



**الضيق النفسى**

**وعلاقته بالرضا الأكاديمى**

**والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل**

**لدى عينة من طلاب الجامعة**

إعداد

**د. نور محمد كبيز**

قسم علم النفس ، كلية الدراسات الإنسانية بتفهننا الأشراف ،

جامعة الأزهر .

الضيق النفسى وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى  
عينة من طلاب الجامعة

---

الضيق النفسى وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو  
المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة

نورا احمد الباز

قسم علم النفس ، كلية الدراسات الإنسانية بتقهننا الأشراف ، جامعة الأزهر ،  
الدقهلية ، جمهورية مصر العربية

البريد الإلكتروني : [noraelbaz@azhar.edu.eg](mailto:noraelbaz@azhar.edu.eg)

الملخص :

هدف البحث الحالى الى التعرف على العلاقة بين الضيق النفسى وكلاً من  
الرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب  
الجامعة ، وكذلك الكشف عن الفروق بين المرتفعين والمنخفضين فى الضيق  
النفسى فى هذه المتغيرات، كما هدف البحث الى الكشف عن إمكانية التنبؤ  
بالضيق النفسى لدى طلاب الجامعة من خلال الرضا الأكاديمى والتحكم  
الذاتى والتوجه نحو المستقبل ، وكشف عن الفروق فى الضيق النفسى فى  
ضوء متغير النوع (ذكور - اناث ) والفرقة ( الأولى - الرابعه ) والتخصص  
( نظرى - عملى ) ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفى المقارن لتحقيق  
أهداف البحث ، وتكونت عينة البحث من طلاب الجامعه من الذكور  
والإناث والفرقة الأولى والرابعه وتخصصات نظرية وعملية بواقع (٣٠٩)  
طالب وطالبة تتراوح أعمارهم بين (١٩ - ٢٣) عاماً بمتوسط حسابى قدره  
(٢١.٥٨) وانحراف معياري قدره (١.٣٦) ، وللتحقق من ذلك تم تطبيق  
ادوات البحث على طلاب الجامعه وهى مقياس الضيق النفسى والرضا  
الأكاديمى والتحكم الذاتى (إعداد الباحثة ) ومقياس التوجه نحو المستقبل  
اعداد (عادل المنشاوى ، ٢٠١٣) ، وأسفرت نتائج الدراسة الى وجود علاقة  
ذات دلالة احصائية بين الضيق النفسى وكل من الرضا الأكاديمى والتحكم

الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة ، كما أسفرت عن امكانية التنبؤ بالضيق النفسى من خلال الرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة ، وأسفرت ايضاً عن وجود فروق بين مرتفعى ومنخفضى الضيق النفسى فى متغيرات البحث لصالح المنخفضين ، كما توجد فروق فى الضيق النفسى وفقاً لمتغير النوع (ذكور - اناث ) لصالح الإناث والتخصص (نظرى - عملى ) لصالح التخصص العملى ، بينما لا توجد فروق فى الضيق النفسى وفقاً لمتغير الفرقه (الأولى - الرابعه) ، والقى البحث الضوء على اهمية الصحة النفسية لدى الطلاب والتخفيف من الضيق النفسى وتعزيز رفاهيتهم النفسية من خلال تحفيز الرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل، وخرجت الباحثة بتوصيات ومقترحات فى ضوء النتائج.

الكلمات المفتاحية : الضيق النفسى ، الرضا الأكاديمى ، التحكم الذاتى ، التوجه نحو المستقبل .

**Psychological distress and its relationship to academic satisfaction, self-control, and future orientation among a sample of university students.**

**Noura Ahmed Elbaz Othman**

Department of Psychology, Faculty of Humanities  
Tafahna Al Ashraf , Al- Azhar University , Dakahlia,  
Egypt .

E-mail: noraelbaz@azhar.edu.eg

**Abstract :**

The current research aimed to identify the relationship between psychological distress and each of academic satisfaction, self-control and future orientation among a sample of university students, as well as to detect the differences between high and low in psychological distress in these variables, as the research aimed to reveal the possibility of predicting psychological distress among University students through academic satisfaction, self-control, and future orientation, revealing differences in psychological distress in the light of the variable of gender (male - female), class (first - fourth) and specialization (theoretical - practical), The researcher used the comparative descriptive approach to achieve the objectives of the research. The research sample consisted of a sample of male and female university students, the first and fourth grades, theoretical and practical disciplines, with (309) male and female students between the ages of (19-23) years, with an arithmetic mean of 21.58 and a standard deviation of 1.36, To verify this, research tools were applied to university students, which are a measure of psychological distress, academic satisfaction, and self-control (prepared by the researcher) and a measure of future orientation prepared by (Adel Al-Minshawi, 2013), and the results of the study resulted in a

statistically significant relationship between psychological distress and each of the satisfaction Academic, self-control, and orientation towards the future among university students, as it resulted in the possibility of predicting psychological distress through academic satisfaction, self-control, and future orientation among university students, and also resulted in the presence of differences between high and low psychological distress in the research variables in favor of low, There are also differences in psychological distress according to the gender variable (males - females) in favor of females and specialization (theoretical - practical) in favor of practical specialization, while there are no differences in psychological distress according to the variable (first - fourth) band, and the research shed light on the importance of mental health Students and alleviating psychological distress and enhancing their psychological well-being by stimulating academic satisfaction, self-control and future orientation, and the researcher came out with recommendations and proposals in the light of the results.

**Keywords** : Psychological distress, Academic satisfaction, Self-control, Future orientation.

## مقدمة البحث :

يعد التعليم العالي أحد أهم أدوات التنمية الإجتماعية والإقتصادية للفرد وللمجتمع ، والغرض الأساسي من التعليم العالي هو خلق المعرفة ونشرها من أجل تطوير العالم من خلال الإبتكار والإبداع ، ومن ثم فإن مؤسسات التعليم العالي تدرك بشكل متزايد وتركز بشكل أكبر على تلبية توقعات واحتياجات طلابها ، لذلك فإن إكمال تعليم الطلاب وتعزيزه بنجاح هما من الأسباب الرئيسية لوجود مؤسسات التعليم العالي .

وترتبط الصحة النفسية ارتباطاً وثيقاً بالتحصيل الأكاديمي ؛ لذلك يحتاج الطلاب إلى الصحة العقلية والنجاح الأكاديمي لتطوير هذه الكفاءات البناءة والإنجاز الأكاديمي والإجتماعي ، وتؤثر بعض العوامل بما في ذلك الرفاهية الذاتية على صحة الطلاب العقلية ، وفي الواقع يعد تحديد وفحص العوامل المساهمة في الرفاهية من أهم أولويات نظام التعليم ، ويعد تعزيز الرفاهية مهمة أساسية لمديري وخبراء التعليم.

حيث تلعب الصحة العقلية لطلاب الجامعات دوراً هاماً للغاية في نجاحهم ومثابرتهم في مؤسساتهم ، فعندما يشعر الطلاب بالضيق النفسي لا يؤثرفقط على حالتهم الجسدية والنفسية خلال الدراسة بل يستمر بعد التخرج ، وقد يؤثر سلباً على قدرتهم على العمل في المستقبل ، لذلك من المفيد بل من الضروري فهم العوامل التي تسبب الضيق النفسي للطلاب في مؤسسات التعليم العالي والعمل على تلافيتها .

فقد اشارت دراسة (Browning, et al, 2021) بأن طلاب مؤسسات التعليم العالي يواجهون أنواعاً عديدة من التحديات التي تؤثر سلباً على شعورهم النفسي ، مما يسبب لهم الضيق النفسي ، كما أيدت نتائج الدراسة

أن الطلاب الذين يتبعون التعليم العالي هم أكثر عرضة للضيق النفسي من عامة السكان وقد يرتبط بالدراسة الأكاديمية.

في حين يلعب الرضا الأكاديمي دورًا أكثر أهمية على تجربة التعليم في التنبؤ بحالة الصحة العقلية للطلاب التي تساعدهم على التكيف مع حياتهم الأكاديمية وتخفيف الضيق وتعزيز رفايتهم النفسية ( Nguyen , et al, 2022 ).

وفي نهج الرفاهية النفسية ، يعد الرضا مكونًا معرفيًا للرفاهية يتضمن تقييم الطلاب لتجاربهم الجامعية على أساس تطلعاتهم وإنجازاتهم وكذلك فرص العمل المستقبلية ( Almeida, et al,2020 ) ، ونظرًا لأن العديد من استراتيجيات تعزيز الصحة والوقاية من المخاطر تستند إلى معتقدات الشباب حول المستقبل والقدرة على التخطيط ، فإن الفهم التنموي لكيفية تطور هذا التوجه المستقبلي عبر مرحلة المراهقة أمر بالغ الأهمية للبرامج والخدمات الفعالة ( Sarah,et al, 2014 ) .

وهذا ما أيدته دراسة ( Lalot , 2021 ) حيث أشارت بأن الأشخاص الذين يفكرون كثيرًا في مستقبلهم قد يكونون مستعدون بشكل أفضل عندما تقف العقبات في طريقهم وقد يكونون أقل عرضة للإحباط والتوتر .

فالتوجه المستقبلي هومهمة تنموية رئيسية ، وتظهر الدراسات أن الطلاب ذوي التوجه المستقبلي يظهرون تكيّفًا أفضل ، كما ان التوجهات المستقبلية تفيد في تحصيلهم الأكاديمي والمشاركة في السلوك المحفوف بالصحة العقلية والسلوكيات المعززة للصحة النفسية ( Kiera , et al, 2022 ) .

كما أن التحكم الذاتي ضروريًا للنجاح في معظم جوانب الحياة ، لا سيما التعليم والتوظيف والعلاقات ، فقد اشارت دراسة ( Simsir & Dilmaç, 2021 ) بأن التحكم الذاتي المرتفع يرتبط بالسلوكيات التكيفية مثل النجاح



في العمل / التحصيل الدراسي ، والسلوكيات المتعلقة بالصحة ، والنجاح بين الأشخاص ، وتقليل الإصابة بالأمراض ، والتكيف ، والرضا عن الحياة، والرفاهية.

وتبين الباحثة مدى أهمية دراسة متغيرات البحث لطلاب الجامعه وتوافر لديهم شعور بالرضا الأكاديمي وامتلاكهم القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف المستقبلية ، ومدى تمتعهم بالقدرة على تنظيم سلوكهم وافكارهم وعواطفهم تجاه المواقف التي تواجههم ، وأثر ذلك على صحة الطلاب النفسية في مدى شعورهم بالضيق النفسي كظاهرة انتشرت في الأونه الأخيره بين طلاب الجامعه مما يدعو الى التصدى لها ، ومعرفة اسبابها وعلاجها وهو ما سعى اليه البحث الحالي .

#### مشكلة البحث وتساؤلاته :

سنوات الجامعه هي خطوة مهمة في الإنتقال من مرحلة المراهقة إلى مرحلة البلوغ ، يشعر فيها الطلاب بإجهاد نفسى بسبب تعرضهم لمجموعة متنوعة من العوامل مثل الصعوبات الإقتصادية والواجبات الأكاديمية والتعامل والعلاقات مع الآخرين وتغيير نمط الحياة ، والتفكير في التخرج وما يشمله بعد ذلك ، فطلاب الجامعه نظرا لما يمرون به من تغيرات هم اكثر عرضة للضيق النفسى ، وهذا ما اثبتته نتائج دراسة (Rudnik, et al,2021) حيث أبلغ طلاب الجامعات عن مستويات أعلى من التوتر والإحباط والإرهاق ، وكذلك مستويات أقل من الصحة النفسية ، وهم أكثر عرضة للإصابة بسوء الصحة العقلية مقارنة بغيرهم ، وبالتالي فهو أمر أساسي أهمية تصميم وتقديم تدخلات نفسية شاملة لدعم البالغين الناشئين خلال هذا الإنتقال المعقد ، مع التركيز بشكل خاص على من هم في أعلى مستويات التعليم .

فقد يؤثر الضيق النفسي على الكفاءة الذاتية واحترام الذات وقد يؤدي إلى التفكير في الانتحار، فهو حالة عاطفية محددة يتم اختبارها بشكل مؤقت أو مستمر استجابة لضغوط معينة ومتطلبات ضارة، يشمل الحالات العقلية الغير سارة من الإحباط والتوتر، مع الأعراض الفسيولوجية والعاطفية التي تقلل من تحمل الضيق وتزيد من السلوكيات غير المتوافقة وينتشر بشكل أكبر بين طلاب الجامعات، ويؤثر على ادائهم الشخصي والجسدي والأكاديمي (Goger, et al, 2020).

كما أظهرت نتائج دراسة (Riccardo, 2022) بأن اعراض الضائقة النفسية في سن مبكرة تعوق النجاح الأكاديمي للمراهقين، فضلاً عن تحقيق رفايتهم الشخصية والاجتماعية.

ويمكن تحسين الضيق النفسي من الناحية الأكاديمية وخاصة بالنسبة للطلاب عن طريق تفعيل الرضا الأكاديمي لديهم، وهذا ما أبدته دراسة (Sayed, et al, 2021) بأهمية وتأثير الرضا الأكاديمي على الأداء الأمثل للطلاب مثل الالتزام بالأهداف الجامعية، والإنهاء بنجاح من الدراسة، والتكيف مع الجامعة والرضا العام عن الحياة، وهو عنصر أساسي في "الإحتفاظ بالطلاب الجامعيين، حيث يشكل الرضا الأكاديمي عاملاً وقائياً ضد الإجهاد ويساعد الطلاب على التعامل بشكل أكثر صحة مع تحديات الحياة الأكاديمية، بينما اشارت دراسة (Kuo, et al, 2014) أن عدم الرضا الأكاديمي يمكن أن يكون أيضاً مصدر إزعاج شخصي خلال سنوات تعليمهم، حيث يتعرض طلاب الجامعات للعديد من المتطلبات الأكاديمية التي يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد وفقدان الثقة والإحباط.

وإذا تم النظر إلى الضائقة النفسية على أنها سلبية ومفرطة، فقد تؤدي إلى ضعف جسدي ونفسي، ومما يزيد من خطورتها لدى الطلاب ما تؤدي إليه

الضائقة العقلية من تأثيرات مؤقتة بالإضافة إلى عواقب تؤثر على الفرد على المدى الطويل ، ومن اعراضها الشعور بالإرهاق ؛ عدم القدرة على التركيز أو تركيز الانتباه على مهمة معينة فقط ، مما قد يؤدي إلى عدم القدرة على الإجابة على الأسئلة في الإمتحان ، وفي النهاية قد يؤدي بالطلاب إلى الإنسحاب من كليتهم أو جامعتهم على المدى الطويل ، ومن هنا فقد رأت الباحثة أهمية دراسة متغير الضيق النفسى لدى هذه العينة لخطورته وأهميته في نفس الوقت ، فطلاب الجامعة هم بناء المستقبل، والسبب الرئيسى في تقدمه وعليهم تقع مسئولية اعداد مجتمع متطور يسهم في رفع التنمية والإقتصاد ، لذا فهم فى حاجة الى برامج توعيه لكل ما يدور حولهم وخاصة فى هذا الوقت مع التغيرات التى تحدث حتى لا يصاب بحالة من التشتت والضياع ، وحيث اننا فى عصر التغيرات التكنولوجية السريعة فلا بد من توجيههم وحمايتهم ومساندتهم عاطفيا ، وذلك بتغيير نظرتهم لمستقبلهم وزيادة رضاهم عن حياتهم عامة وعن حياتهم الأكاديمية خاصة .

ويعد التوجه المستقبلي بناء تحفيزي معرفي متعدد الأبعاد يعمل على تحديد المستقبل بوضع الأهداف والخطط ، وتطوير التوقعات فيما يتعلق بالأحداث المستقبلية ، لهذا السبب تم اعتبار التوجه المستقبلي في الأدبيات عامل حماية يساعد على منع السلوكيات الإشكالية ، بالإضافة إلى أداء السلوكيات التكيفية (skinner , et al,2022).

هذا بالإضافة الى علاقه الوثيقة بالنسبة لطلاب الجامعات ، بين التوجه المستقبلي العالي وانخفاض التوتر الملحوظ ، وكذلك انخفاض الإحباط وتحسين رؤية الطالب لمستقبله ، وبالمثل في أماكن العمل وأماكن التعليم العالي خفف التوجه المستقبلي من تأثير الإجهاد والإحباط ، بالإضافة إلى ذلك كان لعامل التوجيه المستقبلي تأثير إيجابي كبير على التنظيم الذاتي

الأكاديمي لدى الطلاب من خلال تعزيز الدافع في عينة من طلاب الجامعات (Lei,et al,2019) (Wang&Hens,2016) (Gan,et al,2017). فالتعليم يجب أن يكون موجهاً نحو الطلاب ، حتى يتمكنوا من تعديل أنفسهم لاحقاً حسب دورهم في المجتمع ، وفي الواقع يحتاج الطلاب إلى التكيف بدقة ، على سبيل المثال بواسطة التكيف مع البيئة المدرسية ودروسها ، وكذلك المناهج الدراسية والتكيف مع المعلمين والأقران ، والفئات الإجتماعية ، وبيئة المجتمع الأوسع ، يجب أن يكون هناك توازن لدى الطلاب يغيرون أنفسهم ويغيرون البيئة لتتناسبهم ، فالتكيف الذاتى هو أحد الجوانب النفسية التى ترتبط بالتحكم الذاتى (Mullins, 2020) .

فقد اسفرت نتائج دراسة Gillebaart & Ridder,2015) عن ارتباط المستويات الأعلى من التحكم الذاتى بتحصيل أكاديمي أعلى ، علاقات شخصية أفضل ، ورفاهية أفضل ، والتحكم الذاتى يقلل أيضاً من اتجاه الفرد نحو الإرهاق والتعب وقلة الإنتباه و / أو نقص الدافع.

ومن خلال هذا العرض السابق وجدت الباحثة معاناة طلاب الجامعة من الضيق النفسى وسوء الحالة التى يشعرون بها ، وقد أفادت الدراسات بأنهم أكثر معاناة من غيرهم ، ولخطورة مشاكل الصحة العقلية تسلط النتائج الضوء على الحاجة إلى مزيد من البحث حول الرفاهية النفسية لتمكين الطلاب من تحسين الصحة العقلية لديهم ومنع تطور الضيق النفسى ، حيث ترتبط الضائقة النفسية المرتفعة بتدني الأداء الأكاديمي ، كما أنها قد تؤدي أيضاً إلى تدني نوعية الحياة ، فقد أصبحت حالة الصحة العقلية للطلاب موضوعاً هاماً للصحة العامة .

وقد اجمعت الدراسات انه يمكن تحسين الضيق النفسى من خلال الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتى فالموارد النفسية الإيجابية

ذات أهمية خاصة للحفاظ على الصحة العقلية للأفراد، كواحد من الموارد النفسية الإيجابية ، ويمكن أن يساعد التحكم الذاتي الأفراد على التعامل مع التهديدات من العالم الخارجي في الأنشطة التعليمية ، ويمكن للمدرسين تعزيز التطور النفسي للطلاب بطرق متنوعة من منظور علم النفس الإيجابي لمساعدة الطلاب على تعلم مقاومة الإغراء وضبط سلوكهم ، فالطلاب المتميزين بتوجه مستقبلي قوي قادرون على الإستفادة من تجاربهم لتحقيق النجاح ولديهم دافع أكبر لتحقيق أهدافهم ، وبالتالي تمكينهم من أداء واجباتهم الأكاديمية ، وهذا ما أيدته دراسة ( Ozer,2022 ) إلى أن الأفراد الذين يبلغون عن مستويات أعلى من الرضا الأسري والأكاديمي كانوا أكثر عرضة لتقييم أنفسهم بشكل إيجابي ، مما يؤدي بدوره إلى زيادة في رفاهيتهم النفسية ، ونظرا لأهمية دراسة المتغيرات واثرها على الطلاب وعلى جوانب حياتهم ، وفي نفس الوقت لم تجد الباحثه دراسة عربية فى حدود اطلاعها جمعت بين متغيرات البحث ، لذا جاء البحث الحالى فى محاولة الإجابة على التساؤلات التالية :

- ١- ما العلاقة بين الضيق النفسى والرضا الأكاديمى لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- ٢- ما العلاقة بين الضيق النفسى والتحكم الذاتى لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- ٣- ما العلاقة بين الضيق النفسى والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ؟
- ٤- هل يمكن التنبؤ بالضيق النفسى من خلال متغيرات البحث لدى طلاب الجامعة ؟

٥- هل يوجد اختلاف بين مرتفعى ومنخفضى الضيق النفسى فى الرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلاب الجامعة ؟

٦- هل توجد فروق فى الضيق النفسى لدى طلاب الجامعة وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) والفرقة ( الأولى - الرابعه ) والتخصص (نظرى - عملى)؟

#### أهداف البحث : يهدف البحث الى

١- التعرف على علاقه بين الضيق النفسى والرضا الأكاديمى لدى طلاب الجامعة

٢- التعرف على العلاقه بين الضيق النفسى والتحكم الذاتى لدى طلاب الجامعة

٣- التعرف على العلاقه بين الضيق النفسى والتوجه نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة

٤- التعرف على مستوى الضيق بين الطلاب وامكانية التنبؤ بالضيق النفسى من خلال متغيرات البحث

٥- التعرف على الفروق فى الضيق النفسى تبعا لمتغير النوع (ذكور - إناث ) والفرقة الدراسية ( الأولى - الرابعه ) والتخصص (نظرى - عملى).

أهمية البحث : تتمثل أهمية البحث الحالى فى جانبين أساسين هما :

أولاً : الجانب النظرى : حيث تكمن الأهمية النظرية للبحث فيما يلى :

١- تأتى أهمية البحث فى تناوله لعينة طلاب الجامعة وذلك لأهميتها ، فالطالب الجامعى كونه يمتلك مؤهلات وقدرات وأفكار إن تم استغلالها سوف تحقق عوائد مادية ومعنوية له وللمجتمع بأكمله من خلال الوقوف

عند أهم الخصائص والمهارات والمؤهلات التي ينبغي عليه اكتسابها في المرحلة التعليمية والتي عليه أن يجسدها.

٢- تأتي أهمية البحث في دراسة دور المتغيرات الإيجابية (الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتي) في تغيير مسار حياتهم للأفضل ، كما ان دراستها من الأهداف التربوية المرجو تحقيقها في هذه المرحلة ، وخاصة في ظل الظروف والتغيرات السريعة والتطور .

٣- التعرف على أهمية التغلب على آثار الضيق النفسى ، وما يسببه لهم من يأس واحباط وتوتر وعدم الرغبة فى الإنجاز والأداء الأكاديمى ، وترك أثر سلبى فى جانب او اكثر من حياتهم سواء على المستوى الأكاديمى أو الشخصى .

**ثانيا الأهمية التطبيقية : تكمن الأهمية التطبيقية للبحث فيما يلى :**

١- عمل برامج ارشادية وندوات ودورات تدريبية عن طريق المرشدين التربويين للطلبة لتوعيتهم بأهمية المرحلة الجامعية ، والتقليل من النظره السلبية للمستقبل من خلال تدريبهم على اساليب عملية فعالة للتحكم الذاتى وتغيير اتجاهتهم نحو الرضا عن الحياة الأكاديمية واهميتها ، كل ذلك من شأنه تقليل اثار الضيق النفسى لديهم وتمتعهم بالصحة النفسية.

٢- عمل مقاييس عن الرضا الأكاديمى ، الضيق النفسى ، التحكم الذاتى ، تفيد الباحثين فى مجال الصحة النفسية.

٣- الإستفادة من نتائج البحث فى إعداد بحوث مستقبلية فى مؤسسات التعليم العالى تسهم فى مواجهة أنواعا عديدة من التحديات التي تؤثر سلبًا على حالة الطلاب النفسية ، مما يسبب لهم الضيق النفسى الذى تختلف آثاره بين الطلاب فى كيفية التعامل معه والتغلب على أعراضه وإيجاد الحلول له .

## مصطلحات البحث :

### ١- الضيق النفسى :

يعرف الضيق النفسى بأنه : الحالة النفسية التى يشعر بها الطالب ،  
والتي تتضمن شعوراً بالتوتر والإحباط والإرهاق النفسى ، تؤثر على ادائهم  
الشخصى والأكاديمى فى مواجهة أحداث الحياة .

ويعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس  
الضيق النفسى المستخدم فى البحث الحالى إعداد الباحثة .

### ٢- الرضا الأكاديمى :

يعرف الرضا الأكاديمى بأنه : شعور الطالب بالقبول والإرتياح تجاه حياته  
الأكاديمية ( مقررات وتخصص دراسى واساليب تدريس وخدمات جامعية )  
مما يزيد من دافعيته للإنجاز والتخطيط لمستقبله الوظيفى .

ويعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس  
الرضا الأكاديمى المستخدم فى البحث الحالى إعداد الباحثة .

### ٣- التحكم الذاتى :

يعرف التحكم الذاتى بأنه : وعى الطالب بتصرفاته وقدرته على السيطرة  
عليها ، والتحكم فى مشاعره وعواطفه بطريقة صحية فى ضوء تحقيق التوافق  
بين افعاله ورغباته ومقاومة الإغراءات وتأجيل اشباعها ، مما يحقق له  
التوافق والرفاهية النفسية فى حياته .

ويعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس  
التحكم الذاتى المستخدم فى البحث الحالى إعداد الباحثة .



٤- التوجه نحو المستقبل :

يعرف التوجه نحو المستقبل بأنه : مجموعة من الإنفعالات والإتجاهات والمعرفة والدافعية غير المنتهية المرتبطة بالمستقبل ويتضمن القدرة على تخيل او توقع الحياة المستقبلية ( عادل المنشاوى ، ٢٠١٣ ) .

ويعرف إجرائياً بالدرجة التى يحصل عليها طلاب الجامعة على مقياس التوجه نحو المستقبل المستخدم في البحث الحالى إعداد (عادل المنشاوى ، ٢٠١٣)

محددات البحث :

محددات موضوعية : تتمثل في موضوع البحث الحالى وهو الضيق النفسى لدى طلاب الجامعة وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتى .

محددات بشرية : تكونت عينة البحث من ( ٣٠٩ ) من طلاب الجامعة بواقع (١١٦) نكور ، ( ١٩٣ ) إناث ، وواقع ( ١٤٦ ) بالفرقة الأولى و(١٦٣) بالفرقة الرابعة .

محددات منهجية : استخدمت الباحثة المنهج الوصفى الإرتباطى المقارن ، حيث انه أنسب منهج لتحقيق أهداف البحث .

محددات جغرافية : تم تطبيق أدوات البحث الحالى على عينة من طلاب كليات متنوعة بجامعة الأزهر .

محددات زمنية : تم تطبيق أدوات البحث خلال العام الجامعى ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م .

## الإطار النظري :

### ١- مفهوم الضيق النفسي :

الضييق النفسي هو الصحة العقلية السلبية ، والتي يمكن أن تؤثر على الطالب بشكل مباشر أو غير مباشر بمرور الوقت، وحيث ان الضائقة النفسية التي تظهر للطلاب الجدد مرتبطة بالمرحلة الإنتقالية الأكاديمية ، وغير الأكاديمية ، يمكن أن يسبب الضيق سلبيًا المشاعر أو الآثار السلبية ، على سبيل المثال الحزن ، خيبة الأمل ، واليأس ، العجز والإحباط ، والغضب والإستياء وغيرها من المشاعر السلبية .

الضييق النفسي ، والذي يشمل التوتر والإحباط وأعراض عاطفية أخرى مثل الإرهاق واليأس ، هو مؤشر مهم للصحة العقلية ، ولزيادة انتشار قضايا الصحة النفسية على مدى العقود الماضية وتأثيراتها على مجموعة واسعة من الأمور، فقد سلطت الجوانب المعنية بالصحة النفسية الضوء على أهمية الوقاية النفسية من الضيق النفسى وتعزيز الصحة النفسية ، ويعد فهم الآليات الكامنة وراء الضائقة النفسية خطوة حاسمة قبل تصميم الوقاية الفعالة و برامج التدخل ، ومن هنا فقد تم تعريفه كالتالى :

يعرف (Cuijpers,et al,2009) الضيق النفسى بأنه : اعراض غير محددة للتوتر والإحباط ، وتدل المستويات العالية من الضيق النفسى على ضعف الصحة العقلية ، وقد تعكس الإضطرابات النفسية الشائعة مثل اليأس والإرهاق .

ويذكر (Doran, 2010) في تعريفه للضييق النفسى بأنه : حالة يشعر بها الفرد بأنه مضطر فى إستجابته للتعامل مع المواقف المقلقة او المحبطة او التى ينظر اليها على انها ضارة أو مهددة.

كما يعرف ( Handicap, 2011 ) الضيق النفسى بأنه : حالة من التوتر وليس بالضرورة اعراض مرض او اضطراب عقلى ، ومع ذلك فهو وجود غير حاد او مؤقت .

ويشير ( Haile , et al , 2017 ) الى الضيق النفسى بأنه : اضطراب كبير في العمليات العاطفية أو الأفكار أو الإدراك الذي يضعف الحكم أو السلوك أو القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة العادية .

ويعرف ( Ryu , 2020 ) الضيق النفسى بأنه: يصف المشاعر او العواطف غير الساره التى تؤثر على أداء الفرد .

ويذكر ( Vierito ,et al , 2021 ) في تعريفه للضيق النفسى بأنه : الحالة النفسية التى تشير الى المفهوم العام للأداء النفسى الغير قادر على التكيف فى مواجهة احداث الحياة المجهدة .

وتعرف الباحثة الضيق النفسى بأنه : الحالة النفسية التى يشعر بها الطلاب، والتي تتضمن شعوراً بالتوتر والإرهاق والإحباط ، تؤثر على ادائهم الشخصى والأكاديمى فى مواجهة احداث الحياة .

#### اثار الضيق النفسى على الطلاب :

الضيق النفسى هو مشكلة الصحة العقلية الشائعة في المجتمع في شكل حالة التغيير العاطفي الذي يتميز عادة بأعراض الإحباط والتوتر ، وغالبًا ما تتعايش هذه الأعراض وتترافق مع الشكاوى الجسدية الشائعة ومجموعة متنوعة من الحالات المزمنة ، وكذلك مع المتلازمات الطبية غير المبررة ، حيث يمكن أن تتسبب بيئة الكلية في إصابة الطلاب بضيق نفسي ، وترجع العوامل المتعلقة بالضيق النفسي إلى المنافسة ، والمشاكل الإجتماعية ، والمطالب العالية ، وسوء الدعم ، وانعدام السيطرة على الرغم من حقيقة هذه

العوامل ، فإن الضيق والمشاعر السلبية والعديد من الصعوبات الأخرى هي مشكلات صحية عقلية لا تزال من الأمور المستحدثة على الطلاب .  
وبالتالي ، من المهم ملاحظة أن الطلاب يحتاجون إلى تخفيف مستوى الضيق النفسي والانتباه لمشاكلهم والإهتمام بها لتحفيز الطلاب على المضي قدماً (Roth, 2016) (Koschel, et al,2017) .

ويعد الضيق النفسي في غاية الأهمية من منظور تعزيز الصحة ، نظراً لإرتباطه بالسلوكيات المحفوفة بالمخاطر والأمراض الجسدية لدى طلاب التعليم العالي وميله إلى حدوث اضطرابات الصحة العقلية الأكثر خطورة ، كما أنه مصدر توتر لمقدمي خدمات التعليم ، بسبب تأثيره السلبي على تعلم الطلاب ، ونظراً لأن الضائقة النفسية يتم اختبارها بالإستجابة للتوتر وترتبط بعدم القدرة على التعامل بشكل فعال ، فإن علاقتها بالضغط والتأقلم بين طلاب التعليم العالي هي أيضاً موضع اهتمام (Christine ,et al,2014).  
وفي حالة شعور الطلاب أن متطلبات حياتهم تستدعي الإهتمام بها وتوفير عناصر التكيف التي تتناسب معها ، فمع عدم الإهتمام قد يشعرون بعدم الكفاءة ، وينخرطون في التقييم الذاتي السلبي ، والنقد الذاتي ، ومشاعر اليأس والإحباط ، مما قد يزيد من مخاطر الضيق النفسي وعلاماته الإجهاد والتوتر وتعاطي المخدرات و الإنتحار ، الأمر الذي يستدعي ضرورة الإهتمام بهم وعدم تركهم للإنسياق وراء المتغيرات السلبية التي تؤثر على حياتهم (Zhao, et al,2020) (Levin, et al, 2020) .

#### العوامل المؤثرة في الضيق النفسي :

هناك أنماط اجتماعية أساسية تؤثر على الضيق النفسي ، النمط الإجتماعي الأول هو الجنس ، حيث وجد أن النساء أكثر عرضة للضيق من الرجال ، ثم توضح الحالة الإجتماعية أن المتزوجين يميلون إلى أن يكونوا أكثر

مقاومة للضيق مقارنة بالأفراد غير المتزوجين ، بعد ذلك تأتي أحداث الحياة غير المرغوب فيها ، أي أنه كلما حدثت تغييرات غير مرغوب فيها في حياة الشخص ، كلما ارتفع مستوى الضيق الذي يعاني منه ، وأخيراً الطبقة الإجتماعية والإقتصادية ، حيث يُذكر أنه كلما ارتفع الوضع الإجتماعي والإقتصادي للشخص (من حيث التعليم والعمل والدخل) انخفض مستوى الضيق الذي يعاني منه ، كما ان الطلاب أكثر شعوراً بالضيق من الأفراد الآخرين ( Golden , et al, 2018 )

## ٢- مفهوم الرضا الأكاديمي :

يشكل الرضا الأكاديمي مجالاً ذا أهمية كبيرة للطلاب أثناء دراستهم الجامعية ، فهو مجال صحي ذو أولوية عالية في حياة طلاب الجامعات ، ونظراً لأهمية الرضا الأكاديمي في التعليم ، والنجاح الأكاديمي ، والتنمية النفسية والإجتماعية ، يصبح للرضا الأكاديمي القدرة على التأثير بشكل مباشر على السعادة ، حيث أن مساهمة الأوساط الأكاديمية في حياة الشخص ستستمر مدى الحياة ، ويمكن تعريفه كالتالي :

يعرف (Wach, et al, 2016) الرضا الأكاديمي بأنه : التعامل مع الإجهاد المرتبط بالدراسة ، وقدرة الطلاب على إدارة الضغوط الأكاديمية في حياتهم الشخصية.

كما يعرف (Lent , et al, 2016) الرضا الأكاديمي بأنه : مشاعر الطلاب ومواقفهم تجاه جامعتهم ، ويعتبر مجال ذو أولوية عالية في حياة طلاب الجامعة في وصولهم للرفاهية والرضا عن الحياة .

ويشير (Onditi&Wechuli, 2017) للرضا الأكاديمي بأنه : " موقف قصير المدى ينتج عن تقييم تجارب الطلاب مع الخدمة التعليمية المتلقاة ،

ويؤثر هذا الموقف على تحفيز الطلاب وتوظيف طلاب جدد والإحتفاظ  
بالطلاب الحاليين "

يعرف (Westermann & Heise, 2018) الرضا الأكاديمي بأنه :  
تجسيد الإدراك الإيجابي والسلبى لتقييمات الطلاب لجوانب متنوعة من  
دراستهم .

ويعرف (محمد اسماعيل وشريهان عكاشة ، ٢٠٢١ ) الرضا الأكاديمي  
بأنه : شعور داخلى لدى الفرد يظهر فى سلوكه وتصرفاته ويعبر عن مدى  
حب الفرد وتقبله وارتياحه للتخصص الدراسى ، وبيئته الدراسية المتمثلة فى  
المناهج ، وطرق التدريس والمحاضرات والنشاطات والتقييم والإمتحانات  
والأساتذة والزملاء .

#### أهمية الرضا الأكاديمي لدى طلاب الجامعة

أشارت دراسة ( Sayed , et al, 2021 ) بأهمية وتأثير الرضا الأكاديمي  
على الأداء الأمتل للطلاب مثل الإلتزام بأهداف الجامعة ، والإنتهاء بنجاح  
من الدراسة ، والتكيف مع الجامعة والرضا العام عن الحياة ؛ و ذلك على  
عكس الرضا الوظيفي ، لا يزال هناك نقص في التحقيق لتوضيح هذا  
المفهوم ، ويرتبط رضا الطلاب ببعض النتائج الأكاديمية ، وهو عنصر  
أساسي في "الاحتفاظ بالطلاب الجامعيين ، كما عززت نتائج دراسة  
( González ,2014 ) القيمة الإيجابية للرضا الأكاديمي ، حيث حددت  
هذا المتغير كعامل يساهم في عملية التعليم وفي الأداء الأكاديمي والعمل  
اللاحق .

أن رضا الطلاب يؤدي إلى نجاح تعليمي يزيد الدافع الأكاديمي للطلاب ،  
الرضا التعليمي هو دافع أكثر نجاحاً لتحقيق أعلى الدرجات ، وقياس مستوى  
الرضا عن التعليم يمكن أن يكون أساساً لتوجيه الطلاب ومؤشراً لتحسين الأداء

وأظهار معدل نجاح الطلاب في وظائفهم المستقبلية (JAMSHIDI,ET AL,2016).

في الوقت نفسه اشارت دراسة (Kuo, et al,2014) بأن عدم الرضا الأكاديمي يمكن أن يكون أيضًا مصدر إزعاج شخصي خلال سنوات تعليمهم ، حيث يتعرض طلاب الجامعات للعديد من المتطلبات الأكاديمية ، والتي يمكن أن تؤدي إلى الإجهاد وفقدان الثقة والإحباط ، ولذلك يشكل الرضا الأكاديمي عاملاً وقائيًا ضد الإجهاد ويساعد الطلاب على التعامل بشكل أكثر صحة مع تحديات الحياة الأكاديمية.

#### عوامل الرضا الأكاديمي لدى طلاب الجامعة :

أظهرت نتائج دراسة ( Khadijeh,et al, 2017 ) بأن رضا الطلاب هو أحد العوامل الهامة في نمو وتحسين المراكز التعليمية ، علاوة على ذلك مراعاة العوامل التي تؤثر على مستوى رضا طلاب الجامعة ، مثل جودة التعليم النظري والسريري ، وعمليات التقييم ، والتفاعلات الإجتماعية والجوانب الإجتماعية ذات أهمية قصوى، ويرتبط مستوى رضا الطالب أيضًا بمجالات الدراسة وكذلك فرص العمل المستقبلية ؛ وبالتالي يمكن أن تؤثر مجالات الدراسة على مستوى رضا الفرد عن نفسه ، كما أن أحد العوامل التي تؤثر على زيادة مستوى الرضا الأكاديمي بين الطلاب هوجاذبية مجالات الدراسة بالنسبة للطلاب وكذلك توافر الأساتذة المعنيين والتواصل معهم .

ومن أبعاد الرضا ، الرضا عن الحالة التعليمية للجامعة ، والتسهيلات في التعامل ، والبيئة المادية والخدمات المقدمة ، كما أسفرت نتائج دراسة (Mdakane,et al,2016) بأن رضا الطلاب يزيد من الإهتمام بالتعليم، ويعتقد الباحثون أن البيئة ، والعوامل الشخصية والإقتصادية يمكن أن تكون

فعالة في زيادة رضا الطلاب عن التعليم والنظر في ثقافة وجو الجامعة من العوامل التي تؤثر على رضا الطلاب الأكاديمي ، لذلك فإن تحسين جودة الخدمات الجامعية واعتماد السياسات التربوية المناسبة للطلاب ، وكذلك المراقبة المستمرة لرضا الطلاب ضروري.

يمكن فهم الرضا عن الخبرات الأكاديمية على أنه بناء متعدد الأبعاد يتضمن المتغيرات الشخصية (السمات الشخصية والتنمية النفسية والاجتماعية) ، والمرافق المؤسسية والظروف المادية (موارد المؤسسة وبنيتها التحتية) ، وجودة البرنامج الأكاديمي (كفاية المناهج الدراسية ، وجودة الفصول الدراسية) ، العلاقات الشخصية (العلاقات مع الأساتذة والأقران) والتدريب المهني (المراسلات بين التدريب الذي تم تلقيه والمهنة المستقبلية المرغوبة . (Pinto, 2017)

### ٣- مفهوم التحكم الذاتي :

تعد الموارد النفسية الإيجابية ذات أهمية خاصة للحفاظ على الصحة العقلية للطلاب، كواحد من الموارد النفسية الإيجابية ، يعد التحكم الذاتي دائماً أمراً بالغ الأهمية في العديد من مجالات الحياة ، ويمكن أن يساعد التحكم الذاتي الجيد الأفراد على التعامل مع التهديدات من العالم الخارجي ، وخاصة قلق التخرج من ناحية ، والأنشطة التعليمية من ناحية أخرى، يمكن للمدرسين تعزيز التطور النفسي للطلاب بطرق متنوعة من منظور علم النفس الإيجابي لمساعدة الطلاب على تعلم مقاومة الإغراء وضبط سلوكهم ، مثل التجارب العاطفية الإيجابية وتعزيز الوعي الذاتي ، ويمكن للمؤسسات التعليمية استكشاف المناهج الدراسية وتقديم دورات تدريبية للتحكم الذاتي مصممة خصيصاً للصحة العقلية للطلاب ، ومن هنا فقد تم تعريف التحكم الذاتي كالتالي :



تعرف ( امتثال خضير ، ٢٠٠٩ ) التحكم الذاتي بأنه : محاولة الفرد لتعديل سلوكه ذاتياً فى ضوء محكات مرجعية ( داخلية وخارجية ) بحيث يستطيع تأجيل اشباع رغباته العاجلة ، بغية تحقيق اهداف مرغوبة له ولمجتمعه ، سواء كان ذلك مع وجود التدعيم الخارجى او فى غيابه ، او عند ترتيب حالات بيئية معينة ، فإن الفرد يمكنه ان يتنبأ بحدوث ذلك السلوك .

كما يعرف ( Moffitt,et al, 2011 ) التحكم الذاتي : بأنه القدرة على تنظيم وتغيير ردود أفعالك من أجل تجنب السلوكيات غير المرغوب فيها وزيادة السلوكيات المرغوبة وتحقيق أهداف طويلة المدى ، وأظهرت الأبحاث أن امتلاك التحكم الذاتي يمكن أن يكون مهماً للصحة والرفاهية .

ويشير كلاً من ( Diamond ,2013 ) و( Delisi ,2014 ) الى التحكم الذاتي بأنه : القدرة على تنظيم عواطف المرء وأفكاره وسلوكه فى مواجهة الإغراءات والدوافع، كوظيفة تنفيذية ، إنها عملية معرفية ضرورية لتنظيم سلوك الفرد من أجل تحقيق أهداف محددة .

ويعرف (Nigg,2017) التحكم الذاتى بأنه : قدرة يستخدمها الأفراد للتحكم فى إدراكهم وعواطفهم ودوافعهم وأدائهم وسلوكهم .

ويذكر ( ٢٠١٨ Hooge ,et al ) فى تعريفه للتحكم الذاتى بأنه : أنه القدرة على إعطاء الأولوية للأهداف طويلة المدى على الرغبات والإلحاحات والدوافع المغرية

ويعرف ( Santiago,2020) التحكم الذاتى بأنه : القدرة على موازنة سلوك الفرد مع الأهداف ذات القيمة الشخصية والمعايير فى ضوء أنواع معينة من النزاعات التحفيزية .

كما تعرف كلاً من (ضحى عبود ونسرین حمد ، ٢٠٢٠) التحكم الذاتى بأنه: القدرة على تحقيق الأهداف والقيام بالسلوك المرغوب وفق عملية التحكم

الذاتى انطلاقاً من العديد من المعايير التى يتبناها الفرد ويكتسبها من التربية والخبرة ، وفق ذلك يكون قادراً على السيطرة على حالته الإنفعالية والقدرة على التعبير عنها بشكلها الصحيح وفقاً للوقت المناسب لظهورها.

ويشير (Kristin, et al, 2021) الى التحكم الذاتى بأنه : القدرة على ممارسة التحكم الشخصى فى الذات وتنشيط الإندفاع واتخاذ قرارات هادفة وتجربة اشياء جديدة .

**أهمية التحكم الذاتى :** أفادت نتائج دراسة ( Inzlict,et al,2014 ) و ( Finning,et al,2017 ) بأن مهارات التحكم الذاتى تمكن الأفراد من تحقيق أهدافهم الذاتية ، فكلما زادت قدرة التحكم الذاتى زادت قدرة الفرد على التكيف والقدرة على مقاومة الإجهاد والإستجابة العاطفية ، ويمكن الحد من السلوك السلبى عند ردود الفعل السلبية ، ويعتبر التحكم الذاتى كقوة الإرادة بشكل عام والوظيفة التنفيذية بشكل خاص ، فهومثابة إشارة إلى الوظائف العقلية التى تساعد الأشخاص على مقاومة الرغبات وإدارة المهام والحفاظ على الإنتباه.

تم ربط مهارات التحكم الذاتى ليس فقط بالحد من التوتر، ولكن أيضاً بالقدرة على تحقيق الرفاهية والسعادة والعواطف الإيجابية ، لذلك تعد مهارات التحكم الذاتى ذات أهمية كبيرة للصحة النفسية للإنسان لأنها تتطوي على أهمية حاسمة ، كما انها المكون الشخصى للتعامل مع الأحداث المجهدة ، وكذلك عنصر رئيسى فى اكتساب المرونة ، ويتطلب التحكم الذاتى أن يقوم الأفراد بتقييم الإضطرابات فى عاداتهم ، طريقة تفكيرهم ، وبالتالي فإن مهارات التحكم الذاتى أمربالغ الأهمية لكل من الإزدهار الشخصى والإجتماعى . ( Rosenbaum, 2018 ) .

أساليب التحكم الذاتي : افاد (Rosenbaum, 2013) وصف أربع فئات من سلوكيات التحكم الذاتي : (١) استخدام الإدراك و"التصريحات الذاتية" للتحكم في الإستجابات العاطفية والفيولوجية ،(٢) التطبيق : استراتيجيات حل المشكلات مثل التخطيط وتحديد المشكلة والتقييم البديل وتوقع العواقب ؛ (٣) القدرة على تأخير الإرضاء الفوري (٤) الكفاءة الذاتية المتصورة، وفقاً لذلك أكد أن الوظيفة الأولى للتحكم الذاتي بوصفه موجه للسيطرة على الإستجابات المؤلمة وهذه الوظيفة ضرورية للتعامل مع التوتر، وبالتالي تكون مهارات التحكم الذاتي مرتبطة بمستوى أمل ونسبة إيجابية أعلى رغم الموقف المليء بالضغوط .

#### ٤- مفهوم التوجه نحو المستقبل :

التوجه نحو المستقبل من المتغيرات الجديرة بالبحث والدراسة لأهميتها على مر العصور وخاصة بالنسبة لطلاب الجامعة لدفعهم لخلق مستقبل قائم على التخطيط والمشاركة والدراسة ، فهو بمثابة حافز يدفع بهم الى الأمام ويتم تعريفه كالتالى :

يعرف ( Johnson , et al, 2014 ) التوجه نحو المستقبل بأنه : هو عامل وقائى هام يساهم في النجاح في المجال الوظيفي ، فالأشخاص ذوو التوجه المستقبلي الأكبر لديهم أهداف أوضح ، ومهارات تخطيط أفضل وأقوى ، فى التغلب على التحديات .

يعرف ( Gan,et al, 2017 ) التوجه نحو المستقبل أنه : المدى الذى يفكر فيه الفرد فى المستقبل ويتوقع العواقب المستقبلية ويخطط للمستقبل ، ويكون هاماً بشكل خاص أثناء الإنتقال من مرحلة المراهقة الى مرحلة البلوغ .

تعرف ( نشوة كرم وحنان حسين ، ٢٠٢٠ ) التوجه نحو المستقبل : تمتع الفرد بقدر كبير من التوقعات الإيجابية نحو المستقبل ، وإدراكه الموضوعي

للحاضر، كما يتضمن التوجه الإيجابي نحو المستقبل التوقعات الإيجابية ،  
التخطيط ، الثقة بالنفس ، الإدراك الموضوعي الحاضر .

يعرف ( وليد محمد ، ٢٠٢١ ) التوجه نحو المستقبل بأنه : قدرة الفرد على  
الإنطلاق نحو تحقيق الأهداف بما يتناسب مع الممكن المتاح الذي يؤدي  
إلى التفاؤل والثقة بالنفس، لتحقيق آماله وتطلعاته في ضوء التخطيط الجيد  
للمستقبل.

يعرف ( Skinner , et al, 2022 ) التوجه نحو المستقبل بأنه : وجهة نظر  
الفرد الذاتية لمستقبله، ويقوم على المهارات البشرية للتنبؤ بمشاريع مستقبلية،  
وهو بناء تحفيزي معرفي متعدد الأبعاد جوهره تحديد المستقبل والأهداف  
والخطط .

#### أهمية التوجه نحو المستقبل :

على الرغم من أن الناس يوجهون أنفسهم نحو المستقبل طوال حياتهم ، فإن  
الأفكار والخطط المتعلقة بالمستقبل لها أهمية خاصة خلال فترة المراهقة  
والشباب وخاصة عند تشكيل الخيارات المتعلقة بالتعليم والمهنة والجوانب  
المركزية الأخرى للحياة (Chua, et al,2015) .

فقد أشارت نتائج دراسة (Boucher,2015) أن الأفراد ذوي التوجهات  
المستقبلية يدركون المسافة المتزايدة بين الحاضر والمستقبل ؛ وبالتالي فإنهم  
يشعرون بموقف عصيب كلما بعدوا عن تحقيق هدفهم ، ومن المرجح أن  
يبدلوا جهودًا لإعداد أنفسهم للتعامل مع الحدث المجهد  
(Gan, et al,2017) ، كما يصبحون أقوياء عقليًا من أجل التغلب على  
تحديات المستقبل ، مما يعزز لديهم الشعور بالأمل والرفاهية النفسية  
( Boucher & Scoboria,2015 ) ، كما أسفرت نتائج دراسة

(Aroles & Mclean, 2016) بأن التوجه المستقبلي هو أيضاً حل مثالي فريد للمشكلات ، إنه يمثل طريقة هامة " للبقاء على قيد الحياة " فالتوجه المستقبلي هو مهمة تنموية رئيسية ، وتظهر الدراسات أن المراهقين ذوي التوجه المستقبلي يظهرون تكيّفًا أفضل ، كما ان التوجهات المستقبلية تفيد في تحصيلهم الأكاديمي والمشاركة في السلوك المحفوف بالصحة العقلية والسلوكيات المعززة للصحة ( Kiera , et al, 2022 ) .

#### محددات التوجه نحو المستقبل :

أظهرت نتائج دراسة (Cho, & Kapur,2015)) بأن التوجه المستقبلي يتضمن سلوكيات مثل التخطيط وحل المشكلات والنجاح في القضايا المتعلقة بالمستقبل والمواقف الموجهة نحو الحلول تجاه تلك القضايا ، بالنسبة للطلاب يمنحهم التوجيه المستقبلي عقلية "منع حدوث ذلك قبل حدوثه" التي ستسمح لهم بالمشاركة في أنشطة مثل التعلم القائم على حل المشكلات ، على وجه التحديد يحفزالتوجيه المستقبلي الطلاب على تعلم كيفية التعامل مع المشكلات المعقدة والفوضوية في الحياة المستقبلية ، والأهم من ذلك ، يطور قدرتهم على تقييم جدوى الحلول .

كما يشمل التوجه المستقبلي للمراهقين بشكل ملموس التخطيط (الإستكشاف والإستثمار في المستقبل) والتقييم (التجربة العاطفية المتعلقة بالتعليم في المستقبل ، والمهنة ، وأهداف الزواج)، بالنظر إلى أن أهداف ومخاوف الطلاب المستقبلية ترتبط في الغالب بمهام التطوير، تم استهداف المجالات التعليمية لأهميتها في تقدم وتطوير المجتمع ( Yilil, et al, 2021).

فالطلاب يجب أن يكونوا محددين بالفعل الأهداف المتعلقة بالمكان الذي سيتم تحقيقها فيه بعد التخرج أو ما سيصبح بعد ذلك ، ويجب أن تتشكل الأهداف بأساس ووتخطيط جيدين لأنه بدون حلم أو هدف يتم تحقيقه

يميل الطلاب إلى القيام بشيء ما دون التفكير في العواقب والآثار التي تحدث في المستقبل (Hanım, & Ahlas, 2020)  
**تعقيب :** ترى الباحثة ان الضيق النفسى كما أشارت معظم البحوث والدراسات من اكثر المتغيرات السلبية تأثيراً وخاصة على طلاب الجامعة ، فقد رأت الباحثة اثناء عملها بالتدريس مع الطالبات بعضهم عبر عن شعورهم بالإحباط واليأس وأنه لا جدوى من الدراسة ، وخاصة في ظل الظروف التي يواجهونها وانهم غير مباليين بالمستقبل ويشعرون بالتوتر إزاء دراستهم كما تنقصهم الدافعية ، ومن هنا لفت انتباه الباحثة الى أهمية دراسة أثر هذا المتغير على الصحة النفسية لطلاب ، وهل هناك فروق بين الذكور والإناث فى المستوى واقترحت في التوصيات ما يلزم فعله لتجنبه والتغلب عليه .

فقد يكون عدم رضا الطالب عن التخصص الذى يدرسه او القسم الذى ينتمى اليه ، وذلك بسبب المجموع الذى حصل عليه في دراسته الثانويه او رغبة الأباء في دخوله سبباً في شعوره بعدم الراحة النفسيه والتوتر والإحباط، فهناك حالات من الطلاب قد يصل شعور الضيق بهم الى التفكير في الإنتحار والتخلص من حياتهم ، وبسبب عدم إدارة سلوكهم وأفكارهم وتنظيمها وعدم وضع خطط وأهداف لمستقبلهم الأمور التي تجعلهم يقبلون على الدراسة ويتخطوا الصعوبات التي تعترضهم والأفكار والمشاعر السلبية التي تجعل من السهل وقوعهم في التوتر والضيق واليأس ، كل ذلك قابلته الباحثة اثناء الحديث مع الطلاب وتطبيق أدوات الدراسه عليهم ، مما يؤكد على اهمية دراسة هذه المتغيرات الضيق النفسى والعوامل والأسباب التي لها أثر على شعورهم بالضيق وللتقليل من هذا الشعور يجب الإهتمام بالطالب الجامعى وجعله محور اهتمام المحيطين به وخاصة في المؤسسات التعليمية

، وتوفير كافة الجوانب التي تسبب له الشعور بالرضا الأكاديمي بإبراز اهمية تخصصه وكيفية الإستفادة منه وفتح مجالات متعددة للطالب وتعليمه كيفية التفكير الصحيح في مستقبله وإعداده من الناحية العلمية والعملية لمواجهة سوق العمل ، وذلك لخلق جيل قادر على تحمل المسؤولية قادر على التصدى والمواجهه مهما قابلته العواقب ، يتمتع بالمرونة وسياسة التغيير بعيداً عن الجمود الفكرى ، وهذا ما هدف اليه البحث الحالى .

دراسات سابقة :

المحور الأول : دراسات تناولت الضيق النفسى لدى طلاب الجامعة

أجرى ( Graner,2019 ) دراسة هدفت الى التعرف على الضائقة النفسية لدى طلاب الجامعة والعوامل المرتبطة بها ، كما سعت هذه الدراسة إلى تحديد عوامل الخطر والحماية من الضيق النفسى بين طلاب الجامعات، تم تحليل مجموعة من الدراسات التجريبية في قواعد بيانات ، معظمها كانت دراسات مقطعية ومع عينة من طلاب الجامعات ، كانت الأدوات الأكثر استخداماً لفحص الضيق النفسى هي استبيان الصحة العامة واستبيان الاحترام والتقدير الذاتى ، مع الأخذ في الاعتبار الظروف المتعلقة بالحياة الأكاديمية والصحة ، وتم بيان اثر الضيق النفسى على عوامل استراتيجيات مواجهة معينة مثل الشعور بالتماسك ، والكفاءة الذاتية ، والحيوية ، واحترام الذات والمرونة من بين حالات نفسية أخرى ، وانتهت نتائج هذه الدراسات الى فعالية اتجاهات التدخلات المحتملة لهذه المتغيرات الإيجابية التي يمكن أن تسهم في رفاهية الطلاب وتحفيز الجانب الأكاديمي في البيئة التعليمية.

بينما هدفت دراسة ( Alfyan , et al, 2020 ) الى التعرف على اثر الضائقة النفسية التي تظهر للطلاب الجدد مرتبطة بالفترة الإنتقالية والأعباء

الأكاديمية وغير الأكاديمية التي تمر بها ، بلغت عينة هذا البحث (٣٨١٩) طالب وطالبة في السنة الأولى من جامعة يونيفيرسيتاس يتراوح المدى العمري لهم بين (١٧-٢٢) سنة من مجالات الإقتصاد ، وإدارة الأعمال، دراسات اللغة، والدراسات الإجتماعية والسياسية والعلوم الطبية والعلوم والرياضيات والهندسة ، والمقياس المستخدم في هذه الدراسة كان استبيان الصحة العامة لقياس الضيق النفسي ، وكانت الأساليب المستخدمة التحليل الوصفي ، Anova أحادي الإتجاه ، وأسفرت نتائج الدراسة ببيان اثر الضيق النفسي وانه ظاهره سلبية غير صحية ، كما أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في حالة الضيق النفسي بين الطلاب وفقا لنوع الدراسة ، ويمكن ملاحظة أن المشاركين من مجموعة برنامج دراسة المواد العملية كانوا يشعرون بالضيق النفسي اكثر، بينما المشاركون من مجموعة برامج دراسة المواد النظرية كان مستوى الضيق اقل ، أى ان مستوى الضيق النفسي يختلف لدى الطلاب بإختلاف التخصص ، وقد أفادت نتائج هذه الدراسة في التوصية لحملة مسئولى الجامعات وإتحاد الطلاب فيما يتعلق بأهمية التغلب علي الضيق النفسي لطلبة الجامعة الجدد.

وتناولت دراسة ( Moss,et al,2021 ) التعرف على الصحة العقلية والرفاهية للباحثين بعد التخرج واستكشاف العلاقة بين الصحة العقلية وسلوك طلب المساعدة والضيق النفسي والرفاهية ، كان الهدف لهذه الدراسة هو مقارنة البيانات التي تم جمعها من طلاب المرحلة الجامعية الأولى ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٤١) من جامعتين في إنجلترا ، وتم تطبيق استبيان الصحة العقلية عليهم عبر الإنترنت ، حيث شمل سلوك طلب المساعدة والضيق النفسي والرفاهية ، بالإضافة إلى الخصائص الديموغرافية



والأكاديمية ، وقد أشارت النتائج إلى أن (٧٠٪) كانوا يعانون من أعراض مصنفة على أنها ضائقة نفسية خفيفة إلى شديدة ، كما كشفت الإنحدارات المتعددة أن المستويات المنخفضة من الرفاهية تنبأت بمستويات أعلى من الكرب وانخفاض مستويات سلوك طلب المساعدة ، كما أفادت هذه الدراسة عن مستويات أعلى من الضيق النفسي حسب العمر والجنس ، ولم يلاحظ أي فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعات لسلوك طلب المساعدة ، فالطلاب في بداية العام الدراسي يشعرون بالضيق وقد لا يسعون للحصول على المساعدة المناسبة لمخاوفهم ، ومن هنا فقد أبرزت نتائج هذه الدراسة أهمية استكشاف العوامل التي قد تؤدي إلى تفاقم مخاوف الصحة العقلية ، فقد يقلل التدخل المبكر والتدابير الوقائية من هذا الخطر مثل تحسين مستوى الصحة العقلية .

وأجرى (Nicola ,et al, 2022) دراسة هدفت الى التعرف على الضائقة النفسية والضغط النفسية والإجتماعية لدى عينة من باحثي الصحة النفسية وطلاب الجامعة ، بحثت هذه الدراسة الإستكشافية في العلاقة بين الضغوط النفسية والإجتماعية ، والضيق النفسى والصحة العقلية بين باحثي الصحة العقلية ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٧) باحثاً في الصحة العقلية كانوا طلاب دراسات عليا أو يعملون في معاهد بحثية وأيضاً طلاب جامعات ، تم قياس الضغوط النفسية والإجتماعية المرتبطة بالعمل بواسطة استبيان كوبنهاغن النفسي والإجتماعي الثالث (COPSOQ III) ، تم تقييم الضائقة النفسية بإستخدام مقياس التوتر - القلق - الإجهاد (DASS-21) ، تم تقييم أفكار الإنتحار بإستخدام استبيان صحة العقلية (PHQ-9) ، تم إجراء الارتباط بين الضغوط النفسية والإجتماعية المرتبطة بالعمل والضيق النفسى بإستخدام الإنحدار الخطي متعدد المتغيرات للتحكم في العوامل

الديموغرافية الرئيسية والمتعلقة بالصحة العقلية بشكل عام ، وأسفرت نتائج الدراسة على حصول عدد من المشاركين على عتبة الضائقة النفسية الشديدة، والتي كانت أعلى بشكل ملحوظ لدى الطلاب مقارنة بالمشاركين من المراحل المهنية الأخرى ، كما أسفرت عن وجود علاقة إيجابية بين الضغوط النفسية والإجتماعية المرتبطة بالعمل والضيق النفسي بدرجة كبيرة، مما يبين الأثر السلبي للضيق النفسي .

وقام ( Jaume,et al, 2022 ) بدراسة هدفت إلى تقصي مدى انتشار الأعراض النفسية والإرهاق الذي سجله طلاب السنة الأولى ، والعلاقة بين هذه المتغيرات وأدائهم الأكاديمي ، والإختلاف بين طلاب العلوم الصحية وغير الصحية ، وتم إجراء دراسة قائمة على الملاحظة ، وتكونت عينة الدراسة من اقسام مختلفة من الطلاب المشاركين تضمنت (الطب ، والتمريض ، والعلاج الطبيعي ، وعلم النفس ، البيولوجيا ، والعلوم الإجتماعية ، وإدارة الأعمال ، والتاريخ ، والادب ، والهندسة) ، وتكونت العينة من (٥٠٦) طالب وطالبة ، وتم تطبيق مقياس الضيق النفسي والإرهاق النفسي والأداء الأكاديمي عليهم ، وأسفرت نتائج الدراسة عن انتشار الضيق النفسي والإرهاق بنسبة (٢٧.١٪) وبيان الأثر السلبي على الأداء الأكاديمي فيما يتعلق بالضيق النفسي والإرهاق، كما أظهر طلاب العلوم العملية خطراً أكبر للإصابة بالإحباط ، تقدم هذه الدراسة دليلاً على ارتفاع معدل انتشار الضيق النفسي في السنة الأولى من الكلية ، وتشير النتائج إلى الحاجة إلى تقديم برامج وقائية لتحسين الرفاهية النفسية لهؤلاء الطلاب.

كما تناول ( Luxi, et al, 2022 ) دراسة بحثت فيما إذا كان الإجهاد (الإعتقاد العام حول طبيعة الإجهاد) ومرونة التأقلم (القدرة على إنهاء

استراتيجيات المواجهة غير الفعالة واعتماد استراتيجيات بديلة) تتوسط في علاقات سمات الشخصية الخمس الكبرى بالضيق النفسي ، أكمل مجموعه مكونة من (٢٦٠) طالبًا جامعيًا (٦٠.٤ ٪ إناث) في سنفورة الإستبيانات الخاصة بسمات الشخصية والضيق النفسي ، تم إجراء سلسلة من تحليلات المسار، حيث ارتبطت سمات الشخصية السلبية بالضيق النفسي ، واطهرت النتائج أن مرونة المواجهة تتوسط العلاقة بين الإجهاد والضيق النفسي دون أن تتأثر بالتجارب المجهدة ، علاوة على ذلك ارتبطت العصابية بمسار الإجهاد والتهديد بالضيق ، ارتبط الإنسباط والقبول والانفتاح بشكل مباشر بمزيد من المرونة في التعامل ، تُثري النتائج الأدبيات المتعلقة بالشخصية والتعامل مع الإجهاد ، كما تفيد التدخلات المستقبلية لتعزيز الصحة العقلية.

**المحور الثاني : دراسات تناولت الضيق النفسي وعلاقته بالرضا الأكاديمي**  
قام ( Sayed,et al, 2021 ) بدراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين التوتر والإحباط والرضا الأكاديمي لدى الطلاب الذين يدرسون في جامعة شهرود للعلوم الطبية ، أجريت هذه الدراسة المقطعية على (٣١٢) طالبًا جامعيًا في جامعة شهرود للعلوم الطبية ، تضمنت أدوات جمع البيانات استمارة البيانات الديموغرافية ، ومقياس التوتر والإحباط للطلاب الجامعيين ، ومقياس الرضا الأكاديمي ، تم جمع البيانات عن طريق أخذ العينات العشوائية البسيطة والتقارير الذاتي من قبل المشاركين، تم تحليل البيانات باستخدام الإحصاء الوصفي والإستنتاجي (تحليل الانحدار المتعدد المتغيرات والانحدار الخطي متعدد المتغيرات) ، أسفرت النتائج عن ارتباط درجة الإحباط ارتباطًا وثيقًا وعكسيًا برضا الطلاب الأكاديمي ، علاوة على ذلك كانت هناك علاقة ارتباط بين إحباط الطلاب والحالة الإجتماعية ، ومستوى الفصل الدراسي ، والإهتمام بمجال الدراسة وموضوع الدراسة ، كما أسفرت النتائج على أهمية

تحسين التعليم والدعم الروحي والإجتماعي وتقوية الإستراتيجيات للتعامل مع الإحباط والعوامل ذات الصلة بطلاب العلوم الطبية ، فيتعرض طلاب العلوم الطبية للإحباط خلال سنوات دراستهم الجامعية والذي يرتبط برضاهم الأكاديمي ، حيث يعد التحصيل الأكاديمي للطلاب ظاهرة متعددة الأوجه في حين أن الإحباط يمكن أن يثبط الأداء الأكاديمي ، إلا أن الرضا الأكاديمي يمكن أن يعززه .

وأجرى ( Iffat, et al, 2020 ) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين إجهاد وضغوط الطالب والرضا الأكاديمي ، وكشفت عن العلاقة بين مستويات من ضغوط واجهاد الطلاب والرضا في برنامج البكالوريوس إلى استكشاف تصورات الطلاب حول الإجهاد والرضا الأكاديمي ، تم إجراء الاستبيانات عبر الإنترنت على (١٢٤) طالبًا من طلاب الجامعات في العلوم الصحية الجامعية الصغيرة ، تم استخدام التحليل الترابطي لتحقيق الأهداف ، كانت مستويات التوتر منخفضة مقابل مستوى مرتفع من الرضا الأكاديمي ، تم استخدام التحليل الترابطي لتحقيق الأهداف ، تشير النتائج إلى صغر وقت البرنامج والدعم الإجتماعي كعوامل مساعدة على الرضا ، تم العثور على علاقة سلبية بين الإرهاق والرضا العام عن برنامج البكالوريوس ، كما أشارت النتائج إلى أن سياق البرنامج وخصائص الطلاب الفردية قد تكون مسؤولة عن الرضا ، وهذه الدراسة لها تأثير في تعزيز سمات الشخصية التكيفية للطلاب وتسهيل بيئات البرامج الداعمة والجدابة لضمان نجاح الطلاب، حيث كان لرضا الطلاب آثار على النجاح الأكاديمي لديهم ومشاركتهم واستبقائهم في برامجهم.

وتناولت دراسة ( Jessica , et al, 2021 ) الكشف عن العلاقة بين الرفاهية النفسية والضيق النفسي والعوامل ذات الصلة بين الطلاب

الجامعيين ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٣٥) طالبًا يتدربون في ثمانية مسارات مختلفة بجنيف وسويسرا، استخدمت هذه الدراسة المقطعية مقاييس للقلق والإحباط والتوتر والرفاهية النفسية والرضا عن الدراسة ، تم تطبيق الإحصاء الوصفي وتحليلات الانحدار الهرمي ، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط الدرجات الأعلى من الرضا عن الدراسة بالرفاهية النفسية ، كما ارتبطت سلبياً بالقلق والتوتر والإحباط ، وارتبط تقدم العمر بتحسين الصحة النفسية وكان لطبيعة التدريب الأكاديمي تأثير أقل على الصحة النفسية ولم يكن للعام الدراسي أي تأثير، مما يشير الى ان الرضا الأكاديمي يتنبأ بقوة بالضيق النفسي والصحة النفسية .

وهدفت دراسة ( Nanigopal, et al, 2022 ) الى التعرف على العلاقة بين مستوى الرضا الأكاديمي المتصور والضيق النفسي والمخاطر الأكاديمية بين الطلاب ، حاولت هذه الدراسة تحليل العوامل المرتبطة بمستوى الرضا الأكاديمي ، والإرهاق النفسي / التوتر ، والمخاطر الأكاديمية المستقبلية بين الطلاب في التعليم العالي ، تم إجراء استطلاع عبر الإنترنت من خلال استبيان منظم بين طلاب التعليم العالي ، تم إجراء نماذج الانحدار متعدد المتغيرات لمعرفة مستوى الرضا الأكاديمي المتصور ، والضيق النفسي ، والمخاطر الأكاديمية بين المشاركين، من بين (٦٣٠) مشاركًا ، كان لدى غالبية الطلاب (٧٣ %) مستويات منخفضة إلى متوسطة من الرضا الأكاديمي ، وأكثر من ثلثي المشاركين (٦٨ %) عانوا من مستوى عالٍ من التوتر وشعر ما يقرب من خمسي (٣٨ %) المشاركين بمخاطر عالية جدًا في حياتهم الأكاديمية ، وظهرت النتائج عن العلاقة السلبية بين الضيق النفسي واثره على شعور الطلاب بالرضا الأكاديمي ، وتُظهر نماذج الانحدار متعدد المتغيرات أن احتمالية الإجهاد النفسي والمخاطر الأكاديمية كانت أعلى

بشكل ملحوظ بين الطلاب والباحثين وأولئك الذين ينتمون إلى أسر مفككة ، إلى جانب ذلك يرتبط الإحتمال الأكبر لمستوى الرضا بالطلاب الجامعيين الذين ينتمون إلى أسر سوية في العلاقات ، تم الإهتمام بزيادة رضا الطلاب ، ومن الضروري الحفاظ على الصحة العقلية للأفراد وتطوير التدخلات النفسية التي يمكن أن تحسن الصحة العقلية للطلاب .

**المحور الثالث : دراسات تناولت الضيق النفسي وعلاقته بالتحكم الذاتي**  
أجرى ( Jian, et al,2019 ) دراسة هدفت الى التحقق من أن المعنى في الحياة يشير إلى المعنى المصنوع من طبيعة وجود المرء ، والأهمية التي يشعر بها ، كما هدف إلى : مقارنة متوسط الفروق في مستوى وجود المعنى عن الحياة بين المراهقين الصينيين والإيطاليين ؛ (١) فحص العلاقة بين طبيعة وجود المعنى عن الحياة والضييق النفسي ، (٢) اختبار التحكم الذاتي كوسيط في العلاقة المذكورة أعلاه ، و (٣) مقارنة الآثار المباشرة وغير المباشرة بين العينتين ، تم إعطاء استبيانات التقرير الذاتي للمراهقين الصينيين (N = 270) والإيطاليين (N = 279)، وأظهرت النتائج أن المراهقين الصينيين أفادوا بمستوى اعلى عن وجود معنى لحياتهم من نظرائهم الإيطاليين، علاوة على ذلك كان وجود المعنى مرتبطاً بشكل سلبي بالضييق النفسي من خلال التحكم الذاتي في كلتا العينتين بنفس الحجم ، ودور التحكم الذاتي كمتغير وسيط في العلاقة بين المعنى عن الحياة والضييق النفسي ، وتساهم النتائج في معرفة تأثير المعنى في الحياة على الصحة النفسية للمراهقين .

وقام ( Guadalupe & Elena ,2021) بدراسة هدفت الى الكشف عن مكانية عوامل التحكم الذاتي وإدراك الوقت في التنبؤ بالضييق النفسي (PD) ، تم اختيار (٣٢٨) رجلاً وامرأة من بوينس آيرس ، الأرجنتين ، وتم

استخدام الأدوات الأتية استبيان مكون من خمسة أبعاد لإدراك الوقت ، ومقياس التحكم الذاتي ومقياس الضيق النفسي ، أظهر تحليل الإنحدار الهرمي أن إدراك الوقت والتحكم الذاتي يفسر (٣١٪) من التباين في الضيق النفسي PD ، بعد ذلك تم إجراء تحليل المسار، أظهرت النتائج أن التوجهات المستقبلية السلبية والإيجابية لها تأثير مباشر على التحكم الذاتي ، تدعم هذه النتائج فكرة أن إدراك الوقت مرتبط بالتحكم الذاتي ، كما أشارت إلى أن كلا من ادراك الوقت والتحكم الذاتي يمكن أن يكونا منبئين للضيق النفسي PD، تضيف هذه النتائج إلى المفهوم النظري لإدراك الوقت وتلقي ضوءًا جديدًا على قيمة اعتبار التحكم الذاتي متغيرًا وسيطًا بين ادراك الوقت والحالة النفسية للفرد ، تمت مناقشة الآثار النظرية والعملية لهذه النتائج ، حيث أفادت أن منظور الوقت هو سمة أساسية من سمات الإدراك النفسي للإنسان للوقت ، ويمكن أن تؤثر على جوانب مختلفة من الأداء النفسي .

وهدفت دراسة ( James, et al, 2022 ) الى التعرف على مدى تفسير الفروق الفردية في التحكم الذاتي (أي التحكم الذاتي في السمات) والفروق المرتبطة بالعمر في الضائقة النفسية ، وتكونت عينة الدراسة من ثلاثة مجموعات من المشاركين مختلفين في العمر من الطلاب ، بلغ عدد المجموعة الأولى (٦٢٢) ، ومعظمهم من الولايات المتحدة ، أكملوا إجراءات الإجابة على استبيانات التحكم الذاتي والضيق النفسي (أي الإحباط واليأس والتوتر) عبر Amazon's Mechanical Turk في الدراسة ، والعينة الأخرى بلغت (٣٠٠) واتبعت نفس التدابير ، والمجموعة الثالثة عددهم (١٤٨٤) اجابت على نفس مقياس التحكم الذاتي جنبًا إلى جنب مع مقياس جديد للضيق النفسي (أي الإجهاد المتصور) في جميع الدراسات الثلاث ، وباستخدام مقاييس متنوعة للضيق ، أفاد المشاركون الأكبر سنًا (بالنسبة إلى

الأصغر سناً) بإنخفاض الإحباط واليأس والتوتر، بالإضافة إلى تقليل الإجهاد المتصور، تم توسط هذه الاختلافات المرتبطة بالعمر في الضيق النفسي عن طريق التحكم الذاتي ، تشير الدراسات الحالية بالإقتران مع الأبحاث السابقة إلى أن التحكم الذاتي في السمات قد يكون آلية رئيسية لتحسين الحالة الصحية ورفع الحالة المزاجية وتحسين الضيق النفسي .

وتناولت دراسة (Yingjie , et al, 2022) التأثير الوسيط للتحكم الذاتي في العلاقة بين الضيق النفسي وإدمان الطعام لدى طلاب الكلية ، تم استخدام مسح مقطعي لإستكشاف العلاقة المباشرة بين الضيق النفسي وإدمان الطعام ، والدور الوسيط للتحكم الذاتي في هذه العلاقة بين إدمان الطعام والضيق النفسي ، تم تقييم التحكم الذاتي بإستخدام إستبيانات الضيق النفسي والتحكم الذاتي ، أظهرت تحليلات الارتباط أن إدمان الطعام كان مرتبطاً بشكل إيجابي بالضيق النفسي ، وفي الوقت نفسه ارتباط التحكم الذاتي بالضيق النفسي ارتباطاً سالباً ، كما كشفت نمذجة المعادلة الهيكلية عن الدور الوسيط للتحكم الذاتي في العلاقة بين إدمان الطعام والضيق النفسي كمؤثر هام على إدمان الطعام ، قد تؤدي الضائقة النفسية إلى إدمان الطعام بشكل مباشر أو غير مباشر من خلال تأثير التحكم الذاتي ، توفر هذه النتائج فهماً أعمق للعلاقة بين الضيق النفسي وإدمان الطعام ، والآلية الكامنة وراء ذلك ، على هذا النحو يجب تضمين الضيق النفسي والتحكم الذاتي في استراتيجيات الوقاية والتدخل لمعالجة إدمان الطعام بين طلاب الجامعات ، واث التحكم الذاتي في التخفيف من الحالة النفسية السلبية لدى الطلبة .



## المحور الرابع : دراسات تناولت الضيق النفسى وعلاقته بالتوجه نحو المستقبل

قام ( Lei, et al, 2019 ) بدراسة هدفت إلى اختبار ما إذا كان التوجه المستقبلي يمكن أن يكون عاملاً وقائياً ضد التوتر والإرهاق والإحباط ، تم اجراء دراستين لإختبار هذه الفرضية وتم اختيار (٣٦٩) مشاركًا كانت الدراسة الأولى عبارة عن دراسة مقطعية شملت (٢١٧) موظفًا فحصت تأثير التوجيه المستقبلي في سياق الإجهاد اليومي ، بينما اختبرت الدراسة الثانية طلاب جامعيين ، حيث شارك (١٥٢) طالبًا جامعيًا من مؤسسة تدريب على الإمتحان في بكين قبل إجراء امتحان القبول للدراسات العليا ، وأظهرت النتائج أن التوجه المستقبلي خفف من العلاقة بين الإجهاد والإحباط في العينتين ، تقدم الدراسة الحالية دليلاً يدعم الفرضية القائلة بأن التوجه المستقبلي يساعد الأفراد على التعامل مع التوتر ويحمي الأفراد من الإحباط واليأس والتوتر ، مما يشير إلى أن التوجه المستقبلي يلعب دورًا وقائياً في العلاقة بين التوتر والإحباط .

وأجرى ( Yilin, et al, 2021 ) دراسة هدفت الى التعرف على العلاقة بين التوجه المستقبلي والتوتر لدى طلاب الجامعات ، حققت الدراسة الحالية بشكل أساسي في آلية وقائية للتوجه المستقبلي للتوتر والإرهاق ، أجريت الدراسة على (٥٢٨) طالبًا بلغت اعمارهم ٢٤ عامًا) تم اختيارهم من خمس جامعات في الصين ، أكمل المشاركون الإستبيانات بين ٢٢ يناير ٢٠٢١ و ٢٤ يناير ٢٠٢١ ، تم إجراء تحليلات الوسيط بعد ضبط الجنس والعمر ، أشارت النتائج إلى أن التوجه المستقبلي يقلل من التوتر والإحباط من خلال المرونة ، بحثت هذه الدراسة في كيفية تعامل الأفراد مع عوامل الخطر (الضيق النفسى والإجهاد) بعد مواجهة الشدائد وكيف تحفزهم المرونة

النفسية وتعززهم لتحقيق حالة تنمية جيدة التكيف ، قدمت هذه الدراسة  
اقتراحات مرجعية حول تقليل مستويات التوتر والإجهاد أثناء الدراسة.

وتناولت دراسة ( Rocco, et al, 2022 ) التحقيق في الدور الوقائي  
للتوجه المستقبلي والتأثير الوسيط للمرونة على الأعراض العاطفية السلبية  
(التوتر والإحباط والإرهاق)، تم إجراء استبيان عبر الإنترنت لعينة من  
(٢٤٤) طالب من طلاب الجامعات الإيطالية ، أشارت نتائج تحليل  
الوساطة إلى أن المرونة توسطت بشكل كامل في العلاقة بين الضيق  
النفسي والتوجه المستقبلي ، نظرًا لأهمية التوجه المستقبلي للصحة العقلية  
لطلاب الجامعات ، فقد أظهرت هذه الدراسة أن طلاب الجامعات ذوي  
المستويات الأعلى من التوجه المستقبلي يظهرون مستويات أعلى من  
المرونة ، وبالتالي أعراض أقل للمشاعر السلبية.

تعقيب على الدراسات السابقة : من العرض السابق للدراسات السابقة نجد  
العديد من النقاط التي استطاعت الباحثة الإستفادة منها :

- زيادة معدل انتشار الضيق النفسي لدى الطلاب وارتباطه بضعف الأداء  
الأكاديمي ، قلة التعاطف ، والإرهاق ، والتفكير الإنتحاري .
- أهمية عينة الدراسة والإهتمام بمؤسسات التعليم العالي والحاجة إلى  
تقديم برامج وقائية لتحسين الرفاهية النفسية لهؤلاء الطلاب
- الدور الوقائي للتوجه نحو المستقبل وأهميته في تخفيف الضيق النفسي  
لدى الطلاب ، فطلاب الجامعات ذوي المستويات الأعلى من التوجه  
المستقبلي يظهرون مستويات أعلى من المرونة ، وبالتالي أعراض أقل  
للمشاعر السلبية.
- الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتي منبئات للضيق  
النفسي لدى طلاب الجامعة

- الإهتمام برضا الطلاب والحفاظ على الصحة العقلية للأفراد وتطوير التدخلات النفسية التي يمكن أن تحسن الصحة العقلية للطلاب ، فرضا الطلاب له آثار على نجاحهم الأكاديمي.
- ندرة الدراسات العربية التي جمعت بين متغيرات البحث لدى نفس العينة
- استغادت الباحثة من الدراسات السابقة في تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها ، وكذلك اختيار المنهج المناسب والعينة ، وإعداد المقاييس المستخدمة في البحث ، كما تم الوقوف على ادبيات ونتائج تلك الدراسات للإستفادة منها في تحليل نتائج البحث الحالي وصياغة فروض البحث.

#### فروض البحث :

- ١- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضيق النفسي وبين درجاتهم على مقياس الرضا الأكاديمي .
- ٢- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضيق النفسي وبين درجاتهم على مقياس التحكم الذاتي.
- ٣- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضيق النفسي وبين درجاتهم على مقياس التوجه نحو المستقبل.
- ٤- " يمكن التنبؤ بالضيق النفسي من خلال الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتي لدي طلاب الجامعة".

- ٥- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة المرتفعين والمنخفضين على مقياس الضيق النفسي في متغيرات الرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل
- ٦- توجد فروق دالة إحصائية في أبعاد الضيق النفسي وفقاً لتفاعل متغيرات : النوع (ذكور، وإناث)، والفرقة (الأولي/الرابعة) والتخصص (عملي /نظري).

### الإجراءات المنهجية للبحث :

أولاً: منهج البحث : اعتمدت الباحثة على المنهج الإرتباطي الفارق للتعرف على العلاقة بين متغيرات البحث والفروق فيها تبعاً لمتغيرات النوع والفرقة والتخصص ، وكذلك التنبؤ بالضيق النفسي من خلال متغيرات البحث .

ثانياً: عينة البحث :

أ. عينة البحث الإستطلاعية : هدفت العينة الإستطلاعية إلى :

- ١- التحقق من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة في البحث الحالي .
- ٢- التأكد من وضوح التعليمات الموجودة في الأدوات، ومدى ملائمة صياغة العبارات لمستوي الطلاب.
- ٣- العمل على حل التساؤلات التي قد تطرح نفسها أثناء الدراسة الإستطلاعية، وذلك بهدف التغلب عليها أثناء التطبيق على العينة الأساسية.

تكونت العينة الاستطلاعية من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة من الفرقة الأولى والرابعة من كليات متنوعة (الشريعة والقانون - والدراسات الإنسانية - الطب ) ، وذلك لحساب الكفاءة السيكومترية لمقاييس (الضيق النفسي - الرضا الأكاديمي- التحكم الذاتي- التوجه نحو المستقبل)

ممن تراوحت أعمارهم (١٩ - ٢٣) عاماً بمتوسط حسابي قدره (٢١.٣٥) وانحراف معياري قدره (١.٢٣) .

جدول (١) توزيع المشاركين في عينة البحث الإستطلاعية (ن = ١٥٠)

الاجمالي	الإناث		الذكور		
	علمي	نظري	علمي	نظري	
٧٥	٢٠	٢٠	١٥	٢٠	الفرقة الأولى
٧٥	٢٠	٢٠	١٥	٢٠	الفرقة الرابعة
١٥٠	٤٠	٤٠	٣٠	٤٠	المجموع

ب. عينة البحث الأساسية : بعد التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات الأساسية قامت الباحثة بتحديد عينة البحث الأساسية ، وتكونت من (٣٠٩) طالب وطالبة تتراوح أعمارهم من (١٩ - ٢٣) عاماً بمتوسط حسابي قدره (٢١.٥٨) وانحراف معياري قدره (١.٣٦) .

جدول (٢) توزيع المشاركين في عينة البحث الأساسية (ن = ٣٠٩)

الاجمالي	الاناث		الذكور		
	علمي	نظري	علمي	نظري	
١٤٦	٤٠	٥٢	٢٥	٢٩	الفرقة الأولى
١٦٣	٥٩	٤٢	٣٠	٣٢	الفرقة الرابعة
٣٠٩	٩٩	٩٤	٥٥	٦١	المجموع

### ثالثاً : أدوات البحث

#### ١- مقياس الضيق النفسى : (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس الضيق النفسى لدى طلاب الجامعة واعدت عباراته بما يتناسب مع عينة البحث ويحقق اهداف البحث، وقد مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل الى صورته النهائية وهذه الخطوات هى :

١- الهدف من المقياس : التعرف على مستوى الضيق النفسى لدى الطلاب والحالة النفسية التى يشعرون بها والآخر الذى يسببه والعوامل المؤثرة على الصحة النفسية .

٢- الإطلاع على الدراسات والأبحاث والمقاييس التى تناولت الضيق النفسى مثل مقياس (Burr,et al ,2019) ، ومقياس الإرهاق النفسى (Goodwin ,et al, 2013) ومقياس الضيق النفسى (Kessler,et al,2013) ، ومقياس التوتر النفسى ( ثامر محمود دنون، منهل خطاب سلطان، ٢٠١١ ) ، وقد استفادت من المقاييس والدراسات فى تحديد ابعاده لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ، وبناءً على ذلك توصلت الباحثة الى تصور عام للمقياس يتكون من ثلاثة ابعاد (التوتر النفسى ، الإحباط واليأس ، الإرهاق النفسى)

٣- وصف المقياس : يتكون المقياس من ٤٥ عبارة موزعه على ثلاثة ابعاد

٤- التوتر النفسى : حالة انفعالية غير ساره يشعر بها الطالب الجامعى اثناء حياته الدراسية وتكون مصحوبة ببعض التغيرات الجسدية ، ويشتمل البعد على ١٥ عبارة .

٥- الإحباط واليأس : شعور سلبي ينشأ لدى الطالب نتيجة لوجود عوائق تمنعه عن اشباع حاجاته النفسية والأكاديمية ، ويشتمل البعد على ١٥ عبارة.

٦- الإرهاق النفسى : ضعف قدرة الطالب الجامعى على تحمل الأعباء الدراسية بسبب كثرة الضغوط عليه ، ويشتمل البعد على ١٥ عبارة .

**حساب الخصائص السيكومترية للمقياس :**

**أولاً : صدق المقياس : قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق :**

**( أ ) صدق المحكمين :**

تم عرض المقياس في صورته الأولية (٤٨ عبارة) على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٦)؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة البنود لأفراد العينة، ومدى ملائمتها اللغوية ، ووجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس من عدمه ، وقد تم اجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لعبارات لمقياس ، وذلك بعد أن تم حساب نسب اتفاق السادة المحكمين على كل عبارة من عبارات المقياس ، وتم حذف العبارات التي بلغت نسبتها ٦٠٪ وهي ثلاثة عبارات، مع تعديل صياغة بعض العبارات ، ومن ثم أصبحت الصورة النهائية للمقياس (٤٥) عبارة.

**(ب) الصدق العاملي :**

تم حساب الصدق العاملي للمقياس بأخذ عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، حيث تم حساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لإستخدام أسلوب التحليل العاملي ، وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة الى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي.

وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ (٢.٢٨٧) وهى تزيد عن الحد الأدنى المقبول (٠.٠٠١) كما بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer Oklin (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة (٠.٨٤١) وهى تزيد عن الحد الأدنى المقبول لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو (٠.٥٠) كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠١) .

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (PCA) Principal Components Analysis وتدوير المحاور تدويراً متعامداً بإستخدام طريقة الفاريماكس Varimax ، وقد أسفر التحليل عن وجود (٣) عوامل تزيد قيمة جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر، ونقسر مجموعة (٨٢.٠٤٥) من التباين الكلى في أداء الأفراد على مقياس الضيق النفسي ، والجدول التالي رقم (٣) يوضح تشعبات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الضيق النفسي .

جدول (٣) تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس

الضيق النفسي (ن=١٥٠)

رقم العبارة	العبارات	العوامل المستخرجة بعد التدوير		
		الأول	الثاني	الثالث
١		٠.٩١٥		٠.٨٣٩
٤		٠.٩٤٣		٠.٨٨٩
٧		٠.٩٣٠		٠.٨٧١



العدد الحادي والثلاثون [يونيو ٢٠٢٢م]

٠.٧٧٠			٠.٨٧٧		١٠
٠.٨٨٦			٠.٩٣٨		١٣
٠.٨٧٥			٠.٩٣٤		١٦
٠.٧٨٣			٠.٨٨٣		١٩
٠.٨١٨			٠.٨٩٦		٢٢
٠.٨١٦			٠.٩٠٠		٢٥
٠.٨٣٢			٠.٩٠٩		٢٨
٠.٨١٨			٠.٨٩٦		٣١
٠.٨٠٥			٠.٨٩٤		٣٤
٠.٨٢٧			٠.٩٠٦		٣٧
٠.٧٩٨			٠.٨٨٣		٤٠
٠.٧٦٥			٠.٨٧٢		٤٣
٠.٨١٨	٠.٨٩٨				٢
٠.٨٤٧	٠.٩٠١				٥
٠.٧٦٧	٠.٨٦٨				٨
٠.٨٩٦	٠.٩٣٤				١١
٠.٥٤٤	٠.٦٩٤				١٤
٠.٩٣١	٠.٩٥٣				١٧
٠.٩٠٤	٠.٩٣٧				٢٠
٠.٣٩٤	٠.٥٥١				٢٣
٠.٥٢٥	٠.٧٠٦				٢٦
٠.٥٤٤	٠.٦٩٤				٢٩
٠.٩١٨	٠.٩٤٦				٣٢
٠.٩٠٤	٠.٩٣٧				٣٥

الضيق النفسى وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى  
عينة من طلاب الجامعة

٠.٣٧٧	٠.٥٣٦				٣٨
٠.٥٤٩	٠.٧٢١				٤١
٠.٥٣٤	٠.٦٦٧				٤٤
٠.٨٩٥		٠.٩٣٦			٣
٠.٧٨٥		٠.٨٦٢			٦
٠.٨٣٢		٠.٨٧٩			٩
٠.٨٨٣		٠.٩٣٣			١٢
٠.٨٠٦		٠.٨٧٣			١٥
٠.٦٩٣		٠.٧٨١			١٨
٠.٨٧١		٠.٩٢٦			٢١
٠.٦٦٨		٠.٧٢٣			٢٤
٠.٦٦٦		٠.٧٠٣			٢٧
٠.٩٣٦		٠.٩٥٩			٣٠
٠.٨٩٨		٠.٩٤١			٣٣
٠.٦٧٤		٠.٧٤٩			٣٦
٠.٦٥٨		٠.٧٢٧			٣٩
٠.٩١٧		٠.٩٤٧			٤٢
٠.٩٣٦		٠.٩٥٩			٤٥
الاجمالي	١٠.٧٢٤	١١.٨٣٤	١٢.٤٠٣	الجذر الكامن	
٧٧.٦٩١	٢٣.٨٣٠	٢٦.٢٩٩	٢٧.٥٦٢	نسبة التباين	

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي: -

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- العامل الأول قد تشبعت به (١٥) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان

الجذر الكامن لها (١٢.٤٠٣) بنسبة تباين (٢٧.٥٦٢%). وجميع هذه

العبارات تنتمي لبعد التوتر النفسي .

- العامل الثاني قد تشبعت به (١٥) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان

الجذر الكامن لها (١١.٨٣٤) بنسبة تباين (٢٦.٢٩٩%) وجميع هذه

العبارات تنتمي لبعد الإرهاق النفسي.

- العامل الثالث قد تشبعت به (١٥) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان

الجذر الكامن لها (١٠.٧٢٤) بنسبة تباين (٢٣.٨٣٠%). وجميعها

تنتمي لبعد الإحباط واليأس.

وقد فسرت هذه العوامل الثلاثة نسبة تباين (٧٧.٦٩١) ، وهي نسبة

تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من

التباين في المقياس ، وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي

للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها ، وهو

ما يعزز الثقة في المقياس.

ثانياً: الإتساق الداخلي للمقياس :

قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك

على النحو التالي :

(أ) الإتساق الداخلي للعبارات :

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في الجدول (٤).

جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد

(ن=١٥٠)

الإرهاق النفسي		الإحباط واليأس		التوتر النفسي	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٦٢١	٣	**٠.٦٨٧	٢	**٠.٥٣٤	١
**٠.٦٤١	٦	**٠.٥٢٧	٥	**٠.٦٢١	٤
**٠.٦٣١	٩	**٠.٥٦٧	٨	**٠.٦٨٨	٧
**٠.٥١٣	١٢	**٠.٦٠٤	١١	**٠.٤٥٣	١٠
**٠.٦٤٩	١٥	**٠.٥٦٣	١٤	**٠.٦٦١	١٣
**٠.٦٤٧	١٨	**٠.٥٢٢	١٧	**٠.٦٢٩	١٦
**٠.٥٦٢	٢١	**٠.٦٦١	٢٠	**٠.٥٦٤	١٩
**٠.٥١٧	٢٤	**٠.٦٢٠	٢٣	**٠.٥٣٤	٢٢
**٠.٦٣٢	٢٧	**٠.٥٣٦	٢٦	**٠.٥١٤	٢٥
**٠.٦٧١	٣٠	**٠.٥٣٩	٢٩	**٠.٦٢١	٢٨
**٠.٦١٩	٣٣	**٠.٥١٧	٣٢	**٠.٦٠٩	٣١
**٠.٥٦٢	٣٦	**٠.٦٦٣	٣٥	**٠.٥١٧	٣٤
**٠.٥٢٤	٣٩	**٠.٦٣٠	٣٨	**٠.٥٢٣	٣٧

**٠.٥٣٨	٤٢	**٠.٥٣٧	٤١	**٠.٥٢٤	٤٠
**٠.٥٢٩	٤٥	**٠.٥٦٩	٤٤	**٠.٥٣٣	٤٣

معامل الارتباط دال عند مستوى  $\alpha = 0.01$   $n = 150 \geq$

$0.208$  وعند مستوى  $\alpha \geq 0.05$   $n = 159$

يتضح من جدول ( ٤ ) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً ، وهو ما يؤكد على الإتساق الداخلي للعبارات.

#### (ب) الإتساق الداخلي للأبعاد :

وذلك عن طريق حساب الارتباطات الداخلية للأبعاد الثلاث للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد الثلاث بالدرجة الكلية للمقياس ، كما هو موضح في جدول (٥)

#### جدول ( ٥ )

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضيق النفسي وبين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (  $n = 150$  )

الإرهاق النفسي	الإحباط واليأس	التوتر النفسي	الأبعاد
-	-	-	التوتر النفسي
-	-	**٠.٥٢٧	الإحباط واليأس
-	**٠.٥٣٨	**٠.٥٨٧	الإرهاق النفسي
**٠.٦٨٥	**٠.٦٩٦	**٠.٦٤٣	الدرجة الكلية

معامل الارتباط دال عند مستوى  $\alpha = 0.01$   $n = 150 \geq 0.208$  وعند مستوى  $\alpha \geq 0.05$   $n = 159$

يتضح من جدول ( ٥ ) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً ، وهو ما يؤكد الإتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضيق النفسي .

ثالثاً ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين ، والنتائج كما هي مبينة في جدول (٦) .

**جدول (٦) معامل ثبات مقياس الضيق النفسي بطريقة الفا  
كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق**

أبعاد المقياس	معامل الفا	طريقة إعادة التطبيق
التوتر النفسي	٠.٧٧٤	٠.٧٣٢
الإحباط واليأس	٠.٧٢٠	٠.٧٢٥
الإرهاق النفسي	٠.٧٧٩	٠.٧٥٢
المجموع الكلي للعبارات	٠.٨٥٤	٠.٨٠٥

اتضح من الجدول السابق (٦) ارتفاع معاملات ثبات الفا كرونباخ وإعادة التطبيق على مقياس الضيق النفسي مما يشير الى الثقة لإستخدامه.

**تصحيح وتفسير درجات المقياس :** تقدر الدرجة على المقياس وفقاً لميزان التصحيح الثلاثي ( أوافق بشدة - أوافق أحياناً - لا أوافق ) ، بحيث تعطى الإستجابة على البدائل درجات (٣-٢-١) ، وتفسر درجات مقياس الضيق النفسي كما يلي : حيث تعتبر الدرجة منخفضة من (١ إلى ٤٥) ، وتعني انخفاض مستوى الضيق النفسي ، والدرجة متوسطة من ( ٤٦ إلى ٩٠ ) ، وتعني أن مستوى الضيق النفسي متوسط

، بينما تعتبر الدرجة مرتفعة من ( ٩٠-١٣٥ ) وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الضيق النفسي، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٤٥-١٣٥).

## ٢- مقياس الرضا الأكاديمي: (إعداد الباحثة)

قامت الباحثة بإعداد مقياس الرضا الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وأعدت عباراته بما يتناسب مع عينة البحث ويحقق أهدافه ، وقد مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل الى صورته النهائية وهذه الخطوات هي :

١- الهدف من المقياس : التعرف على شعور الطلاب بالرضا الأكاديمي وأهم العوامل التي تسبب الرضا ، وأثره على الصحة النفسية .

٢- الإطلاع على الدراسات والأبحاث والمقاييس التي تناولت الرضا الأكاديمي مثل مقياس الرضا الأكاديمي (شريهان عكاشة ، ٢٠٢١) ، ومقياس (Motlagh,et al, 2008) ، مقياس ( Medrano,et al, 2014 )، ومقياس ((Lent ,et al,2007) ، ومقياس (Anbari,et al, 2013) ، ومقياس الرضا عن المقررات الدراسية (إيلي شريف ، وفهد حاتم ، ٢٠١٧) ، وقد استفادت من المقاييس والدراسات في تحديد ابعاده لدى عينة الدراسة الحالية من طلاب الجامعة ، وبناءً على ذلك توصلت الباحثة الى تصور عام للمقياس يتكون من أربعة ابعاد (الرضاعن المناهج والمقررات الدراسية ، الرضا عن التخصص الأكاديمي، الرضا عن الخدمات الجامعية، الرضا عن اساليب التدريس )

٣- وصف المقياس : يتكون المقياس من ٤٠ عبارة موزعه على أربعة ابعاد

١- الرضاعن المناهج والمقررات الدراسية : شعور الطالب بمدى كفاءة المقررات التي يدرسها ومدى اشباعها لإحتياجاته وحرصه على الإستفادة منها بقدر الإمكان ، ويشتمل على ١٠ عبارات.

٢- الرضا عن التخصص الأكاديمى : شعور الطالب بأهمية التخصص الذى يدرسه ومدى توافقه مع طموحه المستقبلى ، ويشتمل على ١٠ عبارات.

٣- الرضا عن الخدمات الجامعية : شعور الطالب بمدى سعادته عن الخدمات الجامعية التى تقدم له والتى تيسر له التوافق فى الحياة الأكاديمية ، ويشتمل على ١٠ عبارات.

٤- الرضا عن اساليب التدريس : رضا الطلاب عن الطريقة التى يتبعها اعضاء هيئة التدريس فى التعامل معهم والتى تقوم على الود والإحترام المتبادل وتبسيط الطرق التعليمية للطلاب ، ويشتمل على ١٠ عبارات .

حساب الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولاً - صدق المقياس : قامت الباحثة بحساب الصدق عن طريق :

(أ) صدق المحكمين : تم عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين فى علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٦)؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة العبارات لأفراد العينة، ومدى ملائمتها اللغوية، ووجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس من عدمه ، وقد تم اجراء التعديلات التى أشار إليها السادة المحكمون لعبارات المقياس وهى تعديل صياغة بعض العبارات وعددها (٥) عبارات ليصبح المقياس فى صورته النهائية مكون من (٤٠) عبارة.

(ب) الصدق العاملي :

تم حساب الصدق العاملي بأخذ عينة مكونة من (١٥٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة، حيث تم حساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط



المحسوبة الى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة ، مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي.

وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ (٢.٢٨٧) وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول (٠.٠٠١) كما بلغت قيمة مؤشر Kaiser-Meyer Oklin (KMO) للكشف عن مدى كفاية حجم العينة (٠.٨٢١) وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو (٠.٥٠) كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتليت Bartlett's test حيث كان دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي تم إخضاع مصفوفة الإرتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (PCA) Principal Components Analysis وتدوير المحاور تدويراً متعامداً بإستخدام طريقة الفاريماكس Varimax ، وقد أسفر التحليل عن وجود (٤) عوامل تزيد قيمة جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر مجموعة (٧٣.٠٠٨) من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس الرضا الأكاديمي، والجدول التالي رقم ( ٧ ) يوضح تشعبات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الرضا الأكاديمي

الضيق النفسي وعلاقته بالرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل لدى  
عينة من طلاب الجامعة

جدول (٧) تشبعات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس الرضا  
الأكاديمي (ن = ١٥٠)

رقم العبارة	العبارات	العوامل المستخرجة بعد التدوير			
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١		٠.٩٥٧			٠.٩٣٧
٥		٠.٨٤٠			٠.٧٦٨
٩		٠.٨٤٨			٠.٧٢٦
١٣		٠.٨٢١			٠.٧٠١
١٧		٠.٨٠٢			٠.٦٦٧
٢١		٠.٨٣٣			٠.٧٠٧
٢٥		٠.٩٦٩			٠.٩٥٧
٢٩		٠.٩٤١			٠.٩٠٤
٣٣		٠.٩٧١			٠.٩٦٠
٣٧		٠.٩٤٠			٠.٩٠٣
٢			٠.٩٤١		٠.٨٩٠
٦			٠.٧٣٩		٠.٥٧٦
١٠			٠.٩٦٧		٠.٩٤٢
١٤			٠.٩١٢		٠.٨٤٨
١٨			٠.٧٧١		٠.٦٠٢
٢٢			٠.٩٠٦		٠.٨٤٦
٢٦			٠.٨٥٤		٠.٧٣٦
٣٠			٠.٨٢٢		٠.٦٧٨
٣٤			٠.٨٦٥		٠.٧٥٤
٣٨			٠.٧٨٠		٠.٦١٩
٣					٠.٦٤٨
٧					٠.٦٥٧

العدد الحادي والثلاثون [يونيو ٢٠٢٢م]

٠.٩٧٧	٠.٩٨١					١١
٠.٥٦٧	٠.٧٥١					١٥
٠.٦٠٠	٠.٧٥٢					١٩
٠.٥٦٨	٠.٦٩٤					٢٣
٠.٣٩٤	٠.٦٢٠					٢٧
٠.٩٧٧	٠.٩٨١					٣١
٠.٧٠٣	٠.٨٢٣					٣٥
٠.٣٨٣	٠.٥٦٤					٣٩
٠.٦٥٤		٠.٧٧٢				٤
٠.٧٢٥		٠.٨٢٨				٨
٠.٧٢٧		٠.٨٤٥				١٢
٠.٧٣٤		٠.٨٥٦				١٦
٠.٦٦٨		٠.٨١٠				٢٠
٠.٦٩٣		٠.٧٩١				٢٤
٠.٥٧٠		٠.٧٤٨				٢٨
٠.٧١٨		٠.٨٣٩				٣٢
٠.٧٩٣		٠.٨٨٢				٣٦
٠.٧٢٨		٠.٨٤٨				٤٠
الاجمالي	٦.٤٣٥	٦.٩٩٦	٧.٤٩٩	٨.٢٧٢	الجذر الكامن	
٧٣.٠٠٨	١٦.٠٨٨	١٧.٤٩١	١٨.٧٤٩	٢٠.٦٨٠	نسبة التباين	

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملی: -

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- العامل الأول قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٨.٢٧٢) بنسبة تباين (٢٠.٦٨٠٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الرضا عن المناهج.

- العامل الثاني قد تشبعت به (١٠) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٧.٤٩٩) بنسبة تباين (١٨.٧٤٩%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الرضا عن التخصص.
  - العامل الثالث قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٦.٩٩٦) بنسبة تباين (١٧.٤٩١%). وجميعها تنتمي لبعد الرضا عن أساليب التدريس.
  - العامل الرابع قد تشبعت به (١٠) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٦.٤٣٥) بنسبة تباين (١٦.٠٨٨%). وجميعها تنتمي لبعد الرضا عن الخدمات الجامعية.
- وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين (٧٣.٠٠٨) وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس ، وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة في المقياس.

#### ثانياً: حساب الإتساق الداخلي للمقياس:

قامت الباحثة بحساب الإتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي :

#### (أ) الإتساق الداخلي للعبارات:

قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه العبارة، كما هو مبين في الجدول (٨).

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد

(ن=١٥٠)

الرضا عن أساليب التدريس		الرضا عن الخدمات		الرضا عن التخصص		الرضا عن المناهج	
معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م
**٠.٦٣٢	٤	**٠.٦٢١	٣	**٠.٦٨٧	٢	**٠.٥٣٤	١
**٠.٦٣٤	٨	**٠.٦٤١	٧	**٠.٥٢٧	٦	**٠.٦٢١	٥
**٠.٦٢١	١٢	**٠.٦٣١	١١	**٠.٥٦٧	١٠	**٠.٦٨٨	٩
**٠.٥١٩	١٦	**٠.٥١٣	١٥	**٠.٦٠٤	١٤	**٠.٤٥٣	١٣
**٠.٦٢٧	٢٠	**٠.٦٤٩	١٩	**٠.٥٦٣	١٨	**٠.٦٦١	١٧
**٠.٦٣٤	٢٤	**٠.٦٤٧	٢٣	**٠.٥٢٢	٢٢	**٠.٦٢٩	٢١
**٠.٥٥٨	٢٨	**٠.٥٦٢	٢٧	**٠.٦٦١	٢٦	**٠.٥٦٤	٢٥
**٠.٥٤١	٣٢	**٠.٥١٧	٣١	**٠.٦٢٠	٣٠	**٠.٥٣٤	٢٩
**٠.٥٨١	٣٦	**٠.٦٣٢	٣٥	**٠.٥٣٦	٣٤	**٠.٥١٤	٣٣
**٠.٥٤٧	٤٠	**٠.٦٧١	٣٩	**٠.٥٣٩	٣٨	**٠.٦٢١	٣٧

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠.٢٠٨$ ، وعند مستوى  $\geq ٠.٠٥$   
٠,١٥٩

يتضح من جدول (٨) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً، وهو ما يؤكد على الإتساق الداخلي للعبارات.

(ب) الإتساق الداخلي للأبعاد: وذلك عن طريق حساب الارتباطات

الداخلية للأبعاد الثلاث للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد

الأربع بالدرجة الكلية للمقياس كما هو موضح في جدول (٩)

### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الرضا الأكاديمي وبين درجة كل بعد  
والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

الأبعاد	الرضا عن المناهج	الرضا عن التخصص	الرضا عن الخدمات	الرضا عن أساليب التدريس
الرضا عن المناهج	-	-	-	-
الرضا عن التخصص	**٠.٥٣٦	-	-	-
الرضا عن الخدمات	**٠.٥٧١	**٠.٦٢١	-	-
الرضا عن أساليب التدريس	**٠.٦٣٥	**٠.٥٤٤	**٠.٦٨٩	-
الدرجة الكلية	**٠.٦٤٣	**٠.٦٩٦	**٠.٦٨٥	**٠.٥٢٨

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوى  $\geq ٠,٠٠٥$   
٠,١٥٩

يتضح من جدول (٩) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها البعض  
وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً ، وهو ما يؤكد الإتساق الداخلي  
لأبعاد مقياس الرضا الأكاديمي .

ثالثاً- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ  
وطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعين ، حيث قامت الباحثة بحساب  
ثبات ألفا كرونباخ، والنتائج كما هي مبينة في جدول (١٠).

جدول (١٠) معامل ثبات مقياس الرضا الأكاديمي بطريقة الفا كرونباخ وإعادة التطبيق

أبعاد المقياس	معامل الفا	طريقة إعادة التطبيق
الرضا عن المناهج	٠.٧٧٤	٠.٧٤٥
الرضا عن التخصص	٠.٧٢٠	٠.٧٥٩
الرضا عن الخدمات	٠.٧٧٩	٠.٧٦١
الرضا عن أساليب التدريس	٠.٧٥٨	٠.٧٣٧
المجموع الكلي للعبارات	٠.٨١٤	٠.٨١٣

يتضح من الجدول السابق (١٠) ارتفاع معاملات ثبات الفا كرونباخ وإعادة التطبيق على مقياس الضيق النفسي مما يشير الى الثقة لإستخدامه.

**تصحيح وتفسير درجات المقياس :** تقدر الدرجة على المقياس وفقاً لميزان التصحيح الثلاثي ( دائماً- أحياناً - أبداً ) بحيث تعطي الإستجابة على البدائل درجات (٣-٢-١ ) ، وتفسر درجات مقياس الرضا الأكاديمي كما يلي : حيث تعتبر الدرجة منخفضة من (١ إلى ٤٠)، وتعني انخفاض في مستوى الرضا ، والدرجة المتوسطة من (٤١ إلى ٨٠)، وتعني أن مستوى الرضا متوسط ، بينما تعتبر الدرجة مرتفعة من (٨١-١٢٠) وهي تعبر عن ارتفاع مستوى الرضا ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٤٠ - ١٢٠) درجة .

**٣- مقياس التحكم الذاتي : (إعداد الباحثة)**

قامت الباحثة بإعداد مقياس التحكم الذاتي لدى طلاب الجامعة واعدت عباراته بما يتناسب مع عينة البحث ويحقق اهدافه ، وقد مر بناء المقياس بعدة خطوات حتى وصل الى صورته النهائية وهذه الخطوات هي :

١- الهدف من المقياس : التعرف على مستوى مهارات التحكم الذاتى لدى الطلاب والفوائد التى تترتب على امتلاكهم لقدرات التحكم فى مشاعرهم وأفكارهم ، والعوامل التى تتسبب فى خروجهم عن سيطره على مشاعرهم وأثر ذلك على النواحي النفسية والأكاديمية .

٢- الإطلاع على الدراسات والأبحاث والمقاييس التى تناولت التحكم الذاتى مثل مقياس التحكم الذاتى (سماح حمزة شلال ، ٢٠١١) ، ومقياس المراقبة الذاتية ( سروره كريم سعيد ، ٢٠١٥ ) ،مقياس التحكم الذاتى ترجمة (ضحى عبود و نسرين حمد الخطيب ، ٢٠٢٠) ، ومقياس التحكم الذاتى (وليد عاشور ، ٢٠١٤) ، ومقياس التحكم الذاتى إعداد Tangney (et al,2018) ، وقد استفادت من المقاييس والدراسات فى تحديد ابعاده لدى عينة البحث الحالى من طلاب الجامعة ، وبناءً على ذلك توصلت الباحثة الى تصور عام للمقياس يتكون من أربعة ابعاد (الوعى الذاتى ، المراقبة الذاتية، ضبط الإنفعال، تأجيل الإشباع )

٣- وصف المقياس : يتكون المقياس من (٣٢) عبارة موزعه على أربعة ابعاد وهى :

١- الوعى الذاتى : استبصار ومعرفة الطالب بمشاعره وتصرفاته وقدرته على تقييمها والتعامل معها ، ويشتمل على (٨) عبارات .

٢- المراقبة الذاتية : ملاحظة الطالب لسلوكه وافعاله وملائمتها مع المواقف والأحداث، ويشتمل على (٨) عبارات .

٧- ضبط الإنفعال : قدرة الطالب على السيطرة على مشاعره وافكاره وتحويلها لإستجابات مقبولة اجتماعيا ، ويشتمل على (٨) عبارات

٨- تأجيل الإشباع : امتناع الطالب عن القيام بسلوكيات معينة وتأجيل اشباعها والقيام بها فى الوقت الملائم لها ، ويشتمل على (٨) عبارات .



حساب الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولاً- صدق المقياس : قامت الباحثة بحساب صدق المقياس بالطرق الأتية :

(أ) صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية (٣٦ عبارة) على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية وعددهم (٦)؛ وذلك لإبداء الرأي حول مدى ملائمة العبارات لأفراد العينة، ومدى ملائمتها اللغوية، ووجود تعديل بالحذف أو الإضافة لبعض عبارات المقياس من عدمه، وقد تم اجراء التعديلات التي أشار إليها السادة المحكمون لعبارات المقياس وهي حذف أربع عبارات مع تعديل صياغة بعض العبارات ، ومن ثم أصبحت الصورة النهائية للمقياس (٣٢) عبارة.

(ب) الصدق العاملي :

تم حساب الصدق العاملي بأخذ عينة مكونة من (١٥٠) من طلاب الجامعة، حيث تم حساب المصفوفة الارتباطية كمدخل لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وقد أشارت قيم مصفوفة معاملات الارتباط المحسوبة الى خلو المصفوفة من معاملات ارتباط تامة مما يوفر أساساً سليماً لإخضاع المصفوفة للتحليل العاملي، وقد تأكدت الباحثة من صلاحية المصفوفة من خلال تفحص قيمة محدد المصفوفة والذي بلغ (٢.٢٨٧) وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول (٠.٠٠١) ، كما بلغت قيمة مؤشر Kaiser- (KMO) Meyer Oklin للكشف عن مدى كفاية حجم العينة (٠.٨٦٣) ، وهي تزيد عن الحد الأدنى المقبول لإستخدام أسلوب التحليل العاملي وهو (٠.٥٠) ، كما تم التأكد من ملائمة المصفوفة للتحليل العاملي بحساب اختبار بارتلليت Bartlett's test حيث كان دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

وبعد التأكد من ملائمة البيانات لأسلوب التحليل العاملي تم إخضاع مصفوفة الارتباط لأسلوب تحليل المكونات الأساسية (PCA) Principal Components Analysis وتدوير المحاور تدويراً متعامداً باستخدام طريقة الفاريماكس Varimax ، وقد أسفر التحليل عن وجود (٤) عوامل تزيد قيمة جذورها الكامنة عن الواحد الصحيح بحسب معيار كايزر وتفسر مجموعة (٧٣.٦٤١) من التباين الكلي في أداء الأفراد على مقياس التحكم الذاتي. والجدول التالي رقم ( ١١ ) يوضح تشعبات المكونات المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التحكم الذاتي

جدول (١١) تشعبات العوامل المستخرجة بعد التدوير المتعامد لمقياس التحكم الذاتي (ن = ١٥٠)

رقم العبارة	العبارات	العوامل المستخرجة بعد التدوير			
		الأول	الثاني	الثالث	الرابع
١		٠.٩٥٧			قيم الشيع
٥		٠.٨٤٢			
٩		٠.٨٥٤			
١٣		٠.٨٢٦			
١٧		٠.٨٠٨			
٢١		٠.٨٣٤			
٢٥		٠.٩٦٦			
٢٩		٠.٩٣٨			
٢			٠.٩٤٠		
٦			٠.٧٤٣		
١٠			٠.٩٦٦		
١٤			٠.٩١٢		
١٨			٠.٧٨٨		

المعد الحادي والثلاثون [يونيو ٢٠٢٣م]

٠.٨٥٧			٠.٩١٢			٢٢
٠.٧٤٨			٠.٨٦١			٢٦
٠.٦٨٣			٠.٨٢٥			٣٠
٠.٦٦٨	٠.٨١٣					٣
٠.٦٥٩	٠.٨٠٢					٧
٠.٩٧٧	٠.٩٧٩					١١
٠.٥٩٣	٠.٧٦٥					١٥
٠.٦١٩	٠.٧٦٧					١٩
٠.٥٩٦	٠.٧٠٦					٢٣
٠.٣٥٨	٠.٥٩١					٢٧
٠.٩٧٧	٠.٩٧٩					٣١
٠.٦٨٠		٠.٧٨٥				٤
٠.٧٣٢		٠.٨٣٥				٨
٠.٧٤٧		٠.٨٥٧				١٢
٠.٧٤٤		٠.٨٦١				١٦
٠.٦٧٥		٠.٨١٦				٢٠
٠.٧٠٦		٠.٧٩٥				٢٤
٠.٥٩٣		٠.٧٦٢				٢٨
٠.٦٨٢		٠.٨١٩				٣٢
الاجمالي	٥.٤٤٦	٥.٥٠٤	٦.١٨٠	٦.٤٣٦	الجذر الكامن	
٧٣.٦٤١	١٧.٠١٧	١٧.١٩٩	١٩.٣١٣	٢٠.١١١	نسبة التباين	

تفسير العوامل الناتجة من التحليل العاملي:-

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- العامل الأول قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٦.٤٣٦) بنسبة تباين (٢٠.١١١٪). وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد الوعي الذاتي .

- العامل الثانى قد تشبعت به (٨) عبارة تشبعاً دالاً إحصائياً، وقد كان الجذر الكامن لها (٦.١٨٠) بنسبة تباين (١٩.٣١٣%) وجميع هذه العبارات تنتمي لبعد المراقبة الذاتية.

- العامل الثالث قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥.٥٠٤) بنسبة تباين (١٧.١٩٩%). وجميعها تنتمي لبعد تأجيل الإشباع.

- العامل الرابع قد تشبعت به (٨) عبارات تشبعاً دالاً إحصائياً، وكان الجذر الكامن لها (٥.٤٤٦) بنسبة تباين (١٧.٠١٧%). وجميعها تنتمي لبعد ضبط الإنفعال.

وقد فسرت هذه العوامل الأربعة نسبة تباين (٧٣.٦٤١) وهي نسبة تباين كبيرة تعكس أن هذه العوامل مجتمعة تفسر نسبة كبيرة من التباين في المقياس ، وتؤكد هذه النتيجة على الصدق العاملي للمقياس حيث تشبعت العبارات على العوامل التي تنتمي إليها وهو ما يعزز الثقة فى المقياس.

(ج) صدق المحك : قامت الباحثة بحساب صدق مقياس التحكم الذاتى ، وذلك بحساب معامل الارتباط بين أداء عينة الدراسة الإستطلاعية على المقياس وأداؤهم على مقياس التحكم الذاتى ترجمة (ضحى عبود ، نسرین حمد، ٢٠٢٠) ، وبلغ معامل الارتباط ( ٠.٦٧٤ ) ، وهو دال إحصائياً عند مستوى (٠.٠٠١) .

ثانياً- ثبات المقياس : تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وطريقة إعادة التطبيق بفواصل زمني أسبوعين، والنتائج كما هي مبينة في جدول (١٢).

### جدول (١٢) معامل ثبات مقياس التحكم الذاتي

#### بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق

أبعاد المقياس	معامل ألفا	طريقة إعادة التطبيق
الوعي الذاتي	٠.٧٧٤	٠.٧٤٢
المراقبة الذاتية	٠.٧٢٠	٠.٧٦٩
ضبط الانفعال	٠.٧٧٩	٠.٧٧٤
تأجيل الاشباع	٠.٧٥٨	٠.٧٤٢
المجموع الكلي للعبارة	٠.٨١٤	٠.٨٢١

يتضح من الجدول السابق (١٢) ارتفاع معاملات ثبات ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق على مقياس التحكم الذاتي مما يشير الى الثقة في استخدامه.

**تفسير درجات المقياس :** تقدر الدرجة على المقياس وفقاً لميزان التصحيح الثلاثي (تنطبق بشدة - تنطبق أحياناً- لا تنطبق) بحيث تعطى الإستجابة على البدائل درجات (٣-٢-١) ، وتفسر درجات مقياس التحكم الذاتي كما يلي: حيث تعتبر الدرجة منخفضة من (١ إلى ٣٢) ، وتعني انخفاض مستوى التحكم الذاتي ، والدرجة المتوسطة من (٣٣ إلى ٦٤) ، وتعني مستوى متوسط من التحكم الذاتي ، بينما تعتبر الدرجة مرتفعة من (٦٥ - ٩٦)؛ وهي تعبر عن ارتفاع مستوى التحكم الذاتي ، وتتراوح الدرجة على المقياس بين (٣٢-٩٦).

#### ٤- مقياس التوجه نحو المستقبل : إعداد د/ عادل محمود الشناوى (٢٠١٣)

**وصف المقياس :** يتكون مقياس التوجه نحو المستقبل من (٣٢) عبارة تقيس فى مجملها التوجه نحو المستقبل وموزعه على اربعة أبعاد ، وهى الإمتداد ويتكون من (٨) عبارات ، والسرعة ويتكون من (٨) عبارات ، المشاركة ويتكون من (٨) عبارات ، التوقع ويتكون من (٨) عبارات ، وتم تصحيح العبارات فى ضوء مقياس خماسى الإستجابة (تنطبق جدا ، تنطبق، لا اعرف ، لا تنطبق ، لا تنطبق ابدأ )، بحيث تعطى الإستجابة على البدائل درجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على الترتيب وتتراوح الدرجات على المقياس ما بين (٣٢ - ١٦٠) درجة ، وتشير الدرجة المرتفعة الى ارتفاع التوجه نحو المستقبل ، والدرجة المنخفضة الى انخفاض التوجه نحو المستقبل .

قام معد المقياس بحساب الخصائص السيكومترية للمقياس بالطرق التالية :

١- الصدق : تم حساب الصدق فى المقياس بإستخدام التحليل العاملى التوكيدى ، فقد أكدت نتائج التحليل سلامة البنية العاملية المتصورة لمقياس التوجه نحو المستقبل فى وجود العوامل الأربعة الإمتداد ، السرعة ، المشاركة ، التوقع .

٢- الثبات : قام الباحث بحساب الثبات للمقياس بطريقتين مختلفتين على نفس عينة التقنين وهما إعادة التطبيق بفاصل زمنى تجاوز اسبوعين وبلغ (٠.٨٦) ، ومعامل الفا كرونباخ بلغ (٠.٨٥) وهى معاملات ثبات مرتفعة مما يدل على تمتعه بدرجة عالية من الثبات بصورة تدفع للإطمئنان الى استخدامه

**حساب الخصائص السيكومترية للمقياس في البحث الحالي :**

**أولاً - صدق المقياس :** قامت الباحثة بحساب الصدق للمقياس

كالتالي :

**صدق المحك :** قامت الباحثة بحساب صدق المحك لمقياس التوجه نحو

المستقبل اعداد الباحثة ، وذلك بإستخدام محك خارجي وهو مقياس

التوجه نحو المستقبل من اعداد نادر فتحي وآخرون (٢٠١٤) ، حيث

قامت الباحثة بتطبيقه علي عينة البحث الإستطلاعية ، وتبين وجود

معامل ارتباط موجب ودال قيمته (٠.٦٢٧) ، مما يؤكد علي صدق

المقياس .

**ثانياً حساب الإتساق الداخلي للمقياس :** قامت الباحثة بحساب

الإتساق الداخلي لبنود وأبعاد المقياس وذلك على النحو التالي :

**(أ) الإتساق الداخلي للعبارات :** قامت الباحثة بحساب معاملات

الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه هذه

العبارة، كما هو مبين في الجدول (١٣) .

**جدول (١٣)**

**معاملات الإرتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لكل بعد (ن=١٥٠)**

الامتداد		السرعة		المشاركة		التوقع	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
١	**٠.٦٣١	٢	**٠.٦٣٤	٣	**٠.٤٧٨	٤	**٠.٥٢٢
٥	**٠.٥٤١	٦	**٠.٥٨٧	٧	**٠.٦٣٧	٨	**٠.٦٣١
٩	**٠.٥٨٩	١٠	**٠.٥٣١	١١	**٠.٥٦٣	١٢	**٠.٥٢١
١٣	**٠.٦٣٠	١٤	**٠.٥٦٧	١٥	**٠.٦٢٤	١٦	**٠.٦٢٨
١٧	**٠.٦١٤	١٨	**٠.٥٢٨	١٩	**٠.٧٤٤	٢٠	**٠.٥٦٣

الضيق النفسى وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى  
عينة من طلاب الجامعة

**٠.٥٨٢	٢٤	**٠.٧١٥	٢٣	**٠.٦٢١	٢٢	**٠.٦٢٩	٢١
**٠.٥٤٢	٢٨	**٠.٥٦٣	٢٧	**٠.٥٧٨	٢٦	**٠.٥٦٤	٢٥
**٠.٥٤٤	٣٢	**٠.٥٣٤	٣١	**٠.٦٣٤	٣٠	**٠.٥٣٤	٢٩

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند مستوى

$$\geq ٠,١٥٩ \quad ٠,٠٠٥$$

يتضح من جدول ( ١٣ ) أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لكل بُعد دالة إحصائياً ، وهو ما يؤكد على الإتساق الداخلى للعبارات.

(ب) الإتساق الداخلى للأبعاد : وذلك عن طريق حساب الارتباطات

الداخلية للأبعاد الأربعة للمقياس، كما تم حساب ارتباطات الأبعاد

الأربع بالدرجة الكلية للمقياس ، كما هو موضح في جدول (١٤)

#### جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل وبين درجة

كل بعد والدرجة الكلية للمقياس (ن=١٥٠)

الأبعاد	الامتداد	السرعة	المشاركة	التوقع
الامتداد	-	-	-	-
السرعة	**٠.٦٢٣	-	-	-
المشاركة	**٠.٥٢٨	**٠.٤٥٦	-	-
التوقع	**٠.٤٤٩	**٠.٦٢٣	**٠.٥٦٦	-
الدرجة الكلية	**٠.٥٢١	**٠.٤٩٩	**٠.٥٧٣	**٠.٥٨٩

معامل الارتباط دال عند مستوى ٠.٠٠١ ن=١٥٠  $\geq ٠,٢٠٨$  وعند

$$\geq ٠,١٥٩ \quad ٠,٠٠٥$$

يتضح من جدول ( ١٤ ) أن جميع معاملات ارتباط الأبعاد ببعضها

البعض وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية دال إحصائياً ، وهو ما يؤكد الإتساق

الداخلى لأبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل .



ثالثاً- ثبات المقياس: تم التحقق من ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ وإعادة التطبيق بفاصل زمني أسبوعين، والنتائج كما هي مبينة في جدول (١٥).

جدول (١٥) معامل ثبات مقياس التوجه نحو المستقبل  
بطريقة الفا كرونباخ وإعادة التطبيق

أبعاد المقياس	معامل الفا	طريقة إعادة التطبيق
الإمتداد	٠.٧٣٥	٠.٧٤٣
السرعة	٠.٧٥١	٠.٧٧٤
المشاركة	٠.٧٨٢	٠.٧٣٩
التوقع	٠.٧٦٣	٠.٧٨٢
المجموع الكلي للعبارة	٠.٨٢٤	٠.٨١٧

يتضح من الجدول السابق (١٥) ارتفاع معاملات ثبات الفا كرونباخ وإعادة التطبيق على مقياس التوجه نحو المستقبل مما يشير الى الثقة في استخدامه.

نتائج البحث ومناقشتها :

نتائج الفرض الأول ومناقشتها :

ينص الفرض الأول علي أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضيق النفسي وبين درجاتهم على مقياس الرضا الأكاديمي " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرين ، ويعرض جدول (١٦) قيمة معاملات الارتباط ودلالاتها ، ويمكن عرض نتائج الفرض علي النحو التالي :

## جدول ( ١٦ )

قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضيق النفسي وأبعاد مقياس الرضا  
الأكاديمي والدرجة الكلية

الرضا الأكاديمي	الرضا عن أساليب التدريس	الرضا عن الخدمات	الرضا عن التخصص	الرضا عن المناهج	
**-.٠٧٠١	**-.٠٥٢٨	**-.٠٤٩٧	-٠.٦٠٤ **	**-.٠٥٧٥	التوتر النفسي
**-.٠٦٤٥	**-.٠٤٩٢	**-.٠٤٦٤	-٠.٥٤٤ **	**-.٠٥٢٥	الإحباط واليأس
**-.٠٧٦٧	**-.٠٥٨٩	**-.٠٥٤٤	-٠.٦٤١ **	**-.٠٦٣٣	الإرهاق النفسي
**-.٠٧٤١	**-.٠٥٦٤	**-.٠٥٢٨	-٠.٦٢٧ **	**-.٠٦٠٨	الضيق النفسي

معامل الارتباط دال عند مستوى  $0.001$   $n=309 \geq 0.148$

وعند مستوى  $0.005 \geq 0.113$

اتضح من الجدول السابق ما يلي : وجود علاقة دالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد مقياس الضيق النفسي والدرجة الكلية وأبعاد مقياس الرضا الأكاديمي والدرجة الكلية لدى عينة البحث ، مما يعنى تحقق نتيجة هذا الفرض .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة ( Nguyen , et al, 2022 ) التي أشارت بوجود ارتباط الصحة النفسية بالرضا الأكاديمي ، حيث ارتبطت درجات الرضا الأكاديمي المنخفضة بشكل كبير بالإجهاد والإحباط والتوتر ، بينما ارتبطت الدرجات الأعلى بنفسية جيدة ، كما أشارت دراسة ( Pillar, et al, 2022 ) بوجود علاقة إيجابية بين الرضا الأكاديمي وأسباب تحقيق الذات والنمو الشخصي .

وأُسفرت نتيجة دراسة ( Sayed ,et al, 2021 ) بأن درجة الإحباط مرتبطة ارتباطاً وثيقاً وعكسياً برضا الطلاب الأكاديمي ، في حين أن الإحباط واليأس يمكن أن يثبط الأداء الأكاديمي ، إلا أن الرضا الأكاديمي يمكن أن يعززه ، في حين ان انخفاض مستويات الرضا ارتبطت بمستويات عالية من الضغط والإجهاد وضعف الأداء الأكاديمي وسوء الأداء الناتج عن عدم القدرة على الإدارة وأعباء العمل ومواعيد الإختبارات ، وهذا ما ايدته دراسة (Shelton ٢٠١٧ ) .

وترى الباحثة أن مجرد شعور الطالب بالرضا يؤثر على حالته النفسية ، فرضاه عن المناهج والمقررات التي يدرسها تجعله يتلافى أى صعوبات يواجهها بل ويسعى لحلها لأنه يدرسها عن حب واقتناع ، كما أن حبه ورضاه عن تخصصه يزيد من الدافع الأكاديمي لدى الطالب ويرفع من معدل النجاح لديه ، وذلك ليس فقط خلال سنوات الجامعة بل يكون مؤثر له بعد تخرجه في وظيفته المستقبلية .

كل ذلك من شأنه ان يقضى على شعور الطالب بالإحباط والضيق النفسى عامة، فالعلاقة بينهما عكسية ، فرضا الطالب عن حياته الأكاديمية عن مقرراته وتخصصه بصفة خاصة وكليته بصفة عامة يتمتع بالصحة النفسية الإيجابية ، فهو بمثابة عامل وقائي ضد النواحي السلبية التي يتعرض لها الطالب فى مجال دراسته الأكاديمية ، مما جعل من الضروره الإهتمام به ومراعاته لجعل الطلاب أكثر دافعيه وتقدم وعدم الإنسياق وراء التوتر ومشاعر الإحباط .

**عرض نتائج الفرض الثاني ومناقشتها :**

ينص الفرض الثاني علي أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات افراد العينة على مقياس الضيق النفسي وبين

درجاتهم على مقياس التحكم الذاتي"، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف علي العلاقة بين المتغيرين، ويعرض جدول (١٧) قيمة معاملات الارتباط ودلالاتها، ويمكن عرض نتائج الفرض علي النحو التالي:

### جدول ( ١٧ )

قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضيق النفسي وأبعاد مقياس التحكم الذاتي والدرجة الكلية

التحكم الذاتي	تأجيل الإشباع	ضبط الانفعال	المراقبة الذاتية	الوعي الذاتي	
**-.٠.٥٤٢	**-.٠.٥٤٤	**-.٠.٤٩٧	**-.٠.٥٦٨	**-.٠.٤٨٦	بُعد التوتر النفسي
**-.٠.٤٨٥	**-.٠.٤٩٣	**-.٠.٤٣٧	**-.٠.٥٢١	**-.٠.٤٢٥	بُعد الإحباط واليأس
**-.٠.٥٧٣	**-.٠.٥٩١	**-.٠.٥٢٧	**-.٠.٥٢٨	**-.٠.٥١٠	بُعد الإرهاق النفسي
**-.٠.٥٦١	**-.٠.٥٧١	**-.٠.٥١٣	**-.٠.٥٨٨	**-.٠.٤٩٩	الضيق النفسي

معامل الارتباط دال عند مستوى  $n=309 \geq 0,148$

وعند مستوى  $0,113 \geq 0,05$

اتضح من الجدول السابق ما يلي: وجود علاقة دالة احصائية عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد مقياس الضيق النفسي والدرجة الكلية وأبعاد مقياس التحكم الذاتي والدرجة الكلية لدى عينة البحث، مما يعنى تحقق نتيجة هذا الفرض.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع ما اشارت اليه نتيجة دراسة ((William,et al,2022) بأن مظاهر التكيف الناتجة عن التحكم الذاتي تنبأت بمستويات أعلى من الصحة النفسية، وسلوكيات نمط الحياة الصحية ومستويات أقل من الضيق النفسي (الإحباط والتوتر والإرهاق النفسي).

كما اسفرت نتيجة دراسة ( Powers ,et al ٢٠٢٠ )، بأن الطلاب الذين يتمتعون بقدرة عالية على التحكم الذاتي يميلون إلى تقديم مستويات منخفضة من الضيق النفسي لأنهم يشاركون في أساليب التكيف الصحية

عند مواجهة الضغوط المرتبطة بالناحية الأكاديمية ، كما أنهم يميلون أيضًا إلى ممارسة الرياضة وعادات الأكل الصحية لأنهم قادرون على مقاومة الإغراءات واستثمار الوقت والجهد اللذين تتطلبهما مثل هذه السلوكيات وفى الوقت نفسه أسفرت نتيجة دراسة ( Francesca, et al, 2020) عن ارتباط التحكم الذاتى بتحسين الصحة الجسدية والنفسية ، واثبتت نتائج دراسة ( Tangney,2018) بأن هناك علاقة سلبية بين التحكم الذاتى والمتغيرات السلبية مثل التوتر والإحباط واليأس ، وأشارت نتيجة دراسة ( Yang ,et al ٢٠١٧ ) ، أنه كلما ارتفع مستوى التحكم الذاتى للأفراد كلما اصبحوا أقل اكتئاباً ، وفى نفس الوقت القدرة على التحكم الذاتى يمكن أن تلعب أيضًا دورًا تنظيميًا بما فى ذلك تقليل العوامل البيئية الخارجية مثل النزاعات العائلية وضعف الأداء الأكاديمي .

وترى الباحثة أن الطالب الذى يتمتع بمهارات التحكم فى سلوكه وافكاره ومشاعره ، تجعله يفكر فى الأمور من جهات متعددة ويتخذ قراره بحكمه وموضوعيه ويتقضى التسرع والعجلة التى تسبب له الضيق بعد ذلك نتيجة عدم تحكمه فى أفكاره ، فالطالب الذى يقدر على التحكم فى ذاته هو شخص متماسك من نفسه ومن أفكاره وقادر على امتصاص غضب الآخرين والتحكم فى النفس وبالطبع هذا يمنعه من التسرع والإندفاع الذى يعرضه للفشل والخساره ، ولذلك يجب أن يتخذ الإنسان قرارا بتغيير ذاته ، وبالتالي سينعكس ذلك على حياته بشكل ايجابى .

إن الشعور بالتحكم فى الذات يمكن ان يؤدي الى الشعور بتحكم اكبر فى الحياة والشعور بمزيد من قوة الذات ويساعد فى تعزيز المشاعر ورفع مستوى تقدير الذات ، مما يدفعه الى تحقيق مزيد من النجاح برفع مستواه الأكاديمي وذلك لرفع مستوى تفكيره ، وجعله اكثر قوة فى التغلب

على التحديات والمشاكل التي تواجهه ، فهو متغير قوى يؤثر على الشخصية وخطوة من خطوات تحقيق الأهداف وجعلها حقيقة مهمة لنجاح قوة الإرادة وتزيد من القدرة على التكيف والحد من السلوك السلبي ، وهذا ما اكدته البحوث من أهمية مهارات التحكم الذاتي في زيادة الإنجاز الأكاديمي والشعور بالسعادة والرضا والقضاء على التوتر والإحباط فالعلاقة بينهم عكسيه كما أشارت اليه نتائج هذا الفرض .

عرض نتائج الفرض الثالث ومناقشتها :

ينص الفرض الثالث علي أنه " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات أفراد العينة على مقياس الضيق النفسي وبين درجاتهم على مقياس التوجه المستقبلي " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرين ، ويعرض جدول ( ١٨ ) قيمة معاملات الارتباط ودلالاتها ويمكن عرض نتائج الفرض علي النحو التالي :

### جدول ( ١٨ )

قيمة معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس الضيق النفسي وأبعاد مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية

الدرجة الكلية	التوقع	المشاركة	السرعة	الامتداد	
**-.٠٦٣٩	**-.٠٥٨٠	**-.٠٥٣٥	**-.٠٦٠٧	**-.٠٦١٧	بُعد التوتر النفسي
**-.٠٦٠٩	**-.٠٥٤١	**-.٠٥١٨	**-.٠٥٦٦	**-.٠٦٠٠	بُعد الاحباط واليأس
**-.٠٦٩٨	**-.٠٦٢٥	**-.٠٥٧٥	**-.٠٦٥٨	**-.٠٦٩٦	بُعد الارهاق النفسي
**-.٠٦٨٢	**-.٠٦١٢	**-.٠٥٧١	**-.٠٦٤٢	**-.٠٦٧٠	الضيق النفسي

معامل الارتباط دال عند مستوى  $n=309 \geq 0,148$

وعند مستوى  $0,113 \geq 0,005$

اتضح من الجدول السابق ما يلي : وجود علاقة دالة احصائية

عند مستوى (٠.٠١) بين أبعاد مقياس الضيق النفسي والدرجة الكلية وأبعاد

مقياس التوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية لدى عينة البحث ، مما يعنى تحقق نتيجة هذا الفرض .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة ( Lei,et al,2022 ) التى افادت أن التوجه المستقبلي يعد للأفراد للتعامل بنجاح مع الإجهاد من خلال استراتيجيات حل المشكلات ، كما أن التوجه المستقبلي يساعد الأفراد على التغلب على حواجز المستقبل من خلال التخطيط ، كما أكدت على أهمية التوجه المستقبلي في تحسين الأداء سواء للموظفين أو الطلاب ، وفى الوقت نفسه اثبتت دراسة ( Mutiara, 2022 ) بوجود علاقة سلبية بين الإجهاد الأكاديمي والتوجه المستقبلي .

كما اسفرت دراسة ( Macrynika, et al ,2017 ) بأن الأفراد ذوى التوجهات المستقبلية يمتلكون شعورًا بالأمل ، وبالتالي أعراض توتر واحباط أقل ، فالتفكير الإيجابي في المستقبل أمر تكيفي ومرتببط بقدرة أكبر على الحد من الضيق النفسى ، كما أشارت دراسة ( ٢٠١٤ ) ( Webster,et al, أن التوجه المستقبلي يسهل تخيل الأهداف المستقبلية ، ويزيد من توقعات تحقيق هذه الأهداف ، هذا ويمكن أن يؤدي إلى تعزيز الصحة العقلية ، ويدرك الأفراد ذوو التوجهات المستقبلية المسافة بين الحاضر والمستقبل ؛ وبالتالي فإنهم يشعرون بموقف عصيب كلما بعدوا عن تحقيق امالهم المستقبلية ، ومن المرجح أن يبذلوا جهودًا لإعداد أنفسهم للتعامل مع الحدث المجهد حتى يصبحوا أقوى عقليًا من أجل التغلب على تحديات المستقبل ، مما يعزز الشعور بالأمل والرفاهية النفسية ) ( Gan ,et al, 2017 ) .

وترى الباحثة أن الطالب الذى يفكر فى التخطيط لمستقبله ويركز على أهدافه ، ويسعى بكل عزم لتحقيقها ، بل يطور من نفسه ليتواكب مع

العصر الذى يعيش فيه ، كل ذلك يخفف من شعوره بالقلق والضيق ازاء  
مستقبله ، وتفكيره فيما بعد عن أمور حياته المستقبلية .

فالطالب عندما يفكر فى مستقبله سيحاول جاهدا السعى للتفوق  
وإتمام دراسته الجامعية ، ويحصل على قدرعالى من التكيف والتحفيز، فهو  
يتسم ببناء شخصيه ناجحه قادرة على مواجهة الواقع ومجاراة التغيرات  
المستقبلية وشخصية مسئولة تقاوم اليأس والإحباط ولا تستسلم ببساطة ، بل  
تقاوم الخوف من الفشل وتتحدى بعزيمة وثبات جادين ، مما يعزز الشعور  
بالأمل والرفاهية النفسية ، الأمر الذى يجعله يقاوم الشعور بالضيق النفسى  
بل يقاومه ويتغلب على تحديات المستقبل .

#### نتائج الفرض الرابع ومناقشتها :

ينص الفرض الرابع على " يمكن التنبؤ بالضيق النفسى من خلال الرضا  
الأكاديمى والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتى لدى طلاب الجامعة.  
وللتحقق من صحة ذلك الفرض ولمعرفة أقوى متغيرات التوجه نحو المستقبل  
والتحكم الذاتى والرضا الأكاديمى تأثيراً على الضيق النفسى تم استخدام  
معادلة الإنحدار المتعدد بطريقة Enter .

وقد قامت الباحثة أولاً بالإطمئنان على تحقق الإفتراضات الأساسية لإستخدام  
تحليل الإنحدار المتعدد وهي اعتدالية البيانات وكفاية حجم العينة ، والذي  
يشترط أن يكون حجم العينة مساوياً على الأقل لأربعة أضعاف عدد  
المتغيرات المستقلة وتجانس أو ثبات تباين البواقي كما كانت قيمة اختبار  
دوربن واتسون Durbin Watson Test أقل من القيمة الجدولية للإختبار  
عندما تكون العينة (٣٠٩) .

بإستخدام اختبار تقدير دالة الإنحدار وجد أن أنسب نموذج للعلاقة  
بين الضيق النفسى والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتى والرضا الأكاديمى



هو النموذج الخطي وبلغت قيمة  $R^2$  (٠.٦٣) ، وهي قيمة مرتفعة وتعني إمكانية تفسير التغير في الضيق النفسي بدرجة (٦٣٪) مما يعنى قدرة النموذج علي تفسير العلاقة بنفس الدرجة، وبلغت قيمة ف (١٦٢.٣٤٤) وهي قيمة دالة عند مستوى (٠.٠١) وبلغت قيمة الثابت (١٧٠.٣٩٩) وهي دالة احصائياً ، وذلك كما يتضح في جدول ( ١٩ )

جدول ( ١٩ )

متغيرات الرضا الأكاديمي ، التوجه نحو المستقبل ، التحكم الذاتي المنبئة

بالضيق النفسي باستخدام معادلة الإنحدار المتعدد (ن=٣٠٩)

الدالة	قيمة ت	قيمة الانحدار المتعدد Beta	قيمة الانحدار B	قيمة ف	نسبة المساهمة $R^2$	الإرتباط المتعدد R	المتغيرات المفردة	المتغير التابع
٠,٠١	-١١,٥٨٠	-٠,٥٣٨	-٠,٧٦٥	١٦٢,٣٤٤	٠,٦١٥	٠,٧٨٤	الرضا الأكاديمي	الضيق النفسي
٠,٠١	-٥,٧١٢	-٠,٢٦٥	-٠,٣٠٤				التوجه نحو المستقبل	
٠,٠٥	-٢,٠٠	-٠,١٠١	-٠,١٥١				التحكم الذاتي	

ت = ٢.٥٩ عند مستوى ٠.٠١ ت = ١.٩٧ عند مستوى ٠.٠٥

وأظهرت النتائج أن قيمة ف = (١٦٢.٣٤٤) ، وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير الى أن نموذج الإنحدار دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١ وتفسر النتائج أن المتغيرات المستقلة تفسر ٦٢٪ من التباين الحاصل في الضيق النفسي وذلك بالنظر الى معامل التحديد  $R^2$ .

وتشير النتائج الى أن قيمة بيتا تساوى ٠.٧٦٥ ، ٠.٣٠٤ ، ٠.١٥١ ويتضح وجود علاقة سالبة بين الضيق النفسي وكل من الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتي على الترتيب وهو دال احصائياً عند مستوى ٠.٠١ ، كما أن قيم ت وهي دالة احصائياً عند مستوى ٠.٠١

٠.٠٥، ويعنى ذلك أن الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل والتحكم الذاتي يساهموا في التنبؤ بالضيق النفسي.

كما نستطيع كتابة معادلة الإنحدار كالتالي :

$$\text{الضيق النفسي} = ١٧٢.٤٩٢ + ٠.٧٦٥ (\text{الرضا الأكاديمي}) + ٠.٣٠٤ (\text{التوجه نحو المستقبل}) + ٠.١٥١ (\text{التحكم}).$$

وقد أيدت نتيجة هذا الفرض دراسة ( Nguyen , et al, 2022 ) التي أسفرت أن الرضا الأكاديمي يلعب دوراً أكثر أهمية على تجربة التعلم في التنبؤ بحالة الصحة العقلية للطلاب ، كما أشارت دراسة ( Lei, et al, 2019 ) بأن التوجه المستقبلي يساعد الأفراد على التعامل مع التوتر ويحمي الأفراد من الإحباط واليأس ، مما يشير إلى أن التوجيه المستقبلي يلعب دوراً وقائياً في العلاقة بين التوتر والإكتئاب ، وايضا افادت دراسة ( Jessica , et al, 2021 ) ان الرضا الأكاديمي يتنبأ بقوة بالإرهاق والقلق والتوتر والصحة النفسية ، ودراسة ( Guadalupe & Elena ,2021 ) التي أشارت إلى أن كلا من ادراك الوقت والتحكم الذاتي يمكن أن يكونا منبئين للضيق النفسي PD.

وهذا ما أيدته الباحثة ، حيث رأت أن الرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل متغيرات ايجابية لها اهميتها وخاصة لدى الطلاب في مختلف جوانب حياتهم الحالية والمستقبلية ، فشعورهم بها وامتلاكهم لمستوى معتدل منها هام لصحتهم النفسية ، وفي نفس الوقت عدم امتلاكهم لهذه المتغيرات مثل عدم الرضا يكون سبباً في تأخرهم وفشلهم الدراسى وسوء

الأداء ، وعدم تحكمهم في افكارهم وسلوكهم يكون سبباً في تسرعهم واندفاعهم وربما اتخاذ قرارات خاطئة قد ينتج عنها اضراركبيره لهم وتؤثر على مستقبلهم مما يخلق لديهم شعوراً بالإحباط واليأس والتوتر النفسى (الضيق النفسى) ، وهو ما اظهرته نتائج هذا الفرض .

#### عرض نتائج الفرض الخامس ومناقشتها :

ينص الفرض الخامس على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلاب الجامعة المرتفعين والمنخفضين على مقياس الضيق النفسى في متغيرات الرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل لصالح المنخفضين " ، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت للفروق بين المجموعتين في أبعاد مقياس الرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل والدرجة الكلية، ويعرض جدول (٢٠) المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة ت ودلالاتها ويمكن عرض نتائج الفرض علي النحو التالي :

#### جدول ( ٢٠ )

قيمة "ت" للمقارنة بين متوسطي درجات طلاب الجامعة المرتفعين والمنخفضين في الضيق النفسى في أبعاد الرضا الأكاديمي ، والتحكم الذاتى ، والتوجه نحو المستقبل

مستوى الدلالة	ت المحسوبة	متوسط الفرق	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	المجموعة	
٠.٠١	١٤.٧٦	١٠.٣٢	١.٤١	١١.٣٩	٦٩	المرتفعين	الرضا عن المناهج
			٥.٦٥	٢١.٧١	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٦.١١٤	٨.٣٢	١.٤٢	١١.٠٨	٦٩	المرتفعين	التخصص
			٤.٠٧	١٩.٤١	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٠.٠٤٢	٨.٤٦	٢.٦٧	١١.٨٩	٦٩	المرتفعين	الرضا عن

الضيق النفسي وعلاقته بالرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل لدى  
عينة من طلاب الجامعة

			٦.٥٢	٢٠.٣٥	٧٨	المنخفضين	الخدمات
٠.٠١	١٣.٧٥٥	٩.٩٨	٢.٧٣	١٢.٤٧	٦٩	المرتفعين	الرضا عن
			٥.٤٥	٢٢.٤٦	٧٨	المنخفضين	أساليب التدريس
٠.٠١	٢٣.٦٦٧	٣٧.٠٩	٥.٣٧	٤٦.٨٥	٦٩	المرتفعين	الرضا
			١١.٩٩	٨٣.٩٤	٧٨	المنخفضين	الأكاديمي
٠.٠١	٩.٤١١	٥.٤٦	٣.٢٩	١١.٩٢	٦٩	المرتفعين	الوعي
			٣.٧٠	١٧.٣٩	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٣.٩٥٦	٦.٩٩	٣.٣٠	١٠.٨٢	٦٩	المرتفعين	المراقبة
			٣.٦٨	١٧.٨٢	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	٩.٨٢٨	٥.٧٠	٢.٥٥	١٢.٠٤	٦٩	المرتفعين	الضبط
			٣.١٥	١٧.٧٤	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٢.١٦٨	٥.٨٠	٢.٥٥	١١.٢١	٦٩	المرتفعين	التأجيل
			٣.١٥	١٧.٠٢	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٢.٥٢٦	٢٣.٩٧	٨.٧٨	٤٦.٠١	٦٩	المرتفعين	التحكم
			١٣.٥٧	٦٩.٩٨	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٢.٧٧٢	٩.٧١	٣.١٨	١٤.٦٠	٦٩	المرتفعين	الامتداد
			٥.٥٦	٢٤.٣٢	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٣.٣٢٧	١٠.٤٧	٤.٥٤	١٥.٢٣	٦٩	المرتفعين	السرعة
			٤.٩٣	٢٥.٧٠	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١١.١٦٣	٩.٢٩	٣.١٠	١٤.٢١	٦٩	المرتفعين	المشاركة
			٦.٢٧	٢٣.٥١	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٢.٦٥٤	١٠.٢٢	٤.٨٤	١٥.٤٧	٦٩	المرتفعين	التوقع
			٤.٩٣	٢٥.٧٠	٧٨	المنخفضين	
٠.٠١	١٤.٤٩٨	٣٩.٧٠	١٣.٥٨	٥٩.٥٣	٦٩	المرتفعين	التوجه نحو المستقبل
			١٨.٨١	٩٩.٢٤	٧٨	المنخفضين	

قيمة ت الجدولية دالة عند مستوي ٠.٠١ عند د.ح = ٣٠.٩ = ٢.٥٩، وعند

١.٩٧ = ٠.٠٥



اتضح من الجدول السابق أن قيمة (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في أبعاد مقياس الضيق النفسي على مقياس الرضا الأكاديمي والتحكم الذاتي والتوجه نحو المستقبل دالة إحصائياً مما يشير إلى وجود فروق بين المجموعتين لصالح منخفضي الضيق النفسي.

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة (Kooij, et al,2018) التي أشارت أن الأفراد ذوي المستوى الأعلى من التوجه المستقبلي ترتبط بمستويات أعلى من الرفاهية (مستويات أعلى من الرضا عن الحياة والصحة الذاتية ، ومستويات أقل من التوتر والتشاؤم ) ، كما أسفرت دراسة (Nedelec&Beaver,2014) بأن انخفاض التحكم الذاتي ارتبط بمشاكل في أداء المدرسة والعمل ، ومستويات من الضيق النفسي ، وتطور مشاكل الصحة العقلية ، حيث يعد فهم تطوير التحكم الذاتي لدى الشباب أمراً بالغ الأهمية ليس فقط لتحسين نوعية حياة الأفراد ، ولكن أيضاً لتقليل الأمور المتعلقة بإحتياجات الرعاية الصحية الناتجة عن ضعف التحكم الذاتي.

كما أفادت دراسة (Nanigopal, et al,2022) بأن الأفراد الذين حصلوا على مستويات منخفضة إلى متوسطة من الرضا الأكاديمي عانوا من مستوى عالٍ من التوتر وشعر ما يقرب من خمسي (٣٨%) المشاركين بمخاطر عالية جداً في حياتهم الأكاديمية ، وأفادت دراسة (Ozer ٢٠٢٢) أيضاً أن الأفراد الذين يبلغون عن مستويات أعلى من الرضا الأسري والأكاديمي كانوا أكثر عرضة لتقييم أنفسهم بشكل إيجابي ، مما يؤدي بدوره إلى زيادة في رفاهيتهم النفسية.

وهذا ما رآته الباحثة من خلال الإطار النظري والدراسات السابقة من ان الطلاب الذين لديهم مستوى مرتفع من من التحكم بأفكارهم وسلوكهم

ومشاعرهم يشعرون بالرضا عن مقرراتهم وحياتهم الأكاديمية، ويفكرون فى مستقبلهم بطريقة إيجابية تدفعهم لوضع خطط ويثابرون من أجل تحقيقها ، كل هذه الأمور كفيله بأن تجعلهم أكثر مواجهة للصعوبات ويكونون مشغولون دائماً بما يفيدهم ويكون سبب فى تقدمهم فلا يكون أمامهم وقت للشعور بالإحباط والإرهاق والتوتر وغيرها من المشاعر السلبية حتى إن وجدت تكون بمستوى منخفض ، وهو ما أشارت إليه نتائج هذا الفرض .

نتائج الفرض السادس ومناقشتها : ينص الفرض على أنه " توجد فروق دالة إحصائياً فى أبعاد الضيق النفسى وفقاً لتفاعل متغيرات: النوع (ذكور، وإناث)، والفرقة (الأولى/الرابعة) والتخصص (عملى /نظرى) "، وللتحقق من هذا الفرض قامت الباحثة بإستخدام تحليل التباين (2×2×2)

### جدول (٢١)

نتائج تحليل التباين (2×2×2) لأثر النوع (ذكور، وإناث)، والفرقة الدراسية (الأولى/الرابعة) والتخصص (عملى /نظرى) وتفاعلها

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة	حجم التأثير
النوع	3120.323	1	3120.323	42.981	0.01	0.125
الفرقة	143.545	1	143.545	1.977	غ.د	0.007
التخصص	1856.310	1	1856.310	25.570	0.01	0.78
النوع×الفرقة×التخصص	2830.996	4	707.749	9.749	0.01	0.115
الخطأ	21851.664	301	72.597			
المجموع	259179.000	309				

المعد الحادي والثلاثون [يونيو ٢٠٢٣م]

٠.١٢١	٠.٠١	٤١.٥٤٦	٢٩٩٦.٦٣٥	١	٢٩٩٦.٦٣٥	النوع	الإحباط
٠.٠٢	د.غ	٠.٥٥٧	٤٠.١٩٠	١	٤٠.١٩٠	الفرقة	
٠.٠٤٤	٠.٠١	١٣.٧١٢	٩٨٩.٠٥٠	١	٩٨٩.٠٥٠	التخصص	
٠.٠٥٢	٠.٠١	٤.١٣٣	٢٩٨.١٢١	٤	١١٩٢.٤٨٣	النوع×الفرقة×التخصص	
			٧٢.١٢٩	٣.١	٢١٧١٠.٧٢٣	الخطأ	
				٣.٩	٢٤٣٣٤٦.٠٠	المجموع	
٠.١٧٩	٠.٠١	٦٥.٦٣٥	٤٧٦١.٧٢٨	١	٤٧٦١.٧٢٨	النوع	الإرهاق
٠.٠٢	د.غ	٠.٥٠٩	٣٦.٨٩٣	١	٣٦.٨٩٣	الفرقة	
٠.٠٥٠	٠.٠١	١٥.٧٧٨	١١٤٤.٧٠٦	١	١١٤٤.٧٠٦	التخصص	
٠.٠٨٥	٠.٠١	٧.٠١٨	٥٠٩.١٧٠	٤	٢٠٣٦.٦٨١	النوع×الفرقة×التخصص	
			٧٢.٥٤٩	٣.١	٢١٨٣٧.٢٢٩	الخطأ	
				٣.٩	٢٦٤٣٨٥.٠٠	المجموع	
٠.١٥٧	٠.٠١	٥٦.٠٧٦	٣٢٢٥٨.٥٥١	١	٣٢٢٥٨.٥٥١	النوع	الضيق النفسي
٠.٠٠٣	د.غ	١.٠٣٤	٥٩٥.٠٩٤	١	٥٩٥.٠٩٤	الفرقة	
٠.٠٦٤	٠.٠١	٢٠.٤١٤	١١٧٤٣.٥٣٢	١	١١٧٤٣.٥٣٢	التخصص	
٠.٠٨٩	٠.٠١	٧.٧٣٣٤٠	٤٢١٨.٨٨٥	٤	١٦٨٧٥.٥٤٠	النوع×الفرقة×التخصص	
				٣.١	١٧٣١٥٥.٠٤٤	الخطأ	
				٣.٩	٢٢٧٥١٤٨.٠٠	المجموع	

### أوضحت النتائج في جدول (٢١) ما يلي:

**النوع :** وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (ذكور-إناث) في الضيق النفسي، حيث كانت قيم ف دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ .

**الفرقة :** عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الفرقة (الأولي/الرابعة) ، حيث كانت قيمة ف غيردالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ .

**التخصص :** وجود أثر دال إحصائياً لمتغير الفرقة (العملي/النظري) في أبعاد الضيق النفسي، حيث كانت قيمة ف دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١ .

**تفاعل متغيري النوع في الفرقة في التخصص:** وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل متغيري النوع والفرقة والتخصص، حيث كانت قيمة ف دالة إحصائياً.

### جدول (٢٢)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس الضيق النفسي وفقاً لمتغيرات النوع والفرقة والتخصص وتفاعلها

الانحراف المعياري	المتوسطات الحسابية	التخصص	الفرقة	النوع	
٧.٣٢	٢٣.٩٢	نظري	أولي	الاناث	التوتر
٥.٧١	٣٨.٦٧	عملي			
١٠.٠٥	٢٨.١٦	نظري	رابعة		
١١.٠٢	٢٨.٣٨	عملي			
٨.٤٨	٢٢.٨٢	نظري	أولي	الذكور	
٧.٨١	٢٣.٣٨	عملي			
٣.٣٩	٢٠.٩٢	نظري	رابعة		
٩.٣١	٢٥.٦٩	عملي			
٨.٢٤	٢٦.٠٠	نظري	أولي	الاناث	الاحباط
٨.٨٥	٣٤.٧١	عملي			
٩.٦١	٢٨.١٨	نظري	رابعة		
١٠.٣٢	٢٧.٨٣	عملي			



المعد الحادي والثلاثون [يونيو ٢٠٢٢م]

٧.٠٤	٢١.٤٣	نظري	أولي	الذكور	
٧.٧٣	٢٣.١٩	عملي			
٣.٢٣	٢٠.٨٢	نظري	رابعة		
٨.٧٩	٢٥.٥١	عملي			
٧.٧٩	٢٧.٢٥	نظري	أولي	الاناث	
١٠.٠٨	٣٧.٧١	عملي			
٨.٣٩	٢٨.٤٥	نظري	رابعة		
٩.٧٠	٢٩.٩٠	عملي			
٩.٠٨	٢٢.٥٨	نظري	أولي	الذكور	
٦.٢٧	٢٠.٩٦	عملي			
١٠.٢١	٢٠.٨٢	نظري	رابعة		
١٠.٨٧	٢٦.٤٦	عملي			
١٩.١٤	٧٧.١٧	نظري	أولي	الاناث	الارهاق
١٧.٨١	١١١.١٠	عملي			
٢٩.٥٨	٨٤.٨١	نظري	رابعة		
٣٠.٨٥	٨٦.١٢	عملي			
٢٢.٧٠	٦٦.٨٤	نظري	أولي	الذكور	
١٩.٦٣	٦٧.٥٣	عملي			
٩.٦٨	٦٢.٥٧	نظري	رابعة		
٢٧.٠٣	٧٧.٦٧	عملي			

جدول ( ٢٣ )

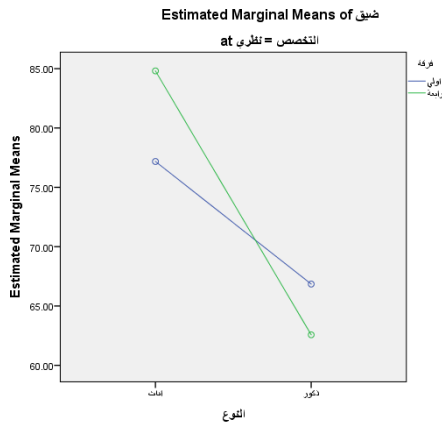
المقارنات المتعددة بين مجموعتي النوع والفرقة والتخصص في أبعاد

الضيقة النفسي

الدلالات الإحصائية	الخطأ المعياري	فروق المتوسطات	النوع/ الفرقة /التخصص		التوتر
دالة لصالح الاناث	١.٠٠٣	*٦.٥٧٧	الذكور	الاناث	
غير دالة	١.٠٠٣	١.٤١١	الرابعة	الأولي	
دال لصالح العملي	١.٠٠٣	*٥.٠٧٣	نظري	عملي	

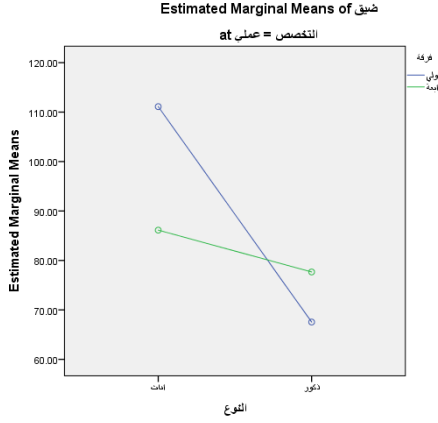
الضيق النفسى وعلاقته بالرضا الأكاديمى والتحكم الذاتى والتوجه نحو المستقبل لدى  
عينة من طلاب الجامعة

الاحباط	الاناث	الذكور	٦.٤٤٦*	دالة لصالح الاناث	١.٠٠٠
	الأولي	الرابعة	٠.٧٤٦	غير دالة	١.٠٠٠
	عملى	نظرى	٣.٧٠٣*	دال لصالح العملى	١.٠٠٠
الارهاق	الاناث	الذكور	٨.١٢٥*	دالة لصالح الاناث	١.٠٠٣
	الأولي	الرابعة	٠.٧١٥	غير دالة	١.٠٠٣
	عملى	نظرى	٣.٩٨٤*	دال لصالح العملى	١.٠٠٣
الضيق	الاناث	الذكور	٢١.١٤٨*	دالة لصالح الاناث	٢.٨٢٤
	الأولي	الرابعة	٢.٨٢٧	غير دالة	٢.٨٢٤
	عملى	نظرى	١٢.٧٦٠*	دال لصالح العملى	٢.٨٢٤



شكل (١)

يتبين من الشكل السابق وجود تفاعل بين متغيرات النوع والفرقة لدى ذوي التخصص  
النظرى حيث كان الذكور في الفرقة الرابعة أقل بالمقارنة بالاناث في الفرقة الرابعة كما  
كان الذكور في الفرقة الاولى أقل من الاناث في الفرقة الأولى



شكل (٢)

يتبين من الشكل السابق وجود تفاعل بين متغيرات النوع والفرقة لدى ذوي التخصص العملى حيث كان الذكور في الفرقة الرابعة أقل بالمقارنة بالإناث في الفرقة الرابعة كما كان الذكور في الفرقة الأولى أقل من الإناث في الفرقة الأولى

#### مناقشة نتائج الفرض السادس

أولاً : فيما يخص النوع ، فقد أسفرت نتائج هذا الفرض بوجود فروق دالة احصائياً فى الضيق النفسى وفقاً لمتغير النوع (ذكور- إناث ) لصالح الإناث .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة ( Chandra , et al ,2022 ) بأن الذكور عانوا من ضائقة نفسية أقل مقارنة بالإناث ، كما اشارت نتيجة دراسة (Kimberly ,et al,2022) بأن الإناث عانت من مستوى ضيق نفسى اعلى من الذكور ، واتفقت ايضاً مع نتيجة دراسة (OyinOluwa, et al,2022) التى أشارت بأن الإناث تعانى من مستوى ضائقة نفسية أكبر مقارنة بالطلاب الذكور، مما يوصى بوضع تدخلات خاصة لمعالجة الضائقة النفسية بين الطلاب ، كما اشارت دراسة (pillar,et al,2015) بوجود فروق بين الجنسين حيث تعاني النساء من ضائقة نفسية أكثر من

الرجال ، كما اشارت نتيجة دراسة ( Given, 2022 ) أن الضيق النفسي لدى الطلاب قد ارتبط بإبلاغ الطالبات عن مستويات أعلى مقارنة بالذكور . وترى الباحثة أن هذا يتفق مع طبيعه الإناث بالهدوء والحساسية وانهم اقل تحمل للإرهاق والتوتر ، اما الذكور بطبيعة تنشئتهم من تحمل المسؤولية والقومة ، وانهم سيصبحون مسئولين عن أسرهم فهذا يجعل تعاملهم مع الأمور المجهدة أمر معتاد ويصبح لديهم معرفه وخبره في التعامل مع هذه الأمور اكثر من الإناث ، فذلك يجعلهم اكثر مقاومه له ، أما الإناث فيشعرون به اكثر بسبب طبيعة تنشئتهم من الصغر ، كما أن الرجل يملك خيارات كثيرة في الحياة ، من الممكن أن يختارها لمواصلة حياته بعد الإصابة بحدث ما .

أما المرأة فإن خياراتها تعتبر ضيقة الأفق ، لذا عندما يمرّ الرجال بأوقاتٍ صعبة فإنهم يحاولون تجنبّ الإتصال بالآخرين فهم غير قادرين على التعبير عن مشاعرهم ، على عكس المرأة التي تُفضّل التواصل في تلك الأوقات بسبب انها اكثر شعوراً بالعاطفة من الرجل وخاصة العاطفة السلبية ، وغالباً يلجأ الرجال لتحليل الموقف أكثر من النساء، فهم لديهم القدرة على رؤية الأشياء بشكل أكثر وضوحاً وأكثر واقعية وإخراج آرائهم ومشاعرهم خارج الموقف لإتخاذ قرار ، بينما النساء تتمكن مشاعرهن وآرائهن من تشتيتهن ، وتظهر المرأة العطف والضعف والشفقة التي تبديها في طريقة تفكيرها ، وبذلك تتحقق نتيجة هذا الفرض .

ثانياً: فيما يخص الفرقة ، فقد أسفرت نتائج هذا الفرض بعدم وجود فروق دالة احصائياً في الضيق النفسي وفقاً لمتغير الفرقة (الأولى - الرابعة) .

وقد اختلفت نتيجة هذا الفرض مع نتيجة دراسة ( Jaume , et al, 2022 ) بإرتفاع معدل انتشار الضائقة النفسية لدى طلاب السنة الأولى من الكلية ،

واسفرت أيضاً نتيجة دراسة ( Nai-Hung ,et al, 2022 ) بأن طلاب السنة الأولى بجامعة العلوم الصحية يعانون إجهاداً نفسياً أكثر من المراحل الأخرى ، بما في ذلك التوتر وإيذاء النفس والضييق النفسى والإحباط والإندفاع ، واختلفت أيضاً مع نتيجة دراسة ( Cut, et al, 2022 ) بأن طلاب الطب في السنة الأولى أظهروا ضائقة نفسية عميقة مقارنةً بهم لمن هم في السنة الثالثة .

على عكس ما أشارت إليه نتيجة دراسة (Febriyanti,et al, 2020) أن طلاب السنة النهائية لديهم مجموعة متنوعة من المشاكل المحددة وتميل إلى أن تكون أكثر حدة من الطلاب الجدد.

وترى الباحثة أن طلاب الفرقة الأولى يشعرون بالضييق النفسى ، وربما يكون السبب في حداثة الفترة الإنتقالية التي يتعرضون لها بتجاربها ومتعلقاتها سواء من الناحية الأكاديمية من مقررات ومناهج ونظام التدريس والإمتحانات أو من الناحية الإجتماعية في علاقاتهم بأعضاء هيئة التدريس وزملائهم الجدد من مختلف الأماكن ، فنجدهم في البداية يشعرون بالتوتر والقلق بل والخوف من كل تلك الأشياء ، وطلاب الفرقة الرابعة قد اقتربوا من التخرج ويشغلهم التفكير بكيفية الحصول على اعلى التقديرات التي تؤهلهم لفرص جيدة لمستقبلهم الوظيفى ، وما يكون متاح امامهم للعمل ويصبحون في حيره من أمرهم وهوما يجعلهم عرضة لمستوى من الضيق النفسى ، فالطلاب عامة وطلاب الجامعة بصفة خاصة هم اكثر عرضة للشعور بالضييق النفسى ، كما أشارت بذلك معظم الدراسات السابقة ، ولذلك لا توجد فروق بين طلاب الفرقة الأولى والرابعة في الشعور بالضييق النفسى وهو ما أشارت إليه نتيجة هذا الفرض .

ثالثاً : فيما يخص التخصص ، فقد أسفرت نتائج هذا الفرض بوجود فروق دالة احصائياً فى الضيق النفسى وفقاً لمتغير التخصص (نظري - عملي) لصالح العملى .

وتتفق نتيجة هذا الفرض مع دراسة ( Alfyan , et al, 2020 ) التى أشارت بأن مستوى الضيق النفسى يختلف لدى الطلاب بإختلاف التخصص ، فالمشاركين من مجموعة برنامج الدراسة العملية كانوا فى فئة صحية أقل، بينما المشاركون من مجموعة برامج الدراسة النظرية كانوا فى فئة صحية اعلى ، كما اتفقت مع نتيجة دراسة ( Tam,et al,2019 )) التى أفادت بأن طلاب الطب يصابون بمعدلات أعلى من الإحباط والضيق النفسى فى مراحل مختلفة من تعليمهم مقارنة بطلاب المجالات الأخرى، وأشارت أيضاً دراسة ( Bore,et al,2016 ) أن نسبة طلاب الطب الذين يعانون من مستويات عالية من الضيق النفسى أكبر بكثير من تلك الموجودة فى عموم الأفراد الآخرين فى مراحل التعليم .

وترى الباحثة أن طلاب الطب يشعرون بالضيق النفسى أكثر من طلاب الكليات النظرية وذلك لصعوبة مناهجهم وكثرة واجباتهم الأكاديمية إضافة الى الجزء العملى فى دراساتهم وكثرة ضغوطاتهم الأكاديمية ، كما ترى الباحثة ان طلاب الطب بسبب دراستهم ، وما تتضمنه من تدريبات عملية وضغوط إضافية بسبب الإفراط فى المذاكرة والسهر وقلة النوم ، وما تتطلبه فترة التدريب كثير من الجهد والوقت بسبب الحضور المستمر والتشدد على الغياب وتكلفة الدراسة والكورسات والكتب لتجاوز الإختبارات والتدريب السريى .

وأيضاً نتيجة التعامل مع المرضى ورؤية حالات متنوعة من المرضى تؤثر على شعورهم وحالتهم النفسية والعاطفية ، هذا بالإضافة الى ضيق الوقت

للحياة الشخصية الصحية ( خارج عالم الرعاية الصحية ) خارج الدراسة والتدريب ، فيكون معظم وقتهم مقصور على الدراسة والذاكرة والتدريب في المستشفيات والتعامل مع المرضى، مما يجعلهم اكثر عرضة للشعور بالضيق النفسى عن غيرهم ، وهذا ما أشارت اليه نتيجة هذا الفرض.

**توصيات البحث:** في ضوء الإطار النظرى والدراسات السابقة ، وما توصلت اليه نتائج البحث الحالى ، قامت الباحثة بتقديم بعض التوصيات الآتية :

١- يجب أن تنظم مراكز الإرشاد الجامعي ممارسات الإستشارة الفردية أو الجماعية هذه الممارسات الإرشادية يجب أن تهدف إلى دعم تنمية احترام الذات، إلى جانب ذلك ينبغي إجراء برامج تربوية نفسية تهدف إلى كيفية إدارة الذات من أجل منع التوتر والضيق النفسى لدى طلاب الجامعات .

٢- يجب أن يكون عالم التعليم موجهاً نحو الطلاب ، حتى يتمكنوا من تعديل أنفسهم لاحقاً حسب دورهم في المجتمع .

٣- مساعدة الطلاب على التكيف بدقة ، على سبيل المثال التكيف مع البيئة الدراسية ودروسها ، وكذلك مناهج الدراسة ، والتكيف مع المعلمين والأقران ، الفئات الاجتماعية ، وبيئة المجتمع الأوسع .

٤- رصد الحالة النفسية لطلاب الجامعة والتنبؤ بمن سيصاب بالضيق النفسى ، وبالتالي تحديد برامج التدخل المستهدفة لمساعدة الطلاب على التعافي من الضيق النفسى ، وكذلك على التأقلم مع تحديات المستقبل.

٥- مراعاة العوامل التي تؤثر على مستوى رضا طلاب الجامعة ، مثل جودة التعليم النظري والسريري ، وعمليات التقييم ، والجوانب الإجتماعية ومجالات الدراسة وكذلك فرص العمل المستقبلية .

٦- قياس مستوى الرضا عن التعليم يمكن أن يكون أساسًا لتوجيه الطلاب ومؤشرًا لتحسين الأداء وإظهار معدل نجاح الطلاب في وظائفهم المستقبلية.

٧- تدريب الطلاب على كيفية وضع خطط مستقبلية تناسب أهدافهم وامكانياتهم ، وتحليلهم بالأفكار الإيجابية حول المستقبل ، وحثهم وتشجيعهم على تطوير قدراتهم ومجاراتهم للتقدم التكنولوجي من حولهم .

٨- يجب أن تعالج مؤسسات التدريب العوامل الأساسية التي يمكن أن تحسن رضا الطلاب عن دراساتهم مع ضمان حصولهم على الخدمات النفسية والإجتماعية التي تساعدهم على التعامل مع الضيق النفسي وتعزيز رفاهيتهم النفسية .

٩- التحكم الذاتي قد يكون آلية رئيسية لتحسين الحالة الصحية ورفع الحالة المزاجية ، ومن هنا تأتي أهمية الوقاية النفسية من الإضطرابات وتعزيز الصحة النفسية وذلك من خلال التدريب على مهارات التحكم الذاتي

#### البحوث المقترحة :

١- فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الرضا الأكاديمي والتوجه نحو المستقبل

في خفض الضيق النفسي لدى طلاب الجامعة

٢- علاقة الرضا الاكاديمي والضيق النفسي بالإزدهار النفسي لدى طلاب

الجامعة



٣- علاقة الضيق النفسى بالدعم الإجتماعى المدرك لدى طلاب الدراسات

العليا والتمريض

٤- دراسة متغيرات البحث لدى عينات اخرى

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- امتثال خضير بحر (٢٠٠٩) : التحكم الذاتى وعلاقته بالقلق الإجتماعى والتحصيل الدراسى لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية ابن رشد - جامعة بغداد .

- ثامر محمود ذنون، منهل خطاب سلطان (٢٠١١) : التوتر النفسى وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضى للاعبى منتخبات كليات جامعة الموصل لبعض الألعاب الفردية والفرقية ، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية -جامعة الموصل ، العراق ، مج ١٧ ، ع ٥٦ ، ٢٠١١ .

- سروره كريم سعيد (٢٠١٥) : المراقبة الذاتية و علاقتها بأنماط الشخصية ( B , A ) لدى طلبة الجامعة ،رسالة ماجستير منشورة ، كلية التربية للعلوم ، جامعة بغداد.

- سماح حمزة شلال (٢٠١١) : التحكم الذاتى وعلاقته بالعوامل الخمسة للكبرى للشخصية عند المعلمين ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية للبنات / جامعة بغداد.

- شريهان عكاشة زكى احمد طاحون (٢٠٢١) : الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا الأكاديمى لدى طلاب الجامعة ، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الإجتماعية ،كلية التربية ، جامعة عين شمس ، ع ١٣٢ ، ص ١٨٣ - ٢١٤ .

- ضحى عبود ونسرین حمد الخطيب (٢٠٢٠) : مستوى التحكم الذاتى لدى طلبة المرحلة الثانوية فى دوما ، مجلة كلية التربية ، جامعة دمشق ، سوريا ، ص ص ٦١٦ - ٦٤٤ .
- عادل محمود المنشاوى (٢٠١٣) : التوجه نحو المستقبل لدى ذوى المستويات المختلفه فى التنظيم الذاتى والأمل عند الطلاب المعلمين ، مجلة الدراسات التربوية ، كلية التربية ، جامعة دمنهور ، مج ٥ ، ع ٤ ، ص ص ٩٢ - ٢٠ .
- لیلی شریف ، فهد حاتم (٢٠١٧) : الرضا عن المقررات الدراسية ، كأحد محاور الرضا الأكاديمى : دراسية ميدانية على طلبة جامعة جامعة تشرين ، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية - سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية ، سوريا، مج ٣٩ ، ع ٤ ، ص ص ٤٨٥ - ٤٦٩ .
- نادر فتحي قاسم ، ، عوشة محمد سعيد ، و إيمان فوزي سعيد شاهين . (٢٠١٤) : الخصائص السيكومترية لمقياس التوجه نحو المستقبل ، مجلة كلية التربية ، جامعة عين شمس ع ٣٨ ، ج ٣ ، ص ص ٩٥٥ - ٩٧٧ .
- نشوة كرم أبوبكر ، حنان حسين محمود (٢٠٢٠) : فاعلية برنامج إرشادى لتنمية التوجه الإيجابى نحو المستقبل كمدخل لتحسين المرونة الأكاديمية لدى عينة من طالبات جامعة القصيم ، مجلة كلية الآداب ، جامعة الأسكندرية ، مج ٧٠ ، ع (٩٩) ، ص ص ١ - ٣٦ .
- وليد حسن عاشور (٢٠١٤) بنية ضبط الذات لدى طلاب الجامعة فى ضوء المستوى التعليمى والنوع ، مجلة عين شمس للقياس والتقويم ، مج ٤ ، ع ٧ ، ص ص ١٠٥ - ١٤٨ .

- وليد محمد حسين ابو الحسن (٢٠٢١) : اليقظة العقلية وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى طلبة المرحلة الثانوية ، مجلة كلية التربية ، جامعة حلوان ، مج ٢٧ ، ج ٢ ، العدد سبتمبر ٢٠٢١ .  
ثانياً : المراجع الأجنبية

- Alan, M., Katherine , M.M., Ashley, L.L., Jeff, L., Jason, N., Tessa, B., Gina , D.(2018): The Relationship between Psychological Distress and Perception of Emotional Support in Medical Students and Residents and Implications for **Educational Institutions**, volume 42, P.P,41–47 .(٢٠١٨)
- Alfiyan , A., Purnama, I., Youlanda, W., Wyke,K., Kaloeti, D., Veronika, S., Sakti, H.(2020): Psychological Distress Among Freshmen University Students , **Advances in Social Science, Education and Humanities Research**,volume,530,P.P,37-68 .
- Almeida, L., Taveira, M. D., Peixoto, F., Silva, J., & Gouveira, M. (2020): Escala de satisfação no domínio académico em universitários portugueses. **Revista iberoamericana de diagnóstico y evaluación psicológica**, 1(54), 93–102 .
- Anbari, Z., Jamilian, H., Rafiee, M., Qomi, M. and Moslemi, Z. (2013): “The relationship between students’ satisfaction with major, mental health and academic achievement in Arak University of medical sciences”, **Iranian Journal of Medical Education**, Vol. 13 No. 6, pp. 489-497
- Aroles, J., McLean, C. (2016) :Rethinking stability and change in the study of organizational routines: difference and repetition in a newspaperprinting factory, **Org Sci** 27(3):535-560.
- Browning,M.,Larson,L.,Sharaievsk,A.,Rigolon, Alvarez,O.(2021): Psychological impacts from COVID-19 among university students: risk factors across seven

- states in the United States, **PLoS One**, **16** (1) (2021), **rticle e0245327** .
- Futcher - Boucher, C. M., & Scoboria, A. (2015): Reappraising past and transitional events: The effects of mental focus on present perceptions of personal impact and self-relevance, **Journal of personality**, **83**,361-375 .
- Bore,M.,Brian,K.,Balakrishnan,N.(2016): Potential predictors of psychological distress and well-being in medical students: a cross-sectional pilot study, **Advances in Medical Education and Practice** **2016**:7 125–135.
- Burr, H., Berthelsen, H., Moncada, S., Nübling, M., Dupret, E., Demiral, Y.(2019): The third version of the copenhagen psychosocial questionnaire, **Saf Health Work**. **2019**;10(4):482–503 .
- Chandra, R., Kumar, S., Supehia, S., Das, A., Agarwal, D. (2022): Psychological distress and well-being assessment among Indian people during COVID-19 pandemic, **Journal of Family Medicine and Primary Care** **11**:(٤)p 1341-1347, April,2022. 2022
- Christine, D. ,Barry, C., Julie, P., Didier, J. , Patricia, M. (2014) : Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A **Mixed Method Enquiry**, **Published: December 15, 2014** .
- Cho, Y. H., & Kapur, M. (2015): Authentic problem solving and learning in the 21st century: **Perspectives from Singapore and beyond Springer**.
- Chua, L.W., Chua, T.L., Milfont, M., P.E. (2015) : Coping skills help explain how future-oriented adolescents accrue greater well-being over time, **Journal of Youth and Adolescence**, **44** (2015), pp. 2028-2041.
- Cuijpers, P., Smits, N., Donker, T., ten Have, M., Graaf, R.,(2009): Screening for mood and anxiety disorders with the five-item, the three-item, and the two-item **mental health inventory**. **Psychiatry Res**. **2009**;168:250–5.

- Cut, R. P., Bahagia, L., Vita, C., Almeida, E. (2022): Difference of Psychological Distress among First- and Third-year Indonesian Medical Students , **Journal of Medical Sciences. 2022 Mar 25; 10(T7):150-154.**
- Delisi , M.(2014): Low Self-Control Is a Brain-Based Disorder, **Psychology of Criminal Behavior , p 172.**
- Diamond , A.(2013) : Executive functions, **Annu Rev Psychol, 2013;64:135-68 .**
- Doran ,M.( 2010): Nursing Outcomes : State of science ,**Janes and Bartlett Learning 2 nd edition ,P289.**
- Febriyanti, Y., Nuqul, F., Khotimah, Husnul :(2020): Academic hardiness pada mahasiswa aktivis dan mahasiswa yang bekerja, **Psyche 165 journal, vol. 13,p76.**
- Finning, K., Richards, D. A., Moore, L., Ekers, D., McMillan, D., Farrand, P. A., O'Mahen, H. A., Watkins, E. R., Wright, K. A., Fletcher, E., Rhodes, S., Woodhouse, R., and Wray, F. (2017) : Cost and outcome of behavioural activation versus cognitive behavioural therapy for depression (COBRA): a qualitative process evaluation, **BMJ Open, 7(4), e014161–. doi:10.1136/bmjopen-2016-014161.**
- Francesca, C., Andrea, B., Chloe, L. , Anna, E. T. Fabio, M., Donald, S.( 2020): Measuring self-control across gender, age, language, and clinical status: A validation study of the Italian version of the Brief SelfControl Scale (BSCS), **PLoS ONE 15 (8): e0237729.**
- Gan, Y., Miao, M., Zheng, L., Liu, H. (2017): Temporal Doppler effect and future orientation: Adaptive function and moderating conditions, **Journal of Personality, 85, 313–325. https://doi .org/10.1111/jopy.12242.**
- Gillebaart, M., & Ridder, T. D. (2015): Effortless self-control: a novel perspective on response conflict strategies in trait self-control, **Social and Personality Psychology Compass, 9(2), 88–99. doi:10.1111/spc3.12160 .**

- Given,M.(2022): Mental distress among university students in the Eastern Cape Province, South Africa, **BMC Psychol, 2022.٢٠٤ :١٠ ;**
- -Graner,A.M.,(2019) : Integrative review: psychological distress among university students and correlated factors, A. Cerqueira ,**Psychology, Ciencia & saude coletiva, DOI:10.1590/1413-81232018244. 09692017.**
- Goodwin, L., Ben-Zion, I., Fear, N. T., Hotopf, M., Stansfeld, S. A., W . (2013):Are reports of psychological stress higher in occupational studies? **A systematic review across occupational and population based studies,** PLoS One, 8(11), e78693. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0078693> .
- Goger, P., Rozenman, M., Gonzalez, A.(2020): The association between current maternal psychological control, anxiety symptoms, and emotional regulatory processes in emerging adults, **J Behav Ther Exp Psychiatry, 2020;68:101563** .
- Golden, L., Levin, L., Mizrahi, R., Biebel, K., (2018): College To Career : **Supporting Mental Health.**
- Gonzalez,L.,I.(2014) :Determinación de los elementos que condicionan la calidad dela universidad: Aplicación práctica de un análisis factorial, [Determining the elements that affect university quality: a practical application of a factor analysis,] RELIEVE-Revista Electrónica de Investigacióny **Evaluación Educativa, 9(1), 83-96 .**
- Guadalupe, G.,& Elena, B. (2021): Effects of time perspective and self-control on psychological distress: A cross-sectional study in an Argentinian **sample, Personality and Individual Differences ,DOI:10.1016 /j.paid.2020.110512.**
- Haile, Y., Alemu, S., Habtewold, T. (2017): Common mental disorder and its association with academic performance among Debre Berhan university students Ethiopia, **Int J Ment Heal Syst. 2017;11(1):34 .**

- Handicap International (2011): Introduction into Disability. A Disability Guideline for HI Staff in Cambodia, Part 1: **Understanding Disability and International Disability Work** .
- Hanim, L.,& Ahlas, S. (2020). Orientasi masa depan dan kecemasan menghadapi dunia kerja. **Jurnal Penelitian Psikologi, Vol, 11 No, 1.**
- Hooge, I. E., Breugelmans, S. M., Wagemans, F. M. A., Zeelenberg, M. (2018): The social side of shame: Approach versus withdrawal, **Cognition and Emotion, 32(8), 1671–1677.**
- Iffat, N., Fabiola, E., Aparicio, T. p.(2020): Student Stress and Academic Satisfaction: A Mixed Methods Exploratory Study, **International Journal of Innovative Business Strategies (IJIBS), Volume 6, Issue 1, 2020.**
- Inzlicht, M., Schmeichel, B. J., Macrae, C. N. (2014): Why self-control seems (but may not be) limited, **Trends in Cognitive Sciences, 18(3), 127–133. doi:10.1016/j.tics.2013.12.009.**
- James ,W., Butterworth , Anna J.,Finley , Cassandra L.,Baldwin , Nicholas J. K.(2022) : Self-control mediates age-related differences in psychological distress, personality and Individual Differences ,**Volume 184 ,January 2022, 111137.**
- Jamshidi, K., Mohammadi, B., Mohammadi, Z., Karimi, P., Poursaberi, R., Mohammadi, M.(2016): Academic satisfaction level and academic achievement among students at Kermanshah University of medical sciences: Academic year 2015-2016, **Res Dev Med Educ 2017;6:72-9 .**
- Jaume, M., Irene, C.B., Cristina , A., Anna, C.C., Ramon, P.F., Paola, G.E., Agusti, C.C., (2022): Psychological Distress, Burnout, and Academic Performance in First Year College Students, **Int. J. Environ. Res, Public Health 2022, 19(6), 356 .**

- Jessica, F. , Françoise, J., Paolo, G. , Serge, R. , Guido, B. (2021): Psychological Distress and Well-Being among Students of Health Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction, *Int. J. Environ. Res. Public Health* **2021**, *18*(4), 151 .
- Johnson, S., Blum, R., Cheng, L. (2014): Future orientation: A construct with implications for adolescent health and wellbeing. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, *26*(4), 459–468, <https://doi.org/10.1515/ijamh-2013-0333>.
- Jian, B.L., Silvia, S., Elisa, D.(2019): Meaning in life, self-control and psychological distress among adolescents: A cross-national study, *Psychiatry Research* Volume **272** ,February 2019, Pages 122-129 .
- Kessler, R. C., Andrews, G., Cope, L. J., Hairpin, E., Mrazek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., Zaslavsky, A. M. (2013): Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, *32*(6), 959–976 .
- Khadijeh, J., Babak, M., Zahra, M., Mohammad , K.(2017): Academic Satisfaction Level and Academic Achievement among Students at Kermanshah University of Medical Sciences: Academic Year 2015-2016, *Research and Development in Medical Education* .٧٩-٧٢:(٢)٦
- Kiera, C., Melissa, D., Rajini, N. (2022): Future Orientation and Latinx Adolescent Development: A Scoping Review, *Adolescent Research Review* DOI:10.1007/s40894-022-00190-9.
- Kimberly, R., Laurene ,G. K. ,William, V. L. , Chelsea, G. E. (2022): Assessment of psychological distress as a function of positive psychological variables during the COVID-19 pandemic: A university longitudinal study,*Journal of American College Health*,<https://doi.org/10.1080/07448481> .



- Kooij, D. T., Ruth, K., Matt, Betts, Cort, W. (2018): Future Time Perspective: A Systematic Review and Meta-Analysis, **Journal of Applied Psychology** **103: 867–893** .
- Koschel, T.L., Young, J.C., Navalta, J.W., (2017) : Examining the Impact of a University-driven Exercise Programming Event on End-of-semester Stress in Students, **Int. J. Exerc. Sci.** **10, 754–763** .
- Kuo, Y. C., Walker, A. E., Schroder, K. E., Belland, B. R. (2014):Interaction, Internet self-efficacy, and self-regulated learning as predictors of student satisfaction in online education courses, **Intern. High. Educ.** **20, 35–50** - .Kristin, L., Moilanen, K.L., DeLong, S. K., Spears, A. L., Gentzler, N.A. ( 2021) : Predictors of initial status and change in self-control during the college transition, **Journal of Applied Developmental Psychology**, **2021; 73: 101235 DOI: 10.1016 / j.appdev.2020.101235** .
- Lalot, F.,Dominic, A., Sanna, A., Matti, M. (2021): Being future-conscious during a global crisis: The protective effect of heightened Futures Consciousness in the COVID-19 pandemic **Personality and Individual Differences** **178: 110862** .
- Lei, Z. , Sonia, L., Yidi, C. , Danyang, L. , Yiqun, G. (2019) ): Future orientation buffers depression in daily and specific stress, The Institute of Psychology, Chinese **Academy of Sciences and John Wiley & Sons Australia, Ltd**
- Lei, Z., Yidi, C., Yiqun, G. (2022) : Problem solving: Helping understand why future orientation regulates emotion and benefits performances, **Journal of Applied Social Psychology.**(٤)٥١
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H. B., Schmidt, J. A., and Schmidt, L. C. (2007): Relation of social-cognitive factors to academic satisfaction in engineering students, **J. Career Assess.** **15, 87–97** .

- Lent, R. W., Taveira, M. D. C., Figuera, P., Dorio, I., Faria, S., Gonçalves, A. M. (2016): Test of the social cognitive model of well-being in Spanish college students. **J. Career Assess.** **25**, 135–143
- Levine, S. L., Milyavskaya, M., Zuroff, D. C. (2020): Perfectionism in the transition to university: Comparing diathesis-stress and downward spiral models of depressive symptoms, **Clinical Psychological Science**, **8(1)**, 52–64 .
- Luxi, C., Li Qu , R., Hong, Y. (2022): Pathways Linking the Big Five to Psychological Distress: Exploring the Mediating Roles of Stress Mindset and Coping Flexibility, **J. Clin. Med.** **2022**, **11**, 2272.
- Macrynikola, N., Goklani, S., Slotnick, J., & Miranda, R. (2017): Positive future-oriented fantasies and depressive symptoms: **Indirect relationship through brooding. Consciousness and Cognition**, **51**, 1–9.
- Maoming , J., Zhengyu, W., Kai, G., Peipei, G.(2022): Chain Mediating Effect of Self-control and Problem Behavior on Depression among Adolescents, **International License**, : <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1663846/v1>.
- March, A., Badii, IC., Casas, B. J., Altarriba, C., Company, A., Pujol, F. (2022): Psychological distress, burnout, and academic performance in first-year college students, **Int J Environ Res Public Health**, (2022) **19**:3356 .
- Medrano L, A., Fernández, L. M., Pérez, E. (2014): Computerized assessment system for academic satisfaction (ASAS) for first-year university student. **Electron. J. Res. Educ. Psychol.** **12**, 541–562
- Mdakane, M., Els, C., Blijnaut, A.(2016): An inductively derived research framework for student satisfaction in ODL: **The higher education environment. Progressio** **2016**; **38**:33-57.

- Milad, B., Mohammad, H. B., Ali, A.(2020): The relationship between depression and academic satisfaction in medical science students, **Journal of Mental Health Training** .(٢)١٦
- Moffitt, T.E., Arseneault, L., Belsky, D.(2011): A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety ,**Proc Natl Acad Sci USA**. 2011;108(7):2693-8. doi:10.1073/pnas.1010076108 .
- Moss,R.A. , Gorczyński ,P., Sims- Schouten, W., Laureote ,K., Creaton , J.(2021): Mental health and wellbeing of postgraduate researchers : exploring the relationship between mental health literacy, help-seeking behaviour, psychological distress, and wellbeing, **Higher Ducation Research & Development** 2021, VOL. 41, NO. 4, 1168-1183 .
- Motlagh, M., Elhampour ,H., Shakurnia, A.(2008): Factors Affecting Students' academic failure in Ahvaz Jundishapur University of Medical Sciences in 2005. **Iran J Med Educ**. 2008;8(1):91- 9 .
- Mullins, R. (2020): Using Dewey's Conception of Democracy to Problematize the Notion of Disability in Public Education, **Journal of Culture and Values in Education**, 2(1), 1-17
- Mutiar, M. Y. , M.(2022): Relationship Of Hardiness and Academic Stress to Future Orientation in Final-Level Students in Jakarta, **ICES 2021, November 17-18, Jakarta, Indonesia** Copyright © 2022 EAI DOI 10.4108/eai.17-11-2021.2318621.
- Nai-Hung,C., Li-MeiLiu, H.L.,Chang,H. C.(2022): Psychological distress among first-year health science students in Taiwan, **Journals & Books, Volume 8, Issue 8 ,August 2022, e10121**.
- Nanigopa I, K., Pintu, P. , Avijit, R. , Puja, D. ,(2022): Tanmoy Ghosh ,pradip Chouhan (2022): Perceived academic satisfaction level , psychological stress and academic risk among Indian students amidst COVID-19

- pandemic, **Journals & Books** ,Volume 8, Issue 5 ,May 2022, e09440.
- Nedelec, J. L., & Beaver, K. M. (2014). The relationship between self-control in adolescence and social consequences in adulthood: Assessing the influence of genetic confounds, **Journal of Criminal Justice**, 42(3), 288–298 .
- Nguyen, T. T., Jessica F. , Francoise J. , Serge R. , Guido B. , Paolo G. (2022): Psychological distress and well-being among students of health disciplines in Geneva, Switzerland: The importance of academic satisfaction in the context of academic year-end and COVID-19 stress on their learning experience, **PLoS ONE** 17(4): e0266612.
- Nicola, T.H., Eleanor, B., Ruth, B., Grace, C., Olivia, J., Rosemary, P., Simon, Rice. , Courtney, C. W. (2022) : Researching the researchers: psychological distress and psychosocial stressors according to career stage in mental health researchers, **BMC Psychology**, Hill et al, **BMC Psychology** (2022) 10:19 <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00728-5>.
- Nigg, J. T. (2017): Annual research review: On the relations among self-regulation, self-control, executive functioning, effortful control, cognitive control, impulsivity, risk-taking, and inhibition for developmental psychopathology, **Journal of Clinical Psychology and Psychiatry**, 58(4), 361–383.
- Onditi, E., & Wechuli , T.W. (2017) : Service quality and student satisfaction in higher education institutions: A review of literature, **Int J Sci Res Publ.** 2017;7:328–35 .
- O., - OyinOluwa, G. A., Boluwatife, S.A., Ifeoluwa, D. O., Olaoluwa, E. , Adeyinka, Oluseun, P. O., Oluwakemi, O. O. (2022) : (A gender comparison of psychological distress among medical students in Nigeria

- during the Coronavirus pandemic: a cross-sectional survey, **Afr Health Sci.** 2022Mar;22(1):541–550 .
- Ozer, S. (2022): Social Support, Self-efficacy, Self-esteem, and Well-being During COVID-19 Lockdown: A Two-wave Study of Danish Students, **PsyArXiv [preprint]** doi: **0.31234/osf.io/kg7mx** .
- Pillar, M., Juan, M . , Ignacio, I. (2015): Gender differences in psychological distress in Spain, **Int J Soc Psychiatry** 2015 Sep;61(6):560-680.
- Pillar F. G. , Juan L. O. , Maria R. B. E.(2022): Reasons for Course Selection and Academic Satisfaction among Master’s Degree Students, **Journal of Hispanic Higher Education** Volume 21, Issue 3, July 2022, Pages 261-281 .
- Pinto, N., G., M. (2017): Satisfação acadêmica no ensino superior brasileiro: uma análise das evidências empíricas. **Revista Brasileira de Ensino Superior, Passo Fundo, v. 3, n. 2, p. 3-17, 2017** .
- Powers, J. P., Moshontz, H., Hoyle, R. H., & Donnellan, M. B. (2020): Self-control and affect regulation styles predict anxiety longitudinally in university students, **Collabra:Psychology**, 6,11 .
- Riccardo, V., L., C. (2022): Feeling unsafe as a source of psychological distress in early adolescence, **Social Science & Medicine, Journal homepage: www.elsevier.com/locate/socscimed**
- Rocco,S., Costanza , S., Angela , C., Stefano,B .(2022): Future Orientation and Symptoms of Anxiety and Depression in Italian University Students during the COVID-19 Pandemic: The Role of Resilience and the Perceived Threat of COVID-19, **Healthcare** 2022, 10(6), 970 .
- Rosenbaum, M., R., T.(2013): Emotional well-being and self-control skills of children and adolescents: The Israeli perspective. In **Mental Well-Being**; Springer: Berlin/Heidelberg, Germany, 2013; pp. 209–229.

- Rosenbaum, M., R., T.(2018): Self-control and education for self-control: Development of rating scale. In Proceedings of the 25th Anniversary Meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy (AABT), New York, NY, USA, November 1990. 43. Waslekar, R.S. The world hope index. **J. Young Investig. 2018, 34, 56–62.**
- Roth, W.M., (2016): Concrete Human Psychology. Routledge, New York-
- Rudnik, A.,Anikiej,W. P., Szulman,W. A., Conway, P., Bidzan, M.(2021): Offering psychological support to university students in Poland during the COVID-19 pandemic: Lessons learned from an initial evaluation, **Front. Psychol. 2021, 3884, 635378**
- Ryu, S., C., B .(2020) : Korean Society of Epidemiology 2019-nCoV Task Force Team, An interim review of the epidemiological characteristics of 2019 novel coronavirus, **Epidemiol Health 2020;42:e2020006** .
- Sarah, L. J., Robert, B., Tinal, C. (2014): Future Orientation: A Construct with Implications for Adolescent Health and Wellbeing, **Int J Adolesc Med Health. 2014; 26(4): 459–468**
- Sayed,M.,Mirhosseini, M., B., Mohammad, H. B. , Ali, A. (2021): The relationship between depression and academic satisfaction in medical science students, **Journal of Mental Health Training** .٢٤٥-٢٠٣,(٢)١٦ ,
- Santiago, A. (2020) : The Science of Self-Control, Ph.D. ,Department of philosophy ,**Universidad de los Andes (Colombia)** .
- Satu, V., Olli, K., Maarit, P., Jaakko, K. , Tellervo, K. ,Ma uri ,M. , Jaana, S.(2021) : Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference, **BMC Public Health volume 21, Article number: 611.(٢٠٢١)**
- -Seyed, M., Milad B., Mohammad , H.B., Ali, A.(2020): The relationship between depression and academic satisfaction in medical science students, **Journal of**

- Mental Health Training**, ١٦ (٢) p87.
- Şimşir, Z., & Dilmaç, B. (2021): The mediating roles of grit and life satisfaction in the relationship between self-discipline and peace: Development of the self-discipline scale. **Current Psychology, Advance online publication. 10.1007/s12144-021-01515-y** - Shelton, J. I. G. (2017) : A Generic Qualitative Investigation of Academic Stress in College Students in the 21st Century' (Unpublished doctoral dissertation), **Capella University, Florida, USA.**
- Skinner, A.T.; Çiftçi, L.; Jones, S.; Klotz, E.; Ondrušková, T.; Lansford, J.E.; Alampay, L.P.; Al-Hassan, S.M.; Bacchini, D.; Bornstein, M.H.(2022): Adolescent Positivity and Future Orientation, Parental Psychological Control, and Young Adult Internalising Behaviours during COVID-19 in Nine Countries, **Soc. Sci. 2022, 11, 75**
- Tam, W., Lo, K., Pacheco, N. (2019): Prevalence of depressive symptoms among medical students: overview of systematic reviews, **Med Educ. 2019;53:345–354.**
- Tangney, J., Boone, A., Baumeister, R. (2018): "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success.", **Self-regulation and self-control;173–212** .(٢٠١٨),
- Viertiö, S., Kiviruuu, O., Piirtola, M., Kaprio, J., Korhonen, T., Marttunen, M., Suvisaari, J.(2021): Factors contributing to psychological distress in the working population, with a special reference to gender difference, **BMC Public Health. 2021;21:611** .
- Wach, F., Karbach, J., Ruffing, S., Brünken, R., and Spinath, F. M. (2016): University students' satisfaction with their academic studies: **Personality and motivation matter. Front. Psychol. 7:55.**
- Wang, M., R., M., & Hens, T. (2016): How time preferences differ: Evidence from 53 countries, **Journal of Economic Psychology, 52, 115–135.**

- Webster, J. D., Bohlmeijer, E. T., & Westerhof, G. J. (2014): Time to flourish: The relationship of temporal perspective to well-being and wisdom across adulthood, **Aging & Mental Health,18,1046–1056** .
- Westermann, R., & Heise, E. (2018): Studienzufriedenheit [study satisfaction],” in Handwörterbuch pädagogische **psychologie [handbook of educational psychology]**, eds H. Rost, J. R. Sparfeldt, and S. Buch (Weinheim: Beltz), 818–825.
- William, G., Julien , B., Frederic, G.(2022): Educational contexts that nurture students' psychological needs predict low distress and healthy lifestyle through facilitated self-control, **Current Psychology (٢٠٢٢) Current Psychology** <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04019-5>
- Yang, X. L., Zhao, J. B., Chen, Y., Zu, S. M., and Zhao, J. B. (2017): Comprehensive self-control training benefits depressed college students: a six-month randomized controlled intervention trial, **Journal of Affective Disorders, S0165032717303488–. doi:10.1016/j.jad.2017.10.014**
- Yilin, C., Hui, X., Chuanshi, L., Jing, Z., Chenguang , G.(2021): Association Between Future Orientation and Anxiety in University Students During COVID-19 Outbreak: The Chain Mediating Role of Optimization in Primary-Secondary Control and Resilience, **Front Psychiatry, Volum 12, August 2021, doi: 10.3389/fpsy.2021.699388** .
- Yingjie, L., Yijie, Z. , Xiaodan, S., Jilian, D. , Jieshu, W., Xiaofang, L. (2022) : Mediating effect of self-control in the relationship between psychological distress and food addiction among college students, **Journals & Books , Volume 179 \ ,December 2022, 106278.**
- Zhao, J., Chi, Y., Ju, Y., Liu, X., Wang, J., Liu, X., Lew, B., Siau, C. S., & Jia, C. (2020): Shame and suicidal ideation among undergraduates in China: The mediating effect of thwarted belongingness and perceived burdensomeness,**Inter national Journal of Environmental Research and Public** .