

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية الارطوفونيا



الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لطلبة علم النفس بجامعة غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

إشراف الأستاذ :

جعير سليمة

إعداد الطالبة :

زياني يحيى

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الصفة	الجامعة	الاسم و اللقب
رئيسا	جامعة غرداية	د- بومهراس الزهرة
مشرفا و مقرا	جامعة غرداية	أ- كبير كلثوم
مناقشا	جامعة غرداية	د- جعير سليمة

الموسم الجامعي: 2022م / 2023م

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس و علوم التربية الارطوفونيا



الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي

دراسة ميدانية لطلبة علم النفس بجامعة غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

إشراف الأستاذ :

جعير سليمة

إعداد الطالبة :

زياني يحيى

أمام اللجنة المكونة من السادة:

الاسم و اللقب	الجامعة	الصفة
د- بومهراس الزهرة	جامعة غرداية	رئيسا
أ- كبير كلثوم	جامعة غرداية	مشرفا و مقرا
د- جعير سليمة	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 2022م / 2023م



الاهداء:

بسم الله الرحمن الرحيم: "يرفع الله الدين امنو منكم والذين أوتوا العلم
درجات "

الحمد لله أولا واخرا

وما توفيقى الا بالله

بفضل الله تعالى أتممت مناقشة بحث التخرج لنيل شهادة الماستر

اهدي ثمرة جهدي إلى ملاكي وسندي في الحياة ..ومنيع الحنان ومعنى الحب
أمي الغالي الى من علمني العطاء دون انتظار واحمل اسمه بكل فخر واعتزاز الى
اغلى ما في الوجود أبي العزي و إلى رمز الوفاء والدعم إخواني و أختي وزوجة
أخي وخاصة الكتكوتة ابنت أخي لهم كل الحب وتقدير الى كل من يحمل
لقب زياتي و رزوق

الشكر والعرفان :

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه

"

أولا وقبل كل شيء أتقدم بأسمى عبارات الشكر والحمد الى خالقنا الله سبحانه و تعالى الذي وفقني في إنجاز هذا العمل المتواضع ،أما بعد اتقدم بجزيل الشكر و العرفان و الامتنان إلى المشرفة الاستاذة الفاضلة جعير سليمة على مساعدتها ونصحها وتوجهاتها وحرصها على تنمية قدراتي الفكرية و العلمية ،

كما أتقدم بأحر الشكر الى:

* لطلبة الثالثة علم النفس و لرئيس قسم علم النفس بجامعة غرداية على مد يد

المساعدة لدراسة الحالية

* كل من قدم يد العون والمساعدة من قريب أو بعيد

* والى الاساتذة المناقشين

جزاهم الله خير الجزاء ،وجعل في ميزان حسناتكم

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية و جودة الحياة لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس بجامعة غرداية والكشف عن مستوى كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة، بالإضافة الى معرفة الفروق التي تعزى لمتغير التخصص و الإقامة، ولطبيعة الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي و لجمع المعلومات تم استخدام مقياس الضغوط النفسية لأنور البرعاوي (2001)، ومقياس جودة الحياة لعلي كاظم و محمود منسي المأخوذة من دراسة يحي عبد الحفيظ(2016)، وبعد التأكد من لخصائص السيكو مترية على عينة الدراسة الاستطلاعية قوامها 30 طالب تم تطبيقها على الدراسة الاساسية قوامها 100 طالب ، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية، وبعد جمع البيانات للإجابة عن التساؤلات تم استخدام مجموعة من الاساليب الاحصائية كمعامل الارتباط بيرسون . و المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و t.test وقد توصلنا إلى النتائج التالية :

- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس بجامعة غرداية متوسط
- مستوى جودة الحياة لدى طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس بجامعة غرداية مرتفع
- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية لمتغير الإقامة
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة
- الكلمات المفتاحية: الضغوط النفسية ، جودة الحياة ، الطالب الجامعي

Study summary:

The current study aims to reveal the relationship between psychological stress and quality of life among third-year Psychology students at the University of Ghardaia and to reveal the level of both psychological stress and quality of life, as well as to know the differences attributable to the specialty and residency variable, and the nature of the study been relied upon the descriptive curriculum and to gather information Anwar al-Barawi's Psychotropic Pressure Scale (2001) been used, and the quality-of-life measure of Ali Kadhim and Mahmoud Muni from the Yahya Abdul Hafeez study (2016), after confirmation of psychometric characteristics on the 30-student survey sample applied to the basic study of 100 students, selected in a random manner, and after the collection of data to answer questions a set of statistical methods was used as a Pearson correlation factor. The average computational deviation and standard deviation and t.test have reached the following results:

- ✍ Level of psychological stress among third-year Psychology students at the University of Ghardaia is medium.
- ✍ The quality of life of students in the third year Psychology at the University of Ghardaia is high
- ✍ There is a correlation between psychological stresses and quality of life among the third year Psychology students
- ✍ There are no statistically significant differences in psychological stresses that comfort the specialty variable
- ✍ There are statistically significant differences in quality of life attributable to the specialty variable
- ✍ There are no statistically significant differences in the psychological pressures of the residence variable
- ✍ There are no statistically significant differences in the quality of life for the residence variable

Keywords: psychological stress .quality of life .university student.

فهرس المحتويات:

رقم الصفحة	الموضوع
/	- الاهداء
/	- الشكر و العرفان
/	- فهرس ملخص الدراسة
/	- فهرس المحتويات
/	- فهرس الجداول
/	- فهرس الملاحق
ب - د	- مقدمة
الاطار النظري	
الفصل الاول: الاطار العام للدراسة	
7	1- اشكالية
10	2- الفرضيات
10	3- أهمية الدراسة
11	4- أهداف الدراسة
11	5- حدود الدراسة
12	6- مصطلحات الدراسة
13	7- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الضغوط النفسية	
24	تمهيد
25	01- تعريف الضغوط النفسية
28	02- علامات و اعراض الضغوط النفسية
31	03- استراتيجيات الضغوط النفسية

40	04- نظريات الضغوط النفسية
43	05- قياس الضغوط النفسية
46	خلاصة
الفصل الثالث: جودة الحياة	
48	تمهيد
49	01- مفهوم جودة الحياة
50	02- أبعاد جودة الحياة
54	03- مؤشرات جودة الحياة
56	04- النظريات الحديثة لجودة الحياة
60	05- طرق قياس جودة الحياة
62	خلاصة
الاطار التطبيقي	
الفصل الرابع: اجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
	تمهيد
65	01- منهج الدراسة
65	02- العينة الاستطلاعية
66	03- مجتمع وعينة الدراسة
67	04- أدوات الدراسة
74	05- الاساليب الاحصائية
الفصل الخامس : عرض وتفسير نتائج الدراسة	
77	01- عرض وتفسير نتائج الفرضية الاولى
79	02- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية
80	03- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة
81	04- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة
83	05- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
85	06- عرض وتفسير نتائج الفرضية السادسة

87	07- عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة
89	- الاستنتاج العام
91_90	- الخاتمة و التوصيات
94	- المراجع
101	- الملاحق

فهرس الجداول:

الصفحة	الجدول	الرقم
30-29	- علامات واعراض الضغوط النفسية	(01)
34	- الفرق بين استراتيجيات المتمركزة حول الانفعال	(02)
38	- الفرق بين المواجهة والتكيف	(03)
40	- الفرق بين المواجهة و الدفاع	(04)
43	- أهم الضغوطات حسب موراي	(05)
66	- توزيع أفراد العينة حسب التخصص	(06)
66	- توزيع أفراد العينة حسب الإقامة	(07)
67	- يمثل توزيع فقرات المقياس الضغوط النفسية على الابعاد	(08)
69	- يوضح المقارنة الطرفية لمقياس أداة الضغوط النفسية	(09)
70	- يوضح معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية	(10)
70	- يوضح معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ	(11)
71	- يبين توزيع فقرات مقياس جودة الحياة على الابعاد	(12)
72	- يوضح المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة	(13)
73	- يوضح معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية	(14)
73	- يوضح معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة	(15)
78	- اختبار t لمعرفة مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس	(16)
79	- اختبار لمعرفة مستوى دودة الحياة لدى طلبة علم النفس	(17)
80	- اختبار معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغوطات النفسية وجودة الحياة	(18)
82	- اختبار التباين ANOVA لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لمتغير التخصص	(19)
83	- اختبار التباين ANOVA لمعرفة الفروق في جودة الحياة لمتغير التخصص	(20)
84	- اختبار التباين ANOVA لمعرفة الفروق في الضغوط النفسية لمتغير الإقامة	(21)
86	- اختبار التباين ANOVA لمعرفة الفروق في جودة الحياة لمتغير الإقامة	(22)

قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملاحق	الرقم
104-102	المقياسيين المطبقين في الدراسة	(01)
105	صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية	(02)
107-106	صدق وثبات مقياس جودة الحياة	(03)
108-107	نتائج الفرضية الاولى و الثانية	(04)
108	نتائج الفرضية الثالثة	(05)
110-109	نتائج الفرضية الرابعة والخامسة	(06)
111-110	نتائج الفرضية السادسة والسابعة	(07)

مقدمة

مقدمة:

ان العصر التي نشهده عصر الضغوطات حيث يمر على العنصر البشري مجموعة من الأحداث والتغيرات التي تظهر عليه, وبالرغم مما ينطوي على هذا العصر من مكتسبات واختراعات الا انه يضج بالمواقف الضاغطة في حياته اليومية واضطرابات مما تجعل الفرد يشعر بتهديد أمني ونفسي وجسمي قد يوجهها أو يتجنبها وهذا راجع وفقا لقدراته أو إمكانياته اي قد تختلف من شخص إلى آخر، منهم من تمر عليه أمرا عاديا ويستطيع التعامل و التعايش معها وتجاوزها ومنهم من قد يفشل في تخطيها ويعجز في معالجتها وتؤدي بيه إلى مشكلات نفسية و الفشل و الاحباط وغيرها ، ومن النادر ان يتعرض الفرد إلى نوع واحد من الضغوط سواء كان بإرادته أم بغيرها وقد تولد لديه استجابات مع ذاته أو مع الآخرين .

كما تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر التي تمس جميع مجالات وجوانب الحياة العملية و الأسرية والاجتماعية وفي جميع المستويات الاقتصادية ،الثقافية ، ولهذا اصبح يطلق على هذا العصر عصر الضغوط .

ومما لا شك أن طبيعة الإنسان تلزمه على التفاعل والتجاوب مع المواقف الضاغطة التي تظهر على سلوكه ، ولقيادته يجب ان تتماشى وفق معايير المجتمع التي تفرض عليه القدرة و الامكانية المعرفية الفعالة من أجل تحقيق التوافق النفسي والتكيف مع محيط البيئة ، غير أن الفئة المستهدفة هم الطلبة الجامعيين باعتبارهم جزء من المجتمع ويعيشون صراعات وضغوطات التي من شأنها تؤثر على مستوى ادائهم خلال فترة دراستهم الأمر الذي جعلنا نسلط عليه الضوء لغرض تحقيق التكيف والصحة النفسية.

ولهذا ان الصحة النفسية من العوامل الأساسية التي تساعد الطالب في بناء سعادته وتكيفه و استقراره ومدى ايجابيته وشعوره بالطمأنينة التي تساهم في بناء الثقة وأن يكون الفرد متفتح ويكون علاقات اجتماعية بعيدة عن الانطواء والعزلة.

إن الدراسات الحديثة عن السعادة تشير الى إمكانية تنميتها وبشكل دائم ومستقر فالحركة العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي تشير إلى أنك تستطيع أن تعيش في أعلى مستوى يسمح به حيز

السعادة لديك، في حين يرى البعض الآخر أن تنمية السعادة أمر غير ممكن، فهناك عقبة أعمق أثر وهي الاعتقاد أن السعادة (وغيرها من الدوافع الايجابية) ليست أصلية في البشر. (الاعسر و كفاي والسيد، 2008، ص08).

فجودة الحياة تعبر عن التغير النفسي الايجابي، فهذه الاخيرة تشمل مفهومًا واسعًا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية و الموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به و العلاقات الاجتماعية التي يكوها، فضلًا عن العلاقة التي يعيش فيها. (ربيعة دهنون واخرون، 2021، ص ح).

وعليه فإن الطالب الجامعي يعتبر عنصرا اساسيا في العملية التعليمية التي تهدف بدورها الى تنمية قدراته ورفع من مستواه العلمي وتكوين شخصيته و اتخاذ القرارات كما لها اهمية كبيرة في مستقبل الطالب ، وتتمثل ذلك في جودة حياة الطالب التي يمر عليها في الحياة الجامعية .

ومن هذا المنطلق سنطرق في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة والكشف عن مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب علم النفس بجامعة غرداية ،وقد تم تقسيم الدراسة الى جانبين الجانب النظري و التطبيقي وهي كالتالي: الفصل الاول تحديد مشكلة الدراسة و تساؤلاتها و فرضيته، ثم تطرقنا الى اهمية الدراسة وذكر أهدافها كما تم تحديد مصطلحات الدراسة وتقديم بعض الدراسات السابقة.

أما الفصل الثاني فقد تم فيه التطرق الى متغير الضغوط النفسية الذي يضم العناصر التالية: تعريف الضغوط النفسية و ذكر أشكالها وعرض علامات واعراض الضغوط النفسية و اهم الاستراتيجيات و النظريات المفسرة لها وختم الفصل بطرق قياس الضغوط النفسية .

أما الفصل الثالث فقد خصصناه بالمتغير الثاني وهو جودة الحياة الذي يضم مفهوم جودة الحياة وعرض أبعادها و مؤشراتنا وبعدها ذكر النظريات الحديثة لها وكما تطرقنا في اخر عنصر لهذا الفصل الى طرق قياس جودة الحياة .

بينما أدرجنا في الفصل الرابع الاجراءات المنهجية لدراسة الميدانية ، بتحديد المنهج المتبع و حدود الدراسة وتقديم الدراسة الاستطلاعية ووصف مجتمع وعينة الدراسة ،بالإضافة الى الادوات المستخدمة في الدراسة وذكر الاساليب الاحصائية المعتمدة.

أما الفصل الخامس فقد تم عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات المتوصل اليها ليأتي بعدها الاستنتاج العام والخاتمة وتقديم اقتراحات وتوصيات ثم عرض قائمة المراجع والملاحق المعتدة عليها.

الإطار النظري

الفصل الأول . الأطار العام لدراسة

01_الأشكالية

04_الفرضيات

05_أهداف الدراسة

06_أهمية الدراسة

07_حدود الدراسة

08_مصطلحات الدراسة

09_الدراسات السابقة

01-الإشكالية:

يشهد العالم الحالي تحولات جذرية وتطورات علمية وتكنولوجية تعكس على المجتمعات بصفة عامة وعلى الفرد بصفة خاصة حيث تمس جميع مجالات الحياة النفسية و الاجتماعية و الدراسية ،ولا شك أننا نعيش في عصر الضغوط يزخر بالمشاكل و صراعات و وتحديات جديدة ومع تزايد في متطلبات الحياة قد يمر الفرد في حياته على مراحل ومحطات ومن أهم المحطات التي يتعرض لها الفرد المرحلة الجامعية، التي يعيش فيها جملة من المواقف الشديدة والضاغطة وحواجر ومؤثرات جديدة قد تعقد عليه حياته

وتعد الحياة الجامعية إحدى المسببات للضغوطات و قد تؤثر على الطالب بشكل كبير على تركيزه و أدائه الدراسي، وقد تظهر عليه علامات الإرهاق ، التعب و القلق ، الغضب، اضطرابات في النوم ، كثرة التفكير ، صعوبات في التخصص ،بعد المسافة وغيرها من الضغوط في البيئة المدرسية ،كما وصفو الكثير من الباحثين أن هذا العصر بأنه عصر الضغوطات النفسية كما نشرت المنظمة الصحة العالمية في تقريرها السنوي على ارتفاع الاضطرابات الصحية الناتجة من الضغوط .

حيث يرى مختصون في هذا المجال أمثال هانس سيلبي (seley ، 1994) و روتر (1951،rutter) و فيميان (fimian،1986) و الاشول (1993) أن العناصر الرئيسية التي تشكل اي موقف ضاغط تنحصر في مصدر الموقف الضاغط واستجابة الفرد لهذا الموقف ، ومن دون هذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة ، حيث ان مصادر الضغوط بمفردها لا تشكل ضغوطا، كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر إن كان هذا الشخص يعاني من ضغوط ام لا. (نائف علي،2019،ص27)

يرى لورنس (1990) ان الضغوط النفسية هي : حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة(العبدلي،2012،ص15)

كما يتعرض العديد من الافراد للضغط النفسي وقد تترك له آثار على الجهاز البدني و النفسي ، فالبعض منه تؤثر عليه سلبيا وتعوق إنجازاته وأداءه وتستنزف طاقته وتعكر حياته مما يجعله يتفادى المواقف الضاغطة وهذا ما يسمى بالضغط الضار ، أما البعض الآخر تساعده على تحقيق أهدافه

وإنجازاته و تطوير حياته ويعتبر دافعا للعمل والنجاح ويسمى الضغط الصحي (المفيد) ،الا في بعض الاحيان يحتاج الفرد الى ضغوطات حتى يواجه الحياة ويعتبر الضغط الضار دافعا للعمل ولكن عند ارتفاع مستويات الضغوط (المعرفي ، السلوكي ، الانفعالي ، السلوكي) لدى لفرد فتخلق ردود سلبية الا أنها تختلف من فرد الى اخر حسب الموقف الضاغط .

ويؤكد كابلان وآخرون (1993) على أن أحداث الحياة الضاغطة المرتفعة تؤدي إلى إحداث الكثير من الاضطرابات السلوكية والأمراض النفسية لدى الفرد إذا ما انخفضت مستويات المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الفرد من الآخرين، وأن ارتفاع مستوى المساندة الاجتماعية يقي الفرد من الوقوع تحت براثن هذه الأمراض، ويؤدي إلى الرضا عن حياته وعن عمله. (سليمان ،2010،ص3)

وقد تطرق عدد من الباحثين لدراسة أثر الضغوط النفسية في حالة النفسية للأفراد وعلاقتها ببعض المفاهيم التي تمس هؤلاء الافراد ،من ذلك دراسة أحمد عبد الحليم عريبات وعمر الخربشة (2007) الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و استراتيجية التعامل معاها ،، وقد توصلت النتائج إلى أن الفقرة الأكثر تأثيرا في حصول الضغط النفسي كانت توقعات الوالدين و أقلها كانت شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم له ، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) وفي تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعوى إلى متغير الجنس ، ولصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية ، وإلى عدم وجود تفاعل بين متغيري : الجنس المرحلة الدراسية ، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغير الجنس ، والمرحلة الدراسية (عريبات والخربشة ،2007،ص48)

و بالرغم من وجود الضغوط النفسية لدى الطلبة، إلا أن هناك ما يساعد في تحقيق التوافق والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وهذا ما يطلق عليه مفهوم جودة الحياة وهذا الأخير من المفاهيم الحديثة، التي لفتت انتباه العديد من الباحثين، فهو يعتبر هدف أساسي ومطلب في حياة الأفراد، إلا أن الباحثين اختلفوا في مضمونه ومكوناته، فجودة الحياة هي فرع من فروع علم النفس يهتم بتحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري، بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية، فشعور الفرد بالجودة في حياته من العوامل التي تساعده على استغلال إمكانياته، وطاقاته وزيادة طموحاته، بارتفاع مستوى دافعيته، والشعور بالسعادة، والرضا والتوافق، والنجاح بما يؤثر بشكل إيجابي على صحته النفسية.(المضحى،1437،ص2)

كما يرى عدد من الباحثين أن الرضا الذاتي عن أسلوب الحياة هو المعيار الأفضل لتعريف قياس جودة الحياة، حيث يؤكد كل من تايلور وبوجدان مثلاً أن مفهوم جودة الحياة لا يعطي معنى واضحاً من غير أن يشمل مشاعر الفرد، وبمعنى آخر يبين أصحاب المدخل الذاتي أن البعد الانفعالي الخاص بمشاعر الأفراد ومعاناتهم في الحياة يعتبر جوهر التقويم الذاتي لجودة الحياة (مشري، 2014، ص 225)

وتعتبر جودة الحياة في عصرنا توجه لدى كل مجتمع ، وهدف تسعى لتحقيقه كافة الأنظمة الاقتصادية والسياسية والاجتماعية والتعليمية، ويشير دينير أن جودة الحياة ببساطة هي تقويم الشخص لرد فعله للحياة سواء تجسد في الرضا عن الحياة ، أو الوجدان إذ يركز الاتجاه الاجتماعي لمفهوم جودة الحياة على الأسرة و المجتمع ، وعلاقات الأفراد والمتغيرات الاجتماعية الأخرى. (فريجة صندوق، 2014، ص 11)

كما عرفت منظمة الصحة العالمية بأنها : إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه (حني، 2015، ص 12)

من هنا نعتبر جودة الحياة المدخل للاهتمام بالتنمية الإنسانية المصحوبة بالاهتمام المتزايد بالنمو السليم المتكامل لجميع الجوانب النفسية والعقلية والاجتماعية والثقافية والرياضية والدينية والجسمية وذلك من خلال عملية التعليم المتصل والمستمر للعادات والمهارات والاتجاهات، بحيث أطلق المفكرون على هذا العصر مصطلح عصر الجودة (مجدي ، 2006 ، ص 81)،

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت موضوع جودة الحياة فقد أشارت دراسة بسماء آدم وياسر الجاجان (2014) بعنوان : جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات ،هدفت هذه الدراسة الى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسمي علم النفس والارشاد التربوي بجامعة دمشق ، حسب متغيرات الجنس (ذكر ، أنثى)، التخصص (علم النفس ، الإرشاد النفسي) لدى عينة البحث، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة مايلي: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث ، كما توصلت بأنه لا توجد فروق تبعا للتخصص الدراسي في جودة الحياة ، ولا توجد فروق تبعا للجنس في تقدير الذات (أدم والجاجان، 2014، ص 345)

ولهذا فإن المرحلة الجامعية من المراحل الأساسية والمهمة في حياة الطالب لكونها تساهم في تحديد ثقافة الشعوب وتطور من قدرات الطالب وتصقل شخصيته بما يخدم المجتمع ، إلا أن الطالب يتعرض الى مجموعة من الظروف والصعوبات في التكيف والتقبل مما يولد لديه ضغط نفسي .ومن هذا المنطلق عمدنا في دراستنا الحالية إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية .وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي بولاية غرداية نظرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى الضغوطات النفسية لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية
- ما مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية وجودة الحياة لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي)
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي)

2- الفرضيات:

- مستوى الضغوطات النفسية لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية متوسط
- مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية مرتفع
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوطات النفسية وجودة الحياة لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي)
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة(داخلي، خارجي)

3- أهمية الدراسة:

تكمُن أهمية الدراسة في جانبين : الجانب النظري و الجانب التطبيقي على نحو التالي:
(أ)- الأهمية النظرية:

-تتضح أهمية الدراسة الحالية في إثراء الجانب النفسي لطالب الجامعي
-تسعى الدراسة الى الكشف على أهم الاسباب المؤدية للضغوطات النفسية و الاعراض التي تصاحبها

- التعرف على أهمية جودة الحياة لدى الطالب الجامعي
(ب)- الأهمية التطبيقية :

- تكمن أهمية إجراء هذه الدراسة في الاستفادة من نتائج البحث التي قد تساهم في تقليل وتخفيف المعيقات التي قد تواجه الطالب
- بفضل نتائج الدراسة الحالية و استخدام الاساليب الاحصائية يمكن توظيف هذه الدراسة في الدراسات و بحوث القادمة في المستقبل
- الاستفادة من نتائج البحث التي يمكن من خلالها مساعدة الطلبة في مواجهة الضغوط النفسية

- تساعد هذه الدراسة في وضع برنامج إرشادي في مجال الارشاد النفسي لطلبة الجامعيين

4- اهداف الدراسة :

- تهدف دراستنا الحالية الى :
- التعرف على العلاقة بين الضغوطات النفسية وجودة الحياة لدى الطالب الجامعي
-الكشف عن الفروق بين الضغوطات النفسية و جودة الحياة التي تعتزى الى متغير الجنس والتخصص
-الكشف عن الفروق بين الطالبة المقامين والطالبة الغير مقيمين في الضغوطات النفسية وجودة الحياة

5- حدود الدراسة:

1.2- الحدود الزمنية: الموسم الجامعي (2022/2023) .

2.2- الحدود المكانية: قسم العلوم الاجتماعية مستوى الثالثة ليسانس تخصصات علم النفس

الذين يزاولون دراستهم بجامعة غرداية .

3.2- الحدود البشرية : اقتصرت هذه الدراسة على طلبة الثالثة ليسانس علم النفس بجامعة

غرداية.

-5

6- مصطلحات الدراسة:

1- الضغوط النفسية (اصطلاحيا): حالة من الشعور بالتوتر و الضيق والتهديد وتفرض على

الفرد القيام بعدد من الاستجابات لمواجهة الموقف والتوافق معه وان المثيرات البيئية و

الخارجية قد تسبب حالة من الضغط النفسي للفرد

(عز الدين أحمد محمد دوابشة، 2017، ص20)

- الضغوط النفسية (إجرائيا) : هي حالة من الشدة والضغط والقلق وعدم القدرة على السيطرة

من المواقف التي يتعرض لها الفرد ، ويستند مقياس الضغوط النفسية لأنور علي أحمد البرعاوي

(2001) من بعدين البعد المدرسي و البعد الانفعالي خلال الموسم الجامعي (2023/2022)

2- جودة الحياة (اصطلاحيا):

إن التعريف الاصطلاحي لجودة الحياة تناول جانبيين:

الجانب الموضوعي: هو تعبير عن مدى إدراك الفرد وتقييمه للجوانب المادية و أهميتها في حياته

في ظل الظروف التي يعيشها ، حيث تتضح في مستويات السعادة والشقاء التي قد تؤثر بشكل كبير في

طريقة تعامل الفرد في حياته اليومية.

(حسن عبد المعطي، 2005، ص334)

الجانب الذاتي : عرفه ليمان1988:هي الاحساس بالرفاهية والرضا الذي يشعر به الفرد في ظل

ظروفه الحالية.

(إسماعيل صالح وزهير عبد الحميد النواجحة، 2012، ص66)

- تعريف جودة الحياة إجرائيا :

يقصد بها الرضا عن الحياة وشعور الفرد بسعادة وجميع السمات الإيجابية حيث يستند مقياس جودة الحياة المأخوذ من دراسة عبد الحفيظ يحي الذي أعده من طرف محمود منسي وعلي كاظم (2016) على بعدين البعد التعليم والبعد الصحة النفسية والذي تم تطبيقه خلال الموسم الجامعي (2023/2022)

-7 الدراسات السابقة:

❖ دراسات حول الضغوطات النفسية ببعض المتغيرات :

دراسة هبة مرون (2021) : هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الموجودة بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة أولى جامعي، والكشف عن الفروق في الضغط النفسي والدافعية للإنجاز تبعاً لمتغيرات التخصص ومكان الإقامة، وهذا من خلال التطرق للموروث النظري السابق والاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي. وبعد تطبيق الدراسة الميدانية من خلال تطبيق أدوات الدراسة لمقياس الضغط النفسي ومقياس الدافعية للإنجاز لعينة الدراسة التي بلغت (100) طالب وطالبة، تم جمع البيانات والمعلومات المتحصل عليها من معالجتها إحصائياً باستخدام التقنيات الإحصائية (تطبيق برنامج spss واختبار T لعينتين مستقلتين وكذا معامل بارسون) وتم استخلاص جملة من النتائج نوجزها فيما يلي: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والدافعية للإنجاز لدى طلبة السنة أولى جامعي.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسي تبعاً لمتغير التخصص. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الدافعية للإنجاز تبعاً لمتغير مكان الإقامة.

دراسة محمد حباره ورشيد امان الله وسالم بن سالم (2021): هدفت هذه الدراسة الى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية الشائعة الاستخدام عند أساتذة التربية البدنية و الرياضة، ؛ كما هدفت إلى الكشف عن مستويات سمات الشخصية لدى هؤلاء الأساتذة ؛ و اخيرا تحديد طبيعة و اتجاه ودلالة العلاقة الموجودة بين أساليب المواجهة والعوامل الخمسة الكبرى لسمات الشخصية و تكونت عينة الدراسة من 102 أستاذ من طور الثانوي ،وزع عليهم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ، كما اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي. و

توصل الباحثون إلى عدة نتائج أهمها : يستخدم أساتذة التربية البدنية والرياضة أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة النفسية ، وأكثر الاساليب استخداما هي الأساليب التي تركز على الانفعال ؛ كما أظهرت نتائج الدراسة تميز الاساتذة بمستويات متوسطة لسمات الشخصية وفقا لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية ؛ كما أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن علاقات ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين أساليب المواجهة والعوامل (الانبساطية ، الانفتاح على الخبرة، الطيبة ، يقظة الضمير)، وعلاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين أساليب المواجهة و عامل العصبية

دراسة سعاد العاتي ومُجد سليم خميس (2019) وتهدف دراستنا الى معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة سنة أولى تربية بدنية بجامعة قاصدي مرباح -ورقلة ، قمنا بتطبيق المنهج الوصفي ، وتم اختيار عينة تكونت من (210) طالب وطالبة .وقد قمنا باستخدام مقياس أساليب مواجهة ضغوط الحياة ل تشارلز كارفر" ، وكانت النتائج المتحصل عليها كالتالي :

يستخدم طلبة سنة أولى تربية بدنية أساليب مواجهة متمركزة حول المشكلة .

توجد فروق دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير الجنس (ذكر/أنثى)

*توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة العينة تعزى الى متغير نمط الإقامة (داخلي. خارجي)

دراسة أحمد صالح موسى الزهواني (2018): هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقات الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي، لدى طلاب جامعة جدة، استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، أما أدوات الدراسة فتمثلت في مقياس الضغوط النفسية المدركة- من إعداد الباحث- مقياس دافعية الإنجاز- من إعداد العازمي 2013 -و مقياس التوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة - من إعداد عديلي 2016 -تم تطبيقها على عينة عشوائية طبقية قوامها (150) من طلاب جامعة جدة بنسبة (28.8) من المجتمع الأصلي؛ من تخصصات (التربية الخاصة، تقنيات التعميم، التربية البدنية، الدراسات القرآنية) بالمستويات (4،5،6،7) وبلغ متوسط أعمارهم الزمنية (21.52) وقد توصلت الدراسة إلى نتائج الآتية: وجود مستوى منخفض من

الضغوط النفسية المدركة لدى العينة بمتوسط (2.51)، أما مستوى دافعية الإنجاز، فحصل على متوسط (3.38) فيما تحصل التوافق الأكاديمي على متوسط (3.58)، وكلهما بتقدير (مرتفع)، كما أظهرت نتائج البحث وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الإنجاز بأبعادها المختلفة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة. كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود إسهام دال إحصائياً لكل من الضغوط النفسية المدركة ودافعية الإنجاز في التنبؤ بالتوافق الأكاديمي لطلاب الجامعة. وفي ضوء نتائج الدراسة تم تقديم جملة من التوصيات والمقترحات لتخفيف الضغوط النفسية وزيادة دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة

دراسة رائدة أرشيد الخالدي(2011): هدفت الدراسة للتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات الأردنية في مرحلتي الماجستير والدكتوراه من التخصصات العلمية والإنسانية. وقد تكونت عينة الدراسة (٢٢٢) طالباً وطالبة من مرحلتي الماجستير والدكتوراه من أربع جامعات وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا والذي تم اعداده من قبل الباحثة لهذه الدراسة و يتكون من (30) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: الضغوط الأكاديمية، والضغط الخاص بأعضاء هيئة التدريس والضغط الاقتصادي والضغط الأسري والضغط الشخصي. وقد أسفر التحليل الإحصائي للبيانات عن النتائج التالية: كان مستوى الضغط النفسي لجميع أبعاد المقياس متوسطاً وكان ترتيب الأبعاد حسب مستوى الضغوط تنازلياً كما يلي: (الضغط الاقتصادي، الضغوط الأكاديمية، الضغط الأسري، الضغط الشخصي، الضغط الخاص على أعضاء هيئة التدريس).. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الضغوط النفسية لطلبة الدراسات العليا لمتغير جنس الطلبة و التخصص الأكاديمي (علمي، إنساني). وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين متوسطات درجات أفراد العينة وفقاً لمتغير العمل في الأبعاد كلها عدا _ الضغط الشخصي _ بينما لم توجد فروق دالة إحصائياً في ضوء متغير العمل لصالح الذين يعملون. و قد قدمت الدراسة مجموعة من التوصيات التربوية بهدف تخفيف حدة الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة الدراسات العليا.

دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار(2005) بعنوان الضغوطات النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى

الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان من أهمها : أن مستوى الضغوطات النفسية لدى الطلبة كان (62.5%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية -عدا ضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

دراسة "أمال عبد القادر جودة (2004) والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ، وبلغت عينة الدراسة (100 طالب - 100 طالبة) ، وتوصلت الدراسة إلى أن طلبة العينة يستخدمون أساليب متعددة مرتبة كالتالي : أسلوب الارتباك والهروب ، أسلوب إعادة التقييم ، أسلوب تحمل المسؤولية ، أسلوب التحكم بالنفس ، أسلوب التخطيط لحل المشكلات ، أسلوب الانتماء ، وأخيرا أسلوب التفكير بالتمني والتجنب ، وقد توصلت الدراسة أيضا إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في استخدام تلك الأساليب ، كما توصلت إلى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير السكن.

دراسة البرعاوي(2001):هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وعلاقتها بكل من عامل الجنس ، مستوى الدراسة ونوع الدراسة ، ومكان الإقامة وكذلك التعرف على الأكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم ، وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة بالجامعة الإسلامية وتوصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الضغوط لدى الطلبة كان (53.8%) بحسب الترتيب الآتي الدراسة الانفعالية ، وبيئة الجامعة الشخصية الصحيحة الاجتماعية المالية ، والأسرية وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى مستوى الدراسة ومكان الإقامة بينما لا توجد فروق تعزى لمتغير الجنس ونوع الدراسة

■ التعقيب عن الدراسات:

- من حيث الأهداف : تنوعت الدراسات من حيث أهدافها إلا أن جل الدراسات تصب في التعرف على مستوى وأساليب الضغوط النفسية من حيث الطبيعة والتعامل الا دراسة البرعاوي (2001)هدفت الى مصادر الضغط النفسي ، كما اشارت بعض الدراسات الكشف عن علاقة بين الضغط النفسي و ببعض المتغيرات والكشف عن الفروق لمتغير التخصص والاقامة

- من حيث العينة: اختلفت دراسات الضغوط النفسية حول عدد العينة من دراسة الى اخرى حيث تتراوح ما بين (100-222) الا دراسة دخان واخرون(2005) كانت عينته 541، ودراسة البرعاوي (650) وكان أغلب العينة المستهدفة هم الطلبة إلا دراسة مُجَّد حبارة (2021) كانت عينته الاساتذة.

- من حيث الادوات: إن معظم الدراسات قامت بالتبني المقاييس الا دراسة رائدة (2011) قامت ببناء المقياس

- من حيث المنهج: اختلفت الدراسات من حيث المنهج فمنهم من استخدم المنهج الوصفي الارتباطي و منه من استخدم المنهج الوصفي التحليلي

- من حيث النتائج: اختلفت النتائج حسب كل دراسة حيث اشارت نتائج ما بين متوسطة ومنخفضة لمقاييس الضغوط النفسية ، كما توصلت النتائج على وجود فروق تعزى لمتغير التخصص والاقامة و عدم وجود فروق في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص والاقامة ، وجود علاقات ارتباطية سالبة بين المتغيرات في الدراسات السابقة

❖ دراسات عن جودة الحياة مع بعض المتغيرات:

دراسة سميرة خرموش و لويذة فرشان(2021)هدفت الدراسة إلى الكشف عن واقع العلاقة بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي (جامعة مُجَّد بوضياف نموذجاً)، ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقاييس الصحة النفسية (EMMBEP) وبناء مقياس لجودة الحياة، وبعد التحقق من الخصائص السيكومترية لذين المقاييس في الدراسة الاستطلاعية تم تطبيقها على عينة عشوائية قوامها (536) طالبا وطالبة تم سحبها من كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مُجَّد بوضياف بالمسيلة، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة الموضوع الدراسة. حيث أظهرت نتائج

الدراسة بعد تحليلها إحصائياً باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة لكل فرضية: أنه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية على الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس وأيضاً توجد فروق ذات دلالة إحصائية على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير الجنس، كما توجد أيضاً فروق ذات دلالة إحصائية على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص،

دراسة بعلي مصطفى وجفلولي يوسف (2019): هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة المسيلة، كما سعت الدراسة للإجابة على التساؤلات التالية: ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم علم النفس جامعة المسيلة؟ -هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير السن؟ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير نمط الإقامة؟ وللإجابة على هذه التساؤلات تم الاعتماد على المنهج الوصفي، والاستعانة بمقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحثان هويدة محمود، وفوزية الجمالي، وبعد التأكد من خصائصه السيكومترية تم تطبيقه على عينة قوامها 55 طالبة من مستوى السنة الأولى ماستر بقسم علم النفس بجامعة المسيلة، وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- مستوى جودة الحياة لدى طالبات قسم علم النفس جامعة المسيلة مرتفع.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الشعبة الدراسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير السن.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير نمط الإقامة

دراسة علي حمادية و أسماء خلاف و دنيا بوزيدي (2018): هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة والتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه (ل.م.د)، بالإضافة إلى محاولة الكشف عن إمكانية وجود فروق في مستوى جودة الحياة والتفاؤل لديهم والتي قد تعزى إلى متغيرات (الجنس، التخصص)، وقد تكونت عينة الدراسة من حوالي (57) طالب وطالبة دكتوراه، تم اختيارهم بطريقة قصديه. ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية استخدمنا مقياسين: مقياس جودة الحياة، ومقياس

التفاوت. ويتبعنا للمنهج الوصفي توصلنا إلى النتائج التالية: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين جودة الحياة والتفاوت لدى طلبة الدكتوراه، وجود فروق ذات دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغيري الجنس والتخصص. عدم وجود فروق ذات دالة إحصائية في مستوى التفاؤل لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغيري الجنس والتخصص

• دراسة إبراهيم نعيم محسن (2018):

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية ومعرفة الفروق في مستوى

جودة الحياة لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس والتخصص، تمثلت عينة الدراسة في (80) طالب

وطالبة مختارين عشوائياً، اتبع الباحث المنهج الوصفي لتحقيق أهداف الدراسة.

خلصت هذه الدراسة بالنتائج التالية: عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة تعزى لمتغير الجنس. توجد فروق دالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة تعزى لمتغير التخصص.

دراسة عبد الحفيظ يحي (2016) تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على

الطلبة الجامعيين حيث هدفت الدراسة إلى تقنين مقياس جودة الحياة لكاظم ومنسي على طلبة الجامعيين من أجل تقدير درجات جودة حياة الطالب في مجالات محددة هي: الصحة العامة الحياة الأسرية والاجتماعية والتعليم والدراسة، والعواطف والصحة النفسية، وشغل الوقت وإدارته ، وقد استندت هذه الدراسة على المنهج الوصفي حيث كان عدد أفراد العينة (847) طالبا وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع بنود المقياس بمستوى عال من الفعالية دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، كما توصلت إلى توافر مؤشرات صدق مقبولة، دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من أساليب الصدق التالية: صدق الاتساق الداخلي، الصدق التلازمي بأسلوبه التقاربي و التمايزي صدق العاملي، وأظهر المقياس وأبعاده الفرعية مؤشرات ثبات مرضية عموماً، حيث تراوح معامل ثبات الاستقرار الأبعاد الستة بين (0.71-0.82) وبلغ ثبات المقياس ككل (0.89) ، بينما تراوح معامل ألفا كرونباخ لأبعاده الستة بين (0.35 و 0.77)، وبلغت قيمته للمقياس ككل 0.84

دراسة كاظم و البهادلي (2006) عنوان الدراسة : جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة. أهداف الدراسة: معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في كل من سلطنة عمان والجمهورية الليبية، ودور متغير البلد، النوع التخصص. عينة الدراسة: 400 طالبا وطالبة (182) من ليبيا، و 218 من عمان). أدوات الدراسة : تم استخدام مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة وتم قياسها بمقياس ذات ستة أبعاد. نتائج الدراسة : وقد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد الجودة هما: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة التعليم الدراسي، ومتوسط في بعدين هما جودة الصحة العامة، وجودة شغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدين أيضا، هما: جودة الصحة النفسية وجودة الجانب العاطفي. كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير البلد، والنوع، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة؛ حيث كان الطلبة الليبيون أعلى في جودة الصحة العامة، وجودة العواطف، في كان الطلبة العمانيين أعلى في جودة شغل وقت الفراغ وإدارته.

دراسة محمد عبد الله وسيد صديق عبد الرحيم (2006): بعنوان دور الأنشطة الرياضية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس استهدفت الدراسة معرفة دور الأنشطة الرياضية على مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة قابوس في ضوء متغير النوع ذكر - أنثى) والتخصص انساني، علمي والتي تم قياس بمقياس ذو ستة أبعاد، ولتحقيق ذلك طبقا مقياس جودة الحياة على طلبة الجامعة 123 طالبا و63 طالبة من الذين يمارسون الرياضة، 60 طالبا وطالبة من الذين لا يمارسون الرياضة، وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة في جودة الصحة النفسية وجود التعليم والدراسة جودة الجانب العاطفي، وجودة الحياة الأسرية والاجتماعية، وجودة شغل الوقت، وعدم وجود تأثير دال في متغير النوع والتخصص.

■ التعقيب عن الدراسات:

من حيث الهدف: إن معظم الدراسات تهدف إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة كدراسة ابراهيم نعيم حسن (2018) كما هدفت دراسة عبد الحفيظ يحي (2016) تقنين مستوى جودة الحياة لكازم منسي، وأشارت بعض الدراسات على التعرف عن العلاقة التي ترتبط مع المتغيرات

والكشف عن الفروق في التخصصات ، كما هدفت دراسة بعلي مصطفى و جغلولي يوسف (2019) لكشف عن الفروق لمتغير الإقامة

من حيث العينة : يتراوح حجم العينة في الدراسات السابقة ما بين (57-400) من طلاب ماعدا دراسة (عبد الحميد) كان حجم العينة 857 طالب.

من حيث المنهج: تناولت معظم الدراسات في جودة الحياة المنهج الوصفي

الادوات المستخدمة: قامت الدراسات بتبني مقاييس بجودة الحياة الا دراسة سميرة خرموش ولويزة فرشان (2021) قامت بالبناء مقياس جودة الحياة

من حيث النتائج: تشير النتائج الى ارتفاع مستوى جودة الحياة في دراسة بعلي مصطفى وجغلولي يوسف (2019) بينما دراسة عبد الحفيظ يحي (2016) تدل على بنوذ جودة الحياة عالي ، و دراسة كاظم والبهدي (2006) تشير نتائجها الى مستوى جودة الحياة مرتفع في البعد التعليمي ومنخفض في بعد الصحة النفسية ، كما توجد فروق ذات دلالة احصائية لمتغير التخصص في البعض من دراسات إلا دراسة محمد عبد الله وسيدة صديق عبد الرحيم (2006) كانت نتائجها عدم وجود تأثير في متغير التخصص ، اما دراسة بعلي واخرون (2019) فأشارت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية لمتغير الإقامة.

مكانة الدراسة الحالية بين الدراسات السابقة :

- إن أولى درجات أهمية هذه الدراسات أنها تختلف من دراسات محلية و عربية و اجنبية وأنها تناولت متغيرات الضغوط النفسية و جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات إلا ان درستنا الحالية موضوعها أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها مع جودة الحياة و تتفق مع الدراسات السابقة في الكشف عن مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة و معرفة الفروق في التخصص و الإقامة ، كما أن أغلب الدراسات اعتمدت على المنهج الوصفي الارتباطي الذي اعتمدنا عليه في دراستنا الحالية ، و تتفق دراستنا في تطبيق أداة جودة الحياة مع دراسة عبد الحفيظ يحي (2016) .

- إمكان الاستفادة من نتائج الدراسات و توضيفها في تفسيرات الفرضيات الخاصة بدراستنا .

الفصل الثاني، الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف الضغوطات النفسية
2. اشكال الضغوط النفسية
3. علامات واعراض الضغوط النفسية
4. استراتيجيات الضغوط النفسية
5. النظريات الضغوط النفسية
6. قياس الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

لقد أصبح عصرنا الحالي عصر الضغوط والمشاكل النفسية، وهذا نتيجة لمواقف و أحداث التي يتعامل معها الفرد في حياته اليومية وقد تؤثر عليه في شتى المجالات مما يجد نوعا من الصعوبات والعراقيل و الأزمات التي تواجهه سواء مع محيطه أو أسرته .

كما يعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع المهمة التي لاتزال تشغل بال الكثيرين من الباحثين والعلماء خاصة علماء النفس لأنها تمس الصحة النفسية والجسمية ولكونها قضية عامة وخاصة ، ومن خلال هذا الفصل سوف نتطرق إلى تعريفات الضغوط النفسية ثم الأشكال و علامات و اعراض المصحابة للضغوط النفسية ثم انطلاقا إلى أهم الاستراتيجيات ونظريات الضغوط وبعدها طرق قياس الضغوط النفسية.

1- تعريف الضغوط النفسية:

تعريف الضغوط لغة: يشير المعجم الوجيز إلى أن الاصل اللغوي لكلمة الضغط هو ضغطه ضغطا بمعنى عصره و حزمه وضغط الكلام بمعنى أجازته وعليه شدد وضيق و يرجع سميث معنى الاشتقاق للمصطلح إلى الاصل اللاتيني فكلمة الضغط مشتقة من الكلمة اللاتينية stictus وهي تعني الصرامة و تدل ضمنا على الشعور بالتوتر و الضيق الذي يرجع في الاصل إلى stringer الذي يعني يشد ، وفي اللغة الفرنسية نجد كلمة détresse تعني الاختناق والضيق والشعور بالظلم (زايدي باية ،2011،ص13)،

اصطلاحا: يعرف الضغوط على أنها صارع أو حالة من التوتر النفسي الشديد(شحاتة ،2003،ص204)،

لا يوجد تعريف محدد للضغوط النفسية وهذا راجع لارتباطه لعدة مفاهيم واتجاهات نظرية ولهذا عرفها العديد من الباحثين والعلماء ومن بين التعريفات نجد:

تعرف زينب شقير 2001 الضغوط النفسية بأنها; مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة (نفين زهران، 2003 ، ص 101).

وقد عرف هانز سيلبي الذي يعد أو من قدم مصطلح الضغط النفسي وعرفه بأنه "الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية" (السماد وني ، 1990 ، ص 31).

أما سيلبي (selye1956-1971) فقد أشار إلى أن الضغط النفسي عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو المتطلبات البيئية مثل التغيير في الأسرة أو فقدان العمل والتي تضع الفرد تحت ضغط نفسي . (ماجدة بهاء الدين ، 2008 ، ص20).

أما لازاروس (Lazarus1966t-t1984) فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييمه يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة ؛ أي مدى الملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية . (أحمد نايل العزيز ، 2009 ، ص 24) .

ويعرفه وليم الخولي (١٩٧٦) بأنه حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل مع الظروف البيئية للاحتفاظ بحالة الاستقرار ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق ونجد حسن عبد المعطي (2006) يرى بأنها تعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط مما يعني ذلك أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، في حين أن عبد الرحمان مهدي (1995) يرى أنه التفاعل بين الشخص وبيئته التي يدركها على أنها ضاغطة بالنسبة له والتي تم تقييمها على أنها مرهقة أو تفوق موارده للتغلب عليها وتعرض حياته للخطر (عبد الله بن حميد السهيلي، 2010ص16)

ومن خلال التعريفات السابقة يمكننا القول بأن الضغوطات النفسية بأنها مجموعة من المواقف والأعراض والمصادر الخارجية والداخلية التي يواجهها الفرد خلال مشكلة ما أو صعوبات نفسية أو مادية أو معنوية أو جسمية.

2- أشكال الضغط النفسي:

للضغط النفسي أشكالا متعددة تبعا لاختلاف المواقف الضاغطة، وبالتالي اختلاف الاستجابات الناتجة عن تلك المواقف، أو لنقل تبعا لشدة هذا الضغط النفسي، أو الفروق الفردية في الاستجابة للضغط النفسي. ولخص سيلاي (Selye,1980) أشكال الضغط النفسي التي يمكن أن يتعرض لها الفرد خلال حياته إلى أربعة أشكال، وهي:

1- ضغط نفسي سيء (Bad Stress): والذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويسمى كذلك الكرب (Distress).

2- الضغط النفسي الجيد (Good Stress): ويسمى كذلك (Eutress) وله أيضا متطلبات؛ لإعادة التكيف.

3 - الضغط النفسي الزائد (Hyper Stress): وهو ناتج عن تراكم الأحداث أو تراكم الضغط المسبب للضغط النفسي، (Overstress)، بحيث تتجاوز قدرات ومصادر الفرد على التكيف معها

4- الضغط النفسي المنخفض (Under Stress): ويحدث عندما يشعر الفرد بالملل وانعدام التحدي وعدم الشعور بالإثارة. (رائدة، 2011ص17-18)

أما شيفر (1992) Schafer، فقد قسم الضغط النفسي إلى ثلاثة أشكال، وهي:

1- الضغط النفسي المتوقع (Anticipatory Stress): هو استجابة لضغط نفسي متوقع، فيحضر الذهن والجسم سلفاً للتغيير، أو لتغيير مفاجئ نحو الأفضل أو ربما نحو الأسوأ.

2 - الضغط النفسي الحالي (Current Stress): ينشأ ويتراكم هذا الضغط النفسي خلال تجربة

الضغط، إذ يستثار الجسد إثارة شديدة، كاليقظة الشديدة في أثناء مناقشة أو مناظرة... الخ

3- الضغط النفسي المتبقي (Residual Stress): هو الضغط النفسي الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء تجربة الضغط النفسي أو الموقف الضاغط، قد يبقى الجسم في حالة من اليقظة لبعض الوقت بعد انتهاء الموقف الضاغط، وذلك من فرط الإثارة سواء أكانت سارة أو غير سارة، والتي لها ذات النتائج على الفرد. (نفس المرجع السابق 2011ص18)

كما تتمثل أشكال و أنواع الضغوط النفسية في نواحي الحياة التي يمر بها الانسان وتتضمن ما يلي :

- ضغوط العمل: وهو إرهاق العمل و متاعبه في الصناعة
- الضغوط الاقتصادية : وهو الدور الأعظم في تشتت جهد الانسان وضعف قدرته على التركيز و التفكير وخاصة حينما تعصف به الازمات المالية
- الضغوط الاجتماعية: وهي معايير المجتمع التي تحتم على الفرد التزام العمل بها.

- الضغوط الاسرية_ وهي تشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على رب الاسرة وتأثير على التنشئة الاسرية فمعظم الاسر يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام .
- الضغوط الدراسية : وفي طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطا شديدا في حالة عدم استجابة اللوائح المدرسة .
- الضغوط العاطفية : بكل نواحيها النفسية و الانفعالية فهي تمثل البشر وواحدة من مستلزمات وجوده الانساني فالعاطفة غريزة أوجدها الله عند البشر دون باقي المخلوقات
(رشاد، 2010، ص54)

3- علامات وأعراض الضغوطات النفسية:

الضغوط هي أمور معرفية وإدراكية متعلقة بتفسير الفرد للمواقف على أنها غير مرغوب فيها، أو لا يمكن السيطرة عليها تماما، وإن خصائص الموقف ذلك لا تحدد كونه ضاغطا أو غير ضاغط.

(يرى لازاروس Lazarus, 1984) أن الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة وخصائص الفرد وكفاءة آلياته الدفاعية المعرفية، فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الإحباط والصراع والتهديد، هو الذي يولد الضغط، فالإحباط هو شكل الخطر والأذى الذي يتعرض له الفرد ويهدد أهدافه (ماجدة بهاء، 2008 ص32).

والفرد يشعر ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشرا بإنجاء وجود ضغوط مرتفعة، وحالات من الإجهاد، لذلك يجب اتخاذ إجراءات خفض التوتر والضغط حتى لا تتحول بعد فترة طويلة إلى حالات مرضية، وهذه الإنذارات هي: اضطرابات في النوم والهضم، والتنفس وخفقان القلب، والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك يصاحبها أعراض اكتئابية، والتوتر والغضب لأتفه الأسباب وحتى التفسير الخطأ لتصرفات الآخرين، والإجهاد السريع، والتعرض للحوادث المساندة الاجتماعية تؤدي إلى خفض الشعور بالضغوط التي تعاني منها الأسرة(نفس المرجع السابق، 2008 ص33).

ويوجد العديد من المؤشرات التي يمكن أن تدل على احتمال وقوع الفرد في حالة الضغط النفسي، ومن أهم هذه المؤشرات ما يلي:

- 1- مشكلات النوم غير المعتادة كالأستيقاظ في الليل وعدم القدرة على النوم ثانية بسهولة، بالإضافة إلى الكوابيس والصراخ أثناء النوم، أو أن لا يستطيع الأطفال النوم إلا بالسرير مع أهلهم.
- 2- مص الإصبع المفرط/ قضم الأظافر/ اضطراب الكلام (التأتأة) .
- 3- العصبية، عدم الهدوء والإفراط في الحركة وصعوبة التركيز والتذكر.
- 4- ثورات الغضب، العدوانية غير المضبوطة والتي قد توجه إلى الناس أو إلى الأشياء .
- 5- الانسحاب والضعف وعدم الرغبة في أي عمل، كأن لا يتحمس الطفل لأي شيء ولا يشارك رفاقه في اللعب ويعطي بشكل عام انطباع الحزن والكآبة .
- 6- انخفاض المستوى التحصيلي وحصول الطفل على درجات متدنية لم يعتد الحصول عليها بالحالة العادية.
- 7- حالات مرضية محددة ترتبط النفسي بالضغوط النفسية على سبيل المثال:(الإسهال واضطرابات الهضم، وآلام البطن والقيء، آلام في الرأس أو آية آلام أخرى لا يعرف لها أسباب عضوية واضحة)
- 8- كثرة الجدل والاعتراض على أشياء تبدو في الظروف العادية مقبولة
- 9- الحاجة المستمرة إلى التوقف عن العمل وتناول مشروب ما قبل المتابعة
- 10 - فقدان السيطرة على الأمور والمتطلبات التي تفوق قدرة الفرد على التحمل
- 11 - ضعف القدرة على إصدار القرارات (نفس المرجع السابق، 2008ص34)

الجدول (01) يمثل :علامات وأعراض الضغوط النفسية

سلوكيا	نفسيا	جسديا
-فرط الأكل/نقص الشهية	قلق	صداع
-انعدام الصبر	اهتياج	كز الاسنان
-ميل الى الجدل	-شعور بخطر أو موت -----مدهمين	تضييق وجفاف الحلق
-مماطلة	-اكتئاب	شد الفكين
-زيادة التدخين	-تباطؤ في التفكير	ألم في الصدر
-	-	خفقان في القلب
انعزال	-تسارع في الأفكار	قصر النفس
-تجنب المسؤولية وأثرها	-شعور بالعجز	ارتفاع ضغط الدم
-أداء سيء في العمل	-شعور بفقدان الامل	ألم عضلي
-تدهور	-شعور بانعدام القيمة	عسر الهضم
-عناية سيئة بالصحة	-شعور بغياب الهدف	إمساك/إسهال
-تغير في العلاقات العائلية و الحميمة	-شعور بعدم الامان	زيادة في التعرق
-	-حزن	-برودة وتعرق في اليدين
-	-دفاعية	-تعب
سلوكيا	نفسيا	جسديا
	-غضب	-أرق
	-فرط الحساسية	-مرض متكرر
	-بلادة	

(www.Bdrl30.net).

4- استراتيجيات الضغوط النفسية:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الماضية. وتعد الدراسة التي قام بها مورفي (Murphy) من أوائل الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط، وذلك للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة، بهدف السيطرة عليها. (Lazarus, 1984 ,p14)

وعرف سيلبرجر (Spelpreger) إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها: عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه تشارلز (Charles) فيعرفها على أنها أي جهد يبذله الفرد للسيطرة على الضغط (الضريبي 2010، ص676).

ويرى ولمان (Wolman) أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن مجموعة من الوسائل التي تيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف (1972، p79، Wolman).

وعرفها موس (Moss) بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والتعلمة والتي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدها الحاجة، وتستهدف حل للمشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي، فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الوقف الضاغط (نائف، 2019، ص86)

أما إبراهيم فيرى أن مواجهة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط، والتقليل من آثارها السلبية قدر الإمكان للوصول إلى درجة من الصحة النفسية (إبراهيم 1994، ص203).

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد، وتختلف لاستراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر، فهناك من يلجأ إلى استراتيجيات ايجابية لمواجهة الضغوط في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس الموقف الضاغط، وهذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموقف الضاغط وتقييمه، ومن ثم تقييم مصادره وامكانياته التي تساعد في مواجهة للوقف الضاغط، لذا ونظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج استراتيجيات الواجهة حتى عند نفس الشخص، فقد اختلف العلماء بخصوص تصنيفها

وتحديد أهم أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبطة بالموقف المحدث للضغط، وكيفية تقييم الفرد له في تلك اللحظة

(جبالي، صباح 2012، ص99)

ويوجد العديد من تصنيفات لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية منها:

1-تصنيف بيلنجس و موس (1981):يصنف بيلنجس وموس استراتيجيات مواجهة الضغوط إلى استراتيجيات إقداميه وأخرى إجمامية ووفق هذا التصنيف فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط الإقدامية تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر أما استراتيجيات المواجهة الإجمامية فهي تتضمن القيام بمحاولات معرفية و ذلك بهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف أو لقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، وأن استراتيجيات المواجهة الإجمامية تتكون من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، والتشتت، والكبت والقمع، والتقبل والاستسلام . وبعبارة أكثر وضوحا، إن استراتيجيات المواجهة الإقدامية تتضمن النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل الموقف أو المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة. وفي المقابل تتضمن استراتيجيات المواجهة الإجمامية النزعة نحو تشتيت و صرف نهن الفرد عن الحدث الضاغط وتجنب الحصول على المعلومات بشأن هذا الحدث واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف. أي. إعادة بناء الموقف معرفياً بطريقة إيجابية، والبحث عن المعلومات والمساندة من الآخرين، واستخدام أسلوب حل المشكلات.(نائف،2019،ص87)

2-تصنيف جراشا (1983):صنف(جراشا) أساليب مواجهة الضغوط إلى نوعين هما:

- أ - أساليب مواجهة لاشعورية ويتمثل ذلك في الحيل الدفاعية اللاشعورية التي تستخدم في خفض القلق والصراعات النفسية لدى الفرد والتي أشار إليها فرويد في نظريته للتحليل النفسي
- ب - أساليب مواجهة شعورية يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط من خلال الضغوط القيام بمحاولات سلوكية معرفية للتغلب على الضغوط (حسن،وحسن،2006، ص94-95).

3- تصنيف فولكمان و لازاروس (1980) : ويقدم نوعين من الواجهة هما:

أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة: وهي عبارة عن الجهود التي يبذلها الفرد لتعديل العلاقة الفعلية بين الفرد والبيئة، فيحاول من خلالها تغيير أنماطه السلوكية، أو تعديل الموقف الضاغط (حسن ، وحسن،2006،ص91) . تهدف هذه الاستراتيجية إلى خفض متطلبات الوضعية الضاغطة أو زيادة مصادر الفرد الشخصية وقدراته الخاصة حتى يتمكن من مواجهة الموقف الضاغط (Marilou Schweitzer-Bruchon،2001،p7)

وقد حدد؛لازاروس وفولكمان ؛شكليين للمواجهة المتمركزة حول المشكلة، هما:

1- جمع المعلومات.

2- اتخاذ إجراءات لحل المشكلة.

حيث إن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال رضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكلة للتخفيف من شدة الموقف الضاغط أو التحرر منه وإيقافه (Joël swendsen,2004,p85 Pierluigi Grazion)

ب - الواجهة المتركرة حول الانفعال:

تشر إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتنظيم الانفعالات الناتجة عن الوقف الضاغط. ومن بين الأساليب المتبعة في هذه الاستراتيجية هي:

-التجنب **Avoidance** : هو تحويل الانتباه عن الوضعية الضاغطة من خلال استعمال بدائل تتمثل في نشاطات سلوكية (رياضة)، أو نشاطات معرفية (التلفاز، القراءة)، وهذه الوسائل ذات فعالية نسبية، وهي تختلف عن الهروب إلى سلوكيات خطيرة مثل: اللجوء إلى الكحول أو التدخين والمخدرات.

-الإنكار **Denial** : تشبه استراتيجية الهروب حيث تعمل على تأجيل المشكلة حيث يسعى الفرد لتغيم المعنى الحقيقي للوضعية الضاغطة بتجاهل خطورة الموقف أو رفض الاعتراف بما حدث فعلاً (Mahmoud Boudarene, 2005,p 36).

جدول (02) يمثل: الفرق بين الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال

متمركزة حول الانفعال		متمركزة حول المشكلة	
العيوب	المميزات	العيوب	المميزات
	قليل التكلفة	تكلفة عالية	تخفيض العامل الضاغط
استمرار العامل الضاغط	المحافظة على النشاطات المعتادة	التركيز على المشكلة على حساب النشاطات المعتادة	تكيف السلوكيات مع وضعية الضاغطة (تطور)

أحياناً، تعمل الاستراتيجيات المواجهة المتمركزة على حل المشكلة والمواجهة المتمركزة على الانفعال معاً، بحيث يصعب الفصل بينهما. لنا، فإنه لا توجد هناك مواجهة فعالة بنفسها أو فعالة دائماً دون الارتباط بخصائص انفعالية شخصية وخصائص إدراكية معرفية للفرد وكذلك خصوصية الوضعيات الضاغطة، فالمواجهة المتمركزة حول المشكلة تكون فعالة على المدى الطويل خاصة عند مواجهة حدث قبل للسيطرة والتحكم أما الواجهة المتمركزة حول الانفعال فتكون فعالة على المدى القصير، خاصة إذا كان الحدث غير قابل للسيطرة مما يسمح للفرد بالمحافظة على تقديره لذاته وحمائته لنفسه - (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, p77-78)

ويمكن استخدام أساليب أو استراتيجيات مختلفة لمواجهة الضغوط منها:

أولاً- الاستراتيجيات الإيجابية: وهي تلك التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية الآتية:

1- التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه، والتهيؤ الذهني له ومرتبته.

2- إعادة التقييم الإيجابي للموقف، حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء الموقف، وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة تقبل الواقع كما هو .

3- البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف والمساعدة من الآخرين أو مؤسسات المجتمع المتوقع ارتباطهما بالموقف الضاغط

4- استخدام أسلوب حل المشكلة والتصدي للأزمة بصورة مباشرة. (نائف، 2019، ص90)

ثانياً الاستراتيجيات السلبية: تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وذلك من خلال الأساليب السلبية الآتية:

1- الإحجام العرفي لتجنب التفكك الواقعي الممكن في الأزمة.

2- التقبل الاستسلامي للأزمة و ترويض النفس على تقبلها.

3- البحث عن إثبات أو الكافات البديلة عن طريق الاشتراك في أنشطة بديلة محاولة الاندماج فيها بهدف توليد مصادر جديدة للإشباع و التكيف بعيداً عن مواجهة الأزمة.

4- التنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية غير السارة، وفعلياً عن طريق الجهود الفردية المباشرة لتخفيف التوتر (الضربي، 2010 ص 680).

وقدم كوهين (Cohen) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت الآتي:

1- التفكير العقلاني **Rational Thiking** : استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي

بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط

2- التخيل **Imagining**: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل، كما أن لديهم

قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث.

3- الإنكار **Denial**: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق

بالتجاهل والإنغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.

4- حل المشكلة **Problem Solving**: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام

أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط وهو ما يعرف باسم القدح الذهني.

5- الفكاهة والدعابة **Humor**: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة

ببساطة وروح الفكاهة، وبالتالي قهرها والتغلب ، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

6- الرجوع إلى الدين Turning to Religion: وتشر هذه العملية إلى رجوع الأفراد إلى الدين و الإخلاص الديني عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي ، وذلك لمواجهة للوقف الضاغطة والتغلب عليها (هناء، 2013،ص38).

وينظر البعض إلى الواجهة باعتبارها عملية توافق نفسي، ويتحدد ما إذا كان التوافق سليم أو غير سليم تبعاً لمدى نجاح الأساليب التي يتبعها الفرد للوصول إلى حالة التوازن النسبي مع بيئته و نجاح عملية الواجهة تؤدي إلى حالة التوافق التي تعد قلب الصحة النفسية (زهران، 1982،ص20).

كما يرى لازاروس و فولمان أن أساليب الواجهة تسعى لتحقيق هدفين أساسيين هما:

الهدف الأول : تنظيم الانفعالات من خلال الواجهة المركزة على الانفعال وهي ذات منحي تحايلي أو تلطفي لأنها تتضمن جهوداً لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة ، مثل: القلق ، والاكتئاب ، وتقليل آثارها النفسية والفسولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة. ويميز لازاروس بين مجموعتين من الأساليب:

1- أساليب مواجهة الأعراض الفسيولوجية، وتشتمل على لجوء الأفراد إلى بعض المهدئات و السكنات و أساليب الاسترخاء.

2- أساليب نفسية داخلية، مثل الحيل الدفاعية العقلية(نائف، 2019،ص92)

اما **فهدف الثاني** ، فهو السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب (المواجهة مركزة على المشكلة) ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص

وبيئته عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات هي منحي وسيلي أو منحي حل المشكلات كونها تهدف إلى تغيير العلاقة بين الفرد و بيئته (Lazarus & foikman 1984,p141,153)

ومهما يكن الأسلوب التابع لمواجهة الضغوط ، فيجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية :

1- أن تتوفر في استخدام أي أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط صفة الخصوصية، لأن الأسلوب الذي يصلح لفرد ما قد لا يصلح لفرد آخر، وذلك نظراً للفروق الفردية الموجودة بين الأفراد.

2- أن تكون أساليب مواجهة الضغوط مبنية على أساليب تفضيلات الشخص بدلاً من أن تكون مفروضة عليه.

3- لا بد أن تتعدد أساليب مواجهة الضغوط و ذلك نظرا لتعدد أبعاد الضغوط من حيث الأساليب و النتائج . وهذه الأساليب لا بد أن تجمع بين أنشطة الفرد العقلية والبدنية والعاطفية والاجتماعية.

4- ينبغي أن تتسم أساليب مواجهة الضغوط بالمرونة بمعنى أن تكون قابلة للتعديل و التكيف بما يلاءم ظروف الفرد و المنظمة التي ينتمي لها (نايف،2019،ص93)

وهناك مفاهيم تتعلق بمفهوم للمواجهة لها فروق و مميزات تختلف عن غيره، مفهوم للمواجهة. وهنا نوضح الفرق بين مفهوم للمواجهة و التكيف و بين المواجهة الدفاع كما يأتي:

1 - الفرق بين المواجهة Coping والتكيف Adaptation

ان مفهوم المواجهة اخذ مرجعيته من النظريات المتعلقة بالتكيف وتطور الأجناس، التي ترى بأن الفرد يمتلك مجموعة من الاستجابات سواء كانت فطرية أو مكتسبة تسمح له بالبقاء و الاستمرار تجاه مختلف التهديدات، خاصة عندما يتعرض إلى موقف خطير أو عدو (الهجوم، الهروب) وهذا ما أكده العديد من الباحثين باعتبار أن العملية الديناميكية التي تربط الضغط بالمواجهة تعتبر كجزء من ميكليزيمات التكيف للتصدي لصعوبات الحياة. (Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001.p69-70)

وحدد لازروس وفولكمان (Lazarus et folkman) كل من المواجهة والتكيف بشكل واضح، فالتكيف مفهوم واسع جدا، يضم كل من علم النفس ولبولوجيا، كما أنه يتضمن كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع ظروف ومتغيرات المحيط، بالمقابل فإن المواجهة مفهوم خاص ونوعي حتى وإن كان يتضمن مختلف استجابات التوافق لدى الفرد. إلا أنه لا يختص إلا بردود افعل احد المواقف البينية التي يدركها الفرد على أنها مهددة له، ويمكن تفصيل الفرق أكثر من خلال الجدول الآتي: (نايف،2019،ص94)

الجدول (03) يمثل: الفرق بين المواجهة والتكيف

التكيف Adaptation	المواجهة coping
مفهوم واسع	مفهوم ضيق ومحدد
يشمل كل الكائنات الحية	يخص الإنسان
يضم كل ردود أفعال الكائنات الحية خلال تفاعلها مع مختلف الظروف البيئية	يضم ردود الفعل لإزاء وضعيات في البيئة يدركها الفرد على أنها مهددة له
ردود أفعال متكررة و آلية	تستخدم جهود معرفية وسلوكية واعية

الجدول (03) الفرق بين المواجهة والتكيف

ومما سبق نجد ان التكيف يندرج ضمن ردود الأفعال المتكررة والعفوية، في حين يبذل الفرد عند الواجهة مجهولات معرفية وسلوكية شعورية نوعية متغيرة وأحيانا أخرى جنينة بالنسبة إليه. ولهذا، فضل لازروس اخيرا استعمال مصطلح التوافق (Adjustment) بدلا من مصطلح التكيف (Adaptation) لأنه أكثر مرونة، ويعد كمصطلح معياري ونهائي. (Lazarus et Folkman, 1984,p284)

ب - الفرق بين المواجهة Coping والدفاع Defence: ظهر مفهوم الدفاع في نهاية القرن التاسع عشر، حيث تحنث فرويد وبريلور (Freud & Breuler) في أبحاثهم الأولى أن الأفكار المزعجة والمشاعر المؤلمة يمكن ان تتسرب إلى الشعور عندما يفشل الكبت في السيطرة عليها، كما وصف فرويد في النصوص الأول لنظريته مختلف الميكانيزمات الدفاعية التي يلجأ إليها الفرد من أجل تحويل أو تشويه أو إنكار الأفكار غير المقبولة من أجل الحفاظ على كيانه ولتوازنه الداخلي.

وبعد تطور مفهوم الدفاع، تطرق فرويد إلى مفهوم الكبت مشيرا إلى الدور الكبير الذي يلعبه هذا الميكانيزم، وهذا ما وضحه في كتابه "الكف والعرض والقلق" سنة 1926 ، حيث عرف الدفاع بأنه صراع الأنا ضد الأفكار والمشاعر المؤلمة معتبرا الكبت كواحد من الميكانيزمات الدفاعية الأساسية

(Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001.p69).

وانطلاقا من سنوات الستينات والسبعينات من القرن الماضي وبعدها كانت كل الفتحات مكرسة للبحث في ميكانيزمات الدفاع اتجهت للبحث في مصطلح المواجهة وقد استعمل هذا المصطلح قول

مرة من قبل لازاروس سنة (1978) وفي الفترة ما بين (1960 و 1980) كان هناك التباس وتداخل بين مصطلحي الدفاع والمواجهة إلى أن جاءت محاولة هان (Hann، 1977) لتبين بأن هناك فروقا بينهما، فميكانيزمات الدفاع تتميز بأنها، صلبة، تعمل على مستوى اللاشعور، لا يمكن للفرد مقاومتها، وترتبط بصراعات نفسية للخلية شخصية بأحداث الحياة الماضية، تهدف إلى خفض القلق الذي يسببه للوقف إلى مستوى فترة الفرد على التحمل. (نايف، 2019، ص96)

أما استراتيجيات المواجهة فتتميز بالمرونة، تعمل على مستوى الشعور، تغير حسب ما يتطلبه الموقف، مرتبطة بالواقع الحالي، وظيفتها السماح للفرد بالسيطرة وتخفيض أو تحمل الاضطرابات الناتجة عن المواقف الحالية الضاغطة. وتختلف المواجهة عن ميكانيزمات الدفاع في أنها محاولا شعورية لمواجهة المشكلات الحالية الحديثة (Marilou Bruchon-schweite 2001,69-70)

جدول (4) يمثل: الفرق بين المواجهة والدفاع

المواجهة	ميكانيزمات الدفاع
شعورية	لا شعورية
مرتبطة بالبيئة و الفرد	مرتبطة بصراعات الشخصية
مرتبطة بالواقع الحالي	مرتبطة بأحداث الحياة الماضية
تهدف إلى خفض الاضطرابات الناتجة عن الموقف الضاغط الحالي	تهدف إلى خفض القلق إلى مستوى قدرة الفرد على التحمل

(نايف، 2019، ص96)

5- نظريات الضغوط النفسية:

إن النظرية في علم النفس يقصد بها المسلمات الأولية التي يفترض التسليم بصحتها دون برهان، ويتضمن ذلك مجموعة من المفاهيم ذات الحد الاقصى من التجريد التي تسمى عادة تكوينات فرضية تقرر لتحديد بعض انماط العلاقات الوظيفية بين متغيرات الخيرات من ناحية (المتغيرات المستقلة) ومتغيرات الاستجابة والسلوك (المتغيرات التابعة) من ناحية اخرى (صالح، 1972، ص378)

ان نظريات ذات أسس نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية، ومن أهم هذه النظريات المتمثلة فيما يلي:

1- نظرية التحليل النفسي Psychoanalytic Theory:

تعود هذه النظرية إلى مدرسة التحليل النفسي التي أسسها طبيب الأعصاب النمساوي سيجموند فرويد (Freud Sigmund)، ثم تشعب عن هذه المدرسة وانشق على مؤسسها بعض تلاميذه مثل: الفرد ادلر (Adler) صاحب علم النفس الفردي، وكارل جوستاف يونج (C.G.Jung) مؤسس علم النفس التحليلي (عبدالحالق، 2000، ص72). وبدأت هذه المدرسة في علاج بعض الأمراض النفسية خم أصبحت نظرية ونظاماً سيكولوجياً كان له الأثر البالغ ليس فقط في علم النفس بل وفي سائر العلوم والفنون الإنسانية من علوم الاجتماع والتربية والسياسة إلى الأدب والفن وتاريخ الحضارة الإنسانية وغيرها (راجع، 1999، ص47).

وترى نظرية التحليل النفسي أن وجود خبرات سابقة لدى الأفراد يكثرها العقل الباطن منذ سنوات الحمر الأول، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات، متأثرين بهذه الخبرات المخترنة فينشأ الاضطراب (عبد العزيز، 2010، ص229)

وطبقاً لوجهة فرويد يحاول (الهو) السعي وراء إشباع الغرائز ، ولكن دفاعات (الانا) تسد الطريق ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع مادام لا يتماشى مع قيم و معالم المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون (الأننا) قوية، أما حينما تكون (الأننا) ضعيفة، وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة، فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات و التهديدات، و من ثم لا تستطيع (الأننا) القيام بوظائفها و تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات (الهو) ومتطلبات الواقع الخارجي. وبناء على هذا ينتج الضغط النفسي (جبل، 2001، ص110)

ويؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و ميكانزمات الدفع في تحديد كل من السلوك السوي و اللا سوي للفرد حينما يتعرض لموقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تشريع انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا، فالقلق أو الخوف أمر

انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد ويتم تفريخها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت (سيد عبيد، 2008، ص132).

2- النظرية السلوكية Behaviorism:

تعود النظرية السلوكية إلى المدرسة السلوكية التي أسسها (واطسن) سنة 1912 ميلادية، وهي مدرسة تنظر إلى الكائن الحي نظرتها إلى آلة ميكانيكية معقدة، لا تحركه توقع موجهة إلى غاية بل مثرات فيزيقية تصدر عنها استجابات عضلية وغنية مختلفة (راجع. 1999، ص45). وترى النظرية السلوكية أن الضغوط النفسية هي نتيجة الحوامل مصدرها البيئة، وهذه العوامل يمكن التحت بها و استر التحكم بها، والسبب الرئيسي يعود إلى البيئة وتذهب النظرية السلوكية إلى أن بعض الأفراد يتأخرون أكثر من فمهم بضغوط البيئة ولهذا فإن هذه الضغوط تظهر أكاراً مختلفة من حيث شلتها ومنتها. وتؤكد المدرسة السلوكية على اختلاف مراحلها (القديمة والحديثة) على الجانب البيئي في الضغوط النفسية. بالإضافة إلى ذلك، فهي ترى ان انماط التوافق وسوم ء التوافق متعلمة من خلال الخبرات التي يتعرض لها الفرد. وقد اعتقد كل من واطسون وسكينر أن عملية التوافق الشخصي لا يمكن لها أن تنمو عن طريق الجهد الشعوري، ولكن تشكل بطريقة آلية عن طريق تلميحات البيئة أو إثباتها. وقد اختلف واطسون عن سكينر، حيث التي واطسون دور الإنسان إذ يقول: إن التوافق يتشكل بطريقة ميكانيكية، بينما رفض باندورا كل تعيم للسلوك الإنساني بطريقة آلية ميكانيكية، وأوضح توكن انه عندما يجد الأفراد أن علاقاتهم مع الآخرين غير مثابة فإنهم ينسلخون عن الآخرين، ويبدون اعتماداً أقل فيما يتعلق بالتلميحات الاجتماعية، وينتج عن هذا أن يأخذ السلوك شكلاً شاذاً أو غير متوافق (عبد العزيز، 2010، ص228).

3 - نظرية هنري موراي (Murray, 1938): مفهوم الضغوط من خلال هذه النظرية يمثل

المحددات المؤخرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وأن الضغط في أبسط معانيه يمثل عشة في خاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين. كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته، ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط (بيتا)، ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف المواقف

التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب 4 الفرد، وبين ضغوط (الفا) الموجودة بالفعل وقد وضع (موراي) تصنيفات مختلفة للضغوط من أجل أغراض محينة (ابوعون.2014، ص 33)

ويميز موراي بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط بيتا (Beta press) باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البينية كما يدركها الفرد ويشرها، وكذلك يشير إلى ضغوط الفا (Alpha press) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البينية كما توجد في الواقع. وقد قدم موراي قائمة بأهم الضغوط التي تواجه الفرد (الرشيدي، 1999، ص 66)، وهي حسب الجدول الآتي :

الجدول (05) يمثل : أهم الضغوط حسب نظرية موراي

1- ضغوط نقص التأييد الأسري	7- ضغط ولادة أخوان
2- ضغط الأخطار والكوارث الطبيعية	8- ضغط العدوان
3- ضغط النقص والضياع	9- ضغط السيطرة والقسر والمنع
4- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة	10- ضغط العطف على الآخر و التسامح
5- ضغط النبذ وعدم الاهتمام و الاحتقار	11- ضغط العطف من الآخر وطلب الرفق
6- ضغط الخصوم و الأقران المتنافسين	12- ضغط الانقاز والمدح والتقدير

وهكذا وطبقا لنظرية موراي تكون الحاجات النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها، وإنما تتضافر مع القوى البينية في ديناميكية من أجل انبثاق السلوك الإنساني. فالعوز الذي ينشأ عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره وتزانه يزيد من التوتر والإلحاح لديه من اجل الإشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بينته، ويبحث عن ميسرات تيسر له الإشباع وتحقق له اللذة. فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البينية والنماذج الاجتماعية، وهذه إما تيسر او تحوق الإشباع، وفي حالة ان تكون هذه القوى ميسرة وقادرة على الإشباع، فض التوتر وستحاد الإنسان اتزانه ونظامه، لما في حالة أن تعوق إشباع الحاجات المثارة، يكون الضغط (المصدر: و أبو كويك 2007ص9).

من خلال استعراضنا لبعض النظريات المفسرة لضغوطات النفسية وعليه قد تبين لنا مجموعة من الاختلافات في الآراء طبقاً للإطار النظري الذي تبنته وانطلقت منه كل نظرية، وقد تمثلت الآراء فيما يلي:

ترى مدرسة التحليل النفسي بأن العقل الباطن قد يخزن الخبرات السابقة مما تجلعه يتفاعل مع الموقف أو يعبر عن سلوكه مما ينتج صراع بين قوة الرغبات التي تمنع نزاعات الغرائزية لأنها متعارضة مع المحيط الخارجي أم الفرد مع ذاته قد تقوم النزاعات بتحريم على محيطه وتصطدم به، ومن هذا ينشأ ضغط النفسي، كما ركزت على دور العمليات اللاشعورية في تحديد نوع السلوك (السوي، اللاسوي) أما النظرية السلوكية فتتظفر على أن البيئة قد تسبب ضغوطات للفرد من خلال أثارها و مراحلها وأنماطها ويرى كل من واطسن و سكينر أن التوافق الشخصي لا ينمو بالجهد الشعوري إنما يشكل تلميحات الية للبيئة المحيطة .

كما عرفة موراي في نظريته الضغط في أبسط معانيه على أنه صفة أو خاصية لموضوع البيئة سواء كانت تيسر أو تعوق جهد الفرد لتلبية حاجاته و متطلباته، حيث وضع موراي عدة تصنيفات وميزة نوعين من الضغوطات هما : ضغوط بيتا (Beta press) على انها موضوعات يدركها ويفسرها الفرد، أما ضغوط ألفا (Alpha press) على أنها المواضيع البيئية المتواجدة في الواقع

6- طرق قياس الضغوط النفسية: تتمثل مقاييس الضغوط النفسية فيما يلي:

1- / المقاييس و الاختبارات النفسية

حسب طه عبد العظيم حسين توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط و قياسها منها الملاحظة، المقابلة، و الاستبيانات و تعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط فهناك منها ما تقي الضواغط و المثيرات عن طريق قياس أحداث الحياة كمقياس هولمزوراهي. (لوطاني، 2021، ص51)

(2) اختبار لفنستين: أعد هذا الاختبار من طرف الباحث لفنستين و آخرين سنة 1993

بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط يتكون من 30 عبارة نميز منها بنود مباشرة و غير مباشرة.(نفس المرجع السابق،2021،ص51)

(3)مقياس الضغوط النفسية لداود 1995:

يتكون من 61 فقرة موزعة على ثمانية مجالات: مجال المدرسة، المجال النفسي، العلاقات مع الوالدين و الإخوة، العلاقة مع الزملاء، مع المدرسين، الأمور المالية و الاقتصادية، العلاقة مع الجنس الآخر و الانفعالات و المشاعر و المخاوف و التخطيط للمستقبل.

(عريس نصر الدين، 2017، ص 105).

و تضم الاختبارات النفسية ما يلي:

- أساليب التقدير الذاتي: و منها الاستبيانات أو الاستخبارات أو المقابلات.
- المقاييس السلوكية: و تضم الملاحظة في المواقف الطبيعية أو المصطنعة.
- الاختبارات الأدائية.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف الوسائل و طرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات و باختلاف المجال الذي أعد له المقياس، كما أن هناك مقاييس تستخدم في قياس الضغوط و تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال و المراهقين و كذلك الراشدين.

(جمعة السيد يوسف، 2007، ص 39)

وسائل تعتمد على قياس المؤشرات الفيزيولوجية: و تشمل وسائل تعتمد في جمع المعلومات أهمها:

• قياس العمليات الفيزيولوجية: و من أهمها قياس النشاط الكهربائي للمخ عن طريق مخطط

عمل الدماغ EEG و سرعة خفقات القلب بواسطة مخطط القلب الكهربائي ECG و الطاقة العضلية EMG بواسطة مخطط الطاقة العضلية و استجابة الجلد للكهرباء الناتجة عن التفاعل الكيميائي و قياس ضغط الدم.

- التحليل البيوكيميائي: مثل تغير معدلات الأدرينالين، الكورتيزول في الدم ه الملاحظة المباشرة للتوتر العضلي.
- التقارير الطبية و عدد الزيارات لطبيب العمل.
- استبيانات الملاحظة الذاتية للأعراض الجسدية: مثل الفحص الصحي الشهري لروز وزملائه
ROSS AND AL سلم كوبرن للتقييم الذاتي للصحة COBURN
- سلام الأعراض اللانوعية مثل تحقيق الرأي الصحي لملك ميلان و فهرس بند 22 بند للاجنرز (ناجية دايلي، 2013، ص 79).

خلاصة:

خلال ما تقدم في هذا الفصل نقول بأن الفرد يواجه ضغوطات نفسية وجسمية داخل البيئة والاسرة وعادة ما تصاحبه علامات واعراض تظهر عليه ويعبر عنها عن طريق الغضب والقلق... إلخ ، كما أن هناك أساليب مواجهة بهدف السيطرة خاصة في المواقف الضاغطة ، كما تناولنا في موضوعنا هذا عن اهتمام بعض علماء النفس بتقسيم الانفعالات الضغط النفسي حسب كل نظرية ومنهجها ، و كما أن للضغوط اختبارات ذاتية و سلوكية و أدائية الا ان طرق قياسه تختلف حسب المجتمع و المرحلة العمرية للفرد.

الفصل الثالث، جودة الحياة

تمهيد

1- مفهوم جودة الحياة

2- أبعاد جودة الحياة

3- مؤشرات جودة الحياة

4- النظريات الحديثة لجودة الحياة

5- طرق قياس جودة الحياة

خلاصة،

تمهيد :

استحوذ مصطلح جودة الحياة اهتمام العديد من العلماء كما أنه من المواضيع الحديثة في عصرنا بمختلف توجهاته الفلسفية و العلوم الطبيعية والانسانية وعلم النفس بوجه الخصوص الذي تبناه ، كما يختلف المصطلح من شخص الى اخر من الناحية النظرية والتطبيقية وفق معايير التي يعتمدها الفرد لتقويم متطلبات الحياة والتي تشمل عوامل كثيرة التي تساهم بدورها تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التحكم و الصحة النفسية و الجسمية وكل الظروف التي يعتمدها الفرد لتحقيق السعادة ، ولهذا سوف نتطرق في هذا الفصل الى مفهوم جودة الحياة و ذكر أبعادها و مؤشراتهما و الانتقال الى النظريات الحديثة وطرق قياس جودة الحياة.

1 - مفهوم جودة الحياة:

- لغة: عرفها قاموس أكسفورد: بأنها "الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل." وعرفها ابن منظور بقوله: "الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد نقيض الرديء، وجاد بالشيء جوده أي صار جيد". (بخوش وحمداني، 2016، ص23)

- اصطلاحاً :

أما من الناحية الاصطلاحية فنجد تعريفات متعددة لجودة الحياة فهو يرتبط بمجالات عديدة، إذ يوجد في واقع الأمر الكثير من الدراسات التي طرحت تعريفات واسعة عامة ومبهمه في بعض الأحيان لهذا المصطلح في إطار تعريف الصحة النفسية وتتنظم هذه التعريفات في سياق الاعتقاد بأن مصطلح الصحة النفسية يضم عاملين أساسيين وهما الضيق أو الكدر النفسي وجودة الحياة النفسية . (السعيد أبو حلاوة، 2009، ص9)

ونادراً ما حظي مفهوم ما بالتبني الواسع على المستوى العلمي أو العملي كما حدث لمفهوم جودة الحياة كما يرى عادل الأشول (2005) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي، مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد، كما أن كل من "بونومي وباتريك" و"بوشنيل" (2000) bonomi .patrick & bushnel أكدوا على أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلاً عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (عبد الحلیم منسي علي مهدي كاظم، 2010، ص43)

ويعرفها جيكولا (Chekola 1974) بأنها اجتماع عدد اللحظات السعيدة وتعتمد على

الانجاز المستمر، أما انتوفسك (Antonovsky 1999) فيرى أنها درجة دافعية الفرد في الحياة أما بالنسبة لباتستا والموند (Almond & Battista. 1983). فهي الدرجة التي يرى فيها الفرد نفسه محققاً أو في خضم عملية التحقيق لإطاره المرجعي أو أهدافه الحياتية

ويعرفها جابر و الكفاي (1990) بأنها حالة من المرح والهناء والرضا والإشباع وهي تنشأ من إشباع الدوافع وتستمر إلى مستوى الرضا النفسي، في حين أن بدوي(1982) يرى أنها حالة تنشأ عن إشباع الحاجات والرغبات الإنسانية كما وكيفما وقد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي، أما الهابط(1978) فيؤكد أنها الإحساس بالرضا أي أن يكون الفرد سعيدا بنفسه وبالأخرين ويشعر بالرضا عن ذاته ومجتمعته وهذه السمة مرتبطة بتوافقه حيث لا يمكن أن يكون سعيدا، راضيا إلا إذا كان هناك توافقا في وظائفه المختلفة وقادرا على مواجهة الأزمات النفسية التي تصادفه في حياته(نادية حسن جودت،2010،ص5)

وكما يرى مصطفى الشرقاوي جودة الحياة: " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين والتضحية من اجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور و ينظر الى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على اشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجة البيولوجية و العلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الاسري و الرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي و القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية و الاقتصادية، ويؤكد ان شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة"(مصطفى حسن،2004،ص15)

من خلال التعريفات السابقة نستنتج أن جود الحياة تعني شعور الفرد بالرضا النفسي والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته، كما أنها متعددة الأبعاد حيث تتضمن العلاقات الاجتماعية و مستوى المعيشة الصحية الجسمية و التعليمية والرضا عن الحياة، كما يرتبط مفهوم جودة الحياة بالصحة النفسية

2-أبعاد جودة الحياة:

بعد استعراض العديد من التعريفات لبعض الباحثين حول جودة الحياة والتي خلصوا فيها إلى عدم وجود تعريف محدد وواضح يستند عليه الباحثون لمفهوم جودة الحياة وهذا ما أشارت إليه دراسة كل من جريج بوغناروبارك وآخرون وتيلورورسينو و دنيس وآخرون وتشير الدراسات إلى أن جودة الحياة مرادفة للدرجة أو المستوى وأن جودة الحياة بوجه عام تشير إلى الحياة النفسية، على الرغم من تضمين الظروف البيئية في بعض التعريفات وبالتالي، فإن هذا المفهوم المركب يتم تقييمه بثلاث ظروف وهي:

- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع)
- التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع

(الآخرين). (داهم، 2015، ص 33)

- البيانات الديموغرافية بالنسبة لجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية والموارد أو العوائق).

وعادة ما يتحدد في مؤشرين :

البعد الذاتي والبعد الموضوعي: إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل أوضاع العمل، ومستوى الدخل، والمكانة الاجتماعية والاقتصادية وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية.

ومع ذلك تظهر نتائج البحوث أن التركيز كان على المؤشرات لجودة الحياة إلا في جزء صغير من التباين في التقديرات الكلية لجودة الحياة. ومن هنا يتحدد بعدين لجودة الحياة :

2-1- البعد الذاتي: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة، وشعور الشخص بالسعادة.

2-2- البعد الموضوعي: ويشمل:

- الصحة البدنية.

- العلاقات الاجتماعية.

- الأنشطة المجتمعية. (نفس المرجع السابق، 2015، ص 34)

- العمل.

- فلسفة الحياة.

- وقت الفراغ.

- مستوى المعيشة.

- العلاقات الأسرية

- الصحة النفسية

- التعليم. (داهم، 2015، ص 35)

وبالإضافة الى هذه الابعاد هناك أبعاد أخرى مهمة نذكر منها:

1- جودة الحياة النفسية: تتمثل جودة الحياة من الناحية النفسية في الإحساس الايجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق

أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي. ويشير كل من رايف وكايس في نظريتهما حول حسن الحال والسعادة النفسية إلى وجود ستة أبعاد تلخص مفهوم حسن الحال (جودة الحياة النفسية) وهي:

(أ) - **تقبل الذات:** أي أن يكون لدى الانسان اعتبار إيجابي لذاته، وصورة عميقة من تقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الايجابية والصفات السلبية، وهذا التقبل القوي للذات يعين على تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النجاح والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.

(نعم، 2016، ص 18 الآخرين)

(ب) - **العلاقات الإيجابية :**

يتضمن هذا المكون جوانب القوة الإنسانية والملاذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب مع الآخرين والعلاقات الحميمة والحب الدائم، وفي النهاية فإن غياب الخبرة السلبية أو الانفعال السلبي ليس هو الذي يحدد الخير والحياة الطيبة، ولكن الذي يحدد الحياة الصحية هو كيف نتدبر التحديات الصعوبات و نواجهها.

(د) - **الاستقلال:**

يشير هذا البعد إلى قدرة الفرد على أن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة والشائعة بين الناس، فهو يشير إلى الفاعلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه وإذا احتاج فإنه يعيش باستقلال، وقد يتضمن العيش باستقلالية كل من الشجاعة والوحدة.

(ج) - **السيطرة والتحكم في البيئة:**

ويشمل إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، ويتطلب ذلك قدرات وكفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والإبقاء عليها، ويمكن الوصول إلى هذه السيطرة من خلال الجهد والفعل الشخصي، فهي رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة (الفرد، البيئة).

هـ) - الهدف من الحياة:

ويقدر به القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، والقدرة على الفعل والجهد لتحقيق الأهداف في الحياة. (نغم، 2016، ص19)

ي) - النمو الشخصي:

ويعني القدرة على التحقيق المستمر لموهبة الفرد وإمكانياته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة، وتنمية القدرة على المواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق وبجدية ليجد مصادر قوته الداخلية، والقدرة الواضحة على البقاء بعد الخسارة وتخطي المحن والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات.

2- جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلى الرغم من حاجة الفرد للاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك عن مجتمع ينتمي إليه، ويتقبله، ويسانده، ويحقق له الأمن والسلامة.

حيث وضع كايس حسب (الكنج) نموذجاً متعدد الأبعاد يحدد فيه جودة الحياة الاجتماعية ويشمل خمسة أبعاد وهي:

- 1- التكامل الاجتماعي: ويعني درجة إحساس الفرد بالانتماء.
 - 2- الإسهام الاجتماعي: ويعني إحساس الفرد بقيمته بالنسبة للجميع.
 - 3- التماسك الاجتماعي: ويعني معقولية ومعنى العالم الاجتماعي.
 - 4- التحديث الاجتماعي: يعني الإحساس بإمكانية النمو المستمر في المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.
 - 5- القبول الاجتماعي: ويعني درجة راحة الفرد، وقبوله للناس الآخرين.
- (نغم، 2016، ص20)

3- جودة الحياة المدرسية:

يشير هذا المفهوم إلى تقييم الطالب الشخصي الإدراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاه عن حياته المدرسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة) ويحدد كيونج المجالات العامة لجودة الحياة المدرسية بمجالين هما:

أ- الرضا العام: ويتعلق بالمشاعر الايجابية العامة حول المدرسة.

- المخاوف الشخصية السلبية تجاه المدرسة والتي تؤثر سلبا على الطالب. بينما يشير وليام وباتين إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي:

1- علاقة الطالب والمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.

2- التكامل الاجتماعي: ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.

3- إيمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: على سبيل المثال (المدرسة هي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة بالنسبة لي).

4- الإنجاز: ويشير إلى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.

5- الدافعية والحافز: وهي شعور الطالب بالحافز الذاتي للتعلم، والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد. (نغم، 2016، ص 21)

3- مؤشرات جودة الحياة:

إن جودة الحياة لا ترتبط بالمحددات الذاتية بل تتعدى إلى المحددات الموضوعية وتشتمل المؤشرات على:

☞ القدرة على التفكير وأخذ القرارات

☞ الصحة الجسمانية والعقلية

☞ الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية

☞ المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية

☞ الأوضاع المالية والاقتصادية (صالح إسماعيل الهمص، 2010، ص 45)

☞ الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء (يرتبط الإحساس

بحسن الحال بالانفعالات ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس

وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء).

☞ القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية .
 ☞ القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية والمادية وتوظيفها بشكل إيجابي . (مُحَمَّد علي إبراهيم، 2013، ص339)

☞ ترتبط لدى الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في البيئة نفسها

☞ تعكس جودة الحياة لدى الفرد تراثه الثقافي وتراث الآخرين المحيطين به

☞ جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية

☞ تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي

يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية .(سامي مُحَمَّد موسى، 2001، ص132) ، وقد حدد بيتزمان وسيلا Petermann & Cella مؤشرات جودة الحياة ممثلة في المحاور الآتية:

☞ التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية .

☞ الحالة الصحية العامة للجسم .

☞ الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة .

☞ الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي .

☞ استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة

☞ الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة .

☞ التواءم الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام .

(حسام الدين محمود عزب، 2004، ص583)

كما يؤكد " لواساكي " (2007 Lwasaki) على دور الثقافة كعامل أساسي محدد لجودة الحياة حيث أجرى العديد من الدراسات على أفراد من ثقافات مختلفة في آسيا والشرق الأوسط ويقترح بعض المؤشرات الدالة:

-المشاعر الإيجابية المرتبطة بالتفاؤل والسعادة

-الهوية الايجابية وتقدير الذات

-التواصل الاجتماعي والثقافي المتنامي

-التعليم والتنمية الإنسانية عبر الحياة

- البحث عن معنى الحياة .
- ويضيف "حسن مصطفى" خمسة مؤشرات لجودة الحياة إلى جانب هذه المؤشرات:
- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال .
- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة .
- إدراك الفرد للقوى الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة .
- الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة .
- جودة الحياة الوجودية وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد ليعيش في توافق م الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (هشام إبراهيم عبد الله، 2008، ص 147)

4- النظريات الحديثة لجودة الحياة:

4-1- نظرية شالوك (2002):

تدور هذه النظرية حول الجوانب الموضوعاتية من جودة الحياة لا تقدم إلا القليل للفرد ما يجعلنا نبحث عن محددات أخرى لمؤشرات جودة الحياة، وألا وهي جودة الحياة الذاتية أو المحددات الذاتية في جودة الحياة، أي كما يدركها الفرد نفسه من خلال إحساسه بالرضا والسعادة، والاحباط، والتشاؤم، واليأس، ومن خلال الإحساس بالانفعالات الإيجابية وتحقيق الذات. (الكرخي، 2011، ص 58) ويرى شالوك أن هناك تحليلاً جديداً بتحديد ثلاثة مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة وعلى النحو الآتي:

- السعادة الانفعالية: وتشمل الرضا، ومفهوم الذات وانخفاض الضغوط.
- العلاقات بين الشخصية: وتشمل التفاعلات والعلاقات والمساندة.
- السعادة المادية: وتشمل الحالة المادية والعمل، والمسكن.
- النمو الشخصي: ويشمل التعليم، والكفاءة الشخصية والأداء.
- السعادة البدنية: وتشمل الصحة، والأنشطة اليومية، ووقت الفراغ.
- تقرير المصير: ويشمل الاستقلالية، والأهداف، والقيم، والاختبارات.
- الاندماج الاجتماعي: ويشمل التكامل، والترابط الاجتماعي، المشاركة.
- الحقوق البشرية والقانونية والعمليات الواجبة: وهي رضا الفرد المتعلق بإدراكه لحقوقه الفردية وحقوق الجماعة التي يعيش في إطارها.

وفي ضوء وما سبق يمكن تصور مؤشرات جودة الحياة في الآتي: (الكرخي، 2011، ص 59)

- الناحية الذاتية: التقييم الوظيفي كمقياس المدى مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة واستبيانات الظروف، والأحداث البيئية، والتفاعل في الأنشطة اليومية، وتقرير المصير والتحكم الشخصي

- الظروف الخارجية والمنبهات الاجتماعية مستوى المعيشة، ومستوى العمل وهذا ما أشارت إليه دراسة محمود منسي وعلي كاظم (2006) إذ توصلت إلى أن الشعور بجودة الحياة يمثل أمراً نسبياً لأنه يرتبط ببعض العوامل الذاتية مثل: المفهوم الإيجابي للذات، والرضا عن الحياة وعن العمل، والحالة الاجتماعية، والسعادة التي يشعر بها الفرد.

كما ترتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الامكانيات المادية المتاحة، والدخل، والحالة الصحية. (الكرخي، 2011، ص60)

2-4- نظرية رايف (1999):

بعد العديد من التطبيقات البحثية "رايف" تم تلخيص النتائج التجريبية لستة أبعاد نظرية موجهة لأبعاد السعادة النفسية، وهناك بعد إضافي في النظرية لتعريف السعادة النفسية هو تطوير فترات الحياة، الذي يركز على التحديات المختلفة التي تواجه مراحل مختلفة في أطوار الحياة، كما أن هناك ست صفات تمثل نقاط التقاء لتوضيح معنى الوظيفة الإيجابية، وهذه الأبعاد هي:

1- الاستقلالية: وتعرف الاستقلالية بأنها قدرة الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه ويكون مستقلاً بذاته، قادراً على مقاومة الضغوط الاجتماعية عند التفكير، ويتصرف بطرق معينة ومنظم في سلوكه، وقيم ذاته وفق معايير شخصيته

2- التمكّن البيئي: وهو إحساس الفرد بالكفاية، والقدرة على إدارة البيئة التي تمثل التحكم بالأسلوب المعقد للنشاطات الخارجية، وبالإفادة من الفرص المحيطة به، وبالقدرة على اختيار أو إيجاد سياقات تتلاءم مع الحاجات والقيم الشخصية.

3- النمو الشخصي: وهو شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر، ورؤية الذات تنمو وتتوسع، وبأن يكون منفتحاً لخبرات جديدة، ولديه إحساس واقعي، وأن يرى أن هناك تحسناً في ذاته وسلوكه بمرور الزمن وأن يتغير بطرائق تظهر أو تبين بوضوح المعرفة الذاتية والفاعليات. (الكرخي، 2011، ص61)

4- العلاقات الإيجابية مع الآخرين: والعلاقات الإيجابية هي رضا أو قناعة وثقة الفرد بالعلاقات مع الآخرين التي تتعلق برفاهية الآخرين، والقدرة على إظهار التعاطف والمودة بشكل كبير، وتتم تبادل العلاقات الإنسانية.

5- تقبل الذات: ويعني أن الشخص يمتلك اتجاهها إيجابيا نحو ذاته وقبوله بالملامح المتعددة لها والتي تضمن صفات أو مكونات جيدة أو سيئة وشعوره بإيجابية نحو حياته الماضية.

6- الغرض في الحياة: إن الصحة النفسية تتضمن المعتقدات التي تعطي الشخص الإحساس بأن هناك هدفا ومعنى للحياة، والفرد يمتلك شعورا ومعنى لحياته الحالية والماضية بامتلاكه لمعتقدات تعطي للحياة غرضا وأهدافا يعيش من أجلها، وهكذا فإن الشخص الذي يعمل بإيجابية تكون لديه أهداف، وغايات، وإحساس بالتوجيه وكل هذا يساهم في الشعور بأن الحياة ذات معنى. وفي ذلك ظهرت دراسة أولير حول الشعور بجودة الحياة شملت عينة من طلبة جامعة بولونيا وتوصلت إلى أن تقبل الذات هو أحد المؤشرات الأساسية في الإحساس بجودة الحياة. (الكرخي، 2011، ص62)

وأضافت دراسة باراك أن دراسة التحليل العاملي لأبعاد مفهوم جودة الحياة بحسب نظرية (رايف) تشير إلى أن المكونات تختلف درجة قوتها بحسب عمر الفرد، وإدراكه لمفهوم السعادة، وأن مسألة إحساس الفرد بهذه المكونات هي مسألة نسبية تختلف من فرد لآخر ومن ثقافة لأخرى. (ربيعه، 2021، ص34)

3-4- نظرية لاوتن (1996):

توصل (لاوتن) بعد عدة دراسات وبحوث تجريبية إلى أن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه نوعية الحياة وسمى ذلك ب (طبيعة البيئة)، إذ إن البيئة من وجهة نظره تترك أثرا فعالا في نظرة الفرد إلى نوعية الحياة، ومن خلال دراسات قام بها باترك براون تناول فيها إدراك تأثيرات البيئة على جودة الحياة من خلال متغيرات حياة الراشد تحت سن (60 سنة) وحيات الراشد الشاب، تم توصل إلى أن الراشد كلما كان أكبر عمرا يكون إدراكه أكثر إيجابية على البيئة وبالتالي يكون التأثير إيجابيا على شعوره بجودة الحياة. (ربيعه، 2021، ص34)

وقد أكد لاوتن (1996) على أن طبيعة البيئة يكون لها تأثيران أحدها مباشر على حياة الفرد مثل التأثير على الصحة وتأثير غير مباشر ذو دلالات إيجابية مثل الرضي البيئي والظرف الزماني الذي يعيش فيه. (الكرخي، 2011، ص63)

كما أكد على صعوبة العلاقات بين الفرد وطبيعة البيئة إذ إن عملية إدراك واختيار طبيعة البيئة وكيف يسلك الفرد على وفق هذا الإدراك هي التي تحدد استجاباته نحو المواقف وكيف أن من خلال هذه الاستجابات يشعر بجودة الحياة، وأن هذه المفاهيم والعلاقات تؤثر في تكوين شخصية الفرد ووجوده. (ربيعة، 2021، ص35)

وفي إطار هذه النظرية، توصلت دراسة جاكلين (2009) إلى أن هناك تفاعلا بين البيئة الموضوعية والقدرة السلوكية لإدراك الفرد لجودة حياته، فكلما كان الفرد قادرا على إحداث تغيرات إيجابية في بيئته الموضوعية، كلما كان أكثر إحساسا بجودة الحياة التي يعيشها. (الكرخي، 2011، ص64)

4-4- النظرية التكاملية النوعية العالمية (2003):

كتب ميرسك أندرسون (2003) في طيف النظرية التكاملية لجودة الحياة، إذ يدمج هذا الطيف نظريات متعددة تتناول السعادة، ومعنى الحياة، ونظام المعلومات الحيوي وإدراك الحياة، والإمكانات، وتحقيق الحاجات، وعوامل موضوعية أخرى.

إن النظرية التكاملية نظرية عامة تحتوي طيف موضوعيا، وشخصيا، ووجوديا لفلسفات الحياة وتبحث من خلال العمق الوجودي عن سمات أخرى مثل الصحة، والعلوم الاجتماعية، وتتعقد الحياة، وهي تؤكد على أهمية الثقافات في إدراك جودة الحياة لدى الأفراد وما يدفعهم إلى التوافق والتكيف مع الظروف المحيطة بهم، بما يؤدي إلى تضمين السعادة لحياتهم، وهي ترى أن نظرة الفرد للحياة تجعله يقيم شخصا الأشياء حوله ويكون أفكارا للوصول إلى الرضا عن الحياة

وتشير النظرية التكاملية لجودة الحياة إلى أن هناك ثلاث سمات تجتمع مع بعضها

وتؤدي إلى الجودة، وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بجودة الحياة والتي تدخل مع تحديد الهدف الشخصي المراد تحقيقه، والمعنى الوجودي الذي يتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف الشخصية، والعمق الداخلي، وقد شبهت هذه الصفات بطبقات البصل التي تفصل السطح عن النواة وهذه الطبقات هي الانسجام، والرضا، والمعنى، والاتفاق وصولا إلى النواة

التي هي الشعور بجودة الحياة، وأن رضا الناس عن حياتهم يمكن أن يحدث بطريقتين هما (الكرخي، 2011، ص65)

أن نحاول تغيير العالم الخارجي لكي يجاري أحلامنا أو أن نتخلى عن أحلامنا لأنها ربما تكون غير واقعية.

إن كلتا الطريقتين، الإحساس بالرضا وخلق اتفاق بين العالم الخارجي وأحلامنا تولدان حياة مقنعة، وإن انجاز الحاجات بالنسبة للنظرية التكاملية يعد أمرا سطحيا وأقل أهمية لأنه يختلف بحسب الأفراد والثقافات التي يعيشون فيها. (نفس المرجع السابق، 2011، ص66)

5- طرق قياس جودة الحياة:

بالنظر إلى التطور المفاهيمي لجودة الحياة على المستوى النظري والتجريبي أدى إلى ظهور العديد من المقاييس المتعلقة بجودة الحياة والرضا عن الحياة ومن بين هذه المقاييس نجد مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد والذي استخدم أصلا في المسح الشامل لسلوك المخاطرة لدى المراهقين باعتبار الرضا عن الحياة بعد من أبعاد جودة الحياة كما أن هناك العديد من المقاييس التي اهتمت بمفهوم جودة الحياة وكل ما يتعلق بهذا المفهوم من قريب أو بعيد (فاطمة، 2015، ص57)

يقرر كومينز وماك كيب Cummins & Mc Cabe (1994) أن جميع مقاييس جودة الحياة يجب أن تتضمن المؤشرات الموضوعية والمؤشرات الذاتية فبينما تعتبر المؤشرات الموضوعية المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد وتقيس بيانات مثل الدخل والسكن و العمر.. إلخ

فإن المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية إذ تنقسم إلى بعدين أساسيين يمكن قياسهما بمقاييسين الأول يقيس الأهمية والثاني يقيس الرضا (سامي مُجَّد موسى، 2001، ص130).

وقد حدد "فولفيد" (Fallowfield, 1990) مؤشرات قياس جودة الحياة كما يلي:

- **المؤشرات النفسية:** وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا

- **المؤشرات الاجتماعية:** وتنتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية .

- **المؤشرات المهنية:** و تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته ووجه لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

- **المؤشرات الجسمية والبدنية:** وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

وهذه المؤشرات تعتبر مؤشرات جيدة لقياس جودة الحياة ويمكن استخدامها عند إعداد مقاييس في هذا المجال (محمود عبد الحليم، علي مهدي كاظم، 2006، ص65) .

بينما صاغ ماسي وآخرون (1998masse et al) مقياسا للصحة النفسية ضمناه عاملي الضيق أو الكدر الانفعالي وجودة الحياة النفسية وحددوا فيها المكونات الأساسية لكل عامل وتقترح رايف Ryff (1989) أن جودة الحياة النفسية ربما تتضمن تقبل الذات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الغرض من الحياة والتطور الشخصي (مُجد السعيد أبو حلاوة، 2009، ص7) ، ويرى روزن (Rosen 1995) أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي الضغط النفسي المدرك والعاطفة والوحدة النفسية والرضا ويرى جرينليو جرينبرج (Greenley &Greenberg) أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد يتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية إلا أن العديد من الدراسات تركز على أهمية الجوانب الذاتية في قياس الجودة بل إن بعض الدراسات تحمل الجوانب الموضوعية (سامي مُجد موسى، 2001، ص131).

خلاصة:

وخلال ما سبق نستخلص بأن جودة الحياة قد تم تحديد لها عدة التعريفات وكلها تصب على الرضا الفرد والتوافق النفسي والاستمتاع بها الا انها تختلف حسب الفرد وطريقة حياته ومدى ثقافته، وهو مفهوم يندرج من علم النفس الايجابي وأنها متعددة الابعاد ومن الدراسات التي تناوله في ادبيات الصحة النفسية.

الإطار التطبيقي

الفصل الرابع، اجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. مجتمع وعينة الدراسة
4. أدوات الدراسة
5. الأساليب الإحصائية المستعملة

تمهيد:

من خلال هذا الفصل نتطرق الى ذكر المنهج المتبع وتحديد حدود الدراسة والتعرف على الدراسة الاستطلاعية وصف مجتمع عينة الدراسة وكذا تحديد الاساليب المعتمدة في الدراسة

1- منهج الدراسة:

ان المناهج في البحث العلمي عديدة ومختلفة حسب موضوع المشكلة وطبيعة الموضوع، وبما ان دراستنا الحالية تبحث عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة غرداية فإن المنهج المتبع والمناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الذي يعتبر أحد المناهج الخاصة بالبحث العلمي ولهذا فهو الملائم لطبيعية الموضوع والهدف التي تسعى لتحقيقه هو الكشف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية، والفروق بينهم حسب التخصص و الإقامة .

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية اللبنة الاساسية و الاولى التي يقوم بها الباحث ومن الخطوات الهامة و ضرورية قصد تجربة وسائل بحثه لمعرفة سلامتها وصحتها وضمان صدقها والدقة في النتائج لنجاح الدراسة كما انها ترتبط بالدراسة الميدانية وتسبقها

• أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- التعرف المبدئي على مجتمع وعينة الدراسة
- ضبط وتطبيق المقياس الخاصة بمتغيرات البحث المتمثلة في الضغوط النفسية وجودة الحياة .
- التحقق من صدق وثبات المقياس .
- وضوح البنود و ملائمتها لمستوى العينة

• وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تتمثل عينة الدراسة الاستطلاعية من مجموعة طلبة الذي يبلغ عددهم 30 من طلاب الذين يزاولون دراستهم بكلية العلوم الاجتماعية والانسانية مستوى السنة الثالثة ليسانس علم النفس بتخصصاته الثلاثة وهذا نظرا لأنها من أهم المراحل في الدراسة الجامعية وبما أن الطلبة سيقبلون على التخرج واعدادات مذكرات التخرج . وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية

3- مجتمع وعينة البحث:

-مجتمع الدراسة : هو الافراد أو الاشخاص الذين ينتمون لموضوع مشكلة البحث .
يتكون المجتمع الأصلي في هذه الدراسة 160 طالب و طالبة السنة الثالثة لسانس علم النفس
بكلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية بجامعة غرداية 2023/2022
- عينة الدراسة : تعد العينة جزء من مجتمع الدراسة والذي تتوفر فيهم ذلك نفس خصائص
المجتمع (علام،2004،ص53)

شملت عينة الدراسة طلبة السنة الثالثة ليسانس علم النفس بتخصصاته الثلاثة المتمثلة في علم
النفس المدرسي ، علم النفس عيادي علم النفس تنظيم وعمل، من خلال تصحيح المقاييس الضغوط
النفسية وجودة الحياة حيث بلغ حجم العينة 130 طالبة وطالب، وقد تم اختيار العينة العشوائية
خلال الموسم الجامعي 2023/2022 وقد تم ادراج المتغيرات المستهدفة: التخصص والاقامة داخلي
/خارجي.

جدول (06) توزيع افراد العينة حسب التخصص

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة (%)
1	التخصص	علم النفس مدرسي	41	31.5
		علم النفس تنظيم وعمل	42	32.3
		علم النفس عيادي	47	36.2
		المجموع الكلي	130	100

يبين الجدول توزيع افراد العينة حسب التخصص حيث بلغت نسبة علم النفس مدرسي
(31.5) بتكرار 41 فرد اما علم النفس تنظيم وعمل (32.3) بالتكرار 42، وعلم النفس عيادي
(36.2) بتكرار 47. والمجموع الكلي للعينة 130.

جدول (07) توزيع أفراد العينة حسب خاصية الإقامة

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة (%)
2	الإقامة	خارجي	75	57.7
		داخلي	55	42.3
		المجموع الكلي	130	100

بين الجدول توزيع الطلبة حسب الإقامة حيث يبلغ تكرار أفراد العينة خارج الإقامة 75 بالنسبة (57.7) وداخل الإقامة 55 بالنسبة (42.3) والمجموع الكلي للعينة 130

4- أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على: أداة لضغوط النفسية لأنور علي أحمد البرعاوي (2001) ،وأداة جودة الحياة الذي أعده كل من علي كاظم ومحمود منسي ،والمأخوذ من دراسة يحي عبد الحفيظ(2016) ولقد تم تطبيقهما في هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2023/2022 على طلبة علم النفس بجامعة غرداية يتكون الاستبيان من أداتين :

الاداة الاولى: أداة الضغوط النفسية الذي أعده أنور علي أحمد البرعاوي (2001) وهو عبارة عن مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية ويتكون من (30) بند موزعة على بعدين (الدراسي ، الانفعالي) وتتمثل فيما يلي:

جدول(08) يمثل توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية على الابعاد

الرقم	الابعاد	الفقرات
01	البعد الدراسي (17فقرة)	17-1
02	البعد الانفعالي(13فقرة)	30-18

أما فيما يخص تصحيح أداة الضغوط النفسية لأنور علي أحمد البرعاوي فقد تم إعطاء درجات من 1 إلى 5 لأوزنها وفق طريقة " ليكرت" على النحو التالي:
(1) كبيرة جدا ،(2) كبيرة ، (3) متوسطة، (4) قليلة، (5) قليلة جدا.

5-1- صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الأساسية :

- **الصدق:** اعتمد المقننون في تقديرهم على طريقتين لصدق الظاهري والصدق الاتساق الداخلي، وقد ظهر من خلال النتائج المتوصل اليها أن المقياس يتصف بصدق الجيد، يجعل من المقياس أداة يعتمد عليها في قياس ضغوط نفسية على طلبة جامعة غرداية.
- **الثبات:** تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين طريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغت نسبة الثبات على ألفا كرونباخ (0.833) ، وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات والذي يؤكد على ثبات الاستبيان وأنه صالح بدوره للدراسة الميدانية .
- **طريقة التجزئة النصفية** حيث قمنا بحساب درجة الارتباط بين النصف الأول من الاستبيان ، والنصف الثاني، وقد بلغت قيمة ودرجة معامل ارتباط بيرسون (0.666) ، وبعد تعديل وفق معادلة سيرمان ...، قد تبين لنا أن جميع قيم معامل ارتباط بعد التعديل أكثر من (0.836)، وهذا يشير جليا على وجود للصدق و الثبات فيما يتعلق بعبارات مما يجعلها صالحة للدراسة والاختبار عليها عينة الكلية الطبعة جامعة غرداية.

5-1-2- حساب صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:

أ-الصدق:

اعتمدنا من خلال حساب الصدق على اختبار طريقة المقارنة الطرفية حيث أجريت الأداة على العينة الاستطلاعية والمتكونة من 30 طالب جامعي ، حيث بعد ترتيب الدرجات المحصل عليها من خلال المقياس من أكبر درجة إلى أصغر درجة ، أخذنا منها ما نسبته 27 % من الدرجات الكبرى ، و كذلك بالنسبة للدرجات الصغرى ، وقد قمنا باختبار t لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المتوسطي العينتين وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

الجدول رقم (09): يوضح المقارنة الطرفية لمقياس أداة الضغط النفسي

الدرجات والمؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الدرجة العليا	14.46	4.51	6.174	0.000	0.01
15 ن					
الدرجة الدنيا	10.94	6.98	6.018		
15 ن					

من خلال نتائج معطيات الجدول رقم 06 يتبين أعلاه أن المتوسط الحسابي المتعلق بالدرجتين العليا و الدنيا لفقرات مقياس الضغوط النفسية بلغ (14.46 - 10.94) وعند الانحراف المعياري (6.98-4.51) ، إضافة إلى قيمة t والمقدرة ب 6.174 عند الدرجة العليا ، و 6.018 عند الدرجة الدنيا ، وهذا يفسر على أن قيمة t المحسوبة هي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة المفترض ألا وهو (0.01) ، وعليه فإن قيمة الدلالة الاحتمالية أتت مساوية بقيمة 0.000 ، ونستخلص على أن المقياس المتعلق بفقرات الضغوط العمل قادر على التمييز بين المجموعات القوية والضعيفة ، ويشير على ثبات وصدق الأداة الدراسة.

3-2-ب- الثبات: بالنسبة لثبات مقياس الضغوط النفسية في دراستنا الحالية استعان في طريقة الإحصائية على بناء طريقة التجزئة النصفية لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها 30 طالبا ، حيث قسمت الدرجات إلى نصفين ، حيث يتكون النصف الأول من درجات البنود الحاملة للأرقام الزوجية ، بينما يتكون النصف الثاني من درجات البنود التي تحمل الأرقام الفردية ، تم تقدير درجة معامل الارتباط بين النصفين الأول والثاني ، حيث بلغت قيمته (0.666) ، وبعد التعديل هذا المعامل بمعادلة سبيرمان بروان التصحيحية للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث أصبحت قيمته أكبر ب (0.836)، وهي قيمة تدل على ثبات قوي جدا لدى هذا المقياس مما يجعله صالحا للدراسة والتطبيق .

الجدول (10) يمثل: معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي بطريقة التجزئة النصفية

المقياس والمعامل	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
أداة الضغط النفسي	0.666	0.836

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن معامل الارتباط المتعلق بمقياس الضغط النفسي بلغ 0.836 وهو معامل ثبات قوي ، حيث يعبر على أن المقياس يتمتع بصفة الصدق والثبات وهو صالح للدراسة المتعلقة بمجال بحثنا .

ولتأكيد أيضا على صحة المعامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي قمنا أيضا باستخدام معامل الثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ ، والذي بدوره يعتمد على الاتساق في أداء أفراد عينة الدراسة من خلال عبارة إلى أخرى ، وقد بلغ نفس العينة الاستطلاعية البالغة ب 30 طالبا ، والنتائج المبينة في الجدول الآتي :

الجدول (11) يمثل: معامل الارتباط لمقياس الضغط النفسي بطريقة ألفا كرونباخ

المقياس والمعامل	معامل ألفا كرونباخ
أداة الضغط النفسي	0.716

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن معامل ألفا كرونباخ المتعلق بمقياس الضغط النفسي بلغ 0.716 وهو معامل ثبات قوي ، حيث يعبر على أن المقياس يتمتع بصفة الصدق والثبات وهو صالح للدراسة المتعلقة بمجال بحثنا.

الأداة الثانية : وهو عبارة عن مقياس جودة الحياة الذي أعده كل من علي كاظم و محمود منسي ، والمأخوذ من دراسة يحي عبد الحفيظ(2016) حيث تتكون العبارات من (20) فقرة موزعة على بعدين بعد جودة التعليم وبعد جودة الصحة النفسية كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول(12) يمثل: توزيع فقرات مقياس جودة الحياة على الأبعاد

الرقم	الأبعاد	الفقرات
1	البعد التعليم (10 فقرات)	10-1
2	البعد الصحة النفسية(10 فقرات)	20-11

جدول(04) يبين توزيع فقرات مقياس جودة الحياة على الأبعاد

وفيما يخص تصحيح مقياس جودة الحياة لحي عبد الحميد فقد اعطيا للبنود الموجبة التي تحمل الارقام الفردية الدرجات التالية: أبدا (1) ، قليلا جدا(2) ، الى حد ما(3) ، كثيرا(4) ، كثيرا جدا(5). أما البنود السالبة التي تحمل الارقام الزوجية فكان تصحيحها على النحو التالي: أبدا(5) ، قليلا جدا (4) ، الى حد ما (3) ، كثيرا(2) ، كثيرا جدا(1)

5-2-2- صدق وثبات مقياس جودة الحياة في الدراسة الأساسية :

- **الصدق:** حيث تم الاعتماد على معاملين لحساب مقياس جودة الحياة (من خلال الصدق التمييزي ، (المقارنة الطرفية) من خلال النتائج المتحصل عليها ، وجدنا ثبات وصدق في استعمال المقياس جودة الحياة ضمن تطبيق الدراسة .
- **الثبات:** تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين طريقة ألفا كرونباخ، حيث بلغت نسبة الثبات على ألفا كرونباخ (0.718) ، وهذا يعني أن الاستبيان يتمتع بدرجة كبيرة من الثبات والذي يؤكد على ثبات الاستبيان وأنه صالح بدوره للدراسة الميدانية .

5-2-1 حساب صدق وثبات مقياس جودة الحياة:

أ-الصدق:

اعتمدنا من خلال حساب الصدق على اختبار طريقة المقارنة الطرفية حيث أجريت الأداة على العينة الاستطلاعية والمتكونة من 30 طالب جامعي ، حيث بعد ترتيب الدرجات المحصل عليها من خلال المقياس من أكبر درجة إلى أصغر درجة ، أخذنا منها ما نسبته 27 % من الدرجات

الكبرى ، وكذلك بالنسبة للدرجات الصغرى ، وقد قمنا باختبار t لعينتين مستقلتين لمعرفة الفروق بين المتوسطي العينتين وقد أسفرت النتائج على ما يلي :

الجدول (13) يمثل : المقارنة الطرفية لمقياس أداة جودة الحياة

الدرجات والمؤشرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة T	الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة
الدرجة العليا	16.98	6.88	5.202	0.000	0.01
15 ن					
الدرجة الدنيا	13.14	7.84	3.250		
15 ن					

من خلال نتائج معطيات الجدول رقم 06 يتبين أعلاه أن المتوسط الحسابي المتعلق بالدرجتين العليا و الدنيا لفقرات مقياس الضغوط النفسية بلغ (16.98 - 13.14) وعند الانحراف المعياري (7.84-6.88) ، إضافة إلى قيمة t والمقدرة ب 5.202 عند الدرجة العليا ، و 3.250 عند الدرجة الدنيا ، وهذا يفسر على أن قيمة t المحسوبة هي دالة إحصائية عند مستوى الدلالة المفترض ألا وهو (0.01) ، وعليه فإن قيمة الدلالة الاحتمالية أتت مساوية بقيمة 0.000 ، ونستخلص على أن المقياس المتعلق بفقرات الضغوط العمل قادر على التمييز بين المجموعات القوية والضعيفة ، ويشير على ثبات وصدق الأداة الدراسة.

3-2-ب- الثبات: بالنسبة لثبات مقياس جودة الحياة في دراستنا الحالية استعنا في طريقة الإحصائية على بناء طريقة التجزئة النصفية لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ عددها 30 طالبا ، حيث قسمت الدرجات إلى نصفين ، حيث يتكون النصف الأول من درجات البنود الحاملة للأرقام الزوجية ، بينما يتكون النصف الثاني من درجات البنود التي تحمل الأرقام الفردية ، تم تقدير درجة معامل الارتباط بين النصفين الأول والثاني ، حيث بلغت قيمته

(0.769) ، وبعد التعديل هذا المعامل بمعادلة سبيرمان بروان التصحيحية للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس ، حيث أصبحت قيمته أكبر ب (0.869)، وهي قيمة تدل على ثبات قوي جدا لدى هذا المقياس مما يجعله صالحا للدراسة والتطبيق .

الجدول (14) يمثل: معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية

المقياس والمعامل	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
أداة جودة الحياة	0.769	0.869

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن معامل الارتباط المتعلق بمقياس جودة الحياة بلغ 0.869 وهو معامل ثبات قوي ، حيث يعبر على أن المقياس يتمتع بصفة الصدق والثبات وهو صالح للدراسة المتعلقة بمجال بحثنا .

ولتأكيد أيضا على صحة المعامل الارتباط لمقياس جودة الحياة قمنا أيضا باستخدام معامل الثبات الاتساق الداخلي ألفا كرونباخ ، والذي بدوره يعتمد على الاتساق في أداء أفراد عينة الدراسة من خلال عبارة إلى أخرى ، وقد بلغ نفس العينة الاستطلاعية البالغة 30 طالبا ، والنتائج المبينة في الجدول الآتي :

الجدول (15) يمثل: معامل الارتباط لمقياس جودة الحياة بألفا كرونباخ

المقياس والمعامل	معامل ألفا كرونباخ
أداة جودة الحياة	0.727

يتبين لنا من خلال معطيات الجدول أن معامل ألفا كرونباخ المتعلق بمقياس جودة الحياة بلغ 0.716 وهو معامل ثبات قوي ، حيث يعبر على أن المقياس يتمتع بصفة الصدق والثبات وهو صالح للدراسة المتعلقة بمجال بحثنا .

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة

استخدمنا في التحليل الإحصائي للبيانات التي تم جمعها من مجموعة الأساليب و الطرق الإحصائية من خلال الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS حسب ما تتطلبه كل فرضية من متغيرات الدراسة و هي كالتالي:

- معامل ارتباط بيرسون لاختبار الفرضية (لاختبار العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة)
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- اختبار ت " (t. test)
- اختبار (ANOVA)
- اختبار (f)

الفصل الخامس

عرض و تحليل نتائج الدراسة

الفصل الخامس .

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها

2- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها

3- عرض وتفسير نتائج الفرضية الثالثة وتفسيرها

4- عرض وتفسير نتائج الفرضية الرابعة وتفسيرها

5- عرض وتفسير نتائج الفرضية الخامسة وتفسيرها

6- عرض و تفسير نتائج الفرضية السادسة وتفسيرها

7- عرض وتفسير نتائج الفرضية السابعة و تفسيرها

الفصل الخامس :

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها

سيتم في هذا الفصل عرض نتائج الدراسة وتحليلها وتفسيرها ، مع تقديم استنتاج عام وخاتمة واقتراحات وتوصيات :

وقد قمنا بإستخدام القاعدة المدرجة أسفله :

(المدى = أعلى درجة - أدنى درجة / عدد المستويات)

حساب المدى المتعلق بمستوى الضغوطات النفسية : $20 = 3/60 = 20 - 125$.

- المستوى المرتفع ($20 - 125 = 105$ فأكثر).

- المستوى المتوسط ($20 - 105 = 85$) (مستوى من 85 إلى 105).

- المستوى المنخفض ($20 - 85 = 65$) (مستوى من 65 إلى 85)

عرض وتحليل نتائج الإجراءات الدراسة الميدانية وتفسيرها :

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية رقم 01 وتفسيرها :

1-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى :

↔ تنص على : " مستوى الضغوطات النفسية لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية متوسط "

وللتحقيق من هذه الفرضية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (16) يمثل : مستوى الضغوطات النفسية لدى طلبة علم النفس

المتغير	مرتفع		متوسط		منخفض		المتوسط الحسابي	الإختلاف المعياري
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%		
الضغوطات النفسية	34	26.20	70	53.80	26	20.0	94.06	13.44

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (16) ان معدل متوسط الضغوط النفسية بلغ قيمته عند تركز إجابات الطلبة علم النفس عند مستوى المتوسط 53.80 % بمجموع 70 إجابة ، بقيمة متوسط حسابي 94.06 ، أي أن إجابات طلبة علم النفس فيما يتعلق بإثبات مستوى

الضغوط النفسية لديهم في حدود (المتوسط) وهذا ما أكده العامل الثاني من خلال قيمة الإنحراف المعياري والذي بلغ 13.44 ، والذي يعبر عن وجود إتساق وإنسجام لدى إجابات طلبة علم النفس حول صحة الفرضية أعلاه ، إضافة إلى أن إختبار T أسفر عند قيمته المحسوبة ب79.742، وهي أكبر من قيمته المجدولة ب 1.650 ، عند SIG ب 0.000 وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المفترض عند دراستنا ألا وهو 0.05 ، وهذا يجلينا على قبول الفرضية البديلة والتي تنص على "وجود ضغوط نفسية متوسطة لدى طلبة علم النفس في الكلية "

← تفسير الفرضية الاولى:

وتفسير ذلك يعود إلى أن طلبة الثالثة ليسانس علم النفس لا يمرون بضغوط حادة و هذا راجع الى وجود اساتذة متخصصين في التخصص العلمي و ان البرنامج الدراسي لم يجدو فيه صعوبات ، كما أنهم مقبلين على التخرج تكن حافظتهم وحماسهم نحو الدراسة مقبول وان المذكرات تكون بشكل صغير يقدم للإدارة أو الاستاذ المشرف دون اجراء مناقشة، وبما أن عدد دفعة مناسب مما يجعلهم لا يعانون من ضغط في العدد كغير التخصصات الاخرى التي تشهد اكتظاظ، كما تتوفر لديهم المكتبة الجامعية للحصول على الكتب تفيدهم في انجاز البحوث و مذكرة تخرجهم ،، ولهذا تتفق النظرية السلوكية "لواطسن"(1912) على أن الفرد يتوافق مع الضغوط النفسية من خلال الخبرات التي يتعرض لها مما تشكل بطريقة آلية عن طريقتات تلميحات البيئة ، وقد اتفقت نتائج الدراسات السابقة باختلاف العينة و متغيراتها كدراسة سعاد العاتي واخرون (2019) التي هدفت الى معرفة طبيعة أساليب مواجهة الضغوط النفسية أسفرت النتائج على أن مستوى الضغوط النفسية متوسط ، ودراسة رائدة (2011) هدفت الى التعرف الى مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا وتوصلت الى أن مستوى الضغط النفسي متوسط ، ونجد كذلك دراسة البرغاوي(2001) حيث هدفت الى التعرف عن الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير مصادر الضغط النفسي وكانت نتائج الدراسة على أن مستوى الضغوط النفسية متوسط .وقد اختلفت كدراسة الحجار و الدخان (2006) التي هدفت حول التعرف عن مستوى الضغوط النفسية ومصادرها وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية حيث توصلت إلى أن مستوى الضغوط النفسية مرتفع ، ومنه فإن دراستنا الحالية

التي طبقت على طلبة الثالثة علم النفس بجامعة غرداية على أن مستوى الضغوط النفسية تؤكد على صحة الفرضية على أن : " مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس متوسط".

2-ب- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

حساب المدى المتعلق بمستوى جودة الحياة : $14 - 85 = 3/44 = 14$

- المستوى المرتفع ($14 - 85 = 71$ فأكثر).

- المستوى المتوسط ($14 - 71 = 57$ (مستوى من 57 إلى 71).

- المستوى المنخفض ($14 - 57 = 43$ (مستوى من 43 إلى 57)

← تنص على : " مستوى جودة لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية مرتفع".

و للتحقيق من هذه الفرضية كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (17) يمثل: مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس

المتغير	مرتفع		متوسط		منخفض		المتوسط الحسابي	الإحتراف المعياري
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%		
جودة الحياة	60	46.20	49	37.70	21	16.20	72.20	12.20

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (17) لجودة الحياة ، أن نتيجة المتوسط الحسابي والتي بلغت قيمتها 72.20 ، أي أنه يوجد تفاعل كبير في ردود الطلبة حول عبارات مقياس جودة الحياة وهذا ما أكدته النسبة المئوية حيث بلغت قيمة تمرکز إجابات الطلبة حول مستوى الجودة لديهم ب 46.20 % بمجموع 60 إجابة مفردة ، وتأكيد على صحة القرار وجدنا أيضا قيمة الانحراف المعياري بلغ 12.20 ، وهذا يعني انه يوجد تمرکز مرتفع لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية حول عبارات جودة الحياة بحيث انه لا يوجد تشتت في إجابات الطلبة حول عبارات المقياس ، إضافة إلى أن إختبار T ، عند قيمته المحسوبة بلغ 79.492 ، وهي أكبر من قيمته الجدولة والتي بلغت قيمتها 1.650 ، عند SIG ب 0.000 ، وهي أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المفترض 0.05 ، وهذا يؤكد على صحة البديلة والتي تنص على أن "مستوى جودة الحياة لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية مرتفع".

← تفسير نتائج الفرضية الثانية :

وتفسير ذلك يعود على طلبة علم النفس في جامعة غرداية يتمتعون بالخبرة والكفاءة العالية التي تؤهلهم لمعرفة جودة الحياة وأبعادها وهذا انطلاقاً من تطبيق الطلاب الجامعة لوسائل جودة الحياة من خلال إتباع نهج الثقة الطلاب بأنفسهم وارتباطهم بالتعليم الجامعي ، و الانجاز من خلال شعور الطلبة بالنجاح في العمل الدراسي ، إضافة إلى تطبيق الدافعية والحافز بأن العلم هو شيء مفيد وممتع في الجامعة .وان طلبة متعايشين مع الظروف الحياة الجامعية ومدى الاستقلالية والشعور بالأمن الذي يتمتعون به وبفضل العلاقات الاجتماعية التي يكونوها داخل الحرم الجامعي ،وقد تتفق دراستنا مع النظرية التكاملية لجودة الحياة (2003) التي تؤكد على أن أهمية الثقافة فرد تدفعه الى التوافق والتكيف مع الظروف المحيطة به حتى تصل بالفرد إلى الرضا عن حياته ،وقد اتفقت الدراسات السابقة جزئياً باختلاف متغيراتها كدراسة بعلي مصطفى (2019) ودراسة كاظم و البهدي (2006) ومنه فإن دراستنا الحالية التي طبقت على طلبة الثالثة علم النفس بجامعة غرداية على أن مستوى جودة الحياة مرتفع.

3-ج- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

← تنص على : " توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية":

وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (18) يمثل: اختبار معامل الارتباط بيرسون لمعرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة

المتغيرين	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	94.06	13.44	0.320	0.01
جودة الحياة	72.20	12.20		

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (18) ، قيمة الارتباط بيرسون R والذي بلغت قيمة 0.320 أي ، ان نسبة ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة علم النفس

في جامعة غرداية، وهذا يدل على ارتباط قوي بين المقياسين ، ولتأكيد صحة القرار لاحظنا عند احتمالية مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بالمقياسين بلغ 0.000 عند مستوى معامل الارتباط بيرسون 0.01 ، وهذا يعني انه أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا ألا وهو 0.01، وهذا يؤكد جليا صحة الفرضية البديلة والتي تنص على " وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة "

← تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

وتفسير ذلك يعود على أنه كل ما زاد مصدر الضغوط النفسية لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية كل ما زاد مقياس جودة الحياة لديهم ، أي أنه كل ما ارتفع مستوى الضغوط النفسية لديهم كل ما زادت حفزتهم وإبداعهم وتطلعاتهم نحو جودة الحياة .وبمعنى أن الافراد الذين يعانون من ضغوطات متوسطة أو مرتفعة تكون جودة حياتهم مرتفعة لأن شعور الفرد بالقلق والتوتر ينتج عنه تحقيق الرضا والسعادة .وقد اتفقت دراستنا مع دراسة وائل السيد أحمد حامد السيد (2018) التي كانت بحول دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعد ،التي أسفرت نتائجها على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة بمعامل الارتباط 0.663 دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05).وتتفق كذلك مع دراسة باباك واخرون (2008) التي هدفت الى فحص جودة الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المراهقين ،وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الضغوط النفسية تؤثر على الصحة النفسية ، ودراسة ربيعة دهنون(2021) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة ،حيث كانت نتائج الدراسة على وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي ، وهذا ما توصلت إليه دراستنا الحالية المطبقة على عينة من طلاب جامعة غرداية ،حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة وهذا مما يدل على صحة الفرضية.

4-د- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

« تنص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيري التخصص "

وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار التباين ANOVA كما هو موضح في الجدول

التالي:

الجدول (19) يمثل: اختبار التباين ANOVA لمعرفة فروق الضغوط النفسية لمتغير التخصص

مستوى الدلالة الإحصائية	احتمالية الدلالة	الضغوط النفسية		المتغير - التخصص
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.684	0.624	14.76	94.35	علم النفس المدرسي
		14.28	92.80	علم النفس تنظيم وعمل
		11.33	95.11	علم النفس العيادي

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (19)، وانطلاقاً من نتيجة المتوسط الحسابي والتي بلغت قيمتها عند التخصصات علم النفس (علم النفس المدرسي 94.35 ، علم النفس تنظيم وعمل 92.80 ، علم النفس العيادي 95.11)، أي أنه يوجد تفاعل كبير في ردود الطلبة المتخصصين في علم النفس حول عبارات مقياس جودة الحياة ، وتأكيد على صحة القرار وجدنا أيضاً قيمة الانحراف المعياري لكى التخصصات علم النفس (14.76 - 14.28 - 11.33) ، وهذا يعني انه يوجد تمركز مرتفع لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية حول عبارات مقياس الضغوط النفسية بحيث انه لا يوجد تشتت في إجابات الطلبة حول عبارات المقياس ، وبالملاحظة أيضاً نلاحظ أن قيمة احتمالية الدلالة بلغت 0.624 عند احتمالية مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بمقياس ككل بلغ 0.684 ، وهو أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا ألا وهو 0.05 ، وهذا يؤكد جليا نفي الفرضية وعدم قبولها وعليه نشير على أنه **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص.**

← تفسير نتائج الفرضية الرابعة:

بخصوص نتيجة دراسة الفروق بين الطلاب التخصص علم النفس مدرسي وعلم النفس تنظيم وعمل وعلم النفس عيادي فيما لديهم من ضغوط نفسية وبالرجوع الى الجدول رقم (19) لقد لوحظ تقارب في نسبة المتوسط الحسابي ، وهذا ما لمسناه من نتائج الإحصائية حيث عبر مستوى الدلالة الإحصائية عن قيمته بلغت 0.624 عند احتمالية مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بمقياس ككل بلغ 0.684 ، وهو أن مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا هو 0.05 ، و نفس كذلك على ان طلبة علم النفس بتخصصاتهم الثلاثة لا يوجد اختلاف وتفاوت في مستوى الضغوط النفسية وهذا نظرا لنفس الكلية و البرنامج الدراسي، وقد اتفقت بعض النتائج الدراسات السابقة جزئيا باختلاف متغيراتها كدراسة هبة مرون(2021) التي هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية الانجاز وتوصلت نتائج الى لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تبعا لمتغير التخصص، وجاءت كذلك نتيجة دراستنا موافقة لدراسة أنور علي أحمد البرعاوي (2001) التي توصلت نتائج بحثه إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى الى عامل نوع الدراسة ، ومنه فالدراسة الحالية التي طبقت على طلبة السنة الثالثة لسانس بجامعة غرداية في دراسة الفروق بين تخصصات علم النفس ومنه الفرضية القائلة : "توجد فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات في الضغوط النفسية " لم تتحقق ، إذن نقبل الفرضية الصفرية.

5-ر- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة :

« تنص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغيري التخصص " وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار التباين الأحادي (ANOVA) كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (20) : اختبار ANOVA لمعرفة فروق جودة الحياة لمتغير التخصص

الإحتراف المعياري		المتوسط الحسابي	التكرارات	المستوى التعليمي	المحور
13.12		59.95	40	علم النفس المدرسي	جودة الحياة
5.74		70.21	46	علم النفس تنظيم وعمل	
2.20		72.81	44	علم النفس العيادي	
مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة F	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	28.98	19.61	02	39.23	التباين داخل المجموعات
		66.23	127	10.27	داخل المجموعات
		/	129	49.50	المجموع
إختبار levene لمعرفة التجانس بين البعدين					طبيعة التباين
SIG				F	
0.000				29.63	متجانس
					غير متجانس
إختبار Scheffé للمقارنات الثنائية بين المجموعات لتحديد مصدر الفروق بين البعدين					
مستوى الدلالة	علم النفس عيادي	علم النفس تنظيم وعمل	علم النفس المدرسي	المجموعة الثانية	
				المجموعة الأولى	
0.000	•12.86	•10.26	/	علم النفس المدرسي	
0.320	-02.60	/	/	علم النفس تنظيم وعمل	
	/	/	/	علم النفس عيادي	

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (20)، أن نتيجة المتوسط الحسابي والتي بلغت قيمتها عند التخصصات علم النفس (علم النفس المدرسي 59.95 ،علم النفس تنظيم وعمل 70.21 ، علم النفس العيادي 72.81، أي أنه يوجد تفاعل كبير في ردود الطلبة المتخصصين في علم النفس حول عبارات مقياس جودة الحياة ، وتأكيد على صحة القرار وجدنا أيضا قيمة الانحراف المعياري لكى التخصصات علم النفس (13.12 - 5.74 - 2.20) ، وهذا يعني انه يوجد تمركز مرتفع لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية حول عبارات مقياس جودة الحياة بحيث انه لا يوجد تشتت في إجابات الطلبة حول عبارات المقياس ، وبالملاحظة يتبين لنا ان قيمة F المحسوبة بلغت قيمتها 28.987 ، وهي قيمة أكبر من قيمة F الجدولة المقدره ب 4.303 ، عند مستوى العينية 0.000 ، إضافة إلى أن إختبار levene لمعرفة التجانس بين البعدين بلغ 29.63 عند مستوى الدلالة 0.000 ، وهذا يؤكد فعليا على وجود تجانس بين بعدي كل من جودة الحياة و مجموعة التخصصات الفعلية عند الطلبة (علم النفس المدرسي ،علم النفس تنظيم وعمل ، علم النفس العيادي) ، إضافة إلى إختبار Scheffé للمقارنات الثنائية بين المجموعات لتحديد مصدر الفروق بين البعدين توضح النتائج المقارنات بين المجموعات حيث بلغت درجة كل من التخصص (علم النفس المدرسي 10.26* عند بعد جودة الحياة وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.000، علم النفس تنظيم وعمل 12.86* عند بعد جودة الحياة وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.000، علم النفس العيادي 02.60 - عند بعد متغير جودة الحياة وهي غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.320) وعليه فمن خلال إستخدام المقارنات المزدوجة نجد ان الفروق ذات دلالة إحصائية لجودة الحياة بين التخصصات تعزى إلى التخصصين علم النفس المدرسي وعلم النفس تنظيم وعمل .

← تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

ويعود تفسير تلك الفروق كون أن تخصص علم النفس المدرسي ركز على دراسة العملية التعليمية والتفاعلات بين الطلبة داخل الجامعة وبيئة التعليم ، وأثر بشكل كبير على جودة الحياة بالنسبة للطلبة داخل الجامعة، حيث ساهم في تحسين العلاقات والتواصل في الفصول الدراسية وتعزيز التعلم والتطوير الشخصي.

من ناحية أخرى، علم النفس التنظيمي ركز فعليا على دراسة سلوك الطلبة والمجموعات في سياق العمل وكيفية تحقيق الرضا لهم ، وتحسين الأداء والمشاركة والتحفيز في بيئة التعليم .

بالتالي إستخلصنا من خلال النتائج اعلاه وجود لفروق في جودة الحياة و بين التخصصات المدرسية والتنظيمية والعمل ، حيث تعتمد على طبيعة العمل والتحديات والفرص المتاحة في كل تخصص ، وبالتالي أثر على نوع العمل والبيئة والعوامل الاجتماعية والمهنية على مستوى الرضا والراحة والتحفيز الطلبة في مجالاتهم الخاصة.

نفسر بأن هناك اختلاف في جودة الحياة بين طلاب في التخصصات علم النفس مدرسي وعلم النفس تنظيم وعمل وعلم النفس عيادي ، فقد دل الفرق كان لصالح عينة طلاب علم النفس عيادي لأن المتوسط الحسابي لدرجاتهم المتعلق بجودة الحياة 72.81، أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات طلاب التخصصين (علم النفس مدرسي، علم النفس تنظيم وعمل) وهذه النتيجة جاءت موافقة لدراسة سميرة خرموش وآخرون (2021) التي هدفت للكشف عن واقع العلاقة بين جودة الحياة و الصحة النفسية، نصت على وجود فروق ذات دلالة احصائية على جودة الحياة لدى الطالب الجامعي تعزى لمتغير التخصص ،ونجد كذلك دراسة علي حمادية وآخرون (2018) التي هدفت الى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة و التفاؤل حيث أسفرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة لدى طلبة الدكتوراه ل.م.د حسب متغير التخصص ، إضافة إلى دراسة ابراهيم نعيم محسن (2018) التي اتفقت مع دراستنا حيث كانت تهدف الى معرفة جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية وخلصت نتائج الدراسة على توجد فروق دالة احصائية في مستوى جودة الحياة لأفراد العينة تعزى لمتغير التخصص ،وأيضاً دراسة كاظم و البهدي (2006) التي

كان عنوانها جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين و اللبيين والتي أشارت نتائجها إلى وجود تأثير دال احصائيا في التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص ،بينما اختلفت دراسة مُحمد عبد الله وسيده(2006)التي هدفت الى دور الانشطة الرياضية في جودة الحياة وتوصلت النتائج الى عدم وجود تأثير دال في متغير النوع والتخصص .

6-ز- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة :

↔ تنص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيري الإقامة"

وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا اختبار t كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (21) : اختبار t لمعرفة فروق الضغوط النفسية لمتغير الإقامة

عند مستوى الدلالة الإحصائية 0.05	SIG	قيمة T المجدولة	قيمة T المحسوبة	الضغوط النفسية		المتغير- الإقامة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.498	0.974	1.655	-0.33	13.96	94.02	خارجي
				12.88	94.10	داخلي

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (21)، أن نتيجة المتوسط الحسابي والتي بلغت قيمتها عند الطلبة الإقاميين على مستوى (خارجي 94.02 ، داخلي 94.10) ، أي أنه يوجد تفاعل كبير في ردود الطلبة الإقاميين حول عبارات مقياس الضغوط النفسية ، وتأكيد على صحة القرار وجدنا أيضا قيمة الانحراف المعياري لكي الطلبة الاقاميين (13.96 - 12.88) ، وهذا يعني انه يوجد تمركز مرتفع لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية حول عبارات مقياس الضغوط النفسية بحيث انه لا يوجد تشتت في إجابات الطلبة حول عبارات المقياس ، وبالملاحظة أيضا أن قيمة T المحسوبة بلغت -0.33 ، وهي أقل من قيمة T المجدولة والمقدرة ب 1.655 ، وعند قيمة احتمالية الدلالة بلغت 0.974 عند مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بمقياس ككل بلغ 0.495 ، وهو أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا ألا وهو 0.05 ، وهذا يؤكد جليا نفي الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية والتي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة".

← تفسير نتائج الفرضية السادسة:

تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإقامة لمتغيري الضغوط النفسية، وهذا ما لمسناه من نتائج الإحصائية حيث عبر مستوى الدلالة الإحصائية عن قيمته بلغت 0.000 عند احتمالية مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بمقياس ككل بلغ 0.000، وهو أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا ألا وهو 0.05 ، وهذا يؤكد جليا نفي الفرضية وعدم قبولها وعليه نشير على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغيري الإقامة .

ونفسر ذلك بأنه لا يوجد اختلاف في درجة الضغوط النفسية حسب متغير الإقامة وهذا راجع الى أن الطلبة الخارجين لديهم مستوى عالي من الضغوط نظرا الى الانشغالات التي تواجههم داخل الاسرة من التزامات و واجبات منزلية ، كما أن الموصلات اليومية تسبب لهم الارهاق والتعب النفسي والجسدي، وكما أن الطلبة الداخليين يواجهون ضغوطات داخل الإقامة لان لديهم قوانين و نظام داخل الإقامة يلزمهم بأداء واجباتهم بالإضافة الى سوء العلاقة داخل الإقامة الجامعية وعدم القدرة على التفاهم خاصة إذا كانت الغرفة فيها أكثر من 3 طلبة .

وقد اتفقت بعض نتائج الدراسات السابقة جزئيا باختلاف المتغيرات كدراسة هبة مرون (2021) حيث توصلت نتائجها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة ، و اختلفت دراسات السابقة كل من دراسة أمال عبد القادر (2004) التي هدفت الى معرفة اساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية حيث توصلت نتائجها وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تعزى الى متغير السكن، كما نجد دراسة البرعاوي(2001) التي أسفرت نتائجه على وجود فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى الى مستوى الدراسة ومكان الإقامة . ومنه فالدراسة الحالية التي طبقت على طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس بجامعة غرداية في دراسة الفروق بين الإقامة ومنه الفرضية القائلة : "توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الإقامة" لم تتحقق ، إذن نقبل الفرضية الصفرية.

7-ز- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

« تنص على : " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة"

وللتحقيق من هذه الفرضية استخدمنا اختباراً كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول (22) يمثل : اختبار T لمعرفة فروق جودة الحياة لمتغير الإقامة

مستوى الدلالة 0.05	SIG	قيمة T المجدولة	قيمة T المحسوبة	جودة الحياة		المتغير - الإقامة
				الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.397	0.476	1.655	-0.715	10.05	67.39	خارجي
				09.37	68.63	داخلي

يتبين لنا من خلال نتائج معطيات الجدول رقم (22) ، أن نتيجة المتوسط الحسابي والتي بلغت قيمتها عند الطلبة الإقاميين على مستوى (خارجي 67.39 ، داخلي 68.63) ، أي أنه يوجد تفاعل كبير في ردود الطلبة الإقاميين حول عبارات مقياس جودة الحياة ، وتأكيد على صحة القرار وجدنا أيضاً قيمة الانحراف المعياري لكي الطلبة الإقاميين (10.05 – 09.37) ، وهذا يعني انه يوجد تمركز مرتفع لدى طلبة علم النفس في جامعة غرداية حول عبارات مقياس جودة الحياة بحيث انه لا يوجد تشتت في إجابات الطلبة حول عبارات المقياس ، وبالملاحظة أيضاً نلاحظ أن قيمة اختبار T المحسوبة بلغ -0.715 وهو أقل من قيمة T المجدولة والذي بلغت قيمته 1.655 ، إضافة إلى أن احتمالية الدلالة SIG بلغت 0.476 عند احتمالية مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بمقياس ككل بلغ 0.397، وهو أكبر من مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا ألا وهو 0.05 ، وهذا يؤكد جليا نفي الفرضية البديلة وقبول الفرضية الصفرية والتي تنص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة .

← تفسير نتائج الفرضية السابعة:

- تبين لنا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإقامة لمتغير جودة الحياة، وهذا ما لمسناه من نتائج الإحصائية حيث عبر مستوى الدلالة الإحصائية عن قيمته بلغت 0.000 عند احتمالية مستوى الدلالة الإحصائية الخاصة بمقياس ككل بلغ 0.000 ، وهو أقل من مستوى الدلالة الإحصائية المفروض في دراستنا ألا وهو 0.05 ، وهذا يؤكد جليا نفي الفرضية وعدم قبولها وعليه نشير على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة.

- ونفسر ذلك أنه راجع الى توفير الوسائل ومتطلبات الحياة فالمقيمين داخل الجامعة تتوفر لديهم مرافق كالمكتبة وعيادة ومصلحة الايواء والانترنت وغيرها .. ، أما الطلبة المقيمين خارج الجامعة فلهم مصلى في الحرم الجامعي وتوفير حافلات النقل .ولهذا لا توجد فروق لان نفس الظروف ونفس البيئة يعيشون فيها .

ولقد اتفقت نتائج دراسة بعلي مصطفى (2019) على أن لا توجد فروق في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة حيث فسر هذه نتيجة في ضوء واقع الإقامة الجامعية الذي يتسم بنوع من التحسن مع توفر كل الضروريات التي يحتاجها الطالب والتي جعلت من هذا الاخير لا يعرف الشعور بالغرابة نتيجة ابتعاده عن الاهل خاصة مع تطور وسائل التواصل المختلفة كما أن المقيم بالجامعة لن ينقطع عن أهله لمدة طويلة لأن المسافات بين المدن والولايات ليست بعيدة الأمر الذي لا يطرح فرضية الغربة بمعناها المتداول.

ومنه فالدراسة الحالية التي طبقت على طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس بجامعة غرداية في دراسة الفروق بين الإقامة ومنه الفرضية القائلة: "توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة" لم تتحقق ، إذن نقبل الفرضية الصفرية

الاستنتاج العام :

تم من خلال دراستنا الحالية البحث عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة طلبة الثالثة ليسانس علم النفس بجامعة غرداية ، كما بحثت على مستوى كل المتغيرين وكذا البحث عن الفروق بينهما

حيث توصلت نتائج الدراسة الى النتائج التالية :

- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس بجامعة غرداية متوسط
- مستوى جودة الحياة لدى طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس بجامعة غرداية مرتفع
- توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة السنة الثالثة لسانس علم النفس
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغير الإقامة

الخاتمة:

تتمحور هذه الدراسة ضمن الدراسات التربوية، بحيث عالجت موضوع الضغوط النفسية وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة علم النفس بجامعة غرداية وذكر الفروق التي تعزى لمتغير التخصص والاقامة، حيث تمس دراستنا أهم عنصر وهو الطالب الذي يواجه جملة من الصعوبات ومصادر ضاغطة الغرض منها تخفيف منها ومعالجتها خاصة وأنه مقبل على التخرج الا قد توصلت دراستنا ان طلبة متعايشين مع الضغوطات النفسية وان حافزيتهم لتخرج مقبول ولا تتأثر بجودة حياتهم وهذا راجع لشعورهم بالأمن والاستقرار، و لهذا فإن العلاقة بين الصحة النفسية والمواقف الضاغطة هي علاقة وطيدة

الاقتراحات والتوصيات:

- بناء على النتائج التي توصلنا عليها نقترح مجموعة من الاقتراحات والتوصيات:
- تفعيل المرافقة النفسية والمتابعة النفسية داخل المؤسسة الجامعة.
- اجراء المزيد من بحوث و دراسات التي تتعلق بالضغوط النفسية وجودة الحياة ومتغيرات اخرى.
- عمل برنامج ارشادي بحيث تركز على تخفيف من مستوى الضغوط و تنمية الثقة بالنفس خاصة فئة الطلبة المقبلين على التخرج.
- ادخال مفهوم جود الحياة في بعض المقاييس في الجامعة ليساعدهم في ادراك الطالب لمعايير جودة الحياة .
- ضرورة تعيين مرشد في الجامعة لتزويدهم ببرنامج ارشادي و مساعدة الطلبة في حل مشاكلهم و تطوير أساليب جديدة تمكنهم في تحقيق الصحة النفسية .

المراجع

- 1- أحمد نايل العزيز و أحمد لطيف أبو السعود ،التعامل مع الضغوط النفسية ،دار الشروق ،رام الله : فلسطين(2009)
- 2- حسن طه عبد العظيم ،وحسن سلامة عبد العظيم، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ،ط5 ،دار الفكر ،عمان(2006)
- 3- جبل ،فوزي مُجَّد، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية ،المكتب الجامعية، القاهرة(2001)
- 4- جمعة السيد يوسف ،ادارة الضغوط ،مركز لا كوين للدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية،ط1، القاهرة(2007)
- 5- راجح، أحمد عزت ،اصول علم النفس ،ط11، دار المعارف، القاهرة،(1999)
- 6- رشيدى ،هارون توفيق، الضغوط النفسية، طبيعتها، نظريتها ،مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة (1999)
- 7- زهران، حامد عبد السلام، الصحة النفسية والعلاج النفسي ،عالم الكتب، القاهرة(1982)
- 8- شحاتة حسن ، النجار زينب .معجم المصطلحات التربوية والنفسية ،ط1، الدار المصرية اللبنانية :القاهرة(2003)
- 9- صالح ،احمد زكي ،علم النفس التربوي ،ط10،مكتبة النهضة ،المصرية(1972)
- 10- عبد الخالق، احمد مُجَّد اسس علم النفس ،ط3، دار المعرفة الجامعية، الاسكندرية(2000)
- 11- عبد العزيز ،مفتاح مُجَّد ،مقدمة في علم نفس الصحة" مفاهيم و نظريات" ، دار وائل ،عمان (2010)

12- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد. الضغط النفسي ومشكلاته و أثره على الصحة النفسية ،دار الصفاء ،عمان :الاردن(2008)

13- نائف علي ايوو،،الضغوط النفسية ،حقوق النشر والتوزيع ، الاسكندرية، مصر(2019)

المذكرات و الرسائل:

14- ابو عون ،ضياء يوسف حامد ،الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية للإنجاز وفاعلية الذات لدى عينة من الصحفيين بعد حرب غزة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الاسلامية بغزة كلية التربية، فلسطين

15- الجبالي ،الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون ،رسالة ماجستير ،جامعة فرحات عباس ،سطيف ،الجزائر(2012)

16- الكرخي ،خنساء خلف نوري رحيم ،جودة الحياة لدى المرشدين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي ،رسالة ماجستير غير منشورة الآداب في التربية (الارشاد النفسي والتوجيه التربوي)جامعة ديالي ،(2011)

17- العبدلي ،خالدي بن مُجَّد عبد الله، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوي المتفوقين دراسيا و العاديين بمدينة مكة المكرمة ،رسالة ماجستير غير منشورة علم النفس ،جامعة أم القرى ،السعودية(2012)

18- بخوش ،نورس و حميداني، خرفية، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة عاشور ،مذكرة شهادة الماستر في علم النفس غير منشورة، جامعة زيان عاشور ،الجلفة (2010)،

19- داهم فوزية ،جودة الحياة و علاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي ،رسالة الماستر غير منشورة علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

- 20- رائدة أرشيد الخالدي مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة استكمال متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، جامعة عمان العربية(2011)
- 21- ربيعة دهنون ،مسعودة سعيدي ،الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ،مذكرة لنيل شهادة الماستر ،الوادي (2021)
- 22- زايدي باية ،علاقة الضغط النفسي بمعدل خلايا المناعة لدى المصابين بالسرطان ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة العمر، تيزي وزو :الجزائر(2011)
- 23- زهران نفين مُحمَّد، مواجهة الضبط وعلاقتها بكل من الضغوط النفسية وبعض أساليب الاباء في تنشئة الابناء لدى عينة من المراهقين من الجنسين ،رسالة ماجستير، معهد دراسات الطفولة ،جامعة عين شمس :القاهرة(2003)
- 24- سليمان بن ابراهيم الشاوي ،استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الجامعية في مدينة الرياض ،مذكرة لنيل درجة الدكتوراء فلسفة تخصص علم النفس ،جامعة الامام مُحمَّد بن سعود الاسلامية ،الرياض
- 25- صالح اسماعيل عبد الله الهمص ،قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة ،رسالة ماجستير (منشورة) الجامعة الاسلامية غزة ،فلسطين(2010)
- 26- عبد الله بن حميد السهلي. أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة من المرضى وغير المرضى ،رسالة دكتوراة(منشورة)،جامعة أم القرى ،المملكة العربية السعودية(2010)
- 27- عريس نصر الدين ،استراتيجيات تكيف اطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ،مذكرة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي ،جامعة ابي بكر بلقايد ،تلمسان (2017)

- 28- فاطنة حشاني ،استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتدربين ،مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر(2015)
- 29- لوطاني فايذة ،بن زموري فاطمة الزهراء، الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المدية و علاقتها ببعض المتغيرات الشخصية والاجتماعية في ظل جائحة كورونا19،مذكرة الماستر، الوادي،الجزائر،2021
- 30- مصطفى ،حسن حسين .بعض المتغيرات النفسية لنوعية الحياة و علاقتها بسمات الشخصية لمدمني الهروين ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية الادب ،جامعة عين الشمس (2004)
- 31- ناجية دايلي , الضغط النفسي لدى المرأة المتزوجة العاملة في الميدان التعليمي وعلاقته بالقلق، مذكرة ماجستير، منشورة، سطيف ،الجزائر
- 32- نغم سليم جمال ،جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوي ،رسالة ماجستير غير منشورة في الارشاد النفسي ،جامعة دمشق ،سوريا(2016)
- 33- هناء صالحى ،علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى الطلبة المقيمين بجامعة ورقلة ،رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر

المجلات:

- 34- ابراهيم ،لطفى عبد الباسط ،عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين ،مجلة مركز البحوث التربوية ،العدد5،جامعة قطر(1994)
- 35- الضريبي ،عبد الله مُجَّد، اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية و النفسية ،المجلد 26العدد4(2010)
- 36- سامي مُجَّد موسى هاشم ،جودة الحياة لدى المعوقين جسميا و المسنين وطلاب الجامعة ،مجلة الارشاد النفسي ،العدد13،جامعة عين شمس(2001)

- 37- عربيات ،احمد عبد الحلیم والخرايشة ،وعمر مُجَّد ،الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين واستراتيجيات التعامل معها ،مجلة الاتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس ،المجلد 5،العدد2(2007)
- 38- - مُجَّد علي ابراهيم، جودة الحياة وعلاقتها بقوة الانا لدى مدرسي التربية الرياضية ،مجلة الفتح ،العدد54(2013)
- 39- هشام ابراهيم عبد الله ،جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية ،المجلد الرابع عشر ،العدد الرابع (2008)

المؤتمرات و الملتقيات:

- 40- المصدر عبد العظيم ،وابو كويك ،باسم علي ،ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الاساسية الدنيا في قطاع غزة ،فلسطين ،بحث مقدم الى المؤتمر التربوي الثالث الجودة في التعليم الفلسطيني "مدخل للتميز" الذي عقد في الجامعة الاسلامية في الفترة 30-31 اكتوبر (2007)
- 41- حسام الدين محمود عزب ،برنامج ارشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل ،وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر التربية وفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي.(28-29 مارس 2004)
- 42- رشاد ،مصطفى والاسطل ،مصطفى ،الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات لمواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة ،الجامعة الاسلامية ،غزة(2010)
- 43- محمود عبد الحلیم منسي ،علي مهدي كاظم ،مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة ،جامعة السلطان قابوس ،مسقط(2006)

44- محمد السعيدة ،ابو حلاوة ،الذكاء الانفعالي ،المعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة و المراهقة المتأخرة ،جامعة الاسكندرية (2010)

www.alhewar.org

45- نادية جودت حسن ،جودة الحياة لدى طلبة الجامعات ،الحوار المتمدن ،العدد 3152 ،(2010)،
www.gulfkids.co

46-).(www.Bdrl30.net)

المراجع الاجنبية:

- 47- Lazarus ,S ,& Folkman ,S: stress , appraisal ,and coping Springer New York . .(1984)
- 48- Marilou Bruchon-Schweitzer, 2001, concepts, stress, coping, recherché en soin infirmiers, N°67, decembre, France
- 49- - Mahmoud boudarene,Le stress entre bien être et souffrance, berti édition, alger (2005)
- 50- - Pierluigi Grazian et Joel Swendsen ,2004,Le stress emotions rt strategies d'adaptation,armand colin,paris
- 51- Wolman .B. et.al.(1972) Dictionary of behavioral Sciences 4 Sciences Macmillam

الملاحق

المقياسين المطبقين في هذه الدراسة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

إستمارة موجهة لطلاب الجامعة

عزيزي الطالب. .عزيزتي الطالبة:

في إطار بحث علمي نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تدخل تحت إطار إتمام إنجاز مذكرة لنيل لماستر علم النفس مدرسي بعنوان: اساليب الضغوطات النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطالب الجامعي، ولهذا نرجو منكم مساعدتنا والإجابة عن العبارات الموجودة في المقياسين وإيذاء وجهة نظركم بكل موضوعية وصدق ،علما أن سوف نستخدمها لأغراض علمية بحثية وقد تحظى بسرية تامة.

تم الإجابة بوضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

الجنس: ذكر () ، أنثى () . المستوى الدراسي:.....

الإقامة: داخلي () ، خارجي: () . التخصص:.....

أداة الضغط النفسي.

الرقم	العبارات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
01	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي العلمي					
02	أجد صعوبة في تناول بعض المواد الدراسية المقررة لضخامتها وصعوبتها وتداخلها مع مقررات أخرى					
03	أجد صعوبة في معرفة طرق المذاكرة الجيدة					
04	أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية المطلوبة لكثرتها وتزاحمها					

الملاحق

					يؤثر ضعف أداء بعض المحاضرين على مستوى التحصيلي	05
					يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد وتعهد بعض المدرسين زيادة درجة صعوبتها	06
					من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لغرض الدراسة مما يؤدي إلى انخفاض الدافعية للتحصيل	07
					ينخفض مستوى التحصيلي لضعف بعض المحاضرين في السيطرة أثناء المحاضرة	08
					يرفض بعض المدرسين المناقشة في الموضوعات الدراسية	09
					ينخفض مستوى التحصيلي بسبب كثرة تغيب بعض المحاضرين عن أداء المحاضرات	10
					ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستوى الطالب الأكاديمي	11
					أعاني من كثرة التضارب وتتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي	12
					يتردد بعض المحاضرين في تحديد الكتاب الجامعي المطلوب	13
					تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق وإضاعة الوقت	14
					يرفض بعض المدرسين توضيح المطلوب من المقرر الدراسي منذ بداية الفصل	15
					يؤثر الواقع السياسي على مذكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	16
					يؤثر على مستوى الدراسي عدم وجود مكتبة خاصة بكلية	17
					أشعر بنقص الاستثارة والتحمس للدراسة	18
					اشعر بالقلق عند الامتحانات	19
					أشعر بالاكتئاب نتيجة الضغوط الجامعية	20
					أشعر بعدم الصبر والتحمل بسبب الأعباء الجامعية	21
					أشعر بالعجز أمام الضغوط الجامعية	22

الملاحق

					أفضل الوحدة وعدم الجلوس مع الاخرين أو المشاركة في الأنشطة داخل الجامعة	23
					أمتاز بسرعة البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	24
					يتغير مزاجي وأثور لأنفه الأسباب	25
					أشعر بالخجل والحساسية المفرطة باستمرار	26
					أغير من زملائي لإحساسي بأنهم أفضل مني	27
					أشعر بالتوتر والقلق بسبب الأحداث السياسية القائمة	28
					تسبب الأحداث السياسية عدم القدرة على التركيز والانتباه في الدراسة	29
					تؤدي الأحداث السياسية إلى عدم الرغبة والتحمس للدراسة	30

أداة جودة الحياة

الرقم	العبارات	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
02	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
03	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
04	لدي احساس بأنني لم أسند شيء من تخصصي					
05	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي					
06	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
07	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
08	أشعر بأن دارستي الجامعية أن تحقق طموحاتي المهنية					
09	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية					
10	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من					

الملاحق

	المرشد الأكاديمي				
	أشعر بأنني متزن انفعاليا	11			
	أنا عصبي جدا	12			
	أستطيع ضبط انفعالاتي	13			
	أشعر بالاكنتاب	14			
	أشعر بأنني محبوب من الجميع	15			
	أنا لست شخصا سعيد	16			
	أشعر بالأمن	17			
	روحي المعنوية منخفضة	18			
	أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات	19			
	أشعر بالقلق	20			

شكرا لكم على تعاونكم والله يبرعاكم

الملحق(02) حساب صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية

- المقارنة الطرفية لضغوط النفسية:

Statistiques de groupe				
	الدرجات	N	Moyenn e	Ecart type
مجموع الدرجات	الدرجات	15	14,4615	4,51687
	الدرجات الدنيا			
	العليا الدرجة	15	10,9412	6,98085

Test des échantillons indépendants						
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
مجموع الدرجات	Hypothèse de variances égales	1,255	,000	6.117	28	,000
	Hypothèse de variances inégales			6.018	18,93 4	,000

معامل الثبات الفاكرونباخ:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,727	30

- ثبات التجزئة النصفية لضغوط النفسية:

Statistiques de fiabilité			
Coefficient de Spearman	Partie 1	Valeur	,666
		Nombre d'éléments	15 ^a
	Partie 2	Valeur	,836
		Nombre d'éléments	15 ^b
	Nombre total d'éléments		
a. Les éléments sont : S1, S2, S3, S4, S5, S6, S7, S8, S9, S10, S11, S12, S13, S14, S15.			
b. Les éléments sont : S16, S17, S18, S19, S20, S21, S22, S23, S24, S25, S26, S27, S28, S29, S30.			

ملحق(03) حساب صدق وثبات مقياس جودة الحياة:

- المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة:

Statistiques de groupe				
	الدرجات	N	Moyenn e	Ecart type
_مجموع الدرجات	الدرجات الدنيا	15	16,9821	6,88103
	العليا الدرجة	15	13,1416	7,84723

Test des échantillons indépendants						
		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الدرجات_مجموع	Hypoth èse de varianc es égales	,171	,0.00	6,174	28	,000
	Hypoth èse de varianc es inégale s			6,018	24,487	,000

معامل الثبات الفا كرونباخ لجودة الحياة:

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,718	20

التجزئة النصفية لجودة الحياة

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,533
		Nombre d'éléments	11 ^a
	Partie 2	Valeur	,727
		Nombre d'éléments	10 ^b
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			,769
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,869
	Longueur inégale		,870
Coefficient de Guttman			,710
a. Les éléments sont : الحياة_جودة_أداة : S01, S02, S03, S04, S05, S06, S07, S08, S09, S010.			
b. Les éléments sont : S010, S011, S012, S013, S014, S015, S016, S017, S018, S019, S020.			

الملحق (04) نتائج الفرضية الاولى و الثانية

- مستوى الضغوط النفسية

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
_الضغوط النفسية	130	94,0615	13,44916	1,17957

ضغوط_ مستوى			
		Fréquence	Pourcentage
Valid e	منخفضة	34	26,2
	متوسطة	70	53,8
	مرتفعة	26	20,0
	Total	130	100,0

- مستوى جودة الحياة:

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
_جودة أداة الحياة	130	67,9385	9,74461	,85466

جودة مستوى			
		Fréquence	Pourcentage
Valid e	منخفضة	21	16,2
	متوسطة	49	37,70
	مرتفعة	60	46,20
	Total	130	100,0

الملحق (05) نتائج الفرضية الثالثة

- العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة

Corrélations			
		_الضغوط النفسية	_جودة أداة الحياة
_الضغوط النفسية	Corrélation de Pearson	1	,320**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	130	130
_جودة أداة الحياة	Corrélation de Pearson	,320**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	130	130

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الملحق (06) نتائج الفرضية الرابعة والخامسة

إختبار التباين ANOVA لمعرفة الفروق بين متغيري التخصص الضغوط النفسية

Descriptives					
النفسية_الضغوط					
	N	Moyenne	Ecart type	Minimum	Maximum
المدرسي النفس علم	40	94,3500	14,76404	66,00	125,00
وعمل تنظيم النفس علم	46	92,8043	14,28849	68,00	124,00
عيادي النفس علم	44	95,1136	11,33058	66,00	124,00
Total	130	94,0615	13,44916	66,00	125,00

ANOVA					
الضغوط_النفسية					
	Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
Intergroupes	124,737	2	62,368	624,	684,
Intragroupes	23208,771	127	182,746		
Total	23333,508	129			

إختبار فيشر لمتغير (جودة الحياة) لمعرفة مستوى الفروق في متغير التخصص

Descriptives

الحياة_جودة_أداة

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
المدرسي النفس علم	40	59.9500	13.12455	2.07517	55.7526	64.1474	44.00	85.00
وعمل تنظيم النفس علم	46	70.2174	5.74229	.84665	68.5121	71.9226	63.00	80.00
عيادي النفس علم	44	72.8182	2.20225	.33200	72.1486	73.4877	70.00	77.00
Total	130	67.9385	9.74461	.85466	66.2475	69.6294	44.00	85.00

Test of Homogeneity of Variances

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
الحياة_جودة_أداة	Based on Mean	31.573	2	127	.000
	Based on Median	22.452	2	127	.000
	Based on Median and with adjusted df	22.452	2	54.700	.000
	Based on trimmed mean	29.638	2	127	.000

ANOVA

الحياة_جودة_أداة

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3839.236	2	1919.618	28.987	.000
Within Groups	8410.272	127	66.223		
Total	12249.508	129			

Multiple Comparisons

Dependent Variable: الحياة_جودة_أداة

Scheffe

(I) التخصص	(J) التخصص	Mean Difference			95% Confidence Interval	
		(I-J)	Std. Error	Sig.	Lower Bound	Upper Bound
المدرسي النفس علم	وعمل تنظيم النفس علم	-10.26739*	1.75931	.000	-14.6250	-5.9097
	عيادي النفس علم	-12.86818*	1.77781	.000	-17.2717	-8.4647
وعمل تنظيم النفس علم	المدرسي النفس علم	10.26739*	1.75931	.000	5.9097	14.6250
	عيادي النفس علم	-2.60079	1.71601	.320	-6.8512	1.6496
عيادي النفس علم	المدرسي النفس علم	12.86818*	1.77781	.000	8.4647	17.2717
	وعمل تنظيم النفس علم	2.60079	1.71601	.320	-1.6496	6.8512

*. The mean difference is significant at the 0.05 level.

الملحق(08) نتائج الفرضية السادسة و السابعة

إختبار t لمعرفة الفروق بين متغيري الإقامة الضغوط النفسية

Statistiques de groupe					
	الإقامة	N	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard
_الضغوط النفسية	داخلي	73	94,0274	13,96421	1,63439
	خارجي	57	94,1053	12,88227	1,70630
	ي				

Test des échantillons indépendants						
		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes		
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
الضعف _ط النفسية	Hypothèse de variances égales	,461	,498	-,033	128	,974
	Hypothèse de variances inégales			-,033	124,431	,974

–إختبار t لمعرفة الفروق بين متغيري الإقامة (جودة الحياة)

Statistiques de groupe					
	الإقامة	N	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard
_جودة أداة الحياة	داخلي	73	67,3973	10,05504	1,17685
	خارجي	57	68,6316	9,37442	1,24167

Test des échantillons indépendants						
		Test de Levene sur l'égalité des variances				
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)
_أداة _جودة الحياة	Hypothèse de variances égales	,721	,397	-,715	128	,476
	Hypothèse de variances inégales			-,721	123,984	,472

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية المتعلقة بإختبار لفرضتين

Statistiques sur échantillon uniques				
	N	Moyenn e	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط_النفسي ية	130	94,0615	13,44916	1,17957
أداة_جودة_الحد ياة	130	8520,72	46120,12	,85466