



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

رقم التسجيل: 191935078395

الرقم التسلسلي: 191935078395

الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين – دراسة ميدانية بجامعة
محمد بوضياف المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماسترل م د في علم النفس العيادي

تخصص: علم النفس العيادي

إشراف الاستاذة:

لمين نصيرة

اعداد الطالبة:

شريف شيماء

لجنة المناقشة:

الصفة	الجامعة	الدرجة العلمية	أعضاء لجنة المناقشة
رئيسا	جامعة المسيلة	أستاذ	د. خوجة حمزة
مشرفا ومقررا	جامعة المسيلة	أستاذ	د. لمين نصيرة
عضو مناقش	جامعة المسيلة	أستاذ	د. شتراوي خليفة

2024/2023

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الإهداء

وجد الإنسان على وجه البسيطة، ولم يعيش بمعزل عن باقي البشر وفي جميع مراحل الحياة، يوجد أناس يستحقون منا الشكر

وأولى الناس بالشكر هما الأبوان لما لهما من الفضل ما يبلغ عنان السماء، فوجودهما سبب للنجاة والفلاح في الدنيا والآخرة

وممتن لكل من له الفضل في مسيرتنا الدراسية وساعدونا ولو باليسير

الزوج والأهل الأخوة والصديقات والأساتذة

نهدىكم بحسب تخرجنا المتواضع

شكر و عرفان

الحمد لله نعمده ونستعين على فضائله التي لا تعد ولا تحصى، وعلى توفيقنا في إنجازنا لهذا العمل والصلاة والسلام على حبيبنا خير الخلق كلهم منارة العلم ومنبع العلم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أتوجه بجزيل الشكر وأخلص العرفان والامتنان الخاص للدكتورة القديرة أستاذتي الفاضلة لمين نصيرة التي شرفتني بمتابعة هذا العمل وكانت دليلاً مرشداً طوال مدة إنجازها، فكل كلمات الشكر لا تفيها حقها ولها مربي أخلص الاحترام والتقدير متمنية لها دوام الصحة والعافية والمزيد من النجاح العلمي.

أتوجه بالشكر كذلك إلى أساتذتنا المناقشين لهذا العمل على قبولهم وتحملهم عناء التصفح وتسجيلهم الملاحظات وإفادتنا أكثر في الموضوع.

إلى كل الأساتذة في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية كما أقدم الشكر إلى كل المهينات التي ساعدتنا في إنجاز هذا البحث

هذا ورجوا أن تقبلوا مني فائق وأسمى عبارات

الاحترام والتقدير

فهرس

المحتويات

فهرس المحتويات

العنوان	الصفحة
الاهداء	
الشكر	
الملخصات	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة عامة	
1 1 تحديد إشكالية الدراسة	
2 1 فرضيات الدراسة	
3 1 أهمية الموضوع	
4 1 أهداف الموضوع	
5 1 تحديد مفاهيم الدراسة	
6 1 الدراسات السابقة	
الفصل الأول : مدخل عام حول الضغوط النفسية وجودة الحياة	
المبحث الأول : ماهية الضغوط النفسية ونظرياتها	
17	1- تعريف الضغوط النفسية
20	2- أنواع الضغوط النفسية
22	3- مصادر الضغوط النفسية
25	4- أعراض الضغوط النفسية
26	5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية
28	6- أساليب الضغوط النفسية

المبحث الثاني : ماهية جودة الحياة	
32	1- مفهوم جودة الحياة
33	2- الأبعاد الرئيسة لجودة الحياة
34	3- مؤشرات جودة الحياة
36	4- النظريات الحديثة لجودة الحياة
الفصل الثالث: عرض نتائج الدراسة وتحليلها	
41	تمهيد
47	النتائج العامة للدراسة
66	الخاتمة
70	قائمة المصادر والمراجع
الملاحق	

الرقم	عنوان الجداول	الصفحة
01	تصنيفات الضغوط النفسية	21
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	44
03	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص	44
04	معامل ثبات الاستبيان (ألفا كرونباخ)	50
05	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التماثل للمحور الأول	51
06	يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التماثل للمحور الثاني	52
07	معامل الارتباط بيرسون بين المحورين الأول والثاني	52
08	معامل الارتباط بين المحورين الأول والثاني	53

ملخصات

ملخص باللغة العربية

العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين بجامعة المسيلة هو موضوع يثير إهتماما كبيرا في مجالات علم النفس والتعليم، حيث أشارت الدراسات إلى أن هناك ارتباطا وثيقا بين مستوى الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون وجودة حياتهم، وبشكل عام فإن إدارة الضغوط النفسية بفعالية يمكن أن تسهم بشكل كبير في تحسين جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين، مما يساعدهم على تحقيق التوازن والنجاح في حياتهم الأكاديمية والشخصية.

عينة الدراسة : تمثلت عينة الدراسة في طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية.

منهج الدراسة : من اجل تحقيق أهداف البحث تطرقنا لاستخدام المنهج الوصفي، الذي يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل لمعلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع خلال فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية يكمن تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.

أدوات الدراسة : تم جمع البيانات الأولية من خلال الاستبيان كأداة رئيسية للبحث من خلال توزيع 38 استمارة على الطلبة، بمختلف كليات الجامعة خلال السداسي الثاني من 2023/2024

أهم النتائج : إن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة أنهم يؤثرون بقوة في بعضهم البعض فكلما كان الطالب الجامعي مدرك لذاته ولواقعه ويشعر بالرضا عنه كانت أكثر قدرة على التمتع بالصحة النفسية وبمستوى جودة حياة مرتفع، وأما إذا كان لا يشعر بالرضا وليس لديه القدرة على المواجهة يتولد لديه ضغوط نفسية متنوعة ومرتفعة وجودة حياة غير مستقرة وضعيفة .

الكلمات المفتاحية : الضغوط النفسية، جودة الحياة، الطالب الجامعي، جامعة المسيلة

Summary in English

The relationship between psychological stress and the quality of life among undergraduate students at Misila University is a topic of great interest in the fields of psychology and education, as studies have indicated that there is a close correlation between the level of psychological stress experienced by undergraduate students and their quality of life. In general, managing psychological stress effectively can contribute significantly to improving the quality of life of undergraduate students, which helps them achieve balance and success in their academic and personal lives. Sample of the study: the sample of the study was represented by students of Mohammed Boudiaf University in Mesilla, and the sample of the study was chosen randomly.

Method of study : in order to achieve the objectives of the research, we touched upon the use of the descriptive method, which is defined as a method of analysis of sufficient and accurate information about a phenomenon or subject during known periods of time in order to obtain practical results, the interpretation of which lies in an objective manner and in harmony with the actual data of the phenomenon.

Study tools: the initial data was collected through the questionnaire as the main research tool through the distribution of 38 forms to students, in various faculties of the University during the second six months of 2023/2024

The most important results : the relationship between psychological pressures and the quality of life that they strongly affect each other, the more the university student is aware of himself and his reality and feels good about him, the more he is able to enjoy mental health and a high quality of life, but if he does not feel satisfied and does not have the ability to cope, he is generated with various and high psychological pressures and unstable and weak quality of life .

Keywords: psychological pressures, quality of Life, University student, Masila University

مقدمة

يعتبر التعليم أحد الأدوار المساعدة في زيادة وتعظيم مساهمة الطالب الجامعي في الأعمال القيادية ونتيجة الاعتبارات الاجتماعية والثقافية المؤثرة في المجتمع فإن اهتمام الطالب تمثل بشكل أساسي في استلام الأعمال التي تلقي على عاتقه قدرا من المسؤولية ، وإذا نظرنا إلى جامعات الجزائر نجدها تشهد إقبالا مميزا من الطلبة للالتحاق بها فقد أصبح التعليم القاعدة الأساسية والأولية لدخول الطالب الجامعي سوق العمل.

ورغم هذا التطور الذي يشهده المجتمع في الميدان التكنولوجي والتقدم في طرق التعليم المختلفة وشتى المجالات ، إلا أن الاضطرابات النفسية تعتبر من التحديات الكبرى التي يواجهها الطالب الجامعي عبر العصور، فقد شهد التعليم العالي مؤخرا زيادة ملحوظة في التحاق الطلبة بالجامعة الجزائرية ، والطالب الجامعي يواجه العديد من المسؤوليات لتعدد أدواره كطالب وزوج وهو ينفرد بخصائصه الانفعالية إضافة لما يلعبه العامل البيولوجي، الأمر الذي يجعله في بعض المواقف أكثر عرضة للضغوط النفسية بشتى أشكاله ومصادره الأمر الذي قد يؤثر على صحته الجسمية والنفسية مما ينعكس سلبا على دراسته والتوفيق بين مسؤولياته المتعددة. إن تنوع ضغوط الحياة التي يواجهها الطلبة فرضت عليه العديد من المتطلبات والتي قد تكون فسيولوجية أو اجتماعية أو نفسية تؤثر على سير حياته بطريقة غير طبيعية وعلى إمكانياته في تقديره لذاته وتساهم في اختلال صحته النفسية، لذلك فإن ذلك الطالب الجامعي يمر بفترات حرجة في حياته مما تجعله غير متوافق بين الدراسة وحياته الأسرية و المهنية نظرا للدور الذي يقوم به داخل الأسرة وخارجها فتنوع لديه مصادر الضغط بين الضغوط الدراسية المرتبطة ببيئة التعليم والضغوط الأسرية والاجتماعية والمهنية.

يتفاوت الطلبة الجامعيين في كيفية إدراكهم للضغوط التي يتعرضون لها ومن ثم الأساليب والاستراتيجيات التي يتعاملون بها ويواجهون من خلالها ما يواجهونه من متطلبات حياتية تشكل تحديات تعترض تكيفهم مما يؤدي إلى انعكاسات تمس بدورها مستوى جودة حياتهم فنظرة الطلبة الجامعيين لجودة حياتهم تؤثر في أدائهم الدراسي ودافعيته للإنجاز وتحقيق أهدافه الذاتية والموضوعية التي رسمها خلال مساره الدراسي، لذلك فإن محاولة فهم تقدير الطلبة لجودة حياتهم وأهمية الرضا عن نمط حياته يعد خطوة مهمة في سبيل تحقيق أهدافه القريبة والبعيدة المدى فجودة الحياة هنا تعني قدرة الطالب على تبني أسلوب حياة يستطيع من خلاله إشباع رغباته وحاجاته الأساسية، ووجود معنى لحياته ضمن السياق الاجتماعي والقيمي الذي يعيش فيه لذلك فهو يتأثر بشكل كبير بالجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية وغيرها، كما أن إدراك الطالب لتحكمه وقدرته على مواجهة تحديات الحياة تعد من الأمور التي ترتبط ارتباطاً وثيقاً بجودة الحياة وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة الحالية من أجل التعرف على جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة جامعة المسيلة وقد تضمنت مقدمة عامة و فصلين وذلك على النحو الآتي:

المقدمة العامة تم فيها تخصيصاً للتعريف بموضوع الدراسة من خلال طرح الإشكالية وفرضيات الدراسة وبيان أهمية وأهداف الدراسة وضبط متغيراتها وتعريفها.

أما الفصل الأول فتم التطرق فيه في المبحث الأول لموضوع الضغوط النفسية بدءاً باستعراض تعريفاته وكذا مصادره وأنواعه وأعراضه النفسية والجسدية مع التركيز على مصادر ومسببات الضغط النفسي وأيضاً التطرق إلى أهم النماذج والنظريات المفسرة له وأساليب الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.

تناول المبحث الثاني للدراسة وهو جودة الحياة حيث يستعرض نشأة وتعريف المفهوم ومختلف أبعاده ومؤشراته والنظريات الحديثة لجودة الحياة و قياس جودة الحياة ومقومات ومعوقات جودة الحياة لدى الطالب الجامعي.

وتطرق **الفصل الثاني** إلى الإجراءات المنهجية للدراسة بدءاً بالمنهج المتبع ووصف مجتمع الدراسة والعينة ثم الأدوات المستخدمة فيها والمتمثلة في أدوات جمع البيانات وكذلك تم فيه عرض مفصل لنتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها على ضوء تساؤلات الدراسة وفرضياتها.

وفي الأخير خاتمة و تقديم بعض المقترحات وأفاق الدراسة.

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة



1- الإشكالية:

لقد تغير دور الطالب الجامعي تغيرا جذريا في مجتمعنا العربي خلال الربع الأخير من القرن العشرين ، وقد امتد هذا التغيير إلى الطالب الجزائري كغيره من الطلاب العرب بسبب الآثار الاجتماعية والاقتصادية التي أثرت عليه ، والتي كان لها انعكاسات كبيرة على الأسرة ومكانته الاجتماعية ، حتى أنه عمل على تغيير وجهة نظر المجتمع والأسرة في اتجاهه وبالتالي له عدة أدوار اجتماعية داخل المجتمع قد يعيشها فرديا أو جماعيا.

وقد نتج عن هذا التحول ديناميكية واسعة في آليات الأدوار وتعددتها ، حيث أصبح الطالب يمارس أدوارا إضافية عن الدور المنوط به سابقا ، كما أصبح منخرطا في أنشطة أخرى خارج الدراسة ، مثل العمل ، مما خلق العديد من المشاكل والضغوط (الأكاديمية والاجتماعية والأخلاقية والاقتصادية والأسرية).

فالطالب الجامعي خلال السنوات الدراسية يتعرض لصعوبات ومواقف وأزمات تتمثل في مواجهة الامتحانات ، العلاقات مع الزملاء والأساتذة ، كثافة البرنامج الدراسي زيادة على إعداد البحوث ومن الدراسات التي أشارت إلى ذلك دراسة جورج و ويليام حول الصحة و تطور الضغط لدى طلبة الكليات التي توصلت أن الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات تعود إلى مصادر أكاديمية (امتحانات ، بحوث ، واجبات ، منافسة ، أمور مالية) ثم الضغوط الشخصية المتمثلة في الصراعات والبيئة المحيطة وعدم توفر الوقت الكافي للدراسة والخلافات الأسرية وأيضا السفر من بلد إلى بلد من أجل الدراسة في الجامعة أو رفض الأهل لذلك السفر ، وقد تؤثر هذه الضغوط على دافعيته للتعلم وعدم شعوره بالارتياح والاستقرار النفسي، إذ تقع عليه مسؤوليات كثيرة منها ما يتعلق بشؤون المنزل إضافة إلى مسؤوليات الدراسة



الجامعية التي تشكل لديه ضغطا لا يمكن إنكاره وتثير لديه تساؤلات عن مدى قدرته على التوفيق بين دراسته الجامعية من ناحية ومسؤولياته الاجتماعية من ناحية أخرى فالحياة الجامعية والاجتماعية تؤثر على جوانب شخصية الطالب كونه يعاني من متطلبات متعددة، و كل تلك المسؤوليات المتعارضة في بعض الأحيان تسبب كثيرا من الضغوط النفسية التي ينبغي التعامل معها قصد تحقيق درجة معقولة من التوافق النفسي.

فإدراك الطالب لأحداث حياته ومسؤولياته يحدد بدرجة كبيرة استراتيجيات المواجهة التي تمثل مجموعة من العمليات التي تضعه بينه وبين الحدث الضاغط من أجل التحكم التحمل والتقليل من تأثيره على الرفاهية الجسمية والنفسية ويؤيد ذلك ما ذكره لازاروس بقوله أن الأفراد ليسوا مجرد ضحايا للتوتر لكن الكيفية التي يقدرون بواسطتها الحوادث الموترة أو الكيفية التي يقومون بها مصادر قدراتهم على التعامل مع تلك الحوادث هما اللتان تقرران نوعية العنصر المتوتر و طبيعة التوتر.

فإذا تمكن الطالب الجامعي من الحد من هذه المشكلات والضغوط وتحقيق التوافق فإن هذا ينعكس عليه بالوصول إلى مستوى معتدل يسمح له بتحسين جودة حياته التي اعتبرها تايلور وبوجدان موضوعا للخبرة الذاتية ، إذ لا يكون لهذا المفهوم وجود أو معنى إلا من خلال إدراكات الفرد ومشاعره وتقييمه لخبراته الذاتية وفي هذا الإطار قد يكون توافق الطالب مؤشرا لتفوقه أكاديميا نتيجة شعوره بالرضا عن نوعية حياته الدراسية، لكن ذلك الانعكاس يرتبط من جهة ثانية بمدى تقبله لمختلف التغيرات التي تواجهه في حياته وأساليب تعامله معه.

فجودة الحياة غالباً ما تتأثر بعوامل كثيرة كأنماط التفكير واتخاذ القرار والتحكم والصحة الجسمية والنفسية وغيرها ، لكن الدراسة الحالية سرنحاول التعرف على



علاقة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين من خلال التساؤلات التالية:

ما هي العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين بجامعة محمد بوضياف المسيلة ؟

2- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة.

تسعى الدراسة الحالية إلى التأكد من الفرضيات الفرعية الآتية:

-لدى الطالب الجامعي مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية المتنوعة .

-لدى الطالب الجامعي مستوى متوسط من جودة الحياة.

3- أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة للتعرف على الجوانب التالية:

-التعرف على خصوصية الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي.

-التعرف على مفهوم الضغوط النفسية و تقسيماتها و أهم الاستراتيجيات التي

يستخدمها الطالب الجامعي في التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها

في حياته العلمية واليومية.

-تحديد مستويات جودة الحياة لدى الطالب الجامعي (الأسرية ، الدراسية ،

المهنية)...

-التعرف على أثر الضغوطات النفسية على جودة حياة الطالب الجامعي.



4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الموضوع في أن الكثير من الطلبة الجامعيين يعيش أكثر من دور اجتماعي مما يلقي أعباء كثيرة على حياتهم، وتلك الأدوار قد تكون في كثير من الأحيان متداخلة أو متعارضة سواء من حيث متطلباتها أو من حيث مجالاتها ، فهي تستنزف جهد الطالب ووقته واهتماماته مما قد يتسبب في حالات ضغط ينبغي عليه التعامل معها ومواجهتها قصد تحقيق التوازن المطلوب ، فالتعرف على الضغوط النفسية وآثارها السلبية على صحة الطالب أمر فعال وهام للمساهمة في وضع برامج إرشادية وعلاجية للتغلب على الضغوط أو التخفيف من حدتها.

كما تتبع أهمية الموضوع في بحثه حول أهم نظريات المفسرة للضغوط النفسية التي يعتمد الطالب الجامعي على استخدامها في التعامل مع مختلف أشكال الضغوط التي تواجهها ، والسبب الأهم للتطرق إلى هذا الموضوع يتمثل أساسا في انعكاس تلك الاستراتيجيات على سلوك الطالب عموما وتوافقها النفسي و الدراسي والأسري، وبالتالي مدى تحقيقها لمعدلات مقبولة في جودة الحياة.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة :

الضغوط النفسية : تعرف إجرائيا في هذه الدراسة على أنها مجموعة المواقف والأفكار والمثيرات التي يتعرض لها الطالب الجامعي في حياته اليومية ، والتي يتركها على أنها مواقف موترة تشكل مصدر ضغط بالنسبة له، فهو يهتل الأحداث والمشكلات والمواقف التي يهر بها الطالب خلال مسيرته العلمية والتي تحدث تأثيرا يختلف من طالب لآخر، وتتمثل المواقف الضاغطة في الجوانب التعليمية، الأسرية، الاجتماعية الاقتصادية، الانفعالية ، الترفيهية.



جودة الحياة : شعور الطالب بالرضا والسعادة عن حياته ، فهي حالة شعورية تجعل الطالب يرى نفسه قادر على إشباع حاجاته المختلفة من خلال ما يتوافر لديه من قدرات و إمكانيات في ضوء الظروف المحيطة به.

6- الدراسات السابقة :

نستعرض فيما يأتي بعض الدراسات السابقة التي اهتمت ببحث موضوع الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين

- الدراسات العربية :

1. دراسة نعيمة 2012 بعنوان :جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق

وتشرين

اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي ، حيث تكونت عينة البحث ككل من 261 طالبا بينهم 180 طالبا من طلبة جامعة دمشق و 180 طالبا من طلبة جامعة تشرين طبق عليهم مقياس جودة الحياة ، وتم التوصل إلى النتائج التالية:

لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الطلبة في جامعتي دمشق و تشرين في أبعاد جودة الحياة وفقا لمتغير المحافظة والتخصص و الجنس.

لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين جودة الحياة ودخل الأسرة.

2. دراسة جودة 2004 حول أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى والفروق بين متوسطات أفراد العينة في أبعاد وأساليب مواجهة الضغوط والتي يمكن أن تعزى إلى المتغيرات التالية (الجنس ، التخصص ومكان السكن .)



اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لدراسة الظاهرة من جميع جوانبها، والتعرف عن كثب عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والصحة النفسية، حيث استخدمت مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة. وجاءت نتائج الدراسة كما يلي :

- الطلبة الفلسطينيون يستخدمون جميع الأساليب المتاحة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة فكلما تعددت وتنوعت أساليب المواجهة كانت أكثر نفعاً في التغلب على أحداث الحياة الضاغطة.
- وجود علاقة ارتباط موجبة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية.
- السلوك النمطي المرتبط بالدور الجنسي لم يتضح تأثيره على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة.
- أن طلاب القسم العلمي لديهم القدرة على استخدام أسلوب التخطيط لحل المشكلات في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

3. دراسة المحرزي وابراهيم بعنوان " جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية

واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس".

هدفت الدراسة إلى إظهار مستوى جودة الحياة، الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس اختلاف مستويات تلك المتغيرات وفقاً لمتغير جنس الطالب ونوع كليته، علاقة كل من جودة الحياة واستراتيجيات مقاومة الضغوط بمستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وكذا اختلاف تلك العلاقات وفقاً لمتغير جنس الطالب ونوع كليته، وتكونت عينة الدراسة من 82 طالباً وطالبة من طلبة جامعة السلطان قابوس طبق عليهم مقياس جودة الحياة ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها. أشارت النتائج إلى أن طلبة الكليات العلمية أكثر جودة للحياة ويعانون من مستويات أدنى من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية، كما أظهرت النتائج



علاقة سالبة دالة بين جودة الحياة والضغط النفسية ومعدل استخدام استراتيجيات مقاومة الضغط.

دراسة أنور البرعاوي 2001 حول: الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بعض المتغيرات.

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق بين طلبة الجامعة في تقدير المصادر 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 الضغط لديهم. تكونت هذه العينة 650 طالب وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة.

كما استخدم الباحث استبانة مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة من إعداد الباحث.

أسفرت نتائج الدراسة عن وجود مجموعة من الضغوط التي يعاني منها طلبة الجامعة من بينها: الضغوط النفسية، الدراسة، الإنفعالية، البيئية، الشخصية، الإجتماعية، المالية، الأسرية.

لم تظهر فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسية تعزى لعامل الجنس ونوع الدراسة. بينما وجدت فروق في تقدير الطلبة لمصادر الضغوط النفسي تعزى لمستوى الدراسة ومكان الإقامة.



موضوع الدراسة واعتباراتها :

أولاً- الضغوط النفسية

تمهيد :

يلاحظ في معظم مجتمعات العالم كثرة الحديث عن الضغط النفسي، وكثرة المقالات المنشورة والبرامج التلفزيونية أو الإذاعية والمؤتمرات التي اهتمت بمناقشة موضوع الضغوط وكيفية مواجهتها، حيث يزعم البعض أن عصرنا هذا هو عصر الضغوط، فيعد الضغط النفسي من الظواهر الشائعة في حياتنا اليومية الذي ينتشر في معظم مجالات حياة الفرد، و الذي يؤدي اذا استمر لفترة طويلة إلى إعاقة الفرد عن تكيفه و اختلال سلوكه و سوء توافقه النفسي و الإجتماعي، و يعتبر الضغط النفسي من المصطلحات القديمة التي تتناولت بكثرة في مجال العلوم الإنسانية و العلوم الإجتماعية عامة و علم النفس بصفة خاصة.

و سنتطرق في هذا المبحث إلى أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي، و ذلك إنطلاقاً من تعريف هذا المصطلح، النظريات المفسرة للضغط النفسي، أعراض الضغط النفسي، مصادر الضغط النفسي.

1- تعريف الضغوط النفسية

الضغط النفسي لغة :

يشترك اسم الضغط من الفعل الثلاثي ضغط، ضغطاً، واضغطة عصره، زحمه ضيق عليه والكتاب المحدثون يعدونه " بعلی " فيقولون " ضغط عليه" ضاغطاً ومضاغطة زاحموا - تضاغطوا- تزاحمو. (المنجد، 1998، صفحة 145)

لكلمة الضغط عدة معان في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطاً أي غمره إلى شيء كحائط أو نحوه، أما الدلالة اللغوية لكلمة ضغط في المجال الإنساني فهي تعني الضيق و القهر، كما أنها تعني الزحمة و الشدة.

والأصل اللغوي لكلمة الضغط يعرفه المعجم الوجيز بأنه ضغطه ضغطاً عصره وزحمه الكلام، بالغ في إيجازه وعليه شدد وضيق. (عبدالعظيم، 2004، صفحة 145)



إصطلاحاً:

قدمت العديد من التعريفات نورد أهمها فيما يلي:

يرى كرافت أن الضغوط النفسية تنشأ عندما يكون هناك عدم التوازن بين متطلبات الفرد واحتياجاته، ووسائل تلبية هذه المطالب والحاجات، وكلما ازدادت درجة عدم الاتزان زادت نسبة الضغط. (عيسى، 2008، صفحة 130)

يعرف الضغط النفسي على أنه استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد و تسهم العمليات النفسية فيها، لهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، و تحتاج إلى المزيد من الجهد النفسي و الجسدي الفيزيائي للفرد.

وتعرف كذلك الضغوط النفسية على أنها :حالة تأثير نفسي تؤثر على ردود الفعل الداخلية الجسمية والسلوكية تنتج عن التهديد الذي يتعرف عليه الفرد، عندما يتعرض للمواقف الضاغطة في بيئته. (مصطفى، 2011، صفحة 261)

وتعرف الضغوط النفسية كذلك بأنها : مفهوم يشير إلى درجة تفاعل الأفراد مع الأحداث التغيرات البيئية في حياتهم اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفيسيولوجية، فبالنسبة لتلك التأثيرات قد تختلف من شخص لآخر تبعاً لشخصيته وخصائصه النفسية التي يتميز بها عن الآخرين. (الغريز، 2009، صفحة 21)

على أنها مجموعة من المواقف و الأفكار و المثيرات التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية، و التي يدركها على أنها مواقف ضاغطة و تشكل مصدر ضغط بالنسبة له، و تشمل كل من الضغوط الإنفعالية، الأسرية، الأكاديمية و الإقتصادية.

بأنها مجموع المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة المدركة التي يتعرض لها الفرد في حياته و ينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف الضاغط.

ظهر مفهوم الضغط لأول مرة عام 1944 ثم بدأ ينتشر بعد الحرب العالمية الثانية وما بعدها.

يرى الخولي أن كلمة ضغط تعني الجهد الذي يؤدي إلى التعب والانفعال وتظهر الضغوط عادة عندما يواجه الفرد صعوبات بيئية مستمرة سواءً كانت مادية أو معنوية، جسمية، نفسية، ويحاول في ظل هذه الضغوط التغلب على مختلف الصعوبات بوسائل مختلفة تضمن له التكيف مع الظروف البيئية، حتى يحتفظ بحالة من الاستقرار. (دغوش،

2022/2021، صفحة 102)



ويعرف أيضا على أنه استجابة الجسم للحالات التي تؤدي الى تشكل مطالب وقيود، ويعرف أيضا على أنه المنبه الذي يثير الاستجابة للضغط. (Bryce، 2001، صفحة 02)

كما يعرف سيلبي **Selye** الضغوط بأنها مثيرات أو متغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام وهو ما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى التي يمكن أن تؤدي في ظروف معينة إلى اختلال السلوك و عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض ، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية. (محمد، 2010، صفحة 90)

ويرى سانترك " : SANTROCK أن الضغوط ليست رديئة كلها، فبعضها ايجابية كالتنافس في السباقات الرياضية والعلمية. (أنعام،، 2013، صفحة 68)

تعريف موراي **Murray** أن الضغط خاصية أو صفة موضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد في تحقيق هدف معين ، أن الإنسان يتعرض يوميا للضغط من مصادر متنوعة وعديدة ، خاصة تلك الصادرة عن البيئة الخارجية التي يتواجد فيها. (توفيق، 1999، صفحة 19)

2- أنواع الضغوط النفسية

تتعدد أنواع الضغوط النفسية وتتنوع بتنوع المشارب العلمية المفسرة للضغوط النفسية، التي تعد ظاهرة معقدة لصعوبة قياس الضغط النفسي لدى الأفراد ولا يظهر ذلك إلا من خلال تصرفات الفرد وسلوكاته الاجتماعية والسلوكية والنفسية، خاصة بتنوع المصادر التي تنتج مثل هذه الضغوط، فكل فرد يتأثر بمسببات ينتج عنها ردود أفعال قد تكون متشابهة مع الآخرين وقد تتنوع بتنوع واختلاف شخصية الأفراد واستعداداتهم النفسية، وهنا سنحاول تقديم وتصنيف أهم أنواع الضغوط النفسية:

يميز كل من لازاروس وكوهن (1977) **Lazarus & cohen** أن هناك نوعين من الضغوط النفسية هي:

- **ضغوط خارجية External Environmental Stress**: والتي يقصد بها مجموعة الأحداث الخارجية المتمثلة في المواقف المحيطة بالفرد كالمشكلات الاجتماعية والاقتصادية والمهنية والأحداث البسيطة.



- **ضغوط داخلية Internal Personal Stress**: التي ترتبط بالأحداث الذاتية للفرد والتي تتكون نتيجة لتوجهه الإدراكي للعالم الخارجي. (الغريز، 2009، صفحة 29)
- كما يمكن تقسيم الضغوط من حيث الإيجابية والسلبية التي تحدثها إلى:
- **ضغوط إيجابية**: وهي التي تقوم بتزويد الفرد بالطاقة التي يحتاجها حتى يكون أكثر إبداعاً وإنجازاً في أدائه وأكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات، كالضغوط التي يشعر بها الطالب أثناء الامتحانات مما تجعله يذاكر بجد ويهتم بدروسه ويكمل واجباته في الوقت المحدد. (مبروكة، 2018، صفحة 25)
- ويقول بعض الباحثين أن الفرد بحاجة إلى درجة من الضغط الإيجابي لتكون لديه الدافعية للقيام بعمل معين أو تحقيق إنجاز وفي حالة الغياب الكلي للقلق الضغط سيتسم سلوك الفرد باللامبالاة.
- **ضغوط سلبية**: تشير ألين Allen إلى أن التعرض للمواقف الضاغطة الصعبة والقاسية يكون لها تأثير سلبي تجعل الشخص عاجز عن تحقيق أهدافه والتفاعل مع الآخرين ومن ثم ظهور الأعراض النفسية والجسمية. (عيسى، 2008، صفحة 138)
- فهي الضغوط التي تؤثر سلباً على أداء الفرد الأكاديمي والمهني وتعوقة على الإنجاز والإبداع ونقوده إلى الاكتئاب والقلق والإحساس بالعدوان من طرف الأفراد الآخرين وينعكس ذلك في التغيب عن العمل، عدم الرضا الوظيفي، وانتشار اللامبالاة والفوضى (مبروكة، 2018، صفحة 25)، أما الضغط السلبي فيشير إلى الأحداث التي تؤدي إلى التوتر والشعور بالإحباط وعدم التوازن وحسب سيلبي، فالضغوط بمثابة انذار فيزيولوجي للإحداث السلبية التي يستجيب لها الجسم كنوع من المقاومة، وهذه الضغوط تؤثر سلباً على أداء الفرد وتعوقة عن الإنجاز والإبداع كما تؤثر سلباً على الحالة الجسمية والنفسية وتؤدي إلى أعراض مثل: الصداع، والام المعدة، والتشنجات وارتفاع ضغط الدم و السكري وغيره.
- والضغط بجانبه الإيجابي والسلبي بينهما نقطة تمثل المستوى المطلوب أو المثالي من الصحة البدنية والنفسية، وفي هذا الصدد يشير بعض الباحثين أن المتعة فيما يقوم به الفرد تقع بين الملل والقلق، أي عندما تكون التحديات في حالة توازن. (علي، 2003، صفحة 34)



من خلال عرض لأهم أنواع الضغوط النفسية يتبين أن هذه الضغوط يمكن أن تندرج وفق تصنيفات محددة تمثلت فيما يلي:

نوع الضغط	الضغوط من حيث
ضغوط داخلية	المصدر
ضغوط خارجية	
ضغوط ألفا وبيتا	
ضغوط حادة	الشدة
ضغوط مزمنة	
ضغوط ايجابية	الاثر
ضغوط سلبية	
ضغوط زائدة	الدرجة
ضغوط منخفضة	

الجدول رقم (01) تصنيفات الضغوط النفسية

3- مصادر الضغوط النفسية

هي مجموعة من الظروف والمصادر والعوامل التي تؤدي إلى مضايقة الفرد، وانزعاجه وعدم ارتياحه في مجتمعه وتتكون هذه المصادر من مصادر داخلية متعلقة بشخصية الفرد، وأخرى خارجية يكون سببها عوامل محيطة بالفرد في المجتمع الذي ينتمي إليه. على الرغم من أن الفرد يعاني من ضغوط كبيرة في حياته، إلا أن طبيعة الضغوط التي مورست عليه قد تغيرت، كما تغيرت أيضا درجة استيعابه لهذه الضغوط.

كما تعتبر كافة الضغوط النفسية من الظواهر الإنسانية المعقدة التي تتجلى في كافة المجالات البيولوجية والنفسية الاجتماعية والاقتصادية والمهنية حيث أنها تكون متجسدة في الوسط الذي يعيشون فيه.



وقد أشار هول و ليندزي إلى أن مصادر الضغوط تتمثل في نقص التأثير الأسري أو الضياع الأسري ، والإخطار والكوارث ، والنبذ وعدم الاهتمام ، والتنافس أو العدوان والسيطرة والقسر و المنع ، والخداع ، و ضعف تقدير الذات. فقد قسم مصادر الضغوط على النحو الآتي:

- **مصادر الضغوط الإيجابية** : وهي الضغوط التي يسعى إلى ها الفرد للبحث عن النواحي الجيدة والمفيدة التي تكون بمثابة الدافع أو الحائز نحو العمل والانجاز فالضغط النفسي الايجابي لا يعتبر سيئا خصوصا إذا تعاملنا معه بطريقة ايجابية ، أن الضغط النفسي الايجابي يساعد على رفع قدره الإنتاجية والإبداعية ، الحيوية ، التفاؤل ، النظرة الايجابية للأمور ، مقاومة الأمراض ، التحمل ، اليقظة الفكرية ، العلاقات الشخصية الجيدة. وهذا النوع من مصادر الضغوط يعتبرها العلماء صحية و لا تؤثر على الفرد بشكل سلبي بل تؤدي إلى تحسين في جودة الحياة مثل الاستعداد للامتحان ، الترقيه لمنصب جديد...الخ

يحتاجها كل فرد بحيث تعمل كحواجز تساعد على مواجهة التحديات اليومية . اما التعبير التقني المستخدم في هذه الحالة فهو " الحث " الذي يدفع بالفرد للقيام بنشاطاته اليومية ويساعده على تقديم الاحسن ، وتقديم افضل ما لديه. (كيت ، 1999 ، صفحة 09)

- **مصادر الضغوط المكدره - السلبية** : وهي عبارة عن الأحداث التي تؤدي بدورها إلى الشعور بالتعاسة والإحباط وعدم السرور ، إي عدم الاتزان النفسي .و يكون لها تأثير سلبي يفوق قدرة الفرد على التوافق وتؤدي إلى تغيرات جسمية ومزاجية. لذا يطلق عليها الضغوط المحدثه للمرض ، مثل وفاة شخص عزيز أو الإصابة بمرض مزمن. أن كلا من الضغوط النفسية الايجابية منها أو السلبية تشعر الفرد بالتوتر ، ولكن مع اختلاف تأثير الموقف على الفرد بحيث يتوقف ذلك على أسلوب الفرد في تعامله مع المواقف والإحداث المسببة للضغط النفسي ومدى إدراكه و تقييمه للضغط على انه حسن أو سيء ومزعج.

وكما سبق الذكر مصادر الضغوط النفسية متعددة ومختلفة وترجع لعدة عوامل وهي العوامل الاسرية، العوامل المدرسية، العوامل المجتمعية وعوامل تتعلق بشخصية الطالب.



أ- العوامل الأسرية:

لا شك أن الأسرة هي أكثر الوسائط والمؤسسات الاجتماعية تأثراً بالأحداث التي يمر بها الفرد والمجتمع، فالأحداث الضاغطة السلبية التي تتعرض لها الأسرة تؤدي إلى حدوث خلل في وظائفها وفعاليتها، وتحدث أثارا وعواقب وخيمة على أعضاء الأسرة. (حسين، 2006، صفحة 184)

ب- الضغوط الاجتماعية : تعتبر الحياة مع الجماعة والانتماء لمجموعة من الاصدقاء او لشبكة من العلاقات الاجتماعية المنظمة من مصادر التي تجعل للحياة معنى وتوجه الفرد عموما نحو الصحة ولكن اضطرابها يلعب دورا مدمرا للصحة النفسية ويتمثل ذلك في سلوك العنف والجريمة السائد في المجتمع والذي يظهر بين أفراد، أو على شاشات التلفزيون أو عبر وسائل الإعلام الأخرى الذي يمكن أن يعلم الأبناء أن العنف وسيلة مقبولة لحل المشكلات ولهذا بعض الطلاب المراهقين إما أن يكونوا هم أنفسهم ضحايا للعنف أو يقومون هم بممارسة السلوك العنيف، ويعاني الأفراد الذين يكونون ضحايا لعنف المجتمع أو يشاهدون أحداث عنيفة تقع في المجتمع مثل الاغتصاب والانتحار والقتل وأعراض نفسية عدة مثل الخوف والقلق والاكتئاب والوحدة وانخفاض تقدير الذات، وهذه الأعراض تؤثر على حياتهم وتسهم بدورها في ظهور اضطراب ضغوط ما بعد الصدمة لديهم، وهذه الاعراض تجعلهم يتحاشون القيام بأي شيء يذكرهم بالحدث الصادم والعنيف ويعانون كثيرا من الحزن والانزعاج، ومن ثم يسهل استنارتهم ويميلون إلى استعادة الخبرات الصدمية والأفكار المزعجة ويميلون إلى الاستغراق في أحلام اليقظة ويعانون الكوابيس كما يشعرون بالوحدة النفسية حتى في وجود الآخرين حولهم وهذه الاعراض قد ترجع إلى حدث مؤلم وقع في المدرسة أو في المجتمع. (حسين، 2006، صفحة 200)

ج- العوامل الشخصية: ولا يفوتنا أن نشير إلى أن هناك عوامل أخرى تؤدي إلى ظهور الضغوط لدى الطلبة، وهذه العوامل ترتبط بخصائص شخصية الطلاب وطبيعة المرحلة النمائية التي يمرون بها فالضغوط التي يتعرض لها الطلاب تتباين في شدتها تبعاً لتباين نمط ومكونات شخصياتهم فالطلاب ذوو الحساسية المرتفعة يختلفون عن أقرانهم المتبليدين حسياً في الاستجابة للمثيرات في بيئتهم الطبيعية والاجتماعية، هذا من ناحية ومن ناحية أخرى لا شك أن فترة المراهقة تمثل فترة عواطف وتوترات بالنسبة للطلاب المراهقين حيث تحدث خلالها تغيرات جسمية وانفعالية وجنسية ومعرفية فالبلوغ مثلاً بوصفه أحد التغيرات



الجسمية يمثل تدفقا هائلا من الطاقة الجنسية، ومن ثم فهو يمثل حدثا ضاغطا للمراهق قد يخل بتوازنه، وهذا قد يستهلك جزءا كبيرا من الطاقة النفسية التي توجد لديه ويتبقى جزء ضئيل منها تصرف المراهق لمواجهة المتطلبات والمواقف البيئية وذلك وفقا لمفهوم الاقتصادات النفسية (وجهة نظر التحليل النفسي)، ومن ثم يشعر المراهق بالقلق والتوتر. (حسين، 2006، صفحة 200)

4- أعراض الضغوط النفسية

يشير kyriacou إلى أن الضغط النفسي يؤثر على الناس بأشكال مختلفة، وبناءً على ذلك فإن أعراضه تختلف من شخص إلى آخر. كما أن هذا الاختلاف يشمل ردود أفعالهم الجسدية، كالإصابة بالقرحة، أو أمراض القولون العصبي... انطلاقا من ذلك فإن الأفراد يطورون ردود أفعال مختلفة نحو الضغوط على المستوى الجسدي والنفسي والإنفعالي أيضا إلا أن العرض المصاحب لضغوط الذي يمكن أن يشمل الجميع، يتمثل في الشعور بالقلق .

كما أن أنماط مواجهة الضغوط ترتبط لحد ما باستراتيجيات تأقلم الفرد، ويشير طلعت منصور إلى أن الآثار السلبية للضغط النفسي تتمثل في حالة الاحتراق النفسي ، والتوتر الشديد ، والشعور بالضيق ، والمشاعر غير السارة ، واللامبالاة ، وعدم الاكتراث ، وقلة الدافعية للإنجاز في العمل، ويؤدي التعرض المستمر ، والمتكرر للضغوط إلى آثار سلبية تجعل الفرد عاجز عن اتخاذ القرارات ، والتفاعل مع الآخرين ، وظهور اضطرابات سيكوسوماتية ، واختلال وظيفي والذي يتمثل في حالات التشاؤم واللامبالاة ، مما يؤدي إلى الإنهاك ، والاحتراق النفسي، وقلة الدافعية ، وفقدان القدرة على الابتكار ، والقيام بالواجبات بصورة آلية تفنقر إلى الاندماج الوجداني. (منصور، 1984، صفحة 124)

5- النظريات المفسرة للضغوط النفسية

أ- النظرية النفسية:

يرى رواد مدرسة التحليل النفسي، بأن الضغوط التي يعاني منها الفرد في كل مواقف الخطر أو إقدامه على سلوكيات المخاطرة، هي تعبير عن الصراع ما بين النزعات والرغبات المتباينة والمتعارضة للفرد، سواء بينه وبين نفسه أو بينه وبين محيطه، فالنزعات



الغريزية للفرد لما تصطدم بصد وبتحريم الجماعة أو المحيط الإجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها الأنا الأعلى، فإن كل هذه التفاعلات تؤدي إلى ظهور وتفعيل الميكانزمات والحيل الدفاعية ووفقا لمفاهيم النظرية النفسية التحليلية فمعظم الأفراد لديهم صراعات لا شعورية تكون لدى البعض أكثر حدة ومتعددة الأشكال والمصادر، والمعانون من الصراع يرون ظروف وأحداث حياتهم الضاغطة من مسببات الضغوط النفسية لديهم وأن آلية وأساليب المواجهة والتكيف مع هذه الضغوط يكون عن طريق ميكانيزم الكبت الذي اعتبره فرويد آلية الدفاع تجاه الضغوط. (نادية، 2016، صفحة 68)

وحسب نظرية التحليل النفسي، فالذكريات المؤلمة والمشاعر التي يرافقها الخجل والشعور تكبت في اللاشعور، وكبت هذه المشاعر والرغبات يكون في مرحلة الطفولة، ويرافق ذلك الشعور بالذنب، مما يؤدي إلى معاناة الفرد من آثار الضغوط النفسية وإصابته لاحقاً ببعض الاضطرابات النفسية وبعض الأمراض مثل السرطان وأمراض القلب وغيرها.

ومن بين أهم وسائل الدفاع في التحليل النفسي نذكر:

- النكران : وهو إنكار الواقع تماماً :فالمصدوم لا يستطيع تحمل الصدمة نتيجة الإصابة أو نتيجة ما شاهده من موت أو ما عايشه من هول الكارثة وغير ذلك، فيميل إلى إنكار الواقع ومن أن ذلك حدث فعلا أو عايشه.
- الكبت : بحيث يعمد الفرد إلى إبعاد الدافع من ساحة الشعور ودفنه في اللاشعور.
- التبرير : من خلال تعليل السلوك وتفسيره بأسباب تبدو منطقية.
- النكوص : وذلك بالرجوع إلى ذكريات الطفولة.

ب- النظرية السلوكية:

ينظر السلوكيون إلى الضغوط النفسية على أنها تنتج من عملية التعلم، فعملية جمع المعلومات الخطرة التي يتعرض لها الفرد تكون لديه خبرة سابقة عنها وعلى هذا الأساس يتم تصنيف هذه الضغوط لدى الفرد حسب الشدة والدرجة، والضغط النفسي من وجهة نظر هذه النظرية هو أمر مهم يفيد الفرد في تعلم سلوك وأسلوب جديد لحل المشاكل التي تعارضه منذ مرحلة الطفولة لتصنع منه فردا قويا في المستقبل، ولا يمكن تفسير أي سلوك إلا بفهم ومعرفة، نوع الضغط الذي تعرض له الإنسان وعليه يمكن تعديل سلوكه. (الغريز، 2009، صفحة 68)



والنتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط تحدث من السلوك ومدى تأثره على نمط سلوك الفرد المعتاد، والضغوط تؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي بالإنسان إلى اتخاذ القرارات الحاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهه الفشل أو النجاح في المستقبل، كما أن الضغط النفسي يفيد الإنسان في أنه يعلمه أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث، ويرون أيضا أنه لن يتمكن أحد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء إلا بعد معرفة الضغوط النفسية الواقعة عليه وبالتالي يسهل تعديله والتخلص من مسببات هذا السلوك. (النوايسة، 2013، صفحة 19)

ج- النظرية المعرفية:

تهتم النظرية المعرفية في دراساتها بالوظائف العقلية كالانتباه والإحساس والإدراك والتفكير والذاكرة وحل المشكلات واتخاذ القرارات، من أهم مفاهيم المدرسة المعرفية التي ساهمت في الدراسات النفسية الحديثة من حيث التحولات الكبرى في هذا الميدان.

6- أساليب الضغوط النفسية

يقصد بأساليب مواجهة الضغوط وفق ما ذهب إليه Heany Ryn كل الطرق والإستراتيجيات التي يستخدمها الفرد لتحدي ومواجهة مواقف التهديد .
وتلك الطرق تعد بمثابة الحواجز التي تحمي الفرد من الوقوع فريسة لأضرار الضغوط .
ويساهم استخدام أساليب المواجهة في الحفاظ على الصحة النفسية والبدنية والعقلية . كما أنها تستخدم من أجل التقليل من الآثار السلبية للضغوط النفسية، حيث يلجأ الأفراد لبعض الأساليب التي تعيد بناء التوازن لحياتهم من خلال ما يبذلونه من جهد للسيطرة على الضغوط ومن هذه الأساليب نذكر ما يلي:

أ- الأساليب النفسية:

- أسلوب التصدي للمشكلة : يهدف هذا الأسلوب إلى تحكيم العقل لإزالة العقبات التي تحول بين الشخص وبين التكيف والاتزان.
- ويستخدم أسلوب التصدي للمشكلة، في حالات الأزمات والكوارث، وفي المواقف التي يستمر معها الضغط لفترات طويلة ويومية، كمحيط العمل مثلا . ويلجأ إلى هذا الأسلوب الأشخاص المثقفون، الذين يدركون كيفية التعامل مع الضغوط وذلك



من خلال معرفتهم المسبقة لمصادر الضغط، وكيفية التصدي لها. ويعتمد أساساً هذا الأسلوب على قوة شخصية الفرد. (جمال، 2015، صفحة 64)

إن الأفراد الذين يستخدمون أسلوب حل المشكلات يميلون إلى المواجهة، والتركيز على المشكلة، بدلاً من التركيز على أسبابها. أما الأفراد فاقدون هذا الأسلوب، فهم يتسمون بالواجهة التي تركز على ردود أفعال الآخرين، وعلى سلوكياتهم السلبية، والإنشغال بأسباب حدوث المشكلة، لذلك هم يظهرون انفعالات سلبية اتجاهها.

ب- الأساليب الفيزيولوجية:

- النوم: يعتبر النوم وسيلة لإراحة الجسم والعقل من التعب والضغط، حيث يقول تعالى: "وهو الذي جعل لكم الليل لباساً والنوم سباتاً" سورة الفرقان الآية (القرآن، 25) (25) ويعد النوم من أحسن الطرق للحصول على الحيوية وجودة الحياة. وليس المقصود بالنوم، الخلود له ليلاً فقط، بل أثبتت الأبحاث الحديثة على أهمية النوم بالنهار في فترة القيلولة، وفي هذا الإطار فإن شركات أمريكية كثيرة عملت على تهيئة وإعداد غرف خاصة بالنوم أثناء القيلولة، لحوالي 30 إلى 32 دقيقة، نظراً لتأثير فترة القيلولة على نشاط الفرد لبقية اليوم وعلى إنتاجه وإبداعه.
- التغذية: يواجه الفرد الذي يتبع نظام غذائي متنوع وغني بالعناصر الغذائية الأساسية كالفيتامينات والكربوهيدرات، المواقف الضاغطة بشكل أفضل من ذلك الفرد الذي يفتقر جسمه إليها، نظراً لتأثير الغذاء على عمل الجهاز العصبي. (إجلال، 2000، صفحة 171)
- ممارسة الرياضة: أكدت العديد من الأبحاث على أهمية ممارسة الرياضة بأنواعها سواءً كانت فرديه أو جماعية للتخفيف من حدة الضغوط.
- العطل والاستراحات: لا تستهدف العطل تجديد الطاقة فحسب، بل تعمل على تخفيف الضغوط إذا أحسن استغلالها والاستمتاع بها لأن النفس البشرية بحاجة للخروج من الروتين اليومي وتجديد النشاط من خلال تغيير المشاهد والخبرات اليومية بما تحمله من التعرف على بيئات مختلفة وما يصاحب ذلك من اكتشاف لأذواق جديدة في الطعام، والاطلاع على العادات السلوكية لسكان المناطق المختلفة، ويبين من يفضل الاستراحة في المناطق الجبلية، يوجد من يفضل



الجلوس أمام البحر والتأمل في الأمواج بعيدا عن جو المدينة وما يصاحبه من صخب وضجيج والتقليل من الاحتكاك والتفاعل مع الآخرين.

ج- الأساليب السلوكية وتشمل مايلي:

- **التدريب على الاسترخاء:** يهدف إلى التحكم في الجسم عضليا وعقليا.
- **التأمل:** يتم التأمل من خلال المكوث في مكان هادئ، مع اغماض العينين والتنفس بعمق، والتركيز على كلمه او جملة إيجابية لمدة 30 إلى 36 دقيقة من أجل تهدئة الأعصاب وتحفيز الجانب الأيمن من الدماغ المسؤول عن الوعي الداخلي والأحاسيس والمشاعر.
- **تعديل أسلوب الحياة:** يساعد الإقلاع عن العادات السلبية كالتدخين، والتقليل من شرب القهوة، على الشعور بالراحة والهدوء، وضبط النفس عند التعرض للمواقف الضاغطة.
- **إدارة الوقت:** يؤدي تراكم الأعباء على الفرد إلى الشعور بالضغط، لذلك فإن التفكير في وضع أهداف للحياة، ووضع خطط لتحقيقها، يتطلب حسن إدارة الوقت، وهذه المهارات تساعد على تخفيف الضغوط.

د- الأساليب المعرفية العقلانية:

تعتبر نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي لرائدها " AlbertEllis " واحدة من أهم النظريات التي تساعد الأفراد على تصحيح معتقداتهم اللاعقلانية وتحويل هذه المعتقدات التي يصاحبها خلل انفعالي وسلوكي، إلى معتقدات يصاحبها ضبط انفعالي وسلوكي (إجلال، 2000، صفحة 171) ويعتقد أصحاب التوجه العقلاني الإنفعالي ما يلي:

- أن الإنسان يولد ولديه القدرة على التفكير العقلاني وغير العقلاني، بمعنى أن سلوك الفرد في موقف معين يمكنه أن يمتزج بين العقلانية واللاعقلانية في آن واحد.

- أساليب تفكيرنا ومعتقداتنا اللاعقلانية تكمن وراء اضطراباتنا النفسية .

أن الأفراد مهيوون بيولوجيا للتفكير بطريقة ملتوية في مناسبات عديدة، وأنهم يبالغون في التفكير في كل شيء وبالتالي يشعرون بالضغوط الشديدة، ويتسببون في هزيمة أنفسهم، لذلك هم يتصرفون بغرابة لأنفه الأسباب. (فضيلة، 2011، الصفحات 75-76)



ثانيا - جودة الحياة

تمهيد

زد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة لأهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس لجوانبها السلبية، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار، فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين، وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك.

مصطلح جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية، حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بالدرجة الأولى، حيث تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها ويلاحظ المتتبع للدراسات النفسية الحديثة اهتماما ملحوظا بمفهوم جودة الحياة بشكل عام وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص.

1- مفهوم جودة الحياة

لم يحظى مفهوم نفسي بالانتشار الواسع سواء في الإستخدام العلمي أو العملي العام في سياستنا اليومية بهذه السرعة مثلما حدث لمفهوم جودة الحياة، غير أن مستخدمي هذا المفهوم لم يتفقوا على معنى واحد، ويعود السبب في ذلك إلى حداثة المفهوم أو لإستخدامه في العديد من العلوم وكذلك لإرتباطه بأكثر من مجال من مجالات الحياة. (المضحى، 2017، صفحة 10)



أ- لغة

- من الناحية اللغوية يرتبط مفهوم الجودة Quality بالكلمة اللاتينية Qualitas وهي تعني طبيعة الفرد أو طبيعة الشيء، وتعني الدقة والإتقان.

- ويقول ابن منظور أن الجودة أصلها الفعل الثلاثي جود و الجيد نقيض الرديء وجاد بالشيء جوده و جودة إي صار جيدا. (منظور، 1997، صفحة 272)

- جاد جودة صار جيدا يقال جاد المتاع و جاد العمل فهو جيد. (العربية، 2004، صفحة 145)

- تعني جودة الحياة حسب قاموس إكسفورد : الدّرجة العالِيّة من النوعيّة أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصّة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشة أو الجدل، ويشير هذا إلى أنّ الأفراد يتعلّمون من خلال خبراتهم أن يميّزوا بين الجودة العالِيّة والجودة المنخفضة عن طريق إستخدام مجموعة من المعايير التي تميّز بين نوعيّين من الجودة. (مشري، 2014، الصفحات 223-224)

ب- إصطلاحا:

جودة الحياة : يقصد بها مدى شعور الفرد بالرّضا والسّعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعيّة البيئة التي يعيش فيها والخدمات التي تقدّم له في المجالات الصحيّة والإجتماعيّة والتعليميّة والنفسيّة..... إلخ، من إدارة للوقت والإستفادة منه.

تعريف المنظمة الصحة العالمية : أنه ادراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية الحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته. (بكر، 2013، صفحة 38)

يرى كومنس : ان مفهوم جودة الحياة يشير الى الصحة الجيدة او السعادة او تقدير الذات أو الرضا على الحياة او الصحة النفسية.

وكما اشار فرانك :ان جودة الحياة هي حسن امكانية توظيف امكانيات الانسان العقلية والابداعية واثرار وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الانسانية وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع ويتم هذا من خلال الاسرة المدرسية، والجامعة وبيئة العمل ومن خلال التركيز على ثلاث محاور هامة في التعليم، والتنقيف، والتدريب، وكذلك يعرفها



فرانك بأنها ادراك الفرد للعديد من الخبرات وبالمفهوم الواسع شعورا للفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الاحساس من لشعور بالانجاز. (خرفية، 2016، الصفحات 23-24)

2- الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة

إن الدراسات اتفقت على تعدد إبعاد جودة الحياة، إلا أنها اختلفت في عدد وأسلوب تصنيفها، سوف نعرض نماذج عن ذلك في ما يلي:

تقرير منظمة الصحة العالمية أن جودة الحياة تشير إلى الكمال الذي يمكن أن يحققه الإنسان في الأبعاد التالية:

- البعد الجسمي : والجودة فيه توضح كيفية التعامل مع الألم، عدم الراحة والنوم، تخلص من التعب، الطاقة، والحركة العامة.

- البعد النفسي : يتضمن المشاعر والسلوكيات الاجتماعية، وتركيز الانتباه والرغبة في التعلم، والتفكير وتقدير الذات، وصورة الجسم ومواجهة المشاعر السلبية . (فاطيمة، 2018، صفحة 143)

- البعد الاجتماعي :ويتضمن العلاقات الشخصية والاجتماعية، والسعادة الاجتماعية.
- البعد الاستقلالية : ويعني انه كلما ارتفعت مقدرة الفرد على الاستقلالية، كلما توقعنا جودة عالية ويتضمن هذا البعد حيز الحركة، الذي يتمتع به الفرد في حياته وأنشطة حياته اليومية التي يقوم بها ودرجة اعتماده على الأدوية والمساعدات. (فاطيمة، 2018، صفحة 144)

- البعد الديني : ويعني الالتزام الأخلاقي، وتحقيق السعادة الروحية من خلال العبادات.
- البعد البيئي : يتضمن ممارسة الحرية بالمعنى الايجابي، والشعور بالأمن والأمان الجسمي، ومصادر الدخل، والمشاركة في فرص الترفيه، ومدى الابتعاد عن مصادر التلوث، والضوضاء، الإشارات المرور والموصلات.

كما أن دور الحياة والخبرات المتبادلة التي يتعرض لها في كل مرحلة من مراحل الحياة تلعب دورا شديدا الأهمية في نظرتنا لجودة الحياة على رغم من أن كل شخص توقعاته الكيفية الخاصة.



و عالية يحدد هذا النمط ثمانية أبعاد لجودة الحياة وهي كالتالي:

- السلامة البدنية و التكامل البدني العام
- شعور بالسلامة والأمن
- الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية
- الحياة المنظمة المقننة
- الإحساس بالانتماء إلى الآخرين
- أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة
- الرضا والسعادة الداخلية. (فاطيمة، 2018، صفحة 145)

3- مؤشرات جودة الحياة

ينظر إلى جودة الحياة على أنها تركيب متعدد الأبعاد، وهذا باعتراف الباحثين الذين حاولوا إجراء قراءة شاملة حول متغير جودة الحياة، وقد ظهر في العقدين الأخيرين نوعان من المؤشرات لجودة الحياة:

أ- **جودة الحياة الموضوعية:** وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية، إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد وتشمل السكن والمكانة الاجتماعية والعمل، الدخل والمواصلات، الإسكان، التعليم والصحة.

ب- **جودة الحياة الذاتية:** وتهتم بتقييم جودة الحياة كما يدركها ويستجيب لها الأفراد وما تحققه لهم من إشباعات، ومن ثم مدى شعورهم بالرضا أو السعادة، وبالتالي فسعادة الناس ورضاهم أو تعاستهم فهو أفضل مؤشر لجودة الحياة. (ناهد، 1990، صفحة 65)

ومن المؤشرات الذاتية لأفراد المجتمع منها:

- العلاقات الاجتماعية مع الزملاء والأساتذة.
- التعليم الجيد.
- الانتماء الأسري.
- التوافق الاجتماعي.
- أوقات الفراغ وادارتها.
- المشاركة في الأعمال التعاونية.
- المسؤولية الاجتماعية والشخصية.



- ضبط الانفعالات.
- الصحة العامة.
- الصحة النفسية.
- درجة المرونة الفكرية وتقبل الآخر.

ولقياس المؤشرات الذاتية لجودة الحياة يمكن استخدام الأدوات النوعية كالملاحظة والمقابلة المباشرة فضلا عن الاستبيانات والمقاييس والاختبارات شريطة أن تتمتع بالشروط السيكومترية المطلوبة. (بكر، 2013، صفحة 52)

ج- جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (مصطفى ح.، 2005، صفحة 17)

يمثل الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) وكذا الاستمتاع بالظروف المحيطة به وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون .

4- النظريات الحديثة لجودة الحياة

تناولت جميع نظريات علم النفس مفهوم جودة الحياة من مختلف منطلقاتها النظرية، إذ جاءت هذه النظريات القديمة والحديثة لدراسة سلوك الإنسان، ووضوح المناهج والأساليب التي تمكن الإنسان من تحقيق جودة حياته باعتبارها هدفا أساسيا ليصل إليه.

أ- نظرية التحليل النفسي:

يرى " فرويد " صاحب مدرسة التحليل النفسي أن جودة الحياة هي الشعور بالسرور والسعادة، وتخفيف الآلام وهو هدف أساسي للسلوك البشري، وتعني أيضا إشباع الغرائز، إذ إن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي، كما يعتقد أن الحياة مليئة بالآلام والتوترات نتيجة عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته مما يتولد عنها الصراعات والتوترات النفسية المتعددة واعتقد " فرويد " أن غريزة الحياة أو مبدأ السرور هو دافع لديمومة الحياة والرضا عنها. (نادية ج.، 2008، صفحة 31)



أشار فروم اريك إلى أن جودة حياة الإنسان تنشأ من إنتاجه، وإحساس الإنسان بالواقع الملموس واتحاده مع غيره مع احتفاظه بخصائص شخصيته في آن واحد، وهي إحساس الفرد بالطاقة الحيوية الفياضة التي تتجم عن ارتباطه بالعالم الخارجي ارتباطاً منتجاً. وأكد فروم "على الجانب الاجتماعي للإنسان باعتباره أساس جودة الحياة وسعادتها، إذ يرى أن الإنسان اجتماعي بطبيعته، وأن غالبية مشكلاته ناتجة عن انفصاله وتفرد في مجتمعه، والشخصية السوية هي الشخصية الاجتماعية المنتجة التي توفر المتعة النفسية. (فارس، 2009، صفحة 58)

ب- النظرية المعرفية: يرتكز المنظور المعرفي في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: إن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة حياته.

الثانية: وفي إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فليق العوامل الذاتية هي الأقوى أثراً من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة.

طرح "لاوتن" مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة، والتي تدور حول أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفين هما:

الظرف المكاني: إذ تؤثر البيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني لها تأثيران، أحدهما مباشر على حياة الفرد، كالتأثير على الصحة مثلاً، والآخر تأثيره غير مباشر، إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد عن البيئة التي يعيش فيها.

الظرف الزمني: يكون إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته أكثر إيجابياً كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية. (بشري، 2012، صفحة 725)

قدم "شالوك" تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، ويتكون كل مجال من ثلاثة مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة الحياة على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور، فالعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته. (<http://www.gulfkids.com/ar/book8-1757.htm>)



ج- النظرية الإنسانية

تدور نظرية رايف حول مفهوم السعادة النفسية ينعكس شعور الفرد بجودة الحياة على درجة إحساسه بالسعادة التي حددتها " رايف " بستة أبعاد، يضم كل بعد ست صفات، تمثل نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي:

- البعد الأول الاستقلالية: وتتمثل صفاته في قدرة الشخص على أن يقرر مصيره بنفسه، و يكون مستقلاً بذاته وقادراً على مقاومة الضغوط الاجتماعية ويتصرف بطرائق مناسبة و يكون منظم في سلوكه و يقيم ذاته بما يتناسب وقدراته الشخصية. (بشرى،، 2012، صفحة 726)
- البعد الثاني : التمكن البيئي ومن صفاته الكفاية الذاتية للفرد، وقدرة الفرد على التحكم في نشاطاته وبيئته وإدارتها وكذلك قدرته على الاستفادة من الفرص المتاحة لديه وقدرته على اتخاذ الخيارات الملائمة لحاجاته النفسية والاجتماعية وقدرته على اختبار قيمه الشخصي وقدرته على التصرف بما يتناسب ومعايير مجتمعه.
- البعد الثالث :النمو الشخصي ومن صفاته شعور الفرد بالنمو والارتقاء المستمر وإدراكه لتطور وتوسع ذاته كما انفتاحه على التجارب الجديدة وإحساسه الواقعي بالحياة وشعوره بتحسّن ذاته وتطور سلوكه يوماً بعد آخر كما أن سلوكه يتغير بطرائق تزيد من معرفته وفاعليته الذاتية.
- البعد الرابع :العلاقات الإيجابية مع الآخرين ومن صفاته رضا الفرد عن علاقاته الاجتماعية و ثقته بالآخرين من حوله و قناعته برفاهية الآخرين و قدرته على التعاطف والتودد للآخرين واهتمامه بالتبادل الاجتماعي واطهاره للسلوك التواصلية مع الآخرين.
- البعد الخامس :تقبل الذات ومن صفاته إظهار الفرد توجهها إيجابياً نحو ذاته و قبوله بالسمات أو الخصائص المكونة لذاته(السلبية والايجابية) و الشعور الإيجابي تجاه حياته الماضية وتفكيره الإيجابي تجاه ذاته المستقبلية كما يشعر بخصائص ذاته المميزة وكذلك يظهر النقد الإيجابي لذاته. (بشرى،، 2012، صفحة 728)



- البعد السادس: الهدف من الحياة ومن صفاته أن يمتلك المعتقدات التي تعطي معنى لحياته الماضية والحاضرة و أن يضع أهدافا تجعل حياته ذات معنى في تحقيقها وأن يسعى لتحقيق غاياته في الحياة و أن تكون له القدرة على توجيه أهداف حياته و أن يكون قادرا على الإدراك الواضح لأهداف حياته وأن يدرك أن صحته النفسية تكمن في إحساسه بمعنى الحياة. (سنا، 2011، الصفحات 57-

(58)

الفصل الثاني :
عرض نتائج الدراسة
ومناقشتها



تمهيد:

يعتبر الجانب التطبيقي أو الميداني للبحوث العلمية تكملة وتدعيم للخلفية النظرية للبحث حيث يقوم الباحث بإسقاط مختلف الحثيات النظرية التي تطرق إليها من قبل ، ومدى تحققها في الواقع ، من خلال ميدان الدراسة وذلك ما يمكن الباحث من الوصول الى نتائج ذات قيمة علمية وعملية، وفي هذا الجانب سنعرض الجانب العملي لدراستنا من خلال تقديم لميدان الدراسة بالإضافة الى تحليل الاستبيان وأخيرا نعرض مخرجات الدراسة ونقوم باختبار الفرضيات، ثم تقديم جملة من الاقتراحات والتوصيات، لمحاولة تطوير ما هو ايجابي وتدارك ما هو سلبي وحاولنا من خلال هذا الفصل أن نكون قد أحطنا بكل حثيات الدراسة بتحليل الاستبيان لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة وهذا ما سنحاول الإجابة عنه من خلال هذا الفصل. لهذا سوف نقوم بدراسة ميدانية حول رأي الطلبة لجامعة محمد بوضياف نحو العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة الالكتروني ، مع تقديم شرح مختصر لجامعة المسيلة و لهيكلها التنظيمي، كما سيتم التطرق إلى المنهج المتبع في الدراسة وكذلك التعريف بأداة الدراسة المستخدمة، بالإضافة إلى الإجابة على الفرضيات من خلال تحليل الإستبيان الموجه لطلبة الجامعة وإستعراض أبرز النتائج التي تم التوصل إليها من خلال تحليل فقراتها، وسنتطرق من خلال هذا الجانب التطبيقي إلى محورين:

المحور الأول: لمحة عن الجامعة محل الدراسة ومنهج الدراسة.

المحور الثاني: عرض وتحليل النتائج وإختبار الفرضيات.



1- التقديم بالجامعة :

أ- **التعريف بجامعة محمد بوضياف:** أنشأت جامعة ولاية المسيلة عام 1985 من خلال فتح معهد للتعليم العالي في الميكانيك، ثم في عام 1989 تم فتح معهد للهندسة المدنية ومعهد التقنيات الحضرية وفي عام 1992 أصبحت مركز جامعي أما في عام 2001 أصبحت جامعة مع أربع كليات و23 قسم.

حاليا يوجد بالجامعة 7 كليات و معهدين وثلاثة وعشرون مخبرا للبحث معتمدة من طرف وزارة التعليم العالي والبحث العلمي وبقدر عدد الموظفين حاليا 1402 موظف من متعاقدين ودائمين. ومن المعروف عن الجامعة جودة وكفاءة أساتذتها المقدر عددهم حوالي 1679 والذين يقومون بدروس في شتى الميادين لحوالي 30220 طالبا.

ب- شرح الهيكل التنظيمي للجامعة:

تحتوي جامعة محمد بوضياف ككل الجامعات على مديرية جامعة، كليات ومعاهد، يحدد التنظيم الإداري للجامعة والكلية والمعهد بقرار مشترك بين الوزير المكلف بالتعليم العالي والوزير المكلف بالمالية والسلطة المكلفة بالوظيفة العمومية.

توضع نيابات مديرية الجامعة تحت مسؤولية نواب مدير الجامعة المعينون بمرسوم بناء على اقتراح من الوزير المكلف بالتعليم العالي بعد موافقة مدير الجامعة ويختارون من الأساتذة الذين يثبتون رتبة أستاذ التعليم العالي.

➤ مديرية الجامعة :

والمتمثلة في مدير الجامعة وهو الشخص المسؤول عن السير العام للجامعة مع احترام صلاحيات الهيئات الأخرى، حسب المادة: 26 من المرسوم التنفيذي يعين رئيس الجامعة من بين الأساتذة ذوي رتبة أستاذ التعليم العالي، وفي حالة عدم وجودهم من بين الأساتذة المحاضرين أو الأساتذة المحاضرين الاستثنائيين.



✚ نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي في الطورين الأول والثاني والتكوين المتواصل والشهادات والتكوين العالي في التدرج :

ومن مهامها:

- متابعة المسائل المتعلقة بسير التعليم والتدريب المنظمة من قبل الجامعة.
- السهر على انسجام عروض التكوين المقدمة من الكليات والمعاهد مع مخطط تنمية الجامعة.
- السهر على احترام التنظيم الساري المفعول في مجال التسجيل ومراقبة المعارف وانتقال الطلبة.
- متابعة أنشطة التكوين عن بعد الذي تضمنه الجامعة وتطوير أنشطة التكوين المتواصل.
- السهر على احترام التنظيمات والإجراءات السارية المفعول في تسليم الشهادات والمعادلات.

✚ نيابة مديرية الجامعة للعلاقات الخارجية والتعاون والتنشيط والاتصال والتظاهرات العلمية ومن مهامها:

- ترقية علاقات الجامعة مع محيطها الاجتماعي والاقتصادي والمبادرة ببرامج الشراكة.
- المبادرة بكل نشاط من أجل ترقية التبادل ما بين الجامعات والتعاون في مجالي التعليم والبحث.
- القيام بأعمال التنشيط والاتصال.
- تنظيم التظاهرات العلمية وترقيتها.
- ضمان متابعة برامج تحسين المستوى وتجديد المعلومات للأساتذة والسهر على انسجامها.



▣ نيابة مديرية الجامعة للتنمية والاستشراف والتوجيه :

ومن مهامها :

- جمع العناصر الضرورية لإعداد مشاريع مخططات تنمية الجامعة.
- القيام بكل دراسة استشرافية حول توقعات تطوير التعداد الطلابي للجامعة واقتراح كل إجراء من أجل التكفل بهم، لا سيما في مجال تطور التأطير البيداغوجي والإداري.
- مسك البطاقة الإحصائية للجامعة وتحيينها دورياً.
- القيام بإعداد الدعائم الإعلامية في مجال المسار التعليمي الذي تضمنه الجامعة ومناقضتها المهنية.
- وضع تحت تصرف الطلبة كل معلومة من شأنها مساعدتهم على اختيار توجيههم.

▣ نيابة مديرية الجامعة للتكوين العالي في الطور الثالث والتأهيل الجامعي والبحث العلمي والتكوين العالي فيما بعد التدرج :

من مهامها:

- متابعة المسائل المرتبطة بسير التكوين لما بعد التدرج وما بعد التدرج المتخصص والتأهيل الجامعي والسهر على تطبيق التنظيم المعمول به في هذا المجال.
- متابعة أنشطة البحث لوحدات ومخابر البحث وإعداد الحصيلة بالتنسيق مع الكليات والمعاهد.
- القيام بكل نشاط من شأنه تثمين نتائج البحث.
- ضمان سير المجلس العلمي للجامعة والحفاظ على أرشيفه.
- جمع ونشر المعلومات الخاصة بأنشطة البحث التي تنجزها الجامعة.



الأمانة العامة :

وتتمثل في الأمين العام وهو المكلف بسير الهياكل الموضوعة تحت سلطته والمصالح الإدارية والتقنية بعد أخذ رأي رئيس الجامعة ويتكفل بما يلي:

-ضمان تسيير المسار المهني للمستخدمين مع احترام صلاحيات الكلية والمعهد في هذا المجال.

-تحضير مشروع ميزانية الجامعة ومتابعة تنفيذها.

-ضمان متابعة تمويل أنشطة المخابر ووحدات البحث.

-السهر على السير الحسن للمصالح المشتركة للجامعة.

-وضع برامج الأنشطة الثقافية والرياضية للجامعة وترقيتها.

-ضمان متابعة وتنسيق مخططات الأمن الداخلي للجامعة.

2- منهج ومجتمع الدراسة:

1-2 منهج الدراسة:

من اجل تحقيق أهداف البحث تطرقنا لاستخدام المنهج الوصفي، الذي يعرف بأنه أسلوب من أساليب التحليل لمعلومات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع خلال فترات زمنية معلومة وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية يكمن تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة، حيث يعتبر من أكثر المناهج المتبعة وأنسبها، لأنه يهدف إلى جمع بيانات كافية ودقيقة على ظاهرة أو موضوع، ثم تحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة.



2-2 مجتمع وعينة الدراسة:

-مجتمع وعينة الدراسة

يعرف مجتمع البحث أنه جميع المفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث ، وبذلك فإن مجتمع الدراسة هو جميع الأفراد الذين يكونون موضوع مشكلة الدراسة وبناء على مشكلة الدراسة وأهدافها والمجتمع المستهدف هو طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، حيث تمثلت عينة الدراسة في طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، وتم اختيار عينة الدراسة بطريقة عشوائية من خلال توزيع 38 استمارة على الطلبة، بمختلف كليات الجامعة خلال السداسي الثاني من 2024/2023 .

3- أداة الدراسة:

3-1 تعريف أداة الدراسة:

لمعرفة الجانب التحليلي لموضوع البحث تم جمع البيانات الأولية من خلال الاستبيان كأداة رئيسية للبحث ويعرف الاستبيان :أنه أداة لجمع البيانات ذات الصلة بالمشكلة البحثية ، وذلك للتعرف على جانب أو أكثر من سلوك الفرد وبناء على الإجابات الكتابية لعدد من الأسئلة المدونة في النموذج **Statistical package (SPSS) for social sciences.** حيث يستخدم البرنامج الإحصائي وفي هذا الصدد تم إعداد استمارة واحدة وجهت للطلبة.

3-2 خطوات بناء أداة الدراسة:

لبناء الاستبانة تم إتباع الخطوات التالية:

- الإطلاع على الدراسات السابقة ذات الصلة بموضوع الدراسة، والاستفادة منها في بناء الاستبانة.
- تحديد البيانات الديمغرافية.
- تحديد محاور الاستبانة وتقديم الاستبيان في صورته النهائية



- إجراءات الصدق والثبات للأداة بطريقة المحكمين وتم ذلك بالاستعانة برأي الأستاذ المشرف وبعض المختصين بغية الاسترشاد بأرائهم حول وضوح العبارات وصياغتها وموضوعيتها لذا قمنا بعرض الاستمارة على الأستاذ المشرف وأساتذة مختصين، وقد استفدنا من ملاحظاتهم وبناء عليها قمنا بإجراء بعض التعديلات على بنود الاستمارة حتى أصبحت على شكلها النهائي.

المبحث الثاني: عرض وتحليل نتائج الدراسة

يتم التطرق في هذا الفصل إلى الإحصائيات الوصفية لمتغيرات الدراسة واختيار الفرضيات وتفسير النتائج من خلال الوسيلة المستعملة، النسب المئوية، المتوسط الحسابي، المتوسط الفرضي والانحراف المعياري.

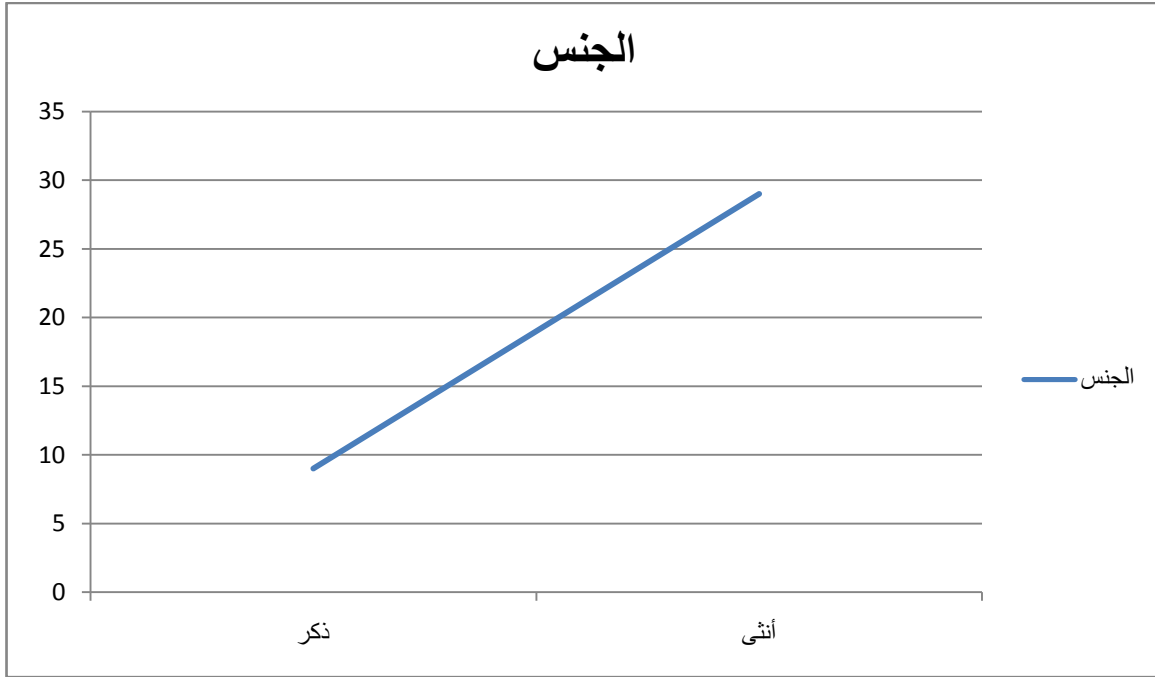
المطلب الأول: عرض وتحليل نتائج الاستبيان الموجه للطلبة

1-1 وصف عينة الدراسة

أولاً: وصف عينة الدراسة حسب متغير الجنس

توزيع مفردات العينة حسب متغير الجنس		
النسبة (%)	التكرار	الجنس
14.3	09	نكر
85.7	29	أنثى
100	38	المجموع

الجدول رقم (02) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس



الشكل رقم (02) يمثل الجنس

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن أفراد عينة البحث بالنسبة للإناث هي (29) (وهي تمثل نسبة (85.7 %) من عينة الدراسة، ثم تليها عينة الذكور ب (09) أي بنسبة (14.3 %) .

ثانيا - وصف عينة الدراسة حسب التخصص

توزيع مفردات العينة حسب متغير التخصص		
النسبة (%)	التكرار	التخصص
14.3	4	جباية ومحاسبة
7.1	3	قياس تربوي
3.6	2	علوم التربية
3.6	2	لسانيات عامة
3.6	2	علوم اقتصادية



7.1	3	علوم اجتماعية
21.4	6	علم النفس العيادي
7.1	3	تنظيم وعمل
7.1	3	علم النفس
3.6	2	شريعة وقانون
3.6	2	جباية
3.6	2	اعلام واتصال
3.6	2	أدب
3.6	2	علوم المادة
100	38	المجموع

الجدول رقم (03) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير التخصص

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن ما نسبته 46.3 من التخصصات في ميدان كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية و أن ما نسبته 27.9 من التخصصات في ميدان العلوم الاقتصادية، أما ما نسبته 25.8 من التخصصات الأخرى في الأدب و الحقوق وميدان العلوم.

نتائج تحليل المحور الأول : الضغوطات النفسية



من خلال إجابات الطلبة على أسئلة الإستبيان إستنتجنا :

- رأي الطلبة في اشعر ان تفكيري مشتت، كان رأيهم أنها تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وهذا بنسبة 32.1، و 21.4 بدرجة كبيرة جدا وهذا راجع لعدة أسباب منها الضغوط النفسية والمتمثلة في الضغوط الدراسية من ضغوط الامتحانات والبحوث الجامعية مما يسبب لهم شعور بالتوتر والقلق مما يفقدهم التركيز، ضف إلى ذلك المشاكل العائلية والشخصية ونقص التحفيز، فيما نسبته 17.9 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة متوسطة وذلك لقلة النوم وافتقارهم للهدوء والنظام في الجامعة، فيما نسبته 14.3 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة قليلة وذلك لعدم مواجهتهم ضغوط نفسية كبيرة، أما ما نسبته 14.3 من عينة الدراسة لا يشعرون بتفكير مشتت وهذا لوجود جو وبيئة مناسبة وكذلك تنظيم الوقت للدراسة والراحة مما يقلل التوتر وكذلك وجود مساعدة ودعم نفسي.

- رأي الطلبة في اشعر انني غير قادر على النجاح وكانت إجابة الطلبة أنها تنطبق عليهم بدرجة متوسطة من إجابات الطلبة أنها لا تنطبق عليهم وبدرجة قليلة أحيانا وهذا بسبب الضغوط الاجتماعية والأكاديمية وكذلك القلق والاكتئاب وانخفاض في تقدير الذات وكذلك بيئة أسرية غير مستقرة وكذلك نقص الموارد يلعب دورا في ذلك مثل عدم توفر المراجع والحاسوب يشعره بالحد من إمكانية التعلم، وذلك بنسبة 42.9، و الطلبة تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وكبيرة جدا بشعورهم على عدم القدرة على النجاح وهذا لعدم قدرتهم على تنظيم وقتهم مما يؤدي بهم لتراكم المهام والشعور بالعجز كذلك الضغوط الأسرية يؤثر على التركيز والتحصيل الدراسي، كذلك المقارنة المستمرة مع الزملاء يخلق شعورا بعدم الكفاءة كذلك النقد اللاذع بشكل مستمر يشعرهم بأنهم غير أكفاء. فيما كانت ما نسبته 21.4 و 17.9 من إجابات الطلبة أنها لا تنطبق عليهم وبدرجة قليلة أحيانا وذلك عن طريق التشجيع والدعم المستمر معنويا من قبل الأهل والأساتذة لتعزيز ثقتهم بأنفسهم وقدراتهم، والاهتمام بالصحة النفسية والجسدية من خلال توفير الدعم النفسي.



- رأي الطلبة في تضايقي المواقف المفاجئة أنها تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وكبيرة جدا وهذا بما نسبته 64.2 وهذا راجع أنها تتطلب منهم التكيف بسرعة مع تغيرات غير متوقعة، مما قد يزيد من مستوى التوتر والقلق مما يؤثر على الصحة النفسية، كذلك تشتيت الانتباه وصعوبة التركيز واستكمال المهام الدراسية مما يؤثر على التحصيل الاكاديمي وكذلك تؤثر على العلاقات الاجتماعية مما تخلق صراع بين الزملاء وسوء التفاهم بينهم، أما ما نسبته 21.4 تنطبق عليهم بدرجة قليلة وهذا لوجود الدعم المناسب وتعلمهم مهارات التكيف وإدارة التوتر بالإضافة إلى وجود بيئة أكاديمية وتعليمية تشجع على الاستعداد والتخطيط المسبق، ووجود التفكير الإيجابي في حل المشاكل والضغوط التي تواجهه بدلا من التركيز على المشاكل، أما ما نسبته 10.7 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة متوسطة وذلك يؤثر عليهم من خلال تجنب التحديات من خلال عدم المشاركة في أنشطة جديدة أو تحديات مستقبلية خوفا من الفشل.

- رأي الطلبة اعاني من النسيان أن ما نسبته 25 و 28.6 أجابوا بأنها تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وكبيرة جدا وهذا راجع لعدة أسباب منها قلة النوم وكذلك الضغوط والاضطرابات النفسية مما تسبب لهم التوتر والقلق مما يؤدي إلى صعوبة التذكر، ووجود بيئة مليئة بالمشتتات مثل الهواتف الذكية و الضوضاء يؤثر على قدرتهم في التركيز والتذكر، وكذلك أساليب تدريس غير فعالة وتقليدية، أما ما نسبته 25 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة متوسطة وهذا راجع لمشاكل صحية مثل الأمراض العصبية التي تؤثر على الذاكرة أو التدخين الذي يؤثر على وظائف الدماغ وقدرات الذاكرة، أما ما نسبته 17.9 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة قليلة وهذا لاتباعهم استراتيجيات تقلل من مشكلة النسيان من خلال تنظيم الوقت واستخدام أساليب دراسة فعالة مثل الخرائط الذهنية وتلخيص الدروس والمراجعة الدورية والدراسة في بيئة هادئة ومنظمة.



- رأي الطلبة اتعامل مع الاخرين بعصبية أن ما نسبته 32.1 تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وكبيرة جدا في التعامل مع الآخرين بعصبية وهذا راجع للضغوط الدراسية و الضغط الاجتماعي في محاولات التكيف مع الزملاء مما يرهقهم نفسيا ضف لل صعوبات الاكاديمية في صعوبة الفهم يمكن ان تكون مصدرا للقلق والاحباط.
- رأي الطلبة اجد صعوبة في اتخاذ القرارات أن ما نسبته 39.3 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وكبيرة جدا وهذا راجع قلة الخبرة في التعرض لمواجهة مواقف تحتاج لاتخاذ قرارات مهمة والاعتماد على الاخرين مما يقلل مهاراتهم في اتخاذ القرار والخوف من العواقب ونقص الثقة بالنفس والتوتر والقلق، أما ما نسبته 32.1 من الطلبة لا تنطبق عليهم أبدا وبدرجة قليلة وهذا راجع لوجود مهارات اتخاذ القرار لدى الطلبة واستخدام نماذج لتوجيههم والاستماع بجدية ووجود ثقة بالنفس وتشجيع مستمر للطلبة والمشاركة في النقاشات الجماعية والاطلاع على التجارب السابقة والتعلم من الاخطاء، أما ما نسبته 28.6 من الطلبة تنطبق عليهم بدرجة متوسطة وهذا لوجود تجارب الفشل السابقة تؤثر على ثقة الطلبة بقدراتهم وعدم المعرفة الكافية حول الخيارات المتاحة مما يؤدي لصعوبة في اتخاذ القرارات.
- رأي الطلبة اشعر بالاجهاد من كل عمل أقوم به أن ما نسبته 50 تنطبق عليهم بدرجة كبيرة وكبيرة جدا وهذا راجع للضغط الاكاديمي من واجبات كثيرة وامتحانات مكثفة وقلة الوقت وانشطة متعددة مما يزيد من الضغط والاجهاد، وعدم التفاهم والتشجيع يزيد من الاجهاد وكذلك الضغوط النفسية مثل القلق والاكتئاب، أما ما نسبته 28.6 تنطبق عليهم بدرجة متوسطة وهذا راجع للاضطرابات النفسية وعدم توازن بين الحياة الشخصية والدراسية، أما ما نسبته 21.4 من الطلبة لا تنطبق عليهم أبدا وبدرجة قليلة وهذا راجع لتخفيف الاعباء عنهم من قبل الاساتذة والاسرة وحسن ادارة الوقت وتوفير بية دعم نفسي واجتماعي مناسبة اساسيا في تقليل الاجهاد وتعزيز رفاهية الطلبة

تحليل نتائج المحور الثاني : جودة الحياة



- رأي الطلبة حول حياتي لها معنى أن ما نسبته 57.1 من الطلبة أن حياتهم لها معنى مما يؤكد أن لجودة الحياة تأثير على الطالب وتمس جوانبه النفسية والاجتماعية والأكاديمية التي تساهم في تحقيق أهدافهم والرفع من متوسط جودة حياتهم وتوفر الإحساس بالانتماء والأمان يعزز الشعور بالمعنى في الحياة.
- رأي الطلبة حول صحتي جيدة أن ما نسبته 60.7 متوسطة من الطلبة لديهم ظروف معيشية غير مثالية ولكنها ليست سيئة للغاية، وفي هذه الحالة يكون تأثير جودة الحياة على الصحة الجيدة مزيجا من الايجابيات والسلبيات، فهناك توازن نسبي بين العمل والحياة الشخصية، وكذلك العلاقة الاجتماعية متوفرة لكنها ليست داعمة بشكل كامل.
- رأي الطلبة حول أشعر بالسعادة أثناء تواجدي بالجامعة أن ما نسبته 53.6 من الطلبة سعادتهم متوسطة وهذا راجع لتأثرها بعدة عوامل منها الضغوط الأكاديمية وكثرة الامتحانات والواجبات يمكن أن تزيد من التوتر والقلق، وكذلك عندما تتوازن المشاعر الايجابية والسلبية لديهم بحيث لا يشعرون بقدر كبير من السعادة ولا يعانون من مستوى عال من التعاسة، بمعنى آخر يشعر الطلبة بالرضا إلى حد ما عن تجربتهم الجامعية لكنهم لا يصلون إلى مستوى الرضا العالي الذي يعكس سعادة كبيرة، يمكن أن يكون ذلك نتيجة لتوافر بعض العوامل الايجابية لكنها ليست كافية لتعزيز مستوى عالي من السعادة.
- رأي الطلبة حول أواظب في صلاتي بالمسجد أن ما نسبته 35.5 من الطلبة مواظبتهم متوسطة وهذا ما يمكننا القول أن نسبة منهم تؤدي الصلوات بانتظام بينما قد يكون البعض الاخر غير منتظم في أدائها هذا التوازن يعكس وضعا يكون فيه جزء من الطلبة ملتزما في حين أن جزء اخر قد يواجه صعوبات.
- معامل ثبات الاستبيان (ألفا كرونباخ) :



N of Items	Cronbach's Alpha
22	,783

الجدول رقم (04) معامل ثبات الاستبيان (ألفا كرونباخ)

من خلال النتيجة الملاحظة أعلاه نجد أن معامل ثبات الاستبيان (ألفا كرونباخ) تقدر بـ 78,3 % وهي نسبة جيدة جدا وبذلك يعتد بالبيانات الموجودة في هذا الاستبيان .

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التماثل للمحور الأول :

Descriptive Statistics				
Variance	Std. Deviation	Mean	N	
1,455	1,20619	3,1569	38	اشعر ان تفكري مشتت
1,243	1,11496	2,8745	38	اشعر انني غير قادر على النجاح
1,643	1,28185	3,2745	38	تضايقتني المواقف المفاجئة
1,335	1,15538	2,3098	38	افتقر الى الشعور بالأمن
1,384	1,17624	2,9353	38	اتعامل مع الاخرين بعصبية
1,428	1,19509	3,1765	38	اشعر انني عديم الفائدة
1,570	1,25307	3,4314	38	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات
1,216	1,10294	3,0588	38	اشعر بالاجهاد من كل عمل أقوم به
1,293	1,13690	3,2157	38	يراودني شعور بالقلق من وضعي الدراسي مع الطلبة
,787	,88694	2,9667	38	اجد صعوبة في الفهم والاستيعاب
1,360	1,16619	3,0000	38	اشعر بالضيق والتوتر في المواقف المختلفة
2,003	1,41532	3,0745	38	اجد صعوبة في ابعاد الخبرات المولمة عن ذهني
			38	Valid N (listwise)

الجدول رقم (05) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التماثل للمحور الأول

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التماثل للمحور الثاني :

Descriptive Statistics				
Variance	Std. Deviation	Mean	N	
1,376	1,17323	3,0588	38	حياتي لها معنى
1,374	1,17223	2,5294	38	صحتي جيدة
1,460	1,20814	2,7196	38	اجتمع مع افراد اسرتي يوميا
1,241	1,11390	2,6039	38	اشعر بالسعادة اثناء تواجدي بالجامعة



1,264	1,12407	2,9353	38	اتمتع بالحياة والنشاط
1,460	1,20814	2,7196	38	اقبل على الحياة بحماس
1,890	1,37484	2,9980	38	يساندني أصدقائي عند مواجهتي أي مشكلة
1,175	1,08393	2,5098	38	أوافق أسرتي على أسلوبها في حل المشكلات
1,374	1,17223	3,5294	38	استمتع بالتحدث مع الآخرين
1,264	1,12407	2,8353	38	أنا راض عما حققته من أهداف
1,890	1,37484	3,0980	38	أحرص على إجراء فحص طبي بصفة منتظمة
1,014	1,00703	3,1706	38	أميل إلى تثقيف نفسي صحيا
			38	Valid N (listwise)

الجدول رقم (06) يمثل المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل التماثل للمحور الثاني

معامل الارتباط بيرسون بين المحورين الأول والثاني :

Correlations

المحور3	المحور2		
,821**	1	Pearson Correlation	المحور1
,000		Sig. (2-tailed)	
38	38	N	
1	,821**	Pearson Correlation	المحور2
	,000	Sig. (2-tailed)	
38	38	N	

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

الجدول رقم (07) معامل الارتباط بيرسون بين المحورين الأول والثاني

Correlations

المحور2	المحور1		
,724**	1,000	Correlation Coefficient	المحور1 Spearman's rho
,000	.	Sig. (2-tailed)	



38	38	N
1,000	,724**	Correlation Coefficient المحور2
.	,000	Sig. (2-tailed)
38	38	N

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

الجدول رقم (08): معامل الارتباط بين المحورين الأول والثاني

2-1 مناقشة الفرضيات في ضوء النظريات المقاربة:

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة معرفة مختلف العوامل والمقومات التي تبرز العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين في جامعة المسيلة وهذا ما حاولنا الكشف عليه من خلال التحقيق في جملة الفرضيات التي حددناها في بداية الدراسة وقد كانت نتائجها كالتالي:

من خلال تفسير الفرضيات يتضح أنه يمكن أن يكون هناك رأى واتجاه إيجابي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف بالمسيلة حول توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين في جامعة المسيلة و قد تحققت بدرجة مقبولة وجيدة بمتغير الدراسة وهذا ما أوضحتها نتائج الدراسة بأبعادها المختلفة.

الفرضية الرئيسية: توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة

إن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة ضرورية فالعلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة هي موضوع ذو أهمية كبيرة، خاصة بين طلاب الجامعات الذين يواجهون تحديات متعددة تؤثر على صحتهم النفسية ونوعية حياتهم، وهنا بعض النقاط التي تم استنتاجها من خلال تحليل بيانات الدراسة والتي توضح هذه العلاقة من خلال الضغوط الأكاديمية ومصادرها متمثلة في الامتحانات، الواجبات، وضغط الوقت و التأثير الذي قد تؤدي إلى القلق، الاكتئاب، وانخفاض الأداء الأكاديمي وكذلك الحياة الاجتماعية ومصادرها متمثلة في التفاعل مع الزملاء، تكوين الصداقات، والمشاكل الشخصية كما يمكن أن تؤثر الضغوط الاجتماعية على الشعور بالانتماء والدعم



الاجتماعي، مما يؤثر بدوره على جودة الحياة، ومن خلال تحليل بيانات الدراسة فللوضع الاقتصادي له تأثير ومصادره متمثلة في المصاريف الدراسية، تكاليف المعيشة، والعمل الجزئي وتأثيراتها تكون على الطالب بضغط المال يمكن أن تؤدي إلى شعور بالقلق والإجهاد المستمر، مما ينعكس على الصحة النفسية، وكذلك التوازن بين الحياة الدراسية والشخصية لها دور في العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة ومصادرها تتمثل أساسا في إدارة الوقت بين الدراسة والنشاطات الشخصية وتأثيرها على الطالب يكون بعدم التوازن يمكن أن يؤدي إلى الإحساس بالإرهاق وعدم الرضا عن الحياة بشكل عام، وكذلك الصحة النفسية والجسدية لها تأثير متبادل للضغوط النفسية يمكن أن تؤثر على الصحة الجسدية على الطالب الجامعي، والعكس صحيح، وأيضا سوء الصحة الجسدية يمكن أن يزيد من الضغوط النفسية، وللدور الدعم النفسي والإرشاد أهمية توفر خدمات الدعم النفسي والإرشاد في الجامعة يمكن أن يساهم في تخفيف الضغوط وتحسين جودة الحياة .

وقد تم إثبات صحة هذه الفرضية من خلال الإجابات المختلفة لكل من أفراد العينة طلبة جامعة المسيلة حول هذه الفكرة، حيث تم إثبات أنه توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة، لذا من المهم فهم هذه العلاقة لتقديم الدعم اللازم للطلاب وتعزيز بيئة جامعية صحية تدعم النمو الأكاديمي والشخصي للطلاب و تقديم نظرة أعمق حول كيفية تأثير هذه الضغوط على جودة حياتهم و الاستراتيجيات الفعالة للتعامل معها ومن جملة ما سبق يمكن القول بأن هذه الفرضية قد تحققت.

الفرضية الفرعية الأولى : لدى الطالب الجامعي مستوى مرتفع من الضغوطات النفسية المتنوعة.

إن الطلبة الجامعيون بالفعل يواجهون مستوى عالي من الضغوط النفسية المتنوعة، وذلك نتيجة للعديد من العوامل المرتبطة بالحياة الجامعية، فيما يلي بعض الأنواع



التي تم التعرف عليها من خلال الدراسة الميدانية و من الضغوطات النفسية التي يعاني منها الطلاب الجامعيون هي الضغوط الأكاديمية متمثلة في الامتحانات والاختبارات و القلق من الأداء، الخوف من الفشل، وضغط تحقيق نتائج جيدة وكذلك الواجبات والمشاريع الإدارة الزمنية والتوازن بين المهام المتعددة، وكذلك المنافسة الأكاديمية لها دور في ارتفاع مستوى الضغوطات النفسية مما يولد الشعور بالحاجة إلى التفوق مقارنة بالزملاء، و كذلك الضغوط الماليّة تساهم في الرفع من مستوى الضغوط النفسية وتساهم تكاليف الدراسة من الرسوم الدراسية، تكاليف الكتب والمواد الدراسية في ذلك، أما تكاليف المعيشة من الإيجار، الطعام، والنقل يساهمون في الضغط النفسي، وكذلك بعض الطلبة لديهم العمل الجزئي فلا يستطيعون الموازنة بين الدراسة و العمل لتغطية المصاريف، وكذلك الضغوط الاجتماعية تتمثل في صعوبة بناء العلاقات من تكوين الصداقات، الشعور بالانتماء، والاندماج في المجتمع الجامعي مما يولد الضغط النفسي، وكذلك صعوبة التكيف مع بيئة جديدة من خلال الانتقال من المنزل إلى حياة الجامعة، وأيضا التوقعات الاجتماعية للطلبة من ضغط الأصدقاء والعائلة، والعلاقات الشخصية والضغوط العائلية من توقعات الأهل والضغط لتحقيق نجاح أكاديمي يرضي الأسرة، و للمشاكل العائلية دور في ارتفاع الضغط النفسي فتأثير المشاكل العائلية على التركيز والدراسة، وكذلك الضغوط الصحية مما يؤثر على الصحة الجسدية للطلبة مما يصعب عليهم التعامل مع الأمراض أو الإصابات التي قد تؤثر على الدراسة، وكذلك الصحة النفسية للطالب فالقلق، الاكتئاب، وضغوط التعامل مع التحديات النفسية ترفع من الضغط النفسي، وكذلك قلة النوم الناتجة عن السهر للدراسة تزيد من الضغط النفسي، وكذلك الضغوط المستقبلية و القلق من المستقبل بشأن الوظائف المستقبلية، والمسار المهني بعد التخرج، وكذلك لتحديد الأهداف تزيد الضغط لتحديد أهداف مستقبلية وتحقيقها.

وقد تم إثبات صحة هذه الفرضية من خلال الإجابات المختلفة لكل من أفراد العينة طلبة جامعة المسيلة حول لدى الطالب الجامعي مستوى مرتفع من الضغوطات



النفسية المتنوعة ، حيث تم إثبات أنه توجد ضغوط نفسية متنوعة ومرتفعة لدى طلبة جامعة المسيلة، لذا من المهم معرفة مصادر هذه الضغوط النفسية المتنوعة لإعطاء توجيهات وخطة للتخفيف من هذه الضغوط النفسية، ففهم وإدارة هذه الضغوط النفسية يمكن أن يسهم بشكل كبير في تحسين جودة حياة الطلاب الجامعيين وتعزيز تجربتهم الأكاديمية، ومن جملة ما سبق يمكن القول بأن هذه الفرضية قد تحققت.

الفرضية الفرعية الثانية : لدى الطالب الجامعي مستوى متوسط من جودة الحياة

إن جودة الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعتمد على عدة عوامل تتداخل مع بعضها البعض، مما يجعل من الصعب تحديد مستوى واحد لكل طالب، إلا أن مستوى متوسط من جودة الحياة يشير إلى أن الطلاب يواجهون بعض التحديات التي تؤثر على رفاهيتهم، ولكنهم يتمتعون أيضا ببعض الجوانب الايجابية، هنا بعض العوامل التي قد تساهم في تحديد هذا المستوى، ومن العوامل التي تؤثر إيجابيا على جودة الحياة للطلبة هو وجود أصدقاء جيدين لهم ومجتمع داعم يساعدهم على الشعور بالإنتماء ويقدم لهم الدعم في الأوقات الصعبة، والمشاركة في الأنشطة الترفيهية والهوايات التي تعزز الشعور بالرضا والسعادة، وتمتع الطالب بصحة جسدية ونفسية جيدة يسهم في تحسين جودة الحياة بشكل عام، وتوازن بين الحياة والدراسة وقدرتهم على تنظيم الوقت بشكل يتيح له التمتع بحياته الشخصية بالإضافة إلى تحقيق النجاح الأكاديمي، ومن العوامل التي تؤثر سلبا على جودة الحياة عند الطلبة والتي تم استنتاجه من خلال تحليل بيانات الدراسة هي الضغوط الاكاديمية وتحدياتها المرتبطة بالمناهج البيداغوجية والواجبات التي قد تسبب للطلاب القلق والإجهاد، وكذلك الصعوبات المالية التي تجعل الطالب يصعب عليه تلبية احتياجاته اليومية والدراسية، والقلق حول الوظائف المستقبلية والمسار المهني بعد التخرج، وكذلك الطالب يواجه مشاكل صحية جسدية أو نفسية يمكن أن تؤثر على قدرته في التمتع بحياته اليومية.



وقد تم إثبات صحة هذه الفرضية من خلال الإجابات المختلفة لكل من أفراد العينة
طلبة جامعة المسيلة حول لدى الطالب الجامعي مستوى متوسط من جودة الحياة ،
حيث تم إثبات أنه توجد جودة حياة متوسطة لدى طلبة جامعة المسيلة تتميز
بالتكافؤ بين الايجابية والسلبية في تأثيرها على الطالب، لذا من المهم معرفة جودة
الحياة واستراتيجيات تحسينها للطالب الجامعي من خلال ارشاده ودعمه اجتماعيا
ونفسيا وخلق علاقات ايجابية مع الزملاء والأساتذة، ومن خلال تحسين هذه الجوانب
والبحث عن التوازن يمكن للطلبة الجامعيين رفع مستوى جودة حياتهم حتى في ظل
التحديات المختلفة التي يواجهونها، ومن جملة ما سبق يمكن القول بأن هذه الفرضية
قد تحققت.

خاتمة

خاتمة :

من خلال كل ما سبق يمكننا القول أن الطالب الجامعي في مجتمعنا المحلي يبقى عرضة للكثير من الضغوط الحياتية والتحديات التي ينبغي عليه التعامل معها في سياق حياته الأسرية والدراسية والاجتماعية ، وذلك بحكم الأدوار المتعددة المفروضة على الطالب القيام بها وعلى الرغم من ذلك فإن هناك الكثير من الاختلاف والتباين بين الطلبة في درجة وشكل استجاباتهم لما يعترضون له من تحديات ومواقف حياتية ، ولعل السبب الرئيسي في ذلك يرجع إلى الفروق الواضحة بين الطلبة في إدراكهم لمتطلبات حياتهم ومقدار ما يمتلكون من قدرات ودعم لمواجهة تلك التحديات وهو الأمر الذي ألقى بضلاله على طبيعة الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الضغوط الحياتية بالتنوع الكبير في استراتيجيات المواجهة يرتبط بأكثر من سبب منها ما يرجع للطالب في حد ذاته بكل ما يهتلكه من قدرات نفسية ومعرفية وجسمية وغيرها ، ومنها ما يرجع إلى طبيعة الموقف المعاش من حيث شدته وتأثيره ومدى تحكم الطالب فيه.

وبالتالي فإن الحكم على مستوى جودة حياة الطالب الجامعي يجب أن يمر بالضرورة عبر معرفة وفهم الصورة التي ينظر بها لحياته وتلك الصورة تتضمن جانبيين هامين يتمثل الأول فيما يهتلكه الطالب من طاقات تكيفية تجاه ما يواجهه أما الثاني في أن يعاى حقيقة ما يصبو إليه هذه الطالب وفي هذا السياق يأتي مفهوم جودة الحياة كمفهوم واسع يتضمن الكثير من الجوانب المادية والاجتماعية والنفسية ، كما يتضمن في طياته أيضا ذلك المثل الأعلى الذي يصبو كل فرد إلى تحقيقه بشكل أو بآخر ، ولا يتم ذلك إلا بامتلاك القدرة على مواجهة مختلف التحديات سواء كانت واقعية أو غير واقعية ، ووفق هذا المعنى فإن كلا من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة يؤثران بقوة في بعضهم البعض فكلما كان الطالب الجامعي مدرك لذاته ولواقعه ويشعر بالرضا عنه كانت أكثر قدرة على التمتع بالصحة النفسية وبمستوى جودة حياة مرتفع، وأما إذا كان لا يشعر بالرضا وليس

لديه القدرة على المواجهة يتولد لديه ضغوط نفسية متنوعة ومرتفعة وجودة حياة غير مستقرة وضعيفة.

إقتراحات الدراسة :

لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب الجامعيين وتخفيف الضغوط النفسية، يمكننا اتباع مجموعة من الاستراتيجيات التامة التي تأخذ بعين الإعتبار الجوانب النفسية، الأكاديمية والاجتماعية، هنا بعض الاقتراحات التي يمكن أن تساعد في توطيد العلاقة بين تقليل الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة :

- إدارة الوقت وذلك بتنظيمه بشكل فعال لتقليل الضغوط الناتجة عن تكديس المهام الدراسية.
- وضع أهداف واقعية ومحددة وقابلة للتحقيق يساعد في تجنب الشعور بالإحباط والتوتر
- توفير خدمات استشارية نفسية داخل الجامعة لمساعدة الطلاب على التعامل مع التوتر والقلق.
- توفير بعض المرونة في المواعيد النهائية وتسليم المهام لتقليل الضغط على الطلبة
- تشجيع الطلبة على المشاركة في الأنشطة الاجتماعية التي تساعد في بناء علاقات وتعزيز الدعم الاجتماعي
- تعزيز التفكير الايجابي ومهارات التكيف مع الضغوط النفسية
- إنشاء قنوات تواصل مع الطلاب وإدارة الجامعة لنقل المشكلات والمقترحات المتعلقة بتخفيف الضغوط.

قائمة
المصادر
والمراجع

قائمة المصادر والمراجع :

المصادر :

1. القرآن، سورة الفرقان، الآية 25.

أ- المعاجم والقواميس :

2. ابن منظور، معجم لسان العرب، الاسكندرية: دار المعارف، 1997

3. المنجد في اللغة والإعلام، بيروت: دار المشرق، 1998

4. مجمع اللغة العربية، المعجم الوسيط، القاهرة: مكتبة الشروق، 2004.

ب- الكتب :

5. ابو الدلو جمال، الصحة النفسية، عمان: دار أسامة، 2015.

6. أحمد عبدالله مبروكة، الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، عمان: مركز الكتاب، 2018.

7. أحمد نايل الغرير، التعامل مع الضغوط النفسية، عمان: دار الشروق، 2009.

8. أسامة فاروق مصطفى، التوحد، الأسباب التشخيص العلاج، عمان: دار المسيرة، 2011.

9. الرشدي ، هارون توفيق، الضغوط النفسية طبيعتها، نظرياتها ، الاسكندرية: مكتبة الأنجلو مصرية، 1999.

10. السميان تامر حسين علي، سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها ، عمان: دار حامد للنشر والتوزيع، 2014.

11. السوداني سهير فارس، البرامج التلفزيونية وقيم الأطفال، عمان: دار كنوز، 2009.

12. الناطور فايز عبد الكريم، التحفيز ومهارات تطوير الذات، عمان: دار أسامة، 2011.

13. جوان اسماعيل بكر، جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، عمان: دار الحامد، 2013.

14. حسين سلامة عبدالعظيم، اتجاهات حديثة في الإدارة المدرسية الفعالة، عمان: دار الفكر، 2004.

15. سري محمد إجلال، علم النفس العلاجي، القاهرة: عالم الكتب، 2000.

16. طلعت منصور، أسس علم النفس العام، القاهرة: المكتبة الانجلو مصرية، 1984.

17. طه عبد العظيم حسين، إستراتيجية مواجهة الضغوط التربوية النفسية، عمان: دار الفكر، 2006

18. عبد العزيز مفتاح محمد، مقدمة في علم النفس الصحة مفاهيم ونظريات، عمان: دار واط، 2010.

19. عسكر علي، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الكويت: دار الكتاب، 2003.

20. فاطمة عبدالرحيم النوايسة، الضغوط والأزمات النفسية والأساليب المساندة، عمان: دار المنهاج، 2013.

21. فرحاتي العربي، الجودة التعليمية، الجزائر: دار قانة، 2011.

22. كينان كيت، السيطرة على الضغوط النفسية، ترجمة وتعريب مركز التعريب والترجمة، بيروت: دار العلوم، 1999.

23. محمد قاسم عبدالله، مدخل إلى الصحة النفسية، عمان: دار الفكر، 2008.

24. منصور طلعت والبلاوي فيولا، قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، القاهرة: المكتبة الانجلومصرية، 1989.
25. هادي حسن أنعام، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، عمان: دار الصفاء، 2013.
26. وليد السيد خليفة ومراد علي عيسى، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي، الاسكندرية: دار الوفاء، 2008.
27. ناسو صالح سعيد علي، الإرشاد النفسي الإتجاه المعاصر لإدارة السلوك الإنساني، عمان: دار غيداء، 2014.

ج- المقالات والمداخلات :

28. العارف بالله الغدور، أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، المؤتمر الدولي السادس حول جودة الحياة، جامعة عين شمس، 1999.
29. حسن مصطفى، الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية، جامعة الزقازيق الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 2005.
30. حمزة فاطيمة، تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية، مجلة العلوم الاجتماعية جامعة الأغواط، العدد 31، مجلد 7، 2018.
31. سلاف مشري، جودة الحياة من منظور علم النفس الايجابي، مجلة الدراسات الاجتماعية، 2014.
32. صالح ناهد، مؤشرات نوعية الحياة، نظرة عامة على المفهوم والمدخل، المجلة الاجتماعية القومية، مج 27، ع 2، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية القاهرة، 1990.
33. مبارك بشري، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الإجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، جامعة العراق، ع 99، 2012.
34. مجدي حبيب، فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينات من الطلاب العمانيين، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، عمان، 2009.
35. نعيسة، رغدا علي، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، ع 1، 2012.

د- المذكرات والأطروحات :

36. الكرخي سناء، جودة الحياة لدى المرشدين التربويين وعلاقتها بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير، كلية التربية الأساسية، جامعة ديالى، العراق، 2011.
37. النعامي أيمن محمد سليمان، الأثار النفسية الناجمة عن الأسر وعلاقتها بإستراتيجيات التكيف لدى الأسرى الفلسطينيين المحررين في قطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية الصحة العامة، جامعة غزة، 2005.
38. بوعيشة أمل، جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدي ضحايا الإرهاب، أطروحة دكتوراه، علم النفس تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2014/2013.

39. بومجان نادية، بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، أطروحة دكتوراه، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2016.
40. جودت نادية، جودة الحياة و علاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة بغداد، 2008.
41. حساني مصطفى، جودة الحياة لدى مدرسي المرحلة الثانوية وعلاقتها بالتفكير الإبداعي، أطروحة دكتوراه، علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الأغواط، 2020/2019.
42. حميداني خرفية، جودة الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طالبات جامعة زيان عاشور، مذكرة ماستر، جامعة الجلفة، 2016.
43. حناش فضيلة، التوجيه والإرشاد المدرسي والمهني من منظور الإصلاحات التربوية الجديدة، الجزائر: المعهد الوطني لتكوين مستخدمي التربية وتحسين مستواها، 2011.
44. ساعد شفيق، مصدر الضغط النفسي واستراتيجية مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة.
45. شيخي مریم، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة دراسة ميدانية في ظل بعض التغيرات، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية، جامعة أبي بكر بلقايد تلمسان، 2013.
46. عبد المجيد بن صالح حمد المضحى، جودة الحياة وعلاقتها بالأمل ومفهوم الذات لدى الأحداث الجانحين وغير الجانحين بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية العلوم الاجتماعية، علم النفس، الرياض: جامعة محمد بن سعود الإسلامية، 2017.
47. عجاجة صفاء، النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، تخصص صحة نفسية، جامعة الزقازيق، مصر، 2007.
48. نورة دغوش، اليقظة العقلية، الضغوط النفسية والانجاز الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، 2022/2021.
- هـ - مراجع بالأجنبية

49. Bryce, C. P. , *insights into the concept of stress*. Washington, D. C., USA: the pan American Health Organization, 2001.

و- مواقع إلكترونية :

50. <http://www.gulfkids.com/ar/book8-1757.htm>.

الملاحق

استمارة جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة جامعة المسيلة

بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب... عزيزتي الطالبة
 فيما يلي مجموعة من العبارات
 الشائعة التي لا تملك محكمات لتقييم الآخرين، لذا فالرجاء قراءة العبارات جيدا قبل
 البدء بالإجابة وان تكون الإجابة كما تشعر بالفعل ولا تفكر في الإجابة الإحسان.
 علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما يرجى التفضل بعدم ترك أي عبارة
 بدون إجابة، حتى تتمكن من الاستفادة في اجابكم التي ستكون موضع السرية التامة وان
 تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما فضع إشارة (x)
 يمكنك تسجيل الدخول إلى Google لحفظ مستوى التقدم. مزيد من المعلومات

* تشير إلى أي السؤال مطلوب

الخيار رقم 1

* الجنس

نثى

ذكر

* التخصص

إجابته

* مقياس الضغط النفسي

لا تنطبق على ابدا	تنطبق على درجة قليلة	تنطبق على درجة متوسطة	تنطبق على درجة كبيرة	تنطبق على درجة كبيرة جدا	
<input checked="" type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر ان تفكيري مشغول
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر انني غير قادر على النجاح
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تضايقتني المواقف المفاجئة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اصابي من الضيق
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	افقدت الي الشعور بالامن
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	تعاملت مع الآخرين بعصبية
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر انني عديم الفائدة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اجد صعوبة في اتخاذ القرارات
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر بالاجهاد من كل عمل أقوم به
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر بالتشاؤم من العدم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر انني محبوس داخل نفسي
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر بالقلق من الظروف التي احيط بها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر انني استثار
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر انني استثار بسهولة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد استثارتي
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اهيئ الي تضخيم الأمور
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اهيئ الي الاتهام عن الآخرين
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	يرادوني شعور بالقلق من وضعي الدراسي مع الطلبة
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اجد صعوبة في الفهم والاستيعاب
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اجد صعوبة في ابعاد الخيرات المؤلمة عن ذهني
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	أخاف من المستقبل
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر بالقلق من القيام بأي عمل
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	يتمكنني اجساد قربي بالقلق
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	اشعر بالضييق والقلق في المواقف المختلفة

③ يعبئ من السؤال ردا واحدا لكل صف

