



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية

**Life Styles and Their Relations to Psychological Pollution
Among a Sample of Palestinian University Students**

إعداد الطالبة

حسنة أحمد حسن عودة

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد
النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

20 نيسان 2021م



جامعة القدس المفتوحة
عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية

**Life Styles and Their Relations to Psychological Pollution
Among a Sample of Palestinian University Students**

إعداد الطالبة

حسنة احمد حسن عودة

بإشراف

الاستاذ الدكتور يوسف ذياب عواد

قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي

جامعة القدس المفتوحة (فلسطين)

20 نيسان 2021م

أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية

Life Styles and Their Relations to Psychological Pollution

Among a Sample of Palestinian University Students

إعداد الطالبة

حسنة أحمد حسن عودة

بإشراف

الاستاذ الدكتور يوسف ذياب عواد

نوقشت هذه الرسالة وأجيزت بتاريخ 20 / 4 / 2021م

أعضاء لجنة المناقشة

الأستاذ الدكتور يوسف ذياب عواد جامعة القدس المفتوحة مشرفاً ورئيساً.....

الأستاذ الدكتور حسني محمد عوض جامعة القدس المفتوحة مناقشاً داخلياً.....

الدكتور فاخر نبيل الخليلي جامعة النجاح الوطنية مناقشاً خارجياً.....

أنا الموقعه أدناه حسنة احمد حسن عودة؛ أفوض / جامعة القدس المفتوحة بتزويد نسخ من رسالتي
للمكتبات أو المؤسسات أو الهيئات الخاصة، عند طلبهم وبحسب التعليمات النافذة في الجامعة.

الاسم: حسنة أحمد حسن عودة

الرقم الجامعي: 0330011710008

التوقيع:

التاريخ: 2021/4/20

إهداء

إلى

أرواح من سبقونا من الأهل الأعزاء

والدي ووالدتي وأختي رحمهم الله...

إلى

إخوتي وأخواتي، وجميع الأحبة والأهل والأصدقاء والزملاء...

إلى

كل من أسهم في هذا الجهد...

إلى

جميع محبي العلم والمعرفة أهدي ثمرة جهدي هذا...

الباحثة

حسنة عودة

شكر وتقدير

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى عمادة الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة لإتاحتها الفرصة لي لإكمال دراستي. كما وأتقدم بعظيم الشكر والعرفان إلى مشرفي الفاضل الأستاذ الدكتور يوسف ذياب على جهوده المباركة في إنجاز هذه الرسالة، فجزاه الله خير الجزاء وجعل ذلك في ميزان حسناته. وأتقدم بوافر الاحترام والتقدير الى أعضاء لجنة المناقشة الأستاذ الدكتور حسني عوض، والدكتور فاخر خليلي، على ما قدموه من جهود طيبة في قراءة هذه الرسالة، وإثرائها بملاحظاتهم القيمة فجزاهم الله عني خير الجزاء.

كما واتقدم بالشكر الجزيل لكل من اسهم في تقديم يد العون لأنجاز هذا البحث وخص بالذكر الاساتذة الافاضل الذين تكرموا بتحكيم ادوات هذه الرسالة، واساتذتنا الكرام في كلية الدراسات العليا في جامعة القدس المفتوحة الذين اسهموا في اتاحة الفرصة لنيل درجة الماجستير، والى طلبة الجامعات الفلسطينية (الضفة وغزة) الذين استجابوا وقاموا بتعبئة ادوات الرسالة، والى جميع من ساندني ووقف بجانبني لأتمام هذا البحث.

الباحثة

حسنة عوده

قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	قرار لجنة المناقشة
ب	إقرار وتفويض
ت	الإهداء
ث	شكر وتقدير
ج-ح	قائمة المحتويات
خ-د	قائمة الجداول
ذ	قائمة الملاحق
ر-ز	الملخص باللغة العربية
س-ش	الملخص باللغة الإنجليزية
13-1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
1	المقدمة
7	مشكلة الدراسة
8	أسئلة الدراسة
9	فرضيات الدراسة
10	أهداف الدراسة
11	أهمية الدراسة
12	حدود الدراسة ومحدداتها
13	التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة
61-14	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
15	الإطار النظري
40	الدراسات السابقة

57	التعقيب على الدراسات السابقة
73-62	الفصل الثالث: الطريقة والإجراءات
63	منهجية الدراسة
63	المجتمع والعينة
64	أدوات الدراسة
65	صدق الأدوات وثباتها
71	تصميم الدراسة ومتغيراتها
71	إجراءات تنفيذ الدراسة
72	المعالجات الإحصائية
97-74	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
75	النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
85	النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
132-97	الفصل الخامس: تفسير النتائج والتوصيات
98	مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
108	مناقشة النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة
130	التوصيات والمقترحات
132	قائمة المصادر والمراجع
143	الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	موضوع الجدول	الجدول
64	يوضح توزع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة	1.3
65	قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس أساليب الحياة بالأسلوب الذي تنتمي إليه (ن=35)	2.3
66	معاملات ثبات مقياس أساليب الحياة بطريقة كرونباخ ألفا	3.3
68	يوضح قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس التلوث النفسي بالمجال الذي تنتمي إليه، وقيم معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس، كذلك قيم معاملات ارتباط كل مجال، مع الدرجة الكلية للمقياس (ن=35)	4.3
69	يوضح معاملات ثبات مقياس التلوث النفسي بطريقة كرونباخ ألفا	5.3
71	يوضح درجات احتساب مستوى شيوع سمات أساليب الحياة والتلوث النفسي	6.3
75	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أسلوب من أساليب الحياة شيوعاً لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	1.4
76	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب المتعاون مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	2.4
77	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب المسيطر مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	3.4
78	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب المتجنب مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	4.4
79	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب الاعتمادي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	5.4
80	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس التلوث النفسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً	6.4
81	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	7.4
82	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	8.4
83	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الفوضوية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	9.4
84	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التمييز الجنسي غير السوي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية	10.4
85	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة	11.4

	من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس	
86	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي	12.4
87	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي	13.4
88	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية	14.4
88	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة	15.4
89	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس	16.4
90	يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.	17.4
92	يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.	18.4
93	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية	19.4
94	يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.	20.4
95	يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=405)	21.4

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
144	أدوات الدراسة قبل التحكيم	أ
153	قائمة المحكمين	ب
154	أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)	ت
161	أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية	ث
168	كتاب تسهيل مهمة	ج

أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية

إعداد: حسنة احمد حسن عودة

إشراف: الأستاذ الدكتور يوسف نياح عواد

2021

ملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والتعرف إلى أبرز أساليب الحياة شيوعاً، ومستوى التلوث النفسي، بالإضافة إلى اختلاف كل من أساليب الحياة، ومستوى التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والمستوى الدراسي، والكلية، ونوع الجامعة).

ولتحقيق أهداف الدراسة واختبار فرضياتها، استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، لذا طورت استبانة لهذا الغرض، وتم التحقق من صدق وثبات الأداة. وطبقت الدراسة على عينة متاحة بلغت (405) طالباً وطالبة من الجامعات الفلسطينية بواقع (162) طالباً و(243) طالبة. بعد جمع البيانات وتحليلها باستخدام برنامج SPSS توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

أظهرت نتائج الدراسة أن أبرز أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كانت النمط المتعاون بمتوسط حسابي قدره (3.96)، كما أظهرت النتائج أن مستوى التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كان منخفضاً، بمتوسط حسابي قدرة (2.30)، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين التلوث النفسي وأساليب الحياة؛ إذ جاءت العلاقة طردية بين أساليب (المتجنب، الاعتمادي، والمسيطر) ومستوى التلوث النفسي ومجالاته، في حين ظهرت علاقة ارتباط عكسية

غير دالة إحصائياً ومنخفضة بين التلوث النفسي ومجالاته والأسلوب المتعاون، وجاءت العلاقة عكسية سالبة. كما أظهرت النتائج أن ثلاثة أساليب (الاعتماد، المسيطر، المتجنب) قد وضحا معاً (32.8%) من نسبة التباين في مستوى التلوث النفسي لدى المشاركين.

وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب (الاعتماد، المسيطر)، لصالح الذكور، ووجود فروق دالة إحصائياً في أساليب (المتعاون، المتجنب)، لدى المشاركين تعزى لمتغير نوع الجامعة، ولصالح جامعة حكومية، بينما جاءت الفروق في الأسلوب المتجنب لصالح جامعة أهلية. كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في التلوث النفسي لدى المشاركين تعزى لمتغيري (الجنس، والكلية)، إذا جاءت الفروق لصالح الذكور، والكليات الإنسانية.

1. وفي ضوء نتائج الدراسة الحالية أوصت الباحثة تضمين موضوعات أساليب الحياة ومشكلة التلوث النفسي خاصة على بعد التعلق بالمظاهر الشكلية في المناهج التربوية في الجامعات، والتركيز على الطلبة الذكور، والكليات الإنسانية.

كلمات مفتاحية: أساليب الحياة، التلوث النفسي، الطلبة الجامعيين.

Life Styles and Their Relations to Psychological Pollution among a sample of Palestinian university students

Preparation: Hasna Ahmed Hassan Odeh
Supervision: Professor Dr. Yousef Diab Awwad
2021

Abstract

This study aimed at investigating the lifestyles and their relation with psychological pollution within a sample of Palestinian Universities Students. It also aimed at exploring the most popular lifestyle and the level of psychological pollution. Moreover, this study inspected the difference between the lifestyle and the level psychological pollution among that sample under the variables of gender, educational level, faculty and type of university.

In order to fulfill the purpose of the study and test the hypotheses, the descriptive correlative methodology was used. Therefore, questionnaire was developed and reliability and validity of the tool were checked. The study was conducted on of the available study sample that was 405 male and female students from the Palestinian universities: 162 males and 243 females. After the data was collected and analyzed using SPSS, the researcher found the following results:

The findings show that the cooperative type was the most common among the students with mean of (3.96). Results indicated that the level of psychological pollution among Palestinian students was low with mean of (2.30). also Results concluded ther is correlation between the psychological pollution and lifestyles with positive relation on the styles of avoidant, dependent and dominant.

However, there was ther is correlation inversing and low, between the psychological pollution and the cooperative style. and the findings indicated that the dependent, the dominant and the avoidant styles showed together a contrast of (32.8%) in the level of psychological pollution among the participants.

Results indicated significant differen in the dependent and dominant style in favor of the male students. Results showed differences of significance in the cooperative and the avoidant styles among participants which can be referred to the variable of university type. The differences came on the favor of governmental university, but difference of the avoidant came on the favor of private university.

The findings differenc indications in the psychological pollution among participants that can be referred to gender and the college outcomes came on the favor of males and humanitarian faculties.

With these findings of the study, the researcher recomm to Including life style issues and the problem of psychological pollution, especially after attaching to formal appearances in educational curricula in universities, focusing on male students and humanitarian colleges..

Keywords: Lifestyles, psychological pollution, university students.

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة الدراسة

2.1 مشكلة الدراسة

3.1 أسئلة الدراسة وفرضياتها

4.1 أهداف الدراسة

5.1 أهمية الدراسة

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

الفصل الأول

خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة الدراسة

تحتل فئة الطلبة الجامعيين مستوى كبيراً من الأهمية في أي مجتمع، فهم عماد المستقبل، وبخاصة في ظل ما نعيشه من تحولات وتغيرات وتحولات اجتماعية نتيجة التقدم التكنولوجي والحضاري المتسارع، الذي قد يؤثر في البنية النفسية والاجتماعية والسلوكية لهذه الفئة، وما قد ينتج عن ذلك من مشكلات وصعوبات قد تحدّ من طاقاتهم وطموحاتهم؛ ما دفع الباحثين لإجراء دراسات علمية داعمة وهادفة للمضي بهذه الفئة نحو الطريق الصحيح لمستقبل مشرق ولحياة صحية خالية من الصعوبات والمشكلات قدر الإمكان، وقد جاءت هذه الدراسة معززة وداعمة لما قبلها من دراسات في هذا المجال بهدف تقصي طبيعة أساليب الحياة المختلفة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

يمثل المجتمع الفلسطيني بشرائحه المتعددة كأي حالة من المجتمعات العربية كونه عرضة للتغير الاجتماعي، نتيجة تأثره بالأعلام، والعولمة، والأزمات المختلفة، وما يترتب على ذلك من آثار سلبية كالتفكك الاجتماعي وضعف الاندماج الاجتماعي، والتأثيرات النفسية المتعددة، فعلى الرغم من التقدم التكنولوجي، والتقني، والحضاري، الذي يفترض أن يحقق للفرد الأمن والطمأنينة النفسية، إلا أن زيادة المشكلات والاضطرابات النفسية وإصابة الإنسان بالأمراض والمشكلات هو سمة هذا العصر (بركات وصبحة، 2012).

فالتقدم التكنولوجي والحضاري المتسارع والتغير في البنية الاجتماعية للأسرة، وما صاحب ذلك من تغيرات بالمعتقدات والإرث الاجتماعي والثقافي للأفراد، أدى إلى إفرار مشكلات وانحرافات

شكلت عبئاً على قدرة تحملهم، والشباب هم الأكثر عرضة لتحمل هذه الآفات من المفزرات؛ فقد ازدادت درجة تأثرهم بأفكار دخيلة، ما أدى إلى شعورهم بالاغتراب والانسلاخ عن معايير مجتمعهم وثقافتهم، فالرغبة في التغيير السريع والانجذاب إلى الثقافات الأخرى وكل ما هو مثير وجديد يجعلهم أقل تمسكاً والتزاماً بما هو مطلوب منهم (العصيمي، 2004).

إذ يعيش الأفراد في واقع مليء بالمواقف التي تعزز أو تقلل من قدرته على إنجاز مهام الحياة الاجتماعية والعمل والعلاقات، لذا فإن الأساليب التي يتعامل بها الأفراد في هذه المواقف قد تكون أساس النجاح وأسباب الفشل (Shulman & Mosak, 2015)؛ فالسلوك الإنساني كما يرى السعادة والخطيب (2017) يقترن بتصورات الفرد للحياة ونظرته إلى الأمور والأشياء التي تحيط به ويتفاعل معها، لذا يقترن السلوك الإنساني بتصورات الفرد ونظرته إلى ما حوله، واختلاف السلوك الإنساني يشير إلى طبيعة الأساليب التي يفضلها الفرد في حياته في التعامل مع كافة المدركات من حوله، كما أن هذه الأساليب تعدّ محددات السلوك البشري؛ إذ تشكل سلوك الفرد ودوافعه وأهدافه وتؤثر في أسلوب استجابته لمختلف المواقف والأحداث التي يمر بها.

ويرى (Mosak, 2005: 58) "أن أساليب الحياة تعمل كعدسات نرى من خلالها أنفسنا والعالم من حولنا ومهام الحياة المفروضة علينا، فعندما يفهم الفرد أسلوب حياته ذلك يساعده في تعرف الأسلوب والطريقة التي يسير بها في الحياة، وكيف يتفاعل مع البيئة من حوله، كما وتساعده على فهم الدافع والمحرك الأساسي لسلوكه".

واتفق كل من كوري وموساك وماينسي (CoRey, 2009; Mosak & Maniaci, 2005)

على أن أسلوب الحياة الخاص بكل فرد، هو نمط الفرد وأسلوبه الشخصي في الانفعال والتفكير والسلوك، وهو يحدد طريقة تفكير الفرد وشعوره وتعامله، ذلك أنه محرك وموجة أساسي لسلوك الإنسان، فهو الطريقة التي يتصرف بها نحو هدفه في الحياة، ويطور الأفراد أسلوب حياتهم

الخاص بهم كطريقة لتحقيق أهدافهم في الحياة، ويعدّ الفرد مسؤولاً عن سلوكه ومسؤولاً عما يدور فيها وما تعود عليه هذه السلوكيات من مشاعر وأفكار وانفعالات، كما ويعدّ الأفراد مسؤولين عن إحداث التغيرات في حياتهم من خلال النمط السلوكي الذي يعيشونه.

ذلك أن أسلوب الحياة هو طريقة ثابتة نسبياً يجري تبنيتها طوال حياة الفرد، ويجري وضع أساسها في الأسرة في السنوات الأولى من العمر، إضافة إلى تأثر الفرد بالثقافة والدين والمعتقدات، أو حالته الاجتماعية، وبمعنى آخر يُنظر إلى أسلوب الحياة على أنه شخصية موضوعية وقابلة للقياس الكمي علاوة على ذلك، يشمل أسلوب الحياة والسلوكيات؛ مثل عادات الأكل والنوم والراحة والنشاط البدني، وممارسة الرياضة، والتحكم في الوزن، وتجنب التدخين والكحول، والتحصين ضد الأمراض، والتغلب على التوتر، والقدرة على استخدام الدعم من الأسرة والمجتمع (Rohit & Makwana, 2015).

وقد استخدم أدلر (Adler) مفهوم "أسلوب الحياة" ويقصد بذلك "أن تنظيم ونمط الحياة للمرء، هو نموذج مفاهيمي هادف، يشير إلى إيمانه ومعتقده المكتسب خلال السنوات الأولى من حياته" (Kalhori et al., 2017: 4).

إن تحسين مكونات أسلوب الحياة قد يساعد الشخص على البقاء بصحة جيدة والتعامل مع الضغوط اليومية، ويعتقد أن اعتماد أساليب الحياة الصحيحة يمكن أن يلعب أدواراً فعالة في تحسين شعور الفرد بالسعادة والوقاية من التوتر والاكتئاب والاضطرابات النفسية والسلوكية المختلفة (Abedini & Majareh, 2015)، وقد أشارت الدراسات للعلاقة بين أسلوب الحياة والسعادة، وأن السعادة وانخفاض المشكلات النفسية وانخفاض التوتر ومتغيرات أساليب الحياة الصحية كانت مترابطة بشكل كبير (Gschwandtner et al., 2016; Siboni et al., 2013; Bourne et al., 2010).

ويمكن خلال أسلوب الحياة الذي يتبعه الفرد معرفة الكثير من المعلومات حول شخصية الفرد؛ من حيث دوافعه الأساسية، وأنماط سلوكه، ونظرة إلى نفسه والعالم من حوله، إضافة إلى

مشكلاته الحالية، وإمكانية التنبؤ بسلوكه المستقبلي، ذلك أن أسلوب الحياة له أثر كبير على حياة الفرد الشخصية والاجتماعية، وما يترتب على ذلك من انفعالات ومشاعر نفسية (Rohit, & Makwana, 2015).

إن الفرد يحتاج الى أسلوب وإطار معرفي لحياته يختار منه الأساليب والاستراتيجيات الملائمة للتعامل مع تغيرات الحياة ومهامها وتحدياتها وضغوطاتها وواجباتها المختلفة لتحقيق أهدافه، ذلك أن أسلوب الحياة يشكل محوراً أساسياً في حياة الفرد وقدرته على الصمود والنجاح وتحقيق ذاته، وبخاصة في ظل ما يشهده العالم من تغير مستمر طال كافة جوانب حياة الإنسان ومنها الاجتماعية والثقافية (أبو اسعد وديبير، 2015).

ويرى سلمان وعلوان (2015) أن ظاهرة "التلوث النفسي" أصبحت محل نقاش واسع في العقد الأخير من القرن الحالي بين المختصين في العلوم الاجتماعية والنفسية، كونها ظاهرة لها أثر كبير وسجلت حضوراً قوياً لدى كافة المجتمعات النامية والمتقدمة على حد سواء، ذلك أن التلوث النفسي يعد من أخطر الأفكار والسلوكيات والمشاعر التي تهدد البناء النفسي للفرد، فالسلوك البشري وما يحمله من أفكار ومشاعر هو استجابة للمتغيرات المختلفة التي تحيطه والتي يتشكل على ضوءها سلوك الفرد ومشاعره وأفكاره وتفاعلاته مع نفسه والآخرين (سلمان، وعلوان، 2015).

ويعتبر ريكمان Rachman أول من تناول في دراسته عام (1994) مفهوم "التلوث النفسي" وقد عرفه بأنه "إحساس داخلي مصحوب بحالة انفعالية حادة ينتج عن تصورات وأفكار وسلوكيات غير مقبولة" (الزعبي، 2018: 3).

ويتقاطع مفهوم التلوث النفسي مع عدة مفاهيم أخرى كالتلوث الثقافي، والتلوث الفكري، والاعتراب النفسي؛ فالتلوث الفكري يظهر في تأثر أفراد المجتمع وبخاصة الشباب بثقافات أخرى تتناقض مع القيم والمعايير الاجتماعية والدينية، والذي يمهد الطريق للتلوث الفكري؛ الذي يعني

انحراف أفكار الفرد بما في ذلك، مفاهيمه ومدرجاته عن المعايير والقيم السائدة في المجتمع، هذا بدوره يوصل الفرد إلى التلوث النفسي والذي بدوره قد يؤدي إلى شعور الفرد بالاغتراب النفسي (عطية، 2008)، ويشير مفهوم الاغتراب النفسي إلى "شعور الفرد بالانفصال عن الذات أو عن الآخرين أو كليهما" (Paik & Michael, 2002: 23).

ويرى خميس وعباس (2016) أن التلوث النفسي يمثل ظاهرة خطيرة في المجتمعات البشرية كافة، إذ يعتبر من أخطر الأفكار والمشاعر والسلوكيات التي تهدد البناء النفسي والاجتماعي لشخصية الفرد وتجتثها من جذورها، ولها تداعيات خطيرة على معايير الحياة السوية والنسق القيمي، والتي توجب على المجتمعات والمؤسسات والأفراد التصدي لها كونها من أخطر الظواهر غير المألوفة والمؤرقة للمجتمع، فالجانب العقلي والنفسي عند جميع الأفراد معرض للتلوث من خلال التلوث الثقافي وتلوث العادات والسلوكيات السلبية المكتسبة من المحيط الثقافي والاجتماعي الذي يتفاعل فيه الفرد.

واستناداً إلى ما سبق، فإن الطالب الجامعي الفلسطيني يعيش في ظل العديد من المشكلات الاقتصادية والاجتماعية، والتعليمية، والنفسية المتعددة نتيجة الاحتلال الإسرائيلي، إضافة إلى التقدم الهائل والتغير السريع الذي يشهده العالم، ودخول العولمة، فكل هذا يزيد من حالة التوتر والقلق والحيرة في نفوس هؤلاء الشباب وقدرتهم على التكيف السوي والشعور بالانتماء والإنجاز، والهوية الذاتية والوطنية، ويرى (الحقباتي، 2010) أن الاهتمام بقضايا الشباب الجامعي والتركيز على أسلوب حياتهم يمثل اعترافاً بمكانتهم المميزة في بناء وتطور المجتمع المعاصر بما يمتلكه من قدرات وطاقت هائلة تؤثر في مختلف المجالات؛ الفكرية، والثقافية، والسياسية والاقتصادية فهم يمثلون مصدراً لتغير والتجديد والنمو والازدهار.

إن الشباب الفلسطيني يمثل شريحة كبيرة من المجتمع الفلسطيني، والشباب الجامعي مكون هام من شريحة الشباب، فالشباب الفلسطيني كما شباب العالم يمر بمراحل التطور والنمو البشري، غير أن ظروفه قاسية أكثر في ظل الاحتلال الإسرائيلي، وشح الموارد الاقتصادية، والظروف والمشكلات الأسرية الخاصة بالمجتمع الفلسطيني (البنّا والرعي، 2006)، ومرحلة الشباب مرحلة مليئة بالتحوّلات ذات التغييرات الاجتماعية والنفسية المختلفة، يصحبها عدد من المشكلات والضغطات، والحاجات غير المشبعة التي لها أبعادها المختلفة على علاقاتهم وتفاعلاتهم، ومستوى تكيفهم الشخصي والأسري والاجتماعي (حلاوة، 2011).

فالشباب الجامعي يشكلون نسبة كبيرة من المجتمع الفلسطيني إذ يتضح من الدليل الإحصائي السنوي لمؤسسات التعليم العالي الصادر عن وزارة التربية والتعليم العالي للعام (2020) أن عدد الطلبة الجامعيين المسجلين والمنتظمين على مقاعد الدراسة في (52) جامعة ومعهداً وكنية فلسطينية من مؤسسات التعليم العالي (207.307) ألف طالب وطالبة. لذا نحن بحاجة إلى فهم أساليب الحياة وعلاقتها بمتغير مهم في الصحة النفسية لدى الطلبة الجامعيين وهو التلوث النفسي. كل هذا، فيه ما حفز الباحثة على دراسة العلاقة بين أسلوب الحياة وعلاقته بالتلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

2.1 مشكلة الدراسة

لكل مجتمع ثقافته وخصوصيته التي تميزه عن غيره من المجتمعات، إذ تعد هذه الخصوصية هوية أفرادهم وكيوناتهم بمختلف مراحل حياتهم وفئاتهم، ومنها الطلبة الجامعيون. وتعد مشكلة التلوث النفسي من المشكلات النفسية والاجتماعية القديمة والحديثة، والتي عانت وما تزال تعاني منها الكثير من المجتمعات، وبخاصة في ظل التطور التكنولوجي الذي يشهده العالم، ودخوله في مرحلة العولمة، بالإضافة إلى الأوضاع والتغيرات السياسية والاجتماعية التي يمر بها المجتمع الفلسطيني، فمن خلال عمل الباحثة مرشدةً تربويةً، ومعايشتها واقع الطلبة الجامعيين، فقد لاحظت العديد من المدخلات السلبية (سلوكاً وفكراً) لدى طلبة الجامعات الفلسطينية التي أثرت في هويتهم وثقافتهم الفلسطينية، وذلك من خلال ملاحظتها وجود حالة من التذمر والرفض والتصريح بقبح الواقع، وسلوكيات تخالف كل الأصول والقيم والأنظمة التي يحددها المجتمع، والتصرف غير المسؤول ولجوئهم إلى ممارسة الفوضى لتحقيق وتأكيد نواتهم.

وفي ظل هذه المتغيرات التي يعيشها الطالب الجامعي الفلسطيني يعد أسلوب الحياة ذات أهمية كبيرة ومحوراً مهماً في تعزيز صحته النفسية والاجتماعية، كونه يمثل المحرك الأساسي لسلوك الفرد وانفعالاته وأفكاره، فمعرفة أسلوب حياة الفرد يساعده في معرفة أهدافه في الحياة، إذ تساعده في أن يجد الطالب طريقته الخاصة للتغلب والتعامل مع المشاكل والصعوبات الشخصية التي قد يواجهها، لما لهذه الفئة من أهمية في بناء المجتمع ونهوضه، والتحرر من الاحتلال.

3.1 أسئلة الدراسة وفرضياتها

تسعى هذه الدراسة إلى فحص العلاقة بين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى فئة ذات أهمية كبيرة في المجتمع الفلسطيني وهم الطلبة الجامعيون. لهذا تمثلت مشكلة الدراسة الحالية في السؤال الرئيس وهو: هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب الحياة ودرجة التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وينبثق عن السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما أبرز أساليب الحياة شيوعاً لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الثاني: ما مستوى التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الثالث: هل تؤثر متغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، نوع الجامعة) في أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغيرات الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، نوع الجامعة؟

السؤال الخامس: هل توجد علاقة ارتباطية بين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

السؤال السادس: هل توجد قدرة تنبؤية ذات دلالة إحصائية لأساليب الحياة في التنبؤ بدرجة التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

فرضيات الدراسة:

تسعى الدراسة الحالية إلى التحقق من الفرضيات الآتية:

الفرضية الأولى: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية الثانية: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

الفرضية الرابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

الفرضية التاسعة: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

الفرضية العاشرة: لا توجد قدرة تنبؤية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

4.1 أهداف الدراسة

هدفت الدراسة الحالية من خلال موضوعها وأسئلتها إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. تعرف أساليب الحياة الأكثر انتشاراً لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.
2. الكشف عن مستوى التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.
3. تحديد الفروق الفردية في أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية باختلاف جنسهم، ونوع الجامعة، والكلية، ومستواهم الدراسي.
4. تحديد الفروق الفردية في درجة التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية باختلاف جنسهم، ونوع الجامعة، والكلية، ومستواهم الدراسي.
5. الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب الحياة ودرجة التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.
6. الكشف عن قدرة أساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

5.1 أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في العديد من الاعتبارات النظرية البحثية والعملية التطبيقية، على النحو

الآتي:

الأهمية النظرية: هنالك نقص في اهتمام الباحثين بموضوع أساليب الحياة ومستوى التلوث النفسي لدى الشباب الفلسطيني الجامعي والذي يعدّ مكوناً أساسياً من مكونات المجتمع الفلسطيني، وذلك لأهمية هذه الفئة، وبخاصةً في السياق الفلسطيني، لما يعانيه المجتمع الفلسطيني من هجمة شرسة على الهوية الفلسطينية والعربية من ممارسات الاحتلال الإسرائيلي، والتغيرات المتسارعة التي يشهدها العالم. فهي تلقي الضوء على موضوع مهم من موضوعات الصحة النفسية وهو أساليب الحياة الأكثر انتشاراً ودرجة التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، باعتبار موضوع أساليب الحياة والتلوث النفسي ذات أهمية كبيرة في فهم سلوك الأفراد، ومن ثمّ الإفادة منها في الإطار النظري في المكتبة بموضوعات أساليب الحياة والتلوث النفسي.

الأهمية التطبيقية: الوقوف على أساليب الحياة الأكثر انتشاراً، وتعرف درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية قد يفيد في توجيه المختصين في وضع برامج إرشادية في الجامعات والمدارس تستهدف الشباب الجامعي الفلسطيني، باعتبار أن أساليب الحياة والتلوث النفسي مكتسبة وليست فطرية ويمكن تعديلها. ومن خلال نتائج الدراسة يمكن وضع التوصيات أمام أصحاب القرار وذوي الاختصاص، لتعالج الواقع في مشكلة التلوث النفسي، وتوظف الإمكانيات المتوفرة بصورة أفضل لتعزيز أساليب الحياة التي تحقق الصحة النفسية والاجتماعية للفرد وتعزيز هويته واندماجه، كونه يمثل نمط الفرد وأسلوبه الشخصي في الانفعال والتفكير والسلوك، وإدراج التوعية والإرشاد في موضوع التلوث النفسي وأساليب الحياة في المقررات الجامعية.

6.1 حدود الدراسة ومحدداتها

يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة في ضوء المحددات التالية:

الحدود المكانية: تطبيق الدراسة في الجامعات الفلسطينية الحكومية والأهلية (الضفة وغزة).

الحد الزمني: تطبيق الدراسة خلال العام الدراسي الجامعي 2020-2021.

الحدود البشرية: تطبيق الدراسة على عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية المسجلين والمنتظمين

على مقاعد الدراسة للعام الجامعي 2020-2021.

أما المحددات الموضوعية: تكتفي الدراسة في تعرف أثر الجنس، والكلية، والمستوى الدراسة، ونوع

الجامعة على أساليب الحياة ودرجة التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية،

وتقصي العلاقة بين أساليب الحياة والتلوث النفسي، من خلال الأداة المستخدمة خصيصاً في

الدراسة.

تتحدد نتائج الدراسة بالأداة المستخدمة وصدقها وثباتها.

7.1 التعريفات الاصطلاحية والإجرائية لمتغيرات الدراسة

أساليب الحياة Life styles: يعرفها أدلر Adler بأنها "أسلوب تفكير الفرد وسلوكه الذي يتمحور حول هدفه في الحياة" (الشخانبه، 2010: 14).

وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (الطالب/ة الجامعي)، على كل مجال من مجالات أساليب الحياة، من خلال مقياس أساليب الحياة الذي أعده (جاسم، 2013) والذي جرى بناؤه وتطبيقه على الطلبة الجامعيين في البيئة العراقية، والمقياس يسعى لقياس أربعة أساليب حياة حسب تصنيف أدلر لأساليب الحياة، هي: (المسيطر، المتجنب، المتعاون، الاعتمادي).

التلوث النفسي: يعرف التلوث النفسي بأنه "مجموعة المدخلات السلبية التي يتبناها الأفراد (سلوكاً وفكراً) بالتأثير في أصل هويتهم الحضارية والثقافية المعبرة عن بناء اجتماعي على امتداد الوطن" (شهاب والعبيدي، 2011: 15).

وتعرفها الباحثة إجرائياً مجموعة المدخلات السلبية التي يذوتها الفرد، والناجمة عن تفاعله مع كامل مكونات محيطه البيئي، التي تحدث خللاً في سلوكه وفكره من حيث السياق الاجتماعي والثقافي الذي يعيش فيه، وذلك بفعل عدد من العوامل منها: وسائل الإعلام، العولمة، التسمم الفكري والسياسي، مع التأكيد على أن التلوث النفسي لا يعني الاضطراب النفسي، ويتمثل التلوث النفسي في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب (الطالب/ة) الجامعي على مقياس التلوث النفسي، من خلال مقياس أعده (وريدات، 2017) يقيس درجة التلوث النفسي لدى الشباب الجامعي في البيئة الفلسطينية موزعة على أربعة مجالات، هي (التكرار للهوية الحضارية والإساءة إليها، التمييز الجنسي اللاسوي، التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، الفوضوية)

الفصل الثاني

الإطار النظرية والدراسات السابقة

1.2 الإطار النظري

1.1.2 أساليب الحياة

1.1.2 التلوث النفسي

2.2 الدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يتناول هذا الفصل الإطار النظري والدراسات السابقة، ويشمل أساليب الحياة، والتلوث النفسي، وهذه الموضوعات سيجري تناولها من عدة جوانب، وبعد ذلك ستستعرض الباحثة الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.

2. 1 الأطار النظري

2.1.1 أساليب الحياة " Life styles "

يعدّ أسلوب الحياة هو الموجة أو المحرك الأساسي لسلوك الإنسان، فهو نمط الفرد وأسلوبه الشخصي في التفكير والانفعال والسلوك والذي يتمحور حول هدف الفرد في الحياة، كما أنه الطريقة التي يتصرف بها الفرد لتحقيق التفوق المثالي في الحياة (Corey, 2009).

مفهوم أساليب الحياة:

يشير مفهوم أسلوب الحياة إلى خطة معيشية مفصلة تعكس القيم والمبادئ التي اعتمدها فرد أو مجموعة من الأفراد في حياتهم اليومية، بما في ذلك الخلفيات الثقافية والعادات الاجتماعية والمعتقدات الدينية والفكرية. ومن ثمّ، فإن أسلوب الحياة الذي يتبناه الفرد يعكس اختياراً واعياً لسلوك معين بين أنواع مختلفة من السلوك، إذ إن أساليب الحياة هي في الأساس انعكاس للثقافة والقدرة الشخصية على الاختيار (Chaney, 2012).

كما أن أسلوب الحياة مفهوم أو بنية موجّهة مباشرة نحو الهدف، فالناس يبحثون باستمرار عن أهداف حياتهم التي لا تتحدد أو تعتمد فقط على العمليات البيولوجية، إذ إنها تتطور كهيكل

وبنية معرفية موجهة نحو الهدف عندما يستجيب الفرد لبيئته كما يدركها (Stoltz & Kern, 2007: 21).

ووفقاً لأدلر، فإن أسلوب الحياة يشير إلى مواقف وسلوكيات فريدة من نوعها تتطور لدى الفرد من أجل التغلب على مشاكل الماضي والحاضر والمستقبل، ولا سيما مشاعر النقص ومهام الحياة والتحديات البيئية (Meyer, Moore & Viljoen, 2003: 27). لذلك فهي الوسيلة التي تجد فيها هذه المبادئ الغائية السابقة تعبيراً عملياً وسلوكياً، وقد استخدم أدلر مفاهيم مثل "طريقة العيش"، "أسلوب الحياة"، "نمط الحياة"، "خطة الحياة"، "مخطط الحياة"، "خط الحركة"، "وحدة الشخصية"، "الشكل الفردي للنشاط الإبداعي"، "طريقة مواجهة المشكلات"، وتقنية في الحياة (Mokoena, 2006:77).

كما وعرف كيفر (Kefir, 1981: 402) أسلوب الحياة "الطريقة التي من خلالها يرى الفرد نفسه وأعماله الخارجية من خلالها والطرق التي يتصرف بها ليحقق توفيقاً مثالياً في الحياة"، وتعريف رول (Rule, 1985: 18) هو "نمط الفرد العام الذي يؤثر في تفكيره وسلوكه وشعوره".

ويعرفه موزاك (Mosak, 2005: 18) بأنه "الإطار المعرفي للفرد، والذي يختار منه الطرق والاستراتيجيات الملائمة في التعامل مع واجبات الحياة ومهامها وذلك للفهم والتفسير والتنبؤ والتحكم بخبراته وتجاربه التي يمر بها"، وهذا ينسجم ويتطابق ما ذكره (Kutchins, Curlette, & Kern, 1997) الذي يرى بأن أسلوب الحياة هو المعنى الذي يعطيه الفرد للحياة، في مشاعره، وأفكاره، وسلوكه، أي طريقة الفرد التي يستخدمها في التعامل مع مهمات الحياة التي يواجهها.

يلاحظ مما سبق من تلك التعريفات السابقة لمفهوم أساليب الحياة، أن معظمها ترى أن أساليب الحياة تتمحور حول كونها إطار معرفي للفرد يختار منه الاستراتيجيات والطرق التي يحقق بها أهدافه، وهو نمط الفرد الذي يؤثر في مشاعره، وأفكاره، وسلوكه، أو الطريقة التي يعتمدها الفرد

في معالجة مشاعرة وتحقيق الأهداف، ومن ثم، تتلخص أهمية أسلوب الحياة في كونه انعكاساً لصورة الذات، والطريقة التي يرى فيها الفرد نفسه من قبل الآخرين، وهو مركب من الاحتياجات والدوافع وتوضح رؤية الفرد للحياة وهدفه فيها وطريقة تعامله وتأثيره في بيئته ومحيطه.

العوامل المؤثر في أسلوب الحياة

هنالك العديد من العوامل التي تلعب دوراً كبيراً في تحديد أسلوب حياة الفرد، فأسلوب حياة الفرد هو نمط من السلوك يتماشى مع هدف الفرد، أي الغرض من السلوك الذي يتبناه الفرد في وقت مبكر من حياته، نتيجة شعوره بالضعف مقارنة بالبالغين والعالم من حوله، ثم يبحث الطفل عن طرق خروج من هذا النقص المتدني إلى مستوى من التميز أو الأمان، ومن ثم، يتبنى الخيارات والإجراءات التي تحدد سلوك حياته (عباس، 2014).

ويعتقد أدلر (Adler) أن أنماط الحياة تتطور في السنوات الست الأولى في محاولة للتغلب على أوجه القصور التنموية في الطفولة - وهي الفترة التي يشعر فيها الطفل بالضعف (Corey, 2009)، إذ يطور الناس طريقتهم الخاصة في الحياة ويظهرون طريقة لتحقيق أهدافهم في الحياة، وبالتالي هم مسؤولون عن سلوكهم، ومسؤولون عن إجراء أي تغييرات فيها، وتلعب البيئة الأسرية دوراً رئيسياً في تشكيل أسلوب حياة الفرد (Rule & Bishop, 2006).

كما ويلعب الترتيب الولادي للطفل في الأسرة دوراً رئيسياً في تشكيل وتطور أسلوب حياة الطفل؛ فالطفل الأول يتجه إلى أن يكون متمركز حول الماضي، ومتشائم من حيث المستقبل، وخاضع للسلطة، في حين أن الطفل الثاني وفق التسلسل الولادي، يكون أكثر تفاؤلاً، وأكثر قدرة على المنافسة، وأكثر طموحاً، وأكثر دينامية وتتطور لغته بشكل أفضل من الطفل الأول وفقاً لتسلسله الولادي، في حين، يميل آخر طفل في الأسرة لأن يكون أكثر تمرداً ولا يحترم القوانين والسلطة (Milliren, Clemmer & Slavik, 2006).

كما ويتأثر أسلوب حياة الفرد بالتنشئة الاجتماعية، فمن خلال التنشئة الاجتماعية يتشكل لدى الفرد نظرتة الشخصية عن نفسه والآخرين، ويظهر ذلك في اهتمامات الشخص ودوافعه وقيمه، فالعلاقات الاجتماعية التي تسود بين الأفراد تعمل على تغيير أسلوب الحياة، والتي تتغير مع تقدم الفرد في العمر، كما ويؤثر المستوى الثقافي للأسرة والمجتمع الذي يعيش فيه الفرد كثقافة العائلة والقيم العائلية، والوسائط الثقافية المتعددة كوسائل الإعلام ودور العبادة والمكتبات، والظروف الاقتصادية التي تمر بها الأسرة، والتركيب الجسمي الظاهري للفرد، ومستواه التعليمي الذي يعزز من اكتساب خبرات ومهارات جديدة، في تشكيل أسلوب حياة الفرد (الحجية، 2017).

بالإضافة إلى ذلك تلعب الاتجاهات الوالدية دوراً مهماً وأساسياً في تشكيل أسلوب حياة الفرد؛ فاتجاه الحماية الزائدة والذي يتمثل في التدليل الزائد للطفل وإشباع كافة رغباته، ينعكس على الطفل في أسلوب حياة يتسم بالفردية والأنانية، ولا ينمو لديه الإحساس بالآخرين والمجتمع، أما اتجاه الإهمال الزائد والذي يتمثل في إهمال الطفل وعدم تحقيق الرعاية والأمن وشعوره بالحنان، فينعكس على الطفل، إذ يصبح في المستقبل حاقداً على من حوله، وغير آمن، وكثير الشك، والذي يظهر في أسلوب حياته من خلال تعامله مع الآخرين من حوله، في حين أن السيطرة الزائدة والذي يعكس القسوة الزائدة من الأبوين في معاملة الأبناء، يعاني الطفل من كثرة الإحباطات، والذي يظهر في أسلوب حياته حين يصبح راشداً في تعامله مع الآخرين، والذي يُظهر فيه العداء، والرفض، والرغبة في الانتقام (ملحم، 2001).

وهناك من يرى أن أسلوب الحياة لا يعود إلى خبرات الطفولة فقط، بل إلى تفسيرات الفرد الحالية لمواقف حياته الحالية، وكيفية تعامله مع الحاجات البارزة والأحداث والمتغيرات المختلفة في حياته أيضاً (سليمان، 2008).

إن فهم أسلوب الحياة للفرد، يمكن أن يُسهم في فهم الفرد ودوافعه الأساسية، وسلوكه، ونظرته إلى العالم من حوله، كما أن أسلوب الحياة الخاص بالفرد يمكن أن يقودنا إلى فهم الكثير من التجارب في الماضي من حياة الفرد، وفهم مشكلاته وتحدياته الحالية، ومن ثمّ، فإن فهم أسلوب الحياة للفرد يساعد في التنبؤ بسلوكه المستقبلي، فأسلوب الحياة الذي يتبعه الفرد يدفعه إلى التصرف بناء على ذلك في مختلف جوانب حياته الشخصية وفي علاقاته مع الآخرين ممن حوله (Chaney, 2012).

أهم التصنيفات والتفسيرات النظرية لأساليب الحياة

أكد فرويد (Freud) على وحدة الإنسان، وعلى العوامل الشعورية، وأهمية مرحلة الطفولة المبكرة في تشكيل شخصية الإنسان وأسلوب حياته، ويرى فرويد أن هنالك ثلاثة أنظمة هي أساس في بناء أسلوب ونمط الفرد في حياته وهي، *Id* والذي يعتبر النظام الأساسي للشخصية، وهذه الأنظمة الثلاثة لها الدور الأكبر في تكوين شخصية الفرد كما يرى فرويد، أن الأنا الأعلى هو الذي من خلاله يبدأ الفرد في دوافعه وغرائزه الأساسية ومن خلاله يحدد أسلوب الفرد لحياته (عبد الله، 2012).

كما ويرى فرويد أن أسلوب حياة الفرد تتكون في المراحل الأولى من حياته ومن خلالها تتشكل وتتبلور الشخصية وتكون قبل النمو النفسي والجنسي، وقد حددها فرويد بثلاث مراحل، هي: المرحلة الفموية، المرحلة الشرجية، المرحلة القضيبية، ولهذه المراحل دور أساسي في تكوين أسلوب ونمط حياة الفرد، وذلك من خلال قدرة الفرد على تجاوز هذه المراحل وعدم الوقوف على إحداها، وهذا ما يشكل المحور الأساسي في تكوين شخصية الفرد في المستقبل (الناهي، 2001).

في حين ذكرت هورناي (Horney) مفهوم القلق الأساسي في نظريتها في الشخصية، وعرفته بأنه: شعور بالعجز والوحدة، ينمو بشكل خفي ويزيد وينتشر في عالم عدائي (الخالدي،

(2008)، وذكرت أن الفرد يمتلك ثلاثة أساليب في حياته وعلاقته مع الآخرين كما ذكرها (الأسدي وسعيد، 2014)، وهي:

أ. **التحرك نحو الآخرين:** ويمثل هذا الأسلوب المنطلق الذي يتحرك الفرد من خلاله في علاقته مع نفسه ومع الآخرين، ويشكل وعي الفرد وحاجته وطموحاته.

ب. **التحرك ضد الآخرين:** ويمثل هذا الأسلوب حاجة الفرد إلى السلطة والقوة والطموح، فالشخص من خلال هذا الأسلوب يرى العالم عدوانياً؛ فهو يمارس الدهاء والمكر والعنف مع الآخرين من أجل التفوق والسيطرة على الآخرين.

ج. **الابتعاد عن الناس (الاستقلالية):** ويمثل هذا الأسلوب حالة الشخص في الاكتفاء والميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين، والذي يتكون من تصرفات الفرد التي تشكل سلوكه نحو حياته.

أما أدلر (Adler) في نظريته "علم النفس الفرد"، فقد اعتمد على مبدأ الكلية في تفسير السلوك الإنساني، وإن الفرد مسؤول عن اتخاذ قراراته، وركز على وحدة التفكير، والشعور، والفعل والقيم والمواقف والعقل الواعي وغير الواعي، وقد ركز أيضاً على أبعاد عدة في تفسير السلوك الإنساني مثل المسؤولية، والاهتمام الاجتماعي، والشعور بالنقص، والتفوق، وأسلوب الحياة (ريحاني وطنوس، 2012).

لقد ظهر مصطلح أسلوب الحياة لأول مره عام (1931) ضمن طروحات أدلر في نظرية علم النفس الفردي، وفيها يعكس الطريقة التي يرى فيها الأفراد أنفسهم وما لديهم من أفكار عن الآخرين، فأسلوب الحياة مركب من الحاجات والدوافع، ويتأثر بعدة عوامل مثل الأسرة والمجتمع والثقافة، والتنشئة الاجتماعية ومستوى ثقافة الفرد، وأن نمط حياة الفرد هو المبدأ الذي يفسر الشخص بأسلوب معين، إمكانيته في تبني أهداف جديدة (الفتلاوي وجبار، 2012).

ويرى أدلر أن النقائص النوعية التي يعاني منها الشخص سواء كانت حقيقية أم وهمية هي التي تحدد أسلوب حياة الفرد، فأسلوب الحياة هو تعويض عن نقص معين للحصول للفرد، والشعور فيه، فيعبر الفرد بطريقته الخاصة، كما أكد أدلر أن الخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته ليست مهمة؛ بل إن تفسير الفرد لهذه الخبرات هو المهم (Stewart & Stewart, 2006).

ويؤكد أدلر أن لخبرات الطفولة دوراً رئيسياً في تشكيل نمط حياة الفرد، على الرغم من أن الناس يواصلون تعلم طرق جديدة للتعبير عن طريقة حياتهم الخاصة، ولكن كل هذه الطرق والأساليب هي مجرد تفاصيل وتوسعات للبنية الأساسية التي تم تشكيلها في وقت مبكر من مراحل حياة الإنسان، كما ويؤكد أن كل فرد لديه أسلوبه الخاص، في كل مرحلة من مراحل نموه، إذ ينعكس نمط التنشئة في الطفولة، إلى أن يطور الفرد أسلوب حياته كرد فعل على سلوك الوالدين (Dinter, 2000).

وقد اتفق أدلر (Adler) مع فروم (Fromm) في أن التوجهات غير المنتجة على أساس ممارسات الأشخاص المسيطرين باعتبارهم أشخاصاً غير مدركين وغير محققين لقدراتهم، في حين أن الأشخاص المنتجين يمثلون الوجود الإنساني المتقدم والمتطور، وتكون لديهم الدافعية والقبول بالارتباط بكل ميادين الخبرة الإنسانية (Dreikurs, 1997).

كما اتفق أدلر (Adler) مع ما طرحه روجرز (Rogers) بأن الإنسان لديه الإمكانية والقدرة في أن يحدد مصيره بنفسه، ويغير الكثير في جوانب حياته طبقاً لحاجاته إذا أتاحت له الفرصة والإمكانيات (الشيخلي، 2002).

وعليه، يرى أدلر أن مفهوم أسلوب الحياة يقوم على أساسين منطقيين وهما: وحدة الشخصية للفرد وغرضية السلوك، وأسلوب حياة الفرد هو نمط من السلوك الغرضي الذي يتماشى مع أهدافه، فيكون الفرد من خلال ذلك منهجه الخاص في الحياة الذي يشكل البوصلة التي توجهه

نحو الأفعال والاختيارات في حياته (عباس، 2014). وقد جرى تصنيف أساليب الحياة بحسب

آدler (Adler)، إلى أربعة أساليب؛ هي:

أ. أسلوب الحياة المرتبط بالتغلب والسيطرة (المتسلط)

يتميز هؤلاء الأشخاص بأنهم عدوانيون ومسيطرون بشكل عام على الآخرين، إذ يظهر الفرد في هذا الأسلوب السيطرة والقليل من الاهتمام الاجتماعي، فهو نشط مع قليل من الاهتمام الاجتماعي. ويتميز بأنه أكثر عنفاً وعدوانية من الآخرين، وهو مهيب إلى أن يرتكب الجرائم، وقد يكون مدمناً للكحول، أو على المخدرات، كما ويميل الشخص المسيطر إلى إعطاء الأوامر، وإظهار العداء والغضب تجاه الآخرين والعالم من حوله، ويتبع أسلوب اللوم والسخرية من الآخرين. ويكون من نتائج هذا الأسلوب في تواصله مع الآخرين الغضب، والصراع والمشكلات، والشعور بالاغتراب عن حوله وعن العالم الذي يعيش فيه (الناهي، 2001). وهو الشخص الذي يحاول السيطرة على الآخرين ويقودهم، ويظهر هذا الأسلوب نزعة الفرد إلى الهيمنة في علاقاته مع الآخرين (الناهي، 2001: 4).

ب. أسلوب الحياة المرتبط بالنقص والقصور (المتجنب أو الانسحاب)

وهو الشخص الذي يبقى بعيداً عن الآخرين، ويتجنب تحديات الحياة (الشخانبه، 2010: 15). يمتلك الأشخاص من هذا النوع طاقة منخفضة للغاية، فيتراجعون عن مواجهة المواقف على حساب أنفسهم للحفاظ عليها، ويتجنبون الحياة الجماعية، والتفاعل مع الآخرين، والنتيجة النهائية للتراجع في الذات، إصابة هؤلاء الأشخاص بالذهان، إذ يتميز أصحاب هذا الأسلوب بالانسحاب وتجنب المواقف وضعف النشاط، وعدم القدرة على تحقيق أهدافه، كما يظهرون ضعفاً في اهتماماتهم الاجتماعية، ويتجنبون مواجهة مشكلات الحياة، ويتجهون نحو الهروب عن حل المشكلات. وتكون مشاعر الإحباط هي المشاعر السائدة لديهم لتجنب الشعور بالأذى الناتج عن الإحباط (صالح،

(2014)، كما يتجنب هؤلاء الأشخاص إقامة علاقات اجتماعية نتيجة الرفض والنقد الذي يشعرون به تجاه الآخرين، كما أن الأشخاص أصحاب هذا الأسلوب، يتجنبون الوظائف والأعمال التي تتطلب إقامة علاقات اجتماعية خوفاً من الرفض، ويتمسكون بالروتين ولا يحبون التغيير في حياتهم، فهم يتجنبون التفاعل الاجتماعي مع الآخرين لعدم شعورهم بالكفاءة، فهم يميلون إلى العزلة ويشعرون بالنقص، ويتجنبون اتخاذ القرارات (الشخانية، 2010).

ج. أسلوب الحياة المرتبط بالغائية وتحقيق الأهداف (الاعتمادية):

إنّ الأفراد من هذا النوع حساسون، وعلى الرغم من أنهم قد يضعون هالة حول أنفسهم للحماية، فإن الأمر ينتهي بهم الأمر إلى الاعتماد على الآخرين لحماية أنفسهم من تحديات الحياة، كما أنهم يفتقرون إلى الطاقة، ويعتمدون على طاقة الآخرين، وهم أكثر عرضة للقلق والهواجس والقلق العام والانفصال من الآخرين (عبد الله، 2012)، ويظهر الأشخاص أصحاب هذا الأسلوب الاعتمادية اهتمامات اجتماعية ضعيفة؛ فهم يفتقرون إلى الاهتمام الاجتماعي، كما أن أصحاب هذا الأسلوب يتوقعون إشباع حاجاتهم من الآخرين؛ إذ ينصب اهتمامهم الرئيسي في الحياة على أن يحصل كل واحد منهم على ما يمكن من الآخرين عن طريق القوة أو الاحتيال، وهم يشعرون بتعرضهم للأذى من الآخرين ولديهم علاقة سلبية مع من حولهم، ومع الوالدين، ويشعرون بالشفقة على الذات (عيد، 2005). وهو الشخص الذي ينكل على الآخرين لتحقيق أهدافه، ويتميز بضعف تواصله الاجتماعي (عيد، 2005: 8).

د. أسلوب الحياة المرتبط بالتشجيع والتعويض (المتعاون أو الاجتماعي)، (المفيد اجتماعياً)

يمثل هذا الأسلوب الشخص السليم الذي يشعر بأنه سويّ نشطاً، وله مصلحة اجتماعية، ويسعى إلى تحقيق أهدافه في حدود المصلحة الاجتماعية، ويحرص على تعلم فن التعاون، ويظهر ثقة وشجاعة في مواجهة مشكلاته، ويتميز بالتسامح والود تجاه غيره، ويتعامل مع الآخرين باحترام،

ويميل إلى تعلم المساواة والاحترام والتعاون مع الناس، ويكون توجهه نحو تحقيق أهدافه نابعاً من المصلحة الاجتماعية، إذ يمكن أن يغير أهدافه التي لا تتفق مع الواقع، إن كانت الظروف تتطلب ذلك، فالشخص المتعاون يكون واقعياً، إذ يواجه ظروف استثنائية، وهو يعبر عن انتماء الفرد للمجتمع وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة من خلال التعاون مع الآخرين، فهو شخص اجتماعي وداعم ويحترم الآخرين (Crowne, 2007). وهو الشخص المتعاون مع الآخرين، ويكون متجهاً نحو المصلحة العامة ويعبر عن انتماء الفرد للمجتمع (ريحاني ووطنوس، 2012: 16).

وفي هذا الصدد أسهم ويلر وكيرت وكروليت (Wheeler, Kem & Curlette, 1986) في تصنيف أساليب الحياة إلى تسعة أساليب، تستند إلى أفكار أدلر التي تقوم على عناصر تتعلق بالسلوك والخبرات والأحداث في مرحلة الطفولة، وتعامل الوالدين في أثناء الطفولة، ويعتمد قياس هذه الأساليب على التقدير الذاتي (الحجية، 2017)، وهي:

المنتمي: يعكس درجة انتماء الفرد للمجتمع، وهو مقياس لصحة الفرد النفسية، كما يعكس انسجام الفرد في مجتمعة ومع رفاقه، وقدرة الفرد على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة بالتعاون مع الآخرين، في أن يكونَ عضواً في جماعة (السعادة والخطيب، 2017)، ويصنف الأشخاص الذين لديهم شعور كبير بالانتماء إلى مجموعة أكبر، والذين هم متعاونون، موجهون لحل المشكلات، منفتحون، ماهرون اجتماعياً (Gfroerer et al, 2011).

1. الضحية: يشعُر بتعرضه للأذى من الآخرين، ويشفق على ذاته، ويشعُر بالألم واليأس، لكونه ضحيةً ومُستَعلاً ولديه علاقة سلبية مع والديه، وقد يرتبط هذا الأسلوب باحتمال تعرض الفرد للإساءة في طفولته (الشخانية، 2010).

2. **الباحث عن الاستحسان:** يرى أن تقييمات الآخرين مقياس لقيمتة الشخصية، ويسعى للحصول على الاستحسان والقبول من الآخرين، ويكون محبوباً من خلال الجهود التي يبذلها للنجاح، وتقييم الفرد لذاته من خلال هذا الأسلوب مشتق من عوامل خارجية (Peluso et al, 2004).

3. **المتحكم أو المسيطر:** يرغب في التحكم بالآخرين والتحكم بحياته، ولديه نزعة نحو التزعم والسيطرة على أنشطة الجماعة، وان يملئ على الآخرين ما يجب أن يفعلوه، ويرتبط هذا الأسلوب مع نوع أدلر "الحاكم" أو الأشخاص الذين يفضلون الهيمنة في الفئات الاجتماعية والقيادة والسيطرة على الآخرين (Lewis & Osborn, 2004).

4. **الشخص غير الكفاء:** وهو الشخص الذي يشعر بفقدان القيمة وعدم النجاح في المنافسة مع الآخرين، ويتصرف كأنه لا يفعل أي شيء صحيح (الشرعة وبني طه، 2017).

5. **المدلل (الاعتمادية):** وهو الشخص المعتمد على الآخرين، ويتوقع أن يحصل على كل ما يريد في الحياة، ويستخدم الأشكال السلبية في التعامل مع الآخرين (السعايدة والخطيب، 2017).

6. **المستغل الذي يعتمد على الانتقام (المنتقم):** لديه شعور بالرغبة في الانتقام من الآخرين، وهو الشخص الذي يشعر بالأذى، ويشعر بالغضب عندما تسير الأمور خلاف ما يريد، ويوصف بأنه متمرد، وغير مطيع (الشخانية، 2010).

7. **المؤذي:** وهو الشخص الذي يستغل الآخرين، ويعتمد على إيذاء الآخرين ويستمتع بمضايقتهم، ويوصف بقيامه بسلوكيات تخريبية، ولا يحترم حقوق الآخرين، وهدفه إيذاء الآخرين فقط، أي دون وجود سبب يدفعه الى ذلك (Lewis & Osborn, 2004).

8. **المذعن (الملتزم):** هو الشخص الخاضع للآخرين بشكل سلبي (السعايدة والخطيب، 2017)، ويوصف بأنه مساير لآخرين ومطيع لهم بشكل سلبي، ويحرص على إرضاء الآخرين، وهو يشبه الشخص الذي يفضل العيش والالتزام بمعايير خلقية عالية جداً (الشخانية، 2010).

لقد صنّف موزاك (Mosak, 1979) أساليب الحياة من خلال أربعة عشر نمطاً، وهي: القائد، والأخاذ، والشخص الذي يحتاج لأن يكون على صواب، والمتحكم، والشخص الذي يحتاج إلى التفوق، والشخص الذي يحتاج إلى أن يكون جيداً، والشخص الذي يحتاج إلى أن يكون محبوباً، والضحية، والمعارض، والطفل غير الكفاء، والشهيد، والشخص الباحث عن الإثارة، والشخص الذي يتجنب المشاعر.

كما سعى كيفر (Kefir) إلى تطوير نظام مصغر لتحصيل أسلوب الحياة من خلال تصنيفه الأفراد إلى أربع فئات (kefir & Corsina, 1974)، وهي:

- أ. **المسترضي**: يصف الذين يسعون إلى الاندماج والتعايش مع الآخرين.
- ب. **التفوق**: يصف الأشخاص الذين يسعون إلى التميز والتفوق.
- ج. **المعززون**: يصف الأفراد الذين يسعون إلى إيجاد حالة من الراحة النفسية.
- د. **المراقبون**: يصف الأفراد الذين يسعون إلى إبقاء أنفسهم تحت السيطرة.

في حين صنف كيرن ووايت (kern & white, 1989) أساليب الحياة في خمسة أساليب، هي: أسلوب المتحكم والساعي، وأسلوب الساعي وراء الكمال، وأسلوب الضحية، وأسلوب الشخص المحتاج لإرضاء الآخرين، وأسلوب الشهيد (السعايدة والخطيب، 2017).

أهمية أسلوب الحياة على صحة الأفراد:

يعدّ أسلوب حياة الفرد من الموضوعات التي تؤثر بشكل مباشر في صحة الأفراد، ولأهمية أسلوب الحياة ودوره في حياة الأفراد، فقد عرفته منظمة الصحة العالمية World Health Organization (2010) واختصاراً (WHO) على أنه "السعي وراء حالة من الرفاهية البدنية والعقلية والاجتماعية الكاملة. وأسلوب الحياة الصحي يتضمن السلوكيات التي تضمن الصحة الجسدية والعقلية. بمعنى آخر، يشمل أسلوب الحياة الصحي الجوانب البدنية والعقلية للشخص، أما الجانب

المادي لأسلوب الحياة يشمل التغذية، وممارسة الرياضة، والنوم، والجانب العقلي الذي يتضمن العلاقات الاجتماعية، وإدارة الإجهاد، وأساليب التعلم، والروحانية (World Health Organization, 2010).

وقد شكل الاهتمام بأسلوب الحياة للفرد أهمية كبيرة في جوانب مختلفة من حيث الرعاية الصحية والتنمية، وقد أسهم في تشكيل فرع جديد من الطب والمعروف (بالطب السلوكي) ويتم التركيز في هذا الفرع من الطب على تغيير أسلوب حياة الفرد تجاه الرعاية والمرض والوقاية والعلاج، إذ إن أسلوب الحياة يعدّ محور الأنشطة التي تقوم على التنقيف الصحي وتعزيز الصحة الجسدية والنفسية للفرد، والهدف هو تغيير سلوك الفرد لتحقيق درجة عالية من الجودة الصحية والرفاه في حياة الفرد (Montazeri et al, 2017).

إن أسلوب الحياة يمثل المحرك الأساسي لسلوك الفرد وانفعالاته وأفكاره، وقد يتمثل أسلوب الحياة غير السوي بظهور الاضطرابات النفسية المختلفة، وبخاصةً إذا مس هذا التأثير عنصر الهوية لدى الفرد، وقد يكون شعور الفرد بعدم الانتماء والاعتراب عن نفسه وعن مجتمعة هو أحد نتائج هذا التأثير (Gesinde, Adejumo & Ariyo, 2013).

ويعد أسلوب حياة الفرد ذا أهمية كبيرة ومحوراً مهماً في تعزيز الصحة النفسية والاجتماعية للفرد، وتعزيز هويته وانتماءه، كونه يمثل نمط الفرد وأسلوبه الشخصي في الانفعال والتفكير والسلوك والطريقة التي يتصرف بها نحو هدفه في الحياة، كما أن الأفراد مسؤولون عن إحداث التغييرات في حياتهم من خلال النمط السلوكي الذي يعيشونه، ومن ثم، يشكل أسلوب حياة الفرد نمط حياته وسلوكه في مختلف أدواره، وتواصله مع الآخرين، وكافة أنشطته الحياتية التي يمارسها الفرد (Sobel, 2013). وذلك لأنّ لكل شخص نمطاً فريداً من الصفات والعادات والسلوكيات التي يستخدمها لتحقيق أهدافه، ما يعني أن لكل فرد أسلوب حياته الخاص لتحقيق أهدافه في

الحياة (Slavik, & Carlson, 2006). فمعرفة نمط حياة الفرد يساعده في معرفة أهدافه في الحياة، ويساعده أيضاً في التنبؤ بالمشاكل النفسية التي قد يعاني منها؛ وذلك من خلال فهم تفكير الفرد ومشاعره، وعواطفه، ككل، ومن خلال فهم أسلوب حياته (Carlson, Watts, & Maniaci, 2006). ويشير أدلر في هذا الصدد "بأنه لا يكفي أن نفهم حاجات الفرد وغرائزه والمثيرات التي تعرض لها، لنتمكن من فهم سلوكه والتنبؤ به في المستقبل، إذ لا بد من فهم أسلوب حياته لنقوم بذلك، إذ إن فهم أسلوب الحياة يمكننا من التنبؤ بما سيحدث للأطفال المترددين في اقتحام المواقف الجديدة، وكشف الأطفال الباحثين عن الدعم، أو الأطفال المنعزلين، كما ويبين لنا نوع الاضطرابات النفسية التي قد يعانون منها أو قيامهم بالانتحار في المستقبل، كما يمكن لأساليب الحياة أن تشكل سلوك الفرد، ومشاعره، ودوافعه، وعملياته المعرفية، كما أن أسلوب الحياة يشكل محوراً أساسياً في منع أو زيادة مساهمة الفرد في بناء المجتمع، كما وتؤثر في نمط استجابته لمختلف المواقف والخبرات، والضغط النفسية التي قد يتعرض لها (Gilbert & Morawski, 2005).

كما أكد روبيرتس وآخرون (Roberts, Caldwell & Decora, 2003) على أهمية أخذ أسلوب الحياة بالحساب عند النظر في أي مشكلة نفسية قد يواجهها الفرد، ذلك أن تبصير الفرد بأسلوب حياته يعتبر العنصر الأساسي في أي عملية علاجية، إذ يمكن الحصول على كثير من شخصية الفرد بأبعادها المختلفة من خلال أسلوب الحياة، مثل: نظرة الفرد لذاته والعالم من حوله، ودوافعه، وطريقة الاعتيادية في السلوك.

كما أشارت والش (Walsh, 2011) إلى أهمية عوامل أساليب الحياة في مساهمتها في الأمراض النفسية المتعددة وعلاجاتها، وفي تعزيز الرفاه الفردي والاجتماعي، وفي الحفاظ على الوظائف المعرفية وتحسينها. وتذكر أن التدخلات العلاجية القائمة على التغيير في أساليب الحياة

غير مستغلة بشكل كاف، على الرغم من وجود أدلة كبيرة على فعاليتها في العلاج النفسي ويمكن أن توفر مزايا علاجية كبيرة.

وهكذا، يرى موزاك (Mosak, 2005) أن فهم أسلوب الحياة يساعد في أن يجد كل شخص في النهاية طريقته الخاصة أو طريقة حياته للتغلب على المشاعر التي يشعر بها في أسرته ومحيطه، والتعامل مع المشاكل والصعوبات الشخصية التي قد يواجهها.

2.2 التلوث النفسي " Psychological Pollution "

يمكن أن يشعر الفرد بأنه يعيش في عالم آخر بعيدا عن مجتمعة وما يرافق ذلك من مشاعر رفض وسخط على العالم من حوله، إضافة إلى اضطراب العلاقة بين الفرد وذاته فيفقد هويته، إذ يعيش الفرد في أزمة إنسانية، وما تنطوي عليه من صراعات، ومقاومة للواقع الاجتماعي، وما يوحي للفرد من مشاعر العجز، والتمرد واللامعنى، نتيجة عدم وضوح الهدف وضعف الانتماء للمجتمع (Miles, 2000).

وفي عقود قريبة من الزمن تزايد اهتمام الباحثين بدراسة التلوث النفسي كظاهرة نفسية واجتماعية شاع انتشارها بين الأفراد في مختلف المجتمعات نتيجة التطور السريع الذي يشهده العالم، وبخاصة في وسائل التواصل، وما يترتب على هذه الظاهرة من أثر في الفرد نفسه وفي تفاعلية مع الآخرين ومع العديد من العوامل النفسية والاجتماعية من حوله (طراد، 2012).

وتعد مشكلة التلوث النفسي من المشكلات التي بدأت كثير من المجتمعات ولا سيما مجتمعاتنا العربية تتحدث عنها وتبرز حجم هذه المشكلة، في ظل ما نعيش فيه من مشكلات اقتصادية تتمثل في ارتفاع معدلات البطالة، إضافة إلى الإحباط والملل الذي يعيشه شبابنا في ظل الظروف الاقتصادية والسياسية الصعبة، وهو ما أدى الى مشكلات في التوافق والتكيف في الحياة، وغيرها من الآثار النفسية والاجتماعية (Miles, 2000).

المفهوم الفلسفي والنظري للتلوث النفسي

يعد مفهوم التلوث النفسي من المفاهيم التي ترتبط بشكل كبير بشخصية الفرد وصحته النفسية، فالاهتمام بموضوع التلوث النفسي يشكل جزءاً مهماً من الاهتمام بالفرد.

ويعدّ مفهوم التلوث النفسي من المفاهيم التي لم يُتَقَق على تعريفٍ واحدٍ لها؛ إذ يختلف تعريف التلوث النفسي بحسب اختلاف المجتمع والثقافة، نتيجة طبيعته غير المحسوسة، إلا أن هنالك ملامح عامة متفق عليها حول مفهوم التلوث النفسي (علوان، 2017).

وقد عرّفه محمد (2004: 11) بقوله: إنّ التلوث النفسي "يشكل حالة من الخلل في تكوين ونظام البيئة النفسية للفرد نتيجة عوامل خارجية، ما ينتج عنه تأثير سلبي وفوضى في توازن وتكيف البيئة النفسية للفرد مع واقعها والبيئة المحيطة".

وعرّفه إبراهيم (2016) بأنه حالة من الخلل في نظام البيئة النفسية نتيجة عوامل خارجية تسبب التأثير السيئ والفوضى في توازن البيئة النفسية وتكيفها مع واقعها، فحالة الفوضى تكون نتاجاً للتداخل بين المحتوى الفكري للفرد وسلوكه. وتعرّفه (ميرة، 2017: 151) بأنه: "حالة التذمر والرفض للواقع بكل خصوصياته، أو التصرف المخالف وغير المسؤول لكل الأصول والقيم والأنظمة التي يحددها المجتمع".

كما ويُعرّف التلوث النفسي بأنه "عبارة عن ردود فعل واستجابات ناتجة عن تشوهات فكرية ومشاعر سلبية تعترى الفرد وتؤثر في كافة مجريات حياته، وقد تقود الفرد إلى أن يسلك سلوك غير مألوف يتعارض مع الأنظمة والمعايير والقيم المجتمعية" (النواجحة، 2017: 227).

مفاهيم مرتبطة بالتلوث النفسي:

أ. مفهوم الارتباط والتجذر والهوية:

طرح فروم (Fromm) هذه المفاهيم ويرى أن الحاجة إلى الارتباط تنشأ نتيجة تمزق الروابط الأولية الطبيعية لدى الأفراد وشعورهم بالضعف والعجز نتيجة الوعي بانفصالهم عن الطبيعة وفقدانهم علاقاتهم الغريزية السابقة مع الطبيعة، ومن ثمّ عليهم أن يستعملوا العقل والتخيل من أجل خلق ارتباطات جديدة مع الأفراد من حولهم من خلال ما يطلق عليه "فروم" (الحب المثمر) الذي يتضمن الرعاية والاحترام والمسؤولية (الحافظ، 2000).

ب. مفهوم التفسخ الاجتماعي

يعبر مفهوم التفسخ الاجتماعي عن حالة المجتمع الذي يعاني من فقدان المعايير المطلوبة لضبط سلوك أفراد، إذ إنّ المعايير التي كانت راسخة وتتمتع باحترام الأفراد لم تعد تحظى وتستأثر بهذا الاحترام، ما يفقدها السيطرة على السلوك، لذا يعم الاضطراب والفوضى في المجتمع، ويجعل الأفراد في حالة من الشك وعدم اليقين فيما عليهم تركه، وما عليهم إتباعه، وتندعم الحدود الفاصلة بين ما هو ممكن وما هو مستحيل، وبين ما هو مشروع وما هو غير مشروع (طه، 1994).

ج. مفهوم الغزو الثقافي

وهو نوع من الغزو الاستعماري الذي يكون أكثر فاعلية، والأقل كلفة والأسرع انتشاراً، ولا يثير المشاكل التي قد يحدثها الغزو العسكري أو الضغوطات الاقتصادية، كما أنه الأبقى زمنياً خاصة عندما تحاول الشعوب الانسلاخ من أصولها والتتكّر لثقافتها باسم الحداثة والتقدم والمعاصرة، ذلك أن الغزو الثقافي يوصف بالاستعمار النظيف الذي يرغب ولا يرهب (الخريجي، 1993).

د. مفهوم الاغتراب النفسي

يشير هذا المفهوم إلى شعور الفرد بالانفصال عن الذات أو عن الآخرين أو كليهما (Paik & Michael, 2002)، كما ويشير إلى شعور الفرد بعدم الانتماء، وفقدان الثقة، ورفض المعايير والقيم الاجتماعية، وتعرض وحدة الشخصية للضعف والانهيار بتأثير العمليات الاجتماعية والثقافية التي تتم داخل المجتمع. (زهران، 2004).

لذا، وتأسيساً على ما سبق، نلاحظ أن التلوث النفسي يرتبط بشكل كبير في شخصية الفرد وصحته النفسية وشعور الفرد وتكيفية مع واقع البيئة المحيطة من خلال علاقة الفرد بثقافته وقيمه والأنظمة التي يحددها المجتمع.

أبعاد التلوث النفسي:

أ. التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها:

إن لكل فرد في هذا العالم هويته الخاصة، فهو يعيش في مجتمع له أفكاره ومعتقداته وقيمه واتجاهاته، ومن ثم، تكون هذه العوامل هوية الفرد وهوية مجتمعة. لذا فإن محاولة إنكار ذلك الوجود تعني حالة من الرفض والتذمر والتصريح، الذي يُقْبَحُ الواقع الذي يعيشه الفرد بكل أبعاده الثقافية، والتربوية والاجتماعية، والسياسية، والدينية (امين، 1998). وهي تشير إلى حالة الرفض والتذمر والتذمر للواقع بخصوصياته الاجتماعية والثقافية والتربوية" (إبراهيم، 2016: 5).

ب. التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية:

إنها الخاصية التي توفر للفرد المناخ الخصب ليُصابَ بالتلوث النفسي، ذلك أن الفرد يرى أن النماذج الشكلية الأجنبية (المادية، والمعنوية) هي الأفضل من واقعه، لذا يتقبلها بصرف النظر عن واقعها في ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه. إنَّ تعلق الفرد وحبه للمظاهر الأجنبية تعد مناخاً خصباً لظهور التلوث النفسي لدى الفرد؛ إذ يجعل الفرد خالٍ من الفكر والانتماء ويحوّله إلى مجرد

جسد بلا رح في مجتمعة (الرياحي، 2018). وهي "التعلق وحب استعارة النماذج الشكلية الأجنبية عن الثقافة السائدة في المجتمع وتقبلها" (محمد، 2004: 64).

ج. التمييز الجنسي الخاطئ:

ويعني هذا المفهوم "التصرف بخلاف الدور وتوقعات المجتمع لنوع جنسه والمحددة له مسبقاً في المجتمع، على حين أن هذه العوامل ناتجة عن ثقافة الفرد وغير متأثرة بالعوامل البيولوجية أو الفسيولوجية" (علوان، 2015: 33)، فعلماء الاجتماع يميزون بين الجنوسة (المجندر) والجنس؛ فالجنوسة تشير إلى الفوارق النفسية والثقافية والاجتماعية بين النساء والرجال، في حين يشير الجنس إلى الفوارق البيولوجية بين الذكر والأنثى (غندر، 2005).

فالتمييز الجنسي السوي يعدّ واحداً من أهم الأمور وأكثرها تعقيداً في حياة المجتمعات، إذ أن التمييز الجنسي اللاسوي قد يقلب نظام المجتمع وكيانه، نتيجة الخلط في توزيع الأدوار الاجتماعية بين الذكور والإناث، والذي ينتج عنه الاضطرابات في الشعور، نتيجة التدهور الكبير في عمق التفكير للفرد وشعوره حول هويته الجنسية (علوان، 2015).

د. الفوضوية:

تشير الفوضوية إلى التصرف غير المسؤول الذي يخالف كل الأصول والقيم والأنظمة التي حددها المجتمع، كما وتعدّ سمةً من سمات كلِّ فردٍ يسيطر عليه السلوك غير المنظم والعشوائي، وتعدّ الفوضى واحدة من المؤشرات على الجهل والفساد نتيجة غياب العقل المنظم للتشريعات والقوانين التي تضمن الحقوق والواجبات، وشيوع هذه الظاهرة يتركز في أوساط الشباب، نتيجة لجوئهم إلى ممارسة الفوضى لتحقيق ذواتهم وتأكيدها، وبخاصة الفئات التي تعاني من الحرمان والضغوط، ويتميز الأفراد ذوي السلوك الفوضوي بسوء التوافق الاجتماعي والنفسي ومخالفة المعايير والأنظمة والقوانين الاجتماعية والأخلاقية (الرياحي، 2018). وهي "مجموعة

الاستجابات التي تسبب اضطرابات في مجريات الأحداث، أو تحول دون تأدية الفرد لوظائفه" (النواجحة، 2017: 274).

الأسباب المؤدية الى التلوث النفسي:

يرى شحادة (2014) أن العولمة والتسمم الفكري والسياسي تمثل مصدراً من المصادر العالمية للتلوث النفسي، إذ تعمل على ترويج أيديولوجيا ونشر سلوكيات يطغى عليها عنصرُ الحداثة والمعاصرة، وكلُّ ما يثير في نفس الفرد من انجذاب ورغبةٍ في التطور، خاصة لدى فئة الشباب، مستغلةً بذلك الحاجة الإنسانية التي تطمح بشكل دائماً الى الأفضل.

وهناك من يرى أن من أسباب التلوث النفسي الضغط الناتج عن المشاكل الاجتماعية، وسوء الوضع الاقتصادي، إضافة إلى تردي الوضع السياسي والصراعات والحروب الدائرة، وهناك من يربطه بظروف التنشئة الأسرية والأساليب الوالدية غير السوية وخبرات الطفولة المؤلمة التي تكون سبباً في نشوء سلوكيات اجتماعية سلبية (الزعيبي، 2018).

فعالنا يتغير سريعاً، فهو في حركة دائمة وتوجه دائم نحو التقدم، ويمكن وصفه بأنه عالمٌ ملئٌ بالكثير من المعضلات والتعقيد وتفاقم المشكلات، وهذا التغيير مستمرٌ ويمسُّ مختلفَ جوانب حياة الأفراد الفردية، والاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والفكرية، والسياسية، وسيتناول طرائق الحياة الإنسانية والاجتماعية، فضلاً عن أن هذا التغيير سيحصل على أطرٍ ومضامينَ فكريةٍ وتربويةٍ وتعليميةٍ جديدةٍ تلقي بظلالها على فكرنا ووجداننا، وهذا سيخلق لنا مشكلات جمة نتيجة التغيير السريع (Chaney, 2002).

ويمكن عرض أسباب التلوث النفسي من خلال ارتباطه بجملة من الأسباب التي قد تؤدي

الى التلوث النفسي لدى الأفراد وأعرضها على النحو الآتي:

أ. الصراعات والحروب:

اعتبر رمضان والجباري (2015) أن الصراعات والحروب بكل أنواعها من أكثر الأحداث التي تهدد المعاني الإنسانية، وتسهم في تلوث النفس البشرية، كما أن الصراعات والحروب لها دور كبير في الإسهام بظهور العديد من الظواهر السلوكية في المجتمع، وتلاشي الفضيلة والقيم العليا، والصدق والإخلاص.

كما وأكد أبو بكر (2014) أن للحروب تأثيراً كبيراً على النسيج الاجتماعي، والتغير الاجتماعي، والقيم السائدة، كما أن الحروب النفسية تعد أشد ضراوة؛ لأنها تستهدف العقول والصحة النفسية، وبناء المجتمع، والروح المعنوية للأفراد.

ب. التسمم السياسي:

يشير طومان (2010) إلى التسمم السياسي وهو ما يمكن تسميته بأنه حملة شاملة يستخدم بها كل الأدوات والأجهزة المتاحة بهدف التأثير في عقول ونفسيات الأفراد للوصول إلى عدد من الغايات التي تسعى إلى تحطيم العقيدة السياسية والدينية، وتحطيم التماسك النفسي والعقلي.

ويرى سميسم (2013) أنّ التسمم السياسي يعني غرس قيم دخيلة عن المجتمع في نظام القيم السائد، وإحداث تغييرات متدرجة في سلوك أفراد المجتمع وفكرهم، من خلال خلق التحلل في القيم الجماعية، وتطويع الإرادة القومية من الداخل، وجعل مفهوم تفتيت الوحدة الوطنية من الأساسات المنطقية التي تهدف إلى تخطي الصراع في مواجهة الاستعمار.

ج. البطالة:

يعدّ البكر (2010) أنّ العمل من أهم الأمور التي تحقق للفرد الشعور بالإنتاجية والكفاءة، والأهمية، وهو ركنٌ مهم في المجتمع، إذ إنّ له دوراً رئيساً في تعزيز الانتماء والالتزام الاجتماعي بين الفرد والمجتمع، ما يُولدُ درجةً عاليةً من شعور الفرد بالمسؤولية الذي يتعزز من القدرة والعمل وقبول الفرد لنفسه وانتمائه لمجتمعه وللآخرين من حوله.

ويرى البديري (2015) أن البطالة أثراً كبيراً في عزل الشباب عن مجتمعهم، وفقدان الثقة بالنظام القائم، وقد تدفع الأفراد إلى تبني أفكار مضادة للمجتمع، وتشكل عاملاً قوياً لدفع الأفراد نحو الانحراف.

د. العولمة:

مع التطور الذي يشهده العالم وانتشار العولمة وعبر مظهرها الثقافي والاجتماعي وتداخل الثقافات بما فيها من سلبيات وإيجابيات، دخلت العديد من التقاليد والثقافات الأخرى على الثقافة الأصلية لدى عدد من الشعوب، ما أحدث أشكالاً جوهرية لدى كثير من المجتمعات، إذ إنّ كثيراً من المجتمعات والأفراد وجدوا أنفسهم داخل غمار ثقافة أخرى تختلف عن ثقافته الأصلية وهو ما يعرف بالاقتران الثقافي، فيجد الفرد نفسه غريباً عن ثقافة مجتمعه، وما يترتب على ذلك من آثار نفسية واجتماعية (بلقاسم، 2012).

هـ. التنشئة الاجتماعية:

تعد التنشئة الأسرية عملية مستمرة، وهو ما يجعل من تأثيرها في شخصيات الأبناء لمراحل حياتهم المختلفة دوراً أساسياً، ولها تأثيرها على جوانب شخصياتهم المختلفة بما فيها مستوى شعورهم بالضعف والاعتراب (الغذائي، 2014).

ويشير الصنعاني (2009) إلى أن هناك الكثير من الدراسات التي ربطت بين التنشئة الاجتماعية غير السوية وبين العديد من المشكلات، واضطرابات الشخصية من قلق، وشعور بالوحدة النفسية ومشاعر الاغتراب واضطراب المسلك وغيرها، إذ إن طبيعة التنشئة الاجتماعية لها دورٌ كبيرٌ في تشكيل الهوية النفسية وبنائها للأفراد، ومن ثمّ، تعدّ التنشئة الاجتماعية أداة المجتمع في تحقيق التوازن لدى الأبناء في ظل التحولات الحضارية، والعولمة التي يواجهها المجتمع.

كما ويرى فروم (Fromm) أن هنالك دوراً مهماً للأسرة والمجتمع في التنشئة السليمة للأبناء، فتوفير الحب والاحترام والحنان في الأسرة يُسهم في تكوين صحّة نفسية سليمة للفرد، وفي المقابل، فإنّ الأبناء إذا تلقوا أنماط أبوية خاطئة، فإنهم يكونون عرضة لأن يشعروا بالعجز والوحدة، فالفرد وفي ظل التنشئة الأسرية يكسب العديد من القيم والأدوار والمفاهيم التي تشكل شخصية (زهران، 2004).

التفسيرات النظرية لتلوث النفسي

يفترض فرويد (Freud) أن البناء النفسي للشخصية ينبثق من ثلاث من الأنظمة المتصلة ببعضها، والتي تتفاعل ضمن علاقة صراع، ويكون لهذا التفاعل تأثير على حياة الفرد الفكرية والسلوكية، فيكون السلوك نتاج التفاعل بين هذه الأنظمة؛ (الهُو، والانا الأعلى، والانا (عيسوي، 2005). إذ إن الهُو يحركهُ مبدأ اللذة، وتجنب الألم متجاهلاً الواقع، فالفرد الذي يعجز عن تعديل الظروف الواقعية بشكل إيجابي لعدم كفاءة الأنا الذي يسير وفق مبدأ الواقع، يفشل في التوافق مع مجتمعه نتيجة فشله في التوفيق بين إشباع حاجاته والقوانين الصارمة التي تكون الأنا الأعلى (الحفي، 2014).

في حين يركز أدلر (Adler) على عقدة النقص بوصفها البوصلة والموجّه الأساسي للنفس الإنسانية، من خلال التعويض عن النقص، ذلك أنه يتجه خلف الأنماط السلوكية التي يحاول من

خلالها إظهار التفوق، وتتشكل عقدة النقص لدى الفرد نتيجة لوجود خلل أو قصور اجتماعي، أو نفسي، أو اقتصادي، ما يشعر الفرد بالدونية، ويتولد لديه الشعور بالنقص، فيسعى لتعويض هذا النقص من خلال عدد من الطرق السلبية والإيجابية (شهاب والعبودي، 2011).

وقد اهتم أريكسون (Erikson) بمراحل الحياة للإنسان، واعتقد بالدور الإيجابي للذات؛ لأنّ الذات السليمة تكون في توافق مع الرغبات الأساسية والقيم الاجتماعية التي تتمثل بالذات العليا لدى الفرد، ويرى أريكسون أن السياق الاجتماعي الذي ينشأ فيه الفرد له أهمية كبيرة في التأثير على تكوين الشخصية، ولهذا أكدّ على أهمية التنشئة الاجتماعية وما تعكسه من أثر في شخصية الأفراد (الطراونة، 2003).

ويرى أصحاب التوجه السلوكي أن السلوك هو نتاج تعلم من البيئة، وما هو إلا استجابة للمثير في ظل وجود الدافع لدى الفرد، فقد أكد واطسون على أن السلوكيات متعلمة، فالتعلم هو أساس فهم السلوك من خلال التأثير السيادي للبيئة (ماضي، 2014).

أما أصحاب التوجه المعرفي فيرون أن الأفراد يولدون ولديهم الإمكانيات للتفكير العقلاني، مع وجود نزعات نحو التفكير غير العقلاني، وأنهم قد يقعون في كثير من المشكلات نتيجة تفكيرهم غير العقلاني، ويهتم المنظرون لهذه النظرية بالجوانب العقلية والمعرفية، ويرون أنّ تعديل السلوك يحصل من خلال التأثير في عمليات الإدراك والانتباه والتركيز والتخيل التي تشكل في محصلتها عمليات التفكير (أبو عيشة وعبد الله، 2012).

من خلال ما سبق، يمكن القول، إنّ التغيير السريع الذي يعيشه عالمنا اليوم وما يرتبط به من تغيرات وتطورات في مختلف المجالات في حياتنا، تؤثر بدورها في أفكارنا ومشاعرنا وأنماط سلوكنا، إضافة إلى الحاجات المختلفة التي يسعى الفرد إلى تلبيتها وبخاصة فئة الشباب وما يرتبط في هذه الفئة من رغبات وتطلعات مستقبلية، ذلك أن التلوث النفسي يلعب دوراً بارزاً في التأثير

على سلوك الفرد، وإبعاده عن هويته الفردية والقيمية، وفي ظل هذه المعطيات والظروف التي يعيشها الشعب الفلسطيني لا بد وأن يجد الفرد الوسائل والأساليب ليستطيع التكيف مع كل هذه المتغيرات المختلفة بشكلٍ صحي، يُمكنه من تلبية احتياجاته ومواجهة كافة التحديات المختلفة التي قد يواجهها في حياته.

وتخلص الباحثة مما تقدم، إلى أنّ مفهوم أساليب الحياة وما لها من دورٍ في تحديد السلوك لدى الأفراد وما اتصل بها، لها أثرٌ جليٌّ في حياة الفرد وسلوكه، وكذا مفهوم التلوث النفسي وما يرتبط به من عوامل مسببة، وأعراض تظهر على الأفراد. وبذا يتضح نظرياً أن هنالك ارتباطاً بين هذه المتغيرات والمفاهيم، فإن كانت أساليب الحياة وما يؤثر فيها تعبر عن سلوك الفرد نحو تحقيق أهدافه، فإن التلوث النفسي يلعب دوراً بارزاً في التأثير في سلوك الفرد وإبعاده عن هويته الفردية والقيمية.

2.2 الدراسات السابقة

يتناول قسم الدراسات السابقة دراسات تناولت متغيرات موضوع البحث الحالي، والمتمثلة في محور يتناول الدراسات المتصلة بموضوع أساليب الحياة، ومحور يتناول الدراسات التي تناولت التلوث النفسي، وجرى ترتيبها من الأحدث الى الأقدم، ونعرضها على النحو الآتي:

أولاً- محور الدراسات التي تناولت متغير أساليب الحياة

أجرت العسكري (2018) دراسة هدفت إلى قياس أساليب الحياة لدى طلبة كلية التربية في الجامعة العراقية، ثم تعرّف دلالة الفروق على أساليب الحياة وفق متغيرات الجنس، والتخصص، والمرحلة الدراسية، وقد تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة منهم (61) طالباً، و(39) طالبة، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي، وقد اعتمدت مقياس أساليب الحياة إعداد النقشبندي (2011)، والذي يقيس خمسة أساليب حياة، هي (المتعاون، السيطرة، النشاط، التحكم بالذات، الأخاذ). وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب التحكم بالذات هو الأسلوب السائد لدى طلبة الجامعة، وأسلوب الحياة المتعاون، ومن ثم السيطرة، والأخاذ، وأخيراً أسلوب النشاط. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الحياة المتعاون لصالح الذكور، في حين لم تظهر فروق في الأساليب الأربعة (السيطرة، النشاط، التحكم، الأخاذ)، كما أظهرت النتائج أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية في أسلوب النشاط، ولصالح تخصص العلمي، وباقي أساليب الحياة لا يوجد فروق. وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الحياة الاجتماعي، والتحكم، والأخاذ لصالح طلبة السنة الرابعة في حين لا يوجد أي فروق في أسلوب السيطرة والنشاط وفق متغير المرحلة الدراسية.

أما دراسة الحجية (2017)، فقد هدفت إلى تعرف النسق القيمي وعلاقته بأساليب الحياة لدى طلبة كلية العلوم والآداب في جامعة نزوى، وتكونت عينة الدراسة من (340) طالبة من

طالبات كلية العلوم في جامعة نزوى، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، وقد استخدمت اختبار القيم، إعداد الجفري (2002)، ومقياس أساليب الحياة إعداد الشخانة (2010). وأظهرت نتائج الدراسة أن القيم الأكثر شيوعاً هي الدينية، والجمالية والاقتصادية، وأن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى الطالبات هو أسلوب المذعن، ثم الباحث عن الاستحسان، ويليه أسلوب المنتمي، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين أسلوب المنتقم والقيمة الجمالية، وأسلوب الضحية والقيمة الاقتصادية، وأسلوب المذعن والقيمة النظرية والقيمة السياسية، ووجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين أسلوب غير الكفاء والقيمة النظرية، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية بين أساليب الحياة والتخصص، والمستوى الدراسي.

أما دراسة **الشرعة، وبنّي طه (2017)** فقد هدفت الى تعرف نسبة التباين في أنماط الهيمنة الدماغية وأساليب الحياة للسلوك المضاد للمجتمع، وتكونت عينة الدراسة من (57) من الأحداث الجانحين، منهم (47) ذكراً، و(11) فتاة، أعمارهم (15-20) عاماً، الموضوعين في دور الأحداث الجانحين في عمان والرصيفة في المملكة الأردنية، واستخدمت الدراسة أداة هيرمان لأنماط الهيمنة الدماغية، بالإضافة إلى مقياس أساليب الحياة، ومقياس السلوك المضاد للمجتمع، إعداد الباحث. وأظهرت نتائج الدراسة أن نمط الهيمنة العلوي هو الأكثر شيوعاً، والذي يقوم بجمع المعلومات، وتحليل القضايا، وتشكيل النظريات، والقياس الدقيق، وحل المشكلات خلال المنطق، وأن أساليب الحياة الشائعة لديهم هي المنتقم والباحث عن الاستحسان، وغير الكفاء. وأشارت النتائج إلى وجود علاقة بين نمط الهيمنة الأيمن العلوي، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في أنماط الهيمنة تعزى للجنس، في حين أن هنالك فروقاً في أساليب الحياة المسيطر والمتحكم والمنتقم لصالح الذكور.

وفي دراسة قام بها كل من **السعيدة، والخطيب (2017)** هدفت الى تعرف أساليب الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة جدارا في الأردن، واشتملت الدراسة على عينة من (203) طالب وطالبة اختيرت بطريقة العينة المتيسرة، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي، واستعان الباحثان بمقياس أساليب الحياة الذي أعده الشخانبة (2010)، ومقياس الصحة النفسية الذي أعدته الشهبان (2002). وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الباحث عن الاستحسان، وأقلها كان المنتمي، كما أظهرت النتائج أن أسلوب الحياة المنتمي ارتبط بشكل إيجابي مع الوظائف الاجتماعية، وأن أسلوب الحياة المتحكم ارتبط بعلاقة طردية مع الصحة النفسية والجسمية لدى طلبة الجامعة، ولم تظهر النتائج وجود فروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغير الجنس، والمستوى الدراسي، والكلية.

وفي دراسة ل **كوباو، هيو (Hui-Wen Vivian Tang, Mu-Shang (change,2015)** بعنوان **Yin, Kuopao** نوع نمط الحياة السائد لدى طلاب الجامعة في تايوان "هدفت الدراسة إلى التعرف على نوع نمط الحياة السائد لدى طلاب الجامعة في تايوان، وأيضاً الكشف عن عينة من طلاب الجامعة ونمط الحياة السائد لديهم لا سيما في الجانب العاطفي، تكونت عينة الدراسة من (280) طالب جامعي من ثلاث جامعات في شمال تايوان فوق سن ٢٠ سنة، ١٢٤ طالبا و ١٥٦ طالبة، استخدمت الدراسة مقياس (أسلوب الحياة LSTI)، وأشارت النتائج إلى أن نمط الحياة السائد لدى عينة الدراسة بالنسبة لمتغير النوع كان به فرق كبير بين الذكور والإناث اللواتي كان لديهن نسبة (٣,٤٢%) نحو ارتباطهن بالروحانية والفضيلة والسلام والتفكير التأملية الذي يعطيها ما يكونون أكثر نشاطاً السلام الذاتي مع أنفسهم، أما الذكور فهم غالباً لارتفاع نسبة المنافسة وارتفاعاً الحدة العاطفية لديهم.

كما أجرى صالح (2014) دراسة حول علاقة أساليب الحياة بالتوافق الاجتماعي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في العراق، وتكونت عينة الدراسة من (114) معلماً في المرحلة الابتدائية، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وقام الباحث باستخدام مقياس أساليب الحياة (المسيطر، المتجنب، الاعتمادي، والمتعاون) من إعداد، ومقياس التوافق الاجتماعي، إعداد العيداني (2011). وأظهرت النتائج أن النمط السائد لدى عينة الدراسة هو النمط المتعاون، ومن ثم النمط المتجنب، ويليه المسيطر، والمنعزل، كما وأظهرت النتائج أن هنالك علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين النمط المتعاون ومستوى التوافق الاجتماعي، وأن هنالك علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين النمط المسيطر، والاعتمادي، والمتجنب ومستوى التوافق الاجتماعي.

وقام العدوان (2014) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين أساليب الحياة والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة في المرحلة الثانوية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت عينة الدراسة على (210) طلاب من الذكور والإناث في المرحلة الثانوية في الأردن، واستخدمت الباحثة مقياس أساليب الحياة الشخانية (2010)، ومقياس الكفاءة الذاتية المدركة من إعدادها. وأظهرت نتائج الدراسة أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً بين الطلبة ذوي الاضطراب السلوكي هي المنتمي، ثم الباحث عن الاستحسان، ومن ثم المدعن، والضحية، وأظهرت النتائج ارتباطاً إيجابياً بين أسلوب الحياة المنتمي وأسلوب الباحث عن الاستحسان والمدعن، مع الكفاءة الذاتية المدركة، في حين كانت أساليب الضحية، والمدلل، وغير الكفاء، والمؤذي، والمنتقم مرتبطة بشكل سلبي مع الكفاءة الذاتية المدركة.

وقام سوتلتز وولف ومونرو (2013) Stoltz & Wolff بدراسة تتحدث عن العلاقة بين أساليب الحياة والتكيف مع الضغوط ومع العمل، تكونت عينة الدراسة من مجموعة من طلبة الجامعة

استخدم فيها مقياس التكيف مع الضغوط، ومقياس التكيف مع العمل، ومقياس أساليب الحياة. وتوصلت الدراسة الى ان اسلوب المنتمي قد ارتبط بشكل عال مع التكيف.

ولفحص مستوى تقدير الذات وعلاقته بالاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعات قام كل من شاهين وسماره (2013) بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة بين تقدير الذات ومستوى الشعور في الاغتراب النفسي لدى طلبة جامعتي القدس والقدس المفتوحة في فلسطين، وتكونت عينة الدراسة من (950) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياس تقدير الذات ومقياس الشعور بالاغتراب النفسي من إعدادهما، إذ أظهرت النتائج أنه كلما زاد تقدير الذات لدى الطالب الجامعي كلما قل مستوى الشعور بالاغتراب النفسي لديهم، كما أظهرت النتائج أن مستوى الاغتراب النفسي لدى الطلبة الجامعيين كان بدرجة متوسطة، ولم تظهر النتائج فروق في مستوى الاغتراب النفسي تبعاً لمتغير مكان السكن، والمستوى الدراسي، في حين أظهرت النتائج أن نسبة الاغتراب النفسي كانت أعلى لدى الذكور من الإناث.

في حين أجرى الريحاني ووطنوس (2012) دراسة هدفت إلى تعرف العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، وإلى معرفة نسبة التباين التي تفسره أساليب الحياة في القلق والاكتئاب، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من (277) طالب وطالبة من طلبة الجامعات الأردنية،

موزعين على السنوات الدراسية الأربع في كلية التربية بالجامعة الأردنية، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة قائمة أساليب الحياة لكل من مولنس؛ وكيرن، وكيورليت (Mullins, Kern & Curlette, 1987)، ومقياس القلق لسبيلبرجر (Spielberger, 1983) وقائمة بيك للاكتئاب. وأظهرت نتائج الدراسة أن أسلوب المنتمي هو أكثر الأساليب انتشاراً بين طلبة الجامعة، ومن ثم الباحث عن الاستحسان، والمذعن على التوالي، وأشارت النتائج إلى عدم

وجود علاقة بين أساليب الحياة والقلق باستثناء أسلوب الحياة المدلل، وأسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان، وبيئت ارتباط أسلوب الحياة المنتمي سلباً بالاكتئاب، وارتباط أسلوب الحياة الضحية، والمنتقم إيجابياً بالاكتئاب.

- دراسة والش (2011) Walsh: "أساليب الحياة والصحة النفسية"

أجريت هذه الدراسة في جامعة كاليفورنيا في كلية الطب (Psychological American) جمعية علم النفس الأمريكية، هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين أساليب الحياة والصحة النفسية وكذلك التعرف على الأساليب الحيوية غير سوية والتي أجريت في جامعة كاليفورنيا، وأجريت الدراسة على عينة من العاملين في مجال الصحة النفسية، إذ تبني الباحث المقياس العريض (إس إل سي إس) لغرض تحقيق هدف الدراسة، و أشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين أساليب الحياة والصحة النفسية.

كما وأجرى الشخانبه (2010) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين أساليب الحياة وبعض الاضطرابات النفسية وتحديداً القلق، الاكتئاب والوسواس القهري، والنفسجسمية، والعدائية، والحساسية التفاعلية، والبارانويا، والمخاوف المرضية، والذهان، ومعرفة نسبة التباين الذي تفسره أساليب الحياة في كل هذه الاضطرابات، وتكونت عينة الدراسة من (110) أفراد من المضطربين نفسياً، و (110) من الأفراد الأسوياء الزائرين أو المرفقين للمضطربين نفسياً في مركز الأمل لعلوم الطب النفسي في الأردن، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستعان الباحث في القائمة الشخصية لأساليب الحياة إعداد ويلير وآخرون (Wheeler et al, 1986)، وقائمة الأعراض المعدلة إعداد ليونرد و ديروغايتش (Leonard, & Derogatis, 1994). أظهرت نتائج الدراسة بروز أسلوب الحياة المذعن، ثم المنتمي، وأقلها هو الباحث عن الاستحسان لدى الأسوياء، في حين برز أسلوب الحياة المنتمي لدى المضطربين نفسياً، كما أظهرت النتائج أن المضطربين نفسياً أكثر

اتصافاً بأسلوب الحياة الصحية من الأسوياء، وأظهرت النتائج وجود ارتباطٍ سلبي بين أسلوب الحياة المنتمي وكل من الاكتئاب، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والقلق، والذهانية، والبارانويا، في حين ارتبط أسلوب الحياة الصحية ارتباطاً إيجابياً مع الوسواس القهري، والبارانويا، والاكتئاب، كما ارتبط أسلوب الحياة الباحث عن الاستحسان إيجابياً مع الحساسية التفاعلية، والاكتئاب، والذهان، والبارانويا، والقلق، والعدائية، والوسواس القهري، وارتبط أسلوب الحياة المتحكم إيجابياً مع الذهانية، المخاوف المرضية، الاكتئاب، والقلق. وارتبط أسلوب الحياة المنتقم إيجابياً مع الوسواس القهري. وارتبط أسلوب الحياة المؤذي إيجابياً مع العدائية، والقلق، والبارانويا، والذهان، والحساسية التفاعلية، والوسواس القهري. كما أظهرت النتائج أن أسلوب الحياة المذعن، والمنتقم، والمؤذي، والباحث عن الاستحسان، والمتحكم، والمدلل، وقد فسّرت ما نسبته (27%) من درجة التباين في المخاوف المرضية.

كما قام العكيلي (2008) بإجراء دراسة هدفت إلى الكشف عن العوامل الأساسية التي يتكون منها مقياس الاتجاه نحو أساليب الحياة في الغرب، وتعرف اتجاهات طلبة الجامعة نحو أساليب الحياة في الغرب، وطبقت الدراسة على عينة من (191) من طالبا وطالبة من طلبة جامعة المستنصرية، كما هدفت الدراسة إلى تعرف اتجاهات الطلبة نحو كلّ عامل من العوامل التي توصل لها التحليل العاملي، واستخدم الباحث مقياس الاتجاه نحو أساليب الغرب من إعداده، واستعان الباحث بطريقة (فاريماكس) للوصول إلى هيكلية العوامل بهدف قياس اتجاهات الطلبة نحو أساليب الحياة في الغرب. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة يحملون اتجاهات إيجابية نحو أساليب الحياة التي يتبعها الغرب.

وقام هيرنجتون وآخرون (Hernington, et al (2005) هدفت الدراسة الى معرفة مقدرة اساليب الحياة، واساليب التعامل مع الضغوط النفسية والتعرض الى احداث الحياة السلبية (غير السعيدة) من التنبؤ بالقلق والاكتئاب وتكونت عينة الدراسة من (435) طالبة من جامعات متعددة من مناطق مختلفة من الولايات المتحدة الامريكية بمتوسط عمر قدره (27.82) ومن مختلف الاعراق طبقت على افراد الدراسة المقاييس التالية : اساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ومقياس أدلر الاساسي للنجاح الشخصي، ومقياس مسح التجارب بالحياة، ومقياس سبيلبرجر للقلق. وظهرت النتائج ان الدعم الاجتماعي والثقة بالنفس هي اسلوبين من التعامل مع الضغوط النفسية واحداث الحياة السلبية ، واسلوب الحياة المذعن، تفسر مجتمعه ما نسبته (34%) من التباين في الاكتئاب، وفسر اسلوب الحياة المذعن منفرداً ما نسبته (12%) ، في حين فسرت الثقة بالنفس كاسلوب في التعامل مع الضغوط النفسية، واسلوب الحياة المذعن واسلوب الحياة المنتمي، والباحث عن الاستحسان.

واجرى كل من سميث وكيرن وكاروليت وميلر (Smith,kern,Curlelte&Mullis(2001)

دراسة هدفت الى معرفة اساليب الحياة المميزة للمراهقين العدوانيين المودعين في مراكز رعاية الجانحين، تكونت عينة الدراسة من (66)مراهقاً، وطبقت على افراد الدراسة مقياس أدلر الاساسي للنجاح الشخصي وقائمة القلق، وقائمة التعبير عن الغضب، واستبانة العدوان. أظهرت نتائج الدراسة وجود ثلاثة اساليب مميزة للمراهقين، والاسلوب الاول يتصف افراده بارتفاع عال على اسلوب الحياة المسيطر

كما اجري رازموزين وآخرون (Rasmussen,et al(2001) دراسة هدفت الى معرفة اساليب الحياة والاضطرابات النفسية الشائعة لدى الفتيات اللواتي تعرضن للاساءة الجنسية ومعرفة اذا كان هناك ارتباط بين اساليب الحياة والاضطرابات النفسية لديهن، تكونت عينة الدراسة من (14) فتاة من المراجعات لأحد المراكز التي نعني بالفتيات اللواتي تعرضن للاساءة الجنسية تراوحت اعمارهن ما

بين (14-18) سنة طبق على المشاركات مقياس أدلر الاساسي للنجاح الشخصي (مقياس الشخصية متعدد الواجه). وظهرت نتائج الدراسة ان ما نسبته (71.4%) من الفتيات لديهن مشكلة تتعلق باساءة استخدام العقاقير وانخفضت نتائجهن على اسلوب الحياة المدعن والباحث عن الاستحسانوارتفعت النتائج على الاسلوب الحذر، كما ارتبط اسلوب الحياة المدعن والباحث عن الاستحسان والحذر ايجابيا بانحراف السيكوباتي لديهن.

ثانياً- محور الدراسات التي تناولت متغير التلوث النفسي

قامت الدكتورة عبد الحليم (2020) بدراسة حول التلوث النفسي وعلاقته بقلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة في ظل جائحة كورونا. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في التلوث النفسي لدى الطالبات المعلمات (برنامج إعداد معلمات رياض الأطفال- برنامج إعداد معلمات التأهيل المهني للفئات الخاصة- برنامج إعداد في معلمات رياض الأطفال باللغة الإنجليزية) في ظل جائحة كورونا، والتعرف على الفروق في التلوث النفسي لديهم وفقاً لمتغيرات(العمر الزمني، البيئة) في ظل جائحة كورونا، والتعرف على الفروق في قلق المستقبل لديهم في ظل جائحة كورونا، والتعرف على الفروق في قلق المستقبل لديهم وفقاً لمتغيرات(العمر الزمني، البيئة) في ظل جائحة كورونا، والكشف عن طبيعة و مقياس قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة في ظل جائحة كورونا(جميعها من إعداد الباحثة). استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي المقارن، عينة البحث تكونت من (1146) طالبة معلمة بكلية التربية للطفولة المبكرة بجامعة المنصورة. وتوصلت نتائج البحث إلى: أنه توجد فروق بين الطالبات المعلمات في مشكلة التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا في بُعد التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها لصالح الطالبات المعلمات ببرنامج إعداد معلمات التأهيل المهني للفئات الخاصة، ولا توجد فروق بين الطالبات المعلمات من حيث التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، والتميط الجنسي الخاطيء، والفوضوية ،

والدرجة الكلية على مقياس التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا، ولا توجد فروق بين الطالبات
المعلمات في مشكلة التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير العمر الزمني، وتوجد فروق
بين الطالبات المعلمات في مشكلة التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا في بُعد الفوضوية لصالح
الطالبات التلوث النفسي لديهم وفقاً لمتغيرات (العمر الزمني، البيئة) في ظل جائحة كورونا،
والتعرف على الفروق في قلق المستقبل لديهم في ظل جائحة كورونا، والتعرف على الفروق في
قلق المستقبل لديهم وفقاً لمتغيرات (العمر الزمني، البيئة) في ظل جائحة كورونا، والكشف عن
طبيعة العلاقة بين مشكلة التلوث النفسي وقلق المستقبل لديهم في ظل جائحة كورونا، وإعداد
تصور مقترح للحد من مشكلتي التلوث النفسي وقلق المستقبل لديهم في ظل جائحة
كورونا. وتكونت أدوات البحث من (مقياس التلوث النفسي لدى الطالبة المعلمة في ظل جائحة
كورونا ، و مقياس قلق المستقبل لدى الطالبة المعلمة في ظل جائحة كورونا (جميعها من إعداد
الباحثة). وتوصلت نتائج البحث إلى: أنه توجد فروق بين الطالبات المعلمات في مشكلة التلوث
النفسي في ظل جائحة كورونا في بُعد التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها لصالح الطالبات
المعلمات ببرنامج إعداد معلمات التأهيل المهني للفئات الخاصة، ولا توجد فروق بين الطالبات
المعلمات من حيث التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، والتنميط الجنسي الخاطيء، والفوضوية ،
والدرجة الكلية على مقياس التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا، ولا توجد فروق بين الطالبات
المعلمات في مشكلة التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغير العمر الزمني، وتوجد فروق
بين الطالبات المعلمات في مشكلة التلوث النفسي في ظل جائحة كورونا في بُعد الفوضوية لصالح
الطالبات المعلمات بالمدن تبعاً لمتغير البيئة، وتوجد فروق بين الطالبات المعلمات بالنسبة لبُعد
النظرة السلبية للحياة، وبُعد الخوف و القلق من الأحداث الضاغطة، وبُعد قلق المستقبل المهني،
والدرجة الكلية على مقياس قلق المستقبل في ظل جائحة كورونا لصالح برنامج إعداد معلمات

رياض الأطفال، ولا توجد فروق بين الطالبات المعلمات بالنسبة لُبعد التفكير السلبي تجاه المستقبل على مقياس قلق المستقبل في ظل جائحة كورونا، ولا توجد فروق بين الطالبات المعلمات على مقياس قلق المستقبل في ظل جائحة كورونا وفقاً لمتغيري العمر الزمني والبيئة، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة بين التلوث النفسي وقلق المستقبل في ظل جائحة كورونا.

وفي دراسة حديثة ايضا حول التلوث النفسي الفراحين (2020) بعنوان التلوث النفسي لدى عينة من الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في الجامعات الفلسطينية والاسرائيلية. هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة العرب من منطقة النقب الذين يدرسون في الجامعات الفلسطينية والاسرائيلية، ومعرفة الفروق في مستوى التلوث النفسي تبعاً لمتغيرات (الجنس، المستوى الدراسي، الجامعة، المعدل التراكمي، الحالة الاجتماعية)، والمقارنة في مستوى التلوث النفسي بين الطلبة العرب من منطقة النقب في الجامعات الاسرائيلية (جامعة بئر السبع) والجامعات الفلسطينية (جامعة الخليل). وتكون مجتمع الدراسة من طلبة منطقة النقب الدارسين في جامعة بئر السبع وجامعة الخليل والبالغ عددهم (1124) طالباً وطالبة. اما عينة الدراسة فكانت (485) طالباً وطالبة من كلا الجامعتين وتم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية . وتم تطوير مقياس التلوث النفسي المكون من (70) فقرة في أربع مجالات هي (التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها، التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، التخنت غير الموضوعي، الفوضوية). وظهرت نتائج الدراسة: أن مستوى التلوث النفسي لدى عينة من الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في الجامعات الفلسطينية والإسرائيلية كان متوسطاً. كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التلوث النفسي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور، كذلك ظهرت فروق في مستوى التلوث النفسي تعزى لمتغير المستوى الدراسي لصالح الأولى والثانية. كما ظهرت فروق في مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في الجامعات الفلسطينية والإسرائيلية تعزى لمتغير

الجامعة، وكانت الفروق في مستوى التلوث النفسي لصالح جامعة بئر السبع بمتوسط حسابي مقارنة مع جامعة الخليل. ووجود فروق في مستوى التلوث النفسي لطلبة عرب النقب الدارسين في الجامعات الفلسطينية والإسرائيلية تعزى لمتغير المعدل التراكمي، لصالح الطلبة الذين معدلهم التراكمي مقبول. كذلك توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للتلوث النفسي لدى الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في الجامعات الإسرائيلية والفلسطينية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية. وأظهرت نتائج مقارنة مستوى التلوث النفسي ومجالاته لدى عينة من الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في جامعتي الخليل وبئر السبع أن مستوى التلوث كان متوسطاً في الجامعتين، وجاءت كالاتي: مجال " التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها" في المركز الأول في كلتا الجامعتين لدى الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في جامعة الخليل. وجاء مجال " الفوضوية" في المركز الثاني لدى الطلبة في جامعة الخليل ، بينما جاء في المركز الثاني مجال "التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية" للطلبة العرب في جامعة بئر السبع. وجاء مجال " التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية" في المركز الثالث لدى لطلبة العرب في جامعة الخليل، بينما جاء في المركز الثالث مجال "الفوضوية" للطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في جامعة بئر السبع. في حين جاء في المركز الرابع مجال " التخنت غير الموضوعي" في كلتا الجامعتين لدى الطلبة العرب من منطقة النقب الدارسين في جامعة الخليل. وكان من اهم التوصيات بناء على نتائج الدراسة عقد ندوات ومحاضرات وارشادات وورشات لتوعية الطلبة بكيفية تحقيق الصحة النفسية والتكيف الاجتماعي، من اجل محاربة التلوث النفسي، وتبصيرهم بضرورة الانفتاح والتفاعل الايجابي مع الحضارة الاجنبية، ويجب على الاعلام اعطاء صورة واضحة عن ثقافتنا وعاداتنا وتقاليدنا، وتوعية طلبة الجامعات بمخاطر وسائل الاعلام الملوثة .

ايضا اجريت دراسة حول التلوث النفسي للباحثان **حجازي وعطية (2019)** بعنوان العلاقة

بين التلوث النفسي و الاتزان الانفعالي ومستوى كل منهما لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق.

يهدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي لدى طلبة

كلية التربية جامعة الزقازيق بالفرقة الأولى والرابعة ودبلوم التفرغ، كذلك التعرف على الفروق في

التلوث النفسي والاتزان الانفعالي وفق متغيرات النوع والتخصص العلمي والصف الدراسي، وكذلك

يهدف البحث إلى التعرف على مستوى كل من التلوث النفسي والاتزان الانفعالي لدى هؤلاء

الطلاب، طُبق البحث على (677) طالباً وطالبة من طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق بالفرق

الأولى والرابعة ودبلوم التفرغ، ومن أجل ذلك قامت الباحثتان باعداد مقياسين أحدهما لقياس التلوث

النفسي والأخر لقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق، وقد تم تقنين هذين

المقياسين على الطلاب، وبحساب المتوسطات واختبار (ت) للعينات المستقلة، ومعاملات الارتباط

وتحليل التباين البسيط، تم التوصل إلى مجموعة من النتائج وهي: أنه توجد علاقة سالبة دالة

احصائياً بين التلوث النفسي والاتزان الانفعالي، كما توصل الي وجود فروق بين الطلاب

في التلوث النفسي وفق متغيرات النوع والتخصص الدراسي والصف الدراسي، كما توصل الي البحث

إلى أنه لا توجد فروق بين الطلبة في الاتزان الانفعالي وفق متغيرات النوع والتخصص الدراسي

والصف الدراسي، كما توصل الي البحث إلى أن طلبة كلية التربية جامعة الزقازيق لديهم مستوى مرتفع

من التلوث النفسي ومستوى متوسط من الاتزان الانفعال.

واجريت دراسة ل **هامان وعلي (2019)** بعنوان التلوث النفسي - بين طلبة جامعة تكريت

يسعى البحث إلى إيجاد حدود واضحة لمفهوم لم تشهد أدبيات البحوث النفسية والتربوية وغيرها -

حسب معرفة الباحثين - سابقة له رغم خطورة محتواه على النفس البشرية.

في الوقت الذي يهتم فيه العالم كله بالتلوث البيئي ، وصف الباحثان "التلوث النفسي" ، الظاهرة التي تعبر عن حالة احتلال الشخصية أثناء سعيها لتدمير الأرواح ، ولها القدرة على التخلص منها من الجذور من بعده يفسد الروح ويلوثها ، بالإضافة إلى إفساد كل مجالات الحياة. من أجل إجراء البحث الحالي ، قام الباحثان ببناء مقياس التلوث النفسي ، وتحديد تطبيقه على طلاب جامعة تكريت للعام الدراسي (2016-2017) ، وتحديد المستوى. للتلوث النفسي ودلالة الفروق حسب المتغيرات: [الجنس (ذكر - أنثى). التخصص الأكاديمي (علمي - بشري) الصف (الأول - الرابع)].

تم تطبيق المقياس من مرحلة تكوينه الأولي إلى مرحلة التطبيق النهائي على عينة قوامها (100) طالب وطالبة.

وأظهرت النتائج الى وجود مقدار نسبي من التلوث النفسي لدى طلبة جامعة تكريت، وخلال اختبار دلالة الفروق بين متغيرات البحث الحالية وجدت فروق بين نسبة التلوث النفسي لدى طلاب جامعة تكريت لصالح الذكور. كما اتطهرت النتائج وجود فروق في مستوى التلوث لصالح التخصص العلمي على التخصص الانساني، ووجود فروق في مستوى التلوث لصالح السنة الرابعة على طلاب السنة الاولى.

قام كل من **الخوالدة والتلاهي (2018)** بإجراء دراسة على طلبة الجامعات الأردنية بهدف تعرف مستوى التلوث النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، وتكونت عينة البحث من (1430) طالبا وطالبة، واستخدم البحث المنهج الوصفي، ولغرض قياس التلوث النفسي استخدم الباحث مقياس محمد (2004)، وأظهرت النتائج أن التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية كان متوسطاً بشكل عام، وأن هنالك فروقاً في مستوى التلوث النفسي وفقاً لمتغير الجنس ولصالح الذكور، أي أن الإناث أقل تلوثاً نفسياً، في حين لم تظهر أية فروق تبعاً لمتغير نوع الجامعة، ووجود فروق ذات

دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص العلمي، إذ إن طلبة الكليات الإنسانية لديهم درجة أعلى من طلبة الكليات العلمية، وهناك فروق ذات دالة إحصائية طبقا لمتغير السنة الدراسية، فقد كان طلبة السنة الرابعة في أعلى المستويات من حيث التلوث النفسي.

كما وقام الزعبي (2018) بدراسة هدفت إلى تعرف مستوى التلوث النفسي لدى خريجي كليات التربية في الجامعات الحكومية والخاصة لدى العاطلين عن العمل في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من (413) خريج وخريجة من كليات التربية في الشمال من العاطلين عن العمل للعام 2017، واستخدام الباحث مقياس التلوث النفسي من إعداد، واعتمد الباحث على المنهج الوصفي لتحقيق أغراض الدراسة، وقد أظهرت النتائج أن مستوى التلوث النفسي لدى الخريجين من طلبة الجامعات الحكومية والخاصة العاطلين عن العمل مرتفع، كما أظهرت النتائج أن هنالك فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى التلوث النفسي لصالح الذكور، ولصالح العزاب، في حين لم تظهر النتائج فروق في مستوى التلوث النفسي حسب متغير الجامعة.

وفي البيئية الفلسطينية أجرى وريادات (2017) دراسة في البيئة الفلسطينية هدفت إلى تعرف العلاقة بين هوية الأنا والتلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، والكشف في فروق أبعاد الأنا، والفروق في أبعاد التلوث النفسي (التتكر للهوية الحضارية، التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، التنميط الجنسي اللاسوي، الفوضوية)، وفق متغيرات العمر، والجنس، مكان السكن، الجامعة، التخصص، السنة الدراسية)، وطبقت الدراسة على عينة من (1167) طالبا وطالبة، وطبق عليهم مقياس هوية الأنا من إعداد آدمز، ومقياس التلوث النفسي من إعداد الباحث، واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وأظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة بين تشتت الهوية وبين الدرجة الكلية للتلوث النفسي ومجالاته الأربعة، ووجود علاقة سلبية بين تحقيق الهوية والدرجة الكلية للتلوث النفسي ومجالاته. كما أظهرت النتائج أن التلوث النفسي لدى أفراد العينة كان بدرجة

متوسطة، وكانت في المرتبة الأولى مجال التنكر للهوية الثقافية، ومن ثم مجال الفوضى، وتاليها التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، وأخير مجال التتميط الجنسي اللاسوي، وأظهرت النتائج كذلك أن مستوى التلوث النفسي كان أعلى لدى الذكور على العلامة الكلية وجميع الأبعاد، إضافة إلى وجود فروق في مستوى التلوث النفسي بين طلاب المدينة والقرية ولصالح طلاب المدينة التي كانت نسبة التلوث النفسي لديهم مرتفعة في كافة الأبعاد، كما أظهرت النتائج أن التلوث النفسي كان أعلى لدى الطلبة في السنة الدراسية الخامسة من غيرها، في حين لم تظهر فروق في مستوى التلوث النفسي بين طلبة الجامعة يعزى لمتغير الكلية.

وفي دراسة ميرة (2017) والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين التلوث النفسي والتوافق الاجتماعي عند طلبة جامعة بغداد، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (250) طالبا وطالبة، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واعتمدت على مقياس للتلوث النفسي، ضمن ثلاثة مجالات وهي؛ (التنكر للهوية، التخنت، الفوضوية)، ومقياس للتوافق الاجتماعي من إعدادها. وأظهرت النتائج ارتفاع درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعة في بغداد، وأن درجة التلوث النفسي لدى الذكور كانت أعلى من الإناث، في حين لا يوجد فروق تعزى لمتغير التخصص، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة بين التلوث النفسي والتوافق الاجتماعي.

كما قام النواجحة (2017) بدراسة محلية هدفت إلى تعرف مستوى التلوث النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في محافظة رفح في قطاع غزة، واستخدم الباحث مقياس التلوث النفسي من إعدادها والذي اشتمل على أربعة مجالات؛ وهي: (التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، التنكر للهوية الحضارية، الميل نحو الانتحار، الفوضوية)، واتبع الباحث المنهج الوصفي التحليل لتحقيق أهداف الدراسة. وأظهرت النتائج ارتفاع في مستوى التلوث النفسي في مجالي (التعلق بالمظاهر الشكلية، والتنكر للهوية)، في حين أظهرت انخفاضاً في مجالي الفوضوية،

والانتحار)، كما أظهرت النتائج وجود فروق في مستوى التلوث النفسي في متغير الجنس ولصالح الذكور، وفي متغير الحالة الاجتماعية ولصالح العزاب، في حين لم تظهر النتائج أي فروق في مستوى التلوث النفسي تبعاً لمتغير سنوات التعطيل، والمؤهل العلمي.

وفي دراسة **الشمسي ومبارك (2011)** التي هدفت إلى تعرف مستوى التلوث النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، وطبقت الدراسة على عينة من (411) طالب وطالبة، وجرى استخدام مقياس التلوث النفسي من إعداد محمد (2004)، واستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لتحقيق أهداف الدراسة. وأظهرت النتائج أن درجة التلوث النفسي لدى الطلبة كانت منخفضة، كما تبين عدم وجود فروق تعزى لمتغير جنس الطلبة والمستوى الدراسي، في حين أن الطلبة في الكليات الإنسانية تظهر لديهم درجة التلوث النفسي بشكل أكبر من الطلبة في الكليات العلمية.

وأجرى كذلك **محمد (2004)** دراسة هدفت إلى بناء مقياس لقياس ظاهرة التلوث النفسي، وتعرف مستوى التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل في العراق، وقد جرى استخدام المنهج الوصفي التحليل، وتكونت عينة الدراسة من (1546) طالبا وطالبة، وطبق مقياس التلوث النفسي من إعداد الباحث. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى التلوث النفسي لدى طلبة الجامعة في الموصل كان بدرجة متوسطة، كما أظهرت النتائج أن نسبة التلوث النفسي لدى الذكور أعلى من الإناث، وأن التلوث النفسي للطلبة من الكليات العلمية أعلى من الكليات الإنسانية، وأن الطلبة في السنة الرابعة كانت نسبة التلوث لديهم أعلى من الطلبة في السنوات الأولى والثانية والثالثة.

وقام كل من **أبو دف، وآلاغا (2002)** بدراسة هدفت إلى تعرف مستوى التلوث الثقافي لدى الشباب الجامعي في المجتمع الفلسطيني من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس بالجامعات في غزة وعلاقته بمتغيرات الجنس، الكلية ومكان السكن، وتكونت عينة من (129) من أعضاء هيئة التدريس بالجامعة الإسلامية بغزة، واستخدم الباحثان مقياس التلوث الثقافي من إعدادهما، اشتمل

على ثلاثة أبعاد هي: (المعتقدات والأفكار، السلوك، المظهر العام). تبين من نتائج البحث أن نسبة التلوث الثقافي لدى الشباب الجامعي في المجتمع الفلسطيني من وجهة نظر أعضاء هيئة التدريس مرتفع، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية في تقدير أعضاء هيئة التدريس لمستوى التلوث الثقافي لدى الشباب الجامعي الفلسطيني يعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث على بعد المظهر العام، ومتغير الكلية لصالح الكليات الإنسانية على الدرجة الكلية، وعلى بعد المظهر العام، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لمتغير مكان السكن.

وفيما يتعلق بالدراسات الأجنبية التي تناولت التلوث النفسي ووفق حدود علم الباحثة فإنه لا يتوفر أي دراسة اجنبية تناولت هذا المفهوم وهذا ما دفع الباحثة الى البحث في معاجم علم النفس والاجتماع لم تعثر على مصطلح (Psychological Pollution) التلوث النفسي، ولعل غياب مفهوم التلوث النفسي في الادب الاجنبي يعود الى ان مدلول التلوث النفسي الذي نتوخاه في دراستنا وكذلك مدلولاته في الدراسات العربية السابقة لا يفسر ضمن البيئات الاجنبية على النحو الذي نقصده فيه فما تعتبره تلوثاً نفسياً ليس بالضرورة ان يكون كذلك في البيئات الاجنبية، وهذا يعود بالدرجة الاولى الى اختلاف البيئة الثقافية وبطبيعة الحال فان السلوك الانساني يحكم عليه ضمن نطاق البيئة الاجتماعية والثقافية التي يتم فيها السلوك.

ساعد الاطلاع على الدراسات السابقة في إنماء معلومات الباحثة في أساليب الحياة، والتلوث النفسي من خلال الاهنداء إلى مصادر ومراجع أثرت محتوى الدراسة وإطارها النظري، ومن خلال الاطلاع على هذه الدراسات تبين ما يأتي:

-تنفق الدراسة الحالية في البيئة التي اجريت عليها الدراسة (البيئة الفلسطينية) مع دراسة

الفراحين (2020)، وريادات (2017)، شاهين وسامرة (2013) ابو دف والأغا (2002)،

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في كونها وصفية ارتباطية من حيث تناولها لموضوع أساليب الحياة والتلوث النفسي.

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة الأساسية من حيث تناولها لأساليب الحياة لدى طلبة الجامعة كما في دراسة العسكري (2018)، دراسة الحجة (2017)، ستولتز (2013)، السعيدة والخطيب (2011)، دراسة الريحاني وطنوس (2012)، دراسة العكيلي (2008). في حين ركزت دراسة الشخانة (2010) على المضربين نفسياً والأسوياء المرافقين لهم، أما دراسة العدوان (2014) كانت عينتها من الطلبة من ذوي الاضطراب السلوكي في المدارس، وفي دراسة صالح (2014) استهدف معلمي المرحلة الابتدائية، هيرنجتون (2005)، دراسة كوباو، هيو (2015) .

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة الأساسية من حيث تناولها لتلوث النفسي لدى طلبة الجامعة كما في دراسة عبد الحليم (2020)، دراسة الفراجين (2020)، دراسة حجازي وعطية (2019)، دراسة هامان (2019)، الزعبي (2018)، الخوالديه والتلاهي (2018)، دراسة الزعبي (2018)، دراسة وريادات (2017)، دراسة ميرة، (2017)، دراسة النواجحة (2017)، دراسة الشمسي ومبارك (2011)، دراسة محمد (2004)، دراسة أبو دف وآلغا (2002)،

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي كما في دراسة حجازي وعطية (2019)، دراسة هامان (2019)، السعيدة والخطيب، (2017)، دراسة صالح (2014)، دراسة العدوان (2014)، دراسة الريحاني وطنوس (2012)، دراسة الشخانة (2010)، دراسة وريديات (2017)، دراسة ميرة، (2017) في حين استخدمت الدراسات الأخرى المنهج الوصفي التحليلي المقارن كما في دراسة عبد الحليم (2020)، الفراجين (2020) العكيلي (2008)، الخوالده والتلاهي (2018)، الزعبي (2018) النواجحة (2017)، مبارك (2011)، محمد (2004).

- تتفق الدراسة الحالية مع بعض الدراسات السابقة في استخدامها قائمة أساليب الحياة الذي قدمه ويلر وكيرت وكروليت، وهي تسعة أساليب كما في دراسة الشخانبة (2010)، دراسة السعايدة والخطيب (2017)، دراسة العدوان (2014)، دراسة الحجية (2017) والقائمة تحظى بقبول عالمي. وبعض الدراسات استخدمت تصنيفات أخرى كما في دراسة النفشبندي (2011) الذي اعتمد قائمة من خمسة أساليب حياة، هي: (الاجتماعي، السيطرة، النشاط، التحكم بالذات، الأخاذ)، دراسة صالح (2014) وقد اعتمد قائمة من أربعة أساليب الحياة كما قدمها أدلر (المسيطر، المتجنب، الاعتمادي، والمتعاون)، أما دراسة الريحاني وطنوس (2012) استخدمت قائمة أساليب الحياة لكل من مؤنس؛ وكيرن، وكورليت (Mullins, Kern & Curlette, 1987).

- تتفق الدراسة الحالية مع دراسة وريدات (2017) في أنهما أفادتتا من الاستعانة بمقياس التلوث النفسي الذي طبقة الباحث في البيئة الفلسطينية بحيث يتناسب هذا المقياس مع عينة الدراسة ومجتمعها، ويعد بحثه أكثر شمولاً في تناوله لأبعاد التلوث النفسي إذ يحقق من خلاله أهداف الدراسة، وهي (التنكر للهوية الحضارية، التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، التتميط الجنسي اللاسوي، الفوضوية)، ايضاً استخدمت دراسة هاما وعلي (2019) ودراسة الفراحين (2020) نفس الابعاد الاربعة السابقة. كما استخدمت دراسات أخرى أبعاد (التنكر للهوية، التخنت، الفوضوية) في قياس مستوى التلوث النفسي كما في دراسة ميرة (2017)، وأبعاد (التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، التنكر للهوية الحضارية، الميل نحو الانتحار، الفوضوية) كما في دراسة النواجحة (2017)، في حين اعتمدت الدراسات الأخرى على قياس مستوى التلوث النفسي من خلال مقياس اعتمد الدرجة الكلية دون التطرق إلى تفصيل أبعاده كما في دراسة الزعبي (2018)، دراسة الشمسي ومبارك (2011)، دراسة محمد (2004)، دراسة أبو دف والآغا (2002).

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث دراستها للفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغير الجنس كما في دراسة عبد الحليم (2020)، دراسة الفراجين (2020)، دراسة حجازي وعطية (2019)، دراسة هامان (2019)، الزعبي (2018)، العسكري (2018)، ودراسة الشرعه وبنبي طه (2017)، ومن حيث دراستها للفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغير الكلية كما في دراسة العسكري (2018)، ودراسة الحجية (2017)، ودراسة الفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغير المستوى الدراسة كما في دراسة العسكري (2018)، ودراسة الحجية (2015، change) ، دراسة والش (2011) في حين لم تتفق الدراسة الحالية مع دراسات سابقة في دراسة الفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغير نوع الجامعة .

- تتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في دراستها لفروق التلوث النفسي تبعاً لمتغير الجنس كما في دراسة: الخوالدة والتلاهيين (2018)، دراسة الزعبي (2018)، دراسة وريادات (2017)، دراسة ميرة (2017)، دراسة الشمسي ومبارك (2011)، محمد (2004)، من أبو دف، وآلاغا (2002)، ودراسة الفروق في التلوث النفسي تبعاً لمتغير الكلية كما في دراسة: الخوالدة والتلاهيين (2018)، دراسة وريادات (2017)، دراسة ميرة (2017)، دراسة الشمسي ومبارك (2011)، محمد (2004)، من أبو دف، وآلاغا (2002)، ودراسة الفروق في أساليب الحياة تبعاً لمتغير المستوى الدراسة كما في دراسة: الخوالدة والتلاهيين (2018)، دراسة وريادات (2017)، محمد (2004)، ودراسة الفروق في التلوث النفسي تبعاً لمتغير نوع الجامعة كما في دراسة: الفراجين (2020)، الخوالدة والتلاهيين (2018)، دراسة الزعبي (2018).

- اختلفت الدراسة الحالية عن سابقتها بتناولها لمتغيرات أساليب الحياة والتلوث النفسي مجتمعة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية وهي متغيرات لم يجر دراستها مجتمعة في البيئة الفلسطينية بحسب إطلاع الباحثة.

- اختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة بتناولها للفروق في أساليب الحياة والتلوث النفسي في متغيرات (الجنس، الكلية، المستوى الدراسة، الجامعة) مجتمعة في نفس الدراسة.
- لم تكتف الدراسة الحالية بالحديث عن أساليب الحياة والتلوث النفسي ومظاهره نظرياً بل تعدت ذلك إلى قياس مستوى التلوث النفسي وأساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة في فلسطين.
- تقدم الدراسة الحالية صيغة تربوية حول أساليب الحياة المرتبطة بالتلوث النفسي، فقد تفيد في بناء برامج لمواجهة هذه الظاهرة لدى طلبة الجامعة.
- تقدم الدراسة تقنين مقياس أساليب الحياة الذي قدمه أدلر ذلك أنها أكثر التصنيفات شمولاً وإيجازاً، من خلال تقنيه على طلبة الجامعة في البيئة الفلسطينية.

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

1.3 منهجية الدراسة

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

3.3 أدوات الدراسة

4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

6.3 المعالجات الإحصائية

الفصل الثالث الطريقة والإجراءات

يتناول هذا الفصل الطرق والإجراءات التي اتبعت، والتي تضمنت تحديد منهجية الدراسة المتبعة، ومجتمع الدراسة والعينة، وعرض الخطوات والإجراءات العملية التي اتبعت في بناء أدوات الدراسة وخصائصها، ثم شرح مخطط تصميم الدراسة ومتغيراتها، والإشارة إلى أنواع الاختبارات الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

1.3 منهجية الدراسة

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي بأحد صوره المسحية للحصول على المعلومات الخاصة بموضوع الدراسة، وذلك لأنه أكثر المناهج ملائمة لطبيعة هذه الدراسة؛ إذ إنّ المنهج الوصفي الارتباطي هو الأمثل لتحقيق أهداف هذه الدراسة، كونه المنهج الذي يقوم بدراسة وفهم ووصف الظاهرة وصفاً دقيقاً من خلال المعلومات والأدبيات السابقة، إذ إنّ هذا المنهج لا يعتمد فقط على جمع المعلومات إنما يقوم بالربط وتحليل العلاقة ما بين متغيرات الدراسة للوصول إلى الاستنتاجات المرجو الوصول إليها من خلال الدراسة (عوده وملكاوي، 1992).

2.3 مجتمع الدراسة وعينتها

- تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية والبالغ عددهم (207.307) ألف طالب وطالبة، وذلك وفقاً آخر إحصائيات لوزارة التعليم العالي والبحث العلمي (وزارة التربية والتعليم العالي، 2020).

وقد جرى اختيار المشاركين بالدراسة (العينة) بطريقة المعاينة غير العشوائية من النوع المتيسر أو المتاح بلغت (405) طالباً وطالبة جامعين من كافة الجامعات الفلسطينية، والجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها

الجدول (1.3): يوضح توزع عينة الدراسة حسب متغيرات الدراسة المستقلة

المتغير	الفئات	العدد	النسبة %
الجنس	ذكر	162	40.0
	أنثى	243	60.0
	المجموع	405	100.0
المستوى الدراسي	سنة أولى	145	35.8
	سنة ثانية	107	26.4
	سنة ثالثة	57	14.1
	سنة رابعة فأعلى	96	23.7
المجموع	405	100.0	
الكلية	كليات إنسانية	188	46.4
	كليات علمية وطبية	217	53.6
	المجموع	405	100.0
نوع الجامعة	حكومية	218	53.8
	أهلية	187	46.2
	المجموع	405	100.0

3.3 أدوات الدراسة

ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدت الباحثة على مقياسين هما: مقياس أساليب الحياة ومقياس

التلوث النفسي، وتوضَّح ذلك على النحو الآتي:

أولاً: مقياس أساليب الحياة

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب

التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس أساليب الحياة المستخدمة في بعض الدراسات، استخدمت

الباحثة مقياس أساليب الحياة من أعداد جاسم (2013)، فقد أُعد المقياس حسب تصنيف أدلر لأساليب الحياة.

1.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس مقياس أساليب الحياة

صدق المقياس:

استخدمت الباحثة نوعين من الصدق وهما:

أ. الصدق الظاهري (Face validity)

ولتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس أساليب الحياة، عُرِض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (40) فقرة، إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة، وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين أُجريت التعديلات المقترحة، فعدلت صياغة (16) فقرة وحذفت الفقرة (39)، واصبح عدد فقرات المقياس (39)، كما هو مبين في الملحق (ت) .

ب. صدق البناء (Construct Validity)

من أجل التحقق من صدق المقياس، استخدم صدق البناء على عينة استطلاعية من (35) من طلبة الجامعات الفلسطينية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، واستخدم معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation) لاستخراج قيم معاملات ارتباط الفقرات بالأسلوب الذي تنتمي إليه، كما هو مبين في الجدول (2.3):

جدول (2.3) قيم معاملات ارتباط فقرات مقياس أساليب الحياة بالأسلوب الذي تنتمي إليه (ن=35)

الفقرة	الارتباط مع الأسلوب	الفقرة	الارتباط مع الأسلوب	الفقرة	الارتباط مع الأسلوب	الفقرة	الارتباط مع الأسلوب
1	.59**	11	.63**	21	.87**	31	.80**
2	.45**	12	.72**	22	.68**	32	.77**
3	.70**	13	.81**	23	.78**	33	.81**
4	.66**	14	.81**	24	.89**	34	.82**
5	.77**	15	.92**	25	.73**	35	.67**
6	.79**	16	.71**	26	.82**	36	.75**
7	.77**	17	.85**	27	.52**	37	.68**
8	.71**	18	.79**	28	.61**	38	.42**
9	.79**	19	.47**	29	.48**	39	.42**
10	.74**	20	.67**	30	.81**	-	-

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (2.3) أن معاملات ارتباط الفقرات تراوحت ما بين (.42-.92)، ويلاحظ أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً؛ إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (.30) تعتبر ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (.30- أقل أو يساوي .70) تعتبر متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (.70) تعتبر قوية، لذلك لم تحذف أي فقرة من فقرات المقياس.

ثبات مقياس العوامل أساليب الحياة:

للتأكد من ثبات مقياس أساليب الحياة، وزعت أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (35) من عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة. وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي لأبعاد المقياس، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد قياس الصدق، والجدول (3.3) يوضح ذلك:

جدول (3.3): معاملات ثبات مقياس أساليب الحياة بطريقة كرونباخ ألفا

البعد	عدد الفقرات	كرونباخ ألفا
الأسلوب المتعاون	10	.88
الأسلوب المتجنب	10	.91
الأسلوب الاعتمادي	10	.90
الأسلوب المسيطر	9	.87

يتضح من الجدول (3.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لفقرات مقياس أساليب الحياة تراوحت ما بين (.87 - .91)، وتعدّ هذه القيم مناسبة، وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

ثانياً: مقياس التلوث النفسي

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي والدراسات السابقة وعلى مقاييس التلوث النفسي المستخدمة في بعض الدراسات استخدمت الباحثة مقياس التلوث النفسي أعده ورييدات (2017)، إذ إن المقياس مصمم لقياس درجة التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين وطبق على البيئة الفلسطينية.

2.3.3 الخصائص السيكومترية لمقياس التلوث النفسي

صدق المقياس

استخدمت الباحثة نوعان من الصدق كما يأتي:

أ. الصدق الظاهري (Face validity)

للتحقق من الصدق الظاهري أو ما يعرف بصدق المحكمين لمقياس مقياس التلوث النفسي، عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من المتخصصين ممن يحملون درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي والتربوي، وعلم النفس، وقد بلغ عددهم (10) محكمين، كما هو موضح في ملحق (ب)، وقد تشكل المقياس في صورته الأولية من (64) فقرة، إذ أعتمد معيار

يلاحظ من البيانات الواردة في الجدول (4.3) أن معامل ارتباط الفقرات (7، 43، 46، 48)، كانت ذات درجة غير مقبولة وغير دالة إحصائياً، وتحتاج إلى حذف، أما باقي الفقرات فقد تراوحت ما بين (40 _ .90)، كما أن جميع معاملات الارتباط كانت ذات درجات مقبولة ودالة إحصائياً، إذ ذكر جارسيا (Garcia, 2011) أن قيمة معامل الارتباط التي تقل عن (0.30) تعدّ ضعيفة، والقيم التي تقع ضمن المدى (0.30 - أقل أو يساوي 0.70) تعدّ متوسطة، والقيمة التي تزيد عن (0.70) تعدّ قوية، لذلك حذفت الفقرات (7، 43، 46، 48)، وأصبح عدد فقرات المقياس (47)، فقرة.

ثبات مقياس التلوث النفسي:

للتأكد من ثبات مقياس التلوث النفسي، وزعت أداة الدراسة على عينة استطلاعية مكونة من (35) من عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، ومن خارج عينة الدراسة المستهدفة، وبهدف التحقق من ثبات الاتساق الداخلي للمقياس، وأبعاده، فقد استخدم معامل كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) على بيانات العينة الاستطلاعية، بعد قياس الصدق (47) فقرة، والجدول (5.3): يوضح ذلك:

جدول (5.3) يوضح معاملات ثبات مقياس التلوث النفسي بطريقة كرونباخ ألفا

كرونباخ ألفا	عدد الفقرات	البعد
.89	12	التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها
.95	16	التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية
.89	8	التمييز الجنسي غير السوي
.91	11	الفوضوية
.97	47	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول (5.3) أن قيم معاملات معامل ثبات كرونباخ ألفا لمجالات مقياس التلوث النفسي تراوحت ما بين (0.89 _ 0.95)، كما يلاحظ أن معامل ثبات كرونباخ ألفا لدرجة الكلية بلغ (0.97)، وتعدّ هذه القيمة مرتفعة وتجعل من الأداة قابلة للتطبيق على العينة الأصلية.

تصحيح مقاييس الدراسة:

أولاً: مقياس أساليب الحياة: تكون مقياس أساليب الحياة في صورته النهائية من (39)، فقرة موزعة على أربعة أساليب وهي: الأسلوب المتعاون ومثلت فقراته (10-1)، الأسلوب المتجنب ومثلت فقراته (20-11)، الأسلوب الاعتمادي ومثلت فقراته (30-21)، الأسلوب المسيطر ومثلت فقراته (39-31)، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي لكل أسلوب من أساليب الحياة.

ثانياً- مقياس التلوث النفسي: تكون مقياس التلوث النفسي في صورته النهائية من (47)، فقرة، موزعة على أربعة أبعاد وهي: بُعد التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها ومثلت فقراته (12-1)، بُعد التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية ومثلت فقراته (28-13)، بُعد التمييط الجنسي غير السوي ومثلت فقراته (36-29)، بُعد الفوضوية ومثلت فقراته (47-37)، كما هو موضح في ملحق (ث)، وقد مثلت جميع الفقرات الاتجاه الإيجابي للتلوث النفسي.

وقد طلب من المستجيب تقدير إجاباته عن طريق تدرج ليكرت (Likert) خماسي، وأعطيت الأوزان للفقرات كالاتي: موافق بشدة (5) درجات، موافق (4) درجات، محايد (3) درجات، معارض (2) درجتان، معارض بشدة (1)، درجة واحدة.

ولغايات تفسير المتوسطات الحسابية، ولتحديد مستوى شيوع سمات كل من أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة الدراسة، حولت العلامة وفق المستوى الذي يتراوح من (5-1) درجات وتصنيف المستوى إلى ثلاثة مستويات: مرتفع، ومتوسطة ومنخفض، وذلك وفقاً للمعادلة الآتية:

$$1.33 = \frac{1-5}{3} \frac{\text{الحد الأعلى} - \text{الحد الأدنى (التدرج)}}{\text{عدد المستويات المفترضة}} = \text{طول الفئة}$$

وبناءً على ذلك، فإنّ مستويات الإجابة على المقياس تكون على النحو الآتي:

جدول (6.3): يوضح درجات احتساب مستوى شيوع سمات أساليب الحياة والتلوث النفسي

مستوى منخفض	2.33 فأقل
مستوى متوسط	2.34 - 3.67
مستوى مرتفع	3.68 - 5

4.3 تصميم الدراسة ومتغيراتها

اشتملت الدراسة على المتغيرات المستقلة والتابعة الآتية:

أ. المتغيرات المستقلة:

1. الجنس: وله مستويان هي: (1- ذكر، 2- أنثى).
2. المستوى الدراسي: وله أربعة مستويات هي: (1- سنة أولى، 2- سنة ثانية، 3- سنة ثالثة، 4- سنة رابعة فأعلى).
3. الكلية: ولها مستويان هي: (1- كليات إنسانية، 2- كليات علمية وطبية).
4. نوع الجامعة: ولها مستويان هي: (1- حكومية، 2- أهلية).

ب. المتغير التابع:

- أ. الدرجات على مقياس أساليب الحياة كل أسلوب على حدة لدى عينة الدراسة.
- ب. الدرجات على مقياس التلوث النفسي ومجالاته لدى عينة الدراسة.

5.3 إجراءات تنفيذ الدراسة

أتبعت الباحثة في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي:

- جمع البيانات من العديد من المصادر الأولية والثانوية كالكتب، المقالات، التقارير، الرسائل الجامعية، وغيرها، وذلك من أجل وضع الإطار النظري للدراسة، والاستعانة بها في بناء أدواتها وتوظيفها في الوصول إلى نتائج الدراسة لاحقاً.

- تحديد مجتمع الدراسة.
- تحديد عينة الدراسة.
- الحصول على موافقة الجهات المعنية لإجراء الدراسة.
- تطوير أدوات الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي في هذا المجال.
- تحكيم أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة استطلاعية ومن خارج عينة الدراسة الأساسية، إذ شملت (35) من طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق وثبات أدوات الدراسة.
- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأصلية، والطلب منهم الإجابة على فقراتها بكل صدق وموضوعية، وذلك بعد إعلامهم بأن إجاباتهم لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.
- إدخال البيانات إلى ذاكرة الحاسوب، حيث استخدم برامج الرزمة الإحصائية (SPSS, 26) لتحليل البيانات، وإجراء التحليل الإحصائي المناسب.
- مناقشة النتائج التي أسفر عنها التحليل في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، والخروج بمجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية

من أجل معالجة البيانات وبعد جمعها قامت الباحثة باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS, 26) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

1. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية.
2. استخدام معادلة كرونباخ الفا (Cronbachs Alpha)، من أجل قياس ثبات الاتساق الداخلي لفقرات كل أداة من أدوات الدراسة.

3. اختبار بيرسون (Pearson Correlation) لمعرفة العلاقات بين الفقرات وبين متغيرات الدراسة.
4. اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، لفحص الفرضية المتعلقة بالجنس، الكلية، نوع الجامعة.
5. اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، لفحص الفرضية المتعلقة، بالمستوى الدراسي.
6. اختبار معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise).

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 نتائج السؤال الأول

2.1.4 نتائج السؤال الثاني

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 نتائج الفرضية الأولى

2.2.4 نتائج الفرضية الثانية

3.2.4 نتائج الفرضية الثالثة

4.2.4 نتائج الفرضية الرابعة

5.2.4 نتائج الفرضية الخامسة

6.2.4 نتائج الفرضية السادسة

7.2.4 نتائج الفرضية السابعة

8.2.4 نتائج الفرضية الثامنة

9.2.4 نتائج الفرضية التاسعة

10.2.4 نتائج الفرضية العاشرة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

يتناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضياتها التي طرحت، وقد نظمت وفقاً لمنهجية محددة في العرض، وهي كما يلي:

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ونصّه: ما أبرز أساليب الحياة شيوعاً لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية؟

وللإجابة عن هذا السؤال الأول حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس

أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (1.4) يوضح ذلك:

جدول (1.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أسلوب من أساليب الحياة شيوعاً لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الأسلوب	الأسلوب	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	الأسلوب المتعاون	3.96	0.547	79.2	مرتفع
2	4	الأسلوب المسيطر	3.14	0.684	62.8	متوسط
3	2	الأسلوب المتجنب	2.98	0.702	59.6	متوسط
4	3	الأسلوب الاعتمادي	2.71	0.653	54.2	متوسط

يتضح من الجدول (1.4) أن أبرز أساليب المعاملة الوالدية شيوعاً لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية، جاءت مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية على التوالي: الأسلوب

المتعاون بمتوسط حسابي (3.96) وبنسبة مئوية (79.2) وبتقدير مرتفع، الأسلوب المسيطر وقد جاء

بمتوسط حسابي (3.14) وبنسبة مئوية (62.8) وبتقدير متوسط. بينما كان الأسلوب المتجنب

بمتوسط حسابي (2.98) وبنسبة مئوية (59.6) وبتقدير متوسط، في حين جاء الأسلوب الاعتمادي بمتوسط حسابي (2.71) وبنسبة مئوية (54.2) وبتقدير متوسط.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على

فقرات كل أسلوب من أساليب الحياة على حدة، وعلى النحو الآتي:

1. الأسلوب المتعاون

جدول (2.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب المتعاون مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	02	أشارك الآخرين مناسباتهم (أفراحهم وأحزانهم).	4.22	0.822	84.4	مرتفع
2	07	أحب الأعمال التي فيها نشاط وحيوية.	4.18	0.896	83.6	مرتفع
3	06	أحب حل المشكلات التي يصفها الآخرون بالمعقدة.	4.09	0.965	81.8	مرتفع
4	05	عندما أكلف بعمل اجتماعي فإني أسرع بإنجازه.	4.06	0.851	81.2	مرتفع
5	04	لدي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بشجاعة.	4.01	0.856	80.2	مرتفع
6	08	إذا تكرر الفشل في موقفٍ ما فهذا يجعلني أكثر إصراراً على إنجازه.	4.01	0.992	80.2	مرتفع
7	10	أحب العمل الذي فيه نوع من المجازفة.	3.92	1.031	78.4	مرتفع
8	03	يصفني الآخرون بالنشاط والحيوية.	3.85	0.980	77.0	مرتفع
9	09	أواجه المشكلات العائلية التي تواجهني وأعالجها في وقتها.	3.75	0.962	75.0	مرتفع
10	01	عندما أواجه مشكلة فإني أجتهد للتغلب عليها من خلال تعاوني مع الآخرين.	3.49	1.019	69.8	متوسط

يتضح من الجدول (2.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

الأسلوب المتعاون تراوحت ما بين (4.22_ 3.49)، وجاءت فقرة "أشارك الآخرين مناسباتهم (أفراحهم

وأحزانهم). " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (4.22) وبنسبة مئوية (84.4) وبتقدير مرتفع، بينما جاءت فقرة "عندما أواجه مشكلة فأني أجتهد للتغلب عليها من خلال تعاوني مع الآخرين." في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.49) وبنسبة مئوية (69.8) وبتقدير متوسط.

2. الأسلوب المسيطر

جدول (3.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب المسيطر مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	39	لدي القدرة على مواجهة ضغوط الآخرين.	3.74	0.992	74.8	مرتفع
2	38	أشعر بالعصية عندما يزعجني الآخرون.	3.68	1.085	73.6	مرتفع
3	37	أحب أن أكون المحور في أي عمل جماعي.	3.57	1.157	71.4	متوسط
4	32	لدي القدرة على فرض سيطرتي على الآخرين.	3.34	1.079	66.8	متوسط
5	31	أحب إصدار الأوامر عندما أتعامل مع زملائي.	2.88	1.151	57.6	متوسط
6	34	أجد نفسي أفضل من الآخرين في المجتمع من ناحية السيطرة.	2.82	1.108	56.4	متوسط
7	33	أأخذ قراراتي دون الاهتمام بالآخرين.	2.80	1.191	56.0	متوسط
8	35	أكون قاسياً عندما أتشاجر مع أحد زملائي.	2.77	1.143	55.4	متوسط
9	36	أتجرأ على من يخالفني في الرأي.	2.69	1.150	53.8	متوسط

يتضح من الجدول (3.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

الأسلوب المسيطر تراوحت ما بين (3.74_ 2.69)، وجاءت فقرة " لدي القدرة على مواجهة ضغوط

الآخرين" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.74) وبنسبة مئوية (74.8) وبتقدير مرتفع، بينما

جاءت فقرة "أتجرأ على من يخالفني في الرأي" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.69)

و بنسبة مئوية (53.8) وبتقدير متوسط.

3. الأسلوب المتجنب

جدول (4.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب المتجنب مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	20	أشعر بالخوف من الإخفاق في تحقيق أهدافي.	3.43	1.208	68.6	متوسط
2	11	أتجنب التدخل بين شخصين يتشاجران.	3.42	1.157	68.4	متوسط
3	19	أسمح من يسيء لي في موضوع معين.	3.30	1.129	66.0	متوسط
4	14	أشعر بالخوف من الفشل في العمل.	3.27	1.222	65.4	متوسط
5	12	أفضل عدم مخالطة الآخرين.	3.13	1.237	62.6	متوسط
6	18	أتجنب الحوار في المناسبات الاجتماعية.	2.90	1.128	58.0	متوسط
7	17	أجد صعوبة في تعاملي مع الآخرين.	2.70	1.125	54.0	متوسط
8	16	أرى لا ضرورة للمشاركة في المناسبات الاجتماعية.	2.60	1.157	52.0	متوسط
9	15	أتجنب إبداء آرائي حتى لو طلب مني ذلك.	2.54	1.155	50.8	متوسط
10	13	أحاول الهروب من المشكلات التي تواجهني.	2.52	1.123	50.4	متوسط

يتضح من الجدول (4.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

الأسلوب المتجنب تراوحت ما بين (3.43_2.52)، وجاءت فقرة " أشعر بالخوف من الإخفاق في

تحقيق أهدافي " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.43) وبنسبة مئوية (68.6) وبتقدير

متوسط، بينما جاءت فقرة "أحاول الهروب من المشكلات التي تواجهني." في المرتبة الأخيرة،

بمتوسط حسابي بلغ (2.52) وبنسبة مئوية (50.4) وبتقدير متوسط.

4. الأسلوب الاعتمادي

جدول (5.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات الأسلوب الاعتمادي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	25	أحب أن أحصل على ما أريد بأقل مجهود ممكن.	3.49	1.193	69.8	متوسط
2	29	إن الشخص الناجح هو الذي يحصل على كل ما يحتاجه لنفسه.	3.43	1.224	68.6	متوسط
3	27	أستشير الآخرين في حل مشكلاتي.	3.28	1.043	65.6	متوسط
4	30	أني بطيء في إنجاز الأعمال التي أكلف بها بمفردتي.	2.71	1.164	54.2	متوسط
5	23	أضايق حينما أكلف بعمل فيه مجهود.	2.70	1.077	54.0	متوسط
6	28	أدور في حياتي غير متميزة.	2.62	1.091	52.4	متوسط
7	26	أشعر بضعف قدرتي على مواجهة المشاكل.	2.56	1.099	51.2	متوسط
8	24	أجد نفسي عاجزاً عن أداء المسؤولية التي أكلف بها في حياتي.	2.34	1.091	46.8	متوسط
9	21	أعتمد على زملائي في تنفيذ الأعمال التي كلف بها.	2.12	0.984	42.4	منخفض
10	22	أبتعد عن تقديم المساعدة لمن يحتاجها.	1.87	0.925	37.4	منخفض

يتضح من الجدول (5.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

الأسلوب الاعتمادي تراوحت ما بين (3.49_ 1.87)، وجاءت فقرة " أحب أن أحصل على ما أريد

بأقل مجهود ممكن " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.49) وبنسبة مئوية (69.8) وبتقدير

متوسط، بينما جاءت فقرة "أبتعد عن تقديم المساعدة لمن يحتاجها" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط

حسابي بلغ (1.87) وبنسبة مئوية (37.4) وبتقدير منخفض.

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: ما مستوى التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية؟

للإجابة عن السؤال الثاني حُسبت المتوسطات الحسابية لمقياس التلوث النفسي لدى عينة

من طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (6.4) يوضح ذلك:

جدول (6.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجال من مجالات مقياس التلوث النفسي وعلى المقياس ككل مرتبة تنازلياً

الرتبة	رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	1	التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها	2.43	0.743	48.6	متوسط
2	2	التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية	2.31	0.835	46.2	منخفض
3	4	الفوضوية	2.29	0.783	45.8	منخفض
4	3	التميط الجنسي غير السوي	2.09	0.876	41.8	منخفض
		المتوسط الكلي لمقياس التلوث النفسي	2.30	0.731	46.0	منخفض

يتضح من الجدول (6.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس التلوث

النفسي ككل، قد بلغ (2.30) وبنسبة مئوية (46.0) وبتقدير منخفض، أما المتوسطات الحسابية

لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجالات مقياس التلوث النفسي تراوحت ما بين (2.09-2.43)،

وجاء مجال " التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.43)

وبنسبة مئوية (48.6) وبتقدير متوسط، بينما جاء مجال " التتميط الجنسي غير السوي" في المرتبة

الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (2.09) وبنسبة مئوية (41.8) وبتقدير منخفض.

وقد حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على

فقرات كل مجال من مجالات مقياس التلوث النفسي كل مجال على حدة، وعلى النحو الآتي:

1. التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها

جدول (7.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

الرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	02	تعجبني البرامج الإعلامية التي تستخدم اللهجة العامية في نقاشاتها وتبتعد عن اللغة العربية الفصحى	3.07	1.149	61.4	متوسط
2	11	عادات وتقاليد الزواج في بلدي بالية ولا تصلح في الوقت الراهن.	2.97	1.346	59.4	متوسط
3	08	مبدأ (الغاية تبرر الوسيلة) هو مبدأ مقبول بالنسبة لي.	2.76	1.167	55.2	متوسط
4	01	انزعج حينما يتحدث بعضهم اللغة العربية الفصحى	2.61	1.188	52.2	متوسط
5	07	التطوع والتضحية والإيثار في سبيل الآخرين هي ضرب من السذاجة.	2.49	1.170	49.8	متوسط
6	10	العرب غير مؤهلين لحمل الرسالة الإنسانية في المحبة والتسامح.	2.47	1.310	49.4	متوسط
7	03	أصبحنا جزءاً من الماضي ولا مستقبل لنا	2.45	1.221	49.0	متوسط
8	05	التمسك بالقيم الاجتماعية السائدة في بلدي هو ابتعاد عن الحضارة.	2.36	1.118	47.2	متوسط
9	06	أرغب في الحصول على جنسية أجنبية حتى لو على حساب التخلي عن جنسيتي الحالية.	2.18	1.237	43.6	منخفض
10	04	أنتكر لعروبتني عندما أكون في بلد أجنبي	2.07	1.144	41.4	منخفض
11	09	بيع الآثار للأجانب أمر مقبول لدي.	1.97	1.133	39.4	منخفض
12	12	الملابس الفلسطينية التراثية مثل (الثوب، القمباز، العباءة) دليل على التخلف الحضاري.	1.74	1.003	34.8	منخفض

يتضح من الجدول (7.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات

مجال التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها تراوحت ما بين (3.07-1.74)، وجاءت فقرة "تعجبني

البرامج الإعلامية التي تستخدم اللهجة العامية في نقاشاتها وتبتعد عن اللغة العربية الفصحى"

بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.07) وبنسبة مئوية (61.4) وبتقدير متوسط، بينما جاءت

فقرة " الملابس الفلسطينية التراثية مثل (الثوب، القمباز، العباءة) دليل على التخلف الحضاري" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.74) وبنسبة مئوية (34.8) وبتقدير منخفض.

2. التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية

جدول (8.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	22	الشهادة الممنوحة من جامعة أجنبية أفضل من الجامعات العربية.	3.46	1.279	69.2	متوسط
2	20	أفضل استهلاك المنتجات الغربية على العربية.	2.66	1.253	53.2	متوسط
3	25	أتمنى لو أعيش بقية حياتي في بلد أجنبي	2.64	1.314	52.8	متوسط
4	27	أستمع إلى الأغاني الأجنبية حتى لو كنت لا أفهم مفرداتها.	2.56	1.326	51.2	متوسط
5	21	أستخدم الأسماء الأجنبية بدل العربية للأشخاص والمحلات وكثير من جوانب الحياة.	2.39	1.139	47.8	متوسط
6	17	استخدم كلمات أجنبية بدل العربية في حديثي شيء مهم بالنسبة لي.	2.39	1.180	47.8	متوسط
7	16	أعتقد أن تعلم اللغات الأجنبية أهم من تعلم اللغة العربية واصلوها.	2.36	1.134	47.2	متوسط
8	14	اشعر بالفخر عندما يشبهون أسلوب حياتي بالأجانب.	2.30	1.070	46.0	منخفض
9	26	ارتداء الموضة الغربية في الملابس تجعلني أشعر بالتميز.	2.14	1.102	42.8	منخفض
10	13	أقلد الثقافات الأخرى، وإن تعارضت مع ثقافة مجتمعي.	2.13	1.098	42.6	منخفض
11	15	أؤمن بأن من يقلد الأجنبي في نمط حياته سيكون في النهاية رابحاً.	2.06	1.068	41.2	منخفض
12	28	تعجبنى التقاليد الأجنبية وأمارسها.	2.06	1.069	41.2	منخفض
13	23	أقلد بعض الممثلين والإعلاميين الأجانب في الملابس	2.03	1.069	40.6	منخفض
14	19	أبدو أكثر تقديراً لذاتي حينما أحمل صوراً أو أحرف أجنبية على ملابسي وحاجاتي الشخصية.	1.95	1.077	39.0	منخفض
15	24	أهتم جيداً بالمناسبات الغربية (كالفلنتاين).	1.92	1.096	38.4	منخفض
16	18	القيم المطلقة (الحق، الخير، الجمال) موجودة فقط لدى الأجانب.	1.91	1.110	38.2	منخفض

يتضح من الجدول (8.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن فقرات مجال التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية تراوحت ما بين (3.46- 1.91)، وجاءت فقرة " الشهادة الممنوحة من جامعة أجنبية أفضل من الجامعات العربية" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.46) ونسبة مئوية (69.2) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " القيم المطلقة (الحق، الخير، الجمال) موجودة فقط لدى الأجانب" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.91) ونسبة مئوية (38.2) وبتقدير منخفض.

3. الفوضوية

جدول (9.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال الفوضوية مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	43	يعجبني النوم بكثرة ويزعجني النهوض مبكراً.	3.16	1.365	63.2	متوسط
2	44	المظهر أهم من الجوهر في الوقت الحالي.	2.66	1.306	53.2	متوسط
3	41	أعيش يومي ولا أفكر بغدي.	2.50	1.224	50.0	متوسط
4	47	أخذ قراراتي بدون النظر إلى العواقب.	2.45	1.229	49.0	متوسط
5	39	أنزعج حينما تقدم لي نصيحة أو موعظة من الآخرين.	2.35	1.121	47.0	متوسط
6	46	مارستي الغش في الامتحانات هو أمر طبيعي.	2.34	1.211	46.8	متوسط
7	38	الشخص الجاد هو شخص معقد.	2.09	1.090	41.8	منخفض
8	45	أحب أن أنادي والدي وأقربائي الكبار بأسمائهم ولا تعجبني مسميات القرابة مثل (عم، خال، جد)	2.02	1.120	40.4	منخفض
9	40	أعارض المقولة (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)	1.98	1.109	39.6	منخفض
10	42	(الرشوة) مهمة في تسهيل تحقيق مصلحتي وأهدافي.	1.95	1.089	39.0	منخفض
11	37	الإنسان الملتزم بالواجب الديني، والاجتماعي يعد متخلفاً.	1.70	1.019	34.0	منخفض

يتضح من الجدول (9.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال الفوضوية تراوحت ما بين (1.70-3.16)، وجاءت فقرة " يعجبني النوم بكثرة ويزعجني النهوض مبكراً" بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (3.16) وبنسبة مئوية (63.2) وبتقدير متوسط، بينما جاءت فقرة " الإنسان الملتزم بالواجب الديني، والاجتماعي يعد متخلفاً" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.70) وبنسبة مئوية (34.0) وبتقدير منخفض.

4. التمييز الجنسي غير السوي

جدول (10.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لفقرات مجال التمييز الجنسي غير السوي مرتبة تنازلياً حسب المتوسطات الحسابية

المرتبة	رقم الفقرة	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	المستوى
1	34	من حق المرأة أن تكون العصمة الزوجية بيدها.	2.53	1.172	50.6	متوسط
2	36	تعجبني كثيراً الحركات الاستعراضية (مثل المشي، حركة اليدين.... الخ) التي يقوم بها الجنس الآخر.	2.27	1.213	45.4	منخفض
3	33	ممارسة الشباب للرقص الشرقي أو الغربية هو حرية شخصية.	2.23	1.249	44.6	منخفض
4	32	مقولة (إن جمال المرأة في حياؤها) مقولة غير منطقية.	2.04	1.183	40.8	منخفض
5	31	أحس أن النعومة تناسب كلا الجنسين	2.00	1.178	40.0	منخفض
6	29	أقبل قيام بعض الشباب الذكور استعمال مساحيق التجميل.	1.97	1.178	39.4	منخفض
7	35	ارتداء الذكور سروال (بنطال) ذو خصر ساحل أمر مقبول لدي.	1.86	1.067	37.2	منخفض
8	30	ارتداء الشباب الذكور للحلي كالأساور والقلائد هو من مظاهر التطور.	1.78	1.015	35.6	منخفض

يتضح من الجدول (10.4) أن المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن مجال

التمييز الجنسي غير السوي تراوحت ما بين (1.78-2.53)، وجاءت فقرة " من حق المرأة أن تكون العصمة الزوجية بيدها " بالمرتبة الأولى بمتوسط حسابي قدره (2.53) وبنسبة مئوية (50.6)

وينتقد متوسط، بينما جاءت فقرة " ارتداء الشباب الذكور للحلي كالأساور والقلائد هو من مظاهر التطور" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (1.78) وبنسبة مئوية (35.6) وبتقدير منخفض.

2.4 النتائج المتعلقة بفرضيات الدراسة

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الأولى وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (11.4) تبين ذلك:

الجدول (11.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس

الأساليب	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأسلوب المتعاون	ذكر	162	3.99	0.573	0.946	.345
	أنثى	243	3.94	0.529		
الأسلوب المتجنب	ذكر	162	2.98	0.806	0.017	.986
	أنثى	243	2.98	0.626		
الأسلوب الاعتمادي	ذكر	162	2.83	0.733	2.888	.004*
	أنثى	243	2.64	0.584		
الأسلوب المسيطر	ذكر	162	3.27	0.719	2.992	.003*
	أنثى	243	3.06	0.648		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (11.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أساليب كل من:

الأسلوب المتعاون، الأسلوب المتجنب، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثمّ عدم وجود فروق في أساليب كل من: الأسلوب المتعاون، الأسلوب المتجنب،

لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس. بينما كانت قيمة مستوى الدلالة

المحسوب على أساليب كل من: الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر، أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، وبالتالي وجود فروق في أساليب كل من: الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ومن أجل فحص الفرضية الثانية، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية

تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)

للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. والجدولان (12.4) و (13.4) يبينان ذلك:

جدول (12.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	الأساليب
0.521	3.97	145	سنة أولى	الأسلوب المتعاون
0.507	3.90	107	سنة ثانية	
0.563	3.99	57	سنة ثالثة	
0.616	3.99	96	سنة رابعة فأعلى	
0.631	3.02	145	سنة أولى	الأسلوب المتجنب
0.706	2.94	107	سنة ثانية	
0.793	3.05	57	سنة ثالثة	
0.746	2.92	96	سنة رابعة فأعلى	
0.644	2.76	145	سنة أولى	الأسلوب الاعتمادي
0.644	2.67	107	سنة ثانية	
0.664	2.73	57	سنة ثالثة	
0.677	2.68	96	سنة رابعة فأعلى	
0.651	3.16	145	سنة أولى	الأسلوب المسيطر
0.644	3.05	107	سنة ثانية	
0.793	3.31	57	سنة ثالثة	
0.696	3.13	96	سنة رابعة فأعلى	

يتضح من خلال الجدول (12.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استُخدِمَ اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (13.4) يوضح ذلك:

جدول (13.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على مقياس أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي

الأساليب	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
الأسلوب المتعاون	بين المجموعات	0.539	3	0.180	0.599	.616
	داخل المجموعات	120.287	401	0.300		
	المجموع	120.826	404			
الأسلوب المتجنب	بين المجموعات	1.083	3	0.361	0.730	.534
	داخل المجموعات	198.147	401	0.494		
	المجموع	199.230	404			
الأسلوب الاعتمادي	بين المجموعات	0.651	3	0.217	0.506	.678
	داخل المجموعات	171.880	401	0.429		
	المجموع	172.531	404			
الأسلوب المسيطر	بين المجموعات	2.662	3	0.887	1.909	.127
	داخل المجموعات	186.346	401	0.465		
	المجموع	189.008	404			

يتبين من الجدول (13.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أساليب الحياة كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثمّ، عدم وجود فروق في أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير مستوى المستوى الدراسي.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية الثالثة، وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الكلية، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (14.4) تبين ذلك:

الجدول (14.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية

الأساليب	الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأسلوب المتعاون	إنسانية	188	4.01	0.575	1.770	.077
	علمية وطبية	217	3.91	0.518		
الأسلوب المتجنب	إنسانية	188	2.96	0.724	-0.678	.498
	علمية وطبية	217	3.00	0.684		
الأسلوب الاعتمادي	إنسانية	188	2.75	0.658	1.178	.239
	علمية وطبية	217	2.68	0.649		
الأسلوب المسيطر	إنسانية	188	3.18	0.703	1.088	.277
	علمية وطبية	217	3.11	0.666		

يتبين من الجدول (14.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أساليب الحياة كانت أكبر من

قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثم، عدم وجود فروق في أساليب الحياة لدى عينة من

طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة

من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

ومن أجل فحص الفرضية الرابعة، وتحديد الفروق تبعاً لمتغير نوع الجامعة، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (15.4) تبين ذلك:

الجدول (15.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة

الأساليب	نوع الجامعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الأسلوب المتعاون	حكومية	218	4.02	.540	2.485	.013*
	أهلية	187	3.89	.547		
الأسلوب المتجنب	حكومية	218	2.92	.758	-2.023-	.044*
	أهلية	187	3.06	.625		
الأسلوب الاعتمادي	حكومية	218	2.73	.706	.558	.577
	أهلية	187	2.69	.588		
الأسلوب المسيطر	حكومية	218	3.17	.703	.720	.472
	أهلية	187	3.12	.662		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (15.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أساليب كل من: الأسلوب المتعاون، الأسلوب المتجنب، كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثمّ، وجود فروق في أساليب كل من: الأسلوب المتعاون، الأسلوب المتجنب، لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة. إذ جاءت الفروق في الأسلوب المتعاون لصالح حكومية، بينما جاءت الفروق في الأسلوب المتجنب لصالح أهلية. بينما كانت قيمة مستوى الدلالة المحسوب على أساليب نحو: الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر، أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثمّ، عدم وجود فروق في أساليب كل من: الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر.

5.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

ومن أجل فحص الفرضية الخامسة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الجنس، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (16.4) تبين ذلك:

الجدول (16.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها	ذكر	162	2.64	0.787	4.729	.000*
	أنثى	243	2.29	0.680		
التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية	ذكر	162	2.49	0.939	3.539	.000*
	أنثى	243	2.19	0.737		
التميط الجنسي غير السوي	ذكر	162	2.26	0.965	3.296	.001*
	أنثى	243	1.97	0.792		
الفوضوية	ذكر	162	2.44	0.891	3.147	.002*
	أنثى	243	2.19	0.686		
المتوسط الكلي	ذكر	162	2.47	0.825	4.078	.000*
	أنثى	243	2.18	0.635		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (16.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس التلوث النفسي كانت أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq .05$)، ومن ثم، وجود فروق في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس. إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

6.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السادسة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq .05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

ومن أجل فحص الفرضية السادسة، استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية تبعاً لمتغير المستوى الدراسي، ومن ثم استخدم تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA) للتعرف على دلالة الفروق تبعاً لمتغير المستوى الدراسي. والجدولان (17.4) و(18.4) يبينان ذلك:

جدول (17.4): يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المستوى	المتغير
0.787	2.41	145	سنة أولى	التكر للهوية الحضارية والإساءة اليها
0.688	2.35	107	سنة ثانية	
0.763	2.60	57	سنة ثالثة	
0.719	2.44	96	سنة رابعة فأعلى	
0.839	2.39	145	سنة أولى	التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية
0.821	2.29	107	سنة ثانية	
0.853	2.26	57	سنة ثالثة	
0.839	2.24	96	سنة رابعة فأعلى	
0.874	2.14	145	سنة أولى	الانتماء الجنسي غير السوي
0.862	2.04	107	سنة ثانية	
0.957	2.13	57	سنة ثالثة	
0.851	2.04	96	سنة رابعة فأعلى	
0.851	2.31	145	سنة أولى	الفوضوية
0.707	2.23	107	سنة ثانية	
0.788	2.34	57	سنة ثالثة	
0.760	2.29	96	سنة رابعة فأعلى	
0.774	2.33	145	سنة أولى	المتوسط الكلي
0.680	2.25	107	سنة ثانية	
0.735	2.34	57	سنة ثالثة	
0.722	2.27	96	سنة رابعة فأعلى	

يتضح من خلال الجدول (26.4) وجود فروق بين المتوسطات الحسابية، ومن أجل معرفة إن كانت هذه الفروق قد وصلت لمستوى الدلالة الإحصائية استُخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One-Way ANOVA)، والجدول (17.4) يوضح ذلك:

جدول (17.4): يوضح نتائج تحليل التباين الأحادي على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	"ف" المحسوبة	مستوى الدلالة
التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها	بين المجموعات	2.258	3	0.753	1.365	.253
	داخل المجموعات	221.053	401	0.551		
	المجموع	223.311	404			
التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية	بين المجموعات	1.498	3	0.499	0.714	.544
	داخل المجموعات	280.366	401	0.699		
	المجموع	281.864	404			
التمييز الجنسي غير السوي	بين المجموعات	0.997	3	0.332	0.431	.731
	داخل المجموعات	308.947	401	0.770		
	المجموع	309.944	404			
الفوضوية	بين المجموعات	0.619	3	0.206	0.335	.800
	داخل المجموعات	246.813	401	0.615		
	المجموع	247.431	404			
المتوسط الكلي	بين المجموعات	0.663	3	0.221	0.412	.744
	داخل المجموعات	214.933	401	0.536		
	المجموع	215.595	404			

يتبين من الجدول (17.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي والمجالات الفرعية لمقياس الاغتراب النفسي، كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثمّ، عدم وجود فروق في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير مستوى المستوى الدراسي.

7.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية السابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

ومن أجل فحص الفرضية السابعة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير الكلية، استخدم اختبار (ت)

لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (18.4) تبين ذلك:

الجدول (18.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية

المتغير	الكلية	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها	إنسانية	188	2.55	.784	3.068	.002*
	علمية وطبية	217	2.32	.692		
التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية	إنسانية	188	2.39	.893	1.753	.080
	علمية وطبية	217	2.24	.777		
التمييز الجنسي غير السوي	إنسانية	188	2.19	.907	2.225	.027*
	علمية وطبية	217	2.00	.839		
الفوضوية	إنسانية	188	2.38	.834	2.134	.033*
	علمية وطبية	217	2.21	.728		
المتوسط الكلي	إنسانية	188	2.39	.782	2.470	.014*
	علمية وطبية	217	2.21	.674		

*دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (18.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي

والمجالات الفرعية لمقياس التلوث النفسي باستثناء مجال: التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية، كانت

أقل من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة ($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثمّ، وجود فروق في التلوث النفسي

لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية، إذ جاءت الفروق لصالح الكليات

الإنسانية.

8.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثامنة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي

لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى التعليمي نوع الجامعة.

ومن أجل فحص الفرضية الثامنة وتحديد الفروق تبعاً لمتغير نوع الجامعة، استخدم اختبار

(ت) لمجموعتين مستقلتين (Independent Samples t-test)، ونتائج الجدول (19.4) تبين ذلك:

الجدول (19.4): يوضح نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

المتغير	نوع الجامعة	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها	حكومية	218	2.46	0.809	0.982	.327
	أهلية	187	2.39	0.659		
التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية	حكومية	218	2.36	0.928	1.423	.156
	أهلية	187	2.24	0.710		
التنميط الجنسي غير السوي	حكومية	218	2.15	0.924	1.576	.116
	أهلية	187	2.01	0.813		
الفوضوية	حكومية	218	2.35	0.842	1.767	.078
	أهلية	187	2.21	0.703		
المتوسط الكلي	حكومية	218	2.35	0.805	1.574	.116
	أهلية	187	2.24	0.629		

يتبين من الجدول (19.4) أن قيمة مستوى الدلالة المحسوب على المتوسط الكلي

والمجالات الفرعية لمقياس التلوث النفسي كانت أكبر من قيمة مستوى الدلالة المحدد للدراسة

($\alpha \leq 0.05$)، ومن ثم، عدم وجود فروق في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية

تعزى لمتغير نوع الجامعة.

9.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية التاسعة

لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية

للإجابة عن الفرضية التاسعة، استخرج معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation) بين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية، والجدول (20.4) يوضح نتائج اختبار معامل ارتباط بيرسون:

جدول (20.4) يوضح معاملات ارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياسين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية (ن=405)

أساليب الحياة				التلوث النفسي
الأسلوب المتعاون	الأسلوب المتجنب	الأسلوب الاعتمادي	الأسلوب المسيطر	
معامل ارتباط بيرسون				
-0.063	0.385**	0.491**	0.367**	التنكر للهوية الحضارية والإساءة اليها
-0.088	0.353**	0.497**	0.326**	التعلق بالمظاهر الشكلية الاجنبية
-0.061	0.351**	0.425**	0.246**	التميط الجنسي غير السوي
-0.072	0.326**	0.491**	0.334**	الفوضوية
-0.081	0.391**	0.531**	0.356**	التلوث النفسي ككل

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (20.4) الآتي:

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين التلوث النفسي ومجالاته من جهة وأساليب كل من (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) من جهة أخرى، إذ تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون ما بين (0.246_0.531). وجاءت العلاقة طردية موجبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة استخدام أساليب كل من (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) ازداد مستوى التلوث النفسي ومجالاته.

- وجود علاقة ارتباط غير دالة إحصائياً ومنخفضة بين التلوث النفسي ومجالاته من جهة والأسلوب المتعاون من جهة أخرى، إذ تراوحت قيم معامل ارتباط بيرسون ما بين (0.061) - (0.088). وجاءت العلاقة عكسية سالبة؛ بمعنى كلما ازدادت درجة استخدام الأسلوب المتعاون انخفض مستوى التلوث النفسي ومجالاته.

10.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية العاشرة

لا توجد قدرة تنبؤية دلالة إحصائياً عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

من أجل قياس تأثير (أساليب الحياة) في التنبؤ (بالتلوث النفسي) لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية، استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple

Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise) والجدول (21.4) يوضح ذلك:

جدول (21.4): يوضح نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي لمعرفة مدى إسهام أساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية

النموذج	المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	مستوى الدلالة	معامل الارتباط (R)	التباين المفسر R^2	معامل الارتباط المعدل
	معامل الانحدار	الخطأ المعياري						
1	.688	.132	.531	5.223	.000	.531 ^a	.282	.280
2	.211	.164	.464	1.281	.000	.564 ^b	.318	.315
3	.052	.177	.393	.297	.000	.572 ^c	.328	.323

قيمة "ف" المحسوبة للأسلوب الاعتمادي = 158.052 دالة عند مستوى دلالة 0.000.

قيمة "ف" المحسوبة للأسلوب الاعتمادي والأسلوب المسيطر = 93.849 دالة عند مستوى دلالة 0.000.

قيمة "ف" المحسوبة للأسلوب الاعتمادي والأسلوب المسيطر والأسلوب المتجنب = 65.137 دالة عند مستوى دلالة 0.000.

**دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$)

يتضح من الجدول (21.4) وجود أثرٍ دالٍ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq .05$) لأساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي، ويلاحظ أن ثلاثة من أساليب الحياة (الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر، الأسلوب المتجنب) قد وضحا معاً (32.8%) من نسبة التباين في مستوى التلوث النفسي، أما الباقية والبالغة (67.2%) تعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في تفسير مستوى التلوث النفسي، أما فيما يتصل بالأسلوب المتعاون فإنه لم يسهم بشكل دالٍ إحصائياً في التنبؤ بالتلوث النفسي. وتجدر الإشارة إلى أن قيم عامل تضخم التباين (VIF) للنماذج التنبؤية الأربعة قد كانت متدنية؛ ما يشير إلى عدم وجود إشكالية التساهمية المتعددة (Multicollinearity) التي تشير إلى وجود ارتباطات قوية بين المتنبئات.

وعليه يمكن كتابة معادلة الانحدار وهي ($y = .052 + .439 + .217 + .125$) أي كلما تغير الأسلوب الاعتمادي درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في التلوث النفسي بمقدار (.439). وكلما تغير الأسلوب المسيطر درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في التلوث النفسي بمقدار (.217). وكلما تغير الأسلوب المتجنب درجة واحدة يحدث تغير طردي موجب في التلوث النفسي بمقدار (.125).

الفصل الخامس

تفسير النتائج ومناقشتها

نتائج الدراسة

1.5 مناقشة أسئلة الدراسة

1.1.5 مناقشة السؤال الأول

2.1.5 مناقشة السؤال الثاني

2.5 مناقشة فرضيات الدراسة

1.2.5 مناقشة الفرضية الأولى

2.2.5 مناقشة الفرضية الثانية

3.2.5 مناقشة الفرضية الثالثة

4.2.5 مناقشة الفرضية الرابعة

5.2.5 مناقشة الفرضية الخامسة

6.2.5 مناقشة الفرضية السادسة

7.2.5 مناقشة الفرضية السابعة

8.2.5 مناقشة الفرضية الثامنة

9.2.5 مناقشة الفرضية التاسعة

10.2.5 مناقشة الفرضية العاشرة

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يهدف هذا الفصل إلى مناقشة نتائج الدراسة الحالية التي هدفت إلى تعرف أبرز أساليب الحياة لدى عينة طلبة الجامعات الفلسطينية، كما هدفت أيضاً إلى معرفة درجة التلوث النفسي والكشف عن طبيعة واتجاه العلاقة بينهما، وكذلك فحص تأثير بعض المتغيرات الديمغرافية وهي: الجنس، المستوى الدراسي، الكلية، نوع الجامعة. ومن أجل تحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، إذ اعتمدت على أداتي الدراسة المكونة من (90) عبارة وُزعت على عينة قوامها (405) فرداً، عولجت النتائج من خلال برنامج العلوم الاحصائية (spss)، وقد توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج التي قامت الباحثة بمناقشتها، وإدراج مجموعة من التوصيات بحسب ذلك، وفيما يأتي مناقشة نتائج الدراسة:

5.1. مناقشة أسئلة الدراسة

1.1.5 مناقشة السؤال الأول وينص على: ما أبرز أساليب الحياة شيوعاً لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية؟

أشارت النتائج إلى أن أبرز أساليب الحياة شيوعاً هو الأسلوب المتعاون وبتقدير مرتفع، أما باقي الأساليب فقد جاءت متوسطاتها متقاربة وبتقدير متوسط، وقد جاء أسلوب المسيطر أعلاها، ويليه أسلوب المتجنب، في حيث كان أسلوب الاعتمادي من أقل المتوسطات.

ويمكن تفسير ذلك أن ما يتشكل للشباب الجامعي من وعي في هذه المرحلة الأكاديمية والعمرية تدفعهم إلى تحقيق التصالح مع أنفسهم ومع من حولهم، إضافة إلى أن واقع الشباب

الفلسطيني وما يمر به من ضغوطات قد يكون خلق لديهم أساليب حياة تدفعهم إلى تحمل المسؤولية والقدرة على التفاعل الإيجابي، كما أن الطالب الجامعي يدخل في ارتقاء وتغيير في البناء النفسي الداخلي ويدخل مرحلة من الاستقرار النسبي فهذه المرحلة هي مرحلة الشباب بما تحمله من نضج في جوانب الشخصية المختلفة، إضافة إلى ما تحمله من نشاط وتفاؤل، وبذلك فإن تكوين الذات لديه، وإدراكه لدوافعه وحاجاته الإدراكية والوجدانية يتجلى بصورة أفضل، ما يساعده على تحسين تواصله وحكمة على الأمور والمواقف المختلفة بطرق أكثر واقعية وموضوعية، إذ يعكس أسلوب المتعاون الأسلوب السليم من حيث أنه الشخص السوي النشط وله مصلحة اجتماعية، إذ يسعى إلى تحقيق أهدافه في حدود المصلحة الاجتماعية، ويحرص على تعلم فن التعاون، ويظهر شجاعة ودرجة عالية من الثقة في مواجهة مشكلاته، إضافة إلى التسامح والود تجاه الآخرين؛ إذ يعكس هذا الأسلوب درجة كبيرة من الانضباط ومستوى عالٍ من الالتزام تجاه الفرد وهو ما ينعكس على اعتقاده بقيمة وأهمية ما يقوم فيه، سواء له أو للآخرين.

وقد يكون لطبيعة البنية الاجتماعية في المجتمع الفلسطيني، وما تتطلب من تعاون والالتزام تجاه قضايا الأسرة والمجتمع بشكل عام دوراً في تعزيز المصلحة الاجتماعية لدى الطالب الجامعي، ومن ثم، تعزيز قيمة انتماء الفرد للمجتمع وقدرته على مواجهة متطلبات الحياة من خلال التعاون مع الآخرين، ما يسهم في تعزيز بنائه النفسي وقدرته على اكتساب المرونة والتسامح ورؤية أهدافه في حدود المصلحة الاجتماعية، وقد يكون للالتزام الديني دور في تعزيز هذا الجانب، ذلك أن المجتمع الفلسطيني هو مجتمع مسلم ومتدين وله قيم سامية.

وإضافة إلى الجوانب الشخصية والثقافة المجتمعة للطالب الجامعي، فإن للبيئة الجامعة والأفراد والخبرات التي يتعرض لها الطالب الجامعي دوراً مهماً في هذا الجانب؛ فالأفراد والجماعات التي يتفاعل معها الطالب في محيطه الجامعي بما يحتويه من إداريين، ومشرفين، ومدرسين،

وزملاء، وحركات طلابية بما تقدمه هذه الأطر من دعم وتوجيه وتقبل للطالب، كل ذلك يسهم في مساعدة الطلبة على إثراء البيئة الاجتماعية والتفاعلية للطالب من أجل تحقيق التكيف والانسجام وصقل شخصيته وإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية والأكاديمية، فكل ذلك يخلق لدى الطالب حالة من التفاعل إيجابي والانسجام والرضا ويعكس لديه أسلوب حياة نشط في حدود المصلحة الاجتماعية، وفي اطار تعاوني ومتسامح تجاه الآخرين.

وتتفق نتائج هذه الدراسة ضمناً مع نتائج دراسة الريحاني وطنوس (2012) التي بينت أن أسلوب المنتمي هو أكثر الأساليب انتشاراً بين طلبة الجامعات الأردنية، كما تتفق هذه النتائج بشكل ضمني مع نتائج دراسة العسكري (2018) التي تفيد أن أسلوب المتحكم في الذات هو الأسلوب الشائع لدى طلبة الجامعة العراقية يليه أسلوب المتعاون، كما تتفق نتائج الدراسة مع ما جاءت به دراسة صالح (2014) التي أشارت إلى أن النمط السائد لدى الطلبة هو النمط المتعاون، واختلفت مع نتائج دراسة السعيدة، والخطيب (2017) في أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الباحث عن الاستحسان.

1.1.5 مناقشة السؤال الثاني: ما مستوى التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية؟

أشارت النتائج إلى أن درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية كانت منخفضة على الدرجة الكلية.

وقد يعود ذلك إلى أن سعى الشباب الفلسطيني نحو التحرر والاستقلال من خلال مقاومة الاحتلال من شأنه تعزيز الاستبصار لدى الشباب الفلسطيني بمشكلاتهم وحياتهم، وأهدافهم، ما يعزز من توازن وتكيف البيئة النفسية للطالب الجامعي مع الواقع والبيئة المحيطة، وهو ما يعني

تعزيز ثقافتهم وتربطهم، ووعيهم بما حولهم، وحفاظهم على هويتهم الاجتماعية والنفسية والدينية التي تعتبر بوصلة الفرد في المجتمع الفلسطيني.

كما ترى الباحثة أن الطالب الجامعي الفلسطيني رغم الضغوطات التي يعيشها في ظل وجود متطلبات الحياة وإرهاقها، فإنه يرى هذه الضغوطات على أنها تحديات يمكنه مواجهتها أكثر من كونها معيقات تشكل حَجْرَ عثرة في طريقه، ما يعزز ذلك من بناء شخصيته وصفاتها الإيجابية للتكيف السوي، وتشعره بالثقة أكثر من شعوره بالعجز والانفصال عن المجتمع الذي يعيش فيه، ويقلل من تلوث أفكاره بالعولمة والأفكار المسمومة؛ ذلك أن ما يتعرض له الشباب الفلسطيني من ظلم وقهر وخبرات ضاغطة نتيجة ممارسات القمع والاعتداء اليومية من الاحتلال الإسرائيلي قد أدت إلى أن يعمل هؤلاء الشباب على محاولة التكيف مع هذه الظروف والعمل على ترويضها في سبيل العيش، وتلبية حاجاتهم ومتطلباتهم الحياتية اليومية المختلفة وذلك من خلال تعزيز الإمكانات الشخصية لديهم في ظل شح الموارد المتاحة، وهو ما ساعد على تعزيز الثقة في القدرات والإمكانات الشخصية لدى الشباب الفلسطيني، كما عزز من نضجهم الانفعالي والاجتماعي، وبخاصة طلبة الجامعات كونهم يتمتعون بمستوى عالٍ من التعليم يساعدهم في رفع الوعي لديهم، وإدراكهم للظروف المحيطة، وهو ما قد يساعدهم على التعامل السوي والمتكيف مع الضغوطات المختلفة وانخفاض مستوى التلوث النفسي لديهم.

كما تفسر الباحثة هذه النتائج بسرعة انخراط الطلبة واندماجهم في البيئة الجامعية وما يوفره النظام الجامعي من تعليمات وإرشادات وأنشطة تعمل على تعزيز شخصية الطالب وصقلها بصفة خاصة، وهو ما يساعدهم في الاندماج والتواصل؛ إذ إن الطالب الجامعي من خلال البيئة الجامعية بإمكانه الاندماج مع عدد من الزملاء من خلال العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات، فالطالب الجامعي يقضي فترة طويلة داخل الجامعة، وهذا يتيح له الاندماج والتفاعل مع البيئة

الجامعية، إضافة إلى ما تشكله المرحلة الجامعية من قيمة كبيرة في التزام الفرد تجاه نفسه وتجاه مجتمعه ودوره في التنمية، وهو ما يعني تعزيز فرص اندماج الطالب بنشاطات ومظاهر الحياة المتنوعة للوصول إلى أهدافه بدلاً من شعوره بالإحباط والانفصال عن مجتمعة، ومن ثمّ، فإن هذه العلاقات وما تتضمنه من دعم ومساعدة واندماج وتفاعل في البيئة الجامعية يمكن أن تساعدهم في تعزيز نوعية الحياة لديهم للأفضل، من خلال تعزيز فرص التفاعل والتواصل الاجتماعي، وخفض العزلة الاجتماعية، وهو ما قد يسهم في خفض مستوى التلوث النفسي للطلبة الجامعيين.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الشمسي ومبارك (2011) التي تشير إلى أن درجة التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين في بغداد منخفضة، وقد يعود ذلك إلى أن الشعبين العراقي والفلسطيني يعيشان ظروفًا مأساوية عززت من صقل شخصيتهم وقدرتهم على التكيف، وبشكل جزئي مع نتائج دراسة النواجحة (2017) التي أظهرت النتائج انخفاضاً في التلوث النفسي في مجال الفوضوية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الخوالدة والتلاهي (2018) التي دلت على أن مستوى التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات كان متوسطاً بشكل عام، ومع دراسة الزعبي (2018) التي أشارت إلى أن مستوى التلوث النفسي لدى الخريجين من طلبة الجامعات الحكومية والخاصة عاطلين عن العمل مرتفع، وقد يعود هذا الاختلاف كونهم عاطلين عن العمل، ودراسة وريدات (2017) في البيئة الفلسطينية التي أظهرت أن التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين كان بدرجة متوسطة، ودراسة ميرة (2017) التي أظهرت ارتفاع درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعة.

وفيما يتصل بدرجة التلوث النفسي وفقاً لمجالاته، فقد أظهرت النتائج أن درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على مجال "التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها" كانت متوسطة.

وترى الباحثة في هذه النتيجة أنها لا تبعث على الخوف والقلق، فرغم تمتع الشباب الفلسطيني بالوعي والانتماء لثقافتهم العربية والفلسطينية، إلا أنها قد تشكل نتيجة منطقية في ضوء حجم المعاناة والضغوطات المختلفة، مع وجود حاجات بيولوجية ونفسية ملحة تحتاج إلى الإشباع، فالحاجة إلى الشعور بالأمن والطمأنينة، والحب والانتماء وتحقيق الذات والتقدير وتحقيق المكانة الاجتماعية تُعدُّ من أهم الدوافع التي قد تؤدي إلى نوع من مقارنة واقعهم الحالي بالنماذج الأجنبية وما فيها من مغريات مادية ومعنوية، كما أن الأوضاع السياسية والاقتصادية والاجتماعية الصعبة وما يرافق ذلك من شعور بالخوف والقلق من المستقبل قد يدفع الطالب الجامعي إلى التعلق بشكل لا شعوري بالثقافات التي تشبع حاجاتهم وتلبي طموحاته المستقبلية لما فيها من مستوى من الرفاهية وجودة الحياة، وهذا يتوافق مع الطبيعة الإنسانية التي تميل إلى ما يشبع رغباتها ويبعث فيها الشعور بالإنجاز واللذة وتجنب الألم والمعاناة، فالتعلق هو أحد مكانيزمات الدفاع الأولية التي قد يلجأ إليها الفرد في سبيل تحقيق التوازن وحل مشكلاته ولو بشكل جزئي في سبيل شعوره بالراحة والطمأنينة، وهو ما قد يفسر أن مجال "التكر للهوية الحضارية والإساءة إليها" كانت متوسطة.

كما وترى الباحثة في تفسير هذه النتيجة أن ذلك قد يعبر عن حالة من الشعور بالإحباط نتيجة ما يمر به الشعب الفلسطيني من انقسام في الداخل الفلسطيني وشعورهم بفقدان البوصلة التي تشير إلى ضرورة التحرر من الاحتلال، وما نتج عن ذلك من واقع اجتماعي وتربوي وسياسي وديني واقتصادي صعب، بالإضافة إلى ما تمر به القضية الفلسطينية من محاولة لتصفيتها وبخاصة مع مشاهدتهم لفقدان الدعم والمساندة في واقع العمق العربي للقضية الفلسطينية، وما في ذلك من انعكاس على طموحاتهم وأهدافهم، كونهم طلبة جامعيين يسعون إلى بناء مستقبلهم وهو ما قد يدفعهم إلى التذمر والرفض والتصريح بالرفض للواقع الذي يعيشه الفرد بكل أبعاده الثقافية، والتربوية والاجتماعية، والسياسية، والدينية.

وتتفق هذه النتيجة بجزئيتها مع نتيجة دراسة في وريادات (2017) التي أشارت إلى أن درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على بعد "التكرار للهوية الحضارية والإساءة إليها" كانت متوسطة.

في حين جاءت درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على مجالات "التعلق بالمظاهر الشكلية منخفضة".

ويعود ذلك إلى دور البيئة الثقافية والاجتماعية في المجتمع الفلسطيني وما فيها من التزامات دينية واجتماعية وثقافية ووطنية تبدأ بترسيخ العديد من المفاهيم التي تشكل البناء النفسي والاجتماعي للفرد وتشكل هويته الشخصية والوطنية، فعلى الرغم من التطور التكنولوجي وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي وسهولة التواصل مع العالم إلا أن الفرد الفلسطيني وخاصة طلبة الجامعات بما لديهم من وعي فكري ووطني يدركون أن ثقافتهم وهويتهم الفلسطينية ونضالاتهم وصمودهم وسيرهم نحو التحرر تمثل نموذجاً فريداً يحتذى به، رغم العديد من العقبات والصعوبات والإحباطات التي تواجهه، فقد شكل ذلك نوعاً من القوة والصلابة والمرونة النفسية التي أسهمت في تعزيز البنية النفسية للفرد الفلسطيني في وجه كل المظاهر الشكلية التي يروج لها على أساس التطور والحضارة، وهذا ما شكل لديهم انشغالاً ذهنياً في نموذجهم الوطني وشخصياته، وأسهم في محافظتهم على هويتهم الوطنية، لذا تلاحظ الباحثة أن العديد من الشباب الفلسطيني حتى المتواجدين في الغرب يعتزرون ويفتخرون بثقافتهم ووطنهم ونموذجهم الوطني الذي سطر العديد من التضحيات وارتبط بمعاني العزة والكرامة المترسخة بالثقافة العربية والفلسطينية.

كما وتعزو الباحثة ذلك إلى أهمية دور الجامعات الفلسطينية وقدرتها على تعزيز الثقافة الوطنية من خلال أنشطة الحركات الطلابية ودورها في التأطير والتي تلقي بظلالها على واقع الشباب الفلسطيني من حيث تعزيز دور ثقافتهم الوطنية ودورهم الوطني والجماهيري وهو عامل

مهم في تعزيز الهوية الوطنية لدى الشباب الفلسطيني، وبخاصة طلبة الجامعات فدور التربية التنظيمية والتأطير التنظيمي تعتبر تمكيناً وطنياً مهماً للشباب الفلسطيني لزرع الثقافة الوطنية وتعزيز دور هؤلاء الشباب وصقل شخصياتهم وتأهيلهم وجعل ضابطهم داخلي، وهو ما يعزز من نضجهم الانفعالي، فالبينة الجامعية تمنح الشباب المجال في تعزيز هويتهم الوطنية والثقافية من خلال غرس القيم الإيجابية ونبذ السلبية والضارة بالفرد والمجتمع وهو ما يعزز من الاندماج والتفاعل الإيجابي مع العالم وثقافته المختلفة واستلهاهم جوهر الحضارة والتقدم ونبذ القشور.

كما ترى الباحثة أن المجتمع الفلسطيني مجتمع مغلق بشكل عام، فبالرغم من التطور التكنولوجي وتطور وسائل التواصل الاجتماعي، إلا أن تواصله مع ثقافات العالم المختلفة يقتصر على الوسائل التكنولوجية أو في حالات السفر التي تنتهياً للقليل من فئات المجتمع الفلسطيني وهذا ما قد يكون إحدى المبررات التي جعلت المجتمع الفلسطيني يحافظ على هويته الاجتماعية والثقافية فالمدخلات الثقافية والاجتماعية الأساسية التي تشكل شخصية الشباب الفلسطيني وإدراكاتهم هي في غالبها تأتي من الأسرة والعائلة الممتدة والحمولة، والمؤسسات الاجتماعية والثقافية ومنها الجامعة والمدرسة والتي تؤكد في أنشطتها ومناهجها على أهمية الهوية الوطنية والاجتماعية للفرد الفلسطيني، ودور ذلك في التحرر والصمود وهو ما يجعل الانشغال الذهني لدى الشباب الفلسطيني يتركز على عمق هذه المبادئ والالتزام بها، كونها تعكس الصور المشرفة والمقبولة والمتصورة لدى كافة فئات المجتمع، ما يجعلها تشكل بنية أساسية في شخصية الشاب الفلسطيني ووعيه الجامعي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشمسي ومبارك (2011) في أن مستوى التلوث النفسي لدى

طلبة الجامعة على بعد التعلق بالمظاهر الشكلية جاءت منخفضة.

في حين جاءت درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على مجال "التميط الجنسي غير السوي" منخفضة.

يعود ذلك إلى عملية التمييط الجنسي من خلال نمذجة السلوك بالتعلم والمشاهدة التي تبدأ مع الطفل في مراحل عمرة المبكرة، وتلعب الأسرة والمؤسسات التعليمية في المجتمع الفلسطيني دوراً مهماً في تعزيز سلوك الفرد وفقاً للأعراف والتقاليد الحضارية للمجتمع، تلك التي تنبع من ثقافتنا الاجتماعية والدينية. ففي الغالب يعدّ المجتمع الفلسطيني مجتمعاً تقليدياً في هذا الجانب، فعلى سبيل المثال يتوقع المجتمع الشرقي من الأبناء الذكور القوة والقسوة، في حين يتوقع من المرأة الحنان والعطف والرفقة، وإذا حدث العكس، كأن تميل المرأة إلى تقليد الرجل، أو يميل الرجل إلى تقليد المرأة، فإن ذلك يعد مخالفاً لتوقعات المجتمع، ومخالفاً للقيم الدينية والاجتماعية، إذ يحرص المجتمع الفلسطيني في ثقافته المجتمعية على أن تقلد الفتاة أمها، ويقلد الابنُ والده وذلك يعتبر تمييطاً جنسياً سويّاً، وخلاف ذلك يعرض الفرد نفسه وأسرته إلى النبذ الاجتماعي والنقد والأحراج من المجتمع. فالدور الجنسي في المجتمع الفلسطيني من أهم محددات السلوك الاجتماعي، وتتحدد من خلاله الأدوار، فعلى الرغم من التغيرات الثقافية التي حدثت في المجتمعات الحديثة وانعكاسها سلباً على تحديد أدوار كلا الجنسين، ما يزال المجتمع الفلسطيني يحتفظ بالأدوار الأصلية والتقليدية الصحيحة والمقبولة في المجتمع، ذلك أن التمييط الجنسي من المكتسبات البيئية، وهو ما قد يفسر انخفاض درجة التلوث النفسي على بعد التمييط الجنسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشمسي ومبارك (2011) في انخفاض مستوى التلوث النفسي لدى طلبة الجامعة على بعد التمييط الجنسي.

في حين جاءت درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في مجال "الفوضوية" منخفضة.

وترى الباحثة في تفسير انخفاض نتيجة درجة التلوث النفسي بعد الفوضوية أن ذلك الانخفاض جاء مرتبطاً بالتصرف غير المسؤول والمخالف لكل القيم والأصول والأنظمة التي يحددها المجتمع في سبيل تحقيق ذاته وأهدافه، فانخفاض هذا البعد لدى طلبة الجامعات الفلسطينية قد يشير إلى خصائص العينة إذ يتمتع الطالب الجامعي بمستوى عالٍ من الوعي والالتزام ينعكس على اعتقاده بقيمة وأهمية ما يقوم فيه، سواء له أو للآخرين، فهناك الالتزام الشخصي، وهناك الالتزام الاجتماعي، والالتزام الأخلاقي، والالتزام الديني، والالتزام القانوني. وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى التماسك الأسري والتنشئة الاجتماعية والمعايير السلوكية الضابطة في حالة المجتمع الفلسطيني؛ فالأولويات الاجتماعية، والأسرية في المجتمعات الشرقية والمحافظة كالمجتمع الفلسطيني تأخذ أهمية كبيرة في سلوك الفرد وبنائه النفسي، ذلك أن المجتمع الفلسطيني في تقاليده الثقافية، والاجتماعية مجتمع جمعي، فقد يكون لطبيعة البنية الاجتماعية وتماسكها في المجتمع الفلسطيني، وما تتطلب من التزام تجاه القضايا الاجتماعية في الأسرة والمجتمع بشكل عام دوراً في تعزيز مفهوم الالتزام لدى الطالب الجامعي، وهو ما يعزز من توافقه النفسي والاجتماعي ومدى التزامه بالأنظمة والمعايير الأخلاقية والاجتماعية، وقد يكون للالتزام الديني دور في تعزيز هذه الجوانب وتعزيز مستوى التوافق النفسي والاجتماعي لدى الطالب الجامعي، ذلك أن المجتمع الفلسطيني هو مجتمع مسلم ومتدين، إذ تمثل هذه المعايير ضوابط مهمة لدى الفرد وتكون جزءاً من مكونات شخصيته وسلوكه نحو تحقيق أهدافه.

كما تعزو الباحثة هذه النتائج إلى أهمية المرحلة الجامعية ودور المجتمع الجامعي الذي يعكس مجتمعاً تربوياً متكاملًا لصفات المجتمع البشري وديناميته، إذ تعزز البيئة الجامعية في

أنشطتها المنهجية واللامنهجية وكوادرها وأطرها الطلابية والتنظيمية، وبخاصة في الحالة الفلسطينية من قيم الفرد ومستوى وعيه والتزامه تجاه نفسه وتجاه مجتمعه ودوره في التنمية والتحرر، ذلك أن البيئة الجامعية تشكل دوراً مهماً في تعزيز البناء والتوافق النفسي والاجتماعي للطلبة من خلال أنشطتها المنهجية واللامنهجية وحركاته الطلابية التي تولي المعايير الأخلاقية والاجتماعية دوراً مهماً في نشاطاتها وفعاليتها المختلفة والنابعة من ثقافتنا الوطنية والاجتماعية والدينية، لبناء جيل قادر على الصمود والتحدي ويتحمل المسؤولية في مسيرة التحرر والاستقلال، وهو ما ينعكس على تعزيز البناء الذاتي للطلاب الجامعي وتقويته، وتشعره بالثقة والقدرة على الإنجاز أكثر من شعوره بالعجز والانفصال عن المجتمع الذي يعيش فيه، ما يعزز من قدرته على التكيف والتوافق في تلبية مطالبه مع البيئة المحيطة، وهو ما يعني اندماج الشخص بنشاطات ومظاهر الحياة المتنوعة ومعاييرها للوصول إلى أهدافه وتحقيق ذاته بدلاً من أن يسيطر عليه السلوك العشوائي غير المنظم، وذلك ما قد يفسر كون درجة التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية على مجال الفوضوية جاءت منخفضة.

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة النواجحة (2017) التي أشارت إلى أن درجة التلوث النفسي على مجال "الفوضوية" جاءت منخفضة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

2.5 مناقشة فرضيات الدراسة

1.2.5 مناقشة الفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في كل من الأسلوب المتعاون، والأسلوب المتجنب، لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس، في حين أظهرت النتائج

أن هنالك فروقاً في الأسلوب الاعتمادي، والأسلوب المسيطر بين الذكور والإناث، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب الحياة الأسلوب المتعاون، والأسلوب المتجنب هو أن هذين الأسلوبين قد لا يرتبطان في السلوك النمطي والثقافة المجتمعية والدور الجنسي للذكور والإناث في المجتمع الفلسطيني، إذ لم يتضح تأثير جنس الطالب في هذه الأسلوبين، وبناءً عليه، فلا يحتمل اعتبار جنس الطالب مؤشراً لكيفية استخدام هذين الأسلوبين بل أنها يرتبطان أكثر في الصفات الشخصية للطالب الجامعي ووعيه ومستوى ثقافته، وما تكسبه المرحلة الجامعية للطالب الجامعي في تبني أهداف حياتية، ذلك أن أسلوب التعامل في الجامعة والإمكانيات التي توفرها الجامعة لا تفرق بين الذكور والإناث، كما أن الفرص متاحة أمام الجنسين دون تمييز. إذ أكد أدلر أن الخبرات التي يتعرض لها الفرد في حياته وتفسيره لهذه الخبرات هو ما يشكل أسلوب ونمط حياة الفرد، وهو ما قد يفسر عدم وجود فروق بين الطلبة الجامعيين الذكور والإناث في أسلوبها المتعاون والمتجنب كنمط من السلوك الغرضي الذي يتماشى وأهداف الطالب، فيكون من خلال ذلك منهجه الخاص في الحياة الذي يشكل البوصلة التي توجهه نحو أفعاله الاختيارية، فذلك لا يرتبط بجنس الطالب الجامعي فالناس يواصلون تعلم طرق جديدة للتعبير عن أسلوب حياتهم الخاص، وهو ما قد يفسر عدم وجود فروق في أسلوب حياة المتعاون والمتجنب لدى الطلبة الجامعيين باختلاف جنس الطالب، وتتفق نتائج الدراسة الحالية ضمناً مع نتائج دراسة العسكري (2018) بعدم وجود فروق في أساليب الحياة (السيطرة، النشاط، التحكم، الأخاذ) بين الطلبة الجامعيين من الذكور والإناث، في حين بينت النتائج مع الدراسة ذاتها بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الحياة المتعاون لصالح الذكور.

يمكن تفسير النتائج التي تشير إلى أن هنالك فروقاً في الأسلوب الاعتمادي، والأسلوب المسيطر بين الذكور والإناث لصالح الذكور، بأن ذلك قد يعود إلى الثقافة المجتمعية والقائمة على الذكورية في المجتمع الفلسطيني؛ ذلك أن أسلوب الحياة الاعتمادي يقوم على إشباع حاجات الفرد من الآخرين، حين يحصل على كل ما يمكن منهم عن طريق القوة أو الاحتيال، ومن خلال أسلوب الحياة المسيطر هذا، والذي يميل فيه الشخص إلى إعطاء الأوامر، وإظهار العداء والغضب تجاه الآخرين والعالم من حوله، تكون لديه نزعة نحو التزعم والسيطرة على أنشطة الجماعة، وارتباطات اجتماعية ضعيفة. وهذه السلوكيات التي تمثل هذا النمط قد ترتبط بشكل أكبر في الصفات الذكورية والأدوار الاجتماعية خاصة في مجتمع ذكوري كالمجتمع الفلسطيني، وذلك من خلال النماذج التي تقدمها الثقافة المجتمعية، إذ تظهر السمات الاجتماعية التي تليق بالذكور كالقوة والسيطرة، وفي المقابل تبعية جنس الأنثى لرجل وخضوعها له، ويمثل ذلك ثقافة اجتماعية مترسخة في المجتمع الفلسطيني يعيشها الأبناء منذ نعومه أظافرهم، ويتفق ذلك مع ما أكده أدلر أن لخبرات الفرد في الطفولة دوراً رئيساً في تشكيل نمط حياة الفرد، على الرغم من أن الناس يواصلون تعلم طرق جديدة للتعبير عن طريقة حياتهم الخاصة، ولكن كل هذه الطرق والأساليب هي مجرد تفاصيل وتوسعات للبنية الأساسية التي تم تشكيلها في وقت مبكر في مراحل حياة الإنسان، وهو ما قد يجعل الأبناء الذكور يشعرون وينتهجون سلوكيات حياتية تتجه نحو إظهار القوة والسيطرة الذكورية وتلبية مطالبهم من خلال الاعتماد على الآخرين لاعتقادهم بضرورة تلبية مطالبهم نتيجة الثقافة الذكورية في المجتمع الفلسطيني، وهو ما قد يسهم في تعزيز أساليب الحياة الاعتمادي والسيطرة بشكل أكبر لدي أبنائهم الذكور، وذلك قد يفسر وجود فروق في هذا أسلوب الاعتمادي والمسيطر لصالح الطلبة الجامعيين الذكور.

وتتفق هذه النتائج ضمناً مع دراسة الشرعة وبني طه (2017) في وجود فروق في أسلوب الحياة المسيطر لصالح الذكور، ودراسة الحجية (2017) التي تشير إلى أن أكثر أساليب الحياة شيوعاً لدى طالبات الجامعة هو أسلوب الإذعان.

2.2.5 مناقشة الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وهذه النتيجة تقبل الفرضية.

وتفسر الباحثة ذلك، بأن أسلوب الحياة هو طريقة ثابتة نسبياً يتم تبنيها طوال حياة الفرد، والذي يكون من خلال وضع أساسها في الأسرة في السنوات الأولى من العمر، كما أشار آدلر، إضافة إلى أن أسلوب الحياة يتأثر بالثقافة والدين فالطالب الجامعي في مستويات الدراسة المختلفة في المرحلة الجامعية يعيش في ثقافة ومعتقدات ثقافية ودينية ثابتة، وبخاصة أن الطلبة الجامعيين في مستوياتهم التعليمية المختلفة يقعون ضمن مرحلة عمرية قريبة نسبياً تشكل بداية الشباب بما فيها من طموح وأهداف، وأن المرحلة الجامعية في كافة مراحلها تستنهض الطالب للاهتمام وتحقيق التميز والنجاح استعداداً للخروج إلى معترك العمل والمنافسة والنجاح، ومن ثم، لا تشكل المستويات الدراسية فروقاً في أساليب الحياة لدى الطلبة.

كما أن أسلوب الحياة يشكل نمطاً تنظيمياً ثابتاً نسبياً لحياة المرأة يرتبط بمعتقدات دينية وثقافية واجتماعية ثابتة نسبياً، ما يشكل أسلوب الحياة في إطار معرفي للطلاب، يختار منه الأساليب والاستراتيجيات الملائمة للتعامل مع تغيرات الحياة وتحدياتها لتحقيق أهدافه، وبخاصة في ظل ما يشهده العالم من تغير مستمر طال كافة جوانب حياة الإنسان ومنها الاجتماعية والثقافية.

كما أن توفر الإرشاد الأكاديمي للطالب الجامعي يساعد على تعريفهم في البيئة الجامعية وطرق الانسجام والتفاعل ويساعدهم على الاندماج المبكر في البيئة الجامعية، كما أن الأنشطة الجامعية المختلفة من ندوات وأنشطة ورحلات ثقافية وعلمية تسهم في تعزيز شخصية الطالب الجامعي وتحسين تكيفه مع نفسه وبيئته المحيطة وهو ما يعزز من إكساب الطالب مهارات حياتيه توافقية في مستوياتهم الدراسية المختلفة، وهو ما قد يفسر عدم وجود فروق في أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة باختلاف مستوياتهم الدراسية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الحجية (2017)، ودراسة السعايدة، والخطيب (2017) بعدم وجود فروق في أساليب الحياة وفقاً للمستوى الدراسي، كما وتتفق بشكل جزئي مع نتائج العسكري (2018) التي ترى أنه لا يوجد أي فروق في أسلوب السيطرة والنشاط وفق متغير المستوى الدراسي بين طلبة الجامعات، وتختلف مع نفس الدراسة في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أسلوب الحياة الاجتماعي، والتحكم، والأخذ لصالح طلبة السنة الرابعة.

3.2.5 مناقشة الفرضية الثالثة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية، وهذا يشير إلى أن كلية الطالب لا تؤثر في أسلوب حياة الطالب ويعود ذلك بحسب اعتقاد الباحثة إلى البيئة الجامعية والتي تشكل خطة معيشية مفصلة للطالب في بيئتها النفسية والاجتماعية والثقافية ضمن أنشطتها المختلفة، إذ تعكس البيئة الجامعية القيم والمبادئ والأهداف التي من خلالها تعمل على تعزيز وعي وثقافية الطالب الجامعي في مختلف كلياتها، ذلك أن أسلوب حياة الفرد يعكس اختياراً واعياً لسلوك معين بين أنواع مختلفة من السلوك بصرف النظر تخصصه العلمي، إذ إن أساليب الحياة هي في الأساس انعكاس للثقافة

والقدرة الشخصية على الاختيار، وهنا نعود لنؤكد أن أسلوب الحياة يشكل نمط تنظيمي ثابت نسبياً لحياة الفرد يرتبط بمعتقدات دينية وثقافية واجتماعية ثابتة نسبياً فكافة الطلبة يعيشون في بيئة اجتماعية وثقافية واحدة بصرف النظر عن اختلاف تخصصاتهم العلمية، وهذا ما قد يفسر عدم وجود فروق في أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة وفقاً لكلية الطالب إنسانية، أو علمية.

تتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة السعادة، والخطيب (2017) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعاً لمتغير الكلية.

4.2.5 مناقشة الفرضية الرابعة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات أساليب الحياة لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

أظهرت النتائج وجود فروق في أساليب المتعاون، والمتجنب لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة. إذ جاءت الفروق في الأسلوب المتعاون لصالح جامعات حكومية، بينما جاءت الفروق في الأسلوب المتجنب لصالح جامعات أهلية، بينما أظهرت النتائج عدم وجود فروق في أساليب كل من: الأسلوب الاعتمادي، والأسلوب المسيطر لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

ترى الباحثة في تفسير هذه النتيجة أن أسلوب حياة الفرد يعد طريقة ثابتة نسبياً تضع الأسرة أساسها في السنوات الأولى من العمر، وأن الجامعات الفلسطينية في مجملها تسعى إلى تعزيز شخصية الطالب الجامعي وصقل مهاراته وقدراته التربوية والشخصية، إلا أن الفروق في جزئية أسلوب الحياة المتعاون والتي جاءت لصالح الجامعات الحكومية قد يكون لطبيعة الأنظمة والأنشطة التي تتبعها الجامعات الحكومية الفلسطينية التي تمثل سياسة واحده لوزارة التعليم العالي في أنظمتها وقوانينها الجامعية، بما فيها من مرونة في نظام التدريس والتواصل من خلال انتهاج

بعض الجامعات الحكومية أسلوب التعليم المزدوج، وهو ما يتيح للكثير من الطلبة الدراسة والعمل، إذ إن كثيراً منهم يعتمدون على أنفسهم في نفقاتهم الدراسية، وهو ما يسهم في تعزيز شخصية الطلبة وتعزيز أساليب حياتهم التوافقية بما فيها من تعاون والتزام شخصي وأسري ومجتمعي، فدخل الطالب الجامعي معترك سوق العمل في أثناء فترات الدراسة يسهم بشكل كبير إلى إكسابه مهارات توافقية تعزز لديه من مهارات التفاعل والتواصل والاستقلالية، هذا بالإضافة إلى أن الأقساط الجامعية في الجامعات الحكومية قد تشكل عبئاً أقل على الطالب والأسرة وهو ما يخفف من حجم الضغوطات المادية، في حين أن وجود فروق في أسلوب المتجنب لصالح الجامعات الأهلية قد يعود ذلك إلى اختلاف الأنظمة والقوانين الجامعية لهذه الجامعات واختلاف أنظمتها التعليمية، بالإضافة إلى الأقساط الجامعية المرتفعة التي قد تشكل عبأ على الأسرة والطالب الجامعي، وهو ما قد ينعكس على تواصل الطلبة وتفاعلهم في البيئة الجامعية والأسرية.

وانفردت هذه الدراسة عن الدراسات السابقة بتناولها موضوع أساليب الحياة لدى طلبة الجامعات وفق متغير نوع الجامعة أهلية أم حكومية، وأثرة في أساليب الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

5.2.5 مناقشة الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير

الجنس.

أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية تعزى لمتغير الجنس، إذ جاءت الفروق لصالح الذكور.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة، أن مردّ تلك الفروق يعود إلى طبيعة الدور المنوط بالذكور في المجتمعات العربية والمجتمع الفلسطيني على وجه الخصوص، فهم المكلفون شرعاً بالإنفاق وتحمل المسؤولية، الأمر الذي يزيد من حجم الضغوطات الأسرية والاقتصادية والاجتماعية، فالطلبة الذكور أكثر تأثراً بسوء الوضع الاقتصادي، وتردي الوضع السياسي والصراعات والحروب الدائرة، وهو ما قد يثير في نفسيّتهم انجذاباً ورغبة في التطور، وبخاصة لدى فئة الشباب انطلاقاً من الحاجة الإنسانية لتحقيق الأفضل وتكوين أسرة، خاصة في مجتمعنا الفلسطيني تلك الأسرة التي تحمّل الشباب المسؤولية الكاملة للإنفاق في ظل الوضع الاقتصادي المتردي وحجم البطالة العالي في صفوفهم، وبخاصة لدى الشباب الجامعي.

كما ترى الباحثة أن ذلك قد يعود إلى العوامل البيئية والثقافية، فطبيعة العادات والتقاليد والثقافة المجتمعية السائدة في المجتمع الفلسطيني تفرض قيوداً على الإناث، وهو ما قد يحدّ من حريتها على التعبير والإفصاح عن مشاعرها، فالإناث في كثير من المجتمعات العربية يكنّ أكثر عرضة للنقد، الأمر الذي يجعلها أكثر التزاماً بثقافتها المجتمعية، فمن الطبيعي أن يكون مستوى التلوث النفسي لدى طلبة الجامعة الذكور أعلى من الإناث.

وتبعاً لذلك، فإن الازدواجية في المعايير المجتمعية في التنشئة الاجتماعية ونظرة المجتمع لكل من الذكور والإناث، قد تشكل سبباً في وجود هذه الفروق، نظراً لأن الطلبة الذكور أكثر حرية من الطالبات سواء في ممارساتهم الفكرية أو السلوكية، فلدى الذكور مجالات اجتماعية ونفسية أوسع وأكثر حرية، مقابل أن الرقابة المجتمعية والبيئة الأسرية تفرض بشكل أوسع وأكبر على الإناث، وهو ما يجعلهن أكثر تحفظاً وتمسكاً بالعادات والقيم والتقاليد المجتمعية، لأنهن يعشن في مجتمع محافظ وتقليدي، ونجد أنّ الالتزامات التي تتصلّ بالأعباء الاجتماعية والاقتصادية والسياسية تقع على عاتق الذكور بشكل أكبر من الإناث، وهذه الأسباب جعلت الذكور يتفاعلون

مع تغيرات العصر من حيث القيم السياسية والاجتماعية والسياسية، وهو ما قد يؤدي إلى تحرر الذكور من بعض المظاهر الاجتماعية والدينية مقارنة مع الإناث في ظل وجود قيود وحدود لحرية الإناث في المجتمع الفلسطيني، وهو ما قد يفسر وجود فروق في مستوى التلوث النفسي وفقاً لمتغير جنس الطالب.

وتتفق هذه النتيجة مع العديد من نتائج الدراسات السابقة كدراسة الزعبي (2018)، ودراسة وريادات (2017)، ودراسة ميرة (2017)، ودراسة النواجحة (2017)، ودراسة محمد (2004)، ودراسة الخوالدة والتلاهين (2018)، تلك الدراسات التي ترى أن مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين الذكور كان أعلى من الإناث، وضمنياً مع نتائج دراسة شاهين وسماره (2013) التي ترى أن نسبة الاغتراب النفسي لدى طلبة الجامعة كانت أعلى لدى الذكور من الإناث.

واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة الشمسي ومبارك (2011) بعدم وجود فروق في مستوى التلوث النفسي بين الذكور والإناث من طلبة الجامعات.

6.2.5 مناقشة الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

لقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات

الفلسطينية تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

يمكن تفسير هذه نتيجة بأن تقسيم نمو الفرد ووعيه إلى مراحل هو في الواقع أمر اصطلاحي، كذلك المستوى الدراسي للطلاب الجامعي، ذلك أن واقع الحياة الجامعية التي يعيشها الطالب الجامعي لا يمكن تقسيمها إلى مراحل زمنية وفصلها عن الجانب النمائي وتطور شخصية الطالب وحاجاته، إذ تشكل الحياة الجامعية وحدة متصلة لا يمكن فصلها وتجزئتها إلى مراحل منفصلة عن

بعضها بعضاً، إلا لأهداف تربية. فحاجات الفرد وأهدافه لا ترتبط بالمستوى الدراسي بل هي حاجات مستمرة في مراحل الحياة المختلفة. كما أن الطالب الجامعي لا يبدأ ببناء شخصيته عند دخوله الجامعة، بل يبدأ بناء شخصية الطالب منذ يكون رضيعاً، مروراً بمراحل التعليم الأساسي والثانوي، ووصولاً للمرحلة الجامعية في بيئته الاجتماعية والأسرية، كما أن التطور التكنولوجي والحضاري ساعد على أن يتواصل الأفراد مع العالم من حولهم في مراحل عمرية مبكرة قبل دخول المرحلة الجامعية، ومن خلال ذلك يتعرف الطالب المجتمع من حوله والثقافات الأخرى، إذ لم تعد الجامعة فقط هي من تصقل شخصيته وحدها حين يدخلها، وهذا ما قد يفسر عدم وجود اختلاف في مستوى التلوث النفسي وفقاً لمتغير المستوى الدراسي للطالب الجامعي.

كما أن الجامعة تعدّ مجتمعاً تربوياً متكاملًا يعكس صفات المجتمع البشري وديناميته، فهي ليست مجرد عدد من الطلبة والمدرسين والعاملين يجمعهم مكان مشترك، بل إنها تمثل التفاعل والعطاء والحركة والنشاط في كافة مراحل السنوات الدراسية، فالمجتمع الجامعي يشكل وحدة واحدة في كافة المستويات الدراسية للفرد، فطلاب السنة الأولى وعند التحاقهم في البيئة الجامعية يكون تفاعلهم ونشاطهم في المجتمع الجامعي لا يختلف كثيراً عن كافة المستويات الدراسية، لذا لم تظهر فروق فردية بين طلبة الجامعة في تقدير مستوى التلوث النفسي للمستوى الدراسي للطلاب.

إنّ البيئة الجامعية ومنذ دخول الطالب في السنة الأولى تتيح له أن يندمج في المناخ الجامعي بأنشطتها ونظامها وقوانينها الجامعية، هذا بالإضافة إلى أنشطة الحركات والمجالس الطلابية، وهو ما ينعكس بشكل مباشر على جميع الطلاب وباختلاف مستوياتهم الدراسية، فهم يسعون إلى تحقيق أهداف محددة باختلاف مستوياتهم الدراسية تحت ظروف اجتماعية واقتصادية وسياسية واحدة، فالتلوث النفسي ناجم عن عوامل بيئية تتمثل في شدة الصعوبات الحياتية وتكرارها، وعليه فإن الطلبة في مستوياتهم الدراسية المختلفة يمرون في نفس الظروف والمعاناة بصرف

النظر عن مستوياتهم الدراسية، وهذا ينعكس على مستوى شعورهم بالتلوث النفسي كمجتمع واحد مصغر في البيئة الجامعية بكافة مستوياتها.

وترى الباحثة أن الطلبة الجامعيين في مستوياتهم الدراسية المختلفة هم في الغالب يقعون ضمن مرحلة عمرية متقاربة فكرياً ونفسياً، فالطالب الجامعي في هذه المرحلة العمرية يدخل في ارتقاء وتغير في البناء النفسي الداخلي ويدخل مرحلة من الاستقرار النسبي، فهذه المرحلة هي مرحلة الشباب بما تحمله من نضج في الجوانب المختلفة لشخصية الطالب الجامعي، إضافة إلى ما تحمله من نشاط وتفاؤل، وبذلك فإن تكوين الذات لديه وإدراكه لدوافعه وحاجاته الوجدانية يتجلى بصورة أفضل منذ اللحظة الأولى الذي يضع قدمه في المرحلة الجامعية، إذ يسير الطالب الجامعي وفق هدف يضعه لنفسه في مراحل دراسته في البيئة الجامعية. فالعمر الزمني في هذه المرحلة العمرية يقع بين (18 إلى 24 فما فوق) وهي المرحلة التي تكونت منها عينة الدراسة، وفيها لا تظهر فروقاً في تقدير التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين.

تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الشمسي ومبارك (2011) في عدم وجود فروق في مستوى

التلوث النفسي تبعاً للمستوى الدراسي للطلاب، وتتفق ضمناً مع نتائج دراسة شاهين وسماره

(2013) بعدم وجود فروق في مستوى الاغتراب النفسي تبعاً لمتغير والمستوى الدراسي.

واختلفت هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الخوالدة والتلاهين (2018) التي رأت أن طلبة السنة

الرابعة لديهم مستويات أعلى من التلوث النفسي الموجود لدى باقي الطالبة في السنوات الدراسية

الأخرى، ومع نتائج دراسة وريادات (2017) التي رأت أن التلوث النفسي كان أعلى لدى الطلبة في

السنة الدراسية الخامسة من غيرها، ومع نتائج دراسة محمد (2004) التي أشارت إلى أن الطلبة في

السنة الرابعة، كانت نسبة التلوث النفسي لديهم أعلى من الطلبة في السنوات الأولى والثانية

والثالثة.

7.2.5 مناقشة الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$)

بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير الكلية.

أظهرت النتائج وجود فروق في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية

تعزى لمتغير الكلية، إذ جاءت الفروق لصالح الكليات الإنسانية.

وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى التلوث النفسي بين طلبة الكليات الإنسانية بشكل أكبر من

الكليات العلمية لضعف التحصيل؛ فطلبة الكليات العلمية هم من الطلبة الذين حصلوا على

معدلات عالية في الثانوية العامة، وهو ما يؤهلهم للالتحاق بالتخصص المرغوب، لذا فهم يدركون

أن ثقتهم بأنفسهم أكبر، وذلك يساعدهم على إيجاد وظائف أسرع من طلبة الكليات الإنسانية، وهو

ما يجعلهم جادين ويشعرون بالمسؤولية في حياتهم ويحققون أهدافهم، وأيضاً هم منشغلون بما هو

مفيد، وذلك ما ينعكس بكل تأكيد على صحتهم النفسية ورضاهم وكفاءتهم الذاتية وبيعتهم عن كل

ما يضرّ بهم نفسياً، كون اهتمامهم ومسؤوليتهم تصبُّ في مستقبلهم الدراسي والمهني في الحصول

على عمل مستقلٍ يعتمدون فيه على أنفسهم.

وترى الباحثة أن ذلك قد يعود إلى طبيعة المواد الدراسية التي يتناولها طلبة العلوم الإنسانية،

كون هذه المواد تضمّ في كثيرٍ من محتواها أبعاداً واتجاهاتٍ فلسفيةً، أكثر من كونها حقائق علمية،

كما في الكليات العلمية وهو ما قد يجعلهم متأثرين في طبيعة المحتوى العلمي وأنماط التفكير

الفلسفية، فالتلوث النفسي ما هو إلا اضطرابٌ نابعٌ من طريقة تفكير الفرد وفهمه وتفسيره للمتغيرات

المختلفة في البيئة المحيطة.

وتتفق هذه النتيجة ونتائج دراسة الشمسي ومبارك (2011)، ودراسة الخوالدة والتلاهي

(2018) إذ ترى أن الطلبة في الكليات الإنسانية تظهر لديهم درجة التلوث النفسي بشكل أكبر من

الطلبة في الكليات العلمية.

وتختلف هذه النتيجة ونتائج دراسة محمد (2004) في أن التلوث النفسي للطلبة من الكليات العلمية أعلى من الكليات الإنسانية، كما تختلف مع نتائج دراسة وريدات (2017) ودراسة ميرة (2017) اللتان تشيران إلى عدم وجود فروق في مستوى التلوث النفسي بين طلبة الجامعة يعزى لمتغير الكلية.

8.2.5 مناقشة الفرضية الثامنة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

لقد أظهرت النتائج عدم وجود فروق في التلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية تعزى لمتغير نوع الجامعة.

وترى الباحثة في تفسير هذه النتيجة، أن الجامعات عموماً تمثل المجتمع الأكبر الذي يحيط بها، فهي تقع ضمن نطاق المجتمع الفلسطيني بإطاره الشمولي، ومن ثمّ، تشكل مؤسسات المجتمع في تركيبها الثقافية والديمقراطية انعكاساً للثقافة العامة في المجتمع الفلسطيني، فطلبة الجامعات الفلسطينية المختلفة يمرون بنفس الظروف الاجتماعية والثقافية والسياسية، إذ قد ترتبط أبعاد التلوث النفسي بثقافة المجتمع الفلسطيني بشكل عام، وهذا يمثل مقاومة لدى الثقافة الأصلية للمجتمع الفلسطيني للثقافة السائدة في الجامعة، وهو ما يشير إلى قوة تأثير الثقافة الأصلية في المجتمع الفلسطيني عن الثقافة السائدة في الجامعات الفلسطينية، وكلّ ذلك يفسّر عدم وجود فروق في مستوى التلوث، ويضاف لذلك أن طلبة الجامعات الفلسطينية يمرون في نفس الظروف ونفس المرحلة العمرية والزمنية، ويعيشون في جو دراسي متشابه تقريباً، وأغلبهم يعيشون في بيئات اجتماعية متشابهة من حيث المستوى الاقتصادي والثقافي.

وقد يعود ذلك أيضاً إلى الطالب الجامعي نفسه في قدرته على تجاوز المشكلات النفسية والاجتماعية وقدرته على التكيف والمرونة في تجاوز المشكلات الاجتماعية والنفسية التي قد تواجهه في التكيف مع بيئته الجامعية والتفاعل مع المجتمع المحيط ، إضافة إلى قدرة الجامعات الفلسطينية على تذليل العقبات والصعوبات التي تواجه الطالب الجامعي سواء أكانت جامعات حكومية أو أهلية، وذلك يعود إلى ارتفاع مستوى التعليم العالي وجودته في الجامعات الفلسطينية، بما توفره من تسهيلات إدارية، وخبرات مهنية من خلال الهيئات التدريسية وعلاقاتها وتفاعلاتها الإيجابية مع الطلبة، وهو ما يساعد الطلبة في الوقاية من التلوث النفسي.

إنّ نتائج الدراسة الحالية تتفقُ ونتائج دراسة الخوالدة والتلايين (2018) ودراسة الزعبي (2018) في عدم وجود فروق في مستوى التلوث النفسي باختلاف نوع الجامعة.

9.2.5 مناقشة الفرضية التاسعة: لا توجد علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

$(\alpha \leq 0.05)$ بين أساليب الحياة والتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية

لقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين أساليب الحياة (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر، والمتعاون) ومجالات التلوث النفسي ودرجته الكلية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وعند الوقوف على طبيعة هذه العلاقة، يظهر وجود علاقة طردية موجبة بين أساليب الحياة (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) والتلوث النفسي؛ أي، كلما ازدادت درجة استخدام أساليب (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) ازداد مستوى التلوث النفسي ومجالاته، في حين تبين وجود علاقة عكسية سالبة بين أسلوب المتعاون والتلوث النفسي؛ أي، كلما ازدادت درجة استخدام الأسلوب المتعاون انخفض مستوى التلوث النفسي ومجالاته.

وتفسيرا للنتائج التي أشارت إلى وجود علاقة طردية موجبة بين أساليب الحياة (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) والتلوث النفسي، ترى الباحثة أنه يعود إلى أن أسلوب الحياة يعدُّ المحركَ الأساسيَّ لسلوك الفرد وانفعالاته وأفكاره، وترتبطُ هذه الأساليبُ (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) بالتكيف غير السويِّ للفرد مع بيئته ومجتمعه، وهو ما قد يفقده الشعور بالانتماء والشعور بالهوية الذاتية والمجتمعية وضياع وضوح الهدف، وذلك يعمل على تشويه البنية المعرفية للفرد من حيث المنظومة القيمية السائدة في المجتمع في السياق الاجتماعي والثقافي، لذا يعيش الطالب الجامعي أزمة الاكتشاف والاختيار من البدائل في ظل غياب التكيف السوي مع قيمه وثقافته المجتمعية، وفي ظلَّ غياب التكيف السويِّ مع البيئة الاجتماعية والثقافية وضياع القدرة على تحديد الأهداف وتلبية حاجات الفرد النفسية والمادية، وهو ما قد يدفعهم لأن يكونوا أكثر عرضة إلى الملوثات النفسية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة وريادات (2017) التي أظهرت وجود علاقة طردية بين تشتت الهوية وبين الدرجة الكلية للتلوث النفسي ومجالاته لدى الطالب الجامعي، كما قد تتفق هذه النتيجة ضمناً مع ما أشارت له دراسة صالح (2014) بأن هنالك علاقة سلبية بين أساليب الحياة (النمط المسيطر، والاعتمادي، والمتجنب) ومستوى التوافق الاجتماعي، كما وتتفق هذه النتائج مع دراسة الريحاني وطنوس (2012) التي أشارت إلى ارتباط أسلوب الحياة الضحية، والمنتقم إيجابياً بالاكنتاب بما تمثله هذه الأساليب من أنماط غير تكيفية للفرد مع نفسه وبيئته الاجتماعية، كما وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الشخانبه (2010) التي رأت أن لأسلوب الضحية ارتباطاً إيجابياً مع الوسواس القهري، والبارانويا، والاكنتاب، ووجود ارتباط أيضاً بين أسلوب الحياة المتحكم إيجابياً مع الذهانوية، والمخاوف المرضية، والاكنتاب، والقلق، ووجود ارتباط بين أسلوب الحياة المنتقم إيجابياً مع الوسواس القهري، وكذا الأمر بين أسلوب الحياة المؤذي إيجابياً مع العدائية، والقلق،

والبارناويا، والذهان، والحساسية التفاعلية، والوسواس القهري وذلك لما تعكسه هذه الأساليب من أنماط غير تكيفية للفرد.

ومرد ذلك كله هو أن الأشخاص الذين يمارسون أسلوب الحياة المتجنب يمتلكون طاقة منخفضة للغاية، ويتراجعون عن مواجهة المواقف على حساب أنفسهم للحفاظ عليها، ويتجنبون التفاعل مع الآخرين، ويظهرون ضعفاً في اهتماماتهم الاجتماعية، ويتجنبون حل المشكلات، وتكون مشاعر الإحباط هي المشاعر السائدة لديهم لتجنب الشعور بالأذى الناتج عن الإحباط، ويشعرون بعدم الكفاءة، فهم يميلون إلى العزلة ويشعرون بالنقص، ومن ثم يصبح الطالب لا يتسق مع نفسه ولا يتسق مع محيطه الاجتماعي، وسيكون عاجزاً عن تحقيق هويته الفردية في ظل عدم الاتساق مع محيطه الاجتماعي. ووفق أريكسون، فإن الفرد وفي ظل غياب الإطار الاجتماعي لا يمكن أن يحقق هويته الشخصية، وسيبقى دون تأثيرٍ فاعلٍ في محيطه الاجتماعي، لذا فهو يعيش الطالب في عالمة الخاص بالطالب يعيش في حالة من التشتت بعيداً عن سياق ثقافي يعيش فيه، وقد يمارس أدواراً لا تتسق مع ثقافته المجتمعية، ويتجه نحو التمرد وحب الخروج عن سياق الثقافة الاجتماعية لمجتمعة.

كما أن أسلوب الحياة الاعتمادي، يرتبط بافتقار الفرد للطاقة، والافتقار إلى الاهتمامات الاجتماعية والاعتماد على طاقة الآخرين، في تلبية حاجاتهم من خلال طرق غير سوية، فهم اعتماديون لا يتحملون المسؤولية، ولديهم شعور مستمر بأنهم ضحايا، ويتعرضون للأذى من الآخرين، وهم أكثر عرضة للقلق والهواجس والقلق العام والانفصال من الآخرين، وقد يرافق ذلك مشاعر رفضٍ وسخطٍ على العالم من حوله، إضافةً إلى اضطراب العلاقة بين الفرد وذاته فيفقد هويته، وما تتطوي عليه من صراعات، ومقاومة للواقع الاجتماعي، وما يعقب ذلك من مشاعر العجز، والتمرد واللامعنى نتيجة عدم وضوح الهدف وضعف الانتماء للمجتمع. وهذا الأسلوب

يعبّر عن أسلوب حياة غير سويّ، وغير متكيف، وقد يؤدي إلى ظهور الاضطرابات النفسية المختلفة، وبخاصةً أن هذا الأسلوب يمسّ عنصرَ الهوية لدى الفرد، من خلال ارتباطه بعدم قدرة الفرد على الالتزام، بأي خيار يتسق مع ثقافة المجتمع، وهو ما يؤثر في شعور الفرد بعدم الانتماء والاغتراب عن نفسه وعن مجتمعه.

أما أسلوب الحياة المسيطر، فإن العدائية والرغبة في السيطرة وضعف الاهتمام الاجتماعي هي صفات بارزة لدى الأفراد الذين يمارسون هذا الأسلوب، وهو ما يجعلهم مهينين لأن يكونوا عرضة للعديد من الصراعات ورفض تقبّل الواقع والمجتمع من حولهم، إذ يظهر الفرد في هذا الأسلوب السيطرة والقليل من الاهتمام الاجتماعي، ويصبح أكثر عنفاً وعدوانية من الآخرين، ويميل الشخص المسيطر إلى إعطاء الأوامر بدل التعاون، وإظهار العداء والغضب تجاه الآخرين والعالم من حوله بدل التقبّل، ويتبع أسلوب اللوم والسخرية من الآخرين، وتكون من نتائج هذا الأسلوب الغضب في تواصله مع الآخرين، والصراع والمشاكل، ورفض من حوله، والشعور بالاغتراب عن العالم الذي يعيش فيه، وينتج عن ذلك أيضاً، عدم تقبّل الفرد للمجتمع الذي يعيش فيه، ما يشكّل عامل دافع نحو شعور الفرد بالرفض، وعدم تقبّل مجتمعه وتلوث أفكاره ومعتقداته.

وتفسيراً للنتائج التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية سالبة بين أسلوب المتعاون والتلوث النفسي؛ أي، كلما ازدادت درجة استخدام الأسلوب المتعاون انخفض مستوى التلوث النفسي ومجالاته. فإنّ الباحثة ترى أن هذا يعود إلى أن الطالب الذي يمارس هذا الأسلوب سيكون لديه عامل مهم يُمكنه من استثمار مصادر شخصيته وقدراته، وخبراته الحياتية للمحافظة على صحته النفسية والجسدية، ذلك أن هذا الأسلوب قد يعبر عن المرونة النفسية في شخصية الطالب، والتي تمثل إحدى سمات الشخصية التي تعمل على مساعدة الطالب في تحسين تكيفه وتوافقه مع محيطه البيئي وهو ما يعزز من احتفاظه بالعناصر التي تدعم صحته النفسية والجسدية، وتُكسبه المهارات

اللازمة للتعامل الفعال والمباشر مع الضغوط، لذلك فهم يتعاملون مع الضغوط بنجاح، ويستطيعون تحويل المواقف الضاغطة إلى مواقف تحدٍ، تمثل تهديداً أقل، لذا، فإن وجود مستوى مرتفع من الصلابة والمرونة النفسية التي يكتسبها الطالب من خلال أسلوب الحياة المتعاون يساعد في خفض مستوى شعوره بالتلوث النفسي، وذلك من خلال ما يحققه هذه الأسلوب في حياة الطالب من خلال قدرته على الالتزام، وإدراكه لأهدافه وقيمه وتقديره لإمكانياته، وهو ما يساعده على الاندماج في البيئة المحيطة وبنشاطات حياتية مختلفة بدلاً من شعوره بالعزلة والاعتزاب عن مجتمعه نتيجة التلوث النفسي، فامتلاك الطالب لأسلوب الحياة المتعاون وما يكسبه هذا الأسلوب من صفات شخصية إيجابية فعالة في مجتمعه، تجعل لديه القدرة على تحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص للنمو والتطور، وتجعله أقل عرضة للإصابة بالمرض أو تأثراً بالإحباطات، وتعزز من قدرته على الصمود والمرونة والشعور بالتحكم والالتزام والسيطرة والضببط، واستثمار بيئتهم بالشكل الصحيح، والتكيف بالشكل الأفضل في البيئة، وهو ما يساعد على تحسين مستوى شعورهم للأفضل، ومن ثمّ التحكم بسلوكهم اليومي في ظل حجم التحديات التي يعيشها الطالب الجامعي الفلسطيني ما يعني انخفاض مستوى شعورهم بالتلوث النفسي.

كما أن أسلوب الحياة المتعاون يتضمن قدراً من التوافق والتكيف مع المحيط والذي يعد مقوماً مهماً وأساسياً من مقومات النمو السليم والتوافق الإيجابي والتعاون مع الآخرين، وهو ما يعزز الشعور بالرضا، والاعتماد على الذات، ويسهل الانفتاح على الخبرات، والتفاعل مع المواقف الجديدة، والإفادة منها، وقد يعزز الإحساس العميق بالطمأنينة والأمن والسعادة، نتيجة الشعور بالقبول والتوافق مع المحيط، الأمر الذي يزيد من تكيف الطلبة وتعاونهم، ويُقلّل الحواجز في علاقاتهم مع الآخرين، ويُخفف من مشاعر العزلة. إنّ هذا النمط يرتبط بانخفاض الاضطرابات السلوكية والنفسية لدى الأفراد، وذلك يعزز من تحمّل المسؤولية في شخصية الطالب، ويعزز من

شعوره بالأمن والثقة بالنفس، ويُسهّم في اندماجهم مع الآخرين، وتفاعلهم معهم، ويعمل كمصدر قوي في خفض التلوث النفسي لدى الطالب الجامعي.

وتتفق هذه النتيجة ضمناً مع نتائج دراسة ميرة (2017) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التلوث النفسي والتوافق الاجتماعي لدى الطالب الجامعي، ونتائج دراسة وريادات (2017) التي رأت وجود علاقة سلبية بين تحقيق الهوية والدرجة الكلية للتلوث النفسي ومجالاته، ذلك أن أسلوب الحياة المتعاون يعبر عن وجود مستوى مرتفع من التفاعل الاجتماعي والتوافق الشخصي لدى الفرد، وكذلك نتائج دراسة السعيدة، والخطيب (2017) اللتان أظهرتا أن أسلوب الحياة المنتمي ارتبط بشكل إيجابي مع الوظائف الاجتماعية، وأن أسلوب الحياة المتحكم ارتبط بعلاقة طردية مع الصحة النفسية والجسمية لدى طلبة الجامعة، ونتائج دراسة صالح (2014) التي رأت في أن أسلوب حياة المتعاون يرتبط بشكل إيجابي مع مستوى التوافق الاجتماعي للفرد، كما تتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة الريحاني وطنوس (2012) اللتان أشارتا إلى ارتباط أسلوب الحياة المنتمي سلباً بالاكتئاب لدى طلبة الجامعة بما يمثله هذا الأسلوب من نمط حياة متكيف ومتعاون مع محيطه، كما وقد تتفق هذه النتائج بما يعكسه التلوث النفسي من اضطراب فكري ونفسي مع ما جاء في دراسة الشخاينة (2010) التي أظهرت وجود ارتباط سلبي بين أسلوب الحياة المنتمي وكل من الاكتئاب، والوسواس القهري، والحساسية التفاعلية، والقلق، والذهانية، والبارانويا.

وتلخيصاً لما سبق من تفسير، يمكننا القول، إن أسلوب الحياة الذي يتميز في تكيف الفرد مع نفسه وبيئته ومحيطه، والمتمثل في الأسلوب المتعاون والذي يتصف به الشخص الواعي فكراً والنشط وله مصلحة اجتماعية، ويحرص فيه على تعلم فن التعاون، ويظهر ثقة وشجاعة في مواجهة مشكلاته، ويميل إلى تعلم المساواة والاحترام والتعاون مع الناس، ويكون توجهه نحو تحقيق

أهدافه نابعاً من المصلحة الاجتماعية. وبما أن التلوث النفسي يمثل تسمماً فكرياً وتيهياً وابتعاداً ورفضاً للواقع، فمن المنطقي أن تكون هنالك علاقة سلبية بين أسلوب المتعاون والتلوث النفسي. أما العلاقة الإيجابية التي ظهرت بين أساليب الحياة الأخرى فقد تعود إلى طبيعة هذه الأساليب في تواصلها الاجتماعي الضعيف والمتوتر وغير الواعي الى حد ما فهي أنماط اجتماعية وفكرية قد تخلق مشكلات واضطرابات نفسية تؤدي بالفرد إلى ضياع أهدافه وانحراف بوصلته الاجتماعية والثقافية وتشوهها.

وبعد عرض نتائج الدراسة الحالية المنسجمة مع الأدبيات النظرية، يمكن القول، إن أسلوب الحياة المتعاون يعمل على تيسير تفاعل الفرد مع مجتمعه وبيئته، ويزيد من ثقة الطلبة وانفتاحهم على التجارب الجديدة وتحملهم للمسؤولية، وهذا يُخفّض فرص شعورهم بالتلوث النفسي بما يوفره لهم من تقبل وتسامح وتعاطف وجوّ داعم، في حين تقف أساليب الحياة (الأسلوب المتجنب، الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر) عائقاً أمام نموهم وتطورهم السوي لضعف قدرته على التقبل والتكيف والتفاعل مع محيطهم البيئي، فيبدأ الطالب بالانعزال والبعد عن حوله ليعيش وهو يشعر بأنه وحيد، ولا يستطيع أحد أن يفهمه، ما قد يؤدي إلى التلوث النفسي في شعور الفرد، وذلك لما تعكسه هذه الأساليب من أنماط غير تكيفية للفرد مع نفسه من جهة ومع بيئته المحيطة من جهة أخرى.

10.2.5 مناقشة الفرضية العاشرة: لا توجد قدرة تنبؤية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α)

(≤ 0.05) لأساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية.

أظهرت النتائج وجود أثر دالّ إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) لأساليب الحياة في التنبؤ بالتلوث النفسي، ويلاحظ أن ثلاثة من أساليب الحياة (الأسلوب الاعتمادي، الأسلوب المسيطر، الأسلوب المتجنب) قد فسرت معا (32.8%) من نسبة التباين في مستوى التلوث النفسي،

أما الباقية والبالغة (67.2%) فتعزى لمتغيرات أخرى لم تدخل نموذج الانحدار، وهذا يعني أن هناك متغيرات مستقلة أخرى قد تلعب دوراً أساسياً في تفسير مستوى التلوث النفسي.

وتفسر الباحثة ذلك بأن أساليب الحياة (الاعتمادية، الأسلوب المسيطر، الأسلوب المتجنب) قد تمثل أساليب حياة غير متوافقة في سلوك أفرادها، ذلك أن أسلوب الحياة الاعتمادية مرتبط بالغائية وتحقيق الأهداف فالطالب الجامعي من هذا النوع قد نراه يعتمد على الآخرين لحماية نفسه من تحديات الحياة، فهم اعتماديون يتوقعون إشباع حاجاتهم من الآخرين، ويعتمدون على طاقة الآخرين، كما أن لديهم اهتمامات اجتماعية أقل. لذا فهم أكثر عرضة للقلق والهواجس والقلق العام والشعور بالانفصال من الآخرين، أما أسلوب الحياة المتسلط المرتبط بالتغلب والسيطرة، فيتميز بالتوجه نحو أن يكونوا أكثر عدوانية وميل للسيطرة على الآخرين، ولديهم القليل من الاهتمام الاجتماعي، وما ينتج عن ذلك من صراعات مع من حوله، نتيجة ضعف في المهارات الاجتماعية التوافقية، وما ينتج عن ذلك من مشاعر اغتراب عن حوله في بيئته الاجتماعية، أما أسلوب الحياة المتجنب فهو مرتبط بالنقص والقصور، إذ يمتلك الأشخاص من هذا النوع طاقة منخفضة، ما يجعلهم يتراجعون عن مواجهة المواقف، ويتجنبون التفاعل مع الآخرين، وهذا ما قد يجعلهم عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية،

إن ما تعكسه هذه الأساليب من أنماط سلوكية غير توافقية من الفرد مع نفسه من جهة وبيئته الاجتماعية من جهة أخرى، قد تدفع بالفرد إلى الشعور بالاغتراب عن محيطه الاجتماعي وتُشعِرُهُ بالنقص وبعدم القدرة على تحقيق الأهداف، وهو ما يشكل دوراً أساسياً في تفسير نسبة التباين في مستوى التلوث النفسي لدى الطلبة الجامعيين. أما المتغيرات الأخرى فترى الباحثة أن موضوع التلوث النفسي يرتبط بالعديد من الخصائص الشخصية للفرد، بالإضافة إلى العوامل

الخارجية (البيئية، والأسرية) التي قد تسهم كذلك في تفسير درجة التباين في التلوث النفسي لدى
طلبة الجامعات.

وتتفق هذه النتائج في مضمونها من حيث الأنماط السلوكية لهذه الأساليب وتوقعها فيما جاء
بدراسة الشخانية (2010) التي أشارت إلى أن أسلوب الحياة المذعن، والمنتقم، والمؤذي، والباحث
عن الاستحسان، والمتحكم، والمدلل، يُفسَّرُ بما نسبته (27%) من درجة التباين في المخاوف
المرضية

التوصيات:

- في ضوء نتائج الدراسة الحالية فإن الباحثة تورد التوصيات والمقترحات بحسب الآتي:
2. توعية الطلبة الجامعيين بأهمية أساليب الحياة في تعزيز توافقهم النفسي والاجتماعي من خلال الحديث عن أهمية إتباع أسلوب المتعاون في حياة الطالب الجامعي، وإبراز الخصائص السلوكية لهذا الأسلوب وعلاقته بالشعور بالتلوث النفسي، إضافة إلى توعيتهم لتجنب أساليب الحياة (الاعتمادية، الأسلوب المسيطر، الأسلوب المتجنب) وخصائصها السلوكية غير التوافقية، إذ أظهرت النتائج العلاقة الإيجابية بين أساليب الحياة (الاعتمادية، الأسلوب المسيطر، الأسلوب المتجنب)، والعلاقة السلبية بين أسلوب المتعاون، وهذا من شأنه أن يسهم في تحسين توافقهم الاجتماعي وخفض التلوث النفسي لديهم.
 3. العمل على رفع الوعي الأسري والمجتمعي من خلال القنوات التلفزيونية ومواقع الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي حول مشكلة التلوث النفسي وبخاصة التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية وتوضيح أثرها في المجتمع والأفراد.
 4. تضمين موضوعات أساليب الحياة ومشكلة التلوث النفسي خاصة على بعد التعلق بالمظاهر الشكلية في المناهج التربوية في الجامعات، والتركيز على الطلبة الذكور، والكليات الإنسانية.
 5. العمل على تحفيز الجامعات الفلسطينية من أجل الاهتمام والعمل على بناء أنشطة وبرامج إرشادية لتعزيز أساليب الحياة التوافقية لدى الطلبة الجامعيين وبخاصة طلبة الجامعات الأهلية.

المقترحات

1. إجراء دراسات أخرى تتناول أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى فئات أخرى مثل

المراهقين.

2. إجراء دراسات أخرى لفحص العلاقة بين أساليب الحياة ومتغيرات أخرى مهمة في الصحة

النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية مثل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والأمن

النفسي، وجودة الحياة، أو متغيرات تتعلق بالتوافق الأسري والتوافق الزوجي في المستقبل، إضافة

إلى الاهتمام بدراسة هذه المتغيرات بمراحل نمائية معينة كمرحلة المراهقة.

3. العمل على توظيف نتائج الدراسة في إعداد البرامج الإرشادية المختصة في الإرشاد التربوي،

واستثمار هذه النتائج في الأنشطة واللقاءات التربوية التي تهتم في تسليط الضوء على دور أسلوب

الحياة في بناء شخصية الأبناء وخفض مستوى شعورهم بالتلوث النفسي.

4. تعزيز برامج الإرشاد النفسي والتربوي التي تركز على التوعية بدور أساليب الحياة وأهميتها في

تحسين حياة الطلبة في المدارس والجامعات.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: قائمة المصادر والمراجع باللغة العربية

إبراهيم، ياسين. (2016). قياس التلوث النفسي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة كلية آداب

المستنصرية، (74):1-44.

أبو أسعد، عبد اللطيف ودرير، صالح. (2015). الاستشارات الأسرية. عمان: دار المسيرة للنشر

والتوزيع.

أبو بكر، ياسر. (2014). مخاطر الحرب النفسية الإسرائيلية على الأمن الفكري الفلسطيني: دراسة

وصفية تحليلية كما يدركها طلبة جامعة النجاح، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة

النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.

أبو دف، محمود والآغا، محمد. (2001). التلوث الثقافي لدى الشباب في المجتمع الفلسطيني ودور

التربية في مواجهته، مجلة الجامعة الإسلامية، 9 (2): 58 – 108.

أبو عيشه، زاهدة وعبد الله، تيسير. (2012). اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة النفسية. عمان،

الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.

الأسدي، سعيد وسعيد، عطاري. (2014). الصحة النفسية (الفرد والمجتمع). عمان: دار الرضوان

للنشر والتوزيع.

أمين، جلال. (1998). العولمة، سلسلة اقرأ، القاهرة: دار المعارف.

البديري، نعيم. (2015). مشكلة البطالة وأثارها الاجتماعية في المجتمعات المأزومة: المجتمع

العراقي نموذجاً، دراسة تحليلية، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 23 (2): 740 – 754.

- بركات، زياد؛ وصبحة، صائل. (2012). الدوافع النفسية والاجتماعية وراء استخدام الشباب الفلسطيني لوسائل الاتصال الحديثة، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات، 26(1): 11 – 53.
- البر، محمد. (2010). البطالة والآثار النفسية: دراسة ميدانية، المجلة العربية للدراسات الأمنية والتدريب، 26 (51): 143 – 185.
- بلقاسم، آمنه. (2012). العولمة الثقافية وتأثيرها على هوية الشباب المراهقين في الجزائر، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (8): 39 – 58.
- جاسم، خالد جمال. (2013). بناء وتطبيق مقياس أساليب الحياة لدى طلبة جامعة بغداد (بحث علمي غير منشور)، جامعة بغداد، العراق.
- الجفري، غصن. (2002). منظومة القيم لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة السلطان قابوس، مسقط.
- الحافظ، مجدي. (2000). الاستثناء المعرفي بين محاولة تجاوز التخلف وتكريسه، مجلة العلوم الإنسانية، الجزائر، (14)، 98 – 118.
- الحجبة، آسية. (2017). النسق القيمي وعلاقة بأساليب الحياة لدى طالبات كلية العلوم والآداب بجامعة نزوى، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوى، سلطنة عمان.
- الحقباني، عبد الله. (2010). مشكلات الشباب الجامعي وكيفية معالجتها. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة دمشق، سوريا.
- حلاوة، باسمه. (2011). دور الوالدين في تكوين الشخصية الاجتماعية عند الأبناء. مجلة جامعة دمشق، 27 (4+3): 71 – 109.

- الحلبي، ماجد. (2014). التصحر النفسي لدى الشباب العراقي من وجهة نظر آبائهم الساكنين في دور الدولة لرعاية المسنين، مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 22(3): 758 – 775.
- الخالدي، رضاب. (2010). التماسك الأسري وعلاقته بالسلوك المضاد للمجتمع لدى طلبة المرحلة الإعدادية. (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة ديالى، العراق.
- الخريجي، منصور. (1993). الغزو الثقافي ماضية وحاضرة، الرياض: درار المعراج الدولية للنشر.
- خميس، شيماء وعباس، رائد. (2016). تأثير استراتيجيتي PQ4R وSWOM في تنمية التفكير العلمي والحد من التلوث النفسي لدى الرياضيين. مجلة علوم التربية الرياضية في جامعة بابل، 9(2): 326-365.
- خوالدة، صالح والتلاهين، محمد. (2018). التلوث النفسي لدى طلبة الجامعات الأردنية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة المشكلة للعلوم الإنسانية والاجتماعية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، 5(1): 13 – 43.
- رمضان، هادي والجباري، جنار. (2015). التلوث النفسي وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية، 2(10): 1 – 33.
- الرياحي، رفيف. (2018). أثر برنامج إرشادي جمعي لخفض التلوث النفسي لدى طالبات كلية التربية للبنات، بحث مقدم إلى المؤتمر الدولي العلمي التاسع بعنوان الاتجاهات المعاصرة في العلوم الاجتماعية، والإنسانية، والطبيعية، إسطنبول، تركيا 17-18 يوليو-تموز، 2018م.
- ريحاني، سلمان؛ وطنوس، عادل. (2012). العلاقة بين أساليب الحياة وكل من القلق والاكتئاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، 8(3): 183-194.

- الزعيبي، محمد. (2018). التلوث النفسي لدى خريجي كليات التربية في الجامعات الحكومية والخاصة العاطلين عن العمل في الأردن. مجلة كلية التربية للبنات في جامعة بغداد، 29 (3):2532 – 2547.
- زهران، سناء (2004). إرشاد الصحة النفسية لتصحيح مشاعر ومعتقدات الاغتراب، القاهرة: عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- السعيدة، خولة والخطيب، محمد. (2017). أساليب الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة جدارا. مجلة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 6(19): 64-74.
- سلمان، شروق وعلوان، طلل. (2015). التلوث النفسي. مجلة كلية التربية للبنات في جامعة بغداد، 2(26): 240-651.
- سليمان، سعاد. (2008). مستوى نمط الحياة لدى الموظفين العمانيين في جامعة السلطان قابوس وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، 36 (2)، 61-78.
- سميسم، حميدة. (2013). التلوث الفكري لدى الشباب ودور خدمة الفرد في التعامل معه، المجلة العربية للدراسات الأمنية، 29 (58): 133 – 197.
- شاهين، محمد وسمازة، فداء. (2013). الاغتراب النفسي وعلاقته بتقدير الذات لدى طلبة جامعتي القدس والقدس المفتوحة في فلسطين، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 2 (7)، 55-92.
- الشخانبه، أحمد. (2010). أساليب الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات النفسية لدى عينة من المضطربين نفسيا في الأردن. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.

- الشرعة، حسين وبني طه. (2017). مساهمة أنماط الهيمنة الدماغية وأساليب الحياة في تفسير السلوك المضاد للمجتمع لدى الأحداث الجانحين. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية،* غزة، 25(4)، 146 - 169.
- الشمسي، عبد الأمير ومبارك، أحمد. (2011). التلوث النفسي لدى طلبة جامعة بغداد، *مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والتربوية في جامعة بغداد،* (140): 213 - 252.
- شهاب، شهرزاد؛ والعبيدي، زهور. (2011). التلوث النفسي وعلاقته بالنضج الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين ومعاهد الفنون الجميلة في مركز محافظة نينوى. *مجلة دراسات تربوية* يصدرها مركز البحوث والدراسات التربوية في وزارة التربية في العراق، (14): 13 - 26.
- الشهوان، نسرين. (2002) *أساليب التعلق المصاحب للإساءة الى الأطفال ومظاهر سوء التكيف لديهم،* (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، عمان.
- الشيخلي، فاتن. (2002). *الإذعان لدى موظفي الدولة وعلاقته بأسلوب الحياة.* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق.
- صالح، عياد. (2014). *أساليب الحياة وعلاقتها بالتوافق الاجتماعي لدى معلمي مرحلة الدراسة الابتدائي.* *مجلة أبحاث جامعة البصرة للعلوم الإنسانية،* 39 (4): 277 - 300.
- الصنعاني، عبده. (2009). *العلاقة بين الاغتراب النفسي وأساليب المعاملة الوالدية لدى الطلبة المعاقين سمعياً في مرحلة الدراسة الثانوية،* (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة تعز، اليمن.
- طراد، حيدر. (2012). *فاعلية برنامج إرشادي في خفض التلوث النفسي لدى طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة بابل،* *مجلة علوم التربية الرياضية في جامعة بابل،* 5 (3): 91 - 143.

الطراونة، معتصم. (2003). الهوية النفسية وعلاقتها باتخاذ القرار لدى طلبة جامعة مؤتة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الأردن.

طه، هند. (1994). مفهوم الضياع: دراسة نظرية وسيكومترية، المجلة الاجتماعية القومية، المركز القومي للعلوم الاجتماعية والجنائية، القاهرة، 31(2)، 128 - 142.

طومان، أمل. (2010). وسائل الإعلام الفلسطينية وأثرها في الانقسام السياسي، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.

عباس، نورس. (2014). بناء مقياس الأولويات الأدلرية للشخصية بطريقة كيو للفرز. مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية، 22(2): 517 - 533.

عبد الله، محمد. (2012). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ط 1، عمان: دار الفكر.

العدوان، دعاء. (2014). العلاقة بين أساليب الحياة والكفاءة الذاتية المدركة لدى الطلبة ذوي اضطرابات السلوك، (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الأردنية، الأردن.

العسكري، كفاح. (2018). أساليب الحياة لدى طلبة كلية التربية. مجلة الجامعة العراقية، كلية التربية، طارمية، العراق، ع (9)، 269 - 300.

العصيمي، عبد المحسن. (2004). الآثار الاجتماعية للإنترنت، الرياض، السعودية: قرطبة للنشر والتوزيع.

عطية، أحمد. (2008). ما بعد الحداثة والتفكك - مقالات فلسفية. القاهرة: دار الثقافة العربية.

العكيلي، أحمد. (2014). اتجاهات طلبة الجامعة نحو أساليب الحياة في الغرب، مجلة الآداب في جامعة بغداد، (92)، 541 - 600.

علوان، طلال. (2015). الشخصية المتصنعة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى منخفضي ومرتفعي مفهوم الذات عند طلبة الجامعة. (رسالة دكتوراه غير منشورة)، جامعة بغداد، العراق.

علوان، علا. (2017). التلوث النفسي وعلاقته بالصراع التنظيمي لمعلمات رياض الأطفال. مجلة

الفنون والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع في كلية الإمارات للعلوم التربوية، (17):4-34.

عوده، أحمد وملكاوي، فتحي حسن. (1992). أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم

الإنسانية: عناصر البحث ومناهجه والتحليل الإحصائي. إرد: مكتبة الكتابي.

عيد، محمد. (2005). مقدمة في الإرشاد النفسي. مكتبة الأنجلو: القاهرة.

العيداني، عبد الكريم. (2011). الاستقرار المهني وعلاقته بأنماط الشخصية والتوافق الأسري،

(أطروحة دكتوراة غير منشورة)، جامعة المستنصرية، العراق.

عيسوي، عبد الرحمن. (2005). نظريات الشخصية، مصر: دار المعرفة الجامعي.

الغذائي، بن راشد. (2014). المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالانفعال لدى

الأطفال المضطربين كلاميا بمحافظة مسقط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة نزوي.

عُمان.

غندر، أنتوني. (2005). علم الاجتماع، (ترجمة فايز الصياغ)، بيروت: مركز دراسات الوحدة

العربية.

الفتلاوي، علي وجبار، وفاء. (2012). الطلاق العاطفي وعلاقته بأساليب الحياة لدى المتزوجين

الموظفين في دوائر الدولة. مجلة القادسية للعلوم الإنسانية، (1)15، 211 – 260.

ماضي، عبد الباري. (2014). الابتسامة كمؤشر سلوكي للعلاقة الآمنة بين الطالب الجامعي

والتدريسي، مجلة جامعة ذي قار، (2)9: 1 – 19.

محمد، أسمة. (2004). التلوث النفسي لدى طلبة جامعة الموصل. (أطروحة دكتوراه غير

منشوره)، كلية التربية جامعة الموصل، العراق.

ملحم، سامي. (2001). الإرشاد والعلاج النفسي: الأسس النظرية والتطبيقية. عمان: دار الميسرة.

ميرة، أمل. (2017). التلوث النفسي وعلاقته بالتوافق الاجتماعي عند طلبة جامعة بغداد، مجلة

الأستاذ للعلوم الإنسانية والتربوية في جامعة بغداد، 2 (220): 147 – 166.

الناهي، بتول. (2001). أثر الإرشاد النفسي في تعديل أساليب الحياة لدى طلبة الجامعة: دراسة

تجريبية. (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، جامعة البصرة، العراق.

النقشبندى، محمد. (2010). النزعة نحو الكامل وعلاقته بأساليب الحياة لدى طلبة الجامعة،

(رسالة ماجستير غري منشورة)، جامعة بغداد -كلية الآداب، العراق.

النواجحة، زهير. (2017). التلوث النفسي لدى خريجي الجامعات العاطلين عن العمل في محافظة

رفح. مجلة العلوم النفسية والتربوية في جامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي، 4(1): 267 –

289.

وريدات، باسم. (2017). تشكيل هوية الأنا وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة

الجامعات الفلسطينية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الخليل، فلسطين.

وزارة التربية والتعليم العالي. (2020). بيانات مسح التعليم للعام الدراسي 2020/2019. رام الله،

فلسطين.

(نسقت المراجع بالعربية والإنجليزية)

ثانياً: قائمة المصادر والمراجع الأجنبية

Abedini, M., & Majareh, S. A. (2015). The relationship between lifestyle and health locus of control with happiness in students. **Basic & Clinical Cancer Research**, 7(4): 9-17.

Bourne, P. A., Morris, C., & Eldemire-Shearer, D. (2010). Re-testing theories on the correlations of health status, life satisfaction and happiness. **North American journal of medical sciences**, 2(7): 311.

Carlson, J., Watts, R., & Maniaci, M. (2006). **Adlerian therapy**. Washington, DC.

Chaney, D. (2012). **Lifestyles**. Routledge.

- Chaney, D. C. (2002). **Cultural change and everyday life.**
- Corey, Gerald (2009). **Theory and practice of counseling and psychotherapy**, (8th ed). Belmont: Thomson Brooks, col.
- Crowne, D. P. (2007). **Personality theory. Don Mills, ON, Canada:** Oxford University Press.
- Derogatis, L. R. (1994). Symptom Checklist-90-Revised: Administration, scoring, and procedures manual. Minneapolis, MN: National Computer Systems. Derogatis, LR, Rickels, K., & Rock, AF (1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *British Journal of Psychiatry*, 128, 280-289.
- Dinter, L. D. (2000). The relationship between self-efficacy and lifestyle patterns. *Individual Psychology*, 56(4): 462.
- Dreikurs, R. (1997). Holistic Medicine, Individual Psychology: **Journal of Adlerian Theory, Research and Practice**, 53 (2): 128 – 205.
- Gesinde, A. M., Adejumo, G. O., & Ariyo, A. M. (2013). Self-reported psychosexual lifestyles of university students in South-Western Nigeria: implication for professional counselling. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 979-986.
- Gfroerer, K. P., Kern, R. M., Curlette, W. L., White, J., & Jonyniené, J. (2011). Parenting Style and Personality: Perceptions of Mothers, Fathers, and Adolescents. *Journal of Individual Psychology*, 67(1), 57-73.
- Gilbert, J. N., & Morawski, C. (2005). Stress Coping for Elementary School Children: A Case for Including Lifestyle. *Journal of individual psychology*, 61(4). 313-328.
- Gschwandtner, A., Jewell, S. L., & Kambhampati, U. S. (2016). On the **Relationship between Lifestyle and Happiness in the UK** (No. 1613). School of Economics Discussion Papers.
- Kalhari, R. P., Ziapour, A., Kianipour, N., & Foroughinia, A. (2017). A study of the relationship between lifestyle and happiness of students at Kermanshah University of Medical Sciences over 2015–2016. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(4): 1004.
- Kefir, N. (1981). **Handbook of Innovative Psychotherapies**, (1st ed), New York: John Wiley.
- Kefir, N., & Corsini, R. (1974). Dispositional sets: A contribution to typology. *Journal of Individual Psychology*, 30(3), 163-178.

- Kern, R., & White, J. (1989). Brief therapy using the life-style scale. **Individual Psychology**, 45(1), 186.
- Kutchins, C. Curlette, W. and Kern, R. (1997). To What Extent is there a Relationship between Personality Priorities and Life Style themes? **Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice**, 53(1): 373 – 387.
- Lewis, T. F., & Osborn, C. J. (2004). An Exploration of Adlerian Lifestyle Themes and Alcohol-Related Behaviors Among College Students. **Journal of Addictions & Offender Counseling**, 25(1), 2-17.
- Meyer, W.F., Moore, C., & Viljoen, H.G. (2003). *Personology: from individual to ecosystem*. Sandown: Heinemann publishers (Pty). Ltd
- Miles, S. (2000). **Youth lifestyles in a changing world**. McGraw-Hill Education (UK).
- Milliren, A., Clemmer, F., Slavik, S., & Carlson, J. (2006). **Readings in the theory of Individual Psychology**, Taylor & Francis.
- Mokoena, M. B. (2006). Improving the lifestyles of previously disadvantaged individuals through a personal life planning programme (Doctoral dissertation, University of South Africa).
- Montazeri, N., Kianipour, N., Nazari, B., Ziapour, A., & Bakhshi, S. (2017). Health promoting behaviors among university students: a case-sectional study of Kermanshah University of Medical Sciences. **International Journal of Pediatrics**, 5(6): 5091-5099.
- Mosak, H. (2005). **Adlerian Psychotherapy**, (1st ed), Belmont, CA: Books/ C/ Thomson Learning.
- Mosak, H. H. (1979). Mosak's typology: An update. **Journal of individual psychology**, 35(2), 192- 195.
- Mosak, H. H., & Maniaci, M. (2005). **The case of Roger. Case Studies in Psychotherapy**, 20-45.
- Mullins, F., Kern, R., & Curlette, L. (1987). Lifestyle themes and social interest: A further factor analytic study. **Individual Psychology** 43 (3): 339- 352.
- Paik, C. M., & Michael, W. B. (2002). Further psychometric evaluation of the Japanese version of an academic self-concept scale. **The Journal of Psychology**, 136(3), 298-306.

- Peluso, P. R., Peluso, J. P., Buckner, J. P., Curlette, W. L., & Kern, R. M. (2004). An Analysis of the Reliability of the BASIS-A Inventory Using a Northeastern and Southeastern US Sample. **Journal of Individual Psychology**, 60(3), 294-307.
- Roberts, R. Caldwell, R & Decora, M. (2003). Adlerian lifestyle analysis of lakota women: implications for counseling. **The Journal of Individual Psychology**, 59(1), 15-29.
- Rohit, V. K., & Makwana, S. M. (2015). Lifestyle: A comparative study of the arts and Science college students. **Int J Indian Psychol**, 2, 46-52.
- Rule, W. (1985), An Adlerian perspective, **Journal of Applied Rehabilitation Counseling**, 16(1): 9-14.
- Rule, W. R., & Bishop, M. (2006). **Adlerian lifestyle counseling: Practice and research**. Taylor & Francis.
- Shulman, B. H., & Mosak, H. H. (2015). **Manual for life style assessment**. Routledge.
- Siboni, F. S., Alimoradi, Z., Sadegi, T. (2013). **Impact of corrective life style educational program on controlling stress, anxiety, and depression in hypertensives**.
- Slavik, S., & Carlson, J. (Eds.). (2006). **Readings in the theory of individual psychology**. Taylor & Francis.
- Sobel, M. E. (2013). **Lifestyle and social structure: Concepts, definitions, analyses**. Elsevier.
- Spielberger, C. (1983). Manual for state-trait anxiety inventory (form Y), **Consulting Interdisciplinary Applied**, 133, 157-262.
- Stewart, A. E., & Stewart, E. A. (2006). The preference to excel and its relationship to selected personality variables. *Journal of Individual Psychology*, 62(3).270 – 281.
- Stoltz, K. and Kern, R. (2007). Integration Lifestyle, the Therapeutic Process, and the stages of Change, *Individual Psychology: Journal of Adlerian*, 63 (1): 18-26. Theory, Research and Practice.
- Walsh, R. (2011). Lifestyle and mental health. **American Psychologist**, 66(7), 579 – 592.
- Wheeler, M. Kem, R. & Curlette, W. (1986). Factor Analytic scales designed to Measure Adlerian Lifestyle Themes, *Individual Psychology: Journal of Adlerian Theory, Research and Practice*, 42(1), 1 – 16.
- World Health Organization. (2010). **World health statistics 2010**. World Health Organization.

الملاحق

- أ. أدوات الدراسة قبل التحكيم
- ب. قائمة المحكمين
- ت. أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)
- ث. أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية
- ج. كتاب تسهيل مهمة

الملحق (أ): أدوات الدراسة قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

حضرة الأستاذ الدكتور..... المحترم/ة

تحية طيبة وبعد،

تقوم الباحثة بدراسة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان : " أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية " ولما كنتم من أهل العلم والدراية والاهتمام في هذا المجال، فإنني أتوجه إليكم لإبداء آرائكم وملاحظاتكم القيمة في تحكيم فقرات مقاييس الدراسة الحالية، من حيث مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات وسلامة صياغتها اللغوية، وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراج هذه المقاييس بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف الدراسة.

مع بالغ شكري وتقديري

بيانات المحكم

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص
------------	---------	----------------	--------

أولاً- البيانات الأولية:

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (X) في المكان الذي ينطبق عليك فيما يلي:

1. الجنس:

() ذكر () أنثى

2. المستوى الدراسي: بكالوريوس

() سنة أولى () سنة ثانية () سنة ثالثة () سنة رابعة فأعلى

3. الكلية:

() كليات إنسانية () كليات علمية وطبية

4. نوع الجامعة:

() حكومية

() أهلية

ثانياً: أدوات الدراسة

أ: أساليب الحياة

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملانمة الفقرة		صياغة الفقرة		التعديل المقترح
			ملائمة	غير ملائمة	مناسبة	غير مناسبة	
الأسلوب المسيطر							
1.	عندما أواجه مشكلة فإنني أجتهد للتغلب عليها من خلال تعاوني مع الآخرين.						تم إعادة صياغة
2.	أشارك الآخرين مناسباتهم (أفراحهم وأحزانهم).						تم إعادة صياغة
3.	يصفني الآخرون بالنشاط والحيوية.						
4.	لدي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بشجاعة.						
5.	عندما أكلف بعمل اجتماعي فإنني أسرع بإنجازه.						تم إعادة صياغة
6.	أحب حل المشكلات التي يصفها الآخرون بالمعقدة.						تم إعادة صياغة
7.	أحب الأعمال التي فيها نشاط وحيوية.						
8.	إذا تكرر الفشل في موقفٍ ما فهذا يجعلني أكثر إصراراً على إنجازه.						تم إعادة صياغة
9.	أواجه المشكلات العائلية التي تواجهني وأعالجها في وقتها.						تم إعادة صياغة
10.	أحب العمل الذي فيه نوع من المجازفة.						
الأسلوب المتجنب							
11.	أتجنب التدخل بين شخصين يتشاجرن.						
12.	أفضل عدم مخالطة الآخرين.						تم إعادة صياغة
13.	أحاول الهروب من المشكلات التي تواجهني.						تم إعادة صياغة

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملاتمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
					صياغة
14.	أشعر بالخوف من الفشل في العمل.				
15.	أتجنب إبداء آرائي حتى لو طلب مني ذلك.				
16.	أرى لا ضرورة للمشاركة في المناسبات الاجتماعية.				تم إعادة صياغة
17.	أجد صعوبة في تعاملي مع الآخرين.				
18.	أتجنب الحوار في المناسبات الاجتماعية.				
19.	أسامح من يسئ لي في موضوع معين.				
20.	أشعر بالخوف من الإخفاق في تحقيق أهدافي.				تم إعادة صياغة
الأسلوب الاعتمادي					
21.	أعتمد على زملائي في تنفيذ الأعمال التي كلف بها.				
22.	أبتعد عن تقديم المساعدة لمن يحتاجها.				
23.	أتضايق حينما أكلف بعمل فيه مجهود.				تم إعادة صياغة
24.	أجد نفسي عاجزاً عن أداء المسؤولية التي أكلف بها في حياتي.				
25.	أحب أن أحصل على ما أريد بأقل مجهود ممكن.				تم إعادة صياغة
26.	أشعر بضعف قدرتي على مواجهة المشاكل.				
27.	أستشير الآخرين في حل مشكلاتي.				
28.	أدور في حياتي غير متميزة.				تم إعادة صياغة
29.	إن الشخص الناجح هو الذي يحصل على كل ما يحتاجه لنفسه.				
30.	أني بطيء في إنجاز الأعمال التي أكلف بها بمفردي.				
الأسلوب المتعاون					
31.	أحب إصدار الأوامر عندما أتعامل مع زملائي.				تم إعادة صياغة
32.	لدي القدرة على فرض سيطرتي على الآخرين.				

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
33.	أخذ قراراتي دون الاهتمام بالآخرين.				
34.	أجد نفسي أفضل من الآخرين في المجتمع من ناحية السيطرة.				
35.	أكون قاسياً عندما أتشاجر مع أحد زملائي.				تم إعادة صياغة
36.	أجراً على من يخالفني في الرأي.				تم إعادة صياغة
37.	أحب أن أكون المحور في أي عمل جماعي.				
38.	أشعر بالعصبية عندما يزعجني الآخرون.				
39.	أشعر بالمكانة والتقدير من الآخرين في كل الأحوال.				تم الحذف
40.	لدي القدرة على مواجهة ضغوط الآخرين.				

ب : مقياس التلوث النفسي

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
			ملائمة	مناسبة	غير مناسبة
	التكرار للهوية الحضارية والإساءة إليها				
1.	انزعج حينما يتحدث بعضهم اللغة العربية الفصحى				
2.	تعجبني البرامج الإعلامية التي تستخدم اللهجة العامية في نقاشاتها				تم إعادة صياغة
3.	أرى أننا أصبحنا جزءاً من الماضي ولا مستقبل لنا				تم إعادة صياغة
4.	لا أعرف على نفسي كعربي لو كنت في بلد أجنبي				تم إعادة صياغة

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
5.	أعتقد أن التمسك بالقيم الاجتماعية السائدة في بلدي هو تخلف حضاري				تم إعادة صياغة
6.	أرغب في الحصول على جنسية أجنبية حتى لو على حساب التخلي عن جنسيتي الحالية.				
7.	أعتقد أننا مقلدون للغرب ولسنا مبدعين.				تم حذف
8.	أعتقد أن غالبية تصرفاتنا تحكمها الخرافات والشعوذات.				تم إعادة صياغة
9.	الثقافة السائدة في مجتمعي ثقافة أقوال لا أفعال				
10.	أعتقد أن التطوع والتضحية والإيثار في سبيل الآخرين هي ضرب من السذاجة.				تم إعادة صياغة
11.	أرى أن عداوتنا مع بعضنا أكثر من عداوتنا مع الاحتلال.				تم الحذف
12.	مبدأ (الغاية تبرر الوسيلة) هو مبدأ مقبول بالنسبة لي.				
13.	لا أمانع في بيع الآثار للأجانب				تم إعادة صياغة
14.	أرى أن العرب غير مؤهلين لحمل الرسالة الإنسانية في المحبة والتسامح.				تم الحذف
15.	أرى أن عادات وتقاليد الزواج في بلدي بالية ولا تصلح في الوقت الراهن.				تم إعادة صياغة
16.	الملابس الفلسطينية التراثية مثل (الثوب، القمباز، العباءة) دليل على التخلف الحضاري.				
التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية					
17.	أقلد الثقافات الأخرى في الشكليات، وان تعارضت مع ثقافة مجتمعي				تم إعادة صياغة
18.	مصدر فخر لي عندما يشبهون أسلوب حياتي بالأجانب				تم إعادة صياغة

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملئمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
19.	أؤمن بأن من يقلد الأجنبي في الشكليات سيكون في النهاية رباحاً				تم إعادة صياغة
20.	أعتقد أن تعلم اللغات الأجنبية كالإنجليزية أهم من تعلم اللغة العربية.				تم إعادة صياغة
21.	استخدام كلمات أجنبية بدل العربية في حديثي مع المحيطين بي شيء مهم بالنسبة لي				تم إعادة صياغة
22.	القيم المطلقة (الحق، الخير، الجمال) موجودة فقط لدى الأجانب.				
23.	أبدو أكثر تقديراً لذاتي حينما أحمل صوراً أو أحرفاً أجنبية على ملابسني وحاجاتي الشخصية.				تم إعادة صياغة
24.	أميل إلى استهلاك أي منتج غربي على العربي				تم إعادة صياغة
25.	أستخدم الأسماء الأجنبية بدل العربية للأشخاص والمحلات وكثير من جوانب الحياة.				
26.	أعتقد أن الشهادة الممنوحة من جامعة أجنبية أفضل من الجامعات العربية.				تم إعادة صياغة
27.	أقلد بعض الممثلين والإعلاميين الأجانب في الملابس				
28.	أهتم جيداً بالمناسبات الغربية (كالفلنتاين).				
29.	أتمنى لو أعيش بقية حياتي في بلد أجنبي				
30.	ارتداء التقاليد الغربية في الملابس تجعلني اشعر بالتميز.				تم إعادة صياغة
31.	أستمع إلى الأغاني الأجنبية حتى لو كنت لا أفهم مفرداتها.				
32.	تعجبني التقاليد الأجنبية وأمارسها.				

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملئمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
التميط الجنسي غير السوي					
33.	أُتقبل قيام بعض الشباب استعمال مساحيق التجميل				تم إعادة صياغة
34.	ارتداء الشباب للحلي كالأساور والقلائد هو من مظاهر التطور.				تم إعادة صياغة
35.	أحس أن النعومة تناسب كلا الجنسين				تم إعادة صياغة
36.	مقولة (إن جمال المرأة في حياتها) مقولة غير واقعية				تم إعادة صياغة
37.	ممارسة الشباب للرقص الشرقي أو الغربية هو حرية شخصية.				تم الحذف
38.	أميل إلى أن تكون انفعالاتي (الضحك، البكاء، الفرح، الغضب) كانفعالات الجنس الآخر.				تم الحذف
39.	من حق المرأة أن تدخن أسوة بالرجل				تم الحذف
40.	أحس أن الخشونة تناسب كلا الجنسين				تم الحذف
41.	من حق المرأة أن تكون العصمة الزوجية بيدها				
42.	أعتقد أن لا فرق في الأدوار بين الجنسين				تم الحذف
43.	لا أمانع من ارتداء سروال (بنطال) ذو خصر ساحل.				تم إعادة صياغة
44.	تعجبني كثيراً الحركات الاستعراضية (مثل المشي، حركة الديدن... الخ) التي يقوم بها الجنس الآخر، وأقلدها.				تم إعادة صياغة
45.	تعجبني مفردات الجنس الآخر وأحاول أن تكون مفرداتي مثلها.				تم الحذف
46.	تعجبني ألعاب الجنس الاخر وأمارسها.				تم الحذف
47.	أعارض أن هنالك ملابس مخصصة لجنس بعينه دون الآخر.				تم الحذف
48.	لا أؤمن بضرورة التمييط الجنسي (أي معرفة				تم الحذف

الرقم	الفقرة	اتجاه الفقرة	ملائمة الفقرة	صياغة الفقرة	التعديل المقترح
	كل نوع بجنسه) عند الأطفال.				
الفوضوية					
49.	لا أمانع في التخلي عن المبادئ والمعايير التي ألتزم بها عندما أكون في ظروف صعبة.				تم اعادة صياغة
50.	اعتقد أن الإنسان الملتزم بالواجب الديني، والاجتماعي يعد مغفلاً.				تم اعادة صياغة
51.	أرى أن القانون وضع ليطبق على الضعفاء				تم الحذف
52.	أعتقد أن الشخص الجاد هو شخص معقد				
53.	أنزعج حينما تقدم لي نصيحة أو موعظة من الآخرين.				
54.	أعارض المقولة (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)				
55.	أعيش يومي ولا أفكر بغدي				
56.	(النفاق) ضروري في تعاملتي مع الآخرين في وقتنا الحالي.				تم اعادة صياغة
57.	(الرشوة) مهمة في تسهيل تحقيق مصالحتي وأهدافي				
58.	يعجبني النوم بكثرة ويزعجني النهوض مبكراً.				
59.	أحس أن قراراتي وأحكامي تجاه الآخرين والأشياء، متسرة.				
60.	أعتقد أن المظهر أهم من الجوهر في الوقت الحالي.				تم اعادة صياغة
61.	أعارض المقولة: (الحقوق بدون الواجبات تعني الفوضى).				
62.	أحب أن أنادي والدي وأقربائي الكبار بأسمائهم ولا تعجبني مسميات القرابة مثل (عم، خال، جد)				
63.	ممارستي الغش في الامتحانات هو أمر طبيعي.				
64.	أخذ قراراتي دون النظر إلى العواقب.				

الملحق (ب): قائمة المحكمين

اسم المحكم	الجامعة	الرتبة العلمية	التخصص
أ. د. حسني عوض	القدس المفتوحة	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي
أ. د. محمد شاهين	القدس المفتوحة	أستاذ	إرشاد نفسي وتربوي
أ. د. زياد بركات	القدس المفتوحة	أستاذ	علم نفسي تربوي
د. عمر طالب الريماوي	جامعة القدس	أستاذ مشارك	علم النفس المعرفي
د. ابراهيم المصري	الخليل	أستاذ مساعد	إرشاد نفسي وتربوي
د. رحاب السعدي	الاستقلال	أستاذ مساعد	صحة نفسية
د. اياد ابو بكر	القدس المفتوحة	أستاذ مساعد	خدمة اجتماعية
د. هشام شناعة	فلسطين التقنية-خضوري	أستاذ مساعد	علم النفس التربوي
د. سهيل صالحه	النجاح الوطنية	أستاذ مساعد	قياس وتقويم
د. فاخر الخليلي	النجاح الوطنية	أستاذ مساعد	علم النفس الإكلينيكي

الملحق (ت): أدوات الدراسة بعد التحكيم (الصدق الظاهري)



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الطالب/ة المُحترم/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد؛

تقومُ الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية"، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي في جامعة القدس المفتوحة، وهذا يتطلب الإجابة عن فقرات الاستبانة المرفقة، لذا تأمل الباحثة قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عنها بالشكل الذي ترونه مناسباً لكم؛ وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المخصص. وتؤكد الباحثة أن هذه الاستبانة ستعامل بسرية تامة، وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا فإن تعاونكم وإجاباتكم بصدق وموضوعية سيفيد إلى حدٍ كبير في تحقيق نتائج علمية صادقة، شاكرة لكم ولحسن تعاونكما.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: حسنة احمد حسن عودة

بإشراف: أ. د. يوسف ذياب عواد

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (X) في المكان الذي ينطبق عليك فيما يلي:

5. الجنس:

() ذكر () أنثى

6. المستوى الدراسي: بكالوريوس

() سنة أولى () سنة ثانية () سنة ثالثة () سنة رابعة فأعلى

7. الكلية:

() كليات إنسانية () كليات علمية وطبية

8. نوع الجامعة:

() حكومية

() أهلية

القسم الثاني: المقاييس

أ: مقياس أساليب الحياة

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
	البعد الاول: المتعاون					
1.	عندما أواجه مشكلة فإنني أجتهد للتغلب عليها من خلال تعاوني مع الآخرين.					
2.	أشارك الآخرين مناسباتهم (أفراحهم وأحزانهم).					
3.	يصفني الآخرون بالنشاط والحيوية.					
4.	لدي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بشجاعة.					
5.	عندما أكلف بعمل اجتماعي فإنني أسرع بإنجازه.					
6.	أحب حل المشكلات التي يصفها الآخرون بالمعقدة.					
7.	أحب الأعمال التي فيها نشاط وحيوية.					
8.	إذا تكرر الفشل في موقفٍ ما فهذا يجعلني أكثر إصراراً على إنجازه.					
9.	أواجه المشكلات العائلية التي تواجهني وأعالجها في وقتها.					
10.	أحب العمل الذي فيه نوع من المجازفة.					
	البعد الثاني: المتجنب					
11.	أتجنب التدخل بين شخصين يتشاجران.					
12.	أفضل عدم مخالطة الآخرين.					
13.	أحاول الهروب من المشكلات التي تواجهني.					
14.	أشعر بالخوف من الفشل في العمل.					
15.	أتجنب إبداء آرائي حتى لو طلب مني ذلك.					
16.	أرى لا ضرورة للمشاركة في المناسبات الاجتماعية.					
17.	أجد صعوبة في تعاملي مع الآخرين.					
18.	أتجنب الحوار في المناسبات الاجتماعية.					
19.	أسامح من يسيئ لي في موضوع معين.					
20.	أشعر بالخوف من الإخفاق في تحقيق أهدافي.					
	البعد الثالث: الاعتمادي					
21.	أعتمد على زملائي في تنفيذ الأعمال التي كلف بها.					
22.	أبتعد عن تقديم المساعدة لمن يحتاجها.					
23.	أتضايق حينما أكلف بعمل فيه مجهود.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
24.	أجد نفسي عاجزاً عن أداء المسؤولية التي أكلف بها في حياتي.					
25.	أحب أن أحصل على ما أريد بأقل مجهود ممكن.					
26.	أشعر بضعف قدرتي على مواجهة المشاكل.					
27.	أستشير الآخرين في حل مشكلاتي.					
28.	أدوري في حياتي غير متميزة.					
29.	إن الشخص الناجح هو الذي يحصل على كل ما يحتاجه لنفسه.					
30.	أني بطيء في إنجاز الأعمال التي أكلف بها بمفردي.					
	البعد الرابع: المسيطر					
31.	أحب إصدار الأوامر عندما أتعامل مع زملائي.					
32.	لدي القدرة على فرض سيطرتي على الآخرين.					
33.	أخذ قراراتي دون الاهتمام بالآخرين.					
34.	أجد نفسي أفضل من الآخرين في المجتمع من ناحية السيطرة.					
35.	أكون قاسياً عندما أنتشجر مع أحد زملائي.					
36.	أجراً على من يخالفني في الرأي.					
37.	أحب أن أكون المحور في أي عمل جماعي.					
38.	أشعر بالعصبية عندما يزعجني الآخرون.					
39.	لدي القدرة على مواجهة ضغوط الآخرين.					

ب: مقياس التلوث النفسي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
التكر للهوية الحضارية والإساءة اليها						
1.	انزعج حينما يتحدث بعضهم اللغة العربية الفصحى					
2.	تعجبني البرامج الإعلامية التي تستخدم اللهجة العامية في نقاشاتها وتبتعد عن اللغة العربية الفصحى					
3.	أصبحنا جزءاً من الماضي ولا مستقبل لنا					
4.	انتكر لعرويتي عندما اكون في بلد أجنبي					
5.	التمسك بالقيم الاجتماعية السائدة في بلدي هو ابتعاد عن الحضارة.					

معارض بشدة	معارض	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أرغب في الحصول على جنسية أجنبية حتى لو على حساب التخلي عن جنسيتي الحالية.	.6
			حذفت		الثقافة السائدة في مجتمعي ثقافة أقوال لا أفعال	.7
					التطوع والتضحية والإيثار في سبيل الآخرين هي ضرب من السذاجة.	.8
					مبدأ (الغاية تبرر الوسيلة) هو مبدأ مقبول بالنسبة لي.	.9
					بيع الآثار للأجانب أمر مقبول لدي.	.10
					العرب غير مؤهلين لحمل الرسالة الإنسانية في المحبة والتسامح.	.11
					عادات وتقاليد الزواج في بلدي بالية ولا تصلح في الوقت الراهن.	.12
					الملابس الفلسطينية التراثية مثل (الثوب، القمباز، العباءة) دليل على التخلف الحضاري.	.13
التعلق بالمظاهر الشكلية الاجنبية						
					أقلد الثقافات الأخرى، وإن تعارضت مع ثقافة مجتمعي.	.14
					أشعر بالفخر عندما يشبهون أسلوب حياتي بالأجانب.	.15
					أؤمن بأن من يقلد الأجنبي في نمط حياته سيكون في النهاية رابحاً.	.16
					أعتقد أن تعلم اللغات الأجنبية أهم من تعلم اللغة العربية واصولها.	.17
					استخدم كلمات أجنبية بدل العربية في حديثي شيء مهم بالنسبة لي.	.18
					القيم المطلقة (الحق، الخير، الجمال) موجودة فقط لدى الأجانب.	.19
					أبدو أكثر تقديراً لذاتي حينما أحمل صوراً أو أحرف أجنبية على ملابسي وحاجاتي الشخصية.	.20
					أفضل استهلاك المنتجات الغربية على العربية.	.21
					أستخدم الأسماء الاجنبية بدل العربية للأشخاص	.22

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
	والمحلات وكثير من جوانب الحياة.					
23.	الشهادة الممنوحة من جامعة أجنبية أفضل من الجامعات العربية.					
24.	أقلد بعض الممثلين والإعلاميين الأجانب في الملابس					
25.	أهتم جيداً بالمناسبات الغربية (كالفلنتاين).					
26.	أتمنى لو أعيش بقية حياتي في بلد أجنبي					
27.	ارتداء الموضة الغربية في الملابس تجعلني اشعر بالتميز.					
28.	أستمع إلى الأغاني الأجنبية حتى لو كنت لا أفهم مفرداتها.					
29.	تعجبنى التقاليد الأجنبية وأمارسها.					
التميط الجنسي غير السوي						
30.	أقبل قيام بعض الشباب الذكور استعمال مساحيق التجميل.					
31.	ارتداء الشباب الذكور للحلي كالأساور والقلائد هو من مظاهر التطور.					
32.	أحس أن النعومة تناسب كلا الجنسين					
33.	مقولة (إن جمال المرأة في حياتها) مقولة غير منطقية.					
34.	ممارسة الشباب للرقص الشرقي أو الغربية هو حرية شخصية.					
35.	من حق المرأة أن تكون العصمة الزوجية بيدها.					
36.	ارتداء الذكور سروال (بنطال) ذو خصر ساحل امر مقبول لدي.					
37.	تعجبنى كثيراً الحركات الاستعراضية (مثل المشي، حركة الديدن.... الخ) التي يقوم بها الجنس الآخر.					
الفوضوية						
38.	الإنسان الملتزم بالواجب الديني، والاجتماعي يعد متخلفاً.					
39.	الشخص الجاد هو شخص معقد.					

معارض بشدة	معارض	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أنزعج حينما تقدم لي نصيحة أو موعظة من الآخرين.	40.
					أعارض المقولة (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)	41.
					أعيش يومي ولا أفكر بغدي.	42.
				حذفت	المجاملات الاجتماعية ضرورية في تعاملتي مع الآخرين في وقتنا الحالي.	43.
					(الرشوة) مهمة في تسهيل تحقيق مصلحتي وأهدافي.	44.
					يعجبني النوم بكثرة ويزعجني النهوض مبكراً.	45.
				حذفت	أحس أن قراراتي وأحكامي تجاه الآخرين والأشياء متسرعة.	46.
					المظهر أهم من الجوهر في الوقت الحالي.	47.
				حذفت	أعارض المقولة: (الحقوق بدون الواجبات تعني الفوضى).	48.
					أحب أن أنادي والدي وأقربائي الكبار بأسمائهم ولا تعجبني مسميات القرابة مثل (عم، خال، جد)	49.
					ممارستي الغش في الامتحانات هو أمر طبيعي.	50.
					أأخذ قراراتي بدون النظر إلى العواقب.	51.

الملحق (ث): أدوات الدراسة بعد إجراء فحص الخصائص السيكومترية



جامعة القدس المفتوحة

عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الطالب/ة المُحترم/ة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد؛

تقومُ الباحثة بإجراء دراسة بعنوان: "أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية"، وذلك استكمالاً للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي في جامعة القدس المفتوحة، وهذا يتطلب الإجابة عن فقرات الاستبانة المرفقة، لذا تأمل الباحثة قراءة الفقرات قراءة جيدة والإجابة عنها بالشكل الذي ترونه مناسباً لكم؛ وذلك بوضع إشارة (X) في المكان المخصص. وتؤكد الباحثة أن هذه الاستبانة ستعامل بسرية تامة، وهي لأغراض البحث العلمي فقط، لذا فإن تعاونكم وإجاباتكم بصدق وموضوعية سيفيد إلى حدٍ كبير في تحقيق نتائج علمية صادقة، شاكرة لكم ولحسن تعاونكما.

مع بالغ شكري وتقديري

الباحثة: حسنة احمد حسن عودة

بإشراف: أ. د. يوسف ذياب عواد

القسم الأول: المعلومات الشخصية:

يرجى وضع إشارة (X) في المكان الذي ينطبق عليك فيما يلي:

9. الجنس:

() ذكر () أنثى

10. المستوى الدراسي: بكالوريوس

() سنة أولى () سنة ثانية () سنة ثالثة () سنة رابعة فأعلى

11. الكلية:

() كليات إنسانية () كليات علمية وطبية

12. نوع الجامعة:

() حكومية

() أهلية

القسم الثاني: المقاييس

أ: مقياس أساليب الحياة

معارض بشدة	معارض	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	الرقم	الفقرة
						البعد الاول: المتعاون
					1.	عندما أواجه مشكلة فإنني أجتهد للتغلب عليها من خلال تعاوني مع الآخرين.
					2.	أشارك الآخرين مناسباتهم (أفراحهم وأحزانهم).
					3.	يصفني الآخرون بالنشاط والحيوية.
					4.	لدي القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بشجاعة.
					5.	عندما أكلف بعمل اجتماعي فإنني أسرع بإنجازه.
					6.	أحب حل المشكلات التي يصفها الآخرون بالمعقدة.
					7.	أحب الأعمال التي فيها نشاط وحيوية.
					8.	إذا تكرر الفشل في موقفٍ ما فهذا يجعلني أكثر إصراراً على إنجازه.
					9.	أواجه المشكلات العائلية التي تواجهني وأعالجها في وقتها.
					10.	أحب العمل الذي فيه نوع من المجازفة.
						البعد الثاني: المتجنب
					11.	أتجنب التدخل بين شخصين يتشاجران.
					12.	أفضل عدم مخالطة الآخرين.
					13.	أحاول الهروب من المشكلات التي تواجهني.
					14.	أشعر بالخوف من الفشل في العمل.
					15.	أتجنب إبداء آرائي حتى لو طلب مني ذلك.
					16.	أرى لا ضرورة للمشاركة في المناسبات الاجتماعية.
					17.	أجد صعوبة في تعاملي مع الآخرين.
					18.	أتجنب الحوار في المناسبات الاجتماعية.
					19.	أسامح من يسيء لي في موضوع معين.
					20.	أشعر بالخوف من الإخفاق في تحقيق أهدافي.

معارض بشدة	معارض	غير متأكد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					البعد الثالث: الاعتمادي	
					.21. أعتد على زملائي في تنفيذ الأعمال التي كلف بها.	
					.22. أبتعد عن تقديم المساعدة لمن يحتاجها.	
					.23. أتضايق حينما أكلف بعمل فيه مجهود.	
					.24. أجد نفسي عاجزاً عن أداء المسؤولية التي أكلف بها في حياتي.	
					.25. أحب أن أحصل على ما أريد بأقل مجهود ممكن.	
					.26. أشعر بضعف قدرتي على مواجهة المشاكل.	
					.27. أستشير الآخرين في حل مشكلاتي.	
					.28. أدور في حياتي غير متميزة.	
				*	.29. إن الشخص الناجح هو الذي يحصل على كل ما يحتاجه لنفسه.	
					.30. أتي بطيء في إنجاز الأعمال التي أكلف بها بمفردي.	
					البعد الرابع: المسيطر	
					.31. أحب إصدار الأوامر عندما أتعامل مع زملائي.	
					.32. لدي القدرة على فرض سيطرتي على الآخرين.	
					.33. أتخذ قراراتي دون الاهتمام بالآخرين.	
					.34. أجد نفسي أفضل من الآخرين في المجتمع من ناحية السيطرة.	
					.35. أكون قاسياً عندما أتشاجر مع أحد زملائي.	
					.36. أتجرأ على من يخالفني في الرأي.	
					.37. أحب أن أكون المحور في أي عمل جماعي.	
					.38. أشعر بالعصبية عندما يزعجني الآخرون.	
					.39. لدي القدرة على مواجهة ضغوط الآخرين.	

ب: مفاى التلوث النفسى

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
التنكر للهوية الحضارية والإساءة إليها						
1.	أنزعج حينما يتحدث بعضهم اللغة العربية الفصحى					
2.	تعجبني البرامج الإعلامية التي تستخدم اللهجة العامية في نقاشاتها وتتعد عن اللغة العربية الفصحى					
3.	أصبحنا جزءاً من الماضي ولا مستقبل لنا					
4.	أتنكر لعروبتى عندما أكون في بلد أجنبي					
5.	التمسك بالقيم الاجتماعية السائدة في بلدى هو ابتعاد عن الحضارة.					
6.	أرغب في الحصول على جنسية أجنبية حتى لو على حساب التخلي عن جنسيتى الحالية.					
7.	التطوع والتضحية والإيثار في سبيل الآخرين هي ضرب من السذاجة.					
8.	مبدأ (الغاية تبرر الوسيلة) هو مبدأ مقبول بالنسبة لى.					
9.	بيع الآثار للأجانب امر مقبول لى.					
10.	العرب غير مؤهلين لحمل الرسالة الإنسانية في المحبة والتسامح.					
11.	عادات وتقاليد الزواج في بلدى بالية ولا تصلح في الوقت الراهن.					
12.	الملابس الفلسطينية التراثية مثل (الثوب، القمباز، العباءة) دليل على التخلف الحضارى.					
التعلق بالمظاهر الشكلية الأجنبية						
13.	أقلد الثقافات الأخرى، وإن تعارضت مع ثقافة مجتمعى.					
14.	أشعر بالفخر عندما يشبهون أسلوب حياتى بالأجانب.					
15.	أؤمن بأن من يقلد الأجنبي في نمط حياته سيكون في النهاية رابحاً.					
16.	أعتقد أن تعلم اللغات الأجنبية أهم من تعلم اللغة العربية واصولها.					
17.	استخدام كلمات أجنبية بدل العربية في حديثى شيء مهم					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
	بالنسبة لي.					
.18	القيم المطلقة (الحق، الخير، الجمال) موجودة فقط لدى الأجانب.					
.19	أبدو أكثر تقديراً لذاتي حينما أحمل صوراً أو أحرف أجنبية على ملابسي وحاجاتي الشخصية.					
.20	أفضل استهلاك المنتجات الغربية على العربية.					
.21	أستخدم الأسماء الأجنبية بدل العربية للأشخاص والمحلات وكثير من جوانب الحياة.					
.22	الشهادة الممنوحة من جامعة أجنبية أفضل من الجامعات العربية.					
.23	أقلد بعض الممثلين والإعلاميين الأجانب في الملابس					
.24	أهتم جيداً بالمناسبات الغربية (كالفلنتاين).					
.25	أتمنى لو أعيش بقية حياتي في بلد أجنبي					
.26	ارتداء الموضة الغربية في الملابس تجعلني أشعر بالتميز.					
.27	أستمع إلى الأغاني الأجنبية حتى لو كنت لا أفهم مفرداتها.					
.28	تعجبني التقاليد الأجنبية وأمارسها.					
التميط الجنسي غير السوي						
.29	أقبل قيام بعض الشباب الذكور استعمال مساحيق التجميل.					
.30	ارتداء الشباب الذكور للحلي كالأساور والقلائد هو من مظاهر التطور.					
.31	أحس أن النعومة تناسب كلا الجنسين					
.32	مقولة (إن جمال المرأة في حياتها) مقولة غير منطقية.					
.33	ممارسة الشباب للرقص الشرقي أو الغربية هو حرية شخصية.					
.34	من حق المرأة أن تكون العصمة الزوجية بيدها.					
.35	ارتداء الذكور سروال (بنطال) ذو خصر ساحل امر مقبول لدي.					

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	غير متأكد	معارض	معارض بشدة
36.	تعجبني كثيراً الحركات الاستعراضية (مثل المشي، حركة الديدن.... الخ) التي يقوم بها الجنس الآخر.					
الفوضوية						
37.	الإنسان الملتزم بالواجب الديني، والاجتماعي يعد متخلفاً.					
38.	الشخص الجاد هو شخص معقد.					
39.	أززع حينما تقدم لي نصيحة أو موعظة من الآخرين.					
40.	أعارض المقولة (الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك)					
41.	أعيش يومي ولا أفكر بغدي.					
42.	(الرشوة) مهمة في تسهيل تحقيق مصلحتي وأهدافي.					
43.	يعجبني النوم بكثرة ويزعجني النهوض مبكراً.					
44.	المظهر أهم من الجوهر في الوقت الحالي.					
45.	أحب أن أنادي والدي وأقربائي الكبار بأسمائهم ولا تعجبني مسميات القرابة مثل (عم، خال، جد)					
46.	ممارستي الغش في الامتحانات هو أمر طبيعي.					
47.	أأخذ قراراتي بدون النظر إلى العواقب.					

الملحق (ج): كتاب تسهيل المهمة

<p>Al-Quds Open University Academic Affairs Deanship of Graduate Studies and Scientific Research</p> <p>Ramallah - P.O. Box: 1804 Tel: 02/2976240 - 02/2956073 Fax: 02/2963738 Email - Graduate Studies: fgs@qou.edu Email - Scientific Research: sprgs@qou.edu</p>		<p>جامعة القدس المفتوحة الشؤون الأكاديمية عمادة الدراسات العليا والبحث العلمي</p> <p>رام الله - ص.ب 1804 هاتف: 02/2956073 - 02/2976240 فاكس: 02/2963738 بريد إلكتروني - الدراسات العليا: fgs@qou.edu بريد إلكتروني - البحث العلمي: sprgs@qou.edu</p>
--	---	---

Ref. :

الرقم: ع. د. ب. ع. 912/20

Date :

التاريخ: 2020/11/01

الموضوع: الى من يهمة الأمر

تهديكم جامعة القدس المفتوحة أطيب التحيات، وبالإشارة إلى الموضوع أعلاه تقوم الطالبة (حسنة أحمد حسن عودة) بإعداد رسالة ماجستير في تخصص ماجستير الإرشاد النفسي والتربوي بعنوان: (أساليب الحياة وعلاقتها بالتلوث النفسي لدى عينة من طلبة الجامعات الفلسطينية)، وعليه أمل من سيادتكم تسهيل مهمة الطالبة في تطبيق أداة الدراسة، شاكرين حسن تعاونكم في خدمة العلم وأهله.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام والتقدير،،،

أ. د. حسني عوض
عميد الدراسات العليا والبحث العلمي



نسخة:

• الملف.