

الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلبة جامعة لحج

عارف احمد غالب سعيد

جامعة لحج- كلية طور الباحة الجامعة- طور الباحة
ايميل: arefalolaqy@gmail.com

الملخص:

هدفت الدراسة الى: الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة لحج باليمن والكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة.

فروض الدراسة:

- 1) هناك علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة كليات التربية بجامعة لحج.
- 2) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة لحج وفقاً لمتغير الجنس.
- 3) توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

حدود الدراسة: اقتصرَت الدراسة على الحدود البشرية والتي تضمنت طلاب وطالبات جامعة لحج. والحدود المكانية التي اقتصرَت على عدد من الكليات. والحدود الزمانية إذ جرت الدراسة خلال العام الدراسي 2022 / 2023 م.

عينة الدراسة: اختار الباحث 80 طالب وطالبة (40 ذكر + 40 أنثى) بطريقة العينة العشوائية البسيطة.

أدوات الدراسة: تم تطبيق اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي. ومقياس جودة الحياة من إعداد محمود منسي وعلي مهدي كاظم (٢٠٠٦).

نتائج الدراسة:

- 1- توجد علاقة ارتباط سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور.
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

الكلمات المفتاحية: ضغوط نفسية - جودة - الحياة - طلبة - جامعة

المقدمة: تمثل الضغوط التي يتعرض لها الإنسان في العصر الحديث ظاهرة جديرة بالاهتمام لما لها من تأثير على كثير من جوانب حياة الفرد والمجتمع. فالتغيرات الرئيسية في حياة الفرد يمكن أن تكون صادمة، وربما تمثل مجتمعة مصدرا هائلا للمشقة. وطبقا لرأي هولمز وراهي: فإن تراكم عدد كبير من وحدات تغيرات الحياة في وقت قصير، يشكل أزمة حياتية رئيسة. (فرانسيس وماك أندري، 2002، ص: 143).

فالطلاب عندما ينتقلون من مرحلة دراسية الى أخرى يواجهون أنواعا من الضغوط قد لا يستطيعون مواجهتها فترهق كاهلهم، والحياة النفسية للطلاب تؤثر بالتأكيد على مستوى تقديرهم للذات وعلى جودة الحياة لديهم. إن الحياة الاجتماعية المعاصرة أصبحت مصدرا لكثير من الضغوط النفسية والإجهاد والتي نشأت نتيجة لعوامل مختلفة تتصل بماضي الأفراد وواقعهم وهواجسهم المستقبلية. ووجود الضغوط النفسية صارت مسألة عادية تفرزها طبيعة الأنظمة والقوانين والمهام الوظيفية. لكن النتائج لا تكون سلبية إلا في حدود عدم نجاح الأفراد في التعامل مع مسبباتها، أو الإخفاق في التكيف مع المعطيات الجديدة. كما أن الحياة الإنسانية مليئة بالكثير من الضغوط، وذلك لأنها متغيرة باستمرار. فلا يبقى شيء على حاله.

بمعنى أن حياة الإنسان لا تسمح له دائما بالحصول على توازنه النفسي، فكثيرا ما يتعرض لعواقب وصعوبات وتحديات تتطلب منه أن يتكيف معها، وقد تكون فوق مستوى تحمله مما يؤدي إلى وقوعه تحت وطأة الضغط النفسي. (حيدرة، 2008، ص: 28). وفي علم النفس يستخدم مصطلح الضغط النفسي "Stress" للدلالة على نطاق واسع من حالات الإنسان الناشئة كرد فعل لتأثيرات مختلفة بالغة القوة (عوامل إجهاد). وقد نشأت فكرة الإجهاد في علم وظائف الأعضاء Physiology للدلالة على استجابات جسمية غير محددة لأي تأثيرات. وفيما بعد استخدم مفهوم الإجهاد لوصف حالات فردية في ظروف صعبة على المستويات الوظيفية العضوية والنفسية والسلوكية. (بتروفسكي، 1996، ص: 203). والضغط النفسي كما يعرفه هانز سيللي (هو الاستجابة غير المحددة الصادرة من الإنسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه). والمتمتع في هذا التعريف يلاحظ أنه يتضمن الاستجابة الموجبة أو السالبة كأن يرقى الفرد من وظيفة لأخرى مما يترتب عليه ضرورة تكيف الفرد والاستعداد للعمل في الوظيفة الجديدة.

وتشير كارمايكل إلى أن الضغوط النفسية لا تؤثر على الفرد سلبي فقط، ولكن هناك أيضا جانب إيجابي للضغوط النفسية يكمن في أن الشخص الناجح يصاب أيضا بالتوتر خوفا من فقدان هذا النجاح. وهذا التوتر يدفعه للعمل على الحفاظ على نجاحه. وكما تقول الطبيبة النفسية في جامعة كاليفورنيا "جوديت اورلوف": يمكن للتوتر النفسي أن يحفزنا لكي نبلي بلاءً أفضل في وظائف نستمتع بها. كما كان الرائد في أبحاث التوتر النفسي "هانز سيللي" يؤمن بشدة بمنافع التوتر، لدرجة أنه ابتكر تعبير "التوتر الصحي". وكان يعتبر التوتر "ملح الحياة". وتضيف مايكل أن هناك مشكلة تكمن في أن الكثيرين منا يبقون زر التوتر مضغوطا في مرحلة ما فتتعب الخلايا العصبية من بقائها محفزة، فتصبح التأثيرات الإيجابية سلبية مما ينتج التدهور الصحي.

وفي هذا الصدد يقول "بروس مايك أوين" من جامعة روكفلر: إن التوتر النفسي يساعدنا على تذكر بعض الأمور بشكل أفضل، ولكنه إن أصبح مزمنًا فهو يصعب علينا تذكر أمور أخرى ويضعف مرونتنا العقلية. (ماري كارمايكل، 2009، ص: 37-38). ومن جهة أخرى فإن جودة الحياة هي مفهوم يعكس وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها، والوجود الإيجابي، وترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي لهذه الحياة، لكون هذا الإدراك أيضا بدوره يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية

الحياة مثل التعليم والعمل ومستوي المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد من ناحية أخرى. وهناك عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة منها:

1/ القدرة على التفكير واتخاذ القرارات.

2/ الصحة الجسمانية والعقلية.

3/ العلاقات الاجتماعية.

4/ القيم الدينية والثقافية والحضارية.

5/ الوضع المالي والاقتصادي واللذان يحددان للشخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته.

(<https://staff.kfupm.edu.sa> > life)

ويمكن تعريف جودة الحياة على أنها الإحساس الداخلي بالرضا وحسن الحال، والقدرة على رعاية الذات، والاندماج بالأدوار الاجتماعية بإيجابية والإفادة من المصادر البيئية وتوظيفها بشكل إيجابي.

واستناداً إلى تدرج الحاجات الإنسانية من الفسيولوجية إلى النفسية والاجتماعية والمعرفية وغيرها، يمكن القول بأن جودة الحياة الصحية الجيدة لدى الفرد هي القاعدة الأساسية التي إذا ما تحققت لدى الفرد بالمستوي المطلوب بما يضمن له المحافظة على صحته وجودتها فإنه عندها يستطيع أن يصل إلى مقومات لجودة حياته النفسية والاجتماعية بكفاءة.

مشكلة الدراسة: تعد الضغوط النفسية إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث أنه من الصعب أن يعيش الإنسان دون أن يتعرض لأية ضغوط في الحياة، خاصة في العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة. ومع تعقد الحياة الحديثة وإيقاعها السريع، يواجه الإنسان المعاصر العديد من المواقف التي تهدد حياته ومستقبله، وتزيد من قلقه وتوتره. (شمسان ، 2004 ، ص: 10).

كما تعد الضغوط النفسية من المؤثرات القوية على جودة حياة الإنسان، ويرجع ذلك في المقام الأول إلى إن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي للحياة، وهذه الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها. (كريمة 2014). ولا تقتصر مصادر الضغوط النفسية على مجتمع بعينه بل هي موجودة في كافة المجتمعات تقريباً، وإن اختلفت من مجتمع إلى آخر. ويمر المجتمع اليمني بتغيرات سياسية واجتماعية واقتصادية سريعة، يشهدها المواطن بشكل واضح وأدت إلى تعرض الطلاب في مختلف المرافق التعليمية إلى مستويات عالية من التوتر الذي يؤدي إلى الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلباً في أداءهم وفي نظرته لجودة الحياة.

ومع الأخذ في الاعتبار للاختلافات بين الباحثين والدارسين حول موضوع الضغط إلا إن المتفق عليه أن هناك ثلاث عناصر تشكل الأساس الذي ينطلق منه الفرد للاستدلال على حالة الضغط.

1) أول هذه العناصر هو الأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط.

2) أما العنصر الثاني فهو الاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة.

3) أما العنصر الثالث فهو البيئة المحيطة بالفرد سواء كانت هذه البيئة عائلية أو بيئة عمل أو بيئة اجتماعية عامة، إذ قد يوجد في هذه البيئة أياً كان نوعها ما قد يثير الفرد ويستنفره ويجعله في وضع غير طبيعي. (الطريري 1994). وكما نعي فإن الطلاب يشكلون إحدى أهم فئات المجتمع وهم عماد المستقبل وتضع الدول والحكومات الكثير من البرامج التعليمية لبناء الأجيال التي ستنهض بالأمة وبدون تعليم متطور لن يتمكن الطلاب من تحمل

مسؤولياتهم تجاه تنمية أوطانهم وتقدمها. وتتطلع كثير من الدول ومنها اليمن إلى تحقيق عدد من الأهداف الاجتماعية والسياسية والاقتصادية عبر الطلاب باعتبارهم عماد المستقبل وتوكل إليهم أعباء قيادة البلد في المستقبل. لذلك نجد أن تلك الدول تضع في أولويات خططها التنموية الاهتمام بتأهيل الشباب لتحقيق التنمية وإحداث التقدم في المجتمعات. فيزداد الاهتمام بصحة الشباب وجودة حياتهم وبث الثقة فيهم. وحتى يتمكن الشباب من تحقيق أهداف المجتمع وطموحاته في نمو وتطور البلد لا بد أن يتمتع بمستوى عال جدا من الصحة النفسية ويشعر بجودة الحياة. إن العلاقة السالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة هي علاقة مفهومة نظرا لأن الناس الذين يتعرضون لضغوط نفسية عالية يصعب عليهم تكوين المهارات لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة. (منسي، 2006).

وقد شهدت السنوات الأخيرة اهتماما متزايدا في مجال علم النفس بدراسة مفهوم جودة الحياة of life Quality والمتغيرات المرتبطة به مثل الرضا عن الحياة، والسعادة، ومعنى الحياة، وفعالية الذات، وذلك في إطار علم النفس الإيجابي الذي يبحث في الجوانب الإيجابية في حياة الفرد والمجتمع ليصل بهما إلى مستوى الرفاهية، بعد أن تجاهل علماء النفس لفترات طويلة الجوانب الإيجابية لدى الإنسان وكان كل اهتمامهم بالجوانب السلبية، كما تعددت استخدامات مفهوم الجودة في كافة المجالات منها جودة الحياة وجودة التعليم وجودة الإنتاج وغيرها من المجالات. (عبدالله، 2008). وفيما يخص الطلاب فان مصطلح جودة الحياة يشير إلى تقييم الطالب الشخصي الإدراكي لحياته داخل المؤسسة التعليمية، ورضاه عن حياته الدراسية بكافة جوانبها (الجانب التعليمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء). وهناك بعض من العوامل التي تؤثر على خبرات الطالب الدراسية منها على سبيل المثال:

- 1) إيمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة.
 - 2) الدافعية والانجاز.
 - 3) العلاقة بين الطالب وأساتذته.
 - 4) التكامل الاجتماعي بين الطالب وزملائه.
- كما أن جودة الحياة ترتبط ارتباطا إيجابيا بإشباع الحاجات وفقا والمؤشرات الآتية:

- مستوى إشباع تلك الحاجات (منخفض، معتدل، مرتفع)
- الوقت الذي تشبع فيه هذه الحاجات، وهل كان إشباع الحاجات في أوقاتها المناسبة أم إن إشباع الحاجة جاء بعد إن مر الوقت عليها ولم يعد إشباعها مجديا.
- تسلسل إشباع الحاجات. (مبارك 2011).

ولعل السبب الرئيسي للعلاقة القوية بين الضغوط النفسية وجودة الحياة قد يكون راجعا إلى حقيقة أن جودة الحياة عامة وجودة الحياة المرتبطة بالصحة بشكل خاص، ينظر إليها على أنها هي تلك الجوانب العامة من جودة الحياة أو الوظيفة التي تتأثر بالوضع الصحي وبالضغوط التي يتعرض لها الشخص، وعلى حسب توصيف منظمة الصحة العالمية فالصحة "هي حالة كون الفرد سليما من الناحية البدنية والعقلية والنفسية والاجتماعية وليست مجرد خلو جسمه من المرض أو العاهة". (مريم، 2014)

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

هل توجد علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة؟

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس السؤالين الآتيين:

- (1) هل توجد فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب جامعة لحج وفقا للجنس ذكر- أنثى؟
- (2) هل توجد فروق في جودة الحياة لدى طلاب جامعة لحج وفقا للجنس ذكر- أنثى؟

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلاب جامعة لحج باليمن.
- الكشف عن الفروق بين أفراد عينة الدراسة في كل من الضغوط النفسية وجودة الحياة وفقا للجنس.

فروض الدراسة:

1. هناك علاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى طلبة كليات التربية بجامعة لحج.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة لحج وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى طلبة جامعة لحج وفقا لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة من:

- (1) اهتمام هذه الدراسة بالضغوط النفسية باعتبارها مشكلة عامة ولا بد من وجود وعي بأسبابها وطرق الوقاية منها قبل العلاج.
- (2) كما أن التعرف على العادات الإيجابية يؤدي إلى إمكانية العمل على تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة، وبالتالي الحؤول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى.
- (3) إن دراسة الضغوط النفسية لدى الطلاب تنبع من أهمية الدور الملقى على عاتق الطلاب، فهم المواطنون المناط بهم بناء وقيادة الأمة في المستقبل. وهم يمثلون استمرارية وديمومة بقاء الدولة. ونجاحهم في تحقيق كل ذلك يتوقف على عدة عوامل منها: أن يكون الطالب متوافقا نفسيا واجتماعيا واقتصاديا وراضيا عن ذاته وعن حياته.
- (4) ندرة الدراسات والبحوث التي تناولت الضغوط النفسية وجودة الحياة. حيث ركزت العديد من الدراسات العربية على الجوانب غير السوية في الشخصية، والمعلومات المتاحة عن الشخصية السوية قليلة إلى حد لا يمكن تفسيره، ولابد من التركيز على الدور الذي يلعبه علم النفس الإيجابي في التعامل مع موضوع جودة الحياة.
- (5) اهتمت هذه الدراسة بالضغوط النفسية باعتبارها مشكلة عامة ولا بد من وجود وعي بأسبابها وطرق الوقاية منها قبل العلاج، كما أن العادات الإيجابية تؤدي إلى تحسين جودة الحياة، وتجعل للحياة قيمة، وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى ومن خلال انجاز هذه الدراسة يتم إثراء الأطر النظرية النفسية في مجال الضغوط النفسية وجودة الحياة.

كما نشير الى الأهمية التطبيقية للدراسة والتي يمكن تلخيصها فيما يلي:

- (1) تكمن أهمية الدراسة التطبيقية في الاستفادة من نتائجها في إعداد بعض البرامج الإرشادية لتنمية آليات وطرق مقاومة الضغوط النفسية وتحسين جودة الحياة.
- (2) اكتساب مهارات التعامل مع الضغوط النفسية واتقان طرق إدارتها.
- (3) معرفة كيفية تحقيق الجودة في الحياة.

ويحاول الباحث في هذه الدراسة التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى الطلاب بجامعة لحج من وجهة نظرهم، وذلك من خلال التعرف على مختلف المشكلات التي تواجههم في البيئة المدرسية، لوضع

التوصيات والمقترحات التي قد تسهم في حل تلك المشكلات، لينعم الطالب بالصحة النفسية وبالرضا عن نفسه وعن حياته.

حدود الدراسة: تقتصر الدراسة على الحدود البشرية والمكانية والزمانية الآتية:

- (1) الحدود البشرية: تضمنت طلاب وطالبات جامعة لحج.
- (2) الحدود المكانية: اقتصر على عدد من كليات جامعة لحج.
- (3) الحدود الزمنية: جرت الدراسة خلال العام الدراسي 2022 – 2023 م.

مصطلحات الدراسة:

- الضغوط النفسية: عرفها هانز سيللي (Hans, selly) بأنها: استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي، لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة. ويعرف لازاروس (Lazarus) الضغط النفسي بأنه علاقة بين الفرد والبيئة التي تفوق موارده (Resources) وتعرض وجوده للخطر. (Westen, 1996, P.482)

كما يرى وليم الخولي أن الضغوط: هي الحالات التي يتعرض فيها الإنسان لصعوبات بيئية مستمرة، سواء مادية أو معنوية، والتي كثيراً ما تشكل إجهاداً لا يمكن التغلب عليه لإعادة التوافق والاحتفاظ بحالة الاستقرار. (صابر، 2001، ص:17)

والضغط النفسي كما يقول وولف (Wolf): حالة نفسية مستمرة عند الكائن الحي تُوحي له بعدم إمكانية تحاشيها. (الوشلي 2003)

وقد قسمها مورس وفورس بحسب مسبباتها إلى:

1. ضغوط فيزيقية: ناتجة عن مسببات خارجية كالضوضاء والتلوث الكيماوي.
2. ضغوط اجتماعية: يصعب على الفرد تجنبها لأنها تنتج عن تعامل الفرد مع بيئته.
3. ضغوط نفسية: وهي الأكثر ضرراً بسبب طبيعتها التوتيرية وتؤدي إلى الإحباط والشعور بالذنب. (علاهن، 1999، ص: 15).

أما إبراهيم عبد الستار فقد عرضها في الأنواع الآتية:

1. الضغوط الانفعالية والنفسية: (كالقلق، والاكتئاب، والمخاوف المرضية).
2. الضغوط الأسرية: بما فيها من الصراعات، وكثرة المجادلات، والانفصال، والطلاق ووجود أطفال مرضى أو معاقين في الأسرة.
3. ضغوط اجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين العزلة والإسراف في التزاور أو الحفلات.
4. ضغوط العمل: بما فيها العمل المكثف أو القليل، الصراعات خاصة مع الرؤساء والمشرفين، وعدم مكافئته بنفس الجهود التي يبذلها في العمل.
5. ضغوط الانتقال والتغيير: كالسفر، والهجرة، وتغيير السكن أو الإقامة، والانتقال إلى عمل جديد.
6. الضغوط الكيميائية: كإساءة استخدام العقاقير، وتعاطي الكحول والكافيين.
7. الضغوط العضوية: كالإصابة بالمرض، وصعوبات النوم، والعادات الصحية السيئة واختلال النظام الغذائي. (عبد الستار، 1998، ص: 119).

التعريف الاجرائي للضغط النفسية: هي مجموعة الدرجات التي سيحصل عليها الطلبة في مجالات مقياس الضغوط النفسية الذي سيعد لغرض هذا البحث.

جودة الحياة: لقد ازداد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد. وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي، والذي يؤدي إلى تحسين جودة الحياة في شخصية الإنسان هو أكثر بروزا من الجانب السلبي، وأن هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين وإنما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة. (جبر، 2005)

إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة نظرا لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو الرضا عن الحياة أو فعالية الذات أو الصحة النفسية ولذا تختلف وجهات النظر وتتعدد حول الطريقة التي يمكن أن يقاس بها، ولا يوجد اتفاق حول مفهوم محدد أو طريقة محددة لقياسه أو مؤشرات دالة عليه.

تعريف جودة الحياة: يعد تعريف جودة الحياة من المهام الصعبة لعدة اعتبارات منها:

- 1/ حداثة المفهوم على مستوى تناول العملي الدقيق.
 - 2/ إن مفهوم جودة الحياة يتأثر بالمتغيرات الثقافية لكل مجتمع، مما يجعل هناك فروقا في التعريف بين الثقافات المختلفة، وقد أشار العديد من الباحثين إلى أهمية البعد الثقافي والقيمي في تحديد مؤشرات جودة الحياة في كل مجتمع. (الأشول، 2005)
 - 3/ كما أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمان وبحالة الفرد النفسية وبالمرحلة العمرية التي يمر بها الفرد نفسه. فالسعادة مثلا تحمل معان متعددة للفرد نفسه في المواقف والأزمنة والاعمار المختلفة، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد. وعلى الرغم من الصعوبة في الوصول إلى تعريف محدد لجودة الحياة يتفق عليه الجميع في كافة مجالات العلم، إلا أنه توجد محاولات عديدة في مجال تعريف هذا المفهوم.
- عرف تايلور وروجان "جودة الحياة بأنها رضا الفرد بقدره في الحياة والشعور بالراحة والسعادة". وتعرف منظمة الصحة العالمية WHO جودة الحياة على "أنها قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانات المتاحة لديه في الحياة وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية، حتى ولو كان لديه ما يعوق ذلك. (Taylor et al, 2006, p.226)
- وقد أوضح بولينغ وآخرون (Bowling, etal. 2002) أن المؤشرات الذاتية هي الأكثر أهمية في تحديد جودة الحياة من المؤشرات الموضوعية، فالجوانب الاجتماعية الدالة على الترابط الاجتماعي والقيم الاجتماعية والمعتقدات الدالة على السلوك الاجتماعي وغيرها من المتغيرات النفسية هي من العوامل التنبؤية لجودة الحياة عند الأفراد. ويعرف الباحث جودة الحياة بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق القيم والأعراف وثقافة المجتمع الذي يعيش فيه، وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه.
- إن جودة الحياة مفهوم متعدد الأبعاد يختلف من شخص لآخر من الناحيتين النظرية والتطبيقية وفق المعايير التي يعتمد عليها الأفراد لتقويم الحياة ومطالبها، والتي غالبا ما تتأثر بعوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة كالقدرة على التفكير واتخاذ القرار والقدرة على التحكم بالضغوط وإدارتها. والصحة الجسمية والنفسية والظروف الاقتصادية والمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية التي يحدد من خلالها الأفراد الأشياء المهمة التي تحقق سعادتهم في الحياة. (نعيسة 2013).

الدراسات السابقة: أولاً دراسات عربية:**(1) دراسة محمد فرج أبو تينة 2023م:**

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، وذلك من خلال الآتي:

- 1/ معرفة مستوى الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس.
- 2/ معرفة مدى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية، وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس.
- 3/ معرفة مدى الفرق الضغوط النفسية التي يتعرض لها أعضاء هيئة التدريس التي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.
- 4/ معرفة مدى الفرق في جودة الحياة بين أعضاء هيئة التدريس، التي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، والدرجة العلمية، والجنس.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي في هذه الدراسة، لمناسبتها طبيعة البحث. ولتحقيق أهداف الدراسة طبق الباحث استمارة استبيان على جميع أفراد مجتمع الدراسة والذي كان قوامه (138) عضو هيئة تدريس.

وقد توصلت الدراسة إلى أن:

- أعضاء هيئة التدريس يتعرضون لمستوى متوسط من الضغوطات النفسية.
- هناك مستوى متوسطاً من جودة الحياة لأعضاء هيئة التدريس.
- توجد علاقة ارتباطية عكسية بين الضغوطات النفسية التي يتعرض لها عضو هيئة التدريس وجودة الحياة.
- وجود اختلاف بين أعضاء هيئة التدريس بحسب اختلاف درجاتهم العلمية، في تعرضهم لهذه على الضغوطات، حيث دلت النتائج أنه كلما زادت الدرجة العلمية قلت الضغوط النفسية، كما دلت النتائج أيضاً أن اختلاف الدرجات العلمية لأعضاء هيئة التدريس ليس له أثراً على مستوى جودة حياتهم.

(2) دراسة عبد الكريم إسماعيل زبيبة وفردوس عبد الله منصور 2021م:

- هدفت الدراسة إلى التمييز بين النسب بين المساندة الاجتماعية والضغوط الاجتماعية لدى المعاقين حركياً، والتعرف على الفروق لدى العين المدروسة تبعاً لمتغيرات (الجنس، والحالة الاجتماعية، والمستوى التعليمي).
- وقد حددت العينة بفئة المعاقين الحركية المتنوعة من الجنسين، والتي تتراوح نطاقها بين (18 سنة - 60 سنة).
- وطُبق البحث على (223) معاقاً حركياً، (125) من الذكور، و(98) من الإناث، لقياس مقياس ساراسون وزملائه (1982)؛ إشارات المساندة الاجتماعية.

- وتم إعداد مقياس خاص بالضغوط الاجتماعية التي يتمتع بها الفرنسي فوراً:

توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- وجود علاقة موجبة بين المساندة الاجتماعية والضغوط النفسية المتناسبة مع الإعاقة، وأن تكون الأسرية هي الأكثر شهرة لدى المعاقين حركياً.
- وجود مستوى متوسط من المساندة الاجتماعية المدركة لديهم. ومستوى مرتفع من استعراض المساندة الاجتماعية المدركة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المساندة الاجتماعية؛ تبعاً للمتغيرين (النوع، المستوى التعليمي).

(3) دراسة لمياء عبد الله العدساني (2018):

- هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين جودة الحياة والضغط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بجامعة الملك فيصل، والكشف عن الفروق بين الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياسي جودة الحياة والضغط النفسية.
 - ولتحقيق أهداف هذه الدراسة تم تطبيق مقياس جودة الحياة من إعداد محمود منسي وعلى كاظم (2010) ومقياس الضغوط النفسية من إعداد نجلاء عبد المعبود (2005)، وذلك على عينة قوامها (278) طالبة ممن تتراوح أعمارهن ما بين (19-25). تم اختيارهن عشوائياً من بعض كليات الجامعة، واختبار صحة الفروض تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين المتغيرات، واختبار (ت) لحساب الفروق بين المتوسطات.
 - توصلت الدراسة الى النتائج الآتية:
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغط النفسية لدى الطالبات المتزوجات باستثناء جودة الصحة العامة والضغط نحو المستقبل، وجودة التعليم والدراسة والضغط الأسرية، وجودة شغل الوقت وإدارته والضغط الأسرية.
 - وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والضغط النفسية لدى الطالبات غير المتزوجات باستثناء جودة الصحة العامة وكل من الضغوط الأسرية والضغط نحو المستقبل والضغط النفسجسمية.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس جودة الحياة باستثناء جودة الصحة العامة وجودة شغل الوقت وإدارته وذلك لصالح الطالبات غير المتزوجات.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات على مقياس الضغوط النفسية باستثناء الضغوط الاجتماعية وذلك لصالح الطالبات المتزوجات.
- (4) دراسة الأميري ودوكم (2006) م:**
- هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الضغوط النفسية التي يعاني منها أعضاء هيئة التدريس اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة.
 - مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من جميع أعضاء هيئة التدريس في كل من جامعة تعز وجامعة إب.
 - عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من (55) عضواً من هيئة التدريس اليمنيين، منهم (51) ذكراً، و(4) إناث.
 - أدوات الدراسة: بني الباحثان مقياساً للضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس وقد تكون المقياس من (68) فقرة توزعت على خمسة مجالات هي: الضغوط الاجتماعية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط المادية، والضغوط الطلابية، والضغوط الإدارية.
 - الوسائل الإحصائية: استخدمت في هذه الدراسة معامل ألف كرونباخ لثبات المقياس والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) لعينة واحدة للاستدلال حول المتوسط الحسابي للمجتمع واختبار (ت) لعينتين مستقلتين.
 - نتائج الدراسة: من أهم ما توصلت إليه الدراسة الآتي:

- أسفرت الدراسة عن أن أعضاء هيئة التدريس يعانون ضغوطا نفسية أعلى من المتوسط الحسابي للمقياس.
- جاء في المرتبة الأولى ضغوط الإدارة، يليه المعاناة من الضغوط الأكاديمية، ثم الضغوط الطلابية، فالضغوط المادية، وفي المرتبة الأخيرة تأتي الضغوط الاجتماعية.
- كما أسفرت النتائج عن عدم وجود اختلاف في الظروف التي تسبب الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات الناشئة.
- وأشارت النتائج إلى إن الفرق غير دال إحصائيا بين أعضاء هيئة التدريس تبعا لمتغير عدد الأبناء. وهذا يعني أن مستوى الضغوط النفسية التي يعانيها أعضاء هيئة التدريس تبعا لمتغير عدد الأبناء كانت متشابهة.

5) دراسة الأشقر (2003م): هدفت الدراسة إلى: التعرف على:

- 1- الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين الدارسين في جامعة صنعاء.
 - 2- أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين.
 - 3- الكشف عن الحاجات الإرشادية لدى الطلبة الوافدين .
- مجتمع الدراسة:** تكون مجتمع الدراسة من الطلبة والطالبات الوافدين الدارسين في جامعة صنعاء، وعددهم (317) طالبا وطالبة للمستويين الثالث والرابع للعام الدراسي (2001/2002م).
- عينة الدراسة:** نظرا لمحدودية مجتمع الدراسة فقد بلغت عينة البحث (287) طالبا وطالبة من أصل (317) الذين يمثلون مجتمع الدراسة ، أي بنسبة 91% من مجتمع البحث .
- الأدوات:** تم بناء مقياس للضغوط النفسية ومقياس لأساليب التعامل مع الضغوط.
- الوسائل الإحصائية:** قبل إجراء المعالجة الإحصائية تم إدخال البيانات إلى الحاسب واستخدام برنامج SPSS ومن الوسائل الإحصائية التي استخدمت ما يلي :
- مقياس النزعة المركزية (المتوسط) ومقياس التشتت (الانحراف المعياري) والاختبار التائي (T.test) لعينتين مستقلتين .

النتائج: أهم ما توصلت إليه الدراسة ما يلي:

- يعاني الطلبة الوافدون من الضغوط النفسية في المجالات الدراسية والاجتماعية والثقافية والصحية والاقتصادية والأسرية، بدرجة مرتفعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مجال الضغوط الدراسية وفقا لمتغير الجنس بدرجة اكبر لدى البنات.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أي مجال من مجالات الضغوط النفسية وفقا لمتغيرات: التخصص أو المستوى الدراسي أو الجنسية أو مدة الإقامة.

6) دراسة الوشلي (2003م):

- هدفت الدراسة إلى الكشف عن الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها وقوة تحمل الشخصية.**
- مجتمع الدراسة:** وشمل جميع طلبة وطالبات جامعة صنعاء من الإناث والذكور، ومن جميع التخصصات العلمية والأدبية ومن مختلف المستويات الدراسية.
- عينة الدراسة:** تكونت من (409) منهم 178 طالبا و 231 طالبة، للعام الدراسي 2000 / 2001 م .

أدوات الدراسة: قامت الباحثة ببناء مقياسين. الأول لقياس الضغوط النفسية. والثاني لقياس أساليب التعامل مع الضغوط.

الوسائل الإحصائية: استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية:

معادلة ألفا كرونباخ لمعرفة ثبات المقاييس والتكرارات والنسب المئوية و اختبار (ت) للفرق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين و معامل ارتباط بيرسون و معامل ارتباط الرتب لسبيرمان .

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية:

- النسبة الأكبر من طلبة وطالبات جامعة صنعاء يقعون في منطقة السلامة النفسية.
 - وجود فروق نوعية ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في معظم أبعاد الصحة النفسية لصالح الطلبة الذكور.
 - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المتزوجين وغير المتزوجين من الطلبة والطالبات.
 - وجود علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الضغوط الدراسية والدرجة الكلية للصحة النفسية لدى الطلبة والطالبات. بينما لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائية بين الدرجة الكلية للصحة النفسية وكل من الضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية، والضغوط الاجتماعية والضغوط الصحية.
- (7) دراسة المدني (2000):** هدفت الدراسة إلى التعرف على: الفروق في الضغوط النفسية وفقا للجنس والتخصص بين طلاب كلية التربية في محافظة المحويت. والعلاقة بين الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي ومصادر الضغوط الأكثر شدة.

مجتمع الدراسة: تكون من طلاب كلية التربية بالمحويت، ذكور وإناث من جميع التخصصات (1425) طالب وطالبة.

عينة الدراسة: تكونت من 300 طالب وطالبة اختيروا عشوائيا.

أدوات الدراسة: بني الباحث مقياسا للضغوط النفسية.

الوسائل الإحصائية: استخدم في هذه الدراسة الاختبار الإحصائي (ت)، (T. test) لمعرفة الفروق في الضغوط وفقا للجنس ومعامل ارتباط بيرسون لمعرفة علاقة الضغوط بالتحصيل الدراسي والمتوسطات والانحرافات المعيارية ومدى الثقة لمعرفة مصادر الضغوط الأكثر شدة

نتائج الدراسة: أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الضغوط النفسية لصالح إناث.
- لا توجد فروق في الضغوط ذات دلالة إحصائية بين طلبة الكلية تبعاً للتخصص.
- العلاقة بين التحصيل الدراسي والضغوط النفسية عكسية (سالبة) خاصة فيما يتعلق بالضغوط الاقتصادية. بمعنى أنه كلما زادت المشكلات المسببة للضغوط، قل التحصيل، والعكس صحيح
- مصادر الضغوط الأكثر شدة بالنسبة لطلبة كلية التربية بالمحويت كانت على النحو الآتي: أولاً الضغوط الدراسية، ثم الضغوط الاجتماعية، ثم الأسرية فالصحية فالاقتصادية.

ثانيا دراسـات أجنبيـة:

(1) دراسة بيتز (1997):

هدفت الدراسة إلى تحديد إمكانية التنبؤ بالضغط والدعم الاجتماعي والصحة البدنية لطلاب الكلية. عينة الدراسة: بلغت العينة (115) طالبا وطالبة من جامعة أوهايو الأمريكية، عدد الذكور منهم (50) وعدد الإناث (65). أدوات الدراسة: استخدم الباحث برنامج الأحداث الحياتية لطلاب الكلية وقائمة السلوكيات الداعمة لبييريرا واستبيان الدعم الاجتماعي التركيبي لسارسون كما استخدم استبيان الإشباع بالدعم الاجتماعي ومبحث الأعراض البدنية من إعداد الباحث.

نتائج الدراسة: توصلت الدراسة إلى:

- وجود ارتباطات دالة إحصائية بين درجات الضغوط النفسية ودرجات الدعم الاجتماعي ودرجات الأعراض البدنية، مما أظهر إمكانية التنبؤ بالأعراض البدنية لطلاب الكلية من خلال تقييم مستوى الضغوط والدعم الاجتماعي التي يتعرضون لها.
- كما أشارت النتائج إلى أن الإشباع بالدعم الاجتماعي، والدعم الاجتماعي التركيبي، والدعم الاجتماعي المحسوس مرتبطا ارتباطا وثيقا بالصحة البدنية للنساء أكثر من الرجال. (التميمي، 2001، ص: 140 - 141).

(2) دراسة لويس (1991) م :

هدفت الدراسة إلى مقارنة الطرائق التي يتكيف بها المراهقون من الذكور والإناث مع همومهم والحالات النفسية السلبية التي تواجههم. وإلى معرفة الصلة بين التكيف وبعض المتغيرات مثل: المستوى الدراسي، والحالة الاجتماعية والاقتصادية.

عينة الدراسة: وقد اختيرت من طلاب (7) مدارس ثانوية في ملبورن بأستراليا شملت معظم الفئات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية والعرقية.

أدوات الدراسة: استخدم الباحث استفتاء مفتوح أعده لفحص مصادر الضغوط لدى أفراد العينة، وقائمة فحص طرائق التكيف للآزاروس وفولكمان.

نتائج الدراسة: أهم ما توصلت إليه الدراسة كان:

- وجود تماثل ملحوظ في الاستخدام النسبي لاستراتيجيات التكيف المختلفة لكلا الجنسين.
- وجود تفاعل بين استراتيجيات تخفيف التوتر ومتغير المدرسة والجنس، فالفتيات أكثر تأثرا بالتوتر من المدارس المختلطة.
- وأظهرت النتائج أن طلاب المدارس غير المختلطة اظهروا لوما ذاتيا، إذ يرون أنفسهم مسؤولين عن الهم والقلق أكثر من طلاب المدارس المختلطة.
- وجود فروق جنسية ملحوظة في أساليب التعامل، فالإناث أكثر استخداما للتمني والخيال وأحلام اليقظة والرغبة في حدوث معجزة والبحث عن الدعم العاطفي من الذكور الذين كانوا أكثر استخدام الأساليب البحث عن المعلومات لمواجهة المشكلة. (التميمي، 2001، ص: 137-138).

منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقته الارتباطية، وهو ذلك المنهج الذي يناسب طبيعة الدراسة الحالية لبحث العلاقة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة ويمكن بواسطة هذا المنهج معرفة ما إذا كانت هناك علاقة بين متغيرين أو أكثر. ومعرفة درجة تلك العلاقة. (العساف، ١٤١٦).

مجتمع الدراسة: يتمثل مجتمع الدراسة في طلاب وطالبات جامعة لحج في بعض كلياتها ومستويات الطلاب المختلفة.

الجنس	العدد
ذكر	40
أنثى	40
اجمالي	80

عينة الدراسة: اختار الباحث عينة الدراسة بطريقة العينة العشوائية البسيطة، مما يعني تكافؤ الفرص لجميع عناصر المجتمع لتكون أحد مفردات العينة، وهي أفضل أنواع العينات إن أمكن تطبيقها (عدس، ١٩٩٢).

أدوات الدراسة: تم تطبيق الأدوات الآتية:

- ١ - اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي .
 - ٢ - مقياس جودة الحياة من إعداد محمود منسي وعلي مهدي كاظم (٢٠٠٦).
- إجراءات الدراسة:** في سعي الباحث لتحقيق أهداف الدراسة، والتحقق من صحة الفروض سوف يتم القيام بالخطوات التالية:

- ١ - زيارة بعض كليات جامعة لحج، وتطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة، مع استبعاد الاستثمارات غير مكتملة البيانات.
 - ٢ - إجراء التحليل الإحصائي المناسب لاستخلاص نتائج الدراسة، والتحقق من صحة فروضها .
 - ٣ - عرض نتائج الدراسة وتفسيرها.
 - ٤ - وضع عدد من التوصيات .
- الأساليب الإحصائية: استخدم الباحث برنامج Statistical Package for Social Sciences (SPSS) في معالجة البيانات إحصائياً وذلك لاستخراج نتائج الدراسة.

نتائج الدراسة:

- توجد علاقة ارتباط سالبة بين الضغوط النفسية وجودة الحياة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى) لصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكر، أنثى).

توصيات الدراسة:

- انشاء مركز بجامعة لحج لتقديم خدمات الإرشاد النفسي والاجتماعي للطلاب والطالبات ومساعدتهم في التغلب على الضغوط النفسية.
- تقديم جلسات جماعية للدعم النفسي والاجتماعي للطلبة وبشكل دوري في حرم كل كلية.
- ادراج مفردات عن مفاهيم الضغوط النفسية وجودة الحياة في مقررات مساقات علم النفس.

- عقد لقاءات محددة ومزمنة بين إدارة الجامعة والكليات من جهة وبين الطلبة من جهة أخرى لتحديد مصادر الضغوط والعمل على حل المشاكل المسببة.

المراجع العربية:

- 1- الأشقر، إنجي محمد احمد (2003): الضغوط النفسية لدى الطلبة الوافدين وحاجاتهم الإرشادية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صنعاء، اليمن.
- 2- الأشول، عادل عز الدين (2005)، نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي، وقائع المؤتمر العلمي الثالث: الإنماء النفسي والتربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 15 – 16، جامعة الزقازيق، مصر.
- 3- الأميري، احمد علي، ودوكم، عبده مجاهد (2006): الضغوط النفسية لدى الأساتذة اليمنيين في الجامعات اليمنية الناشئة، مجلة الباحث الجامعي، العدد العاشر، صنعاء، اليمن.
- 4- بتروفسكي & م. ج. باروشوسكي (1996): معجم علم النفس المعاصر، ترجمة: حمدي عبد الجواد وعبد السلام رضوان، دار العالم الجديد، القاهرة، مصر.
- 5- التميمي، سميحة صبيح (2001): الاكتئاب وعلاقته بالضغوط النفسية وأساليب التعامل معها لدى طلاب وطالبات جامعة صنعاء، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة العلوم والتكنولوجيا، صنعاء، اليمن.
- 6- جبر، محمد جبر (2005)، علم النفس الإيجابي. ورقة عمل منشورة في وقائع المؤتمر العلمي الثالث الإنماء النفسي التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، 87 – 93، جامعة الزقازيق، مصر.
- 7- حيدرة، سناء محمد (2008): الضغوط النفسية ونمط الشخصية وعلاقتها بسرطان الثدي لدى الإناث، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية الآداب، جامعة أسيوط، مصر.
- 8- الرشيد، محمد بن احمد (2000): دعوة مفتوحة، مجلة المعرفة، العدد 63، السعودية.
- 9- شمس، مازن احمد عبد الله (2004): علاقة الضغوط والدافعية للإنجاز ومراكز التحكم بالتوافق الدراسي للطلاب الجامعيين في الريف والحضر، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 10- صابر، السيد محمد (2001): دراسة لبعض الضغوط النفسية في ضوء الاتجاه الديني، وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية، أطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، القاهرة، مصر.
- 11- عبد الرحمن عدس: المدخل إلى علم النفس. الجامعة الأردنية 4.
- 12- عبد الله هشام (2008)، جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية، بحث منشور، م: 14، ع: 4.
- 13- عبد الستار، إبراهيم (1998): الاكتئاب " اضطراب العصر الحديث، فهمه، وأساليب علاجه " سلسلة عالم المعرفة، العدد 239، الكويت.
- 14- عبد الكريم إسماعيل زبيبة وفردوس عبد الله منصور 2021: المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى المعاقين حركياً في محافظة ذمار، مجلة الآداب والعلوم النفسية والتربوية.
- 15- العساف، صالح احمد، 1416، مناهج البحث في العلوم السلوكية. الرياض: مكتبة العبيكان.
- 16- علاهن، محمد علي (1999): أثر برنامج إرشادي في خفض الضغوط الدراسية لدى طالبات المرحلة المتوسطة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية، بغداد، العراق.

- 17- فرانسيس أ. د. & ماك أندرو (2002): علم النفس البيئي، ترجمة: عبد اللطيف محمد خليفة وجمعة سيد يوسف، مطبوعات جامعة الكويت، مجلس النشر العلمي، الكويت.
- 18- كريمة، بحرة 2014: جودة الحياة للتلميذ وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير غير منشورة، ٢٠١٤ جامعة وهران: كلية العلوم الاجتماعية.
- 19- لمياء عبدالله العدساني (2018): جودة الحياة والضغوط النفسية لدى عينة من الطالبات المتزوجات وغير المتزوجات بجامعة الملك فيصل، جامعة لملك فيصل، الاحساء، السعودية.
- 20- ماري كارمايكل (2009): صحة مدى الحياة، مجلة نيوزويك باللغة العربية، العدد 454، 3 مارس 2009
- 21- مبارك بشرى عناد 2015: جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات عن الزواج. مجلة الآداب ع.99
- 22- محمد فرج أبو تبنينة (2023)، الضغوط النفسية وجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس ببعض كليات الجامعة الأسمرية الإسلامية، مجلة جامعة سرت للعلوم الإنسانية، م: 13، ع: 1
- 23- المدني، علي عبدالله علي (2000): الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلاب كلية التربية – المحويت، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزيرة ، جمهورية السودان .
- 24- مريم شيخة (2014)، طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة في ظل بعض المتغيرات، دراسة ميدانية / رسالة ماجستير غير منشورة، الجزائر، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية.
- 25- معجم اللغة العربية، الجزء الأول، مجمع اللغة العربية، القاهرة، مصر.
- 26- منسي، محمود، كاظم، علي مهدي: مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة. وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. 2006
- 27- نعيصة رغداء علي 2012: جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين. مجلة دمشق م: 28، ع: 1
- 28- الوشلي، أمة الرزاق محمد احمد (2003): الصحة النفسية لدى طلبة جامعة صنعاء وعلاقتها بالضغوط النفسية. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الخرطوم، السودان.

المراجع الأجنبية:

- 1- Bowling, A.& Banister, D. & Sutton, S. & Evans, O. & Windsor, J: A multidimensional model of life in order. Aging and mental Healthy 4 (pp: 355-371).
- 2- Lazarus. (2006). Stress and Emotion a New Synthesis. USA: Springer Publishing Company. Retrieved January 12, 2013.
- 3- Selye, H, (1984), The stress of life, New York, Mc-Graw Hill
- 4- Taylor.; Dean, S. & Siegert, R. (٢٠٠٦). Differential association of general and Health self – efficacy with disability health related quality of life and psychological distress from muscular skeletal pain in a cross- sectional general adult population survey Pain, (3)125 .232 - 225
- 5- Westerns, D., (1996): Psychology: Mind, Brain, & Culture. John Wiley & Sons, Inc. , New York .
- 6- <https://staff.kfupm.edu.sa> › life

Psychological Stress and Its Relationship to Quality of Life Among Students at Lahj University

Dr. Aref A. Ghaleb Saeed

University of Lahj. Education College -Toor AL-Baha

Email: arefalolaqy@gmail.com

Abstract: The aim of the present study was to investigate the psychological stress and quality of life among students of Lahj University in Yemen.

Hypothesis:

- 1/ There is a relationship between psychological stress and quality of life among students of the Faculties of Education at Lahj University.
- 2/ There are statistically significant differences in the psychological stress among students of the Faculties of Education at Lahj University according to the gender variable.
- 3/ There are statistically significant differences in quality of life among students of the Faculties of Education at Lahj University according to the gender variable.

Limitations of the study: The study was limited to human subjects, which included male and female students at Lahj University. The spatial boundaries were limited to some colleges at Lahj University. And The temporal boundaries, as the study was conducted during the academic year 2022/2023.

Sample: For the present purpose 80 students among them (40 males and 40 female) were selected by purposive sampling method.

Tools: The following tools were applied:

- 1- Holmes test to measure psychological stress.
- 2- Quality of Life Scale prepared by Mahmoud Mansi and Ali Mahdi Kazem.

Result: showed that:

- There is a negative correlation between psychological stress and quality of life.
- There are statistically significant differences in psychological stress according to the gender variable (male, female) in favor of males.
- There are no statistically significant differences in the quality of life according to the gender variable (male, female).

Keywords: Stress, Quality of life, Students, University.