

جودة الحياة وعلاقتها بإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي- طلبة السنة  
الثانية ماستر علم النفس العيادي أنموذجا-

**Quality of life and its relation to coping among university students-  
Second year Masters students in clinical psychology as a model**

تاريخ الإرسال: 2021 /06/28 تاريخ القبول: 2022 /01/ 02 تاريخ النشر: 2022 /03/28

نور الهدى بزراوي

جامعة أبو بكر بقايد، تلمسان، الجزائر، [nourelhouda.bezraoui@univ-tlemcen.dz](mailto:nourelhouda.bezraoui@univ-tlemcen.dz) Email :

مخبر: الاضطرابات النمائية العصبية والتعلم

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وإستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي ومستوى، جودة الحياة لديه، والفرق بين الجنسين في كل من مستوى إستراتيجيات المواجهة وجودة الحياة. تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة، وبأن مستوى جودة الحياة مرتفع مع غياب فروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة: إستراتيجيات المواجهة: الطالب الجامعي

المؤلف المرسل: نور الهدى بزراوي، [nourelhouda.bezraoui@univ-tlemcen.dz](mailto:nourelhouda.bezraoui@univ-tlemcen.dz) Email :

## Abstract:

The present study aimed to identify the relationship between college student quality of life and coping, the level of quality of life, and the gender difference in coping and quality of life. The results indicate that there is no relationship between coping and quality of life, the level of quality of life is high, and that there is no gender difference in coping and quality of life.

**Keywords:** quality of life; coping; keywords; psychology student

## مقدمة:

تعتبر الجامعة آخر محطة تعليمية أكاديمية بالنسبة للطالب. كما تعتبر أيضا حقلا واسعا لاختبار القدرات والكفاءات والمهارات المعرفية والشخصية لديه. كما تعتبر أيضا المختبر الوسيط بين التكوين والممارسة المهنية، أي أنها تحضره للانتقال من عالم التعلم والدراسة والتجريب إلى عالم التطبيق والممارسة وتحقيق الذات (تحقيق الأهداف الحياتية). لكن عملية الانتقال هذه تميزها منطقة عبور وجب على الطالب اجتيازها بسلام وأمن كي تفتح أمامه أبواب استمرارية النجاح والتطور وإنماء الذات، والمرتبطة بإنجازه لمذكرة التخرج التي سيستثمر فيها جميع طاقاته وإمكاناته، مع كل ما يرافق ذلك من تحديات وضغوطات وانفعالات قد تكون سببا في إحساسه بالتوتر والقلق والإجهاد، ومعاناته من مشاكل صحية. لكن، وبالمقابل قد يتسلح الطالب بمجموعة من الإستراتيجيات والأساليب الإيجابية التي تساعد على المواجهة والتغلب على جميع مشاعره السلبية، بل وقد تسمح له بالصمود من أجل تحقيق الأفضل والأحسن كرد فعل للإحساس بروح المسؤولية (أمام إنجاز شخصي ممثل في مذكرة التخرج) ومنه تحقيق الذات التي تعتبر مقوما ومؤشرا هاما لوجود جودة حياة جيدة



لدى الفرد، وفي نفس الإطار ترى كارول رووف Ruff (2006) بأن جودة الحياة هي الإحساس الإيجابي بحسن الحال والذي يمكن قياسه بالسلوكيات التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته، وحياته بشكل عام وسعي الفرد لتحقيق أهداف ذات قيمة، وذلك من أجل تحقيق استقلاليته في تحديد وجهة مسار حياته، بالإضافة إلى استمرارية علاقاته الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين، والمربطة ارتباطاً وثيقاً بالإحساس بالسعادة والاستمتاع بالحياة والطمأنينة النفسية (يحيى الحفيظي، 2015: 26).

وقد أقيمت عدّة دراسات استهدفت البحث في العلاقة بين إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة، نذكر منها:

دراسة النيال وآخرون (1997) التي هدفت إلى الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، حيث أسفرت النتائج عن وجود علاقة إيجابية بين أسلوب التوجه الانفعالي والتوجه نحو التجنب، والاضطرابات الانفعالية. ولم تظهر النتائج وجود فروق في أساليب مواجهة ضغوط الحياة باختلاف الجنس والتخصص والحالة الاجتماعية والعمر.

وجاءت دراسة الزبود (2010) للبحث في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وعلاقتها بمتغيرات الجنس والمستوى الدراسي والمعدل التراكمي والتخصص والجنسية، حيث توصلت نتائج الدراسة إلى أنّ أكثر الأساليب استخداماً لدى الطلبة هي التفكير الإيجابي واللجوء إلى الدين والتنفيس الانفعالي. كما أظهرت النتائج أيضاً وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير الجنس، في حين لم توجد فروق دالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة وفقاً للمتغيرات الأخرى.

كما قام عمار وفخري (2016) بدراسة كان الهدف منها التعرف على مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين، وعلاقة التوافق النفسي بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لديهم. وعلى الفروق بين

الجنسين في مستوى التوافق النفسي ومهارات مواجهة الضغوط النفسية، حيث أظهرت النتائج أنّ مستوى التوافق النفسي لدى الطلبة المتفوقين مرتفعاً، وأن مستوى مهارات مواجهة الضغوط النفسية الشائعة لدى الطلبة المتفوقين تراوح بين المرتفع والمتوسط. فيما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في مستوى التوافق النفسي وفي مهارات مواجهة الضغوط، وبأنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين درجة كل مجال من مجالات التوافق النفسي ودرجته الكمية.

كما هدفت دراسة نعيسة (2012) إلى التعرف على مستوى جودة الحياة لدى عينة قوامها (360) طالب، وذلك حسب متغيرات التخصص، النوع والبلد. أسفرت النتائج عن وجود مستوى متدني من جودة الحياة لدى طلبة الجامعتين، والتأثير المشترك للمتغيرات الديمغرافية الثلاثة البلد (المحافظة)، النوع الاجتماعي (ذكر، أنثى) والتخصص (علوم تطبيقية، علوم نظرية)، وكذا عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين دخل الأسرة وأبعاد جودة الحياة.

وأجرى كاظم والبهادلي (2006) دراستهما بهدف التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة، ودور كلّ من متغير التخصص، والنوع والبلد. أسفرت النتائج أنّ مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً في بعدي الحياة الأسرية والاجتماعية، والتعليم الدراسي، ومتوسط في بعدي الصحة العامة وشغل وقت الفراغ، ومنخفض في بعدي الصحة النفسية والجانب العاطفي. كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود تأثير دال إحصائي في متغير البلد والنوع، وفي التفاعل الثنائي بين النوع والتخصص. وفي التفاعل الثلاثي بين البلد والنوع والتخصص على جودة الحياة، حيث كان الطلبة الليبيين أعلى في جودة الصحة العامة والعواطف، فيما جاءت جودة شغل وقت الفراغ وإدارته أعلى لدى الطلبة العمانيين.

وأما دراسة حسن والمحززي وإبراهيم (2006)، فقد اهتمت بالبحث في العلاقة بين جودة الحياة وإستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة الجامعة من خلال التعرف على

مستوى جودة الحياة، والضغط النفسي ومقاومة الضغوط، وكذا الكشف عن الفروق الموجودة في تلك المستويات والعلاقات تبعا لمتغيري جنس الطالب ونوع كليته، حيث اشتملت العينة 183 طالب وطالبة. كشفت النتائج أنّ طلبة الكليات العلمية أكثر جودة للحياة وأنهم يعانون من مستويات أدنى من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية. كما أظهرت النتائج أيضا وجود علاقة سالبة بين جودة الحياة والضغط النفسي ومعدل استخدام إستراتيجيات مقاومة الضغوط.

كما هدفت دراسة سليمان (2008) إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلاب الجامعة في ضوء متغير التخصص والتقدير الدراسي للطالب ودخل الأسرة الشهري، وكذا طبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة. أوضحت النتائج أنّ مستوى جودة الحياة كان مرتفعا في بعدي الحياة الأسرية والحياة النفسية، ومتوسطا في بعد الصحة العامة، ومنخفضا في بعدي الحياة التعليمية وإدارة الوقت. كما وجد تأثير دال إحصائيا في متغير التخصص على جميع أبعاد جودة الحياة باستثناء بعد إدارة الوقت، وأنّ التأثير كان لصالح التخصصات العلمية في أبعاد جودة الحياة العامة.

وقامت أمال جودة (2004) بدراسة حول العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والصحة النفسية لدى طلاب جامعة الأقصى ومعرفة مدى تأثير أساليب مواجهة الضغوط النفسية بكل من الجنس والتخصص ومكان السكن. أظهرت النتائج أنّ طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب متعددة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباط موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، وعن عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق دالة في بعض أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لكل من متغير التخصص ومكان السكن.

كما هدقت دراسة صفاء عجاجة (2007) أيضا إلى الكشف عن النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة. وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة ووجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعاد أساليب المواجهة.

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة أنها قد اهتمت في مجملها بفئة الطلبة الجامعيين، حيث اهتمت بدراسة جودة الحياة لديهم وكيفية تعاملهم مع الأحداث والمواقف الضاغطة، كما اهتمت كذلك بالبحث في العلاقة بينهما، وكذا ربطهما بمتغيرات عديدة (كالجنس، والتخصص الدراسي، والسن)، وذلك في بيئات مختلفة.

وقد أوضحت نتائج هذه الدراسات أيضا مدى أهمية التعرف على الأساليب المستخدمة من طرف الطالب الجامعي في تعامله مع مختلف الضغوط، الأمر الذي يمكن الاستدلال به كمؤشر عن كيفية إدارته لمختلف المواقف التي تواجهه في حياته اليومية.

كما أبرزت هذه الدراسات أيضا أهمية التعرف على مستوى جودة حياة الطالب الجامعي وعلاقتها بالصحة النفسية. فبناء على الأهمية البالغة التي تحتلها جودة الحياة في حياة الطالب الجامعي كانعكاس لمدى إشباعه لحاجاته ورغباته، ورضاه أو عدم رضاه عن حاضره المعاش، ونظرا لأهمية التعرف على مدى اعتماده على استراتيجيات مواجهة الضغوط كمؤشر هام عن مدى تفاعله مع الأحداث والمواقف الضاغطة، جاءت الدراسة الحالية كمساهمة للبحث والكشف عن العلاقة بين جودة الحياة واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الطالب الجامعي المقبل على التخرج. حيث تعتبر جودة الحياة مؤشرا أعم عن الحالة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي من الصحة النفسية. إذ كما جاء في (Martin et Peretti. 2004. P 35) : "على مدار العشرين

عامًا الماضية، برزت جودة الحياة كأحد أهم مؤشرات الأداء، سواء من حيث الصحة العامة أو الصحة النفسية". وعليه نطرح التساؤلات التالية:

- ما مستوى جودة الحياة لدى طالب علم النفس العيادي المقبل على التخرج؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث استراتيجيات المواجهة؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث جودة الحياة؟
- هل توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة؟

وللإجابة على تساؤلات الدراسة نقترح الفرضيات التالية:

- يتمتع طالب علم النفس العيادي المقبل على التخرج بمستوى جودة حياة مرتفع.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث استراتيجيات المواجهة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين من حيث جودة الحياة.
- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة.

إنّ الدراسة الحالية ترمي إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي. كما تهدف إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة عندهم، وإمكانية وجود فروق دالة إحصائية في كلّ من مستوى جودة الحياة وإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية يعزى للجنس، حيث تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي لدراسة العلاقة بين متغيري الدراسة، وقد استخدم في تحليل المعطيات الحزمة الإحصائية SPSS. ونعرف المتغيرات الأساسية للدراسة إجرائيا كما يلي:

إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية: وهي الطريقة والأسلوب المعرفي والسلوكي والوجداني الذي يستخدمه الطالب الجامعي في تعامله مع المواقف الضاغطة وكذا الانفعالات الناتجة عنها، يهدف التخفيف أو التقليل من حدتها لاستعادة التوازن لديه، وتتحدد إستراتيجية مواجهة الضغوط في الدراسة الحالية بالدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة على مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لـ Nomans Endler و

James Parker

جودة الحياة: تعني شعور الطالب الجامعي بالسعادة وقدرته على التكيف من خلال ما يتوفر لديه من قدرات وإمكانات وما يقدم له من خدمات متعددة. وتقاس جودة الحياة إجرائياً بأنها الدرجة التي يحصل عليها كل فرد من أفراد عينة البحث في مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لمحمود منسي وعلي كاظم .

## 2. إستراتيجيات مواجهة الضغوط:

### 1.2 التعريف:

عرف معجم علم النفس في الطب النفسي استراتيجيات المواجهة Coping Strategy: على أنها سلسلة من الأفعال وعمليات التفكير تستخدم لمواجهة موقف ضاغط أو غير سار أو في تعديل استجابات الفرد في مثل هذه المواقف. وبأنّ اللفظ عادة يتضمن الأسلوب المباشر والشعوري لمعالجة المشكلات، في مقابل استخدام الحيل الدفاعية. وأنّ ذات اللفظ يطلق على الإستراتيجيات التي تصمم لمعالجة مصدر القلق عكس الحيل الدفاعية التي توجه لمعالجة القلق مباشرة ليس مصدره (جابر وكفاقي. 1989. ص 763). في حين عرفها 'نوربار سيلامي Norbet Sillamy" بأنها: "طريقة تكيفية واضحة لإعادة تقييم المشكل مع الأخذ بالحسبان طريقة تقدير مصادر الشخص المعرفية و الانفعالية بين الشخص والمحيط فهي ليست حالة وإنما هي سيرورة. " (P. 1999. Norbert Sillamy. 68). وقد عرف (Latak Havlovic (1992)، كما جاء في (Didier Truchot. 2004. P 50)





المواجهة بأنّها:" تغير مستمر للجهود المعرفية والسلوكية، من أجل البحث عن الحاجات أو المطالب الداخلية والخارجية التي تؤثر وتتجاوز مصادر الشخص"

وخلاصة لما سبق يمكن تعريف إستراتيجيات المواجهة على أنّها عبارة عن مجموعة من العمليات والجهود التي يتبناها الفرد لمواجهة الأحداث الضاغطة محاولة منه خفض من التوتر أو القلق.

## 2.2 أنواع ووظائف إستراتيجيات المواجهة:

يشير (Henri Chabrol. 2005. p 60) إلى وجود نوعين لإستراتيجيات مواجهة الضغوط، هي:

➤ المواجهة المتمركزة حول المشكل: حيث يقوم هذا الأسلوب على جمع المعلومات ووضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل من أجل تغيير الوضع المدرك على أنّه ضاغط بغرض إيقافه والتحرر منه.

➤ المواجهة المتمركزة حول الانفعال: ويقصد بها تنظيم الانفعالات الضاغطة، وذلك بواسطة الأفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي، والمتمثلة في العمليات المعرفية المعبئة لتخفيض الضغط الانفعالي.

➤ وقد حدّد لازاروس وزملاؤه وظيفتين رئيسيتين للمواجهة:

➤ تنظيم الانفعال، ويتعلّق الأمر باستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال، وتعني الاستجابات الموجهة نحو رد الفعل للانفعالات ونحو الحالة الداخلية للفرد، أي أنّها تهتم بتعديل وضبط ردود الفعل الانفعالية الناتجة عن تفاعل الفرد مع المحيط.

➤ تصحيح الوضعية ويتعلّق الأمر هنا بإستراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل، وتعني الاستجابات الموجهة نحو الحدث في حد ذاته، أي أنّها تسمح

بتعديل وتغير المشكلة المترتبة عن الوضعية الضاغطة. ( Gustave Ficher, )  
29-267:2002).

وفي نفس السياق يشير (شعبان السيسي. 2002. ص 359) أنّ إستراتيجيات المواجهة ترمي لهدفين رئيسيين:

-مساعدة الفرد على التوافق النفسي والاجتماعي مع المحيط.

-التخفيف من حدة التوتر النفسي الذي سببه الموقف الضاغط.

مضيفاً أنّ تقييم أساليب المواجهة من شأنه أن يساعد المعالجون النفسيون في تشخيص المواجهة غير المكيفة واقتراح بدائل وطرق أكثر تكيف لتسيير الضغوط.

### 3.2 تفسيرات استراتيجيات المواجهة :

لتفسير الأحداث الضاغطة أهمية أكبر من الأحداث ذاتها، وأنّ إدراك الضرر المتوقع والتهديدات والتحديات وإدراك القدرة على التعامل مع هذه الأحداث كلّها عوامل تحدد القدرة على مواجهتها، لذا يتمّ التركيز على أهمية تحسين مستوى القدرات المعرفية كتفسير الضغوط وإدراك الاستجابة للضغوط (ولاء رجب عبد الرحيم، 2016 . ص 52).

ولتفسير الفروق الفردية في استجابات المواجهة، يشير (شعبان السيسي. 2002. ص 145) إلى وجود أفراد لديهم القدرة على التعامل وإدارة الضغوط مع شعورهم بالمتعة في ذلك، بينما آخرون من السهل تأثرهم بالضغوط، الأمر الذي قد يرجع إلى العديد من العوامل الشخصية التي تحدد قدرة الفرد على تحمّل الضغوط. وقد حدّد شعبان السيسي (2002) أهم المتغيرات الشخصية التي تؤثر على تجاوب الفرد مع الضغوط كما يلي:

الجدول رقم 1: يمثل أهم المتغيرات الشخصية التي تؤثر على تجاوب الفرد مع الضغوط:

| المتغيرات الشخصية    | اتجاه تأثيرها   |
|----------------------|---|
| سمات الشخصية         | النمط المنطوي أكثر تأثراً بالضغوط من النمط المنبسط. والنمط المتزن انفعالياً أقل تأثراً من النمط العصبي. النمط العصبي المنطوي أكثر تأثراً من النمط المنبسط المتزن انفعالياً. |
| نمط شخصية الفرد      | الأفراد ذوي النمط (A) أكثر تأثراً من الأفراد ذوي النمط (B).   |
| هيكل حاجات الفرد     | كلما كان هيكل حاجات الفرد غير مشبع كلما كان الفرد أكثر تأثراً بالضغوط والعكس.   |
| النسق القيمي للفرد   | كلما كان النسق القيمي للفرد متمركزاً حول قيم محدودة وعالية كلما كان أكثر تأثراً بالضغوط   |
| مركز الضبط أو التحكم | الأفراد ذوي مركز الضبط الخارجي يختلف تأثير الضغط عليهم من ذوي الضبط الداخلي   |
| قدرات الفرد          | كلما كانت قدرات الفرد متنوعة وعالية كلما كان الفرد أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والعكس.  |
| اضطرابات الشخصية     | كلما كانت شخصية الفرد مضطربة أو قابلة للاضطراب كلما كان أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط والعكس.   |
| مدى توافق الفرد      | درجة توافق الفرد (التوافق الذاتي والاجتماعي) تؤثر على إدراك الفرد للضغوط. فكلما زاد توافق الفرد انخفض تأثير الضغوط عليه والعكس.   |
| الجنس                | أثبتت بعض الدراسات وجود فروق بين الجنسين في مدى الإدراك والتأثر بالضغوط، حيث لوحظ أنّ الرجال أكثر إدراكاً وتأثراً بالضغوط من النساء.  |

(شعبان السيسي. 2002. ص 355-356)

### 3. جودة الحياة:

#### 1.3 مفهوم جودة الحياة:



لا يزال اقتراح تعريف محدد لجودة الحياة عمل صعب، ذلك أنّ مفهوم جودة الحياة لديه معنى شائع ومشارك ولكنه يختلف من فرد إلى آخر لآلته مرتبط بالتجربة والإطار الثقافي والقيم الفردية. لكن وبالرغم من ذلك، حاول العديد من المؤلفين إعطاء تعريفات لمفهوم جودة الحياة والتي تختلف باختلاف المدارس والأهداف.

يعرفها ليمان (1998) بأنها الإحساس بالرفاهية والرضا التي يشعر بها الفرد في ظل ظروفه الحالية (Lehman. 1998. P 53). فيما يرى منسي وكاظم (2006): "أنّ جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في شتى المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه" (منسي وكاظم. 2016. ص66). وأما عبد المعطي (2005) فقد عرّف جودة الحياة على أنّها مجموعة تقييمات الفرد لجوانب حياته في وقت محدد، وفي ظل ظروف معيّنة، وإدراكه لمكانته ووضعها في الحياة، وذلك في ضوء المنضومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها، وعلاقة ذلك بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته بالنظر إلى تقييمه لجوانب حياته (الرضا عن الحياة، الأنشطة المهنية، السعادة، المساهمة الاجتماعية والحالة المادية، ...) (عبد المعطي. 2005. ص15).

يمكننا تعريف جودة الحياة على أنّها مفهوم يرتبط بمجموعة من المؤشرات والتقييمات الصحية والنفسية والاجتماعية والتعليمية والبيئية (الثقافية والقيمية) كما يدركها الفرد، والتي تسمح له بتحقيق نوع من الرضا والارتياح والتوازن النفسي والاجتماعي.

### 2.3 أبعاد جودة الحياة:

وفقا لعبد المعطي تشمل جودة الحياة ثلاثة أبعاد:

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



➤ جودة الحياة الموضوعية: وهي ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

➤ جودة الحياة الوجودية: ويقصد بها مستوى عمق الحياة الجيدة داخل الفرد، والتي من خلالها يمكنه العيش حياة متناغمة والوصول إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، وكذا العيش في توافق مع الأفكار الروحية والدينية في المجتمع (عبير الشريف، 2017، ص 49).

وعموماً يمكننا القول أنّ جودة الحياة هي عبارة عن مزيج أو تركيب من التفاعل والتكامل بين هذه الأبعاد الثلاث.

### 3.3 أبعاد جودة الحياة:

لقد اختلفت تفسيرات جودة الحياة تبعاً لاختلاف المدارس والأهداف مثلما تمّت الإشارة إلى ذلك من قبل. ومن بين أهم التفسيرات، نذكر ما يلي:

يرى أصحاب الاتجاه الاجتماعي جودة الحياة من منظور يركّز على الأسرة والمجتمع، وعلاقات الأفراد والمتطلبات الحضارية والسكان والدخل والعمل وضغوط الوظيفة والمتغيرات الاجتماعية الأخرى (صفاء ابراهيم، 2016، ص 16).

ويعتمد منظور الاتجاه النفسي على عدّة مفاهيم أساسية، منها القيم والإدراك الذاتي والحاجات والاتجاهات والطموح والتوقع والرضا والتوافق والصحة النفسية كمؤشرات تقييمية لجودة الحياة وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات (بكر، جوان اسماعيل، 2013، ص 57).

ومن وجهة نظر الاتجاه التكاملي، فإنّ جودة الحياة ترتبط ببعديها الذاتي والموضوعي، وهي بذلك تُعبّر عن إدراك شامل ومتكامل لمختلف جوانب حياة الفرد في علاقته مع وسطه الاجتماعي. وفي هذا السياق، يذكر (أبو حلاوة، 2010، ص 6) أنّ جودة

الحياة هي انعكاس لوعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية بما يحقق له الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي.

#### 4.4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

من أجل معالجة إشكالية هذه الدراسة تمّ الاعتماد على المنهج الوصفي الإحصائي، والذي يقوم على دراسة العينة بهدف وصف ظاهرة موجودة أو للتعريف بمشكلة معينة بدقة وموضوعية.

#### 1.4 عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الحالية من مجموع طلبة السنة الثانية ماستر علم النفس العيادي للسنة الدراسية (2018 - 2019)، والذين بلغ عددهم 51 طالب وطالبة، منهم 28 ذكور و23 إناث، تراوحت أعمارهم بين [21 و25] سنة.

#### 2.4 أدوات الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة تمّ استخدام الأدوات التالية:

مقياس استراتيجيات المواجهة أو مقياس المقاومة للضعيات الضاغطة: (C.I.S.S) Coping Inventory for Stressful Situations : لنورمان أندلار وجيمس باركر Nomans Endler James D.A Parker 1990. يتكوّن المقياس من 48 بند مقسم إلى 5 سلالم تسمح بقياس أنواع استراتيجيات المقاومة عند الضغوطات. وقد تمّ استخدامه في مختلف الأبحاث والتطبيقات، ما يسمح بمقارنة الاختبار بالمتغيرات الأخرى المتعلقة بالصحة النفسية، وهو اختبار متعدد القياسات لأنواع المواجهة، وهي:

✓ المقاومة الموجهة نحو المهمة Task ، ويحوي على 16 بند إذ يصف الجهود المبذولة الموجهة نحو المهمة لحل المشكل أو إعادة بنائه على المستوى المعرفي أو محاولة تغيير الوضعية يكون الاهتمام هنا متمركزا حول المهمة، التنظيم ومحاولة لحل المشكل.



✓ المقاومة الموجهة نحو الانفعال Emotion ويحوي أيضا على 16 بند وهو يصف ردود الأفعال الانفعالية الوجهة نحو الأنا بغرض التخفيض من الضغط إذ تنظم ردود الأفعال هذه كل من الاستجابات الانفعالية والاهتمامات الشخصية والأحلام.

✓ المقاومة الموجهة نحو الاجتناب Avoidance ويحوي كذلك على 16 بندا إذ يصف هذا الأخير العمليات والتغيرات المعرفية التي ترمي إلى تجنب الوضعية الضاغطة، وفي هذا الصدد قد يستعمل الفرد إحدى الطريقتين الأساسيتين المتمثلتين في:

✓ المقاومة الموجهة نحو الإلهاء Distraction وتعني تعويض وضعية بوضعية أخرى ويحوي على 5 بنود.

✓ المقاومة الموجهة نحو التحويل الاجتماعي Social Diversion، وذلك باستعمال العلاقات الاجتماعية وتحتوي على 8 بنود.

يتم تنقيط كل بند من بنود الاختبار وفق سلم يتراوح ما بين 1 "إطلاقا" و5 "كثيرا" مع المرور بالإجابات الوسطية (2، 3، 4).

صدق وثبات المقياس: قامت مجموعة من الباحثين بمركز البحث والأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية (CRASC) بوهران، بترجمة وتقنين المقياس في البيئة الجزائرية، وذلك على عينة قوامها (888) فردا، منهم (479) إناثا و(409) ذكور، تراوحت أعمارهم بين (16 و64 سنة)، حيث تمّ حساب صدق المقياس باستخدام صدق الارتباطات المتعددة، وحساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا كرونباخ (خديجة كبداني وآخرون. 2006). كما قام (عريس. 2017) بإعادة حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، فكانت النتائج كالتالي: صدق المقياس باستخدام الجذر التربيعي لمعامل ألفا كرونباخ، حيث تمّ الحصول على القيمة (0.87) عند مستوى الدلالة (0.05)، فيما تمّ حساب ثبات المقياس بطريقتين: طريقة الاتساق الداخلي بمعادلة ألفا كرونباخ، حيث بلغ

معامل الثبات (0.76) وللدرجات المعادلة (0.77)، وطريقة التجزئة النصفية، باستخدام معامل ارتباط بيرسون ودراسة الفرق بواسطة مقياس "ت"، حيث تبين وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين عند درجة الحرية (23) ومستوى دلالة معنوية (0.05)، فيما جاءت نتائج مقياس "ت" على النحو التالي: "ت" التجريبية (1.319) أصغر من "ت" الجدولية (2.011)، أي عدم وجود فرق. وعليه تؤكد ثبات المقياس (عريس. 2017. ص 119-121).

مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة لمحمود منسي وعلي كاظم: يتكوّن المقياس من (60) بنداً موزعة على ستة محاور: جودة الحياة العامة، جودة الحياة الأسرية والاجتماعية، جودة التعليم والدراسة، جودة العواطف (الجانب الوجداني)، جودة الصحة النفسية، وجودة شغل الوقت وإدارته، حيث تمّت صياغة عشر بنود لكلّ محور (5 بنود موجبة و5 بنود سالبة)، ووضِع أمام كلّ بند مقياس تقديري خماسي «أبداً، قليلاً جداً، إلى حد ما، كثيراً، كثيراً جداً». وأُعطيَت البنود الموجبة الدرجات «1، 2، 3، 4، 5»، في حين أُعطيَت البنود السالبة عكس الميزان السابق (محمود منسي وعلي كاظم. 2010. 47-48).

صدق وثبات المقياس: قام (محمد عرفات وعبد الحفيظ يحي، 2016) بتقنين المقياس على الطلبة الجامعيين بجامعة الجلفة، وذلك على عينة قوامها (847) طالباً تمّ اختيارهم بطريقة عشوائية. وقد توافر المقياس على مؤشرات صدق مقبولة، وذلك من خلال استخدام صدق الاتصاق الداخلي، والصدق التلازمي بأسلوب التقاربي والتمييزي، والصدق العاملي. أما بالنسبة لثبات الاختبار فكانت النتائج كالتالي: تراوح معامل ثبات الاستقرار الداخلي للأبعاد الستة بين (0.71) و(0.82) وبلغ المقياس ككل (0.89)، وتراوح معامل كرونباخ للأبعاد الستة بين (0.35) و(0.77) وبلغ المقياس ككل (0.84).



### 3.4 أساليب المعالجة الإحصائية:

لمعالجة نتائج الدراسة تمّ استخدام الحزمة الإحصائية SPSS لحساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، معامل بيرسون (R) لقياس الارتباط بين متغيرين، مقياس (T) لحساب الفرق بين الجنسين.

### 5. عرض وتحليل النتائج:

#### 1.5 دراسة مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة:

الجدول رقم (2): يوضح مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة:

| الانحراف المعياري | الوسيط | المتوسط الحسابي | أكبر قيمة | أقل قيمة | أفراد العينة |             |
|-------------------|--------|-----------------|-----------|----------|--------------|-------------|
| 39.919            | 196.00 | 187.47          | 290       | 85       | 51           | جودة الحياة |

بيّن الجدول أعلاه، وبناء على استجابات أفراد العينة أنّ المتوسط الحسابي لمستوى جودة حياة أفراد العينة قدر بـ (187.47) من سلم (300) بانحراف معياري (39.92). وهذا ما يدل على أنّ مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة مرتفع.

وقد تعود هذه النتيجة إلى أنّ أفراد عينة البحث يتوفرون على قدر كبير من الخصائص والمؤشرات التي تسمح لهم بتحقيق جودة حياة مرتفعة، ومنها توظيف طاقاتهم المادية والمعنوية في سبيل تحقيق أهدافهم الشخصية. وكما سبق الذكر، فإنّ المرحلة النمائية والتعليمية التي يقع فيها هؤلاء الطلبة (إنجاز مذكرة التخرج باعتبارها عملا شخصيا غالبا ما يستثمر فيه الطلبة كافة قدراتهم وطاقاتهم ومعرفتهم من أجل التميّز والتفوق) قد تجعلهم يحققون جودة حياة نفسية (تقبل الذات، والعلاقات الإيجابية مع الآخرين، والاستقلال)، واجتماعية (القبول الاجتماعي والتماسك الاجتماعي) خاصة مع أقرانهم وأساتذتهم، والتحديث الاجتماعي، وكذا جودة حياة مدرسية، إذ يشير جود (1992) Good في هذا السياق إلى أهمية البيئة الجامعية في تحديد جودة الحياة لدى الطلبة، وتحسين ما لديهم من خلال ما تتيحه لهم من

تحديات مفيدة بواسطة المناهج والفعاليات كالمح والاستمتاع بأوقات الفراغ، وتمكينهم من تحقيق إنجازات إيجابية كإشباع الرغبات في حب الاستطلاع والاستقلالية والإحساس بقيمة الذات (أبوهاشم، 2010، ص 141).

### 2.5 دراسة الفروق بين الجنسين من حيث استراتيجيات المواجهة:

لمعالجة هذه الفرضية اعتمدنا على معامل T TEST لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين وتحصلنا على النتائج المبوبة في الجدول التالي:

الجدول رقم (3): يوضح الفروق بين الجنسين من حيث استراتيجيات المواجهة:

| Sig  | T    | الانحراف المعياري | المتوسط | N  | الجنس |
|------|------|-------------------|---------|----|-------|
| 0.16 | 1.39 | 12.53             | 173.68  | 28 | ذكور  |
|      |      | 34.53             | 161.91  | 23 | إناث  |

يتضح من بيانات الجدول رقم (3) أن متوسط استراتيجيات المواجهة لدى الذكور (173.68) بانحراف معياري قدره (25.53) وهو أعلى من متوسط استراتيجيات المواجهة لدى الإناث البالغ قدره (161.91) بانحراف معياري (34.53)

وقد بلغت قيمة T 1.39 بمستوى دلالة 0.16 وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 وعليه فإننا نقبل بالفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين من حيث استراتيجيات المواجهة.

يمكن تفسير هذه النتيجة على أنّ أفراد العينة من كلا الجنسين يتقاسمون نفس الظروف الحياتية سيما التعليمية الأكاديمية، والنفسية والاجتماعية، بالإضافة إلى خصوصية المرحلة العمرية والتعليمية، أي إقبالهم على التخرج، وهم بذلك يواجهون نفس الانشغالات والطموح والنظرة المستقبلية الانتقالية من مقاعد الدراسة والتعلم نحو البحث عن إنماء الذات وتحقيق الأهداف الذاتية المتعلقة بإعطاء معنى وهدف لحياتهم، وكذا إعادة ترتيب الأولويات، بالإضافة إلى القلق من المستقبل بأبعاده الثلاث:

الاقتصادي (خاصة منها الوضعية المادية المرتبطة بالوظيفة بالنسبة لكلا الجنسين، وذلك في ظل تزايد نسبة البطالة)، والاجتماعي (تدخل الأهل والضغوط الاجتماعية)، والنفسي (اعتبار وإثبات الذات والمرتبطتين بالعوامل الاقتصادية والاجتماعية والثقافية). وقد اتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة عمار وفخري (2016) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين، كما اتفقت أيضا مع ما توصلت إليه كل من دراسة أمال جودة (2004) ودراسة النيال وآخرون (1997) من حيث عدم وجود فروق دالة في متوسط درجات أفراد العينة في أبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة تعزى لمتغير الجنس. بينما لا تماشى هذه النتيجة مع نتيجة دراسة الزبود (2010) التي أسفرت عن وجود فروق دالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الجنس.

### 3.5 دراسة الفروق بين الجنسين من حيث جودة الحياة:

لمعالجة هذه الفرضية اعتمدنا على معامل T TEST لدراسة الفروق بين عينتين مستقلتين وتحصلنا على النتائج المبوبة في الجدول التالي:

الجدول رقم (4): يوضح الفروق بين الجنسين من حيث جودة الحياة:

| الجنس | N  | المتوسط | الانحراف المعياري | T    | Sig  |
|-------|----|---------|-------------------|------|------|
| ذكور  | 28 | 193.07  | 44.08             | 1.10 | 0.27 |
| إناث  | 23 | 180.65  | 33.88             |      |      |

يتضح من بيانات الجدول رقم (4) أن متوسط جودة الحياة لدى الذكور بلغ (193.07) بانحراف معياري قدره (44.08) بينما بلغ متوسط أداء الإناث على مقياس جودة الحياة (180.65) بانحراف معياري قدره (33.88) وبالرغم من تباين أداء الإناث عن الذكور إلا أن ذلك لم يرتقي لمستوى الدلالة فقد بلغت قيمة T (1.10) وهي غير دالة عند مستوى معنوية (0.05) وهو ما يجعلنا نقبل بالفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق ذات دلالة بين الجنسين من حيث جودة الحياة.

يمكننا تفسير هذه النتيجة في ضوء تعريف عبد المعطي (2005) لجودة الحياة باعتبارها مجموعة تقييمات الفرد لجوانب حياته في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، وإدراكه لمكانته ووضعه في الحياة، وذلك في ضوء المنضومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها، وعلاقة ذلك بأهدافه وتوقعاته ومعاييرها واهتماماته بالنظر إلى تقييمه لجوانب حياته، وبعبارة أخرى وعند حديثنا عن الطالب الجامعي يمكننا القول أنّ جودة حياة الطالب الجامعي تتأثر وإلى حد كبير بمدى إشباعه لحاجاته ورغباته القائمة على مزيج من الانفعالت والنشاطات الإيجابية المرتبطة بالحاضر.

فكما أشار (الفرماوي) "أنّ السبيل إلى جودة الحياة يكمن في تمسك الإنسان بكيئوته، وأن يكون نشاطه موجهاً من داخله باستخدام مثمر لطاقاته، فيتصف نشاطه بالإيجابية والفعالية والتجدد، وأن يكون مرناً مع المواقف منشغلاً بتحقيق ذاته في حياة متجددة وتمدنقة" (الفرماوي، 1999 ص 223). ويتوافق هذا التوجه مع الأهداف التعليمية الأكاديمية التي يتضمنها ويتطلبها تكوين طلبة علم النفس بشكل عام وطلبة علم النفس العيادي بشكل خاص، والتي يمكن تلخيصها في هدفين أساسيين، هما: إنماء وتطوير القدرات المهنية (اكتساب المهارة المهنية)، وإنماء وتطوير القدرات الشخصية (اكتساب وتحقيق الوجود الذاتي، أي الكينونة)، وذلك دون تمييز بين الجنسين، الأمر الذي يضع طلبة علم النفس العيادي أمام تحديات تكوينية وتدريبية مستمرة الهدف منها العمل على تحقيق الكفاءة الذاتية والمهنية اللتان تتطلبها مهنة الأخصائي النفسي العيادي. ففي هذا السياق يذكر Dodson: "أنّ جودة الحياة هي الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات" (أبوراسين، 2012).

#### 4.5 دراسة العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة واستراتيجيات المواجهة:

من أجل تحديد نمط العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة قمنا بمعالجة بيانات الدراسة احصائياً استناداً لمعامل بيرسون PEARSON وتحصلنا على النتائج المبوبة في الجدول التالي:



الجدول رقم (5): يوضح العلاقة الارتباطية بين جودة الحياة واستراتيجيات المواجهة:

| متغيرات الدراسة      | حجم العينة | معامل ارتباط بيرسون<br>R | Sig قيمة الدلالة |
|----------------------|------------|--------------------------|------------------|
| جودة الحياة          | 51         | 0.21                     | 0.13             |
| إستراتيجيات المواجهة |            |                          |                  |

من خلال الجدول رقم(5) نلاحظ أن قيمة R قد بلغت(0.21) على عينة مكونة من 51 فرد وهذه النتيجة تعتبر غير دالة بالنظر إلى قيمة الدلالة(0.13) وهي أعلى من مستوى(0.05) ومن هنا نقر بعدم وجود علاقة ارتباطيه بين استراتيجيات المواجهة وجودة الحياة، حيث يمكن تفسير هذه النتيجة في أنها تعزى إلى طبيعة صياغة بنود مقياس استراتيجيات المواجهة من حيث أنها تقيس أساليب مواجهة المواقف الضاغطة بشكل عام، في حين أن مقياس جودة الحياة موجه إلى فئة الطلبة الجامعيين. كما يمكننا تفسير النتيجة المتوصل إليها بناء على ما أشار إليه Efferly عن وجود أساليب مواجهة تؤدي إلى التوافق وتخفيف الضغط وتعزز صحة الفرد على المدى البعيد بينما توجد أساليب أخرى تؤدي إلى سوء التوافق وتآكل الصحة (أحمد عرافي. 2013. ص 31). كما أنّ العديد من الباحثين يرون بأنه لا يمكن الحكم على استراتيجيات المواجهة بأنها إيجابية أو سلبية بقدر ما يمكن وصفها بالوظيفية على اعتبار أنها لا تستنزف طاقة الفرد، أو غير وظيفية لأنها غير منتجة ولا تحقق التوازن والتوافق. إنّ النتيجة المتوصل إليها لا تتفق مع أغلب الدراسات التي استهدفت البحث في العلاقة بين إستراتيجيات المواجهة وجودة الحياة، منها دراسة عجاجة (2007) التي كشفت عن وجود فروق دالة إحصائية في الدرجة الكلية لجودة الحياة وأبعاد أساليب المواجهة، ودراسة حسن والمحزري وإبراهيم (2006) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة سالبة بين جودة الحياة والضغوط النفسية ومعدل استخدام إستراتيجيات مقاومة الضغوط.

## 6. خاتمة:

تعتبر الدراسة والتدريب في المؤسسات الجامعة ذات أهمية كبيرة في عملية تكوين الطالب الجامعي لأنها تسمح له بالحصول على التدريب القاعدي والأساسي، وتوفر المكتسبات اللازمة لدخول المهنة. ولأن مهنة الأخصائي النفسي وبالأخص ذو التخصص العيادي هي عبارة عن ممارسة مهنية يعالج من خلالها المختص العيادي كائنًا بشريًا معقدًا مدرجا ضمن وسط اجتماعي خاص، وبينه ثقافية مميزة، وعلاقات مختلفة ومعقدة (في سياقات مختلفة)، فإن نجاحه في ممارسته المهنية يتوقف على مدى استمتاعه بالتوافق والتوازن النفسي والاجتماعي وكذا تمتعه بصحة نفسية جيدة تسمح له بمساعدة المفحوصين في حل مشاكلهم.

فانطلاقاً من الأهمية التي تطرحها مسألة الصحة النفسية بالنسبة للممارسة المهنية للمختص النفسي الذي يتعامل وبشكل مستمر مع "الذات أو النفس" البشرية، وفي ظل الأحداث والمواقف الضاغطة التي يعيشها في حياته اليومية والمهنية، جاءت الدراسة الحالية لمحاولة الكشف عن مدى تمتع الطالب الجامعي في علم النفس العيادي المقبل على التخرج بجودة الحياة وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، حيث توصلت نتائج الدراسة الحالية إلى وجود مستوى مرتفع في جودة حياة الطالب الجامعي المقبل على التخرج، بينما انعدمت العلاقة بين جودة الحياة واستراتيجيات مواجهة الضغوط، كما لم توجد فروق بين الجنسين في كلٍّ من جودة الحياة واستراتيجيات مواجهة الضغوط. وفي ظل ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية، يمكننا تقديم الاقتراحات التالية:

- إجراء دراسات مقارنة أو مماثلة في تخصصات مختلفة تسمح بالحصول على نتائج أدق وأعم قد تساعد في وضع برامج تعمل على تحقيق مستوى عالٍ من الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي، وخاصة منهم المقبلين على التخرج.

-إجراء دراسات حول إستراتيجيات المواجهة وأكثرها استخداما لدى الطلبة الجامعيين من أجل التعرف على الأساليب الفعالة في مواجهة المواقف والأحداث الضاغطة.

-العمل على إنماء وتطوير شعور الطالب بجودة الحياة من خلال برامج تدريبية إرشادية على اعتبار أنّ جودة الحياة مؤشر هام عن الحالة النفسية والتوافق النفسي والاجتماعي.

#### قائمة المراجع:

1. ابراهيم، صفاء صلاح سند، (2016): جودة الحياة والصحة النفسية: طريقك إلى السعادة، مصر، مؤسسة يسطرون للطباعة والنشر والتوزيع.
2. أبو راسين، محمد بن حسن، (2012) : فعالية برنامج تدريبي مقترح لتحسين جودة الحياة لدى طلبة الدبلوم التربوي بجامعة الملك خالد بأبها. مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد 30، ص 137-234.
3. أبو هاشم، محمد، (2010) : النموذج البنائي للعلاقات بين السعادة النفسية والعوامل الخمسة للشخصية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 81، جامعة الزقازيق.
4. بكر، جوان اسماعيل، (2013) : جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين، عمان، الأردن، دار الحامد للنشر والتوزيع.
5. البهادلي، كاظم، علي مهدي، نجم، عبد الخالق، (2007): جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العمانيين والليبيين دراسة ثقافية مقارنة، مجلة العلوم الإنسانية، س (3)، العدد (31)، 24-53.
6. جابر، عبد الحميد جابر وكفافي، علاء الدين، (1989): معجم علم النفس في الطب النفسي، عربي، القاهرة، دار النهضة العربية.

7. جودة، أمال، عبد القادر، (2004): أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي المنعقد بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى بفلسطين، 673-679.
8. الزبود، نادر فهيم، (2010): استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي، الغدد 99.
9. سليمان، شاهر، خالد، (2008) : قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها، مجلة رسالة الخليج، العدد (1).
10. السيسى شعبان، علي حسين، (2002): علم النفس: أسس السلوك الإنساني بين النظري والتطبيقي، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
11. الشريف، عيبر بنت عبد الله، بن هاشم، (2017) : جودة الحياة لدى مرضى السكري وتصور مقترح لدور الخدمة الاجتماعية في تحسينها، القاهرة، أطلس للنشر والإنتاج.
12. عبد الحفيظ يحيى، (2015): تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود المنسي وعلي كاظم على الطلبة الجامعيين مذكرة مكملة لشهادة الماجستير في علم النفس، الجلفة، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، الجزائر.
13. عبد الرحيم ولاء رجب، (2016): مقياس مهارة التعامل مع الضغوط للمتفوقين، المنهل دار العلوم للنشر والتوزيع.
14. عبد المعطي، حسن مصطفى، (2005): الإرشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الرقازيق، ص 13-23.



15. عجاجة، صفاء، (2007) : النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
16. عرافي، أحمد محمد، (2013) : أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بتأكيد الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية في محافظة مهد الذهب، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، المملكة لعربية السعودية.
17. عرفات، محمد جخراب، يحي، عبد الحفيظ، (2016) : تقنين مقياس جودة الحياة على الطلبة الجامعيين، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، المجلد (8)، العدد (26)، ص ص 469-491.
18. عريس، نصر الدين، (2017): استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بالمستشفى الجامعي بتلمسان، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي غير منشورة، جامعة تلمسان، الجزائر.
19. علي، نعيصة، رغداء، (2012): جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، المجلد (28)، العدد (1)، 145-181
20. الفريحات، عمار، عبد الله، محمود، المومني، فخري، فلاح، (2016) : التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر، الوادي، 25-42.
21. الفرماوي حمدي علي، (1999) : جودة الحياة في جوهر الإنسان ورقة مقدمة إلى المؤتمر الدولي السادس عشر لمركز الإرشاد النفسي جامعة عين الشمس، القاهرة، 10-12 نوفمبر 1999

22. كبداني، خديجة، قويدري، مليكة وآخرون، (2006) : تقنين اختبار الكوينغ على المجتمع الجزائري، مركز البحث والأنثروبولوجيا الثقافية والاجتماعية، وهران، الجزائر.

23. المحرزي، سعيد، عبد الحميد حسن، سيف، راشد وإبراهيم، محمود محمد، (2006) : جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، 17-19 ديسمبر.

24. منسي، محمود عبد الحميد، كاظم، علي مهدي، (2010) : تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان، مجلة الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنولوجيا (أماراباك)، الولايات المتحدة الأمريكية، المجلد (1)، العدد (1)، ص ص 41-60.

25. النيال، مایسة وآخرون، (1997) : أساليب مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة قطر، المؤتمر الدولي لمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.

26. Chabrol H, Callahan S, (2005) : **Mécanismes de défense et coping**, 2<sup>ème</sup> Ed. Dunod, France.

27. Ficher, G-N, (2002) : **Traité de psychologie de la santé**, Ed. Dunod, Paris, France.

28. Lehman, A. (1998). **Quality of life. Interview for chronically mentally**, Evaluation and program planing. V (11). P 51-63

29. Sillamy, N, (1999) : **Dictionnaire de psychologie**, Ed. Larousse, Paris.

30. Truchot, D, (2004) : **Epuisement professionnel et burnout** , le concept modèles, intervention, Ed. Dunod, Paris.

