الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة

إعـــــــداد الباحثة
خديجة حامد على قاجوم

أ.م.د عواطف إبراهيم شوكت
أستاذ علم النفس المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس

أ. م. د هيام صابر شاهين
أستاذ الصحة النفسية المساعد
كلية البنات – جامعة عين شمس

٢٠١٦م

الملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة . واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفى الارتباطى لملائمته لهدف الدراسة المتمثل في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة ، وكذلك المنهج الوصفى المقارن لمعرفة اختلاف كلٍ من الضغوط النفسية وجودة الحياة بإختلاف التخصص(علمى / أدبى) والمستوى الدراسى (المستوى الأول / المستوى الرابع) ، وتكونت عينة الدراسة من(٢٠٠) طالبة المسجلين بالمستوى الأول والرابع لعام (٢٠١٦) تتراوح أعمارهن مابين (١٨ - ٢٣) ، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس وجودة الحياة . وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة. وأسفرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في الضغوط النفسية وجودة الحياة ، وأثبتت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة وفقاً للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية لصالح المستوى الرابع .كماأثبتت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة تعزى للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في مكونات جودة الحياة والدرجة الكلية لصالح المستوى الأول .

الدراسة :

يمثل التعليم الجامعى قمة الهرم التعليمى ، وللجامعة أهمية خاصة فى تطوير كافة النواحى الحياتية فى المجتمع بما تقوم به من وظائف متعددة لرعاية طلابها ممثلة فى إعداد القوى البشرية المؤهلة وإجراء البحوث العلمية ونشر العلم والثقافة ، والإنتاج العلمى للجامعة مرآة لإنتاجية طلابها إلا أن هناك العديد من العوامل التى تؤثر على إنتاجية الطالبات وإعدادهن الإعداد الأكمل لكى يتفاعلن مع متطلبات الحياة ومواصلة تعلمهن وذلك لما يتعرضن له من ضغوطات نفسية تعيق تقدمهن وتوافقهن الأسرى والدراسى وما يشعرن به من أزمات نفسية ومعاناة إقتصادية وإجتماعية تحول دون آداء واجباتهن ومسؤلياتهن الدراسية (السيد كامل الشربيني ، ٢٠١٠: ٥٤٧) .

ولهذا حظى موضوع الضغوط "Stresses" وتأثيرها على الحياة فى النصف الثانى من القرن العشرين مكان الصدارة فى البحوث والدراسات النفسية حتى أن بعض الباحثين يطلق على هذا العصر "عصر الضغط النفسي" كما يطلق عليه البعض الآخر "عصر القلق" ومرجع ذلك أننا نعيش عصر يزخر بالمتناقضات والصراعات السياسية والمشكلات الإقتصادية والتغيرات الإجتماعية والثقافية ومواقف المشقة بالإضافة الى العوائق البنية المتداخلة والتى تحول دون إشباع الحاجات النفسية والبيولوجية للفرد(رئيفة عوض ، ٢٠٠٠ : ٢)

وقد أصبحت الضغوط النفسية سمة العصر ، وغدت مظهراً طبيعياً من مظاهر الحياة الإنسانية لا يمكن تجنبه ، فحياتنا العصرية تتميز بالتعقيد والتغير السريع المتلاحق ، مما يجعل الفرد فى أى مرحلة من مراحل حياته يشعر بالعجز ، وعدم فهم هذه التغيرات ، وبالتالى يزداد لديه الشعور بالإحباط والتوتر والقلق ، ولاسيما طالبات المرحلة الجامعية.

وقد لاقى موضوع الضغوط النفسية لدى الطلبة إهتمام الكثير من العاملين فى العديد من مجالات الحياة نتيجة للآثار السلبية المترتبة على هذه الضغوط والتى تنعكس على مستوى آدائهم وعدم شعورهم بالرضا عن الدراسة ، إذ أن، هناك العديد من الأحداث الضاغطة السلبية التى يتعرض لها الطلبة ونخص بالذكر طلبة الجامعة كونهم يمثلون شريحة مهمة فى المجتمع وعليه فقد أدركت الكثير من الهيئات والمؤسسات العلمية والبحثية أهمية دراسة مختلف أسباب وعوامل الضغوط النفسية والتى تخلق متاعب ومشاكل عديدة للطلبة .

(نوال عليوى ،٢٠١٣ : ٣٠٥) .

وقد ميز لازوروس (١٩٩٣) Lazorous بين نوعين أساسيين من مصادر الضغوط وهما :

أ.المواجهة النشطة والمواجهة المتمركزة حول المشكلة ، وفيها يسعى الفرد الى تفسير الموقف مباشرة بغرض تعديل أو إستبعاد مصدر الضغط ، وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة.

ب.المواجهة السلبية أو المواجهة المتمركزة على الإنفعال المصاحب ، أى التعامل مع الإنفعالات الناتجة عن مصادر الضغط والإحتفاظ بإتزان وجدانى وتقبل الفرد لمشاعره . وعادة ما يكون هذا النوع من المواجهة مفيداً فى المواقف التى تتجاوز قدرة الفرد على ضبطها والتحكم فيها.

وعلى هذا فإن العناصر الرئيسة التى تشكل أى موقف ضاغط هى :

١)مصادر الموقف الضاغط. ٢)الإستجابة لهذا الموقف الضاغط.

وبهذين العاملين مجتمعين لا يكون هناك مواقف ضاغطة حيث أن مصدر الضغوط هو الذى يحددما إن كان هذا الشخص يعانى من الضغوط أم لا(أحمد تعيلب ، ٢٠١٣ : ٤٢) .

ويشير عبد الستار ابراهيم (١٩٩٨) الى أن الضغوط فى حياتنا أمر طبيعى ، ولكل فرد نصيبه من الأحداث الحياتية الضاغطة ولكن بدرجات متباينة ، وعليه فعلاج هذه الضغوط أو مواجهتها يعنى أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التى من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومى مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان.وعلى ذلك فأحداث الحياة الضاغطة جزء محتوم من المتعذر إجتنابه للنمو الشخصى والإجتماعى ، فكلما مررنا بمرحلة نمائية فإننا نكون أكثر قلقاً وخوفاً وإنزعاجاً وإحباطاً بالنسبة لقدرتنا المقابلة ومواجهة متطلبات جديدة . ويعد إريكسون(Erickson) إحد رواد النظرية الإنمائية الحديثة ، وقد حدد ثمان مراحل للنمو تعد عامة لكل الأفراد ، وكل مرحلة تتضمن أزمة حياتية خاصة وتحدث نوعاً خاصاً من الضغوط يتعين على الإنسان مواجهتها والتغلب عليها ، ذلك أن الفشل فى مواجهة متطلبات النمو الخاصة بكل مرحلة قد يؤدى الى إضـــعاف قدرة الفرد فى مواجهة ومعالجـــة المطالب الخاصـــة بالمـــراحل التاليـــــة

(في عماد مصطفى ، ٢٠٠٦ ، ٤٢٤) .

مشكلة الدراسة وأسئلتها : يعتبر موضوع الضغوط النفسية من أهم الموضوعات التى كثر الحديث عنها فى السنوات الأخيرة ، وذلك لما لها من تأثير كبير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع ، وما تسببه من مشاكل وضغوطات نفسية ودراسية تعيق توافق وتقدم الطالب.

ومن بين أبرز شرائح المجتمع التى تعانى من الضغوط النفسية بمختلف أشكالها نجد فئة الطلبة وخاصة طلبة الجامعات نظراً لما تتميز به هذه المرحلة من أهمية فى مستقبل الفرد حيث يعانى الطلبة مقداراً كبيراً من الضغط عبر المراحل الدراسية المختلفة ومن هناتتحدد مشكلة البحث في الاجابة علي الاسئلة التالية :

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة ؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في الضغوط النفسية ؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في جودة الحياة ؟

٤ هل توجد فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة وفقاً للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في الضغوط النفسية ؟

٥- هل توجد فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة وفقاً للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في جودة الحياة؟

أهداف الدراسة : تسعى الدراسة الى تحقيق الأهداف التالية :

تقبل العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة .

تقبل عن الفروق بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي – أدبي) في الضغوط النفسية وجودة الحياة.

تقبل عن الفروق بين طالبات الجامعة وفقاً للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في الضغوط النفسية وجودة الحياة .

أهمية الدراسة : تتضح أهمية الدراسةمن ناحيتين نظرية وتطبيقيةعلى النحو التالى :

أولاً : الأهمية النظرية :

١.تتحدد أهمية الدراسة فى دراسة شريحة هامة من المجتمع الا وهى طلاب الجامعة و تعتبر هذه الشريحة ايضاً أكثر شرائح المجتمع عرضة للضغوط وذلك لأنهم يواجهون الكثير من المواقف الجديدة عليهم والتى من المحتمل أن يُساء فهمها ، وفى الوقت نفسه يمرون ببعض المواقف النمائية والإنتقالية والتى تعتبر ضغوطاً رئيسية فى مرحلة الرشد. وهى مرحلة يواجه فيها الطالب العديد من التغيرات الإجتماعية وما يتعلق بها من ضغوط بإقامة علاقات ذات معنى مع الآخرين ، كذلك ضغوط الإمتحانات والمواصلات ، إلى غير ذلك من الأمور التى تسبب ضغوط نفسية وإقتصادية وإجتماعية ودراسية.

٢.تتضح أهمية الدراسة من خلال طبيعة المشكلة الى تتصدى لها الدراسة ، والعلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة .

الأهمية التطبيقية :

١.من الممكن أن تفيد النتائج الاخصائيين النفسيين من خلال معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة في وضع البرامج الإرشادية التي من الممكن أن تساعد الطالبات على خفض الضغوط النفسية لديهن وتحسين جودة الحياة.

٢. الاستفادة من النتائج فى إعداد برامج ارشادى فى خفض الضغوط النفسية.

مصطلحات الدراسة :

أ. الضغوط النفسية :الضغوط حالة من حالات الفرد التى تشكل أساس التفاعلات التى يظهر فيها تكيف أو سوء تكيف ، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب فى حدود قدرة الشخص وإستطاع تحقيقها يحدث التكيف والتوافق ، وأما إذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والإحتمال فإن ذلك يؤدى الى سوء التكيف والإضطراب(احمد عبد الجواد تعيلب ، ٢٠١٣ : ٤٤) .

التعريف الاجرائي للضغوط النفسية: شعور الطالب بالإحباط نتيجة ما تتطلبه الحياة من مطالب تفوق قدراته وإمكاناته والتى تحول دون قيامه بمهامه ووظائفه وقدرته على التكيف مع ما يحيط به . وهو الدرجة التى يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياس المستخدم.

ب.مفهوم جودة الحياة : Quality Of Life وعى الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والإجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والإستمتاع بها والوجود الإيجابى . فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسى كناتج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتى للحياة ، حيث ترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتى للحياة لكون هذا الإدراك الذاتى يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعاتية للحياة كالتعليم ومستوى المعيشة والعلاقات الإجتماعية من ناحية ، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد فى وقت معين وفى ظروف معينة من ناحية آخرى (مصطفي كامل مظلوم ، ٢٠٠٥ : ٤٧١) .

التعريف الاجرائي لمفهوم جودة الحياة :يتضح في كونه اتجاه ايجابى يكونه الفرد عن حياته ويعبر عن مدى رضاه عنها ومدى تكيفه مع الظروف المحيطة به . وهو الدرجات التى يحصل عليها أفراد عينة الدراسة على المقياس المستخدم فى الدراسة.

الإطار النظرى ودراسات سابقة

أولاً : الإطار النظرى : يتضمن الإطار النظري أنواع الضغوط النفسية ، مصادر الضغوط ، أعراض الضغوط ، وفيما يلى عرض لهذه الموضوعات :

١)الضغوط النفسية : ونعرض لها من خلال المحاور التالية :

يعتبر موضوع الضغوط النفسية ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت العلماء في مجالات الصحة النفسية وعلم النفس و التربية، حيث يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة و تنوع في مصادر الضغط النفسي ، و التي يتعرضون لها في مختلف المواقع و الأعمار، و قد وجد العاملون في ميدان الصحة النفسية أن الضغط النفسي يسهم في كثير من الأمراض السيكوسوماتية ،كما تبين وجود صلة بين الضغط النفسي و سوء التكيف و مشكلات الصحة النفسية ، و قد اهتم بها الباحثين في كثير من المراحل العمرية ومجالات العمل المختلفة من أجل الوصول إلى كيفية الوقاية من الضغوط النفسية أو التقليل من أثارها لادنى درجة ممكنة أو كيفية إدارتهاوالتعامل معها .

أ)أنواع الضغوط : نتيجة للدراسات المختلفة والنتائج التي توصلت لها، ظهرت نماذج وتصنيفات عدة للضغوط، منها:

تصنيف موراي (١٩٧٥) الذي قسمها إلى ثلاثة أنواع:

١)**الضغوط الناجمة** عن التوترات الاعتيادية: ويقصد بها الضغوط الناتجة عن المشكلات اليومية.

٢)**الضغوط النمائية** الناتجة عن التوترات الاعتيادية: وتشمل الضغوط الناتجة عن التغيرات التي تتطلب تغييراً مؤقتاً في العادات، وفي أسلوب الحياة.

٣)**ضغوط الأزمات الحياتية:** وتشمل ضغوط المرض الشديد، وضغوط أخرى، وتكون هذه الضغوط قوية، وتستمر مدة محدودة.(مني الجبلي ،٢٢:٢٠٠٦-٢٣) .

ويقسم مورس وفرست (١٩٩٨) الضغوط تبعاًلمسبباتها علي النحو التالي :

١)ضغوط فيزيقية : وتنتج عن مسببات خارجية (ضوضاء ، تلوث كيميائي، ميكروبات)

٢)ضغوط اجتماعية : وتنتج عن تفاعل الفرد مع البيئة ومن الصعب تجنبها وتترك جرحاً نفسياً كبيراً.

٣)ضغوط نفسية : وهي الأكثر ضرراً وذلك بسبب طبيعتها التوترية وتنتج عنها مشاعر الإحباط والشعور بالذنب (علي وهبان ، ٢٠٠٨ : ٩٠-٩١) .

ب)مصادر الضغوط :تعرف مصادر الضغوط بأنها عبارة عن المتغيرات التي تؤدي إلي ظهور استجابة الضغط المواجهة أو الهروب لدي الشخص .

و يشير حسن مصطفي (١٩٩٢ : ٢٨٦) إلي وجود ثمانية مجالات كمصادر لضغوط أحداث الحياة هي (العمل و الدراسة و الناحية الأقتصادية ، الناحية الصحية و الحياة الأسرية و الزواج و العلاقة بالجنس الأخر و الضغوط الوالدين و الأحداث الشخصية و ضغوط الصداقة و العلاقات بالأخرين .

و أضاف عادل عز الدين الأشول (١٩٩٣ :٢٠) أن مصادر الضغوط بمفردهالا تشكل ضغوطاً كما أن صدور استجابة شخص معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يحددما إذا كان هذا الشخص يعاني من الضغوط أم لا ، و عادة يتعرض الفرد في حياته اليومية لأنواع عديدة من مصادر الضغوط ، فالبعض منها بيولوجي و الاخر نفسي و بعضها اجتماعي و بصرف النظر عن نوع مصادر الضغوط و طبيعتها فإن جسم الفرد يستجيب لهذه الضغوط بنفس الأسلوب

و يصنف فريمان(F imian , 1988) مصادر ضغوط الطالب إلي ثلاث فئات منها عوامل تحوي كل عامل إحداثاً ضاغطة متعددة يمكن حدوثها للطالب و هذه العوامل هي :
١- ضغط الطالب student stress : و هو أكبر هذه العوامل و الذي يحوي الضغوط المدرسية محددة التأثير و التي يمكن التنبؤ بها كالالتحاق بمدرسة جديدة كما يتضمن عدم التقبل من قبل الأخرين و عدم القدرة علي إتخاذ أصدقاء بسهولة و التعليم الدراسي و عدم كفاية الوقت و ضعف درجات التحصيل .

٢-المشكلات الاكاديمية الإجتماعية : و هي متداخلة مع الأحداث بالعامل الأول و هذه الأحداث كمتغيرات للضغوط و هي السيطرة علي الطلاب من قبل الأساتذة و التعامل مع الوالدين إلي جانب التعامل مع معلومات غامضة و مفرطة و الإضافة إلي التعب و العصبية .

٣-ضعف العلاقات التعليمية : يتضمن العامل الثالث خبرات ميزة للضغط كصعوبة المحادثة أو التعامل مع الأساتذة و علي الرغم من ارتباط هذا العامل مع العاملين السابقين إلا أنه يركز على صيغة و نمط العلاقات داخل الجامعة التي يعاني منها الطالب بسبب الضغط **(fimian , 1988, pp 47-48) .**

ج)أعراض الضغوط :

وتظهر الأعراض مع استمرار المصادر المسببة للضيق ، وفيه أن الأعراض المختلفة لا تظهر جميعها فى وقت واحد ولا على جميع الأشخاص ، فلكل شخص نقطة ضعف ، ولكل واحد امكاناته الخاصة .والأهم أن لكل واحد عالمه الخاص به ، ومن ثم ادراكه المميز للمواقف الحياتية . وتصنف أعراض الضغوط الى ضغوط جسمية ، وانفعالية ، وفكرية أو ذهنية ، وأعراض خاصة بالعلاقات الشخصية.

١- الأعراض الجسدية : Physical Symptoms
- العرق الزائد ، التوتر العالى .
- الصداع بأنواعه (نصفى ، دورى ، توترى) .
- ألم فى العضلات وبخاصة فى الرقبة والأكتاف .
- عدم الانتظام فى النوم (الأرق ، النوم الزائد ، الاستيقاظ المبكر على غير العادة).

٢- الأعراض الإنفعالية : Emotional Symptoms
- سرعة الإنفعال ، تقلب المزاج .
- العصبية ، سرعة الغضب .

٣- الأعراض الفكرية أو الذهنية : Intellectual Symptoms
- النسيان ، الصعوبة فى التركيز .
- الصعوبة فى اتخاذ القرارات ، الاضطراب فى التفكير .
- ذاكرة ضعيفة أو الصعوبة فى استرجاع الأحداث .
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد .

٤- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية :Interpersonal Symptoms
- عدم الثقة غير المبررة للآخرين ، لوم الآخرين .
- نسيان الموعيد أو إلغاؤها قبل فترة وجيزة .
- تصيد أفكار الآخرين ، التهكم والسخرية على الآخرين . (علي عسكر ، ٢٠٠٣ :٥٢ – ٥٤) .

ثانياً: جودة الحياة : ونعرض لها من خلال المحاور التالية :

يرجع مفهوم جودة الحياة إلى علم النفس الإيجابي ، والذي يعيد إلى الفرد شعوره بالرضا والسعادة في ضوء ظروفه الحياتية ، فكل فرد ينظر لجودة الحياة بطريقة مختلفة بالفقير ينظر لجودة الحياة في المال والمريض يشعر بجودة الحياة بالصحة والأسير إلى جودة الحياة بالحرية ، ويلاحظ أن علم النفس الإيجابي يهدف إلى تحفيز التغير في علم النفس في إصلاح الأشياء الفاسدة في الحياة من أجل بناء جودة الحياة . ومنذ وجود الإنسان فى هذه الحياة وهو يبحث عما يثريها بما يعود عليه بالأمن والأمان والاستقرار والرفاهية ، فما يزال الإنسان يتطلع منذ نعومة أظافره إلى حياة أفضل لها قيمة ومعنى ، وبالتالى كان لابد من أن تختلف نظرة

الإنسان عن الحياة وجودتها باختلاف المرحلة النمائية التى يمر بها ، وذلك تبعاً لاختلاف حاجاته وطرق إشباعها وباختلاف المنظور والمجال الذى يعيشه الفرد ، ولذلك تنوعت الاتجاهات بتنوع مجال البحث والتطبيق ، فهناك من ينظر إلى جودة الحياة من الناحية المادية ، وهناك أيضا من ينظر إليها من الناحية الطبية والاجتماعية والنفسية والروحية (خالد حسن الضعيف، ٢٠٠٥ : ٩٠) .

أ.أبعاد جودة الحياة : تتحد أبعاد جودة الحياة فى الآتي :

١- جودة الحياة الموضوعية :
وتعنى ما يوفره المجتمع لأفراده من امكانات مادية الى جانب الحياة الإجتماعية الشخصية للفرد.
٢- جودة الحياة الذاتية :
وتعنى كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التى يعيشها ، أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.
٣- جودة الحياة الوجودية :
وتعنى مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتى من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة ممتعة الى الحد المثالى فى اشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ، كما يعيش فى توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة فى المجتمع . (حسن مصطفى ، ٢٠٠٥ : ٤٤) .
وينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد ، وأن جودة الحياة ترتكز على بعدين اثنين : البعد الأول يركز على السعادة ويعرف جودة الحياة بأنها الحصول على المتعة وتجنب الألم ، أما الاتجاه الثانى فهو اتجاه يتعامل مع إمكانيات الإنسان ويركز على المعنى وإدراك الذات **(كمال الفليت ،٢٠١٣ : ٣٥) .**

ب)النظريات المفسرة لجودة الحياة :

على الرغم من كون مفهوم جودة الحياة مفهوماً معقداً ويتصف بالعمومية إلا أن مجموعة من الباحثين استطاعوا أن يتوصلوا إلى تطورات نظرية لتفسير جودة الحياة وتحديد ماهية وأبعاد هذا المفهوم ومن بين تلك النظريات ما يلى :

١.نظرية اشباع الحاجات الانسانية لماسلو: تعتبر هذه النظرية من أكثر النظريات أهمية وشيوعاً وتتناول مفهوم جودة الحياة فى ضوء اشباع الحاجات حيث يرى ماسلو(Maslow A,H,1987) أن الحاجات الحيوية تعد الأساس لدراسة جودة الحياة وان أهم النتائج على وصول الفرد لاشباع الحاجات الاساسية هو الاحساس بجودة الحياة من خلال شعورة بالسعادة بشكل إيجابى من الناحية الوجدانية ، وعندما سشبع الفرد الحاجات الاساسية بشكل كلي يؤدي ذلك إلى تحقيق القيم العالية محققاً بذلك طموحاته وأهدافه فى الحياة وعند وصول الفرد لحالة الاشباع هذه نتيجة إلى معالجة مشكلات الحياة ومختلف الخبرات بشكل اكثر ايجابية وكفاءة **(فى هند سليم ، ٢٠٠٨ :٦٤)**

٢.نظرية المقارنة الاجتماعية : تعد هذه النظرية من أهم نظريات علم النفس الاجتماعى التى استعان بها بعض الباحثين من أجل معالجة مفهوم جودة الحياة حيث تبين أن المصادر الموضوعية للبيئة الاجتماعية هى التى تحدد وضع الفرد المادى والمهنى والاجتماعى لا دور ثانوى عند مقارنة الفرد نفسه بالآخرين من أبناء مجتمعه وذلك إذا ما قورنت المصادر الذاتية المتعددة التى يستخدمها الأفراد مثل أهداف الفرد ومستوى طموحه وتقديره لذاته وجماعاته المرجعية ، وأن ادراك الافراد لمواقعهم فى عمليات المقارنة هذه يشكل مستوى رضاهم وشعورهم بالسعادة اتجاه مختلف الظروف فى الحياة**(وردة حسن محمد حسن ،٢٠١٣ : ٤٠) .**

٣.جودة الحياة فى ضوء اتجاه ساميول (Samuel . S , 1989) : حيث يرى هذا الاتجاه إنه يمكن فهم جودة الحياة من خلال النظر إلى كلمة حياة باعتبارها نظام وبذلك تتحقق جودة الحياة من خلال تكامل أبعاد وعناصر ومكونات هذا النظام ، كما يرتبط تفسير جودة الحياة بالتعرف على ما هية التفاعلات والعلاقات التى تربط مكونات نظام الحياة ويعد الانسان العنصر الاساسى الذى يميز وجودة فى هذا النظام صفة الاستمرارية والتجدد ، ذلك يجب على كل فرد أن يدرك مدى أهمية وجوده ودوره فى النظام البشرى (General Human System) حتى يدرك جودة الحياة ويتكون نظام الحياة فى أى مجتمع انسانى من ثلاثة أبعاد وهى :

البعد البيئى :ويقصد به خصائص البيئة الطبيعية

البعد الاجتماعى: ويقصد به خصائص البيئة الاجتماعية من نا حية المعايير الاجتماعية والأخلاقية.

البعد البشرى : فهو الذى يدير تفاعل كل من الجانب المادى والجانب الاجتماعى.

٤.جودة الحياة فى ضوء النظرية التكاملية:

(Soren , Vetal , 2003) قدم هؤلاء الباحثون نظرية لتفسير جودة

الحياة وأطلقوا عليها النظرية التكاملية Antegrative Theory لفهم الحياة الجيدة ، حيث توضح أن الحياة الجيدة هدف إنسانى دائم التجدد وأنه بالرغم من حاجة مفهوم جودة الحياة للتوضيح والشرح ألا أنه بديهى وعام كما أن الحياة الجيدة تتحقق من خلال مجموعة سلوكيات العملية التى تساعد على إدارة متطلبات الحياة والاستمتاع بالمعيشة وكذلك الشعور بجودة الحياة أن يؤكد الفرد فى نفسه اتجاهات إ يجابية نحو الحياة ويسعى دائماً ألى بالبحث عن معنى وعمق لحياته وهذا ينعكس عليه بالشعور بالسعادة والتفاؤل وتشير هذه النظرية إلى وجود ثلاثه إ بعاد متكاملة متفاعلة لجودة الحياة وهى :

أ.جودة الحياة الذاتية Subjective Quality of Life ويقصد بها الادراك الذاتى والحكم الشخصى على الاشياء المحيطة بالأفراد.

ب.جودة الحياة الوجدانية Existentlar Quality of Life :ويقصدبها إلى أى مدى يشعر الفرد أن حياته ذات معنى وعمق وتستحق من أجله أن تعاش ، وإلى أى مدى يشعر الفرد بالتوازن النفسى والروحى.

ج.**جودة الحياة الموضوعية Objestive Quality of Life** : ويقصد بها علاقة الفرد بالعالم الخارجى المحيط به بما يشمله من أوضاع وقيم ومعايير ودرجة احساس الفرد باشباع حاجاته المختلفة.

(فاطمة على أحمد ، ٢٠١٢ : ٣٥) .

ثانياً دراسات سابقة : سوف تستعرض الباحثة عدداً من الدراسات السابقة التى الاطلاع عليها والمرتبطة بموضوع الدراسة الراهنة وذلك على النحو التالى :

١) دراسة أحمد بن عبد الله عبد العزيز الثنيان (٢٠٠٢) بعنوان : جودة الحياة وقلق المستقبل لدى الطالب الجامعي. تهدف الدراسة إلى التعرف على مستوى جودة الحياة ودرجة قلق المستقبل لدى طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من(٥٠٠) طالب وطالبة من جامعتين حكومتين وجامعتين أهليتين ، وطبق عليهم مقياس جودة الحياة ومقياس قلق المستقبل. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية وجود علاقة ارتباطيه سالبة ودالة إحصائيا بين جودة الحياة وأبعدها المختلفة وقلق المستقبل وأبعاده المختلفة .كما بينت الدراسة وجود تفاعل دال إحصائيا بين التخصص (ادبي – عملي) والنوع (ذكور /إناث) على كل من جودة الحياة وقلق المستقبل . وأكدت الدراسة على وجود تفاعل دال إحصائيا تبعاً للمستوى الدراسى (الأول / الرابع) (ذكور /إناث)على كل من جودة الحياة وقلق المستقبل .

٢) **وقامت هدي عبد الحميد عبد الوهاب محمد في عام** (٢٠٠٣) بدراسة عنوانها أهم مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي طالبات كلية التربية الرياضية .وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٢) طالبة . وطبق عليهم مقياس لتحديد أهم مصادر الضغوط النفسية .وتوصلت الدراسة إلي أن المصادر هي الأسباب الأساسية للضغوط كما أن هذه الضغوط لها علاقة بمستوي التحصيل الدراسي للطالبات بعضها سلبي و بعضها وايجابي .

٣) **بينما قامت أميرة طه يخش بدراسة في عام** (٢٠٠٦) بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية. وهدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في جودة الحياة بين المعا قين بصرياً والعادين، والكشف عن العلاقة بين جودة الحياة ومفهوم الذات لهؤلاء العادين والمعاقين بصرياً وبلغت عينة الدراسة (١٠٠) فرد (٥٠) معاقا بصريا و(٥٠) فرد عادى وتتراوح أعمارهم بين

(١٥-١٨) سنة وقد طبق عليهم مقياس مفهوم الذات ومقياس جودة الحياة وأسفرت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائياً في مستوى جودة الحياة بين العادين والمعا قين بصرياً لصالح العادين ، ووجود علاقة ذاله وموجبة بين مفهوم الذات وجودة الحياة لدى عينة العادين والمعا قين بصرياً .

٤) **دراسة نبيل كامل دخان ، بشير ابراهيم الحجار(٢٠٠٦) بعنوان :** الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتهابالصلابة النفسية لديهم. هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرهالدى الجامعة وعلاقتهابالصلابة النفسية لديهم . تكونت عينة الدراسة (٥٤١) طالباً وطالبة ، وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية ، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج وكان أهمها: وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة في الضغوط النفسية تبعا للتخصص لصالح طلبة العلمى.كمابينت الدراسة وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة في الضغوط النفسية تبعا للمستوى الدراسى لصالح المستوى الرابع .واكدت الدراسة على وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة في الضغوط النفسية تبعاللجنس لصالح الدكور.واسفرت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة احصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية .

٥) **دراسة صفاء أحمد أحمد عجاجه** (٢٠٠٧) بعنوان النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني و أساليب مواجهة الضغوط و جودة الحياة لدي طلاب الجامعة .هدفت الدراسة إلي تصميم نموذج سببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني و أساليب مواجهة الضغوط و جودة الحياة لدي طلاب الجامعة ، و بلغ عددهم (٦٦٣) طالباً و طالبة ثم أستخدم المنهج الوصفي في تناول البيانات ، كما أستخذ نسبة الذكاء الوجداني لبار – أون، و مقياس أساليب مواجهة الضغوط لحسن مصطفي ،ومقياس جودة الحياة تعريب حسن مصطفي .

من أهم نتائج الدراسة : وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية موجبة عند (٠,٠١) بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني و الدرجة الكلية لجودة الحياة تنبئ بعض أبعاد أساليب المواجهة ، و كذلك بعض أبعاد الذكاء الوجداني دون غيرها بالدرجة الكلية لجودة الحياة .

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور و الإناث) عند (٠,٠١) في الدرجة الكلية لجودة الحياة ، لا يوجد تأثير للتفاعل بين (النوع و المستوي) الدراسي (الأول و الرابع) في الدرجة الكلية لجودة الحياة .

٦) **دراسة بيرناديتي بيترز (Peters, Berndette M., 2007)**بعنوان: العلاقة بين الإجهاد، الضغوط النفسية، جودة الحياة، الرعاية الذاتية، والضعف لدى طلاب الدكتوراه .هدفت الدراسة الحالية إلى تناول العلاقة بين الإجهاد، الضغوط النفسية، جودة الحياة، الرعاية الذاتية، والضعف وذلك على عينة من طلاب درجة الدكتوراه من مختلف التخصصات، واتبعت الدراسة المنهج الاستطلاعي، وطبقت الدراسة عدة أدوات من بينها استمارات الاستبيان عبر شبكة الانترنت، وتحليل هرمون التوتر "الكورتيزول"، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة الصحية، الرعاية الصحية والضعف ، لا توجد فروق دالة إحصائيا وفقا للجنس في الضغوط النفسية وجودة الحياة .

٧) **دراسة جوليا آنيكا كونراث(Conrath, Julia Annika, 2008) بعنوان:** الضغوط، فاعلية التكيف، وجودة الحياة لدى طلاب المدارس الدولية

هدفت الدراسة الحالية إلى تناول اثر فاعلية التكيف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، فضلا عن العوامل الديموجرافية (نوع الجنس، منطقة المنشأ، طول مدة الإقامة، المستوى التعليمي، الحالة الاجتماعية الاقتصادية) لدى عينة من طلاب المدارس الدولية قوامها (١٢٦) طالباً وطالبة بالولايات المتحدة الأمريكية، واتبعت الدراسة المنهج التجريبي، واستخدمت الدراسة عدة أدوات من بينها استمارة استبيان العوامل الديموجرافية، مقياس الضغوط النفسية، مقياس التكيف، ومقياس جودة الحياة، فضلا عن الأساليب الإحصائية ومنها تحليل التباين المتعدد، تحليل الارتباط، واختبار (ت)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى عدم وجود اثر لفاعلية التكيف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، في حين توجد علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، كما توجد علاقة ارتباطية بين فاعلية التكيف والصحة البدنية والرضا بالعلاقات الاجتماعية والبيئة المحيطة. وكذلك توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والمستوى الاجتماعي الاقتصادي.

٨) **أجرت نجوى محمد هلال (٢٠٠٨) :** دراسة بعنوان معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي.هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين معنى الحياة وتحقيق الذات وأجرت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة منهم (١٨١) طالب (٢١٩) طالبة وتراوحت أعمارهم مهم من (١٩--٢٢) سنة .وطبق عليهم مقياس معنى الحياة لدى الشباب ، واستبيان التوجه الشخصي المختصر وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه دالة بين أبعاد معنى الحياة وبين تحقيق الذات لذي عينة الدراسة ووضحت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الأنات في إبعاد معنى الحياة باستنا بعد التحقيق الوجودي لصالح الذكور وتبت النتائج وجود فروق ذاله إحصائيا بين طلاب الأدبي و العلمي لصالح الطلاب الأدبي واظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث بمقياس تحقيق الذات أما بالنسبة للتخصص العلمي و الأدبي فقد وجدت فروق دالة لصالح طلاب الأدبي .

٩) وفي عام **(٢٠٠٨) ، قام علي حسن وهبان بدراسة** عنوانها ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السكوسوملتية لدي طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن – الجزائر) .هدفت إلي الكشف عن ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السيكوسوماتية لدي طلاب الجامعة في البيئة العربية (اليمن /الجزائر) .وتكونت عينة الدراسة من (٨٢٣) طالب وطالبة من كلا البلدين .وطبق عليهم مقياس ضغوط الحياة ، ومقياس الاضطرابات السيكوسوماتية .وتوصلت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائياً بين ضغوط الحياة بين ضغوط الحياة والاضطرابات السيكوسوماتية لدي طلبة الجامعة كما دلت الدراسة علي وجود فروق دالة احصائيا في ضغوط الحياة لدي طلبة الجامعة لصالح الطلبة اليمنيين ، ووفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث .

١٠)**دراسة إيهاب سيد محمود شحاتة في عام (٢٠١٠) بعنوان العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى طلاب المرحلة الثانوية .**تهدف إلى الكشف **عن** طبيعة العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدى الطلاب وتكونت عينة الدراسة من (١٢٣) طالب وطالبة بالمرحلة الثانوية منهم (٤٩) ذكور و(٧٤) إناث وطبق عليهم مقياس ضغوط الدراسة ، مقياس إدارة الذات . وتوصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذاله بين الذكور والإناث في إدارة الذات والضغوط النفسية ، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الطلبة تبعاً للتخصص .

١١)**دراسة سينثيا ويلسون(Wilson, Cynthia, 2010) بعنوان**: الضغوط وجودة الحياة لدى المراهقين

هدفت الدراسة الحالية إلى تناول الضغوط النفسية لدى المراهقين من رجال الدين، واثر وسائل التكيف مع الضغوط النفسية وخبراتهم على جودة الحياة، كما تناولت الدراسة الفروق بين الجنسين (ذكور- إناث) على مستويات الضغوط النفسية، التكيف، التصورات، وجودة الحياة، ومدى تأثر تشكيل الهوية لدى المراهقين من رجال الدين ، وتالف عينة الدراسة من مجموعتين (تجريبية وضابطة)، تكونت المجموعة التجريبية من المراهقين من رجال الدين، وتكونت العينة الضابطة من المراهقين العاديين، وطبقت الدراسة عدة أدوات من بينها استمارات الاستبيان عبر شبكة الانترنت حول العوامل الديموجرافية، والأسئلة مفتوحة النهاية، مقياس الضغوط ، مقياس أحداث الحياة والتغيرات لقياس الضغوط الأسرية، مقياس التكيف مع المشكلات لدى المراهقين، مقاييس التأزم الأسري، مقياس الشعور بالتماسك، ومقياس الرضا عن الحياة لقياس جودة الحياة، فضلا عن استخدام الأساليب الإحصائية ومنها تحليل التباين، اختبار توكي لتحديد الفروق الجنسية لعينة الدراسة، تحليل المسار، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود اثر دال للضغوط النفسية، ووسائل التكيف والشعور بالتماسك على جودة الحياة لدى المراهقين من رجال الدين ، و وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين جودة الحياة والضغوط الأسرية.

١٢)**دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار(٢٠١١) بعنوان :** الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية .هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم .وتكونت عينة الدراسة من (٨٤٣) طالباً وطالبة .وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس الصلابة النفسية .وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها : وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية تبعاً للتخصص لصالح التخصص العلمى .كما أكدت الدراسة على وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية تبعا للمستوى الدراسى

لصالح المستوى الرابع. وبينت الدراسة وجود فروق دالة احصائياً في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية تبعا للجنس لصالح الدكور.

١٣)دراسة خديجة أحمد السيد (٢٠١٢) بعنوان جودة الحياة لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بمستوى الرضا عنها. هدفت الدراسة إلى الكشف عن علاقة التخصص (علمى / أدبي) بمستوى جودة الحياة لديهن. وتكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالبة . وطبق عليهن مقياس جودة الحياة ، ومقياس الرضا عن الحياة .وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة احصائيا في مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة في اتجاه التخصص الادبي.كما أكدت الدراسة على وجود فروق دالة احصائياً في مقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة في اتجاه التخصص الأدبى .وبينت النتائج عن وجود علاقة دالة احصائيا بين مقياس جودة الحياة بأبعاده المختلفة ومقياس الرضا عن الحياة بأبعاده المختلفة فيما عدا بعدى إدارة الوقت ، وإدارة الأمور الذاتية اتضح عدم وجود علاقة دالة بالنسبة لهذه الأبعاد .

١٤)و قام مولزهن وآخرون (MoIzahn ,Anita , et ,aI , 2012) بدراسة هدفت إلي تناول العلاقة الارتباطيه بين جودة الحياة والضغوط والتكيف .وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) فرداً ، وتوصلت نتائج الدراسة إلي الوصول إلي استراتيجيات تحسين جودة الحياة والتقليل من الضغوط النفسية ومساعدة الأفراد علي التكيف مع مواقف الحياة .

١٥)دراسة جانيسي برونلو (Brownlow, Janesse, 2012) بعنون االعلاقة بين اضطراب(ضغوط النفسية واضطرابات النوم ذات الأداء العصبي وجودة الحياة لدى البالغين . هدفت الدراسة الحالية إلى تناول العلاقة بين اضطرابات ما والعجز المعرفي، ذاكرة اللفظية، الذاكرة العاملة، الانتباه، والوظائف التنفيذية، وعلى وجه التحديد اضطرابات النوم وأثرها على الأداء العصبي ، جودة الحياة ووظائف الحياة اليومية ، وتألفت عينة الدراسة من (٥٣) مفحوص ومفحوصة، تتراوح أعمارهم ما بين (١٨- ٣٥ عاما) بالولايات المتحدة الأمريكية، طبقت عليهم عدة أدوات من بينها مقياس اضطرابات ما بعد الصدمة، المقاييس المعرفية، مقياس النوم، ومقياس جودة الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق إحصائية دالة بين عينة الدراسة التجريبية والضابطة على جودة الحياة، لصالح العينة التجريبية، مشيراً إلى ثلاث جوانب من النوم تفسر العلاقة بين أعراض اضطرابات ما بعد الصدمة والانتباه، ومؤكداً على أهمية الدور الذي يلعبه النوم في كيفية تأثير أعراض اضطراب ما بعد الصدمة على الأداء المعرفي.

١٦)دراسة خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي (٢٠١٢) بعنوان : الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة منطلبة المرحلة الثانوية . تهدف إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعادين كما تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطبق عليهم مقياس الصلابة النفسية ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الصلابة النفسية أعلى لدى الطلاب المتفوقين منه لدى الطلاب العادين . كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والصلابة النفسية لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العادين . وأظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الطلاب المتفوقين والعادين في درجات أبعاد الصلابة النفسية والدرجة الكلية للصلابة لصالح المتفوقين . وجود فروق دالة احصائياً بين المتفوقين والعاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

١٧)دراسة بريبا بهوجونكير(Bhogaonker, Priya, 2012) بعنوان: أثر التدريب على التأمل للتخفيف من الضغوط، الإحباط، وجودة الحياة لدى البالغين .هدفت الدراسة الحالية إلى تناول مدى فاعلية برنامج تدخل تدريبي قائم على التأمل على التخفيف من مستويات الضغوط النفسية، الإحباط العاطفي، أحداث الحياة السلبية، وتحسين جودة الحياة لدى مجموعة من الأفراد المشردين، وتألفت عينة الدراسة من (١٩٦) مفحوص مشرد، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وقوامها (١١٧) مفحوص تلقوا برنامج التدخل التدريبي القائم على التأمل والمجموعة الضابطة وقوامها (٧٩) مفحوص تلقوا المأوى والخدمات فقط، واستخدمت الدراسة عدة أدوات من بينها برنامج التأمل القائم على اليوجا، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة

إحصائيا بين مجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) بعد تطبيق البرنامج التدريبي لصالح المجموعة التجريبية، مشيراً إلى فاعلية برنامج التدريب القائم على التأمل في التخفيف من الحالات النفسية السلبية وتعزيز جودة الحياة لدى عينة الدراسة من المشردين.

١٨) دراسة خليل نعمة سيد (٢٠١٤) بعنوان : الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدى وجودة الحياة لدى الطلاب الوافدين فى معاهد البحوث الاسلامية. تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وكل من السلوك التوكيدى وجودة الحياة .وتكونت عينة الدراسة من (١٨٠) طالباً من دول الصين والنيجر، والولايات المتحدة ، وتتراوح أعمارهم مابين (١٢ - ١٨) سنة .وطبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس االسلوك التوكيدى ومقياس وجودة الحياة . وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباطات سالبة بين الضغوط النفسية واالسلوك التوكيدى و وجودة الحياة . كما أسفرت النتائج إلى أن طلاب دولة النيجر أكثر معاناة للضغوط الدراسية والصحية والاقتصادية ، كما تبين أن طالبات دولة النيجر أكثر معاناة في الضغوط الاجتماعية .

١٩) دراسة منار بني مصطفى وآخرون (٢٠١٤) بعنوان : العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة . هذفت الدراسة إلى الكشف احداث الحياة الضاغطة ومستوى الشعور بالرضاء عن الحياة والعلاقة بينهما لذى عينة من طالبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (٣٥٠) طالباً وطالبة. وطبق عليهم مقياس احداث الحياة الضاغطة والرضاء عن الحياة . وتوصلت نتائج الدراسة إلى مستوى أحداث الحياة الضاغطة لدى الطالبة كان مرتفعاً وأن مستوى الشعور بالرضاء عن الحياة كان منخضاً وأضهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى أحداث الحياة الضاغطة ككل ، وفي المجال الأكاديمى والمجال النفسي ولم تضهر فروق ذات دلالة إحصائية فى مستوى الأحداث الضاغطة والشعور بالرضاء عن الحياة تعزى للمستوى الدراسى .

تعقيب عام على الدراسات السابقة :

يلاحظ أن أغلب الدراسات السابقة اهتمت بالتخفيف من الضغوط النفسية والبحث عن جودة الحياة ومدى رضاهم عنها ، وارتباط ذلك بكثير ن العوامل المؤثرة كالصحة النفسية والنجاح في الحياة سواء كان ذلك على المستوى الاكاديمى أم الاجتماعى أم الأسرى .كما أن التخفيف من الضغوط النفسية وتحقيق جودة الحياة من شأنه أن يعمل على تنمية الشخصية الإيجابية وتطويرها لدى الطالبات ، كما اتضح أن أغلب الدراسات السابقة تناولت متغيرات البحث الضغوط النفسية وجودة الحياة ، وأن حجم العينة كان مختلفاً من عينة لأخرى ، فقد كانت أقل عينة(٥٠) بدراسة (MoIzahn ,Anita , et ,Ai, 2012)، وكان أكبر حجم للعينة (٨٤٣) بدراسة تنهيد عادل فاضل (٢٠١١) .وقد اتضح من خلال الدراسات السابقة أنها استخدمت عينات لطلبة الجامعة كدراسة نبيل دخان ، بشير ابراهيم (٢٠٠٦) ودراسة صفاء عجاجة (٢٠٠٧) ، ودراسة تنهيد عادل فاضل (٢٠١٢) ، وبعضها استخدمت عينات مختلفة كطلبة الدكتوراه وعينات من طلبة المرحلة الثانوية .كدراسة (**Conrath, Julia Annika,٢٠٠٨**)، ودراسة سيد شحاته (٢٠١٠) (**Wilson, Cynthia, 2010**) ،وقد استخدمت الدراسات مقياس الضغوط النفسية ، ومقياس جودة الحياة كدراسة أحمد بن عبدالله الثنيان (٢٠٠٢) ، ودراسة على حسن وهبان ، ٢٠٠٨) ، ودراسة ٢٠٠٨ ،**Julia KAnnika,** (**Conrath,**.

فروض الدراسة : في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة على النحو التالى :

١.توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

٢.توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في جودة الحياة.

٣.توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في الضغوط النفسية .

٤.توجد فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة وفقاً للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في الضغوط النفسية .

٥.توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات وفقاً للمستوى الدراسي (الأول -الرابع) في جودة الحياة

منهج وإجراءات الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي الارتباطى المقارن لملائمته لهدف البحث المتمثل في معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة ، ومعرفة اختلاف كل من الضغوط النفسية وجودة باختلاف التخصص والمستوى الدراسى .

١)عينة الدراسة : تضمنت عينة الدراسة الراهنة مجموعتين فرعيتين :المجموعةالاستطلاعية وتكونت من(٢٠٠) طالبة من طالبات السنة الرابعة كلية العلوم جامعة المرقب وتتراوح أعمارهن مابين (٢٢ - ٢٣) لحساب صدق وثبات أدوات الدراسة ، وتكونت عينة الدراسة الوصفية من (٢٠٠) طالبة من طالبات السنة الأولى والسنة الرابعة كلية البنات جامعة عين شمس ، وتتراوح أعمارهن مابين **(١٨ - ٢٣)** ومتوسطهم (٢٠,٤٢) ، وانحرافهم المعياري (١,٥٣) .

٢.أدوات الدراسة : اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية :

مقياس الضغوط النفسية (إعداد الباحثة) .

مقياس جودة الحياة (إعداد الباحثة) .

وفيما يلى عرض مفصل لأدوات الدراسة :

أولاً: مقياس الضغوط النفسية لطلبة الجامعة : (إعداد الباحثة)

مبررات إعداد مقياس الضغوط النفسية : ندرة الدراسات في حدود علم الباحثة التي تناولت الضغوط النفسية في البيئة الليبية وإن كان هناك بعض المقاييس المحدودة ، ولكن اعتمدت على عينات محددة ، ورغم كثرة المقاييس العربية التي اهتمت بالضغوط النفسية ،إلا أن اختلاف البيئة الليبية التي سوف يطبق عليها المقياس يسهم بشكل أساسي في بناء مقياس نظراً لما تحتويه تلك البيئة من ظرف سياسية واقتصادية .

إعداد مقياس الضغوط النفسية: وتتحدد اجراءاته في الآتي :

أ- **تحديد الهدف من إعداد المقياس:** تم تحديد الهدف من إعداد المقياس في قياس الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة أي أنه تم إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تتناسب مع أهداف هذه الدراسة وخصائص الفترة العمرية للعينة.

ب. **تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:** تم تحديد مفهوم الضغوط النفسية في ضوء التراث النظري والإمبريقى في التعريف التالي: شعور الطالب بالضيق والتوتر ، وما ينتج عن ذلك من سوء تصرف فى ا لمواقف والإحداث الضاغطة التي يتعرض لها ، والمتمثلة في الضغوط النفسية ،والاجتماعية ، والدراسية ، والاقتصادية ، والضغوط الأسرية .

ج. تحديد مصادر أبعاد المقياس وعباراته: أشتقت مكونات المقياس وعباراته من خلال المصادر التالية:

١. الاستفتاء المفتوح : حيث طبق الاستفتاء المفتوح على عينة استطلاعية من طالبات الجامعة قوامها (١٠٠) طالبة ، تضمن الاستفتاء المفتوح على االسؤالين التاليين:

أ. أدكرى أنوع الضغوط التي تتعرضين لها فى حياتك اليومية .

ب.من وجهة نظرك بينى المواقف الأكثر إثارة للضغوط .

٢.الاطلاع على التراث النظري والإمبريقى وثيق الصلة بمفهوم الضغوط النفسية وأهم مكوناته وأبعاده.

٣ - الرجوع لتعريفات الضغوط النفسية من وجهات نظر علماء النفس المختلفة ، التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم .

٤ ـ الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الضغوط النفسية ، وقد وجد تنوعاً في هذه الأدوات ، ومنها(رئيفة رجب عوض ، ٢٠٠ ؛ زينب محمود شقير ، ٢٠٠٣ ؛ عماد على مصطفى ، ٢٠٠٦ ؛ على حسن وهبان ، ٢٠٠٨ ؛ نشوة كرم دردير،٢٠١٠ ؛ الزائرة مختار أبو حربة ، ٢٠١٢ ؛ منير سمرة العزازى ، ٢٠١٣) .

الكفاءة السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية :

ثبات مقياس الضغوط النفسية : تم التحقق من ثبات المقياس باكثر من طريقة منها:

١. **ألفا كرونباخ Cronback , alpha**
٢. **التجزئة النصفية .**
٣. **الاتساق الداخلى .**

والجدول التالى يوضح معملات التبات:

جدول (١)

الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية (ن =٢٠٠)

م	الأبعاد	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان /براون
١	الضغوط الصحية	.٨٧	.٩١
٢	الضغوط الاجتماعية	.٨٦	.٩١
٣	الضغوط الأسرية	.٨٧	.٩٠
٤	الضغوط الاكاديمية	.٨٤	.٨٩
٥	الضغوط الاقتصادية	.٨٤	.٨٨
	الدرجة الكلية	.٩٢	.٩٣

يوضح جدول (١) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات الاختبار.

٣.حساب الاتساق الداخلي : تم حساب معامل الارتباط بين درجات كل عبارة والمكون الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك في الجدول الآتي:

جدول (٢)

قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات مقياس الضغوط النفسية والدرجة الكلية لنفس المكون (ن= ٢٠٠)

الصحية		الاجتماعية		الأسرية		الاكاديمية		الاقتصادية	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	.٨٦٣**	٢	.٩٧٨**	٣	.٩٦٧**	٤	.٩١٩**	٥	.٩٣٨**
٦	.٨٧٨**	٧	.٨٧٢**	٨	.٨٣٣**	٩	.٨٦٣**	١٠	.٩٢٥**
١١	.٨٩٨**	١٢	.٨٤١**	١٣	.٨٣٦**	١٤	.٨٤٤**	١٥	.٩١١**
١٦	.٩٦٢**	١٧	.٨٩٩**	١٨	.٨٤٣**	١٩	.٨٤٨**	٢٠	.٩٠٧**
٢١	.٧٠٨**	٢٢	.٩٧٩**	٢٣	.٨٢٩**	٢٤	.٨١٠**	٢٥	.٧٨٤**
٢٦	.٧٩٤**	٢٧	.٨٣٥**	٢٨	.٨٠٢**	٢٩	.٧١٥**	٣٠	.٧٣٦**
٣١	.٨٦٠**	٣٢	.٨٦٥**	٣٣	.٩٢١**	٣٤	.٧٥٤**	٣٥	.٧١١**
٣٦	.٩١٣**	٣٧	.٧٨٦**	٣٨	.٨٩٩**	٣٩	.٦٦١**	٤٠	.٥٩٨**
٤١	.٩١٢**	٤٢	.٧٨٧**	٤٣	.٨٧٩**	٤٤	.٦٦٨**		
٤٥	.٨٩٠**	٤٦	.٧٦٣**	٤٧	.٧٢٩**	٤٨	.٦١٣**		

** (.١٦٤) دالة عند مستوى (.٠١)

يلاحظ من جدول (٢) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل مكون تنتمي إليه. كما تم حساب معاملات الارتباط بين الابعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك :

ب.حساب الاتساق الداخلي : تم حساب معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس الضغوط النفسية والجدول التالي يوضح ذلك :

دول(٣)

معاملات الارتباط بين مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية

المكونات	الارتباط
الصحية	٦٥٧.**
الاجتماعية	٥٣٥.**
الأسرية	٤٩٦.**
الاكاديمية	٥٤١.**
الاقتصادية	٥٨٦.**

** (١٦٤.) دالة عند مستوى (٠١.)

يتضح من الجدول السابق أن كل معاملات الارتباط بين مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صلاحية المقياس.

صدق المقياس : استخدم في حساب صدق المقياس الطرق الآتية :

أ.صدق المحكمين : تم عرض المقياس على عشرة محكمين (ملحق ٨) من المتخصصين في مجال علم النفس ؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمكونات مقياس الضغوط النفسية، وذلك تمهيداً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية من طالبات الجامعة ، حيث تم استبعاد وحذف العبارات ، التي كانت نسبة الاتفاق عليها بين المحكمين منخفضة ، واعتبر أن نسبة الاتفاق المقبولة للقياس ، التي استقرت على استبقائها هي التي تحقق نسبة اتفاق (٩٠%) .

ب: التحقق من قدرة القياس على التمييز : حيث تم اختيار درجات أفراد العينة الذين حصلوا على اقل درجات واكثر درجات وفقاً للربيعي الأعلى والأدنى ، واستخدم اختبار t.test لايجاد الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول(٤)

الفروق بين متوسط درجات الطالبات المرتفعات والمنخفضات على مقياس الضغوط النفسية

	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	منخفضي الدراجات	٥٠	١٠٢,٥٢	٦,٥٩	**٣٢,٤٥٣**	دالة عند ١.,
	مرتفعي الدراجات	٥٠	١٤١,٣٤	٥,٣١		

يتضح من جدول (٤) أنة توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في الضغوط النفسية لصالح المرتفعين ، وهى داله عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين .

طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية: ويتضمن المقياس في صورته النهائية (٤٨) عبارة **موزعة** على خمس مكونات فرعية أمام كل عبارة (٣) استجابات (أوافق وتأخذ الدرجة ٣ ، غير موافق تأخذ الدرجة ١ ، محايد تأخذ الدرجة ٢) . وبذلك تكون الدرجة الصغرى لمكونات المقياس (الصحى ، الاجتماعى ، الأسرى ، الأكاديمى) (١٠) والدرجة الكبرى (٣٠) ماعاد مكون الضغوط الاقتصادية حيث يتكون (٨) عبارات ، وبذلك تكون الدرجة الصغرى للمكون (٨) والدرجة الكبرى (٢٤) ، والدرجة الصغرى للمقياس ككل (٤٨) والكبرى (١٤٤).

ثانياً: مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة : (إعداد الباحثة)

مبررات إعداد مقياس جودة الحياة : ندرة الدراسات في حدود علم الباحثة التي تناولت جودة الحياة في البيئة الليبية ، فرغم كثرة المقاييس العربية التي اهتمت بقياس جودة الحياة ، إلا أن اختلاف البيئة الليبية التي سوف يطبق عليها المقياس يسهم بشكل أساسي في بناء المقياس نظراً لما تحتويه تلك البيئة من ظروف سياسية واقتصادية وغيرها.

إعداد المقياس:

أ- **تحديد الهدف من إعداد المقياس:** تم إعداد هذا المقياس بهدف توفير أداة سيكومترية حديثة تتناسب مع أهداف الدراسة وخصائص الفترة العمرية للعينة.

ب- **تحديد مفهوم الظاهرة المقاسة:** تم تحديد مفهوم جودة الحياة في ضوء التراث النظري والإمبريقى في التعريف التالي: أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية و لديه درجة من القبول والرضا عن حياته الأسرية ، والاجتماعية والاقتصادية والدراسية ، وقادراً علي مواجهة الضغوط بكفاءة عالية .

ج.تحديد مصادر مكونات المقياس وعباراته: تم اشتقاق مكونات المقياس وعباراته من خلال المصادر التالية:

١. الاستفتاء المفتوح ٢- الاطلاع على التراث النظري والإمبريقى وثيق الصلة بمفهوم جودة الحياة وأهم مكوناته وأبعاده.

٣ ـ الرجوع لتعريفات جودة الحياة من وجهات نظر علماء النفس المختلفة ، التي أتيح للباحثة الاطلاع على آرائهم .

٤ ـ الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت جودة الحياة ، وقد وجدت الباحثة تنوعاً في هذه الأدوات ،

(سيد أحمد البهاص ، ٢٠٠٩ ؛ سيد أحمد البهاص،٢٠١٠؛ صالحة مصباح أغنية،٢٠١١ ؛ أمانى عبد المقصود، ٢٠١٣ ؛ مجدى محمد الدسوقى ،٢٠١٣ ؛ عيد محمد ابوعمرة ، ٢٠١٤ ؛ بشرى إسماعيل أحمد ، ب ت ؛ أمانى عبدالمقصود، سميرة محمد ، ب ت ؛ بشرى إسماعيل أحمد ، ب ت) .

الكفاءة السيكومترية لمقياس جودة الحياة :

ثبات مقياس جودة الحياة :

تم حساب ثبات مقياس جودة الحياة بمعامل ألفا كرونباخ Cronback , alpha والتجزئة النصفية ، ويوضح الجدول التالي معاملات الثبات الخاصة بذلك.

جدول (٥)

الثبات بطريقة ألفاكرونباخ والتجزئة النصفية

م	مكونات	ألفاكرونباخ	التجزئة النصفية سبيرمان /براون
١	**جودة الحياة الأكاديمية**	.٨٦	.٨٥
٢	**جودة الحياة المعرفية**	.٨٥	.٨٧
٣	**جودة الحياة الاقتصادية**	.٨٥	.٨٥
٤	**جودة الحياة الاجتماعية**	.٨٧	.٨٩
٥	**جودة الحياة الأسرية**	.٨١	.٨٣
٦	**جودة الحياة النفسية**	.٨٦	.٨٦
٧	**جودة الحياة الصحية**	.٧٨	.٨٨
	الدرجة الكلية	.٨٩	.٩٢

يوضح جدول (٥) معاملات الثبات بطريقة ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية ، حيث يتضح أن جميع معاملات الثبات مرتفعة مما يدل على ثبات الاختبار.

ب.حساب الاتساق الداخلي

لحساب الاتساق الداخلي تم إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجات كل عبارة والمكون الذي تنتمي إليه ، ويتضح ذلك في الجدول التالي:

جدول (٦)

قيم معاملات الارتباط بين عبارات كل مكون من مكونات مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية لنفس المكون (ن= ٢٠٠)

الاكاديميه		المعرفيه		الاقتصاديه		الاجتماعيه		الاسريه		النفسيه		الصحيه	
م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط	م	الارتباط
١	٠,٩٤٧*	٢	٠,٩١١*	٣	٠,٩٢*	٤	٠,٨٩٥*	٥	٠,٩٥٨*	٦	٠,٧٦٩*	٧	٠,٦٦٨*
٨	٠,٩٠٤*	٩	٠,٨٧٥*	١٠	٠,٨٢١*	١١	٠,٨٢٥*	١٢	٠,٨٢٣*	١٣	٠,٧٨٧*	١٤	٠,٧٢٧*
١٥	٠,٨٨٢*	١٦	٠,٨٧٣*	١٧	٠,٨٥٦*	١٨	٠,٨٣*	١٩	٠,٧٤٣*	٢٠	٠,٧٣٦*	٢١	٠,٧٠٣*
٢٢	٠,٨٣*	٢٣	٠,٧١*	٢٤	٠,٩٤٣*	٢٥	٠,٧١٩*	٢٦	٠,٨٨١*	٢٧	٠,٧١٩*	٢٨	٠,٧١٢*
٢٩	٠,٨٣٧*	٣٠	٠,٧٧٨*	٣١	٠,٨٠٩*	٣٢	٠,٧٧٣*	٣٣	٠,٦٨٢*	٣٤	٠,٦٣٥*	٣٥	٠,٦٩٤*
٣٦	٠,٨٠٢*	٣٧	٠,٨٦١*	٣٨	٠,٧٦٩*	٣٩	٠,٥٤١*	٤٠	.٥٤٢*	٤١	٠,٥٥*	٤٢	٠,٦٦٥*

* (.١٦٤) دالة عند مستوى (.٠١)

يلاحظ من جدول (٦) أن جميع عبارات المقياس ترتبط بصورة دالة إحصائياً مع درجة كل مكون تنتمي إليه.

صدق المقياس : تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية :

أ.صدق المحكمين :تم عرض المقياس على عشرة محكمين المتخصصين في مجال علم النفس ؛ حيث تم استبعاد وتعديل العبارات غير المرتبطة بمكونات مقياس جودة الحياة، وذلك تمهيداً لتطبيقه على عينة الدراسة الاستطلاعية من طالبات الجامعة ، حيث تم استبعاد وحذف العبارات ، التي كانت نسبة الاتفاق عليها بين المحكمين منخفضة ، واعتبرا أن نسبة الاتفاق المقبولة للقياس ، التي استقر على استبقائها هي التي تحقق نسبة اتفاق (٩٠%) .

ب.حساب الاتساق الداخلي

تم حساب معاملات الارتباط بين المكونات والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧) معاملات الارتباط بين ابعاد جودة الحياة والدرجة الكلية

الابعاد	الارتباط
الاكاديمية	.٣٥٨**
المعرفية	.٦٦٣**
الاقتصادية	.٢٩٨**
الاجتماعية	.٦٣٨**

الأسرية	٦٣١.**
النفسية	٧٠٤.**
الصحية	٨٤٢.**

** (١٦٤.) دالة عند مستوى (٠١.)

يتضح من الجدول السابق أن كل معاملات الارتباط بين مكونات جودة الحياة والدرجة الكلية دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) مما يدل على صلاحية المقياس.

ج.التحقق من قدرة القياس على التمييز :

لحساب الصدق التمييزي تم اختيار درجات أفراد العينة الذين حصلوا على اقل درجات واكثر درجات وفقاً للربيعي الأعلى والأدنى،ثم استخدمت الباحثة اختبار t.test لايجاد الفروق بين المجموعتين والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٨)الفروق بين متوسط درجات الطالبات المرتفعات والمنخفضات على مقياس جودة الحياة

	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف	قيمة ت	مستوى الدلالة
جودة الحياة	منخفضي	٥٤	٩٣,١٧	٥,٣٥	**٢٧,٩٠٢**	دالة عند
	مرتفعي	٤٨	١٢٤,٥٦	٦,٠١		٠١.,

يتضح من جدول (٨) أنة توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين المرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة لصالح المرتفعين،وداله عند مستوى (٠,٠١)مما يدل على قدرة المقياس على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين .

طريقة تصحيح : مقياس جودة الحياة: لقد تم إتباع نفس التعليمات التى استخدمت في المقياس السابق

نتائج الدراسة :

الفرض الأول ونتائجه : توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة.وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط بيرسون لاختبار طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة ، والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك:

جدول (٩)معاملات الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة (ن = ٢٠٠)

جودة / ضغوط	اكاديمية	معرفية	اقتصادية	الاجتماعية	الأسرية	النفسية	الصحية	الدرجة الكلية
الصحية	٦١.** -	٥٤.** -	٤٧.** -	٤٢.** -	٥٠.** -	٤٣.** -	٤٤.** -	٥٧,** -
الاجتماعية	٦٠.** -	٥١.** -	٤٧.** -	٤١.** -	٤٩.** -	٤٢.** -	٤٣.** -	٥٤.** -
الأسرية	٥٨.** -	٤٩.** -	٤٨.** -	٤٢.** -	٥٠.** -	٥٢.** -	٤٤.** -	٥٤.** -
الأكاديمية	٦١.** -	٥٣.** -	٤٦.** -	٥١.** -	٥٠.** -	٤١.** -	٤٣.** -	٥٤.** -
الاقتصادية	٦٠.** -	٥٦.** -	٤٧.** -	٤٦** -	٥٥.** -	٤٦.** -	٤٧.** -	٥٨.** -
الكلية	٦٠.** -	٥٣.** -	٤٧.** -	٤٣.** -	٥١.** -	٤٣.** -	٤٥.** -	٥٦.** -

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة .

مناقشة نتائج الفرض الأول:

أشارت نتائج التحليل الاحصائي إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة . حيث نجد أن كلما واجه الفرد الضغوط الحياتية المختلفة عن طريق بذل الجهد للتصدى لهذه الضغوطات ، كلما شعر بجودة حياة عالية والرضا عنها ، أما في حالة عدم بذل الجهد وعدم ممارسة الأنشطة المختلفة سيظهر عدم الشعور بجودة الحياة والرضا عنها فقد يؤدى عدم بذل الجهد وممارسة بعض الأنشطة كالأدوار الاجتماعية المهمة إلى شعور الطلبة بعدم مساهمتهم في بناء المجتمع ممايدعهم ذلك إلى عدم رضاهم عن الحياة ويؤكد سكوت **(scoot,2012)** أن الرضا عن الحياة والشعور بالسعادة يتحققا عبر الاهداف والأنشطة الحياتية كذلك القيام بأعمال أكثر عمقاً تتعلق بالفرد فالأهتمام بالصحة النفسية والجسدية وإعطاء المزيد من الوقت للذات والتعمق بالقضايا المهمة وتجاوز السلبيات في الحياة .كما يمثل الشعور بالرضا عن الأفراد أول عاملاً أساسياً في توافقهم وتقبلهم للأحداث والمواقف الحياتية المختلفة .فإن إنخفاض مستوى جودة الحياة والرضا عنها يدل على قلة التوازن النفسى والتأزم عند مواجهة ضغوط الحياة . وتشكل الحياة بجوانبها المتعددة الأكاديمية والاجتماعية والاقتصادية والأسرية مصادر شتى للضغوط . وأكدت دراسة قام بها كلٍ من

باركرسون وبرادهيد **(parcerson &Bradhead ,1990)** حيث تهدف إلى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية ومستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى عينة بلغت **(٢٨٦)** طالباً بالمرحلة الأولى . وأظهرت النتائج أن هناك شعوراً مرتفعاً وعدم الرضا عن الحياة لدى كل من الجنسين ذكور وإناث مرتبط بإرتفاع مستوى القلق لديهم .وفي المقابل كان الطلبة الذين حصلوا على أعلى درجات الشعور بالرضا عن الحياة أقل قلقاً. وأكثر تقديراً للذات وأكثر صحة نفسية واجتماعية **(منار بنى المصطفى وأخرون ، ٢٠١٣ : ٢١١ - ٢١٢)** .

وتتفق نتائج الدراسة المتوصل إليه مع دراسة(، ودراسة نبيل كامل دخان ، بشير ابراهيم الحجار ، ٢٠٠٦ ، **دراسة Peters, Berndette M., 2007** ، منار بني مصطغى وأخرون ، ٢٠١٣ ، دراسة خليل نعمة سيد ٢٠١٤) واختلفت مع دراسة (دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار، ٢٠١١ ، خالد بن محمد العبدلي ، ٢٠١٢) .

الفرض الثاني ونتائجه: توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في الضغوط النفسية .وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (١٠)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات اطالبات الجامعة وفقاً للتخصص في الضغوط النفسية

(ن= ١٠٤ للعلمي – ٩٦ للأدبي)

أبعاد الضغوط النفسية	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحية	علمي	١٦,٤٦	٦,٥٤	.٣٤٦	.٧٣٠ غير دالة
	ادبي	١٦,٧٥	٥,٠٩		
الاجتماعية	علمي	١٦,٦٢	٦,٧٣	.٦٦٠	.٥١٠ غير دالة
	ادبي	١٧,١٧	٤,٨٥		
الأسرية	علمي	١٦,٦٢	٦,٤٥	.٣٧١	.٧١١ غير دالة
	ادبي	١٦,٩٢	٤,٨٦		
الاكاديمية	علمي	١٦,١٥	٦,١٣	.٥٨٢	.٣٩٥ غير دالة
	ادبي	١٦,٨٣	٥,٠٤		
الاقتصادية	علمي	١٥,٣٨	٦,١٠	١,٢٧١	.٢٠٥ غير دالة
	ادبي	١٦,٤٢	٥,٣١		

الدرجة الكلية	علمي	٨١,٢٣	٣١,٧٥	.٧٠١	.٤٨٤ غير دالة
	ادبي	٨٤,٠٨	٢٥,٠٦		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطالبات في التخصص العلمي والأدبي في أبعاد الضغوط النفسية والدرجة الكلية ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد الضغوط النفسية (الصحية – الأسرية – الاجتماعية ، الأكاديمية ، الاقتصادية ، الدرجة الكلية للضغوط النفسية) والدرجة الكلية وجد أن قيمة "ت" غير دالة إحصائيا ، وهذا يبين عدم وجود فروق بين الطالبات وفقاً للتخصص الدراسي.

الفرض الثالث ونتائجه : توجد فروق دالة إحصائياً بين طالبات الجامعة وفقاً للتخصص (علمي -أدبي) في جودة الحياة

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (١١)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات الجامعة وفقاً للتخصص في جودة الحياة

(ن= ١٠٤ للعلمي – ٩٦ للأدبي)

أبعاد جودة الحياة	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
اكاديمية	علمي	١٢,٠٠	٥,٢٤	٢.٦٧٢	.٠٠٨ دالة
	ادبي	١٤,٠٨	٥,٧٨		
معرفية	علمي	١٠,٦٢	٥,١٩	١.٣٨١	.١٦٩ غير دالة
	ادبي	١١,٦٧	٥,٥٧		
اقتصادية	علمي	١٠,٠٠	٤,٩٩	٢.٦٥٣	.٠٠٩ دالة
	ادبي	١٢,٠٠	٥,٦٧		
الاجتماعية	علمي	٨,٣١	٤,٢٠	٣.٣٥٧	.٠٠١ دالة
	ادبي	١٠,٤٢	٤,٦٩		
الاسرية	علمي	٧,٥٤	٣,٢٦	١.٩٥٧	.٠٥٢ دالة
	ادبي	٨,٥٨	٤,٢٥		
النفسية	علمي	٨,٦٩	٤,٠٣	٣.٠٤٨	.٠٠٣ دالة
	ادبي	١٠,٥٨	٤,٧٤		
الصحية	علمي	٨,٢٣	٣,٣٩	٤.١٦٩	.٠٠٠ دالة
	ادبي	١٠,٥٠	٤,٢٤		
الدرجة الكلية	علمي	٦٥,٣٨	٢٦,٣٦	٣.٠٥٦	.٠٠٤ دالة
	ادبي	٧٧,٨٣	٣١,٢٠		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطالبات في التخصص العلمي والأدبي في أبعاد جودة الحياة والدرجة الكلية ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد جودة الحياة (الاكاديمية –الاقتصادية – الاجتماعية ، الأسرية ، النفسية ، الصحبة - الدرجة الكلية لجودة الحياة) والدرجة الكلية وجد أن قيمة "ت" دالة إحصائيا باستثناء بعد جودة الحياة المعرفية لم يصل إلى حد الدلالة .

مناقشة نتائج الفرض الثانى والثالث:

حيث يمكن تفسير نتيجة الفرض الثانى والثالث عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الطالبات في الضغوط النفسية وجودة الحياة تبعاً للتخصص (أدبى / علمى) ويرجع ذلك إلى التشابه الكبير في خصائص العينة فكل منهم من الممكن أن يتعرض لضغوطات نفسية سواء كانت هذه الضغوطات ذاتية أم بيئية المصدر، كما أنهم يشتركون كونهم في نفس المرحلة العمرية ألا وهى مرحلة الشباب ففي هذه المرحلة يكون فيهالكل طالب آماله التى يسعى لتحقيقها وألام يود التخلص منها ويرجع ذلك لقدراته وامكاناته في فغل ذلك وأن الضغوطات التى يتعرضون لها تكون واحدة مادام أنهم يتعرضون لنفس الظروف والمناخ التعليمي . وتؤكد دراسة قام بها (الحسن ، ١٩٩٥) أن أنواع ومصادرالضغوط النفسية التى تؤثر في طلبة الجامعة والمتمثلة في أسلوب الأستاذ ، كفاءته ، والضغوط الإدارية والأكاديمية جميعها لها نفس التأثير على جميع الطلبة(هناء صالحى ، ٢٠١٣ : ٦٤ - ٦٥) .وقد اتفقت نتيجة هذه الدراسة مع دراسة (صفاء أحمد أحمد عجاجه ، ٢٠٠٧ ، إيهاب سيد محمود شحاتة ،٢٠١٠)واختلفت مع دراسة كلٍ من(نبيل كامل دخان ، بشير ابراهيم الحجار(٢٠٠٦ ، دراسة أحمد بن عبد الله عبد العزيز الثنيان ، ٢٠٠٢، نجوى محمد هلال ، ٢٠٠٨)

الفرض الرابع ونتائجه : توجد فروق دالة إحصائيا لدى طالبات الجامعة وفقاً للمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في الضغوط النفسية.

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (١٢)

قيمة "ت" لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات الجامعة وفقاً لمستوى الدراسي (الأول – الرابع) في الضغوط النفسية (ن=٢٠٠)

أبعاد الضغوط النفسية	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
الصحية	الأول	١٤,٤٠	٤,٩٦	٥,٤٩٣	دالة عند ٠,٠١
	الرابع	١٨,٦٧	٥,٩٥		
الاجتماعية	الأول	١٤,٦٤	٤,٩٦	٥,٦٠٠	دالة عند ٠,٠١
	الرابع	١٨,٩٩	٥,٩٥		
الأسرية	الأول	١٤,٥٩	٤,٨٦	٥,٥٨٤	دالة عند ٠,٠١
	الرابع	١٨,٨١	٥,٧٥		
الاكاديمية	الأول	١٤,٣٧	٤,٧٩	٥,٥٠٧	دالة عند ٠,٠١
	الرابع	١٨,٤٧	٥,٦٦		
الاقتصادية	الأول	١٣,٧٧	٥,٠١	٥,٥٧٣	دالة عند ٠,٠١
	الرابع	١٧,٨٦	٥,٧٠		
الدرجة الكلية	الأول	٧١,٧٧	٢٤,٤٢	٥,٥٥٢	دالة عند ٠,٠١
	الرابع	٩٢,٨٠	٢٨,٨٠		

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطالبات في المستوى الدراسي (الأول – الرابع) في مكونات الضغوط النفسية والدرجة الكلية

، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لمكونات الضغوط النفسية (الصحية – الأسرية – الاجتماعية ، الأكاديمية ، الاقتصادية ، الدرجة الكلية للضغوط النفسية) والدرجة الكلية وجد أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى (٠,٠١)، وهذا يبين وجود فروق بين الطالبات وفقاً للمستوى الدراسي لصالح المستوى الرابع .

الفرض الخامس ونتائجه : توجد فروق دالة إحصائياً بين الطالبات وفقاً للمستوى الدراسي (الأول -الرابع) في جودة الحياة

وللتحقق من صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار t.test للعينات المستقلة والجدول التالي يوضح النتائج الخاصة بذلك :

جدول (١٣)

قيمة "ت"لدلالة الفروق بين متوسطات درجات طالبات الجامعةوفقاً للمستوى(أول/ رابع)في جودة الحياة

أبعاد جودة الحياة	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
اكاديمية	أول	١٤,٦٥	٥,٤٤	٤.٢١٥	.٠٠٠ دالة
	رابع	١١,٤٥	٥,٣٠		
معرفية	أول	١٢,٢١	٥,٧٥	٢.٨١٣	.٠٠٥ غير دالة
	رابع	١٠,١٠	٤,٨٤		
اقتصادية	أول	١٢,٥٨	٥,٨٩	٤.٢٨١	.٠٠٠ دالة
	رابع	٩,٤٤	٤,٤٣		
الاجتماعية	أول	١٠,٣١	٥,٠٦	٣.٠٠٤	.٠٠٣ دالة
	رابع	٨,٣٩	٣,٨١		
الاسرية	أول	٨,٨٥	٤,١٨	٢.٩٩٦	.٠٠٣ دالة
	رابع	٧,٢٨	٣,٢٤		
النفسية	أول	١٠,٦٠	٤,٩٧	٣.١٢٨	.٠٠٢ دالة
	رابع	٨,٦٦	٣,٧٤		
الصحية	أول	١٠,٢٢	٤,٤٢	٣.١٦٣	.٠٠٢ دالة
	رابع	٨,٤٨	٣,٣٢		
الدرجة الكلية	أول	٧٩,٤٠	٣١,٢٩	٣.٨٨٨	.٠٠٠ دالة
	رابع	٦٣,٧٩	٢٥,٣٦		

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات الطالبات في المستوى الدراسي (الأول – الرابع) في مكونات جودة الحياة والدرجة الكلية ، فمن خلال حساب متوسطات الدرجات لأبعاد جودة الحياة (الاكاديمية –الاقتصادية – الاجتماعية ، الأسرية ، النفسية ، الصحبة - الدرجة الكلية لجودة الحياة) والدرجة الكلية وجد أن قيمة "ت" دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (٠,٠١) لصالح المستوى الدراسي الأول .

مناقشة نتائج الفرض الرابع والخامس:

وأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة احصائياً في الضغوط النفسية تبعاً للمستوى الدراسى (الأول / الرابع) وذلك لصالح المستوى الرابع ، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياًتبعاً للمستوى الدراسى(الأول/ الرابع) فى جودة الحياة لصالح المستوى الأول وبناء على ذلك يتبين لنا أن كل من طلبة المستوى الأول والرابع يدرسون فى نفس الكلية إلا ان لكل مستوى منهجيته ومقرراته الدراسية بالاضافة إلى إختلاف الاساتذةوطريقة التدريس واختلاف التوقيت المخصص للمحاضرات كما إن طالبات المستوى الرابع يتعرضن لضغوطات مرتفعة عن المستوى الاول ويرجع ذلك إلى السعى إلى مستوى طموح أعلى وبذل الجهد لتحقيق رغباتهن حيث يتعرضن لمصادر مختلفة من الضغوط ، سواء كانت دراسية أو أسرية أو اقتصادية حيث لهذه المصادر تأثير كبير عليهن . كما إن كلما تعرض الطالب الجامعى للضغوط النفسية كلما ارتفع مستوى طموحه الدراسى ، وهذا يعود إلى طبيعة المرحلة العمرية لهذه الفئة المتميزة بالنشاط والحيوية ، والمفعمة بالتحدى والمثابرة التى تصبو دوما إلى التقدم ومواكبة العصر في كل شئ ، والمضى نحو الأمام وتحدى الصعوبات التى تواجهها من كل الجهات وذلك للوصول إلى ماتسعى إليه من طموحات وإفاق مستقبلية . بينما وضحت دراسة (الأطرش ، ٢٠٠٠) مصادرالضغوط النفسية لدى طلبة السنة الرابعة والمتمثلة في ضغوط الوقت ، وضغوط الدراسة ، والضغوطات الانفعالية والاجتماعية(هناء صالحى ، ٢٠١٣ : ٦٧) . واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (أحمد بن عبد الله عبد العزيز الثنيان ، ٢٠٠٢ ؛ نبيل كامل دخان ، بشير ابراهيم الحجار؛ ٢٠٠٦، تنهيد عادل فاضل البيرقدار،٢٠١١ ؛ هناء صالحى ،٢٠١٣)واختلفت نتائج الدراسة مع دراسة (دراسة صفاء أحمد أحمد عجاجه ، ٢٠٠٧ ، منار بني مصطفى وأخرون ، ٢٠١٤).

التوصيات : في ضوء نتائج الدراسة أمكن صياغة التوصيات التالية :

١)العمل على تفعيل دور الإرشاد النفسى داخل شؤون الطلبة من أجل التعامل مع الحالات التى تعانى من الضغوطات النفسية .

٢)السعى لبناء برامج إرشادية تهتم بتحقيق مستويات أعلى من الصحة النفسية لدى الطالبات .

٣) إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية تهدف إلى تنمية مهارات الطالبات في إدارة الضغوط وإكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها .

٤) تصميم برامج لزيادة الخبرات التى من شأنها أن تزيد من شعور الطالبات بجودة الحياة ، والتى تمكنهن من المثابرة فى تحقيق أهدافهن .

بحوث مقترحة : تقدم الباحثة فيما يلى بعض البحوث المقترحة :

١)الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الاجتماعى لدى طلبة الجامعة .

٢)جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الروحى لدى طلبة الجامعة **.**

٣) الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينات مختلفة **.**

المـــــــــراجع:

١. حمد بن عبدا لله عبد العزيز الثنيان(٢٠٠٩). جودة الحياة وقلق المستقبل لدى طلاب المرحلة الجامعية ، **رسالة دكتوراه (غير منشورة)** ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
٢.أحمد عبد الجواد تعليب (٢٠١٣) . **الاضطرابات النفسية والضغوط** ، ميدان المحطة ، دارالعلم والأيمان .
٣. أميرة طه بحش(٢٠٠٦) . جودة الحياة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى المعاقين بصرياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية ، **مجلة كلية التربية** ، ٣٥ ، (١) ٣ - ٢٢ .
٤.إيهاب سيد محمود شحاتة (٢٠١٠) . العلاقة بين إدارة الذات وضغوط الدراسة لدي عينة من طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية ، **المؤتمر السنوي الخامس عشر للإرشاد النفسي** ، مركز الإرشاد النفسي ، ١٣(١) .

٥. تنهيد عادل فاضل البيرقدار(٢٠١١) .الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الموصل ، ١ (١١) ٢٨-٥٦ .
٦.خالد بن محمد بن عبدا لله العبدلي(٢٠١٢) . الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي طلاب المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير (غير منشورة)** ، كلية التربية ، جامعة أم القرى .
٧. حسن مصطفى عبد المعطي (٢٠٠٥). الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر ، **المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق** ، الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة ، الزقازيق ١٥ – ١٦ مارس ١٣ -٢٣.
٨. خديجة أحمد السيد (٢٠١٢) . جودة الحياة لدى طالبات الجامعة وعلاقتها بمستوى الرضا عنها ، **دراسات عربية في التربية وعلم النفس** ، ٢٧ (١) ١١-٣٣ .
٩.خليل نعمة سيد (٢٠١٤) . الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدى وجودة الحياة لدى الطلاب الوافدين ، **مجلة دراسات الطفولة** ، جامعة الأزهر ، ٦٤ (١٧) ٢٩ – ٤٣.
١٠.رئيقة رجب عوض (٢٠٠٠) . فعالية برنامج علاجي سلوكي معرفي في تحقيق الضغوط النفسية والسلبية لدي المراهقين من الجنسين ، **رسالة دكتوراه(غير منشورة)**، كلية التربية ، جامعة طنطا .
١١.خالد حسن الضعيف (٢٠٠٥): تنمية الإيجابية وأثرها في بعض الاضطرابات لدى عينة من طلاب الجامعة ، **رسالة دكتوراه (غير منشورة)**، كلية البنات ، جامعة عين شمس.
١٢.السيد كامل الشربينى منصور (٢٠٠٧). جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء والانفعال وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبري في الشخصية والقلق ، **المجلة المصرية للدراسات النفسية** ، ٥٧ (١٧) ٢٤٣-٢٨٩.
١٣.صفاء أحمد أحمد عجاجه (٢٠٠٧) . النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني و أساليب مواجهة الضغوط و جودة الحياة لدي طلاب الجامعة (**رسالة ماجستيرغير منشوره**) كلية التربية ، جامعة الزقزيق .
١٤.علي حسن وهبان (٢٠٠٨) . ضغوط الحياة وعلاقتها بالاضطرابات السكوسوماتية لدي طلبة الجامعة في البيئة العربية (اليمن – الجزائر) ، **رسالة دكتوراه(غير منشورة،)** كلية العلوم الأنسانية والاجتماعية ، جامعة الجزائر .
١٥.على عسكر (٢٠٠٣) .**ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها** ، ط (٣) ، القاهرة ،دار الكتاب الحديث
١٦. عماد على مصطفى (٢٠٠٦) . أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة لدي عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية ، **المؤتمر السنوي الثالث عشر للإرشاد النفسية** ،جامعة عين شمس ، ١٣ (١) ١٣ ٤٢٣ -٥١٨.
١٧.غالب محمد على المشيخى (٢٠١٣) . الاحتراف النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية ، **مجلة عالم التربية** ، جامعة الطائف ، ٤١(٤) ١٥ - ٦١.
١٨. فاطمة على أحمد المرخى (٢٠١٣) . فاعلية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى معلمي مرحلة مرحلة التعليم الأساسي، **رسالة دكتوراه(غير منشورة)** ، كلية البنات ، جامعة عين شمس .
١٩. كمال كامل خليل الفليت (٢٠١٢). فاعلية برنامج إرشادي لتحسين ثقافة الحوار وعلاقته بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، **رسالة دكتوراه (غير منشورة)**، مهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة .
٢٠.مصطفي على رمضان مظلوم (٢٠٠٥) . فاعلية برنامج إرشادى لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين ، **مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا** ، ٣٤ (٣٤) ٤٦٩ – ٥١٧ .
٢١. منار بني مصطفى ، أحمد الشريفين ، رامى طشطوش (٢٠١٤) .أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالرضا عن الحياة والعلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة ، **مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات** جامعة اليرموك ، ٣٤ (٢) ٢٠٥ – ٢٥٠ .
٢٢.نبيل كامل دخان ، بشير ابراهيم الحجار (٢٠٠٦) . الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم ، **مجلة الجامعة الاسلامية** ،العدد الثاني ، (١٤) ٣٦٩-٣٩٨.
٢٣. نجوي إبراهيم عبد المنعم محمد (٢٠٠٨) . معنى الحياة وعلاقته بتحقيق الذات لدى عينة من الشباب الجامعي ، **رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية** ، جامعة عين شمس .
٢٤.نوال علوي (٢٠١٣). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية الانجاز لدي طلبة الجامعة ، **دورية علمية** ، جامعة الجزائر ٤٢ (١) السنة الرابعة ٤٤- ٥٣ .
هناء صالحى (٢٠١٣) .علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة ، رسالة ماجستير **(غير منشورة)** ، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ، جامعة قاصدى .
٢٥.هند سليم محمد (٢٠٠٨) . جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الاجتماعى لدى طلاب المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير (غير منشورة)**، كلية التربية ، جامعة حلوان .
٢٦.وردة حسن محمد حسن (٢٠١٠) . جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الوالدين لطفلهماالمعاق ، **رسالة ماجستير (غير منشورة)** ، كلية رياض الاطفال ، جامعة القاهرة .

27.Brownlow, Janeese (2012): Relationships of Posttraumatic Stress Disorder and Sleep Patterns With Neurocognitive Performance and Quality of Life in Young Adult African Americans. **Ph.D.**, Howard University.
28.Conrath, Julia Annika (2008):Stress, coping efficacy, and quality of life in a diverse international student population. **M.A.** Southern Illinois University at Carbondale.
29 .Fimian , M , (1988):predict ors of classroom stress and bur- Nout experienced by gifted and talented students **psychology in the schools** , ,259,p,392-405 .
30.Molzahn , Anita E., Low, Gail, Plummer, Marlyn(2012):Quality Of life in relation to stress and coping . Handbook of stress, coping ,and health :Implications for nursing research,thcory,and practiccc (2nd cd).Rice,Virginia HiII(Ed.),PP. 423-439. Thousand Oaks, CA, US:Sage PubIications,Inc,2012.XXXi,588pp
31.Priya, B (2012): Impact of brief meditation training on stress, distress, and quality of life for homeless adults**. Ph.D**., California Institute of Integral Studies
32. Wilson, Cynthia B. (2010): Understanding stress and the quality of life for adolescent children of clergy : A retrospective study. Ph.D., The Florida State University

Psychological Stress and its Relationship with Quality of Life among Female University Students

Prepared by

Khadeeja Hamid Ali Gajum

Supervision

Assis. Prof.
Awatef Ibrahim Shawkat
Assistant Professor of Psychology
Faculty of Women
Ain Shams University

Assis. Prof.
Hayam Saber Shaheen
Assistant Professor of Mental Health
Faculty of Women
Ain Shams University

2016

Summary

The study aimed to reveal the relationship between psychological stress and quality of life among female university students. The study depended on correlative descriptive approach because of its appropriateness to the objective of the study, which represented in determine the relationship between psychological stress and quality of life among female university students, as well as comparative descriptive approach to determine the difference between both psychological stress and quality of life according to types of specialization (scientific / literary) and academic level (level one / level four), the study sample consisted of (200) female students enrolled in the first and fourth level of the academic year (2016), age ranged between (18-23 years), the study used psychological pressure scale and quality of life scale. The study results revealed that there are statistically significant negative correlation between psychological stress and quality of life among female university students. In addition there are no statistically significant differences between female university students according to the specialization (scientific - literary) in psychological stress and quality of life. The results proved that there are statistically significant differences among female university students according to the level of the school (level one/ level four) in the components of psychological pressure and the total score in favour of the level four, as well as there are statistically significant differences among female university students according to the school level (level one/ level four) in the components of quality of life and total score, in favour of the level one.