فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تحسين جودة الحياة واكتساب أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لطالبات الجامعة

إعداد

د.جيهان عثمان محمود

مجلة الدراسات التربوية والانسانية ــ كلية التربية ــ جامعة دمنهور

المجلد الخامس العدد (1) لسنة 2013

doi : 10.12816/0001050

فاعلية برنامج إرشادي مقترح في تحسين جودة الحياة واكتساب أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لطالبات الجامعة

د.جيهان عثمان محمود

ملخص الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية لإعداد برنامج إرشادي مقترح لتحسين جودة الحياة والكشف عن أثر البرنامج علي أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة لدي طالبات الجامعة

أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة في الدراسة الأدوات التالية :

1. مقياس جودة الحياة إعداد الباحثة .
2. مقياس أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة إعداد الباحثة
3. برنامج إرشادي مقترح لتحسين جودة الحياة إعداد الباحثة .

عينة الدراسة :

طبقت الدراسة علي عينة من طالبات كلية التربية جامعة طيبة

نتائج الدراسة :

اظهرت النتائج التالي :

1. يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطه في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لصالح المجموعة التجريبية .
2. يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطه في أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لصالح المجموعة التجريبية .
3. لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جودة الحياة .

4. لايوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة .

مقدمة:

أصبح الإهتمام بجودة الحياة توجهاً تربوياً ونفسياً في المقام الأول، ولذلك تسعي جميع المؤسسات التربوية والنفسية والاجتماعية إلى تجويد حياة الفرد للمساعدة في بناء الفرد وتنميته، فشعور الفرد بمستوي عال من جودة الحياة من شأنه أن يؤثر إيجاباً علي مستوي أدائه في مجالات الحياة المختلفة.

ولقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماماً متزايداً في مجال علم النفس بدراسة جودة الحياة **Quality of Life** والمتغيرات المرتبطة بها، وذلك في إطار علم النفس الإيجابي الذي يبحث عن الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى الرفاهية.**(هشام عبد الله، 2008: 139)**

إن الإحساس بجودة الحياة يعد واحدة من الموضوعات المهمة في حياة الفرد، وإهمال هذا الموضوع يعد نقطة البداية لكثير من المشكلات التي يعايشها الفرد ويعاني منها فكثيراً ما ينتج عن إحساس الفرد بانخفاض مستوي جودة الحياة مشكلات واضطرابات نفسية واجتماعية **(سعيد عبد الرحمن محمد، 2011: 217)**

ويري عبد الحميد حسن وآخرون (2007) إن متغير جودة الحياة يرتبط بمتغيرات نفسيه إيجابية وعديدة كالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والتفاؤل كما يرتبط ببعض المتغيرات السلبية كالضغوط، ويظهر تأثير الضغوط علي الأفراد في شعورهم بأنهم مهددون في أمنهم النفسي والجسدي المادي والإجتماعي، مما دفع الكثير من الباحثين إلى البحث عن العوامل التي تساعد الأفراد علي التوافق مع الأحداث الضاغطة التي يتعرضون لها يومياً، وكان من بينها عامل جودة الحياة .**(عبد الحميد حسن وآخرون، 2007: 116- 117)**

وتعد فئة طلاب الجامعة أكثر فئات المجتمع تعرضاً للضغوط المختلفة الإكاديمية والإجتماعية والنفسية والإقتصادية.(Constance,H, 2004: 515)

وانطلاقاً من إن الصحة النفسية للطالب الجامعي ركيزة أساسية في الإنتاج والتقدم، وأن أي مشكلات أو ضغوط حياتية يتعرض لها الطالب في أثناء حياته الجامعية تترك آثارها السلبية على صحته النفسية والجسمية، تؤثر على نجاحه وتقدمه وشعوره بجودة الحياة سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة. (غالب المشيخي،2009: 3)

وتعد البيئة الجامعية مهمة في تحديد مستوي جودة الحياة لدى الشباب، وتحسين شعورهم بما تقدمه لهم وما تتيحه لهم من خبرات ومهارات وإتاحة الفرصة لهم للشعور بالإنجاز. سامي هاشم، 2001: 141)

ويشير "لواساكي" (2007) Lawaski إلي أهمية دور الثقافة كعامل اساسي ومحدد لجودة الحياة ، ويتفق معه في هذا الرأي " أورت وآخرون " (2007) Orte., et, al علي ضرورة الإهتمام بالبحث في مجال تحسين جودة الحياة من خلال المساندة الإجتماعية وبرامج التدخل ، وتنمية الصحة النفسية ، بالإضافة إلي إعداد البرامج الوقائية والعلاجية وتحسين الرعاية الصحية

ويرى "روجر سون" (1999) Rogerson أن جودة الحياة ترتبط ببيئة الفرد التي تمثل المحددات الأساسية لجودة الحياة (Rogerso,1999: 969)

كما يري "لونجست" (2008) Longest أن جودة الحياة تتحقق من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحة النفسية، مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الإيجابية والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط المختلفة.

وانطلاقاً مما سبق عرضه تسعى الدراسة الحالية إلى محاولة تحسين جودة الحياة لطالبات الجامعة من خلال برنامج إرشادي مقترح تم إعداده لهذا الغرض واكتشاف أثره إيضا أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

مشكلة الدراسة:

أن الشعور بجودة الحياة شيء نسبي يختلف من فرد لآخر استناداً إلى المعايير والمحددات التي يعتمدها الأفراد لتقويم حياتهم ومتطلباتها، التي تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مكونات جودة الحياة، ومنها الصحة الجسمية والنفسية والقدرة على اتخاذ القرارات والتحكم وإدارة الظروف المحيطة سواء الإقتصادية أو الإجتماعية، وكذلك المعتقدات الدينية والثقافية، ويحدد الفرد من خلال تلك المنظومة السابقة ما يحقق له السعادة والرضا عن حياته، ليشعر بجودة الحياة.

وقد انبثقت مشكلة الدراسة من خلال الدراسة الإستطلاعية التي قامت بها الباحثة على بعض طالبات الفرق الدراسية في كلية التربية بالجامعة، والتي أشارت نتائجها إلى وجود بعض المشكلات لدى الطالبات من انخفاض مستوي شعورهن بجودة الحياة، وفقدانهن للإحساس بالسعادة والتفاؤل، مما يؤثر على فاعليتهن الذاتية ورضاهن عن الحياة.

وفي ضوء ما اقترحته وأوصت به بعض الدراسات السابقة التي أكدت على أهمية إعداد برامج تساعد في تحسين جودة الحياة، ومنها دراسة كل من عبد الحميد حسن وآخرون (**2007**)، وعمرو محمد (**2007**)، و"أورت وآخرون، **2007**" وهشام عبد الله (2008)، وهند سليم (**2008**)، وعبد الحميد رجعية (**2009**)، هويدا حنفي وفوزية الجمالي (**2010**)، ومحمود منسي وعلى كاظم (**2010**)، وحنان المالكي (**2011**)، وسعيد عبد الرحمن (**2011**)، وعبد الله الحربي وأروي النجار (**2012**).

مما دفع الباحثة إلى تناول الموضوع لأهميته،بالإضافة إلي ندرة الدراسات (في حدود علم الباحثة) التي اهتمت بإعداد برامج تدريبية لتحسين جودة حياة طلاب الجامعة.

و في ضوء ما أشارت إليه نتائج بعض الدراسات التي أكـــدت علـــي أن الطالبات أقل إدراكاً لجودة الحياة وأكثر شعوراً بالضغوط وهو ما أشارت لـــه دراسة دراسة عبد الحميد حسن وآخرون (2007)،وعبد الحميد رجيعه (2009) ،هويدا حنفي وفوزية الجمالي (2010).

وتحاول الدراسة الحالية الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح وما وجهة هذه الفروق إن وجدت؟
2. هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة بعـــد تطبيـــق البرنامج الإرشادي المقترح. وما وجهة هذه الفروق إن وجدت ؟
3. هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتـــب درجـــات القياســـية البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جودة الحياة؟
4. هل يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجـــات القياســـين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبي في أساليب مواجهة أحـــداث الحيـــاة الضاغطة ؟

- **<u>أهمية الدراسة:</u>**

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية وحداثة المتغيرات التي تتناولهـــا،ويمكن تحديد أهمية الدراسة في النقاط التالية:

1. تسهم في تحسين إدراك الطالبات لجودة الحياة.
2. تتناول الدراسة بعض المتطلبات الهامة للعصر الحالي الذي نعيش فيه وهو جودة الحياة.

3. تلفت الدراسة إنتباه القائمين على إعداد وتطوير التعليم الجامعي إلى بعض العوامل والمتغيرات الهامة التي يجب مراعاتها عند إعداد برامج دراسية تلبي متطلبات العصر وتراعي حاجات الشباب.
4. تزود الأفراد ببعض الأبنية المعرفية والخبرات والمهارات الحياتية المهمة التي تساعدهم في توافقهم النفسي وتساعد في تحقيق الصحة النفسية.
5. تسعى الدراسة للكشف عن أثر الإهتمام بجودة الحياة على أساليب مواجهة الأفراد للضغوط الحياتية.
6. تهتم الدراسة بالمرحلة الجامعية التي تمثل مرحلة فارقة في حياة الأفراد والتي تمثل عامل هام في تشكيل النضج الاجتماعي والنفسي والمعرفي للأفراد.
7. ندرة الدراسات والبحوث التي اهتمت بإعداد برامج لتحسين جودة الحياة بصفة عامة، وبرامج تحسين جودة حياة طلاب الجامعة بصفة خاصة.

- **<u>أهداف الدراسة</u>:**

يمكن تلخيص أهداف الدراسة الحالية فيما يلي:

1. الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
2. تحديد أبعاد مفهوم جودة الحياة، وطرق تحسينه.
3. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة.
4. تحديد أساليب مواجهة الضغوط السلبية والإيجابية.
5. التعرف على تأثير البرنامج الإرشادي على إكتساب الطالبات أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
6. توجيه انتباه الباحثين إلى أهمية إعداد برامج لتحسين جودة الحياة لدى شرائح مجتمعية مختلفة.

- **مصطلحات الدراسة:**

البرنامج الإرشادي: Counseling Program

هو سلسلة من الإجراءات المنظمة والمتكاملة، الهادفة لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة، تستند في أساسها على نظريات وفنيات ومبادئ الإرشاد النفسي،وتتضمن مجموعة من المعلومات والخبرات والمهارات والأنشطة المختلفة التي تقدم للطالبات خلال فترة زمنية محددة من خلال مجموعة جلسات يسودها التفاعل والتواصل بهدف مساعدتهن على اكتساب معلومات ومهارات وسلوكيات جديدة تؤدي بهن إلى تحسن إدراكهن لجودة الحياة، وتساعدهن على مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

جودة الحياة: Quality Of life

هي التوازن بين توقعات الفرد وأهدافه وحاجاته والإشباعات الفعلية لها من خلال ما توفره له بيئته من خدمات وإمكانات ينتج عنها رضاه عن النواحي الصحية والتعليمية والنفسية والإجتماعية والمادية مما يشعره بالرضا والسعادة في إطار منظومته الثقافية والدينية.

وتتضمن جودة الحياة الأبعاد الآتية:

1. **جودة المجال الصحي:**وهي إدراك الفرد إنه متمتع بالصحة الجسمية والنشاط، تمتعه بالثقافة الصحية المتصلة بأسلوب التغذية والعمل والنوم والراحة.
2. **جودة المجال الإجتماعي:** وهي إدراك الفرد ونجاحه في تكوين علاقاته الإجتماعية مع الآخرين سواء في داخل الأسرة أو في محيط بيئته،واستمتاعه بها،وتوافر المساندة الإجتماعية ومشاعر الود والإحترام والثقة والإنتماء.

3. **جودة المجال الإقتصادي:** وهي إدراك الفرد ورضاه عن الناحية المالية من خلال تحقيق التوازن بين حاجاته وإمكاناته وقدرته علي ممارسة أنشطة وهوايات وتمتعه بها.
4. **جودة المجال النفسي:** إدراك الفرد لمفهوم ذات إيجابي وانخفاض شعوره بالضغوط وقدرته على مواجهتها والتحرر من القلق والمشاعر السلبية والشعور بالراحة النفسية والتفاؤل،والرغبة في الحياة وإحساسه بمعنى الحياة وهدفه فيها و قدرته على التفكير.
5. **جودة المجال التعليمي:** وهي إدراك الفرد ورضاه عن مستوى إنجازه الإكاديمي وقدرته على تحصيل المعرفة والمهارات وكذلك رضاه عن علاقاته بزملائه وأساتذته.
6. **جودة مجال المعتقدات:** وهي إدراك لتمتعه وحريته في ممارسة معتقداته الدينية والثقافية والحقوقية.

وتعد درجة جودة الحياة في الدراسة الحالية هي مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس جودة الحياة المستخدم في الدراسة.

أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة: Coping Styles Stressful life events

هي مجموعة الخبرات المعرفية والسلوكية التي تساعد الفرد على إدراك وتقبل التغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها، وتحمل الإحباط الناتج من الأحداث الضاغطة وموجهتها وذلك عن طريق استخدام الفرد لقدراته النفسية والبيئية المتاحة، ليشعر الفرد بالتوازن والراحة وتعد درجات أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في الدراسة الحالية هي مجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة على مقياس أحداث الحياة الضاغطة المستخدم في الدراسة.

وتصنف أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة في الدراسة الحالية إلى خمسة أبعاد هي:

(أ) **الأساليب المعرفية:** وتتمثل في التركيز على حل المشكلة، وإعادة التقييم المعرفي للحدث الضاغط والبحث عن الإيجابيات بالموقف،وإدارة الذات، وإدارة الوقت، واستخدام مهارات إتخاذ القرار.

(ب) **الأساليب الإنفعالية:** وتهدف إلى تقليل الأثر اإنفعالي للحدث الضاغط لخفض التوتر وتتمثل في تنمية مهارات ضبط الإنفعالات، وتحمل الفرد لمسؤليته وتحديد دوره في المشكلة، أوالإلتفات إلى أنشطة أخرى أو مواجهة الموقف الضاغط عن طريق الفكاهة، أو تجاهل الضغط، أو التقبل والإستسلام.

(جـ) **الأساليب البدنية (الفسيولوجية):** وتهدف إلى خفض التوتر، وإمداد الجسم بالطاقة والنشاط اللازمين للتفكير، والمساعدة على إفراز هرمون السيرتونين، وتتمثل في ممارسة الرياضة وتدريبات الإسترخاء،وإتباع أساليب تغذية سلمية.

(د) **الأساليب الإجتماعية:** وتهدف إلى تخفيف شعور الفرد بالقلق والوحدة، وإشعاره بالمساندة وتتمثل في التفاعل الإجتماعي مع شبكة علاقات اجتماعية، وطلب الدعم والمساندة الاجتماعية، وممارسة أنشطة اجتماعية تحقق الاندماج مع الآخرين لتشعر الفرد بالانتماء والأمن والثقة بالنفس، وكحضور الندوات والدورات.

(هـ) **الأساليب الدينية:** وتتمثل في التماس العون من الله، عن طريق اللجوء لله والإكثار من العبادات والذكر والدعاء.

حدود الدراسة:

1- **عينه الدراسة:** تكونت عينة الدراسة من **(25)** طالبة من طالبات كلية التربية بالفرقة الرابعة، تم توزيعهن على مجموعتين، مجموعة ضابطة وبلغ عددها **(13)** طالبة، ومجموعة تجريبية وبلغ عددها **(12)** طالبة .

2- الحدود الزمنية: تم تطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي **2011/2010** .

3- الحدود المكانية: تم تطبيق الدراسة في كلية التربية بجامعة طيبة.

- **<u>الإطار النظري والدراسات السابقة</u>:**

المقدمة:

أن مفهوم جودة الحياة يعد من الموضوعات المهمة في مجالات كثيرة كمجال الصحة العامة، والخدمات الاجتماعية، ومجال السياسة، وعلم النفس، والاقتصاد، كما ترتبط جودة الحياة بالخصائص الجغرافية للمجتمع، ونادراً أما نجد مفهوم استخدام بهذا الانتشار الواسع في الواقع الحياتي ، مثلما حظر مفهوم جودة الحياة .(حسام الدين عزب، **585:2004**)

وقد انتقل مفهوم جودة الحياة من العمومية إلى التخصصية، فقد انتقل من كونه مرتبطاً بالرفاهية للظروف المعيشية للفرد إلى كونه يعبر عن التكامل في حياة الفرد المادي والمعنوي والذي يؤدي به إلى السعادة والرضا عن الحياة.(عصام فريد، **2008: 101**)

ويشير شالوك **(2004) Shalock** إلى أنه على مدار العقدين الماضيين تم استخدام مفهوم جودة الحياة وتطبيقه بشكل متزايد على الأشخاص ذوي الإعاقات الذهنية، ثم اتسع استخدام المفهوم ليتجاوب مع تصميم برامج دعم الأفراد والجماعات والخدمات الخاصة بالسياسة الإجتماعية وهذا الإستخدام والإهتمام نتيجة للنظرة الواسعة التي تري أن جودة الحياة هي نتيجة للإهتمام بالتعليم والصحة وبرامج التأهيل .**(Shalock,R.,2004:204)**

وتري هويدا حنفي وفوزية الجمالي (2010) إن جودة الحياة لها أهمية بالغة في حياتنا؛ فيؤدى شعورنا بجودة الحياة دوراً حيوياً في دفع السلوك وتوجيهه نحو تحقيق الأهداف التي نسعى إلى تحقيقها، كما تعمل على تحسين أداء العمل، وتساعد الفرد على بذل الجهد لمواجهة الضغوط المختلفة.

أولاً: مفهوم جودة الحياة:

وعلى الرغم من انتشار استخدام مفهوم جودة الحياة إلا أنه يصعب الاتفاق على تعريف محدد له، فقد تعددت وتباينت تعريفاته، ويرجع ذلك لتباين الأطر النظرية أو التخصصات العملية التي عرفته من وجهه نظر تخصصاتهم المختلفة.

ويرى عادل الأشول (2005) إن ذلك يرجع إلى لحداثة المفهوم على مستوى التناول العلمي.بالإضافة إلى إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظراً لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة، فيمكن أن يشير إلى الصحة والسعادة أو الرضا أو الصحة النفسية، كما تتعدد المؤشرات الدالة عليه، وقد تبين أيضاً أن مفهوم جودة الحياة يتغير الزمن، وحالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية أي تبعاً لظروف الفرد وأخيراً فإن مفهوم جودة الحياة يتأثر بالمتغيرات الثقافية لكل مجتمع وبالتالي قد يختلف التعريف من مجتمع لأخر وكذلك المؤشرات. (سامي هاشم، 2001: 126–127)،(عمرو محمد، 94:2007)،(هشام عبد الله،144:2008)، (محمد أبو رأسين، 194:2012)

وفي ضوء ما سبق تعرض الباحثة بعض التعريفات لمفهوم جودة الحياة وتعرف منظمة الصحة العالمية (1994)WHO جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى إهتمامه.

ويعرف العارف بالله الغندور(1999) جودة الحياة بأنها البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد. (العارف بالله الغندور، 27:1999)

ويعرف حسن مصطفي(2005) جودة الحياة بأنها مجموعة تقيمات الأفـراد لجوانب حياتهم اليومية في وقت محدود وفي ظل ظروف معينـة، وإدراكهـم لمكانتهم ووضعهم في الحياة في محيط المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيشون فيها، وعلاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم

ومعاييرهم وإهتماماتهم في ضوء تقييمهم لجوانب حياتهم التي تحقق الرضا عن الحياة،والأنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية والسعادة والأعراض النفسـية والصـحة البدنيـة، والمسـاندة الإجتماعيـة والحالـة الماديـة. (حسن مصطفي، 15:2005) ويرى أنستيل وآخرون (2007)Anctil,et,al . إنه في ضوء معايير منظمة الصحة العالمية (WHO) أن جودة الحياة هي قدرة الفـرد على الاستمتاع بالإمكانيات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالرضا والسـعادة والرفاهية، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك.

ويرى محمود منسي وعلى كاظم (2010) أن جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة و القدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئـة ورقـي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسـية من حسن إدارته للوقت والاستفادة منـه. (محمـود منسـي و علـى كـاظم، 45:2010)

ومما يدلل على أهمية مفهوم جودة الحياة أن منظمة الصحة العالمية (SHO) اهتمت به وعرفتها بأنها مفهوم يشير إلى تمتع الفرد بالصحة الجسمية والنفسية وجودة العلاقات الاجتماعية والعائلية والشعور بالأمن النفسي. (Teichmann, .& et al.,2006:146)

أما عصام عبد العزيز (2008) فقد عرف جودة الحياة بأنها مفهوم يعبر عن التكامل الحادث في حياة الإنسان المادي منها والمعنوي، والذي يؤدي به إلى السعادة والرضا عن الحياة. (عصام عبد العزيز، 101:2008)

وترى زينب شقير (2010) أن جودة الحياة هي أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعاً بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا وأن يكون قوي الإدارة صامداً أمام الضغوط التي تواجهه ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية، راضياً عن حياته الأسرية والمهنية والمجتمعية، محققاً لحاجاته وطموحاته، واثقاً من نفسه غير مغرور مقدراً لذاته، مما يجعله يعيش شعور السعادة، وبما يشجعه ويدفعه لأن يكون متفائلا لحاضره ومستقبله، ومتمسكاً بقيمه الدينية والخلقية والاجتماعية منتمياً لوطنه ومحباً للخير ومدافعاً عن حقوقه وحقوق الغير، ومتطلعاً للمستقبل(زينب شقير، 778:2010)

ويشير"عوض وفورجانتي" (2010) إلى جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا عن الحياة والمهنة والشعور بالصحة النفسية والسعادة مع التوافق مع المجتمع. (Awad, Q. & Voruganti, N., 2010:568)

ويذكر وانج وآخرون أن جودة الحياة تعبر عن الرضا عن خمسة مجالات هي النمو الشخصي والعمل، والحياة العائلية، والعلاقات الاجتماعية، والإحساس بالأمن.(Wang, J.& et, al., 2010:32)

وقد ظهرت تعريفات أكثر تخصصية لمفهوم جودة الحياة حيث عرف جلاسر(2001)Glasser,W جودة حياة الطالب أنها درجة شعور الطالب بالرضا والسعادة أثناء أدائه الأعمال المدرسية والتي يعبر عنها بحصوله على درجة الكفاءة في التعلم، وأداء بعض الأعمال التي تتميز بالجودة وشعوره بالمسئولية الشخصية، والاجتماعية، والتحكم الذاتي والفعال في حياته وبيئته وإشباع حاجاته النفسية بطرق فعالة ومسئولة وقدرته على حل مشكلاته مع ارتفاع مستويات الدافعية الداخلية، والقدرة على صناعة القرار، وذلك نتيجة تفاعل الطالب مع بيئته فصل جيدة يشعر فيها بالأمن وإمكانية النجاح وعلاقات تتسم بالجودة.(Glasser, W., 2001:17)

وفي ضوء ما سبق يتبين أن مفهوم جودة الحياة مفهوماً واسعاً يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية والبيئية، فشعور الفرد بمستوى جيد عن جودة حياته في المجال النفسي والصحي والاجتماعي والمادي من شأنه أن يؤثر إيجابياً على مستوى أدائه في هذه المجالات.

وفي الدراسة الحالية تعرف الباحثة جودة الحياة بإنها التوازن بين توقعات الفرد وأهدافه وحاجاته والإشباعات الفعلية لها من خلال ما توفره له بيئته من خدمات وإمكانات ينتج عنها رضاه عن النواحي الصحية والتعليمية والنفسية والإجتماعية والمادية مما يشعره بالراحة والسعادة والرضا من خلال منظومته الثقافية والدينية.

- **أبعاد جودة الحياة:**

يشير جود (1994) Goode إلى أربعة عوامل أساسية تحدد جودة الحياة وهي

- حاجات الفرد:وتشتمل على (الحب، التقبل، الجنس، الصداقة، الصحة، الأمان)
- التوقعات بأن هذه الحاجات خاصة بالمجتمع الذي يعيش فيه الفرد.
- المصادر المتاحة لإشباع هذه الحاجات بصورة مقبولة اجتماعياً.

– النسيج البيئي المرتبط بإشباع هذه الحاجات.

ويشير حسن مصطفي (2005)إلى أن أبعاد جودة الحياة التي يتمخض عنها خمسة مظاهر رئيسية لجودة الحياة، لها مكونات فرعية، وذلك على النحو التالي:

– **أبعاد جودة الحياة وهي:**

–جودة الحياة الذاتية: وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة الجيدة التي يعيشها أو مدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.

–جودة الحياة الوجودية: وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي من خلالها ممكن للفرد أن يحيا حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في

إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية إلى ما يعيش في توافق مع الأفكـــار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.(حسن مصطفي 17:2005)

- **مظاهر جودة الحياة:**

- العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال
- إشباع الحاجات والرضا عن الحياة
- إدراك الفرد للقوى والمتضمنات الحية وإحساسه بمعني الحياة
- الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة
- جودة الحياة الوجودية ويقصد بها الوحدة الموضوعية والذاتية لجوانب الحياة الأكثر عمقاً داخل النفس .(حسن مصطفي ، **2005 : 18-20**) ، (هشام عبد الله، **2008 :148**)(محمد أبو رأسين، **2012 : 199-200**)

ويشير مورفي ومورفي (2006) **Murphy & Murphy** إلى أن منظمة الصـــحة العالمية أعدت مقياس لجودة الحياة عام (**2006**) حددت فيه معايير لجودة الحياة أو مكونات فرعية للمفهوم العام لجودة الحياة، وهذه المكونات تشـــمل الحالـــة الجسمية،وتقدير وفعالية الذات، الاستقلالية، العلاقـــات الاجتماعيـــة إيجابيـــة، الرضا عن الحياة والسعادة.

وحدد محمود منسي وعلى كاظم (2006) أبعاد جودة الحياة لـــدى طـــلاب الجامعة في ستة أبعاد هي:

- جودة الصحة العامة
- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية
- جودة التعليم والدراسة
- جودة العواطف
- جودة الصحة النفسية
- جودة شغل الوقت وإدارته

(محمود منسي وعلى كاظم، **2006 : 66-67**)

بينما يري شيك ولي (**2007**) **Shek & Lee** أن جودة الحياة تتكون من مجـــالين هما:

* **جودة الحياة الأسرية:** وتشمل الجودة الوالديه، وجودة العلاقة مع الأبناء

* **جودة الحياة الإنفعالية:** وتشمل الرضا عن الحياة، وتقدير الذات والتفاؤل ولكنهما أكدا على أهمية العامل الاقتصادي في شعور الفرد بجودة الحياة الأسرية وتحدد اعتدال حسانين (2009) أبعاد جودة في أربعة أبعاد هي جودة الحياة الصحية، وجودة الحياة الاجتماعية، وجودة الحياة الأكاديمية، وجودة الحياة الإنفعالية. (اعتدال حسانين ، 2009: 246)

وتختلف أماني عبد الوهاب وسميرة سند (2010) مع جميع ما سبق وتحدد لجودة الحياة عشرة أبعاد، هي التفاعل الأسري، والحياة اليومية، والوالدية، السعادة المادية ، والسعادة الإنفعالية، والبيئة المادية، والصحة، والإنتاجية، والسعادة الإجتماعية(أماني عبد الوهاب وسميرة سند، 2010 : 200)

ويتفق معهما سعيد عبد الرحمن (2011) في أن جودة، الحياة لها عشرة مؤشرات أو أبعاد ولكنه يختلف عنها في مسمياتها، وهي السعادة الانفعالية، والعلاقات بين الشخصية، والسعادة المادية، والنمو الشخصي، والسعادة البدنية، وتقرير المصير، والاندماج الاجتماعي، والحقوق البشرية(سعيد عبد الرحمن، 2011 : 232–233)

وقد أشار سامي هاشم (2001) إلى أهمية البيئة المدرسية في تحديد جودة الحياة لدى التلاميذ وتحسينها من خلال ما تتيحه من:

- تحديات مفيدة من خلال المنهج - المرح والاستمتاع بالمدرسة
- الفرصة في تحقيق إنجازات إيجابية - إشباع الرغبة في حب الاستطلاع
- الإستقلالية - الإحساس بقيمة الذات (سامي هاشم، 2001: 141)

ويقترح لواساكي (2007) Lwasaki بعض العوامل التي تؤدي إلى تحسين جودة الحياة وهي:

- المشاعر الايجابية المرتبطة بالتفاؤل والسعادة
- التواصل الاجتماعي والثقافي

- الهوية الايجابية وتقدير الذات
- التعليم والتنمية الإنسانية
- البحث عن معني للحياة

ويري حمدي الفرماوي (1999)أن السبيل لجودة الحياة ورونقها يكــون فــي ثلاثة أمور هي:

- مجاهدة النفس: عن طريق استنهار الإرادة، والاستقامة، والسمو والعفة.
- تمسك الإنسان بالكينونه وتعميق الوجود وذلك عن طريق البعد عن شــهوة التملك، والبعد عن الأثره إلى الإيثار.
- إستشراف الإنسان لأفق الحرية الأرحب: عن طريــق إدراك الإنســان أن الحياة لا تسير بنمط واحد، والإيمــان بــذلك، والتفكيــر والتدبر(حمــدي الفرماوي: 1999 :219 – 226) ،وتري الباحثة أن الاختلاف بين الدراسات السابقة حول أبعاد جودة الحياة ليس تناقضاً، وإنما دليل على ثراء المفهوم، والتباين في عدد تلك الأبعاد يرجع إلى تفصيل البعض في بعض الأبعــاد والميل إلى الإهتمام ببعض الأبعاد وإظهار أهميتها حتى وإن كانت تندرج أو تمثل فرعاً من بعد آخر، وفي ضوء ما سبق تري الباحثة أن أبعاد جودة الحياة يمكن تحديدها في ستة أبعاد رئيسة هي:

- جودة المجال النفسي
- جودة المجال الإجتماعي
- جودة المجال الصحي
- جودة المجال التعليمي
- جــودة مجــال المعتقــدات
- جــودة المجــال الإقتصــادي

فمفهوم جودة الحياة لدي الأفراد يرتبط ببعض العوامل الذاتية كفعالية الــذات والرضا عن الحياة والسعادة والعلاقات الإجتماعية، كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الناحية الإقتصادية والبيئة والخدمات الصحية.

- النظريات المفسرة لجودة الحياة:

(أ) نظرية الاختيار:

صاحب هذه النظرية هو جلاسر Glasser,W وتفترض النظرية أن الفرد يختار كل ما يفعله، بما يشمله شعوره بالتعاسة.وإن كل ما يمنحه الآخرون هو مجرد معلومات لا تجعله يشعر بأي شيء، فهي تنتقل إلى المخ، فالفرد هو الذي يختار الأفعال والأفكار بشكل مباشر، ومن ثم يتبعه التغيرات الفسيولوجية بالجسم، وكذلك الشعور(هانم مصطفي، 2009 : 158)

وللنظرية عشرة محاور تقوم عليها وهي:

- كل ما يفعله الفرد هو سلوك – السلوك الكلي اختياري
- السلوك الكلي يسمي باسم الجزء الأكبر من السلوك الذي يتعرف عليه
- السلوك الوحيد الذي يستطيع الفرد أن يضبطه ويتحكم فيه هو سلوكه فقط
- كل ما يمكن أن يعطيه الفرد لشخص آخرهو مجرد المعلومات
- القاعدة في المشكلات النفسية طويلة المدى، هي أنها مشكلات علاقات، مثل محاولة التحكم في الطرف الأخر بالعلاقة أو فقدان علاقات ذات معني في حياة الشخص
- مشكلات العلاقات هي دائماً جزء من الحياة الحاضرة
- ما يحدث في الماضي به أشياء ترتبط بما نصنعه اليوم
- يمكننا إشباع حاجاتنا من خلال إيضاء صورة عالم الجودة التي بداخلنا وهي الصورة المتعلمة والمخزنة لدينا
- سلوك الفرد هو سلوك كلى يتكون من أربعة مكونات هي الفعل والتفكير والشعور والناحية الفسيولوجية (Glasser,, 1997 : 597)

والأساسيات التي تقوم عليها النظرية هي:

* الحاجات الأساسية والمشاعر: وتشمل الحاجات البيولوجية المهمة لاستمرار الحياة، وكذلك الحاجات النفسية التي يحاول الفرد إشباعها مثل الحاجة للحب والانتماء، والحاجة للقوة، والحاجة للحرية، والحاجة للمتعة، وجميع سلوكيات الفرد هي أفضل اختياراته في موقف ما لإشباع واحدة أو أكثر من

هذه الحاجات ويري جلاسر أن معرفة الفرد بهذه الحاجات هوما يعطيه القدرة على الاختيار السليم للسلوكيات التي تشبع هذه الحاجات وتشعره بالسعادة.(Glasser, W., 1998 : 25)

أما عالم الجودة عند "جلاسر" فيري أن سبب اختلاف الأشخاص في الإدراك لعالم الجودة، أن هذا العالم يتكون من مجموعة خاصة من الصور التي تعد أفضل الطرق لإشباع واحدة أو أكثر من الحاجات الأساسية.

وهذه الصور تصنف في ثلاث فئات هي:

- الأشخاص الذين يريد الفرد أن يبقي معهم أكثر من غيرهم.
- الأشياء التي يحب الفرد امتلاكها.
- الأفكار التي يعتقد الفرد فيها والتي تحكم جميع سلوكياته.

ففي أي وقت يشعر فيه الفرد بالجودة يكون ذلك بسبب اختياره لسلوكيات تتماشي مع الأشخاص أو الأشياء أو الأفكار التي يعتقد فيها في عالم الجودة الخاص به(هانم مصطفي، 2009 : 162 – 163)

كما يري جلاسر أن جميع سلوكيات الأفراد مختارة، وأن السلوك يتكون من أربع مكونات هي:

- النشاط (الفعل) – التفكير
- المشاعر – رد الفعل الفسيولوجي للجسم

وهذه المكونات الأربعة للسلوك تحدث معاً، وبينهم ارتباط شديد. (Glasser, W., 1998 :45)

(ب) النظرية التكاملية:

صاحب هذه النظرية هو فينتد جودت وميريك واندرسون Ventegodt, Merrick & Andersen وتقوم نظريتهم على أن جودة الحياة تتضمن ثلاثة مجموعات منفصلة على متصل يبدأ من الذاتية إلى الموضوعية، وتشمل جودة الحياة أربعة مكونات هي:

- السلامة - الرضا عن الحياة
- السعادة - معني الحياة (حنان الجمال ونوال بخيت، **2008 : 291**)

وكل مجموعة تهتم ببعد من أبعاد الجودة، وهي كما يلي:

* جودة الحياة الذاتية: وهي تشير إلى طبيعة الحياة التي يشعر الفرد أنه يحياها، إذ أن درجة رضا الفرد وسعادته بالحياة هي انعكاس لرؤيته الذاتية، وتشتمل على أبعاد فرعية هي السلامة والرضا عن الحياة والسعادة ومعني الحياة.
* جودة الحياة الوجودية: وتعني كيفية الحياة الجيدة على المستوى العميق، من المفترض أن الفرد له طبيعة أعمق لابد أن يشعر الفرد معها بانسجام وذلك عن طريق إشباع الحاجات البيولوجية، ومراعاة مرحلة النمو وإشباع الجوانب الروحية والدينية.
* جودة الحياة الموضوعية: وهي تهتم بالظروف الخارجية، ويقصد بها إدراك الفرد للعالم الخارجي، وهذا الإدراك يتأثر بالثقافة التي يحيا فيها الفرد.

(حنان الجمال ونوال بخيت، **2008 : 291 – 292**)

(Ventegodt, S. & etal., 2003 – 1035 – 1040)

(جـ) نظرية المادة: صاحب النظرية هو سيرجي **Sirgy, J.**

يري سيرجي أن العالم السيكولوجي للفرد يقسم إلى ميادين، وفي كل ميدان يمتلك الفرد معتقدات معينه، وهي:

- للأفراد اعتقادات عن أنفسهم تتكون في عقولهم في ميادين كالصحة والمهنة والعائلة والمجتمع ومستوى الحياة.
- للأفراد معتقدات عن القيم تخص مستوي العيش حسب الممتلكات والدخل والثروة.
- رضا الفرد عن الحياة يستمر من مستوي الدخل والثروة، وهذا يؤثر في الرضا عن الحياة.

والإختلاف البسيط بين الصورة، الذاتية التي يكونها الفرد نتيجة لتقيمة لنفسه في ميادين الحياة المادية يؤدي إلى الرضا، والاختلاف الواسع يؤدي إلى عدم الرضا.(Sirgy, M. etal., 1995 : 259)

ويري " فينيجودت وآخرون" (2008) Ventegodt, et. AL أن العوامل المهمة لجودة الحياة والصحة لا تشتق مما يملكه الإنسان من مال أو وضع إجتماعي ووظيفة، فهي ليست العوامل الرئيسية لشعور الفرد بجودة الحياة الكلية، فليس المهم ما يملكه الفرد، وإنما كيف يري ويقيم ويتعايش مع ما يملكه .

وتؤكد ذلك حنان المالكي (2011) فتشير إلي أن الإنسان الذي يكتشف لحياته معني يكون أقدر علي تحمل الضغوط ، وعلي العكس من ذلك الشخص الفاقد لمعني حياته الغير مدرك لجودة الحياة ، وتدلل علي ذلك بأن نسب الانتحار مرتفعة بين طلاب بعض الجامعات الأمريكية رغم أن ظروفهم الحياتية تبدو جيدة، ولا توحي بإنهم يصلوا إلي حد التخلص من حياتهم .

ولقد وجهت بعض الدراسات الحديثة ومنها دراسة موينى وآخرون (2008)، ودراسة عصام عبد العزيز(2008)،الأنظار إلي دور إسهام العوامل الإيجابية علي الشخصية السوية للأفراد وعلي قدرتهم في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ، لأن نمو المجتمعات وتقدمها وإزدهارها يتوقف علي الشباب بإعتباره من أهم الموارد البشرية للمجتمع، وأكثرها طاقة وفاعلية ، فالموارد البشرية بالنسبة لأي مجتمع من المجتمعات هي الثروة الحقيقية التي تفوق ثرواتها ومواردها المادية كلها .

وإنطلاقاً مما سبق يمكن القول أن طلاب الجامعة من أكثر الفئات حاجة إلي إدراك جودة الحياة، وذلك لما يتعرضون له من صراع نتيجة الفجوة العميقة بين التقدم المادي والتكنولوجي الذي يسير بخطي سريعة لا يقابلها في مستوي السرعة النمو النفسي والقيمي لدي الأفراد، ومما زاد من تعقد الحياة، ارتفاع سقف طموحات الشباب مما زاد من إحساسهم بوطأة الضغوط، مما أدي إلي

ظهور العديد من الإضطرابات النفسية والسلوكية، وزاد من المعاناة لدي الأفراد بصفة عامة، والشباب بصفة خاصة .

ثانياً: أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة :

أصبحت أحداث الحياة الضاغطة ظاهرة ملموسة في كافة المجتمعات، وإن كان ذلك بدرجات متفاوتة، ويحدد ذلك التفاوت وفقاً لعوامل منها طبيعة المجتمعات من حيث درجة تحضرها، وشدة التفاعل فيها، وندرة الموارد وشدة الصراع فيها، وسرعة معدل التغيير بها، ونمط الحياة فيها مما دعى البعض لتسمية هذا العصر بعصر الضغوط النفسية.(أمير بخش، **2007: 16**)

ويمكن النظر إلى الضغوط على أنها عملية تتضمن ثلاثة أبعاد هي،الأحداث البيئية الضاغطة، وتقييم الفرد لهذه الأحداث (الحكم المعرفي) على أنها تمثل تهديد أم لا، ويعد هذا الإدراك أهم بُعد في تكوين الضغوط النفسية، وأخيراً استجابات الفرد لهذه الضغوط وهو ما نطلق عليه أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.(سامي عبد القوى، **2002، 328**)

وتتحول أحداث الحياة إلي ضاغطة، عندما تستمر تلك الأحداث ولا يستطيع الفرد التعامل معها، وذلك عندما لا يتناول الأفراد الذين يشعرون بالضغط النفسي للتصف سلوكهم بالجمود، أو عندما تتراكم هذه الضغوط ولا يتعاملون معها، مما ينتج عنه إصابتهم بالضغوط.(سعاد سليمان، **2008، 165**)

ويجب الإشارة إلى إن مصطلح الضغوط النفسية تمتد جذوره إلى القرن السابع عشر، حيث استخدم تحت مسمى المشقة أو الشدة، وفي القرن الثامن عشر استخدم بمعنى الإجهاد.(وحيد مصطفى كامل، **2005: 575**)

ويعد "هانزسيلي" **Selye** أول من قدم مصطلح الضغط النفسي وعرفه بأنه الاستجابة الفسيولوجية التي ترتبط بعملية التكيف مع الظروف الداخلية والخارجية.

ويعرف سارافينو (1994) Sarafino الضغوط بأنها الحالة الناتجة عن إدراك الفرد للتناقض القائم – سواء كان حقيقياً أو متوهماً – بين ما يتطلبه الموقف، وما هو متاح للفرد من موارد بيولوجية ونفسية واجتماعية (Sara fino, E., 1994, 78)

بينما يعرفها أحمد عبد الخالق (1998) بأنها هي المواقف العصيبة للحياة اليومية أو المشاحنات أو المضايقات. (أحمد عبد الخالق، 1998: 38)

ويشير سبيك (1999) Speck إلى الضغوط على أنها صراع ضمير يقود الإنسان إلى الإنطواء، وهو مشكلة معنوية قابلة للحل، بتقييم الإنسان لنفسه، ليعرف الصح من الخطأ، وهو إحساس الفرد بالقلق عند تعامله مع منبهات خارجية أو يتأثر بمنبهات داخلية.(Speck,B., 1999: 34)

وتذكر هالة عبد الرحيم (2001) أنه يمكن تعرف الضغوط على أنها مجموعة الاستجابات التي تعبر عن حالة الضيق لدى الفرد في موقف معين.(هالة عبد الرحيم، 2001: 19)

ويرى عبد الله السهلي (2010) إن الضغوط هي تفاعل بين الشخص وبيئته التي يدركها على أنها ضاغطة، والتي تم تقييمها على أنها مرهقة أو تفوق موارده للتغلب عليها وتعرض حياته للخطر.(عبد الله السهلي، 2010: 17)

ويجب الإشارة إلى أنه ظهرت العديد من التعريفات للضغوط، وعلى الرغم من كثرتها إلا أنها جميعاً تشير إلى أنها تلك الظروف المرتبطة بالضغط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق عند الفرد، وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية أو نفسية(سوزان بسيوني، وفاروق جبريل، 2011: 46)

وقد اهتم علماء النفس بأحداث الحياة كمدخل لدراسة الضغوط النفسية التي تنعكس على الحالة الجسمية والنفسية للفرد، فالضغوط ترتبط بأحداث الحياة اليومية، فجميع الأفراد بلا استثناء يتعرضون لمصادر متنوعة من الضغوط

الداخلية والخارجية مما يجعل الفرد أكثر قلقاً واكتئاباً، ومعادياً للسلطة وينـــزع إلى العزلة كإجراء وقائي يحميه من الأحداث الضاغطة.(عماد عبد الـــرازق، 2006: 223)

وتعرف زينب شقير (2002) أحداث الحياة الضاغطة بأنها مجموعة مـــن المصادر الداخلية والخارجية الضاغطة، والتي يتعرض لها الفرد في حياتـــه، وينتج عنها ضعف قدرته على إحداث الاستجابة المناسبة للموقف، وما يصاحب ذلك من اضطرابات انفعالية وفسيولوجية تؤثر على جوانب الشخصية الأخري. (زينب شقير،2002: 41)

وتشير إيمان محمود (2010) إلى الأحداث الضاغطة على أنهـــا الأحـــداث الخارجية التي تمثل مطالب التكيف لدى الفرد، وهي تعتبر محل اختبار له إن كان سينجح في التكيف مع هذه المطالب أم لا، وفي حالة فشل الفرد في التكيف يصاب بالمشكلات النفسية والجسمية.(إيمان محمود، 2010: 582)

ومواجهة أحداث الحياة الضاغطة لا يعني التخلص منها أو تجنبها فوجودها في حياتنا أمر طبيعي، وكل فرد يتعرض لأحداث الحياة الضاغطة بـــدرجات متفاوتة، فوجودها لا يعني أن الفرد يعاني من اضـــطرابات، فـــالفرد يعـــيش ويتفاعل مع الحياة وأثناء ذلك نواجه الضغوط، ولذلك فإن مواجهـــة ضـــغوط أحداث الحياة يكون بالتعايش الإيجابي معها ومعالجة نتائجها السلبية. (عبـــــد الستار إبراهيم، 1998: 224)

ومما لا شك فيه أن فعالية أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تتحـــدد في ضوء مجموعة من العوامل، منها خصائص الفرد الشخصية، فالأفراد الذين يتسمون بخصائص إيجابية مثل تقدير الذات المرتفع والفاعلية الذاتية والصلابة النفسية يكونون أقدر على إجتياز الضغوط لأنهم يمتلكون وســـائل المواجهـــة، بينما الأفراد الذين يتصفون بخصائص شخصية سلبية يكونون أقل قدرة على المواجهة، كما تتأثر عملية المواجهة بأهداف الفرد واعتقاداته عن ذاتـــه ومـــا

يحيط به، كما أن للفروق الفردية دوراً في إختلاف تقييم الأفراد للأحداث على أنها تمثل تهديداً له أو تحدي(نظمي أو مصطفي ونجاح السميري ، 2007 : 347 – 350)(سوزان بسيوني، فاروق جبريل، 2011: 48)

ويتم تحديد أسلوب المواجهة وتوقيته في ضوء خطورة وحجم وشدة الحدث الضاغط، فكلما كان أكثر تهديداً للفرد كلما حشد له الفرد كل ما يمتلكه من طاقات المواجهة بفاعلية بعكس إن كان قليل الخطورة، فيميل الفرد إلى تأجيل المواجهة أو استخدام أساليب معتادة أو بسيطة، كما يلعب السياق أو المؤثرات الثقافية والاجتماعية والاقتصادية للفرد دوراً، في اختيار أسلوب مواجهة الحدث الضاغط، ففي الثقافة الشرقية كثيراً ما يتم تقبل الحدث الضاغط والاستسلام للقدر أكثر من الثقافة الغربية(محمد السيد عبد الرحمن، 2004: 176– 178)

ويعرف "ليتمان" 2006 Litman أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة بأنها مجموعة من الأساليب المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد في إدارة الضغوط .(Litman, J., 2006: 276)

ويرى على الشكعه أن أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها السلبية أو الإيجابية بين الإقدام والإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهاراته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وطبقاً لاستجابات التكيفية نحو مواجهة الأحداث دون أحداث آثار سلبية جسمية أو نفسية.(علي الشكعه، 2009: 359)

وتوضح حكيمة آيت (2012) أن أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة هي مجموعة من المجهودات المعرفية أو السلوكية التي يوظفها الفرد بهدف التعامل مع الأحداث الضاغطة، وذلك لتقليص وضبط وتحمل ما تسببه تلك الأحداث من ضيق (حكيمة أيت، 2012: 105)

وتعرف أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة في الدراسة الحالية بأنها مجموعة من الخبرات المعرفية والسلوكية التي تساعد علي إجراء وتقبل

التغيرات التي يتعرض لها الفرد ، وتحمل الإحباط الناتج من الأحداث الضاغطة ومواجهتها، وذلك عن طريق استخدام الفرد لقدراته النفسية والبيئية المتاحة ليشعر الفرد بالتوازن والراحة.

- **خصائص الأحداث الضاغطة:**

1. أن الحدث الضاغط هو تغير يسبب الضيق أو عدم الارتياح للفرد.
2. أن الحدث الضاغط له أثر نفسي سلبي على الفرد كالشعور بالعجز أو التوتر أو الخوف أو الإحباط.
3. أن الحدث الضاغط يؤثر بالسلب على توافق الفرد وصحته النفسية والجسمية.
4. أن تأثير الحدث الضاغط قد يكون ظاهر أو خفي على الفرد وكذلك قد يكون مباشر أو غيرمباشر

وأيضاً قد يكون تأثيره حالي أو بعيد المدى، ويتوقف كل ذلك على شدة الحدث ومدته وتكراره.(حسن مصطفى، **2006: 23**)

- **أنواع أحداث الحياة الضاغطة:**

ويقسم عمرو محمد(**2007**) مصادر الضغوط في أحداث الحياة وهي أربعة.

(أ) تغيرات الحياة : وهي تغيرات فجائية لا يمكن تجنبها وتتطلب إعادة التكيف.

(ب) الكوارث: وهي ضغوط لا يمكن التنبؤ بها أو التحكم فيها مثل الحروب.

(ج) المنغصات اليومية: وهي المواقف اليومية الصغيرة المحبطة التي إذا تجمعت تؤدي إلى ضغط أشد تأثيراً من غيرها.

(د) الضواغط الإجتماعية: وهي ضغوط يعاني منها المجتمع مثل تدني المستوى الإقتصادي أو الإنفجار السكاني. (عمرو محمد، **2007: 17**)

وتقسيم ماكنمارا (**2000**) **MacNamare** الضغوط التي تواجه الشباب في ثلاثة فئات هي:

1. الضغوط المعيارية: وتشتمل على الضغوط المتصلة بالحاجات الأساسية مثل التغيرات الجسمية والدراسة والعلاقات الإجتماعية.
2. الضغوط الغير معيارية: وتشتمل على حالات الفقد مثل الوفاة أو الطلاق أو الإعاقة.
3. الضغوط اليومية والمواقف المزعجة التي يواجهها الفرد ولا تستمر لفترة طويلة .(MC Namare,S.,2000: 8)

ويذكر طلعت أحمد (2008) تقسيم آخر للضغوط تبعاً لمدة تأثيرها إلى ضغوط مؤقتة وهي التي تؤثر على الفرد لفترة وجيزة ثم تزول، وهي عادة مرتبطة بموقف مفاجئ (مثل موت أحد الأشخاص)، وضغوط دائمة وهي التي تؤثر على الفرد لمدة طويلة نسبياً مثل (تدني وضع إقتصادي أو إجتماعي) وكذلك يمكن تقسيم الضغوط وفقاً لأثرها إلى ضغوط إيجابية وهي التي تحدث توتراً يليه شعور بالسعادة والرضا مثل ترقية جديدة والنوع الثاني الضغوط السلبية التي تشعر الفرد بالإحباط وعدم السرور مثل الرسوب (طلعت أحمد، 2008: 65)

- مصادر الضغوط:

ويمكن أن نوضح أهم مصادر الأحداث الضاغط في ثمانية مجالات وهي:

(أ) مشكلات إنفعالية: كالثورة والغضب.

(ب) مشكلات إقتصادية: تدني المستوى الاقتصادي.

(ج) مشكلات أسرية: غياب أحد الوالدين بالطلاق أو الموت.

(د) مشكلات إجتماعية: سوء العلاقة بالآخرين، وصعوبة تكوين صداقات.

(هـ) مشكلات نفسية: كإنخفاض تقدير الذات، وإنخفاض مستوى الطموح.

(ز) مشكلات شخصية: كجمود الرأي، والتردد، والمقاومة.

(ح) مشكلات أكاديمية: صعوبة التحصيل الدراسي، إنخفاض المستوى الدراسي، الرسوب.(محمد الصافي، 2010: 639)

ويلخص خالد العبدلي (2012) مصادر الضغوط المتنوعة في مصدرين اثنين هما:

1- الإحباط: وهو إعاقة الوصول إلى هدف ما، وتنشأ من العقبات التي تعطل الفرد، وتمنعه من تحقيق هدفه من عدة مصادر هي:

- الظروف الإقتصادية
- الظروف الصحية
- الظروف الإجتماعية
- الظروف المهنية
- العلاقة بين الأشخاص

2- الصراع: وهو الرغبة في تحقيق أو الحصول على هدفين مختلفين في نفس الوقت نتيجة دوافع متعارضة أو متناقضة.(خالد العبدلي،2012: 39- 40)

وترى الباحثة أن مصادر الضغوط قد تختلف من فرد لآخر، لأن كل فرد يدرك الأحداث الضاغطة بطريقة مختلفة عن غيره، فما يسبب ضغطاً لفرد، قد لا يسبب ضغطاً لفرد آخر لأن إدراك الفرد للموقف الضاغط يعتمد على شخصية الفرد وإمكاناته الخاصة والمتغيرات المحيطة به، وبالتالي فإن الأحداث الضاغطة تنشأ من مصدرين، المصدر الأول : هو المصدر الداخلي المتمثل في إدراك الفرد وشخصيته، أما المصدر الثاني: فيتمثل في العوامل البيئية المحيطية به سواء كانت اقتصادية أو إجتماعية أو بيئية أو طبيعية.

- أساليب التعامل مع الضغوط:

يستخدم الأفراد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة عدة أساليب يمكن تصنيفها في ثلاثة أساليب رئيسية هي:

(أ) أسلوب المواجهة: وهو التركيز في التعامل مع مصادر الضغوط في محاولة للتوصل إلى حل جذري للمشكلة معتمداً الفرد على إمكانياته وقدراته.

(ب) إلتماس العون: يركز على السعي لطلب المساندة الآلهية، وكذلك المساندة الإجتماعية لحل مشكلته، أو التخفيف من المشاعر السلبية الناتجة عن الضغوط.

(جـ) أساليب سلبية: وهي تستخدم في المواقف التي يدركها الفرد على أنها تفوق إمكاناته وأنه عاجز على مواجهتها بنفسه أو بالإعتماد على الآخرين، لاستحالة تغييرها أو التكيف معها من وجهة نظره . (عبد المنعم حسيب، 2007:164)

ويوضح كل من سعيد عبد الرحمن (2011)، وحكيمة آيت (2012) أساليب المواجهة، فيصنفاها في أسلوبين رئيسيين هما:

1- أساليب المواجهة المركزة على المشكلة : وتتضمن أسلوبين فرعيين هما:

- أسلوب التصدي: ويشير إلى المجهودات التي تتضمن العدوانية والمجازفة للتخلص من الحدث الضغط.
- أسلوب التخطيط لحل المشكلة: وهي عملية يحاول بها الشخص أن يخرج من الموقف الضاغط باستخدام أسلوب حل المشكلات.

2- أساليب المواجهة المركزة على الإنفعال:

وهي تشير إلى الأفكار والأفعال التي تهدف إلى تقليص الأثر الإنفعالي للحدث الضاغط عن طريق ضبط أو تعديل الأهمية العاطفية للأحداث الضاغطة أو عن طريق بذل الجهود نحو ضبط الإستجابات الإنفعالية التي تولدها الوضعية الضاغطة مثل تغيير درجة الإنتباه للحدث أو تجنبه، وهذه الأساليب أثرها مؤقت وأقل فعالية، وتوجد طريقة أخرى تستخدم في مواجهة الإنفعال هي توظيف النشاط المعرفي في إعادة تقييم الحدث الضاغط إيجابياً مثل تحويل التهديد إلى تحدي، وهذه الأنشطة فعالة لتخفيف المستوى الإنفعالي، شرط أن لا يتعدى الضغط عتبة معينة من الشدة (سعيد عبد الرحمن، 2011: 235)، (حكمية آيت، 2012: 106)

وتشمل تلك الأساليب المركزة على الإنفعال عدة أساليب هي، التجنب، والتهرب، واتخاذ مسافة، وتغيير المعنى المعرفي للحدث إيجابياً، وتحمل المسؤولية، وضبط الذات والدعم الإجتماعي ، وهي :

-أسلوب التهرب (التجنب): ويشير هذا الأسلوب إلى التفكير الخيالي كأن يتخيل الفرد نفسه في عالم أفضل، كما تتضمن أساليب التهرب الأكل والنوم وتناول العقاقير والمخدرات، وهذا الأسلوب يسمح للفرد بالخروج من التفاعل الضاغط دون تغييره.

-أسلوب ضبط الذات: ويشير هذا الأسلوب إلى التركيز على التنظيم الوجداني حيث يلجأ الفرد لضبط الإنفعالات عند التعامل مع الأحداث الضاغطة.(بشيرالرشيدي، وآخرون، 2001: 147)

-أسلوب إتخاذ المسافة: ويشير إلى تصغير أو التقليل من شأن الحدث الضاغط.

-أسلوب تحمل المسئولية: ويشير إلى إحساس الفرد ووعيه بالمسؤولية الشخصية في الحدث الضاغط.

-أسلوب إعادة التقدير الإيجابي: ويشير إلى المجهودات المعرفية التي يحاول فيها الفرد إعادة تقييم الحدث إيجابياً.

- أسلوب الدعم والمساندة الإجتماعي: وهو إدراك الفرد ومحاولته إستخدام الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الإجتماعية للفرد التي يمكن أن تستخدم لمساعدته في وقت الضيق عن طريق دعم الفرد وجدانياً للتخفيف من الحدث الضاغط وآثاره وتشمل هذه المصادر الأسرة والأصدقاء. (حكيمه آيت، 2012: 106)

ويذكر طلعت أحمد (2008) مجموعة أساليب أخرى معرفية وإنفعالية وهي: التفكير العقلاني: وهو أسلوب يلجأ الفرد فيه إلى التفكير بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضاغط.

- الإنكار: وهي عملية معرفية يسعى الفرد إلى تجاهل الحدث الضاغط.
- الفكاهة: وهي التعامل مع الضغوط بروح الدعابة، للتخفيف من حدتها، كما أنها تؤكد على الإنفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.
- الرجوع إلى الدين: ويتم في ذلك الأسلوب الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والإنفعالي لمواجهة الحدث الضاغط.
- الإلتفات إلى اتجاهات وأنشطة أخرى: حيث يقوم الفرد بإعادة تنظيم حياته من جديد بعد الحدث الضاغط والإهتمام والتفكير في أشياء جديدة يستمتع بها وتنسيه الأحداث الضاغطة. (طلعت أحمد، 2008: 66)

ويتفق محمد السيد (2012) مع طلعت أحمد في تحديد أساليب المواجهة ولكنه يزيد عليها بعض الأساليب السلبية ومنها التقبل أو الإستسلام، والتنفيس الإنفعالي .(محمد السيد، 2012: 120)

وترى الباحثة أن أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة يمكن أن تصنف إلى أساليب إقدام وهي الأساليب الإيجابية، وأساليب إحجام وهي سلبية، ويحدد الفرد أسلوب مواجهته لأحداث الحياة الضاغطة من خلال سماته الشخصية والنفسية وسياقه الثقافي والإجتماعي، كما أن شدة وخطورة الحدث وحجمه يلعبوا دوراً في اختيار الفرد لأسلوب مواجهة الأحداث الضاغطة سواء كان ذلك بطريقة شعورية أو لا شعورية.

ويؤكد ما سبق نتائج دراسة إدوارد ورميرو (2008) Edwards & Romero التي أشارت إلى أن تأثير الناحية النفسية للأفراد مثل تقدير الذات في اختيار أسلوب مواجهة الأحداث الضاغطة، كما أشارت دراسة أوليكان (2004) Oleakan إلى تأثير عامل النوع كذلك في اختيار أسلوب المواجهة ويتفق معه في ذلك الرأي عبد الحميد حسن وآخرون (2007)، وقد أظهرت دراسة بيسلي وآخرون (2003) Beasley, et al ، وليتمان (2006) Litmar، ، ودراسة عماد عبد الرازق (2006) ودراسة شان (2003) Chan فورتيس وآخرون (2006) Fortes

ودراسة زهانج (2007) Zhang et, al، ودراسة جيفري وآخرون(2008) Jeffry,et,al ، ودراسة عبد الله السهلي (2010) ، ودراسة محمد الصافي (2010)، ودراسة هناء أمين (2011)، ودراسة أحمد العيافى (2012)، ودراسة محمد عبد الوهاب (2012)، ودراسة خالد العبدلي (2012)،ودراسة عبد المنعم أحمد (2012) إن إستخدام أساليب المواجهة المباشرة والإيجابية يخفف من تأثيرات أحداث الحياة الضاغطة، ويؤثر إيجابياً في الصحة النفسية للفرد.

وفي ضوء ما سبق تم تحديد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في الدراسة الحالية في خمس أساليب رئيسية تشتمل على مهارات وأنشطة فرعية، وهي كما يلي:

(أ) الأساليب المعرفية: وتتمثل في إعادة التقييم المعرفي، والبحث من الإيجابيات، والتركيز على حل المشكلة، وإدارة الذات، وإدارة الوقت، وإتخاذ القرار.

(ب) الأساليب الإنفعالية: وتهدف إلى تقليل الأثر الإنفعالي للحدث الضاغط وضبط الاستجابات الانفعالية وتشمل تنمية مهارات ضبط الإنفعالات وتحمل الفرد المسؤولية وتحديد لدوره في المشكلة، الالتفات إلى أنشطة أخرى لخفض التوتر، وحديث الذات الإيجابي،و تجاهل المشكلة والفكاهة.

(ت) الأساليب البدنية (الفسيولوجية): وهي ممارسة بعض المهارات وإتباع نظم تساعد في تخفيف التوتر وتمد الجسم بالطاقة وتساعد على إفرازه لمادة السيرتونيين بالمخ، كالإسترخاء، وإتباع أنظمة غذائية صحية وممارسة الرياضة.

(ث) الأساليب الاجتماعية: طلب الدعم والمساندة الاجتماعية، وممارسة أنشطة الاجتماعية، والاندماج مع الآخرين، وحضور دورات أو ندوات طلب المساعدة من المختصين.

(ج)الأساليب الدينية: وتتمثل في التماس العون من الله عن طريق اللجوء لله والإكثار من العبادات، والدعاء.

- أثر الأحداث الضاغطة:

يوضح محمد عمرو (2007)، سعاد سليمان (2008) ،أحمد العيافي (2012) أن التعرض المستمر للضغوط يؤدي إلى الأعراض التالية:

-أمراض نفسجسمية: تتمثل في الشعور بالإنهاك أو الصداع أو ارتفاع ضغط الدم أو زيادة، ضربات القلب، مما ينعكس بالسلب على مستوى أداء الفرد.

-ا ستجابات سلوكية: تتمثل في تناقص قدرة الفرد على تحمل الإحباط، وكذلك قد يظهر أحيانا في شكل سلوكيات عدوانية أو انسحاب أو الحساسية من المواقف.

كما تعمل الضغوط كعامل مساعد في ظهور العديد من الاضطرابات كالقلق والاكتئاب، وقد يتطور الأمر في أسوأ الظروف إلى الفصام أو الانتحار وأشار على عسكر (2003) بعض الإضطرابات السلوكية والنفسية التي تصيب الفرد مع اشتداد وطأة الضغوط، ومنها الشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين والعمل، والسخرية من الآخرين، والإكتئاب والسلبية والشك في قيمة الحياة.

وفي ضوء ما سبق فإن ليس كل ضغط سيئاً، حيث توجد مستويات من الضغط تدفع الإنسان إلى العمل ومضاعفة جهوده، مما يساعده على تحقيق أهدافه وشعوره بالإنجاز أو ما في حالة زيادة شدتها فإنها تصبح سلبية وتؤدي إلى أمراض جسمية وإضطرابات نفسية.

وإنطلاقاً مما سبق يتضح ضرورة توعية الأفراد وتدريبهم على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة الإيجابية، فأحداث الحياة تتحول إلى ضاغطة في حالة عدم قدرة الفرد على مواجهتها بفعالية ومعالجتها كإستخدامها كدافع للفرد

على العمل والإبتكار مما ينتج عنه في النهاية شعور الفرد بالإنجاز، ومعنى الحياة، بدلاً من الشعور بالعجز والإحباط، والإصابة بالأمراض.

- النظريات المفسرة للضغوط:

(أ) نظرية "هانز سيلي" Selye , H

أشارت بشرى إسماعيل **(2005)** إلى أن سيلي في نظرية الجهد رأى أن كل شخص يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية، والتعرض المستمر لها يؤدي إلى تأثير سلبية تظهر في صورة استجابات فسيولوجية أطلق عليها زملة التكيف العام.

وقد حدد سيلي ثلاثة مراحل لمواجهة الضغط النفسي هي:

-التنبية: وهي إدراك الكائن الحي لوجود مصدر ضغوط.

-المقاومة: وهي مرحلة مواجهته مصدر الضغوط، فيبدأ الجسم في إفراز الهرمونات لتساعد على المقاومة ويصاحب ذلك ظهور تغيرات فسيولوجية على الفرد.

-الإنهاك: ينهك الفرد من استمرار مواجهته لمصدر الضغط ويعجز عن الاستمرار فيحدث الإنهيار.**(محمد عيد، 2005: 67)،(نايف أحمد، 2012: 155)**

(ب) نظرية "ولتر كانون" Cannon, W.:

يوضح فيها كانون مصادر الضغوط الانفعالية، وكذلك رد الفعل الفسيولوجي للجسم على الضغوط والتي تهيئ الجسم لمواجهة الموقف الضاغط .**(علي عسكر، 2003، 26)**

(جـ) نظرية "هولمز و راه" Holmas & Rahe:

حددا في نظريتهما أحداث الحياة التي قد تسبب ردود أفعال ضاغطة، كما أشار إلى ردود الفعل للضغوط **(حسن مصطفى، 2006: 28)**

(د) نظرية سبيلبرجر Spielberger:

وتعرف نظريته بالإدراك الكلي للموقف، وتشير إلى أن الدافع يلعب دوراً في إدراك للفرد للضغط النفسي، ولذلك فالموقف الواحد يختلف إدراكه من فرد لآخر، وتقديره له كضاغط(ليلي المزروع، 2009: 53)

(هـ) نظرية "ريتشارد لازاروس وآخرون" La Zarus, R et al

سمي "لازاروس" نظريته بنموذج التقييم المعرفي، وفيه يتم التمييز بين نوعين من التقييم المعرفي، التقييم الأولي: وهو عبارة عن إدراك الفرد للموقف الضاغط،والتقييم الثانوي:ويشير إلى الوسائل المتبعة لمواجهة هذا الضغط، ويرى "لازاروس" أن شعور الفرد بالتهديد والعجز عن السيطرة على الموقف الضاغط يتوقف على تقييمه المعرفي لهذا الموقف، ويقسم الضغوط إلى نوعين، أحدهما يعرف بالأحداث الضاغطة الخارجية : وهي الأحداث الناتجة عن البيئة المحيطة بالفرد، وهي تتراوح ما بين بسيطة إلى قوية، أما النوع الثاني: فيعرف بالأحداث الضاغطة الداخلية وهي عبارة عن مجموعة الأحداث الشخصية التي تتكون من خلال التوجه الإدراكي للفرد ونحو العالم الخارجي، كما يشير إلى أساليب المواجهة بأنها إذا فشلت تؤدي إلى الضغط، أما إذا نجحت فإنها تؤدي إلى تغلب الفرد على الضغوط .(نوال يس، 2001: 35-36)

وتخلص الباحثة إلى أن جميع النظريات اتفقت على أن أحداث الحياة لها تأثيرات ضاغطة مختلفة على الأفراد وأن وجود الحدث الضاغط ينتج عنه رد فعل من الإنسان، وقد ركز البعض على رد الفعل الفسيولوجي مثل "سيلي" و"كانون" والبعض أشار إلى أهمية إدراك وتقييم الفرد للموقف في تصنيفه كحدث ضاغط أي أن الحدث الضاغط يتطلب من الفرد استجابة تكيفيه كرد فعل على الحدث الضاغط.

ويشير محمد حسين (2010) إلى أن أساليب المواجهة هي عملية إعادة إدراك وتقييم وتكيف تحدث كرد فعل للضغوط، وتهدف إلى مقاومة الضغوط والتخفيف من الآثار السلبية المرتبطة بها، فالأفراد يحاولون تقليل أو تخفيف

الضغوط بواسطة التفكير والشعور أو السلوك بطرق متعددة لمواجهتها، وهذه الأساليب بعضها ناجح، والبعض الآخر أقل فعالية وتأثيراً. (محمد حسين، 2010: 214)، ويقسم كاو (2005) Kao اساليب مواجهة الأحداث الضاغطة إلى ثلاثة أساليب وهي:

-أساليب المواجهة الفسيولوجية: وهي الاستجابة الشائعة لدى كل الأفراد حيث أن الفرد في الموقف الضاغط تتوتر أعصابه والعضلات وقد يصاحب ذلك ارتفاع في ضغط الدم وزيادة ضربات القلب، وتعمل أساليب المواجهة الفسيولوجية على القضاء على هذه الأعراض، ومنها التمارين الرياضية، وكذلك الاسترخاء.

- أساليب المواجهة المعرفية: عندما يواجه الفرد الأحداث الضاغطة فهو عادة لا يستطيع التحكم والسيطرة فيها، ورغم ذلك فلديه القدرة على التحكم في ردود الأفعال العقلية، وذلك يتعامل الفرد مباشرة مع مصدر الحدث الضاغط والتعرف على المشكلة وإيجاد حل لها.

- أساليب المواجهة الفسيولوجية: بعض مصادر الضغوط التي يواجهها الفرد يكون السبب فيها سلوكيات الفرد ذاته، فيلجأ الأفراد إلي أساليب سلوكية مثل مهارة التعامل مع النقد والتعبير عن المشاعر والتحكم في الغضب.(محمد حسين، 2010: 214)

ويلخص عبد المنعم حسيب أساليب المواجهة في ثلاثة أساليب هي:

1. إستراتيجية المواجهة
2. إستراتيجية التماس العون
3. إستراتيجية السلبية (عبد المنعم حسيب، 2007: 161)

- **ثالثاً: الدراسات السابقة:**

1- دراسات تناولت جودة الحياة لدى طلبة الجامعة وعلاقتها ببعض المتغيرات:

- قامت جافالا (2005) Gavala بدراسه هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين إدراك الضغوط وعدم الإرتياح في البيئة الجامعية، والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة، على عينة بلغ عددها (122) طالباً جامعياً وقد أسفرت نتائجها عن أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر عدم الراحة في الجامعة ومستوى منخفض في السيطرة الأكاديمية كان شعورهم بمستوى جودة الحياة منخفض وكذلك في الدافعية الأكاديمية.
- وكشفت دراسة شميدت وبور(2006) Schimdt & Power وهي دراسة عبر ثقافية طبقت في عدد من دول أوروبا بهدف الكشف عن محددات جودة الحياة والصحة النفسية لدى الأوربيون، وتكونت عينة الدراسة من (4849) فرد من دول أوروبا الشرقية والغربية، وتوصلت إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة بين دول أوروبا الشرقية والغربية لصالح الدول الغربية ترجع إلى الفروق الثقافية وأسلوب الحياة والرعاية الصحية، كما بينت النتائج أن الصحة النفسية عامل قوى للتنبؤ بمستوى جودة الحياة.
- وقدم حسن عبد الحميد وآخرون (2007) دراسة هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة والضغوط النفسية ومقاومتها لطلبة الجامعة وتأثير متغير كل من الجنس ونوع الكلية عليهم، وتكونت عينة الدراسة من (183) طالباً وطالبة من جامعة السلطان قابوس، وكشف نتائجها عن وجود مستويات متوسطة من جودة الحياة والضغوط النفسية وأساليب مقاومتها لدى الطلاب، كما أظهرت وجود فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة لصالح الذكور، ولصالح طلبة الكليات العملية.
- وتناولت رينج وآخرون (2007) Ring,et,al دراسة إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الإحساس بالسعادة النفسية والشخصية، وطبقت الدراسة على عينة بلغت (136) طالباً بالجامعة، وتوصلت النتائج إلي وجود علاقة

بين كل من السعادة النفسية والشخصية والشعور بجودة الحياة، كما تبين إمكانية التنبؤ بجودة الحياة من خلال الإحساس بالسعادة لدى الطلاب.

- وأجرى السيد منصور (2007) دراسة هدفت إلى تحديد الفروق بين الجنسين والتخصص والسن في جودة الحياة، والفرق بين منخفضي ومرتفعي مستوى جودة الحياة في الذكاء الإنفعالي، وسمه ما وراء المزاج والعوامل الخمسة في الشخصية والقلق، وطبقت الدراسة على عينة بلغ عددها (403) طالب جامعي وقد أشارت نتائجها إلى وجود فروق في جودة الحياة بين الجنسين لصالح الإناث، ولصالح طلبة الأقسام الأدبية، كما كشفت النتائج عن وجود علاقات إرتباطية موجبة بين جودة الحياة والذكاء الإنفعالي،وسمة ما وراء المزاج، والعوامل الخمسة الشخصية.
- هدف شاهر سليمان (2008) إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في تبوك في ضوء متغيرات التخصص والتقدير ودخل الأسرة واشتملت العينة على (649) طالباً من جامعة تبوك، وقد بينت النتائج إن بعض مستويات جودة الحياة كانت مرتفعة لدى الطلاب في بعدي الحياة الأسرية والحياة النفسية بينما انخفض مستوى جودة الحياة في بعدي الحياة التعليمية وإدارة الوقت، وكان متوسطاً في الصحة العامة، بينما وضحت الدراسة وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة وجودة التعليم والحياة الأسرية.
- وأجرى هشام عبد الله (2008) دراسة هدفت للكشف عن جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، وتكونت العينة من (273) طالباً وطالبة في جامعة الملك عبد العزيز، وتوصلت نتائج الدراسة أن أبعاد جودة الحياة تتشبع على عامل كامل عام، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين لصالح الطلبة الذكور، كما كشفت النتائج أن الصحة النفسية عامل قوى للتنبؤ بمستوى جودة الحياة.

- ووضح عصام عبد العزيز (2008) العلاقة بين مؤشرات جودة الحياة ومؤشرات الصحة النفسية لدى طلاب الجامعة وطبقت الدراسة على عينة بلغ قوامها (400) طالباً وطالبة بسوهاج وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين مؤشرات كل من جودة الحياة والصحة النفسية لدى طلاب الجامعة.
- وقام يجراس ولي (2008) **Yu, Grace & Lee**. بدراسة جودة الحياة الجامعية لدى عينة من الطلاب بلغ عددها (228) طالباً كورياً وقد كشفت النتائج عن وجود عدة عوامل ذات أثر قوى في جودة الحياة لدى طلاب الجامعة وهي الخدمات التربوية، والإدارية والعلاقات السائدة، والتسهيلات الدراسية.
- وبحثت دراسة عبد الحميد رجيعه (2009) عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الإجتماعي في جودة الحياة النفسية والتحصيل الدراسي، وقد أجريت الدراسة على عينة بلغ قوامها (451) طالباً في كلية التربية واشارت نتائجها إلى وجود فروق في جودة الحياة النفسية لصالح مرتفعي الذكاء الإجتماعي وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في جودة الحياة لصالح الذكور.
- وتناولت اعتدال حسانين (2009) إتقان تعلم علم النفس عن طريق إستخدام إستراتيجيات التعلم المنظم ذاتياً وأثره على إدراك جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس، وأثر النوع على إدراك جودة الحياة وبلغت عينة الدراسة (200) طالباً وطالبة وكشفت النتائج إن استخدام أسلوب التعلم المنظم ذاتياً لمادة علم النفس أثر إيجابي على إدراك جودة الحياة لدى الطلاب، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في إدراك جودة الحياة بين الذكور والإناث.
- و تناولت دراسة هويدا حنفي وفوزية الجمالي (2010) فعالية الذات المدركة وتأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة المتفوقين والمتعثرين

دراسياً، واشتملت العينة على (202) طالباً وطالبة من كلية التربية جامعة الإسكندرية، وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين فعالية الذات وجودة الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين في فعالية الذات، وكذلك عدم وجود فروق بين الجنسين في جودة الحياة، وأيضاً عدم وجود فرق بين المتفوقين والمتعثرين في جودة الحياة بينما أظهرت النتائج وجود فروق في فعالية الذات بين طلبة الأقسام الأدبية والعلمية لصالح طلبة الأقسام العلمية.

2- دراسات تناولت برامج تحسين جودة الحياة:

- أجرى جيا وآخرون (2004) Jia,et,al دراسة هدفت للكشف عن أثر الدعم الإجتماعي والتدريب على أساليب المواجهة على الاكتئاب وجود الحياة، وتكونت العينة الدراسة من (226) مريضاً بنقص المناعة، وأسفرت النتائج عن وجود العلاقة بين الدعم الاجتماعي وأساليب المواجهة، كما كشفت النتائج من تحسن مستوى جودة الحياة والاكتئاب.
- وقدم حسام الدين عزب (2004) برنامجاً لخفض الإكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى طلبة كلية التربية، وأجريت الدراسة على عينة بلغت (30) طالباً بكلية التربية جامعة عين شمس وتوصلت النتائج إلى تحسين أبعاد جودة الحياة لدى الطلاب بعد تطبيق البرنامج، وكذلك استمرار أثر البرنامج بعد إنتهاء البرنامج.
- وقام صلاح الدين عراقي ومصطفى رمضان (2005) بدراسة بهدف الكشف عن تأثير برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (14) طالباً وطالبة بجامعة بنها، في كلية التربية، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى تحسين البرنامج لمستوى جودة الحياة لدى الطلاب وخفض الأعراض الإكتئابية.

- _ وأجرى صلاح الدين عراقي (2006) دراسة للكشف عن فعالية برنـــامج إرشادي للأباء لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوي الإحتياجات الخاصـــة (من فئات الإعاقة السمعية والبصرية والعقلية)، وبلغت عينة الدراسة (11) من أباء الأطفال ذوي الإحتياجات الخاصة، وقد أسفرت نتائجها عن فعالية البرنامج الإرشادي المقدم للآباء في تحسين جودة الحيـــاة، لـــدى أبنـــائهم المعاقين، كما بينت النتائج استمرار أثر البرنامج بعد فترة من تطبيقه .

_ وقدمت هانم محمد (2009) دراسة لإستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الاختيار وأثره على تحسين جودة الحياة، وشارك في الدراسة عينة قوامهـــا (21) طالبة بالمرحلة الثانوية بمدينة الإسماعيلية، وكشفت النتائج عن فعالية البرنامج في تحسين جودة الحياة لدى الطالبات، كما بينت النتائج إمتداد أثر البرنامج بعد إنتهاء تنفيذه من خلال القياس التتبعي.

_ وكشفت دراسة محمد أبو رأسين (2012) عن فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد، وقد بلغ عدد عينة الدراسة (31) طالبا بالدبلوم التربوي في كلية التربية بأبها، وقـــد أسفرت نتائج الدراسة عن تحديد مستوى جـــودة الحيـــاة لـــدى الطـــلاب بالمتوسط، ما عدا في بعد التعليم فكان فوق المتوسط، كما أظهرت النتـــائج فعالية البرنامج في تحسين مستوى جودة الحياة لدى الطلاب كمـــا بينـــت النتائج استمرار أثر البرنامج بعد انتهاء تنفيذ البرنامج.

_ وتناول لولر وآخرون (2005) Lawler,et,al دراسة العلاقـــة بـــين أعـــراض اضطراب الضغط وأساليب المواجهة والحالة الصحية والبدنية لدى طلاب الجامعة، وكانت العينة قوامها (138) طالب وطالبة جامعيين من المترددين على العيادات بالجامعة وأظهرت النتائج أن أسلوب المواجهـــة بالإحجـــام ارتبط بضعف الحالة الصحية كما تبين أن الطالبات الأكبر سناً أكثر معاناة من الضغوط من الصغيرات.

3- دراسات تناولت أساليب المواجهة:

_ أجرى مارك وآخرون (2002) Mark,et,al دراسة لاكتشاف العلاقة بين جودة الحياة وأساليب المواجهة، وقد طبقت الدراسة على عينة من المرضي بمرض نقص المناعة بالمستشفيات، وأسفرت نتائجها عن التأثير الإيجابي لأساليب مواجهة المتمركزة على المشكلة وأساليب المساندة الاجتماعية في تحسين جودة الحياة.

_ وقدمت منى عبد الله (2002) دراسة بهدف التعرف على أساليب مواجهة الضغوط الشائعة لدى الطلاب، وتوصلت الدراسة إلى نتائج منها أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط احتلت المراكز الأولى في الأساليب التي يلجأ إليها الطلاب، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين الجنسين وفي مراحل التعليم المختلفة في أساليب المواجهة، وقد طبقت الدراسة على عينة قوامها (1073) طالباً وطالبة.

_ وأجرى هيمان (2004) Heiman دراسة تناولت فيها العلاقة بين المصادر النفسية وإدراك الضغوط وأساليب مواجهة المشكلات لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (261) طالباً وطالبة، وتوصل إلى أن الطلاب الجدد أكثر استخداماً لإستراتيجيات المواجهة الانفعالية، وأكثر طلباً للدعم الاجتماعي، وأن الطالبات كانوا أعلى من الطلاب الذكور في مستوى الضغوط الأكاديمية، وأكثر استخداماً لإستراتيجيات المواجهة الإنفعالية خاصة الإحجام.

_ وتناولت نعيمة الرفاعي (2004) دراسة عن مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية، واشتملت عينة الدراسة على (269) طالباً وطالبة بكلية التربية جامعة المنوفية، وكشفت النتائج من وجود فروق بين درجات مرتفعى ومنخفضي مستوى تحقيق الذات في أساليب مواجهة الضغوط لصالح مرتفعي مستوى

تحقيق الذات، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث مرتفعي ومنخفضي مستوى تحقيق الذات في أساليب مواجهة الضغوط.

_ وقام عماد عبد الرازق (2006) بدراسة أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة في مصر والسعودية، وتكونت عينة الدراسة من (600) طالباً وطالبة من مصر والسعودية، وأظهرت النتائج وجود فروق بين العينتين في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في أساليب المواجهة والالتفاف لأنشطة أخرى والتجنب والإنكار والعلاقات الاجتماعية وتنمية الكفاءة الذاتية لصالح العينة السعودية، بينما لم توجد فروقاً بين العينتين في أسلوبي طلب المساندة الاجتماعية والإلحاح والاقتحام كما أظهرت الدراسة أن أحداث الحياة الضاغطة الأسرية والعلاقة بالجنس الأخر هي من أقوى أحداث الحياة الضاغطة.

- وبحث عبد المنعم حسيب السيد (2007)عن العلاقة بين الذكاء الوجداني وإستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية، وتألفت عينة الدراسة من (242) طالباً وطالبة بكلية التربية بالعريش جامعة قناة السويس من البدو والحضر، وقد توصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إدارة الانفعالات وإستراتيجية المواجهة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الوعي بالانفعالات وإدارة الانفعالات والإستراتيجيات السلبية وأيضاً عدم وجود علاقة ارتباطية بين الأبعاد المختلفة للذكاء الانفعالي وإستراتيجية إلتماس العون.
- وأجرى علي الشكعة (2009)دراسة هدفت إلى التعرف على درجة استخدام أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس وعلاقتها ببعض المتغيرات، وبلغ عدد أفراد العينة (400) طالباً، وقد أسفرت النتائج أن أكثر الإستراتيجيات استخداماً هي إستراتيجية التفاعل

الإيجابي يليها التصرفات السلوكية وآخرها إستراتيجية التفاعل السلبي، كما بينته النتائج وجود فروق في أساليب المواجهة تعزى إلى متغير الجنس فكانت أساليب التفاعل السلبي الفروق فيها لصالح الإناث.

- وتناولت سوزان بسيوني وفاروق جبريل (2011) بالدراسة أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والإكتئاب لدى طالبات الجامعة. تكونت عينة الدراسة من (770) طالبة من كلية التربية بالمنصورة وكلية التربية للبنات في مكة المكرمة، وعدد (76) طالبة ممن يعانين من الإكتئاب، ومن أهم نتائج الدراسة عدم وجود فرق دال بين العينتين المصرية والسعودية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وذلك لتشابه أفراد العينتين في كثير من الخصائص الثقافية والإجتماعية، كما أظهرت النتائج وجود فروق بين العينتين في القلق والإكتئاب لصالح العينة المصرية.
- وهدفت حكيمة آيت (2012) لدراسة دور أساليب المواجهة في التعامل مع قلق الإمتحان وأثره في النجاح والرسوب، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (108) طالباً وطالبة بالمرحلة الثانوية في الجزائر، وقد كشفت النتائج عن إن الراسبين يستخدمون أساليب المواجهة المركزة على الإنفعالات السلبية أكثر من الناحيتين (التجنب والتهرب) بينما لا يظهر إختلاف بينهما في أساليب المواجهة الأخرى، كما بينت النتائج وجود ارتباط بين أساليب المواجهة المركزة على الإنفعال وقلق الإمتحان.
- وأجرى محمد عبد الوهاب (2012) دراسة عن مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى المتعلمين وتكونت العينة من (94) معلماً ومعلمة بمحافظة قنا وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط موجب بين مفهوم الذات وأساليب مواجهة الضغوط كما بينت الدراسة وجود بعض العلاقات الإرتباطية السالبة بين درجات المعلمين في أساليب المواجهة

ومفهوم الذات كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في أساليب مواجهة الضغوط، كما أظهرت النتائج اختلاف أساليب مواجهة الضغوط وفقاً لمتغيرات العمر والخبرة والحالة الإجتماعية.

4- دراسات تناولت برامج وتأثيرها أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة:

- أجرى محمد حسين (**2010**) دراسة للكشف عن فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وتأثيره في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الإبتدائية وبلغت عينة الدراسة (**18**) معلماً ومعلمة في بني سويف، وقد بينت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج وتأثيره الإيجابي على أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين كما أظهرت النتائج امتداد أثر البرنامج في القياس التتبعي بعد الإنتهاء من تنفيذه.
- وهدفت هناء أحمد محمد (**2011**) دراسة لمعرفة العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للطالبة الجامعية المتزوجة، اشتملت عينة الدراسة على (10) طالبات متزوجات من كلية الآداب جامعة الملك سعود وتوصلت النتائج إلى فعالية نموذج الحياة في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية في جميع الأساليب وهي السلوكية والمعرفية والانفعالية والروحانية.
- وتناول سعيد عبد الرحمن محمد (**2011**) دراسة تحليلية للبحوث حول أساليب المواجهة لدى المعاقين سمعياً، وكذلك جودة حياتهم، وتوصل في نتائجه إلى إنخفاض مستوى جودة الحياة لدى المعاقين سمعياً، كما بين أن بعض أساليب المواجهة قد تساعد في تحسين شعورهم بجودة الحياة، خاصة أساليب التركيز على المشكلة، والتركيز على الانفعال، وكذلك أسلوب حل المشكلات وأيضاً وأسلوب تعديل البناء المعرفي، بالإضافة إلى المساندة الإجتماعية.

- وقام عبد المنعم علي (2012) بدراسة للكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب المواجهة لدى طلاب كلية التربية، واشتملت العينة على (300) طالب وطالبة من كلية التربية ليبيا وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة وأساليب المواجهة بأبعاده المختلفة، كما وضحت الدراسة وجود فروق بين طلاب الفرقتين الأولى والرابعة في أساليب المواجهة، وكذلك فروق بين الجنسين في أساليب المواجهة.
- وقدم نايف الحمد (2012) برنامج إرشادي لمواجهة الضغوط النفسية للطلبة وتألفت عينة الدراسة من (24) طالباً بالصف العاشر، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق لصالح المجموعة التجريبية التي طبق عليها البرنامج لإكسابهم مهارات مواجهة الضغوط من خلال أسلوب حل المشكلات والتحصين ضد الضغوط وأظهور النتائج فاعلية البرنامج.

- **تعليق عام على الدراسات السابقة:**

1. استخدمت معظم الدراسات في دراسة جودة الحياة المنهج الوصفي للكشف عن العلاقة الإرتباطية بينه وبين غيره من المتغيرات.مثل دراسة شاهر سليمان (2008)، هشام عبد الله (2008)، هويدا حنفي (2010)، عبد المنعم السيد (2007).
2. قلة عدد الدراسات التي هدفت لإعداد برنامج لتحسين جودة الحياة، حيث لا يوجد سوى دراسة حسام الدين عزب (2004)، ودراسة صلاح العراقي (2005)، ودراسة هانم محمد (2009) ودراسة هناء محمد (2012)، ودراسة محمد أبو راسين (2012) ويتضح من خلال دراسة حسام الدين وصلاح العراقي أن هدفها تخفيض الأعراض الإكتئابية، وأما دراسة هانم محمد فهي مطبقة على طالبات بالمرحلة الثانوية، أما دراسة محمد أبو راسين فكانت على عينة من طلاب الدراسات العليا وهدفت لتحسين جودة الحياة

دون الكشف عن أثره على متغيرات تابعه أما دراسة هناء محمد **(2011)** فكانت قائمة على نموذج خدمة للفرد من خلال برنامج الخدمات الإجتماعية.

3. اختلفت العديد من الدراسات حول الفروق بين الجنسين في مستوى إدراك جودة الحياة، فقد أظهرت بعض الدراسات انخفاض مستوى جودة الحياة لدى الطالبات ومنها دراسة حسن عبد الحميد وآخرون **(2007)**، وهشام عبد الله **(2008)**، وعبد الحميد رجيعه **(2009)** بينما اختلفت معهم نتائج دراسة كل من اعتدال حسانين **(2009)** وهويدا حنفي وفوزية الجمالي **(2010)** التي أشارت لعدم وجود فروق بين الجنسين في وجود الحياة.
4. أظهرت بعض الدراسات العلاقة الارتباطية الموجبة بين جودة الحياة والصحة النفسية، ومنها دراسة عصام عبد العزيز **(2008)**، ودراسة شميدت وبور **(2006)**، ودراسة رينج وآخرون **(2007)**، وهشام عبد الله **(2008)**.
5. أظهرت دراسات وجود علاقة بين الشعور بالضغوط النفسية وانخفاض مستوى جودة الحياة ومنها دراسة جافالا **(2005)**.
6. أظهرت دراسة واحدة إن الخدمات التربوية ونوعية العلاقات لدى طلاب الجامعة تسهم في ارتفاع مستوى جودة الحياة ومنها دراسة يجراس ولي **(2008)**.
7. أن معظم الدراسات الخاصة بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة اهتمت باكتشاف هذه الأساليب لدى عينات مختلفة أو العلاقة بين أساليب المواجهة وغيرها من المتغيرات مثل دراسة هيمان **(2004)**، ودراسة كولر وآخرون **(2005)**، عماد عبد الرازق **(2006)**، ودراسة سوزان بسيوني **(2011)**، ودراسة محمد عبد الوهاب **(2012)**، وحكيمه آيت **(2012)**.

8. قلة الدراسات التي اهتمت بأثر تقديم برامج على تعديل أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة لدى أفراد عاديين ومنها دراسة محمد حسين (2010) ونايف الحمد (2012)، وهناء محمد (2012).
9. قلة الدراسات التي ربطت بين برنامج لتحسين جودة الحياة وتأثيره على أساليب مواجهة الضغوط وكانت معظمها على عينة من ذوي الفئات الخاصة، وهما صلاح الدين عراقي (2006)، ودراسة سعيد عبد الرحمن محمد (2011)، وكانت دراسة تحليلية أما دراسة مارك وآخرون (2002) فكانت على المرضى المصابين بنقص المناعة.

وفي ضوء ما سبق يتبين إن مجال دراسة جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في حاجة إلى دراسات تهتم بإعداد برامج لتحسين مستوى جودة الحياة بصفة عامة ولدي الطالبات بصفة خاصة ، وتساهم في تنمية أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة، خاصة في ظل الظروف الراهنة.

- **فروض الدراسة :**

في ضوء الإطار النظري والبحوث والدراسات السابقة تم اشتقاق فروض البحث.

1. يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.
2. يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أساليب المواجهة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي المقترح لصالح المجموعة التجريبية.
3. لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جودة الحياة.

4. لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أساليب المواجهة.

رابعاً: إجراءات الدراسة :

أ- منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج شبه التجريبي والتصميم المستخدم هو تصميم المجموعتين المتكافئين وتم إستخدام القياس القبلي والبعدي والمتابعة، للتعرف على أثر البرنامج الإرشادي في تحسين جودة الحياة وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات الجامعة.

ب- عينة الدراسة:

1-عينة الدراسة الأوليه:

تكونت عينة الدراسة الأوليه من بين طالبات الجامعة وبلغ عددهم **(50)** طالبة في كلية التربية بالفرقة الرابعة ، ممن تتراوح أعمارهن بين **(19: 21)** عاماً ،بمتوسط **(20. 78)** عاماً وانحراف معياري قدره **(1.65)** وتم اختيار العينة بناءً على ما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياسي جودة الحياة وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتم إختيارهن من الطالبات الحاصلات على أدنى درجات في مقياس جودة الحياة، لاستخدامهن كعينة استطلاعية أولية للدراسة للتحقق من صدق وثبات أدوات الدراسة .

2-عينة الدراسة الأساسية:

تم اشتقاق عينة الدراسه الأساسية من بين طالبات الجامعة وبلغ عددهن **(25)** طالبة بقسم التاريخ في كلية التربية بالفرقة الرابعة ،وتم تقسيمهن إلى مجموعتين أحداهما تجريبية وبلغ عددها **(12)** طالبة،والمجموعه الثانية ضابطة وبلغ عددها **(13)** طالبه، ممن تتراوح أعمارهن بين **(19: 21)** عاماً ،بمتوسط **(20. 4)** عاماً وانحراف معياري قدره **(0.507)** وتم اختيار العينة بناء على ما أسفرت عنه نتائج تطبيق مقياسي جودة الحياة وأساليب مواجهة أحداث الحياة

الضاغطة وتم إختيارهن من الطالبات الحاصلات على أدنى درجات في مقياس جودة الحياة، وللتحقق من التكافؤ بين مجموعتي الدراسة في جودة الحياة ، تم إستخدام اختبار" مان ويتني" لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجودة الحياة ويتضح ذلك من خلال الجدول رقم (1)

جدول (1): نتائج إختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لجودة الحياة

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z
التجريبية	10,11	91,00	35,00	0,499
الضابطة	8,89	80,00		

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لجودة الحياة .

وللتحقق من تكافؤ مجموعتي الدراسة في القياس القبلي لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تم إستخدام إختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

جدول (2): نتائج إختبار مان ويتني لدلالة الفروق بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي لأساليب الحياة الضاغطة

المجموعة	متوسط الرتب	مجموع الرتب	U	Z
التجريبية	9,72	87,50	38,50	0,180
الضابطة	9,28	83,50		

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة .

(ج) أدوات الدراسة:

1. **مقياس جودة الحياة:** قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد الإطلاع على الدراسات النظرية والمقاييس التي تناولت جودة الحياة، ومنها مقياس كل من حنان الجمال ونوال شرقاوي **(2008)**، هند سليم **(2008)**، هشام عبد الله **(2008)**، عصام عبد العزيز **(2008)**، شاهر سليمان **(2008)** اعتدال حسانين **(2009)**، هانم مصطفى **(2009)**، محمود منسي وعلي كاظم **(2010)**.

وقد تكون المقياس في صورته الأولية من **(79)** عبارة عن ، وستة أبعاد هي:1- جودة المجال النفسي 2- جودة المجال الاجتماعي

3- جودة مجال المعتقدات 4- جودة المجال التعليمي

5- جودة المجال الصحي 6- جودة المجال الإقتصادي

قامت الباحثة بعد ذلك بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

تم إستخدام الصدق المنطقي، والصدق العاملي كالتالي:

1- الصدق المنطقي: تم عرض المقياس على خمسة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي حول عبارات المقياس وأبعادها[1] وقد قامت الباحثة بحساب نسبة الإتفاق علي كل عبارة من عبارات المقياس ، كما قامت بحذف العبارات التي كانت نسبة الموافقة عليها

أقل من **80%**، وأسفرت النتيجة عن استبعاد خمس عبارات فأصبح المقياس في صورته النهائية يتكون من **(74)** عبارة[2].

2. الصدق العاملي :وللتعرف علي الصدق العاملي لمقياس جودة الحياة تم حساب المصفوفة الإرتباطية لعبارات المقياس،وقد اسفر التحليل العاملي

([1]) ملحق رقم (1).

([2]) ملحق رقم (2).

لأبعاد المقياس عن وجود عاملين الأول بجذر كامن (3.20) ويفسر(53,49%) وتشبع عليه (.76)،والثاني بجذر كامن (1,08)ويفسر(18,09%) وتشبع عليه 91,

– **الإتساق الداخلي للمقياس:** تم حساب معامل الارتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكانت قيم معاملات الارتباط كما يوضحها الجدول التالي:

جدول (3): معامل الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الفرعي لمقياس جودة الحياة

الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط
جودة المجال التعليمي	1	*0.344	جودة مجال المعتقدات	10	**0.584
	7	**0.598		16	*0.305
	13	**0.698		21	**0.545
	18	**0.499		27	**0.804
	24	**0.334		33	**0.640
	30	*0.276		39	**0.679
	36	*0.279		45	**0.861
	42	**0.737		51	**0.785
	48	**0.292		57	**0.831
	54	**0.737		63	**0.766
	60	**0.839	جودة المجال النفسي	5	**0.490
	66	**0.282		11	**0.622
	74	**0.753		22	**0.474
جودة المجال الإقتصادي	2	**0.744		28	**0.734
	8	**0.525		34	**0.392
	14	**0.753		40	**0.602
	19	**0.659		46	**0.388
	25	**0.783		52	**0.434
	31	**0.484		58	**0.404
	37	**0.501		64	**0.349
	43	**0.516		68	**0.808
	49	**0.831		69	**0.744
	55	**0.764	ل –	70	**0.693

الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط
	61	0.880**		6	0.340**
	67	0.880**		12	0.283*
جودة المجال الصحي	3	0.521*		17	0.281*
	9	0.695**		23	0.467**
	15	0.720**		29	0.433**
	20	0.579**		35	0.508**
	26	0.481**		41	0.514**
	32	0.291*		47	0.594**
	38	0.293**		53	0.611**
	44	0.595**		59	0.416**
	50	0.475**		65	0.700**
	56	0.410**		71	0.505**
	62	0.296*		72	0.348**
	4	0.627**		73	0.426**

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى **0.01** فيما عدا العبارات أرقام (**1، 12، 16، 17، 30، 32، 36، 62**) كانت دالة عند مستوى **0.05** وبذلك تتمتع العبارات بدرجة مرتفعة الإتساق الداخلي.

معامل الثبات / الأبعاد	معامل ثبات التجزئة النصفية		معامل ثبات ألفا كرونباخ
	سبيرمان – براون	جيتمان	
1- جودة المجال التعليمي	**0.841**	**0.823**	**0.676**
2- جودة المجال الإقتصادي	**0.829**	**0.828**	**0.863**
3- جودة المجال الصحي	**0.643**	**0.631**	**0.603**
4- جودة مجال المعتقدات	**0.856**	**0.843**	**0.881**
5- جودة المجال النفسي	**0.715**	**0.689**	**0.696**
6-جودة المجال الاجتماعي	**0.542**	**0.551**	**0.625**
الدرجة الكلية	**0.850**	**0.816**	**0.877**

كما قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس وكانت على النحو التالي:**0.787** جودة المجال التعليمي، **0.308** جودة

المجال الإقتصادي، 0.636 جودة المجال الصحي، 0.644 جودة مجال المعتقدات، 0.811 جودة المجال النفسي 0.791 جودة المجال الإجتماعي، وكلها دالة عند مستوى0.1 عدا الإقتصادي كانت دلالته عند مستوى05, ، وهي معاملات إرتباط مرتفعة.

ثانياً : حساب ثبات المقياس :

تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية .

- معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لعبارات كل بعد وكذلك الدرجة الكلية للمقياس، بطريقة سبيرمان براون وبطريقة جيتمان، كما تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل ثبات الفا كرونباخ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (4) معامل ثبات التجزئة النصفية لأبعادمقياس جودة الحياة

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات إنحصرت بين (0.542، 0.881) وذلك للأبعاد الفرعية للمقياس، وبين(0.816، 0.877)للمقياس ككل، مما يشير إلى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

- مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد الإطلاع على الدراسات النظرية والمقاييس التي تناولت أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، ومنها مقياس كل من عماد عبد الرازق (2006)، عبد المنعم حسيب (2007)، ليلي المزروع (2009) ،عبد الله السهلي (2010)، سوزان بسيوني وفاروق جبريل (2011)، خالد العبدلي (2012)، حكيمة حمودة (2012)، محمد السيد عبد الوهاب (2012) وقد تكون المقياس من (66) عبارة وخمسة أبعاد هي:

1- الأساليب المعرفية 2- الأساليب الانفعالية

3- الأساليب الفسيولوجية (البدنيه) 4- الأساليب الاجتماعية

5- الأساليب الدينية

وقامت الباحثة بالتحقق من صدق وثبات المقياس على النحو التالي:

أولاً: صدق المقياس:

تم استخدام الصدق المنطقي، والصدق العاملي ، كالتالي:

- الصدق المنطقي:

تم عرض المقياس على خمسة من المتخصصين في علم النفس والصحة النفسية لإبداء الرأي حول عبارات المقياس وأبعاده وقد قامت الباحثة بحساب نسبة الإتفاق علي كل عبارة من عبارات المقياس، فقامت بحذف العبارات التي كانت نسبة الموافقة عليها أقل من**80%** ، وأسفرت النتيجة عن استبعاد أربع عبارات، فأصبح المقياس في صورته النهائية **(66)** عبارة[3].

-الصدق العاملي :

اسفر الصدق العاملي عن تشبع الأبعاد علي عامل ع بجذر كامن**(2,81)** ويفسر(56,23 %)من التباين الكلي وكانت التشبعات للأبعاد كما يلي : **6,05** للأساليب المعرفية ،**0,861**للأساليب الإنفعالية، **,705** 0 للأساليب الفسيولوجية ، **0,719** للأساليب الإجتماعية ،**0,831** للأساليب الدينية .

- الإتساق الداخلي للمقياس: وذلك بحساب معامل الإرتباط بين العبارات والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وكانت قيم معاملات الإرتباط كما يوضحها الجدول التالي:

([3]) ملحق رقم (3).

جدول (5) معامل الإرتباط بين العبارات والدرجة الكليةللبعد الفرعي لمقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطه

الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط	الأبعاد	العبارات	معامل الارتباط
الأساليب المعرفية	1	**0.548**		23	**0.397**		45	**0.342**
	2	**0.863**		24	*0.304		46	**0.400
	3	**0.631**		25	**0.452**		47	**0.708
	4	**0.579**	الأساليب الانفعالية	26	**0.599**	الأساليب الدينية	48	**0.679
	5	**0.736**		27	**0.550**		49	**0.368
	6	**0.774**		28	**0.458**		50	**0.708
	7	**0.433**		29	**0.671**		51	**0.520
	8	**0.422**		30	**0.457**		52	**0.673
	9	**0.499**		31	**0.306**		53	**0.482
	10	**0.474**		32	**0.660**	الأساليب الاجتماعية	54	**0.304
	11	**0.419**		33	**0.424**		55	*0.271
الأساليب الفسيولوجية	12	**0.442**		34	*0.304		56	**0.777
	13	**0.337**		35	**0.833**		57	**0.539
	14	**0.564**		36	**0.770**		58	**0.646
	15	**0.604**		37	**0.642**		59	**0.691
	16	**0.567**		38	**0.772**		60	**0.685
	17	**0.508**		39	**0.401**		61	**0.544
	18	*0.259		40	**0.365**		62	**0.447
	19	**0.528**		41	**0.698**		63	**0.572
	20	**0.543**		42	**0.573**		64	**0.270
	21	**0.803**		43	**0.335**		65	**0.811
	22	**0.605**		44	**0.637**		66	**0.645

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط العبارات بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى**0.01** فيما عدا العبارات أرقام (**18، 24، 34، 55**) كانت دالة عند مستوى (**0.05**) مما يعني تمتع العبارات بدرجة مرتفعة من الاتساق الداخلي في قياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة كما قامت الباحثة بحساب معاملات ارتباط الأبعاد الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس وكانت على النحو التالي: **0.648** للأساليب المعرفية، **0.841** للأساليب الانفعالية،**0.743** للأساليب الفسيولوجية،**0.670** للأساليب الاجتماعية، **0.817** للأساليب الدينية، وكلها دالة عند مستوى **0.01**.

ثانياً : حساب ثبات المقياس :

تم إستخدام معامل ألفا كرونباخ وطريقة التجزئة النصفية :

– معامل ألفا كرونباخ، وطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب ثبات مقياس أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة بطريقة التجزئة النصفية، وصحح معامل الثبات بطريقة سبيرمان براون وبطريقة جيتمان، كذلك تم حساب معامل ثبات التجزئة النصفية باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (6):معاملات ثبات التجزئة النصفية لأبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطه

معامل الثبات / الأبعاد	ثبات التجزئة النصفية		معامل ثبات ألفا كرونباخ
	سبيرمان – براون	جيتمان	
الأساليب المعرفية	0.606	0.586	0.720
الأساليب الإنفعالية	0.731	0.728	0.732
الأساليب الفسيولوجية	0.917	0.909	0.831
الأساليب الإجتماعية	0.657	0.654	0.787
الأساليب الدينية	0.636	0.631	0.747
الدرجة الكلية	0.756	0.755	0.905

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الثبات انحصرت بين **(0.586، 0.917)** وذلك للأبعاد الفرعية وبين **(0.755، 0.905)** للمقياس ككل، مما يدل على تمتع المقياس بجميع أبعاده بدرجة عالية من الثبات.

3 ــ البرنامج الإرشادي المقترح:

(أ) وصف البرنامج: إن البرنامج المقترح المستخدم في الدراسة الحالية هو مجموعة من الإجراءات والأنشطة والخبرات والفنيات المخططة على أسس علمية تربوية ونفسية بهدف مساعدة طالبات الجامعة على تحسين إدراكهم لجودة الحياة من خلال مجموعات جلسات تقدم في فترة زمنية محددة.

(ب) **أهداف البرنامج:** الهدف الأساسي هو تحسين إدراك جودة الحياة لدى طالبات الجامعة.

- **الأهداف الإجرائية:**

1. إكساب الطالبة مهارات وطرق تساعدها في تحسين إدراكها لجودة الحياة مثل إعادة البناء المعرفي الإسترخاء والتعلم الذاتي والتحصين التدريجي
2. تنمية تقدير الذات لدى الطالبات.
3. إكساب الطالبة مهارات مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.
4. إكساب الطالبة مهارة استخدام اسلوب حل المشكلات.
5. التعرف والتدريب على بعض الفنيات التي تسهم في توكيد الذات.
6. تنمية مهارة إدارة الانفعالات.
7. إكساب الطالبة مهارة التواصل الفعال مع الآخرين.
8. إكساب الطالبة مهارة إدارة الوقت.
9. تزويد الطالبات بمعلومات ومعارف تفيد في تغيير سلوكياتهن السلبية وممارسة سلوكيات صحية.
10. إكساب الطالبة مهارة التخطيط للمستقبل.
11. إدراك الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية.
12. تعزيز السلوك الإيجابي المرغوب.

(ج) **الأساس النظري للبرنامج المقترح:** استخدمت الباحثة أسلوب الإرشاد الجماعي **Group Counseling** في جلسات البرنامج، لأهميته في توفير التفاعل بين الباحثة والطالبات واستناداً إلى الإطار النظري في الدراسة الحالية والدراسات السابقة التي أعدت برامج لتحسين جودة الحياة، اعتمدت الباحثة على أسلوبي الارشاد المعرفي السلوكي، والارشاد العقلاني الانفعالي السلوكي كأساس نظري للبرنامج المقترح، ويُعرف الطيب العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي بأنه منحى علاجي له فكرة يقوم عليها وأهداف يسعى إليها

وافتراضات ينطلق منها والفكرة الأساسية فيه أن الاضطرابات الانفعالية والنفسية تعود بدرجة كبيرة نتيجة التفكير بطريقة غير منطقية وغير عقلانية. (محمد عبد الظاهر الطيب، 2000:71)

ويشير كوري (2000) Corey أن هدف العلاج الجماعي في نظرية الإرشاد العقلاني الإنفعالي السلوكي تشمل:

- تزويد الأفراد بأساليب لخفض الإنفعالات السلبية وإزالتها كالقلق والغضب والإحباط، وذلك عن طريق مراقبة الألفاظ والأحاديث الذاتية، وتغيير قيمهم ومعتقداتهم اللاعقلانية .
- تطوير خصائص عقلية وإنفعالية صحية للفرد منها التوجيه الذاتي وإدارة الوقت وإدارة الإنفعالات والمرونة وقبول الذات غير المشروط وتقبل عدم الكمال.

ويعد "بيك" Beck وهو صاحب نظرية وأسلوب العلاج السلوكي المعرفي وتعدد فنيات الارشاد المعرفي السلوكي حسب طبيعة وأهداف البرنامج المستخدم ومنها المناقشة والحوار، وأسلوب حل المشكلات، وأسلوب إيقاف التفكير والإرشاد العقلي العاطفي، والضبط الذاتي، والاسترخاء، والتعزيز، وآداء الدور، والواجبات المنزلية، والتحصين ضد التوتر، والتأمل، والتخيل الانفعالي، والجدل المباشر، والتعريض وصرف الانتباه، والاكتشاف الموجه.(آرون بيك وآخرون، 2002:379) ويُعرف أحمد عكاشة الإرشاد المعرفي السلوكي Cognitive – Behavioral Counseling بأنه إرشاد يهتم ويركز على دور الأفكار والمعتقدات والمعلومات في انفعالاتنا وسلوكنا حيث أنها توجه الإنفعالات والسلوكيات، والعلاج يتم بتزويد المريض بمعلومات ومعارف وحقائق تفيد في تغيير سلوكياته وإنفعالاته ويكون دور المعالج هو تصحيح وتصويب أفكاره مما يؤدي إلى تعديل سلوكه. (أحمد عكاشة، 2003 : 265)

ويشير عطاف أبو غالي (2011) إلى أن الإرشاد السلوكي المعرفي اتجاهاً حديثاً نسبياً يعمل على الدمج بين العلاج المعرفي بفنياته المتعددة، فهو يهدف إلى التعامل مع الاضطرابات المختلفة من منظور ثلاثي يشمل الجانب المعرفي والانفعالي والسلوكي، حيث أن الافتراض الأساسي للعلاج السلوكي المعرفي هو أن المعارف تؤثر في انفعالات وسلوك الفرد فالفرد يستجيب لتصوره الذهني للأحداث أكثر من استجابته للأحداث نفسها، والفرد لديه الفرصة للتخلص من سوء التكيف المعرفي، الذي يؤدي بدوره إلى سوء التكيف بصفة عامة، من خلال فنيات هذا الأسلوب فيمكن أكسابه مهارات تعديل السلوك، وتوليد الأفكار الايجابية، والتخلص من الأفكار واللاعقلانية. (عطاف أبو غالي،2011 : 58– 59)

ويُعد ألبرت أليس صاحب نظرية وأسلوب الإرشاد العقلاني الانفعالي **Rational emotive therapy**، **حيث رأى أن الخبرات التي يتلقاها الفرد** تؤثر على انفعالات الفرد وتفكيره وسلوكه، ويقوم أسلوبه على فنية (A.B.C) (A) ويعني **Activating Experience** ومعناها الخبرة المنشطة وتعني، مرور الفرد بخبرة صادمة يدركها بشكل غير عقلاني، لتكون الخبرة المنشطة للخبرة اللاعقلانية، أما (B) فتعني **Belief system** ويقصد بها نظام معتقدات لاعقلانيه مدمر للذات، وهي المعتقدات اللاعقلانية التي تعمي الفرد، أما (C) فتعني **Consequence** أي النتيجة الإنفعالية وتكون مناسبة للنظام المعتقدات، فإذا كان نظام المعتقدات لاعقلانية كانت النتيجة إضطراب إنفعالي وخلل سلوكي.(مدحت عبد المحسن الفقي،20:2009)

- **أسباب فعالية الإرشاد المعرفي السلوكي:**

– أن مبادئه سهلة الفهم يلائم الأعمار والمستويات المختلفة.
– لا يستغرق وقت طويل.
– يدرب فيه الأفراد على مهارات حياتية مهمة، وكذلك على التحكم الذاتي في السلوك والمشاعر.

- يساعد الأفراد على التعامل مع ما يمكن تغييره وتقبل ما لا يمكن تغييره.
- المبادئ المعرفية التي يتعلمها الأفراد من خلاله تعمل على تمكين الشباب من التعامل مع المخاوف الحالية والمشكلات المستقبلية.

(Corey ، G. ، 2008 :365)

ويؤكد حميدة على أن هذا الأسلوب آثاره الايجابية تستمر لفترات طويلة بعد انتهاء الارشاد، وهو مالا يتوافر في كثير من أنواع الارشاد الأخرى حيث يعتمد على تعليم الأفراد الفنيات التي يمكن بها تغيير سلوكياتهم واتفعالاتهم السلبية. **(حميدة السيد العربي، 2011: 121)**

د) الفنيات المستخدمة في البرنامج:

1) المحاضرة: هي أسلوب يهدف إلى تزويد الأفراد بمعلومات ومعارف بهدف إعادة البناء المعرفي.
2) المناقشة: وتتمثل هذه الفنية في إتاحة الفرصة لتبادل الخبرات والمهارات مع الآخرين، وتلعب دوراً في تغيير اتجاهات الفرد، كما تساهم في إعادة البناء المعرفي، وتدريب الأفراد على التواصل والتفاعل.
3) التعزيز الايجابي: يتمثل في تقديم دعم إيجابي مادي أو معنوي لتدعيم أي تحسن إيجابي في السلوك، أو في حالة القيام بالسلوك المرغوب.
4) النمذجة: تشير هذه الفنية إلي ملاحظة نماذج حية من أفراد العينة ويطلب من الفرد القيام بنفس السلوك، وتفيد تلك الفنية في تحقيق غرض من اثنين اما اكساب الفرد سلوك جديد، أو تعديل السلوك.
5) الواجبات المنزلية: من الفنيات التي تقوم على العلاج الحشطلتي، وتقوم على مجموعة من المهارات والأنماط السلوكية في صورة تعيينات يتم تحديدها عقب كل جلسة في ضوء أهدافها، وينفذها الفرد في المنزل وهي تبدأ من البسيط إلى المعقد ومن المعارف إلى الأفعال.

6) التحصين التدريجي: ويقصد به التخلص التدريجي من السلوك المضطرب ويتم ذلك بتحديد وتعريض الفرد بتكرار متدرج لمثيرات القلق أو الاضطراب لديه وهو في حالة استرخاء، ويستمر التعرض المتكرر لتلك المثيرات المتدرجة الشدة حتى يتم الوصول إلى عدم استثارتها للاستجابة المضطربة. (صبحي الحارثي، 2010: 67 ـــ 68)

7) الإسترخاء: ويُعرف علمياً بأنه توقف كامل لكل الإنقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر، ويتم تدريب الأفراد على الإسترخاء وبمساعدتهم على تركيز انتباههم وارخاء العضلات المختلفة مثل عضلات الرقبة واليدين والأكتاف والوجه والساعدين والساقين، وأخذ نفس عميق يليه زفير بطئ، مما يساعد على إراحة الجسم وخفض التوتر، كما يساعد على صفاء الذهن وتركيزه وزيادة القدرة على التحكم في عمليات التفكير وبتنمية الإنتباه.(ديفيد فونتانا، 1994: 150 – 151)

8) التعليم الذاتي: ويتضمن التعرف على الأفكار والتعبيرات الذاتية السلبية المرتبطة بالضغوط والتي تسبب الضيق للفرد، ومساعدته على تعديل التعبيرات الذاتية السلبية واستبدالها بتعبيرات ذاتية إيجابية، حيث يتعلم الفرد أن ما يعانيه من ضغوط هو نتيجة سوء تفسيره وتأويله للمواقف التي يتعرض إليها، وأيضاً نتيجة لأحاديث الذات السلبية لديه.

9) التدريب على حل المشكلة: حيث يتدرب الفرد على اتباع خطوات أسلوب حل المشكلات في تعديل السلوك، متمثلة في التوجه نحو المشكلة وتحديدها وصياغتها، وانتاج حلول بديلة، واتخاذ القرار، والتحقق من الحل الذي تم اختياره، وهذا الأسلوب له فوائد كثيرة منها مساعدة الفرد على إدراك مشكلته، ثم التركيز على تقديم الحلول الممكنة المتنوعة لحل المشكلة وتقييمها. (وحيد كامل، 2005 : 584–590)

10) إعادة البناء المعرفي: تتضمن الفنية إعادة تقييم رؤية الفرد غير الواقعية لمواقف الحياة المختلفة، مما يساعده على التمييز بين المواقف التي تمثل تهديد حقيقي والتهديد المحسوس بشكل خاطئ، وذلك بمساعدة العميل على اكتشاف أن أفكاره غير الواقعية هي السبب في إحساسه بشدة الضغط وليست الأحداث نفسها مما ينمي قدرة الفرد على التفكير العقلاني.(**وحيد كامل، 2005: 584**) ، (**عطاف أبو غالي، 2011: 59 – 60**)

هـ) محتوى البرنامج:

قامت الباحثة بإعداد الإطار النظري من خلال الاطلاع على المراجع والدراسات السابقة في مجال جودة الحياة، ومن أمثلتها حمدي الفرماوي **(1999)**، محمود منسي وعلي كاظم **(2006)** ، هشام عبد الله **(2008)**، هند سليم**(2008)** عبد الحميد **(2009)**، زينب شقير **(2010)**، محمد أبو راسين **(2012)**، يتكون البرنامج المقترح من **(14)** جلسة مدة كل جلسة **(60)** دقيقة وبمعدل جلستين أسبوعياً، وقد اشتملت كل جلسة على عدد من الأهداف وعلى محتوى معرفي من معلومات وخبرات تتناسب مع طبيعة أهداف البرنامج وتراعي خصائص أفراد الدراسة، وفيما يلي جدول يوضح محتوى جلسات البرنامج

جدول (7): جلسات البرنامج المقترح لتحسين جودة الحياة لدى طالبات الجامعة

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
1	جلسة تمهيدية، تضمنت توثيق العلاقة والتعارف بين الباحثة والطالبات والاتفاق على موعد ومكان الجلسات	1ــ تعريف الطالبات بأهداف البرنامج ومحتواه بشكل عام وأهميته بالنسبة لهن 2ــ تطبيق المقاييس (التطبيق القبلي)	المحاضرة ــ المناقشة
2	التعريف بمفاهيم البرنامج المقترح	تعريف الطالبات بمفهوم جودة الحياة وأبعاده، وأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، والبرنامج المقترح وفنياته	المحاضرة ــ العرض ــ المناقشة
3	تنمية تقدير الذات	تعريف مفهوم تقدير الذات، وأهميته وفنيات تنميته عن طريق التخلص من التردد، وتدعيم الثقة بالنفس والحديث الايجابي للنفس، والشعور	المحاضرة – مناقشة ــ التعليم الذاتي

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
		بالأمان، وتحمل المسئولية، والاستعداد للمواقف، وتحديد الأهداف	إعادة البناء المعرفي ـــ الواجبات المنزلية
4	إكتساب الطالبة مهارة مواجهة أحداث الحياة الضاغطة	1ـ إتاحة الفرصة للتعبير للطالبات للتعبير عما بداخلهن من أفكار أو مشاعر 2ـ تعريف وتدريب الطالبات على إعادة البناء المعرفي، واستبدال الأفكار اللاعقلانية 3ـ التدريب على التعرف على الأفكار اللاعقلانية ودحضها مثل أفكار المبالغة ـ التعميم ـ المثالية ـ سوء الظن ـ عدم الاعتراف بالحق ـ تعاسة الفرد نتيجة ظروف خارجية لا يمكن السيطرة عليها 4ـ استبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية مثل فكرة أ ـ من الضروري أن يكون الشخص محبوب أو مقبول من كل أفراد بيئته ب ـ وجود حل مثالي لأي مشكلة جـ ـ فداحة أن تأتي الأمور على غير ما تمنى د ـ ضرورة الفوز المستمر هـ ـ التدريب على التحصين التدريجي	ـ المناقشة ـ فنية تعديل الأفكار الخاطئة لألبيس (A.B.C) ـــ التحصين التدريجي ـ الاسترخاء ـــ الواجبات المنزلية
5	إكتساب الطالبة مهارة أسلوب حل المشكلات	تعريف الطالبات بأسلوب حل المشكلات وخطواته، واتخاذ القرار، وتقديم حلول متنوعة للمشكلات	ـــ المحاضرة ـــ المناقشة ـــ التعزيز ـــ الواجبات المنزلية
6	تنمية توكيد الذات	ـ تعديل البناء المعرفي ـ التعرف على المعتقدات اللاعقلانية والعبارات السلبية ـ القدرة على مواجهة الغير والرفض ـ دفاع الفرد عن حقوقه بدون عدوان ـ تدريب الفرد على خيار الرفض المناسب ومواجهة الإلحاح وكيفية الإختلاف في الرأي ـ القدرة على مواجهة الآخرين وتبادل الثناء وتقبله	ـــ المناقشة ـــ النمذجة ـــ واجبات منزلية

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
7	إكتساب الطالبة مهارة التواصل الاجتماعي	ــ تعريف الطالبات بأهمية التواصل الاجتماعي ــ عناصر عملية التواصل الناجحة ــ تعريفهن بأنواع التواصل اللفظي وغير اللفظي ــ تعريفهن أهمية المشاركة الوجدانية والتعاطف مع الآخرين والمرونة في التعامل مع الآخرين وتقبل الآخر	ـــ المحاضرة ـــ النمذجة ـــ الاسترخاء
8	إكتساب الطالبة مهارة إدارة الانفعالات	ـــ التدريب على التعبير عن الأفكار والمشاعر بموضوعية وحرية ـــ تنظيم الانفعالات وتوضيح الآثار السلبية لبعض الاضطرابات النفسية كالقلق والغضب والتدريب على التحكم فيها من خلال بعض الأساليب كأسلوب الحوار الذاتي والاسترخاء ـــ تنمية الانفعالات الايجابية ـــ عرض العلاقة بين التفكير والانفعال والسلوك من خلال بعض النماذج النظرية والمواقف التطبيقية ـــ التدريب على فنية التحصين التدريجي للتخلص من القلق والخوف	ـــ إعادة البناء المعرفي ـــ التحصين التدريجي ـــ الاسترخاء ـــ النمذجة ـــ الواجبات المنزلية
9	إكتساب الطالبة مهارات السلوك الصحي	ــ الغذاء الصحي المتوازن، تناول غذاء متوازناً وفقاً للهرم الغذائي، الخالي من المواد الضاره من المواد الضارة محتوياً على الألياف وجميع أنواع الفيتامينات والمعادن ــ تناول الأطعمة التي تساعد إفراز الميلاتونين (هرمون السعادة) وكذلك السيروتونين، وهما مسئولان عن تحسين المزاج وتهدئة الجهاز العصبي والشعور بالسعادة وتحسين الوظائف المعرفية وتحمل الألم. ــ أهمية شرب الماء لسلامة الأجهزة والعمليات الحيوية بالجسم ــ أهمية ممارسة الرياضة وأثرها على أجهزة الجسم المختلفة ــ أهمية الاسترخاء وطرقه	

رقم الجلسة	أهداف الجلسة	محتوى الجلسة	الفنيات المستخدمة
10	إكتساب الطالبة مهارة إدارة الوقت	ـ تعريف الطالبات بأهمية الوقت وكيفية الاستفادة القصوى منه ـ التدريب على خطوات إدارة الوقت بفاعلية أ. تجهيز مفكرة يومية لتسجيل المواعيد والأعمال ب.تحديد الأولويات والأعمال المهمة والتمييز بين الأمور العاجلة وغيرها . الاستعانة بالتقنيات حديثة لسرعة الانجاز والتذكير كالحاسوب ـ. متابعة الذات وتقويم ما تم إنجازه أولاً بأول . ترتيب الأشياء وتنظيمها ليسهل استرجاعها . مكافأة الذات وتعزيزها عند إنجاز الأنشطة . التركيز على العمل حتى الانتهاء منه	ـــ المحاضرة ـــ المناقشة ـــ التعزيز ـ إعادة البناء المعرفي
11	إكتساب الطالبة مهارة التخطيط للمستقبل	– تعريف الطالبات بأهمية التخطيط للمستقبل وتدوين أهداف الفرد وأفكاره والتوقف عن الأعمال والأنشطة غير المفيدة ـــ التأكيد على عدم إضاعة الوقت في الندم على الفشل، وأهمية المثابرة والتفاؤل والايجابية ـــ إبراز أهمية التفكير الابداعي والتدريب على اتخاذ القرار ـــ التأكيد على أهمية الإستفادة من تجارب الآخرين	ـــ المحاضرة ـــ المناقشة ـــ إعادة البناء المعرفي ـــ التعزيز ـــ التعليم الذاتي
12	إكتساب الطالبة مهارة الترويح عن النفس	ـــ تعريف أهمية ممارسة هوايات ـــ تدريبهن على الاستفادة من أوقات الفراغ ـــ والتعرف على أهمية الاسترخاء العقلي والجسمي ـــ تشجيعهن على تكوين الصداقات والقيام بالمساندة الاجتماعية ـــ إبراز أهمية القراءة ـــ التأكيد على أهمية ذكر الله وقراءة القرآن كوسيلة لبث الطمأنينة بالنفس وإراحتها	ـــ المحاضرة ـــ المناقشة ـــ الاسترخاء ـــ الواجبات المنزلية
13	المتابعة	ـــ تلخيص سريع للجلسات السابقة ـــ التأكيد على استيعاب الطالبات لمحتوى الجلسات السابقة والحث على الممارسة المستمرة للمهارات والخبرات التي تعلموها	ـــ المناقشة والحوار ـــ التعزيز
14	القياس البعدي	ـــ شكر الطالبات على المشاركة بالبرنامج ـــ الاحتفال بختام البرنامج ـــ التطبيق البعدي لمقياس الدراسة	ـــ المناقشة ـــ التعزيز

و) **تقويم البرنامج:** ويتضمن الاجراءات التالية

1. تقويم قبلي: تم عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين لإبداء آرائهم حول مدى ملاءمة البرنامج من حيث ــ الأهداف ــ المحتوى ــالفنيات ــ عدد الجلسات ،وقد قامت الباحثة بالتعديلات التي أشار بها السادة المحكمين.
2. تقويم بعدي بهدف الكشف عن فعالية البرنامج المقترح في تحسين إدراك الطالبات لجودة الحياة.
3. قياس تتبعي بهدف الكشف عن استمرار وبقاء أثر البرنامج المقترح بعد انتهائه.

- نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض الأول على أنه "يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في إدراك جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية "وللتحقق من صحة الفرض تم استخدام اختبار مان ويتني اللابارامتري **Mann Whitney test** للتعرف على دلالة الفروق بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة.

جدول (8): دلالة الفرق بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة التجريبية والضابطة في جودة الحياة بعد تطبيق البرنامج

أبعاد جودة الحياة	مجموعات المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة
جودة المجال التعليمي	التجريبية	12	14.75	177.00	57.50	غير دالة
	الضابطة	13	11.38	148.00		
جودة المجال النفسي	التجريبية	12	17.19	213.50	20.50	0.01
	الضابطة	13	8.58	111.50		
جودة المجال الصحي	التجريبية	12	16.00	192.00	42.00	0.05
	الضابطة	13	10.23	133.00		
جودة المجال الاجتماعي	التجريبية	12	16.71	200.50	33.50	0.01
	الضابطة	13	9.58	124.50		
جودة المجال الأقتصادي	التجريبية	12	14.38	172.50	61.50	غير دالة
	الضابطة	13	11.37	152.50		

جودة مجال المعتقدات	التجريبية الضابطة	12 13	17.75 8.62	213.00 112.00	21.00	0.01
الدرجة الكلية	التجريبية الضابطة	12 13	18.21 8.19	218.50 106.50	15.50	0.01

يتضح من الجدول السابق وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في بعض أبعاد جودة الحياة وهي جودة المجال النفسي، والإجتماعي، والمعتقدات، والدرجة الكلية، وكان الفرق دال عند مستوى **0.01**، وفي بعد جودة المجال الصحي كان الفرق دال عند مستوى **0.05**، وكلها لصالح المجموعة التجريبية، بينما لم يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في بُعدين هما جودة المجال التعليمي وجودة المجال الأقتصادي.

وبذلك يتحقق الفرض الأول من الدراسة فيما عدا بعدي المجال الأقتصادي والمجال التعليمي في جودة الحياة، ويمكن تفسير ذلك بأن هذين المجالين يحتاجان لجهود حكومية ومجتمعية بالإضافة إلى ما يقدم في البرنامج ليتحقق فيهما تحسن، فالبرامج المقدمة تسهم بشكل فعال في المجالات التي لا تحتاج إلى مؤسسات وميزانيات مثل المجال النفسي والإجتماعي والمعتقدات ولكن النواحي الإقتصادي والتعليمية فهي تحتاج بالإضافة إلى البرامج إلى تضافر جهود أكثر من مؤسسة وميزانيات حتى تستطيع أن يحدث فيها تغيير ويشعر الفرد بتحسنها، بالإضافة إلى أنها تحتاج إلى وقت طويل لتنميتها، وعلى الرغم من ذلك فإن نتيجة الدرجة الكلية للمقياس تشير إلى تحقق صحة الفرض الأول مما يشير إلى أن البرنامج المقترح قد أحدث تغيير وتحسين الإدراك لجودة الحياة في مجالات عديدة عن طريق الفنيات التي دربت الطالبات عليها مثل الاسترخاء، إعادة البناء المعرفي، واستخدام أسلوب حل المشكلات، واستبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، وأيضاً مما ساعد في ذلك تنمية مهارات إدارة الوقت والتواصل الاجتماعي، وتوكيد الذات مما ساهم في تحسين إدراكهم

لجودة الحياة وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من حسام الدين عزب (2004) ، وصلاح العراقي ومصطفى رمضان (2005) ، هانم محمد (2009) محمد أبو راسين (2012) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من اعتدال حسانين (2009)، عبد المنعم حسيب (2007)، ويجراس ولي (2008) ، محمد عبد الوهاب (2012) التي تؤكد حدوث تحسن في إدراك الطالبات لجودة الحياة بعد ممارستهن لبعض الفنيات والمهارات المتضمنة في البرنامج المقترح.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض الثاني على أنه "يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية"

وللتحقق من صحة ذلك الفرض استخدمت الباحثة اختبار مان ويتني (قيمة U) للمقارنة بين المجموعتين، وجاءت النتائج كما في جدول (9).

جدول (9) دلالة الفرق بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة التجريبية والضابطة في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بعد تطبيق البرنامج

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة U	الدلالة
الأساليب المعرفية	التجريبية	12	18.04	216.50	17.50	0.01
	الضابطة	13	8.35	108.50		
الأساليب الدينية	التجريبية	12	14.25	171.00	63.00	غير دالة
	الضابطة	13	11.85	154.00		
الأساليب الانفعالية	التجريبية	12	16.92	2.3.00	31.00	0.01
	الضابطة	13	9.38	122.00		
الأساليب الفسيولوجية	التجريبية	12	17.88	214.50	19.50	0.01
	الضابطة	13	8.50	110.50		
الأساليب الاجتماعية	التجريبية	12	16.08	193.00	41.00	0.01
	الضابطة	13	10.15	132.00		
الدرجة الكلية	التجريبية	12	19.25	231.00	3.00	0.01
	الضابطة	13	7.23	94.00		

يتضح من الجدول السابق وجود فرق ذا دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين متوسطي رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تطبيق البرنامج في أبعاد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة ماعدا بعد الأساليب الدينية، وكانت نتيجة المقياس ككل دالة عند مستوى 0.01، وجاءت الفروق لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج المقترح وتأثيره الإيجابي على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتعزو الباحثة عدم وجود فرق دال إحصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعد الأساليب الدينية، لأن الوازع الديني لدى الطالبات سواء اشتركن في برامج أم لا، لأن الأفراد بطبيعتهم لديهم ميل ديني، وإن اختلفت درجته من مجتمع لآخر، ومن فرد لآخر، واللجوء إلى الله موجود لدى جميع الأفراد في المواقف الصعبة والضاغطة مهما اختلفت اتجاهاتهم الدينية ودرجة تدينهم، وقد لاحظت الباحثة إن هذا الجانب قوي لدى جميع الطالبات، وقد يرجع ذلك لطبيعة المجتمع حيث يتسم بالإلتزام الديني، ودرجة ممارسة الشعائر لديه مرتفعة، أما نتيجة الدرجة الكلية للمقياس فتشير إلى التأثير الإيجابي للبرنامج المقترح على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بصفة عامة، وأنه قد حدث تحسن ملموس في أساليب المواجهة التي تستخدمها الطالبات وتعزو الباحثة ذلك التحسن إلى ما تضمنه البرنامج من خبرات وأنشطة ساهمت في زيادة وعي الطالبات بالأساليب الجيدة و تجنب السلبية المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، بالإضافة إلى أن التدريبات المتضمنه بالبرنامج ساعدتهن على ممارسة الأساليب الجيدة لمواجهة الضغوط كإدارة الوقت والإنفعالات، وإيضاً بعض المهارات المتضمنة بالبرنامج دعمت قدرات الطالبات على التحمل والمواجهة الفعالة لأحداث الحياة الضاغطة ومن أمثلتها إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء، واستبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، وكذلك التدريب على أسلوب حل المشكلات كما تبرز هذه النتيجة أثر ارتفاع مستوى إدراك جودة

الحياة على أساليب مواجهة الأحداث الضاغطة مما يؤكد انعكاس جودة الحيـــاة عليها، ويبين ارتباطها بأساليب الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة في الحياة، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من مارك وآخرون (2002) ،و نعيمـــة الرفاعي (2004)، وجيا وآخرون (2004)، ووران وهيجـــز (2006)، ومحمـــد حسين (2010)، وهناء أحمد (2011)، وسعيد عبد الرحمن (2011)، ونايف الحمد (2012) الذين يؤكدون على أن استخدام البرامج يؤثر إيجابـــاً علـــى أســـاليب مواجهة الأحداث الضاغطة.

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض الثالث على أنه "لا يوجد فـــرق ذا دلالـــة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعـــي للمجموعـــة التجريبية في جودة الحياة".

وللتحقق من ذلك استخدمت الباحثة "اختبار ويلكوكسون" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات الرتب، كما يوضح ذلك الجدول التالي.

جدول (10): دلالة الفرق بين متوسطي الرتب للمجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في جودة الحياة

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
جودة المجال التعليمي	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	1 2 9	2.00 2.00 ———	2.00 4.00 ———	0.53	غير دالة
جودة المجال النفسي	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	2 1 9	1.75 2.50 ———	3.50 2.50 ———	0.27	غير دالة
جودة المجال الصحي	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	1 1 10	2.00 1.00 ———	2.00 1.00 ———	0.44	غير دالة
جودة المجال الاجتماعي	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	2 0 10	1.50 0.00 ———	3.00 0.00 ———	1.34	غير دالة
جودة المجال	رتب موجبة	2 0	1.50 0.00	3.00 0.00	1.34	غير

الأبعاد	مجموعة المقارنة	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الأقتصادي	رتب سالبة رتب متساوية	10	———	———		دالة
جودة مجال المعتقدات	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	3 0 9	2.00 0.00 ———	6.00 0.00 ———	1.60	غير دالة
الدرجة الكلية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	2 2 8	3.50 1.50 ———	7.00 3.00 ———	0.73	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في جودة الحياة وبذلك يتحقق صحة الفرض السادس من الدراسة، وهذا يشير إلى فعالية البرنامج في تحسين جودة الحياة واستمرار تأثيره على سلوك أفراد المجموعة التجريبية، بعد مرور ثلاثة شهور من انتهاء تطبيق البرنامج، وقد يعود ذلك إلى الآثار الإيجابية للبرنامج، ورغبة أفراد المجموعة التجريبية في الاستفادة عملياً من البرنامج المقترح، كما يتضح من خلال تلك النتيجة أن التأثير الإيجابي للبرنامج على جودة الحياة أدى إلى تعديل سلوكيات الطالبات الصحية والاجتماعية ودفعهم للاهتمام بالنواحي الاجتماعية والنفسية والدليل استمرار أثر البرنامج الايجابي بعد إنتهائه وبذلك يتحقق الفرض الثالث.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة كل من حسام الدين عزب **(2004)**، وصلاح الدين عراقي **(2005)**، وهانم محمد **(2009)**، ومحمد أبو راسين **(2012)**.

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض الرابع على أنه "لا يوجد فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة".

ولإختبار صحة ذلك الفرض استخدمت الباحثة "اختبار ويلكوكسون" لدلالة الفرق بين متوسطات الرتب، ويوضح ذلك الجدول التالي.

جدول (11):دلالة الفرق بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

الأبعاد	نوع الرتب	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة Z	الدلالة
الأساليب المعرفية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	5 2 5	4.40 3.00 ———	22.00 6.00 ———	1.36	غير دالة
الأساليب الدينية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	2 2 8	2.50 2.50 ———	5.00 5.00 ———	0.30	غير دالة
الأساليب الانفعالية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	6 1 5	4.00 4.00 ———	24.00 4.00 ———	1.70	غير دالة
الأساليب الفسيولوجية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	9 3 0	5.00 11.00 ———	45.00 33.00 ———	0.47	غير دالة
الأساليب الاجتماعية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	3 1 8	2.67 2.00 ———	8.00 2.00 ———	1.09	غير دالة
الدرجة الكلية	رتب موجبة رتب سالبة رتب متساوية	6 6 0	8.50 4.50 ———	51.00 27.00 ———	0.94	غير دالة

ويتضح من الجدول السابق عدم وجود فرق ذا دلالة إحصائية بين متوسطي رتب درجات القياسين البعدي والتتبعي للمجموعة التجريبية في أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وبذلك يتحقق صحة الفرض السادس من الدراسة، ويعني ذلك استمرار الآثار الإيجابية للبرنامج المقترح على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بعد مرور ثلاثة شهور من تطبيق البرنامج نتيجة لما تعلمته وتدربت عليه الطالبات من فنيات كإعادة البناء المعرفي، وضبط الانفعالات، واستبدال الأفكار اللاعقلانية بأفكار عقلانية، وكذلك تدريبات الاسترخاء، مما يشير إلى الأثر الإيجابي لتحسين إدراك جودة الحياة على تبني

الطالبات لسلوكيات إيجابية وصحية انعكست علي أساليب مواجهتن لأحـــداث الحياة الضاغطة، وتتفق تلك النتيجة مع نتائج دراسة كل من
جافالا (2005)، وشميدت وبور (2006)، وصلاح الدين العراقي (2006) وشميدت وبور ، و رينج وآخرون (2007) ، وحسن عبد الحميـــد وآخـــرون (2007)، وهشام عبد الله (2008)، وعصام عبد العزيز (2008) ، التي أكدت على وجود علاقة ارتباطية بين مستوى إدراك جودة الحياة والأحداث الضاغطة وأيضـــاً أساليب مواجهتها، وكذلك الصحة النفسية.

- **التوصيات :**

في ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، هناك عدة توصيات مـــن أهمها :

1. الإستعانة ببرامج تحسين جودة الحياة من قبـــل المرشـــدين النفســـيين والأكاديميين بالجامعات.
2. الإفادة من أهداف وفنيات ومهارات البرنامج المقترح عند بناء وتنفيـــذ أنشطة صفية ولا صفية.
3. تفعيل دور مراكز الإرشاد في الجامعات لتحسين جودة الحياة.
4. الاهتمام بالأنشطة التعليمية والرياضية والترفيهية لطلاب الجامعات لما لها من آثار إيجابية.
5. عقد دورات ومحاضرات دورية بالجامعات للطلاب عن إدارة الوقت، وإدارة الانفعالات، وأساليب مواجهة الضغط.
6. تفعيل دور المرشد النفسي والتربوي بالمدارس والجامعـــات لمســـاعدة الطلاب علي مواجهة أحداث الحياة الضاغطة.

- **البحوث المقترحة**

1. إعداد برامج لتحسين جودة الحيـــاة لـــدى فئـــات متنوعـــة مـــن ذوي الاحتياجات الخاصة (ذوي صعوبات التعلم ـــــ المكفوفين).

2. دراسة فاعلية البرامج القائمة على الأنشطة الصفية واللاصفية في تحسين جودة الحياة.
3. دراسة أثر تنمية بعض المهارات الحياتية على جودة الحياة.
4. دراسة مقارنة لأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة بين طلاب الجامعة العاديين والمتفوقين والمتعثرين.
5. دراسة جودة الحياة وعلاقتها بإتخاذ القرار.
6. دراسة أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بفاعلية الذات.

المراجـــــع

اولاً : المراجع العربية :-

(1) أحمد عبد الخالق (1998): **الصدمة النفسية** (جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي).

(2) أحمد عبد الله العيافي (2012): **الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الأيتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث.** رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

(3) أحمد عكاشة (2003): **الطب النفسي المعاصر.** القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

(4) آرون بيك جان سكوت ومارك وليامز (2002): **العلاج المعرفي والممارسة الاكلينيكية: موسوعة علم النفس العيادي.** ترجمة: حسن مصطفى ، (القاهرة، مكتبة زهراء الشرق).

(5) اعتدال عباس حسانين (2009): إتقان تعلم علم النفس وتأثيره على إدراك جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية جامعة قناة السويس. **مجلة كلية التربية، جامعة الاسكندرية**، المجلد (19)، ع (3)، 229ـــ 272.

(6) السيد كامل منصور (2007): **جودة** الحياة وعلاقتها بالمزاج الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، المجلد (17)، ع (57)، 1ـــ80 .

(7) العارف بالله محمد الغندور (1999): **أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة "دراسة نظرية"**. المؤتمر الدولي السادس

لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس "جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" 1 ـــ 177.

(8) أماني عبد المقصود عبد الوهاب وسميرة محمد سند (2010): **جودة الحياة الأسرية وعلاقتها بفاعلية الذات لدى عينة من الأبناء المراهقين.** المؤتمر السنوي الخامس عشر، مركز الإرشاد النفسي ـــ جامعة عين شمس، 491 ـــ 536.

(9) أميرة طه بخش (2006): أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالقلق والاكتئاب لدى عينة من أمهات الأطفال المعاقين عقلياً والعاديين بالمملكة العربية السعودية. **مجلة العلوم التربوية والنفسية** ، المجلد (8) ، ع (3)، 14 ـــ 34.

(10) إيمان عبد الوهاب محمود (2010): المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية الناشئة عن عمالة الأطفال بالمجال الزراعي. **دراسات عربية في علم النفس**، المجلد (9)، ع (3)، 573 ـــ 606.

(11) بشرى إسماعيل (2005): **ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية.** (مكتبة الانجلو المصرية : القاهرة) .

(12) بشير الرشيدي (2001): **سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية،** (الكويت : مكتبة الإنماء الإجتماعي) .

(13) حسام الدين عزب (2004): **برنامج إرشادي لخفض الإكتئابية وتحسين جودة الحياة لدي عينة من معلمي المستقبل** . المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر، التعليم للجميع: التربية وآفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي، مركز الإرشاد، جامعة عين شمس، 28–29 مارس، 575– 605 .

(14) حسن مصطفى عبد المعطي (2005): **الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر**. المؤتمر العلمي الثالث لكلية التربية جامعة الزقازيق "الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة" 15 ـــ 16 مارس 13ـــ 23.

(15) ـــــــــ (2006): **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها**. (القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية) .

(16) حكيمة آيت حمودة (2012): **دور** أساليب المواجهة في التعامل مع قلق الامتحان وأثرها في النجاح والرسوب في شهادة الدراسة الثانوية العامة. **مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس**،سوريا ،المجلد (10)، ع (1)، 99- 130.

(17) حمدي علي الفرماوي (1999): **جودة الحياة في جوهر الإنسان**. المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة، 10ـــ12 نوفمبر، 215ـــ 226.

(18) حميدة السيد العربي (2011): فعالية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض بعض الإضطرابات الإجتماعية الإنفعالية لدى الأطفال الموهوبين ذوي عسر القراءة. **مجلة كلية التربية جامعة بورسعيد**، ع (10) 111 ـــ 160.

(19) حنان عبد الرحمن سعيد (2010): **فاعلية برنامج التدخل المهني في خدمة الفرد والتخفيف من حدة مشكلات الرهاب الاجتماعي لدى الطالبات**. المؤتمر العلمي الدولي الثالث والعشرين للخدمة الاجتماعية، (انعكاسات الأزمة المالية العالمية على سياسات الرعاية الإجتماعية) مصر، المجلد (2)، 812 ـ 872.

(20) حنان عبد الرحيم المالكي (2011): الإكتئاب والمعنـــي الشخصـــي ، وجودة الحياة النفسية لدي عينة من طالبات كلية التربية في جامعة أم القري في ضوء بعض المتغيرات. **مجلـــة كليـــة التربية ، جامعة الأزهر** ،ع (15) ، 245- 287 .

(21) حنان محمد الجمال، ونوال شرقاوي (2008): قلق البطالـــة وعلاقتـــه بجودة الحياة وفاعلية الذات لدى طلاب السنة النهائية بكليـــة التربية جامعة المنوفية. **مجلة البحوث النفسية والتربوية.** ع (1) 285 ـــ 327.

(22) خالد محمد العبدلي (2012): **الصلابة النفســـية وعلاقتهـــا بأســـاليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طـــلاب المرحلـــة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة .** رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القـــرى، المملكـــة العربية السعودية.

(23) ديفيد فونتانا (1994): **الضغوط النفسية.** ترجمة حمدي الفرماوي ورضا أبو سريع، (القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية) .

(24) زينب محمود شقير (2002): مقياس مواقف الحياة الضاغطة. ط 2 ، (القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية) .

(25) ـــــــــــ (2010): **جودة الحياة واضطرابات النـــوم.** المـــؤتمر الاقليمي الثاني لعلم النفس. رابطة الإخصـــائيين النفســـيين المصـــرية، مصـــر، 29 نـــوفمبر ـــــ 1 ديســـمبر، 773ـــ790.

(26) سامي عبد القوي (2002): أساليب التعامل مع الضـــغوط والمظـــاهر الاكتئابية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعـــة الإمـــارات.

حولية كلية الآداب ، جامعة عين شمس، المجلـد(30) 309 ـــ 361.

(27) سامي هاشم محمد (2001): جودة الحياة لدى المعوقين جسمياً والمسنين وطلاب الجامعة، **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعة عين شمس، ع (13) ، 125 ـــ 180.

(28) سعاد محمد سليمان (2008): **العلاقة بين التعرض لأحداث الحياة الضاغطة والإصابة ببعض الأمراض الجسمية المزمنة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية. مجلة العلوم التربوية**، ع (4)، 161 ـــ 189.

(29) سعيد عبد الرحمن محمد (2011): جودة الحياة واستراتيجيات التعايش (المواجهة) للصم وضعاف السمع دراسة تحليلية. **مجلة كلية التربية ببنها**، ع (87)، الجزء (2)، 217ـــ 250 .

(30) سوزان بسيوني وفاروق جبريل (2011): **أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والقلق والاكتئاب لدى طالبات الجامعة ـــ دراسة مقارنة بين المجتمع المصري والسعودي.** المؤتمر السنوي (العربي السادس ـــ الدولي الثالث) تطوير برامج التعليم العالي النوعي في مصر والوطن العربي في ضوء متطلبات عصر المعرفة، 13 ـــ 14 أبريل، كلية التربية النوعية ، جامعة المنصورة ، 43- 68 .

(31) شاهر خالد سليمان (2008): قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها. **مجلة رسالة الخليج العربي**، ع (117)، 117 ـــ 155.

(32) صبحي سعيد الحارثي (2010): فاعلية برنامج إرشادي نفسي لتنمية مهارات الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف. **مجلة بحوث التربية النوعية**، ع (16) ، 33ـــ 80 .

(33) صفاء عادل راشد (2009): **ممارسة العلاج المعرفي السلوكي للتخفيف من حدة الرهاب الإجتماعي لدى طلاب الخدمة الإجتماعية.** المؤتمر العلمي الدولي الثاني والعشرون للخدمة الاجتماعية (الخدمة الاجتماعية وتحسين نوعية الحياة) مصر، مجلد (11)، 5182 ـــ5237.

(34) صلاح الدين عراقي ومصطفى رمضان (2005): فعالية برنامج إرشادي لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب المكتئبين. **مجلة كلية التربية، جامعة طنطا**، مجلد (2) ع (34)، 468 ـــــ 509.

(35) صلاح الدين عراقي (2006): فعالية برنامج إرشادي للآباء لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة. **مجلة كلية التربية جامعة بنها**، المجلد (16)، ع (66)،219 ـــــ 258 .

(36) طلعت أحمد علي (2008): فعالية برنامج إرشادي مبني على الكفاءة الذاتية وأثره في الضغوط النفسية والدافعية للإنجاز لدى المعلمين في ضوء الكادر الخاص كما يدركه الطلاب. **المجلة العلمية لكلية التربية**. جامعة أسيوط، المجلد (24)، ع (2)، 51 ـــ 102.

(37) عادل الأشول (2005): **نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي**. المؤتمر العلمي الثالث لكية التربية جامعة الزقازيق،

"الانماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة" ، 15 ـــ 16 مارس ، 3 ـــ 20.

(38) عبد الحميد حسن وراشد المحرزي ومحمود إبراهيم (2007): جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس. **مجلة العلوم التربوية**، مصر، ع(3)، 114 ـــ 148.

(39) عبد الحميد عبد العظيم رجيعة (2009): التحصيل الأكاديمي وإدراك جودة الحياة لدى مرتفعي ومنخفضي الذكاء الإجتماعي من طلبة كلية التربية بالسويس. **مجلة كلية التربية**، جامعة الاسكندرية، المجلد (19)، ع (1)، 173 ـــ227.

(40) عبد الستار إبراهيم (1998): **الإكتئاب " اضطراب العصر الحديث ــ فهمه وأساليب علاجه**".(الكويت : عالم المعرفة).

(41) عبد الله السهلي (2010): **أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى**. رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

(42) عبدالله مزعل وأروي النجار (2012): الأداء المهني وعلاقته بجودة الحياة لدي معلمي التعليم العام بحفر الباطن . **مجلة القراءة والمعرفة** ، مصر، ع (131)، 38- 68 .

(43) عبد المنعم أحمد علي (2012): الذكاء الوجداني بوصفه سمة وعلاقته بأساليب المواجهة لدى طلاب كلية التربية بتيجي بالجماهيرية الليبية. **المجلة التربوية**، كلية التربية جامعة سوهاج، ع (32)، 205 ـــ 286.

(44) عبد المنعم السيد حسيب (2007): أبعاد الـذكاء الانفعـالي وعلاقتهـا باستراتيجيات التعامل مع الضـغوط والصـلابة النفسـية والإحساس بالكفاءة الذاتية. **مجلة الإرشاد النفسي**، جامعـة عين شمس، ع (21)، 157 ـــ 201.

(45) عصام فريد عبد العزيز: **مؤشرات جودة الحياة في علاقتها بمؤشرات الصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة سوهاج** المؤتمر العلمي العربي الثالث التعليم وقضايا المجتمع المعاصر ، 20 ـــ21 إبريل، المجلد (2)، جامعة سوهاج 94 – 138.

(46) عطاف أبو غالى (2011): فاعلية برنامج إرشادي سلوكي معرفي فـي خفض قلق الإمتحان . **مجلة العلوم التربويـة والنفسـية** ، المجلد (12) ، ع4 ، 49– 78 .

(47) على الشكعة (2009) : استراتيجيات مواجهة أحداث الحيـاة اليوميـة الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة فـي محافظـة نابلس . **مجلة جامعة النجاح للأبحاث** (العلوم الإنسانية) 2 المجلد (23) ،ع (2) ، 352– 378 .

(48) علي عبد السلام (2000) : المساعدة الاجتماعيـة و أحـداث الحيـاة الضاغطة و علاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم و المقيمين في المدن الجامعية . **مجلة علم النفس** ، ع (53) ، (القاهرة : الهيئة المصـرية للكتاب) .

(49) علي عسكر (2003) : **ضغوط الحياة وأسـاليب مواجهتهـا** : ط3 ،(القاهرة : دار الكتاب الحديث) .

(50) عماد علي عبد الرزاق (2006) : **أحداث الحياة الضاغطة و أسـاليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طـلاب**

وطالبات الجامعة المصرية والسعودية . المؤتمر السنوي الثالث عشر (24–5) ديسمبر ، مركز الارشاد النفسي ، جامعة عين شمس .

(51) عمرو محمد مصطفى (2007) : **النموذج السببي للعلاقة بين المتغيرات النفسية والاجتماعية وجودة أسلوب حياة الأسر المصرية**. رسالة دكتوارة غير منشورة، كلية الاقتصاد المنزلي، جامعة حلوان.

(52) غالب محمد المشيخي (2009): **قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف**. رسالة دكتوراة غير منشورة ، كلية التربية، جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

(53) فاروق السيد عثمان (2001): **القلق وإدارة الضغوط النفسية**.(القاهرة: دار الفكر العربي) .

(54) ليلي عبد الله المزروع (2009): **أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر**. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

(55) محمد إبراهيم عيد (2005): **مقدمة في الإرشاد النفسي**. (القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية) .

(56) محمد السيد عبد الرحمن (2004): **علم النفس الاجتماعي المعاصر، مدخل معرفي** . (القاهرة : دار الفكر العربي).

(57) محمد السيد عبد الوهاب (2012): مفهوم الذات وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط "دراسة على معلمي المرحلة الاعدادية

بمحافظة قنا" **مجلة دراسات نفسية** المجلد (22)، ع (1)، 105 ـــ 148.

(58) محمد الصافي عبد الكريم (2010): **أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالإغتراب النفسي لطلاب الجامعة** المؤتمر السنوي الخامس عشر، 3 ـــ 4 أكتوبر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس ، 635 ـــ370.

(59) محمد حسن أبو رأسين (2012): فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي. جامعة الملك خالد بأبها. **مجلة الإرشاد النفسي**، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع (30)، 188 ـــ 234.

(60) محمد حسين حسين (2010): فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفكير البنائي وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية. **مجلة دراسات تربوية** وإجتماعية، مصر، المجلد (16)، ع (3) ، 199 ـــ 249.

(61) محمد عبد الظاهر الطيب (2000): **محاضرات في الصحة النفسية والعلاج النفسي**. (القاهرة : دار المعارف) .

(62) محمد محروس الشناوي (1996): **العملية الإرشادية والعلاجية**.(القاهرة: دار غريب للنشر) .

(63) مدحت عبد المحسن الفقي (2009): فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتعديل خصائص نمط سلوك (أ) في تخفيض قلق الامتحان لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية جامعة الأزهر** ، ع 141 ، 3 ـــ 70.

(64) محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم (2006): **مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة** ، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط 17 ـــ 19 ديسمبر، 63 ـــ 87.

(65) ـــــــ (2010): تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان. **مجلة أمارباك**، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد (1)، ع(1) 41ـــ 60.

(66) منى محمود عبد الله (2002): **أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية** ، رسالة دكتوراة، معهد الدراسات والطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.

(67) ميرفت العربي (2004): **فاعلية برنامج إرشادي جمعي في خفض الضغوط النفسية لدى التلميذات المتفوقات دراسياً في الصف التاسع من التعليم الأساسي في مدينة تعز**. اليمن.

(68) نايف فدعوس حمد (2012): فاعلية برنامج إرشادي جماعي في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي بمحافظة المفرق في الأردن. **مجلة جامعة القدس المفتوحة** للأبحاث والدراسات،ع (26)، المجلد (2)، 149 ـــ 188.

(69) نظمي أبو مصطفى ونجاح السميري (2007): علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني. **مجلة الجامعة الإسلامي**ة، المجلد (6)،ع (1)، 347 ـــ 410.

(70) نعيمة جمال الرفاعي (2004): مستوى تحقيق الذات في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية . **مجلة البحوث النفسية والتربوية**، كلية التربية جامعة المنوفية، مجلد (19)، ع (3)، 346 ـــ 379.

(71) نوال عبد اللطيف يس (2001): **الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أطفال المقابر**. رسالة ماجستيرغير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة ، جامعة عين شمس.

(72) هالة شوقي عبد الرحيم (2001): **مدى فعالية برنامج إرشادي لخفض درجة الضغوط النفسية لدى الطالبات المستجدات بالمدن الجامعية بجامعة حلوان**. رسالة ماجستير غير منشورة، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

(73) هانم مصطفى محمد (2009): **تحسين** جودة حياة الطالب بإستخدام برنامج إرشادي قائم على نظرية الإختيار. **مجلة كلية التربية** بالإسماعيلية، ع (14)، 157 ـــ 196.

(74) هشام إبراهيم عبد الله (2008): **جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية**. مج (14) ، ع (4)، 139 ـــ 180.

(75) هناء أحمد محمد (2011): العلاقة بين ممارسة نموذج الحياة في خدمة الفرد وتنمية أساليب مواجهة الضغوط الحياتية للطالبة الجامعية المتزوجة: دراسة مطبقة على طالبات قسم الدراسات الاجتماعية ، كلية الآداب، جامعة الملك سعود. **مجلة دراسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية**، مصر، مجلد (7)، ع (30) 3325- 3359.

(76) هند سليم محمد (2008): **جودة الحياة وعلاقتها بالرهاب الإجتماعي لدى طلاب المرحلة الثانوية**. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة حلوان.

(77) هويدا حنفي وفوزيه الجمالي (2010): فعالية الذات المدركة ومدي تأثيرها علي جودة الحياة لدي طلبة الجامعة من المتفوقين

والمتعثرين دراسياً . **مجلة أماراباك** ، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول ، ع (1) ، 61 – 115 .

(78) وحيد مصطفى كامل (2005): فعالية برنامج إرشادي عقلاني في خفض أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة دراسات نفسية، مجلد (15)، ع (4)، 569 ـــ 598.

(79) وصل الله عبدالله السواط وغالب المشيخي (2011) : أثر برنامج إرشادي في التكيف مع الحياة الجامعية لدي الطلاب المستجدين بجامعة الطائف . **مجلة كلية التربية ، جامعة الأزهر** ، ع (145) ، 515 – 569 .

ثانياً : المراجع الاجنبية

(80) Anctil, T., Mccubbin, L., O`Brien, K., Pecora, P.& Anderson, H. (2007): Predictors of adult quality of life for foster care alumni with physical and or Psychiatric disabilities child abuse & Neglect: The internatronal journal,Vol. (31), (10), 1078 – 1100.

(81) Beasley, M., Thompson, T. & Davidson, J. (2003): Resilience in response to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. Journal of personality and individanl differences. Vol. 36, 1387-1402.

(82) Berry, L.M. (1998): Psychology at work, an introduction to indnstrial and organizational psychology. 2nd (Ed). Mebraw-Hill, New yourk.

(83) Chan, D. (2003): Hardiness and its role in stress – burnout relationship among prespective chinese teachers in Hong Kong. Journal of teaching and teacher education.vol .(2), 3 .

(84) Chen, L. & Kennedy,C. (2005): culfural variations in children`s coping behavior, T.V. viewing Times-and family functioning. Journal of international nursing Keview, vol (52) (3).

(85) Constance, H. (2004): Intergenerational transmission of depression test of an interpersonal stress model in a community sample. Journal of counseling and clinical Psychology, vol. 72 (3), 511-522.

(86) Corey, C. (2000): Groups: Process and practice. Cali for Brook publishing company.

(87) Corey, G. (2008): Therapy and practice of Group counseling Australia, Thomson. Brooks Company.

(88) Edwards, L. & Romero, A. (2008): coping with discrimina among Mexican descent adolescents. Hispanic . journal of behavioural science, vol. (30) (1),145 .

(89) Eliss, A. (2000): Rational-Emotive behavior theropy in R.J. corsini and D. wedding, edcurrent. Journal of counsel and development, vol. 71, 222-320.

(90) Fortes, L., et, al. (2006): Health and disability work-relate stress and wellbeing, The roles of direct action coping and palliative Coping . scandinavian Journal of psychology, vol. (47) (4), 293.

(91) Folkman, s.s. (1998): Positive psychological states and coping with severe stress. journal of Psychology, Starn, vol.(45) 68 .

(92) Gavala, J. (2005): Influential factors moderating academia enjoyment and psychological well-being for Moon university students at Masses university New Zeland. Jouranal of psychology, 34 (1), 52-65.

(93) geffery, P. (2007): Negative life events, patterns of positive and negative religious coping, and psychological functioning. Journal of the scientific study of religion, vol. (46) (2), 159-167.

(94) Giradano, D., Everly, G.& Duesk, D. (1997): controfing stress and tension. Allyn and Bacon, 5th Ed, Boston.

(95) Glasser, w. (1997): A new look at school failure and school success (cover story). Phi Delta Kappan, Jouranal of psychology , vol. (78) (8), 596-603.

(96) Glasser, w. (1998): choice theory: A new psychology of personal freedom. New york , Harper Collins.

(97) Goode, D. (1994): Quality of life for Persons with disabilikes International prespectives and issues in Mitchel. D. (1997): Book Review: Journal of International & development disability.

(98) Heiman, T. (2004): Examination of the salutogenice model, support resources, coping style, and stress among Israeli university students. Journal of psychology, vol. (138) (6), 505-520.

(99) Jia, H., uphold, C.R., Wu, S., Reid, K., Findley, K.& D. W. (2004): Health-Related. Quality of life among men with Hiv infection: Effects of social support, coping and

depperssion AIDS patient care & STDS, Jouranal of psychology, vol. (18) (10), 594-603.

(100) Kao, C. (2005): Reaction to stress: social support and coping startgies of early childhood teacher.Spalding University.

(101) Lawler, C., ouimette, P. & Dahlstedt, D. (2005): posttraumatic stress symptoms, coping, and physical health status among university students seeking health care, Journal of traumatic stress, vol. (6), 741-750.

(102) Lawaski, Y. (2007): leisure and quality of life in an international and multicultural context: what are major path ways link leisure to quality of life, social Indicators research, vol. (82) (2) 233-264.

(103) Litman, J. (2006): The cope inventory: Dimensionality and relationships with approach and avoidance- motives and positive negative traits. Journal of Personality and individual differences ,vol. 41, 273-284.

(104) Longest, J. (2008): Quality of life impact on mental health needs. New York, Institute of education science.

(105) Mac Namara, S. (2000): stress in young people- what It's new and what can we do?. London: continuum.

(106) Marc, D. (2000): Health psychology. Theory, Research and practice. London: sage publication.

(107) Mark, v., chery L, G., Cheryl, K., carl, T. & John, K. (2002): Maladaptive coping strategies in relation to quality of life among HIV+Adults, Aids and Behaviour, Jouranal of psychology ,vol. (6) (1), 97-106.

(108) Moeini, B., shafii, F., Hidarnia, A., Baboif, G., Birashk, B.& Alleh Verdi pour, H. (2008): perceived stress, self-efficacy and its relations to psychologyical well-being status in Iranian male high school students. Social behavior and personality, vol. (36) (2), 257-266.

(109) Moran, C. & Hughes, L. (2006): coping with stress: social work student and Humour. Journal of social work education, vol. (25) (5), 501-517.

(110) Murphy, H. & Murphy, E. (2006): comparing quality of life using the world health organization quality of life measure (wHo)

(1-100) in a clinical and social functioning, journal of mental health, vol. 15 (3): 289-300.

(111) Oleakan, M. (2004): stress management strategies of secondary school principals in Uigeria. Educational Research, vol. (46) (2), 105-207.

(112) Orte, C., March, M. & vives, M., (2007): social support Quality of life, and university Programs for seniors. Journal of Education gerontology, vol. (33) (11), 995-1013.

(113) Patterson, C. H (1997): psychology abiopsychosocial approach Addison Wesley. Educational publisher Inc., New York.

(114) Ring, L., Hofer, s., Mcgee, H., Hickey, A. & o boylec , (2007): Individual quality of life: can it be accounted for by psychological or subjective well-being. Social Indicoors Research, vol. (82) (3) 443-461.

(115) Rogerson, R.J. (1999): Quality of life and city competitveness: urban studies, Social Indicoors Research , vol. 36, 969-986.

(116) Sarafrino, E.P. (1994): Health psychology: Biopsy chological Interaction. 2nd Ed, New York: John willy and Sons.

(117) Shalock, R., L. (2004): The concept of quality of life: what we know and do not know. Journal of Intellectual disability research, vol. (48) (3), 203-216.

(118) Schmidt, S. & Power, M., (2006): cross-cultural analyses of determinants of quality and mental health, Results from the eurohis study, Social Indicators Research, vol. (77) (1), 95-138.

(119) Shek, D., lee, T. (2007): family life quality and emotional quality of life in chinese adolescents with and without economic disadvantage, Social Indicators Research, vol. (80) (2), 393-410.

(120) Sirgy, M., J., Dennis cole, Rustan, H., lee meadw, D., Regt Z, M. your surat, D. (1995): A life satisfaction measure. New Jersey, Percent.Ue-Hall.

(121) Speck, B. (1999): defining stress as ethical conflict. Bullet in of the Association for business communication. Vol. (56) (1), 34-37.

(122) Teichmann , M., (2006) : Spiritualneeds and Quality of life in Estonia. Social Indicators Research , vol. (76) , 147-163 .

(123) Ventegodt, S., Andersen, N.J. (2003): quality of life theory I. The IQ OL theory: An Integrative theory of the global quality of life concept. The scientific: world Journal 3: 1030-1040.

(124) Wang , J. (2010) : Quality of life associacted with perceived stigma and discrimination amang the floating population in Shang hai- china : A Qualitative study ,Oxford university press .

(125) Yu, Grace, B. & Lee, D. (2008): A model of quality of college life of students in korea, Social Indicators Research, vol. (87) (2), 269-285.

(126) Zhang, L. (2007): Teaching styles and occupational among chinese university faculty members. Journal of Educational Psychology, vol. (27) (6), 823-837.