البحث الأول:

دراسة مقارنة في الشعور بجودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية

إعـــداد:

ا.م.د/ عبد الرزاق محسن سعود
كلية التربية بالجامعة العراقية

" دراسة مقارنة في الشعور بجودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية "

ا . م . د/ عبد الرزاق محسن سعود

• **المستخلص** :

هدف البحث إلى الكشف عن مستوى الشعور بالجودة، وعلى أساليب التعامل مع الإحباطات؛ وعلى دلالة الفروق الإحصائية في الشعور بالجودة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات؛ وعلى دلالة الفروق الإحصائية في الشعور بالجودة وفي أساليب التعامل مع الإحباطات بحسب متغيري الجنس والمرحلة الدراسية لدى طلبة الجامعة العراقية.وقد شملت العينة (٣٠١) طالبا وطالبة من طلبة كليات أصول الدين والإدارة والاقتصاد والقانون بالجامعة العراقية، بواقع (١٥٩) طالبا، و(١٤٢) طالبة، منهم (١٩٠) في المرحلة الأولى، و(١١١) في المرحلة الثالثة. واستخدم أدواتا للبحث مقياس الشعور بجودة الحياة، ومقياس أساليب التعامل مع الإحباطات اللذان أعدهما الباحث واستخرج لهما الخصائص السيكومترية من صدق وثبات. ولتحليل البيانات إحصائيا استخدمت معادلات معامل ارتباط بيرسون وألفا كرونباخ والاختبار التائي لعينة واحدة وتحليل التباين المتعدد والاختبار التائي لعينتين مستقلتين.وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بجودة الحياة في عمومه وفي المجال الاقتصادي ومجال العلاقات الاجتماعية كان إيجابيا، بينما كان مستوى الشعور بالجودة في المجال النفسي والمجال الصحي ومجال الأمن الاجتماعي منخفضا؛ كما أظهرت النتائج أن أفراد العينة يستخدمون جميع أساليب التعامل مع الإحباطات الممثلة في مجالات المقياس الستة وفي مجال الفروق الإحصائية بينت الدراسة أنه لا توجد فروق دالة في الشعور بجودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات إلا في مجال العلاقات الاجتماعية؛ كما بينت وجود فروق إحصائية في الشعور بجودة الحياة ومجالاتها بحسب متغير الجنس ولمصلحة الذكور ما عدا مجال العلاقات الاجتماعية الذي لم يكن الفرق فيه دالا بحسب الجنس؛ في حين لم تظهر الدراسة فروقا دالة إحصائيا في الشعور بجودة الحياة وفي مجالاتها بحسب متغير المرحلة الدراسية؛ وأظهرت الدراسة كذلك أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الإحباطات ومجالاتها بحسب متغير الجنس ما عدا أسلوب المواجهة وزيادة الجهد وأسلوب التعويض اللذان ظهر فيهما الفرق دالا إحصائيا لمصلحة الذكور في كلا الأسلوبين؛ وأخيرا تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لا في أساليب التعامل مع الإحباطات ولا في مجالاتها وفقا لمتغير المرحلة الدراسية، ما عدا فرق واحد ظهر أنه دال في أسلوب المواجهة بين طلبة المرحلة الأولى والثالثة ولمصلحة الأخيرة.

"A Comparative Study in Feeling the Quality Of Life According To the Frustration Coping Of the Students Of Iraqi University "

Abstract :

This study aims is to identify: The level of feeling the quality of life (QOL) and Frustration Coping (FC), the significant statistical differences in the QOL according to FC as well as differences of the QOL and FC according to the variables of sex and study stage.The sample includes (301) students of Iraqia University, (159) males and (142) females, of whom (190) in the first stage, and (111) in the third stage.The researcher has prepared the scales that are used in measuring the QOL and FC then extracts validity and reliability.To analyze the data statistically equations used Pearson

correlation coefficient, alpha- Cronbach, t-test for one sample, multiple analysis of variance and t-test for two independent samples.Results show that the level of QOL in general and the economic and social relations among students is positive, while the level of a QOL in the fields: (psychological, health and social security) is low. The results also show that the sample uses all methods of FC representing the six areas of the scale and there are no statistically significant differences in the QOL according to the Coping, except the field of social relations. The study concludes that there are statistical significant differences in the QOL and its fields according to the variable of sex; the differences tend to be favor of males, While in the field of social relations the difference is not statistically significant indicative. However the study does not show any statistically significant differences in the QOL and its fields according to the stage of study. Finally, the study show that there are no statistically significant differences in the FC and its fields according to the differences of sex except of confrontation and increase the effort and method of compensation, which appear to be indicative statistically significant for the males in both methods. As for the differences in FC and its fields, according to the stage of study it has been shown that there are no statistically significant differences in the FC nor in its fields except for one difference that appear to be a statistically significant in the confrontation between students in the first stage and the third one and tend to be in favor of the third stage.

- **مشكلة البحث** :

تعد حياة المواطنين في أغلب البلدان العربية حياة صعبة، لما يتخللها من مشكلات وأزمات اجتماعية ونفسية وتربوية واقتصادية متعددة، مما تسبب في جعل هؤلاء المواطنين محرومين من الكثير من متطلبات الحياة الكريمة فهناك شحة في العديد من الخدمات الصحية والتربوية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية أو في بعضها على الأقل؛ وإن هذا الأمر لمدرك بطبيعة الحال على المستوى الفردي أو الاجتماعي، ومثبت في التقارير الدولية التي تصدرها المؤسسات الدولية الرسمية والمنظمات المدنية؛ فوفقا للتصنيف الذي قامت به مؤسسة ميركر لاستشارات الموارد البشرية في (٢٠٠٧) (Mercer Human Resource Consulting) الذي تضمّن مقارنة مستوى المعيشة في (٢١٥) مدينة عالمية منها عدد كبير من الدول العربية، لأجل تحديد جودة الحياة في هذه المدن من خلال تقييم مستوى الحياة في كل منها، وعلى وفق (٣٩) معيارا ـ تتمثل بالجوانب الجمالية والسياسية والتنظيمية والاقتصادية والاجتماعية، والبيئية والنظافة وأسلوب التعامل مع النفايات، والشعور بالأمان والصحة ونظم التعليم المختلفة ووسائل المواصلات المتاحة، والخدمات الاجتماعية العامة والمجالات المتاحة لممارسة الأنشطة الرياضية والترفيهية مثل المسارح والسينما والمتاحف والمعارض ـ أظهرت نتائج هذه التقارير عدم ظهور أية مدينة عربية في المراتب

الأولى من هذا التصنيف بل أنها أخذت مراتب متأخرة تدل على تدني كبير في جودة الحياة فيها❖. وبالاتجاه ذاته بين الحمدان (٢٠٠٩) أنه وفقا لترتيب مؤسسة الحياة الدولية (International Living) لعام (٢٠٠٨) ظهر أن أفضل الدول العربية قد احتلت الترتيب السابع والسبعين من بين الدول المشمولة بالدراسة، حتى أن ترتيب كثير منها قد تجاوز المائة❖❖. وقد بين المرزوقي (ب.ت) أنه في عام (٢٠٠٥) أجريت دراسة على (١١١) بلد، منها (١٣) بلدا عربيا بينت نتائجها أنه بالرغم من أن مستوى دخل الأفراد في بعض البلدان العربية كان مرتفعا إلا أنه وفقا لمعايير جودة الحياة كان منخفضا، إذ تراوح ترتيب البلدان العربية بين (٤١ ــ ٧١) من بين البلدان المشمولة بالدراسة، مع أنه قد استبعدت البلدان العربية غير المستقرة من الدراسة كالصومال والسودان (المرزوقي، ب. ت).

وعلى هذا النحو يتبين أن معايير الجودة غير متوفرة في البلدان العربية أو أنها على أقل تقدير ضعيفة؛ وهذا ما ينعكس بطبيعة الحال على الشعور بجودة الحياة لدى المواطن العربي عموما، وعلى وجه الخصوص في البلدان الضعيفة اقتصاديا أو التي تمر بظروف استثنائية من التي لا تستطيع أن تحقق معايير ومقومات الجودة.وعليه فإن تدني جودة الحياة في المجتمعات العربية تسبب في خلق ظروف حياتية صعبة تكثر فيها الإحباطات بما قد يزيد من المواقف الضاغطة التي تعترض الأفراد فيها، ونتيجة لتراكم مثل هذه المشكلات وتعقدها أصبح الأفراد في حالة من عدم الاستقرار النفسي، وعلى وجه الخصوص الأفراد غير المهيئين للتعامل مع مثل هذه الظروف، بما يجعلهم عاجزين عن مواجهة المشكلات التي تعوق تحقيق بعض أهدافهم، فيؤدي ذلك إلى أن يكونوا عرضة للتأثيرات السلبية لمواقف الإحباط (دردير، ٢٠٠٧، ص٢).

وإذا كان الناس كلهم يتعرضون للإحباطات بشكل أو بآخر، فإنهم لا يتعرضون جميعا لمخاطرها بالدرجة ذاتها؛ ذلك أن تأثيرها يختلف من فرد إلى آخر، وحينما يتعرض الفرد لمصائب أو مواقف أو هزات انفعالية شديدة فإن* ذلك قد يؤدي به إلى أن يفقد وصيده من التحمل، وفقدان طاقات المناعة البدنية والنفسية لديه، مما قد يتسبب بتعرضه للإصابة بالمرض النفسي أو العقلي (الإمارة، ٢٠٠٦).

ومعلوم أن لكل فرد نصيبه من الإحباطات، ولكن بدرجات متباينة، وإن هذه الإحباطات وما ينتج عنها من ضغوط تعطي الفرد الفرصة للتفاعل مع الحياة

---

* *انظر http://travel.maktoob.com/vb/travel164398 .

**أنظر http:/ /malhamdan .elaphblog .com/posts .aspx? U=2193& A=30842.

إلا أن مواجهتها أو التخفيف من وطئتها، لا يعني التخلص منها، وإنما التعايش معها ومعالجة نتائجها؛ ووفقا لذلك فإن مواجهة الضغوط تعني تعلم وإتقان الطرق التي من شأنها أن تساعد على التعامل اليومي معها، والتقليل من آثارها السلبية (إبراهيم، ١٩٩٨، ص٢٠٣).ولما كانت الإحباطات ظاهرة عامة، فإن الطلبة الجامعيين كأحد شرائح المجتمع يتعرضون للعديد منها، وفي مجالات عدة كالضغوط الصحية والأكاديمية، والاجتماعية، والانفعالية، والاقتصادية زيادة عن ما تفرضه طبيعة الحياة الجامعية عليهم من مطالب وتحديات تجعلهم أكثر عرضة للضغوط النفسية مقارنة بغير الدارسين من العمر نفسه (الأحمد ومريم، ٢٠٠٩، ص١٨)

ومما يزيد من آثار الإحباطات على طلبة الجامعة أنهم يتعرضون إلى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ينتج عنها مطالب وحاجات وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقها وكل ذلك لا يمكن ضمانه أو تحقيقه على ما يتمنى الفرد في مثل عصرنا الحالي (حسين والزيود، ١٩٩٩، ص ١٥٨).

وبالسياق ذاته يراه هاملتون وفاكوت (١٩٨٨) أن طلبة الجامعة هم أكثر عرضة للضغوط من غيرهم، والتي من أهمها الضغوط الأسرية والأكاديمية والاقتصادية الاجتماعية (Hamilton & Fagot, 1988, p:816). ولاشك أن مثل هذه الضغوط والإحباطات الناشئة عنها تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، لأنه إن لم يستطع الطلبة مواجهتها أو التكيف معها كانت في معظم الأحوال سببا في انحرافهم (عوض، ٢٠٠٠، ص١٥).وعلى ذلك فقد تركزت مشكلة البحث الحالي بالدرجة الأساس على التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية، وعلى أساليب التعامل مع الإحباطات، فضلا عن المقارنة في جودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات.

- **أهمية البحث** :

أعطيت لجوانب جودة الحياة في السنوات الأخيرة، أهمية كبيرة على المستويين الفردي والجمعي؛ إذ أصبح المفهوم موضوعا رئيسا في مختلف التخصصات (Blanes et. al,2009,p18-19)، وعلى وجه الخصوص في الطب وعلم الاجتماع والاقتصاد وعلم البيئة وعلم الأحياء وعلم النفس التي رأى الباحثين فيه أن تحقيق أهداف الحياة إنما يكمن في مفهومها الأهم وهو الجودة ذلك أنهم يعدون هذا المفهوم مفهوما واقعيا وشاملا وأكثر التصاقا بمتغيرات الحياة وأكثرها تمثيلا لها (شراب، ٢٠٠٩) و(هاشم، ٢٠٠١، ص١٢٦).

وبناء على ذلك فإن جودة الحياة تمثل الهدف الأسمى الذي ينشده أي مجتمع لتحسين جودة حياة أفراده من أجل الوصول إلى مستقبل أفضل لهم (عمر، ٢٠٠٨) و(عبد الفتاح وحسين، ٢٠٠٦)، كما أنها تكمن في جوهر الإنسان هذا الجوهر الذي يحقق للإنسان إنسانيته ويعطيه معنى الوجود وأهداف الحياة (الفرماوي، ١٩٩٩، ص٢١٥).

وتكمن أهمية هذا المتغير أيضا في تعدد متنبئاته لدى الفرد، إذ أنه يرتبط بعدة متغيرات منها شخصية - اجتماعية كالعمر والجنس والصحة والتعليم والمركز الاجتماعي والمستوى الاقتصادي والصحة والعلاقات الاجتماعية والإدراك، ومنها بيئية مادية كالظروف التي يعيشها الفرد من سكن وعمل ونوع البيئة والخدمات المقدمة له وغيرها (Fernández-Ballesteros,1998, p:57-59).

وبحسب ما جاء في العديد من الدراسات في هذا المجال تتبين أهمية دراسة جودة الحياة في كونها ترتبط بمتغيرات فاعلة في حياة الفرد والمجتمع على حد سواء، فقد أكدت دراسة باومجارتين Baumgarten (٢٠٠٤) على أن مستوى جودة الحياة الذي يدركه الفرد إنما يرتبط بالنمو الانفعالي والتحكم في المشاعر السلبية، كما يرى كومينز Cummins (١٩٩٧) أن مفهوم جودة الحياة يشير إلى الصحة الجيدة، والسعادة، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة والصحة النفسية، وبالسياق ذاته أكد دونفان Donvan (١٩٩٨) أن جودة الحياة تتضمن الوظائف الجسمية المتمثلة في إنجاز الأنشطة اليومية، والوظائف النفسية المتمثلة في الأفكار والانفعالات، والنشاط الاجتماعي والبيئي، والرضا عن الحياة بشكل عام (عبد الفتاح وحسين، ٢٠٠٦).

كما تتبين أهمية الدراسة الحالية من اهتمام العديد من الباحثين بدراسة المواقف الضاغطة ومنها مواقف الإحباط التي قد يتعرّض لها الأفراد في حياتهم وأساليب التعايش معها، ومحاولة تلافي آثارها (شقير، ١٩٩٧). ذلك أنه إذا فشل الفرد في مواجهة هذه الضغوط أدى ذلك إلى إحتمالية تعرضه للإصابة بالاضطرابات النفسية؛ ولذلك فقد زاد الاهتمام بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الأفراد من أجل وقايتهم من الانحراف، وعندما يستخدم الناس أساليب المواجهة إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن لهم هذا إذا كانت هذه الاستجابة فعالة بحيث تؤدي للوصول إلى درجة من التوافق، أما إن كانت غير فعالة فقد تفضي بالفرد إلى استخدام أساليب غير توافقية (الإمارة، ٢٠٠٦).

وعلى ذلك اتفق العلماء على أن الإحباطات تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، وأنها تهدد كيانه النفسي، وقد تتسبب في ضعف القدرة على التوافق بمختلف أشكاله. وحتى يتمكن الفرد من تجاوز آثارها أن يستخدم أساليب فعالة في التعامل معها، ذلك أن الحلول الموجبة تسهم في إعادة التوافق عند الإنسان وعلى وجه الخصوص عندما يتمكن الفرد من الاستدلال إلى الأسلوب المناسب لشخصيته (دافيدوف، ١٩٨٣، ص٦٢٠). وبناء على ذلك فإن أساليب المواجهة تحدد مدى تحقيق توازن الفرد مع نفسه وبيئته، فتبعا لنجاحها من عدمه يتحدد مدى التوافق النفسي ولذا فهي تعد جوهر الصحة النفسية (زهران، ١٩٩٧، ص٢٧).

وعليه تتأتى أهمية دراسة أساليب التعامل مع الإحباطات وما ينشأ عنها من ضغوط، ذلك أنها بحسب رأي لازاروس وفولكمان Falkman & Lazarus (١٩٨٤) تعمل على تنظيم الانفعالات والسيطرة على المشكلة المسببة للضغط (السهيلي، ١٤٣١هـ،٣٤). ولعل الطلبة عموما وطلبة الجامعة خصوصا هم أكثر الناس حاجة لتنظيم حياتهم وللسيطرة على متغيراتها بكافة أشكالها الإيجابية والسلبية لتحقيق التوافق بمختلف أشكاله، والتي يعد من أهمها التوافق الأكاديمي، ذلك إن الطلبة المتكيفين أكاديميا يحققون نتائج دراسية أفضل وتكون مشاركتهم في البرامج الطلابية أكثر وهذا من جانب، ومن جانب آخر يتأثر توافق الطلبة مع متطلبات الحياة الجديدة في الكلية بجنسه وبحاجاته الشخصية والاجتماعية، وبخبرات طفولته، وقدراته العقلية والتحصيلية ومهاراته الأكاديمية، وحالته الصحية، كما يتأثر هذا التوافق بظروف أسرته ومستواها الاقتصادي والثقافي والاجتماعي، وبمفهومه عن ذاته، ومستوى طموحه وآماله في المستقبل (العوادة، ٢٠٠٦).

ومعلوم أن التعليم الجامعي يحاول أن يراعي مثل هذه المتطلبات والظروف ذلك أنه يعبر في حقيقته عن بناء العقول وتكوين الكفاءات البشرية المتميزة والقادرة على الإسهام الايجابي في بناء المستقبل، ولكي يتحقق ذلك لا بد من الارتقاء بالأداء الجامعي والوصول به إلى درجات مرتفعة من التميز الذي يمثل ضرورة ملحة لتهيئة المستقبل لأثمن الموارد الوطنية وأعزها وأغلاها وهي الموارد البشرية، ولا يمكن للجامعات أن تتقاعس عن التطوير المستمر لتلحق بركب التقدم الذي شهده العصر في تطوير النظم التعليمية الجامعية للدول المتقدمة ولذا فإن التوجه نحو ثقافة الجودة ـ سواء على مستوى المؤسسة أو الطالب الجامعي ـ يؤكد أن أهداف التعليم الجامعي يمكن أن تتحقق إذا ارتبطت ارتباطا وثيقا بتطبيق أحكام دقيقة وصارمة لجودة الأداء الجامعي، ذلك أن جودة التعليم تعد ضرورة حياتية تمليها الأوضاع المعاصرة التي تعيشها المؤسسات الجامعية في البلاد العربية بالمقارنة بما حققته وتحققه المؤسسات التعليمية الجامعية في البلدان المتطورة (حسين، ٢٠٠٦، ص٥١- ٥٢).

- **أهداف البحث** :

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية.
- أساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية .
- الفروق الإحصائية في الشعور بجودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية.
- الفروق الإحصائية في الشعور بجودة الحياة بين طلبة الجامعة العراقية وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية (أول ـ ثالث).
- الفروق الإحصائية في أساليب التعامل مع الإحباطات بين طلبة الجامعة العراقية وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية (أول ـ ثالث).

- **حدود البحث** :

يتحدد البحث بجميع طلبة الجامعة العراقية المسجلين بالدراسة الصباحية ومن كلا الجنسين، للعام الدراسي الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م.

- **تحديد المصطلحات** :

- **جودة الحياة** Quality of Life :

- عرف دودسون (١٩٩٤) جودة الحياة على أنها تمثل الشعور الشخصي بالكفاءة وإجادة التعامل مع التحديات (Dodson,1994, p:218).
- وعرفتها منظمة الصحة العالمية (WHO) في (١٩٩٥) على أنها إدراك الفرد لمركزه في الحياة وفي علاقة ذلك بأهدافه وتوقعاته ومستوياته واهتماماته في سياق الثقافة والنسق القيمي الذي يعيش فيه، متأثرا بصحته الجسمية وحالته النفسية واستقلاليته وعلاقاته الاجتماعية وعلاقاته بالجوانب المهمة في بيئته (WHO-QOL Group,1995,p1404)
- وعرفها دوكينكيني وآخرون (٢٠٠٣) على أنها مفهوم متعدد الأبعاد يرتبط بقيم إيجابية للسعادة والنجاح والثروة والصحة والرضا (Ducinkiene & et al,2003,p:76).
- وعرف جونكر وآخرون (٢٠٠٤) جودة الحياة النفسية بأنها تمثل التقدير الإيجابي للذات، والاتزان الانفعالي، والإقبال على الحياة، وتقبل الآخرين زيادة عن تحرر المرء أو خلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسي (Jonker,et al.,2004,PP. 159).
- ورأى رودرجيوز وآخرون (٢٠٠٩) أنه يمكن الاستدلال على جودة الحياة من خلال عدة مؤشرات تتحدد بثمانية أبعاد تمثل حاجات الفرد الأساسية في الحياة هي: الانفعالات الجيدة، والعلاقات الاجتماعية الناجحة، والحالة المادية الجيدة والارتقاء الشخصي، والصحة الجسمية الجيدة، والإصرار الذاتي، والحصول على الحقوق الاجتماعية، والوصول إلى الصواب (Rodríguez et. al, 2009, p:25-26).
- وعرفها منسي وكاظم (٢٠١٠) بأنها "مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه" (منسي وكاظم،٢٠١٠،ص٤٥)
- وعرفها محمود والجمالي (٢٠١٠) بأنها "مجموع تقييمات الفرد لجوانب حياته المختلفة، والتي تتضمن إدراكه لصحته العامة، ورضاه عن حياته، وعن علاقاته الأسرية والاجتماعية، ونجاحه الأكاديمي، وشعوره بالسعادة أثناء ممارساته الدينية، واستمتاعه بشغل أوقات فراغه من خلال المنظومة الثقافية والقيمية التي يعيش فيها بما يتسق مع أهدافه للوصول إلى الكفاءة المطلوبة في حياته" (محمود والجمالي،٢٠١٠،ص٦٦).

ويعتمد الباحث تعريف منظمة الصحة العالمية (WHOQOL) تعريفا نظريا للشعور بجودة الحياة. أما التعريف الإجرائي فيتمثل بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ومجالات الشعور بجودة الحياة الذي أعد لأغراض الدراسة الحالية.

- **أساليب التعامل مع الإحباطات** Coping Frustration :

استخدم مصطلح أساليب المواجهة (Coping) منذ الستينات تحت عدة مسميات منها سلوكيات المواجهة (Coping Behavior) وجهود المواجهة (Coping Efforts) وميكانزمات المواجهة (Coping Mechanisms) ومهارات المواجهة (Coping Skills) واستراتيجيات المواجهة (Coping Strategies) وردود أفعال المواجهة (CopingReactions) (السهيلي،١٤٣١هـ ، ص ٣١) مع ملاحظة أن أساليب المواجهة هذه تشمل أساليب التعامل مع الضغوط والإحباطات على حد سواء، وفيما يلي استعراض لعدد من التعريفات التي تناولت هذا المتغير:

- عرفها لازاروس (١٩٩٦) بأنها الجهود التي يبذلها الفرد أثناء تعامله مع الأحداث الضاغطة، وصنفها إلى: مواجهة مركزة على المشكلة، ومواجهة مركزة على الانفعال (Lazarus, 2000, p:665-673) .
- وعرفها كومباس وآخرون (٢٠٠١) على أنها الجهد الشعوري للفرد في تنظيم الانفعال والإدراك والسلوك والحالة الجسمية والبيئية لاتخاذ الاستجابة المناسبة لأحداث الحياة الضاغطة (Compas et al., 2001,p:88).
- وعرفها عبد الرزاق (٢٠٠٦) على أنها كافة الجهود والمصادر الشخصية والمعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية التي يبذلها ويمتلكها ويكرسها الفرد لمواجهة أي حدث ضاغط يتعرض له في حياته، وذلك بغرض جعل الفرد أكثر واقعية في تقييم الحدث الضاغط وأكثر نجاحا وفاعلية وكفاءة وصلابة في مواجهته، أو على الأقل لتخفيف ما لهذا الحدث الضاغط من آثار سلبية على سلامة الأداء الجسمي والنفسي للفرد (عبد الرزاق، ٢٠٠٦، ص٤٣٤).
- وعرفها بيكر وآخرون (ب.ت) على أنها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمن الصحة الجسمية والنفسية والعلاقات الاجتماعية والرفاهية والأدوار الوظيفية والشعور الشخصي بالرضا عن الحياة (Becker et al, no date, p:1)

ومن التعريفات السابق يستنبط الباحث تعريفا نظريا لأساليب التعامل مع الإحباطات يتمثل بالطرائق أو الاستراتيجيات التي يتخذها الفرد في التعامل مع الإحباط ومصدره سواء كانت على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو الاثنين معا. أما التعريف الإجرائي فيتمثل بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مجالات مقياس أساليب التعامل مع الإحباطات الذي أعد لأغراض هذه الدراسة.

- **دراسات سابقة** :
- **أولا دراسات في جودة الحياة** :
- **دراسة هاشم (٢٠٠١) : جودة الحياة لدى المعاقين جسميا والمسنين وطلبة الجامعة** :

أجريت في مصر، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في جودة الحياة وفقا لمتغيرات الجنس ودرجة الإعاقة والحالة الصحية وطبيعة الشخص (معوق ـ مسن ـ طلبة جامعة) واختلاف البيئة، فضلا عن الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة ووظائف الأسرة .

وشملت العينة (٦٢) ذكرا معوقا تتراوح أعمارهم بين (٢٥ ــ ٤٠) سنة، و(٦٢) مسنا أعمارهم من (٦٠ ـ ٦٨)، و(٦٧) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الرابعة بكلية التربية بواقع (٢٨) طالبا و(٣٩) طالبة.

وأعد الباحث مقياس جودة الحياة ببعدين (الموضوعية ــ الذاتية) واستخدمه أداة للبحث بعد استخراج صدقه وثباته، كما استخدم مقياس أولسن وآخرون لقياس القدرة على التكيف والتماسك الأسري بعد استخراج صدقه وثباته واستخدم لتحليل البيانات إحصائيا الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل الانحدار.

ومما أظهرته النتائج أنه لا يوجد فرق دال إحصائيا في جودة الحياة بين طلبة الجامعة وفقا لمتغيري الجنس والسكن (ريف ــ حضر)، كما توجد فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعة والمعوقين إعاقات متوسطة والمسنين (المرضى وغير المرضى) في جودة الحياة ولمصلحة طلبة الجامعة في كل الحالات، وأظهرت الدراسة كذلك أنه توجد علاقة دالة إحصائيا موجبة بين جودة الحياة والتماسك الأسري، وسالبة بين جودة الحياة والتكيف الأسري (هاشم،٢٠٠١، ص١٢٥ ـ ١٨٠).

- **دراسة دوكينكيني وآخرون** Ducinkiene &et al (٢٠٠٣): **جودة الحياة بين طلبة الجامعة اللتوانيين** :

أجريت في لتوانيا، وهدفت الدراسة إلى تقويم جودة الحياة بين طلبة الجامعة وقد شملت العينة (٩١٩) من طلبة جامعات (كاوناس للطب، وكاوناس للتكنولوجيا، وجامعة فيلنيوس للعلوم الإنسانية)، بواقع (٣٨٩) طالبا و(٥٣٠) طالبة.

واستخدم مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREEF) التي تضم أربعة مجالات (الصحية الجسدية ـ النفسي العلاقات الاجتماعية ــ البيئة) أداتا للبحث بعد استخراج صدقه وثباته ولتحليل البيانات إحصائيا استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل ارتباط بيرسون.

وأظهرت النتائج أن جودة الحياة لدى الطلبة كانت فوق المتوسط بقليل كما أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة قوية بين المجالين الجسدي والبيئي وكذلك بين المجالين النفسي والعلاقات الاجتماعية، وأظهرت النتائج كذلك وجود فرق دال إحصائيا في المجال الجسدي وفقا للجنس ولمصلحة الذكور، ولم تظهر هناك فروق دالة إحصائيا بين طلبة الجامعات الثلاث في التخصصات الطبية والتكنولوجية والإنسانية في المجالين الجسدي والنفسي رغم أن المجال النفسي كان منخفضا عند طلبة المرحلة الثالثة، في حين ظهرت فروق دالة إحصائيا في المجال الاجتماعي وفقا للتخصص ولمصلحة التخصصات الإنسانية بينما كان الفرق لمصلحة التخصصات الطبية والتكنولوجية في المجال البيئي (Ducinkiene &et al, 2003,p:76-81).

- **دراسة ستراند وآخرون** Strand & et al (٢٠٠٥) : **جودة الحياة وعوامل الضغوط لدى طلبة الطب البيطري** :

أجريت في المملكة المتحدة، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الضغوط وجودة الحياة لدى طلبة كلية الطب البيطري في جامعة تينسي، فضلا عن الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في هذين المتغيرين وفقا للجنس والسنة الدراسية والعمر والحالة المادية وجماعة المعيشة والدخل السنوي ونسبة القروض

شملت العينة (٢٨٩) طالبا من كلية الطب البيطري من جامعة تينسي، وقد استخدم أداتا للبحث قائمة الضغوط النفسية (DSP) وتضم مجالات الشخصية وأحداث البيئة والاستجابات الانفعالية وقائمة البيانات الديموغرافية وتضم بيانات حول الجنس والعمر والحالة الاجتماعية والمادية، زيادة عن استخدام مقياس جودة الحياة ومقياس الضغوط بعد استخراج الصدق والثبات. ولتحليل البيانات إحصائيا استخدمة الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة وتحليل التباين ومعامل ارتباط سبيرمان للرتب.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها أن الطلبة يمتلكون جودة حياة مناسبة فضلا عن أنهم لا يعانون من مستويات كبيرة من الضغوط ولكنهم يعانون من ضغط الوقت والتوتر الشخصي والاكتئاب، كما أظهرت الدراسة وجود فرق في الضغوط بحسب متغير الجنس ولمصلحة الإناث في حين لم تظهر فروق وفقا للمتغيرات الأخرى لا في جودة الحياة ولا في الضغوط (Strand & et al, 2005, Pp:182-192).

- **دراسة عبد الله** (٢٠٠٨) : **جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموجرافية** :

أجريت في السعودية، وكان هدفها التعرف على طبيعة البناء العاملي لجودة الحياة في البيئة العربية، والتعرف على أثر متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية

والحالة المهنية والعمر والتفاعل بينها على درجات جودة الحياة، فضلا عن التعرف على إمكانية التنبوء بمستوى جودة الحياة من درجة الشعور بالصحة النفسية، وأخيرا إعداد مقياس لجودة الحياة.

وشملت العينة (١٨٠) طالبا وطالبة من المرحلة الرابعة بكلية التربية والآداب والعلوم الإنسانية، و(١٩٣) من طلبة الدراسات العليا ببرنامج الدبلوم العالي بجامعة الملك عبد العزيز بالمملكة العربية السعودية.

وأعد الباحث مقياس جودة الحياة على وفق سبعة مجالات (الصحة الجسمية ـ الرضا عن الحياة ـ التفاعل الاجتماعي ـ أنشطة الحياة اليومية ـ الحالة المادية ـ الصحة النفسية ـ السعادة) واستخدمه أداة للبحث بعد استخراج صدقه وثباته. واستخدمت الحزمة الإحصائية (SSPS) في تحليل البيانات إحصائيا باستخدام التحليل العاملي وتحليل التباين المتعدد وتحليل الانحدار.

ومن نتائج الدراسة أنها أظهرت وجود فروق دالة إحصائيا في ثلاثة مجالات من مجالات جودة الحياة (الصحة الجسمية ـ أنشطة الحياة اليومية ـ الصحة النفسية) ولمصلحة الذكور فيما لم تكن هناك فروق في بقية المجالات، كما أظهرت أن الصحة النفسية تعد عاملا قويا للتنبوء بمستوى جودة الحياة وبأبعادها المختلفة (عبد الله، ٢٠٠٨، ص١٢٧- ١٨٠).

- **دراسة أرسلان وآخرون** Arslan & et al (٢٠٠٩) : **انتشار الاكتئاب بين طلبة الجامعة وتأثيراته على جودة الحياة الصحية لدى الجامعة التركية** :

أجريت في تركيا، وهدفت إلى التحقق من انتشار الاكتئاب بين طلبة الجامعة، وتحديد بعض العوامل الخطرة المرتبطة بالاكتئاب، وتقويم تأثيرها على جودة الحياة الصحية.

وشملت العينة (٨٢٢) فردا من طلبة أوسمانغازي (Osmangazi) بواقع (٣٧٧) طالب، و(٤٤٥) طالبة. وقد استخدم مقياس الاكتئاب لبيك، وكذلك استبيان لتحديد الخصائص الديموغرافية والاجتماعية، ولتحليل البيانات إحصائيا استخدم الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل الانحدار.

ومن نتائج الدراسة أن نسبة انتشار الاكتئاب بين الطلبة كانت مرتفعة إذ بلغت (٢١.٨٪)، كما بينت النتائج أم عوامل الاكتئاب الفاعلة لدى الطلبة تتمثل بالتاريخ العائلي، وحب الشباب على الوجه، والعيوب الخلقية في الجسم والتدخين، والكحول، والأعمال المهنية ذات الصلة بالمستقبل، كما أظهرت الدراسة أن انتشار الاكتئاب قد أثر بشكل سلبي في جودة الحياة الصحية لدى الطلبة (Arslan & et al,2009,p:170-177) .

- **دراسة هيننج** Henning & et al (٢٠١٠) : **جودة الحياة والدافعية للتعلم/ دراسة على طلبة الطب** :

أجريت في نيوزلاند، وهدفت إلى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة ودافعية التعلم لدى طلبة كلية الطب، وشملت العينة (١٩) طالبا من طلبة جامعة أوكلاند، بواقع (٦) من طلبة المرحلة الرابعة، و(١٣) من طلبة المرحلة الخامسة منهم (١١) طالب و(٨) طالبة.واعتمدت المقابلة الجماعية أداتا لغرض جمع البيانات، وكانت محاور النقاش في جودة الحياة تتمثل بالمجالات (الجسدي ـ والنفسي ـ والعلاقات الاجتماعية ـ والبيئي).

وأظهرت النتائج أن طلبة المرحلة الرابعة جميعهم يعانون من مشكلات في النوم والشعور بالقلق وعدم التأكد من إعدادهم الإكلينيكي، بينما طلبة المرحلة الخامسة أكدوا على المشاكل المرتبطة بالألم والإصابة والحرمان من النوم، علاوة على أن الأطباء ينظرون إليهم على أنهم ضعفاء إذا ما طلبوا وقت مستقطع، وعليه أكدت النتائج وجود ارتباط بين جودة الحياة والدافعية نحو التعلم (Henning & et al,2010,244-256) .

- **دراسة محمود والجمالي** (٢٠١٠) : **فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا** :

أجريت في مصر، وهدفت إلى دراسة فعالية الذات كما يدركها طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا من الأقسام الأدبية والعلمية وتأثيرها في جودة الحياةلديهم.

وشملت العينة (٢٠٢) فردا من طلبة جامعة الاسكندرية، منهم (١٠٢) طالبة و(١٠٠) طالب، بواقع (١٦٦) متفوق دراسيا، و(٣٦) متعثر دراسيا. وأعدت الباحثتان مقياسي فعالية الذات وجودة الحياة واستخدمتاهما أداتين للبحث بعد استخراج صدقهما وثباتهما. واستخدم لتحليل البيانات إحصائيا الاختبار التائي لعينتين مستقلتين وتحليل الانحدار وتحليل التباين.

وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج منها أنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين جودة الحياة وفعالية الذات لدى الطلبة، في حين توجد فروق دالة إحصائيا في جودة الحياة وفقا لمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي ولمصلحة الذكور والمتفوقين دراسيا على حساب الإناث والمتعثرين دراسيا، بينما لم يظهر فرق في جودة الحياة وفقا لمتغير التخصص (علمي ـ أدبي)، كما بينت الدراسة أنه يمكن التنبوء بجودة الحياة بدلالة فعالية الذات (محمود والجمالي،٢٠١٠ ص٦١- ١١٥).

- **دراسة سليمان** (٢٠١٠) : **قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها** :

أجريت في السعودية، وهدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعة تبوك في ضوء متغيري التخصص والتقدير الدراسي للطالب، فضلا عن الكشف عن طبيعة العلاقة بين أبعاد جودة الحياة ودخل الأسرة الشهري للطلبة.

وشملت العينة (٦٩٤) طالبا من الذكور فقط من جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية، بواقع (٣١٩) أدبي، و(٣٣٠) علمي. وأعد الباحث مقياس جودة الحياة بخمسة أبعاد هي (الصحة العامة ـ الحياة الأسرية والاجتماعية ـ التعليم الجامعي ـ الحياة النفسية ـ إدارة الوقت) واستخدمه أداتا للبحث بعد استخراج صدقه وثباته.

وقد بينت الدراسة عدة نتائج منها أن مستوى جودة الحياة الصحية كان متوسطا، في حين كان مرتفعا في جودة الحياة الأسرية والاجتماعية وجودة الحياة النفسية، ومنخفضا في جودة الحياة التعليمية وإدارة الوقت، وأنه توجد علاقة موجبة دالة إحصائيا بين دخل الأسرة الشهري وجودة التعليم وجودة الحياة الأسرية في حين لم تظهر هناك علاقة مع بقية أبعاد جودة الحياة (سليمان، ٢٠١٠، ص١١٧- ١٥٥).

- **ثانيا : دراسات في أساليب التعامل مع الإحباطات :**

- **دراسة هاملتون وفاكوت** Hamilton & Fagot (١٩٨٨) : **الضغوط المزمنة وأساليب مواجهتها / مقارنة بين طلاب وطالبات الجامعة :**

أجريت في أميركا، وافترضت أن الذكور يستخدمون أساليب مواجهة فعالة بتكرار أعلى من الإناث اللواتي يعتقد أنهن يستخدمن أساليب مواجهة تركز على العاطفة.

وشملت العينة (٩٠) طالبا وطالبة من طلبة المرحلة الأولى جامعة أوريجون بواقع (٣٩) طالب و(٥١) طالبة. وقد تم جمع البيانات عن طريق الاتصال الهاتفي لثلاث مرات في الأسبوع ولمدة ثمانية أسابيع.

ولتحليل البيانات إحصائيا استخدم تحليل التباين الثنائي، الذي أظهرت نتائجه أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الضغوط اليومية وأساليب مواجهة الضغوط وما ينتج عنها من آثار وبذلك رفضت فرضية البحث (Hamilton & Fagot,1988)

- **دراسة النيال وعبد الله** (١٩٩٧) : **أساليب مواجهة ضغوط إحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر :**

أجريت في قطر، وكان هدفها بحث العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط الحياة وبعض الاضطرابات النفسية، ومعرفة مدى تأثر أساليب المواجهة بمتغيرات الجنس والعمر والتخصص.

وتكونت العينة من (٢٤٤) من الطلاب الجامعيين في المجتمع القطري منهم (١٩٥) أنثى و(٤٩) ذكرا، طبق عليهم مقياس إستراتيجيات مواجهة ضغوط الحياة الذي أعده إبراهيم (١٩٩٤) بعد استخراج صدقه وثباته، ومقياس الاضطرابات الانفعالية.

وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أساليب مواجهة ضغوط الحياة (أسلوب التوجه الانفعالي وأسلوب التوجه التجنبي وأسلوب

التوجه نحو الأداء) وبين القلق والاكتئاب والوسواس القهري، كما بينت أنه لايوجد أثر لمتغيرات الجنس والتخصص الدراسي والعمر في هذه الأساليب وأظهرت أن مجموعة مرتفعي الضغوط أكثر ميلا لاستخدام أسلوب التوجه الانفعالي بينما كانت مجموعة منخفضي الضغوط أكثر ميلاً لاستخدام أسلوب التوجه نحو الأداء. (النيال وعبد الله، ١٩٩٧)

- **دراسة لوجان** Logan (١٩٩٩) : **العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة والتوجه الديني وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من الأميركيين الأفارقة** :

أجريت في أمريكا، وكان هدفها الكشف عن العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة وأساليب المواجهة والتوجه الديني وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة من الأميركيين الأفارقة، وإلى تقصي إمكانية التنبؤ بالاكتئاب، وإلى الكشف عن دور التوجه الديني كأحد الأساليب في مواجهة الضغوط الحياتية.

وتكونت الدراسة من (٢٥١) طالبا من الطلبة الأمريكان من أصل أفريقي بواقع (١٨٠) إناث، و(٧١) ذكور. واستخدمت استبانة أحداث الحياة الضاغطة واستبانة أساليب المواجهة ومقياسي التوجه الديني وأعراض الاكتئاب أدواتا للبحث بعد استخراج الصدق والثبات لكل منها.

ومما بينته النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأعراض الاكتئاب لدى كلا الجنسين، في حين كانت العلاقة سلبية بين التوجه الديني الداخلي وأعراض الاكتئاب لديهما، كما بينت النتائج أنه يمكن التنبؤ بأعراض الاكتئاب من أسلوب التوجه الديني. (Logan,1999)

- **دراسة عبد القوي (٢٠٠٢) : أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة طلبة وطالبات جامعة الإمارات** :

أجريت في الإمارات العربية المتحدة، وكان هدفها الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في كل من أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية بين طلبة جامعة الإمارات وفقا لمتغير الجنس، زيادة عن الكشف عن الفروق الإحصائية في أساليب التعامل مع الضغوط بين مرتفعي ومنخفضي الدرجة على الاكتئاب، وأخيرا الكشف عن إمكانية التنبؤ بالمظاهر الاكتئابية عن طريق أساليب التعامل مع الضغوط.

وتكونت العينة من (٢٣٤) طالبا وطالبة من طلبة جامعة الإمارات، واستخدم مقياس عمليات تحمل الضغوط واختبار الاكتئاب متعدد الدرجات بعد استخراج صدهما وثباتهما أدواتا للبحث.

وأظهرت النتائج أن الإناث أكثر اكتئابا من الذكور، وأنهن يستخدمن الأساليب الموجهة انفعاليا عند التعامل مع الضغوط في حين يستخدم الذكور الأساليب الموجهة نحو المشكلة، كما بينت الدراسة أن منخفضي الدرجة على

الاكتئاب يستخدمون أساليب موجهة نحو المشكلة على عكس مرتفعي الدرجة الذين يستخدمون أساليب التعامل الموجهة انفعاليا، وأظهرت كذلك أن استخدام العديد من أساليب التعامل الموجهة انفعاليا يمكنه أن ينبئ بالعديد من المظاهر الاكتئابية (عبد القوي،٢٠٠٢).

- **دراسة الضريبي (٢٠٠٤) : أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات :**

أجريت في اليمن، وكانت أهدافها بناء مقياس لأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبه الجامعة، ومعرفة الأساليب الأكثر شيوعا لدى طلبة هذه الجامعة، ومعرفة علاقة كل أسلوب بالمتغيرات الديموغرافية مجتمعة (الجنس والمستوى الدراسي، والتخصص، والسكن، والحالة الاجتماعية).

وتكونت العينة من (٧٣٣) من طلاب وطالبات جامعة ذمار، واستخدم مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي بناه الباحث، أداتا للبحث.

وقد بينت الدراسة أن أكثر الأساليب شيوعاً لمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة هو أسلوب الهروب والتجنب، كما بينت وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الجنس، والمستوى الدراسي، والتخصص من جهة وبين مجال الهروب والتجنب، ووجود علاقة بين الجنس كذلك وكل من مجال حل المشكلة بالتمني ومجال اللجوء إلى الدين، كما أن المجال الأخير يرتبط أيضا بالحالة الاجتماعية، زيادة عن وجود ارتباط بين متغيري المستوى الدراسي ومكان السكن بأسلوب طلب المساعدة من الآخرين، وأخيرا بينت عدم وجود ارتباط بين المتغيرات الديموغرافية كافة وأسلوب المواجهة والتحدي ومجال لوم الذات. (الضريبي، ٢٠٠٤)

- **دراسة عبد الرزاق (٢٠٠٦) : أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية :**

أجريت الدراسة في مصر والسعودية، وكان هدفها الكشف عن العلاقة بين ضغوط الحياة والوحدة النفسية لدى عينة من الطلاب المصريين والسعوديين وأساليب مواجهة تلك الضغوط وكيفية التنبؤ بها.

وتكونت العينة من (٣٣٢) طالبا وطالبة بواقع (١٥١) ذكورا، و(١٨١) إناثا اختيروا عشوائيا من طلبة جامعتي الزقازيق وقناة السويس فرع الإسماعيلية ومن (٢٦٨) طالبا وطالبة بواقع (١٤٩) ذكورا، و(١١٩) إناثا اختيروا عشوائيا من طلبة كليات البنات والمعلمين من أبها وعرعر واستخدم أدواتا للدراسة مقياس أحداث الحياة الضاغطة (من إعداد الباحث) واستبانة أساليب مواجهة أحداث الحياة لمصطفى (١٩٩٤)، ومقياس الشعور بالوحدة للبحيري (١٩٨٩) والمأخوذ عن مقياس روسل وآخرون Russell et al. (١٩٨٥) وذلك بعد استخراج الصدق والثبات.

ومن نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا بين إدراك الأحداث الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى عينتي البحث من السعوديين والمصريين (ذكورا وإناث ومجملا)، كما بينت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة والشعور بالوحدة النفسية لدى أفراد كلا العينتين السعوديين والمصريين (ذكورا وإناث ومجملا) ما عدا عينة الذكور السعوديين الذين لم تكن لديهم العلاقة دالة إحصائيا كما وجدت الدراسة أيضا أن أحداث الحياة الضاغطة المتعلقة بالأسرة والعلاقة مع الجنس الآخر تعتبر كأقوى المتغيرات المنبئة بالوحدة النفسية لدى الذكور والإناث من العينتين السعودية والمصرية. (عبد الرزاق، ٢٠٠٦)

- **الزيود (٢٠٠٦) : إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض المتغيرات :**

أجريت في قطر، وكان هدفها التعرف على أكثر إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداماً من قبل الطلبة في جامعة قطر، بأخذ المتغيرات الجنس، والمستوى الدراسي، والمعدل التراكمي والتخصص، والجنسية، وأثر هذه المتغيرات على إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

وتكونت عينةٍ البحث من طلبة جامعة قطر شملت (٢٨٤) طالباً وطالبة موزعة على (١٤٤ طالبا) (١٤٠) طالبة من مختلف كليات الجامعة حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية. واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع البيانات، ولتحليل البيانات إحصائيا استخدمت المتوسطات الحسابية ومعامل ارتباط بيرسون والإختبار التائي وتحليل التباين وتوصلت الدراسة إلى أن أكثر الأساليب شيوعا التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الإيجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيتي الإنكار وإعادة التفسير لصالح الذكور، وأظهرت النتائج كذلك بأنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في إستراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية (قطري ـ غير قطري)، والكلية، والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي. (الزيود، ٢٠٠٦)

- **دراسة العوادة (٢٠٠٦) : العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية :**

أجريت في الأردن، وكان هدفها التعرف على مصادر الضغوط النفسية لدى الطلبة الذين يدرسون في الجامعات الأردنية الخاصة، إلى جانب التعرف على أبرز أساليب التدبر المستخدمة في التعامل مع الضغوط النفسية.

وتكونت عينة الدراسة من (٤٤٥) طالباً وطالبة من مختلف الجنسيات ضمن مختلف المستويات الدراسية، من المسجلين بالفصل الدراسي الأول من العام الجامعي (٢٠٠٣/٢٠٠٤) في جامعتي الزيتونة وعمان الأهلية. واستخدم مقياسي المومني (٢٠٠١) وهما مقياس الضغوط النفسية لطلاب الجامعات، ومقياس أساليب التدبر بعد استخراج صدقهما وثباتهم أداتان للبحث.

ولتحليل البيانات إحصائيا استخدم تحليل الانحدار المتعدد، والذي أظهرت نتائجه أن أبرز مصادر الضغوط النفسية في حياة الطلبة هي: (مشكلات الجانب الأكاديمي، والمشكلات الأسرية)، وأن أكثر أساليب التعامل مع الضغوط استخداما لدى الطلبة هي: (التدبر النشط، والتخطيط، واللجوء إلى الدين وإعادة التشكيل الإيجابي، ولوم الذات، وطلب الدعم الاجتماعي)، كما دلت النتائج إلى الاستنتاج بأن طلبة الجامعات الأردنية الخاصة يتبعون أساليب التدبر نفسها تقريبا في التعامل مع مختلف مصادر الضغوط، كما أشارت النتائج إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم مستوى مرتفع من الضغوط النفسية مقارنة مع طلبة السنوات اللاحقة. (العوادة، ٢٠٠٦)

- **دراسة الشكعة (٢٠٠٩) : استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس:**

أجريت في فلسطين المحتلة، وكان هدفها التعرف على درجة استخدام استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس، إضافة إلى الفروق فيها تبعا لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما.

ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة من طلبة جامعة القدس المفتوحة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة بواقع (١١٢) ذكر و(٢٨٨) أنثى، طبق عليها مقياس ليونارد وبون Leonard & Poon (١٩٨٠) والمترجم من عبد السلام (٢٠٠٣) لقياس استراتجيات مواجهة الحياة الضاغطة، وهو يتكون من ثلاثة أبعاد هي (التفاعل الايجابي والتفاعل السلبي، والتصرفات السلوكية)، بعد استخراج صدقه وثباته. ولتحليل البيانات إحصائيا استخدمت المتوسطات الحسابية وتحليل التباين الثنائي والمقارنات البعدية.

وأظهرت النتائج أن أكثر الاستراتيجيات استخداما التفاعل الايجابي ثم التصرفات السلوكية، وأخيرا التفاعل السلبي، إضافة إلى ذلك أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في هذه الاستراتيجيات تعزى لمتغيري الجنس ومكان السكن والتفاعل بينهما، حيث كانت الفروق دالة لصالح الذكور في التفاعل الايجابي بينما كانت الفروق لصالح الإناث في التفاعل السلبي والتصرفات السلوكية. (الشكعة، ٢٠٠٩، ص٣٥١- ٣٧٨)

- **استنتاجات عامة حول الدراسات السابقة :**

◄◄ الدراسات السابقة وكذلك الحالية اعتمدت المنهج الوصفي في تناولها لمتغيري جودة الحياة وأساليب التعامل مع الإحباطات، وهذا ما استوجب أن لا تخرج أهدافها عن كونها إما تعرفا أو قياسا أو الكشف عن دلالة الفروق أو العلاقات، كما حدد هذا المنهج على أن تكون أدواتها إما مقاييس أو استبانات أو مقابلات.

- إن المدى العيني لها تراوح بين (١٩) فردا ـ كما في دراسة هينـنج وآخرون Henning & et al (٢٠١٠) ـ و(٩١٩) ـ كما في دراسة دوكينكيني وآخرون Ducinkiene & et al (٢٠٠٣) ـ جلهم من طلبة الجامعة، والدراسة الحالية لا تخرج عن نطاق المدى العيني إذ بلغ عدد أفرادها (٣٠١) من طلبة الجامعة أيضا، ولعل الفرق الشاسع في المدى العيني يرجع إلى طبيعة أدوات جمع المعلومات في تلك الدراسات، فمنها من استخدم المسح فكان العدد كبيرا ومنها استخدم المقابلة فكان العدد قليلا.
- اختلفت الدراسات بشأن تحديد عدد المجالات ومسمياتها ووصفها في كلا المتغيرين (جودة الحياة وأساليب التعامل مع الإحباطات).
- اختلفت الدراسات في استخدام نوع الأداة فمنها من استخدم المقاييس، وأخرى الاستبيانات وأخرى المقابلة.
- من حيث النتائج: من خلال ما توصلت إليه الدراسات السابقة من نتائج يمكن استنتاج ما يلي:

✓ يختلف مستوى جودة الحياة بحسب مجالاتها، فقد ظهر على العموم أنها كانت بين متوسطة إلى جيدة.

✓ هناك العديد من العوامل النفسية والاجتماعية التي تعد بمثابة متنبئات بجودة الحياة.

✓ اختلفت الدراسات في تحديد مدى تأثر الشعور بجودة الحياة وأساليب التعامل مع الإحباطات في المتغيرات الديموغرافية من قبيل الجنس والعمر والمرحلة الدراسية والمستوى الاقتصادي والاجتماعي..

- **فرضيات البحث** :

من خلال نتائج الدراسات السابقة تم صياغة الفرضيات الآتية:

- إن مستوى الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية ضعيفا.
- يغلب على أساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية الأساليب غير السوية.
- لا يتأثر الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية بأساليب التعامل مع الإحباطات.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في الشعور بجودة الحياة ومجالاتها لدى طلبة الجامعة العراقية تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في أساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية تبعا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية.

- **إجراءات البحث** :
- **أولا : مجتمع البحث** :

شمل مجتمع البحث جميع الطلبة العراقيين ذكورا وإناثا في جميع المراحل الدراسية في الأقسام العلمية المختلفة في كليات الجامعة العراقية المسجلين

في الدراسة الصباحية للعام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م، والبالغ عددهم (٨٧٧١) بواقع (٤٠١٤) طالبا و(٤٧٥٧) طالبة، موزعين بحسب المرحلة الدراسية إلى (٣٧٨٧) في المرحلة الأولى، و(١٩٤١) في الثانية، و(٣٧٨٧) في الثالثة، و(١٠٦٤) في الرابعة ❖

- **ثانيا :عينة البحث الأساسية** :

تم اختيار العينة بالطريقة الطبقية العشوائية، إذ اختيرت بداية بصورة عشوائية ثلاث كليات من كليات الجامعة العراقية، هي (أصول الدين ـ الإدارة والاقتصاد ـ القانون)، ثم اختير من كل كلية طلبة المرحلتين الأولى والثالثة من كلا الجنسين، وبناء على ذلك بلغ أفراد العينة الكلي (٣٠١) طالب وطالبة بواقع (١٥٩) ذكرا و(١٤٢) أنثى، بواقع (١٩٠) في المرحلة الأولى، و(١١١) في المرحلة الثالثة، والجدول (١) يوضح ذلك.

جدول (١) : عينة البحث من الطلبة موزعين بحسب الكلية والقسم والجنس والمرحلة الدراسية

ت	الكلية	المرحلة / القسم	الأولى		الثالثة		المجموع		المجموع الكلي
			ذ	ث	ذ	ث	ذ	ث	
١	أصول دين	عقيدة	١٧	١٢	٩	١٠	٢٦	٢٢	٩٩
		تفسير	١٨	١٣	٩	١١	٢٧	٢٤	
٢	إدارة واقتصاد	إدارة أعمال	١٥		٩	١٠	٢٤	١٠	٩٥
		محاسبة	١٨	٢٤	٨	١١	٢٦	٣٥	
٣	قانون	قانون	٤٢	٣١	١٤	٢٠	٥٦	٥١	١٠٧
المجموع			١١٠	٨٠	٤٩	٦٢	١٥٩	١٤٢	٣٠١
المجموع الكلي			١٩٠		١١١		٣٠١		

- **ثالثا : أدوات البحث** :
- **مقياس الشعور بجودة الحياة** :

تم إعداده بإتباع الخطوات التالية:

- **تحديد مجالات المقياس** :

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث، وعلى بعض من مقاييس جودة الحياة كمقياس منظمة الصحة العالمية WHO-QOL (١٩٩٥)، ومقياس أنديكوت وآخرون Endicott (١٩٩٣) للرضا والمتعة بجودة الحياة، ومقياس لونجسدون Logsdon (١٩٩٩)، ومقياس منسي وكاظم (٢٠١٠) زيادة عن المقاييس المذكورة في الدراسات السابقة، تم تحديد خمسة مجالات هي: (مجال الشعور بجودة الحياة الصحية ـ مجال الشعور بجودة الحياة النفسية ـ أمجال الشعور بجودة الحياة الاقتصادية ـ مجال الشعور بجودة الحياة في العلاقات الاجتماعية ـ مجال الشعور بجودة الحياة في الأمن الاجتماعي) لتمثل مجالات المقياس بصيغته الأولية.

تم الحصول على البيانات الخاصة بمجتمع البحث من قسم الدراسات والتخطيط والمتابعة في الجامعة العراقية.

- **جمع وصياغة الفقرات** :

بداية تم عمل استبيان مفتوح يتضمن سؤالا حول الشعور بجودة الحياة وخمسة أسئلة أخرى حول المجالات، إذ تم توجيهها إلى عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية/ الجامعة العراقية، وبعد جمع وتحليل إجاباتهم ومن خلال الإطلاع على الأدبيات والدراسات المتعلقة بموضوع البحث تم جمع إحدى عشرة فقرة تحت كل منها اختيارين وضع أمام كل منها مقياس إجابة متدرج من سبع درجات يناسب كل حالة من الحالات المقاسة ثلاثة اختيارات منها مثلت المجال الصحي انضوت تحت الفقرتين (٢ ــ أ، ٤) وثلاثة أخرى مثلت المجال النفسي هي فقرات (٢ ــ ب، ٣)، في حين مثلت المجال الاقتصادي فقرات (١، ٨، ٩)، ومثلت مجال العلاقات الاجتماعية الفقرتين (٦، ٧) ومثلت مجال الأمن الاجتماعي فقرات (٥، ١٠، ١١). انظر ملحق (١).

- **تعليمات المقياس** :

وضعت تعليمات المقياس بما يحقق الأطمئنان للمستجيبين، ويجعلهم أكثر رغبة في الإجابة عنه بصدق وأمانة، وقد تضمنت التعليمات بيانات عامة عن الطلبة. انظر ملحق (١).

- **صدق المقياس** :

- **معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية** :

إذ تبين أن جميع المعاملات بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائيا بمستوى (٠,٠٥) فأكثر وبدرجة حرية (٩٩)، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): قيم معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس الشعور بجودة الحياة

ت	قيمة ر	ت	قيمة ر	ت	قيمة ر	ت	قيمة ر
١-أ	٠,٣٧	٤-أ	٠,٢٩٥	٧-أ	٠,٣٢٥	١٠-أ	٠,٣٣٧
١-ب	٠,٣٩٧	٤-ب	٠,٣٦٤	٧-ب	٠,٢٧٩	١٠-ب	٠,٣٧٤
٢-أ	٠,٢٦٨	٥-أ	٠,٣٦٥	٨-أ	٠,٣٢٥	١١-أ	٠,٣٣٤
٢-ب	٠,٣٤٨	٥-ب	٠,٣٧٣	٨-ب	٠,٤١١	١١-ب	٠,٣٢١
٣-أ	٠,٢٨٨	٦-أ	٠,٣٨٧	٩-أ	٠,٣٤٦		
٣-ب	٠,٣٩١	٦-ب	٠,٣٦٦	٩-ب	٠,٤٥٢		

- **معامل الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس** :

تبين أن جميع المعاملات دالة إحصائيا بمستوى دلالة (٠,٠١) فما فوق وبدرجة حرية (٩٩)، والجدول (٣) يوضح ذلك.

جدول (٣) : قيم معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية لمقياس الشعور بالجودة

×	مج١	مج٢	مج٣	مج٤	مج٥
ك	٠,٧٦٦	٠,٦٩٩	٠,٧٤٠	٠,٦٣٠	٠,٦٨٨

- **الثبات** :

استخرج ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، إذ تم تطبيق معادلة ألفا- كرونباخ على بيانات عينة صدق البناء، فبلغ معامل الثبات للمقياس ككل

(٠,٩٢)، وللمجال الصحي (٠,٨٨)، وللمجال النفسي (٠,٩١)، وللمجال الاقتصادي (٠,٩٤)، ولمجال العلاقات الاجتماعية (٠,٨٩)، ولمجال الأمن الاجتماعي (٠,٨٨) وهي معامل ثبات جيد جدا، كما يؤكده (عبد الخالق، ١٩٨٩، ص١٣٤).

- **تصحيح المقياس** :

أعطيت لبدائل الإجابة درجات من (١ـ٧)؛ وعليه تراوحت الدرجة الكلية للمقياس بين (٢٢ـ١٥٤) بمتوسط نظري (٨٨)؛ وتراوحت درجات المجالين الصحي والنفسي بين (٣ـ٢١) بمتوسط نظري (١٢)، بينما تراوحت درجات المجالين الاقتصادي والأمن الاجتماعي بين (٦ـ٤٢) بمتوسط نظري (٢٤)، وأخيرا تراوحت درجات مجال العلاقات الاجتماعية بين (٤ـ٢٨) بمتوسط نظري (١٦).

- **مقياس أساليب مواجهة الإحباطات** :

تم إعداده بإتباع الخطوات التالية:

- **تحديد مجالات المقياس** :

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع البحث تم تحديد ستة مجالات للمقياس هي (المواجهة وزيادة الجهد ـ التعويض ـ التخلي عن الهدف ـ طلب المساندة الاجتماعية ـ تغيير الاستراتيجيات ـ اللجوء إلى آليات الدفاع اللاشعورية).

- **جمع وصياغة الفقرات** :

بداية تم عمل استبيان مفتوح يتضمن ستة أسئلة حول أساليب مواجهة الإحباطات للطلبة، إذ تم توجيهها إلى عينة استطلاعية مكونة من (٣٠) طالبا وطالبة من طلبة كلية التربية/ الجامعة العراقية، وبعد جمع وتحليل إجاباته ومن خلال الإطلاع على الأدبيات والدراسات المتعلقة بموضوع البحث تم جمع وصياغة (٢٧) فقرة موزعة على مجالات المقياس، بواقع (٤) فقرات لمجال المواجهة وزيادة الجهد هي (١ـ٤)، و(٤) فقرات لمجال التعويض هي (٥ـ ٨)، و(٤) فقرات لمجال التخلي عن الهدف هي (٩ـ١٢)، و(٥) فقرات لمجال طلب المساندة الاجتماعية هي (١٣- ١٧)، و(٥) فقرات لمجال تغيير الاستراتيجيات هي (١٨ـ٢٢) و(٥) فقرات لمجال اللجوء إلى آليات الدفاع اللاشعورية هي (٢٣ـ٢٧).

- **تعليمات المقياس** :

وضعت تعليمات المقياس بما يحقق الاطمئنان لأفراد العينة، ويجعلهم أكثر رغبة في الإجابة عنه بصدق وأمانة، وتضمنت معلومات عن الجنس والتخصص والمرحلة الدراسية. الملحق (٢).

- **صدق المقياس** :

تم التحقق منه من خلال استخراج الصدق البنائي إذ تم استخراجه باستخدام مؤشرين (درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، ودرجة المجال بالمجال وبالدرجة الكلية) فمن خلال اعتماد عينة تحليل فقرات المقياس السابق ومن خلال استخدام معادلة ارتباط بيرسون تبين ما يلي:

أن معاملات الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية دالة إحصائيا بمستوى (٠,٠٥) فما فوق وبدرجة حرية (٩٩)، والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) : قيم معامل الارتباط بين درجات الفقرات والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الإحباطات

ت	قيمة ر	ت	قيمة ر	ت	قيمة ر	ت	قيمة ر
١	٠,٣٧٥	٨	٠,٣٨٥	١٥	٠,٥١٢	٢٢	٠,٣٦٦
٢	٠,٣١٩	٩	٠,٣٣٧	١٦	٠,٤١٣	٢٣	٠,٣٩٦
٣	٠,٣٦٩	١٠	٠,٣٥٨	١٧	٠,٣٨٩	٢٤	٠,٤٢٣
٤	٠,٤٣٢	١١	٠,٤٩١	١٨	٠,٣٤٥	٢٥	٠,٣٦١
٥	٠,٣٨٤	١٢	٠,٤١٥	١٩	٠,٢٧٨	٢٦	٠,٣٨٦
٦	٠,٣٢٥	١٣	٠,٣٨٤	٢٠	٠,٣٤٩	٢٧	٠,٣٥٥
٧	٠,٤١٩	١٤	٠,٤٦٦	٢١	٠,٤٥٧		

أن معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس بعضها بالبعض الآخر دالة إحصائيا بمستوى (٠,٠١) فما فوق وبدرجة حرية (٩٩) والجدول(٥) يوضح ذلك.

جدول (٥) : معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الإحباطات

ت	مج١	مج٢	مج٣	مج٤	مج٥	مج٦	ك
مج١	١	٠,٣٥٨	٠,٢٠٦	٠,٢٢٨	٠,٣٤٣	٠,٢٤٨	٠,٤٦
مج٢	٠,٣٥٨	١	٠,٢٥٤	٠,٢٨٢	٠,٥٥٢	٠,٢٣٧	٠,٦٢١
مج٣	٠,٢٠٦	٠,٢٥٤	١	٠,٣٢	٠,٢٥١	٠,٢٣٥	٠,٥٧٨
مج٤	٠,٢٢٨	٠,٢٨٢	٠,٣٢	١	٠,٢٦٤	٠,٣٧٥	٠,٦٤٩
مج٥	٠,٣٤٣	٠,٥٥٢	٠,٢٥١	٠,٢٦٤	١	٠,٢٥٢	٠,٥٥٥
مج٦	٠,٢٤٨	٠,٢٣٧	٠,٢٣٥	٠,٣٧٥	٠,٢٥٢	١	٠,٦٠٣
ك	٠,٤٦	٠,٦٢١	٠,٥٧٨	٠,٦٤٩	٠,٥٥٥	٠,٦٠٣	١

- **الثبات** :

استخرج ثبات المقياس بطريقة الاتساق الداخلي إذ تم تطبيق معادلة ألفا- كرونباخ على بيانات عينة صدق البناء المكونة من (١٠٠) طالب وطالبة. فبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (٠,٩٣) وللمجالات الستة (المواجهة ـ التعويض - التخلي - المساندة - التغيير - الآليات) بلغت على الترتيب (٠,٨٧ - ٠,٩١ - ٠,٨٦ ـ ٠,٨٧ - ٠,٩٥ ـ ٠,٩٤) وهذه المعاملات تعتبر معاملات ثبات جيدة جدا ،كما ورد في (عبد الخالق،١٩٨٩،ص١٣٤).

- **تصحيح المقياس** :

وضع مقياس تقدير خماسي (تنطبق عليّ تماما ـ تنطبق عليّ كثيرا ـ بين بين - تنطبق عليّ قليلا - لا تنطبق عليّ)، تعطى لها الدرجات من (٥ ـ ١)، وعليه تتراوح الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الإحباطات بين (٢٧ ـ ١٣٥) بمتوسط نظري (٨١)؛ وتتراوح درجات مجالات المواجهة وزيادة الجهد والتعويض والتخلي عن الهدف بين (٤ ـ ٢٠) بمتوسط نظري (١٢) على اعتبار أن لكل منها

أربع فقرات؛ في حين تتراوح لمجالات طلب المساندة الاجتماعية وتغيير الاستراتيجيات واللجوء إلى آليات الدفاع اللاشعورية بين (٥ ــ ٢٥) بمتوسط نظري (١٥) على اعتبار أن لكل منها خمس فقرات.

- **رابعا : تطبيق الأدوات :**

طبق المقياسين بالوقت ذاته، إذ عمل الباحث على بث الطمأنينة لدى أفراد العينة لحثهم على الإجابة الصحيحة والصادقة، وبين لهم أن إجاباتهم لا تستخدم إلا لإغراض البحث العلمي، ولزيادة الاطمئنان طلب منهم عدم كتابة الاسم. وكان التطبيق في شهري نيسان وآيار من الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ٢٠١٢/٢٠١٣م. وقد أبدت العينة تعاونا تاما في الإجابة. وقد كانت مدة الإجابة عن المقياسين تتراوح بين (٣٥ ـ ٥٠) دقيقة.

- **خامسا :الوسائل الإحصائية :**

تم معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إذ تم استخدام:

- معادلة ارتباط بيرسون لاستخراج صدق البناء.
- معادلة ألفا ـ كرونباخ لاستخراج الثبات.
- الاختبار التائي لعينة واحدة للتحقق من الهدفين الأول والثاني.
- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتحقق من الهدف الثالث.
- تحليل التباين المتعدد للتحقق من الهدفين الرابع والخامس.

- **نتائج الدراسة :**

- **النتائج المتعلقة بالهدف الأول : "الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة العراقية":**

ظهر من خلال استخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٣٠٠) بين المتوسط الحسابي للعينة البالغ (٩٢,٧٨٧) بانحراف معياري (١٨,٧٠٣) في الشعور بجودة الحياة وبين المتوسط النظري للمقياس البالغ (٨٨) ولمصلحة المتوسط الحسابي للعينة إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (٤,٤٤١)، وهذا يعني أن أفراد العينة يتمتعون بشعور إيجابي بجودة الحياة لكنه متوسط. وهو ما يشير إلى قبول الفرضية الأولى للبحث. والجدول (٦) يوضح هذه النتيجة.

جدول (٦) : قيمت المحسوبة للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري لمقياس الشعور بجودة الحياة

المتغير	ن	سَ للعينة	ع	م النظري للمقياس	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الشعور بالجودة	٣٠١	٩٢,٧٨٧	١٨,٧٠٣	٨٨	٣٠٠	٤,٤٤١	٠,٠٠٠

إن هذه النتيجة قد تكون غير مفيدة بشكل كبير دون النظر في الشعور بالجودة بحسب مجالاتها، إذ من خلال استخدام المعادلة ذاتها تبين أن الشعور بالجودة في المجالات جميعها دالا إحصائيا بمستوى دلالة فوق (٠,٠١) وبدرجة

حرية (٣٠٠) إلا أن الفرق في الشعور بالجودة بحسب المجالات الصحية والنفسية والأمن الاجتماعي كانت لصلحة المتوسط النظري لهذه المجالات مما يعني أن مستوى الشعور بالجودة في هذه المجالات منخفضا، في حين ظهر الفرق في المجالين الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية لصلحة المتوسط الحسابي للعينة مما يعني أن الشعور بالجودة في هذين المجالين إيجابيا. والجدول (٧) يوضح هذه النتائج مع المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والمتوسطات النظرية وقيم ت المحسوبة ومستويات الدلالة لكل مجال.

جدول (٧) : قيم ت المحسوبة للفرق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات النظرية لمجالات مقياس الشعور بجودة الحياة

المجالات	ن	سَ للعينة	ع	م النظري للمجال	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
الصحي	٣٠١	١٥,٠٨٤	٤,٧٥١	١٢	٣٠٠	١٠,٦٤-	٠,٠٠٠
النفسي	٣٠١	١٣,١٠٦	٥,١٤٧	١٢	٣٠٠	١٦,٤٩٦-	٠,٠٠٠
الاقتصادي	٣٠١	٢٥,٦١٨	٧,٠٠١	٢٤	٣٠٠	٤,٠٠٩	٠,٠٠٠
العلاقات الاجتماعية	٣٠١	٢١,٧٣٨	٤,٩٠٢	١٦	٣٠٠	٢٠,٣٠٥	٠,٠٠٠
الأمن الاجتماعي	٣٠١	١٧,٥٠٥	٦,٨٧٨	٢٤	٣٠٠	١٦,٣٨٤-	٠,٠٠٠

إن هذه النتائج تتفق مع دراسة دوكينكيني وآخرون Ducinkiene &et al (٢٠٠٣)، ودراسة إليزابيث وآخرون Strand & et al (٢٠٠٥) اللتان بينتا أن الشعور بالجودة على عمومه كان إيجابيا، كما اتفقت مع دراسة سليمان (٢٠١٠) في المجال الاجتماعي، في حين اختلفت معها في المجالين الصحي والنفسي.

إن هذه النتائج تعني أن الشعور بجودة الحياة لدى الطلبة كان إيجابيا في المجالين الاقتصادي والعلاقات الاجتماعية، في حين كان منخفضا في المجالات (الصحي ـ النفسي ـ الأمن الاجتماعي)؛ إن هذه النتيجة تشير إلى أن الوضع الاقتصادي للطلبة جيدا ولا توجد مشكلة فيه، وربما يرجع سبب ذلك إلى تحسن مستوى الدخل إما لأسباب تعديل سلم الرواتب للموظفين أو لأسباب تتعلق بطبيعة المواطن العراقي الذي يجتهد في تحصيل الرزق من جهة، أو لتوافر مصادر الرزق من جهة أخرى؛ أما ما يتعلق بالمجالات الثلاثة المنخفضة فقد ترجع مسبباتها إلى الوضع العام الذي يعيشه المواطن العراقي من نقص الخدمات والاضطراب في المجالين الأمني والسياسي.

- **النتائج المتعلقة بالهدف الثاني : "أساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة العراقية"** :

ظهر من خلال استخدام معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة أنه يوجد فرق ذو دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) فما فوق وبدرجة حرية (٣٠٠) بين المتوسطات الحسابية للعينة والمتوسطات النظرية للمجالات ولمصلحة المتوسطات الحسابية للعينة في جميع المجالات، وهذا يعني أن أفراد العينة يستخدمون

الأساليب جميعها عند التعامل مع الإحباطات. والجدول (٨) يوضح هذه النتيجة مع المتوسطات الحسابية للعينة وانحرافاتها المعيارية للمجالات الستة فضلا عن المتوسطات النظرية لها والقيم التائية ومستويات الدلالة لكل منها على حدة.

جدول (٨) : قيم ت المحسوبة للفرق بين المتوسطات الحسابية والمتوسطات النظرية لمجالات مقياس أساليب مواجهة الإحباطات

الأسلوب	ن	سَ للعينة	ع	م النظري للمجال	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	مستوى الدلالة
المواجهة	٣٠١	١٣,٧٣	٢,٨٩	١٢	٣٠٠	١٠,٣٩٢	٠,٠٠٠
التعويض	٣٠١	١٤,٩٤٦	٣,٠٨	١٢	٣٠٠	١٦,٦٠٢	٠,٠٠٠
التخلي	٣٠١	١٢,٤٧٨	٣,٤٤٤	١٢	٣٠٠	٢,٤١	٠,٠١٧
المساندة الاجتماعية	٣٠١	١٧,٥٤١	٤,١٨٤	١٥	٣٠٠	١٠,٥٤	٠,٠٠٠
تغيير الاستراتيجيات	٣٠١	١٨,٣٢٨	٣,٥٨٤	١٥	٣٠٠	١٦,١١٣	٠,٠٠٠
آليات الدفاع	٣٠١	١٥,٥١١	٤,١٢٥	١٥	٣٠٠	٢,١٥٢	٠,٠٣٢

وعند اعتماد الدرجة المعيارية المستحصلة من حاصل جمع المتوسط الحسابي مع الانحراف المعياري لكل أسلوب من أساليب التعامل مع الإحباطات لغرض تحديد عدد الأفراد تحت كل أسلوب ـ علما أنه تم اعتماد أعلى فرق بين الدرجة الخام والدرجة المعيارية لتحديد الأسلوب السائد لدى الشخص في حالة ظهور أسلوبين أو أكثر لدى الفرد ـ وبناء عليه تبين أن أسلوب (التعويض) قد احتل الرتبة الأولى إذ ضم (٣٧) فردا وهم يمثلون نسبة (١٢,٢٩٪) إلى عدد أفراد العينة الكلي البالغ (٣٠١)، واحتل أسلوب (اللجوء إلى آليات الدفاع اللاشعورية) الرتبة الثانية بواقع (٣١) فردا بنسبة (١٠,٢٣٪)، في حين احتل أسلوب (تغيير الاستراتيجيات) الرتبة الثالثة بواقع (٣٠) فردا بنسبة (٩,٩٧٪)، ويأتي بعده في الرتبة الرابعة أسلوب (المساندة الاجتماعية) بواقع (٢٨) فردا بنسبة (٩,٣٪) ثم أسلوب (المواجهة وزيادة الجهد) في الرتبة الخامسة بواقع (٢٧) فردا بنسبة (٨,٩٧٪)، وأخيرا احتل أسلوب (التخلي عن الهدف) الرتبة الأخيرة بواقع (٢٣) فردا بنسبة (٧,٦٤٪)، وهذا يعني أن (٥٨٪) أو أكثر بقليل من مجموع أفراد العينة يستخدمون هذه الأساليب. والجدول (٩) يوضح هذه النتيجة.

إن هذه النتائج تتفق مع دراسة الضريبي (٢٠٠٤) التي بينت أن أسلوب الهروب والتجنب يعد من أكثر الأساليب شيوعا عند الطلبة، كما تتفق مع جانب من دراسة الزيود (٢٠٠٦) في كون أسلوب التنفيس الانفعالي من الأساليب الشائعة، وتختلف معها في أسلوب التفكير الإيجابي، كما تختلف مع دراسة العوادة (٢٠٠٦) التي بينت أن الأساليب الأكثر شيوعا هي أساليب سوية (التدبر النشط – التخطيط)ن وتختلف أيضا مع دراسة الشكعة (٢٠٠٩) لنفس السبب ذلك أنها بينت أن أسلوب التفاعل الإيجابي كان الأكثر شيوعا بين الطلبة.

جدول (٩) : أساليب مواجهة الإحباطات وفقا لتكراراتها ونسبها المئوية

ت	الاسلوب	س-	ع	س-+ع	التكرارات	النسبه %
١	التعويض	١٤,٩٤٦	٣,٠٨	١٨,٠٢٦	٣٧	١٢,٢٩
٢	التخلي	١٢,٤٧٨	٣,٤٤٤	١٥,٩٢٢	٢٣	٧,٦٤
٣	تغيير الاستراتيجيات	١٨,٣٢٨	٣,٥٨٤	٢١,٩١٢	٣٠	٩,٩٧
٤	المواجهه	١٣,٧٣	٢,٨٩	١٦,٦٢	٢٧	٨,٩٧
٥	المساندة	١٧,٥٤١	٤,١٨٤	٢١,٧٢٥	٢٨	٩,٣
٦	اليات الدفاع	١٥,٥١١	٤,١٢٥	١٩,٦٣٦	٣١	١٠,٢٣

وعند النظر في هذه النتائج يتبين أن الأساليب غير السوية (التعويض وآليات الدفاع اللاشعورية)كانت في صدارة الترتيب، وهو ما يشير إلى قبول الفرضية الثانية. إن سبب هذه النتيجة قد يرجع إلى الضغوط المتعددة التي يتعرض لها الطلبة سواء ما كان منها مرتبط بالأمن الاجتماعي أو بالصحة النفسية كما أشارت إليه نتائج هذه الدراسة في الهدف الأول السابق، وهو بالتأكيد يرتبط بالوضع العام للبلد.

- **النتائج المتعلقة بالهدف الثالث : "الفروق الإحصائية في الشعور بجودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات لدى طلبة الجامعة" :**

ظهر من خلال استخدام معادلة تحليل التباين المتعدد أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الدرجة الكلية لمقياس الشعور بجودة الحياة وكذلك في مجال العلاقات الاجتماعية وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات إذ بلغت النسبة الفائية المحسوبة (٢,٤٩٤) للدرجة الكلية و(٢,٤٦٤) لمجال العلاقات الاجتماعية وهما دالتان بمستوى (٠,٠٥) وبدرجات حرية (٥ ، ١٧٦). والجدول (١٠) يوضح هذه النتيجة.

جدول (١٠) :النسب الفائية المحسوبة للفرق في الشعور بجودة الحياة وفقا لأساليب التعامل مع الإحباطات

المصدر	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	النسب الفائية	الدلالة
الداخل	صحي	٤٠٢٠٩,٥٠٨	١	٤٠٢٠٩,٥٠٨	١١٧٥	٠,٠٠٠
	نفسي	٢٩١٦٢,٨١٠	١	٢٩١٦٢,٨١٠	٩٧٣,٠٩٠	٠,٠٠٠
	اقتصادي	١١٦٦٥٣,٠٩٨	١	١١٦٦٥٣,٠٩٨	٢١٧٧	٠,٠٠٠
	علاقات	٨١٩٨٦,٣٠٩	١	٨١٩٨٦,٣٠٩	٣٢٠٠	٠,٠٠٠
	اجتماعي	٥٣٠٦٢,١٣٧	١	٥٣٠٦٢,١٣٧	١٠٥٩	٠,٠٠٠
	جوده	١٥٠٨٥٤٩,١٧٢	١	١٥٠٨٥٤٩,١٧٢	٤٠٠٤	٠,٠٠٠
أساليب	صحي	١٧٧,٣٤٨	٥	٣٥,٤٧٠	١,٥٥١	٠,١٧٧
	نفسي	١٩٩,١٣٣	٥	٣٩,٨٢٧	١,٣٢٩	٠,٢٥٤
	اقتصادي	٣٧٢,٢٨٨	٥	٧٤,٤٥٨	١,٣٨٩	٠,٢٣١
	علاقات	٣١٥,٦٩١	٥	٦٣,١٣٨	٢,٤٦٤	٠,٠٣٥
	اجتماعي	٢٣٩,٤٦٥	٥	٤٧,٨٩٣	٩٥٦.	٠,٤٤٦
	جوده	٤٦٩٨,٥٨٤	٥	٩٣٩,٧١٧	٢,٤٩٤	٠,٠٣٣
الخطأ	صحي	٣٨٨٦,٨٣٤	١٧٠	٢٢,٨٦٤		
	نفسي	٥٠٩٤,٧٧٦	١٧٠	٢٩,٩٦٩		
	اقتصادي	٩١١٠,٨٩٤	١٧٠	٥٣,٥٩٣		
	علاقات	٤٣٥٥,٧٥٨	١٧٠	٢٥,٦٢٢		
	اجتماعي	٨٥١٤,٠٢٩	١٧٠	٥٠,٠٨٣		
	جوده	٦٤٠٤٧,٢١١	١٧٠	٣٧٦,٧٤٨		
الكلي	صحي	٤٤٦٣٠,٠٠٠	١٧٦			
	نفسي	٣٤٩٣٤,٠٠٠	١٧٦			
	اقتصادي	١٢٧٨٣٦,٠٠٠	١٧٦			
	علاقات	٨٨٧٥٩,٠٠٠	١٧٦			
	اجتماعي	٦٣٣٩١,٠٠٠	١٧٦			
	جوده	١٦٠٦٢٦٠,٠٠٠	١٧٦			

ولأجل تتبع حقيقة الفرق في مجال العلاقات الاجتماعية على وفق أساليب المواجهة الستة استخدمت معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين فتبين منها أن الفروق الدالة إحصائيا تكمن بين أسلوب التعويض من جهة وأسلوبي المساندة الاجتماعية وآليات الدفاع اللاشعورية من جهة أخرى، والفرق لمصلحة التعويض في كلا الحالتين، وكذلك بين أسلوبي تغيير الاستراتيجيات والآليات والفرق لمصلحة التغيير. وهو ما يشير إلى تحقق الفرضية الثالثة جزئيا. والجدول (١١) يوضح هذه النتائج متضمنا فيه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والقيم التائية المحسوبة.

جدول (١١) : قيم ت المحسوبة للفرق في مجال العلاقات الاجتماعية وفقا لأساليب مواجهة الإحباطات

الأسلوب	ن	س	ع	درجة الحرية	قيمة ت	الدلالة
المواجهه	٢٧	٢١,٥١٩	٥,٣٨١	٦٢	١,٤٣١	٠,٤٦٤
التعويض	٣٧	٢٣,٣٢٤	٤,٦٧٩			
المواجهة	٢٧	٢١,٥١٩	٥,٣٨١	٤٨	٠,٥٤٤	٠,٥٨٩
التخلي	٢٣	٢٢,٣٤٨	٥,٣٧٣			
المواجهه	٢٧	٢١,٥١٩	٥,٣٨١	٥٣	٠,٧٩٤	٠,٤٣١
المساندة	٢٨	٢٠,٤٢٩	٤,٧٩٥			
المواجهه	٢٧	٢١,٥١٩	٥,٣٨١	٥٥	١,٢٥٧	٠,٢١٤
التغيير	٣٠	٢٣,٢٦٧	٥,١١٢			
المواجهه	٢٧	٢١,٥١٩	٥,٣٨١	٥٦	١,١١٨	٠,٢٦٨
اليات	٣١	١٩,٩٦٨	٥,١٦٧			
التعويض	٣٧	٢٣,٣٢٤	٤,٦٧٩	٥٨	٠,٧٤٢	٠,٤٦١
التخلي	٢٣	٢٢,٣٤٨	٥,٣٧٣			
التعويض	٣٧	٢٣,٣٢٤	٤,٦٧٩	٦٣	٢,٤٤٥	٠,٠١٧
المساندة	٢٨	٢٠,٤٢٩	٤,٧٩٥			
التعويض	٣٧	٢٣,٣٢٤	٤,٦٧٩	٦٥	٠,٠٤٨	٠,٩٦٢
التغيير	٣٠	٢٣,٢٦٧	٥,١١٢			
التعويض	٣٧	٢٣,٣٢٤	٤,٦٧٩	٦٦	٢,٨٠٩	٠,٠٠٧
اليات	٣١	١٩,٩٦٨	٥,١٦٧			
التخلي	٢٣	٢٢,٣٤٨	٥,٣٧٣	٤٩	١,٣٤٧	٠,١٨٤
المساندة	٢٨	٢٠,٤٢٩	٤,٧٩٥			
التخلي	٢٣	٢٢,٣٤٨	٥,٣٧٣	٥١	٠,٦٣٤	٠,٥٢٩
التغيير	٣٠	٢٣,٢٦٧	٥,١١٢			
التخلي	٢٣	٢٢,٣٤٨	٥,٣٧٣	٥٢	١,٦٤٦	٠,١٠٦
اليات	٣١	١٩,٩٦٨	٥,١٦٧			
المساندة	٢٨	٢٠,٤٢٩	٤,٧٩٥	٥٧	٠,٣٥٤	٠,٧٢٥
اليات	٣١	١٩,٩٦٨	٥,١٦٧			
التغيير	٣٠	٢٣,٢٦٧	٥,١١٢	٥٩	٢,٥٠٦	٠,٠١٥
اليات	٣١	١٩,٩٦٨	٥,١٦٧			

إن هذه النتائج تعني أن أكثر الأساليب فاعلية في مجال الشعور بجودة العلاقات الاجتماعية هو أسلوب التعويض ويليه أسلوب تغيير الاستراتيجيات ولعل السبب في هذه النتيجة يرجع إلى طبيعة المرحلة التي يعيشها الطلبة والتي من مقتضياتها تكوين علاقات اجتماعية فاعلة وحتى يصلون إلى مبتغاهم يحاولون ويجربون، وهم يستخدمون في ذلك أساليب عدة منها التعويض واستخدام استراتيجيات جديدة للتفاعل وهكذا إلى أن تستقر علاقاتهم الاجتماعية.

• **النتائج المتعلقة بالهدف الرابع : "الفروق الإحصائية في الشعور بجودة الحياة ومجالاتها بين طلبة الجامعة العراقية وفقا لمتغيري الجنس، والمرحلة الدراسية"**

ظهر من خلال استخدام تحليل التباين المتعدد أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بحسب متغير الجنس بمستوى دلالة (٠,٠٥) فما فوق وبدرجات حرية (١ ، ٣٠١) في الشعور بجودة الحياة وفي مجالاتها باستثناء المجال الاقتصادي الذي ظهر فيه الفرق غير دال إحصائيا، وبدلالة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ـ انظر جدول (١٢) ـ يتبين أن الفرق لمصلحة الذكور في كل الحالات. أما فيما يتعلق بالفروق في الشعور بالجودة ومجالاتها بحسب متغير المرحلة الدراسية فقد تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لا في الشعور بالجودة ولا في مجالاتها بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجات حرية (١ ٣٠١). وهذا يشير إلى رفض الفرضية الرابعة فيما يتعلق بمتغير الجنس وقبولها فيما يتعلق بمتغير المرحلة. والجدول (١٣) يوضح النتائج المتعلقة بهذا الهدف.

جدول (١٢) : المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للشعور بالجودة ومجالاتها بحسب متغير الجنس

الجنس	ن	الوسيلة	الجودة	صحي	نفسي	اقتصادي	علاقات	اجتماعي
ذكر	١٥٩	س̄	٧٥,١٠٧	١٥,٨٦٨	١٣,٦٧٣	٢٤,٨٩٣	٢٢,٤٤	١٨,٤١٥
		ع	١٣,٧٢٦	٤,١٧١	٤,٩٥٢	٦,٨٨٢	٤,٤٤٦	٦,٩٥٩
أنثى	١٤٢	س̄	٧٣,٠١٤	١٤,٢١١	١٢,٤٧٢	٢٦,٤٣	٢٠,٩٥١	١٦,٤٨٦
		ع	١٥,٥٧٤	٥,٢٠٣	٥,٣٠٢	٧,٠٦٨	٥,٢٧٥	٦,٦٦٣

إن هذه النتائج تعني أن الذكور يشعرون بجودة الحياة أفضل من الإناث في جميع المجالات ما عدا المجال الاقتصادي الذي ظهر فيه الفرق غير دال إحصائيا، وربما يرجع سبب ذلك إلى طبيعة الفرص الحياتية والتفاعلات الاجتماعية التي يوفرها المجتمع للذكور أكثر من الإناث، أما ما يتعلق بعدم وجود فرق في المجال الاقتصادي فربما يرجع السبب فيه إلى طبيعة المرحلة الدراسية التي يكون فيها الطلبة معتمدين على الأسر بالدرجة الأولى فكلاهما مكفول اقتصاديا لذا فالشعور في جودة الحياة في هذا المجال لا تتأثر بمتغير الجنس.

كما تعني هذه النتائج أن متغير المرحلة الدراسية لا يؤثر في شعور الطلبة بجودة الحياة، وقد يرجع سبب ذلك إلى أن العوامل المؤثرة في جودة الحياة ترتبط أكثر بالظروف الاجتماعية والاقتصادية والوضع العام الذي يعيشه العراقيون في الوقت الراهن.وإن هذه النتائج تختلف مع نتائج دراسة هاشم (٢٠٠١) التي بينت أنه لا توجد فروق في الجودة وفقا للجنس إلا في المجال الاقتصادي، فكلا الدراستين اتفقتا أنه لا فرق بين الذكور والإناث فيه، واتفقت مع دراسة دونكينينكي (٢٠٠٣) التي بينت أن الفرق في المجال الجسدي (يقابل الصحي في هذه الدراسة) لمصلحة الذكور، كما اختلفت مع نتائج دراسة إليزابيث (٢٠٠٥) التي توصلت إلى أنه لا توجد فروق في جودة الحياة وفقا للجنس، بينما اتفقت مع نتائج دراسة عبد الله (٢٠٠٨) في المجالين الصحي والنفسي في ظهور الفرق لمصلحة الذكور، وأخيرا اتفقت مع دراسة محمود والجمالي (٢٠١٠) في أن الفرق في جودة الحياة لمصلحة الذكور.

جدول (١٣) : النسب الفائية للفرق في الشعور بالجودة ومجالاتها وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية

المصدر	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	النسب الفائية	الدلالة
الداخل	جودة	٢٣٢٦٣٠١,٢٠٦	١	٢٣٢٦٣٠١,٢٠٦	٦٨٥٠	٠,٠٠٠
	صحي	٦١١٢٨,٥٣٧	١	٦١١٢٨,٥٣٧	٢٧٩٣	٠,٠٠٠
	نفسي	٤٦٢٩٤,٩١٢	١	٤٦٢٩٤,٩١٢	١٧٥٨	٠,٠٠٠
	اقتصادي	١٧٨٢٦٢,٦٢٢	١	١٧٨٢٦٢,٦٢٢	٣٧٥٥	٠,٠٠٠
	علاقات	١٢٩٣٧٦,٩٠٨	١	١٢٩٣٧٦,٩٠٨	٥٤٩٢	٠,٠٠٠
	اجتماعي	٨١٠١٨,٧٠٠	١	٨١٠١٨,٧٠٠	١٧٥٩	٠,٠٠٠
الجنس	جودة	٢٥٩٩,٢٥٢	١	٢٥٩٩,٢٥٢	٧,٦٥٣	٠,٠٠٦
	صحي	٢٥٨,٥٥٤	١	٢٥٨,٥٥٤	١١,٨١١	٠,٠٠١
	نفسي	١٢٤,٩٦٥	١	١٢٤,٩٦٥	٤,٧٤٧	٠,٠٣
	اقتصادي	٤٦,٣٥٤	١	٤٦,٣٥٤	٠,٩٧٩	٠,٣٢٣
	علاقات	١٧٤,٠٥٧	١	١٧٤,٠٥٧	٧,٣٨٩	٠,٠٠٧
	اجتماعي	٤٠٨,٤٠٣	١	٤٠٨,٤٠٣	٨,٨٦٨	٠,٠٠٣
المرحلة	جودة	١٣١,٦٧٣	١	١٣١,٦٧٣	٠,٣٨٨	٠,٥٣٤
	صحي	١٠,٤٤١	١	١٠,٤٤١	٠,٤٧٧	٠,٤٩٠
	نفسي	٨,٩٠٥	١	٨,٩٠٥	٠,٣٣٨	٠,٥٦١
	اقتصادي	١,١١٤	١	١,١١٤	٠,٠٢٤	٠,٨٧٨
	علاقات	١٩,٠٢٧	١	١٩,٠٢٧	٠,٨٠٨	٠,٣٧٠
	اجتماعي	١٢١,٧٦٥	١	١٢١,٧٦٥	٢,٦٤٤	٠,١٠٥
الجنس × المرحلة	جودة	٢٦١٢,٨٣٠	١	٢٦١٢,٨٣٠	٧,٦٩٣	٠,٠٠٦
	صحي	٥٨,٨٤٨	١	٥٨,٨٤٨	٢,٦٨٨	٠,١٠٢
	نفسي	١٢,٥١٨	١	١٢,٥١٨	٠,٤٧٥	٠,٤٩١
	اقتصادي	٤٦٨,٣٨٧	١	٤٦٨,٣٨٧	٩,٨٩٦	٠,٠٠٢
	علاقات	٢٣,٤٤١	١	٢٣,٤٤١	٠,٩٩٥	٠,٣١٩
	اجتماعي	١٣٩,٤٠٧	١	١٣٩,٤٠٧	٣,٠٢٧	٠,٠٨٣
الخطأ	جودة	١٠٠٨٦٦,٣٢٨	٢٩٧	٣٣٩,٦١٧		
	صحي	٦٥٠١,٣٩٢	٢٩٧	٢١,٨٩٠		
	نفسي	٧٨١٩,١٠٥	٢٩٧	٢٦,٣٢٧		
	اقتصادي	١٤٠٥٧,٦٠٩	٢٩٧	٤٧,٣٣٢		
	علاقات	٦٩٩٥,٩٦٣	٢٩٧	٢٣,٥٥٥		
	اجتماعي	١٣٦٧٧,٤٣٨	٢٩٧	٤٦,٠٥٢		
الكلي	جودة	٢٦٩٦٤٠٣,٠٠٠	٣٠١			
	صحي	٧٥٢٧٩,٠٠٠	٣٠١			
	نفسي	٥٩٦٥١,٠٠٠	٣٠١			
	اقتصادي	٢١٢٢٤٥,٠٠٠	٣٠١			
	علاقات	١٤٩٤٣٩,٠٠٠	٣٠١			
	اجتماعي	١٠٦٤٢٥,٠٠٠	٣٠١			

- **النتائج المتعلقة بالهدف الخامس : "الفروق الإحصائية في أساليب التعامل مع الإحباطات بين طلبة الجامعة وفقا لمتغيري الجنس، والمرحلة الدراسية" :**

جدول(١٤) : النسب الفائية للفرق في اساليب التعامل مع الإحباطات وفقا لمتغيري الجنس والمرحلة الدراسية

المصدر	المتغيرات	مجموع المربعات	درجة الحرية	مربع المتوسطات	النسب الفائية	الدلالة
الداخل	الأساليب	٢٣٤٥٥٤٦,١٨٢	١	٢٣٤٥٥٤٦,١٨٢	١٥٦٢٣,٧٤٦	٠,٠٠٠
	المواجهة	٥٢٠١٤,٥٤٧	١	٥٢٠١٤,٥٤٧	٦٥٨٤,١٢	٠,٠٠٠
	التعويض	٦٠٧٤٨,١١٧	١	٦٠٧٤٨,١١٧	٦٤٤٨,٨٤٥	٠,٠٠٠
	التخلي	٤٢٣٣٨,٢٦٠	١	٤٢٣٣٨,٢٦٠	٣٥٤٢,٩٥١	٠,٠٠٠
	المساندة	٨٤٩٤٨,٣٩٢	١	٨٤٩٤٨,٣٩٢	٤٨٢٢,٥٠٣	٠,٠٠٠
	تغيير	٩١٨٤٢,٢٣١	١	٩١٨٤٢,٢٣١	٧١٤٦,٦٩٩	٠,٠٠٠
	اليات	٦٥٥٩١,٨٣٥	١	٦٥٥٩١,٨٣٥	٣٨٢١,٢٥٥	٠,٠٠٠
الجنس	الأساليب	٥٣١,٦٢٠	١	٥٣١,٦٢٠	٣,٥٤١	٠,٠٦١
	المواجهة	١٠٥,٨٥٠	١	١٠٥,٨٥٠	١٣,٣٩٩	٠,٠٠٠
	التعويض	٤٧,٣١٠	١	٤٧,٣١٠	٥,٠٢٢	٠,٠٢٦
	التخلي	,١٦٧	١	٠,١٦٧	٠,٠١٤	٠,٩٠٦
	المساندة	١,٧٥١	١	١,٧٥١	٠,٠٩٩	٠,٧٥٣
	تغيير	٣٥,٠٠٧	١	٣٥,٠٠٧	٢,٧٢٤	٠,١٠٠
	اليات	١,٩٧٦	١	١,٩٧٦	٠,١١٥	٠,٧٣٥
المرحلة	الأساليب	٢,٢٢٧	١	٢,٢٢٧	٠,٠١٥	٠,٩٠٣
	المواجهة	٣٢,٤٦٦	١	٣٢,٤٦٦	٤,١١٠	٠,٠٤٤
	التعويض	١,٣٠٠	١	١,٣٠٠	٠,١٣٨	٠,٧١١
	التخلي	٨,٩٦٦	١	٨,٩٦٦	٠,٧٥٠	٠,٣٨٧
	المساندة	١٠,٤٨١	١	١٠,٤٨١	٠,٥٩٥	٠,٤٤١
	تغيير	,٣٢٢	١	٠,٣٢٢	٠,٠٢٥	٠,٨٧٤
	اليات	٤,٢٨٤	١	٤,٢٨٤	٠,٢٥٠	٠,٦١٨
الجنس × المرحلة	الأساليب	,٧٤٢	١	٠,٧٤٢	٠,٠٠٥	٠,٩٤٤
	المواجهة	,٤١٣	١	٠,٤١٣	٠,٠٥٢	٠,٨١٩
	التعويض	٤,٠٥٥	١	٤,٠٥٥	٠,٤٣٠	٠,٥١٢
	التخلي	,٢٨٧	١	٠,٢٨٧	٠,٠٢٤	٠,٨٧٧
	المساندة	١٠,٨٧٧	١	١٠,٨٧٧	٠,٦١٨	٠,٤٣٣
	تغيير	,٣٥٢	١	٠,٣٥٢	٠,٠٢٧	٠,٨٦٩
	اليات	,٥١٩	١	٠,٥١٩	٠,٠٣٠	٠,٨٦٢
الخطأ	الأساليب	٤٤٥٨٧,٦٨٦	٢٩٧	١٥٠,١٢٧		
	المواجهة	٥٩٢٥٥,٠٠٠	٢٩٧	٧,٩٠٠		
	التعويض	٧٠٠٩١,٠٠٠	٢٩٧	٩,٤٢٠		
	التخلي	٥٠٤٢٨,٠٠٠	٢٩٧	١١,٩٥٠		
	المساندة	٩٧٨٧٠,٠٠٠	٢٩٧	١٧,٦١٥		
	تغيير	١٠٤٩٧٥,٠٠٠	٢٩٧	١٢,٨٥١		
	اليات	٧٧٥٢٩,٠٠٠	٢٩٧	١٧,١٦٥		
الكلي	الأساليب	٢٣٨٥٣٢٦,٣٠٢	٣٠١			
	المواجهة	٥٢٩٢٧,٣٩٨	٣٠١			
	التعويض	٦١٨٩٩,٣٢٠	٣٠١			
	التخلي	٤٣٠٢١,٢٥٤	٣٠١			
	المساندة	٨٦١٢٥,٤٣٢	٣٠١			
	تغيير	٩٣٤٣٣,٤٠١	٣٠١			
	اليات	٦٦٦٤٦,٣٨٥	٣٠١			

ظهر من خلال استخدام تحليل التباين المتعدد أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجات حرية (١ ، ٣٠١) في أساليب التعامل مع الإحباطات ومجالاتها بحسب متغير الجنس ما عدا أسلوبي المواجهة والتعويض فقد ظهر الفرق فيهما دالا إحصائيا لمصلحة الذكور اللذين بلغ المتوسط الحسابي لهم (١٤,٣٣٩) في أسلوب المواجهة بانحراف معياري (٢,٦٦٤) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث في الأسلوب ذاته (١٣,٠٤٩) بانحراف معياري (٢,٩٨٨) في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكور في أسلوب التعويض (١٥,٣٠١) بانحراف معياري (٣,٠٨٧) بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (١٤,٥٤٩) بانحراف معياري (٣,٠٣٣)؛ أما فيما يتعلق بالفروق في أساليب التعامل مع الإحباطات ومجالاتها بحسب متغير المرحلة الدراسية فقد تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل مع الإحباطات ومجالاتها بمستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجات حرية (١،٣٠١) ما عدا فرق واحد ظهر أنه دال إحصائيا في أسلوب المواجهة بين طلبة المرحلة الأولى والثالثة ولمصلحة الأخيرة التي بلغ المتوسط الحسابي لها (١٤,٢٥٢) بانحراف معياري (٢,٧١٩) بينما بلغ المتوسط الحسابي لطلبة المرحلة الأولى (١٣,٤٢٦) بانحراف معياري (٢,٩٥). وهذا يعني قبول جزئي للفرضية الخامسة. والجدول (١٥) يوضح هذه النتائج.إن هذه النتائج تتفق مع نتائج دراسة هاملتون وفاكوت Hamilton & Fagot (١٩٨٨) في عدم وجود فروق بحسب الجنس، كما تتفق مع دراسة النيال وعبد الله (١٩٩٧) التي بينت أنه لا توجد فروق في أساليب المواجهة بحسب الجنس إلا في أسلوبي المواجهة والتعويض، وتتفق كذلك مع نتائج دراسة عبد القوي (٢٠٠٢) في أسلوب المواجهة الذي يميل لمصلحة الذكور.

إن هذه النتائج تعني أن تأثير متغير الجنس في أساليب التعامل مع الإحباطات كان فعالا في أسلوبي المواجهة والتعويض فقط، في حين لم يكن متغير المرحلة الدراسية فعالا في أي من الأساليب. إن هذه النتائج قد يرجع سببها إلى أن هذه الأساليب ترتبط لدى الطالب الجامعي العراقي بمتغيرات أخرى أكثر فاعلية كالتي بينتها الدراسات السابقة من قبيل الاضطرابات النفسية كالقلق والاكتئاب والوسواس القهري وكذلك الحالة الاجتماعية والتحصيل الدراسي...

- **الاستنتاجات** :

من خلال نتائج الدراسة استنتج الآتي:

- تعد الظروف الحياتية المحيطة بالفرد بمثابة متنبئات بالشعور بجودة الحياة
- يشير ظهور الشعور بجودة الحياة في مجال العلاقات الاجتماعية بمستوى جيد رغم المعاناة والأزمات التي يعاني منها المواطن العراقي إلى تمسك الطلبة بالقيم الأصيلة للمجتمع العراقي، كما يشير ظهور الشعور بالجودة في المجال الاقتصادي إلى تحسن مستوى الدخل للمواطن العراقي وإلى متانة الاقتصاد العراقي.

- إن الذكور أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الإحباطات من الإناث ويستنتج ذلك مما بينته نتائج الدراسة من أن الذكور أفضل من الإناث في الشعور بجودة الحياة عموما، وفي أغلب مجالاتها.
- لا تسهم المناهج الدراسية والخبرات التي يكتسبها الطلبة في الجامعة بشكلها الحالي في رفع مستوى الشعور بجودة الحياة بشكل مرضي، كما أنها لا تسهم في رفع وصيد الفرد من التعامل مع الإحباطات.
- يتعرض طلبة الجامعة لظروف صعبة ظهرت من خلال استخدامه للأساليب غير السوية في مواجهة الإحباطات.

- **التوصيات** :

من خلال ما تم التوصل إليه في نتائج البحث يوصى بالآتي :

- تشكيل لجان في وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والجامعات العراقية لتحديد مؤشرات جودة الحياة الجامعية واعتمادها في تقويم أداء الجامعات
- عمل برامج ارشادية لتزويد الطلبة بالمهارات اللازمة للتعامل مع مصادر الإحباطات.
- تطوير المناهج الدراسية من خلال تضمينها مقررات أو مفردات عن جودة الحياة، زيادة عن تضمينها مفردات عن أساليب التكيف السوي وغير السوي سواء في المقررات التربوية والنفسية ذات العلاقة.
- تفعيل عمل الوحدات الإرشادية بحيث يكون من مهامها متابعة مدى توافر مؤشرات جودة الحياة، زيادة عن استقصاء الأساليب التوافقية التي يتبعها الطلبة في التعامل مع الإحباطات.
- حث الطلبة على عمل جمعيات أو مراكز طلابية تهتم بتوفير متطلبات الحياة الكريمة لهم.
- عمل قنوات اتصال بين الطلبة وممثليهم وبين وحدات الإرشاد لتهيئة الظروف المساعدة للارتقاء بجودة الحياة.
- إقامة نشاطات علمية تثقيفية للطلبة عن الشعور بجودة الحياة وأساليب التعامل مع الإحباطات كإقامة الدورات التدريبية والندوات العلمية وورشات العمل والحلقات النقاشية والبوسترات...
- اشراك الطلبة في صنع القرارات المرتبطة بجودة الحياة وتنفيذها وفي النشاطات التي تسهم في رفع مستوى الجودة، كأن تكون هناك لجان مشتركة من الإدارات الجامعية والطلابية للتباحث حول سبل الارتقاء بجودة الحياة.
- توسيع أفق العمل الأكاديمي للطلبة وعدم الاقتصار على الجانب المعرفي بحيث تكون هناك لجان لتقييم أدائهم في مختلف المجالات المعرفية والوجدانية والمهارية للوصول إلى أداء ينسجم ومؤشرات جودة الحياة.

- **المقترحات** :

من خلال ما تم التوصل إليه من نتائج يقترح الباحث إجراء الدراسات الآتية:

- بناء أنموذج لتقييم أداء الجامعات العراقية في جودة الحياة.
- تعميم هذه الدراسة على الجامعات العراقية الأخرى، مراعين في ذلك التوزيع الجغرافي للعراق.
- دراسة متنبئات جودة الحياة في الجامعات العراقية.
- بناء برنامج إرشادي لتنمية الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة.
- بناء برنامج إرشادي لإكساب طلبة الجامعة المهارات اللازمة للتعامل مع الإحباطات.

- **المراجع العربية** :

- إبراهيم، لطفي عبد الباسط (١٩٩٤). "عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين"، مجلة مركز البحوث التربوية، ع٥، س٣، يناير، ص٩٥-١٢٧.
- إبراهيم، عبد الستار (١٩٩٨). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه عالم المعرفة، ع٢٣٩، الكويت.
- أبو حطب، فؤاد وعثمان، سيد أحمد(١٩٧٦). التقويم النفسي، ط٢، مصر، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.
- الأحمد، أمل ومريم، رجاء (٢٠٠٩) "أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة دمشق"، مجلة العلوم التربوية والنفسية، م١٠، ع١، ص ١٣- ٣٧.
- الإمارة، اسعد (٢٠٠٦). مشكلات نفسية – اجتماعية معاصرة، قسم علم النفس،الأكاديمية العربية المفتوحة، كلية الآداب والتربية، الدنمارك http://www.ao-academy.org /wesima_articles/library-20060918-594.html .
- جابر، جابر عبد الحميد، وكاظم،أحمد خيري(١٩٧٣). مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.
- حسين، سمير محمد (٢٠٠٦). "الجودة وتحدياتها في التعليم الجامعي"، المؤتمر السنوي الثالث عشر لمركز الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس (الإرشاد النفسي من أجل التنمية المستدامة للفرد وللمجتمع) من ٢٤- ٢٥ ديسمبر ٢٠٠٦، المجلد الأول، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص٥١- ٧٠.
- حسين، محمود، والزيود، نادر (١٩٩٩)، "مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات"، مجلة البصائر، عمادة البحث العلمي، جامعة البتراء، م٣، ع٢ عمان.
- الحلو، محمد وآخرون (ب.، ت). دراسة تتبعية لمعرفة أثر الحصار علي جودة الحياة لمرضي السكر بغزة، مجلة فلسطين، غزة، http://www.palestinejournal.net/gaza/ papers/ Mohammad-El-Helou Ibrahim-Younis Ramadan-El-Helou-impact_of siege among diabetes patients.htm

- دافيدوف، ل. لندا (١٩٨٣). مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة.
- الدباس، عبد العزيز عبد الله بن محمد (٢٠٠٧). دراسة مقارنة بين الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسيا بالمرحلة الثانوية في بعض متغيرات الشخصية بمدينة الرياض، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الملك سعود.
- دربير، نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات، ماجستير، قسم علم النفس التربوي والصحة النفسية، كلية التربية، جامعة الفيوم.
- زهران، حامد عبد السلام (١٩٩٧). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط٣، القاهرة، عالم الكتب.
- الزيود، نادر فهمي (٢٠٠٦): "إستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات"، مجلة رسالة الخليج العربي، ع٩٩، www .abegs. org/sites /Research /DocLib2/2-99.doc .
- سليمان، شاهر خالد (٢٠١٠). "قياس جودة الحياة لدى عينة من طلاب جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية وتأثير بعض المتغيرات عليها"، رسالة الخليج العربي، الرياض، م٣١، ع١١٧، ٢٠١٠م، ص١١٧- ١٥٥.
- السهيلي، عبد الله بن حميد (١٤٣١هـ). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، كلية التربية (إطروحة دكتوراه غير منشورة).
- شراب، علي (٢٠٠٩). جودة الأعمال أم جودة الحياة؟، http://www. Arabian business .com / arabic/559677
- الشرقاوي، مصطفى خليل (١٩٩٣). "قياس استراتيجيات سلوك التعامل مع المواقف الضاغطة"، مجلة كلية التربية، ع٤١، جامعة الأزهر، ص٥١- ١١٠.
- شقير، زينب (١٩٩٧). "الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة"، مجلة الإرشاد النفسي، ع٦، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس.
- الشكعة، علي (٢٠٠٩). "استراتيجيات مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة لدى طلبة جامعة القدس المفتوحة في محافظة نابلس"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، م٢٣، ع٢، ص٣٥١- ٣٧٨.
- الضريبي، عبد الله محمد صالح (٢٠٠٤). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ذمار وعلاقتها ببعض المتغيرات، دراسة ماجستير، قسم علم النفس، كلية التربية جامعة ذمار http: //www. yemen-nic. Info /contents /studies ./detail.php?ID=16704
- عبد الخالق، أحمد (١٩٨٩). استخبارات الشخصية، مصر، إسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- عبد الرزق، عماد علي مصطفى (٢٠٠٦). "أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها والشعور بالوحدة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة بمصر والسعودية" المؤتمر السنوي الثالث عشر لمركز الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس (الإرشاد النفسي من أجل التنمية المستدامة للفرد وللمجتمع) من ٢٤- ٢٥ ديسمبر ٢٠٠٦، المجلد الأول مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص٤٢٣ – ٥١٨.

- عبد الغني، رباب بنت رشاد بن حسين (٢٠٠٩). أنماط التعلق وعلاقتها بالرضا عن الحياة وأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من الزوجات في منتصف العمر بمدينتي مكة المكرمة وجدة، المملكة العربية السعودية، جامعة أم القرى، كلية التربية (رسالة ماجستير غير منشورة).
- عبد الله، هشام إبراهيم (٢٠٠٨). "جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض التغيرات الديموجرافية"، مجلة دراسات تربوية وإجتماعية، مصر، م١٤، ع٤، أكتوبر ٢٠٠٨ ص ١٢٧- ١٨٠.
- عبد الفتاح، فوقية أحمد السيد وحسين، محمد حسين سعيد (٢٠٠٦). "العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف"، المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية ببني سويف (دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة)، جامعة بني سويف، كلية التربية، قسم علم النفس التربوي، ٣- ٤ مايو ٢٠٠٦، المكتبة الالكترونية، أطفال الخليج ذوي الاحتياجات الخاصة، www.gulfkids.com
- عبد القوي، سامي (٢٠٠٢). "أساليب التعامل مع الضغوط والمظاهر الاكتئابية لدى عينة طلبة وطالبات جامعة الإمارات، حوليات آداب جامعة عين شمس، م٣٠، ص٣٠٩- ٣٦١.
- عربيات، أحمد عبد الرحيم والخرابشة، عمر محمد (٢٠٠٧). "الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة المتفوقون و إستراتيجية التعامل معها"، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، م٥ ، ع٢ ، دمشق، http: //www. Gulfkids .com /vb/showthread . php?t=1759
- عمر، سهير عبد الحفيظ (٢٠٠٨). "استخدام المدخل الاسكندنافي في تحسين جودة حياة الأشخاص الصم المكفوفين/ تجربة جمعية نداء في مصر"، المؤتمر الدولي السادس تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة"/ رصد الواقع واستشراف المستقبل، من ١٦ – ١٧ يوليو ٢٠٠٨ معهد الدراسات التربوية . جامعة القاهرة، http:/ /kenana online.com/ users/nidasociety/posts/107773 .
- العوادة، سلطان بن موسى (٢٠٠٦). العلاقة بين مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى عينة من طلبة الجامعات الخاصة الأردنية، رسالة التربية وعلم النفس، العدد (٢٧)، ١٤٢٧هـ http://www.gesten.org.sa/portal/index.php?option=comp7oth&task =show&catid= 56&showed=107&Itemid=57
- عوض، رئيفة (٢٠٠٠). ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة "التشخيص والعلاج"، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- الفرماوي، حمدي علي (١٩٩٩). "جودة الحياة في جوهر الإنسان"، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي – جامعة عين شمس (جودة الحياة توجه قومي للقرن الحادي والعشرين) من ١٠- ١٢ نوفمبر ١٩٩٩، ص٢١٥- ٢٢٦.
- محمود، هويدة حنفي والجمالي، فوزية عبد الباقي (٢٠١٠). "فعالية الذات المدركة ومدى تأثيرها على جودة الحياة لدى طلبة الجامعة من المتفوقين والمتعثرين دراسيا"، مجلة أمارباك، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنلوجيا، م١، ع١، ٢٠١٠، ص ص٦١- ١١٥.
- المرزوقي، منصف (ب.ت). الشعوب العربية على سلم الشقاء لسنة ٢٠٠٥ www.moncefmarzouki.com/IMG/doc/arab_quality_life_index.doc
- منسي، محمود عبد الحليم وكاظم، علي مهدي (٢٠١٠). "تطوير وتقنين مقياس جودة الحياة لدى طلبة الجامعة في سلطنة عمان"، مجلة أمارباك، الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم والتكنلوجيا، م١، ع١، ٢٠١٠، ص ص٤١- ٦٠.

- النيال، مايسة وعبد الله، هشام (١٩٩٧) "أساليب مواجهة ضغوط إحداث الحياة وعلاقتها ببعض الاضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب جامعة قطر"، المؤتمر الدولي الرابع لمركز الإرشاد والإرشاد النفسي، "الإرشاد النفسي والمجال التربوي"، والمنعقد في الفترة من ٢- ٤ ديسمبر ١٩٩٧م، جامعة عين شمس، القاهرة.
- هاشم، سامي محمد موسى (٢٠٠١). "جودة الحياة لدى المعاقين جسميا والمسنين وطلبة الجامعة"، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع١٣، ص١٢٦- ١٨٠.

- **المراجع الاجنبية** :

- Arslan, Gul & et al (2009). ,Prevalence of depression, its correlates among students, and its effect on health-related quality of life in a Turkish university", Upsala Journal of Medical Sciences, 2009; Vol.114: Pp:170_177.
- Becker, Marion A. & et al (n0 date). QUALITY OF LIFE ASSESSMENT MANUAL, http://files.csd.org/linked_files/Special%20Ed/dec_2010/ man_dest/ _quality_of_life_manual.pdf.
- Blanes, Leila et. Al (2009). "Quality of life and self-esteem of persons with paraplegia living in Sa˜o Paulo, Brazil", Qual Life Res, Pp:18:15–21 المكتبة الافتراضية العراقيةhttp://www .springerlink. com.tiger.sempertool.dk/content/m713x407611445v4/fulltext.pdf
- Cohen, R. (1994). Psychology & Adjustment, Values, Culture, and Change. Boston Allyn and Bacon.
- Compas et al. (2001). "Coping with stress during childhood and adolescence: problem, progress and potential in theory and research", psychological Bulletin, vol.127, no.1, p:87-127.
- Dodson, W. E. (1994)."Quality of life measurement in children with epilepsy", In M. R. Trimble & W. E. Dodson (Eds.), Epilepsy and Quality of Life, Raven Press Ltd.: New York, Pp.217-226.
- Ducinkiene, Danute &et al (2003). "Quality of Life among Lithuanian University Students", ISSN, 1392-0138, Acta Medica Litunica,2003,T.10,Nr.2, http://www.elibrary.lt/resursai/LMA/Acta%20medica%20Lituanica/A-076-1.pdf
- Fernández-Ballesteros, Rocío. (1998). "QUALITY OF LIFE: THE DIFFERENTIAL CONDITIONS", Psychology in Spain, Copyright: 1998 by the Colegio Oficial de Psic. logos, Spain, 1998, Vol. 2, No. 1, Pp:57-65.
- Hamilton, S. & Fagot, B. J. (1988). "Chronic stress and coping styles: A comparison of male and female under graduates", Journal of personality and social psychology, Vol.55, No.5, Pp:814-823.

- Henning, Marcus & et al (2010). "Quality of life and motivation to learn: A study of medical students", Issues in Educational Research, Vol.20, No.3, 2010, Pp:244-256.
- Higgins, J. & Endler, N. (1995). "Coping, Life Stress, and Psychological and Somatic Distress", European Journal of Personality, vol.9, no.4, p:253 – 270.
- Endicott J & et al (1993). "Quality of Life Enjoyment and Satisfaction Questionnaire: A New Measure", Journal Psychopharmacology Bulletin, Vol.29, Pp:321-326.
- Jonker,C. , Gerritsen.D.L, Bosboom P.R.&, J.T. Van der Steen J.T. (2004). "A Model for Quality of Life Measures in Patients with Dementia: Lawton's Next Step", Dementia and Geriatric Cognitive Disorders;Vol.18, Pp:159-164.
- Lazarus, R. (2000). "Toward Better Research on Stress and Coping", American Psychologist, Vol.55, No.6, p:665-673.
- Logan, D. R. (1999). "The relationships of stressful life events, coping styles, religious orientation and self – reported depressive symptomatology in African – American college student", Dissertation Abstracts International, vol.61(B), P:1631.
- Logsdon, R.G & et al (1999). "Quality of life in Alzheimer's disease: Patient and caregiver reports". Journal of Mental Health & Aging, Vol.5, No.1, Pp:21-32.
- Selye, H. (1983). Selye's Guide to Stress Research, vol.2, Van Nostrand Reinhold Company Inc, New – York.
- Strand, Elizabeth B. & et al (2005). "Quality of Life and Stress Factors for VeterinaryMedical Students", JVME, Vol.32, No.2,2005, AAVMC, Pp:182-192, http:// www. utpjournals. com/ jvme/tocs /322/182.pdf.
- Rodríguez, M. Ángeles Alcedo et. al (2009). "The Quality Of Life Questionnaire (QLQ) For Older Persons With Disability: A Preliminary Study", Psychology in Spain, Vol.13, No1, p:25-32.
- WHO-QOL Group (1995). The world health organization quality of life Assessment (WHOQOL) position, paper from the world health organization Social Science and Medicine, Vol.41, Pp:1403-1409.

❋❋❋❋❋❋❋