



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي  
كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية  
قسم العلوم الاجتماعية



الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب  
جامعة الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية: تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الدكتور:

مصباح الهلي

إعداد الطالبتين:

- ربيعة دهنون

- مسعودة سعيدي

لجنة المناقشة

مؤسسة الإنتساب	الصفة	الأستاذ
جامعة الشهيد حمه لخضر	رئيس الجلسة	د. محمد السعيد قيسي
جامعة الشهيد حمه لخضر	مشرفاً ومقرراً	د. مصباح الهلي
جامعة الشهيد حمه لخضر	عضواً مناقشاً	د. عمار حمامة

السنة الجامعية: 2021/2020

## الشكر والتقدير

الحمد لله الذي تتم بنعمته الصالحات والصلاة والسلام على حبيبنا وقرّة أعيننا محمد صلى الله عليه وسلم.

أولاً وقبل كل شيء نتقدم بأسمى عبارات الشكر والحمد والثناء إلى خالقنا الله سبحانه وتعالى الذي سدّد خطانا وأنار ذريتنا إلى العلم والمعرفة فله الحمد وله الشكر.

كما نتقدم بشكر إلى أستاذنا الفاضل الدكتور " مصباح الهلي " والمشرف على هذه الرسالة والذي بذل جهداً كبيراً معنا على إتمام هذه الدراسة، كما لا ننسى حرصه وصبره خلال هذا الموسم ووقوفه بجانبنا خطوة بخطوة إلى غاية إتمام المذكرة بصورتها النهائية، فله جزيل الشكر والثناء في ذلك.

كما نتوجه بشكر الخاص إلى كل من نائب العميد للدراسات والمسائل المتعلقة بالطلبة بكلية الآداب واللغات " د- حنكة العيد"، والأستاذ " عمار زربيط" اللذان قدم لنا يداً المساعدة الجليلة في هذه الدراسة.

وفي الختام نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد، جزيل الشكر والتقدير، فجزاكم الله عنا كل خير الجزاء إنه سميع الدعاء، أسأل الله أن يرزقنا العلم ويلهمنا العمل الصالح المقبول.

ولكم جزيل الشكر.

## ملخص الدراسة بالعربية:

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف على العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي، كما تهدف إلى التعرف على دلالة الفروق بين أفراد العينة في كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة حسب الجنس (ذكور، إناث) والتخصص (علوم الانسانية والاجتماعية، الآداب واللغات، علوم التكنولوجيا)، وقد تكونت أفراد العينة (160) طالبا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية، وطبقت عليهم أداتي الدراسة: أداة الضغوط النفسية المأخوذة من دراسة أنور علي أحمد البرعاوي (2001)، وأداة جودة الحياة المأخوذة من دراسة عبد الحفيظ يحي (2016) من إعداد محمود منسي وعلي كاظم، وتم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وبعد التأكد من الخصائص السيكومترية تم إجراء الدراسة الميدانية فكانت النتائج كالتالي:

\_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

\_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد عينة الدراسة.

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة.

\_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الوادي.

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في جودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

## **Abstract:**

The current study attempts to explore the relationship between psychological stress and quality of life among students of El-Oued University. It also aims to identify the importance of the differences between members of the sample in both psychological stress and quality of life according to gender (males and females), and specialization (human and social sciences, arts and languages, Technological sciences (The sample consisted of (160) male and female students chosen randomly, and the two study tools were applied to them: the psychological pressure tool prepared by Anouar Ali Ahmad Al-Barawi (2001), and the quality of life tool taken from the study of Abdul Hafeeth Yahya (2016) prepared by Mahmoud Mansi and Ali Kazem, and the descriptive correlational approach was used. After confirming the psychometric properties, a field study was conducted, and the results were as follows:

\_ There is a statistically significant relationship between psychological stress and quality of life among Valley University students.

\_ There are no statistically significant differences between the sexes in the psychological stress of the study sample.

\_ There are statistically significant differences between the sexes in the quality of life for the study sample.

\_ There are no statistically significant differences between majors in psychological stress among El-Oued University students.

\_ There are statistically significant differences between majors in the quality of life among students of El-Oued University.

## فهرس المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
أ	الشكر والتقدير
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالإنجليزية
د-هـ	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
ز-ط	مقدمة
<b>الفصل الأول: موضوع الدراسة واعتباراتها</b>	
02	1- الإشكالية
08	2- الفرضيات
09	3- الأهداف
09	4- الأهمية
09	5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة
09	6- حدود الدراسة
<b>الفصل الثاني: الضغوط النفسية</b>	
12	تمهيد
13	1- تعريف الضغوط النفسية
15	2- أنواع الضغوط النفسية
15	3- مصادر الضغوط النفسية
17	4- أعراض الضغوط النفسية
19	5- النظريات المفسرة لضغوط النفسية
21	6- أساليب الضغوط النفسية
23	خلاصة الفصل
<b>الفصل الثالث: جودة الحياة</b>	
25	تمهيد
26	1- مفهوم جودة الحياة
27	2- الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة
31	3- مؤشرات جودة الحياة
31	4- النظريات الحديثة لجودة الحياة

36	5- قياس جودة الحياة
37	6- معوقات جودة الحياة
38	7- مقومات جودة الحياة
40	خلاصة الفصل
<b>الفصل الرابع: إجراءات الميدانية للدراسة</b>	
42	تمهيد
43	1- منهج الدراسة
43	2- مجتمع وعينة الدراسة
44	3- أدوات الدراسة
50	4- الأساليب الإحصائية
52	خلاصة الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها</b>	
54	تمهيد
55	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها
55	1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها
55	1-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
55	1-ب- تفسير نتائج الفرضية الأولى
57	2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها
57	2-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
61	2-ب- تفسير نتائج الفرضية الثانية
65	خلاصة الدراسة والتوصيات
68	قائمة المراجع
73	الملاحق

## فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
43	يوضح مجتمع الدراسة وتوزيعه حسب الجنس	01
44	توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس	02
45	يبين توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية على الأبعاد	03
45	يوضح طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية لأنوار علي أحمد البرعاوي	04
46	يوضح المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية	05
47	يوضح معامل الارتباط مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية	06
47	يوضح قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الضغوط النفسية	07
48	يبين توزيع فقرات مقياس جودة الحياة على الأبعاد	08
48	يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكازم ومنسى	09
49	يوضح المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة	10
50	يوضح معامل الارتباط مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية	11
50	يوضح قيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة	12
55	يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي	13
57	يبين قيمة(ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية	14
85	يبين قيمة(ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة	15
59	يبين تحليل التباين الثلاثي للمتغير الضغوط النفسية بين التخصصات	16
60	يبين تحليل التباين الثلاثي للمتغير جودة الحياة بين التخصصات	17

### مقدمة:

مما لا شك فيه أن العنصر البشري يمر بمجموعة من التغيرات والأحداث التي تظهر من خلال سلوكه، فالإنسان مزاجي بطبعه يؤثر ويتأثر، فخلال مراحل نموه يتعرض إلى مجموعة من المواقف اليومية الضاغطة التي يجابهها أحيانا ويتجنبها أحيانا أخرى، وفقا لإمكانياته وقدراته الإدراكية من ناحية ومن ناحية أخرى، ما يميله عليه الموقف المقلق وباعتبار أن الفرد تظهر عليه بعض التصرفات والسلوكيات التي بدورها زادت من العقوبات والضغوط والمشكلات أمامه، هذه الأخيرة التي تعد أمرا عاديا في حياة الفرد عندما يكون قادرا على تخطيها وكيفية التعامل معها، ولكن فشل الفرد في تخطيها وتعامله معها أو عجزه عن معالجتها، سيؤدي إلى جملة من المشكلات النفسية التي تولد لديه استجابات غير متوافقة مع نفسه ومع الآخرين. (نغم، 2016، 103)

فبالضغوط شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية، فهي ظاهرة من ظواهر الحياة موجودة في كل مجالات الحياة، فلقد أصبح الفرد يواجه ألوان شتى من الضغوط في المدرسة والعمل وفي الأسرة وبين الأصدقاء وفي كل جوانب الحياة، وعلى جميع المستويات المختلفة الاقتصادية والاجتماعية والثقافية والتربوية، حتى أصبح يطلق على هذا العصر عصر الضغوط. (طه وسلامة، 2006، 01)

فطبيعة الانسان الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية تملئ عليه التجاوب والتفاعل مع مختلف المواقف الظاهرة من خلال سلوكياته، ولقيادة هذا السلوك وفق معيار اجتماعي محدد يفرض عليه القدرة والإمكانية المعرفية الفعالة من أجل تحقيق التوافق والتكيف، غير أن الفئة المستهدفة بموضوع الدراسة وهي الطلبة الجامعيين وما يمرون به من ضغوط نفسية خلال فترة دراستهم الأمر الذي دفعنا لسلط الضوء عنه بغرض تحقيق التوافق والصحة النفسية.

إن الصحة النفسية الإيجابية هي الأساس في بناء الطمأنينة النفسية التي هي منطلق

## مقدمة

الانفتاح على الدنيا والناس والثقة بالذات بعيدا عن الانعزالية والوحدة. (العطاس 1434، 02)

إن الدراسات الحديثة عن السعادة تشير الى إمكانية تنميتها وبشكل دائم ومستقر فالحركة العلمية الحديثة في علم النفس الإيجابي تشير إلى أنك تستطيع أن تعيش في أعلى مستوى يسمح به حيز السعادة لديك، في حين يرى البعض الآخر أن تنمية السعادة أمر غير ممكن، فهناك عقبة أعمق أثر وهي الاعتقاد أن السعادة (وغيرها من الدوافع الإيجابية) ليست أصلية في البشر. (الأعسر وكفافي والسيد، 2005، 08)

فجودة الحياة تعبر عن التغيير النفسي الإيجابي، فهذه الأخيرة تشمل مفهوما واسعا يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها، فضلا عن العلاقة التي يعيش فيها.

وباعتبار أن الطالب الجامعي أهم المخرجات للعملية التعليمية وعنصر أساسي فيها وطالما أن العملية التعليمية بجميع جوانبها تهدف الى خدمة الطالب والارتفاع بمستواه العلمي، والإسهام في نمو شخصيته ليمثل ذلك جوهر جودة حياة الطالب الخاضعة لإدراكاته الذاتية وقناعاته بمستوى نوعية الخدمات التي تقدمها الجامعة.

ومن هذا المنطلق سنحاول في الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي، وقد احتوت على خمسة فصول (ثلاثة في الجانب النظري وفصلان في الجانب التطبيقي)، وهي كالتالي: الفصل الأول تحديد مشكلة الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها، ثم تطرقنا الى أهمية الدراسة وأهدافها كما تم تحديد التعاريف الإجرائية.

## مقدمة

---

أما الفصل الثاني فقد تم فيه التطرق الى متغير الضغوط النفسية الذي يضم العناصر التالية: تعريف الضغوط النفسية وذكر أنواعها ومصادرها وأهم أعراض الضغوط النفسية والنظريات المفسرة لها وختم الفصل بأساليب المواجهة للضغوط النفسية.

أما الفصل الثالث فقد خص بالمتغير الثاني وهو جودة الحياة الذي يضم مفهوم جودة الحياة وأبعادها الرئيسية وعرض مؤشراتنا بعدها تم عرض النظريات الحديثة لجودة الحياة كما تطرقنا الى قياس جودة الحياة وذكر أهم المعوقات ومقومات جودة الحياة.

بينما أدرجنا في الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، بتحديد المنهج المستخدم ووصف مجتمع وعينة الدراسة، بالإضافة إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات.

أما الفصل الخامس فقد تم فيه عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضيات المتوصل اليها ليأتي بعدها ملخص الدراسة وتقديم مجموعة من التوصيات ثم عرض قائمة المراجع والملاحق المعتمد عليها.

## الفصل الأول:

### موضوع الدراسة واعتباراتها

- 1- الإشكالية.
- 2- الفرضيات.
- 3- الأهداف.
- 4- الأهمية.
- 5- التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة.
- 6- حدود الدراسة.

1-الإشكالية:

شهد العالم في الآونة الأخيرة العديد من التغيرات، والأحداث غير المتوقعة، والتي أثرت على المجتمعات كافة بصفة عامة، وعلى الأفراد بصفة خاصة، في مختلف نواحي الحياة (النفسية، والاجتماعية، والمهنية، والدراسية)؛ غير أن هذه التغيرات نجم عنها بعض المشكلات والصعوبات التي تسببت في الكثير من المتاعب، والآلام والضغوطات النفسية ومن أهم أفراد المجتمع طلاب الجامعة، باعتبارهم عنصرا فعالا في بيئتهم، فهم يمرون بظروف وتحديات تؤدي بهم إلى صعوبة توافقهم مع أنفسهم، ومع بيئتهم سواء من الناحية الدراسية أو من الناحية المهنية.

وللضغوط النفسية تأثيرات سلبية على الطالب داخلية وخارجية، ينتج عنها ضعف في قدرته على التعامل مع المواقف، وبالتالي التأثير السلبي على صحته النفسية والجسدية. وقد تكون الضغوط النفسية ناتجة عن التجربة الشخصية للفرد، وأحيانا تصبح دافعا له على العمل عندما تكون ايجابية ومفيدة، أو قد تكون سببا لمشاعر القلق والانزعاج عندما تكون سلبية وضارة انطلاقا من أن الشعور بالتوتر الناتج عن الضغوط عبارة عن استجابة حيوية كيميائية لموقف فيه تهديد محتمل يتعرض له الفرد باستمرار، وبالتالي يعتمد التعامل مع الضغوط على قدرة الفرد على الاستجابة لها. (السيد، 2018، 27)

ويرى لورنس (1990) أن الضغوط النفسية هي: "حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة التحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم، يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الشخص بجميع فعاليات الحياة." (العبدلي، 2012، 15)

كما يعرف بعض الباحثين الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من المواقف والأحداث والأفكار التي تفضي إلى الشعور بالتوتر، ويستشف عادة من إدراك الفرد بأن المطالب المفروضة عليه تفوق قدراته وإمكاناته. (دخان والحجار، 2006، 372)

وقد تطرق عدد من الباحثين لدراسة أثر الضغوط النفسية على الحالة النفسية للأفراد وعلاقتها ببعض المفاهيم التي تمس حياة هؤلاء الأفراد، من ذلك دراسة أحمد عبد الحليم عربيات وعمر محمد الخرايشة (2007) بعنوان الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون واستراتيجية التعامل معها، حيث بلغ عدد أفراد مجتمع البحث (1056) طلبة وطالبات، وتكونت العينة من (206) طلبة وطالبات، وقد توصلت النتائج إلى أن الفقرة الأكثر تأثيراً في حصول الضغط النفسي كانت: "توقعات الوالدين" وأقلها كانت: "شعور الطالب بعدم محبة زملائه واحترامهم له"، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) في تعرض الطلبة المتفوقين إلى الضغط النفسي تعزى إلى متغير الجنس، ولصالح الذكور، وإلى عدم وجود فروق تعزى إلى متغير المرحلة الدراسية، وإلى عدم وجود تفاعل بين متغيري: الجنس، والمرحلة الدراسية، وإلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى إلى متغيري الجنس، والمرحلة الدراسية. (عربيات والخرايشة، 2007، 48)

ومن ذلك دراسة نبيل كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار (2005) بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم بالإضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج، كان من أهمها: أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62.5%) وأن معدل الصلابة النفسية لديهم (77.33%)، كما بينت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية - عدا ضغوط بيئة الجامعة- تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور

كما بينت الدراسة وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية. (دخان والحجار، 2005، 369)

ومن ذلك دراسة أنور علي أحمد البرعاوي (2001) بعنوان: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات، والتي هدفت إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة الإسلامية بغزة في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة، والكشف عن مستوى معاناة الطلبة من الضغوط النفسية وكذلك التعرف على أكثر المواقف والأبعاد التي تشكل ضغطاً عليهم وتكونت عينة الدراسة من (650) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة الإسلامية بغزة من المستويين الثاني والرابع لنيل درجة البكالوريوس للعام 2001، وقد توصل الباحث إلى عدة نتائج أهمها: يعاني طلبة الجامعة من الضغوط النفسية بنسبة 53.8%، وشكلت الضغوط الدراسية المرتبة الأولى 65.7%، ثم الضغوط الانفعالية 65.3%، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى إلى عامل الجنس ونوع الدراسة. (البرعاوي، 2001، ح)

ومن ذلك دراسة زينب هندة سعد الله وليلى دخان (2014) بعنوان: علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز الدراسي، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي وتكونت العينة من (85) طالبا من طلبة الماستر العاملين، وتم اختيارها بطريقة الحصر الشامل، توصلت هذه الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط والدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماستر العاملين، كما توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الماستر العاملين باختلاف جنسهم (ذكور، إناث). (سعد الله ودخان، 2014، أ)

فالبرغم من وجود الضغوط النفسية لدى الطلبة، إلا أن هناك ما يساعد في تحقيق التوافق والصحة النفسية والرضا عن الحياة، وهذا ما يطلق عليه مفهوم جودة الحياة وهذا الأخير من المفاهيم الحديثة، التي لفتت انتباه العديد من الباحثين، فهو يعتبر هدف أساسي ومطلب في حياة الأفراد، إلا أن الباحثين اختلفوا في مضمونه ومكوناته، فجودة الحياة هي فرع من فروع علم النفس يهتم بتحسين الأداء النفسي الوظيفي للكائن البشري، بما يتجاوز نطاق أو حدود الصحة النفسية العادية، فشعور الفرد بالجودة في حياته من العوامل التي تساعد على استغلال إمكانياته، وطاقاته وزيادة طموحاته، بارتفاع مستوى دافعيته، والشعور بالسعادة، والرضا والتوافق، والنجاح بما يؤثر بشكل إيجابي على صحته النفسية. (المضحى، 1437، 2)

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

وهناك العديد من الدراسات التي تحدثت في موضوع جودة الحياة من بين هذه الدراسات:

دراسة بسماء أدم وباسر الجاجان (2014) بعنوان: جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، حسب متغيرات الجنس (ذكر أنثى)، التخصص الدراسي (علم النفس، الإرشاد النفسي) لدى عينة البحث، حيث بلغ عدد أفراد العينة (100) ككل، وقد استخدم مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة من إعداد (منسي وكاظم 2006)، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة ما يلي:

لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، كما توصلت بأنه لا توجد فروق تبعا للتخصص الدراسي في جودة الحياة، ولا توجد فروق تبعا للجنس في تقدير الذات. (أدم والجاجان، 2014، 345)

وتشير دراسة بحرة كريمة(2014) بعنوان: جودة حياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، هدفت الدراسة الى معرفة علاقة جودة حياة التلميذ في المستوى المتوسط بالتحصيل الدراسي، ومعرفة الفروق بين المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة من حيث الجنس والتفاعل الثنائي بينهما ومن حيث المنخفضين والمرتفعين في جودة الحياة والجنس وتاريخ الميلاد ونوع المؤسسة في جودة الحياة، ومن أهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة: أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في جودة الحياة الاسرية والاجتماعية يليه المدرسية والنفسية والارتياح النفسي، كما أظهرت عدم وجود فرق دال احصائيا في التفاعل الثنائي بين المرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة والجنس الا في بعد واحد جودة الحياة الصحية مع وجود فرق دال بين المرتفعين والمنخفضين يرجع للمرتفعين وللجنس يرجع للإناث على التحصيل الدراسي.(بحرة، 2014، ب)

ومن هذه الدراسات أيضا دراسة شاهر خالد سليمان (د.س): قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها وهدفت الدراسة إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية في ضوء متغير التخصص (إنساني/علمي)، والتقدير الدراسي للطالب (جيد جدا، فأكثر، جيد، مقبول) وطبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من(649) طالبا من جامعة تبوك، وقد أشارت النتائج بشكل عام إلى أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدين من أبعاد جودة الحياة، هما جودة الحياة الأسرية، والنفسية، ومنخفض في جودة الحياة التعليمية وجودة إدارة الوقت، ومتوسط في بعد الصحة العامة، كما أشارت النتائج إلى وجود تأثير دال إحصائيا في متغير التخصص (علمي، أدبي) على جميع أبعاد

جودة الحياة باستثناء بعد جودة إدارة الوقت، وكان التأثير لصالح التخصصات العلمية في أبعاد جودة الحياة التالية: جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية، وجودة التعليم، بينما كان التأثير لصالح التخصصات الأدبية في بعد جودة الصحة العامة.

(سليمان، د-س، 08)

ومن ذلك دراسة عبد الحفيظ يحي (2016) تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين، حيث هدفت الدراسة إلى تقنين مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي على طلبة الجامعيين من أجل تقدير درجات جودة حياة الطالب في مجالات محددة هي: الصحة العامة، الحياة الأسرية، والاجتماعية، والتعليم والدراسة، والعواطف والصحة النفسية، وشغل الوقت وإدارته، وقد استندت هذه الدراسة على المنهج الوصفي حيث كان عدد أفراد العينة (847) طالبا، وتوصلت نتائج الدراسة إلى تمتع بنود المقياس بمستوى عال من الفعالية دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من توظيف اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، كما توصلت إلى توافر مؤشرات صدق مقبولة، دلت عليها المؤشرات الكمية المستخرجة من أساليب الصدق التالية: صدق الاتساق الداخلي، الصدق التلازمي بأسلوبه التقاربي والتمييزي، صدق العاملي، وأظهر المقياس وأبعاده الفرعية مؤشرات ثبات مرضية عموما، حيث تراوح معامل ثبات الاستقرار للأبعاد الستة بين (0.71، 0.82)، وبلغ ثبات المقياس ككل (0.89)، بينما تراوح معامل ألفا كرونباخ لأبعاده الستة بين (0.35 و 0.77)، وبلغت قيمته للمقياس ككل 0.84. (يحي، 2016، ج)

وهناك دراسات تناولت علاقة الضغوط النفسية بجودة الحياة كدراسة وائل السيد حامد السيد (2018) بعنوان دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، وتكونت عينة الدراسة من (897) أستاذا وأستاذة واستخدم الباحث المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة: توجد علاقة

ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة موجبة بعامل ارتباط  $(0.663^*)$  دال احصائيا عند مستوى الدلالة  $(0.05)$ . (السيد، 2018، 25)

وتعد الحياة الجامعية من منطلقات تحديد ثقافات الشعوب، لأن الطالب الجامعي يمثل مخرجاته الحقيقية، فهو يعتبر عنصرا مهما في بناء الجامعة، وتطورها بما يخدم المجتمع، وتغيير مجرى حياته لمنحنى معين، وقد يتعرض الطالب خلال هذه الفترة، خاصة المرحلة الأولى عند دخوله للجامعة أول مرة، لمجموعة من الظروف والأوضاع الجديدة فيجد صعوبة في التقبل والتكيف، مما يولد لديه بعض الضغوط النفسية.

ومن هنا جاءت أهمية دراسة هذا الموضوع، حيث تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الوادي وجودة حياتهم. ومنه يمكن أن نطرح التساؤلات الآتية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص؟

## 2- الفرضيات:

من خلال الدراسات السابقة والبحوث الميدانية حول موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة والذي اعتبر الهدف الأساسي لهذه الدراسة، انطلاقا من التساؤلات وبناءا على ما قدم في الجانب النظري منها، وأهم الدراسات السابقة التي تناولت هذه الدراسة لمتغيراتها عموما، يمكن صياغة الفرضيات كآتي:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

### 3- الأهداف:

- التعرف عن علاقة الضغوط النفسية بجودة الحياة لدى طلبة الوادي.
- التعرف على بيئة الطالب الجامعي وما يحقق له جودة الحياة من خلال البعدين النفسي والدراسي.
- الكشف عن الفروق في الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة باختلاف الجنس والتخصص.

### 4- الأهمية:

- محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين متغيرات الدراسة.
- مساهمة في إثراء جانب مهم من مجالات الدراسات النفسية والاجتماعية.
- قد نسلط الأضواء على دور وحدات التوجيه والإرشاد في الاهتمام بالجانب النفسي للطلاب.

### 5- التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

**الضغوط النفسية:** هي موقف أو ظرف ما يسبب للفرد التوتر والقلق أو الضيق وعدم الارتياح نتيجة لحكمه الذاتي على الموقف، ويمكن الكشف عن هذا من خلال استجابة الطالب الجامعي على مقياس الضغوط النفسية لأنور علي أحمد البرعاوي (2001) خلال الموسم الجامعي (2021/2020).

**جودة الحياة:** وهي درجة الشعور بالرضا والسعادة لإشباع الحاجات النفسية والدراسية ويمكن الكشف عن هذا من خلال استجابة الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة المأخوذ من دراسة عبد الحفيظ يحي الذي أعد من طرف محمود منسي وعلي كاظم (2016) وتم تطبيقه خلال الموسم الجامعي (2021/2020).

### 6- حدود الدراسة:

**الحدود المكانية:** تم إجراء هذه الدراسة بجامعة الوادي.

الحدود الزمانية: تم تطبيق هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي (2021/2020)، وذلك من 2020/01/20 إلى 2021/03/03.

الحدود البشرية: تشمل الدراسة طلبة الكليات الثلاثة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وكلية الآداب واللغات، وكلية العلوم التكنولوجية، ويقدر عددهم (160) طالبا وطالبة.

## الفصل الثاني:

### الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية.
- 2- أنواع الضغوط النفسية.
- 3- مصادر الضغوط النفسية.
- 4- أعراض الضغوط النفسية.
- 5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
- 6- أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

### تمهيد:

لا تزال الضغوط النفسية إحدى الموضوعات المهمة التي تشغل بال الكثير من المتخصصين في فروع علمية مختلفة، وعلماء النفس على رأس قائمة هؤلاء المهتمين بهذا الموضوع، ولا يأتي الاهتمام بهذا الموضوع لمجرد أنه موضوع جيد للبحث، وإنما لكونه واحدا من حقائق الحياة وثوابتها، وكونه قضية تهم العامة والخاصة، فلا يكاد يوجد إنسان على وجه الأرض لا يعاني من الضغوط بأشكال مختلفة، وبصورة تكاد تكون يومية. وفي هذا الفصل تطرقت الدراسة الى مفهوم الضغوط النفسية، حيث قدمت مجموعة من التعاريف التي تحدد مفهوم الضغوط النفسية، وأهم مصادرها، وأنواعها، بالإضافة إلى أهم الأساليب التي يتخذها الأفراد للتصدي لها أو لمواجهتها.

1 - تعريف الضغوط النفسية:

لغة: لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطا أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال فهي تعني الضيق والقهر كما أنها تعني الزحمة والشدة.

اصطلاحا: يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة وتحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي ولسدي الفيزيائي للفرد. (بوبكر وآخرون، 2017، 23)

وتعددت تعاريف الضغط النفسي حسب التوجهات النظرية والمنطلقات والأطر النظرية التي تبناها الباحثون.

- **الضغط بإعتباره مثيرا:** تم التعرف على الضغط على أنه مثير منذ عام (1914) على يد العالم "كانون" ويعني به مجموعة المثيرات الفسيولوجية والانفعالية التي تجعل الإنسان يتعامل معها من أجل استعادة التوازن، ولذلك فإن أي ظروف مؤثرة تخل بنظام العضوية تعتبر ضغوطا.

- **الضغط بإعتباره استجابة:** أول الباحثين في هذا الاتجاه "Selye" (1956) الذي عرف الضغط بأنه استجابة فسيولوجية غير محددة، في الجسم لأي مثيرات أو متطلبات من البيئة وأن الاستجابة للضغط غير نوعية بغض النظر عن نوع الحدث أي الاستجابة هي واحدة عند كل البشر.

وعرفه أيضا "Allison" (1998) "الضغط بأنه حالة مزعجة يتخللها الشعور بالتوتر الضيق ويظهر عندما تكون المتطلبات تفوق القدرات أو إمكانيات الفرد ويستجيب لها الفرد بمجموعة استجابات معرفية سلوكية".

- الضغط باعتباره تفاعلا بين الفرد والموقف: يعتبر هذا الاتجاه أن الضغط هو نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة وأن الفرد يواجه الموقف الضاغط حسب تقييمه أي أن الضغط ظاهرة فردية. (غربي، د.س، 115)

كما يري "Spilleger" (1989) أن الضغط يبدأ على شكل مثير يدركه الفرد على أنه تهديد يستجيب له في شكل رد فعل.

ويرى "Lazurs" (1966) أن الضغط ظاهرة خاصة بين الفرد والبيئة فإذا ما أدرك الفرد أن هذه البيئة ترهقه وتفق قدراته وتهدد توازنه استجاب لها أي أن الضغط يتجدد من منطلق مهم هو تقييم الفرد للموقف الضاغط بغض النظر عن نوعه أي أنه ليس مثيرا ولا استجابة بل العلاقة بين المثير والاستجابة تؤدي إلى تقديم هذا الموقف.

(غربي، د.س، 116)

\_ ويشير "طه عبد العظيم حسين" في المعجم الوجيز إلى أن الأصل اللغوي لكلمة ضغط هو " ضغطه " " ضغطا " أي عصره وزحمه، والضغط في الطب هو ضغط الدم الذي يحدثه تيار الدم على جدران الأوعية الدموية، أما في الهندسة فهو القوة الدافعية على وحدة المساحات في الاتجاه العمودي عليها.

\_ أما العالم "Aldwin" عام (1994) يعرف الضغط على أنه " تلك الحالة أو السمة الناتجة عن حدوث أمور تهدد إحساسه بالحياة الهادئة، مما يشعره بالقلق والتوتر.

- تعريف محمود أبو دارين (2005): هو خلل استجابات الفرد لوضعية جديدة تؤدي إلى كسر التوازنات البيولوجية والنفسية.

- تعريف ماجدة بهاء الدين (2008): هي الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها. (جبالي، 2012، 51)

## 2- أنواع الضغوط النفسية:

توجد عدة تصنيفات لأنواع الضغوط من أشهرها التصنيفات التي أشار إليها كلا من "سيللي"، " ولازاروس وكوهن"، فسيللي أشار إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

- **الضغط النفسي السيئ:** وهو الضغط الذي يسبب الألم نظرا لعدم التوازن بين متطلبات الفرد والإمكانيات المتاحة.

- **الضغط النفسي الجيد:** وهو الضغط الذي ينتج عن مشاعر ايجابية نظرا لأنه يعيد توافق الفرد مع بيئته كولادة طفل جديد مثلا.

وأقر "سيللي" بوجود نوعين آخرين من الضغط النفسي:

- **الضغط النفسي المنخفض:** يشعر به الفرد نتيجة للملل وعدم القدرة على التحدي ومواصلة المواجهة.

- **الضغط النفسي الزائد:** ينتج عن تراكم الضغوط السلبية التي لا تتوافق مع إمكانية الفرد خاصة عند امتداد زمانها (والي، 2015، 113)

أما "لازاروس" و"كوهن" فقد ميزا بين نوعين من الضغوط:

**النوع الأول:** الضغوط الخارجية المصدر: وهي المؤثرات والمواقف الخارجية المحيطة بالفرد.

**النوع الثاني:** الضغوط الداخلية المصدر (الشخصية): وهي الأحداث والمؤثرات النابعة من توجه الفرد وإدراكه. (والي، 2015، 114)

## 3- مصادر الضغوط النفسية:

إن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة، فهي تختلف تبعا لنوع الضغوط وطبيعته، وبالتالي يصعب في مكان عرضها بشكل مختصر. (السميران والمساعد، 2014، 26)

فقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على العوامل التي تشكل ضغوطا نفسية على الطلاب مستخدمة أسلوب التحليل العاملي، ففي دراسة لكل من "Richard وetal" (1999) على مجموعة من طلاب خدمة المجتمع، توصلت الدراسة إلى بعض عوامل البيئة

الدراسية، والتي أدركت من قبل الطلاب على أنها ضاغطة مثل (عبء الدراسة، الحديث أمام الآخرين في غرفة الدراسة، أوراق العمل، الصعوبات الدراسية، الخوف من المستقبل صعوبات التعامل مع الآخرين، الانفعال، التعامل مع الجنس الآخر)، كما أشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى إدراك الضغوط لدى طلاب الفرقة الأولى مقارنة بالطلاب الآخرين وإلى نسبة تعاطي المخدرات والعجز الجنسي ترتفع بين الطلاب ممن يعانون من الضغوط. (جاد، 2016، 417)

وتوصلت دراسة "Marjorie" (2000) إلى أن المخاوف الصحية والعلاقات الأسرية شكلت أهم مصادر الضغط لدى الطلاب عينة الدراسة، وأن إستراتيجيات مواجهة الضغوط تمثلت في تجنب الانفعالات السالبة.

وتحدد "ليسا" (2005) مجموعة من مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعة مثل:

- صعوبات التوافق مع الحياة الجامعية. - ضعف العلاقات الاجتماعية.

- تفسير أنماط الحياة (ضغوط التغيير) - صراع إدارة الوقت.

وهناك مجموعة أخرى من الضغوط لدى طلاب الجامعة منها، المخاطر الصحية والخوف من الفشل الأكاديمي واللقاء مع الجنس الآخر.

وتوصلت "رئيفة رجب" عوض (2001) إلى مجموعة من مصادر الضغوط النفسية

لدى عينة من المراهقين تمثلت في:

- ضعف العلاقات الوالدية. - نقص الثقة بالنفس.

- الصعوبات الدراسية. - المظاهر الانفعالية للضغوط.

- قلق المستقبل. - نقص المهارات الاجتماعية.

- المظاهر السلوكية للضغوط. (جاد، 2006، 418)

#### 4- أعراض الضغط النفسي:

يتميز الضغط النفسي بمجموعة من الأعراض أهمها:

- أ- **الأعراض الانفعالية:** إن ضغوط الحياة تؤدي إلى فقدان الفرد على الاستمتاع بالحياة، ويفقد الأمل في المستقبل وتظهر لديه اضطرابات انفعالية متعددة منها ما يلي:
- زيادة التوتر فتقل القدرة على الاسترخاء العضلي مما يحدث قلقاً.
  - تغيرات في سمات الشخصية وزيادة في المشكلات الشخصية.
  - زيادة في النوبات الانفعالية كما تقل القدرة على التحكم في السلوك.
  - ظهور الاكتئاب والإحساس بالعجز.
  - الخوف ونوبات الهلع والذعر وانعدام القيم.
  - الشعور بالذنب والتشاؤم.
  - سيطرة الأفكار السيئة، والوسواس القهري.
  - التردد، وتوهم المرض.
  - انخفاض تقديرات الذات، وفقدان الثقة بالنفس.
  - العدوانية، واللجوء إلى العنف.
  - الصدمة الانفعالية وما يترتب عليها من إمكانية إصابة الفرد بالعديد من الأمراض والاضطرابات.

- الغضب، الأسى، الاكتئاب، الشعور بالقهر، التوتر الشديد لدرجة شل حركة وتفكير الفرد.

#### ب- الأعراض الفيزيولوجية:

تتمثل هذه الأعراض فيما يلي:

- زيادة التمثيل الغذائي في الجسم مما يؤدي إلى الإنهاك.
- الشعور بالغثيان، جفاف الفم، اتساع حدقة العين، ارتعاش الأطراف.
- اضطرابات المسالك البولية، والتناسلية وكثرة التبول، والعجز الجنسي.

بالإضافة إلى الأعراض التالية: زيادة إفراز العرق، نوبات من الدوار، زيادة في معدلات ضربات القلب، ارتفاع شديد في ضغط الدم، التنفس السريع.

(دهنون، 2020، 19)

### ج- الأعراض المعرفية:

تتمثل هذه الأعراض المعرفية فيما يلي:

- الاختلاط في التفكير.
- صعوبة اتخاذ القرارات.
- انخفاض في التركيز والانتباه.
- اضطرابات في وظيفة الذاكرة.
- انخفاض في كل الوظائف المعرفية: فهم، تخيل، تصور، ابتكار... الخ

### د- الأعراض السلوكية:

تتمثل هذه الأعراض السلوكية فيما يلي:

- تغير في أنماط السلوك الاعتيادي.
  - تغيرات تتمثل في الإصابة بفقدان الشهية أي عدم تناول الطعام على الإطلاق أو الإصابة بشراهة في تناول الطعام.
  - تدهور الصحة الشخصية إلى درجة إهمال نظافته الشخصية.
  - الانسحاب بعيدا عن الآخرين.
  - الصمت الممتد وهو علامة نفسية على رفض الذات ورفض الآخر وعدم التعامل معهما
- بالإضافة إلى:

- انخفاض في الأداء الوظيفي، والبطء في العمل، والتغيب المتكرر.
- اضطرابات لغوية مثل التأتأة والتلعثم.
- انخفاض مستوى نشاط الفرد.

- عدم الثقة في الآخرين.

- ظهور سلوكيات غريبة وشاذة، التهديد بالانتحار. (دهنون، 2020، 20)

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

5-1- نظرية الجهد ل"هانز سيللي":

يرى "سيللي" أن التعرض المستمر والمتكرر للضغوط يؤدي إلى تأثيرات سلبية على حياة الأفراد ويحدد "سيللي" ثلاث مراحل أساسية لمواجهة الضغوط النفسية، كالآتي:

- **التنبيه (Alarm):** وتعد هذه المرحلة خط الدفاع الأول لضبط الضغط النفسي، وتبدأ بمجرد إدراك الكائن الحي بوجود مصدر ضغط، سواء أكان نفسياً أم اجتماعياً.

- **المقاومة (Resistance):** وهي مرحلة مواجهة مصدر الضغط النفسي، حيث يفرز الجسم هرمونات تساعد على المقاومة، وتظهر تغيرات واستجابات تدل على التكيف، ولكن عند انشغال الفرد مع مصدر الضغط النفسي فسيولوجياً ونفسياً يجعله أكثر حساسية لمصادر الضغط الأخرى، وتحدث له اضطرابات نتيجة المحاولات لمواجهة مصادر الضغط النفسي.

- **الإنهاك (Exhaustion):** وفي هذه المرحلة الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك، ويحدث الانهيار النهائي، مما يجعل الفرد غير قادر على حماية وجوده تحت المستويات العالية والمستمرة من الضغط النفسي، وقد يؤدي ذلك إلى الوفاة.

5-2- النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية:

يعرف الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه شكل من أشكال الإرشاد النفسي القائم على نظرية العلاج العقلاني الانفعالي ل:"ألبرت اليس" و"فنياته المختلفة، والتي تركز على دور المعتقدات اللاعقلانية في نشأة التعاسة والبؤس الإنساني والسلوكيات المضطربة، كما تؤكد على أن الانفعالات تنشأ بدرجة كبيرة من المعارف والمعتقدات وليس من الأحداث، وتقوم هذه النظرية على الافتراض الآتي: أن الناس يولدون ولديهم نزعة فطرية على أن

يكونوا عقلانيين أو غير عقلانيين وهي عرضة للمشاعر السلبية، ومن هنا تنشأ الأمراض النفسية. (علوان، 2012، 155)

وحدد ألبرت أليس خطوات العملية الإرشادية في هذه النظرية، وتشتمل هذه الخطوات على أنموذج (ABC) توضح كيفية تطور المشكلة، وهي:

- (A): وتشير إلى خبرة منشطة (حادثة)، (هنا والآن) ، مثل: (وفاة، وطلاق، ورسوب) والخبرة المنشطة أو الحادثة في حد ذاتها لا تحدث الاضطراب السلوكي أو الضغط النفسي.

- (B): وتشير إلى نظام المعتقدات، حيث تدرك الخبرة المنشطة في ضوء نظام المعتقدات لدى الفرد، ونظام المعتقدات قد يكون عقلانيا (هذه أحداث محتمل حدوثها في الحياة) أو لا عقلاني (هذه أحداث غير متوقعة).

- (C): وتشير إلى النتيجة (استجابة انفعالية) أي المشاعر الناتجة عن رسالة الذات حول المرحلة (B)، وقد تكون عقلانية (صبر، ورضا، وإصلاح)، أو لا عقلانية (حزن، وتوتر، وقلق).

### 5\_3\_ نظرية العلاج المعرفي :

يؤكد "بيك" (Beck) في نظريته هذه على أن الأشخاص الذين يعانون من مشاعر اكتئابية وضغوط نفسية هم أشخاص لديهم أخطاء في طريقة تفكيرهم عما يحملونه من آراء واتجاهات ومعتقدات نحو أنفسهم ونحو الأحداث الضاغطة، فهم يتصورون الأخطاء الصغيرة على أنها كبيرة، مع أن الأحداث الضاغطة هي في حقيقتها أقل خطرا من الطريقة التي يدركها الأشخاص، وأن مهمة العلاج المعرفي مساعدة الأشخاص على استخدام الطرق العلمية لحل المشكلات التي تواجههم في الفترات العادية من حياتهم، سواء في الماضي أم المستقبل من خلال مجموعة من المبادئ والإجراءات القائمة على أساس أن العوامل المعرفية تؤثر في السلوك، وأن تغييرها يترتب عليها تغيير في سلوك الفرد.

(علوان، 2012، 156)

6-أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

اختلف العلماء في إيجاد تعريف محدد لأساليب مواجهة الضغوط تبعا لوجهة نظر العالم أو الباحث والاتجاه النظري الذي ينتمي إليه، ويمكن أن نذكر بعض هذه التعريفات:

(الضريبي، 2010، 675)

عرفها "الأمارة"(1995) بأنها " المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآتية والمستقبلية".

أما "تشارلز" فيعرفها بأنها "أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط".

(الضريبي، 2010، 676)

وفيما يتعلق بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة السائدة في البيئة العربية يحدد عبد المعطي (1994) سبعة أساليب لمواجهة أحداث الحياة على النحو التالي:

6-1- **العمل من خلال الحدث:** ويتضمن كيفية استفاة الفرد من الحدث في حياته الحاضرة، وتصحيح مساره بالنسبة لتوقعات المستقبل من خلال التفكير المنطقي المتأني فيما تتضمنه طبيعة الحدث مما يمكن أن يساعد على التعامل معه ومع غيره من الأحداث.

6-2- **الالتفاف إلى اتجاهات وأنشطة أخرى:** ويشمل مدى قدرة الفرد على إعادة تنظيم حياته من جديد بعد الأحداث الصارمة؛ والتفكير في الأشياء الجديدة في حياته.

6-3- **التجنب والإنكار:** ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الانقباض التخيلي، وإنكار المعاني والنتائج المترتبة على الحادثة، وتبليد الإحساس، والشعور باللامبالاة الانفعالية إزاء الأحداث الصادمة التي مر بها والكبت السلوكي للأنشطة المرتبطة بها.

6-4- **طلب المساندة الاجتماعية:** ويتضمن محاولات الفرد البحث عن يسانده في محنته ويمده بالتوجيه للتعامل مع الحدث، وإيجاد المواساة والمساعدة لمواجهة هذه الأحداث بصورة أكثر ايجابية. (العبدلي، 2012، 57)

- 6-5- الإلحاح والاقترام القهري: ويشمل هذا الأسلوب مدى تداخل الأفكار التلقائية المرتبطة بالحدث بصورة قهرية، وتكرار الأحلام المضطربة والموجات المؤلمة من الأحاسيس والسلوكيات المتكررة المتعلقة بالحدث بحيث لا يجد فرارا منها.
- 6-6- العلاقات الاجتماعية: ويتضمن محاولات الفرد إيجاد متنفس عن الأحداث التي مر بها في علاقات مع الآخرين بالتواجد معهم، والاهتمام بعقد علاقات مع الرفاق والأصدقاء القدامى والجدد والأهل كي ينسى الذكريات المرتبطة بهذه الأحداث الصادمة.
- 6-7- تنمية الكفاءة الذاتية: ويتضمن ذلك قيام الفرد بتكريس الجهد للعمل، والإنجاز لمشروعات وخطط جديدة ترضى طموحاته، وتطرد الأفكار المرتبطة بالحدث، مما يشعره بالكفاءة والرضا عن الذات. (العبدلي، 2012، 58)

### خلاصة الفصل:

ما نستخلصه من هذا الفصل أن الضغط النفسي من المواضيع الشائكة، وهو بمثابة ردة فعل فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة، والتي يختلف الأفراد في إدراكها على أنها ضاغطة أم لا، حيث تعددت آراء وتعريفات الضغط، وذلك لتعدد النظريات المفسرة له، وقد تم التوصل إلى أن للضغط أنواعا ومصادرا وأعراضا مختلفة، كما تم التطرق في هذا الفصل أيضا إلى تعريف أساليب المواجهة، وذكر أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

## الفصل الثالث:

### جودة الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم جودة الحياة.
- 2- الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة.
- 3- مؤشرات جودة الحياة.
- 4- النظريات الحديثة لجودة الحياة.
- 5- قياس جودة الحياة.
- 6- معوقات جودة الحياة.
- 7- مقومات جودة الحياة.

خلاصة الفصل

## تمهيد:

يعد مصطلح جودة الحياة من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا من العديد من العلماء بمختلف توجهاتهم، في العلوم الطبيعية والإنسانية، مثل: علم البيئة، والصحة والطب النفسي، مما جعل هذا المفهوم يحظى بمجال واسع من الدراسة والاهتمام. وبناء عليه يمكن القول إن علم النفس أحد العلوم التي تبنت هذا المفهوم في مختلف مجالات علم النفس النظري والتطبيقي، وفي هذا الفصل تم تقديم مجموعة من التعاريف لمفهوم جودة الحياة ومؤشراته وأبعاده الرئيسية، وأهم النظريات الحديثة التي تناولته بالدراسة وبعض معوقات ومقومات جودة الحياة.

1- مفهوم جودة الحياة:

المفهوم اللغوي:

عرفها قاموس أكسفورد: بأنها " الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل".  
وعرفها ابن منظور بقوله: " الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد نقيض الرديء، وجاد بالشيء جوده وجودة أي صار جيدا". (بخوش وحميداني، 2016، 23)

التعريف الاصطلاحي:

يرى علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (2005) بأن جودة الحياة "هي الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات". (أبو حلاوة، 2010، 5)  
ويرى (Rapheal and Others; 1996): "بأنها الدرجة التي من خلالها يستمتع الشخص بالإمكانيات المهمة في حياته". (بحرة، 2014، 28)  
كما يرى مصطفى الشرقاوي بأن مفهوم جودة الحياة: يشمل " كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسية والعقلية ذاتيا، والتدريب على كيفية حل المشكلات، واستخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة بمساعدة الآخرين، والتضحية من أجل رفاهية المجتمع، وهذه الحالة تتسم بالشعور وينظر إلى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الاجتماعية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، ويؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات القوية الدالة على جودة الحياة.

(بخوش وحميداني، 2016، 24)

ويشير كلا من "تايلر" و"بيجدون" في تعريفهما إلى جودة الحياة: "بأنها عبارة عن دراسة إحصائية لقياس مدى الشعور بالراحة التي تتوافر عند الانسان، من خبرته الحياتية في هذا العالم". (بخوش وحميداني، 2016، 25)

## 2- الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة:

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

- من خلال التقدير الذاتي للرضا عن الحياة بوجه عام (السعادة أو الاستمتاع)
- التقدير الذاتي للرضا في مجالات أو جوانب معينة (العمل، الصحة، العلاقات مع الآخرين). (داهم، 2015، 33)

- البيانات الديموغرافية بالنسبة لجودة الحياة (المؤشرات الاجتماعية والموارد أو العوائق).  
وعادة ما يتحدد في مؤشرين:

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

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

**ومن هنا يتحدد بعدين لجودة الحياة:**

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

2-2- البعد الموضوعي: ويشمل:

- الصحة البدنية.
- العلاقات الاجتماعية.
- الأنشطة المجتمعة. (داهم، 2015، 34)
- العمل.
- فلسفة الحياة.
- وقت الفراغ.
- مستوى المعيشة.
- العلاقات الأسرية
- الصحة النفسية
- التعليم. (داهم، 2015، 35)

وبالإضافة الى هذه الابعاد هناك أبعاد أخرى مهمة نذكر منها:

- **جودة الحياة النفسية:** تتمثل جودة الحياة من الناحية النفسية في الإحساس الايجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي.

ويشير كل من "رايف وكايس" في نظريتهما حول حسن الحال والسعادة النفسية إلى وجود ستة أبعاد تلخص مفهوم حسن الحال (جودة الحياة النفسية) وهي:

1- تقبل الذات:

أي أن يكون لدى الانسان اعتبار إيجابي لذاته، وصورة عميقة من تقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الايجابية والصفات السلبية، وهذا التقبل القوي للذات يعين على تقييم الذات

والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النجاح والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.(نغم، 2016، 18)

2- العلاقات الإيجابية مع الآخرين:

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

3- الاستقلال:

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

4- السيطرة والتحكم في البيئة:

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

5- الهدف من الحياة:

ويقدر به القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، والقدرة على الفعل والجهاد لتحقيق الأهداف في الحياة. (نغم، 2016، 19)

6- النمو الشخصي:

ويعني القدرة على التحقيق المستمر لموهبة الفرد وإمكانياته، وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة، وتنمية القدرة على المواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد

أن يبحث بعمق وبجدية ليجد مصادر قوته الداخلية، والقدرة الواضحة على البقاء بعد الخسارة وتخطي المحن والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات.

### - جودة الحياة الاجتماعية:

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

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

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

(نغم، 2016، 20)

### - جودة الحياة المدرسية:

يشير هذا المفهوم إلى تقييم الطالب الشخصي الإدراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاه عن حياته المدرسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة)

ويحدد "كيونج" المجالات العامة لجودة الحياة المدرسية بمجالين هما:

- 1- الرضا العام: ويتعلق بالمشاعر الايجابية العامة حول المدرسة.
  - 2- المخاوف الشخصية السلبية تجاه المدرسة والتي تؤثر سلباً على الطالب.
- بينما يشير "وليام" و"باتين" إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي:

- 1- علاقة الطالب والمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.
- 2- التكامل الاجتماعي: ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.
- 3- إيمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: على سبيل المثال (المدرسة هي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة بالنسبة لي).
- 4- الإنجاز: ويشير إلى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.
- 5- الدافعية والحافز: وهي شعور الطالب بالحافز الذاتي للتعلم، والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد. (نغم، 2016، 21)

### 3- مؤشرات جودة الحياة:

- 3-1- الاحساس بجودة الحياة: وهي حالة شعورية تجعل الفرد قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- 3-2- المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.
- 3-3- المؤشرات الاجتماعية: وتتضح خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها، فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
- 3-4- المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
- 3-5- المؤشرات الجسمية والبدنية: وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الآلام، والنوم، والشهية في تناول الغذاء. (أدم والجاجان، 2014، 352)

### 4- النظريات الحديثة لجودة الحياة:

#### 4-1- نظرية شالوك (2002):

تدور هذه النظرية حول الجوانب الموضوعاتية من جودة الحياة لا تقدم إلا القليل للفرد مما يجعلنا نبحث عن محددات أخرى لمؤشرات جودة الحياة، وألا وهي جودة الحياة الذاتية

أو المحددات الذاتية في جودة الحياة، أي كما يدركها الفرد نفسه من خلال إحساسه بالرضا والسعادة، والاحباط، والتشاؤم، واليأس، ومن خلال الإحساس بالانفعالات الإيجابية وتحقيق الذات. (الكرخي، 2011، 58)

ويرى شالوك أن هناك تحليلا جديدا بتحديد ثلاثة مؤشرات لكل من المجالات الثمانية لجودة الحياة وعلى النحو الآتي:

- السعادة الانفعالية: وتشمل الرضا، ومفهوم الذات وانخفاض الضغوط.
  - العلاقات بين الشخصية: وتشمل التفاعلات والعلاقات والمساندة.
  - السعادة المادية: وتشمل الحالة المادية والعمل، والمسكن.
  - النمو الشخصي: ويشمل التعليم، والكفاءة الشخصية والأداء.
  - السعادة البدنية: وتشمل الصحة، والأنشطة اليومية، ووقت الفراغ.
  - تقرير المصير: ويشمل الاستقلالية، والأهداف، والقيم، والاختبارات.
  - الاندماج الاجتماعي: ويشمل التكامل، والترابط الاجتماعي، المشاركة.
  - الحقوق البشرية والقانونية والعمليات الواجبة: وهي رضا الفرد المتعلق بإدراكه لحقوقه الفردية وحقوق الجماعة التي يعيش في إطارها.
- وفي ضوء وما سبق يمكن تصور مؤشرات جودة الحياة في الآتي: (الكرخي، 2011، 59)
- الناحية الذاتية: التقييم الوظيفي كمقياس المدى " مستوى الوظيفة، وملاحظة المشاركة واستبيانات الظروف، والأحداث البيئية، والتفاعل في الأنشطة اليومية، وتقرير المصير والتحكم الشخصي."

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

كما ترتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الامكانيات المادية المتاحة، والدخل، والحالة الصحية. (الكرخي، 2011، 60)

#### 4-2- نظرية رايف (1999):

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

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

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

3- النمو الشخصي: وهو شعور الفرد بالارتقاء والتطور المستمر، ورؤية الذات تنمو وتتوسع، وبأن يكون منفتحاً لخبرات جديدة، ولديه إحساس واقعي، وأن يرى أن هناك تحسناً في ذاته وسلوكه بمرور الزمن وأن يتغير بطرائق تظهر أو تبين بوضوح المعرفة الذاتية والفاعليات. (الكرخي، 2011، 61)

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

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

6- الغرض في الحياة: إن الصحة النفسية تتضمن المعتقدات التي تعطي الشخص الإحساس بأن هناك هدفا ومعنى للحياة، والفرد يمتلك شعورا ومعنى لحياته الحالية والماضية بامتلاكه لمعتقدات تعطي للحياة غرضا وأهدافا يعيش من أجلها، وهكذا فإن الشخص الذي يعمل بإيجابية تكون لديه أهداف، وغايات، وإحساس بالتوجيه وكل هذا يساهم في الشعور بأن الحياة ذات معنى.

وفي ذلك ظهرت دراسة" أولير "حول الشعور بجودة الحياة شملت عينة من طلبة جامعة بولونيا وتوصلت إلى أن تقبل الذات هو أحد المؤشرات الأساسية في الإحساس بجودة الحياة. (الكرخي، 2011، 62)

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

#### 4-3- نظرية لاوتن (1996):

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

وقد أكد لاوتن (1996) على أن طبيعة البيئة يكون لها تأثيران أحدها مباشر على حياة الفرد مثل التأثير على الصحة وتأثير غير مباشر ذو دلالات إيجابية مثل الرضى البيئي والظرف الزمني الذي يعيش فيه. (الكرخي، 2011، 63)

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

وفي إطار هذه النظرية، توصلت دراسة جاكليين (2009) إلى أن هناك تفاعلا بين البيئة الموضوعية والقدرة السلوكية لإدراك الفرد لجودة حياته، فكلما كان الفرد قادرا على إحداث تغيرات إيجابية في بيئته الموضوعية، كلما كان أكثر إحساسا بجودة الحياة التي يعيشها. (الكرخي، 2011، 64)

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

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

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

وتشير النظرية التكاملية لجودة الحياة إلى أن هناك ثلاث سمات تجتمع مع بعضها وتؤدي إلى الجودة، وهي تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بجودة الحياة والتي تدخل مع تحديد الهدف الشخصي المراد تحقيقه، والمعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف الشخصية، والعمق الداخلي، وقد شبهت هذه الصفات بطبقات البصل التي تفصل السطح عن النواة وهذه الطبقات هي الانسجام، والرضا، والمعنى، والاتفاق وصولاً إلى النواة التي هي الشعور بجودة الحياة، وأن رضا الناس عن حياتهم يمكن أن يحدث بطريقتين هما: (الكرخي، 2011، 65)

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

إن كلتا الطريقتين، الإحساس بالرضا وخلق اتفاق بين العالم الخارجي وأحلامنا تولدان حياة مقنعة، وإن إنجاز الحاجات بالنسبة للنظرية التكاملية يعد أمراً سطحياً وأقل أهمية لأنه يختلف بحسب الأفراد والثقافات التي يعيشون فيها. (الكرخي، 2011، 66)

### 5- قياس جودة الحياة:

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي لازالت تحتاج إلى جهد من المتخصصين فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس إلا أن غالبيتها ليست شاملة وتواجه العديد من الانتقادات بمرور الوقت، ويصنف " تور جرسون" هذه المقاييس في ثلاث مجموعات:

5-1- المقاييس النوعية: وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة وأهداف محددة.

5-2- المقاييس العامة والشاملة: وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ومجالات حياته المختلفة.

3-5- المقاييس المؤسسة على النفع والفائدة: وهي التي تتضمن حول تفضيلات الفرد في فترات معينة.

ويرى البعض بأن جودة الحياة يمكن أن تقاس من خلال مجموعتين من المؤشرات التي تشير إلى (ارتفاع/انخفاض) جودة الحياة، والمجموعة الأولى عبارة عن إدراك الرضا عن الحياة باعتبارها دالة شخصية يمكن تحديدها من وجهة النظر الشخصية، ويطلق عليها مجموعة الحياة الذاتية، أما المجموعة الثانية فهي تتضمن خصائص الفرد في وضعه الحالي، ويمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية.

(أبو يونس، 2013، 74)

على أي حال جميع المقاييس التي أعدت لقياس جودة الحياة لدى بعض الفئات تم انتقادها، وذلك لشمول مصطلح جودة الحياة وعدم وجود تعريف دقيق لهذا المفهوم، ولذلك يرى "هاشم سامي محمد موسى" (2001) أن بناء أي مقياس لجودة الحياة يجب أن يتضمن الأسس التالية:

- التركيز على المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية لجودة الحياة.
- أن تكون لغة المقياس بسيطة ومفهومة.
- أن يكون المقياس عاما شاملا وغير قاصر على فئة محددة أو موقف بذاته.
- أن تأخذ في الاعتبار التراث السابق في مجال قياس جودة الحياة.
- أن يتميز المقياس بالصدق والثبات والدقة في الحصول على البيانات.
- أن يعتمد المقياس على وجهة نظر الفرد وليس على وجهة نظر الآخرين.
- أن تكون طرق تقدير الدرجات وتفسيرها واضحة وبسيطة. (أبو يونس، 2013، 75)

#### 6- معوقات جودة الحياة:

توجد العديد من الأسباب التي قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة ومنها:

- 1- أحداث الحياة وضغوطاتها وفقد الشعور بمعنى الحياة.

2- قلة الوازع الديني.

3- قلة الخدمات التي تقدم للفرد وعدم توفير رعاية صحية كاملة للأفراد.

4- قلة الذكاء الوجداني للأفراد في التعامل مع المواقف المختلفة في الحياة.

كما يرى " دياب" (2013) بأن هناك ظروف داخلية وخارجية قد تعوق الفرد عن الشعور بجودة الحياة مثل المرض، والإعاقات، والخبرات الحياتية السلبية، ونقص المساندة الاجتماعية والانفعالية، ويرى أن التخلص من هذه المعوقات هو تمرين القدرات والمهارات والخبرات الحياتية الإيجابية وتوفير مصادر مساندة اجتماعية وانفعالية وتوفير رعاية طبية جيدة.

وترى "صفاة عجاجه" (2007) أن التخلص من هذه المعوقات من ناحية المجتمع هو تحسين الخدمات الحكومية وغيرها المقدمة للفرد والتنظيف الصحي والرعاية الصحية الجيدة وأما من ناحية الأسرة فهي التنشئة السليمة للأبناء وتوفير الاحترام بين الزوجين والأبناء والمرونة العاطفية بين الزوجين واستخدام الذكاء الانفعالي للتعامل مع المشاكل نتيجة ضغوط الحياة. (المضحى، 1438، 13)

#### 7- مقومات جودة الحياة:

- نستطيع أن نقول بأن جودة الحياة تعريف نسبي يختلف من شخص لآخر بحسب ما يراه من معايير تقييم حياته وتوجب عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة وهي:
- الصحة العامة التي يعتبر فيها تأثير الصحة إلى جانب المرض.
  - قدرة الإنسان على الوظائف اليومية.
  - القدرة على التفكير وأخذ القرارات.
  - قدرة الإنسان واختياره لنمط الحياة وتأدية الأنشطة والقدرة على التنفيذ.
  - التكاليف الاقتصادية والاجتماعية.
  - المعتقدات الدينية والقيم الثقافية. (شيخي، 2014، 96)

ويمكن أن نقول إن البيئة الاجتماعية المحيطة بالفرد تكون السبب الأكبر وراء انخفاض جودة حياته بأبعادها المختلفة.

فالتوافق الغير الفعال والحزن الوجداني والعجز والقلق والغضب والمستويات المنخفضة للتفاعل واضطراب المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة حياة الأشخاص لأنها تؤثر على إدراك السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وتقدير الذات وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة أو المشكلات النفسية ويتطلب الإحساس بجودة الحياة لفهم الفرد لذاته وقدراته وسماته واستخدامها في إدراك جوانب الحياة المختلفة وهذه الخصائص الشخصية.

وإذا تحدثنا عن مقومات جودة الحياة فهناك نواح أو عوامل تتمثل في أربعة نواحي أساسية تؤثر بشكل أو بآخر على صحة الإنسان، بل وعلى نموه كما أنها تتفاعل مع بعضها البعض:

أ- الناحية الجسمية.

ب- الناحية الشعورية.

ج- الناحية العقلية.

د- الناحية النفسية. (شيخي، 2014، 97)

### خلاصة الفصل:

وفي الأخير يتضح مما سبق أن مفهوم جودة الحياة حظي باهتمام واسع، وهو من المفاهيم الحديثة في علم النفس الإيجابي، ويعتبر إدراك الفرد لكفاءته الذاتية بصورة ايجابية ليحقق السعادة والعيش الحياة خالية من الاضطرابات النفسية والسلوكية والانفعالات السلبية مما يجعل الفرد منتجا فعالا في مجتمعه.

## الفصل الرابع:

### الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1- منهج الدراسة.

2-مجتمع وعينة الدراسة.

3- أدوات الدراسة.

4- الأساليب الإحصائية.

خلاصة الفصل

## تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية القاعدة الأساسية لأي بحث علمي، فمن خلالها يتمكن الباحث من جمع البيانات حول موضوع دراسته، وبما أن قيمة النتائج التي يتحصل عليها الباحث في دراسته تتوقف على مدى دقة الإجراءات المنهجية والضبط الدقيق في معالجة الدراسة الميدانية. (حمامة، 2017، 65)

لإحداث التكامل في أي دراسة ميدانية، لابد من المزوجة بين جانبيين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، وبعد الإتمام من عرض الجانب النظري لهذه الدراسة، سوف يتم التطرق إلى الجانب التطبيقي الذي يوضح فيه نوع المنهج المستخدم في هذه الدراسة ووصف مجتمع وعينة الدراسة، وكذا تحديد أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المعتمدة.

1- منهج الدراسة:

يخضع اختيار المنهج المناسب لطبيعة المشكلة محل الدراسة، إذ أن هذه الأخيرة هي التي تحدد طبيعة المنهج المتبع، وبما أن موضوع الدراسة الحالية يبحث في العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة الوادي، فإن المنهج المناسب لهذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي لملائمته لطبيعتها، والهدف الذي تسعى لتحقيقه، هو الكشف عن العلاقة الضغوط النفسية بجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي، والفروق بينهم حسب الجنس والتخصص.

2- مجتمع وعينة الدراسة:

1-2- مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من الطلبة والطالبات (الذكور والإناث) بمختلف التخصصات والمستويات بجامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، بالضبط على مستوى كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وكلية الآداب واللغات، وكلية العلوم التكنولوجية.

حصر عدد الطلاب المسجلين من الذكور والإناث على مستوى الكليات الثلاث خلال الموسم الجامعي 2020/ 2021، كما هو مبين في الجدول الآتي:

جدول (01): يوضح مجتمع الدراسة وتوزيعه حسب الجنس.

المجموع	إناث	ذكور	الكلية / الجنس
4371	3295	1076	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
3985	3342	643	كلية الآداب واللغات
5171	1165	4006	كلية علوم التكنولوجيا
13527	7802	5725	المجموع

2-2- عينة الدراسة:

يحرص الباحث العلمي في الحصول على عينة مماثلة للمجتمع الدراسة، بأن تحمل العينة كل الخصائص والسمات التي تمثل المجتمع الأصلي المأخوذة منه. وذلك على مستوى الكليات الثلاث: كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وكلية الآداب واللغات وكلية العلوم التكنولوجية، حيث بلغ حجم العينة (160) طالبا وطالبة، منهم الذكور (70) طالبا، والإناث (90) طالبة، وتم اختيار أفراد العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية خلال الموسم الجامعي 2021/2020، وفيما يلي توزيع عينة الدراسة موضحة في الجدول التالي:

جدول (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب الجنس.

المجموع	إناث	ذكور	الكليات / الجنس
60	31	29	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
50	44	06	كلية الآداب واللغات
50	15	35	كلية علوم التكنولوجيا
160	90	70	المجموع

ومن خلال الجدول أعلاه يظهر جليا الفرق بين الذكور والإناث، من ناحية العدد في تمثيلهما للعينة الكلية، وهو أمر بديهي لأن عدد الإناث (طالبات) أكبر من عدد الذكور (الطالبة) في الجامعة عموما.

3- أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة على أداتي: أداة لضغوط النفسية لأنور علي أحمد البرعاوي (2001)، وأداة جودة الحياة الذي أعده كل من علي كاظم ومحمود منسي، والمأخوذ من دراسة يحي عبد الحفيظ (2016)، وتم تطبيقهما في هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2021/2020 على طلاب جامعة الوادي. ويتكون الاستبيان المعتمد من ثلاثة أقسام وهي:

القسم الأول: عبارة عن معلومات عامة عن المستجيب والتي تخدم الدراسة الحالية (الجنس، التخصص).

القسم الثاني: وهو عبارة عن مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الوادي، ويتكون من (30) فقرة موزعة على بعدين (الدراسي، والانفعالي)، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (03): يبين توزيع فقرات مقياس الضغوط النفسية على الأبعاد.

الرقم	الأبعاد	الفقرات
1	البعد الدراسي (17فقرة)	17-1
2	البعد الانفعالي(13فقرة)	30-18

وفيما يخص تصحيح أداة الضغوط النفسية فقد تم إعطاء درجات من 1 الى 5 لأوزانها وفق طريقة " ليكرت "، كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (04): يوضح طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية لأنور علي أحمد البرعاوي.

الدرجة	1	2	3	4	5
الاختيار	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا

3-1- صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الأصلية:

الصدق: اعتمد المقننون في تقديرهم على طريقتين لصدق الظاهري والصدق الاتساق الداخلي، وقد ظهر من خلال النتائج المتوصل إليها أن المقياس يتصف بصدق الجيد، يجعل من المقياس أداة يعتمد عليها في قياس ضغوط نفسية على طلبة جامعة الوادي. الثبات: تم التحقق من ثبات الاختبار بطريقتين طريقة ألفاكرونباخ، حيث بلغت نسبة الثبات على ألفاكرونباخ (0.94)، وهذا يعني تمتع الاستبانة بدرجة عالية من الثبات تكفي للحكم بتطبيق الاستبانة.

طريقة التجزئة النصفية حيث تم الحساب درجة الارتباط بين النصف الأول من الاستبانة والنصف الثاني، وبلغت درجة معامل ارتباط بيرسون (0.69)، وبعد تعديل وفق معادلة سبيرمان ...، وقد لوحظ أن جميع قيم معامل ارتباط بعد التعديل أكثر من (0.50)، وهي

قيمة تطمئن لتطبيق الاستبانة، وبذلك تحقق الصدق والثبات للاستبانة، مما جعلها صالحة لإجراء الاختبار على العينة الكلية لدراسة.

أما في الدراسة الحالية فقد تم التعرف على صدق وثبات هذه الأداة وهي موضحة كالتالي:  
3-2-2 حساب صدق وثبات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:

3-2-3-أ الصدق: أعتمد في حسابه على طريقة المقارنة الطرفية، حيث طبقت الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية، التي يبلغ عددها (40) طالبا، بعد ترتيب الدرجات المحصل عليها في المقياس من أكبر إلى أصغر درجة، أخذ منها نسبة 27% من الدرجات الكبرى ونفس النسبة من الدرجات الصغرى وطبق اختبار (t) للدلالة الفروق بين متوسطي العينتين فكانت النتائج كالاتي:

جدول (05): يوضح المقارنة الطرفية لمقياس الضغوط النفسية.

المؤشرات القيم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الاحتمالية	مستوى الدلالة
القيم العليا ن = 11	110.00	13.11	7.34	0.000	0.01
القيم الدنيا ن = 11	96.54	12.72			

يلاحظ من الجدول رقم (05) أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة تقدر (7.34)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، لأن قيمة الدلالة الاحتمالية جاءت مساوية ل (0.000) أي أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات القوية والمجموعات الضعيفة وهذا يعني أن الأداة صادقة.

3-2-3-ب- الثبات: بالنسبة لثبات مقياس الضغوط النفسية في الدراسة الحالية، اعتمد في عملية التأكد الإحصائي منه على طريقة التجزئة النصفية لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية (40) طالبا، حيث قسمت الدرجات إلى نصفين، يتكون النصف الأول من درجات البنود

التي تحمل الأرقام الزوجية، بينما يتكون النصف الثاني من درجات البنود التي تحمل الأرقام الفردية، تم تقدير درجة معامل الارتباط برسوسن بين النصفين الأول والثاني حيث قدرت قيمته (0.80) وبعد التعديل هذا المعامل بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس، أصبحت قيمته متساوية لـ (0.89)، وهي قيمة قوية تدل على ثبات هذا المقياس، مما يجعله صالحا للاعتماد عليه بكل ثقة واطمئنان.

جدول (06): يوضح معامل الارتباط مقياس الضغوط النفسية بطريقة التجزئة النصفية.

المقياس / المعامل	معامل الارتباط قبل التعديل	معامل الارتباط بعد التعديل
الضغوط النفسية	0.80	0.89

يلاحظ من الجدول أعلاه أن معامل الثبات المقدر بـ (0.89) وهو معامل قوي يدل

على أن المقياس يتمتع بصفة الثبات ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية.

تم الاعتماد أيضا على قانون ألفا كرومباخ لحساب معامل الثبات، الذي يعتمد على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وقدّر ذلك على نفس العينة الاستطلاعية المقدرة بـ (40) طالبا، والنتيجة موضحة في الجدول التالي:

جدول (07): يوضح قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس الضغوط النفسية.

مقياس / المعامل	معامل ألفا كرومباخ
مقياس الضغوط النفسية	0.90

يظهر من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات ألفا المساوية لـ (0.90)، هي نتيجة

قوية تدل على قوة ثبات المقياس، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه بكل ثقة.

القسم الثالث: وهو عبارة عن مقياس جودة الحياة، وتتكون من (20) فقرة موزعة على البعدين بعد جودة التعليم، وبعد جودة الصحة النفسية، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (08): يبين توزيع فقرات مقياس جودة الحياة على الأبعاد.

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

أما فيما يخص تصحيح مقياس جودة الحياة فقط أعطيا للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1,2,3,4,5)، في حين يعطي عكس الميزان السابق للبنود السالبة، والتي تحمل الأرقام الزوجية، والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح.

جدول (09): يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة ليحي عبد الحفيظ.

البنود/البدايل	أبدا	قليلا جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود التي تحمل الأرقام الفردية	1	2	3	4	5
البنود التي تحمل الأرقام الزوجية	5	4	3	2	1

3-3-3- صدق وثبات مقياس جودة الحياة حسب الدراسة الأصلية:

الصدق: تم حساب معامل الصدق بطريقتين: الصدق التمايزي (التباعدي)، والصدق التمييزي (مقارنة الطرفية)، من خلال النتائج المتحصل عليها دل على وجود صلاحية استخدام مقياس جودة الحياة ضمن إجراءات الدراسة الحالية.

الثبات: لتتحقق من الثبات قام معد المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس، وقد تراوحت قيم معاملات ثباتها بين (0.62) و (0.85) بوسيط قدره (0.85)، وللمقياس ككل (0.91)، أما الخطأ المعياري فتراوحت قيمته بين (0.53 ≠ و 3.21 ≠) لأبعاد الستة، في حين بلغ 7.44 للمقياس ككل.

3-3-3-1- حساب صدق وثبات مقياس جودة الحياة حسب الدراسة الحالية:

3-3-3-1-أ- الصدق: أعتمد في حسابه على طريقة المقارنة الطرفية، حيث طبقت الأداة على عينة الدراسة الاستطلاعية، التي يبلغ عددها (40) طالبا، بعد ترتيب الدرجات

المحصل عليها في المقياس من أكبر الى أصغر درجة، أخذ منها نسبة 27 بالمئة من الدرجات الكبرى، ونفس النسبة من الدرجات الصغرى، وطبق اختبار "ت" للدلالة الفروق بين متوسطي العينتين فكانت النتائج كالآتي:

جدول (10): يوضح المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة.

المؤشرات القيم	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	الدلالة الاحتمالية	مستوى الدلالة
القيم العليا ن = 11	76.63	4.80	9.29	0.000	0.01
القيم الدنيا ن = 11	54.18	6.41			

يلاحظ من الجدول رقم (10) أعلاه أن قيمة (ت) المحسوبة تقدر (9.29)، وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)، لأن قيمة الدلالة الاحتمالية جاءت مساوية ل(0.000)، أي أن المقياس قادر على التمييز بين المجموعات القوية والمجموعات الضعيفة، وهذا يعني أن الأداة صادقة.

**3-3-1-ب- الثبات:** بالنسبة لثبات مقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية، اعتمد في عملية التأكد الاحصائي منه على طريقة التجزئة النصفية لدرجات عينة الدراسة الاستطلاعية (40) طالبا، حيث قسمت الدرجات إلى نصفين، يتكون النصف الأول من الدرجات البنود التي تحمل الأرقام الزوجية، بينما يتكون النصف الثاني من الدرجات البنود التي تحمل الأرقام الفردية، تم تقدير درجة معامل الارتباط برسون بين النصفين الأول والثاني حيث قدرت قيمته (0.50)، وبعد التعديل هذا المعامل بمعادلة سبيرمان براون التصحيحية، للحصول على معامل الثبات الكلي للمقياس، أصبحت قيمته متساوية ل(0.67)، وهي قيمة قوية تدل على ثبات هذا المقياس، مما يجعله صالحا للاعتماد عليه بكل ثقة والاطمئنان.

جدول (11): يوضح معامل الارتباط مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية.

معامل الارتباط بعد التعديل	معامل الارتباط قبل التعديل	المعامل المقياس
0.67	0.50	جودة الحياة

يلاحظ من الجدول أعلاه أن معامل الثبات المقدر ب(0.67) وهو معامل قوي يدل على أن المقياس يتمتع بصفة الثبات ويمكن الاعتماد عليه في الدراسة الحالية. وتم الاعتماد أيضا على قانون ألفا كرومباخ لحساب معامل الثبات، الذي يعتمد على الاتساق في أداء الفرد من فقرة إلى أخرى، وقدر ذلك على نفس العينة الاستطلاعية المقدره ب(40) طالبا، والنتيجة موضحة في الجدول التالي:

جدول (12): يوضح قيمة معامل ألفا كرومباخ لمقياس جودة الحياة.

معامل ألفا كرومباخ	المعامل المقياس
0.75	مقياس جودة الحياة

يظهر من الجدول أعلاه أن قيمة معامل الثبات ألفا المساوية ل (0.75)، وهي نتيجة قوية تدل على قوة ثبات المقياس، وبالتالي يمكن الاعتماد عليه بكل ثقة.

#### 4- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

تعدد الأساليب وتتنوع كل حسب هدفها، وفي هذه الدراسة تم استخدام ما يلي:

- معامل ارتباط (ر): وهو معامل الارتباط بيرسون للدرجات الخام ويعد أكثر معاملات الارتباط استعمالا في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، كما يدرس العلاقة بين المجموعتين.
- اختبار "ت": يستخدم اختبار "ت" كوسيلة لمعرفة الفرق بين مجموعتين، ويعد من أكثر اختبارات الدلالة شيوعا في الأبحاث النفسية والتربوية والاجتماعية.
- كما تم الاعتماد في التحليل الإحصائي للبيانات على برنامج SPSS .Statistics20 IBM

- تحليل التباين الثلاثي: وقد استعانت الدراسة الحالية بتحليل التباين الثلاثي، وتحليل نتائج الفرضيتين، وبالتالي التحقق منهما. (الهلي، 2017، 125)

## خلاصة الفصل:

وفيما يلي تلخيص هذا الفصل حيث تم تحديد المنهج الدراسة المستخدم، وتم تحديد العينة التي تمثلت في (160) طالبا وطالبة المتمدرسين في جامعة الشهيد "حمه لخضر" بالوادي، وتم تطبيق الدراسة خلال الموسم الجامعي (2021/2020)، حيث تم استخدام أدواتي قياس، الأولى تقيس الضغوط النفسية والثانية تقيس جودة الحياة لدى الطلاب، واستخدم الأساليب الإحصائية المذكورة لتحقق من صدق وثبات الفرضيات والنتائج المحصل عليها، وفيما يلي تفصيل وعرض النتائج في الفصل الموالي.

## الفصل الخامس:

### عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها

تمهيد

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها.

1-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.

1-ب- تفسير نتائج الفرضية الأولى.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها.

2-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.

2-ب- تفسير نتائج الفرضية الثانية.

خلاصة الدراسة والتوصيات

### تمهيد:

بعد عرض الفصل السابق الذي تمثل في الإجراءات المنهجية حول ميدان الدراسة ابتداء من المنهج المتبع فيها، إلى تحديدا عينة البحث، إلى الأدوات المستخدمة لجمع البيانات مع وصفها وذكر طرق حساب ثباتها وصدقها، وصولا إلى أهم الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في تحليل البيانات المتحصل عليها إحصائيا.

ففي هذا الفصل تم التطرق إلى عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة المتوصل إليها، وكذلك الخلاصة وأخيرا طرح لمجموعة من التوصيات.

عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية وتفسيرها:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى وتفسيرها:

1-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

وهي تنص على: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي".

جدول (13): يبين معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

المؤشرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط R	Sig	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	90.6688	25.12027	-0.396**	0.000	دالة عند 0.01
جودة الحياة	65.8438	9.80024			

يبين الجدول (13) درجة ودلالة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة

حيث يوضح من خلال القراءة لهذا الجدول ما يلي:

معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة جاءت سلبية ودالة، حيث بلغ معامل الارتباط  $(-0.396^{**})$ ، وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة  $(0.01)$ ، لأن الدلالة الاحتمالية (sig) جاءت مساوية ل  $(0.000)$ .

وهكذا يمكن القول بأنه كلما زادت الضغوط النفسية قلت جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وعليه فإن وجود الضغوط النفسية لدى عينة البحث له علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بجودة الحياة لديهم.

1-ب- تفسير الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه: " توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي".

بالرجوع إلى الجدول رقم (13)، نجد نتائج درجة ودلالة معامل ارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، كآآآي:

معامل الارتباط بين الضغوط النفسية وجودة الحياة جاءت علاقة سالبة ودالة عند (0.01)، حيث بلغ معامل الارتباط  $R (-0.396^{**})$  وهي قيمة دالة عند مستوى دلالة (0.01)، لأن قيمة الاحتمالية Sig جاءت مساوية ل (0.000).

إن يمكن القول بأن الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة لها علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بجودة الحياة، أي كلما زادت الضغوط النفسية قلت جودة الحياة، وكلما قلت الضغوط النفسية زادت جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة. بمعنى أن الأفراد الذين يعانون الضغوط النفسية تكون جودة حياتهم منخفضة، بينما الأفراد الذين ليس لديهم ضغوط نفسية تكون جودة حياتهم مرتفعة، ويمكن تفسير ذلك بالرجوع إلى تعريف المتغيرين (الضغوط النفسية وجودة الحياة)، فشعور الفرد بالتوتر والقلق أو الضيق والضغط وعدم الارتياح يؤدي ذلك إلى عدم تحقيق الرضا والسعادة، وعدم الإشباع النفسي.

من خلال النتائج السابقة نلاحظ أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، بمعنى أنه تقل الضغوط النفسية لدى أفراد العينة التي تغلب عليهم جودة الحياة، فالنتيجة تدل على وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند (0.01)، وهي علاقة عكسية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، أي كلما زادت الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة كلما أدى ذلك إلى نقص أو انخفاض في جودة حياتهم.

وهذه النتيجة جاءت مشابهة تقريبا للنتيجة التي توصل إليها "وائل السيد حامد السيد" في دراسته، حيث وجد أن هناك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، إلا أنها اختلفت في نوع العلاقة وكانت العلاقة موجبة بعامل ارتباط  $(0.663^{*})$  دال احصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، أي إنه كلما ارتفعت الضغوط النفسية ارتفعت جودة الحياة لديهم حسب دراسته، بمعنى أنه هناك علاقة موجبة بينهما بينما

في الدراسة الحالية ترتبط سلبيا الضغوط النفسية بجودة الحياة، وهذا ما توصلت إليه الدراسة الحالية المطبقة على عينة من طلاب جامعة الوادي، حيث توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة، إذن يمكن القول إن الفرضية الأولى البديلة التي تنص على: أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي" قد تحققت.

## 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية وتفسيرها:

### 2-أ- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

وهي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغير الجنس والتخصص".

### - دراسة الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد العينة:

جدول (14): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية.

المقياس الجنس	الضغوط النفسية		قيمة ت	Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الذكور	88.2429	17.30162	0.015	0.988	غير دالة
الإناث	88.2000	19.01401			

يظهر من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (ت) كانت تقدر ب(0.015)، وقيمة الدلالة الإحصائية (sig=0.988) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، أي أنه لا توجد فروق بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية، وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرضية الصفرية والتي مؤداها: لا توجد فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد العينة، ومنه يمكن القول بأنه ليس هناك اختلاف بين الجنسين في الضغوط النفسية، وبالرجوع إلى الجدول مرة أخرى نلاحظ أن قيمة (ت) تقدر ب(0.05)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً، لأن قيمة الدلالة الاحتمالية (0.988) غير دالة إحصائياً لا عند 0.05 و لا عند 0.01، أي إنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

- دراسة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد العينة:

جدول (15): يوضح قيمة (ت) لدلالة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة.

المقياس	جودة الحياة		قيمة ت	Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الذكور	63.8000	10.14761	-2.360	0.020	دالة عند 0.05
الإناث	67.4333	9.26883			

يظهر من خلال الجدول أعلاه أن قيمة (ت) كانت تقدر ب(-2.360)، وقيمة الدلالة الإحصائية (sig= 0.020)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، بمعنى أن هناك اختلاف بين الذكور والإناث في جودة الحياة لديهم، حيث كان الفرق لصالح الإناث، لأن المتوسط الحسابي لدرجاتهم المتعلق بجودة الحياة المقدر ب(67.433)، أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات جودة الحياة لدى الذكور والمقدر ب(63.8000)، أي أنه توجد فروق بين الجنسين من أفراد عينة الدراسة في جودة الحياة، وعليه فإن الفرضية التي تنص على " أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة" قد تحققت.

- دراسة الفروق بين التخصصات في الضغوط النفسية عند أفراد العينة الدراسة:  
جدول (16): يبين تحليل التباين الثلاثي للمتغير الضغوط النفسية بين التخصصات:

مستوى الدلالة	Sig	F	الضغوط النفسية		المقياس التخصص
			الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
غير دالة عند 0.05	0.357	1.036	34.77555	94.3167	كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
			20.39657	89.0200	كلية الآداب واللغات
			12.19804	87.9400	كلية علوم التكنولوجيا

من خلال الجدول أعلاه نجد أن قيمة (ف) تقدر ب (1.036)، والقيمة الدلالة الإحصائية (Sig 0.357)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) من خلال قراءة الجدول يبين أنه ليس هناك فرق بين التخصصات في الضغوط النفسية بمعنى لا يوجد فرق بين طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وطلاب كلية الآداب واللغات وطلاب كلية علوم التكنولوجيا (أي متغير التخصص)، فقد لوحظ تقارب في النسب المتوسط الحسابي بين عينة طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وعينة طلاب كلية الآداب واللغات، وعينة طلاب كلية علوم التكنولوجيا، حيث قدر المتوسط الحسابي لدرجات طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ب(95.3167)، أما المتوسط الحسابي لدرجات طلاب كلية الآداب واللغات فقد قدر ب ( 89.0200)، بينما قدر المتوسط الحسابي لكلية علوم التكنولوجيا ب(87.9400)، وبالتالي يمكن القول بأنه ليس هناك فروق بين التخصصات في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، وعليه نقبل الفرضية الصفرية.

- دراسة الفروق بين التخصصات في جودة الحياة عند أفراد العينة الدراسة:

جدول (17): يبين تحليل التباين الثلاثي لعامل جودة الحياة بين التخصصات:

المقياس التخصص	جودة الحياة		F	Sig	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية	67.9167	9.82610	3.742	0.026	دالة عند 0.05
كلية الآداب واللغات	66.2800	9.03743			
كلية علوم التكنولوجيا	62.9200	9.97720			

من خلال الجدول رقم (17) نجد أن قيمة (ف) تقدر ب (3.742)، وقيمة الدلالة الإحصائية (Sig= 0.026) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، من خلال قراءة الجدول أعلاه يوضح أن هناك فرق بين التخصصات في جودة الحياة، بمعنى أن هناك فرق بين طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وطلاب كلية الآداب واللغات وطلاب كلية علوم التكنولوجيا (أي متغير التخصص)، فقد وجد أن الفرق كان لصالح عينة طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، لأن المتوسط الحسابي لدرجاتهم المتعلق بجودة الحياة المقدر ب(67.9167)، أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات طلاب الكليتين (كلية الآداب واللغات/كلية علوم التكنولوجيا)، حيث قدر المتوسط الحسابي لدرجات طلاب كلية الآداب واللغات ب (66.2800)، بينما قدر المتوسط الحسابي لكلية علوم التكنولوجيا ب(62.9200)، وبالتالي فإن طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية من أفراد عينة الدراسة كانت لديهم جودة الحياة عالية مقارنة بطلاب الكليتين (كلية الآداب واللغات / كلية علوم التكنولوجيا)، أي أنه توجد فروق بين التخصصات في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة، وعليه فإن الفرضية قد تحققت.

إذن يمكن تلخيص ما سبق في النقاط التالية:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الوادي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في جودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

## 2-ب- تفسير نتائج الفرضية الثانية:

وهي تنص على: " توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة تعزى لمتغير الجنس والتخصص".

- تفسير نتائج دراسة الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد عينة الدراسة:

بالرجوع الى الجدول رقم(14) يتضح بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين لدى عينة الدراسة، حيث جاءت قيمة (ت) المقدره ب(0.015)، وقيمة الدلالة الإحصائية (sig=0.988) هي قيمة غير دالة إحصائيا، أي أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد العينة، ومنه نفسر بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في الضغوط النفسية، بمعنى أنه ليس هناك اختلاف بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية وهذه النتيجة توافق دراسة " أنور علي أحمد البرعاوي (2001)", حيث توصلت نتائج بحثه إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط النفسية، وهناك دراسات سابقة جاءت معاكسة لنتائج الدراسة الحالية منها: دراسة كل من أحمد عبد الحليم عربيات وعمر محمد خرايشة(2007)، ودراسة زينب هنده سعد الله وليلى دخان(2004) ودراسة كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار(2005)، هؤلاء توصلوا الى أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية بين الجنسين، إلا أن في دراسة أحمد عبد الحليم عربيات وعمر محمد خرابشة ودراسة كامل دخان وبشير إبراهيم الحجار كان الفارق لصالح الذكور.

ومنه فالدراسة الحالية التي طبقت على طلبة جامعة الوادي في دراسة الفرق بين الجنسين في الضغوط النفسية توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين الجنسين ومنه فالفرضية القائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين"، لم تتحقق، إذن نقبل الفرضية الصفرية.

#### - تفسير نتائج دراسة الفروق بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة:

وبالرجوع الى الجدول رقم(15) يتضح أن قيمة(ت) المقدر ب(-2.360)، وقيمة الدلالة الإحصائية(sig=0.020) هي قيمة دالة إحصائية عند مستوى (0.05)، أي أنه توجد فروق بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة، ومنه نفسر أن هناك اختلاف بين الجنسين في جودة الحياة، حيث كان الفرق لصالح الإناث، لأن المتوسط الحسابي لدرجاتهم المتعلق بجودة الحياة المقدر ب(67.433)، أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات جودة الحياة لدى الذكور والمقدر ب(63.8000)، ومنه نستدل بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة، وهذه النتيجة جاءت موافقة لدراسة " بحرة كريمة(2014)"، التي توصلت إلى وجود فرق دال إحصائياً من حيث المرتفعين والمنخفضين في جودة الحياة يرجع للمرتفعين، ومن حيث الجنس يرجع للإناث، غير أن هناك دراسة جاءت مخالفة لهذه النتيجة وهي دراسة "بسماء آدم" و"ياسر الجاجان"(2014)، التي أظهرت نتائجها بأنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث، كما أنه لا توجد فروق تبعا للجنس في جودة الحياة، ومنه نتيجة الدراسة الحالية التي طبقت على طلبة جامعة الوادي في دراسة الفرق بين الذكور والإناث في جودة الحياة توصلت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة قد تحققت.

- تفسير نتائج دراسة الفروق بين التخصصات في الضغوط النفسية عند عينة الدراسة: وبخصوص نتيجة دراسة الفروق بين طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وطلاب كلية الآداب واللغات، وطلاب كلية علوم التكنولوجيا أي (متغيرات التخصص) فيما لديهم من الضغوط النفسية، وبالرجوع الى الجدول رقم (16) لوحظ أنه ليس هناك فرق دال إحصائياً بين طلاب في التخصص للضغوط النفسية، فالقيمة (ف) جاءت مساوية ل(1.036) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05)، لأن قيمة الدلالة الاحتمالية جاءت (0.357)، فقد لوحظ تقارب في النسب المتوسط الحسابي بين عينة طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وعينة طلاب كلية الآداب واللغات، وعينة طلاب كلية علوم التكنولوجيا، حيث قدر المتوسط الحسابي لدرجات طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ب(95.3167)، أما المتوسط الحسابي لدرجات طلاب كلية الآداب واللغات فقد قدر ب (89.0200)، بينما قدر المتوسط الحسابي لكلية علوم التكنولوجيا ب(87.9400)، وبالتالي يفسر أنه ليس هناك اختلاف بين طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وطلاب كلية الآداب واللغات، وطلاب كلية علوم التكنولوجيا من أفراد عينة الدراسة، أي أنه لا توجد فروق بين التخصصات في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة البحث، وهذه النتيجة جاءت موافقة لدراسة "أنور علي أحمد البرعاوي(2001)"، التي توصلت لنتائج بحثه إلى أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى الى عامل الجنس ونوع الدراسة، ومنه فالدراسة الحالية التي طبقت على طلبة جامعة الوادي في دراسة الفرق بين التخصصات في الضغوط النفسية توصلت الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية بين التخصصات، ومنه فالفرضية القائلة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في الضغوط النفسية" لم تتحقق، إذن نقبل الفرضية الصفرية.

- تفسير نتائج دراسة الفروق بين التخصصات في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة: عند العودة الى الجدول رقم (17) يوضح أن قيمة (ف) تقدر ب (3.742)، وقيمة الدلالة الإحصائية (Sig= 0.026)، وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.05) ويدل هذا على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة تعزى لمتغير التخصص الدراسي، بمعنى أن هناك اختلاف في جودة الحياة بين طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وطلاب كلية الآداب واللغات، وطلاب كلية علوم التكنولوجيا (أي متغير التخصص)، فقد دل أن الفرق كان لصالح عينة طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، لأن المتوسط الحسابي لدرجاتهم المتعلق بجودة الحياة والمقدر ب(67.9167)، أكبر من المتوسط الحسابي لدرجات طلاب الكليتين (كلية الآداب واللغات/كلية علوم التكنولوجيا)، حيث قدر المتوسط الحسابي لدرجات طلاب كلية الآداب واللغات ب (66.2800)، بينما قدر المتوسط الحسابي لكلية علوم التكنولوجيا ب(62.9200)، وبالتالي فإن طلاب كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية من أفراد عينة الدراسة كانت لديهم جودة الحياة عالية مقارنة بطلاب الكليتين (كلية الآداب واللغات/علوم التكنولوجيا)، أي أنه توجد فروق بين التخصصات في جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة وهذه النتيجة جاءت موافقة لدراسة "شاهر خالد سليمان (د.س)" التي نصت على وجود تأثير دال احصائياً لمتغير التخصص (علمي، أدبي) على جميع أبعاد جودة الحياة باستثناء بعد جودة إدارة الوقت.

وعليه يمكن تلخيص نتائج دراسة الفروق في الضغوط النفسية وجودة الحياة بين أفراد عينة الدراسة، في اختلاف الجنس، والتخصص، كالتالي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد عينة الدراسة.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الوادي.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في جودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

#### خلاصة الدراسة وتوصيات:

سعت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة الوادي، ومعرفة الفروق في الضغوط النفسية وجودة الحياة باختلاف الجنس والتخصص، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطبيق الأداتين (أداة الضغوط النفسية، وأداة جودة الحياة) على عينة قوامها (160) طالبا وطالبة، ضمن ثلاث كليات ( كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وكلية الآداب واللغات، وكلية علوم التكنولوجيا)، حيث تم اختيارها بطريقة عشوائية، وللإجابة عن تساؤلات الدراسة تم جمع وتحليل البيانات إحصائيا بالاعتماد على حزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية (Spss).

وقد جاءت النتائج المتوصل إليها كالآتي:

\_ توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

\_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط النفسية عند أفراد عينة الدراسة.

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في جودة الحياة عند أفراد عينة الدراسة.

\_ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة الوادي.

\_ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات في جودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي.

من خلال النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية يمكن اقتراح مجموعة من التوصيات وهي كما يلي:

- ضرورة مراعاة حاجات الطالب وما يحقق لهم الرضا عن الحياة والتوافق النفسي بما يؤدي ذلك الى جودة حياتهم النفسية والدراسية خاصة.
- البحث عن مسببات الضغوط النفسية ومحاولة التقليل منها بوضع حلول مناسبة.
- توفير مراكز إرشادية ونفسية في المحيط الجامعي لتخفيف الضغط النفسي ومتابعة شؤون الطلبة لتحقيق جودة الحياة.

## قائمة المراجع

### قائمة المراجع:

- أبو حلاوة، محمد السعيد (2010) *جودة الحياة المفهوم والأبعاد*. كلية التربية بدمهور ضمن إطار فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية. جامعة كفر الشيخ. جامعة الإسكندرية. مصر.
- أبو يونس، إيمان محمود محمد (2013) *الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي بمحافظة خان يونس. رسالة الماجستير في علم النفس غير منشورة، جامعة الإسلامية غزة- فلسطين.*
- أدم، بسماء والحاجان، ياسر (2014) *جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية. سلسلة الآداب والعلوم الإنسانية. المجلد (36) العدد (5). ص 345.*
- الأعسر، صفاء وكفافي، علاء الدين والسيد، عزيزة وآخرون (2005) *السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي تبين ما لديك لحياة أكثر انجاز. ط1. القاهرة: دار العين.*
- بحرة، كريمة (2014) *جودة الحياة التلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة الماجستير غير منشورة في تخصص التنمية البشرية وفعالية الأداءات. جامعة وهران.*
- بخوش، نورس وحميداني، خرفية (2016) *جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور. مذكرة شهادة الماستر في علم النفس غير منشورة. جامعة زيان عاشور. الجلفة.*
- البرعاوي، أنور علي أحمد (2001) *الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات. رسالة الماجستير في علم النفس. الجامعة الإسلامية غزة. فلسطين.*

## قائمة المراجع

- بوبكر، مليكة وآخرون(2017) التفاوض واستراتيجيات مواجهة الاحداث الضاغطة لدى اساتذة التعليم الابتدائي. مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس غير منشورة. جامعة مستغانم.
- جاد محمود، عبد الله (2006) السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب والعدوان. رسالة الماجستير غير منشورة كلية التربية النوعية. جامعة المنصوري.
- جبالي، صباح (2012) الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى امهات الاطفال المصابين بمتلازمة داون. رسالة الماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي. جامعة فرحات عباس. سطيف.
- حمامة، عمار بن محمد العيد(2018) علاقة جودة الحياة الوظيفية باستغراق الوظيفي. رسالة دكتوراء غير منشورة العلوم في النفس العمل والتنظيم غير منشورة. جامعة الوادي.
- داهم، فوزية (2015) جودة الحياة وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية المرتبطة بقلق الامتحان لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي. رسالة الماستر غير منشورة علوم التربية تخصص ارشاد وتوجيه. جامعة الوادي. الجزائر.
- دخان، نبيل كامل والحجار، بشير إبراهيم (2006) الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديها. مجلة الجامعة الإسلامية. فلسطين. المجلد 14. العدد 2. ص 369.
- دهنون، نجمة(2020) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم في مرحلة التعليم المتوسط. رسالة الماستر غير منشورة في علم النفس المدرسي. جامعة محمد خيضر. بسكرة.

## قائمة المراجع

سعد الله، زينب هنده ودخان، ليلي (2014) علاقة الضغوط النفسية بالدافعية للإنجاز الدراسي لدى طلبة الماجستير العاملين. رسالة الماجستير غير منشورة في علوم التربية. جامعة الوادي.

سليمان، شاهر خالد(د-س) قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات. مجلة رسالة الخليج العربي. العدد (08). السميران، ناصر حسين علي والمساعد، عبد الكريم عبد الله (2014) سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. د-ط. عمان: مكتبة الحامد.

شيخي، مريم (2014) طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة. رسالة شهادة الماجستير غير منشورة في علم النفس تخصص الانتقاء والتوجيه. جامعة أبي بكر بلقايد. تلمسان. الضريبي، عبد الله (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق. المجلد 26. العدد 04. ص 675-676.

طه، عبد العظيم حسين وسلامة، عبد العظيم حسين(2006) إستراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية. ط1. عمان: دار الفكر.

العبدلي، خالد بن محمد بن عبد الله (2012) الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة علم النفس. جامعة أم القرى. السعودية.

عريبات، أحمد عبد الحليم والخرابشة، وعمر محمد (2007) الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقين واستراتيجيات التعامل معها. مجلة الاتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس. المجلد 5. العدد 2. ص 48.

العطاس، عبد الرحمن بن علي حسن(1434) الشعور بالطمأنينة والوحدة النفسية لدى الأيتام المقيمين في دور الرعاية والمقيمين لدى ذويهم. رسالة الماجستير غير منشورة في علم النفس غير منشورة. جامعة أم القرى. السعودية.

## قائمة المراجع

- علوان، محمد نايف فدعوس (2016) فاعلية برنامج ارشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الاساسي بمحافظة المفرق. رسالة الماجستير غير منشورة. جامعة البلقاء التطبيقية. الأردن.
- غربي، صبرينة (د ن) ما مدى فعالية برنامج تدريبي معرفي سلوكي في التحقيق من معاناة العامل مصادر الضغوط المهنية لدى العاملات بالقطاع الصحي نموذجاً. **الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل**. دراسة شبه تجريبية استطلاعية.
- الكرخي، خنساء خلف نوري رحيم (2011) جودة الحياة لدى المرشدين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. **رسالة شهادة ماجستير غير منشورة الآداب في التربية** (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي). جامعة ديالي.
- مشري، سلاف (2014) جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي (دراسة تحليلية) **مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية**. جامعة الوادي. العدد 2.
- المضحى، عبد المجيد بن صالح حمد (1438) جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض. **رسالة الماجستير غير منشورة في علم النفس**. جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. المملكة العربية السعودية.
- نغم، سليم جمال (2016) جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الارشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية. **رسالة الماجستير غير منشورة في الإرشاد النفسي**. جامعة دمشق. سوريا.
- الهلي، مصباح(2016) العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالمعتقدات الخرافية لدى طلاب الجامعة. (دراسة ميدانية بجامعة الوادي). **رسالة دكتوراه غير منشورة**. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.
- والي، وداد (2015) استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث. دراسة ميدانية بمراكز اعادة التربية لولاية وهران سيدي بلعباس معسكر. **رسالة الماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي**. جامعة وهران.

## قائمة المراجع

---

وائل السيد حامد السيد (2018) دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود. السعودية. المجلد 1. العدد 3. ص 27.

يحي، عبد الحفيظ (2016) تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي وعلي كاظم على طلبة الجامعيين. رسالة الماجستير غير منشورة علم النفس وعلوم تربية. جامعة قاصدي مرباح. ورقلة.

الملحق رقم (01):

المقياسين المطبقين على هذه الدراسة:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الشهيد حمدة لخضر بالوادي

قسم العلوم الاجتماعية

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

استمارة موجهة لطلاب الجامعة

أخي الطالب، أختي الطالبة:

نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، التي تدخل في إطار إتمام متطلبات إنجاز مذكرة ماستر بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب جامعة الوادي. لذا نطلب منكم مساعدتنا بالمشاركة في إثراء هذه الدراسة، وذلك بإبداء وجهة نظرك حول بنود المقياسين بكل موضوعية وصدق، علما أنه لا توجد اجابات خاطئة، وإنما إجابتك تعبر عن رأيك الشخصي. المرجو منك أن تجيب على البيانات الشخصية، ثم تقرأ كل عبارة من عبارات المقياسين بدقة وتبدي رأيك بوضع علامة (X) أسفل الاختيار الذي ينطبق عليك، أمام كل عبارة، مع العلم أن المعلومات التي يتم جمعها تبقى سرية، وسيتم استخدامها لغرض البحث العلمي فقط.

يرجى ملء كل البيانات لأنها ضرورية وذات أهمية في هذا البحث.

**شاكرًا لكم حسن تعاونكم**

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

الكلية: ..... التخصص: .....

**أداة الضغط النفسي**

الرقم	العبارات	كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	يندر وجود مدرسين متخصصين في المواد المطلوبة في تخصصي العلمي					
2	أجد صعوبة في تناول بعض المواد الدراسية المقررة لضخامتها وصعوبتها وتداخلها مع مقررات أخرى					
3	أجد صعوبة في معرفة طرق المذاكرة الجيدة					

## الملاحق

					أجد صعوبة في إنجاز الواجبات الدراسية المطلوبة لكثرتها وتزاحمها	4
					يؤثر ضعف أداء بعض المحاضرين على مستوى التحصيلي	5
					يرهقني أداء أكثر من امتحان في يوم واحد وتعهد بعض المدرسين زيادة درجة صعوبتها	6
					من الصعب الحصول على المراجع المطلوبة لغرض الدراسة مما يؤدي إلى انخفاض الدافعية للتحصيل	7
					ينخفض مستوى التحصيلي لضعف بعض المحاضرين في السيطرة أثناء المحاضرة	8
					يرفض بعض المدرسين المناقشة في الموضوعات الدراسية	9
					ينخفض مستوى التحصيلي بسبب كثرة تغيب بعض المحاضرين عن أداء المحاضرات	10
					ينعكس عدم الانتظام في الدراسة سلبا على مستوى الطالب الأكاديمي	11
					أعاني من كثرة التضارب وتتابع محاضرات التخصص في الجدول الدراسي	12
					يتردد بعض المحاضرين في تحديد الكتاب الجامعي المطلوب	13
					تسبب لي المواصلات اليومية الارهاق وإضاعة الوقت	14
					يرفض بعض المدرسين توضيح المطلوب من المقرر الدراسي منذ بداية الفصل	15
					يؤثر الواقع السياسي على مذاكرتي وتحصيلي الدراسي ومواظبتي على المحاضرات	16
					يؤثر على مستوى الدراسي عدم وجود مكتبة خاصة بكليتي	17
					أشعر بنقص الاستثارة والتحمس للدراسة	18
					اشعر بالقلق عند الامتحانات	19

## الملاحق

					أشعر بالاكنتاب نتيجة الضغوط الجامعية	20
					أشعر بعدم الصبر والتحمل بسبب الأعباء الجامعية	21
					أشعر بالعجز أمام الضغوط الجامعية	22
					أفضل الوحدة وعدم الجلوس مع الآخرين أو المشاركة في الأنشطة داخل الجامعة	23
					أمتاز بسرعة البكاء والتأثر عند مواجهة أي ضغط	24
					يتغير مزاجي وأثر لأتفه الأسباب	25
					أشعر بالخجل والحساسية المفرطة باستمرار	26
					أغير من زملائي لإحساسي بأنهم أفضل مني	27
					أشعر بالتوتر والقلق بسبب الأحداث السياسية القائمة	28
					تسبب الأحداث السياسية عدم القدرة على التركيز والانتباه في الدراسة	29
					تؤدي الأحداث السياسية إلى عدم الرغبة والتحمس للدراسة	30

### أداة جودة الحياة

الرقم	العبارات	أبدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا كثيرا
1	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه				
2	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي				
3	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي				
4	لدي احساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي				
5	الأساتذة يرحبون بي ويجيبونني عن تساؤلاتي				
6	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت				
7	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة				
8	أشعر بأن دراستي الجامعية أن تحقق طموحاتي المهنية				
9	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية				
10	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي				
11	أشعر بأنني متزن انفعاليا				

## الملاحق

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

وشكرا على تعاونكم

الملحق رقم (02):

حساب ثبات وصدق مقياس الضغوط النفسية:

1- ثبات التجزئة النصفية:

## Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,868
		Nombre d'éléments	15 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,774
		Nombre d'éléments	15 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			30
Corrélation entre les sous-échelles			,806
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,893
	Longueur inégale		,893
Coefficient de Guttman			,889

2- ثبات ألفا كرونباخ:

## Fiabilité

Echelle : ALL VARIABLES

### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

**Statistiques de fiabilité**

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,903	30

**3- صدق المقارنة الطرفية:**

T-TEST GROUPS=VAR00035(1 0)  
 /MISSING=ANALYSIS  
 /VARIABLES=النفسية\_الضغوط  
 /CRITERIA=CI (.95).

**Test T**

**Statistiques de groupe**

	VAR00035	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسية_الضغوط	1,00	11	110,0000	13,11488	3,95428
	,00	11	69,5455	12,72292	3,83611

**Test des échantillons indépendants**

**Test de Levene sur l'égalité des variances**

**Test t pour égalité des moyennes**

		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
النفسية_الضغوط	Hypothèse de variances égales	,002	,967	7,343	20	,000	40,45455	5,50927	28,96241	51,94668
	Hypothèse de variances inégales			7,343	19,982	,000	40,45455	5,50927	28,96173	51,94736

ملحق رقم (03):

حساب ثبات وصدق مقياس جودة الحياة:

1- ثبات التجزئة النصفية:

## Fiabilité

[Jeu\_de\_données1]

### Echelle : ALL VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,251
		Nombre d'éléments	10 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,803
		Nombre d'éléments	10 <sup>b</sup>
Nombre total d'éléments			20
Corrélation entre les sous-échelles			,507
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,673
	Longueur inégale		,673
Coefficient de Guttman			,619

2- ثبات ألفا كرونباخ:

## Fiabilité

### Echelle : ALL VARIABLES

#### Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue <sup>a</sup>	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

#### Statistiques de fiabilité

## الملاحق

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,755	20

### 3-صدق المقارنة الطرفية:

```

DATASET ACTIVATE Jeu_de_données0.
T-TEST GROUPS=VAR00035(1 0)
  /MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الحياة_جودة
/CRITERIA=CI(.95).
    
```

### Test T

[Jeu\_de\_données0]

#### Statistiques de groupe

	VAR00035	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الحياة_جودة	1,00	11	76,6364	4,80151	1,44771
	,00	11	54,1818	6,41589	1,93446

#### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	T	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
جودة_الحياة	Hypothèse de variances égales	,713	,408	9,293	20	,000	22,45455	2,41620	17,41444	27,49465
	Hypothèse de variances inégales			9,293	18,527	,000	22,45455	2,41620	17,38863	27,52047

ملحق رقم (04):  
نتائج الفرضية الأولى:

**Correlations:**

**Descriptive Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
prition	90,6688	25,12027	160
qualite	65,8438	9,80024	160

**Correlations**

	prition	Qualite
Pearson Correlation	1	-,395**
Sig. (2-tailed)		,000
N	160	160
Pearson Correlation	-,395**	1
Sig. (2-tailed)	,000	
N	160	160

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## الملاحق

ملحق رقم (05):

نتائج الفرضية الثانية:

### 1- نتائج الفروق بين الجنسين في الضغوط النفسية:

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=الضغوط\_النفسية  
/CRITERIA=CI (.95).

#### Test T

##### Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
الضغوط_النفسية	ذكور	70	88,2429	17,30162	2,06794
	إناث	90	88,2000	19,01401	2,00425

##### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence standard erreur	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الضغوط_النفسية	Hypothèse de variances égales	1,492	,224	,015	158	,988	,04286	2,91412	-5,71279	5,79850
	Hypothèse de variances inégales			,015	154,098	,988	,04286	2,87983	-5,64618	5,73189

### 2- نتائج الفروق بين الجنسين في جودة الحياة:

T-TEST GROUPS=الجنس(1 2)  
/MISSING=ANALYSIS  
/VARIABLES=جودة\_الحياة  
/CRITERIA=CI (.95).

#### Test T

##### Statistiques de groupe

	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
جودة_الحياة	ذكور	70	63,8000	10,14761	1,21287
	إناث	90	67,4333	9,26883	,97702

## الملاحق

### Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	Ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
الحياة_	Hypothèse de variances égales	,070	,792	-2,360	158	,020	-3,63333	1,53984	-6,67466	-,59200
جودة	Hypothèse de variances inégales			-2,333	141,4 32	,021	-3,63333	1,55744	-6,71221	-,55446

### 3- نتائج الفروق بين التخصصات في الضغوط:

ONEWAY a BY d  
 /POLYNOMIAL=1  
 /STATISTICS DESCRIPTIVES  
 /MISSING ANALYSIS  
 /POSTHOC=LSD ALPHA(0.05) .

#### Oneway

#### Descriptives

Prission

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
3,00	50	87,9400	12,19804	1,72506	84,4734	91,4066	57,00	113,00
4,00	60	94,3167	34,77555	4,48950	85,3332	103,3001	44,00	229,00
5,00	50	89,0200	20,39657	2,88451	83,2234	94,8166	50,00	135,00
Total	160	90,6688	25,12027	1,98593	86,7465	94,5910	44,00	229,00

#### ANOVA

Prission

				Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)				1306,660	2	653,330	1,036	,357
Between Groups	LinearTerm	Unweighted	Deviation	29,160	1	29,160	,046	,830
		Weighted		29,160	1	29,160	,046	,830
				1277,500	1	1277,500	2,025	,157
Within Groups				99026,783	157	630,744		
Total				100333,444	159			

## الملاحق

### 4- نتائج الفروق بين التخصصات في جودة الحياة:

ONEWAY b BY d  
/POLYNOMIAL=1  
/STATISTICS DESCRIPTIVES  
/MISSING ANALYSIS.

#### Descriptives

Calite

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval for Mean		Minimum	Maximum
					Lower Bound	Upper Bound		
					3,00	50		
4,00	60	67,9167	9,82610	1,26854	65,3783	70,4550	39,00	87,00
5,00	50	66,2800	9,03743	1,27809	63,7116	68,8484	46,00	86,00
Total	160	65,8438	9,80024	,77478	64,3136	67,3739	39,00	90,00

#### ANOVA

Calite

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
(Combined)			694,750	2	347,375	3,742	,026
Between Groups	Unweighted		282,240	1	282,240	3,040	,083
	LinearTerm	Weighted	282,240	1	282,240	3,040	,083
	Deviation		412,510	1	412,510	4,443	,037
Within Groups			14576,343	157	92,843		
Total			15271,094	159			