نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية
لدى عينة من طلبة جامعة الكويت

إعداد

د/ أحمد سعيدان مهدي العازمي

أستاذ علم النفس المنتدب

كلية التربية الأساسية

الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب

نوعية الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية
لدى عينة من طلبة جامعة الكويت

د/ أحمد سعيدان مهدي العازمي*

المقدمــة:

يتجه علم النفس والصحة النفسية منذ مطلع القرن الحادى والعشرين إلى تكوين تيار جديد عرف باسم علم النفس الإيجابي أصبح له مكان الصدارة، وتوجهت البحوث لدراسة موضوعاته مثل السعادة والأمل والتفاؤل ونوعية الحياة النفسية والثقة والتوافق، وتغير التوجه من بحث مناطق القصور والاضطراب فى التكوين النفسى إلى إبراز الجوانب الإيجابية في الشخصية والقدرة على العمل والإنتاج.

وأصبح متغير نوعية الحياة Quality of life من أكثر المتغيرات تناولاً في الفترة الأخيرة لما لها من دور في تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد. وهدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الأسمى نحو مستقبل أفضل للحياة، وهذا تعتبر من أهم المؤشرات الدالة على تقدم هذا المجتمع، مما ينعكس على رضا الفرد عنها، وإحساسه بالسعادة والرغبة في الحياة. (kidd,2008).

وحظي مفهوم نوعية الحياة باهتمام كبير في مجالات الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد والإدارة وحديثاً في مجال علم النفس، كما تعددت استخدامات " مفهوم النوعية "في المجالات الحياتية مثل نوعية الحياة ونوعية الخامات ونوعية الزواج ونوعية الصحة ونوعية آخر العمر ونوعية المدرسة حتى أصبحت الجودة هدفاً للدراسة والبحث باعتبارها الناتج أو الهدف الأسمى لأي برنامج من برامج الخدمات التنموية المقدمة للفرد (هاشم، ٢٠٠١).

ولكن ذلك الاهتمام والتوجه بالمتغيرات الإيجابية في الشخصية لم يمنع من الاهتمام بالضغوط النفسية، التى فرضت نفسها على الباحثين في ظل طبيعة الحياة المعاصرة الذى أصبحت الضغوط النفسية سمة من سماتها، ويعتبرها البعض "مرض القرن العشرين" ويعتبرها آخرون "القاتل الصامت The Silent

* **د/ أحمد سعيدان مهدي العازمي:** أستاذ علم النفس المنتدب كلية التربية الأساسية الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب.

.Killer، كما تسبب أثار الضغوط خسائر جسيمة بالأفراد ومنظمات العمل، ويكشف تقرير صدر في الولايات المتحدة الأمريكية عام ١٩٨٤م أن هناك مليون عامل يتغيبون بسبب الضغوط النفسية، وتقدر التكلفة بحوالي (١٥٠) بليون دولار سنويا. (Schwimer, 1997)

وقد تعددت أساليب دراسة الضغوط من الناحية النفسية، فمن الباحثين من اهتم بدراسة مصادر الضغوط الاجتماعية والمهنية والذاتية، ومنهم من أهتم بدراسة مستوى وأعراض الضغوط النفسية، وهناك من ركز على أساليب التعامل والتوافق مع الضغوط، ومنهم من ركز على آثار ونتائج الضغوط.

وتأتى أهمية دراسة الضغوط النفسية في علاقتها بنوعية الحياة باعتبار أن مستوى شعور الأفراد بالضغط النفسى قد يقلل من مستوى تقديرهم لنوعية الحياة لديهم، حيث يسبب الشعور الضغط النفسى أعراضا نفسية وجسمية وانفعالية ومعرفية وأثار على القدرة على العمل والإنتاج تؤدى بدورها الى انخفاض التقييم الذاتى للأفراد لمستوى نوعية حياتهم(Jordan, 2003).

وقد سعت الدراسة الحالية لتعرف مدى وجود علاقة بين تقييم طلبة الجامعة لنوعية حياتهم وبين مستوى شعورهم بالضغوط النفسية، خاصة وأن طلبة الجامعة يمثلون فئة الشباب وهى فئة عريضة من المجتمعات يعتمد عليها فى العمل والإنتاج وتحسين مستوى نوعية حياتهم هو هدف المجتمع، ومعرفة العوامل التى قد تؤثر على تقييمهم الذاتى لنوعية الحياة هدف علمى يسهم به البحث العلمى فى خدمة المجتمع وهذه الفئة تحديدا.

مشكلة الدراسة:

تأتى مشكلة الدراسة الحالية من كون أن مفهوم نوعية الحياة من المفاهيم الإيجابية الحديثة في علم النفس، ومع الاهتمام الزائد من قبل الباحثين بدراسة هذا المفهوم، إلا أن هذه الدراسات في البيئة العربية تعد قليلة (عبد الخالق، ٢٠٠٨)، وهناك حاجة ماسة لمزيد من البحوث في هذا المجال لتعرف العوامل النفسية والبيئية المرتبطة بالتقييم الذاتى لنوعية الحياة، وتزداد هذه الحاجة للبحوث في الكويت باعتباره قطرًا عربيًا ربما يختلف في ظروفه الاجتماعية والاقتصادية عن بلدان عربية أخرى، وربما تختلف العوامل المرتبطة بتقييم نوعية الحياة لديه عنه في بلاد عربية أخرى، كما أن مستوى وأعراض الضغوط النفسية لدى فئة الشباب بالكويت وطبيعة علاقتها بنوعية الحياة قد تختلف عن مثيلاتها في بلدان أخرى.

وقد وجد الباحث أنه مع زيادة الاتجاه لدراسات موضوعات علم النفس الإيجابي بالبيئة الكويتية إلا أن دراسة العلاقة بين الضغوط النفسية ونوعية الحياة لم يتطرق لها الباحثون كثيرا خاصة لدى فئة الشباب من طلبة الجامعة، **وهو ما مثل مبررا لدى الباحث للقيام بدراسته هذه ليسهم في زيادة الفهم لكل من الضغوط النفسية ونوعية الحياة لدى الشباب الكويتي.**

أسئلة الدراسة:

١- هل توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين نوعية الحياة والضغوط النفسية لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة الكويتيين؟
٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير نوعية الحياة بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الكويتيين؟
٣- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الكويتيين؟
٤- هل تسهم أبعاد الضغوط النفسية في التنبؤ بصورة دالة بدرجات نوعية الحياة لدى عينة الدراسة من طلبة الجامعة الكويتيين؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف على:

١- العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية ونوعية لدى طلبة الجامعة الكويتيين.
٢- معرفة الفروق في كل من الضغوط النفسية ونوعية الحياة التى تعزى للجنس لدى عينة الدراسة.
٣- تعرف أبعاد الضغوط النفسية المنبئة بصورة دالة بنوعية الحياة لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

- تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من قلة الدراسات العربية بصورة عامة، وندرة الدراسات الكويتية التى توجهت لتعرف نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة ومعرفة تأثير الضغوط النفسية عليهم.
- كما تأتى أهمية الدراسة الحالية من تقنينها لأداة سيكومترية جيدة هى مقياس الضغوط النفسية ومشكلات الحياة (لعبد الستار إبراهيم) على طلبة

الجامعة بالبيئة الكويتية، حيث تفتقد مكتبة المقاييس المقننة بالبيئة الكويتية لمثل هذه المقاييس.

- كذلك قد يسهم ما تخرج به الدراسة من نتائج من معرفة تقييم نوعية الحياة والضغوط النفسية وطبيعة العلاقة بينما لدى طلبة الجامعة في عمل البرامج التربوية والإرشادية لتحسين نوعية الحياة لدى هذه الفئة.

مصطلحات الدراسة:

نوعية الحياة Quality of Life:

عرفت نوعية الحياة من قبل منظمة الصحة العالمية بأنها "إدراك الفرد لوضعه في الحياة في السياق أو المحيط الثقافي والنظم القيمية التي يعيش فيها، وبعلاقته مع أهدافه وتوقعاته ومعاييره وشؤونه. يعكس هذا التعريف نظرة واسعة للعافية التي تشمل رضا الشخص عن حالاته الصحية والروحية والنفسانية والبيئية والاجتماعية" (منظمة الصحة العزالمية، ٢٠٠٥، ٢٧).

وعرفها أبو سريع بأنها "المشاعر الذاتية بالسعادة الشخصية والرضا عن النفس وعن الجوانب ذات الأهمية في حياة الشخص, مع التأكيد على مفهوم الذاتية باعتبار أن تقدير الشخص الذاتي لدى سعادته ورضاه هو الأساس في الحكم على نوعية حياته"(أبو سريع, ٢٠٦،٢٠٠٦).

وعرفتها زينب شقير بأنها "أن يعيش الفرد فى حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على حالة من القبول والرضا، وأن يكون قوى الإرادة صامدًا أمام الضغوط التى تواجهه، وأن يكون ذا كفاءة ذاتية واجتماعية عالية راضيا عن حياته الأسرية والمهنية والاجتماعية "(شقير، ٢٠٠٩، ٦)

ويرى أحمد عبد الخالق نوعية الحياة بأنها "هي المستوى الذي يعيش فيه الإنسان فى إطار البيئتين المادية والاجتماعية، ومدى رضاه عنها، وسعادته بها، وتشتمل نوعية الحياة على مؤشرات موضوعية من مثل: الدخل والعمل ومعدل الوفاة، والأمراض، والخدمات المتاحة فى البيئة كالصحة والمواصلات، ومؤشرات ذاتية تشمل رضا الفرد عن هذا المستوى وسعادته به، ويتراوح مستوى نوعية الحياة بين المرتفع والمنخفض مع درجات بينهما. (عبد الخالق، ٢٠١١، ٣٦٩)

الضغوط النفسية psychological stress:

يشير فرج طه (١٩٩٣: ٤٤٥) أن مصطلح الضغط يشير إلى "وجود عوامل خارجية تقع على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه بدرجة كبيرة تولد لديه إحساسًا

بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته. وحينما تزداد هذه الضغوط يفقد الفرد قدرته على التوازن مما يؤدى إلى إحداث تغير في نمط سلوكه مما هو عليه إلى نمط جديد لمواجهة هذه المتطلبات. ومن هنا فإن الضغط حالة يعانيها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود استطاعته أو حين يقع في موقف صراع حاد لا يستطيع مواجهته".

وعرف جرينبرج،Grenberg الضغوط النفسية بأنها "رد فعل فسيولوجي وسيكولوجي وعقلي ناتج عن استجابات الأفراد للتوترات البيئية والصراعات والأحداث الضاغطة" (في المشعان، ٢٠٠٤، ١٢).

ويرى فاروق عثمان (٢٠٠١:٩٦) أن الضغوط تعنى" تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق. وما يترتب على هذا التوافق من آثار جسمية ونفسية. وقد تنتج الضغوط كذلك عن الصراع والإحباط والحرمان والقلق".

الإطار النظرى لمفاهيم الدراسة:

الضغوط النفسية:

يشير مفهوم الضغط النفسى كما تناوله كوزجروف (Cosgrove, J, 2001:43) الى الإجهاد البدني والنفسي والعقلي الناتج عن سوء التوافق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها ويحدث سوء التوافق نتيجة ثلاثة عوامل، هي: التعارض بين متطلبات الفرد وإمكانياته وقدراته لتحقيق هذه المتطلبات، شعور الفرد ذاته تجاه هذه المتطلبات، قدرة الفرد على مواجهة هذه المتطلبات.

ويتشكل مفهوم الضغط النفسي من ثلاثة عناصر مترابطة هي (الشيباني, ١٩٩٧، ١١٠):

- قوى ضاغطة: عبارة عن متطلبات موقفية تحتاج للتكيف الفردي معها.
- إدراك الفرد للقوى الضاغطة, وطبيعتها, وآثارها, وقدرته على التعامل معها.
- الاستجابة الفردية للقوى الضاغطة وهي مزيج من ردود الفعل النفسية والجسمية والمادية.

وقد اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف والبيئة المحيطة بالفرد، والتي تشكل مصدرا للضغط ويميز سبيلبرجر بين مفهوم الضغط ومفهوم القلق، فالقلق عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية التي تحدث كرد فعل لشكل ما من أشكال الضغوط. كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من

حيث إن الضغط يشير إلى الاختلاف في الظروف والأحوال البيئية والتي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي، أما كلمة تهديد تشير إلى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف. (عثمان، ٢٠٠١:٩٩)

مصادر الضغوط: تنوعت تقسيمات الباحثين للمصادر المكونة للضغوط النفسية، إلا أن الكثير منهم قسمها لقسمين؛ القسم الأول–يشمل–الأحداث الخارجية المرتبطة بإحساس الفرد بالضغوط وتتمثل هذه الأحداث فيما يلي:

١- **التغيير:** أى تغيرات في حياة الفرد قد يقابلها تغير في التوافق العام، مما يؤدى إلى إحساس الفرد بالتهديد. مثل موت شريك الحياة أو التغيرات في الحالة الاجتماعية للفرد وما إلى ذلك من تغيرات تؤدى إلى إحداث فوضى ودمار في حياة الفرد. ولقد أثبتت الأبحاث أنه عندما يتعرض الفرد لتغير في نظام حياته ولو لمدة قصيرة, فإن الفرد يكون أكثر عرضه وقابلية للإصابة بالأمراض وذلك خلال عامين من هذا التغيير. (يوسف، ١٥٢، ٢٠٠٠).

٢- **مشكلات الحياة اليومية:** يشير بارون (Baron , 1997: 378) إلى أن مشكلات الحياة اليومية Every day Hassles الصغيرة؛ مثل تراكم الأعباء والمهام التي لا تنتهي والتي تقع على عاتق الفرد وازدحام المرور وتعطل الكمبيوتر وروتين العمل ورتابته وسير الحياة على وتيرة واحدة دون تجديد وما إلى ذلك من ضغوط الحياة اليومية كل هذا يؤدى إلى التأثير السلبي على الحالة النفسية والصحية للفرد. وعلى الرغم من أن مثل هذه الضغوط لا تمثل تهديدا كبيرا على صحة الفرد وسوائه النفسي، ولكن إذا تراكمت هذه الضغوط واستمرت لفترة طويلة يكون من نتيجتها وقوع الفرد فريسة للشعور بالضغط النفسي.

٣- **ضغط العمل:** يُعتبر ضغط العمل مصدر أساسي من المصادر الخارجية والتي تؤدى إلى شعور الفرد بالضغط النفسي ومن أمثلتها (غموض الدور– صراع الدور– ضعف القيادة – ضعف القدرة على المواجهة – المواجهات المتكررة مع الزملاء والرؤساء – فقد التأييد من الزملاء كثرة العمل – ضغط الوقت – صعوبة التفاعل مع الجمهور وعدم القدرة على تقديم المساعدة). (فونتانا، ١٩٩٤: ٦٤)

٤- **المصائب والكوارث:** يوضح ماتلين (Matlin, A, 1992: 628) أن المصائب والكوارث سواء كانت طبيعية أم من صنع الإنسان يكون من

نتيجتها إحداث الفوضى والاختلال في حياة الفرد الطبيعية. ومن أمثلة هذه الكوارث الزلازل والفيضانات والحروب والحوادث النووية. حيث يعانى الفرد من الشعور بالقلق والعزلة الاجتماعية والانسحاب من المجتمع ويظل لدى الفرد ذكرى مرعبة جراء التعرض لهذه الكوارث. وعند تعرض الفرد للأحداث الصادمة يظهر عليه مجموعة من الاضطرابات أهمها الخوف, سرعة الاستثارة, اضطرابات النوم والقلق.

والقسم الثاني من المصادر هى الأحداث الداخلية فقد تسهم ما لدى الفرد من المعتقدات والأفكار والانفعالات التي يستقبل بها ما يمر عليه من أحداث فى الشعور بالضغط النفسى، فشعور الفرد بمشاعر التهديد والقلق، ومن ثم الإحساس بالضغط يعتمد على مدى إدراك الفرد لهذه الضغوط وتقديره لمستوى التهديد الذي يواجهه وكيفية تفسيره لهذه المواقف. والشعور بالضغط النفسي مصدره الأساسي عقل الإنسان وتقييمه لهذه المواقف، وكذلك السمات الشخصية للفرد حيث إن الفرد ذاته هو الذي يكسب الموقف المعنى من حيث كونه ضاغطا أم لا. ويؤدي الانفعال غير الناضج إلي الكثير من المشقة في حياتنا كما أنه يؤثر سلبا على الصحة البدنية للفرد. كما أن نمط الشخصية أو ما تتسم به من التنافس والطموح الذى لا ينتهى والتمسك الشديد برأيه، والتطرف الشديد في اتجاهاته، ربما يكون هذا التنافس هو أساس الإحساس بالضغط النفسى، وفي هذه الحالة تكون المشكلة كبيرة حيث يكون من الصعب علينا أن ندرك أن ما لدينا من مشكلات سببه عاداتنا واتجاهاتنا.(Welten, W. et. al, 1999: 89)

مراحل الشعور بالضغط النفسى: ولشعور الفرد بالضغوط مستويات متدرجة قسمها هانز سيلى فى نظريتة إلى ثلاث مراحل.
(Welten, W, et. al, 1999: 354)

- **المرحلة الأولى:** مرحلة الإنذار (Alarm Stage): وفيها يقوم جسم الكائن الحي بالتكيف لمواجهة التهديد المباشر الذي يتعرض له وتتضمن هذه المرحلة الاستجابة الفسيولوجية لهذه التهديدات لتعزيز طاقة الكائن الحي لمواجهة المواقف التي تهدده وتتكون من طورين:

أ – **طور الصدمة** (Shock Phase) حيث يحدث أثناء هذا الطور بعض التغيرات الفسيولوجية مثل ارتفاع درجة حرارة الجسم وارتفاع ضغط الدم وزيادة معدل ضربات القلب وارتخاء العضلات.

ب- **طور الصدمة المضادة** (Counter shock) وفي هذا الحالة يقوم الجسم بحشد وتعبئة الدفاعات المختلفة لمواجهة مصدر الضغوط حيث تتضخم الغدة الكظرية وتفرز الهرمونات المختلفة.

- المرحلة الثانية: مرحلة المقاومة (Resistance stage): ويحدث خلال هذا المرحلة مقاومة الفرد للعوامل الضاغطة التي لا يستطيع تجنبها والتي يتعرض لها الفرد بطريقة مستمرة. وخلال هذه المرحلة ينتقل الجسم من المقاومة العامة إلى أعضاء حيوية معينة تكون قادرة على المواجهة لأي مصدر من مصادر التهديد. وتستمر الاستجابات الفسيولوجية التي ظهرت في مرحلة الإنذار ولكن استمرار هذه الاستجابات تجعل الجسم سريع التأثر بالعوامل الضاغطة الأخرى وفي الغالب يتكيف الفرد مع العوامل الضاغطة ويعود إلى حالته الطبيعية.
- المرحلة الثالثة: مرحلة الإنهاك (Exhaustion stage): ويحدث خلال هذه المرحلة استنزاف الضغط المستمر لطاقة الفرد على المقاومة، وبذلك تتزايد إمكانية وقوع الفرد فريسة للأمراض النفسية والفسيولوجية حيث إن رد الفعل ذاته الذي يسمح للجسم بالاستجابة بكفاءة في مرحلة الإنذار ومرحلة المقاومة لا يصبح على نفس هذه الكفاءة إذا استمر الضغط على الكائن الحي والتوتر العصبي الذي يشعر به الفرد في هذه المرحلة يسبب له الصداع وآلام الرقبة وارتفاع ضغط الدم وسوء الهضم.

نوعية الحياة Quality of life:

على الرغم من وفرة البحوث فى نوعية الحياة، فلم يحدث اتفاق على تعريف هذا المفهوم المهم، وذلك نظرا لكونه واسعًا يمكن أن يستوعب معظم جوانب الحياة الفرد (عبد الخالق، ٢٠١١، ٣٦٩)

ويتم تناول نوعية الحياة بالدراسة من مناحى عدة بعلوم متعددة منها:

المنحى الاجتماعي؛ حيث تعتبر منظمة اليونسكو نوعية الحياة مفهوماً شاملاً يضم كل جوانب الحياة كما يدركها الأفراد، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادي للحاجات الأساسية والإشباع المعنوي الذي يحقق التوافق النفسي للفرد عبر تحقيقه لذاته، وعلى ذلك فنوعية الحياة لها ظروف موضوعية، ومكونات ذاتية. والتعريف الإجرائي لهذا المنحي يتمثل في ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه والحياة بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية

تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق (الغندور، ١٩٩٩، ٦٩).

المنحى النفسي: حيث يتناول علم النفس نوعية الحياة باعتبارها تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد لنوعية حياته، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. كما أن جميع متغيرات المنحى الاجتماعي السابق الإشارة إليها تعتمد على تقييم الفرد للمؤشرات المادية الموضوعية في حياته أي أن العوامل النفسية تتدخل في هذه التقييمات الاجتماعية والاقتصادية التي يقوم بها الفرد، ويعتمد هذا المنحنى على عدة مفاهيم نفسية أساسية منها مفهوم القيم، ومفهوم الإدراك الذاتي، ومفهوم الحاجات ومفهوم الاتجاهات ومفهوم الطموح، ومفهوم التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا والتوافق والصحة النفسية...إلخ. وتأكيداً لهذا المعنى فإن الفرد الذي يضع العمل على قمة المدرج القيمي يكون أكثر سعادة، كلما كان راضيا عن عمله، ويؤثر ذلك بشكل، إيجابي على حياته ككل.

المنحى الطبي: فقد أصبحت نوعية الحياة موضوعاً هاماً في مجال الصحة والخدمات الاجتماعية والجدل السياسي، فكثير من الأطباء والمتخصصين في الشئون الاجتماعية والسياسية ومديرى المستشفيات والباحثين في مجال العلوم الاجتماعية، يهتمون بتعزيز ودفع نوعية الحياة لتصبح هدفاً واقعياً في التعامل مع المرضى، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي لهم. وثمة دليل متزايد على أن المرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بكيفية تصور الفرد إلى أي حد يتمتع بحياة جيدة. ومنذ ثلاثون عاماً مضت، كان هناك حديثاً عن تأثير الاكتئاب وتكوين مرض السرطان، ولكن لم يعد هذا هو الحال الآن، وتشير المسوح إلى أن المصابين بالاكتئاب في مرحلة منتصف العمر M. Age، يتضاعف عددهم أكثر من المصابين بالسرطان من غير المكتئبين في المرحلة نفسها..(Taylor & Bogdan, 1996)

أبعاد نوعية الحياة: وهناك اتجاهان رئيسيان فى تقييم نوعية الحياة لدى الأفراد والمجتمعات، يشمل رؤية نوعية الحياة من بعدين لهما مؤشرات مختلفة، **البعد الأول** هو البعد الذاتي لنوعية الحياة Subjective Quality of Life: ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى.**و البعد الثانى** هو البعد الموضوعي لنوعية الحياة Objective Quality of Life: ويتضمن أبعاد فرعية

تتمثل في: عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانيات، السلامة البدنية. (عبد الخالق، ٢٠١١أ)

المؤشرات الموضوعية لنوعية الحياة: تشمل هذه المؤشرات كل الجوانب غير الذاتية وغير الشخصية التى توجد خارج الذات بجوانبها الوجدانية والمعرفية وهى تظهر في: نظافة البيئة، سهولة المواصلات، توافر السلع، كفاية الدخل، توافر فرص التعليم والعمل، الخدمات الصحية المناسبة، حرية التعبير والاعتقاد، توافر أماكن الترفيه والاستجمام، العدالة الاجتماعية، تكافؤ الفرص. (عبد الخالق، ٢٠١٠، ٢٣١)

المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة: وهى المؤشرات المرتبطة بالذات والعوامل الوجدانية والمعرفية كما يقيمها الفرد وهى: السعادة والرضا عن الحياة والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والوعى بمشاعر الأخرين، وضبط الانفعالات والضبط الداخلى للسلوك والمسئولية الشخصية ووالاجتماعية والولاء والانتماء للأسرة والوطن، والتوافق الشخصى والاجتماعى، والتفاؤل.(عبد الخالق، ٢٠١٠، ٢٣١)

ويرى عبد الخالق أن هذين المؤشرين قد يختلفان، مثال لذلك أن يحصل أن فرد على دخل ضخم من وجهة نظر من حوله وبالمقارنة بمعدل الدخل القومي لكن هذا الفرد لا يكون راضيا عن هذا الدخل (عبد الخالق، ٢٠١١، ٣٦٩)

المظاهر المرتبطة بجودة الحياة: اقترح (عبد المعطي, ٢٠٠٥، ١٨-٢٠) خمسة مظاهر رئيسة, ويتضمن كل مظهر بعض المكونات الفرعية وذلك على النحو التالي:

١. العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال: ويتضمن هذا المظهر العوامل المادية الموضوعية.
٢. إشباع الحاجات والرضا عن الحياة: ويتضمن إشباع وتحقيق الحاجات والرضا عن الحياة.
٣. إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة ويشمل معنى الحياة.
٤. الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة: ويتضمن الصحة والبناء البيولوجي, والسعادة.

٥. جودة الحياة الوجودية: وهي الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة, والأكثر عمقا داخل النفس

مجالات نوعية الحياة:

طبقا لمنظمة الصحة العالمية فإن نوعية حياة الأفراد تقاس فى أربعة مجالات رئيسية هى (المشعان، والحويلة، ٢٠١٢، ٢٢- ٢٣):

١- **المجال الجسمى:** ونوعية الحياة فى ذلك المجال توضح كيفية التعامل مع الألم وعدم الراحة والنوم ووالتخلص من التعب والطاقة الحركية العامة.

٢- **المجال النفسى:** ويتضمن المشاعر الإيجابية والسلوكيات الإيجابية وتركيز الانتباه والرغبة فى التعلم والتفكير والتذكر، وتقدير الذات، واهتمام الانسان بمظهرهن وصورة الجسم، ومواجهة المشاعر السلبية.

٣- **المجال الاجتماعى:** ويتضمن هذا المجال العلاقات الشخصية والاجتماعية والدعم الاجتماعى والزواج الناجح والتوافق الزواجي، والحاجة للانتماء والقبول الاجتماعى والتفاعل والولاء الاجتماعى.

٤- **المجال البيئى:** ويتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الإيجابى والشعور بالأمن والأمان فى الجوانب البيئية، وبيئة المنزل ومصدر الدخل، والابتعاد عن مصادر التلوث والضوضاء.

الدراسات السابقة :

تسارعت بدرجة كبيرة وتيرة الدراسات التي اهتمت بدراسة نوعية الحياة لدى عينات مجتمعية بمجتمعات متعددة، خاصة فى العشر سنوات الأخيرة، واهتمت الدراسات النفسية بالتقدير الذاتى للأفراد لنوعية الحياة، وعلاقة ذلك بالعديد من المتغيرات النفسية بما فيها الضغوط النفسية، ومن هذه الدراسات: **دراسة جوردان عام (Jordan, 2003)** والتي هدفت إلى استخدم معادلة النمذجة البنائية في التعرف على مسار العلاقات القائمة بين الضغوط النفسية المدركة ومؤشرات نوعية الحياة (التفاؤل/ التشاؤم، وتوكيد الذات، والمشاعر الموجبة/ السالبة) وذلك لدى عينة من طلاب وطالبات كلية الصيدلة المقيدين وعددهم (١٤٢) طالبًا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية ذات تأثيرات مباشرة دالة إحصائياً في الإحساس بنوعية الحياة، وأشارت النتائج إلى أن هناك علاقات ارتباطية موجبة بين الدرجات المنخفضة من الضغوط النفسية والمؤشرات الإيجابية لنوعية الحياة (التفاؤل، والدرجات المرتفعة من توكيد الذات، والمشاعر

الموجبة)، كما توصلت الدراسة إلى أن الضغوط النفسية تعد منبئاً جيداً بنوعية الحياة.

وهدفت دراسة جيرييش وآخرون (Gireesh, et al., 2004) إلى بحث العلاقة بين ضغوط حياة الطالب ونوعية الحياة المرتبطة بالصحة، وذلك لدى عينة من طلاب الفرقة الأولى بكلية الصيدلة بلغ عددهم (١٦٦) طالبًا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المرتفعة من الضغوط المرتبطة بحياة الطالب وإحساسه بنوعية الحياة، وأنه لا توجد فروقاً ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (الذكور، والإناث) في الإحساس بنوعية الحياة، كما توصلت تلك الدراسة إلى أن أكثر مسببات الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تتمثل في الامتحانات ونتائجها، والتدريبات العملية، ومجموعة الأقران.

وقام كل من حسن، والمحرزي (٢٠٠٦) بدراسة علاقة كل من نوعية الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، لدى عينة من (١٨٣) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس موزعون على التخصصات العلمية والأدبية والسكن الداخلي والخارجي والنوع (ذكور/ إناث)، ولقد تم استخدام أداتين هما مقياس نوعية الحياة وقد اشتمل على الأبعاد التالية: (الطاقة، أدوار العائلة، اللغة والتحدث، الحركة، الحالة المزاجية، الشخصية، الأدوار الاجتماعية، التفكير، العمل والإنتاجية)، ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها، توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة دالة بين نوعية الحياة والضغوط النفسية؛ فكلما زادت الضغوط النفسية على الفرد قل إحساسه بنوعية الحياة، ووجود علاقة موجبة دالة بين نوعية الحياة ومعدل استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط؛ فكلما زاد معدل الفرد من استخدام استراتيجيات مقاومة الضغوط زاد إحساسه بنوعية الحياة.

وتوصلت **دراسة ساندس وآخرون (Sands, et al., 2006) التى** هدفت الدراسة إلى تعرف الفروق في نوعية الحياة (تقدير الذات، والصحة العامة) بين ثلاث مجموعات من المصابين باضطرابات عصبية: (مجموعة الأطفال، ومجموعة المراهقين، ومجموعة البالغين)، وتضمنت عينة الدراسة ٧١ طفلاً، و٧٤ مراهقاً، و٣٦ بالغاً من المصابين باضطرابات في الجهاز العصبي، إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين مجموعات الدراسة الثلاث في تقدير الذات والصحة

العامة لصالح مجموعة الأطفال، وأنه لا توجد فروقاً بين مجموعتي المراهقين والبالغين.

وفى دراسة الجمعة، والقلادى (٢٠٠٦) التى هدفت إلى تعرف الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب الجامعة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٢٨) طالبا من طلاب كليات المعلمين في حائل بالمملكة العربية السعودية، وأسفرت النتائج عن أن الضغوط الأسرية من أكثر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب بنسبة (٨١.٢%) ثم يليها ضغوط الدور وتوقعاته بنسبة (٧٩.٦%) ثم ضغوط العلاقة ما بين الأستاذ مع الطلاب وكفاءته بنسبة (٧٩.٤%)، ثم الضغوط الأكاديمية والإدارية في الكلية بنسبة (٨٧%)، في حين جاء في المرتبة الخامسة والأخيرة ضغوط التعامل مع الآخرين بنسبة (٧٦.٤%)، كذلك وجدت فروقاً دالة إحصائياً بين طلاب القسم العلمي والقسم الأدبي في مجال الضغوط النفسية لصالح الطلاب ذوي التخصصات العلمية.

وتوجهت دراسة ليندهولم عام (Lindholm, ,2007) إلى بحث طبيعة العلاقات القائمة بين الضغوط النفسية واستخدام ثلاث من استراتيجيات المواجهة: (استراتيجية البحث عن طلب العون، واستراتيجية الهروب والاستسلام، واستراتيجية حل المشكلة) ونوعية الحياة المدركة، وذلك لدى عينة يمثلها (١٣٧) طفلاً ممن يعانون من التوحد، وباستخدام معادلة النمذجة البنائية توصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة بين الضغوط النفسية والإحساس بنوعية الحياة، كما أشارت النتائج إلى أن الضغوط النفسية تؤثر في الإحساس بنوعية الحياة بصورة غير مباشرة عبر استراتيجيات المواجهة المستخدمة.

وبحث دراسة بيتر (Peter, 2007) بحثت العلاقات القائمة بين الضغوط النفسية المدركة ونوعية الحياة، العناية بالذات، والشعور بالوهن، وذلك لدى عينة من طلاب الدكتوراه بكلية التربية بجامعة كولومبيا من تخصصات أكاديمية مختلفة، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية بين الدرجات المرتفعة من الضغوط النفسية والإحساس بنوعية الحياة، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الإحساس بنوعية الحياة تعود إلى عامل الجنس، وعامل العمر الزمني.

وهدفت دراسة صفاء عجاجه (٢٠٠٧) إلى تعرف طبيعة العلاقة الارتباطية القائمة بين كل من: الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط،

ونوعية الحياة، وتعرف أكثر العوامل المسهمة في نوعية الحياة، لدى عينة من طلاب وطالبات كلية التربية/ جامعة الزقازيق بلغ قوامها (٦٦٣) طالباً وطالبةً من تخصصات علمية وأدبية مختلفة، وقد تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني (إعداد: بار– أون، ١٩٩٧م: ترجمة: صفاء الأعسر، وسحر فاروق، ٢٠٠١م)، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط (إعداد: حسن عبد المعطى)، ومقياس نوعية الحياة (إعداد: بيكر، وليزام، ١٩٩٦م: ترجمة: حسن عبد المعطى)، وتوصلت الدراسة إلى أن هناك علاقات ارتباطية بين أبعاد الذكاء الوجداني ونوعية الحياة بأبعادها المختلفة، كذلك وجدت علاقة ارتباطية بين أساليب المواجهة المختلفة ونوعية الحياة بأبعادها المختلفة، وتوصلت الدراسة إلى أن أساليب المواجهة تتوسط مسار العلاقات القائمة بين الذكاء الوجداني ونوعية الحياة، وقد أشارت النتائج إلى أن أساليب المواجهة تعد منبئات جيدة بنوعية الحياة، كما أشارت النتائج لوجود فروق ذات دلالة بين الذكور والإناث في الأبعاد المختلفة لنوعية الحياة،

وقام أحمد عبد الخالق بسلسلة من الدراسات التي هدفت لتعرف مؤشرات التقدير الذاتي لنوعية الحياة لدى عينات كويتية مختلفة، من هذه الدراسات (**عبد الخالق، ٢٠٠٨**) التي هدفت الى إعداد الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (٢٦سؤالاُ) والذي أعده خبراء دوليون، وقد بذلت عناية فائقة فى ترجمة المقياس ومراجعته من قبل متخصصين فى اللغة وعلم النفس مع الترجمة العكسية ،وقد استخدم معد المقياس ثلاث عينات من المتطوعين الكويتيين في إعداد المقياس: الأولى قوامها ٢٤٠ فردا لحساب ثبات إعادة التطبيق من طلبة الجامعة والثانوية، والثانية قوامها ٢٣٥ من طلبة الجامعة الكويتيين لحساب صدق المحك وقد اتسمت الصيغة العربية، والثالثة قوامها ٤٠٠ طالب وطالب من الجامعة والمدارس الثانوية لحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ. وقد أشارت النتائج الى أن الصيغة العربية للمقياس تتسم بثبات أعادة تطبيق مرتفع (من ٠.٧٧ الى ٠.٨٨) وبلغت معاملات الارتباط للمقياس بالتقدير الذاتى للسعادة والرضا عن الحياة بين (٠.٥٥ الى ٠.٦٣) وهى معاملات مرتفعة تشير الى الصدق المرتبط بالمحك. وحصل الذكور على متوسط أعلى جوهريا من الإناث، وقد أوصى الباحث باستخدام المقياس فى البحوث العربية عن نوعية الحياة.

وهدفت دراسة (عبد الخالق، ٢٠١٠) إلى تحديد متوسطات نوعية الحياة اعتمادا على التقدير الذاتي، وبحث الفروق بين الجنسين، وذلك على عينة مكونة من ١٧٨٨ من طلاب جامعة الكويت الذكور والإناث تراوحت أعمارهم بين ١٨ – ٢٩ سنة، أجابوا عن الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية، وتشير النتائج الى وجود فروق دالة إحصائيا بين الجنسين فى المجالات الجسمية، والنفسية، والبيئية، والدرجة الكلية لنوعية الحياة، حيث ترتفع الذكور على هذه الأبعاد مقارنة بالإناث. وقد فسرت النتائج فى ضوء ارتفاع متوسط الإناث فى كل من القلق والاكتئاب والأعراض والشكاوى الجسمية.

وفى دراسة (عبد الخالق، أ٢٠١١) التى هدفت إلى تحديد نوعية الحياة لدى عينة من الموظفين الكويتيين من الجنسين وفحص الفروق بينهما، وتكونت العينة من ٢٠٦٥ مواطنا كويتيا من الجنسين يعملون فى وظائف مختلفة بمتوسط عمرى ٣٧.٣ للرجال و٣٥.٤ للإناث، أجابوا على الصيغة العربية المختصرة لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، وقد أشارت النتائج إلى استخراج عامل عام واحد قوى مرتفع التشبعات لأبعاد نوعية الحياة لدى الجنسين إشارة الى الصدق العاملى، وقد ارتفع متوسط الرجال فى المجالين النفسي والاجتماعي، فى حين ارتفع متوسط النساء فى نوعية الحياة العامة والبيئة.

وفى دراسة (عبد الخالق، ب٢٠١١) التى هدفت إلى تحديد المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلبة المدارس الثانوية الكويتيين، وبحث الفروق بين الجنسين، وتكون عينة الدراسة من ٢٠٩٢ طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية تتراوح أعمارهم بين ١٥ إلى ١٩ عاما أجابوا على الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية. وقد أشارت النتائج إلى تمتع القياس المستخدم بالصدق العاملى، وحصل المقياس على معاملات ثبات بطريقة ألفا كرونباخ جيدة، وقد حصل الذكور على متوسطات أعلي من الإناث في الصحة العامة والمجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية والدرجة الكلية، وقد فسر ذلك في ضوء ارتفاع متوسطات الإناث عن الذكور في الأعراض الجسمية، وقد فسر ذلك فى ضوء ارتفاع متوسطات الإناث عن الذكور فى الأعراض الجسمية والقلق والاكتئاب، فضلا عن تمتع الذكور بحرية أكبر من الإناث، وبمقارنة المراهقين بطلاب الجامعة أتضح أن طلبة الجامعة لهم نوعية حياة أفضل.

وقام كل من **(المشعان، والحويلة، ٢٠١٢)** بدراسة هدفت إلى الكشف عن الفروق بين الذكور والإناث، والأصحاء والمرضى فى جوانب نوعية الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠٥) من طلبة الجامعة الذكور والاناث، وكشفت النتائج عن وجود فروق دالة بين احصائيا بين الذكور والاناث حيث يرتفع متوسط الذكور فى مجالات نوعية الحياة، وارتفاع متوسط الأصحاء بصورة دالة عن متوسط المرضى فى مجالات نوعية الحياة ماعدا مجالى الجانب النفسى والاجتماعى.

ويرى الباحث أن نتائج الدراسات السابقة قد أشارت غالبتها إلى العلاقة العكسية الدالة بين إدراك الضغوط النفسية وتقدير نوعية الحياة، وقد ظهرت هذه العلاقة فى العديد من البحوث لدى فئات طلبة الجامعة والمرحلة الثانوية، وهى علاقة تبدو مستقر وثابتة، وأشارت نتائج الدراسات إ لى أن وجود بعض المتغيرات النفسية التى تتوسط العلاقة بين الضغوط وتقدير نوعية الحياة مثل أساليب مواجهة الضغوط، والذكاء الوجدانى. وبرز تأثير عامل الجنس واضحا فى العديد من الدراسات بكل من الضغوط النفسية، ونوعية الحياة، وبالنسبة للدراسات بالبيئة الكويتية، فقد بينت نتائج دراسات (عبد الخالق، ٢٠٠٨، ٢٠١٠، ٢٠١١أ، ٢٠١١ب) إلى تمتع المقياس المختصر لنوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية بمستويات مرتفعة من الثبات والصدق بعينات كويتية متنوعة منها طلبة الجامعة وموظفين وطلبة مرحلة ثانوية، كما تبين اختلاف تقدير نوعية الحياة لدى كل من الذكور والإناث. وقد تنوعت مقاييس التقدير الذاتي لنوعية الحياة المستخدمة بالدراسات السابقة بتنوع رؤية الباحثين وأهدافهم البحثية الا أنها جميعا انطلقت من قياس التقدير والإدراك الذاتي لنوعية الحياة.

فـروض الدراسـة:

١. توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين درجات الضغوط النفسية وبين درجات نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة الكويتيين.
٢. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث من طلبة الجامعة الكويتيين في المقياس الكلى للضغوط النفسية وأبعاده.
٣. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الكويتيين في الدرجة الكلية لنوعية الحياة ومجالاتها الفرعية.

٤. تسهم أبعاد الضغوط النفسية في التنبؤ بصورة دالة بنوعية الحياة الكلية لدى طلبة الجامعة الكويتيين.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

المنهج المستخدم:

استخدمت الدراسة الحالية المنهج الوصفى الارتباطى المقارن، وتم بتطبيق أدوات الدراسة الموضوعية على عينة ممثلة لمجتمع الدراسة، واستخراج النتائج وتحليلها ومناقشتها فى ضوء التراث النفسى.

عينـة الدراسـة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (٣١٨) من طلبة جامعة الكويت منهم (١٥٧) من الذكور، و(١٦١) من الإناث، تم سحبهم بطريقة عشوائية من مختلف كليات وأقسام الجامعة، وبلغ المتوسط العمري للعينة (٢١.٢٦) سنة، بانحراف معيارى (٤.٥٦) سنة، وتراوح عدد الطلبة بالأقسام العلمية (١٦٠) طالبًا، وبالأقسام الأدبية (١٥٨) طالبا.

كما أستخدم الباحث عينة استطلاعية بهدف التحقق من صدق وثبات أداتى الدراسة تكونت من (١٠٠) طالب وطالبة لحساب الاتساق الداخلى ومعامل ثبات ألفا، و(٥٠) طالبا لحساب صدق الارتباط بالمحك، و(٣٠) لحساب ثبات إعادة التطبيق.

الأدوات:

١- **قائمة المشكلات وضغوط الحياة إعداد عبد الستار إبراهيم (٢٠١١):** والتى وضعها بهدف تقدير إدراك الفرد لمستوى الضغوط ومدى شعوره بمشكلات الحياة، ووضعها بهدف الاستخدام فى الممارسة الإكلينكية وأغراض البحث العلمى، وتتكون القائمة من (٤٥) عبارة تقيس أعراض ومستويات الضغوط بخمسة أبعاد فرعية:

- بعد الأعراض والمشكلات الانفعالية، (١٢) عبارة
- بعد الاضطرابات والأعراض العضوية، (١٠) عبارات
- بعد الأعراض والاضطرابات الذهنية والمعرفية، (٩) عبارات

- بعد اضطرابات السلوك والتصرفات، (٨) عبارات
- بعد اضطراب العلاقات الاجتماعية، (٦) عبارات

وتتم الاجابة على القائمة على مدرج خماسى من (١- ٥) تشير الدرجة خمسة إلى شدة المعاناة، والدرجة (١) عدم وجود معاناة، وتعد القائمة أداة جيدة لقياس مستوى إدراك الأفراد للضغوط النفسية، والأبعاد الذاتية لمشاعر الضغوط.

وبعد بأخذ موافقة معد القائمة الأصلي، قام الباحث الحالي بتقنين القائمة بالبيئة الكويتية على طلبة الجامعة، وأتخذ فى ذلك الاجراءات التالية:

حساب صدق القائمة بالدراسة الحالية:

قام الباحث بحساب صدق القائمة عن طريق حساب صدق الاتساق الارتباط الداخلى للقائمة، وحساب صدق التكوين الداخلى، والصدق العاملى وصدق الارتباط بالمحك.

وتم حساب الاتساق الداخلى للقائمة من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات كل عبارة ودرجات البعد الذى تمثله والجدول (١) يعرض لمعاملات الارتباط ودلالتها.

جدول (١)
معاملات الارتباط بين بنود قائمة الضغوط ودرجات الأبعاد الفرعية لها

الاعراض الانفعالية		الاعراض العضوية		الاعراض المعرفية		الاعراض السلوكية		الاعراض الاجتماعية	
العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط	العبارة	معامل الارتباط
١	.626**	١٣	.734**	٢٣	.620**	٣٢	.663**	٤٠	.725**
٢	.719**	١٤	.691**	٢٤	.795**	٣٣	.789**	٤١	.683**
٣	.746**	١٥	.573**	٢٥	.691**	٣٤	.626**	٤٢	.769**
٤	.754**	١٦	.675**	٢٦	.860**	٣٥	.726**	٤٣	.665**
٥	.475**	١٧	.660**	٢٧	.867**	٣٦	.670**	٤٤	.701**
٦	.709**	١٨	.619**	٢٨	.816**	٣٧	.631**	٤٥	.701**
٧	.783**	١٩	.613**	٢٩	.634**	٣٨	.639**		
٨	.674**	٢٠	.683**	٣٠	.813**	٣٩	.627**		
٩	.720**	٢١	.780**	٣١	.665**				
١٠	.707	٢٢	.777						

١١	.794**								
١٢	.769**								

**دالة عند مستوى دلالة احصائية ٠.٠٠١

جاءت جميع معاملات الارتباط بين درجات البنود وبين درجات الأبعاد الفرعية مرتفعة ودالة وموجبة عد مستوى دلالة (٠.٠٠١)، وهو ما يشير الى جودة البناء الداخلى لأبعاد القائمة وصدق التكوين الداخلى لها.

وقام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات العبارات والدرجة الكلية للقائمة ويعرض الجدول (٢) لتلك المعاملات.

جدول (٢)

معاملات الارتباط بين بنود قائمة الضغوط والدرجة الكلية للقائمة

العبارة	معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط	العبارة	معامل الإرتباط
١	.512**	١٠	.635**	١٩	.552**	٢٨	.784**	٣٧	.445**
٢	.687**	١١	.714**	٢٠	.737**	٢٩	.539**	٣٨	.434**
٣	.717**	١٢	.666**	٢١	.726**	٣٠	.699**	٣٩	.375**
٤	.699**	١٣	.485**	٢٢	.683**	٣١	.538**	٤٠	.634**
٥	.475**	١٤	.535**	٢٣	.603**	٣٢	.468**	٤١	.602
٦	.641**	١٥	.461**	٢٤	.821**	٣٣	.700**	٤٢	.620**
٧	.746**	١٦	.530**	٢٥	.611**	٣٤	.550**	٤٣	.595**
٨	.595**	١٧	.503**	٢٦	.782**	٣٥	.671**	٤٤	.546**
٩	.697**	١٨	.635**	٢٧	.813**	٣٦	.659**	٤٥	.527**

**دالة عند مستوى دلالة احصائية ٠.٠٠١

يبين جدول (٢) أن جميع معاملات الارتباط بين درجات البنود وبين الدرجة الكلية للضغوط النفسية جاءت مرتفعة ودالة وموجبة عند مستوى دلالة (٠.٠٠١) ويؤكد ذلك جودة البناء الداخلى للقائمة ككل.

ويعرض جدول (٣) لمصفوفة الارتباطات بين أبعاد القائمة بعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للقائمة، ويعرض لذلك

جدول (٣)

مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة الضغوط والدرجة الكلية

المحور	الدرجة الكلية	الأعراض الانفعالية	الأعراض العضوية	الأعراض المعرفية	الاعراض السلوكية	الأعراض الاجتماعية
الدرجة الكلية		.916**	.860**	.920**	.825**	.828**

الأعراض الانفعالية			.753**	.802**	.646**	.695**
الأعراض العضوية				.676**	.638**	.633**
الأعراض المعرفية					.770**	.758**
الاعراض السلوكية						.629**
الأعراض الاجتماعية						

****دالة عند مستوى دلالة احصائية ٠.٠٠١**

تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد قائمة الضغوط وبعضها البعض وبينها وبين الدرجة الكلية للضغوط بين (٠.٦٢٩ – ٠.٩٢٠) وهى قيمة مرتفعة ودالة على صدق التكوين الداخلى للقائمة.

وقام الباحث بحساب الصدق العاملى لأبعاد القائمة باستخدام التحليل العاملى بطريقة المكونات الأساسية، واستخلص من أبعاد المقياس على عامل واحد استحوذ على نسبة تباين كلية مرتفعة بلغت (٧٦.٠٩%)، وتشبع على جميع أبعاد المقياس بقيم مرتفعة تراوحت بين (٠.٨٤٧ – ٠.٩٢٢)، وهو ما يؤكد صدق التكوين العاملى للقائمة (جدول ٤).

جدول (٤)

تشبعات الأبعاد الفرعية لقائمة الضغوط

على العامل العام المستخرج للضغوط ونسبة التباين

البعد	التشبعات بالعامل العام المستخرج	نسبة التباين الكلية
الأعراض الانفعالية	.896	76.096
الأعراض العضوية	.847	
الأعراض المعرفية	.922	
الأعراض السلوكية	.843	
الأعراض الاجتماعية	.852	

كما قام الباحث باستخدام صدق الارتباط بالمحك، وتم حسابه عن طرق حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للإجابة على القائمة، ودرجة تقدير الأفراد الذاتى للضغوط على مدرج من ٠ – ١٠٠ درجة، لعينة مكونة (٥٠) طالبًا،

وبلغ معامل الارتباط المستخرج (٠.٧٩٨) وهو معامل موجب ودال إحصائيا ودال على صدق المحك.

حساب ثبات القائمة: استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات الدرجة الكلية وأبعاد القائمة ويعرض الجدول (٥) لهذه المعاملات.

جدول (٥)

معاملات الفا كرونباخ لثبات قائمة الضغوط

البعد	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
الاعراض الانفعالية	12	.909
الاعراض العضوية	10	.871
الاعراض المعرفية	9	.901
الاعراض السلوكية	8	.810
الاعراض الاجتماعية	6	.797
الدرجة الكلية	45	.963

يبين جدول (٥) أن قيم ألفا كرونباخ لثبات قائمة الضغوط النفسية قد بلغت (٠.٩٦٣) وهى قيمة دالة ومرتفعة، وتراوحت للأبعاد الفرعية بين (٠.٧٩٧ – ٠.٩٠٩) وهى معاملات ثبات مرتفعة.

كما استخدم الباحث أسلوب إعادة التطبيق القائمة على عينة مكونة من (٣٠) طالبًا وطالبة بفارق زمنى ٢١ يوم، وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٧٢٤) وهى قيمة دالة إحصائيا ومرتفعة ودالة على ثبات القائمة.

ومن مجمل نتائج مؤشرات الصدق والثبات لقائمة الضغوط يتبين توفر الخصائص السيكومترية اللازمة لصدق وثبات القائمة على عينة طلاب الجامعة.

٢- مقياس نوعية الحياة:

استخدم الباحث مقياس نوعية الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (٢٦ سؤالاً) ومن ترجمة وإعداد أحمد عبد الخالق (٢٠٠٨)، وتم إعداد المقياس على ثلاث عينات من المتطوعين الكويتيين: الأولى قوامها ٢٤٠ فردا لحساب ثبات إعادة التطبيق من طلبة الجامعة والثانوية، والثانية قوامها ٢٣٥ من طلبة الجامعة الكويتيين لحساب صدق المحك وقد اتسمت الصيغة العربية، والثالثة قوامها ٤٠٠ طالب وطالب من الجامعة والمدارس الثانوية لحساب ثبات المقياس بطريقة ألفا كرونباخ. وقد أشارت النتائج إلى أن الصيغة العربية للمقياس تتسم

بثبات أعادة تطبيق مرتفع (٠.٧٧ إلى ٠.٨٨) وبلغت معاملات الارتباط للمقياس بالتقدير الذاتى للسعادة والرضا عن الحياة بين (٠.٥٥ إلى ٠.٦٣) وهى معاملات مرتفعة تشير إلى الصدق المرتبط بالمحك. كما أعيد حساب صدق وثباته بالبيئة الكويتية بدراسات(**عبد الخالق، ٢٠١٠، ٢٠١١ ا، ب**) وأشارت النتائج إلى استخراج عامل عام واحد قوى مرتفع التشبعات لأبعاد نوعية الحياة لدى الجنسين إشارة إلى الصدق العاملى.

وتتم الإجابة على القائمة على مدرج خماسى للتقدير يأخذ القيم من (١-٥)، ويتكون المقياس من ٦ مجالات فرعية إضافة إلى الدرجة الكلية لنوعية الحياة:

- المجال الأول نوعية الحياة العامة (١) بند.
- المجال الثاني الرضا عن الصحة (١) بند.
- المجال الثالث: المجال الجسمى (٧) بنود.
- المجال الرابع: المجال النفسى (٦) بنود.
- المجال الخامس: المجال الاجتماعى (٣) بنود.
- المجال السادس: مجال البيئة (٨) بنود.

وبالرغم من تمتع المقياس بمؤشرات ثبات وصدق مرتفعة على عينات محلية تماثل عينة الدراسة وحداثة المقياس، فقد قام الباحث الحالى بإعادة حساب صدق وثبات المقياس على عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) طالب.

فقد تتم إعادة التأكد من الصدق العاملى للمقياس باستخدام التحليل العاملى لأبعاده الفرعية، وأشارت نتائجه إلى استخلاص عامل عام واحد لنوعية الحياة من المجالات الفرعية استحوذ على نسبة تباين مرتفعة تقدر بـ (٥٧.٣%) وتشبع على جميع مجالات نوعية الحياة بمعاملات مرتفعة تراوحت بين (٠.٦٥٥- ٠.٨٠٩) وهو ما يؤكد صدق التكوين العاملى للمقياس كما في جدول (٦).

جدول (٦)

تشبعات الأبعاد الفرعية لمقياس نوعية الحياة

على العامل العام المستخرج ونسبة التباين

البعد	التشبعات بالعامل العام المستخرج	نسبة التباين الكلية
نوعية الحياة العامة	.696	57.3
الرضا عن الصحة	.695	
الجسمى	.774	

النفسى	.890	
الاجتماعى	.655	
البيئى	.807	

وتم حساب ثبات المقياس باستخدام معادلة الفا كرونباخ للثبات، كما في جدول (٧).

جدول (٧)

معاملات ألفا كرونباخ لثبات مقياس نوعية الحياة

البعد	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
الجسمى	7	.680
النفسى	6	.721
الاجتماعى	3	.699
البيئى	8	.800
المقياس الكلى	26	.899

يبين جدول (٧) إلى أن قيم ألفا كرونباخ لثبات مقياس نوعية الحياة (٠.٨٩٩) وهى قيمة دالة ومرتفعة، وتراوحت للأبعاد الفرعية بين (٠.٦٨٠– ٠.٨٠٠) وهى معاملات ثبات مرتفعة.

عرض نتائج الدراسة:

ينص الفرض الأول على: توجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين درجات الضغوط النفسية وبين درجات نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة الكويتيين.

يعرض الجدول (٨) لمعاملات ارتباط بيرسون Pearson Correlation Coefficient بين درجات الطلبة على الضغوط النفسية ودرجاتهم على نوعية الحياة.

جدول (٨)

معاملات الارتباط بين درجات نوعية الحياة، ودرجات الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (ن = ٣١٨)

	الدرجة الكلية للضغوط	الأعراض الانفعالية	الأعراض العضوية	الأعراض المعرفية	الأعراض السلوكية	الأعراض الاجتماعي
الدرجة الكلية لنوعية الحياة	-.641-**	-.573-**	-.560-**	-.587-**	-.464-**	-.581-**
نوعية الحياة العامة	-.392-**	-.305-**	-.312-**	-.411-**	-.316-**	-.376-**

الرضا عن الصحة	-.249-**	-.235-**	-.245-**	-.229-**	-.135-**	-.207-**
الجسمى	-.578-**	-.512-**	-.554-**	-.483-**	-.442-**	-.496-**
النفسى	-.561-**	-.554-**	-.472-**	-.547-**	-.333-**	-.474-**
الاجتماعى	-.452-**	-.401-**	-.348-**	-.432-**	-.352-**	-.438-**
البيئى	-.491-**	-.410-**	-.426-**	-.447-**	-.381-**	-.480-**

****دالة عند مستوى دلالة إحصائية ٠.٠٠١**

تبين نتائج الجدول (٨) الى وجود معاملات ارتباط سالبة ودالة إحصائيا عند مستوى (٠.٠٠١) بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية، وبين الدرجة الكلية لنوعية الحياة، وبين أبعاد الضغوط النفسية وبين مجالات نوعية الحياة.

وتؤكد نتيجة الجدول(٨) على فرض الباحث والعلاقة العكسية بين التقدير الذاتى لنوعية الحياة، وإدراك مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة.

نتائج الفرض الثانى: ينص الفرض الثانى على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الكويتيين في المقياس الكلى للضغوط النفسية وأبعاده.

استخدم الباحث اختبار ت للفروق بين المجموعات المستقلة independent samples t-test للتحقق من صحة الفرض الثانى، ويعرض الجدول (٩) لنتائج الاختبار التائى.

جدول (٩)

اختبار ت للفروق بين الجنسين فى الضغوط النفسية

	الذكور (ن = ١٥٧)		الإناث (ن = ١٦١)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية للضغوط	80.75	28.81	92.08	32.36	-3.297	.001
الأعراض الانفعالية	22.89	8.24	27.55	10.08	4.520	.001
الأعراض العضوية	17.30	7.13	20.79	8.59	3.946	.001
الأعراض المعرفية	17.35	7.15	19.50	8.04	-2.519	.012
الأعراض السلوكية	13.48	6.04	13.15	5.36	.524	.601
الأعراض الاجتماعية	9.73	4.59	11.10	5.08	2.526	.012

أشارت نتائج الجدول (٩) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للضغوط النفسية، وفى أبعاد الأعراض الانفعالية والعضوية والمعرفية والاجتماعية، حيث كانت قيم ت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ وتشير النتائج إلى ارتفاع متوسطات الإناث على هذه

الأبعاد بصورة دالة عن متوسطات الذكور. بينما لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين الجنسين على بعد الأعراض السلوكية.

وتبين هذه النتيجة ارتفاع معاناة الطالبات الجامعيات من أعراض الضغوط النفسية الانفعالية والعضوية والمعرفية والاجتماعية مقارنة بالطلاب الذكور في عينة الدراسة من الطلبة الكويتيين.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من طلبة الجامعة الكويتيين في الدرجة الكلية لنوعية الحياة ومجالاتها الفرعية.

يعرض الجدول (١٠) لنتائج الاختبار التالي للفروق بين الجنسين في نوعية الحياة.

جدول (١٠)

اختبار ت للفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية

	الذكور (ن = ١٥٧)		الإناث (ن = ١٦١)		ت	الدلالة
	م	ع	م	ع		
الدرجة الكلية لنوعية الحياة	98.78	12.46	94.24	14.01	3.047	.003
نوعية الحياة العامة	4.25	0.76	4.21	0.81	.495	.621
الرضا عن الصحة	4.33	0.76	4.16	0.99	1.713	.088
الجسمى	26.01	4.01	24.09	4.15	4.206	.000
النفسى	23.26	3.39	21.77	3.88	3.648	.000
الاجتماعى	11.66	2.31	10.99	2.59	2.427	.016
البيئى	29.25	4.90	29.02	5.13	.420	.675

أشارت نتائج الجدول (١٠) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لنوعية الحياة، وفى المجالات الجسمى والنفسى والاجتماعي، حيث كانت قيم ت ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أقل من ٠.٠٥ وتشير النتائج إلى ارتفاع متوسطات الذكور على هذه الأبعاد بصورة دالة عن متوسطات الإناث. بينما لم يكن هناك فرق ذا دلالة إحصائية بين الجنسين على مجالات: تقدير نوعية الحياة العامة، والرضا عن الصحة، والمجال البيئى.

وتبين هذه النتيجة ارتفاع متوسطات التقدير الذاتى لنوعية الحياة لدى الذكور عن متوسطات التقدير الذاتى لنوعية الحياة لدى الإناث من طلبة الجامعة خاصة بالمجالات الجسمية والنفسية والاجتماعية.

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على: تسهم أبعاد الضغوط النفسية في التنبؤ بصورة دالة بنوعية الحياة الكلية لدى طلبة الجامعة الكويتيين.

استخدم تحليل الانحدار المتعدد لمعرفة دلالة المعادلة التنبؤية لأبعاد الضغوط النفسية في التنبؤ بالتقدير الذاتى لنوعية الحياة لدى طلبة الجامعة، ويعرض الجدول (١١) لنتائج تحليل الانحدار:

جدول (١١)

تحليل الانحدار للبيان إسهام أبعاد الضغوط فى التنبؤ بنوعية الحياة

المتغيرات المنبئة	ر	ر٢	ف	B	الخطا المعيارى	بيتا	ت	الدلالة
قيمة الثابت	.651	.424	45.96**	119.4	1.751		68.254	.001
الأعراض الانفعالية				-.180-	.110	-.127-	-1.634-	.103
الأعراض العضوية				-.306-	.119	-.184-	-2.567-	.011
الأعراض المعرفية				-.370-	.137	-.211-	-2.704-	.007
الأعراض السلوكية				.092	.157	.039	.585	.559
الأعراض الاجتماعية				-.676-	.200	-.246-	-3.378-	.001

تشير نتائج الجدول (١١) إلى دلالة المعادلة التنبؤية لأبعاد الضغوط النفسية في التنبؤ بنوعية الحياة، حيث بلغ معامل الارتباط (٠.٦٥١) وهى قيمة دالة ومرتفعة، وبلغت قيمة ف (٤٥.٩٥) وهى قيمة تشير إلى دلالة إحصائية للتباين، وقد بلغ قيمة ($ر^2$) (٠.٤٢٤) بما يشير إلى أن أبعاد الضغوط النفسية يعزى إليها (٤٢%) تباين درجات عينة الدراسة على نوعية الحياة. وتبين نتائج تحليل الانحدار أن الأبعاد المنبئة بصورة دالة إحصائيا مرتبة حسب نسبة الإسهام: الأعراض الاجتماعية، والأعراض المعرفية، والأعراض العضوية.

مناقشة النتائج:

حققت الدراسة الحالية هدفها في إثراء الفهم لنوعية الحياة ومستوياتها لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت، فقد بينت نتائج الفرض الأول للدراسة العلاقة العكسية القوية بين تقدير الأفراد لنوعية حياتهم وبين تقديرهم لما يشعرون به من ضغوط وأعراض هذه الضغوط النفسية والجسمية والمعرفية والسلوكية، وأشارت إلى أن ارتفاع إدراك الضغوط يرتبط بانخفاض تقدير نوعية الحياة، وهى علاقة تبدو منطقية حيث إن ارتفاع إدراك الضغوط يعنى إدراك الأفراد لوجود مطالب ذاتية وبيئية مرهقة ربما تزيد عن مصادر الفرد وقدراته، وهو ما يدفع الفرد لتلبية هذه المطالب مع مشاعر من الضيق والشدة والتوتر أو عجزه عن تلبيتها، وهى مشاعر من شأنها أن تقلل من شعور الإنسان بالراحة والسعادة والرضا، كما أن كثرة المطالب مع قلة المصادر الذاتية تعنى تقييم المؤثرات البيئية والاجتماعية بصورة مهددة وسلبية، وبالتالي فتقديرات الذاتية الخاصة بالذات والشخصية والعوامل الوجدانية والمعرفية والسعادة والرضا عن الحياة والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، والوعى بمشاعر الآخرين، وضبط الانفعالات والضبط الداخلى للسلوك والمسئولية الشخصية والاجتماعية والولاء والانتماء للأسرة والوطن، والتوافق الشخصى والاجتماعى، والتفاؤل.عادة ما تكون سلبية.

والنتيجة التى توصل إليها الباحث في دراسته هذه تتسق مع نتائج غالبية الدراسات السابقة وتؤكدها (Jordan, 2003) (Gireesh, et al., 2004) حسن، والمحرزي (٢٠٠٦) (Lindholm, ,2007) (Peter, 2007) وتقدم دعما علميا للعلاقة العكسية بين الضغوط ونوعية الحياة.

وجاءت نتائج الفرضين الثانى والثالث لتبين أن الذكور هم الأقل معاناة من الضغوط النفسية مقارنة بالإناث، ولذلك فهم الأكثر تقديرا إيجابيا لنوعية الحياة، والنتائج متسقة ومؤكدة للعلاقة العكسية بين الضغوط ونوعية الحياة.

وتثرى هذه النتيجة نتائج الدراسات التي أجريت على البيئة الكويتية في مجال نوعية الحياة، والتى توجهت غالبيتها لدراسة الفروق بين الجنسين في نوعية الحياة (عبد الخالق، ٢٠١٠، ٢٠١١أ، ٢٠١١ب، المشعان والحويلة، ٢٠١٢) وأشارت

هذه الدراسات في نتائجها إلى انخفاض تقدير الإناث من طلبة الجامعة والمرحلة الثانوية لنوعية حياتهن مقارنة بالذكور، وتأتى الدراسة الحالية لتقدم دليلا علميا متوازيا لتفسير انخفاض تقديرات نوعية الحياة لدى الإناث بزيادة شعورهن ومعاناتهن من الضغوط النفسية سواء العضوية أو الانفعالية أو الاجتماعية أو المعرفية، بمعنى أن الطالبات الجامعيات لديهن إحساسًا بالشدة والضيق والكدر على مستوى الوجدانى والجسدى والاجتماعى يفوق ما لدى الذكور، وربما يشعرن بزيادة المطالب الاجتماعية والذاتية وانخفاض مصادر الدعم المقدمة لهن، ووقوعهن في دائرة التقييم الدائم للسلوك أكثر مما لدى الذكور، وهذه النتيجة في حاجة إلى مزيد من البحث لاستقصاء الأسباب حيث ظهر انخفاض تقديرهن لنوعية حياتهن ثابتا في جميع الدراسات المحلية، وزاد من ذلك تقديرهن المرتفع لمشاعر الاكتئاب.

وجاءت نتيجة الفرض الرابع لتبين القدرة التنبؤية للأعراض العضوية والمعرفية والاجتماعية في التنبؤ بمستوى ودرجة تقدير نوعية الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

ويرى الباحث أن نتائج بحثه هذه تبين إمكانية تقييم نوعية الحياة من خلال تقدير مستويات الضغوط التى يعانى منها الأفراد. كما يرى الباحث أن دراسته هذه استطاعت تقديم أداة سيكومترية جيدة لتقدير مستويات وأبعاد وأعراض الضغوط النفسية حظيت بمؤشرات صدق وثبات مرتفعة وتبين قدرتها على التنبؤ بمستويات نوعية الحياة لدى طلبة الجامعة.

وتفتح الدراسة الحالية مجالا لمزيد من الدراسات حول العلاقة بين الضغوط ونوعية الحياة لدى الجنسين، وتبين ضرورة البحث في المتغيرات النفسية الوسيطة التى تعلب دورا في العلاقة بينهما.

المراجع

إبراهيم، عبد الستار (٢٠١١): **عين العقل: دليل المعالج النفسى للعلاج المعرفى الإيجابى**. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

أبو سريع، أسامة سعد، مرفت أحمد شوقي، عبير محمد أنور، صفاء إسماعيل مرسي (٢٠٠٦). أثر برنامج تنمية المهارات الحياتية في تجويد الحياة لدى تلاميذ مدارس التعليم العام بالقاهرة الكبرى. **بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة**. مسقط. جامعة السلطان قابوس. كلية التربية. ١٧ – ١٩ ديسمبر.

الجمعة، سليمان بن صالح، والقلادي ،بنيان بن باني (٢٠٠٦): الضغوط النفسية التي يواجهها طلاب كليات المعلمين وعلاقتها بكل من المستوى الدراسي وتخصص الطالب، **مجلة كلية التربية**– *جامعة بنها*، المجلد (١٦)، العدد(٦٥)، ص: ١٩٧-٢٢٢.

حسن ،عبد الحميد سعيد، والمحرزي، راشد بن سيف، محمود محمد إبراهيم (٢٠٠٦). جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقوماتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. **بحوث ندوة علم النفس وجودة الحياة**. مسقط. جامعة السلطان قابوس. كلية التربية. ١٧ – ١٩ ديسمبر.

شقير, زينب محمود (2009): **مقياس معايير تشخيص جودة الحياة**. القاهرة.مكتبة الأنجلو المصرية.

الطواب, عبير, (١٩٩٣). الاعتماد على الذات ومصادر الضبط لدى المراهقين, القاهرة: دار العزيز للنشر والتوزيع, مصر.

عبد الخالق، أحمد (٢٠٠٨): الصيغة العربية لمقياس نوعية الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية، نتائج أولية. **مجلة دراسات نفسية**. رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مج ١٨، ع ٢ أبريل، ص ص ٢٤٧-٢٥٧.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١٠): المؤشرات الذاتية لنوعية الحياة لدى عينة من طلاب جامعة الكويت.. **مجلة دراسات نفسية**. رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مج ٢٠، ع ٢ أبريل، ص ص ٢٢٧- ٢٤٦.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١١ أ): نوعية الحياة لدى عينة من المراهقين الكويتيين. **مجلة دراسات نفسية**. رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مج ٢١، ع ٣ يونيو، ص ص ٣٦٧- ٣٨٤.

عبد الخالق، أحمد (٢٠١١ ب): معدلات نوعية الحياة لدى عينة من الموظفين الكويتيين. **مجلة دراسات نفسية**. رابطة الأخصائيين النفسيين، القاهرة، مج ١٠، ع ١ يناير، ص ص ١- ١٧.

عبد المعطي,حسن مصطفى(٢٠٠٥م). 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 ٢٠٠٥م.١٣-٢٣.

عجاجة , صفاء أحمد (٢٠٠٧ م). النموذج السببى للعلاقة بين الذكاء الوجدانى وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، **رسالة ماجستير (غير منشورة)**، كلية التربية –جامعة الزقازيق.

الغندور, العارف بالله محمد (١٩٩٩م):أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة"دراسة نظرية". **المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي،** جامعة عين شمس"جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" القاهرة من ١٠- ١٢ نوفمبر, ١-١٧٧.

فاروق السيد عثمان (٢٠٠١): **القلق وإدارة الضغوط**. القاهرة: دار الفكر العربى.

فرج عبد القادر طه (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسى. **ط٢، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر**.

فونتانا, ديفيد(١٩٩٣): **الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدا الحياة**, ترجمة رضا أبو سريع , محمد الفرماوي, مكتبة الأنجلو المصرية, القاهرة.

المشعان، عويد (٢٠٠٤). **الضغوط النفسية**. الكويت، دار العروبة

المشعان، عويد، والحويلة، أمثال (٢٠١٢): الفرق فى نوعية الحياة لدى طلبة جامعة الكويت وفق الجنس والحالة. **المجلة التربوية**، مجلس النشر العلمى، جامعة الكويت.

منظمة الصحة العالمية - المكتب الأقليمي لشرق المتوسط(٢٠٠٥): **تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم، البيانات المستجدة، الممارسة: التقرير المختصر**، القاهرة، توشكى للطباعة.

هاشم، سامي (٢٠٠١): جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، ع (١٣).

يوسف، جمعة سيد (٢٠٠٠): **النظريات الحديثة فى تفسير الأمراض النفسية**، ط٢، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر.

Baron, R (1997): The Ability of Emotional Measure to Evaluate The Development of Emotional and Social Skills After Receiving an Emotional Traning Programme. J**. of Personality and Social Psychology,** V. 19, N.3, P.P: 366-379

Cosgrove, John (2001): **Breakdown The fact about stress in teaching**. U.S.A: Routledge

Gireesh, V.; Matthew E.; and Niranjan, N. (2004). The Impact of Student Life Stress on Health Related quality of Life among Doctor of Pharmacy Students, **College Student Journal**, Vol. 38 (2), Pp. 1-9.

Jordan, C.(2003). Quality of Life, Adjustment, and Stress among Graduate Students, *Ph.D*., Peabody College for Teachers of Vanderbilt University

Kidd SA (2008): Effect of a vocationally-focused brief cognitive behavioural intervention on employment-related outcomes for individuals with mood and anxiety disorders. **Cogn Behav Ther**.;37(4):247-51

Lindholm, M. (2007). **Stress, Coping and Quality of Life in Families Raising Children with Autism**, *Ph.D*, Alliant International University

Matlin, Argaret (1992): **Psychology (2nd ed.).** Toronto: Holt, Rinehart and Winton

Peter, B.(2007). The Relationships among Physiological And Perceived Stress, Quality Of Life, Self-Care, And

Impairment In Doctoral Students, **Ph.D, The State University of New York** at Buffalo

Sands, S.; Giarraffa, P.; Jacobson, C. and Axelrod, F. (2006). Familial dysautonomia's impact on quality of life in childhood, adolescence, and adulthood, **Journal of Acta Pædiatrica**, Vol. 95, Pp. 457- 462

Schwimer, D. (1997): Managing Stress to Boost Productivity.″ **Employment Relations Today**. (Apr). 23-26

Taylor, H.R., & Bogdan, R. (1990). **Quality of life and the individuals perspective**. In R.L. Schalock & M.J. Begab (Eds.), Quality of life: Perspectives and issues (pp.27 – 40). Washington: American Association on mental Retardation

Welten, Wayne & lioyd, Margaret (1999): Psychology Applied to modern life. **(4th.ed.) London: Brooks Cole publishing.**