

مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق القيمي
ونوعية الحياة لدي عينة من طالبات كلية التربية
جامعة القصيم

إعداد

د/ نجوى حسن علي

أستاذ علم النفس التربوي المشارك

جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض

مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق القيمي

ونوعية الحياة لدي عينة من طالبات كلية التربية - جامعة القصيم

د/ نجوى حسن على*

مقدمة:

منذ وجد الإنسان على الأرض وهو معرض للضغوط والصدمات والأزمات ورغم ذلك فهو دائم السعي لتجنب تلك الأزمات والمخاطر والدفاع عن نفسه، ونظراً لتزايد المواقف الضاغطة التي يعاني منها الإنسان فقد زاد الاهتمام بدراسة تلك الظاهرة وذلك لآثارها السلبية على الجانب النفسي والمعرفي والاجتماعي والسيولوجي.

ويرى أحمد عبد الخالق (١٩٩٨ : ٢٣) أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان تؤدي إلى سوء التوافق لديه، وإلى ظهور سلسلة من الاضطرابات النفسية والمعرفية والسيولوجية كما تؤثر على وجهات نظر الأفراد أو لذواتهم ولمستقبلهم وتؤثر على تحقيقهم للاستقرار والأمن النفسي.

ويذكر عبد الحميد الهاشمي (١٩٩٠:٣٠٧) أن هناك عدة ضغوط يعاني منها الشباب وهي علي النحو الآتي: التفكك الأسري، وإهمال التعليم مما يجعل الشباب يتجهون إلى السلوك العدواني، والعنيف خارج المنزل، بالإضافة إلى الضغوط الدراسية والاجتماعية التي لها دور فعال في حدوث الاضطرابات النفسية.

وتضيف زينب شقير (٢٠٠٣-٢) أن الشباب الجامعي يتعرض لمواقف ضاغطة عديدة في حياته والتي تشعرهم بالضغط النفسي وما يصاحبه من شعور بالقلق والتوتر وقد يكون الضغط الخارجي من خلال ضغط الآباء علي الشباب محاولين صياغة حياتهم وعدم إحساسهم بالحرية المسئولة عن أنفسهم أو مستقبلهم.

كما يرى كلاً من محمد جمعه (١٩٩٦:١٧) وضياء زاهر (٢٠٠٢:١٤) أن مجتمعاتنا تمر بالتحديات التي أثرت على أفراد المجتمع وسببت ظهور الضغوط النفسية والأزمات حتي أصبح هذا العصر يطلق عليه عصر الضغوط والتوترات وقد

* د/ نجوى حسن علي: أستاذ علم النفس التربوي المشارك- جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن بالرياض.

نجمت هذه الضغوط من خلال تفجر ثورة المعلومات والتكنولوجيا والغزو الثقافي والفكر الناتج عن العولمة، بالإضافة إلى غلبة الجانب المادي على الجانب القيمي مما أثر على النسق القيمي بل ومنظومة القيم ككل لدي أفراد المجتمع ككل وخاصة شريحة أو فئة الشباب الذي فقد القدرة علي الانتقاء والتمييز بين الصواب والخطأ ويرى فتحي الزيات (٢٠١٠:٤٢٩) أن قيم الفرد هي المحدد الهام لسلوكه فالنظام القيمي للفرد ذو تأثير بالغ الأهمية علي مدركاته وعلى أحكامه تجاه الأشياء والموضوعات والأشخاص وكل ما يصدر عن الفرد. في ضوء ذلك تشير الدراسات والبحوث إلي أن النظام القيمي للفرد له وظيفة هامة هي تحريك الطاقة والإمكانيات وتوجه النشاط لدي الفرد فهو أرقى ما يميز الإنسان ويذكر كلاً من أحمد إسماعيل ومني حمودة (٢٠١٢:٤١٩) أن نوعية الحياة هي أحدى المعايير الهامة عند تقرير رضا الفرد عن الصحة العامة وعن جودة الحياة التي يحياها الفرد ورضاه عن صحته البدنية والنفسية وأصبح من الضروري الكشف عن التأثيرات المحتملة لكثير من المتغيرات ذات العلاقة الممكنة بنوعية الحياة والتي قد تؤثر في ارتفاع أو انخفاض نوعية الحياة لدي البشر.

وجملة القول ترى الباحثة أنه يمكن افتراض أن مواقف الحياة الضاغطة التي يتعرض لها الشباب بصورة مستمرة أثناء دراستهم الجامعية والتي يواجهونها من خلال النسق القيمي لديهم ومن خلال القيم التي يعتنقها الفرد هي التي تؤثر في توجهاته وعلي ردود أفعاله تجاه الضغوط التي يتعرض لها كما يفترض أيضاً أن تزايد التعرض للضغوط يؤثر علي نوعية الحياة لدى الفرد وفي ضوء ما سبق نشأت فكرة هذه الدراسة وهي توجيه الاهتمام لدراسة العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة والنسق القيمي ونوعية الحياة لدي عينة من طالبات كلية التربية جامعة القصيم.

مشكلة الدراسة:

يعاني الشباب في المجتمعات العربية لتعرضهم للعديد من المواقف الضاغطة التي من شأنها أن تؤثر علي جميع جوانب شخصيتهم وتؤدي الى شعورهم بالإحباط والكبت والصراع الداخلي لذا تسعى المجتمعات إلي تقديم فرص الرعاية والدعم المعنوي للشباب إلا أن ذلك لا يمنع من وجود الضغوط والأزمات التي يعاني منها الشباب أثناء دراستهم الجامعية منها ضغوط دراسية واجتماعية وأسرية واقتصادية وغيرها من الضغوط التي يتعرض لها الشباب ولا شك أن هذه الضغوط لها تأثير علي النسق القيمي ونوعية الحياة لدي الشباب الجامعي.

- ومما سبق تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة علي التساؤلات التالية:
- ١- هل توجد علاقة دالة إحصائياً بين مواقف الحياة الضاغطة وكل من النسق القيمي ونوعية الحياة لدي عينة الدراسة؟
 - ٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس النسق القيمي؟
 - ٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة علي المقياس نوعية الحياة؟
 - ٤- هل تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس نوعية الحياة باختلاف النسق القيمي (مرتفع - منخفض)؟
- أهداف الدراسة:**

تهدف الدراسة إلي:

- ١- معرفة اتجاه العلاقة بين كل من مواقف الحياة الضاغطة والنسق القيمي ونوعية الحياة
 - ٢- تعرف مستوي النسق القيمي لدي عينة من الطالبات الجامعيات.
 - ٣- تعرف مصادر الضغوط النفسية لدي الطالبات الجامعيات.
 - ٤- تعرف جوانب نوعية الحياة لدي الطالبات الجامعيات.
- أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة فيما يلي:

- ١- أهمية الموضوع والمتغيرات التي تتناولها الدراسة من حيث الجدة والحدثة.
- ٢- تستمد الدراسة أهميتها من خلال تناولها لشريحة الشباب الجامعي فهي تمثل شريحة مهمة في المجتمع.
- ٣- تزويد المكتبة العربية بدراسة علمية خاصة أن هناك ندوة في البيئة السعودية في حدود علم الباحثة.
- ٤- يمكن الاستفادة من نتائج هذه الدراسة في بناء برامج إرشادية وتنموية وتوعوية تساهم في تخفيف الضغوط التي يتعرض لها الشباب الجامعي.
- ٥- يمكن أن تسهم الدراسة في لفت انتباه التربويين إلى أهمية تنمية النسق القيمي لدي الشباب الجامعي.
- ٦- كما تتمثل أهمية الدراسة فيما تقترحه من توصيات.

مصطلحات الدراسة:

مواقف الحياة الضاغطة: psychological stress

هي مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر علي جوانب الشخصية. زينب شقير (٢٠٠٣:٤٠).

ويعرف إجرائياً بالدرجة الخام التي تحصل عليها الطالبة الجامعية علي مقياس مواقف الحياة الضاغطة إعداد زينب شقير (٢٠٠٣)

النسق القيمي: values patten

يشير مفهوم النسق إلي النظام القيمي وهو مجموعة من القيم التي يتبناها الفرد وتتنظم لديه من خلال ترتيب معين عبر متصل الأهمية وعدم الأهمية ويستوعب النسق القيمي عدة قيم منها (القيمة النظرية، الاقتصادية، الجمالية، السياسية، الدينية، الاجتماعية) وفق تصنيف سبرانجر.

ويعرف إجرائياً بالدرجة الخام التي تحصل عليها الطالبة الجامعية علي مقياس النسق القيمي إعداد (إيمان الكاشف، ٢٠١٠).

نوعية الحياة: quality of life

هو مصطلح معاصر في علم النفس ويعني التقييم للهناك العام للأفراد وللمجتمعات واستخدام هذا المصطلح علي سياق واسع في العديد من العلوم الاجتماعية والرعاية الصحية العامة للفرد.

وتعرف نوعية الحياة بأنها درجة رضا وعدم الرضا التي يشعر بها الفرد تجاه المظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة كما تشمل العوامل الطبيعية البيئية والاجتماعية للفرد سناء جسام (٢٠٠٩:٣٣). وتعرفها خنساء الكرخي (٢٠١١:٢٤) بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة علي إشباع الحاجات الذاتية والموضوعية التي تشمل الجانب الشخصي والشعور بالسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي.

ويعرف إجرائياً بالدرجة الخام التي تحصل عليها الطالبة الجامعية علي مقياس نوعية الحياة إعداد أحمد عبد الخالق (٢٠٠٨) وتري الباحثة أن نوعية الحياة تعني أن يعيش الفرد حياة يتمتع فيها بالصحة البدنية والنفسية ويشعر بالانتماء والاندماج الاجتماعي كما يشعر بالرضا والهناك عن حياته بصورة عامة.

الإطار النظري للدراسة: الضغوط النفسية:

يهتم الباحثون في مجال علم النفس بالضغط النفسي وله عدة تعريفات كل تعريف ينطلق من وجهة نظر محددة فبعض التعريفات ينطلق من المثيرات والمواقف المحدثة للضغط النفسي، والبعض الآخر ينطلق من الاستجابة الصادرة بازدياد المثير، والبعض الثالث يجمع بين المثير للاستجابة مع المتغيرات الوسيطة.

فيعرف معجم مصطلحات علم النفس الضغوط النفسية بأنها وجود عوامل خارجية ضاغطة علي الفرد سواء بكليته أو جزء منه وبدرجة توجد لديه إحساساً بالتوتر والضيق وحينما تزداد حدتها فقد يفقد الفرد سيطرته علي التوازن ويغير نمط سلوكه إلي نمط جديد مما يؤثر علي حالته الصحية والنفسية.

ويعرف لازاروس (١٩٩٥:٤٤) Lazarus الضغط النفسي بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد مضافاً إليها الاستجابة المترتبة عليها علاوة علي تقدير الفرد لمستوي الخطر الذي يتعرض له وأساليب التكيف والدفاعات والوسائل التي يستخدمها أثناء تعرضه لهذه المواقف الضاغطة. كما يعرفها السيد السمدوني (١٩٩٨:٣٦٦) بأنها حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وأمنه وسلامته وأسلوبه في الحياة وينتج عن هذه الحالة تفاعل واندماج الفرد مع المواقف الضاغطة. والتي تؤدي إلي استنفاد الطاقة البدنية والانفعالية لدي الفرد. ويعرفها عبد الرحمن الطريزي (١٩٩٤:٩) بأنها حالة يعانها الفرد حين يواجه بمطلب ملح فوق حدود قدرته واستطاعته أو حين يقع في صراع حاد. أما هارون الرشيد (١٩٩٩:١٥) فيعرفها بأنها حالة من الاضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فروقاً بين ما يطلب منه سواء كان داخلياً أو خارجياً وقدرته علي الاستجابة له. ويعرفها صبحي الكفوري (٢٠٠٠:١٠٠) بأنها مجموعة المواقف الضاغطة المهددة التي يتعرض لها الفرد ويستجيب لها عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية ومعرفية وسلوكية تكشف عن عدم قدرة الفرد علي الموائمة بين ما لديه من إمكانيات وبين ما تتطلبه البيئة المحيطة به من ردود أفعال.

وتري الباحثة أن الضغوط مظهراً من مظاهر الحياة الإنسانية التي يمر بها الفرد في مواقف مختلفة وتتطلب منه التوافق مع البيئة ولا يستطيع الهروب منها أو العيش بمنأى عنها وتتبنى الباحثة في هذا الصدد تعريف زينب شقير (٢٠٠٣:٤)

للضغط النفسي فتعرفه بأنه مجموعة من المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة والتي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته علي إحداث الاستجابة المناسبة للموقف وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسولوجية تؤثر علي جوانب الشخصية الأخرى.

أنواع الضغوط النفسية:

حدد سليمان يوسف (٢٠١٠:٢٦) عدة أنواع للضغوط هي على النحو التالي:

١- الضغط النفسي الحالي:

وهو نتيجة موقف معين مثل المنافسة أو مسابقة وإذا لم يتم التحكم به يصبح فعالاً.

٢- الضغط النفسي المتوقع:

وهو مرتبط بمواقف معينة مثل الاختبارات وهو ضغط ضار إذا أعطاه الفرد أهمية زائدة عن حده.

٣- الضغط النفسي الحاد:

وهو استجابة الفرد لتهديد فوري مباشر لحياته وهو ما يسمى بالصدمة نتيجة فشل دراسي أو فشل في المعمل أو الطلاق أو الإفلاس وغيره من التهديدات الخارجية.

٤- الضغط النفسي المزمن:

وهو الذي يحدث نتيجة أحداث متراكمة يمر بها الفرد في حياته كسلسلة ومن الأزمات.

ويري فاروق عثمان (٢٠٠١:١٠٠) أن هناك تصنيف للضغوط حسب المواقف

المسببة لها على النحو التالي:

١. الضغط النفسي الإيجابي:

وهو شعور ينشأ من ضاغط يقيمه الشخص علي أنه ضاغط إيجابي ويمثل تحدياً ومنتعة للفرد مثل الإبداع أو التفوق الدراسي.

٢. الضغط النفسي السلبي:

ويشتمل علي كل الأوضاع المسببة للألم والحزن والاكتئاب مثل حالات الرسوب المتكرر والفشل المهني والاجتماعي وحالات المرض ويؤدي ذلك إلي فقدان التوازن وعدم الاستقرار والأمن النفسي لدي الفرد.

ويرى سونا نجن Swenigh (5:1985) أنه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدة استمراريتها مع الفرد إلي:

(١) **ضغوط مؤقتة:** وهي التي تحيط بالفرد لفترة وجيزة ثم تزول بزوال المواقف الضاغطة.

(٢) **ضغوط مزمنة:** وهي التي تحيط بالفرد لفترة طويلة نسبياً مثل الألام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية سيئة.

مصادر الضغوط النفسية:

يحدد حامد زهران (٩٩:٢٠٠٥) أن للضغوط النفسية عدة مصادر هي الخجل وعدم الجرأة والخوف والغضب واللامبالاة والأناية وعدم الحماس وضعف الدافعية للإنجاز.

ويذكر كابلان (Caplan)(١٤٩:١٩٨٩) أن مصادر الضغوط النفسية هي التغيير الاجتماعي السريع بسبب تكنولوجيا العصر فقد أساءت وضع كثير من الناس بالإضافة إلي الأحداث الغامضة التي يمر بها الفرد في حياته فهي أكثر إحداثاً للضغوط وتضيف زينب شقير (١٢:٢٠٠٣) عدة مصادر للضغوط النفسية هي علي النحو التالي:

- ١- ضغوط أسرية.
- ٢- ضغوط دراسية.
- ٣- ضغوط اقتصادية ومالية.
- ٤- ضغوط اجتماعية.
- ٥- ضغوط انفعالية.
- ٦- ضغوط شخصية .
- ٧- ضغوط صحية.

المؤشرات الدالة علي الضغوط النفسية:

أوضح العديد من الباحثين ومنهم كينتون Kenton (1994:26) أن للضغوط عدة مؤشرات هي:

- ١- صعوبة في التفكير المنطقي.
- ٢- صرامة الرأي وعدم الموضوعية.
- ٣- العدوان والاستثارة بدون مبرر.
- ٤- الخجل والانطواء.
- ٥- عدم القدرة علي الاسترخاء.

كما يضيف أحمد عبد الله وعلي عسكر (٣٨:١٩٩٦) أن هناك مؤشرات تدل علي الضغوط النفسية منها علي سبيل المثال الشعور بالإرهاق والكآبة والتأثر السريع بالغضب وارتفاع ضغط الدم وسرعة نبضات القلب وألام في عضلات البطن والكتف

وفقدان الاهتمام بالآخرين والتشاؤم كما يرى عادل الأشول (١٩٩٣: ١٥) أن مؤشرات الضغوط النفسية هي الشعور بالقلق والتوتر والإحباط وعدم الإحساس بالأمن والاستقرار والشعور بالملل والإجهاد المستمر.

العوامل المحققة لإحداث الحياة الضاغطة:

فقد حددت كوبسا kobasa وزملائها مجموعة عوامل تحقق أو تقلل من أحداث الحياة الضاغطة وهي:

١- عوامل وراثية: كالتاريخ المرضي للإصابة بالاضطرابات النفسية لأحد أفراد الأسرة.

٢- عوامل بيئية اجتماعية: وهي تشمل ما يتاح من مساندة اجتماعية كالتفاعل والاندماج الاجتماعي والعلاقات المتبادلة.

٣- عوامل شخصية: كتقدير الفرد لذاته وصلابته النفسية والتفاؤل والطموح والكفاية الشخصية لديه.

النظريات والنماذج المفسرة للضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية من الظواهر المعقدة التي حاول العلماء والباحثين تفسيرها على أسس بيولوجية وعلى أسس معرفية وتارة على أسس اجتماعية ومنها نموذج العلم سليبي Selye الذي اتجه إلى الاستجابة البيولوجية والفسولوجية للضغط النفسي وهدفها المحافظة على حياة الأفراد ونموذج سبيرجر spilberger الذي اهتم بطبيعة الظروف البيئية التي تسبب الضغط النفسي لدى الفرد ومدى إدراك الفرد للمواقف الحياتية الضاغطة وبالإضافة إلى نموذج العالم مواري Murray الذي تناول النظرية المعرفية ومؤداها أن الفرد يتعرض لأحداث عديدة في حياته وما يدركه الفرد على أنه مصدر ضغط وتهديد له سوف يتحول فيما بعد إلى عامل ضغط لديه.

ومما سبق يتضح أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الإنسان عديدة وخاصة في مرحلة الشباب لزيادة أعباء الشباب ونقص خبراتهم في الحياة لذلك اهتمت الباحثة بدراسة هذه الظاهرة وسوف نتناول في السطور التالية المتغير الثاني بالدراسة وهو النسق القيمي.

القيم هي انعكاس لأنماط التنشئة الاجتماعية للأفراد وخلفياتهم الثقافية ومن ثم فهي تؤثر على اهتماماتهم وقراراتهم وردود أفعالهم كما تمثل الإطار العام الذي يتحرك فيه سلوك الفرد وهو بمثابة المحك الذي من خلاله يعالج الفرد اختباره وقراراته تعريف النسق القيمي.

يعرفه فتحي الزيات (٢٠١٠:٤٣٣) بأنه اتجاه قصدي انتقائي نحو مجموعة من الأهداف التي تعتبرها هامة في حياة الفرد يتم تصنيفها وترتيبها وفقاً لطبيعتها وأهمية هذه الأهداف وتعرفها إيمان الكاشف (٢٠١٠:٦) بأنها مجموعة القيم التي تبناها الفرد وتنظم لديه من خلال ترتيب معين غير متصل الأهمية وعدم الأهمية ويستوعب النظام القيمي ست قيم أساسية طبقاً لتصنيف سبرايجر وهي علي النحو التالي:

- ١- القيم النظرية.
- ٢- القيم الاقتصادية.
- ٣- القيم الجمالية.
- ٤- القيم السياسية.
- ٥- القيم الدينية.
- ٦- القيم الاجتماعية.

وتشير الدراسات والبحوث أن القيم التي تحكم سلوك الأفراد هي قيم متعلمة من خلال البيئة ويرى روكتش Rokeach (1978:6) أن القيمة هي المعتقد الثابت نسبياً لدى الأفراد والذي يعكس تفضيلاً اجتماعياً أو شخصياً ويغير بمثابة معيار يوجه سلوك الفرد.

مجالات ترتيب الوضع النسبي للنسق القيمي:

حدد ليفنسون levinson (1987:420) أن هناك أربع مجالات لترتيب الوضع النسبي للنسق القيمي للفرد هي علي النحو التالي:

(١) **العمل:** هو المحدد للمركز الأدبي والتقدير الاجتماعي للفرد داخل مجتمعه وهو حجر الزاوية لمركز الفرد الاجتماعي واحترام الذات وقد أشارت الدراسات الـ؟ إلي أهمية العمل وأن توجيهات الفرد تختلف باختلاف اتجاهه نحو العمل فالأفراد أصحاب الاتجاهات السالبة نحو العمل يتهربون من المسؤولية وأدائهم ضعيف والعكس صحيح.

(٢) **الجديد والمختلف:** يقبل الشباب علي كل جديد ومختلف ويندمجون مع الأفكار والتكنولوجيا الجديدة بينما نجد غالباً الكبار يفضلون القديم عن الجديد ويتمسكون بالقيم القديمة ويفتنون بها لذلك استشراف المؤرخ هيبرون (Hebiron) أن العالم مواجهة بثلاث كوارث هي الإيابة النووية والجوع العالمي وتخريب النظام الإيدوكولوجي وأضاف أنه يعتقد أن أعظم ما يكرر جيل الكبار هو عجز المجتمع عن نقل قيمة الأصيلة إلي الأجيال الناشئة مجدي. عبد الكريم (١٩٩٦:٩٤).

(٣) الدين في حياة الفرد: تختلف قيم الفرد باختلاف موقفه الديني فوفقاً لما يجده الفرد في أسرته من تمسك بالقيم والأخلاق فإنه يشب علي ذلك ويختلف التمسك بالقيم الدينية باختلاف المرحلة العمرية إلا أن القيم لها دور في توافق الفرد وتكيفه مع المجتمع فكلما كان الفرد متمسكاً بالقيم الدينية كلما شعر بالاستقرار والأمن النفسي والطمأنينة وكلها مظاهر تدل علي التمتع بالصحة النفسية لدي الأفراد.

(٤) المال: يلعب دوراً كبيراً في القيمة الاقتصادية والاجتماعية والسياسية ويختلف الدور الذي يلعبه المال في حياة الفرد وفي حياة المجتمع خلال مراحل العمر المختلفة ويتضح أن توافق الفرد الشخصي والاجتماعي يتأثر بوضعه المادي. وجملة ما سبق أننا بحاجة ماسة في الآونة الأخيرة إلى الاهتمام بمنظومة القيم والنسق القيمي خاصة لدي الشباب في المجتمع السعودي في السنوات الأخيرة من الانفتاح التكنولوجي والتقني وثورة المعلومات وغلبة الجانب المادي على الجانب الأخلاقي وتدني مستوي القيم وغلبة الجانب المادي علي كل الجوانب الأخرى في شخصية بعض الشباب لذا تصدت الباحثة لدراسة مستوي القيم لدي الشباب وتعرف طبيعة العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة علي النسق القيمي لدي الشباب الجامعي وفي السطور التالية سوف تعرض الباحثة المتغير الثالث للدراسة.

نوعية الحياة:

يعد من المصطلحات الجوهرية متعددة الأبعاد في مجال علم النفس الإيجابي حيث يرى ماسلو أن الحياة الجيدة تكمن في تحقيق وإشباع الفرد لحاجاته وأن أهم الحاجات التي يسعى لها الفرد هي تحقيق السعادة والشعور بالصحة والهناء والرضا عن الحياة والقدرة علي أداء وظائفه عندما يتحمل المسؤولية وقدم ماسلو هرمه للحاجات الذي عدد فيه الحاجات الأساسية للحياة المثالية والجيدة عبر رحلة طويلة من ستة حاجات.

تعريف نوعية الحياة:

ليس هناك اتفاق حول تعريف المصطلح والاتفاق علي مكوناته ومؤشراته ولكن جودة الحياة تنشأ من خلال مجموعة من الظروف والعوامل الحياتية المتعددة التي تعمل معا بطريقة معقدة ويستخدم مصطلح نوعية الحياة لتقسيم الرضا العام للأفراد وللمجتمعات وقد استخدم علي نطاق واسع في العديد من العلوم منها مجال الرعاية الصحية والعلوم السياسية ويعرفها كامبو Campo (1997:92) أنها قدرة الفرد علي

التمتع بصحة جيدة وسعادة واستقرار أي التمتع بكل ما تقدمه الحياة للفرد ويعرف في المجال الطبي بالرعاية الجسمية والنفسية ما يدركها المرض عن نفسه ويعرفها أبو حلاوة (٢٠١٠:٢٨٢) بأنها تقييم الفرد الذاتي لظروف حياته. ويعرها بنومي وآخرون Bonimiet (2006:21) بأنه مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يعيشها الفرد وتريش الباحثة أن نوعية الحياة هي قدرة الفرد على التمتع بحياته بكل مقومات الصحة النفسية والبدنية والشعور بالأمن النفسي والاستقرار والسعادة والاندماج الاجتماعي مع المحيطين به.

أبعاد نوعية الحياة:

حددت بشري أحمد (٢٠١٣:٣) أربعة أبعاد لنوعية الحياة هي علي النحو

التالي:

١- الصحة الجسمية: Pysical Health

وتتكون من الأنشطة الحياتية اليومية والشعور بالراحة والقدرة علي العمل والعتاء.

٢- الصحة النفسية : Psychological Health

وهي المشاعر الإيجابية وتقدير الذات والقدرة علي التذكر والتركيز وكلها جوانب تدل علي مدي التوافق الذي يتمتع به الفرد وشعوره بالاستقرار والأمن النفسي.

٣- العلاقات الاجتماعية: Social Relationship

وهي العلاقات الشخصية والمساندة الاجتماعية والاندماج مع الآخرين.

٤- البيئة: environment

وتتكون من الموارد المادية الطبيعية المحيطة بالفرد ومن الشعور بالأمن والأمان والحرية والرعاية الصحية والاجتماعية والفرص المتاحة لاكتساب المعارف وتعليم المهارات وإتاحة الفرص للإبداع كما تشمل البيئة الطبيعية التلوث والضوضاء والمناخ ووسائل التنقل النظريات المفسرة لنوعية الحياة.

أولاً- المنظور المعرفي: Cognitive Perspective

ويرتكز في تفسيره علي فكرتين هما:

(١) طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بنوعية الحياة التي يعيشها.

(٢) في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل لدي الأفراد فان العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بنوعية الحياة ويندرج تحت هذا المنظور نظرية لاوتن Lawton (1996) ونظرية شالوك Schalok (2002) وسعيد عبد الرحمن (٢٠٠٤:٣٣٨)

ثانياً- المنظور الإنساني Humanistic Perspective:

ويري هذا المنظور أن هناك عنصرين لا غني عنهما في نوعية الحياة هما:

- (١) وجود كائن حي ملائم.
- (٢) وجود بيئة جديدة يعيش فيها الكائن الحي وذلك لأن ظاهرة الوجود والحياة تبرز من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين البيئة والإنسان فنوعية الحياة تتحدد بمدي امتثال الأفراد للمعايير الاجتماعية وعدم الخروج عنها بل وتقاس نوعية الحياة من خلال قدرة الفرد علي صنع بيئة حضارية مادياً ومعنوياً فوقية رضوان (٢٠٠٦:٩٧).

ثالثاً- المنظور التكاملية Integrative Perspective:

يتناول شرحاً تكاملياً شاملاً لنوعية الحياة متحدداً من معني الحياة والسعادة ونظام الحياة الواقعية وتحقيق الذات والعوامل الموضوعية الأخرى إطاراً تكاملياً وتدل النظرية التكاملية علي عدة مؤشرات تدل علي نوعية الحياة وهي:

- (١) أن يضع الفرد أهداف واقعية يكون باستطاعته تحقيقها.
- (٢) أن يسعى إلي تغيير ما حوله لكي يتلاءم مع أهدافه.
- (٣) استغلال نشاطاته وإمكاناته إلي أقصى حد ممكن أندرسون Anderson (٢٠٠٣:٢٧).

رابعاً- النموذج العربي:

قدم أبو سريع وآخرون (٢٠٠٦:٨٨) نموذجاً لتقدير نوعية الحياة ويعتمد علي متغيرات عديدة مؤثرة في نوعية الحياة منها محددات ذاتية لدي الفرد هي (تقدير الذات والفاعلية الذاتية والتدين، الهويات الشخصية) هي محددات داخلية مثل (الصحة العامة، القوام، المهارات الشخصية، التفوق الدراسي) وهناك محددات موضوعية لتوافق الأسرى الرضا في الصداقة والعلاقة مع الزملاء والرضا عن المصروف الشخصي وهي محددات خارجية منها الدخل الشهري للأسرة والمصروف الشخصي ونوعية السكن، ومكان العمل وهو نموذج شامل داخلي وخارجي ذاتي وموضوعي.

الدراسات السابقة:

- في دراسة رواية دسوقي هدفت إلي تعرف أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب لدي المراهقين وقد طبقت الدراسة علي طلاب المرحلة الثانوية (بنين وبنات) وبلغ قوام العينة (١٠٠) طالب وطالبة وطبقت الباحثة مقياس بيك للاكتئاب ومقياس الضغوط النفسية وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مواقف الحياة الضاغطة والشعور بالاكتئاب كما سعت الباحثة إلي تحديد أهم المصادر المسببة للضغوط النفسية لدي المراهقين أفراد عينة الدراسة (راوية الدسوقي، ١٩٩٣).
- وفي دراسة لازاروس التي هدفت إلي تعرف الضغوط النفسية التي يتعرض لها العاملين في مجال التدريس والصحة النفسية بمستشفيات الطب النفسي فقد بلغ قوام العينة (٤٢٠) حالة من مختلف المجالات وطبق الباحث عليهم استمارة الضغوط النفسية وأشارت نتائج الدراسة إلي أن العاملين في مجال التمريض بمستشفيات الطب النفسي هم الأكثر تعرضاً للضغوط النفسية بل والاحتراق النفسي كما قدمت الدراسة مقترحات وتوصيات تسعي لوضع برامج لتنمية الوعي الصحي وتساعد علي تحقيق حدة الضغوط النفسية لدي أفراد عينة الدراسة. (Lazarus - 1993)
- وفي دراسة تزابسين التي هدفت الكشف في العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة والرضا الوظيفي لدي العاملين في مدارس التعليم العام وقد تكونت عينة الدراسة من (٩٩١) معلماً من مدرس التعليم العام ومداس التربية الخاصة وطبق المقياس الضغوط النفسية ومقياس الرضا الوظيفي وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مواقف الحياة الضاغطة وبين الرضا الوظيفي كما أوضحت النتائج وجود علاقة دالية بني مدة الخبرة والجنس وتبين حدوث الضغوط النفسية.
- فكلما كانت السنوات الخبرة اكبر كلما قل الضغط النفسي قد كانت معلمات التربية الخاصة أكثر تعرضاً للضغوط النفسية من معلمات مدارس التعليم العام والمعلمات أكثر تعرضاً للضغوط النفسية من المعلمين. (Triesen , 1999)
- وفي دراسة أميرة بخش التي هدفت التعرف علي العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدي أمهات الأطفال العاديين والمعاقين

حيث بلغ قوام العينة (١٢٠) من أمهات الأطفال العاديين وأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً وقد طبقت الباحثة مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس تايلور للقلق ومقياس بيك للاكتئاب وانتهت الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مواقف الحياة الضاغطة وكل من الاكتئاب والقلق لدي أمهات العاديين والمعاقين كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً بني أمهات عاديين وأمهات الأطفال المعاقين ذهنياً لصالح أمهات الأطفال العاديين. (أميرة بخش، ٢٠٠٢)

- وفي دراسة سهام عبد الحميد التي هدفت إلي الكشف عن العلاقة بين مواقف الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية لدي الأطفال المصابين بأمراض القلب وبلغ قوام عينة الدراسة (٦٠) طفل وطفلة طبق عليهم مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس المساندة الاجتماعية وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مواقف الحياة الضاغطة والمساندة الاجتماعية كما أشارت النتائج إلي عدم وجود فروق دالية إحصائياً ترجع لاختلاف الجنس بين أفراد عينة الدراسة. (سهام عبد الحميد، ٢٠٠٩).

- وفي دراسة أخري لباسم الدهام حيث هدفت دراسته إلي تعرف العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة في المرحلة الثانوية حيث بلغ قوام عينة القسم الأدبي (١٦٠) طالب وطالبة والقسم العلمي (١٤٠) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين المتغيرين كما أسفرت النتائج عن وجود أحداث ضاغطة تتعرض لها أفراد عينة الدراسة بالإضافة إلي عدم وجود فروق بني أفراد العينة ترجع إلي متغير الجنس أو اختلاف التخصص الدراسي. (باسم الدهام، ٢٠١٠)

- وفي دراسة فتحي الزيات التي هدفت إلي فحص العلاقة بين النسق القيمي ووجهة الضغط ودافعية الإنجاز لدي عينة من طلاب جامعتي المنصورة وأم القري حيث تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالب وطالبة واستخدم الباحث مقياس جوردن للقيم واختيار وجهة الضبط للباحث ومقياس دافعية الإنجاز وأسفرت نتائج الدراسة عن اختلاف ترتيب القيم لدي عينة طلاب الجامعة المصرية عن طلاب الجامعة السعودية كما أختلف ترتيب القيم لدي الذكور عن الإناث كما وجدت فروق بين العينة المصرية والسعودية ترجع لمتغير الجنس

والجنسية والتفاعل بينهما علي دوافع النجاح ووجهة الضغط لدي الطلاب الجامعيين وأشارت النتائج أيضاً إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النسق القيمي ووجهة الضبط ودافعية الانجاز. (فتحي الزيات، ٢٠١٠)

- وفي دراسة عباس اليوسفي التي هدفت التعرف علي النسق القيمي لدي الطلاب الجامعيين وعلاقته بمشاهدة البت الفضائي تكونت عينة الدراسة من (٥٧٩) طالب وطالبة بالجامعة وأسفرت نتائج الدراسة إلي أن البرامج الدينية لها تأثير دال علي القيم النظرية والجمالية والاجتماعية والدينية التي يعتنقها الشباب أفراد عينة الدراسة وأشارت النتائج إلي أن البرامج العلمية لها تأثير دال علي القيمة النظرية والاقتصادية والسياسية لدي الطلاب الجامعيين وأوصت الدراسة بعدة توصيات هدفت إلي بناء نسق قيمي لدي طلاب الجامعة. (عباس اليوسفي، ٢٠١٢)
- وفي دراسة أخري لإيمان عبد الحكيم هدفت إلي دراسة النسق القيمي لدي الراشدين مستخدمي الإنترنت تكونت عينة الدراسة من (١٤٠٠) فرد في المرحلة العمرية ما بين (١٨-٢٤ سنة) وأظهرت نتائج الدراسة أن أعلى القيم هي قيمة الإحسان قم الاستقلالية ثم الإنجاز ثم الطاعة ثم تليها العادات والتقاليد والتحفيز ثم المتعة وجاءت السلطة من آخر النسق القيمي لدي أفراد عينة الدراسة وقد أوصت الباحثة بعدة توصيات لبناء نسق قيمي لدي الأفراد في تلك المرحلة العمرية. (إيمان عبد الحكيم، ٢٠١٣)
- وفي دراسة شيك التي هدفت إلي فحص العلاقة بين أبعاد النوعية الحياة والشعور بالسعادة حيث تكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة جامعية وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة إيجابية بين جميع أبعاد نوعية الحياة بين الشعور بالسعادة النفسية. (SHek , 2013)
- دراسة كوفمان وجليجان فقد هدفت دراستهما إلي الكشف عن العلاقة بين نوعية الحياة والمساندة الاجتماعية وفاعلية الذات لدي عينة من طلاب الجامعة وبلغ قوام عينة الدراسة (٣٢٠) طالب وطالبة بالجامعة وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين نوعية الحياة وكلاً من المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات وأن الطلاب الذين سجلوا مستويات مرتفعة في فاعلية الذات قد سجلوا مستويات مرتفعة في نوعية الحياة وفسرت المساندة الاجتماعية بنسبة ٤١% من التباين المعدل لنوعية الحياة. (Coffiman Giligan , 2014)

- وفي دراسة أجراها كاظم العادلي حيث هدفت دراسته إلي التعرف علي العلاقة بين نوعية الحياة وكلاً من الجنس والتخصص الدراسي لدي عينة من طلبة الجامعة وبلغ قوام عينة الدراسة إلي (١٩٨) طالب وطالبة وأسفرت نتائج الدراسة عن ودود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الشعور بنوعية الحياة لصالح الإناث فقد كانت متوسطات درجاتهن أعلي من متوسطات درجات الذكور كما أشارت نتائج الدراسة أيضاً وجود فروق دالة إحصائياً ترجع لاختلاف التخصص الدراسي لدي أفراد عينة الدراسة فقد كانت متوسطات درجات الأقسام النظرية وخاصة قسم الدراسات الاجتماعية أعلي من الأقسام العلمية الأخرى. (كاظم العادلي، ٢٠١٥)
- وفي دراسة كاظم والبهادلي حيث هدفت دراستهم إلي تعرف مستوى نوعية الحياة لدي الطلبة الجامعيين في جامعة (سلطنة عمان والجمهورية الليبية) ودور متغير البلد والنوع والتخصص الدراسي بنوعية الحياة وبلغ قوام عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة علي النحو التالي (١٨٢) من ليبيا و(٢١٨) من عمان أسفرت النتائج عن الآتي:
- وجود مستوي مرتفع في بعدين هما الحياة الأسرية والحياة الاجتماعية فقد كان متوسط درجات أفراد عينة الدراسة مرتفع في تلك البعدين وكان متوسط عن بعد نوعية الصحة العامة وشغل وقت الفراغ وكان المتوسط منخفض في بعدين هما الصحة النفسية والجانب العاطفي كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائياً في متغير البلد والنوع والتخصص وأوصي كلا الباحثين في دراستهما إلي ضرورة دفع نوعية الحياة إلي مستويات اعلي عن طريق البرامج التنموية والنوعية. (كاظم والبهادلي، ٢٠١٦)
- يتضح من عرض الدراسات السابقة ان معظمها أجريت علي عينات من الأطفال والمراهقين والكبار وقلة من الدراسات التي اتمت بمرحلة الشباب الجامعي ولم نجد دراسة تناولت متغيرات الدراسة الحالية لذلك تصدت الباحثة لدراسة مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالنسق التعليمي ونوعية الحياة لدي طلاب الجامعة وبناء علي ذلك ومن خلال عرض أدبيات البحث والدارسات السابقة يمكن صياغة فروض الدراسة علي النحو التالي:

فروض الدراسة:

- (١) توجد علاقة دالة إحصائياً بين مواقف الحياة الضاغطة وكل من النسق القيمي ونوعية الحياة لدي عينة الدراسة.
- (٢) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس النسق القيمي لصالح الطالبات ذوي النسق المرتفع.
- (٣) توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس نوعية الحياة.
- (٤) تختلف متوسطات درجات عينة الدراسة علي مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس نوعية الحياة باختلاف النسق القيمي (مرتفعي - منخفضي)

إجراءات الدراسة:

أولاً- عينة الدراسة:

أجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها (٦٠) طالبة من طالبات كلية التربية الفرقة الثانية شعبة علم النفس بجامعة القصيم تراوحت أعمارهن من (١٩: ٢١ سنة) بمتوسط عمري (٢٠.٣ سنة) وبتباين معياري قدره (٠.٧٦).

ثانياً- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة علي المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بوصف الظاهرة وتحليل المعلومات والبيانات الكافية وتفسيرها في ضوء المتغيرات الأخرى ذات العلاقة بالمنهج وهذا المنهج هو الأكثر مناسبة لمثل هذه الدراسات.

ثالثاً- أدوات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية علي الأدوات التالية:

- ١- مقياس مواقف الحياة الضاغطة (٢٠٠٣) إعداد زينب شقير
- ٢- مقياس النسق القيمي (٢٠١٠) إعداد إيمان الكاشف
- ٣- مقياس نوعية الحياة (٢٠٠٨) إعداد أحمد عبد الخالق

(١) العرض التفصيلي لمقياس مواقف الحياة الضاغطة.

يتكون المقياس من (٧٠) فقرة وهي مقسمة إلي سبع مصادر نقيس الضغوط الأسرية (١٠) عبارات والضغوط الاقتصادية (١٠) عبارات والضغوط الدراسية (١٠) عبارات والضغوط الاجتماعية (١٠) عبارات والضغوط الانفعالية (١٠) عبارات والضغوط الشخصية (١٠) عبارات والضغوط الصحية (١٠) عبارات ويلي كل عبارة

أربعة بدائل هي (تتطبق بشدة، تتطبق، لا تتطبق، إطلاقاً) وعلي الفرد أن يختار من بين البدائل ما يناسبه ويعبر عن ضغوطه.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قامت معدة المقياس بحساب الصدق التلازمي وذلك مع حساب الصدق التلازمي لمقياس الغوط النفسية إعداد السيد السمدوني وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠.٦٠) وهو معامل موجب ودال إحصائياً أما الدراسة الحالية فقد عرضت الباحثة المقياس علي مجموعة من المحكمين تخصص علم النفس وعلم النفس التربوي والصحة النفسية وذلك للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس وقد أجمع المحكمون علي صدق المقياس وبلغت نسبة الاتفاق بينهم (٨٣%) وقد اكتفت الباحثة بهذا الصدق خاصة أن المقياس طبق علي البيئة السعودية من خلال معدة المقياس.

ثبات المقياس:

وللتأكد من ثبات المقياس قامت معدة المقياس بحساب الثبات عن طريق إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره (١٥) يوم وقد بلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (٠.٦٧) وهو ارتباط دال ويمكن الوثوق به والاعتماد عليه.

وقد قامت الباحثة بحساب الثبات في دراستها في طريق حساب الفا كرونياخ فبلغ معامل ألفا (٠.٧٩) وهو معامل مرتفع يمكن الاعتماد عليه والوثوق به.

(٢) العرض التفصيلي لمقياس النسق القيمي:

يتكون المقياس من (٤٨) فقرة تتناول ستة أبعاد للقيم كل قيمة لها (٨ عبارات) وأمام كل عبارة ثلاث بدائل هي (موافق - إلي حد ما - غير موافق) وعلي المفحوص أن يختار من البدائل ما يناسبه.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

صدق المقياس:

للتأكد من صدق المقياس قامت معدته بعرضه علي خمسة من المحكمين أساتذة علم النفس والصحة النفسية وذلك تحديد مدي مناسبة العبارات مع القيم التي تمثلها وتم حذف العبارات التي لم تلقي قبول بنسبة (٨٠%) وبلغ عدد الفقرات إلي (٤٨) فقرة بدلاً من (٦٠) فقرة. ولحساب الصدق في الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب الصدق التمييزي وذلك بحساب المقارنة الطرفية للأربعي الأعلى والأدنى للطالبات

فبلغ الفارق بين الأرباعي الأعلى والأدنى (١٣,٩٦) وهو ارتباط يدل علي صدق المقياس عن مستوي (٠,٠٠١)

ثبات المقياس:

ولحساب ثبات المقياس قامت معدة المقياس بحساب الثبات عن طريق التطبيق ليتم إعادة التطبيق بفواصل زمني (١٤) يوم علي عينة بلغ قوامها (٨٨) طالبة فبلغ معامل الثبات (٠,٧٢) وهو معامل دال.

وقد قامت الباحثة الحالية بحساب ثبات المقياس عن طريق حساب التجزئة النصفية علي عينة بلغ قوامها (٥٠ طالبة) فتراوحت معاملات الثبات ما بين (٠,٧٢ - ٠,٧٦) وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها.

(٣) العرض التفصيلي لمقياس نوعية الحياة:

تكون المقياس من (٨٠ بند) تقيس أبعاد نوعية الحياة من خلال مدرج خماسي متدرج (لا مطلقاً، قليلاً، متوسط، كثير جداً، بقدر مفرط) وتتراوح الدرجة السلبية علي المقياس من درجة واحدة إلي (٤٠٠) درجة تمثل حاصل جمع الدرجات علي المقاييس الفرعية وتعكس الدرجة لأعلي إدراك الفرد لنوعية حياة أفضل والمقاييس الفرعية هي:

- ١- الصحة البدنية: يتضمن ٦ بنود تقيس الجانب الصحي.
- ٢- الصحة النفسية: يشتمل علي ١٤ بند بقيس المشاعر الإيجابية والسلبية والثقة بالنفس.
- ٣- الأنشطة والقدرة علي العمل: ٩ بنود تقيس أنشطة الحياة اليومية.
- ٤- العلاقات الاجتماعية: يتكون من ٧ بنود تقيس العلاقات الاجتماعية والمساندة البيئية: ويتكون من ٢٣ بند تشمل البيئة المحيطة والرعاية الطبية والاجتماعية.
- التفاؤل والأمل: يضمن ١٥ بند تقيس التفاؤل والأمل.
- الحقوق المدنية والسياسية: تضمن ٦ بنود تقيس تمتع الفرد بحقوقه في المجتمع وإبداء الرأي.

الخصائص السيكومترية للمقياس:

تم تقدير صدق المقياس من خلال الصدق التمييزي بين المجموعات الطرفية عليه تم حساب الفروق بين متوسطي المجموعتين الطرفيتين علي المقياس فبلغت قيمة (ت) (١٧,٤٢) وهي نسبة دالة عند المستوي (٠,٠٠١) ويمكن اعتبار ذلك

مؤشر لصدق المقياس كما تم حساب الصدق أيضا من خلال حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٠١) وعلي ذلك يمكن القول أن أدوات الدراسة متنسقة داخليا ومن الممكن استخدامها. وقد قامت الباحثة الحالية بحساب الصدق عن طريق صدق المحكمين فقد تم عرض المقياس علي الأساتذة المتخصصين في الصحة النفسية وعلم النفس وقد اجمعوا علي صدق جميع بنود المقياس.

وتم حساب الصدق التمييزي أيضا باستخدام المجموعات الطرفية المتباينة عن طريق حساب الأرباعي الأعلى والأرباعي الأدنى وإيجاد الفروق بين المجموعتين.

جدول (١) دلالة الفروق بين مجموعة الأرباعي الأعلى والأدنى من الطالبات علي مقياس نوعية الحياة

المجموعات	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
الأرباعي الأعلى	٣٢٠	٧,٣٦	١٦.٥٢	٠,٠٠١
الأرباعي الأدنى	١٩٠	١,٥٤		

يتضح من الجدول (١) أن قيمة (ت) تشير إلي قدرة المقياس علي التمييز الجوهري بين المجموعتين الطرفيتين ويمكن اعتبار هذا أحد المؤشرات الدالة علي صدق مقياس نوعية الحياة.

حساب الثبات:

تم تقدير الثبات بطريقة إعادة التطبيق حيث تم تطبيق المقياس ثم أعيد تطبيقه بفواصل زمني قدره (١٥) يوم فبلغ معامل الثبات (٠,٨٨) وهو ثبات مرتفع يمكن الاعتماد عليه.

وللتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة الحالية بحساب الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ بكل بعد من أبعاد المقياس السبعة وللمقياس ككل والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) قيم معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس نوعية الحياة

معامل ألفا	الأبعاد
٠,٩٦	الدرجة الكلية
٠,٦٩	الصحة البدنية
٠,٨١	الصحة النفسية
٠,٦٣	الأنشطة والقدرة علي العمل
٠,٦٩	العلاقات الاجتماعية
٠,٩٤	البيئة
٠,٧٤	التفاؤل والأمل
٠,٧٤	الحقوق المدنية والسياسية

ويتضح من الجدول (٢) أن جميع معاملات ألفا تتمتع بثبات مرتفع الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

- ١- المتوسطات والانحرافات المعيارية.
- ٢- معامل الارتباط بحساب صدق وثبات الأدوات.
- ٣- اختبار (ت) لحساب دلالة الفروق.

تمت المعالجة الإحصائية باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (SPSS)

تفسير النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول وينص علي الآتي:

توجد علاقة دالة إحصائياً بين مواقف الحياة الضاغطة وكل من النسق القيمي ونوعية الحياة وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل الارتباط للكشف عن نوع وقوة العلاقة بين متغيرات الدراسة والجدول (٣) يوضح ذلك الجدول (٣) معاملات الارتباط بين مواقف الحياة الضاغطة والنسق القيمي ونوعية الحياة

المتغيرات	معامل الارتباط بمواقف الحياة الضاغطة	مستوى الدلالة
النسق القيمي	٠,٤٠٦	٠,٠٠١
نوعية الحياة	٠,٥٠٨	٠,٠٠١

تكشف نتائج معاملات الارتباط عن وجود علاقة ارتباطيه عكسية عند مستوي ٠,٠٠١ وبين مواقف الحياة الضاغطة والنسق القيمي ووجود علاقة موجبة بين مواقف الحياة الضاغطة ونوعية الحياة وتعتبر هذه النتيجة منطقية ذلك أن الفرد ذو النسق القيمي المرتفع يكون لديه القدرة علي تحدي المواقف الضاغطة ويستطيع مواجهتها بصورة كبيرة ولديه التزام وقدرة علي الانجاز فيمر بالمواقف الضاغطة بكل قوة وشجاعة ويتغلب على العقبات والمعوقات لذلك كلما ارتفع مستوي النسق القيمي لدي الفرد كلما كان لديه أساليب عدة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة بينما تؤثر الضغوط النفسية والمواقف والأزمات علي نوعية الحياة لدي الفرد وتتفق نتائج هذا الفرض مع أدبيات علم النفس التي تشير إلي أن المواقف الضاغطة تؤثر في جميع جوانب حياة الفرد وتشعره بالاكنتاب والإرهاق والحزن.

الفرض الثاني وينص علي الآتي:

توجد فروق دالة إحصائياً بني متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة علي مقياس النسق القيمي لصالح الطالبات ذوي النسق القيمي المرتفع.

وللتأكد من صحة هذا الغرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت).

جدول (٤)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس النسق القيمي.

المتغير	المجموعات	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
النسق القيمي	الطالبات ذوي النسق القيمي المرتفع	٣٤	١١٦,٧٥	١٢,٦٧	٥,١٣	دالة عند مستوى ٠,٠٠١
	الطالبات ذوي النسق القيمي المنخفض	٢٦	٩٣,٥٤	٩٣,٥٤		

يتضح من الجدول السابق أن هناك فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات على مقياس النسق القيمي حيث وجدت فروق دالة إحصائياً بين الطالبات ذوي النسق القيمي المرتفع، فقد كان متوسط درجاتهن أعلى من الطالبات ذوي النسق القيمي المنخفض ويرجع ذلك إلي اختلاف وجهة نظر الطالبات إلي منظومة القيم فبعض الشباب لديه التزام بالقيم الأخلاقية ولا يتخلى عنها لأنه نشأ في بيئة صالحة تشجع علي الالتزام بالمبادئ والأخلاقيات وبعض الشباب تأثر بموجة الغرب والغزو الثقافي فتغيرت نظرتهم للقيم وتتفق نتائج هذه الفرض مع ما أشار إليه فرانك (Frank , 1990) حيث يرى أن الأنظمة القيمة للأفراد تختلف باختلاف الأطر الثقافية والاجتماعية لهم كما تختلف باختلاف طرق التفكير وتوجهات الجماعات التي ينتمون إليها كما تتفق نتائج هذا الفرض مع دراسة فتحي الزيات (٢٠١٠) التي أشارت إلي وجود اختلاف بين الطلاب الجامعيين في النسق القيمي رغم وجودهم في نفس الإطار الثقافي والاجتماعي كما تتفق نتائج هذه الفرض مع نتائج دراسة عباس اليوسفي (٢٠١٢) وإيمان عبد الحكم (٢٠١٣) حيث أظهرت نتائج دراستهم أن لاستخدام الإنترنت دور كبير في التأثير علي قيم الشباب كما تتفق نتائج هذه الفرض مع التراث السيكلوجي لمفهوم النسق القيمي ومنظومة القيم داخل كل مجتمع بصورة خاصة.

الفرض الثالث وينص علي الآتي:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس نوعية الحياة.

وللتأكد من صحة هذا الغرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

جدول (٥)

قيمة (ت) لدلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس نوعية الحياة

المتغير	ن	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوي الدلالة
نوعية الحياة	٦٠	٢٥٢,٨٦	١٢,٧٨	٤,٩٦	دالة عند مستوي ٠,٠٠١

يتضح من الجدول السابق أنه يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات على مقياس نوعية الحياة وهي نتيجة منطقية توضح أن هناك اختلافات بين الأفراد في قدرتهم على تحمل المسؤولية وعلى تحقيق الحاجات وإشباعها بصورة سليمة فبعض الأفراد يشعرون بالرضا عن الحياة وقدرتهم على تحقيق مطالبهم الاجتماعية والثقافية والمادية فيشعرون بنوعية الحياة وجودتها والبعض الآخر لا يشعر بالرضا والهنا عن الحياة لذلك ظهرت فروق بين متوسطات أفراد عينة الدراسة وتتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج دراسة كاظم العادلي (٢٠١٥) ودراسة كاظم والبهادلي (٢٠١٦) حيث أشارت دراستهم إلى وجود اختلافات في نوعية الحياة بين الطلاب والطالبات الجامعيات ترجع لاختلاف التخصص والجنس والبلد أيضاً.

وتري الباحثة أن الاختلاف في نوعية الحياة بين أفراد عينة الدراسة من الطالبات ربما يرجع إلى اختلاف وجهة نظر كل طالبة حول تحديد نوعية الحياة ومدى قدرتها على التمتع بما تقدمه لها الحياة ومدى تمتع الطالبة بالصحة النفسية والبدنية وشعورها بالاسترخاء والتمتع بالحرية والحقوق المدنية وهي تختلف من فرد لآخر وبذلك يتضح صحة هذا الغرض.

الفرض الرابع وينص على الآتي:

تختلف متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس نوعية الحياة باختلاف النسق القيمي (مرتفعي - منخفضي) وللتأكد من صحة هذا الغرض يتم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت)

جدول (٦)

متوسطات درجات الطالبات على مقياس مواقف الحياة الضاغطة

ونوعية الحياة باختلاف النسق القيمي

المتغير	مجموعة الطالبات ذوي النسق القيمي المرتفع ن = ٣٤		مجموعة الطالبات ذوي النسق القيمي المنخفض ن = ٣٤		قيمة (ت)	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
مواقف الحياة الضاغطة	٣٨,٦٨	٦,١٣	٦٣,٦٥	١٣,٣٢	٤,٥٢	٠,٠٠١
نوعية الحياة	٢٩٢,٨٢	٢٢,٧٥	١٨٤,٦٣	١١,٧٧	٦,١٨	٠,٠١

يتضح من الجدول أنه يوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة من الطالبات الجامعيات على مقياس مواقف الحياة الضاغطة ومقياس نوعية الحياة باختلاف النسق القيمي للطالبات ذوي النسق القيمي المرتفع فكما كانت الطالبة لديها تنسيق قيمي مرتفع كلما كانت أكثر قدرة وكفاءة على مواجهة مواقف الحياة الضاغطة وكما كانت تشعر بالتوافق النفسي والتمتع بنوعية الحياة والقدرة على الشعور بالرضا والهناء والتمتع بالصحة النفسية والبدنية والشعور بالسعادة وكما استطاعت أن تصل إلى أهدافها وتشعر بالنجاح واستطاعت التكيف والتوافق والاندماج الاجتماعي مع المحيطين بها من أهل وأسرّة وأصدقاء والعكس صحيح كلما واجهت الفشل وكما قلت كفاءته على مواجهة المواقف الضاغطة التي يمر بها في حياته حتى يقع فريسة للاضطرابات النفسية مما يؤثر على درجة تمتعه بالحياة والشعور بالرضا فيها ولكما قل مستوى نوعية الحياة لديه وتتفق نتائج هذا الغرض مع الإطار النظري لمفهوم الضغوط النفسية ونوعية أي أن نتيجة هذا الغرض نتيجة منطقية وتتفق مع ما أشار إليه كلاً من زينب شقير (٢٠٠٣) وعبد الحميد الهاشمي (١٩٩٠: ٣٧) وأحمد عبد الخالق (١٩٩٨: ٢٣) حيث أشار كلاهما إلى التأثير السلبي للضغوط النفسية على جميع أفراد المجمع وخاصة فئة الشباب.

التوصيات:

في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة يمكن وضع بعض التوصيات على النحو التالي:

- ١- ضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية والتمهوية التي تساهم في تخفيف الضغوط النفسية لدي الطلاب الجامعيين.
- ٢- العمل على عقد الندوات والمحاضرات وورش العمل التي من شأنها تنمية النسق القيمي لدي الشباب الجامعي.

٣- توفير كتيبات ومدىولات من شأنها تعزيز مفهوم نوعية الحياة لدى الشباب الجامعي.

٤- لفت انتباه القائمين في المؤسسات التعليمية الجامعية إلي ضرورة تنمية منظومة القيم لدى الشاب خاصة في الآونة الأخيرة التي نلاحظ فيها خواء أخلاقي وانقلاب في الهرم التعليمي والانفتاح المبالغ علي قيم الغرب.

٥- تكوين مجموعات وسطية مستتيرة من الطالبات لنشر القيم والفضائل داخل الحرم الجامعي.

البحوث المقترحة:

- إجراء دراسات تتناول برامج تنمية وإرشاديه تهدف إلي الحد من التعرض للمواقف الضاغطة وأثره علي جودة الحياة والرضا عن الحياة.
- إجراء المزيد من الدراسات عن مواقف الحياة الضاغطة وعده متغيرات نفسية كالشعور بالأمل والتفاؤل والطموح والثقة بالنفس.
- دراسة النسق القيمي في مراحل عمرية مختلفة.
- دراسة النسق القيمي وعلاقته بعدة متغيرات نفسية كالشعور بالسعادة وتقدير الذات والصلابة النفسية.

المراجع

أولاً-المراجع العربية:

- أبو سريع ومحمد زيدان(٢٠٠٦). محددات جودة الحياة، الإسكندرية، دار المعرفة.
- أحمد إسماعيل ومنى حمودة(٢٠١٢). المساندة الاجتماعية وفاعلية الذات كمنبئات بنوعية الحياة، القصيم، مجلة العلوم التربوية والنفسية العدد (٢) المجلة (٥).
- أحمد عبد الخالق (١٩٩٨). الضغوط النفسية، القاهرة، الأنجلو المصرية
- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٨). مقياس نوعية الحياة، القاهرة، الانجلو المصرية
- أحمد عبد الله، علي عسكر (١٩٩٣) مدي تعرض العاملين للضغوط النفسية مجلة العلوم الاجتماعية، الكويت، (١٦).
- أميرة بخش (٢٠٠٢). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدي أمهات المعاقين والعاديين.
- إيمان عبدالحكم (٢٠١٣). التعرف علي النسق القيمي لدي المراهقين مستخدمي شبكة التواصل الاجتماعي.
- إيمان فؤاد الكاشف (٢٠١٠). مقياس النسق القيمي لطلاب الجامعة، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- باسم الدهام (٢٠١٠). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة القدس.
- بشري أحمد (٢٠١٣). مقياس جودة الحياة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية
- حامد زهران (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي، القاهرة، عالم الكتب، ط٥.
- خنساء الكرخي (٢٠١١). جودة الحياة والصحة النفسية، الأردن، دار الميسرة.
- راوية دسوقي (١٩٩٣). أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالاكتئاب لدي المراهقين، طنطا، مجلة كلية التربية.
- زينب شقير (٢٠٠٣). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة المصرية والسعودية، القاهرة، مكتبة النهضة.
- سعيد عبد الرحمن (٢٠٠٤). علم النفس المعرفي، القاهرة، دار النهضة المصرية.
- سليمان يوسف(٢٠١٠). المهارات الحياتية، القاهرة ، ايزاك للطباعة والنشر

- سناء جسام (٢٠٠٩). جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتعززات لدي طلاب الجامعة، القاهرة، مجلة علم النفس، العدد (٣٦).
- سهام عبد الحميد (٢٠٠٩). المساندة الاجتماعية ومواقف الحياة الضاغطة لدي مرضي القلب، مجلة كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- السيد السمدوني (١٩٩٨). علم النفس المعرفي، المنصورة، دار الوفاء.
- صبحي الكفوري (٢٠٠٠). فاعلية التدريب علي المهارات الاجتماعية في زيادة فاعلية الذات، مجلة كلية التربية، جامعة المنوفية، العدد (٦٣).
- ضياء زاهر (٢٠٠٢). المدخل إلي علم النفس المعاصر، القاهرة، إيزاك للنشر.
- عادل الأشول (١٩٩٣). علم نفس النمو، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- عباس اليوسفي (٢٠١٢). النسق القيمي لدي الطلاب الجامعيين وعلاقتها بمشاهدة البث الفضائي، مجلة كلية التربية.
- عبد الحميد الهاشمي (١٩٩٠). الضغط النفسي، القاهرة، مكتبة النهضة العربية
- عبد الرحمن الطرييري (١٩٩٤). المرشد في علم النفس الاجتماعي، جدة، دار الشروق.
- علي كاظم، عبد الخالق البهادلي (٢٠١٦). مستوى نوعية الحياة لدي طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية، جامعة السلطان قابوس، العدد (٣٥).
- فاروق عثمان (٢٠٠١). علم النفس، القاهرة، مكتبة النهضة العربية.
- فتحي الزيات (٢٠١٠). العلاقة بين النسق القيمي ووجهة الضغط ودفاعية الانجاز، دراسات وبحوث في علم النفس، بالقاهرة.
- فوقية رضوان (٢٠٠٦). الاضطرابات المزاجية، القاهرة، دار الكتاب الحديث.
- كاظم العادلي (٢٠١٥). نوعية الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات وقائع ندوة علم النفس، جامعة الكويت.
- مجدي عبد الكريم (١٩٩٦). علم النفس التربوي، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.
- محمد أبو حلاوة (٢٠١٠). نوعية الحياة المفهوم والأبعاد ورقة عمل في المؤتمر العلمي السابع لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
- محمد جمعة (١٩٩٦). علم النفس الاجتماعي والتربوي، عالم الكتب
- هارون الرشيدوي (١٩٩٩). علم النفس، بيروت، دار العلم.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Lazarus(1995). From Psychological stress to emotions a history of outlooks Annual Review Of Psychology V (44).
- Swenigeh(1985). stress In The Human Service Beverly Stage Publication. 1820.
- Andrson,r (2003) quality of life intealth promotion in Renwick.
- Bonomi,et al (2006). the psychology of Happiness. New York the cu. Iford press.
- Campo,H (1997) Happiness In shrinking cities in Germang journal of Happiness in studies ,v (2).
- Caplan (1989): Predictors Of Classroom Stress And Burnout experienced by gifted and talented students psychology in the schools, v (149).
- Coffiman & Giligan(2014). using quality of a life indicators in rehabilitation program evaluation, personality and social psychology.
- Frank (1990) Motivational determinants of risk taking behavior psychological review.
- Kenton,j (1994): Dimensional analysis of children stress full life events American .t of community(8).
- Levinson.G (1987): the nature of human values ,New York the free press.
- Rokeach,m (1978):Educational psychology. Rand Machlly college publishing company. (2nded)p.6.
- Shek,D (2013) the Chinese pupose in life test and psychology well 6 ping Chinese college students international, Forum for logo thrary .v(11).
- Triesen, E (1999): stress job satisfaction and work facts satisfaction of teacher Disseertqtion.A6.