وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين (١٣-١٤-١٥سنة)
دراسة ميدانية على بعض المتوسطات بولاية الوادي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي

إعداد الطالبة:
فاطمة حساني

إشراف الدكتورة:
نادية بوضياف

د.بلحسيني وردة	رئيسا	جامعة ورقلة
د.نادية بوضياف	مشرفا ومقررا	جامعة ورقلة
د.خميس محمد سليم	مناقشا	جامعة ورقلة
د.إكردوشن زاهية	مناقشا	جامعة ورقلة

الموسم الجامعي: ٢٠١٤/٢٠١٥

شكر وعرفان

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه أحمده عز وجل أن من علي ووفقني بإتمام هذه الرسالة .

أتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة على ما قدمته من حسن تأطير وتوجيه وإرشاد سعيا منها لتقديم هذا العمل في أبهى حلة .

أشكر عائلتي الكريمة فردا فردا على ما منحته لي من مساندة ودعم كل هذا الوقت كما أتقدم بالشكر و الامتنان و العرفان إلى الزميلة كوثر التجاني على مساندتها لي في مشواري الأكاديمي وفقها الله وأبلغها الدكتوراه

كما أخص بالشكر و الامتنان كريم مأمون على مساعدته القيمة و النبيلة حفظه الله ووفقه في حياته العلمية و العملية

كما لا أنسى المؤسسات التربوية والطاقم التربوي وما قدمه من تسهيلات لإجراء هذه الدراسة في أحسن الظروف

كما لا أنسى كل من قدم لي الدعم من قريب أو بعيد

إلى كل هؤلاء شكر خاص

ملخص الدراسة

إن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية تجعله يبحث عن أساليب واستراتيجيات لمواجهة هذه الضغوط كون الطبيعة الإنسانية تبحث عن اللذة وتهرب من الألم،فالإنسان بطبيعته يسعى لتحقيق التوازن من خلال إشباع حاجاته ومتطلباته وإحداث التوافق والانسجام مع متطلباته الذاتية والمعطيات الخارجية لذا هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس بالطور المتوسط كذلك التعرف إلى العلاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين، كما تهدف إلى كشف الفروق بين المتفوقين وغير المتفوقين في مواجهة الضغوط وجودة الحياة متبعين بذلك المنهج الوصفي ألارتباطي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة وكونه يهدف إلى وصف وتفسير الظواهر وتحديد العلاقة بين المتغيرات وقد كانت فرضيات الدراسة كما يلي :

– توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط .

– توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية و جودة الحياة بالنسبة للمتفوقين دراسيا .

– توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة لغير المتفوقين دراسيا

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المتفوقين وغير المتفوقين في مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المتفوقين وغير المتفوقين في مقياس جودة الحياة حيث تم تطبيق مقياسين في هذه الدراسة :

-مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد ليونارد بون وترجمة علي عبد السلام علي .

-مقياس جودة الحياة محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم.

وذلك بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة حيث تم قياس ذلك باستخدام طريقة المقارنة الطرفية و طريقة ألفا-كرونباخ على عينة قدرها (١٢٠) مراهقا متمدرسا تم اختيارهم بالطريقة القصدية من مجموعة من المتوسطات بمدينة الوادي وقد تمت معالجة بيانات الدراسة الأساسية ببرنامج SPSS وقد كانت نتائج هذه الدراسة بعضها دال والآخر غير دال إحصائيا مما يعني أن هناك فرضيات تحققت وأخرى لم تتحقق .

Résumé du mémoire:

Dans la vie quotidienne, l'individu est exposé à des pressions (difficultés) psychique qui le poussent à chercher des méthodes de vie ,à apprendre des stratégies afin d'affronter toutes ces difficultés car la nature humaine est toujours à la recherche du plaisir et de la propriété et éviter le malaise .En tant l'individu essaie de réalisé l'équilibre entre la subvention de ses besoins et l'entrainement à l'adéquation et la bonne entente avec les besoins personnels et les données de ce qui nous entoure. Or,cette étude a pour but de connaitre la nature de la relation entre les stratégie défensives contre les pressions et la qualité de vie chez l'adolescent qui étudie au collège moyen .Aussi ,faut-il entre les stratégies de défense contre les pressions et la connaitre la relation qualité de vie chez les doués dans leurs études et ceux qui sont désintéressés .Aussi ,cette étude vise à décrire et interprète les phénomène et à indiquer la relation entre les variantes , les hypothèse des cet études sont:

-Il existe un rapport de liaison entre le stratégie défensive contre les pressions psychique et la qualité de vie chez les adolescents qui étudient au collège moyen.

- Il existe un rapport de liaison entre le stratégie défensive contre les pressions psychique et la qualité de vie par rapport à ceux doués dans leurs études .

- Il existe un rapport de liaison entre le stratégie défensive contre les pressions psychique et la qualité de vie par rapport à ceux qui ne sont pas doués dans leurs études .

-Il existe des preuves dans les statistiques qui montrent les différences entre les collèges des doués et de ceux qui ne sont pas doués dans le module de la stratégie défensives contre les pressions psychiques .

- Il existe des preuves dans les statistiques qui montrent les différences entre les collèges des doués et de ceux qui ne sont pas doués dans le module de la qualité de vie , On a appliqué deux modules dans cette étude:

-le module des façons défensives contre les actions de la vie pressante par LionardBon et traduit par Ali Abdessalam

-le module de la qualité de vie, Abdelhalim Mansi et Mahdi Kadhem .Et cela après la confirmation que les outils et l'étude sont valides et assurés ou on l'a mesuré en utilisant la méthode de la comparaison par cotés et la méthode Alfa-Cronbath sur un échantillon comportant (120) adolescent étudiant au collège moyen qui sont choisis d'une manière spontanée parmi un ensemble des collèges dans la vie d'El oued ,on a terminé le traitement des données de l'étude fondamentale dans le programme spss et les résultats de cette étude toute entière étaient statistiquement indésirables ce qui signifie que les hypothèses de l'étude ne sont pas réalisé .

فهرس المحتويات

شكر وعرفان.....أ

ملخص الدراسة باللغة العربية.....ب،ج

ملخص الدراسة باللغة الفرنسية.....د

فهرس المحتويات.....هـ،و

فهرس الجداول.....ز

فهرس الملاحق.....ح

المقدمة.....١

الجانب النظري.....٣

الفصل الأول : مشكلة الدراسة واعتباراتها.....٤

١- مشكلة الدراسة.....٥

٢- تساؤلات الدراسة.....١٣

٣- فرضيات الدراسة.....١٤

٤- التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.....١٤

٥- أهمية الدراسة.....١٥

٦- أهداف الدراسة.....١٥

٧- حدود الدراسة.....١٦

الفصل الثاني :إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ١٧

١- تعريف الضغط النفسي.....١٨

٢- مصادر الضغوط.....٢١

٣- الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط ٢٣

٢- تعريف إستراتيجية المواجهة ٢٨

٤- أهم استراتيجيات المواجهة.....٣٠

٥- الاتجاهات النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.....٣٣

٦- تصنيفات استراتيجيات المواجهة.....٣٨
٧- محددات المواجهة الفعالة ٤٠
خلاصة الفصل.....٤٢
الفصل الثالث: جودة الحياة.....٤٣
١- مفهوم جودة الحياة.....٤٤
٢- أبعاد ومجالات جودة الحياة.....٤٧
٣- مؤشرات جودة الحياة.....٥١
٤- النظريات المفسرة لمفهوم جودة الحياة ٥٣
٥- طرق قياس جودة الحياة..... ٥٨
خلاصة الفصل.....٦١
الجانب الميداني..... ٦٢
الفصل الرابع :الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية ٦٣
١- منهج الدراسة.....٦٤
٢- التذكير بفرضيات الدراسة.....٦٤
٣- أدوات الدراسة.....٦٥
٤- الدراسة الاستطلاعية.....٦٦
٥- الخصائص السيكومترية لأدوات للدراسة.....٦٧
٦- إجراءات الدراسة الأساسية.....٦٩
٧- الأساليب الإحصائية.....٧٠
خلاصة الفصل ٧٢
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة.....٧٣
١- عرض نتائج الدراسة.....٧٤
٢- مناقشة وتفسير نتائج الدراسة.....٧٦

٣-التوصيات.....٨٣

٤-الدراسات والبحوث المقترحة.....٨٣

قائمة المراجع.....٨٥

المقدمة

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا اليومية المعاصرة والتي هي بمثابة انعكاس للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة مناحي الحياة وإن كان الإنسان بطبيعته يسعى دائما إلى تحقيق قدر من السعادة والرضا والاستقرار ولكن تعقد الحياة وتزايد أعبائها وصراعاتها هذا جعل من الإنسان يواجه العديد من المواقف والأحداث غير السارة وهذا بدوره يؤثر على صحته النفسية والجسمية ويعرضه في مختلف مراحل حياته لضغوط نفسية مختلفة الشدة كنتيجة لتلك الأحداث وما يحيط به من ظروف. وتختلف في تأثيرها والمواقف المسببة لها باختلاف الأفراد وتعتبر مرحلة المراهقة من أكثر مراحل النمو حساسية خاصة لما يشهده النمو النفسي من تطور في حياة الفرد كونها مرحلة انتقالية ينتقل فيها الفرد من عالم الصغار والطفولة والخضوع للأوامر إلى عالم الكبار والاستقلالية فهو بذلك لم يعد ذلك الطفل الذي يتلقى الأوامر بل أصبح من البالغين وبذلك يعتبر المراهق من أكثر الفئات المعرضة للضغوط وتتنوع مصادر وأسباب الضغوط فمرحلة المراهقة في حد ذاتها تعتبر مرحلة ضاغطة كونها تشهد تغيرات نفسية واجتماعية وانفعالية وجسمية كل هذه التغيرات تؤثر في حياة المراهق وقراراته وكذلك الضغوطات الخارجية التي يتعرض لها من طرف المدرسة والأسرة كلها بدورها تؤثر على صيرورة حياة المراهق وحتى يتوافق مع هذه التوترات والضغوطات ويكون أكثر تكيفا في حياته يستخدم ما يسمى بالاستراتيجيات أو الأساليب وهي آليات لمواجهة الضغوط وهي تختلف باختلاف الأفراد، فمنها المتكيفة ومنها الغير متكيفة وقد اختلف الباحثون في تصنيفها فالفرد يلجأ إليها حتى يكون أكثر تلاؤما مع المعطيات الخارجية وقصد تحقيق التوازن ولما كانت أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها تختلف باختلاف الأفراد وخصائصهم الذاتية وقدراتهم وتربيتهم الثقافية والحضارية وأعمارهم الزمنية فقد سعت الدراسة الحالية إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط حيث قسمت الدراسة إلى جانب نظري وجانب

ميداني،أما الجانب النظري فقد احتوى على ثلاث فصول أول فصل هو فصل مشكلة الدراسة واعتباراتها حيث تعرضنا فيه لمشكلة الدراسة،التساؤلات،الفرضيات،التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة، الأهمية والأهداف وحدود الدراسة؛ أما الفصل الثاني والثالث فقد تناولا متغيرات الدراسة حيث كان الفصل الثاني حول إستراتيجية مواجهة الضغوط من حيث مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها والاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية ومن ثم تعرضنا لإستراتيجية المواجهة،تعريفها،أهم استراتيجيات المواجهة،الاتجاهات النظرية المفسرة لها،تصنيفاتها، وأخيرا محددات المواجهة الفعالة .

أما فصل جودة الحياة فقد احتوى مفهوم جودة الحياة، طرق قياسها، مؤشراتها الاتجاهات النظرية المفسرة لها، وأهم أبعادها ومجالاتها، وبخصوص الجانب الميداني فقد احتوى على منهج الدراسة، فرضيات الدراسة، الأدوات، الدراسة الاستطلاعية والخصائص السيكومترية،إجراءات الدراسة الأساسية والأساليب الاحصائية. أما الفصل الخامس فقد كان لعرض ومناقشة نتائج الدراسة حيث تم عرض نتائج الدراسة ومن ثم مناقشتها وتفسيرها فخلاصة الدراسة، التوصيات، الدراسات والبحوث المقترحة وفي ختام هذا البحث كانت قائمة المراجع .

الجـــــانب النـظـــري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

تمهيد

١- مشكلة الدراسة

٢- تساؤلات الدراسة

٣- فرضيات الدراسة

٤- التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة

٥- أهمية الدراسة

٦- أهداف الدراسة

٧- حدود الدراسة

تمهيد:

إن التطورات التي مست جميع مجالات الحياة الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والسياسية والتكنولوجية جعلت الفرد أكثر عرضة للضغوط النفسية وحتى يتفادى مثل هذه المثيرات الضاغطة كان لابد له من إيجاد أساليب واستراتيجيات قصد تحقيق أكبر قدر من التوافق والاتزان وتحقيق أكبر قدر من جودة الحياة وهذا ما سيتم التعرض له .

١-مشكلة الدراسة:

على الرغم مما يشهده العالم الحالي من تطورات علمية وتكنولوجية انعكست على كثير من جوانب الحياة إلا أن كثيرا من الباحثين قد وصفوا القرن الحالي بأنه عصر الضغوط وتدل الإحصاءات الطبية التي نشرتها منظمة الصحة العالمية في تقريرها السنوي حول الوضع الصحي في العالم على ارتفاع نسبة الاضطرابات الناتجة عن الضغوط إذ تشير أن الاضطرابات الصحية التي لها علاقة بالضغوط والظروف السلبية الأخرى تمثل ما بين ٥٠%و٨٠% من كل الأمراض المعروفة (حكيمة آيت حمودة،٢٠٠٥ ،ص١) .

لذلك عدت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها وتطوير كفاءات للتعامل معها وقد استخدمت مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل استراتيجيات ،عمليات أو استراتيجيات التأقلم، ميكانيزمات الدفاع، استراتيجيات مقاومة الضغوط النفسية،عمليات تحمل الضغوط (طبي سهام ،٢٠٠٤،ص١٠١). ولقد أدت هذه الاختلافات حول مفهوم المواجهة إلى تنوع التصنيفات المستخدمة في تناول استراتيجيات المواجهة،حيث أشار"لازاروس"Lazarus (١٩٦٦)إلى مفهوم المواجهة ووصفه بأنه المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث سواء كانت هذه المجهودات موجهة نحو الانفعال أو موجهة نحو المشكلة (نشوة كرم دردير،٢٠١٠،ص ٦١)

وتتعدد تصنيفات العلماء لاستراتيجيات المواجهة فمنهم من يصنفها إلى مواجهة مركزة على المشكلة وأخرى مركزة على الانفعال ومواجهة إحجاميه ومواجهة إقداميه وغيرها من التصنيفات الأخرى،ويعرف"هريدي"المواجهة بأنها كافة جهود الفرد المعرفية والانفعالية

والنفس حركية والبيئية والشخصية التي يسعى الفرد من خلالها للتصدي للمواقف الضاغطة للتخلص منها (خالد عبد الله العبدلي،٢٠١٢،ص٥١) .

وهناك العديد من الدراسات التي تناولت استراتيجيات المواجهة بالدراسة وبحثت في علاقتها مع بعض المتغيرات ومن هذه الدراسات نجد دراسة "فلكمان ولازاروس" Lazarus & Folkman (١٩٨٤) وكانت ترمي إلى التعرف على طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها والأساليب التي يتبعها في مواجهة الضغوط وتوصلت إلى أن الإدراك الايجابي والسلبي لضغوط الحياة من المحددات المهمة للصحة النفسية ذلك أن الضغط قد يزيد من ثقة الفرد ومهارته في التعامل مع الأحداث المستقبلية بالنسبة لشخص ما وقد تكون ضاغطة وذات تحد بالنسبة لشخص آخر بينما تحدث تبرما بصورة روتينية لشخص ثالث وهذا يتوقف على التقييم المعرفي للفرد للموقف الضاغط (آمال عبد القادر جودة ،٢٠٠٤ ،ص٦٨٦). وفي دراسة أخرى أجراها "كينغ" King (١٩٩١) هدفها معرفة العلاقة بين أحداث الحياة والضغوط واستراتيجيات المواجهة على عينة مكونة من (٧٦٠) طالب من طلاب المرحلة الثانوية في "هونكوك" وأسفرت النتائج عن أن أحداث الحياة المتعلقة بالمدرسة والأسرة هي أكثر المصادر إثارة للضغوط كما أن إستراتيجية التخطيط لحل المشكلة وتحمل المسؤولية هما الأكثر استخداما من قبل الطلبة في حين كانت المواجهة والهروب والتجنب هما الأقل استخداما (المرجع السابق،ص٦٧٦) إن كل من دراسة "فولكمان ولازاروس" Lazarus & Folkman تبحث في مفهوم واضح ألا وهو استراتيجيات المواجهة التي يعتمدها الفرد في صده للمشكلة التي تعترضه حيث تتباين من فرد لآخر، أما عن دراسة "كينغ" King فهدفها التعرف على أهم مصادر أحداث الحياة الضاغطة وأهم الاستراتيجيات المستخدمة، كما قام "تومشان وآخرون" Tomchin et al (١٩٩٦) بدراسة تناولت العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب التعامل مع الضغوط على عينة مكونة من (٤٥٧) مراهقا متفوقا أكاديميا أسفرت على أن المراهقين

المتفوقين ذوي المستوى المرتفع في مفهوم الذات يستخدمون أساليب تركز على حل المشكلة والتوصل إلى حل وليس تجاهلها (آمال عبد القادر جودة،٢٠٠٤ ،ص٦٧٨) .

أما دراسة "ابتسام محمود علي شتات" (٢٠٠٨) بعنوان العلاقة بين إدارة الوقت وأساليب مواجهة الضغوط ودافعية الانجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية هدفت إلى التعرف على الدور الذي تلعبه بعض العوامل مثل نوع التعليم، نوع المدرسة والصف الدراسي في تدعيم استخدام إدارة الوقت لمواجهة أساليب الضغوط النفسية وزيادة دافعية الانجاز وقد دلت نتائج الدراسة على وجود فروق في درجات أساليب المواجهة بين مجموعات طلاب المدارس المختلفة وفروق بين مجموعات الطلاب موزعين وفقا للصف الدراسي على جميع أساليب المواجهة (عبد الله بن حميد السهلي،٢٠٠٩،ص٦٤) .وعلى الرغم من تأكيد أكثر الدراسات على الأثر الواضح للضغوط واستراتيجيات التعامل معها نجد دراسة عربيات والخرابشة (٢٠٠٨) التي أدت إلى معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها حيث أجريت على (٢٥٦)طالبا وأوضحت نتائجها وجود فروق دالة بين الطلبة المتفوقين تبين استخدامهم لاستراتيجيات المواجهة كذلك وجود فروق بين الطلبة المتفوقين تبين تعرضهم للضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور (مصطفى رشاد الأسطل،٢٠١٠ ،ص١٠٦) .أما فيما يخص دراسة "تفاحة وحسيب" (٢٠٠٠) فقد كانت عن الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط لدى(٢٣٣) طالبا من كلية التربية انتهت نتائجها إلى وجود ارتباط بين استراتيجيات المواجهة وجميع أبعاد الالتزام الديني ووجود فروق بين المتفوقين والعاديين في استراتيجيات المواجهة لصالح المتفوقين دراسيا (آمال عبد القادر جودة ،٢٠٠٤ ،ص٦٧٩) .

وهدفت دراسة منى عبد الله (٢٠٠٢) إلى التعرف على أهم أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الإعدادية والثانوية وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٧٣) مراهقا تتراوح أعمارهم ما بين (١٢-١٨سنة) كانت النتائج أن الأساليب السلبية في مواجهة الضغوط (الإنكار-الاستسلام-التنفيس الانفعالي) كذلك وجود فروق دالة إحصائيا

بين الطلاب (عبد الله بن حميد السهلي،٢٠٠٩،ص٧٣) .وفي دراسة طولية قام بها "كروس سيتاك" Cross&Swiatek هدفت إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية الدعم الاجتماعي المعلوماتي والعاطفي لدى عينة من المتفوقين من المرحلة الثانوية وأساليب المواجهة التي يستخدمها الطلبة المتفوقون عند التحاقهم بالمعاهد وأخذت العينة من فصلين دراسيين وقد وجد أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الادائين في التعامل مع المواقف والمشكلات التي تواجههم (نورة إبراهيم السليمان،٢٠١١ ،ص٨)، هذا ورغم الضغوط التي يعيشها الفرد إلا أنه يسعى لتطوير حياته وتحقيق الرفاهية والاتزان الانفعالي والوصول إلى أقصى درجات الصحة النفسية لذلك ظهر مفهوم جودة الحياة كونه مفهوم واسع وقد يرجع ذلك لحداثة المصطلح إذ لا يرتبط بمجال محدد أو بفرع معين إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم.وهذا بدوره زاد من اهتمام الباحثين بجودة الحياة منذ بداية النصف الثاني من القرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الايجابي ويعد مصطلح جودة الحياة Quality of life من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماما كبيرا في العلوم الطبيعية والإنسانية منها علم البيئة والصحة والاقتصاد حيث ترى "ساندرز وآخرون" (١٩٩٨) Sanders.C.et al أن جودة الحياة أصبحت هدفا للعديد من الأبحاث في المجال الإكلينيكي إلا أن هذا المصطلح يستخدم بشكل غامض فبعض الدراسات لا تتبع تعريفا محددا وواضحا وربما يعود ذلك إلى الطبيعة الواسعة للمفهوم والتي تتضمن الوظائف الجسمية و النفسية و الاجتماعية (سامي محمد موسى،٢٠٠١ ،ص١٢٩) .

وهذا الاهتمام يعكس أهمية هذا المفهوم وتأثيره على مختلف جوانب النمو لدى الفرد وذلك بالنظر إلى مرحلة المراهقة كأحد مراحل النمو في حياة الفرد، حيث نجد الكثير من النظريات التي تصدت لتناول كافة أبعاد النمو ورصد التغيرات الإنمائية المختلفة باعتبار فئة المراهقة من أهم فئات المجتمع العمرية تأثيرا وفعالية إذا ما أحسن توجيهها والاستفادة من قدراتها، فالمجتمع الذي يبتغي التقدم والتطور لا يمكن أن يغفل عن شريحة سكانية مهمة مثل شريحة المراهقين فهذه الشريحة تمثل مستقبلا للثروة البشرية والتي إذا ما أحسن

استغلالها واستثمارها فإن ذلك يضمن استقرار المجتمع وتطوره وهذه السن أيضا تتبلور فيها الاتجاهات العقلية والخلقية والاجتماعية والتي يعد فيها الفرد نفسه ليبدأ العطاء في المجتمع، فالثروات المادية وحدها لا تصنع مجتمعا ولا بشرا متقدمين فثروة الشعوب تقاس بثرواتها البشرية ومن الضروري أن يمر منها الفرد بسلام ليضمن حياة مستقرة تتسم بالرضا والتوافق السليم مع المجتمع (سلوى محمد، فاتن مصطفى ،٢٠٠٩،ص١٤٤٥) .

حيث يؤكد "ستانلي هول" Stanley Hall (١٩١٦) أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع ومتلاحق باعتبار أن فترة المراهقة فترة العواصف والأزمات والتوترات الحادة والعنيفة (محمد عماد الدين ،١٩٨٩ ،ص١٥٧) .

فالتوافق غير الفعال والمستويات المنخفضة للتفاعل واضطراب المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة حياة المراهقين لأنها تؤثر على إدراك السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة هذا ويرى بعض الباحثين أن التضارب الواضح في انفعالات المراهق كالإحساس بالهوية والاضطراب الذي يحدث نتيجة التغيرات الفيزيولوجية والرغبة في الاستقلالية وتأثير الأقران في قرارات المراهق كلها تعتبر ضغوط في حد ذاتها (Jayne Blanchard,Cl. Neely,2009,p14) .

هذا بالإضافة إلى المحيط المدرسي لما له من أهمية كأهمية الأسرة وذلك لما يقدمه من قيم ومبادئ وتربية وتوجيه حيث أصبح هناك إدراك متزايد لقضايا وطبيعة جودة الحياة والصعاب التي تؤثر في مستوى التحصيل الدراسي بصفة خاصة والتعليم بصفة عامة ومستقبل هذه الفئة.هذا وبعد الاطلاع على الدراسات والبحوث ذات الصلة بمتغير إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وإن كانت لا تمثل مسحا شاملا لجميع الدراسات في هذا المجال ولكن في حدود ما تمكنا من الوصول إليه وقد تباينت هذه الدراسات في أهدافها وعيناتها ونتائجها حيث ذكرت معظم الدراسات أهم مصادر الضغوط والمتمثلة في المدرسة والأسرة والرفاق واختلاف طريقة التقييم المعرفي حسب الأفراد بالنسبة للمواقف الضاغطة والتباين في أساليب مواجهتها سواء بالسلب أو الإيجاب. ونجد في

دراسة كل من"حسن والمحرزي وإبراهيم" (٢٠٠٦) الخاصة بالعلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس على عينة حجمها(١٨٣) طالبا وطالبة توصلت إلى وجود مستوى متوسط من جودة الحياة ووجود علاقة سالبة ودالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية (شاهر خالد سليمان،ب ت ،ص١٦٨)

كما أجرت "صفاء عجاجة" (٢٠٠٧) دراسة تناولت النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة وقد تكونت العينة من (٦٦٣) طالبا أسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة ووجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية لجودة الحياة ،كما تنبئ بعض أبعاد أساليب مواجهة الضغوط مثل تنمية الكفاءة الذاتية وتنمية العلاقات الاجتماعية بالدرجة الكلية لجودة الحياة كما هو الحال بالنسبة للحالة المزاجية العامة والذكاء الاجتماعي وإدارة الضغوط كأبعاد أساسية للذكاء الوجداني بالدرجة الكلية لجودة الحياة وقد فحصت دراسة "جافالا"Gavala (٢٠٠٥) العلاقة بين إدراك الضغوط وعدم الارتياح في البيئة الجامعية والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (١٢٢) طالبا وبينت النتائج أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر عدم الراحة في البيئة الجامعية وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي والدافعية الأكاديمية (هويدة محمود، فوزية الجمالي،٢٠١٠ ،ص١٤). وهذا ما أكدته العديد من الدراسات السابقة ومن هذه الدراسات نجد دراسة كل من :

فولكمان ولازاروس ودراسة كينغ King (٢٠١٠) ودراسة منى عبد الله (٢٠٠٢) أما الدراسات التي بحثت في العلاقة بين أساليب المواجهة ببعض المتغيرات منها (مفهوم الذات،إدارة الوقت والدافعية للإنجاز،الالتزام الشخصي،الدعم الاجتماعي والعاطفي) نذكر من هذه الدراسات دراسة كل من : تومشان وآخرون (١٩٩٦) ابتسام محمود علي شتات(٢٠٠٨)، دراسة تفاحة وحسيب (٢٠٠٠)ودراسة ديفيد(٢٠٠٥) ودراسة "كروس

وسيتاك" وفي دراسة "ديو وهوبنر" Dew &Huebner(١٩٩٤) بعنوان جودة الحياة لدى المراهقين على عينة مكونة من (٢٢٢) طالبا من الصف الثامن والثاني عشر من مدارس المنطقة الشمالية الشرقية بالولايات المتحدة وكانت النتائج أن تقديرات المراهقين بدرجة رضاهم عن حياتهم مرتبطة بتقديرات آبائهم وكانت الفروق الفردية في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر أو بالنوع ومتأثرة بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة بدرجة متوسطة وكانت متغيرات مفهوم الذات الأسرية تتنبأ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين أكثر من متغيرات مفهوم الذات الأكاديمية ومفهوم الذات المرتبطة بالأقران بالنسبة لمراحل المراهقة المبكرة والمتأخرة على حد سواء (رغداء علي نعيسة ،٢٠١٢ ،ص١٥٩) .

فقد خلصت نتائج دراسة "سيدكي ودياكري" Siddique &D'Arcy (١٩٨٤) أن الضغوط التي يتعرض لها المراهقين في الأسرة والمدرسة ومواقف التفاعل مع الأقران ترتبط بمدى جودة الحياة النفسية أو الصحة النفسية العامة لهم فقد خلصت كذلك إلى أن الضغوط في سياق الحياة الأسرية لها تأثير رئيسي على جودة الحياة النفسية والصحة النفسية للمراهقين كما كشفت نتائج دراسة "تشيك" Shek (١٩٩٧) على وجه التحديد إلى أن تقدير الأداء الوظيفي الأسري المحدد الرئيسي لجودة الحياة النفسية وللتحصيل الدراسي ولسلوك حل المشكلة لدى المراهقين ويعلن "تشيك" أن نتائج دراسته تفيد بوجود ارتباط دال بين الأداء الأسري الوظيفي والتوافق النفسي والاجتماعي وخاصة الصحة النفسية الايجابية ومن العوامل الأخرى التي تزيد أو تقلل من مستوى جودة الحياة للمراهقين مدى التعرض للضغوط النفسية والعلاقات مع الأقران (محمد السعيد أبو حلاوة،٢٠٠٩،ص١٠) .

وأجرى "حسن وآخرون"(٢٠٠٦) دراسة كان هدفها التعرف على مستوى جودة الحياة والضغوط النفسية ومقاومتها لدى طلبة الجامعة ومدى اختلافها تبعا للجنس على عينة قوامها(١٨٣)وقد أسفرت نتائجها عن وجود مستويات متوسطة من جودة الحياة والضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها ووجود فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة لصالح

الذكور أيضا ودلت النتائج على وجود فروق بين طلبة الكليات العلمية والإنسانية في جودة الحياة لصالح الكليات العلمية (هويدة محمود،فوزية الجمالي،٢٠١٠ ،ص١٦) .

أما بالنسبة لمتغير جودة الحياة فقد بحثت معظم الدراسات علاقته مع بعض المتغيرات منها (الضغوط النفسية –استراتيجيات المقاومة –الذكاء الوجداني) من هذه الدراسات نذكر:دراسة حسن المحرزي وإبراهيم(٢٠٠٦)،صفاء عجاجة(٢٠٠٧)،دراسة ديو وهوبنر (١٩٩٤)،دراسة سيدكي ودياكري(١٩٨٤)،كذلك دراسة تشيك(١٩٩٧)،وكذلك دراسة جافالا Gavala (٢٠٠٥) وحسن (٢٠٠٦) وكانت معظم النتائج دالة على وجود ارتباط بين جودة الحياة وبعض المتغيرات وكذلك تأثير الضغوط على جودة الحياة لدى المراهقين وأشارت كذلك إلى وجود فروق بين المتفوقين وغير المتفوقين في مواجهة الضغوط،ومما سبق أردنا بهذه الدراسة فهم وبحث العلاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى فئة المراهقين المتمدرسين وقمنا بصياغة التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة المراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا ؟
- هل توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين غير المتفوقين دراسيا ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ؟
- هل توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في جودة الحياة ؟

٢-فرضيات الدراسة :

-توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط .

-توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا .

-توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين غير المتفوقين دراسيا .

-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

-توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في جودة الحياة .

٣-أهداف الدراسة :

تسعى الدراسة الحالية إلى تحقيق الأهداف الآتية:

-الكشف عن طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين

-التعرف على الفروق في مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى فئة المراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين .

-الكشف عن الفروق بين المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .

-الكشف عن الفروق بين المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين في جودة الحياة

٤-أهمية الدراسة :

تتمثل أهمية الدراسة الحالية فيما يلي :

-تعتبر هذه الدراسة إضافة إلى البحوث النفسية والتربوية في مجال علم النفس وذلك إثراء للمكتبة العلمية ووضعها بين أيدي الباحثين والمتخصصين في مجال علم النفس قصد تعميق البحث في مثل هذه الدراسات مستقبلا.

-استراتيجيات الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين سواء المتفوقين وعلاقتها بجودة الحياة والتعرف على أهم الاستراتيجيات والأساليب المستخدمة من قبلهم في مواجهة هذه الضغوط .

-على اعتبار أن مفهوم جودة الحياة مفهوم نسبي يختلف من فرد إلى آخر وباعتباره أحد المؤشرات الدالة على الصحة النفسية توضح الفروق بين المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين .

٥-حدود الدراسة:

أ-**الحدود المكانية** : جرت الدراسة الحالية بثلاثة متوسطات بمدينة الوادي:

-متوسطة الأمير عبد القادر

-متوسطة محمود شريفي

-متوسطة أحمد التجاني

ب-الحدود الزمانية: أجريت الدراسة الحالية خلال الموسم الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤

ج-الحدود البشرية : شملت عينة الدراسة ١٢٠مراهقا من المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين بالطور المتوسط ببعض متوسطات مدينة الوادي.

٦-التعريفات الإجرائية لمفاهيم الدراسة :

٦-١إستراتيجية مواجهة الضغوط :

وهو كما يراه علي الشكعة هو تلك الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة والتي تتوقف مقوماتها الايجابية أو السلبية نحو الإقدام أو الإحجام طبقا لقدرات

الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة وطبقا لاستجاباته المتكيفة نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أية آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه (علي الشكعة ،٢٠٠٩،ص٣٥٩) .

أما من الناحية الإجرائية فهو مجموعة من السلوكيات والآليات التي يتبناها الفرد من أجل إحداث التوافق مع المثيرات الخارجية ويتم قياسه بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المتمدرس المتفوق وغير المتفرق دراسيا في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية إعداد Leonard.W.Poon (١٩٨٠) والذي قام بترجمته علي عبد السلام علي.

٦-٢جودة الحياة :

تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع وإدراك هؤلاء لمدى تحقيق إشباع حاجاتهم ومدى تفاعلهم مع غيرهم

(عبد الحليم منسي،علي مهدي كاظم،٢٠١٠، ص٤٣)

أما إجرائيا فهو عبارة عن سعي الفرد لتحقيق التوازن الداخلي وحسن توظيف الإمكانيات المادية والنفسية والاجتماعية ومدى إدراك الفرد لهذه الإمكانيات وحسن استغلالها لتحقيق الرضا الذاتي والوصول إلى درجة من الاستقرار على جميع المستويات ويتم قياسه بمجموع الدرجات التي يحصل عليها المراهق المتمدرس المتفوق وغير المتفوق في مقياس جودة الحياة إعداد محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم .

المراهق المتمدرس المتفوق: هو كل تلميذ يتابع تعليمه ضمن مؤسسة إكمالية بمدينة الوادي ومتحصل على نتائج دراسية أكثر من ١٥فما فوق كمعدل سنوي.

المراهق المتمدرس غير المتفوق: هو كل تلميذ يتابع تعليمه ضمن مؤسسة إكمالية بمدينة الوادي يتراوح عمره مابين (١٣-١٥سنة) ومتحصل على نتائج دراسية أقل من ١٠ كمعدل سنوي .

الفصل الثاني: إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

١-الضغوط النفسية

١-١ تعريف الضغوط

١-٢ مصادر الضغوط

١-٣ الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية

٢- إستراتيجية مواجهة الضغوط

٢-١ تعريف إستراتيجية المواجهة

٢-٢ أهم استراتيجيات المواجهة

٢-٣ الاتجاهات النظرية المفسرة لإستراتيجية المواجهة

٢-٤ تصنيفات استراتيجيات المواجهة

٢-٥ محددات المواجهة الفعالة

خلاصة

تمهيد

يعتبر موضوع الضغوط النفسية من المواضيع التي أولاها العديد من العلماء والباحثين في مجال علم النفس الاهتمام بالدراسة والبحث ذلك أنها تمس الصحة النفسية والجسمية إذ أن كل واحد منا يمر على مدار حياته اليومية بمواقف تمثل حدثا ضاغطا بطريقة أو بأخرى ويختلف الأشخاص في استجاباتهم لهذه الأحداث الضاغطة وأساليب مواجهتهم لها نتيجة مبدأ الفروق الفردية ونتيجة اعتبارات أخرى ومن خلال هذا الفصل سيتم التعرف على مفهوم الضغوط النفسية وأنواعها ومصادرها وأهم استراتيجيات المواجهة والاتجاهات النظرية المفسرة لها كما سيتم التعرف على أهم التصنيفات ومحددات المواجهة الفعالة .

١ –الضغط النفسي:

١ – ١تعريف الضغط النفسي:

لكلمة ضغط عدة معاني في اللغة العربية، فيقال ضغطه ضغطا أي غمزه إلى شيء كحائط أو نحوه ويقال ضغط الكلام إذا بالغ في اختصاره وإيجازه بحيث يتخلى عن التفاصيل ومن تصريفات الكلمة ضغط، ضاغطة، مضاغطة أي حين يزاحم أحدهما الآخر. (جمعة سيد يوسف،٢٠٠٧ ،ص١١)

وذكر الرازي في الصحاح "الضغطة بالضم هي الشدة والمشقة والفعل ضغطه يضغطه ضغطا أي عصره وضيق عليه وقهره والضغطة بالضم معناها الضيق والإكراه يقال أخذت فلانا ضغطة أي ضيقت عليه لتكرهه على الشيء والضغطة بالفتح القهر والضيق والاضطرار . (جار الله السنيدي، ٢٠٠٨ ،ص١٧)

أما في معناها الاصطلاحي فقد تعددت تعريفات الباحثين لظاهرة الضغوط النفسية كونها ظاهرة معقدة ومتداخلة ومن هذه التعريفات نجد أن هناك من يعتبره أحد المثيرات بينما نجد آخرين يعتبرونه استجابة وهناك من ينظر إليه على أنه عملية تفاعلية وهناك من

يركز على الجانب الفسيولوجي للضغط وهناك من يهتم بالجانب النفسي وهذا ما سيتم تناوله من خلال هذه التعريفات المتباينة لمصطلح الضغط حيث عرف معجم وبستر Webster New World Dictionary الضغط بأنه كلمة تعني القوة المجهدة ويقال أيضا أنه القوة التي تقع على الجسم مما يحدث تغييرا في شكله كأثر لهذه القوة .

(أحمد محمد عرافي،٢٠١٣، ص١٨)

وفي قاموس علم النفس نجد أنها حالة من التهديد تمس العضوية تؤدي إلى فقدان توازنها بسبب مواقف الخطر التي تتعرض لها . (Sillamy Norbert, 2003,P365)

مما يلاحظ في هذا التعريف أن الضغوط عبارة عن استثارة تمس العضوية تؤدي إلى إنتاج سلوكيات جديدة والتخلي عن السلوكيات القديمة وفي تعريف ماك كراث"McGrath" نجد أنه كثرة المتطلبات البيئية التي تثقل كاهل الفرد أما كوكس "Cox" فيرى أنه عبارة عن ظاهرة إدراك حسي ناتجة عن الموازنة بين متطلبات الفرد والقدرة على التكيف والتأقلم، أما ليفين "Levine" فقد اتجه اتجاها مغايرا في تناوله لمفهوم الضغط حيث عرفه أنه كل ما يؤدي إلى زيادة إفراز الغلوكوكورتكويد أو ما يسمى بالقشريات السكرية وهذا ما نجده في تعريف" ماكوين" Mc.Ween بأنه الأحداث التي تهدد الفرد والتي تثير الاستجابات الفسيولوجية والسلوكية كرد فعل . (Kimberly.V.Oxington,2005,P54)

أما "فاروق السيد عثمان "فيرى أنها تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية وقد تنتج الضغوط من الصداع والقلق والإحباط .

(فاروق السيد عثمان،٢٠٠١،ص٩٦)

ويعرف لازاروس "Lazarus" الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد إضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وكذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف وينحى "والتر جاملش"Walter GameLech نفس المنحى في تعريفه للضغوط فهي التوقع الذي يوجد

لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة وغير مناسبة . (عبد الرحمان الطريري،١٩٩٤، ص١٠)

أما "لطفي الشربيني" فيقول للضغط في الطب النفسي مفهوم معنوي ويعني التأثير غير المرغوب للموقف والخبرات السلبية من الناحية النفسية أما ضغوط الأفكار فهو تتابعها وتشويشها وكثرتها بصورة تسبب التشويش الذهني والضغوط الاجتماعية تؤثر على سلوك الفرد وصحته النفسية أما "جابر عبد الحميد" و"علاء الدين الكفافي" فيعرفه بأنه المطالب المفرطة أو الضاغطة التي يتعرض لها الفرد والشعور بالضغط قد يتفاوت بتفاوت الأشخاص ويتوقف على مطالبهم التربوية والمهنية والأسرية وغيرها .

(نشوة كرم دردير،٢٠١٠، ص٥١)

ويعرفه "وليم الخولي" (١٩٧٦) بأنه حالة يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة مادية ومعنوية وجسمية ونفسية والتي يتغلب عليها في حياته اليومية بوسيلة من وسائل التكيف مع الظروف البيئية للاحتفاظ بحالة الاستقرار ولكن كثيرا ما تشكل تلك الصعوبات إجهادا لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق ونجد "حسن عبد المعطي" (٢٠٠٦) يرى بأنها تعبر عن الحادث ذاته أي وقوع الضغط بفاعلية الضواغط مما يعني ذلك أن الفرد وقع تحت طائلة ضغط ما، في حين أن "عبد الرحمان مهدي" (١٩٩٥) يرى أنه التفاعل بين الشخص وبيئته التي يدركها على أنها ضاغطة بالنسبة له والتي تم تقييمها على أنها مرهقة أو تفوق موارده للتغلب عليها وتعرض حياته للخطر .

(عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠، ص١٦)

مما يلاحظ من التعريفات السابقة أنها اتخذت اتجاهات متباينة ومنعرجات متشعبة في تناولها لمفهوم الضغط النفسي ففي حين أن البعض يرى أن الضغوطات عبارة عن مثيرات نجد في الاتجاه المقابل من يرى أنها عبارة عن استجابة في حين ترى تعريفات أخرى على أنها علاقة تفاعلية أي أنها تجمع بين المثير والاستجابة وهناك من يرى أنها استجابة أي ردة فعل ونجد تعريفات أخرى تركز على الجانب المعرفي.

١-٢مصادر الضغوط النفسية :

حيث صنفها كوهين و آخرون Cohen & all من حيث الشدة ودرجة إزمانها إلى أربعة فئات رئيسية :

- ضغوط حادة مثل :انتظار عملية جراحية
- نتائج حدث ضاغط ينتج عن أحداث معينة مثل الطلاق أو موت زوج .
- ضغوط مزمنة أو مستمرة مثل البطالة
- ضغوط مزمنة مستمرة ولكنها متقطعة مثل الاتصال بأفراد الأسرة الذين يتسببون في صراعات أو تهديدات مدركة . (عبير بنت محمد الصبان،٢٠٠٣،ص٣٩)

ويصنف "كوبر" و"مارشال" Marchell &Cooper مصادر الضغوط إلى ضغوط داخلية وأخرى خارجية وهي كالتالي:

-العمل وما يشمله من تنظيمات الأدوار وعلاقات ومسؤوليات
- مراحل نمو الفرد
- مكونات الشخصية للفرد
- التنظيمات البيئية والمناخ
- العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية . (خالد عبد الله العبدلي،٢٠١٢،ص٣٧)

ويضيف بيلز "Beals" مصادر أخرى للضغوط النفسية تتمثل في :

- الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في الشعور بالضغط النفسي

-نمط الشخصية: يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح كما يتميز هذا النمط بالرغبة في تنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط .

-الحالة الاقتصادية:مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل .

-الظروف الاجتماعية وتتمثل في القواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب عند الناس. (المرجع السابق، ص٣٨)

كما يصنف "سيد جمعة" مصادر الضغوط إلى:

- أحداث الحياة الشاقة :والتي تتراوح بين الأحداث المزلزلة كوفاة شخص عزيز إلى الأقل شدة كالانتقال إلى مكان جديد للإقامة .

- الشدائد المزمنة chronic strain: تنتج هذه الشدائد عن أحداث ضاغطة أو صادمة تبقى آثارها مع الفرد لسنوات ويمثل اضطراب كرب ما بعد الصدمة (PTSD) مثالا لهذا النوع من الضغوط المزمنة .

-منغصات الحياة اليومية كالوقوف في طابور الانتظار أو محاولة اتخاذ قرار صعب وما إلى ذلك من أحداث تواجه الفرد في حياته اليومية . (جمعة سيد يوسف،٢٠٠٧،ص١٦)

وقد تحدث كل من "جيردانو "Girdinano و"إفرلي" Everly و"داسك"Dusik عن أسباب الضغوط حيث تم تصنيفها إلى :

- أسباب نفسية اجتماعية: تركز على أسلوب الحياة وما يتضمنه من عوامل مثل درجة التكيف والعبء الزائد والإحباط والحرمان

- أسباب البيئة العضوية الحيوية: وتتضمن عوامل مثل الاتزان العضوي، طبيعة التغذية الحرارة والبرودة.

- أسباب شخصية: تتمثل في إدراك الذات والقلق وإلحاح الوقت والشعور بفقدان السيطرة على الأمور والغضب والعدوانية .

وقد قسمها "الوليدي "إلى مصادر متعلقة بالفرد كمفهوم الذات والتكيف والإحباط وأخرى سلوكية وظروف متعلقة بالعمل وظروفه المادية. (أحمد محمد عرافي،٢٠١٣،ص١٩)

وبالرغم من هذا نجد أن مصادر الضغوط غنية ومتعددة الأسباب ومتنوعة وشاملة

ومختلفة نتيجة اختلاف المختصين والباحثين في هذا المجال .

١-٣الاتجاهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية :

إن المطلع على تاريخ الضغوط النفسية يجد العديد من الدراسات و التجارب التي ساهمت في ولادة اتجاهات متعددة أخذت بدورها منحنيات متشعبة في دراستها وتناولها لمفهوم الضغوط النفسية ونذكر بخاصة إسهامات العلماء الفيزيولوجيين والأطباء كأمثال هانز سيلي، والثر كانون وغيرهم من الباحثين الذين ساهموا مساهمة فعالة في دراسة الضغوط وتأثيراتها وهذا ما سيتم الإطلاع عليه في هذا العنصر من خلال التعرف على أهم الاتجاهات النظرية التي فسرت ظاهرة الضغط النفسي وأساليب مواجهته .

١-٣-١نظرية هانز سيلي "Hans Seley":

كان لـ"هانز سيلي" Hans Seley بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيرا فسيولوجيا وتنطلق نظريته من مسلمة ترى أن الضغط متغير غير مستقل وهو استجابة لعامل ضاغط يميز الشخص ويضعه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج ويعتبر "سيلي" Seley أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضغط عالمية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة . (فاروق السيد عثمان،٢٠٠١،ص٩٨)

وقد عرف هانز سيليHans Seley الضغط بأنه الطريقة اللاإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداداته العقلية والبدنية لأي دافع وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملية الجراحية ويعتقد أن ردود فعل الفرد للأحداث الضاغطة تتبع نمطا متسعا أطلق عليه جملة أعراض التكيف العام "GAS" the general adaptation syndrome . (أحمد محمد عرافي،٢٠١٣،ص ٢٢)

حيث أن رد الفعل الدفاعي يزداد مع التعرض المستمر أو المتكرر للضغوط عبر ثلاث مراحل :

-استجابة الإنذار Alarm Reaction : وتشمل هذه المرحلة تغييرات بنائية وتشريحية وكيميائية في الجسم وأيضا طريقة استدعاء الجسم لكل قواه الدفاعية لمواجهة الموقف الضاغط .

-المقاومة Resistence: حيث يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية .

-مرحلة الإنهاك Exhaustion: حيث يصبح الفرد عاجزا عن التكيف والاستمرار في المقاومة وهنا تنهار الدفعات والتعرض الزائد للضغوط يؤدي إلى تفكك الكائن الحي إلى الدرجة التي ينتج عنها الموت . (خالد عبد الله العبدلي،٢٠١٢،ص٤٧)

حيث ميز هانز سيلي بين نوعين من الضغوط وهما الضغوط الجيدة والضغوط المثيرة للمشقة أما الضغوط الجيدة هي التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بالخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بالايجابية مثل خبرات الانجاز والنجاح وهذا النوع من الضغوط يمد الفرد بالفاعلية لمواجهة تحديات الحياة ويمكن أن نطلق عليه ضغوط الكسب أو الفوز أما الضغوط المثيرة للمشقة فهي التي تحدث نتيجة مرور الفرد بخبرات الإحباط والفشل والشعور بالدونية وغيرها من المواقف . (أمل سليمان تركي العنزي ،٢٠٠٤،ص٣٥)

١-٣-٢نظرية والتر كانون Walter Cannon :

ظهرت هذه النظرية في عام ١٩٢٠ ويعتبر"كانون" Cannon من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه بأنه رد الفعل في حالة الطوارئ وكشف في دراسته أن مصادر الضغط كالخوف والغضب تسبب تغيرا فسيولوجيا في وظائف الأعضاء نتيجة تحفيز عمل الجهاز الهرموني خاصة هرمون الأدرينالين.(عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠، ص٣٠)

فقد افترض" كانون" Cannon أنه عندما يدرك الكائن أن هناك تهديدا فإن الجسم يستثار بسرعة وتسري الدافعية في الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الصماء للتعامل مع هذا التهديد وتعمل هذه الاستجابة الفسيولوجية على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد

وتعمل هذه الاستجابة الفسيولوجية على حمل الكائن لمواجهة مصدر التهديد أو الهروب ومن ثم أطلق عليها استجابة الكر والفر وقد اعتبر "كانون"Cannon أن استجابة الكر والفر هذه استجابة تكيفيه أو توافقية adaptive واستدل على ذلك بأنها تمكن الكائن من الاستجابة السريعة للتهديد ومن ناحية أخرى خلص إلى أن الضغوط يمكن أن تكون ضارة بالكائن إذا ما أدت إلى الإخلال بأدائه الانفعالي والفسيولوجي وسببت مشكلات صحية مع مرور الوقت وخاصة إذا لم يكن الكائن قادرا على مواجهة التهديد أو الهروب منه واستمر في التعرض للضغوط واستمرت الاستثارة الفسيولوجية في التصاعد .

(جمعة سيد يوسف،٢٠٠٧،،ص٨)

١-٣-٣ نظرية سبيلبيرجر Spilberger :

تعتبر هذه النظرية مقدمة ضرورية لفهم الضغوط فقد أقام "سبيلبرجر"Spilberger نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق والقلق كحالة ويقول أن للقلق شقين هما سمة القلق العصابي أو المزمن وهو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل الفرد يعتمد على الخبرة الماضية وقلق الحالة وهو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج ضغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك عن القلق كسمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلا . (عفيفة أحمد أبو سخيلة،٢٠١١،ص٦٩٩)

وقد اعتمد في تفسيره للضغوط على أساس الدافع حيث أثبت أن الضغوط تلعب دورا في إثارة الاختلافات على مستوى الدافع كل حسب إدراكه للضغط حيث يرى أنها تأخذ في اعتبارها العوامل الآتية:

-طبيعة وأهمية الضغوط في المواقف المختلفة

-قياس مستوى شدة القلق الناتجة عن الضغوط في المواقف المختلفة

-قياس الاختلافات الفردية في الميل للقلق .

-توضيح السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتجة عن الضغوط .

(عياش بن سمير العنزي،٢٠٠٤،،ص٣١)

وميز "سبيلبرجر "Spilbergerبين الأحداث البيئية الخطرة والمهددة الضاغطة stressors والتغيرات الانفعالية والسلوكية والفسيولوجية (رد فعل الضغوط stress reaction) التي تحدث بفعل المواقف الضاغطة وأوضح أن الضغوط تشير إلى خصائص المثيرات والظروف التي تتميز بدرجة من الخطر أما التهديد threat فيشير إلى إدراك الفرد لمواقف محددة بأنها خطرة ويرى بأن تقييم موقف بأنه خطر يعتمد على مميزات المواقف وعلى خبرات الفرد الماضية خلال مواقف مشابهة للفرد ولا يعتبر الموقف مهددا للفرد إلا إذا أدرك أنه يهدده وبذلك فإن إدراك تهديد المواقف يختلف من فرد لآخر حسب مهاراته وخبراته في مواجهة المواقف الضاغطة. (نبيلة أحمد أبو حبيب،٢٠١٠،ص٣٦)

ومما يمكن استخلاصه مما سبق أنه قد تم التأكيد في هذا الاتجاه النظري على أهمية المتغيرات التي تتعلق بالمواقف الضاغطة وكذلك كيفية إدراك الفرد لهذه المواقف الضاغطة والتي تختلف من فرد لآخر نتيجة اختلاف الأحداث وذلك خلافا لنظرية كل من هانز سيلي Hans Seley و والتر كانون Walter Cannon.

١-٣-٤ نظرية موراي Murray :

تعتبر هذه النظرية في الدافعية من النظريات التفاعلية لأنها تنظر إلى السلوك على أنه نتاج لحاجات داخلية تفاعلية مع ضغوط خارجية، فمفهوم الضغط ومفهوم الحاجة مفهومان أساسيان على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك فهو يمثل قوة في منطقة المخ قوة تنظيم الإدراك والتفهم والتعقل ويصنف"موراي" Murray الحاجات إلى حاجات نفسية وحاجات ظاهرة تستثار من البيئة وهي تمثل ضغوطا خارجية (المرجع السابق ،ص٣١)

ويميز موراي Murray بدوره بين نوعين من الضغوط وهما:

-ضغط بيتا Beta-stress: ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الأفراد .

-ضغط ألفا Alpha-stress:ويشير إلى خصائص الموضوعات ودلالتها كما يبدو ويوضح "موراي" Murray أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى وسيط موضوعات معينة لحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة أما عندما يحدث تفاعل بين الموقف الحاضر والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا . (مصطفى رشاد الأسطل،٢٠١٠،ص٦٢)

١-٣-٥نظرية لازاروس Lazarus:

يرى أن الضغوط تنشأ عندما يوجد تناقض بين متطلبات الشخصية للفرد ويؤدي ذلك إلى تقييم التهديد وإدراكه في مرحلتين الأولى هي الخاصة بتحديد ومعرفة أن بعض الأحداث في حد ذاتها شيء يسبب الضغوط والثانية هي التي يحدد فيها أساليب حل المشكلات التي تظهر في الموقف ويتضح من هذه النظرية أن ما يعتبر ضاغطا بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة لفرد آخر ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد وخبراته الذاتية ومهارته في تحمل الضغوط وحالته الصحية وعلى عوامل ذات صلة بالموقف نفسه وعوامل البيئة الاجتماعية كالتغيير الاجتماعي ومتطلبات الوظيفة .

(نبيلة أحمد أبو حبيب،٢٠١٠،ص٣٧)

وقد قدم "لازاروس" Lazarus تصنيفا لعملية الضغوط وعمليات التقييم التابعة لحدوث الحدث الضاغط حيث قسمها إلى الجوانب الآتية :

- الحدث الضاغط ويتضمن أحداث خارجية وتتمثل في البيئة الخارجية
- أحداث داخلية نابعة من الفرد ذاته

-عمليات التقييم وتشمل تقييم أولي حيث يقدر الفرد إذا كان الحدث الضاغط مهدد أم لا وكذلك تقييم ثانوي وهو ما يستطيع الفرد القيام به إزاء الحدث الضاغط.

-عمليات المواجهة وتشمل الأساليب التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط

(نشوة كرم دردير،٢٠١٠،ص٦٥)

هذا وقد تعددت النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية واختلفت في دراساتها ومحدداتها وكل نظرية لها أسس انطلقت منها في دراستها لموضوع الضغوط النفسية.

٢-إستراتيجية مواجهة الضغوط:

٢-١تعريف استراتيجية المواجهة:

تشير ربيكا وأكسفورد "Rebekka & Oxford"(١٩٩٦) إلى أصل كلمة إستراتيجية stratégie إلى كلمة يونانية استراتيجوس strategos وتعني فنون الحرب وإدارة المعارك بمعنى أن الإستراتيجية تتضمن أفضل قيادة للفصائل والسفن وتعرف الإستراتيجية بأنها فن استخدام الإمكانات والوسائل المتاحة . (حسن شحاتة، زينب النجار،٢٠٠٣،ص ٣٩)

أما من ناحية التعريف الاصطلاحي فنجد الكثير من التعريفات المتباينة وذلك نتيجة تباين اتجاهات العلماء والمختصين والمهتمين بمجال الضغوط وأساليب مواجهتها نذكر منها :

تعريف صلاح مخيمر بأنها الدراسة العلمية للصحة النفسية أي التكيف وما يتعين عليها وما يعيقها وما يبحث فيها من اضطرابات وعلاج الفرد منها أو بمعنى آخر هي حالة إيجابية تتضمن التمتع بالصحة العقلية والجسمية وليس عجز أو خلو المرء من أعراض المرض . (محمد أحمد النابلسي،١٩٩٩،ص٩٢)

أما"فلكمان ولازاروس"Lazarus&Folkman فيرى أنها مجموعة مجهودات معرفية متسقة وجهود سلوكية متواصلة وذلك للتكيف والسيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية مهددة وتتجاوز إمكانيات الفرد . (Paulhan,1992,P546)

أما في معجم علم النفس والطب النفسي فهي سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف (طبي سهام، ٢٠٠٥، ص١٠٢)

بالنظر إلى التعريفات الاصطلاحية التي تناولت مفهوم المواجهة نجد أنها اختلفت في تناولها فـ"صلاح مخيمر" اعتبرها التكيف الذي يعبر عن الصحة النفسية والخلو من الأمراض والاضطرابات،أما بالنسبة لـ "فلكمان ولازاروس" Lazarus& Folkman ومعجم علم النفس فكانت المواجهة عبارة عن عملية معرفية تتبعها سلسلة من الأفعال والجهود السلوكية لصد المواقف الضاغطة وهذه التعريفات تتفق مع العديد من التعريفات الأخرى

ومن هذه التعريفات تعريف "لطفي عبد الباسط" بأنها مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات الديناميكية –سلوكية أو معرفية– يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو حل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عنها .

(نشوة كرم دردير، ٢٠١٠،ص٦١)

ومن التعريفات التي تأخذ نفس الصبغة نجد تعريف كل من"أليس" Ellis إذ يرى بأنها الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط الحياة ويفسرها ويقيمها وأسلوبه في التعامل معها حتى يصل إلى مستوى من التوافق أما "ديفيد فونتانا" David Fontana فيرى أنها التدريب الذاتي كي تتطابق التقييمات المدركة للحدث مع الاستجابة للمواقف لتكون أكثر ايجابية في مواجهة الموقف الضاغط وعندما تكون التقييمات المدركة صحيحة فسوف تقود تفكير الفرد ومعتقداته لتكون أكثر فاعلية في مواجهة الموقف الضاغط .

(أحمد محمد عرافي ،٢٠١٣،ص٣١)

ويذهب بيللنج وزملاؤه "Billing et all" (١٩٨٣) إلى أنها مجموعة المعارف والسلوك التي يستخدمها الفرد بهدف تقدير مصادر المشقة وتخفيض أثر الانعصاب الناتج عنها وتعديل التنبيه الانفعالي المصاحب لخبرة المشقة . (عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠،ص٣٢)

وهناك بعض الباحثين والمهتمين في مجال الضغوط من يرى أن المواجهة عبارة عن عملية شعورية واعية يقوم بها الفرد ومنهم من يرى أنها حيل ووسائل دفاعية للتعامل مع المواقف الضاغطة في حين أن البعض الآخر يرى بأنها سلوكيات يقوم بها الفرد استجابة لمثيرات خارجية ومنهم من ينظر إليه كسلوك متعلم تم اكتسابه من المعطيات البيئية . حيث عرفها "فليشمان"Fleshman (١٩٨٤) بأنها السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتقليل من الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة،أما بالنسبة لـ"كابلن"Caplan (١٩٨٤) فهي السلوك الذي يهدف إلى خلق تغيير في الذات وتغيير في القدرات أو الحاجات، ويرى"روتر"Rutter (١٩٨١) أنها أساليب صحية أكثر من الأساليب الدفاعية التي يسلكها الفرد أمام الضغوط كما أنها شعورية وواقعية في التوجه .

(أمل سليمان تركي العنزي،٢٠٠٤،ص ٥٩)

ويرى "جمعة سيد" أنها عملية التصدي للمتطلبات الخارجية والداخلية التي يقدرها الفرد على أنها مرهقة أو مكلفة أو تستنزف مصادره وموارده وتتكون عملية المواجهة من الجهود سواء النفسية أو السلوكية . (جمعة سيد يوسف،٢٠٠٧،ص٤٣)

أما "كمال الدسوقي" فيرى انه الفعل الذي يمكن الفرد من أن يتوافق مع الظروف البيئية وهو السلوك الفاعل أو الإجرائي فهو فعل فيه يتفاعل الفرد مع البيئة لغرض تحصيل شيء ما،أما "ماثيني وآخرون" Matheny et all فيرى بأن المواجهة أي جهد صحي أو غير صحي شعوري أو غير شعوري لمنع أو تقليل أو إضعاف الضغوط أو للمساعدة على تحمل تأثيراتها بأقل طريقة مؤلمة. (أحمد محمد عرافي،٢٠١٣،ص٣٠)

٢-٢أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

إن المقاومة النفسية للاضطرابات والضغوط الخارجية تختلف من فرد لآخر ذلك أن المعطيات الخارجية أي البيئية هي الأخرى تختلف بدورها لذلك نجد الأفراد يتباينون في تعاملهم مع الضغوط النفسية لذلك ظهر اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها التعرف على الأساليب الأكثر ايجابية وفعالية، ومن هذه الأساليب نجد الأساليب المعرفية والأساليب السلوكية والنفسية ويمكن إجمال أساليب مواجهة الضغوط فيما يلي :

-أسلوب إعادة البناء المعرفي:

هي السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة مثل ضبط الذات والتقييم الايجابي حيث يتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف ويرى "أيتواتر" Atwater (١٩٩٠)أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط من الأساليب التي ينظر الفرد من خلالها على أنها قابلة للحل ومن الأساليب المعرفية في مواجهة الضغوط أطلق عليها "ميشنمبوم "Mechamboum المناعة ضد الضغوط وتكون في تطوير وعي الفرد حول سلوكه وأفكاره وأن يتعلم أنواع المثيرات التي تجلب الضغط وهذه الخطوة يمكن أن تشعر الفرد بإحساس كبير بالضبط الذاتي كما يصبح الفرد

أكثر فهما للأسباب المحددة لمشاعره السلبية وفيها يتم التدريب العقلي للفرد والبدء بالتصرف بسلوك لا تشوبه أفكار غير عقلانية، ويرى" سيورد" Seaward (١٩٩٧) بأن الأفكار أو المنبهات التي تصل العقل قد تكون سلبية أو ايجابية أو وسط بين الطرفين وهذا ما يطلق عليه الإدراك الحسي حيث أن الأفكار السلبية أو اللاعقلانية قد تسبب تأثيرا شديدا للفرد لذلك فإن إعادة البناء المعرفي تعني إعادة بنائه من الحالة السالبة إلى الحالة الموجبة وتعمل على مساعدة الأفراد في تخفيف التوتر النفسي من خلال تصحيح التصورات ويندرج تحت هذا المفهوم العلاج العقلاني لـ إليس"Ellis" والعلاج المعرفي السلوكي لـ بيك"Beck" . (أمل سليمان تركي العنزي،٢٠٠٤،،ص٦٤)

ويرى عبد الرحمان الطريري (١٩٩٤) أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة تأخذ صورتين :

-الصورة الأولى:عملية التكيف مع الموقف الضاغط وتكون أوتوماتيكية ومتكررة يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف .

-الصورة الثانية: عملية المواجهة وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من اجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي .

(عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠،ص٣٢)

وقد قدم "كوهن "Cohen مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط :

-التفكير العقلاني:وهي إستراتجية تلجأ إلى استخدام التفكير المنطقي بحثا عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط

-التخيل:إستراتيجية يتجه فيها الفرد إلى التفكير في المستقبل كما أن لديهم قدرة كبيرة على تخيل ما قد يحدث

- الإنكار:عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل و الانغلاق و كأنها لم تحدث على الإطلاق.

- حل المشكلة:نشاط معرفي يتجه إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط

– الفكاهة(الدعابة): تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة وروح الفكاهة

–الرجوع إلى الدين:عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك لمواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها . (عبد الله الضريبي،٢٠١٠،ص٦٨١)

ومن أهم الوسائل التي يستخدمها الأفراد خلال شعورهم بالضغط يشير "لازاروس" إلى الصحة الجسدية والطاقة النفسية وعدد المعتقدات والقيم الايجابية والكفاءات والخبرات المتصلة مباشرة بحل المشكلات ،الذكاء العقلي والذكاء الاجتماعي والمهارات الاجتماعية الأخرى ،السند الاجتماعي وأخيرا الوسائل والموارد المادية .(طبي سهام،٢٠٠٤،ص١٢٧)

وهناك العديد من الاستراتيجيات الأخرى التي يستخدمها الفرد منها الايجابية والمتكيفة ومنها ما هو سلبي وغير متكيف ومنها ما يجب على الفرد أن يتعلمه ويتدرب عليه حتى يكون أكثر فعالية في مواجهته الضغط والحصول على أخف الأضرار النفسية والجسمية والعقلية وغيرها والتحكم أكثر في الضغوط وتوجيهها توجيها إيجابيا وهذا ما دعمه"إيفرلي " Efferly" إذ أن هناك أساليب تبعث على التوافق وتخفف من الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق وتؤدي إلى تآكل الصحة مثل استخدام العقاقير والانسحاب الاجتماعي . (أحمد محمد عرافي،٢٠١٣،ص٣١)

وهناك أساليب بيولوجية فالتعرض للضغوط يؤدي إلى اختلال الاتزان الكيميائي والحيوي للفرد ولا تتوقف عملية الاتزان البيولوجي على جزء بعينه من جسم الإنسان ولكن تكاد جميع الخلايا تعمل حتى تحقق لنفسها قدرا من الثبات الداخلي يساعدها على القيام بوظائفها . (عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠،ص٣٤)

هذا بالإضافة إلى أساليب التمارين الرياضية فالأفراد المنتظمين في أداء التمرينات الرياضية بأنواعها أقل عرضة لكثير من الأمراض المتعلقة بالضغوط مثل الأزمات والسكتة القلبية وتتسبب التمارين في إحداث مستوى عال من الرضا الداخلي بالإضافة إلى خفض التوتر وهذا بدوره يؤدي إلى الإحساس المتزايد بالاسترخاء والشعور بالابتهاج والمرونة . (أمل سليمان تركي العنزي،٢٠٠٤،ص٧٠)

٢-٣الاتجاهات النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة :

بالنظر إلى تاريخ دراسة الضغوط النفسية وبداية ظهوره كمصطلح تم اعتماده يتأكد لنا أن المعطيات النظرية التي انطلق منها تظهر والاختلافات التي أثمرت الاتجاهات النظرية والتي عززتها بدورها الدراسات الميدانية حول مفهوم الضغط وآثاره ونتائجه وهذا بدوره أدى إلى دراسة سلوكيات المواجهة التي يعتمدها الفرد في التصدي لهذه المواقف الضاغطة ومن خلال هذا العنصر سنتعرض لأهم النظريات التي درست استراتيجيات المواجهة ومن هذه الاتجاهات نجد:

٢-٣-١نظرية التحليل النفسي:

تعد آليات الدفاع من منظور التحليل النفسي من أهم استراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوطات النفسية حيث يرى" سيجموند فرويد" Sigmund Freud أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والاحباطات وبالتالي فهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا وتساعد على خفض التوتر والقلق أثناء المواجهة وتشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات تتطور انطلاقا من آليات أولية غير ناضجة إلى آليات ناضجة . (طبي سهام،٢٠٠٤،ص١١٤)

كما يقسم حامد زهران أساليب الدفاع إلى :

-حيل الدفاع والإنسحابية أو الهروب مثل الانسحاب والنكوص والتثبيت والتفكيك والتخيل والتبرير والإنكار والإلغاء والسلبية

-حيل الدفاع العدوانية أو الهجومية مثل العدوان والإسقاط والاحتواء

-حيل الدفاع الإبدالية مثل الإبدال والإزاحة والتحويل والإعلاء والتعويض والتقمص والتكوين العكسي والتعميم والرمزية والتقدير المثالي

وتعتبر ميكانيزمات الدفاع أساليب لا شعورية تستعمل لمواجهة الضغوط النفسية للمحافظة على التوازن النفسي من أن يصيبه الاختلال . (عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠،ص٣٨)

كما بينت عدة أبحاث دور أهمية آليات الدفاع في تكيف بعض المرضى مع حالتهم المرضية ويرى" فيانت "Vaillant (١٩٩٢) أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبعي وهذا من أجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لا شعورية وقد وصف "فيانت" Vaillant آليات الدفاع بأربع مستويات :

-دفاعات ذهانية كالإنكار الذهاني والإسقاط الهذياني

-دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس

-دفاعات عصابية

دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة . (بغيجة لياس ،٢٠٠٥،ص١٠٥)

إذ يرى فرويد أن العصاب والذهان ما هي إلا عبارة عن شكل من أشكال فشل أو سوء المواجهة فالدفاع وما يرتبط به من علاقات عبارة عن آليات تحمي الأنا من الصراعات ويمكن لهذا الصراع أن يتكون من مطالب وطموحات غير محققة داخل الجهاز النفسي أو من تهديدات المحيط ويفترض أن القلق هو المثير الذي يسبب تسخير هذه الآليات وقد تم صهر مفهوم المواجهة مع دفاعات الأنا . (وليدة مرازقة،٢٠٠٨،ص٦٤)

فميكانيزمات الدفاع عبارة عن إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ليحمي نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المحتويات المكبوتة فهي تعمل على مستوى اللاشعور كما أنها تحرف وتشوه إدراك الفرد للوقائع كوسيلة لخفض ما يهدده من قلق وضغوط فالفرد لا يلجأ إلى حيلة واحدة بل يستخدم أكثر من أسلوب دفاعي وهي تستثار عن طريق مثيرات داخلية أو خارجية . (طه عبد العظيم،سلامة عبد العظيم،٢٠٠٦،،ص٨٥)

وحسب وجهة نظر التحليل النفسي تعتبر الدفاعات النفسية من أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها الفرد في مواجهة الضغوط الداخلية والخارجية فهي أساليب لا شعورية يلجأ إليها الأفراد للتخفيف من الصراعات والاحباطات هدفها الأساسي المحافظة على التوازن النفسي ومنع الاختلال وتتنوع الآليات الدفاعية تبعا لاستخداماتها وتبعا لنوعية المواقف

الضاغطة التي يتعرض لها الشخص منها السوية كالإعلاء والتعويض والتقمص وهناك الدفاعات غير السوية تظهر في السلوك المرضي وتستخدم عندما يستنفذ الدفاعات السوية منها النكوص والتثبيت والعدوان والتحويل .

٢-٣-٢النظرية المعرفية:

بين "ألبرت أليس" Ellis الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض الضغط النفسي والقلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكارا لا عقلانية فإن هناك مبررا واضحا للاعتقاد بأنه من خلال تعليمهم التفكير بعقلانية أكثر فإنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها وقد بين زملاؤه الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في استمرار ردود الفعل الضاغطة أو خفضها وقد بينت دراساته أن المثيرات المهددة يمكن أن تكون منفردة للفرد من خلال وسائل التقييم المعرفي .(عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠،ص٤١)

حيث قدم "لازاروس "Lazarus (١٩٦٠) تصنيفا لعملية الضغوط وقسمها إلى ثلاث جوانب :

-الحدث الضاغط : متمثل في الأحداث الخارجية المحيطة بالفرد والتي تحدث دون إرادة الفرد أو تدخل منه والأحداث الداخلية وهي نابعة من داخل الفرد.

-عمليات التقييم: يتم عندما يتعرض الشخص للموقف الضاغط وتنقسم إلى عمليتين:

-عملية تقييم أولي: وفيها يقدر الفرد كون الحدث الضاغط مهدد أم لا .

-عملية تقييم ثانوي: وفيها يفكر الفرد فيما يستطيع فعله وذلك من خلال أساليب واستراتيجيات المواجهة المتوفرة لديه .

-عملية المواجهة: وفيها يستخدم الفرد الأساليب المتوفرة لديه لمواجهة الحدث الضاغط وتنقسم إلى قسمين:

-مواجهة مركزة على المشكلة: وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد لمواجهة الحدث الضاغط كطلب المساندة والتخطيط لحل المشكلة وقمع النشاطات العارضة .

-مواجهة مركزة على الانفعال: وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي تستهدف تنظيم الانفعال اتجاه المواقف الضاغطة ومن هذه الأساليب التحكم الذاتي، إعادة التأويل الايجابي تقبل المسؤولية ،الهروب، التجنب، التوجه للدين. (نشوة كرم دردير،٢٠١٠،ص٦٤)

إن نظرية لازاروس التي تمثل وجهة النظر المعرفية في تناول المواجهة تقوم على أساس عملية عقلية يقدر بها الفرد الموقف الضاغط وبناء على هذا التقدير يتحدد مستوى الضغط ومن ثم تتحدد إستراتيجية المواجهة التي يستخدمها الفرد ويفترض "كاريف وهيمان"Kariv &Heiman(٢٠٠٥) أن استراتيجيات المواجهة تؤدي وظيفتين أساسيتين إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط لذا فعندما يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى استخدام استراتيجيات مواجهة نشطة أما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس مسيطرا عليه فإنه يستخدم استراتيجيات تجنبيه .

(سوسن شلبي،أسماء مبروك،٢٠٠٧،ص٢١)

من خلال هذا الطرح الذي تم ذكره حول النظرية المعرفية يتضح لنا أن الاستراتيجيات المعرفية عبارة عن طرق يلجا إليها الفرد أثناء التعرض للمواقف الحياة الضاغطة وبذلك تختلف نوعية الإستراتيجية حسب المواقف الضاغطة بحيث يؤدي إلى ضبط السلوك وتنظيمه وتعديله باستخدام استراتيجيات معينة كعملية التقييم وعملية المواجهة سواء المركزة على الانفعال أو المشكلة .

٢-٣-٣النظرية التفاعلية:

ظهر هذا الاتجاه كرد فعل على الاتجاه السيكودينامي فقد أشار "كابلان وساليسو وباترسون"Kaplan ,Sallies& Patterson إلى العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة

والصحة حيث يتدخل بها ثلاث جوانب تتفاعل كل منها مع الأخرى عند حدوث الحدث أو الموقف الضاغط متمثلة في الاستعدادات والصفات الوراثية للفرد أو ما يسمى بالجانب البيولوجي وكذلك الجوانب النفسية وسماته وخصائصه ودور المجتمع أو البيئة فيؤثر الجانب الاجتماعي بدوره في إدراك الفرد للضغوط .(نشوة كرم دردير،٢٠١٠،ص٦٦)

ومن أجل فهم العمليات التي يقوم بها الفرد في المواقف التي يحكم عليها على أنها ضاغطة توجد مجموعة من المتغيرات مرتبطة بالفرد والمحيط والتي تجمع بين الموارد والعوائق ومن بين التصنيفات المرتبطة بالموارد والتي تم اختيارها في مجمل المواقف الضاغطة الصحة والطاقة وعدد من المعتقدات الايجابية،الجدارة والتأهيل المرتبط مباشرة بحل المشكل وتأهيلات اجتماعية والدعم الاجتماعي وأخيرا موارد مادية .

(بغيجة لياس،٢٠٠٥،ص١٠٩)

فقد حدد ميكانيك "Mechanic" (١٩٧٤) صاحب النظرة الاجتماعية النفسية عن وجود ثلاث وظائف لاستراتيجيات التكيف :

-التعامل مع المتطلبات الاجتماعية

-توفير الدافعية لمواجهة تلك المتطلبات

-المحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية وبهذا فإن مقاومة الضغط تستلزم التعامل مع متطلبات البيئة الاجتماعية وهذا يتوقف على مستوى الدافعية للفرد في مواجهة تلك الوضعية وذلك بهدف تحقيق التوازن النفسي . (مريم بن سكريفة،٢٠٠٧ ،ص٦٦)

يتضح في هذا الاتجاه التفاعل الواضح بين خصائص الفرد والمعطيات الخارجية فالفرد والمحيط فهي تعبر عن ثنائية تبادلية لكل متغير أثر على الآخر فالاستجابة للضغوط تظهر كنتيجة للتفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب وللمصادر الشخصية لديه وذلك بدوره يؤثر بشكل فعال في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد حيال المواقف الضاغطة .

٢-٤ تصنيفات استراتيجيات المواجهة :

إن الاختلافات البينية بين الباحثين أدت إلى تنوع التصنيفات التي وضعها الباحثين والعلماء وقد تم ذكر بعض هذه التصنيفات والتي نجد من بينها تصنيف كل من "فريدنبرج ولويس" (١٩٩٠) Frydenberg & Lewis حيث يصنفان المواجهة بحسب نواتجها المتكيفة ولقد قسماها إلى ثلاث تصنيفات بناء على نتائج العديد من الدراسات التي أجرياها على آلاف المراهقين الاستراليين والمتمثلة في:

-العمل على حل المشكلة في جو يسوده مشاعر التفاؤل

-اللجوء إلى الآخرين للحصول على دعمهم

-المواجهة غير المنتجة والمتمثلة في تجاهل المشكلة والقلق والتفكير التفاؤلي

ويرى الباحثان أن المواجهة لا يمكن اعتبارها جيدة أو سيئة في حد ذاتها فالمحاولات التي يبذلها الفرد من أجل إدارة المشكلة سواء بمساعدة الآخرين أو منفردا تعد أسلوبا وظيفيا في المواجهة بينما استخدام الاستراتيجيات غير المنتجة تشمل الجوانب العاطفية بمثابة أسلوب غير وظيفي. (سوسن شلبي،أسماء مبروك،٢٠٠٧،ص٢٦)

كما حاول "موس وبيلينجر" Moos & Billinger(١٩٨٢) تصنيفها إلى ثلاثة أنواع تبعا للهدف منها وهي:

-التعامل المتمركز حول التقدير:تتضمن فعل التحليل المنطقي بالتعرف على سبب المشكلة مع الاهتمام بجانب واحد والاستفادة من خبرات الماضي وإعادة التحديد المعرفي بتذكير الفرد لنفسه بأن الأمور كان من الممكن أن تكون أسوأ وأن يفكر في نفسه كما يفكر بالآخرين والتجنب المعرفي برفض الاعتقاد في وجود المشكلة ومحاولة نسيان الموقف والانشغال في التخيلات المؤلمة بدل التفكير الواقعي في حل المشكلة .

-التعامل المتمركز حول المشكلة: تتضمن البحث عن المعلومات وطلب النصيحة ومحاولة حل المشكل.

-التعامل المتمركز حول الانفعال:تتضمن التنظيم الوجداني كمحاولة عدم الانشغال بالمشاعر المتصارعة كذلك تقبل الموقف كما هو والتفريغ الانفعالي كالبكاء والتدخين .

(عياش بن سمير العنزي،٢٠٠٤،ص٢٧)

وبناء على تصنيف "موس وبيللينجر" Moos & Billinger عمدت منى عبد الله (٢٠٠٢) إلى إعادة صياغة هذه الاستراتيجيات وقامت بتصنيفها كالآتي :

-تغيير أسلوب الحياة والبحث عن إثابات بديلة

-البحث عن المعلومات

-الإدراك الايجابي للذات وتأكيد الذات

-ضبط الذات والقدرة على التأقلم

-الحماس وروح الدعابة والمرح

-الاسترخاء والانفصال الذهني ومواجهة القلق

-التحليل المنطقي

-تقبل الأمر الواقع

-تحمل المسؤولية

-اللجوء إلى الله و الحالة الروحانية

-التركيز على حل المشكلات .(أحمد محمد عرافي،٢٠١٣،ص٣٤)

ولقد قام" لازاروس وفلكمان"Lazarus & Folkman بالتمييز بين إستراتيجيتين:

-المواجهة التي ترتكز على المشكلة :وتشير إلى محاولات الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكلة واتخاذ القرار بشكل معرفي فعال أو تغيير الحدث الذي يؤدي إلى الضغط .

-المواجهة التي ترتكز على الانفعال:وتؤكد هذه الإستراتيجية على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف إلى التحكم في التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط

عن طريق أساليب دفاعية مثل الإنكار،التفكير التفاؤلي،الابتعاد عن الحدث أو البحث عن مساندة انفعالية من أشخاص آخرين وتجنب مسببات الضغط النفسي .

(سعيد عبد الرحمن،د ت،ص٣٥٤)

أما تصنيف "هولاهان وموس "Holahan & Moos إلى نوعين:

-الاستراتيجيات النشطة (الفعالة) :وتكون في صورة استجابات سلوكية أو استجابات نفسية حيث تهدف لتغيير طبيعة الحدث الضاغط نفسه أو الطريقة التي يفكر بها الفرد اتجاه الموقف الضاغط

-استراتيجيات التجنب:وهي تقود إلى أنشطة مثل شرب الكحول أو حالة عقلية مثل الانسحاب الذي ينأى بالفرد بعيدا عن الموقف الضاغط .

(سوسن شلبي،أسماء مبروك،٢٠٠٧،ص٢٣)

بالنظر إلى ما تم عرضه من تصنيفات لأساليب المواجهة نجد أنها متباينة منها ما صنف على أساس معرفي كتصنيف كل من "فلكمان ولازاروس Folkman Lazarus & ومنها ما صنف على أساس سلبي وإيجابي كتصنيف "هولاهان وموس" Holahan & Moos أما "موس وبيلينجر"Moos & Billinger فقد صنفاها تبعا للهدف إلى واجهة متمركزة على تقدير الموقف ومواجهة متمركزة على المشكلة في حد ذاتها ومواجهة متمركزة في الانفعال أما "لويس و"فريدنبرغ Frydenberg & Lewis فقد قسماها إلى مواجهة منتجة وظيفية وغير منتجة تعتبر غير وظيفية وإجمالا يمكن القول أنها متقاربة نوعا ما بالنظر إلى أسلوب المواجهة والتصنيفات التي تم ذكرها فالغالب عليها هو الطابع المعرفي .

٢-٥محددات المواجهة الفعالة:

هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

-استكشاف الواقع ومشكلاته و البحث عن المعلومات الكافية

-التعبير في حرية المشاعر الموجبة والسالبة لما في ذلك من تنفيس عن الضغوط

-القدرة عن تحمل الإحباط

-طلب العون من الأقربين والثقة في النفس

-تجزئة المشكلة إلى وحدات يمكن معها تداولها ومعالجتها في وقت معين

-ضبط الانفعالات والتحكم في المشاعر

-التغلب على التعب ومقاومة الميل إلى الاضطراب

-إبداء المرونة وتقبل التغيير وروح التفاؤل والأمل فيما يبذل من جهود حل الأزمة .

(عبد الله بن حميد السهلي،٢٠١٠،ص٣٣)

-تطوير أسلوب حل المشكلات

-إدارة العلاقة مع الآخرين بطريقة أكثر فعالية

-البحث عن المساعدة الخارجية في حالة الضرورة

-فحص النظرة للحياة وتبني نظرة إيجابية نحوها

-تعلم تطوير مهارات إدارة الذات

-تعلم قيمة التفكير الايجابي

ولقد أضاف سيد جمعة عدد من المتغيرات التي تحدد المواجهة الفعالة تتمثل في:

-سمات الشخصية: تتضمن الصلابة ،التفاؤل،تقدير الذات،قوة الأنا والثقة بالنفس

-المصادر الداخلية:وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد ،الإحساس بأن للحياة قيمة ومعنى،روح الفكاهة ،التدين.

-المصادر الخارجية:وتشمل الوقت،المال،التعليم،المهنة المناسبة،الأطفال، الأصدقاء، الأسرة، معايير الحياة المناسبة . (جمعة سيد يوسف،٢٠٠٧،ص٥٥)

خلاصة الفصل

إن كل واحد منا يمر بالضغوط والتوترات التي تجعل من حياته تشكل عبئا ثقيلا لذلك كان لابد له من خلق أو تعلم مهارات واستراتيجيات لتجنب مثل هذه الضغوط وتعتبر هذه الاستراتجيات إما توافقية في بعض الأحيان تجعل الفرد يتوافق مع المواقف الضاغطة وإما تجنبيه للابتعاد عن الأحداث الضاغطة وهذا بدوره يختلف من فرد إلى آخر وقد تم التعرف في هذا الفصل على موضوع الضغوط واستراتيجيات المواجهة .

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

١-مفهوم جودة الحياة

١-١ لـغة

١-٢ اصطلاحا

٢- أبعاد ومجالات جودة الحياة

٣-مؤشرات جودة الحياة

٤-الاتجاهات النظرية المفسرة لمفهوم جودة الحياة

٤-١ الاتجاه المعرفــي

٤-٢ الاتجاه الإنساني

٤-٣ الاتجاه النفســي

٤-٤ الاتجاه التكاملي

٥-طرق قياس جودة الحياة

خلاصة

تمهيد

إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد ونسبي يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وهذا وفق المعايير التي يعتمدها الأفراد لتقويم الحياة ومتطلباتها والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة ذاتية وموضوعية كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم وإدارة الظروف المحيطة والقيم الحضارية والإمكانيات المادية المتاحة ومستوى التعليم ونظافة البيئة وغيرها من العوامل الخارجية وقد تعددت الآراء وتضاربت حول تحديد مفهوم جودة الحياة وأبعاده ومؤشراته وطرق قياسه وهذا ما سيتم التعرض له من خلال هذا الفصل .

١-مفهوم جودة الحياة:

١-١-لغة:

تعبير الجودة في أصل اللغة العربية يأتي من الفعل "جوّد" أي شيء "جيد" والجمع "جياد"و"جيائد" بالهمزة ومنها أجاد الشيء أي أحسنه وجوده تجويدا أي قدمه على أكمل وأحسن وجه ممكن . (حسام الدين محمود عزب،٢٠٠٤،ص٥٨٠)

والجودة أصلها الفعل الثلاثي جود والجيد طبقا لابن منظور نقيض الرديء وجاد بالشيء جودة وجوّده أي صار جيدا وبهذا يرتبط مفهوم الجودة بالتميز والاتساق والحصول على محكات ومستويات محددة مسبقا ويقصد بالجودة المطابقة لمتطلبات أو مواصفات معينة (شاهر خالد سليمان، د ت،ص١٢٠)

١-٢-اصطلاحا:

أما من الناحية الاصطلاحية فنجد تعريفات متعددة لجودة الحياة فهو يرتبط بمجالات عديدة،إذ يوجد في واقع الأمر الكثير من الدراسات التي طرحت تعريفات واسعة عامة ومبهمة في بعض الأحيان لهذا المصطلح في إطار تعريف الصحة النفسية وتنتظم هذه التعريفات في سياق الاعتقاد بأن مصطلح الصحة النفسية يضم عاملين أساسيين وهما الضيق أو الكدر النفسي وجودة الحياة النفسية . (السعيد أبو حلاوة،٢٠٠٩،ص٩)

ونادرا ما حظي مفهوم ما بالتبني الواسع على المستوى العلمي أو العملي كما حدث لمفهوم جودة الحياة كما يرى عادل الأشول (٢٠٠٥) أن جودة الحياة تتمثل في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع وإدراك هؤلاء الأفراد لمدى إشباع الخدمات التي تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأشقاء وأقارب) أي أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التي يعيش فيها الفرد،كما أن كل من"بونومي و"باتريك وبوشنيل" Bonomi, Patrick& Bushnel (٢٠٠٠) أكدوا على أن جودة الحياة مفهوم واسع يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد ومدى الاستقلال الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش فيها. (عبد الحليم منسي،علي مهدي كاظم،٢٠١٠، ص٤٣)

ويعرفها "جيكولا" Chekola(١٩٧٤) بأنها اجتماع عدد اللحظات السعيدة وتعتمد على الانجاز المستمر،أما "انتوفسكي" Antonovsky (١٩٩٩) فيرى أنها درجة دافعية الفرد في الحياة أما بالنسبة لـ" باتستا وألموند" Almond &Battista (١٩٧٣) فهي الدرجة التي يرى فيها الفرد نفسه محققا أو في خضم عملية التحقيق لإطاره المرجعي أو أهدافه الحياتية ويعرفها "جابر والكفافي" (١٩٩٠) بأنها حالة من المرح والهناء والرضا والإشباع وهي تنشأ من إشباع الدوافع وتستمر إلى مستوى الرضا النفسي،في حين أن "بدوي" (١٩٨٢) يرى أنها حالة تنشأ عن إشباع الحاجات والرغبات الإنسانية كما وكيفا وقد تسمو إلى مستوى الرضا النفسي،أما "الهابط" (١٩٧٨) فيؤكد أنها الإحساس بالرضا أي أن يكون الفرد سعيدا بنفسه وبالآخرين ويشعر بالرضا عن ذاته ومجتمعه وهذه السمة مرتبطة بتوافقه حيث لا يمكن أن يكون سعيدا،راضيا إلا إذا كان هناك توافقا في وظائفه المختلفة وقادرا على مواجهة الأزمات النفسية التي تصادفه في حياته .

(نادية حسن جودت،٢٠١٠،ص٥)

أما "حسن عبد المعطي" فيعرفها على أنها تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد وفي ظل ظروف معينة ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية. (رغداء علي نعيسة ،٢٠١٢،ص١٥٠)

ومن التعريفات الأخرى لجودة الحياة نجد تعريف كل من "صلاح الدين العراقي" و"مصطفى مظلوم" (٢٠٠٥)على أنها وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي .

(سعيد عبد الرحمن، د ت،ص٣٢٦)

الملاحظ في هذا التعريف أنه يرى أن جودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي مع الظروف والمتطلبات المحيطة بالفرد وإدراكه الذاتي للحياة فهذا بدوره يؤثر على الجانب التقييمي للفرد في مجالات حياته المختلفة كعلاقاته الاجتماعية ومستوى المعيشة والتعليم وغيرها من أهم المجالات المتنوعة ، ومن التعريفات التي تصب في هذا الاتجاه نجد تعريف "روبين" Rubin بأنها الدمج والتكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والتي تشمل الرضا والمكونات العاطفية السعادة ،وكذلك "فرانك "Frank إذ يرى أنها حسن إمكانية توظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية . (صالح إسماعيل الهمص ،٢٠١٠، ص٤٢)

ومن التعريفات التي نجدها تتفق مع هذا التعريف تعريف جود"Good"(١٩٩٤) حيث يعرفها على أنها درجة استمتاع الفرد بإمكانياته المهمة في حياته أو بمعنى آخر إلى أي حد يرى الفرد حياته جيدة وأن جودة الحياة تعكس مواقف الحياة المرغوب فيها لدى الفرد في العمل والصحة والحياة الأسرية المجتمعية، هذا وينحى" فيلس"Felce (١٩٩٧) في تناوله لمفهوم جودة الحياة منحى شخصي إذ يعرفها على أنها كل ما ترتبط بالقيم

الشخصية للفرد التي تحدد معتقداته حول كل ما يحيط به من متغيرات حياته وما تواجهه من مشكلات للسعي إلى تحقيق الرضا الذاتي . (هويدة محمود،فوزية الجمالي،٢٠١٠،ص٦٩)

من خلال التعرض للتعريفات المختلفة لجودة الحياة نجد أن الباحثين اتجهوا اتجاهات متباينة فمنهم من يرى أنها إمكانيات ذاتية وتتضح في تعريف "فيلس"Felce و"فرانك" Frank وأخرى موضوعية تظهر في تعريف "جود" Good ومنهم من يجمع بين الاثنين وهذا يبدوا جليا وواضحا من خلال تعريفات كل من "روبين" Rubin وصلاح الدين العراقي" و"مصطفى مظلوم "ومن خلال هذه التعريفات التي تم عرضها نستنتج مفهوما لجودة الحياة فهو عبارة عن سعي الفرد لتحقيق التوازن الداخلي وحسن توظيف الإمكانيات المادية والنفسية والاجتماعية ومدى إدراك الفرد لهذه الإمكانيات وحسن استغلالها لتحقيق الرضا الذاتي والوصول إلى درجة من الاستقرار على جميع المستويات".

٢-أبعاد ومجالات جودة الحياة:

يشير "حسن مصطفى" (٢٠٠٥) إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة وهي:

-جودة الحياة الموضوعية:وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

-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 يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع.

(هشام عبد الله ،٢٠٠٨،ص١٤٨)

بينما ترى" أماني عبد المقصود" (٢٠٠٦) أن هناك العديد من الباحثين يرون أن جودة الحياة النفسية تتضمن ثلاثة أبعاد هي:

-جودة الحياة الذاتية أو الشعور الذاتي بجودة الحياة والذي يدور حول كيف يكون الفرد سعيدا وراضيا عن حياته وتعكس جودة الحياة الذاتية تصورات الأفراد وتقييمهم لحياتهم من الناحية الانفعالية السلوكية والأدوار النفسية والاجتماعية التي تعد بعدا هاما للصحة النفسية .

-جودة الحياة النفسية وتتميز عن جودة الحياة الذاتية حيث تتعلق بالإيجابية أو الصحة النفسية الايجابية مثل القدرة على متابعة الأهداف ذات المغزى ونمو وتطور وإقامة علاقات إيجابية مع الآخرين .

-جودة الحياة الموضوعية ويتضمن خمسة حالات وهي السعادة المادية والصحية والنمو والسعادة الاجتماعية والسعادة الانفعالية، كما يرى باحثون آخرون ضرورة تضمين بعد جودة الحياة الأسرية إلى هذه الأبعاد لما لها من تأثير كبير على جودة الحياة النفسية للطفل. (محمود فتحي عكاشة، عبد العزيز إبراهيم، د ت، ص٦)

وتلعب دورة الحياة والخبرات المتباينة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا دورا شديد الأهمية في واقع الأمر في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية وعلى الرغم من أن لكل شخص توقعاته الكيفية الخاصة إلا أنه يوجد نمط يمكن على ضوئه تحديد ثماني أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية لكل فرد بغض النظر عن تصوراته الشخصية وهي:

-السلامة البدنية والتكامل البدني

-الشعور بالسلامة والأمن

-الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية

-الحياة المنظمة المقننة

-الإحساس بالانتماء إلى الآخرين

-المشاركة الاجتماعية

-أنشطة الحياة اليومية ذات معنى أو الهادفة

-الرضا والسعادة الداخلية .

ولا يوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمي محدد أو ثابت بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص وفق أولوياته ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها يعتمد على الخبرات الذاتية بكل فرد وعلى الثقافة التي يعيش في إطارها ومن هنا يمكن رؤية نوع من التشابه في الترتيب الهرمي لهذه الأبعاد لدى غالبية الأفراد الذين يعيشون في ثقافات أو جماعات اجتماعية واحدة إذ يتعرض مثل هؤلاء الأشخاص إلى ظروف حياة مشتركة وبالتالي خبرات حياتية متشابهة . (محمد السعيد أبو حلاوة،٢٠١٠،،ص١٣)

ويوضح الجدول الآتي أبعاد جودة الحياة كما وضحها"كاريج جاكسون"Jackson Craig (2010) والمصاغ تحت مسمى the3 B's وهي على النحو التالي الكينونة والانتماء والصيرورة،إذ يرى أنه وعي الفرد بتحقيق التوازن الداخلي بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الايجابي .

جدول رقم(٠١) يوضح أبعاد جودة الحياة حسب"كاريج جاكسون"Craig Jackson

المجال	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة (الوجود)Being	الوجود البدني Physical Being	(أ)القدرة البدنية على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. (ب)أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة.
	الوجود النفسي Psychological Being	(أ)التحرر من القلق والضغوط. (ب)الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح /عدم ارتياح).
	الوجود الروحي Spiritual Being	(أ)وجود أمل في المستقبل (الاستبشار). (ب)أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ.
الانتماء Belonging	الانتماء المكاني (البدني) Physical Belonging	(أ)المنزل أو الشقة التي أعيش فيها. (ب)نطاق الجيرة التي تحتوي الفرد.
	الانتماء الاجتماعي Social Belonging.	(أ)القرب من أعضاء الأسرة التي أعيش معها. (ب)وجود أشخاص مقربين أو أصدقاء (شبكة علاقات اجتماعية قوية).
	الانتماء المجتمعي Community Belonging	(أ)توافر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة (طبية، اجتماعية،...الخ). (ب) الأمان المالي.
الصيرورة *Becoming*	الصيرورة العملية Practical Becoming	(أ) القيام بأشياء حول منزلي. (ب) العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة.
	الصيرورة الترفيهية Leisure Becoming	(أ)الأنشطة الترفيهية الخارجية (التنزه، الترويض). (ب)الأنشطة الترفيهية داخل المنزل (وسائل الإعلام والترفيه).
	الصيرورة التطورية (الارتقائية) Growth Becoming	(أ) تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. (ب)القدرة على التوافق مع تغيرات وتحديات الحياة.

(المرجع السابق، ص٥)

٣-مؤشرات جودة الحياة:

إن جودة الحياة لا ترتبط بالمحددات الذاتية بل تتعدى إلى المحددات الموضوعية وتشتمل المؤشرات على:

-القدرة على التفكير وأخذ القرارات

-الصحة الجسمانية والعقلية

-الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية

-المعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية

-الأوضاع المالية والاقتصادية (صالح إسماعيل الهمص،٢٠١٠،ص٤٥)

-الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها المرء(يرتبط الإحساس بحسن الحال بالانفعالات ويرتبط الرضا بالقناعات الفكرية أو المعرفية الداعمة لهذا الإحساس وكليهما مفاهيم نفسية ذاتية أي ذات علاقة برؤية وإدراك وتقييم المرء).

-القدرة على رعاية الذات والالتزام والوفاء بالأدوار الاجتماعية .

-القدرة على الاستفادة من المصادر البيئة المتاحة الاجتماعية منها المساندة الاجتماعية والمادية وتوظيفها بشكل إيجابي . (محمد علي إبراهيم،٢٠١٣،ص٣٣٩)

-ترتبط لدى الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في البيئة نفسها

-تعكس جودة الحياة لدى الفرد تراثه الثقافي وتراث الآخرين المحيطين به

-جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية

-تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي

-يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية .(سامي محمد موسى،٢٠٠١،ص١٣٢)

وقد حدد"بيترمان وسيلا "Petermann & Cella مؤشرات جودة الحياة ممثلة في المحاور الآتية:

-التوازن الانفعالي ويتمثل في ضبط الانفعالات الايجابية والانفعالات السلبية .

-الحالة الصحية العامة للجسم .

-الاستقرار المهني حيث يمثل الرضا عن العمل بعدا هاما في جودة الحياة .

-الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي .

-استمرارية وتواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة .

-الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة .

-التواؤم الجنسي ويرتبط بذلك ما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام . (حسام الدين محمود عزب،٢٠٠٤ ،ص٥٨٣)

كما يؤكد "لواساكي "Lwasaki (٢٠٠٧) على دور الثقافة كعامل أساسي محدد لجودة الحياة حيث أجرى العديد من الدراسات على أفراد من ثقافات مختلفة في آسيا والشرق الأوسط ويقترح بعض المؤشرات الدالة:

-المشاعر الإيجابية المرتبطة بالتفاؤل والسعادة

-الهوية الايجابية وتقدير الذات

-التواصل الاجتماعي والثقافي المتنامي

-التعليم والتنمية الإنسانية عبر الحياة

-البحث عن معنى الحياة .

ويضيف "حسن مصطفى" خمسة مؤشرات لجودة الحياة إلى جانب هذه المؤشرات:

-العوامل المادية والتعبير عن حسن الحال .

-إشباع الحاجات والرضا عن الحياة .

-إدراك الفرد للقوى الحياتية وإحساسه بمعنى الحياة .

-الصحة والبناء البيولوجي وإحساس الفرد بالسعادة .

-جودة الحياة الوجودية وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد ليعيش في توافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (هشام إبراهيم عبد الله،٢٠٠٨، ص١٤٨)

٤-الاتجاهات النظرية المفسرة لمفهوم جودة الحياة:

إن مفهوم جودة الحياة مفهوم متعدد الاستخدامات وذي تصورات وجوانب متشعبة مما يجعل من الصعوبة بما كان تحديد إطار نظري معين فكل اتجاه تناول مفهوم جودة الحياة من منطلق معين فهناك الاتجاه النفسي والمعرفي والإنساني وهذا ما يجعلنا نتعرض لأهم الاتجاهات النظرية التي تناولت هذا المفهوم ومن هذه الاتجاهات نجد:

٤-١الاتجاه المعرفي:

يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

الأولى: أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد درجة شعوره بجودة الحياة

الثانية: وفي درجة اختلاف الأفراد في طريقة إدراكهم فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة .

إذ يرى أن إدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بالظرف المكاني(البيئة)إذ هناك تأثير للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة حياته كالتأثير على الصحة والرضا عن البيئة التي يعيش فيها ؛أما الظرف الزماني فإن إدراك الفرد لجودة حياته يكون أكثر ايجابية كلما تقدم في العمر ويكون أكثر سيطرة على ظروف بيئته وبالتالي أكثر ايجابية على شعوره بجودة الحياة .(بشرى عناد مبارك،د ت،ص٧٢٣)

ويدعم هذا الاتجاه كل من "تايلور" و"بوجدان Taylor& Bogdan (1996) إذ يرى أنه لا يكون لهذا المفهوم معنى أو وجود إلا من خلال إدراك الفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية ويشير "فريكي" Vreeke (١٩٩٧) إلى أن وجود المعايير والقيم الخارجية لا يكون لها معنى إلا من خلال إدراك الفرد وتقييمه لها . (محمد السعيد أبو حلاوة،٢٠١٠ ،ص٢)

وقدم"شالوك"Schalock تحليلا لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة

حياته والعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته والجدول التالي يوضح طبيعة نظرية "شالوك" :

جدول رقم (٠٢) يوضح مفهوم جودة الحياة حسب نظرية"شالوك"Schaloc"

المؤشـــــرات	المجـــــالات							
	السعادة الوجدانية	العلاقات بين الشخصية	السعادة المادية	النمو الشخصي	السعادة البدنية	تقرير المصير	الاندماج الاجتماعي	الحقوق البشرية والقانونية
	الرضا مفهوم الذات انخفاض الضغوط	التفاعلات العلاقات	الحالة المادية العمل المسكن	التعليم الكفاءة الشخصية الأداء	الصحة الأنشطة اليومية وقت الفراغ	الاستقلالية الأهداف الاختبارات	التكامل الترابط الاجتماعي الأدوار المجتمعة	الحقوق الفردية حقوق الجماعة القانون والعمليات الواجبة

(بشرى عناد مبارك،د ت،ص٧٢٤)

٤-٢ الاتجاه الإنساني:

يرى هذا الاتجاه أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائما الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما ألا وهي وجود كائن حي ووجود بيئة ،ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين فهناك البيئة الطبيعية التي تشكل مقومات حياة الفرد وهناك البيئة الاجتماعية وهي التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبقا للمعايير السائدة في المجتمع، فجودة البيئة الاجتماعية تتحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم عنها كما أن هناك البيئة الثقافية التي تقاس جودتها بقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية ماديا أو معنويا .

لقد أكد هذا الاتجاه على مفهوم الذات وقد بين أن حقيقة الحياة الإنسانية تنطوي على إمكانيات هائلة لتحقيق أفضل المستويات للتطور والارتقاء .(المرجع السابق،ص٧٢٥)

ويؤكد "ماسلو" Maslow أن هناك مجموعة حاجات أساسية Basic needs وحاجات نمو Growth needs وضعها بشكل هرمي متصاعد حسب الأهمية وأن جودة الحياة تتوقف على مستوى إشباع تلك الحاجات العليا يؤدي ذلك إلى الشعور بالسعادة العميقة وسمو في العقل وإثراء حياة الفرد الداخلية . (نادية جودت حسن،٢٠١٠،ص٧)

يرى "رايف" Ryff أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في قدرته على مواجهة الأزمات ودرجة إحساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد يضم كل بعد ست صفات تمثل هذه الصفات نقاط التقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحسين مراحل حياته وهذه الأبعاد هي الاستقلالية،قدرة الفرد على التحكم وإدارة نشاطاته وبيئته،النمو الشخصي،العلاقات الايجابية،تقبل الذات،الهدف من الحياة .

(بشرى عناد مبارك،د ت،ص٧٢٦)

ويشير "فرانكل" Frankl صاحب النظرة الوجودية أنه يجب توفر مجموعة من الخصائص في الفرد لتحقيق جودة الحياة والمتمثلة في :

-أن الشخص له كينونته الخاصة ووجوده المتميز عن الآخرين والذي يعكس اتجاهاته وقيمه الخاصة

-الإنسان ليس حالة تابعة لحالات أخرى بل يجب أن ننظر إليه على أنه نتاج قدرته في تطوره ونموه الذاتي

-يواجه الفرد خلال حياته ما يمليه عليه المجتمع من محو لشخصيته الذي يصل إلى مرحلة الاغتراب والشعور بالذنب والوحدة .ويدعو "هيدغر" Heidegger إلى مواجهة المستقبل المجهول بالشجاعة والتحدي والقبول لفكرة الموت لأنها تساعد الموجود البشري على أن يعيش بشكل أكثر أصالة أما إذا تقاعس وأبدى شيئا من الضعف والتردد فإنه سيعيش وجودا زائفا . (نادية جودت حسن،٢٠١٠،ص٨)

٤-٣الاتجاه النفسي:

ينظر إلى مفهوم جودة الحياة على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة . (محمد علي إبراهيم،٢٠١٣ ،ص٣٤٠)

وحسب "أدلر" Adler فإن الهدف الأساسي لنشاط الإنسان وكفاحه هو أن يحقق التفوق وهذا الأخير يأتي على نوعين:

-يتخذ شكل الرغبة في القوة والسيطرة على الآخرين وهو هدف خاطئ يمارسه الفرد العصبي

-يتخذ شكل الكفاح من أجل التفوق نحو الكمال بطريقة تحقيق جودة الحياة والسعادة فيها وهو هدف صحيح يمارسه الأفراد الأصحاء .

ويعتقد "اريك فروم" E. Fromm أن الأمراض النفسية تنتج عن الصراع القائم بين سعي الإنسان المشروع لتحقيق أهدافه في الحياة وبين النظم والقوانين القائمة في مجتمعه التي تتعارض مع سعيه،وأشار أن جودة حياة الإنسان تنشأ من إنتاجه وإحساسه بالواقع الملموس واتحاده مع غيره مع احتفاظه بخصائص شخصيته في آن واحد وهي إحساس الفرد بالطاقة والحيوية الفياضة التي تنجم عن ارتباطه بالعالم الخارجي ارتباطا منتجا.

ويرى"فرويد" Freud أن مبدأ اللذة هو المبدأ المسيطر على عمليات الجهاز النفسي كما أن الحياة مليئة بالآلام والتوترات نتيجة عدم قدرة الفرد على إشباع حاجاته مما يتولد عنها الصراعات والتوترات النفسية المتعددة حيث أن غريزة الحياة أو مبدأ السرور Pleasure

Principaleهو دافع لديمومة الحياة والرضا عنها وأضاف إلى أن خبرات الطفولة الأولى بشقيها المؤلم والسار تكون مهمة في التأسيس للحياة مستقبلا .

(نادية جودت حسن ،٢٠١٠، ص ٨)

فمفهوم جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بمعنى السعادة وصولا إلى العيش حياة متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع وفي جودة الحياة يتطلب الاستمتاع بالأشياء بشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته ويحقق اهتماماته وطموحاته في تفاعل وانهماك يمكنه من التغلب على مشكلات الحياة وتحديد معنى وهدف يسعى دوما لبلوغه ولا يحتكر جهدا في الاندفاع التام والاستغراق التام في مضامينه التنفيذ . (محمد السعيد أبو حلاوة،٢٠١٠ ،ص١٦)

إن الاتجاه النفسي في تفسيره لجودة الحياة يجنح إلى أهمية الدوافع الداخلية والمؤثرات الشخصية والانفعالات والسعي إلى تحقيق الإشباع والرضا عن الحياة وهذا يتطلب عدم التعارض مع القوى الخارجية المتمثلة في القوانين والقيم والمعايير التي تحكم المجتمع وتنظم حياة الفرد لأن الفرد يعيش ضمن نسق مجتمعي لا يستطيع الحياد عنه أو الخروج عن الأطر التي تحكمه فهذا التأثر المتبادل بين الفرد وبيئته يجعل الفرد يعيد النظر في طريقة السعي لتحقيق التوازن الداخلي بما يتوافق والمتطلبات الخارجية وهذا بدوره يجعلنا نؤكد على أهمية الصراعات الداخلية والتوترات وخصائص الشخصية والسعي لإشباع الحاجات والتحقيق التفوق كل هذا له أثر واضح في تحقيق جودة الحياة .

٤-٤الاتجاه التكاملي:

لقد طرح "أندرسون" Anderson (٢٠٠٣) شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذا من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجي والحياة الواقعية وتحقيق الحاجات فضلا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطار نظري تكاملي لتفسير

جودة الحياة حيث أشار إلى أن إدراك الفرد لحياته يجعله يقيم شخصيا ما يدور حوله كما يمكنه من أن يكون أفكارا كي يصل إلى الرضا عن الحياة وأن هناك ثلاث سمات مجتمعة معا تؤدي إلى الشعور بجودة الحياة وهي :

-تتعلق بالأفكار ذات العلاقة بالهدف الشخصي الذي يسعى الفرد إلى تحقيقه.

-المعنى الوجودي الذي ينتصف العلاقة بين الأفكار والأهداف.

-الشخصية والعمق الداخلي .

وفي ضوء هذه السمات فإن النظرية التكاملية تضع المؤشرات الآتية الدالة على جودة الحياة :

-أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة حياته وأن هذا الشعور يتحقق بأن نضع أهداف واقعية نكون قادرين على تحقيقها وأن نسعى إلى تغير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا .

-أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة ذلك انه أمر نسبي يختلف من فرد إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى .

-أن استغلال الفرد لإمكانياته في نشاطات إبداعية وعلاقات اجتماعية جيدة وأهداف ذات معنى وبعائلة تبث فيه الإحساس بالحياة هو الذي يشعره بجودة الحياة.

(بشرى عناد مبارك،د ت،ص٢٢٧)

٥- طرق قياس جودة الحياة:

بالنظر إلى التطور المفاهيمي لجودة الحياة على المستوى النظري والتجريبي أدى بدوره إلى ظهور العديد من المقاييس المتعلقة بجودة الحياة والرضا عن الحياة ومن بين هذه المقاييس نجد مقياس الرضا عن الحياة متعدد الأبعاد والذي استخدم أصلا في المسح الشامل لسلوك المخاطرة لدى المراهقين باعتبار الرضا عن الحياة بعد من أبعاد جودة الحياة كما أن هناك العديد من المقاييس التي اهتمت بمفهوم جودة الحياة وكل ما يتعلق بهذا المفهوم من قريب أو بعيد (Richard Sawatzky,2007,p26) .

يقرر "كومينز وماك كيب" Cummins& Mc Cabe(١٩٩٤) أن جميع مقاييس جودة الحياة يجب أن تتضمن المؤشرات الموضوعية والمؤشرات الذاتية فبينما تعتبر المؤشرات الموضوعية المجتمع الذي ينتمي إليه الفرد وتقيس بيانات مثل الدخل والسكن والعمر..إلخ فإن المؤشرات الذاتية تكون أكثر خصوصية إذ تنقسم إلى بعدين أساسيين يمكن قياسهما بمقياسين الأول يقيس الأهمية والثاني يقيس الرضا(سامي محمد موسى،٢٠٠١ ،ص١٣٠) .

وقد حدد "فولفيد "Fallowfild (١٩٩٠) مؤشرات قياس جودة الحياة كما يلي:

-المؤشرات النفسية: وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب أو التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا .

-المؤشرات الاجتماعية:وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية .

-المؤشرات المهنية :وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبه لها والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

-المؤشرات الجسمية والبدنية :وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية والتعايش مع الآلام والنوم والشهية في تناول الغذاء والقدرة الجنسية.

وهذه المؤشرات تعتبر مؤشرات جيدة لقياس جودة الحياة ويمكن استخدامها عند إعداد مقاييس في هذا المجال (محمود عبد الحليم،علي مهدي كاظم،٢٠٠٦ ،ص٦٥) .

بينما صاغ "ماسي وآخرون" Masse et al (١٩٩٨) مقياسا للصحة النفسية ضمناه عاملي الضيق أو الكدر الانفعالي وجودة الحياة النفسية وحددوا فيها المكونات الأساسية لكل عامل وتقترح"رايف" Ryff (١٩٨٩) أن جودة الحياة النفسية ربما تتضمن تقبل الذات العلاقات الاجتماعية مع الآخرين،الاستقلالية،السيطرة على البيئة،الغرض من الحياة والتطور الشخصي (محمد السعيد أبو حلاوة،٢٠٠٩،ص٧) . ويرى"روزن "Rosen (١٩٩٥) أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد أساسية تضمنها المقياس الذي أعده لهذا الغرض وهي الضغط النفسي المدرك والعاطفة والوحدة النفسية والرضا ويرى"جرينليو جرينبرج

" Greenley & Greenberg أن غالبية الجهود التي بذلت لقياس جودة الحياة تتضمن اعتبار المفهوم متعدد الأبعاد يتضمن إدراك الفرد للرضا عن الحياة كما تقاس من وجهة نظر الفرد ويطلق عليها جودة الحياة الذاتية وخصائص الموقف الذي يعيش فيه الفرد والتي يمكن قياسها بصورة موضوعية ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية إلا أن العديد من الدراسات ترتكز على أهمية الجوانب الذاتية في قياس الجودة بل إن بعض الدراسات تهمل الجوانب الموضوعية (سامي محمد موسى،٢٠٠١،ص١٣١). ويتفق مع هذا التقسيم كل من تقسيم "مالدونوبارجر" Muldoon & Barger (١٩٩٨) وكذلك تقسيم" ليتمان" Leitman(١٩٩٩) حيث قسموا جودة الحياة إلى جوانب ذاتية وجوانب موضوعية

خلاصة

يعد مفهوم جودة الحياة مفهوما متعدد الأبعاد ونسبيا يختلف من فرد لآخر كما يعد بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات النفسية كما تم دراسته في أدبيات الصحة النفسية وقد تعرضنا في هذا الفصل لمفهوم جودة الحياة وأبعاده ومجالاته والاتجاهات النظرية التي تناولت هذا المفهوم بالدراسة والتحليل وأخيرا طرق قياس جودة الحياة .

الجـــانب الميـدانـــي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة الأساسية

تمهيد

١-منهج الدراسة

٢-التذكير بفرضيات الدراسة

٣-أدوات الدراسة

٤-الدراسة الاستطلاعية

٤-١الحدود الزمانية للدراسة الاستطلاعية

٤-٢الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية

٤-٣الحدود البشرية (عينة الدراسة الاستطلاعية)

٥-الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

٥-١الاداة الأولى

٥-٢الاداة الثانية

٦-إجراءات الدراسة الأساسية

٦-١الحدود الزمانية للدراسة الأساسية

٦-٢ الحدود المكانية للدراسة الأساسية

٦-٣ الحدود البشرية للدراسة الأساسية

٧-الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة

خلاصة

تمهيد

بعد الانتهاء من الجانب النظري لهذه الدراسة والمتمثل في تحديد الإشكالية وعرض كل ما يتعلق بمتغيرات الدراسة،نتعرض في هذا الفصل للخطوات والإجراءات اللازمة المتعلقة بمنهجية البحث وإجراءاته التطبيقية على اعتبارها حلقة ذات أهمية في البحث العلمي وفي هذا الفصل سيتم التعرض للمنهج المتبع في هذه الدراسة ثم ننتقل للدراسة الاستطلاعية التي نتعرض فيها لوصف العينة وقياس الصدق والثبات بالنسبة لأدوات الدراسة قصد التأكد من مدى صلاحيتها والخروج بها في صورتها النهائية والتوجه بها إلى الميدان في حدود مكانية أوسع وبحدود بشرية أكبر وهذا ما سنحاول الوقوف عليه في هذا الفصل .

١-منهج الدراسة :

تعتمد أي دراسة على منهج يتبعه الباحث لمعالجة البيانات ويكون اختياره حسب طبيعة الموضوع والأهداف التي يسعى لتحقيقها ويعرف المنهج بأنه الوسيلة التي يمكننا عن طريقها الوصول إلى الحقيقة أو مجموعة من الحقائق في أي موقف من المواقف ومحاولة اختبارها للتأكد من صلاحيتها في مواقف أخرى وتعميمها (مروان عبد المجيد،٢٠٠٠،ص٦٨) وللإجابة على تساؤلات الدراسة والتعرف على طبيعة العلاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى عينة الدراسة قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي باعتبار أن موضوع الدراسة هو الذي يحدد طبيعة المنهج المستخدم ويهدف المنهج الوصفي الارتباطي إلى وصف ما هو كائن من ظواهر أو أحداث معينة بعد جمع البيانات كما يهدف إلى تفسير الظواهر وتحديد الظروف والعلاقات التي توجد بين المتغيرات كما هي في الواقع (عبد الحليم منسي،٢٠٠٣ ،ص٢٠٢) .

٢-التذكير بفرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط .

– توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا .

– توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين الغير متفوقين دراسيا

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية .

– توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا في جودة الحياة .

٣–أدوات الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على الأدوات التالية :

٣–١مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية :

وهذا المقياس من إعداد ليونارد بون وترجمة علي عبد السلام علي حيث يجيب المفحوص على عبارات المقياس باختيار الإجابة التي تتلاءم معه طبقا للبدائل الآتية "تنطبق تماما" وتأخذ ثلاث درجات،"تنطبق إلى حد ما" تأخذ درجتان،"لا تنطبق"وتأخذ درجة واحدة ويتكون المقياس من ٣٠ عبارة تقيس ثلاثة أبعاد وهي :

–التفاعل الإيجابي في مواجهة الضغوط ويتكون من ١٣ عبارة وهي :

(٢٧–٢٤–٢٣–١٨–١٧–١٦–١٣–١٢–٧–٦–٤–٣–١)

–التفاعل السلبي في مواجهة الضغوط يتكون من ٧ عبارات وهي :

(٣٠–٢٩–٢٦–٢١–١٩–١٤–١١)

–التصرفات السلوكية لمواجهة الضغوط تتكون من ١٠ عبارات وهي :

(٢٨–٢٥–٢٢–٢٠–١٥–١٠–٩–٨–٥–٢)

٣-٢مقياس جودة الحياة :

وهو من إعداد محمود عبد الحليم منسي وعلي مهدي كاظم حيث يتكون المقياس من ستة (٠٦) محاور وهي:

- جودة الصحة العامة

-جودة الحياة الأسرية والاجتماعية

-جودة التعليم

-جودة العواطف (الجانب الوجداني)

-جودة الصحة النفسية

-جودة شغل الوقت وإداراته

ويتكون كل محور من ١٠فقرات (٥ فقرات موجبة و٥ فقرات سالبة) وأمام كل فقرة مقياس تقدير خماسي (أبدا ،قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا) حيث أعطيت الفقرات الموجبة الدرجات الآتية (١،٢،٣،٤،٥) في حين أعطيت الفقرات السالبة الدرجات الآتية (٥،٤،٣،٢،١) .

٤-الدراسة الاستطلاعية

تعتبر الدراسة الاستطلاعية ذات أهمية في البحث العلمي لأنه من خلالها يتمكن الباحث من تهيئة الظروف المناسبة وتسهيل إجراءات الدراسة الأساسية ولا يتم ذلك إلا من خلال التحقق من مدى صلاحية أدوات الدراسة ولا يكون ذلك إلا بقياس درجة الصدق والثبات

٤-١الحدود الزمانية للدراسة الاستطلاعية: تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في بداية شهر أفريل خلال الموسم الدراسي ٢٠١٤ .

٤-٢الحدود المكانية للدراسة الاستطلاعية: جرت الدراسة الاستطلاعية في أكمالية أحمد التجاني بولاية الوادي وقد تم اختيار أحد أقسام الرابعة متوسط لتطبيق الدراسة

٤-٣الحدود البشرية للدراسة الاستطلاعية: شملت عينة الدراسة ٣٠مراهقا متمدرسا بأحد أقسام الرابعة متوسط حيث تم اختيار العينة بالطريقة المقصودة وهذا تم بمساعدة المشرفين التربويين .

٥-الخصائص السيكومترية للدراسة :

٥-١الأداة الأولى مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

٥-١-١حساب الصدق: Validity

حيث تم حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها

الجدول رقم(٠٣) يوضح نتائج حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس أساليب المواجهة :

العينة العليا (ن=١٤)		العينة الدنيا (ن=١٤)		درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	١٤	١٠.٣٨	٠١.٣٤	٠.٠١
٧٩.٨٧	٠٢.٥٨	٦٣.١٢	٠٣.٧٥				

يبين الجدول رقم(٠٣) نتائج حساب الصدق التمييزي باستخدام طريقة المقارنة الطرفية حيث أن قيمة ت المحسوبة (١٠.٣٨) أكبر من قيمة ت المجدولة (٠١.٣٤)عند مستوى الدلالة (٠.٠١) ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بمستوى عال من الصدق .

٥-١-٢حساب الثبات:

حيث تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس كما هو موضح في الجدول أدناه

الجدول رقم (٠٤) يبين معاملات ثبات الدرجات لمحاور مقياس مواجهة الضغوط

محاور المقياس	ألفا-كرونباخ
التفاعل الإيجابي في مواجهة الضغوط	٠.٧٦
التفاعل السلبي في مواجهة الضغوط	٠.٧١
التصرفات السلوكية لمواجهة الضغوط	٠.٦١
مقياس مواجهة الضغوط بشكل عام	٠.٧٩

يتضح من الجدول رقم (٠٤) أن معاملات الثبات قد تراوحت بين (٠.٧٦) و(٠.٦١) وللمقياس ككل (٠.٧٩) و بالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

٥-٢الأداة الثانية: مقياس جودة الحياة

٥-٢-١حساب الصدق:

حيث تم حساب الصدق التمييزي بطريقة المقارنة الطرفية والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها

الجدول رقم(٠٥) يوضح نتائج حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة :

العينة العليا (ن=8)		العينة الدنيا (ن=8)		درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	مستوى الدلالة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	١٤	٠٩.٧٧	٠١.٣٤	٠.٠١
٢٥٣.١٢	٠٧.٨٠	١٨٦.٣٧	١٧.٦٢				

يبين الجدول رقم(٠٥) نتائج حساب الصدق التمييزي باستخدام طريقة المقارنة الطرفية حيث أن قيمة ت المحسوبة (٩.٧٧) أكبر من قيمة ت المجدولة (٠١.٣٤)عند مستوى الدلالة ٠.٠١ ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بمستوى عال من الصدق .

٥-٢-٢حساب الثبات:

حيث تم حساب معاملات ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس كما هو موضح في الجدول أدناه

الجدول رقم (٠٦) يبين معاملات ثبات الدرجات لمحاور مقياس جودة الحياة

محاور المقياس	ألفا-كرونباخ
جودة الصحة العامة	٠.٦٥
جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية	٠.٧٩
جودة التعليم والدراسة	٠.٦٤
جودة العواطف (الجانب الوجداني)	٠.٧٧
جودة الصحة النفسية	٠.٧٢
جودة شغل الوقت وإدارته	٠.٦٨
مقياس جودة الحياة ككل	٠.٧٩

يتضح من الجدول رقم (٠٦) أن معاملات ألفا كرونباخ قد تراوحت بين (٠.٦٥) و(٠.٦٨) وللمقياس ككل (٠.٧٩) وبالتالي فإن المقياس يتمتع بدرجة ثبات عالية .

٦-الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صدق وثبات أدوات الدراسة تم التوجه بها إلى الميدان ذلك بعد تحديد مجتمع الدراسة والذي يضم فئة المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط وقد تم شرح الأهداف المرجوة من الدراسة وكيفية الإجابة ومدى أهمية تعاونهم معنا والتأكيد على أن الدراسة مقصودة لغرض البحث العلمي حتى لا تكون هناك عراقيل.

الجدول رقم (٠٧) يوضح توزيع عينة الدراسة :

العينة	العدد	النسبة المئوية
المتفوقين	٨٣	%٦٩.١٦
غير المتفوقين	٣٧	%٣٠.٨٣
المجموع	١٢٠	%١٠٠

٧- المعالجة الإحصائية المعتمدة في الدراسة :

بعد جمع المعلومات الخاصة بالدراسة تم معالجتها إحصائيا وذلك باستخدام برنامج SPSS البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية كونه يعالج البيانات بشكل دقيق واستخدامه يوفر الوقت والجهد

-اختبار ت لتحديد الفروق بين المتفوقين وغير المتفوقين في مقياس أساليب المواجهة ومقياس جودة الحياة .

-النسب المئوية

-معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة

-ولحساب صدق و ثبات المقاييس تم استعمال:

-معادلة ألفا-كرونباخ

-اختبار "ت" لدلالة الفروق

خلاصة

لقد تم في هذا الفصل التعرض لأهم الخطوات الأساسية في تطبيقات الدراسة والمتمثلة في التعرف على المنهج المستخدم وتحديد الخصائص السيكومترية من صدق وثبات لأدوات الدراسة والمتمثل في الصدق والثبات وتحديد عينة الدراسة الاستطلاعية حتى يتسنى للباحث إجراء الدراسة في أفضل الأجواء وأحسن الظروف وبذلك تحقيق أفضل النتائج .

الفصل الخامس : عرض ومناقشة نتائج الدراسة

١-عرض نتائج الدراسة

٢-مناقشة وتحليل نتائج الدراسة

٣-التوصيات

٤-الدراسات والبحوث المقترحة

١-عرض نتائج الدراسة :

١-١عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط والجدول التالي يبين النتائج التي تم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة

الجدول رقم (٠٩) يوضح نتائج الفرضية الأولى :

معامل ارتباط استراتيجية مواجهة الضغوط وجودة الحياة	مستوى الدلالة	القرار
٠.٥٧-	٠.٠٥	غير دالة

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (٠٩) أن معامل ارتباط بيرسون يساوي (-٠.٥٧) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط لأن النتيجة المتحصل عليها غير دالة إحصائيا ومنه نقبل الفرض الصفري القائل بعدم وجود علاقة ارتباطية بين استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط .

١-٢عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها.

الجدول رقم (١٠) يوضح نتائج الفرضية الثانية :

معامل الارتباط	إستراتيجية المواجهة	مستوى الدلالة	القرار
جودة الحياة	٠.٠١	٠.٠٥	غير دالة

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (١٠) أن معامل ارتباط بيرسون يساوي (٠.٠١) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وهذا يدل على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا لأن النتيجة المتحصل عليها غير دالة إحصائيا ومنه يمكن القول أن هذه الفرضية لم تتحقق .

١-٣عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين الغير متفوقين دراسيا والجدول الموالي يوضح النتائج المتوصل إليها.

الجدول رقم (١١) يوضح نتائج الفرضية الثالثة:

معامل الارتباط إستراتيجية المواجهة و جودة الحياة	مستوى الدلالة	القرار
٠.٢٨	٠.٠١	دالة

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (١١) أن معامل ارتباط بيرسون يساوي (٠.٢٨) عند مستوى الدلالة (٠.٠١) وهذا يدل على أنه توجد علاقة ارتباطية عكسية متوسطة القوة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين غير متفوقين دراسيا .

١-٣عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا في إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والجدول الموالي يوضح نتائج هذه الفرضية

الجدول رقم (١٢) يوضح نتائج الفرضية الرابعة :

عينة المتفوقين		عينة غير المتفوقين		درجة	قيمة ت	قيمة ت	مستوى	الملاحظة

(ن=٨٣)		(ن=٣٧)		الحرية	المحسوبة	المجدولة	الدلالة	
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	١١٨	١.٣٧	١.٦٥	٠.٠٥	غير دال
٢١٨.٦٨	٢٩.٧٤	٢١١.٢١	٢١.٧٦					

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (١٢) أن قيمة ت المحسوبة يساوي(١.٣٧) أقل من ت المجدولة(١.٦٥) عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وكانت غير دالة أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا المتحصل عليها في مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية ومنه يمكن القول أن هذه الفرضية لم تتحقق .

١-٥الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا في مقياس جودة الحياة والجدول الموالي يوضح نتائج هذه الفرضية .

الجدول رقم (١٣) يوضح نتائج الفرضية الخامسة

عينة المتفوقين (ن=٨٣)		عينة غير المتفوقين (ن=٣٧)		درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت المجدولة	مستوى الدلالة	الملاحظة
المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	١١٨	١.٣٦	١.٦٥	٠.٠٥	غير دال
٧٢.٦٢	٠٧.٥١	٧٠.٥١	٠٨.٥٢					

يتضح لنا من خلال الجدول رقم (١٣) أن قيمة ت المحسوبة يساوي (١.٣٦) أقل من ت المجدولة (١.٦٥)عند مستوى الدلالة (٠.٠٥) وكانت النتيجة غير دالة إحصائيا أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المتفوقين وغير المتفوقين المتحصل عليها في مقياس جودة الحياة ومنه يمكن القول أن هذه الفرضية لم تتحقق.

٢-مناقشة وتفسير نتائج الدراسة :

٢-١تفسير نتائج الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين بالطور المتوسط حيث كانت نتائج الدراسة غير دالة إحصائيا ونرى أن هذه النتيجة المتوصل إليها تتعارض مع العديد من الدراسات السابقة والتي تم عرضها من خلال موضوع البحث ومن هذه الدراسات التي لا تتفق والنتيجة المتوصل إليها نجد دراسة كل من حسن المحرزي وإبراهيم (٢٠٠٦) والتي اهتمت بدراسة العلاقة بين جودة الحياة والضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها حيث توصلت إلى وجود مستوى متوسط من جودة الحياة ووجود علاقة سالبة ودالة بين جودة الحياة والضغوط النفسية ،كما أجرت صفاء عجاجة (٢٠٠٧) دراسة تناولت النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة وأسفرت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة ووجود فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لجودة الحياة وكذلك أبعاد أساليب المواجهة، ويمكن تفسير هذا التعارض كون المراهق يعيش مرحلة من أهم المراحل النمائية والتي تظهر فيها العديد من التناقضات والمشكلات والاضطرابات كون المراهق لم يعد ذلك الطفل الذي اعتاد على تلقي الأوامر والخضوع لمبدأ الكبار بل تعدى إلى مرحلة أكثر نمو وتطور وهذا النمو والتطور واضح وجلي على جميع الأصعدة الانفعالية والجسمية والعقلية والسلوكية مما يسمح له ويؤهله للولوج إلى عالم الكبار،وكون المراهق يعيش أزمة البحث عن الهوية فإنه مليء بالتناقضات والصراعات النفسية وهذا ما أكده ستانلي هول " STANLEY HALL" إذ أن من طبيعة المراهق أن يتأرجح بين النقيض من الحالات النفسية في تتابع سريع ومتلاحق باعتبار أن فترة المراهقة فترة من العواصف والأزمات والتوترات الحادة والعنيفة .

(محمد عماد الدين إسماعيل، ١٩٨٩، ص١٥٧)

فالتوافق غير الفعال والعجز والقلق والغضب والمستويات المنفضة للتفاعل واضطراب المزاج لها تأثيرات قد تكون حادة على مستوى جودة حياة المراهقين لأنها تؤثر على إدراك السعادة والعلاقات الاجتماعية والاستقلال وكمية الطاقة اللازمة لمواجهة مشكلات الحياة هذا ويرى بعض الباحثين أن التضارب الواضح في انفعالات المراهق من حيث الإحساس بالهوية والاضطراب الذي يحدث نتيجة التغيرات الفيزيولوجية والرغبة في الاستقلالية وتأثير الأقران في قرارات المراهق كلها تعتبر ضغوط في حد ذاتها .

(Jayne,Blanchard,C,Nealy ,2009,p14)

٢-٢تفسير نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا غير أن نتائج هذه الدراسة كانت غير دالة إحصائيا مما دل على أنها تتعارض مع عدد من الدراسات منها دراسة حسن وآخرون (٢٠٠٦) هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة والضغوط النفسية ومقاومتها لطلبة الجامعة واختلافها تبعا للجنس على عينة قوامها وأسفرت عن وجود مستويات متوسطة من جودة الحياة ووجود فروق بين الجنسين في مستوى جودة الحياة وقد خلصت نتائج دراسة "سيدكي ودياكري" Siddique & Dacry(١٩٨٤) أن الضغوط التي يتعرض لها المراهقين في الأسرة والمدرسة ترتبط بمدى جودة الحياة أو الصحة النفسية العامة لهم ويعلن "تشيك" SHek (١٩٩٧) بوجود ارتباط دال بين الأداء الأسري الوظيفي والتوافق النفسي والاجتماعي والصحة النفسية الايجابية ومن العوامل التي تزيد أو تقلل من مستوى جودة الحياة للمراهقين مدى التعرض للضغوط النفسية ويمكن تفسير هذا التعارض كون المراهقين المتفوقين دراسيا في تعرض مستمر للضغوط وتتعدد مصادر هذه الضغوط وتتباين أسبابها سواء من الناحية الاجتماعية والمتمثلة في الأسرة أو من الناحية الأكاديمية والمتمثلة في المدرسة والسعي الدءوب لتحقيق الأفضل والمحافظة على التفوق داخل الصفوف وزيادة الدافعية للانجاز والنجاح هذا بدوره يؤثر على جودة الحياة بجميع أبعادها النفسية والصحية والجسمية ويقلل من الإحساس بالتفاؤل

وتحقيق الذات والشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وبالتالي الوصول إلى مستوى أعلى لتحقيق جودة الحياة .

٢-٣تفسير نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة على أنه توجد علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمراهقين المتمدرسين الغير متفوقين دراسيا حيث كانت نتائج الدراسة غير دالة إحصائيا وترى الباحثة أن هذه النتيجة المتوصل إليها تتعارض مع العديد من الدراسات السابقة ومن هذه الدراسات نجد دراسة "جافالا" Gavala (٢٠٠٥) وموضوعها العلاقة بين إدراك الضغوط وعدم الارتياح والاستمتاع والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة وكانت النتائج أن الطلبة الذين يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر عدم الارتياح وشعور أقل بالسيطرة الأكاديمية وكانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي والدافعية الأكاديمية وفي دراسة" ديو وهوبنر" Dew &Huebner (١٩٩٤) بعنوان جودة الحياة لدى المراهقين كانت النتائج أن تقديرات المراهقين بجودة حياتهم ترتبط بتقديرات آبائهم وكانت متغيرات مفهوم الذات الأسرية تتنبأ بالرضا عن الحياة لدى المراهقين أكثر من متغيرات مفهوم الذات الأكاديمية،ويمكن إرجاع هذا الاختلاف إلى أن الفرد في مواجهته للمواقف الضاغطة يستخدم ما يطلق عليه استراتيجيات المواجهة وهي تختلف من فرد إلى آخر وتتباين حسب المواقف إذ أن هناك من الباحثين والمهتمين في مجال الضغوط من يعتبر أساليب المواجهة عبارة عن حيل دفاعية ومنهم من يرى أنها عبارة عن استجابة لموقف ضاغط ، ومن منهم من يرى أن أساليب المواجهة تعتمد على طريقة إدراك الفرد للمواقف الضاغطة وعلى اعتبار أن عدم التفوق يعتبر في حد ذاته أحد أهم الضغوط التي يتعرض لها المراهق المتمدرس على اعتبار أنه يؤدي إلى تدني القيم الذاتية المتعلقة بالفرد ومن هذه القيم الإحساس بالمسؤولية وتحقيق الانجاز والدافعية وغيرها من المفاهيم الايجابية التي يسعى الفرد لتحقيقها وبالتالي انعدام التفوق والتميز.

٢-٤تفسير نتائج الفرضية الرابعة :

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا المتحصل عليها في مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وكانت نتائج هذه الفرضية غير دالة إحصائيا مع العلم أن هذه النتيجة المتوصل إليها تتعارض مع العديد من الدراسات ومن هذه الدراسات نجد دراسة تفاحة وحسيب (٢٠٠٠)عن الالتزام الشخصي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط وانتهت نتائجها إلى وجود ارتباط دال بين استراتيجيات المواجهة وجميع أبعاد الالتزام الديني ووجود فروق بين المتفوقين والعاديين دراسيا في استراتيجيات المواجهة لصالح المتفوقين وفي دراسة منى عبد الله (٢٠٠٠) التي سعت إلى التعرف على أساليب المواجهة لدى طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية وكانت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيا بين طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، أما دراسة "كروس وسيتاك" Cross& Swiatek التي هدفت إلى التعرف على فاعلية إستراتيجية الدعم الاجتماعي والعاطفي لدى عينة من المتفوقين من المرحلة الثانوية وأساليب المواجهة المستخدمة من قبل الطلبة المتفوقين عند التحاقهم بالمعاهد ووجد أن هناك فروق دالة إحصائيا بين الأدائين في التعامل مع المواقف والمشكلات وفي دراسة بحث فيها ديفيد David (٢٠٠٥) أثر بعض المتغيرات على أساليب المواجهة وعلاقتها بالذكاء العاطفي على عينة من المتفوقين وأظهرت النتائج أن للذكاء العاطفي تأثير على خفض الضغوط النفسية بوجود الدعم والتفاعل الاجتماعي ،أما دراسة عربيات والخرابشة (٢٠٠٨) التي أدت إلى معرفة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون وإستراتيجية التعامل معها وأوضحت نتائجها وجود فروق بين الطلبة المتفوقين،أما دراسة ابتسام على (٢٠٠٨)هدفت إلى التعرف على الدور الذي تلعبه بعض العوامل مثل نوع التعليم والمدرسة والصف في تدعيم إدارة الوقت لمواجهة أساليب الضغوط النفسية ودلت على وجود فروق في درجات أساليب المواجهة كما قام تومشان

(١٩٩٦) بدراسة العلاقة بين مفهوم الذات وأساليب المواجهة على عينة من المراهقين دلت نتائجها عن وجود فروق في استخدام أساليب التعامل مع الضغوط .

ويمكن تفسير هذا التعارض كون هناك العديد من الاستراتيجيات منها ما هو إيجابي ومتكيف ومنها ما هو سلبي وغير متكيف،وهذا ما يدعمه"Efferly "إذ أن هناك أساليب تبعث على التوافق وتخفف من الضغط وتعزز من صحة الفرد على المدى البعيد وأساليب أخرى تبعث على سوء التوافق وتؤدي إلى تآكل الصحة مثل استخدام العقاقير والانسحاب الاجتماعي(أحمد محمد عرافي،١٤٣٤هـ،ص٣١) أما "فريدنبرج ولويس " Frydenberg&Lewis يريان أن المواجهة لا يمكن اعتبارها جيدة أو سيئة في حد ذاتها فالمحاولات التي يبذلها الفرد من أجل إدارة المشكلة سواء بمساعدة الآخرين أو منفردا تعد أسلوب وظيفي في المواجهة بينما استخدام الاستراتيجيات غير المنتجة تشمل الجوانب العاطفية بمثابة أسلوب غير وظيفي (سوسن شلبي،أسماء مبروك،٢٠٠٧ ،ص٢٦)

هذا ويؤكد"كاريف وهيمان"Kariv &Heiman(٢٠٠٥)أن استراتيجيات المواجهة تؤدي وظيفتين أساسيتين متمثلة في إدارة المشكلة التي نتجت عنها الضغوط ثم التحكم في الانفعالات المرتبطة بتلك الضغوط لذا فعندما يدرك الفرد الضغوط على أنها متحكم فيها أو تحت سيطرته فإنه في هذه الحالة يلجأ إلى استخدام استراتيجيات مواجهة نشطة أما عندما يدرك الفرد الموقف على أنه ليس مسيطرا عليه فإنه يستخدم استراتيجيات تجنبيه وهناك تفسير آخر كون المراهقين المتمدرسين يستخدمون سلوكيات تتطلب التفكير ونشاطات معرفية متعددة مثل ضبط الذات والتقييم الايجابي حيث يتقبل الفرد من خلالها الواقع الأساسي للموقف وهذا ما يسميه "أيتواتر" Atwater (١٩٩٠) إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو مفهوم الموقف الضاغط وهي من الأساليب التي يستخدمها الفرد حيث يرى أن المشكلة قابلة للحل وهذا يمكن أن يشعر الفرد بإحساس كبير بالضبط الذاتي كما يصبح أكثر فهما للأسباب المحددة لمشاعره السلبية .

٢-٥تفسير نتائج الفرضية الخامسة:

والتي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المراهقين المتمدرسين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا المتحصل عليها في مقياس جودة الحياة وكانت نتائج الدراسة المتحصل عليها غير دالة إحصائيا وقد جاءت نتائج هذا الفرض مخالفة للعديد من الدراسات التي اهتمت بجودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات ومن الدراسات المتوفرة دراسة "رجيعة "(٢٠٠٩) التي حاولت الكشف عن الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الاجتماعي في التحصيل الدراسي وجودة الحياة وكشفت نتائجها عدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء في التحصيل الدراسي ووجود فروق في جودة الحياة ،ويمكن تفسير هذا التعارض كون مفهوم جودة الحياة من المفاهيم التي تعتبر إلى حد ما ظاهرة ذاتية تتأثر بخبرات الفرد وهذا ما يمكن ملاحظته في تعريف حسن عبد المعطي إذ يرى أنها تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوفرة في حياته وأهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد (رغداء علي نعيسة،٢٠١٢ ،ص١٥٠)

وكذلك تعريف"صلاح الدين العراقي ومصطفى مظلوم" بأنها وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها

(سعيد عبد الرحمن، د ت،ص٣٢٦)

ويرى كل من "تايلور" و"بوجدانTaylor& Bogdan (1996) أنه لا يكون لهذا المفهوم معنى أو وجود إلا من خلال إدراك الفرد ومشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية ويشير "فريكي" Vreeke (١٩٩٧) إلى أن وجود المعايير والقيم الخارجية لا يكون لها معنى إلا من خلال إدراك الفرد وتقييمه لها . (محمد السعيد أبو حلاوة،٢٠١٠ ،ص٢)

وقدم"شالوك"Schalock تحليلا لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة شعور الفرد بجودة حياته والعامل الحاسم في ذلك يكمن في طبيعة إدراك الفرد لجودة حياته، ويعتبر أيضا من المفاهيم النسبية التي تختلف من فرد إلى آخر وهذا بدوره يعكس أهمية هذا المفهوم

وتأثيره على مختلف جوانب النمو لدى الفرد بالنظر إلى مرحلة المراهقة كأحد مراحل النمو هذا ويواجه المراهقون خاصة المتمدرسين الكثير من التحديات و الصعوبات والتي تؤثر بصورة مباشرة أو غير مباشرة على حياتهم النفسية من حيث التقبل والرضا والشعور بالسعادة والتفاؤل وكل هذه المؤشرات تساهم بصورة واضحة في تحركهم نحو مرحلة الرشد ،وهذا بدوره أدى إلى عدم وجود فروق بين المتفوقين وغير المتفوقين دراسيا في متغير جودة الحياة .

٣-التوصيات:

-العمل على الاهتمام بالتلاميذ المتمدرسين من قبل وزارة التربية وهيئة الأولياء من أجل الارتقاء بمستوى جودة الحياة لما له من تأثير إيجابي على الكفاية الذاتية للفرد.

-تصميم برامج تدريبية وقائية يتعلم من خلالها المراهقون كيفية التعامل مع الضغوط التي يواجهونها و ضبط الذات وتنمية الدافعية .

-زيادة الاهتمام بالمراهقين المتفوقين دراسيا والعمل على تقديم كافة أنواع الدعم والمساندة من أجل تعزيز تفوقهم الأكاديمي والوصول بهم نحو تحقيق أفضل لجودة الحياة .

-العمل على توفير الجو الأكاديمي المناسب والذي يساهم في الحصول على أفضل النتائج و الذي بدوره يسهم في رفع كفاءة المتمدرس العلمية و المعرفية .

-ضرورة الاهتمام بالمتمدرسين غير المتفوقين وحثهم من أجل التفوق والتميز ومساعدتهم على بذل مجهود مضاعف من أجل تحسين مستواهم الأكاديمي.

- أهمية النشاطات الترفيهية من رحلات استكشافية وزيارات ميدانية لما تقدمه من فسحة للمراهقين للتنفيس عن مكنوناتهم وتحقيق الترفيه وتنمية قدراتهم العلمية.

-تصميم برامج علاجية ووقائية موجهة إلى الآباء من أجل اطلاعهم على أهمية وخاصية مرحلة المراهقة من أجل التعامل الأفضل مع هذه الفئة.

-إلزامية تكوين وتعريف واطلاع المراهقين حول أهم الاستراتيجيات المواجهة والأساليب في التعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهونها .

٤-الدراسات والبحوث المقترحة: نجد الكثير من الدراسات و الأبحاث المستقبلية التي تفتح الآفاق أما الباحثين والمهتمين في هذه المجالات ومن البحوث والدراسات التي نقترحها:

-إجراء العديد من الدراسات والبحوث المتعلقة بمتغير استراتيجيات المواجهة وكذلك متغير جودة الحياة مع متغيرات أخرى لدى فئات أخرى :

-اقتراح برنامج تدريبي لتنمية استراتيجيات المواجهة لدى المراهقين وتشمل جميع فئات المراهقين

-أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى المتفوقين دراسيا

-استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين المدخنين

-جودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين

-جودة الحياة وعلاقتها بإدارة الضغوط النفسية لدى المراهقين .

-مستوى جودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين المتفوقين دراسيا .

-أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين المتعثرين دراسيا

قائمة المراجع

قائمة المراجع

الكتب:

١.جمعة سيد يوسف(٢٠٠٧)،إدارة الضغوط،ط١،جامعة القاهرة،مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث في العلوم الهندسية.

٢.حسن شحاتة،زينب النجار(٢٠٠٣)،معجم المصطلحات التربوية والنفسية، الدار المصرية اللبنانية،ط١، القاهرة.

٣.طه عبد العظيم حسين،سلامة عبد العظيم(٢٠٠٦)،استراتيجيات إدّارة الضغوط النفسية والتربوية، ط١، دار الفكر، الأردن.

٤.عبد الحليم محمود منسي(٢٠٠٣)، مناهج البحث العلمي في المجالات التربوية والنفسية، دار المعرفة، الإسكندرية.

٥.عبد الرحمان بن سليمان الطريري(١٩٩٤)،الضغط النفسي :مفهومه ،تشخيصه،طرق علاجه ومقاومته،ط١، الرياض .

٦.عصام نور(٢٠٠٤)،علم النفس النمو ،مؤسسة الشباب الجامعية،الإسكندرية

٧.فاروق السيد عثمان(٢٠٠١)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي .

٨.محمد عماد الدين إسماعيل(١٩٨٩)،الطفل من الحمل إلى الرشد،الكويت،دار القلم.

٩.مروان عبد المجيد إبراهيم (٢٠٠٠)،أسس البحث العلمي، ط١، مؤسسة الورق، الأردن.

الرسائل الجامعية :

١٠.أحمد محمد عرافي (٢٠١٣)،أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير(منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية .

١١.بغيجة لياس(٢٠٠٥)،استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية"الكوبين"وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب،لدى المعاقين حركيا،رسالة ماجستير(منشورة)، جامعة الجزائر.

١٢.بن مبارك جار الله السنيدي(٢٠٠٨)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي دراسة مسحية على طلاب كلية الملك فيصل الجوية، رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة نايف العربية الأمنية ، المملكة العربية السعودية.

١٣.حكيمة آيت حمودة(٢٠٠٥)، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة الجسدية والنفسية ،رسالة دكتوراه (منشورة) جامعة الجزائر .

١٤.خالد بن محمد بن عبد الله العبد لي(٢٠١٢)،الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير(منشورة)، جامعة أم القرى.

١٥.صالح إسماعيل عبد الله الهمص(٢٠١٠)، قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير(منشورة)، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

١٦.عبد الله بن حميد السهلي(٢٠١٠)،أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة من المرضى وغير المرضى، رسالة دكتوراه(منشورة)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

١٧.عبير بنت محمد حسن الصبان (٢٠٠٣)،المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيكوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات والعاملات في مدينتي مكة المكرمة وجدة، رسالة دكتوراه(منشورة)، جامعة أم القرى.

١٨.عبد الهادي بن محمد بن عبد الله القحطاني(٢٠١٣)،الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات المدرسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية في المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير(منشورة)، جامعة البحرين.

١٩.عياش بن سمير معزي العنزي(٢٠٠٤)،علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية، الرياض، السعودية.

٢٠.مريم بن سكريفة(٢٠٠٧)،استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، رسالة ماجستير(منشورة)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.

٢١.مصطفى رشاد مصطفى الأسطل(٢٠١٠)،الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة،رسالة ماجستير(منشورة)، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين.

٢٢.نبيلة أحمد أبو حبيب(٢٠١٠)،الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة،رسالة ماجستير (منشورة)،جامعة الأزهر،غزة .

٢٣.نشوة كرم عمار أبو بكر دردير(٢٠١٠)،فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراه (منشورة)، جامعة القاهرة.

٢٤.وليدة مرازقة (٢٠٠٨)،مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان ،رسالة ماجستير (منشورة)، جامعة الحاج لخضر، باتنة .

المؤتمرات العلمية والملتقيات والندوات:

٢٥.آمال عبد القادر جودة (٢٠٠٤)،أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى،وقائع المؤتمر التربوي الأول التربية في فلسطين وتغيرات العصر،ص٢٧٥-٦٧٦،كلية التربية في الجامعة الإسلامية،فلسطين .

٢٦.حسام الدين محمود عزب(٢٨-٢٩ مارس ٢٠٠٤)، برنامج إرشادي لخفض الاكتئابية وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل،وقائع المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر التربية وأفاق جديدة في تعليم الفئات المهمشة في الوطن العربي.

٢٧.سعيد عبد الرحمن محمد عبد الرحمن (د ت)،استخدام بعض استراتيجيات التعايش coping strategies في تحسين جودة الحياة لدى المعاقين سمعيا،الندوة العلمية الثامنة للاتحاد العربي للهيئات العاملة في رعاية الصم (تطوير التعليم والتأهيل للأشخاص الصم وضعاف السمع)،مركز دراسات وبحوث المعوقين .

٢٨.سلوى محمد زغلول طه، فاتن مصطفى كمال لطفي(٨-٩أفريل ٢٠٠٩)، اتجاهات وممارسات طلاب نحو وقت الفراغ وعلاقته بالرضا عن الحياة،وقائع المؤتمر السنوي الاعتماد الأكاديمي لمؤسسات وبرامج التعليم العالي النوعي في مصر والعالم العربي "الواقع والمأمول"، مصر، كلية التربية النوعية بالمنصورة.

٢٩.محمود عبد الحليم منسي، علي مهدي كاظم(٢٠٠٦)، مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط.

٣٠.محمود فتحي عكاشة، عبد العزيز إبراهيم سليم(د ت)، العلاقة بين جودة الحياة والإعاقة اللغوية، وقائع مؤتمر جودة الحياة بكفر الشيخ، جامعة الإسكندرية .

٣١.نورة إبراهيم السليمان(١٧-١٩ يوليو ٢٠١١)، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، وقائع المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية، جامعة بنها.

المجلات والدوريات:

٣٢.بشرى عناد مبارك(د ت)، جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج، مجلة كلية الآداب، العدد ٩٩، ص ص ٧٢٠-٧٣٠ .

٣٣.رغداء علي نعيسة (٢٠١٢)، جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٨، العدد الأول، ص ص١٤٥-١٦٧ .

٣٤.سامي محمد موسى هاشم (٢٠٠١)،جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، العدد ١٣، ص ص١٢٩-١٣١، جامعة عين شمس .

٣٥.سوسن إبراهيم أبو العلا شلبي، أسماء توفيق مبروك مصطفى (٢٠٠٧)، الانفعالات المسيطرة على الحياة بكل من استراتيجيات المواجهة والتفكير الناقد لدى طلاب المرحلة الثانوية، حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية، الحولية الثالثة، الرسالة الخامسة، ص ص١-١٠٥، كلية الآداب ، جامعة القاهرة .

٣٦.شاهر خالد سليمان(د ت)،قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد١١٧ ص ص١١٧-١٣٠.

٣٩.علي الشكعة(٢٠٠٩)،استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية،المجلد٢٣(٢)، فلسطين، ص ص٣٥٢-٣٧٨ .

٤٠.عبد الله الضريبي(٢٠١٠)،أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد ٢٦،العدد الرابع ، ص ص ٦٦٩-٧١٩.

٤١.عفيفة أحمد أبو سخيلة(٢٠١١)،الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة المدمرة منازلهم بمحافظة شمال غزة،مجلة جامعة الأزهر،سلسلة العلوم الانسانية ،المجلد١٣،العدد١،ص ص٦٨٩-٧٢٠.

٤٢.محمد علي إبراهيم(٢٠١٣)، جودة الحياة وعلاقتها بقوة الأنا لدى مدرسي التربية الرياضية، مجلة الفتح، العدد ٥٤، ص ص ٣٣٤-٣٤٩.

٤٣.هشام إبراهيم عبد الله (أكتوبر ٢٠٠٨)، جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، المجلد الرابع عشر، العدد الرابع، ص ص١٣٧- ١٨٠ جامعة الزقازيق.

٤٤.هويدة حنفي محمود، فوزية عبد الباقي الجمالي(٢٠١٠)، فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا، مجلة أمارا باك الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا، المجلد الأول، العدد الأول ص ص٦١-١١٥.

المراجع الأجنبية:

45.Sillamy Norbert (2003),Dictionnaire de Psychologies ,Montréal, Québec.

4٦.Clea McNeely, Ma & Jayne Blanchard (2009),the teen years explain, a guide to development healthy adolescent ,center for adolescent health , Johns Hopkins Bloomberg, school of public health .

٤7.Henri Chabrol, Stacey Callaghan (2013),Mécanismes de défense et coping,2e édition, Dunod, Paris.

4٨.Jacquelin.H.Gentry.Mary.Campell(2002)developing adolescents, a reference for professionals, American psychological Association, Washington .

49.Paulhan(1992),Le concept de coping ,volume 92,N°92-4, p545-557.

المواقع الالكترونية :

٥٠.نادية جودت حسن(٢٠١٠)، جودة الحياة لدى طلبة الجامعات ،الحوار المتمدن،العدد ٣١٥٢، www.alhewar.org

٥١.محمد السعيدة أبو حلاوة (٢٠٠٩/٢٠١٠)،الذكاء الانفعالي،المعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة،جامعة الإسكندرية، www.gulfkids.com

فهرس الملاحق

ملحق رقم (٠١)

التعليمة

أعزائي التلاميذ:

نرجو منكم التكرم بقراءة بنود المقياس المرفق جيدا والإجابة بما تشعرون به وما تقومون به فعلا و ذلك بوضع الإشارة (+) أمام كل عبارة حسب البدائل المتاحة:

-المقياس الأول:(أبدا- قليل جدا- إلى حد ما- كثيرا- كثيرا جدا)

-المقياس الثاني:(- تنطبق تماما- تنطبق إلى حد ما- لا تنطبق)

ملاحظات هامة:

- الرجاء الإجابة على كل العبارات ولا تضع أكثر من علامة (+) مقابل العبارة الواحدة .
- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة فكل إجابة مقبولة فالرجاء الإجابة عنها حسب ما يناسب حالتكم .
- لن تستخدم نتائج الدراسة إلا لأغراض البحث العلمي .

متفوق دراسيـــا (المعدل الفصلي ١٥ فما فوق) ◯

غير متفوق دراسيـا (المعدل الفصلي أقل من١٠) ◯

ملحق رقم (٠٢) مقياس جودة الحياة

العبارة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
١-لدي إحساس بالحيوية و النشاط					
٢-أشعر ببعض الآلام في جسمي					
٣-أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا					
٤-تتكرر إصابتي بنزلة البرد					
٥-لا أشعر بالغثيان					
٦-أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
٧-أنام جيدا					
٨-أعاني من ضعف في الرؤية					
٩-أصاب بالأمراض					
١٠-كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبء كبير على أسرة					
١١-أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي					
١٢-أشعر بالتباعد بيني وبين والدي					
١٣-أحصل على دعم عاطفي من أسرتي					
١٤-أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين					
١٥-أشعر بأن والدي راضيان عني					
١٦-لدي أصدقاء مخلصين					

١٧-علاقاتي بزملائي رديئة للغاية					
١٨-لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني					
١٩-أشعر بالفخر لانتمائي لاسرتي					
٢٠-لاأجد من أثق فيه من أفراد أسرتي					
٢١-بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
٢٢-أشعر بأنني أحصل على دعم اكاديمي من أساتذتي					
٢٣-لدي إحساس أنني لم أستفد شيء من دراستي					
٢٤-الاساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي					
٢٥-الانشطة الترفيهية مضيعة للوقت					
٢٦-أشعر بأن دراستي لن تحقق طموحاتي المهنية					
٢٧-أشعر بأن الدراسة بالمتوسطة مفيدة للغاية					
٢٨-أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الاكاديمي					
٢٩-انا فخور بهدوء أعصابي					
٣٠-أشعر بالحزن بدون سبب واضح					
٣١-أواجه مواقف الحياة بقوة و إدارة وهدوء أعصاب					
٣٢-أشعر بانني عصبي					
٣٣-لا أخاف من المستقبل					
٣٤-أقلق من الموت					
٣٥-من الصعب استثارتي انفعاليا					
٣٦-أقلق لتدهور حالتي					

٣٧-أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار					
٣٨-أشعر بالوحدة النفسية					
٣٩-أشعر بأنني متزن انفعاليا					
٤٠-أنا عصبي جدا					
٤١-أستطيع ضبط انفعالاتي					
٤٢-أشعر بالاكتئاب					
٤٣-أشعر بأنني محبوب من الجميع					
٤٤-أنا لست شخصا سعيدا					
٤٥-أشعر بالأمن					
٤٦-روحي المعنوية منخفضة					
٤٧-أستطيع الاسترخاء بسهولة					
٤٨-أشعر بالقلق					
٤٩-أستمتع بمزاولة الأنشطة المختلفة في أوقات فراغي					
٥٠-ليس لدي وقت فراغ					
٥١- أوقاتي كلها تنقضي في الاستذكار					
٥٢- أوقاتي بعمل واحد في وقت واحد فقط					
٥٣-أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة					
٥٤-أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية					
٥٥-أجد صعوبة في تنظيم وقت الدراسة					
٥٦-اجد صعوبة في الاستذكار					
٥٧-لدي الوقت الكافي لاستذكار دروسي					
٥٨-ليس لدي وقت للترويح عن النفس					

٥٩-أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد					
٦٠-لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية					

ملحق رقم (٠٣)
مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة

العبارة	تنطبق تماما	تنطبق إلى حد ما	لا تنطبق
١-أفكر في أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي مرت في حياتي			
٢-أبتعد عن مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٣-أحاول التفكير في بعض أحداث الحياة السعيدة التي مرت في حياتي			
٤-أجاهد من أجل تحقيق طموحاتي المستقبلية			
٥-أبحث عن المتعة ومصادر التسلية للتخفيف من الضغوط			
٦-أحاول التوافق بأساليب إيجابية مع أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٧-يساندني أفراد اسرتي			
٨-يساندني أصدقائي			
٩-أهتم بالنتائج التي تحدثها أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١٠-أحاول أن أبحث عن اهتمامات أخرى تبعدني عن المواجهة المباشرة لأحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١١-أحاول أن أستفيد من خبراتي وثقافتي في وضع			

أساليب منطقية لمواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١٢-أفضل عدم مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١٣-أحاول تفادي بعض المشكلات النفسية و الاجتماعية			
١٤-أحاول اللجوء إلى أخصائي إرشاد نفسي ليساعدني في كيفية التعامل مع أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١٥-أخشى أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على أسلوب حياتي اليومية			
١٦-أصبحت أحداث الحياة اليومية الضاغطة تؤثر على تصرفاتي و سلوكي اليومي			
١٧-أشعر بالرضا عن نفسي عند مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١٨-أحاول الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين في أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
١٩-أحاول تجنب الانفعالات و المشاعر السلبية في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٢٠-ألتزم الصمت في مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٢١-أحاول التصرف بسرعة مع أي موقف ضاغط يواجهني في حياتي اليومية			
٢٢-أفضل الانسحاب في المواقف الضاغطة			
٢٣-أتخيل بعض مواقف أحداث الحياة اليومية الضاغطة في المستقبل			
٢٤-أفكر في أسلوب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٢٥-أحاول ان انظر إلى أي حدث ضاغط يمر بي			

بواقعية قدر الإمكان			
٢٦-أفكر في أحداث الحياة الضاغطة التي حدثت لي في الماضي و أحاول الاستفادة منها في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تمر بي حاليا			
٢٧-أقوم ببعض التصرفات غير الإرادية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٢٨-أشعر بالقلق و الخوف من أي حدث ضاغط مؤلم أتوقعه في حياتي اليومية			
٢٩-أحاول أن أكون متعاونا مع الآخرين في مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٣٠-أتصرف بطريقة سلبية في مواجهتي لأحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٣١-أشعر بأنني لست أفضل من الآخرين في أساليب مواجهتهم لأحداث الحياة اليومية الضاغطة			
٣٢-أشعر بأن التفكير في أحداث الحياة اليومية الضاغطة يؤخرني عن إنجاز أعمالي اليومية			

قائمة الجداول

الرقم	الجدول
٠١	**يوضح مفهوم جودة الحياة حسب نظرية شالوك**
٠٢	**يوضح أبعاد جودة الحياة حسب كاريج جاكسون**

٠٣	يوضح توزيع مجتمع الدراسة قبل سحب الاستمارات الناقصة
٠٤	يوضح توزيع عينة الدراسة
٠٥	يوضح حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية مقياس مواجهة الضغوط
٠٦	يوضح حساب الصدق بطريقة المقارنة الطرفية مقياس جودة الحياة
٠٧	يبين معاملات ثبات الدرجات لمقياس مواجهة الضغوط
٠٨	يبين معاملات ثبات الدرجات لمقياس جودة الحياة
٠٩	يوضح نتائج الفرضية الأولى
١٠	يوضح نتائج الفرضية الثانية
١١	يوضح نتائج الفرضية الثالثة
١٢	يوضح نتائج الفرضية الرابعة
١٣	يوضح نتائج الفرضية الخامسة
١٤	ملحق يوضح التعليمة
١٥	ملحق مقياس جودة الحياة
١٦	ملحق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية