



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص: علم النفس العيادي

مستوى الالتزام الديني وعلاقته بالالتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة

-دراسة ميدانية بجامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت-

تحت إشراف الأستاذ:

أ. عبد الحكيم بن عيسى

من إعداد الطالبة:

- الحفي إسلام

تاريخ المناقشة: 2026/06/21

تمت المناقشة علنا أمام اللجنة المكونة من:

اللقب والاسم	الرتبة	الصفة
أ. سني أحمد	أستاذ محاضر - ب -	رئيسا
أ. بن عيسى عبد الحكيم	أستاذ محاضر - ب -	مشرفا ومقررا
أ. حامدي أيوب	أستاذ محاضر - أ -	مناقشا

السنة الجامعية 2025-2026

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

République Algérienne Démocratique et Populaire

Ministère de L'enseignement Supérieur et de La
Recherche Scientifique

Université Ain Temouchent - Belhadj Bouchaib -

Faculté des lettres, langues et sciences sociales



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عين تموشنت- بلحاج بوشعيب

كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

الترخيص بإيداع مذكرة الماستر

اسم الأستاذ(ة) المشرف(ة): بن عبد الحكيم
مذكرة التخرج في الماستر الموسومة: التزام الدين في وسط قومه
الطلبة جامعة بلحاج بوشعيب

من انجاز الطالب (بين):

1. العصفور اسلم

2.

ميدان: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي

أشهد أن الطالب (بين) قد قام (ا) برفع كل التحفظات المطلوبة من طرف لجنة المناقشة، وبإمكانه (ما)

إيداع النسخة الالكترونية المصححة على مستوى المستودع الرقمي لجامعة عين تموشنت.

عين تموشنت في 23/06/2026

امضاء رئيس اللجنة

الاسم واللقب

أ. هادي

امضاء المشرف

الاسم واللقب

أ. عبد الحكيم بن عيسى

أ. عبد الحكيم بن عيسى



د. زاوي أمال



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث علمي

(القرار رقم 1082 المؤرخ في 27 ديسمبر 2020 الذي يحدد القواعد المتعلقة بالوقاية من السرقة العلمية ومكافحتها)

أنا الممضي أسفله،

الطالب (ة): الحفيظة اسلام

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 4.11.92.7.859

الصادرة في مدينة عين تموشنت بتاريخ: 2024/06/11

دائرة: عين تموشنت ولاية عين تموشنت

والمسجل بكلية الآداب و اللغات و العلوم الاجتماعية قسم: العلوم الاجتماعية

شعبة: علم النفس تخصص: علم النفس العملي

والمكلف بإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر أكاديمي، الموسومة بعنوان:

مستوى الالتزام الديني وعلاقته بالانزلة الانفعالية لدى طلاب
الجامعة عين تموشنت على عينه من الطلبة بجامعة بلحاج بوشعيب
ولاية عين تموشنت

أصرح بشرفي أن ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقية المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في
إنجاز مذكرة الماستر المذكورة أعلاه.

عين تموشنت في: 2024/06/23

امضاء المعني





بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ"

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبعد رحلة علمية مليئة بالتحديات، أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لكل من كان له فضل في إنجاز هذه المذكرة، ولكل من دعمني وساندني في هذا الإنجاز العلمي.

أتقدم بخالص عبارات الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل " بن عيسى عبد الحكيم " على ما قدمه لي من اهتمام ودعم أكاديمي متواصل، وتوجيهات علمية قيمة كان لها بالغ الأثر في اخراج هذه المذكرة بالشكل المطلوب.

كما لا يفوتني أن أتوجه بجزيل الشكر والتقدير والإحترام إلى كافة الأساتذة الذين أخذت من علمهم واستفدت من خبراتهم طيلة فترة مشواري الدراسي، ولكل الإداريين والعاملين في كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية بجامعة بلحاج بوشعيب، وعلى كل ما قدموه لي من تسهيلات ودعم.

ولا أنسى تقديم الشكر والتقدير والاحترام أيضا لأحبتني وأساتذتي الكرام في القرآن الكريم، وإلى أشخاص عزيزين على قلبي، الذين شجعوني واهتموا بي طوال دراستي، ودعوا لي في كل وقت، وكانوا سنداً لي خلال لحظات تعبي.

" بارك الله فيكم وأسعدكم في الدنيا والآخرة "

في الختام، " اللهم اجعل النجاح حليفي وبارك في حياتي وعملي."





وَأَنْ لَيْسَ لِلإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى

الإهداء

أهدي هذا التخرج إلى من علّمني العطاء، وإلى من أحمل إسمه بكل فخر واعتزاز، وأتمنى من الله أن يمدّ في عمره " والدي الغالي".

وإلى ملاكي في الحياة، ونبع الحب والإخلاص، وإلى ابتسامة أيامي وسرّ وجودي، ورفيقة أفرحي وأحزاني، ومن كانت دعواتها الدائمة سر نجاحي، إلى " أُمي الغالية".

وإلى أختي الغالية، رفيقة دربي وسندي في هذه الحياة، التي شاركتني لحظات الفرح والتعب، وكانت دوما مصدر دعم وتشجيع لي، أهديك ثمرة جهدي هذه بمحبة وامتنان.

كما أهدي هذا التخرج أيضا إلى بقية عائلتي الكريمة، الذين كانوا دائما يحيطونني بدعواتهم الصادقة وتشجيعهم المستمر فكان لدعمهم الأثر الطيب في مسيرتي.

"جزاهم الله عني خير الجزاء، وأسعد قلوبهم وبارك لهم في صحتهم وحياتهم".



ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى تحديد العلاقة الارتباطية بين الالتزام الديني والالتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة - دراسة ميدانية على عينة من الطلبة بجامعة بلحاج بوشعيب بولاية عين تموشنت-، إضافة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الالتزام الديني وفقا لمتغيرات الجنس (ذكر/أنثى) والتخصص الأكاديمي على عينة مكونة من (63) طابا جامعيًا بواقع (20) ذكر و(43) أنثى والتي اختيرت بطريقة عرضية، أين تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي مع تطبيق مقياسين: مقياس الالتزام الديني ل هاني عطية عليان أبو عمرة (2013) ومقياس الاتزان الانفعالي ل بن عيسى ريان وتواتي يامنة (2025)، وتم تحليل البيانات باستخدام برنامج (SPSS) وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الالتزام الديني والاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة، بالإضافة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير التخصص (علوم اجتماعية، علم النفس).

الكلمات المفتاحية: الالتزام الديني، الاتزان الانفعالي، طلبة الجامعة.

Abstract :

The present study aimed to identify the correlational relationship between religious commitment and emotional balance among university students. A field study was conducted on a sample of students from Belhadj Bouchaib University, in addition to examining differences in the level of religious commitment according to the variables of gender (male/female) and academic specialization. The sample consisted of (63) university students, including (20) males and (43) females, selected through a convenience sampling method. The descriptive correlational approach was adopted, using two measurement scales: the Religious Commitment Scale by Hani Atia Aylan Abu Amra (2013), and the Emotional Balance Scale by (Ben Aissa Rayan and Zouaoui Yamna, 2025).

Data were analyzed using the statistical software SPSS. After statistical processing of the data, the study concluded that there is a correlational relationship between religious commitment and emotional balance among university students. The results also revealed statistically significant differences in the level of religious commitment attributed to the gender variable (male/female) in favor of males, while no statistically significant differences were found according to the specialization variable (Social Sciences / Psychology).

Keywords: Religious Commitment, Emotional Balance, University Students.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	الإهداء
ج	ملخص الدراسة
ج	ملخص الدراسة بالأجنبية
د	قائمة المحتويات
ز	قائمة الجداول
ح	قائمة الاشكال
ط	قائمة الملاحق
01	المقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
04	إشكالية الدراسة
06	فرضيات الدراسة
06	أهداف الدراسة
07	أهمية الدراسة
07	مفاهيم الدراسة
الفصل الثاني: الالتزام الديني	
10	تمهيد
10	1. مفهوم الالتزام الديني
11	2. أهمية وفوائد الالتزام الديني
11	3. مراتب الالتزام الديني
12	4. النظريات المفسرة للالتزام الديني
14	5. أشكال الالتزام الديني

15	6. متطلبات الالتزام الديني
16	7. ركائز بناء تفكير الملتزم دينيا
17	8. الآثار الإيجابية للالتزام الديني في حياة الفرد والجماعة
18	خلاصة
الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي	
20	تمهيد
20	1. مفهوم الاتزان الانفعالي والمصطلحات ذات الصلة
21	2. طبيعة الاتزان الانفعالي
23	3. دور الاتزان الانفعالي في بناء الشخصية
24	4. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
26	5. أبعاد الاتزان الانفعالي وسمات الافراد المتزنين انفعاليا
27	6. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي وتنمية القدرة على التحكم في الانفعالات
28	7. الاتزان الانفعالي من المنظور الإسلامي
30	خلاصة
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة	
33	تمهيد
33	1. منهج الدراسة
33	2. ادوات جمع بيانات الدراسة
38	3. مجال اجراء الدراسة
38	4. عينة الدراسة وطريقة اختيارها
39	5. الاساليب الاحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة
الفصل الخامس: نتائج الدراسة	
41	تمهيد
41	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
43	2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المصاغة

46	3. خلاصة نتائج الدراسة واقتراحات
49	قائمة المراجع
55	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
38	خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس	01
38	خصائص عينة الدراسة من حيث التخصص	02
41	نتائج معامل الارتباط بيرسون (Person's Correlation Coefficient) بين مستوى الالتزام الديني والالتزام الانفعالي.	03
42	نتائج اختبار ت (T Test Independent Samples) بين الذكور والاناث في مستوى الالتزام الديني	04
42	نتائج اختبار ت (T Test Independent Samples) بين طلبة علم الاجتماع وطلبة علم النفس في مستوى الالتزام الديني	05

قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
38	توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	01
39	توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	02

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
55	مقياس الالتزام الديني	01
57	مقياس الاتزان الانفعالي	02
59	النتائج الخام للدراسة	03
61	رخصة التبرص	04

مقابلة

مقدمة:

تعد الديانة من الأسس المهمة في حياة الإنسان، إذ يستند الأفراد في تنظيم حياتهم وتوجيه سلوكياتهم إلى معتقدات دينية تختلف باختلاف توجهاتهم وقناعاتهم، فالإنسان بطبيعته يميل إلى تبني ما ينسجم مع أفكاره وما يراه مناسباً لتحقيق التوازن في حياته، لذلك يشكل الدين بالنسبة إليه نمطاً حياتياً يلجأ إليه في مختلف المواقف والجوانب الحياتية، لما يوفره من شعور بالاستقرار والأمان النفسي والالتزان الانفعالي، كما يعد الدين عنصراً أساسياً في بناء الشخصية لما يتضمنه من قيم ومبادئ وتوجهات معنوية تساهم في فهم الذات وتنظيم العلاقات مع الآخرين، إضافة إلى دوره الواضح في تعزيز الصحة النفسية من خلال ما يمنحه من إطار روحي ومعنوي يساعده على مواجهة ضغوط الحياة وتحدياتها والتكيف بصورة أكثر إيجابية.

هذا ويعتبر الالتزام الديني أيضاً أحد العوامل الأساسية في تكوين شخصية الإنسان وبنائها النفسي، خاصة خلال مرحلتها المراهقة والشباب لما له من أثر بارز في توجيه السلوك وتنمية التوازن النفسي والانفعالي، فتمسك الفرد بالقيم والمبادئ الدينية والإيمانية يكسبه قوة نفسية وصلابة إنفعالية، كما يوفر له نوعاً من الحماية النفسية التي تساعده على مواجهة مختلف الضغوط والاضطرابات، كما يساهم أيضاً في ترسيخ نظرة إيجابية نحو الحياة قائمة على التفاؤل والشعور بالطمأنينة والرضا النفسي مما يساعده على التكيف السليم مع ذاته ومع محيطه الاجتماعي.

كما يعد الالتزام بالقيم الدينية واتخاذها منهجاً في الحياة من أقرب السبل وأسهلها للوصول إلى حالة من التوازن الانفعالي والاستقرار النفسي، وتتجلى أهمية هذا الالتزام في دوره الفعال في بناء شخصية الفرد بناءً قيمياً وإيمانياً متوازناً، كما يوفر له نوعاً من الحماية والرعاية النفسية التي تساعده على مواجهة مختلف الضغوط والمواقف الحياتية، ويساهم الالتزام الديني كذلك في مساعدة المراهقين والشباب على تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي وتعزيز قدرتهم على التكيف الإيجابي مع متطلبات الحياة وتحدياتها، ويرتبط ذلك بتنمية التوازن الانفعالي الذي يمكن الفرد من التعامل مع الأزمات والأحداث المختلفة بقدر من الوعي والثبات النفسي بعيداً عن الاستسلام لليأس أو الشعور بالضعف.

وإنطلاقاً من هذا تسعى هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الالتزام الديني والتوازن الانفعالي لدى طلبة الجامعة باعتبارهما من المتغيرات النفسية والسلوكية المهمة التي قد ترتبط بدرجات متفاوتة داخل البيئة الجامعية، حيث يساهم الالتزام الديني في تعزيز القدرة على ضبط الانفعالات والتعامل مع مختلف المواقف بطريقة أكثر توازناً، وللاحاطة بالموضوع والإلمام بمختلف جوانبه تم تقسيم الدراسة إلى جانبين: جانب نظري وجانب ميداني.

تضمن الجانب النظري ثلاثة فصول حيث خصص **الفصل الأول** للإطار النظري للدراسة من خلال عرض الإشكالية وصياغة فرضياتها، إضافة إلى تحديد أهداف الدراسة وأهميتها، مع ضبط للمفاهيم.

أمّا **الفصل الثاني** فقد تناول متغير الالتزام الديني، حيث تم عرض مفهومه، وأهميته وفوائده، ومراتبه، وأهم النظريات المفسرة له، وأشكاله ومتطلباته، إضافة إلى ركائز البناء التفكير لدى الفرد الملتزم دينياً، وأخيراً الآثار الإيجابية للالتزام الديني في حياة الفرد والجماعة.

في حين تناول **الفصل الثالث** متغير الاتزان الانفعالي، من حيث المفهوم والمصطلحات ذات الصلة، وطبيعته، وأهم النظريات المفسرة له، مع عرض أبعاده وسمات الأفراد المتزنين إنفعالياً، وطرق تحقيقه وتنمية القدرة على التحكم في الانفعالات، وأخيراً الإلتزان الإنفعالي من المنظور الإسلامي.

أمّا الجانب الميداني فقد خصص للدراسة التطبيقية وتضمن فصلين:

تناول **الفصل الرابع** الإجراءات التطبيقية للدراسة، حيث تم التطرق إلى منهج الدراسة، وأدوات جمع البيانات، ومجال إجراء الدراسة من حيث الزمان والمكان، إضافة إلى عينة الدراسة وطريقة إختيارها، والأساليب الإحصائية المعتمدة في معالجة فرضيات الدراسة.

بينما خصص **الفصل الخامس** لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها، ثم خلاصة واقتراحات، تليه قائمة المصادر والمراجع والملحقات.

الفصل الاول: الإطار العام للدراسة

إشكالية الدراسة

فرضيات الدراسة

أهداف الدراسة

أهمية الدراسة

مفاهيم الدراسة

إشكالية الدراسة:

تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل وابرزها التي يمر بها الفرد نظرا لما تشهده من تغيرات وتحولات على المستويين النفسي والاجتماعي، حيث يواجه الطالب خلالها جملة من الضغوط والتحديات الأكاديمية والاجتماعية والانفعالية، ففي ظل هذه التغيرات يسعى بعض الطلبة جاهدين إلى تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع متطلبات هذه المرحلة، في حين يعجز آخرون عن ذلك ويجدون صعوبة وهذا ما يفقدهم الأمل والقدرة على التحكم في مجريات حياتهم، ومن هذا المنطلق تبرز أهمية الإهتمام بالعوامل التي تعيق هذا التوافق وتؤثر سلبا على المسار الجامعي والمستقبلي لهذا الطالب، وهذا ما أكده الحسيني (2012) على أن طلاب الجامعة هم أكثر الفئات عرضة للاضطرابات النفسية، لأنَّ مرحلة الشباب هي مرحلة البحث عن فلسفة الحياة وهي مرحلة استقلالية، فكلما تعرض الطلاب إلى الضغوط النفسية كلما أثر في نظرته للمستقبل وزادا شعورهم بالإحباط. (غطاس ومسعودي، 2019، ص 13)

يمثل الإتزان الانفعالي حالة من الاستقرار الداخلي التي تمكن الفرد من التوافق مع ذاته ومع محيطه، كما تساعده على التعامل الواعي والمتزن مع مختلف المواقف الحياتية، ويظهر ذلك في قدرته على التحكم في انفعالاته وفهم مشاعره والتصرف بأسلوب متزن حتى في ظل الضغوط والتحديات، كما يساهم أيضا في تعزيز الثقة بالنفس والشعور بالطمأنينة التي من خلالها يصبح هذا الشخص أكثر قدرة على مواجهة الصعوبات واتخاذ القرارات السليمة والحفاظ على توازنه الانفعالي بما يدعم صحته النفسية وجودة حياته.

فالإتزان الانفعالي هو بمثابة ثبات انفعالي تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي من المعارضة والغضب، كما يعد من أهم الركائز التي يجب أن يتصف أو يتجلى بها الطالب الجامعي أثناء محاولته لحل أو التصدي للمشكلات التي قد تواجهه من بعيد أو من قريب، وهو ضروري من أجل التكامل النفسي بالنسبة للطلبة الجامعيين بحيث يجعلهم قادرين على التحكم والسيطرة في حياتهم ورؤيتها بتفاؤل ورضا وإحداث نوع من المرونة في التفكير والتعامل مع الأحداث والآخرين من حولهم. (بن عيسى وتواتي، 2025، ص 1)

على الرغم من الأهمية التي حظي بها الاتزان الانفعالي في تحقيق الصحة النفسية والتوافق النفسي، إلا أنَّ الدراسات التي تناولت هذا المتغير لا تزال محدودة نسبيا في حدود الاضطلاع خاصة على مستوى البيئة الجزائرية، الأمر الذي يشير الى انه لم ينل القدر الكافي من الاهتمام البحثي، فمن بين الدراسات التي تناولت هذا المتغير دراسة بوحارة هناع (2023) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين اليقظة العقلية والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة سيدي بلعباس، وذلك على عينة مكونة من (83) طالب وطالبة، إضافة الى التحقق من ما إذا كان هناك فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغيري الجنس والمستوى الدراسي، اين تم الاعتماد على المنهج الوصفي باستخدام العينة القصدية، والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة بين

اليقظة العقلية والالتزان الانفعالي، وهناك أيضا دراسة واضح وردة" وبركات صورية(2021) التي هدفت إلى كشف العلاقة بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الممرضات بمستشفى مقرة بالمسيلة، إضافة إلى كشف الفروق في مستوى الالتزان الانفعالي بينهن، اين تم تطبيق هذه الدراسة على عينة قدرها(30) ممرضة، باستخدام مقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة ومقياس الالتزان الانفعالي، مع الاعتماد على المنهج الوصفي، واستخدام معامل الارتباط "بيرسون" لدراسة العلاقة بين المتغيرين، واختبار "ت" لدراسة الفروق بين المجموعات في مستوى المتغيرات، والتي كشفت نتائجها عن وجود علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي، إضافة الى وجود فروق في مستوى جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الممرضات.

بهذا يمكن القول ان الالتزان الانفعالي هو بمثابة حالة من الانسجام الداخلي التي تمكن من مواجهة ضغوط الحياة بمرونة وثبات، وتتأثر هذه الحالة بعدد من العوامل الداعمة التي من بينها الالتزام الديني لما يوفره من شعور بالطمأنينة والسكينة، ويعزز الإحساس بوجود معنى أعمق للحياة، مما يساهم في الحد من مشاعر القلق والتوتر وتحقيق أكبر قدر من الاستقرار النفسي والانفعالي.

فالالتزام الديني يعد إتساقا داخليا يميز الفرد في طريقة توظيفه للمعلومات المدركة عن ذاته وعن علاقته بخالفه وبالأخرين، وذلك من خلال اعتناقه لأركان الدين وشعائره المتمثلة في أساسيات الإيمان والعبادات، والتمسك بالقيم والعادات الدينية في مختلف مواقف الحياة. (فرغلي، 2020، ص 5)

ومن بين الدراسات التي تناولت الالتزان الديني وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية دراسة علي محمد جابر فرغلي(2020) التي هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الالتزان الديني والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي الجديد، والمكونة من(400) طالبا وطالبة بمتوسط عمري قدره(19.5 سنة)، وانحراف معياري قدره(0.75)، أين اشتملت على مجموعة من الأدوات من ضمنها مقياس الالتزان الديني من إعداد الباحث، وهناك أيضا دراسة فاطمة محمد صالح"2007) التي هدفت إلى معرفة مستوى الالتزان الديني لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية، وقياس العلاقة بين الالتزان الديني والصحة النفسية وفق متغيري الجنس والمرحلة الدراسية(الأولى والثانية والثالثة) على عينة مكونة من(159) طالب وطالبة، والتي أسفرت نتائجها عن تفوق الذكور على الإناث في مستوى الالتزان الديني، بالإضافة الى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الالتزان الديني والصحة النفسية لدى الطلبة ككل ولدى الإناث ولم تظهر وجود علاقة دالة إحصائيا بين الالتزان الديني والصحة النفسية لدى الذكور.

على ضوء ما سبق جاءت هذه الدراسة لتحديد العلاقة بين الالتزان الديني والالتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة - دراسة ميدانية بجامعة بلحاج بوشعيب بعين تموشنت-، من خلال ذلك نطرح التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الالتزان الديني والتوازن النفسي لدى الطلاب الجامعيين؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس (ذكور، اناث)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير التخصص (علم الاجتماع، علم النفس)؟

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الالتزام الديني والالتزام الانفعالي لدى الطلاب الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس لصالح الطلاب الذكور.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير التخصص لصالح طلبة علم النفس.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى:

- معرفة ما إذا كان هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الالتزام الديني والتوازن الانفعالي لدى الطلاب الجامعيين.
- الكشف عما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس والتخصص.

أهمية الدراسة:

- تساهم في إثراء المجال النفسي التربوي من خلال تسليط الضوء على العلاقة بين الالتزام الديني كعامل روحي، الاتزان الانفعالي كجانب نفسي وسلوكي لدى طلبة الجامعة.
- تبرز دور الدين كآلة نفسية وقائية تساعد الطلبة على مواجهة المشاكل الاجتماعية والأكاديمية التي قد تؤثر في اتزانهم الانفعالي.
- تساعد الباحثين في تطوير مقاييس وأدوات علمية لقياس كل من الالتزام الديني والاتزان الانفعالي بدقة في البيئة الاجتماعية.

- تفتح آفاقا لدراسات مستقبلية حول أثر الالتزام الديني في تعزيز الاتزان الانفعالي أو الصحة النفسية لدى فئات عمرية مختلفة.
- تمكن المرشدين النفسيين والاجتماعيين من الإستفادة من نتائج الدراسة في إعداد برامج إرشادية تعزز الإتزان الإنفعالي من خلال تنمية الالتزام الديني لدى الطلبة.
- تفيد المختصين في علم النفس والإرشاد في تصميم برامج تنمية ذاتية تعتمد على القيم الدينية كوسيلة لتحقيق الصحة النفسية الإيجابية.
- تساعد على دمج البعد الديني في السياسات الجامعية الخاصة بدعم الطلبة وتحسين جودة الحياة داخل الحرم الجامعي.
- تساهم في توعية الطلبة بأهمية الممارسات الدينية في تحقيق التوازن الداخلي والقدرة على مواجهة مشاكل الدراسة والحياة اليومية.

مفاهيم الدراسة:

- **الالتزام الديني:** هو ما يقوم به الفرد من ممارسات دينية تنبع من إيمان عميق بالله تتمثل في العبادات والمعاملات والأخلاق وذلك في محاولة إرضاء خالقه وتحسين علاقته بالآخرين. (عبد مسلم، 2019، ص 12) ويعرف إجرائيا على انه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في هذه الدراسة الذي يقاس مدى التزامه بالعبادة والتمسك بالقيم والمبادئ الدينية، بحيث كلما كانت درجاته مرتفعة كلما كان الالتزام الديني عالي.
- **الاتزان الانفعالي:** قدرة الفرد على التحكم والسيطرة علة انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (كمال، 2010، ص 8)
- ويعرف إجرائيا على أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المستخدم في هذه الدراسة الذي يقاس مدى استقرار حالته الانفعالية وقدرته على التكيف والتعامل الإيجابي مع المواقف الحياتية بحيث كلما كانت درجاته مرتفعة دل ذلك على اتزان نفسي جي، والعكس.
- **طلبة الجامعة:** يشمل الطلبة من جنسين (ذكر، إناث) في مرحلة المستوى التعليمي الأكاديمي، وهي ما بعد المرحلة الثانوية العامة، يدرس فيها الطالب مواد مختلفة حسب الكلية المنتسب لها، والذي ينهي هذه المرحلة يكون حاصل على شهادة جامعية. (أبو عمرة، 2013، ص 9)

ويعرف إجرائيا على أنّ طلبة الجامعة هم الأفراد المنتسبون حاليا إلى جامعة بلحاج بوشعيب، بقسم العلوم الاجتماعية والذين يمثلون عينة الدراسة من خلال استجاباتهم على أدوات البحث (المقياس النفسي) خلال فترة التطبيق الميداني.

الفصل الثاني: الالتزام الديني

تمهيد

1. مفهوم الالتزام الديني
 2. أهمية وفوائد الالتزام الديني
 3. مراتب الالتزام الديني
 4. النظريات المفسرة للالتزام الديني
 5. أشكال الالتزام الديني
 6. متطلبات الالتزام الديني
 7. ركائز بناء تفكير الملتزم دينيا
 8. الآثار الإيجابية للالتزام الديني في حياة الفرد والجماعة
- خلاصة

تمهيد:

ارتبط الإنسان بالدين والتدين منذ أقدم العصور، إذ يلاحظ ان لكل مجتمع إنساني معتقدات دينية أو منظومات عقدية، بغض النظر عن طبيعتها، إذ يعتبر الدين ذلك النور الذي يضيء الطريق ويوجه الإنسان في حياته، كما يعد الالتزام الديني نزعة داخلية لدى الإنسان تهدف إلى تقويم السلوك الإنساني وتنظيمه على مختلف مستوياته لكونه علاقة عميقة تربط الفرد بدينه.

في هذا الفصل سيتم التطرق الى مفهوم الالتزام الديني من خلال تحديده، كما سيتم عرض أشكاله ومراتبه، وأهم النظريات المفسرة له، إضافة الى استكشاف آثاره الإيجابية على الفرد.

1. مفهوم الالتزام الديني:

بشكل عام يعرف الالتزام الدني على انه التزام الفرد بحدود الدين بلا نقص وتفريط ولا زيادة وغلو، وهو منهج عادل ووسطي لا شطط فيه. (أسود، 1999، ص 53)

أمّا من وجهة نظر الدين الإسلامي فهو يشير إلى التزام الفرد المؤمن لما جاء في القرآن الكريم وسنة الرسول صلى الله عليه وسلم عن القيم والمبادئ والقواعد والمثل الدينية سرا وعلانية والالتزام بحدودها بما يتفق مع واقع الحياة الاجتماعية التي يعيشها الأفراد في المجتمع الإسلامي. (رشاد، 2004، ص 121)

كما يعرف أيضا على انه الامتثال الواعي للفرد لتعاليم الدين الإسلامي والتمسك بها فكرا وسلوكا في مواقف الحياة اليومية التي تتمثل بأساسيات الإيمان، وأداء العبادات، والتمسك بالعادات والمنجيات وتجنب المهلكات. (هادي، 2004، ص 15)

ويعرف أيضا على انه الإيمان بالله عز وجل والاعتقاد به وحده لا شريك له والإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره واليوم الآخر والعمل على تقوى الله والتوكل عليه وتنفيذ أوامره على شكل واجبات وسلوكيات وأفعال دينية مرغوب بها. (أبو موسى، 2008)

كما ينظر إليه على أنه مجموعة من العقائد والفرائض التي تقرها شريعة من الشرائع وتلزم معتنقيها بها، ويعرفه فرويد (Freud) عالم النفس التحليلي بأنه ينبع من عجز الإنسان في مواجهة القوى الطبيعية في الخارج والقوى الداخلية الغريزية، وأنّ الدين من وجهة نظره ما هو إلا مرحلة مبكرة من التطور الإنساني ينمي فيها الإنسان ما أسماه بالوهم الديني المتبقي من خبرات وتجارب الطفولة، وإنّ الدين ما هو إلا عصاب جماعي تسببه ظروف مماثلة للظروف التي تحدث وتسبب عصاب الطفولة (بركات، 2006، ص 113)

من خلال التعاريف السابقة الذكر نستخلص أن الالتزام الديني هو العلاقة الوجدانية الروحية بين الفرد وخلقها، وهو مدى التزام الفرد بتعاليم والقيم الدينية الأخلاقية، ومدى تطبيقها في حياته اليومية والشعور بالارتباط الروحي مع الإله، والشعور بالمسؤولية تجاه الله والآخرين.

2. أهمية وفوائد الالتزام الديني:

للالتزام الديني أهمية ودور كبير في حياة الفرد المسلم من أجل تنمية خصائصه النفسية الإيجابية نجلها في النقاط التالية:

- يعتبر الالتزام الديني الإسلامي بمثابة درع حصين للأجيال: إذ أنه يهذب النفس البشرية ويعودها على الالتزام بالقيم الإيجابية الصحيحة التي ترفع من مكانة صاحبها وتبعده عن كل القيم السلبية التي تتسبب بإتباع السلوكيات المنحرفة مما يساعد في تربية صحيحة وأجيال واعية ومفكرة ويتضح ذلك من قوله تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا وَيُكَفِّرْ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ۗ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ). (الأنفال:29)

- يعتبر الالتزام بالدين الإسلامي سببا في توسعة الرزق والرخاء ويتضح ذلك من قوله تعالى: (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ وَلَكِن كَذَّبُوا فَأَخَذْنَاهُم بِمَا كَانُوا يَكْسِبُونَ). (الأعراف:96)

- يعتبر الالتزام بالقيم الدينية الإسلامية ضمانا للاستقرار النفسي والاجتماعي للأفراد والجماعات: ويتضح ذلك من قوله تعالى: (وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِّنْ أَمْرِهِ يُسْرًا). (الطلاق:4)

- يعتبر الالتزام بالدين الإسلامي أساسا لانتشار مشاعر المحبة والألفة والأخوة بين الناس: ويتضح ذلك من قوله تعالى: (وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا ۗ وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَىٰ شَفَا حُفْرَةٍ مِّنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُم مِّنْهَا ۗ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ). (آل عمران: 103). (الكيلاني، 2002)

في الأخير نستنتج أن الالتزام الديني هو السبيل لتحقيق التوازن بين متطلبات الروح والجسد، وسبيل للفلاح في الدنيا والسكينة في الآخرة.

3. مراتب الالتزام الديني:

من الصعب قياس مستوى الإيمان لدى الإنسان والحكم على حقيقته بشكل دقيق

وهو ما يجعل من الصعب تحديد ما إذا كانت قوة الايمان وصدقه كافيين للشفاء من الاضطرابات النفسية بشكل عملي قابل للتجريب والملاحظة، أو ما إذا كان ضعف الإيمان هو سبب أساسي للاضطراب النفسي. (أبو هدروس، 2019)

مراتب الالتزام الديني في الإسلام بينها النبي صلى الله عليه وسلم في حديث جبريل، وهي تتكون من أربع مراتب رئيسية:

أ- مرتبة الإسلام: العقيدة الإيمانية مستلزم للإسلام، ورأس الإسلام مطلقاً كلمة التوحيد شهادة أن لا إله إلا الله وأن محمداً رسول الله، وثمرات كلمة التوحيد هي أركان الإسلام، وبعث الله بها جميع رسله كما قال تعالى: (وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنْ آعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطُّغُوتَ فَمِنْهُمْ مَنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكذِبِينَ). (النحل: 36)

ب- مرتبة الإيمان: الإيمان قول وتصديق وعمل، والإيمان بوجود خالق لهذا الكون أمر فطر عليه الإنسان، وتتجلى دلائل عظمة هذا الخالق عز وجل في مخلوقاته، والقلوب جبلت على الإقرار بهذه الحقيقة، وإن الأركان في الإيمان متعلقات اعتقادية، محلها القلب وثمراتها تظهر على الجسد، قال تعالى: (آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ). (البقرة: 285)

ت- مرتبة الإحسان: هذه المرتبة لا تكون إلا إذا تحققت المرتبة الأولى والثانية معاً، والإحسان ثمرة لكمال الإيمان بالله، وهو الإتيان بالحسنات، والحسنات هي فعل الواجبات والمستحبات، وترك المحرمات والمكروهات، مع التصديق بذكر الله تعالى والإخلاص له فيه، ومع استحضار رؤية الله تعالى واطلاعه على الظاهر والباطن، لقوله تعالى: (بَلَى مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ). (البقرة: 112) (مقدادي والحوري، 2022)

ث- مرتبة الاستقامة: الاستقامة كلمة جامعة آخذة بمجامع التدين، وهي القيام بين يدي الله على حقيقة الصدق والوفاء بالعهد، وهي تتعلق بالأقوال والأفعال والأحوال والنيات. (المصلي، 2024، ص 12)
قال تعالى: (إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ). (فصلت: 30)

نستنتج من خلال ما سبق أن مراتب الالتزام الديني هي رحلة من العمل الظاهري (الإسلام) إلى يقين القلب (الإيمان)، وصولاً إلى المراقبة الذاتية والمحبة (الإحسان).

4. النظريات المفسرة للالتزام الديني:

تعددت الدراسات والتفسيرات النظرية التي تناولت الدين والالتزام الديني والتي سعت الى تفسير نشأته وتطوره ووظائفه النفسية والاجتماعية، ويمكن الإشارة الى أبرز هذه النظريات على النحو الاتي:

1.4. النظرية الوضعية العقلانية:

يرى دور كايم (Durkheim) إلى أنّ الأفكار والممارسات الدينية تشير إلى الجماعة الاجتماعية كما اعتبر أنّ المجتمع هو المنبع الأصلي للدين، وعرف الدين بأنّه " نسق موحد من المعتقدات والممارسات التي تتصل بشيء مقدس في مجتمع أخلاقي واحد.

وينظر إلى أنّ روح الدين في كل المجتمعات ترجع إلى التمييز بين ما هو مقدس وبين ما هو علماني، فالدين يضم مجموعة من المعتقدات والممارسات في نسق شامل يحقق القداسة للأشياء المحرمة، هذه المعتقدات توحد بين الأفراد وتخلق مجتمعا أخلاقيا، أي أنّ الإسهام الجمعي في المعتقدات تعتبر شرطا أساسيا لوجود الدين. (عطا وريسان، 2018، ص 170)

2.4. نظرية التحليل النفسي:

من روادها فرويد (Frued) حيث ترجع هذه النظرية الدين إلى الاضطرابات أو المرض النفسي أو الصراع القائم في نفس الإنسان، هذا الصراع الناتج عن تباين وظائف جوانب الشخصية الثلاثة: (الهو) بما يحمل من رغبات جنسية محرمة، و(الأنا) بما يمثله من قيم وتقاليد ومعايير المجتمع، و(الأنا الأعلى) بما يمثله من ضمير والمثل الأعلى للفرد، وإنّ هذا الصراع يبدأ السنّة الخامسة من العمر، وهو ما يسميه "فرويد" بالمرحلة الأوديبية، ويحل هذا الصراع عادة باستخدام آلية الكبت الذي يؤدي بهذه الخبرات إلى حيز اللاشعور، وتظهر هذه الخبرات المكبوتة في حياة الفرد عن طريق دافعين أو غريزيتين هما الجنس والعدوان. (بركات، 2006، ص 115) حيث يرى فرويد أنّ الدين ما هو إلا عبارة عن عجز الإنسان في مقاومة القوى الداخلية والخارجية المختلفة، وما هو إلا مرحلة مبكرة من مراحل التطور الإنساني، ويعتقد أنّ الإنسان لا يستطيع الوصول إلى الصحة النفسية بسبب الخلاف ما بين مطالب الهو ومطالب الواقع المتمثلة بالدين. (العناني، 2000)

3.4. النظرية السلوكية:

يرى سكنر (Skinner) الذي يعد احد رواد هذه النظرية أنّ الإنسان يولد في هذه الحياة وهو يمتلك استعدادا داخليا للتكيف حيثياتها، وهذا يشير إلى إمكانية تطور الاتجاه الديني لديه، فيما يقول كلا من مري ومري (Merry & Merry) أنّ الطفل الصغير يعتقد بشكل غرائزي أنّ هناك قوة خارجية تحميه يلجأ إليها ولديه اتجاه شعور فطري بالاحترام والتقدير والعبادة، ويرى (Skinner) أنّ اضطرابات الصحة النفسية تنشأ نتيجة أخطاء في التعلم الشرطي للفرد ممّا تتسبب في تطور الاستجابة السليمة، ويقول أيضا أنّ المهارات الاجتماعية والأنماط السلوكية تنمو وتتطور بسبب تعزيز الموجه المكتسب عن عمليات التنشئة الاجتماعية، والمراهقون في تعاطيهم مع الدين

أصناف، فمنهم يلتزم فيه، ومنهم من تراوده الشكوك حوله، ومنهم من لا يعتقد بها أبدا. (جهاد، 2019، ص 30-31)

نستنتج من هذه النظريات أن الالتزام ليس مجرد ممارسة دينية بل هو منظومة متكاملة من المعنى والضبط.

نظرة الإسلام للدين:

ينبثق التصور الإسلامي للدين والإيمان من تأكيده على وجود علاقات وثيقة بين تمام الإيمان وحسن النظر والعمل وحسن التفكير في الظواهر الكونية والحياتية، فالإنسان في التصور الإسلامي مخلوق لديه استعداد فطري للخير والشر، والإسلام منح الحرية للإنسان في الاختيار ليفعل الخير وينفع الآخرين فيثاب أو يفعل الشر ويضرهم فيعاقب. (العيسوي، 1989)

إنّ للإسلام غايات وأهداف إنسانية واجتماعية سامية تصل بالفرد المسلم إلى مرضاة الله، وتكون لديه معرفة بغاية الوجود الإنساني حتى يحس أنّ لحياته معنى وقيمة، وحتى يعيش الفرد في وفاق مع نفسه ومع فطرة الوجود الكبير من حوله، ويسلم من التمزق والصراع النفسي الداخلي، وينطلق من العبودية الأنانية والخضوع لمطالبه المادية ورغباته الذاتية. (موسى، 1997)

ويعتبر الدين هو الأساس الذي يبني عليه الفرد فلسفته الخاصة في الحياة ويخلصه من مشاعر الذنب، وينمي لديه الشعور بالإيمان والصبر ويطرد مشاعر القنوط، كما يساعده على إقامة علاقات اجتماعية ذات معنى ومغزى في حياته. (محمود، 2003)

والإنسان في التصور الإسلامي لديه استعداد فطري للخير والشر والإسلام منح الحرية للإنسان في الاختيار ليفعل الخير وينفع الآخرين فيثاب أو يفعل الشر ويضرهم فيعاقب، الدين من وجهة نظر الإسلام يعم إرجاء الحياة وهو الذي يصوغ سلوك الإنسان، وهو المعيار الذي يحتكم إليه في كل ما يصدر عنه، ويعتبر الدين هو الأساس الذي يبني عليه الفرد فلسفته الخاصة في الحياة ويخلصه من مشاعر الذنب، وينمي لديه شعور بالإيمان والصبر ويطرد مشاعر الأسى والقنوط ويساعده على إقامة علاقات اجتماعية ذات معنى. (بركات، 2006، ص 114-116)

في الأخير نستنتج أن الدين في الإسلام هو روح الحياة، فهو لا يأتي لينافس الدنيا بل يجعل ممارستها للدنيا أكثر نبلا وعدلا ومعنى.

5. أشكال الالتزام الديني:

تعددت أشكال الالتزام الديني وتنوعت تعريفاته وأهدافه، ونذكر منها:

- **الالتزام الديني الظاهري:** ويقصد به أن يدعي الفرد اتباع تعاليم الدين بشكل خارجي ودون العمل بها، بهدف أن يساعده ذلك على تحقيق مصالح شخصية معينة تحت غطاء الدين.

- **الالتزام الديني الجوهرى:** ويقصد به أن يلتزم الفرد بتعاليم الدين الإسلامى بشكل داخلى وخارجى، إذ أنه يؤمن ويعتقد بما حث عليه الدين وابتعد وينكر ما نهى عنه.

- **الالتزام الدينى الرمزي:** ويقصد به أن يعترف الفرد ويقرّ بتعاليم الدين الإسلامى من خلال اعتناق الدين ونطق شهادة أن لا إله إلاّ الله ومحمد رسول الله، دون العمل والالتزام بأحكام وتعاليم الدين الإسلامى. (جهاد، 2019، ص 26)

- وهناك أنواع أخرى للالتزام الدينى سواء أكانت للأشخاص أو الجماعات، وقد حصرها المهدي (2006) في ثلاث دوائر: دائرة الفكر (المعرفة)، ودائرة المشاعر والعاطفة والإنفعال (الوجدان)، ودائرة الفعل والإرادة (السلوك) وهي:

التدين الفكرى (المعرفى): ينحصر التدين في هذا الفكر (المعرفة) حيث أنّ معرفة الأشخاص لأحكام الدين ومفاهيمه تتوقف عند الجانب العقلانى الفكرى، ولا تتجاوزهُ إلى السلوك أو العاطفة مجرد معرفة عقلية وقد تكون براعة وحجة لسانية فقط، بدون أي التزام بتعاليم الدين في الحياة اليومية.

التدين العاطفى (الحماسى): يكون تدين الأشخاص في هذا النوع حماسياً وبه عاطفة قوية نحو الدين، ولا تكون المعرفة بأحكام الدين متقنة وسلوكه ليس به التزاماً بقواعده، وينتشر هذا النوع من السلوك في الشباب حديثي التدين خاصة، وهذه المرحلة تكتمل باكتمال الجانب السلوكى والمعرفى حتى لا يكون بها طيش أو تطرف.

التدين السلوكى (الطقوسى، تدين العادة): ينحصر تدين الأشخاص في هذا النوع في دائرة السلوك، حيث أنّ الشخص يؤدى العبادات كالعادات الاجتماعية الطقوس الدينية، وجدنا آباءنا على أمة وإنا على آثارتهم مقتدون فقط، بدون معرفة كافية بالأحكام والحكمة منها وبدون روح وعاطفة دينية تعطي لهذه العبادات معناها، ويمكن أن يكتمل هذا النوع بإيقاظ الجانب الروحى وإضافة الجانب المعرفى، وضرورة الاعتقاد بشمولية الدين لكل نشاطات الإنسان، وعدم اقتضاره على أداء بعض الشعائر الدينية كالصلاة والصيام والزكاة والحج. (المصلى، 2024، ص 13)

ومن خلال التعرف على أنواع الالتزام الدينى نستخلص أن الالتزام الدينى فى الإسلام لا يقتصر على العبادة الفردية فقط، بل هو "منهج الحياة" يجمع بين استقامة الفرد فى علاقته بربه وبين فاعليته وتضامنه داخل مجتمعه.

6. متطلبات الالتزام الديني:

لوازم الالتزام الديني ليست منفصلة عن بعضها البعض فهي مكملة بهدف تكوين فرد مسلم متمسك بكتاب القرآن ومتمسك بسنة النبي المختار محمد صلى الله عليه وسلم.

- الالتزام الديني أو العقائدي: لقد مكث النبي صلى الله عليه وسلم ثلاثة عشر عاما في مكة يرسخ الإيمان في قلوب الصحابة قال الله تعالى: (وَاعْلَمُوا أَن فِيكُمْ رَسُولَ اللَّهِ لَوْ يُطِيعُكُمْ فِي كَثِيرٍ مِّنَ الْأَمْرِ لَعَنِتُّمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ حَبِيبٌ إِلَيْكُمْ الْإِيمَانَ وَزَيَّنَهُ فِي قُلُوبِكُمْ وَكَرَّهَ إِلَيْكُمْ الْكُفْرَ وَالْفُسُوقَ وَالْعِصْيَانَ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الرَّاشِدُونَ). (الحجرات:7)

- الالتزام التعبدية: وهو أصل الدين ومن أجله خلق الله الخلق وحققت الحاقة وخلق الجنة والنار، وقسم الناس إلى شقي وسعيد قال تعالى: (وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ). (الذاريات:56)

كما أرسل الله سبحانه وتعالى جميع الرسل في جميع الأزمان لدعوة الناس إلى عبادته في قوله تعالى: (وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِي كُلِّ أُمَّةٍ رَسُولًا أَنِ اعْبُدُوا اللَّهَ وَاجْتَنِبُوا الطَّاغُوتَ ۖ فَمِنْهُمْ مَّنْ هَدَى اللَّهُ وَمِنْهُمْ مَّنْ حَقَّتْ عَلَيْهِ الضَّلَالَةُ ۖ فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُكْذِبِينَ). (النحل:36)

- الالتزام التشريعي: فرض الله سبحانه وتعالى شرعه للبشر وجعله تحكيم لهم في أمور حياتهم، قال تعالى: (وَأَنْزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيَحْكُمَ بَيْنَ النَّاسِ فِي مَا اخْتَلَفُوا فِيهِ) (سورة البقرة:213). كما يعتبر الإسلام الأصل الوحيد الذي يقوم عليه التشريع هو أمر الله وإذنه واعتباره هو المصدر الأول والأخير، فكل ما يتم ابتداء على غير هذا الأصل فهو باطل بطلانا أصليا غير قابل للتصحيح المستأنف، ولهذا قال تعالى: (وَمَا اخْتَلَفْتُمْ فِيهِ مِنْ شَيْءٍ فَحُكْمُهُ إِلَى اللَّهِ ۗ ذَلِكُمْ اللَّهُ رَبِّي عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ ۖ وَإِلَيْهِ أُنِيبُ) (سورة الشورى:10).

- الالتزام الفكري: هناك تلازم فكري لدى الملتزم دينيا، يجعله ذلك يفكر بمنهج يستقي منه طريقة التفكير والتصوير، وقد جاء كتاب الله حافلا بالآيات التي تحت المسلم على التفكير والتأمل في السموات والأرض وفي سنة رسول الله صلى الله عليه وسلم قال تعالى: (الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ) (سورة آل عمران:191)

- الالتزام الأخلاقي: يندمج الالتزام الأخلاقي بالالتزام الديني، ومتمثلة بالنبي محمد صلى الله عليه وسلم حين امتدحه رب العزة في قوله تعالى: (وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ). (سورة القلم:4)

كما يتسع الالتزام الأخلاقي في الإسلام ليشمل البر والرحمة والتراحم بجميع أنواعه وينتهي عن الإثم بجميع عصوره وأنواعه. (أبو عمرة، 2013، ص 18-20)

نستخلص في هذا العنصر أن الالتزام الديني هو حقيقة في هذا الكون والحياة والإنسان بمنهج معين منضبط، وملتقي أفكاره مع أفكار الآخرين فيما يتعلق بالحقائق العلمية والفكرية الأخلاقية، لكن الفرد المسلم يتناولها بطريقة الخاصة ويعطيها تفسيرها المستمد من القرآن الكريم والسنة النبوية.

7. ركائز بناء تفكير الملتزم دينياً:

للالتمار الديني ركائز أساسية تضمن للفرد الثبات والتوازن، وفيما يلي أهم هذه الركائز:

- أن يكون الملتزم الديني قد تعلم وتدرّب على النقد الذاتي بدل من التفكير التبريري، ويعد النقد الذاتي ذلك الأسلوب الذي يحمل صاحبه المسؤولية في جميع ما يصيبه من مشكلات ونوازل، أما التفكير الذي يفترض الكمال بصاحبه وإذا أخطأ برأه من المسؤولية وراح يبحث عن مبررات خارجية، وينسب الأخطاء إلى الآخرين. ويقرر القرآن الكريم في جميع توجهاته النقد الذاتي بمثابة قاعدة أساسية في جميع النواقص والأخطاء الفردية والاجتماعية، ومن توجهاته في هذا المجال لقوله تعالى: (فَلَا تُزَكُّوا أَنْفُسَكُمْ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنِ اتَّقَى). (سورة النجم:32)

- أن يكون الملتزم الديني قد تعلم وتدرّب على التفكير الشمال بدلاً من التفكير الجزئي، ويقصد بالتفكير الشامل هو ذلك الأسلوب من التفكير الذي يتناول الظاهرة من جميع جوانبه ويتحرى جميع جوانبها، أما التفكير الجزئي يركز على جزء من الظاهرة ثم يعمم أحكامه على بقية الأجزاء. (موسى، 1999، ص 564)

- أن يكون الملتزم الديني قد تعلم وتدرّب على التفكير العلمي بدل من الظن والهوى والشك، كما أن القرآن الكريم يدعو الإنسان إلى عدم التسرع في إصدار الأحكام قبل استكمال المعلومات اللازمة، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِن جَاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَأٍ فَتَبَيَّنُوا أَن تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصِحُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ). (سورة الحجرات:6)

- أن يكون الملتزم الديني قد تعلم وتدرّب على التفكير الجماعي بدل التفكير الفردي، عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من يأخذ عني هؤلاء الكلمات فيعمل بهنّ أو يعلمهنّ من يعمل بهنّ؟" قال أبو هريرة: فقلت أنا يا رسول الله، فأخذ بيدي فعّد خمساً، قال: اتق المحارم تكن أعبداً للناس، وارض بما قسم الله لك تكن أغنى الناس، وأحسن إلى جارك تكن مؤمناً، وأحب للناس ما تحب لنفسك تكن مسلماً، ولا تكثر الضحك فإن كثرة الضحك تميت القلب" (رواه أحمد، والترمذي، وحسنه الألباني). (أبو عمرة، 2013، ص 22)

ونستخلص من هذا العنصر أن الالتزام رحلة مستمرة، قد تتخللها بعض الغفلة، لكن الملتزم الحقيقي هو من يجدد نيته ويصح مساره، مستشعراً أثر هذه العبادات في طمأنينة قلبه وثباته النفسي.

8. الآثار الإيجابية لالتمار الديني في حياة الفرد والجماعة:

هناك العديد من الآثار الإيجابية للالتزام الديني التي تساهم في تعزيز القيم الاخلاقية بما ينعكس إيجابيا على سلوك الفرد، ومن الناحية النفسية يوفر التدين وقاية من الأزمات والاضطرابات ويمنح الإنسان هدفا ساميا لحياته، مما يقلل من القلق ويعزز الشعور الرضا والاستقرار النفسي، ومن أهم هذه الآثار الإيجابية ما يلي:

- الدين مصدر استكمال النزعة الفطرية للاعتقاد، وإشباع الميول الطبيعية للتدين، ولا شك أن الإيمان بالله عز وجل وحده وعدم الشرك به، والعبودية الخالصة له وحده، هي مصدر شعور الإنسان بحريته واستقلالية ذاتيته، واعتزازه بنفسه وكرامته.
- الدين يؤدي إلى التكامل النفسي لدى الناشئ بالإيمان واليقين في العقيدة، وهو ما يعتقد مصدرا أساسيا لسعادة الفرد وقوة عزيمته ونظرتة الإيجابية للحياة.
- الدين يولد التفاؤل والسكينة والطمأنينة والسلام والأمن النفسي لدى الناشئ، ويغرس في نفسه الثقة والإقدام وحب الحياة، ويجنبه الصراع النفسي الذي ينجم عن الشك والضلال.
- الدين يلزم أفراد المجتمع الواحد بإقامة علاقاتهم الاجتماعية وتعاملهم على أساس قيم الحق والخير والعدل والنزاهة والتسامح والتعاطف، وبذلك يقوي العلاقة بين الأفراد من جهة وبينهم وبين الجماعة من جهة أخرى، ويحدث التوازن العادل المتكافئ بين الفرد والجماعة فلا إفراط ولا تفريط.
- الدين يقوي لدى الفرد الشعور بالمسؤولية وذلك من خلال الالتزام الذاتي النابع من نفسه سواء أكان ذلك حضور السلطة الخارجية أم أثناء غيابها، وبذلك يكفل الدين تماسك المجتمع واستقراره، ويضمن بقاؤه واستمراره، ويحافظ على تراثه ونظمه الصالحة.
- الدين مصدر خصب لإشباع الميول والدوافع النفسية لدى الإنسان كالمشاركة الوجدانية، والتقليد، والانتماء الاجتماعي وغيرها، وبذلك فهو يقوي نزعة الإنسان للتكامل والتعامل مع غيره، مما يستغل لخيرته وخير مجتمعه وخير الإنسانية. (الرفاتي، 2016، ص 39-40)

بالتالي يمكن القول أن الالتزام الديني يمثل بوصلة أخلاقية ونفسية، فهو يمنح الفرد شعورا بالمعنى والغاية، ويحول الانضباط الذاتي إلى طاقة إيجابية تعزز من الصحة النفسية وتماسك العلاقات الإنسانية.

خلاصة:

يتضح من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل أن الالتزام الديني يمثل بعدا مهما في حياة الفرد، إذ لا يقتصر على الممارسات الدينية فقط، بل يشمل مجموعة من المعتقدات والقيم التي تؤثر في السلوك والتفكير، كما يساهم أيضا في تعزيز التوازن النفسي والتخفيف من مشاعر القلق، إضافة إلى ذلك دعم الشعور بالرضا عن الحياة وتقوية الروابط الاجتماعية.

لذلك يجب مراعاة البعد الديني واخذه بعين الاعتبار في الممارسة العيادية لأنه أمر مهم لفهم الفرد وتقديم تدخل نفسي أكثر تكاملاً.

الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي

تمهيد

1. مفهوم الاتزان الانفعالي والمصطلحات ذات الصلة
2. طبيعة الاتزان الانفعالي
3. دور الاتزان الانفعالي في بناء الشخصية
4. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
5. ابعاد الاتزان الانفعالي وسمات الافراد المتزنين انفعاليا
6. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي وتنمية القدرة على التحكم في الانفعالات
7. الاتزان الانفعالي من المنظور الاسلامي

خلاصة

تمهيد:

تعد الانفعالات جزءاً أساسياً من حياة الإنسان، إذ تؤثر في تكوين شخصيته وتساعد على التفاعل مع مختلف مواقف الحياة اليومية، سواء كانت هذه الانفعالات إيجابية أم سلبية، وتشمل العديد من المشاعر مثل الفرح والحزن والغضب وغيرها، وسنتناول في هذا الفصل تعريف الاتزان الانفعالي باعتباره من أهم المفاهيم في علم النفس، وعرض أهم النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي، والتطرق إلى أبعاده وسماته وطبيعته، كما سنعرض أهم الطرق التي تساعد الفرد على التحكم من الانفعالات وتحقيق الاتزان الانفعالي من منظور الإسلامي، ولنختتم ببيان مهم وهو الإسلام والاتزان الانفعالي.

1. مفهوم الاتزان الانفعالي والمصطلحات ذات الصلة:

1.1. مفهوم الاتزان الانفعالي:

تختلف مفاهيم الاتزان الانفعالي حسب اختلاف آراء الباحثين ومن بين أهم هذه التعريفات نذكر منها: تشير كاميليا عبد الفتاح (1990) على أنه الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النِّداح أو الفشل بشكل يساعده على اختيار وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بما يتفق وطبيعة المواقف الذي يواجهه بما يسمح بإظهار استجابة ملائمة تنتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الإيجابية في نشاطها، وفي الوقت نفسه تمنح الفرد حالة من الشعور بالرضا والسعادة نتيجة لتحقيقه جوانب إيجابية اتجاه التعامل مع المواقف.

كما يعرف أيضاً على أنه نموذج يتمثل في الثبات الانفعالي من حيث أنّ هذا النموذج يتمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد، يوجد أطرافه، غير المتزن انفعالياً وهو الشخص المتردد القلق صاحب العصبية المرتاب المكتئب، المتقلب انفعالياً ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين (صالح، 1972)

كما يفسر عبد السلام الغفار (1984) أنّ الاتزان الانفعالي هو الوسطية، إذ أن هذه الأخيرة ينظر إليها الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية والنفسية، وأيضاً الاعتدال في تحقيق قيمة، أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون ويقصد به الجانب الروحي من الشخصية.

وتعني سهير أحمد (1999) بالاتزان الانفعالي أنه قدرة الشخص على السيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات. (محمود، 2006،

ص 39)

انطلاقاً مما سبق ومن خلال التعاريف السابقة يمكن القول أنّ الاتزان الانفعالي بأنه سمة من سمات الشخصية الوجدانية الذي يتميز فيها الفرد بالقدرة على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه عند مواجهة المواقف المختلفة، والاستجابة لها بطريقة مناسبة دون اندفاع أو مبالغة في الاستثارة الانفعالية، بما يحقق قدراً من الاستقرار النفسي والفاعلية الذاتية، ويساعد على مواجهة الظروف الصعبة والتكيف مع مختلف المواقف.

2.1. المصطلحات المتعلقة بالاتزان الانفعالي:

تعددت المصطلحات والمفاهيم المرتبطة بقدرة الفرد على ضبط مشاعره، نذكر منها:

- **النضج الانفعالي:** وهو يقاس بمدى ابتعاد الفرد عن السلوك الانفعالي الخاص بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين.

- **الأمن الانفعالي:** ويعني أن يشعر الفرد بدرجة مناسبة من الأمن النفسي والاطمئنان، فالفرد الذي لم يشبع حاجته إلى الأمن والذي لا يشعر بالاستقرار والطمأنينة لا يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها وصعوباتها والتي تحتاج منا إلى جهد نفسي لمواجهتها واجهة الشخص الأمن انفعالياً. (كمال، 2010، ص 37-38)

- **التنظيم الانفعالي:** إن خلق انطباع جيد لدى الأفراد يزيد المشاعر الإيجابية ويقلل المشاعر السلبية فالأفراد ربما يقدمون أنفسهم بشكل إيجابي من أجل أن يشعروا بالأفضل حول ذواتهم فالشخص الذي يشعر بالحزن والكرب يكشف عن ذاته أكثر من محاولته لتنظيم انفعالاته من خلال الاتصال بالآخرين وتقديم ذاته.

- **الذكاء الانفعالي:** هو دمج مكونين الذكاء والانفعال، إذ يشار إليه بأنه مجموعة من المهارات لكل المشكلات الخاصة بالتفاعل الاجتماعي وتكوين نتائج اجتماعية مفيدة وهو مرادف للكفاية الاجتماعية. (الخفاف، 2013، ص 30-34)

يمكن القول ان تعدد مصطلحات الاتزان الانفعالي يعكس شمولية هذا المفهوم ويجعل منها أدوات تعبيرية تعبر عن قدرة الانسان على إدارة صراعاته الداخلية بوعي ومرونة.

2. طبيعة الاتزان الانفعالي:

توصلت مجموعة من الدراسات الحديثة من بينها دراسة سموندس (Symods, 1951) وسويف (Suef, 1978) إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي كمحور رئيسي من محاور الشخصية، فالتصميم الأساسي لبناء الشخصية تصميم هرمي، يقف على قمته عدد محدود من المحاور أو الأبعاد الرئيسية، أحدهما الاتزان الانفعالي وهي ما تسمى بالمحاور الكبرى ويلي هذا المستوى عدداً كبيراً من الأبعاد أو السمات الصغرى، تنتظم كل مجموعة منها تحت أحد المحاور الكبرى، مجموعة السمات الخمسة الصغرى (القابلية للإحياء، والمثابرة والإيقاع الشخصي،

والقصور الذاتي للوظائف النفسية، ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة تنظم جميعها تحت المحور الرئيسي (الاتزان الانفعالي). (ريان ، 2006، ص 42-43)

يقترح سموندس (Smonds 1951) ست محاكات تعتبر دلائل على القدرة الشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي:

- احتمال التهديد الخارجي.

- طريقة معالجة مشاعر الذنب.

- القدرة على التكيف المؤثر.

- توازن الطلبة والمرونة.

- التخطيط والضبط.

- تقدير الذات. (قاعود، 1992، ص 57-58)

ولفهم طبيعة الاتزان الانفعالي بشكل واضح توصلوا الباحثين إلى القول أنّ الاتزان الانفعالي سمة عريضة أو محور أساسي يقوم وراءه عدد من المحاور الصغرى للشخصية عن طريق النتائج الجانبية لعدد من الدراسات التجريبية العملية، وبدأت أيضا عن طريق الاستنتاجات العبارة التي كان يرجحها العاملون في العيادات الأمراض النفسية والعصبية، ثم تبلور التفكير بهذا الاتجاه عن طريق التخطيط لإجراء عدد من البحوث تهدف أساسا إلى إلقاء الضوء على مشكلة الاتزان الانفعالي، وبالفعل أجريت البحوث وانتهى الأمر بها إلى تأييد ما توقعه الدارسون وكانت مجمل هذه النتائج التي توصل إليها الباحثون أنّ الاتزان الانفعالي أو الوجداني يمثل قاعدة عريضة تقوم عليها مجموع من المحاور أو السمات الصغرى أهمها: قابلية للإيحاء والمثابرة والإيقاع الشخصي والقصور الذاتي للوظائف النفسية، ونسبة السرعة إلى الدقة في أداء الأعمال المختلفة. (لغزلة ولييك، 2023، ص 31)

ويعني سويف (Sweif, 1978) قوله أنّ الاتزان الوجداني قاعدة عريضة وراء السمات الخمسة التي ذكرنا منها نقطتين رئيسيتين:

- الأولى: أن السمات الخمسة متصلة أو متداخلة فيما بينها.

- أمّا النقطة الثانية: فتتخلص في أننا ما دمنا قد استخلصنا هذه السمة العريضة فإننا نستطيع أن نصنع مقياسا جيدا لها قائمة بذاتها، وعندئذ تكون الدرجة التي يصل إليها أي شخص على هذا المقياس بمثابة تلخيص بليغ للدرجات التي يمكن أن يحصل عليها إذا ما طبقنا عليه مقاييس للسمات الفرعية الخمسة.

ومعنى ذلك بعبارة أخرى أننا نستطيع عن طريق الاستعانة بمعادلات خاصة أن ننتبأ بمستوى قابلية هذا الشخص للإيحاء، وبمستوى المثابرة لديه. (سويف، 1978، ص 256-261)

نستنتج من هذا العنصر أنّ الاتزان الانفعالي هو طبيعة مكتسبة تنمو بالوعي الذاتي، وتمكن الإنسان من استيعاب المشاعر القوية دون أن تسمح لها بالسيطرة على سلوكه أو تشويه رؤيته للواقع.

3. دور الاتزان الانفعالي في بناء الشخصية:

يلعب الاتزان الانفعالي دورا محوريا في بناء شخصية متماسكة وقادرة على مواجهة تحديات الحياة بكفاءة، ولهذا الاتزان الانفعالي له فوائد عديدة نذكر منها:

يرى قناوي (1996) أن الاتزان الانفعالي يجعل الانسان قادرا على مواجهة المواقف بالقدر المطلوب واللازم من الانفعال، وعلى اعتبار أنّ الاتزان الانفعالي هو المحور الذي تنتظم حوله جوانب النشاط النفسي يتحقق للفرد الشعولا بالاستقرار النفسي والقدرة على التحكم في الانفعالات ما يؤمن له قدرا من السيطرة على الحاضر والمستقبل القريب. (قناوي، 1996، ص 171-172)

كما يرتبط بمفهوم المرونة والقدرة على ضبط الذات، فالشخص القادر على ضبط ذاته والتحكم بها هو ذلك الشخص المرن والقادر على التكيف والتوصل إلى المواءمة مع المواقف والحالات، نظرا لما لديه من قدرة كبيرة على التوافق ومرونة الإستجابة وتعددتها لديه وفقا للظروف الجديدة، مع القدرة على الاحتفاظ الدائم بها.

وفي هذا الإطار أظهرت الدراسات والبحوث الخاصة بالاتزان الانفعالي أنّ الأفراد الأكثر قدرة على ضبط أنفسهم والتحكم في ذواتهم هم الأكثر حساسية والأكثر قدرة على تعديل وتكييف سلوكياتهم والوصول إلى مراكز القيادة والقيام بالمهام التي يجدون أنفسهم في مواجهتها، ممّا يؤكد أنّ الاتزان الانفعالي لدى الإنسان يعد أساسا لكل توافق يحققه في أي مجال من مجالات حياته. (عبد الخالق، 1994، ص 54-58)

وعليه يمكن القول أن الاتزان الانفعالي ركيزة أساسية ومحور هام تبنى عليه الشخصية السوية القادرة على التعامل بسلاسة مع الظروف المختلفة، وإعادة إيجاد توازنها بسرعة بعد كل اضطراب تمر به، كما يسمح للشخصية بالتطور والسير نحو تحقيق الأفضل، من خلال اكتسابها لميكانيزمات التكيف السريع، والثقة في النفس، والتحكم بالذات والظروف من حولها. (بن الشيخ، 2015، ص 24-25)

في الأخير نستنتج أن الاتزان الانفعالي ليس مجرد سمة شخصية، بل هو أداة تكيف استراتيجية تضمن للفرد الحفاظ على ثباته النفسي وسط المتغيرات، فهو الذي يحول ردود الأفعال العفوية إلى استجابات واعية، ممّا يجعله الضمانة الأولى لتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

4. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

هناك مجموعة من النظريات التي حاولت تفسير الاتزان الانفعالي، وتتمثل في:

1.4. النظرية الانسانية:

أكد ماسلو (Maslow, 1945) في كتابه الدوافع والشخصية على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال أرائه التي أكد فيها أنّ للإنسان طبيعة جوهرية وأنّ النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه التّضح، كما أنّه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة الغير السّليمة والتي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة للانهايار الصّحة النّفسية.

ويرى أيضا أن الشخصية المتزنة تتسم بقدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين، وتتمتع بدرجة عالية من قبول الذات، وإدراك الخصائص الشخصية بشكل موضعي، كما تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين، ولها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.

2.4. نظرية جولديبيرج (Goldberg):

يعد جولديبيرج (Goldberg) أحد المؤسسين لنظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وتوصل إلى خمسة أبعاد كبرى في تفسير شخصية الإنسان، ومن هذه الأبعاد الاتزان الانفعالي والذي يتكون من السمات المرتبطة بالهدوء والثقة، السيطرة الانفعالية، المرونة مقابل العصابية، التوتر، المزاج المتقلب، والنزعة إلى القلق والحزن، وفي عام 1993 طور جولديبيرج (Goldberg) مفهوم الاتزان الانفعالي وكشفت تحليلاته العلمية عن وجود ثلاث مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم وتتمثل في:

- الرفاهة النفسية: تتضمن شعور الفرد بحسن الحال والرّضا والسّعادة
- عدم القلق: يتصف الأفراد في هذا المجال بالطمأنينة والهدوء والميل إلى الاسترخاء
- المزاج: يميل الفرد إلى اعتدال المزاج والانسراح النفسي والتّقاؤل والإيجابية. (العزلة وليبيك، 2024، ص 26-

(27)

3.4. النظرية الوجودية: تعتقد النظرية الوجودية أنّ دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان، وترى أن الشخصية المتزنة متكاملة بشكل جيد، وتجعل صاحبها قادرا على اختيار سلوكه في أي وقت، وقادرا على تحمل مسؤولية أفعاله والقرارات التي يتخذها وهو يستطيع إيجاد معنى الحياة، كما أنّ توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يربط من المجهول، أو عدم يقين، وهذا المجهول يقوده إلى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة، وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله، كما أن الشخص المتزن يبدي قدرته على إقامة علاقة حميمية وصادقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها. (كمال، 2016، ص 45)

4.4. نظرية كارل روجرز (Carl Rogers):

أكد على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات، الكائن الحي)، وأن هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام ويحدث الاتزان الانفعالي نتيجة لهذا التعاون. ويعتقد روجرز أنّ الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته، ومعرفة إمكاناته والقدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة كما يتسم بالانفتاح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية. (الربيعي، 1994، ص 50)

5.4. نظرية جيمس ولانج (النظرية المحيطة):

لقد طوّر كل من عالم النفس الأمريكي ويليام جيمس (William James) والعالم الفسيولوجي كارل لانج (Carl Langes) بصورة مستقلة نفس المفهوم الرئيسي لهذه النظرية وفي نفس الوقت تقريبا، حيث قال كل منهما أن موقف الخطر الخارجي يثير فسيولوجية داخلية وعضلية مثل هذه التغيرات الفسيولوجية والعضلية هي التي تحدث فينا الشعور بالخوف: بمعنى أن الأفعال تحدث الشعور بالاستجابات الفسيولوجية والعضلية أولا، ثم يثير فينا التغيرات الفسيولوجية والعضلية. (الكناني وآخرون، 2002، ص 400)

6.4. نظرية كانون - بارد:

اشتهر والتر كانون (Walter Cannon) وهو عالم فيزيولوجي في بداية القرن 20م، لاكتشافه أن الجهاز العصبي السيمبتاوي هو المسؤول عن استجابات القتال، كما طرح مع عالم فيزيولوجي آخر هو فيليب بارد (Philip Bard) بديلا عن نظرية جيمس - لانج وجادل " كانون " قائلا: أن استجابات العضلات والأعضاء أقل سرعة من قدرتها على الإسهام في أوجه المشاعر في الانفعالات، وطبقا لنظرية كانون - بيرد، فإن المعارف الانفعالية والمشاعر تستقبل سببا عن الاستشارة الفيزيولوجية والسلوك، حتى إن كانت هذه الأوجه تحدث في ذات الآن، وتعبيرات حديثة. فإن المعرفة/ التقييم، والمشاعر، والأوجه الفيزيولوجية/ السلوكية للانفعالات تنشأ كل منها بشكل مستقل. (الكفافي، 2014، ص 51)

نستنتج أن نظريات الاتزان الانفعالي تعتبر مؤشرا حيويا للصحة النفسية، حيث تتفق على أنّ الفرد المتزن هو الأكثر قدرة على التكيف مع المتغيرات المفاجئة، مما يجعل من الاتزان الانفعالي آلية دفاعية إيجابية تمكن الإنسان من الحفاظ على كفاءته الأدائية الاجتماعية حتى في أصعب الظروف.

5. أبعاد الاتزان الانفعالي وسمات الافراد المتزنين انفعاليا:

1.5. ابعاد الاتزان الانفعالي:

للإتزان الانفعالي عدة أبعاد تتمثل في:

أظهرت دراسات التحليل العاملي للاتزان الانفعالي أنه يتكون من أبعاد نفسية متعددة، إذ حدد سيغموند فرويد ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي:

- الضبط الانفعالي والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية، ومن خصائصه الثبات الانفعالي والحكمة الانفعالية والمواجهة الانفعالية.
- قدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة.
- المرونة الانفعالية: حيث تتعلق بقدرة الفرد على تكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية. (مقري، 2024، ص 27)

في حين حدد فينشمان (Finchman) ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة في:

- التحكم الانفعالي وتتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وفق متطلبات المواقف البيئية.
- التقييم الانفعالي للذات: ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي عند مواجهة المواقف الضاغطة.
- الإثارة الانفعالية: وتتمثل بقدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يواجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب في الوصول إليه. (خليل الربيع وعطية، 2016، ص 3)

نستنتج أن هذه الأبعاد تشكل منظومة متكاملة تضمن استقرار الفرد، فهي تبدأ من البعد المعرفي المتمثل في الوعي بالمشاعر وفهم أسبابها، ثم البعد السلوكي الذي يظهر في القدرة على ضبط ردود الأفعال، وصولاً إلى البعد الاجتماعي الذي يعكس المرونة في التعامل مع الآخرين، مما يجعل الشخصية قوية ومتماسكة أمام تقلبات الحياة.

2.5. سمات الطلاب المتزنين انفعاليا:

يوصف الأفراد المرتفعين في الاتزان الانفعالي بأنهم متمهلين ومتسامحين ومرحيين وهادئين ولا يقعوا في الأخطاء، وراضين، كما يتسمون أيضا بالمرونة والاستقرار والاجتهاد وصعوبة التعرض للاكتئاب وتحمل الضغوط، بينما الأفراد المنخفضين في الاتزان الانفعالي يوصفون بأنهم متقلبي المزاج ودفاعيين وسريعي الغضب ومتوترين ويظهرون انفجار انفعالي عند التعرض لضغوط أو انتقادات، وكثيري الشكوى والجدل وقلة التوافق النفسي الموجب، وعدم الاستقرار والعدوانية وانخفاض التقدير الذاتي.

ومن أهم السمات التي يتميز بها الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي على النحو الآتي:

- التحرر من الميول والاتجاهات الصبغانية كالأنانية والغيرة والخوف من المسؤولية.
- القدرة على التحكم في انفعالاته والبعد عن التهور والاندفاع.
- لا يتأثر بالمشيرات التافهة كالنقد الطفيف أو الملاحظة العابرة.

- يكون أكثر تسامحا من غيره من الأفراد الأقل اتزاناً انفعالياً.

غير متقلب المزاج ولا مفرط في الحساسية.

- التعبير عن انفعالاته بصورة متزنة بعيدة عن التعبيرات البدائية والطفولية.

الرصانة الانفعالية بمعنى أن تكون الحياة الانفعالية للفرد رزينة ولا تتذبذب ولا تتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض. (السيد وأبو الوفا، 2015، ص 20)

6. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي وتنمية القدرة على التحكم في الانفعالات:

هناك مجموعة من القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة على الانفعالات، ومن أبرزها ما يلي:

- التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الإنفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.

- تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الإنفعال، وبالتالي التغلب على الإضطرابات التي تحدث للأنشطة المتصلة به.

- محاولة البحث عن الاستجابات تتعارض مع الإنفعال فإذا شعر الفرد نحو شخص ما بشيء من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية.

- عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للإنفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في إنفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية في الشيء مصدر الإنفعال، حيث يمكنه أن يغير إهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من إنفعالاته وتوتراته.

- الإسترخاء يحدث الإنفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يفضل أن يدرّب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الاسترخاء العام، ممّا يعمل على تهدئة حالة الإنفعال وتناقصه تدريجياً. (حمدان، 2010، ص 4)

نستنتج أن القدرة على التحكم في الانفعالات هي الركيزة الأساسية للصحة النفسية، حيث تمكن الفرد من استعادة توازنه بعد الأزمات.

7. الاتزان الانفعالي في المنظور الإسلامي:

1.7 تحقيق الاتزان الانفعالي في المنظور الإسلامي:

يتحقق الاتزان الانفعالي من خلال آليات شرعية ونفسية متكاملة، نذكر منها:

تلخص النظرية الإسلامية في الانفعالات في الدعوة لتحريم الانفعالات السلبية، كالغضب والكرهية والانتقام، واستحباب الانفعالات الايجابية، كالرحمة والشفقة والتوكل والرجاء والأمل، فالمسلم مدعو لكي يكظم غيظه لقوله تعالى (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ). (سورة آل عمران: 13)

فلهذا يدعونا القرآن الكريم بالتعامل بالحسنى ومن شأن هذا أن تتحول العداوة إلى المودة وعن النبي صلى الله عليه وسلم " أن الله تعالى يحب في الناس خصلتين هما الحم والإثارة". (رواه مسلم)

إذ يقول أنور محمد الشرقاوي " أن الإيمان لدى المسلم هو الطريق إلى الصحة النفسية، أي أن الإيمان بالمعنى الإسلامي يواكب الفطرة السليمة التي فطر الله الناس عليها، إذ أن مجرد دخول الإيمان القلب يجعل صاحب هذه النفس يتميز بالهدوء والسكينة ويتصف بالاتزان النفسي". (بن التواتي، 2014، ص 20)

نستنتج أن الاتزان الانفعالي في الإسلام هو حالة من التناغم بين الإيمان والسلوك، حيث يحول المنهج الإسلامي المشاعر الفطرية من اندفاعات عشوائية إلى طاقة منضبطة، فمن خلال اليقين، يستطيع المؤمن تحقيق الصلابة النفسية التي تجعله يواجه أزمات الحياة بسكينة، مما يؤكد أن الاستقرار النفسي يبدأ من استقرار العقيدة وضبط النفس.

2.7. الإسلام والاتزان الانفعالي:

أوضح المزيني أن الاتزان الانفعالي يعتبر من المفاهيم النفسية التي تحدث عنها القرآن الكريم، ولكنه تناولها بلفظ "الطمأنينة" وسمى من يتصف بها بأنه صاحب "النفس المطمئنة"، وفي هذا يقول عن الاتزان الانفعالي أنه الاطمئنان والاستقرار للفرد من خلال تنمية الشخصية السوية.

ومن الآيات التي ذكرت الاطمئنان في سور متعددة منها:

قال تعالى: (يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (27) ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (28)). (سورة الفجر)

قال تعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ). (سورة الرعد: 28)

إن الإسلام دعا إلى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الإيجابية مثل كظم الغيظ والحب والرحمة والشفقة والتوكل والود والبعد عن الانفعالات السيئة المنفرة كالغضب والانتقام والكرهية والحقد ودعا إلى القضاء على جذور الانفعال المرضي ومسبباته، مما يلعب دور هاماً في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد وهذا يتبين من خلال النصوص التالية:

دعا الإسلام المسلم إلى كظم الغيظ حيث يقول الله تعالى في محكم التنزيل (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ۗ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ). (سورة آل عمران: 134)

ودعا الإسلام إلى اليسر في التعامل مع الناس والرفق بهم والتلطف معهم وهذا كله من شأنه أن يخفف من التعرض للانفعال لقول النبي صلى الله عليه وسلم "إن الله يحب الرفق في الأمر كله". (رواه البخاري: 6093)

ودعا الإسلام إلى عدم الغضب وحذر منه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ليس الشديد بالسرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (رواه البخاري:2816)

ودعا الإسلام إلى التوكل على الله وعدم الجزع والقنوط لقوله تعالى: (قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا ۗ وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ). (سورة التوبة:51)

ونهى الإسلام عن الألفاظ الجارحة والبديئة وبين أنها مدخل لكثير من الانفعالات السلبية مثل الغضب والحقد والكره. (بركبية، 2017، ص 32-33)

لقول الله تعالى: (وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ ۗ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ ۗ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُبِينًا) (سورة الإسراء:53)

نستج في الأخير أن الإسلام يتبنى منهاجاً تربوياً يسعى لبناء شخصية متوازنة قادرة على الثبات تحت ضغوط الحياة من خلال ربطها بخالقها وتربيتها على الاعتدال، وضبط انفعالاتها بضوابط الشرع وهو ما يؤدي إلى صحة نفسية مستقرة.

خلاصة:

يعد الاتزان الانفعالي من أهم العوامل التي تساعد الفرد على تحقيق هذا التوازن النفسي والقدرة على ضبط انفعالاته بشكل إيجابي ومستمر، فهو جوهر وأساس الصحة النفسية، وعليه فإنه من الضروري الاهتمام به من خلال التعرف على مفهومه وعلاقته ببعض المصطلحات والنظريات المفسرة له، إضافة إلى سماته وطرق تحقيقه، وهذا ما تم تناوله في هذا الفصل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات التطبيقية للدراسة

تمهيد

1. منهج الدراسة.
2. أدوات جمع بيانات الدراسة
3. مجال إجراء الدراسة
4. عينة الدراسة وطريقة إختيارها
5. الأساليب الإحصائية المعتمدة لمعالجة فرضيات الدراسة

تمهيد:

يعد الفصل التطبيقي مرحلة أساسية من مراحل البحث، إذ يشكل حلقة وصل بين الجانب النظري والجانب التطبيقي، ومن خلال هذا الفصل سيتم عرض مختلف الإجراءات التطبيقية للدراسة، ابتداءً بالمنهج المعتمد، ومرورا بتحديد أدوات جمع البيانات ومجال الدراسة وعينتها وطريقة اختيارها، وصولاً إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لتحقيق النتائج والتحقق من الفرضيات المطروحة سابقاً.

1. منهج الدراسة:

المنهج (Method) هو الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسته للمشكلة من أجل اكتشاف الحقيقة، أو هو فن التنظيم الصحيح لسلسلة من الأفكار، أو الإجراءات من أجل الكشف عن الحقيقة التي نجهلها، أو من أجل البرهنة عليها للأخريين الذين لا يعرفونها. (بن ناصر، 2022، ص 11)

نظراً لطبيعة هذه الدراسة ومتطلباتها التي تقتضي اتباع منهج علمي محدد، تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي (Descriptive Correlational Method) باعتباره أكثر المناهج استخداماً في دراسة الظواهر النفسية والاجتماعية، ونظراً لملاءمته لموضوع الدراسة الحالية التي تسعى إلى التعرف على مستوى الالتزام الديني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى عينة من الطلبة الجامعيين.

فالمنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج الذي يدرس خصائص ظاهرة أو حدث أو قضية، يمكن الحصول منها على معلومات تجيب على أسئلة البحث دون تدخل من الباحث فيها، والذي يحاول الباحث من خلاله وصف الظاهرة موضوع الدراسة، وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين المتغيرات المقترحة، والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وصولاً إلى تحقيق أهداف الدراسة واختبار صحة فرضياتها وتفسير نتائجها. (عدنان تيتان، 2017، ص 46)

2. أدوات جمع بيانات الدراسة:

يعتمد الباحث في أي دراسة علمية على مجموعة من الأدوات والوسائل التي تمكنه من جمع المعلومات والمعطيات المرتبطة بموضوع البحث، سواء كانت بيانات نوعية أم كمية. ولضمان الدقة والموضوعية في النتائج تم الاعتماد في هذه الدراسة على أداتين رئيسيتين هما: مقياس الالتزام الديني (Religious Commitment Scale) ومقياس الاتزان الانفعالي (Emotional Stability Scale).

1.2. مقياس الالتزام الديني (Religious Commitment Scale):

- وصف المقياس: تم في هذه الدراسة استخدام مقياس الالتزام الديني المعد من طرف الباحث هاني عطية عليان أبو عمرة (2013)، والمكون في صورته النهائية من (39) عبارة، منها (36) إيجابية و(03) سلبية، هدفها قياس مستوى الالتزام الديني لدى الأفراد، والتعرف على درجة مدى تمسكهم بالقيم والسلوكيات الدينية.

- سلم التصحيح: تتم الإجابة على عبارات المقياس باستخدام أحد البدائل الثلاث (دائماً/ أحياناً/ نادراً)، حيث تعطي ثلاث درجات للبديل (دائماً)، ودرجتين للبديل (أحياناً)، ودرجة واحدة للبديل (نادراً).

وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (39-117)، حيث تشير الدرجات المرتفعة من المقياس إلى مستوى مرتفع من الالتزام الديني، في حين تدل الدرجات المنخفضة إلى مستوى منخفض منه.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس (Scale Validity):

يعرف الصدق (Validity) بأنه مدى صلاحية الأسلوب أو الأداة لقياس ما هو مراد قياسه، أو بمعنى آخر صلاحية أداة البحث في تحقيق أهداف الدراسة بدقة، وبالتالي ارتفاع مستوى الثقة فيما توصل إليه الباحث من نتائج بحيث يمكن الانتقال من نتائج العينة إلى التعميم. (المشهداني، 2019، ص 167)

من بين الدراسات التي شهدت تطبيق مقياس الالتزام الديني على مستوى البيئة العربية دراسة هاني عطية عليان أبو عمرة (2013) تحت عنوان: مستوى الالتزام الديني والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالاغتراب النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بغزة، على عينة مكونة من (688) طالبا وطالبة من جامعات غزة (جامعة الأزهر، الجامعة الإسلامية، وجامعة الأقصى)، أين اعتمد الباحث طريقتين للتحقق من صدق الأداة والمتمثلتان في صدق المحكمين وصدق الاتساق الداخلي.

فيما يتعلق بصدق المحكمين فقد قام الباحث بعرض الصورة الأولية لمقياس الالتزام الديني على عدد من الأساتذة المتخصصين في مجالي التربية وعلم النفس، وذلك بهدف معرفة آرائهم وملاحظاتهم، ومقترحاتهم حول المقياس ومدى ملائمة الفقرات، ومدى وضوحها وترابطها، وكذا مدى تحقيقها لأهداف الدراسة.

وبناءً على الملاحظات التي أبدتها المحكمون قام الباحث بتفريغها وتحليلها، ثم بعد ذلك إعادة صياغة بعض الفقرات وحذف الفقرات التي لم يتم الإجماع عليها، ليصبح المقياس في صورته النهائية مكوناً من (39) فقرة.

أمّا بالنسبة لصدق الاتساق الداخلي فقد قام الباحث بالتحقق منه من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالبا وطالبة، أين تم حساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، أين أظهرت

النتائج على أنّ معاملات الارتباط (Correlation Coefficients) كانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة

(0.01-0.05) مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة جيدة من الصدق الاتساق الداخلي، ويعزز الثقة في صلاحيته للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية. (أبو عمرة، 2013، ص 95)

أما على المستوى المحلي أي على مستوى البيئة الجزائرية فتوجد دراسة "توبرنيات جيهدة" (2025) تحت عنوان: حالات الهوية النفسية وعلاقتها بالالتزام الديني لدى طلبة الجامعة -دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة الجبالي بونعامة خميس مليانة- على عينة قدرت ب(255) طالبا وطالبة، أين تم التأكد من صدق مقياس الالتزام الديني، وذلك باستخدام طريقة صدق الاتساق الداخلي وطريقة الصدق التمييزي.

فيما يتعلق بصدق الاتساق الداخلي تم حساب معاملات الارتباط (Correlation Coefficients) بين درجات فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، حيث اشارت النتائج إلى أنّ ينود المقياس كلها لها اتساق مع الدرجة الكلية حيث كانت دالة عند مستوى الدلالة (0.01-0.05) وتراوح معامل ارتباطها بين (0.53-0.68)، مما يدل على وجود اتساق داخلي جيد بين فقرات المقياس بالرغم من وجود بعض البنود غير الدالة احصائيا والتي تم اعتمادها والإبقاء عليها لاثارة المفحوص في الإجابة.

وانطلاقا من هذه النتائج يمكن القول أن وجود الابعاد متسقة مع الدرجة الكلية للمقياس في مقياس الالتزام الديني لدى عينة الدراسة، ومنه درجات المقياس صادقة ويمكننا من الاعتماد على نتائجه في هذه الدراسة.

أما عن الصدق التمييزي فقد التحقق منه باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية، حيث أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين افراد المجموعة العليا بمتوسط حسابي قدره (109.88) وانحراف معياري قدره (1.959)، وأفراد المجموعة الدنيا بمتوسط حسابي قدره (91.88) وانحراف معياري قدره (2.100)، كما بلغت قيمة اختبار (ت) (T-Test) المحسوبة لعينتين مستقلتين متجانستين (17.725) عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.000) وذلك لصالح المجموعة العليا، وتشير هذه النتيجة إلى قدرة المقياس على التمييز بين الافراد ذوي المستويات المختلفة من الالتزام الديني. (توبرنيات، 2025، ص 747-748)

ثبات المقياس (Scale Reliability):

يعد الثبات (Reliability) على أنه اختبار موثوق به ومعتمد عليه، كما يعني الاستقرار أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد نفسه في ظروف نفس الظروف فإنه يعطي شيئا من الاستقرار في النتائج. (حيدر، 2020، ص 2)

فيما يتعلق بثبات مقياس الالتزام الديني قد اظهرت نتائج نفس الدراسة "لهاني عطية عليان أبو عمرة" (2013) تحت عنوان: -سبق ذكر عنوانها وعينتها- أين تم تقدير ثبات المقياس على افراد عينة الدراسة الاستطلاعية باستخدام طريقتي (معامل الفا-كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية).

فيما يخص طريقة التجزئة النصفية تم الاعتماد على درجات العينة الاستطلاعية، حيث قام الباحث بتجزئة المقياس الى نصفين (الفقرات الفردية مقابل الفقرات الزوجية)، وذلك لحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان، حيث بلغت قيمة معامل الثبات قبل التعديل (0.864) وارتفعت بعد التعديل إلى (0.882) وهذا ما يدل على ان المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وهو ما يطمئن الباحث إلى إمكانية تطبيقه في الدراسة الأساسية.

أما بالنسبة لطريقة الفا كرونباخ (Cronbachs Alpha) فقد تم تطبيقه على نفس العينة الاستطلاعية للدراسة السابقة الذكر، اين تم حساب معامل الفا كرونباخ لقياس ثبات المقياس والتي بلغت قيمته (0.889) وهي قيمة مرتفعة تدل على تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع تطمئن الباحث الى تطبيقه على عينة الدراسة. (أبو عمرة، 2013، ص 98)

أما على المستوى المحلي أي على مستوى البيئة الجزائرية فتظهر نفس الدراسة -دراسة "توبرنيات جبهيدة" (2025)- والتي تم فيها التحقق من ثبات مقياس الالتزام الديني وذلك باستخدام طريقة الفا كرونباخ (Cronbachs Alpha)، حيث أظهرت النتائج ان قيمته قد بلغت (0.802). وفي ضوء ما سبق وبالعودة الى الدرجة الكلية للمقياس يمكن القول ان ثبات درجات مقياس الالتزام الديني مرتفع، مما يدل على تمتع المقياس بدرجة عالية من الاتساق وهي نسبة مرتفعة مما يدل على ان درجات المقياس ثابتة. (توبرنيات، 2025، ص 746)

2.2. مقياس الاتزان الانفعالي (Emotional Stability Scale):

- وصف للمقياس: تم الاعتماد ايضا في هذه الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي الذي اعد من طرف الباحثة "أحلام نعيم عبد الله سمور" (2012)، والذي يهدف الى قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى الافراد، بحيث يعكس قدرة المفحوص على ضبط مشاعره والتعامل مع الضغوط النفسية بمرونة واستقرار نسبي. يتكون المقياس من (39) عبارة منها (عبارات إيجابية وأخرى سلبية).

- العبارات الإيجابية: والمتمثلة في (5، 6، 8، 9، 10، 12، 14، 16، 18، 20، 23، 27، 28، 29، 31، 32، 33، 38، 39)

- العبارات السلبية: والمتمثلة في (1، 2، 3، 4، 7، 11، 13، 15، 17، 19، 21، 22، 24، 25، 26، 29، 30، 34، 35، 36، 37)

- طريقة التصحيح: يجيب المفحوص على عبارات مقياس الاتزان الانفعالي من خلال اختيار بديل من بين البدائل الثلاثة التالية (لا، إلى حد ما، نعم). حيث تعطي لكل بديل الدرجة التالية (نعم=01، إلى حد ما=02، لا=03)، بالنسبة الفقرات الإيجابية، و(نعم=03، إلى حد ما=02، لا=01) بالنسبة للفقرات السلبية.

وبذلك تتراوح درجة المقياس ما بين (39-117)، حيث تدل الدرجة المرتفعة من المقياس عن أداء جيد، بينما تعكس الدرجة المنخفضة أداءً ضعيفاً.

- الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس (Scale Validity):

من بين أهم الدراسات التي شهدت تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على البيئة الجزائرية دراسة "بن عيسى ريان وتواتي يامنة" (2025) - بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي - على عينة قوامها (100) طالب وطالبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة، اين قام الباحثان بحساب صدق الاتساق الداخلي عن طريق حساب معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد بينت النتائج أن أغلب عبارات المقياس لها علاقة مع الدرجة الكلية للمقياس، وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01-0.05) ماعادا العبارتين (03-33)، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.192-0.780)، وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المقياس، كما تم أيضاً استخدام الصدق التمييزي بأخذ (27%) من أدنى الدرجات من المقياس، ونفس النسبة من أعلى الدرجات للمقياس، وهذا بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا، اين بلغت قيمة (-17,237=T) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وهو ما يعني ان لمقياس الاتزان الانفعالي فدره عالية على التمييز في قياس ما اعد لاجله. (بن عيسى وتوالي، 2025، ص 56)

ثبات المقياس (Scale Reliability):

فيما يتعلق بثبات مقياس الاتزان الانفعالي قد اظهرت نفس نتائج دراسة "بن عيسى ريان وتوالي يامنة" (2025) -التي سبق عرضها - تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، حيث تم حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي عن طريق حساب معامل ألفا كرومباخ (Cronbachs Alpha) بطريقة الاتساق الداخلي والذي بلغ قيمته (0.961) وهي قيمة عالية جدا تدل على تجانس فقرات المقياس واتساقها، كما تم التحقق منه باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وذلك بحساب معامل الارتباط بين نصفي المقياس، حيث بلغت قيمته (0.773)، وبعد تصحيحه باستخدام المعادلة التصحيحية لجيثمان (Leithman) بلغ معامل الثبات الكلي (0.871)، وهي قيمة تؤكد على تمتع المقياس بدرجة عالية من الثبات، مما يعزز إمكانية الاعتماد عليه في الدراسة الحالية. (بن عيسى وتوالي، 2025، ص 57)

3. مجال الدراسة:

المجال المكاني: تمت الدراسة الميدانية بجامعة عين تموشنت- بلحاج بوشعيب- قسم العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس وعلم الاجتماع.

المجال الزمني: تمت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2025-2026 حيث خصصت لها السداسي الأول الجانب النظري والسداسي الثاني الجانب التطبيقي، وبدأت بالدراسة الميدانية بعد أن تمت الموافقة من رئيس القسم.

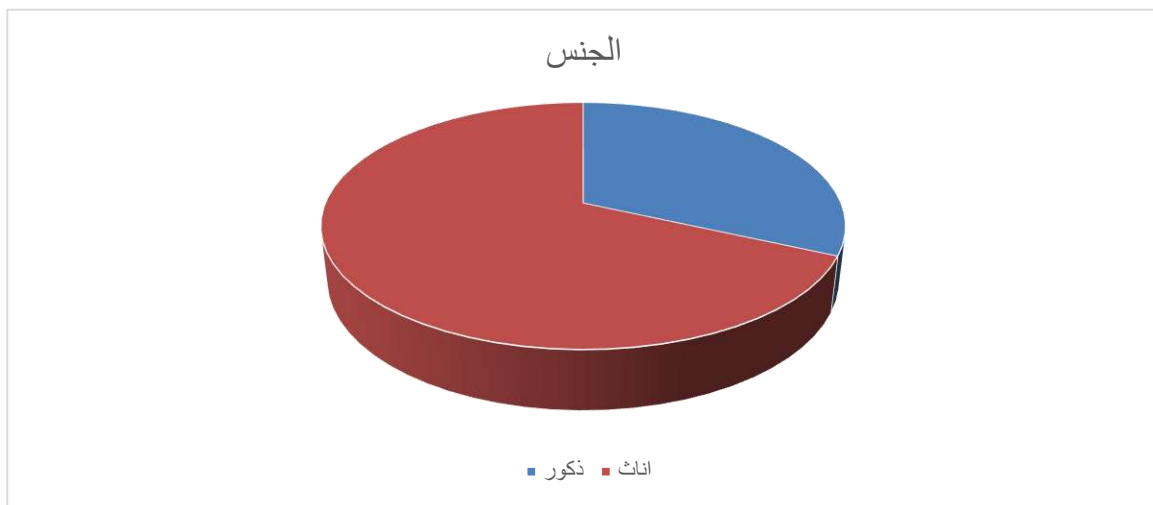
4. عينة الدراسة الأساسية وطريقة اختيارها:

تعتبر العينة جزء من مجتمع البحث الأصلي يختارها الباحث باستخدام أساليب عديدة ومختلفة حسب اهداف الدراسة.

تمثلت عينة الدراسة الأساسية من (40) طالبا وطالبة من قسم العلوم الاجتماعية تخصص علم النفس وعلم الاجتماع التابعين لجامعة بلحاج بوشعيب -عين تموشنت، والتي تم اختيارهم بالطريقة العرضية (Convenience Sampling)، والجدولين الموالين يوضحان خصائص العينة من حيث الجنس والتخصص.

جدول(1): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

النسبة	العدد	الجنس
32%	20	ذكور
68%	43	اناث
100%	63	المجموع

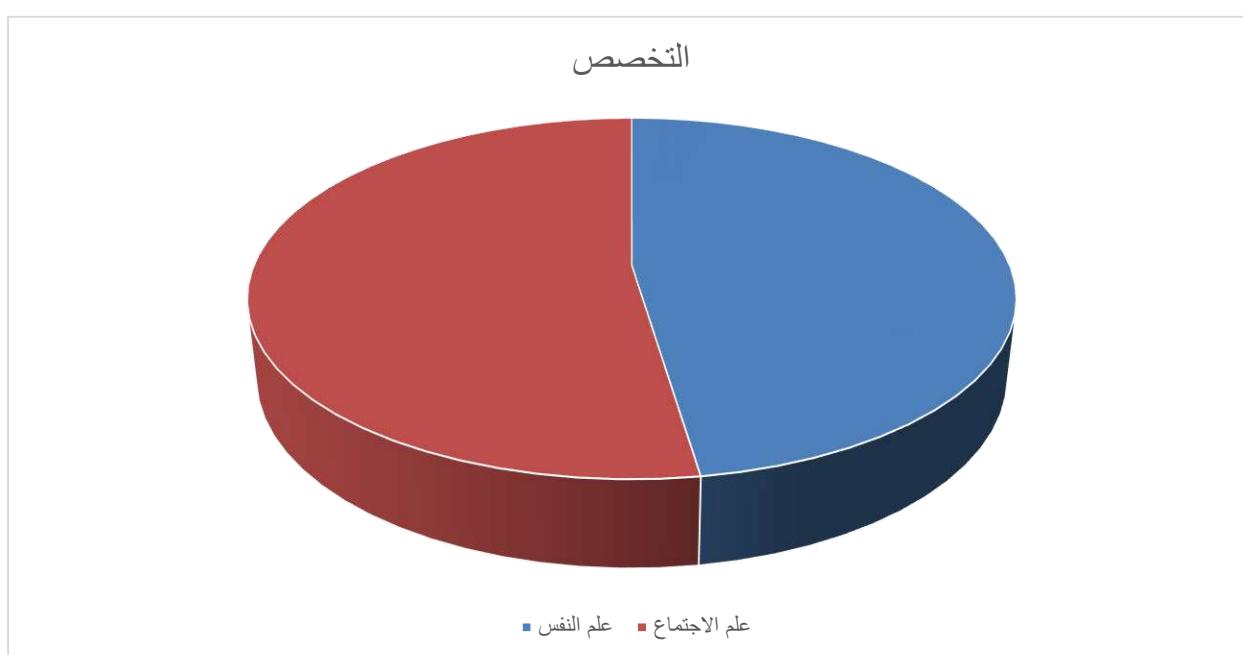


الشكل(1): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

نلاحظ من خلال الجدول (1) والشكل (1) أن عينة الإناث أكبر من عينة الذكور، حيث بلغ عدد الإناث (43) طالبة بنسبة مئوية قدرها (68%)، بينما بلغ عدد الذكور (20) طالبا بنسبة مئوية قدرها (32%)

جدول (2): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة
علم النفس	30	48%
علم الاجتماع	33	52%
المجموع	63	100%



الشكل (2): يوضح توزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص.

نلاحظ من خلال الجدول (2) أن عدد طالبة علم الاجتماع يفوق عدد علم النفس، حيث بلغ عدد طالبة علم الاجتماع (33) بنسبة مئوية قدرها (52%)، فيحين بلغ عدد طالبة علم النفس (30) بنسبة مئوية قدرها (48%).

5. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، وذلك بعد ترميز البيانات ومعالجتها باستخدام الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات والنسب المئوية (Frequencies and Percentages) لوصف لخصائص عينة الدراسة وتوزيعها حسب متغير الجنس والتخصص.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية (Means and Standard Deviations) لتحديد مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين.
- معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لتحديد دلالة الارتباط بين مستوى الالتزام الديني والتوازن النفسي لدى الطلاب الجامعيين.
- اختبار ت (Independent Samples T-test) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعا لمتغير الجنس والتخصص.

الفصل السادس: نتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة
2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المصاغة
3. خلاصة نتائج الدراسة واقتراحات

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرضاً لنتائج الدراسة، وذلك من خلال الإجابة عن أسئلة الدراسة، واستعراض أبرز النتائج، والتي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، بهدف الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الالتزام الديني والالتزام الانفعالي لدى طلاب الجامعة، والوقوف على متغيرات الدراسة التي اشتملت على (الجنس، التخصص)، وقدم إجراء المعالجات الإحصائية للبيانات المتجمعة من استبيانات الدراسة باستخدام برنامج (SPSS)، للحصول على نتائج الدراسة التي سيتم عرضها وتحليلها في هذا الفصل.

1. عرض وتحليل نتائج الدراسة:

1.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام الديني والالتزام الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) لتحديد دلالة الارتباط بين مستوى الالتزام الديني والتوازن النفسي لدى الطلاب الجامعيين، كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (3) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون (Person's Correlation Coefficient) بين مستوى الالتزام الديني والالتزام الانفعالي.

متغيرات الدراسة	العينة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الالتزام الديني	63	0.33	0.007	دالة إحصائية
الالتزام الانفعالي				

يتضح من خلال الجدول (3) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الالتزام الديني والتوازن النفسي بلغت (0.3) عند مستوى الدلالة (0.007) وهي قيمة أصغر من الدلالة المعنوية (0.05)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الالتزام الديني والالتزام الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

3.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الطلاب الذكور.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار (Independent Samples T-test) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير الجنس كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (4) يوضح نتائج اختبار ت (T Test Independent Samples) بين الذكور والإناث في

مستوى الالتزام الديني

الالتزام الديني	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
ذكر	20	97.45	10.11	1,96	61	0.05	دالة احصائياً
انثى	43	92	10,27				

يتضح من خلال الجدول (4) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1,96) بدرجة حرية (61) عند مستوى الدلالة (0.05) وهي قيمة أصغر أو تساوي الدلالة المعنوية (0.05)، وهذا ما يدل أن الفرق بين المجموعتين دال احصائياً، مما يعني تحقق الفرضية ووجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير الجنس (ذكر، انثى) وهذا لصالح الذكور بمتوسط حسابي قدره (97.45).

2.1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه: توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير التخصص (علوم الاجتماع، علم النفس) لصالح طلبة علم النفس.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم الاعتماد على اختبار (Independent Samples T-test) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعاً لمتغير التخصص كما هو موضح في الجدول الآتي:

جدول (5) يوضح نتائج اختبار ت (T Test Independent Samples) بين طلبة علم الاجتماع وطلبة علم

النفس في مستوى الالتزام الديني

الالتزام الديني	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
علم الاجتماع	33	94.83	11.73	0.79	61	0.4	ليست دالة احصائياً
علم النفس	30	92.73	9,22				

نلاحظ من خلال الجدول (5) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (0.7) بدرجة حرية (61) عند مستوى الدلالة (0.4) وهي قيمة أكبر من الدلالة المعنوية (0.05)، وهذا ما يدل ان الفرق بين المجموعتين غير دال احصائيا، ومنه نستنتج عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير التخصص (علم الاجتماع، علم النفس).

2. تفسير ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات المصاغة:

1.2. تفسير ومناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الالتزام الديني والالتزام الانفعالي لدى طلاب الجامعة، وهذا ما أكدته نتائج الدراسة من خلال معامل الارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient) الذي أظهر وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين مستوى الالتزام الديني والالتزام الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء الدور الذي يؤديه الالتزام الديني في تعزيز الاتزان الانفعالي من خلال تنمية القيم الإيجابية وترسيخ مشاعر الطمأنينة والرضا، وبناء علاقات اجتماعية قائمة على المودة والتفاهم والثقة المتبادلة مع الآخرين، الأمر الذي ينعكس إيجابا على التوازن النفسي للفرد وقدرته على التكيف مع مختلف المواقف الحياتية.

كما يمكن تفسير النتيجة أيضا بأن الالتزام بالشعائر الدينية يعد من الوسائل المهمة التي تساهم في ترسيخ إيمان الفرد، إذ ان المتدينون لا يكتفون بمجرد أداء الطقوس الدينية بل يستبطنون منظومة من القيم والمعاني المستمدة من تعاليم الدين، تنعكس على مواقفهم وأحكامهم تجاه مختلف الأفكار والسلوكيات اليومية، وهو ما يساعدهم على تحقيق قدر أكبر من الانسجام النفسي الاجتماعي، كما تؤدي الممارسات الدينية وظيفية نفسية واجتماعية بارزة، إذ إن تكرار الشعائر الدينية يعزز روح التضامن والانتماء داخل الجماعة، ويمنح شعورا بالدعم النفسي والأمن الاجتماعي، كما قد تسهم هذه الممارسات في الارتقاء بالفرد نحو مستوى أسى من النمو الروحي، مما يعزز لديه الإحساس بالتآلف والانسجام ضمن المنظومة الأخلاقية والاجتماعية التي يعيش في إطارها.

كما أن الأساس العقائدي الذي تستند إليه الشعائر الدينية يمنح الأفراد شعورا بالأمن النفسي نتيجة ايمانهم بخالق الكون المتصف بصفات الكمال، وهو ما يخفف من مشاعر الخوف والقلق تجاه الحاضر والمستقبل، كما أن ممارسة الشعائر الدينية تعزز الصلة الروحية بالله، فتمنح الفرد إحساسا بالسكينة والانسجام مع ذاته ومع محيطه، الأمر الذي ينعكس إيجابيا على صحته النفسية واتزانه الانفعالي.

من منظور الدين الإسلامي يعد الدين معيارا يوجه سلوك الانسان ويضبط انفعالاته من خلال ما يتضمنه من قيم أخلاقية وروحية تسهم في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد، كما ينمي مشاعر الإيمان والصبر، ويساعد على إقامة علاقات اجتماعية ذات معنى وقيمة في حياته.

في هذا السياق يؤكد غابرييل لوبرا (Gabriel lebras) أنّ ممارسة الطقوس والشعائر الدينية هي أكثر من مجرد فعل فردي، إنّما فعل جماعي، إنّ تادية الشعائر الدينية لا يعني الارتباطي من خلالها بالقوى السماوية فقط، وإنّما يعني الانتماء إلى نسق من الأخلاق العائلية الشخصية تتوطد أحكامها من خلال الصلاة والفروض الدينية الأخرى. (سيب وبور، 2022، ص 555)

تتفق هذه النتيجة المتوصل إليها مع ما توصلت إليه دراسة "عبد الرزاق سيب وفاطمة بور" (2022) التي أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين التدين والالتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس وطلبة الشريعة الإسلامية بجامعة تلمسان، وقد بينت الدراسة ان الطلبة الأكثر تدينا يتمتعون بدرجة أعلى من الاتزان النفسي والانفعالي وهو ما يفسر الدور الذي يؤديه الدين في تزويد الفرد بإطار روحي ومعنوي يساعده على فهم ذاته وتنظيم انفعالاته والتعامل مع الضغوط والمشكلات بطريقة إيجابية قائمة على الإيمان والرضا بالقضاء والقدر، فكلما ازداد التزام الفرد بتعاليم الدين وممارسته للعبادات تعزز لديه الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية والاستقرار النفسي، وازدادت قدرته على التكيف مع مختلف المواقف الصعبة.

تشير النتائج الحالية إلى أنّ الالتزام الديني لا يقتصر على كونه مجموعة من الممارسات التعبدية فحسب، بل يمثل منظومة نفسية متكاملة تساهم في تعزيز الصحة النفسية لدى الفرد، وذلك من خلال إشباع حاجته إلى المعنى وتعزيز الشعور بالامن النفسي والرضا والطمأنينة، وتنمية القدرة على ضبط الانفعالات وتحقيق التوازن الانفعالي، كما يعكس هذا الارتباط أهمية التدين باعتباره أحد مصادر الدعم النفسي والاجتماعي التي تساعد الفرد على مواجهة مختلف التحديات والضغوط الحياتية.

2.2. تفسير ومناقشة الفرضية الثانية

نصت الفرضية الثانية على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني تعزى لمتغير الجنس لصالح الطلاب الذكور، وقد اكدت نتائج الدراسة صحة هذه الفرضية وذلك من خلال اختبار ت (Independent Samples T-test) لعينتين مستقلتين، حيث أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائيا بين الذكور والإناث في مستوى الالتزام لدى افراد عينة الدراسة.

يمكن تفسير هذه النتيجة إلى أن الذكور قد أظهروا مستوى أعلى من الالتزام ببعض التدين المرتبطة بالممارسات الشعائرية مثل أداء الصلوات المفروضة وإخراج الزكاة وهي سلوكيات تعكس أبعادا مهمة من الالتزام الديني ترتبط بقيم التكافل والتضامن الاجتماعي.

كما يمكن إرجاع هذه الفروق إلى اختلاف فرض التعرض للمؤثرات الدينية بين الجنسين، حيث يتعرض الذكور بدرجة أكبر للأنشطة الدينية المباشرة كالندوات والدروس الدينية داخل المسجد الذي يعد أهم الفضاءات الدينية بالنسبة لهم، في حين تكون مشاركو الانساق في هذا الفضاء أقل بحكم العادات الاجتماعية والتنظيمات المرتبطة بها، مما قد يحد من نفس مستوى التعرض المباشر للخطاب الديني. يؤكد هذا ما قالته بعض الفتيات في إحدى الدراسات: "أنا لا أذهب إلى المسجد لأنني فتاة، أتابع صلاة الجمعة في التلفزيون، ولكنني لا أذهب إلى المسجد". (دياب والنقيب، 1983، ص 34)

وترتبط هذه الفروق أيضا بطبيعة العادات والتقاليد الاجتماعية السائدة، التي تمنح الذكور فرصا أكثر للمشاركة في مختلف الأنشطة الاجتماعية بما في ذلك الأنشطة ذات الطابع الديني مثل: الانخراط في الجمعيات أو الأنشطة ذات الطابع الإسلامي، وحضور اللقاءات والدروس التي ينظمها رجال الدين وغير ذلك من الفعاليات، بينما في المقابل تميل الإناث في كثير من السياقات الاجتماعية الى توجيه اهتمامهن نحو أدوار اجتماعية أكثر ارتباطا بالفضاء الأسري والاهتماما التقليدي كالعناية بالمظهر والجوانب المرتبطة بالأمومية وما إلى غير ذلك، وهو ما قد يحد نسبيا من فرص المشاركة في بعض الأنشطة الدينية خارج المنزل.

وهذا ما يتوافق مع ما توصلت إليه نتائج دراسة "فاطمة أيوب عبد مسلم" (2019) التي أشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الالتزام الديني، والتي تعزى الى أساليب التنشئة السائدة، التي تميل الى منح الذكور قدرا أكبر من الحرية في المشاركة في الأنشطة والفعاليات الدينية خارج المنزل، مما يتيح لهم فرصا أوسع لممارسة الشعائر الدينية والتفاعل مع البيئة الدينية، في حين تكون مشاركة الإناث اقل نسبيا في بعض هذه الفضاءات، وهو ما ينعكس على مستوى الالتزام الديني لديهن.

3.2. تفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة على انه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لدى الطلاب الجامعيين تبعا لمتغير التخصص لصالح طلبة علم النفس. غير أن نتائج الدراسة لم تؤكد صحة هذه الفرضية، حيث أظهر اختبار ت (Independent Samples T-test) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الالتزام الديني لعزى لمتغير التخصص،

يمكن تفسير هذه النتيجة بكون الالتزام الديني يتشكل أساسا من خلال التنشئة الاسرية والخلفية الاجتماعية والثقافية والقيم الشخصية التي يكتسبها الفرد قبل التحاقه بالجامعة، لذلك قد يتقارب الطلبة في مستوى التزامهم الديني رغم اختلاف تخصصاتهم الاكاديمية، كما أن طلبة علم الاجتماع وطلبة علم النفس ينتمون إلى بيئة معرفية واجتماعية متقاربة، الأمر الذي قد يسهم في تشابه منظومة القيم والسلوكيات لديهم، مثل اختيار الصحبة

الصالحة، وحب الخير للآخرين، والتعاون، والدعوة الى السلوك الحسن، وهي كلها مظاهر تعكس مستوى متقاربا من الالتزام الديني لدى أفراد التخصصين.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بأن الالتزام الديني في البيئة الجزائرية عامة، وفي الوسط الجامعي خاصة لا يرتبط بالتخصص الأكاديمي بقدر ما يرتبط بالتنشئة الاجتماعية والدينية التي يتلقاها الطلاب منذ الصغر داخل الأسرة والمدرسة والمجتمع، حيث تمثل الثقافة الدينية جزءاً أساسياً وثابتاً في حياة الأفراد عبر مختلف مراحلهم التعليمية، مما يؤدي إلى تقارب مستويات التدين عندهم وعدم تأثرها بشكل كبير باختلاف التخصصات الجامعية.

تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة "عبد الرحمان النقيب" و"اسماعيل دياب" (1987) التي أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين بعض التخصصات الجامعية في مستوى الالتزام الديني، حيث لم تسجل فروق دالة بين طلبة كليتي الآداب والزراعة، ولا بين كليتي الآداب والتربية، في حين ظهرت فروق بين بين طلبة الزراعة والتربية لصالح كلية التربية، وهو ما يدل على ان الالتزام الديني لا يتحدد فقط من خلال التخصص الجامعي، وإنما يتأثر كذلك بعوامل أخرى اجتماعية وثقافية وتربوية مرتبطة بالتنشئة والخبرات الحياتية السابقة للفرد، كما أنّ البيئة الجامعية توفر إطاراً اجتماعياً وثقافياً ودينياً متقارباً لجميع الطلبة، مما يجعلهم يتعرضون لخبرات وأنشطة متشابهة قد تؤثر بدرجة متقاربة في مستوى التزامهم الديني.

وبذلك يمكن القول إنّ الالتزام الديني يمثل بعداً مستقراً نسبياً لدى الطلبة الجامعيين بغض النظر عن تخصصاتهم الأكاديمية، وهو ما يعكس قدراً من التجانس في التنشئة الدينية والاجتماعية داخل المجتمع، كما تشير هذه النتيجة الى ان الالتزام الديني قد يؤدي دوراً مهماً في تعزيز الاتزان الانفعالي والدعم النفسي باعتباره مصدراً للقيم الروحية والأخلاقية التي تساعد الفرد على تحقيق التوازن النفسي والتكيف مع مختلف الضغوط والمواقف الحياتية.

3. خلاصة نتائج الدراسة واقتراحات:

في ضوء ما تم التوصل إليه من نتائج يتضح أن الالتزام الديني يمثل أحد العوامل المهمة التي تساهم في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة لما يوفره من إطار قيمي وأخلاقي يساعد على ضبط الانفعالات والتعامل مع مختلف المواقف الحياتية بقدر من الهدوء والطمأنينة، كما يعزز الالتزام الديني مشاعر الرضا والتفؤل، ويقوي قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والضغوطات النفسية والاجتماعية، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على مستوى التوافق النفسي والاجتماعي.

وانطلاقاً من ذلك هدفت هذه الدراسة الموسومة ب: الالتزام الديني وعلاقته بالإتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الالتزام الديني والاتزان الانفعالي، وذلك من خلال بناء إطار نظري يجمع بين مفاهيم الالتزام الديني والاتزان الانفعالي، إضافة إلى إجراء دراسة ميدانية طبقت على عينة من طلبة قسم العلوم الاجتماعية، مع عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الأدبيات والدراسات السابقة، حيث أظهرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الالتزام الديني والاتزان الانفعالي، مما يؤكد أهمية البعد الديني في تعزيز التوازن النفسي لدى طلاب الجامعة، كما بينت النتائج أيضاً وجود فروق في مستوى الالتزام الديني تبعاً لمتغير الجنس، في حين لم تسجل أي فروق دالة تبعاً لمتغير التخصص.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في إثراء البحث العلمي في هذا المجال، وأن تشجع المؤسسات الجامعية على تبني مقاربات متكاملة بهدف دعم الطلبة نفسياً وروحياً بما يساهم في توفير بيئة تعليمية أكثر توازناً وإنسانية، ويمكن اقتراح مجموعة من التوصيات المتمثلة في:

- تنظيم حملات توعية التي تبرز فوائد الالتزام الديني في تحسين الاتزان الانفعالي.
- تشجيع تكوين نوادي دينية طلابية تعزز الانتماء والتواصل الاجتماعي بين الطلبة.
- إنشاء برامج إرشاد ديني ونفسي مدمجة داخل مراكز الدعم الطلابي لتقديم استشارات متكاملة.
- إجراء دراسات مستقلة تتناول العلاقة بين الالتزام الديني والمتغيرات النفسية الأخرى مثل التوافق النفسي والصحة النفسية لدى الطلبة.
- الاهتمام بدور الأسرة والمؤسسات التربوية في تنمية الالتزام الديني لما له من أثر إيجابي في بناء شخصية متزنة انفعالياً.
- اقتراح ادراج مقياس علم النفس الإسلامي ضمن البرامج الجامعية، بما يساهم في تعزيز الفهم المتكامل للجوانب النفسية والروحية لدى الطلبة.

قائمة المراجع

المراجع العربية:

- القرآن الكريم
- الأحاديث الشريفة
- أبو عمرة، هاني عطية عليان (2013). *مستوى الالتزام الديني والقيم الاجتماعية وعلاقتها بالاعتزاز النفسي لدى طلاب الجامعات الفلسطينية بغزة*، رسالة ماجستير في علم النفس من كلية التربية بجامعة الأزهر بغزة - فلسطين.
- أبو موسى، سمية (2008). *التوافق الزوجي وعلاقته ببعض السمات الشخصية لدى المعاقين*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- أبو هدرس، ياسرة محمد أيوب محمد، وأبو هدرس، إياد محمد أيوب محمد. (2019). *النهج الإسلامي في العلاج النفسي*.
- السيد، أحمد نبيل عبد الهادي وأبو الوفا، محمد إبراهيم إسماعيل (2015). *التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الاتزان الانفعالي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، مجلة علمية محكمة ربع سنوية ، 3(3)، ص ص 51-115.*
- أسود، عبد الرزاق (1999). *المدخل إلى دراسة الأديان*، المجلد (1)، الدار العربية للموسوعات.
- أيوب عبد مسلم، فاطمة (2019). *الالتزام الديني لدى طلبة كلية التربية، جامعة القادسية، كلية التربية للبنات، قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي*.
- توبرينات، جهيدة (2025). *حالات الهوية النفسية وعلاقتها بالالتزام الديني لدى طلبة الجامعة، مجلة الحكمة للدراسات الفلسفية، جامعة الجبالي بولعامة خميس مليانة، المجلد 13، العدد 02، ص ص 741-755*
- بركات، زياد (2006). *الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتكيف والاجتماعي لدى طلبة جامعة القدس، مجلة جامعة الخليل للبحوث، المجلد 02(02)، ص ص 110-139، جامعة القدس المفتوحة، طولكوم، فلسطين*.
- بن شيخ، ربعة (2015). *علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي*، مذكرة ماجستير، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة.
- بركبية، أسيا (2017). *مستوى الطموح والاتزان الانعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد*، مذكرة ماستر، دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرياح. ورقلة، الجزائر.

- بن التواتي، خيرة (2013). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي*، مذكرة ماستر، دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة قاصدي مرباح بورقلة، الجزائر.
- بن عيسى، ريان وتواتي، يامنة (2024). *جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعي*، مذكرة ماستر، جامعة المسيلة، الجزائر.
- بن ناصر، فايزة (2022). *منهجية البحث العلمي*، كلية الحقوق والعلوم السياسية، جامعة البليدة 2، لونيبي علي.
- بوحارة، هناء (2023). *اليقظة العقلية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين-دراسة ميدانية على عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة سيدي بلعباس مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، 10(01)*.
- حسين، هادي علي وأيسر، مجيد حميد (2017). *الاتجاه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالتفكير العقلاني لدى طلبة المرحلة الإعدادية الكلمات المفتاحية (علاقة، الالتزام، التفكير)*، مجلة ديالى، العدد(74)، ص245-266 مديرية التربية المقدادية.
- حمدان، محمد كمال (2010). *الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية*، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الحمداني، ربيعة (2006). *الالتزام الديني وعلاقته بموقع الضبط لدى عينة من طلبة كلية التربية في جامعة تكريت، العراق*
- حيدر، جليل عباس (2020). *القياس والتقويم "الثبات وأنواعه وطرق حسابه"*، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية.
- خليل الربيع، فيصل وعطية، رمزي محمد (2016). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بمستويات ضبط الذات لدى طلبة الجامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، 43(3)*، ص20
- رباب، كمال ابراهيم (2016). *السلوك الفوضوي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية المتفوقين والمتأخرين دراسيا (دراسة مقارنة)*، ماجستير في التربية، كلية البنات عين الشمس.
- الربيعي، علي جابر (1994). *شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطراباتها*، بغداد، دار الشؤون العامة، آفاق عربية.
- رشاد، علي موسى (2004). *سيكولوجية التدين، مجلة التقويم والقياس النفسي والتربوي العدد 9 السنة الخامسة، ص121*

- الرفاتي، فايق ليالي صادق (2016). *اتجاهات طلبة الجامعات الفلسطينية نحو الهجرة إلى الخارج وعلاقتهم بالالتزام الديني والانتماء السياسي لديهم*، أطروحة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- ريان، محمود إسماعيل محمد (2006). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة*، رسالة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية، فلسطين، جامعة الأزهر.
- زكي، صالح أحمد (1972). *علم النفس التربوي*، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- زيدان، حسين حسين (2018). *التوجه نحو الالتزام الديني وعلاقته بأزمة الهوية الاجتماعية*، الجلسة العلمية السادسة، العلوم السياسية والمسألة الدينية، وزارة التربية المديرية العامة لتربية ديالى.
- سويف، مصطفى (1978). *علم النفس الحديث*، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة: دار وهدان للطباعة والنشر.
- سيب، عبد الرزاق وبور، فاطمة (2022). *التدين وعلاقته بالتوازن الانفعالي عند طلبة الجامعة*، مجلة الشهاب، 08(03)، ص 555
- طقاقة، جهاد تحسين أحمد (2019). *الالتزام الديني والصلابة النفسية وعلاقتهم بالتفاؤل والسعادة لدى المراهقين الفاقدين لآباءهم وغير الفاقدين في مدينة طولكرم*، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين.
- عبد الخالق، أحمد محمد (1994). *الدراسات التطورية للقلق، حوليات كلية الآداب*، جامعة الكويت، الحولية 14، الرسالة 90.
- عبد الغفار، عبد السلام (1976). *مقدمة في الصحة النفسية*، القاهرة، مصر: دار النهضة العربية.
- عدنان تيتان، سعيد (2017). *التطرف وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة مؤسسات التعليم العالي في محافظة قلقيلية*، رسالة ماجستير جامعة القدس المفتوحة (فلسطين).
- عطا، كريم عبد الكريم وسنيم العمري علي ريسان (2018). *الالتزام الديني وعلاقته بإدمان الانترنت لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية، مجلة كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ني قار*، 08(02)، ص 170
- العنادي، جنان (2000). *الصحة النفسية*، القاهرة، مصر: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
- العيسوي، عبد الرحمن (1989). *الإيمان والصحة النفسية*. القاهرة: المكتب العربي.

- غطاس، أسماء ومسعودي، زينب (2019). *علاقة الاتزان الانفعالي بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة*، شهادة ماستر جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي.
- فرغلي، علي محمد جابر (2020). *الالتزام الديني وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد*، شهادة ماجستير بقسم علم النفس، اسم الجامعة، البلد
- قاعود، محمود عبد العزيز (1992). *تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين*، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- قناوي، هدى محمد (1996). *الطفل تنشئته وحاجاته*، القاهرة، مصر: مكتبة الاتجولو المصرية.
- كاميليا، عبد الفتاح (1990). *مستوى الطموح والشخصية*، القاهرة: دار النهضة العربية للنشر والتوزيع.
- الكفافي، علاء الدين (2014). *الانفعالات*، ط1، عمان: دار الفكر.
- الكناني، ممدوح وآخرون (2002). *المدخل إلى علم النفس*، ط2، بيروت: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الكيلاني، ماجد عرسان (2002). *فلسفة التربية الإسلامية والفلسفات التربوية المعاصرة*، الإمارات العربية، دبي.
- لغزلة، سمية ولبيك، سيلية (2023). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بتأكيد الذات لدى التلاميذ المعيدين لشهادة البكالوريا والمدمجين في الأقسام الخاصة*، مذكرة شهادة ماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر.
- محمد صالح، فاطمة (2007). *الالتزام الديني وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة كلية العلوم الإسلامية*، جامعة الموصل، *مجلة التربية العلم*، 14(04). ص 329
- المشهداني، سعد سلمان (2019). *منهجية البحث العلمي*، ط1، عمان: دار أسامة.
- مقدادي، هاشم محمد حسين، والهوري، محمد رضا حسين. (2022). *أنماط التدين في الخطاب القرآني* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة اليرموك، إربد.
- مقري، إيمان ومقري، منى (2024). *درجة الاتزان الانفعالي لدى مرضى السرطان*، دراسة ميدانية *بمستشفى رزيق البشير بوسعادة*، مذكرة ماستر، جامعة محمد بوضياف بالميسلة.
- المصلي، طلال بن سالم بن عامر (2024). *التوجه نحو الالتزام الديني وعلاقته بالطمأنينة النفسية لدى طلبة جامعة الشرقية بسلطنة عمان*، شهادة الماجستير في التربية، جامعة الشرقية.
- موسى، رشاد (1997). "سيكولوجية التدين". *مجلة التقويم والقياس النفسي*. غزة، المجلد الخامس، العدد التاسع، ص 21-7.

- النقيب، عبد الرحمان ودياب، اسماعيل (1983). *من آفاق البحث في التربية الإسلامية، الكتاب الثاني، بعض القوى والعوامل المؤثرة على التدين الإسلامي لدى الشباب الجامعي، دراسة وميدانية، القاهرة، دار الفكر العربي.*
- النقيب، عبد الرحمان ودياب، اسماعيل (1984). *الالتزام الإسلامي لدى الشباب الجامعي (دراسة تطبيقية) المجلة التربوية، السنة الأولى، العدد الأول المسائرة المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والالتزان، كلية التربية، جامعة الإمارات العربية المتحدة. ص55*
- نعيم عبد الله سمور، أحلام (2012). *الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر. (رسالة ماجستير غير منشورة)، الجامعة الإسلامية، غزة.*
- هادي، ابتسام (2004). *الالتزام الديني لدى طلبة الجامعة في أقسام طرائق تدريس القرآن الكريم والتربية الإسلامية وأقرانهم في الأقسام الأخرى. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية بن رشد، جامعة بغداد العراق.*
- واضح، وردة وبركات، سورية (2020). *جودة الحياة وعلاقتها بالالتزان الانفعالي لدى الممرضات، دراسة ميدانية بمستشفى مقررة ولاية المسيلة، جامعة المسيلة، الجزائر.*

قائمة الملاحق

الملحق (1)

مقياس الالتزام الديني

الاسم: الجنس: ذكر () انثى ()

التخصص:

تعليمات:

فيما يلي مجموعة من العبارات تتحدث عن نوعية حياتك وصحتك ومجالات متعددة من حياتك، وامام كل عبارة عدة اختبارات. المطلوب منك قراءة كل عبارة على حدة ثم تضع علامة (X) تحت الاختيار الذي يتفق معك ويلائمك، اجب عن كل العبارات لكي تساهم في صدق وموضوعية البحث.

الرقم	الفقرات	دائما	احيانا	نادرا
1	أؤدي جميع الصلوات المفروضة			
2	اعمل على اخراج زكاتي للفقراء			
3	أؤدي الصلاة في اوقاتها			
4	اتوب الى الله واعترف بذنبي عندما اخطئ			
5	اصدق في حديثي حتى ولو كان ضد مصلحتي			
6	احافظ على الأمانة إذا وضعت لدي			
7	اعمل على صيام النوافل			
8	اذكر الله في السراء والضراء			
9	اعمل على الامر بالمعروف والنهي عن المنكر			
10	اقتدي بالرسول الكريم بكل ما افعل			
11	اشعر بان الله يحميني			
12	اعلم ان الله يراني فاتجنب المعاصي			
13	أستخير الله في كل كبيرة وصغيرة			
14	اذكر الله ليخرجني من محنتي			
15	اخاف من عقاب الله وناره			

			اتحلى بالصبر عندما تواجهني المصاعب	16
			اتوب الى الله عندما أذنب ولا اعود اليه مرة أخرى	17
			أحب ان يكون دستورنا القرآن	18
			أكون سعيدا إذا تحاكمنا للشريعة الاسلامية	19
			إذا اختلفنا في امر نرجع للقرآن	20
			اعمل على اصلاح ذات البين	21
			اسعى الى نزع ما في الطريق من اذى	22
			اطرح السلام على كل انسان	23
			انصح من حولي	24
			اسيطر على نفسي في لحظات الحزن	25
			اوفي بما اعد به	26
			اسيء الظن بما حولي واكتشف بعد ذلك أنى كنت مخطئا	27
			أحقد على الآخرين لان لديهم شيء لا املكه	28
			اسعى لمساعدة الأشخاص حتى ولو كانوا من اعدائي	29
			اتحاشى ان افصح اسرار الآخرين	30
			اعتقد ان مشكلات الحياة تنسيني ذكر الله	31
			أهدف الى حل مشكلات غيري بإخلاص	32
			صلتي بأقاربي محدودة	33
			اصادق الأشخاص ذوي الخلق الحسن	34
			استأذن عند دخولي لبیت جبراني	35
			أحب الخير للآخرين وادعوا لهم	36
			أتمنى الخير لي ولمن يساندني فقط	37
			اسعى دائما لتقديم يد العون للمحتاجين	38
			علاقتي بأصدقائي حميمة	39

الملحق (2)

مقياس الاتزان الانفعالي

تعليمات:

عزيز الطالب (ة) امامك مجموعة من العبارات يرجى منك قراءتها بعناية، ثم اختر الاجابة التي تنطبق عليك بوضع العلامة (X) في مكانها المناسب شاكرين لك حسن التعاون.

البيانات الشخصية:

الاسم:.....الجنس:..... التخصص:.....

الرقم	العبارات	نعم	إلى حد ما	لا
1	أشعر بداخلي كثيرا من الصراعات			
2	أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي			
3	أنا حساس جدا من سخريه وتهكم الآخرين			
4	أشعر بالخوف والرهبه من المواقف الجديدة			
5	يجب على الانسان أن لا يدس الإساءة مهما طال الزمن			
6	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
7	أعاني كثيرا من الصداع			
8	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحة			
9	أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان			
10	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي			
11	الحياة مليئة بالمتاعب			
12	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين			
13	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا			
14	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله			
15	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب			
16	بسهولة اعترف بخطئي وأقدم الاعتذار المناسب			

			أتضايق من كثرة المناقشة والجدل	17
			أشعر بالرضا تماما عن حياتي ونفسي	18
			تنتابني كثيرا حالات الفتور واللامبالاة	19
			أشعر أن الغد سيكون أفضل	20
			أتناول كثيرا من العقاقير المهدئة والمنومة	21
			أعاني كثيرا من الأرق	22
			أنا الذي أبدأ غالبا بمصاحبة من يخاصمني	23
			أثور بسهولة ولأسباب تافهة	24
			أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين	25
			أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به	26
			أتماسك عندما أتعرض لصدمات الفعالية	27
			أتحمل الإساءة من الآخرين وأسامحهم	28
			كثيرا ما أشعر أن زملائي يسخرون مني	29
			أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي	30
			أشعر بالارتياح في حلقات النقاش	31
			بسهولة جيد التعرف على أصدقاء جدد	32
			أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه	33
			عندما أنفعل وأثور أعاني من التأتأة والتلعثم	34
			أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب	35
			أنظر إلى نفسي على أنني فاشل	36
			أجد صعوبة في البقاء وحدي	37
			أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت	38
			أتعامل مع منظم المواقف بسهولة ويسر	39

الملحق (3)

النتائج الخام للدراسة

		درجات الأفراد على مقياس الالتزام الديني	درجات الأفراد على مقياس الاتزان الانفعالي
درجات الأفراد على مقياس الالتزام الديني	Corrélation de Pearson	1	,336**
	Sig. (bilatérale)		,007
	N	63	63
درجات الأفراد على مقياس الاتزان الانفعالي	Corrélation de Pearson	,336**	1
	Sig. (bilatérale)	,007	
	N	63	63

Statistiques de groupe

		نوع الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجات الأفراد على مقياس الالتزام الديني	ذكر		20	97,45	10,112	2,261
	انثى		43	92,00	10,275	1,567

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
درجات الأفراد على مقياس الالتزام الديني	Hypothèse de variances égales	,003	,958	1,969
	Hypothèse de variances inégales			1,981

Statistiques de groupe

	التخصص	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
درجات الأفراد على مقياس الالتزام الديني	علم الاجتماع	30	94,83	11,730	2,142
	علم النفس	33	92,73	9,224	1,606

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
درجات الأفراد على مقياس الالتزام الديني	Hypothèse de variances égales	,736	,394	,796
	Hypothèse de variances inégales			,787

الملحق (4)
رخصة التريص

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et Populaire
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministère de L'enseignement Supérieur et de La Recherche Scientifique
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب
كلية الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
Université Ain Témouchent Belhadj Bouchaib
Faculté des lettres et des langues et des sciences sociales



عين تموشنت في:

طلب ترخيص بإجراء دراسة ميدانية

إلى السيد(ة) /

تسليم العلوم و الآداب واللغات والعلوم الاجتماعية
جامعة عين تموشنت

نرجو منكم التفضل بقبول استقبال الطالب:

الاسم واللقب (ة) : الحقى اسلام

تاريخ ومكان الميلاد: 2008/4/3

المسجل في: مستوى السنة الثانية ماستر تخصص علم النفس العملي

وذلك من أجل إجراء تريص ميداني داخل مصالحكم. يهدف هذا التريص إلى تدعيم التكوين بتطبيق المعارف النظرية التي تم تدريسها لهم بالمؤسسة الجامعية.

تاريخ فترة التريص: من 2026/02/17 إلى 2026/04/09

الأستاذ(ة) المشرف(ة): بي عيسى عبد الحليم

خلال هذا التدريب، الطالب ملزم بالامتثال الصارم لقواعد الانضباط المنصوص عليها في القانون الداخلي لمؤسستكم، والالتزام بالإجراءات والتعليمات الوقائية الخاصة بالصحة والأمن. نعتد على تعاونكم، ونرجو أن تتقبلوا، سيدتي وسيدي، خالص شكرنا وتحياتنا.

