



الجمهورية العربية السورية

جامعة دمشق

كلية التربية

قسم الإرشاد النفسي

المناعة النفسية كمتغير وسيط للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق

رسالة أعدت لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية – قسم الإرشاد النفسي

إعداد الطالبة:

رهام نورث نابوتي

إشراف الدكتورة:

سهاد بدره

مدرسة في قسم الإرشاد النفسي

1442 – 1443 هـ

2021 – 2022 م

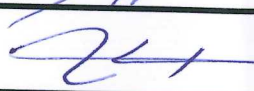
نوقشت رسالة الطالبة

رهام نورث نابوتي

بـعـنـوان :

"المناعة النفسية كمتغير وسيط للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق "

وأجيزت يوم الاثنين الواقع في ٢٠٢٢/٥/١٦ من قبل السادة أعضاء لجنة الحكم التالية أسماؤهم :

الاسم	الصفة	التوقيع
أ.د. خالد العمار	عضواً	
د. ربي سلطان	عضواً	
د. سهاد بدره	عضواً مشرفاً	

تم إجراء التعديلات المطلوبة وأصبحت الرسالة صالحة لمنح درجة الماجستير في الصحة النفسية للأطفال والمراهقين - قسم الإرشاد النفسي .

الرقم /	١٨٧
التاريخ /	٢٠٢٢ / ٣ / ٢٢

السيد الأستاذ الدكتور عميد كلية التربية

تقدم في طيه نسخة من القرار رقم /٢٠٢٢/ الذي اتخذته مجلس البحث العلمي والدراسات العليا في جلسته رقم /١٢/ التي انعقدت بتاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٢ في شأن تأليف لجنة الحكم على رسالة الماجستير للطالبة رهام نورث نابوي .

- يرجى مراجعة الأبحاث (إن وجدت) من قبل لجنة الحكم مع الأطروحة وبيان الأصالة وإتباع المنهجية الصحيحة وارتباط الأبحاث بموضوع أطروحة الطالب .

ملاحظة : إرفاق تقرير تقييم لجنة الحكم على الأبحاث والأطروحة مع منح الدرجة .

يرجى موافقتنا بموعد المناقشة قبل أسبوع من موعدها وفي حال عدم التقيد تلمى المناقشة وتنتج المسؤولية على غائب النائب العلمي .

يرجى الاطلاع وإجراء المقتضى ،،،

دمشق في -

نائب رئيس جامعة دمشق لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا
رئيس مجلس البحث العلمي والدراسات العليا



الأستاذ الدكتور محمد فراس الحناوي



صورة إلى : ص

السيد الأستاذ الدكتور وزير التعليم العالي
ديوان الكلية (صاحب العلاقة)
مجلس البحث العلمي والدراسات العليا

١- السيد النائب العلمي

- عميد الكلية

١- دة الدكتور أعضاء المجلس

- نخبة طلاب دمشق

- مكتب عميد الكلية

العلمية



قرار مجلس البحث العلمي والدراسات العليا رقم /٢٠٣٨/ المتخذ

بالمجلس رقم /١٢/ تاريخ ٢٠٢٢/٣/٢٢

اطلع مجلس البحث العلمي والدراسات العليا على قرار مجلس كلية التربية رقم /٣٩٢/ تاريخ ٢٠٢٢/٢/٢

وبعد الرجوع إلى اللائحة التنفيذية لقانون تنظيم الجامعات الصادرة بالمرسوم /٢٥٠/ لعام ٢٠٠٦ .
قرار مجلس جامعة دمشق رقم /٢٤٣١/ ص.م تاريخ ٢٠٢٠/٩/١ بشأن الموافقة على تسجيل رسالة الطالب

وبنتيجة المذاكرة قرر مجلس البحث العلمي والدراسات العليا :

الموافقة على تأليف لجنة الحكم على رسالة الماجستير في قسم الإرشاد النفسي التي أعدها الطالبة رهام نورث نابوتي بعنوان : ((المناعة النفسية كمتغير وسيط للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق)) بكلية التربية من السادة الأساتذة :

د. خالد العمار	الأستاذ في قسم الإرشاد النفسي	كلية التربية
جامعة دمشق	الاختصاص: الصحة النفسية	عضواً
د. ربي سلطان	المدرس في قسم الإرشاد النفسي	كلية التربية
جامعة دمشق	الاختصاص: إرشاد نفسي للأطفال	عضواً
د. سهام بدره	المدرس في قسم الإرشاد النفسي	كلية التربية
جامعة دمشق	الاختصاص: إرشاد الكبار وذويهم	عضواً مشرفاً

وذلك وفق ما هو وارد في قرار مجلس الكلية آنف الذكر،،

ملاحظة: يرجى إرسال نسخة عن الإعلان الخاص بتحديد موعد المناقشة فور صدوره إلى مكتب نائب رئيس الجامعة لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا.

شكر وتقدير

إلى أساتذتي الفاضلين رئيس اللجنة الفاضل الدكتور خالد العمار والدكتورة الفاضلة ربا سلطان ومشرفتي الغالية الدكتورة سهاد بدره كل الحب والتقدير والاحترام لجهودكم وملاحظاتكم ونصائحكم

وشكر للدكتور والصدیق الغالي الدكتور وليم عباس

والشكر والحب الكبير لعائتي الكريمة

والدي نورث الحبيب إلى من شرفني بحمل اسمه وبذل الغالي في سبيل وصولي لدرجة علمية

وإلى نور عيني أمي العظيمة ثناء التي كانت تداويني بدعائها وكلماتها

وإلى السند والعضد والساعد أخوتي الذين كانوا معي في كل خطوة ودقيقة طارق أيهم وهمام

وإلى كل من علمني حرفاً . . .

وإلى من كل ساندني لو بابتسامة . . شكرا من القلب

وإلى أصدقائي الغالين رفاق القلب والروح إلى من تحملوا معي الأعباء والضغطات التي مررت بها رنيم حميدو - مريم غزال

- أنس دبسي - هاني خادم الجامع - خولة أحمد - نبيلة حلاق - رؤى السعودي - راما مرعشلي - لينا الشبلي - دانيال

دغمة - أحمد يوسف - ناتاشا بركات - لجين تسابججي - نايف العمري - رهن حسن - نور الكبرا

قائمة المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
ك	ملخص الدراسة باللغة العربية
1	الجزء التمهيدي للدراسة (الإطار العام)
2	مقدمة الدراسة
3	الإشكالية الدراسية
4	التساؤلات الدراسية
5	الفرضيات الدراسية
6	مسلمات الدراسة
7	أهداف الدراسة
7	أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية
8	مبررات الدراسة
9	مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية
10	محدوديات الدراسة
12	الدراسات المرجعية السابقة
12	منهج الدراسة وأدواتها
12	تصور الدراسة
الجزء الأول (أدبيات الدراسة):	
14	الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة
15	أولاً: المناعة النفسية
15	مفهوم المناعة النفسية
16	الخصائص العامة التي تميز المناعة النفسية
17	النظرية المفسرة للمناعة النفسية
20	أنواع المناعة النفسية
21	عواقب ضعف المناعة النفسية
21	صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة
21	المفاهيم التي تتقاطع مع مفهوم المناعة النفسية
22	مكونات المناعة النفسية
23	عمل المناعة النفسية في رفع مؤشرات الصحة النفسية

24	خصائص المتسمين بالمناعة النفسية المرتفعة
24	الأفراد المتمتعين بالمناعة النفسية
25	العادات التي يجب اتباعها من أجل تقوية الجهاز المناعي
25	وظائف جهاز المناعة النفسية
26	الجزء الثاني: الضغط المزمن
26	مفهوم الضغط النفسي ومصطلحه
26	الضغط اليومي
27	معوقات قياس المنغصات الضغوط اليومية
28	أنواع الضغط حسب الزمن والشدة
29	مصادر الضغط
31	خصائص الضغط
32	مصادر الضغط المزمن
32	الضغوط حسب استمراريته
33	خصائص الضغوط النفسية
34	العوامل الوسيطة في تحمل الضغط
35	أبعاد أحداث الحياة الضاغطة
37	الظروف المسببة للضغط المزمن
38	الضغط المزمن والصحة
38	التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط
39	تكيف الناس مع الضغوط
40	تأثيرات الضغط على مستوى الفرد
42	التكيف الفسيولوجي
43	التكيف السيكولوجي
44	المناعة النفسية وعلاقتها بالضغط المزمن
45	الجزء الثالث جودة الحياة
45	تمهيد
45	تعريف جودة الحياة
47	المحاور السبعة لمفهوم جودة الحياة
49	مجالات وأبعاد جودة الحياة
49	البعد الذاتي والبعد الموضوعي لجودة الحياة

50	عوامل جودة الحياة الذاتية
55	أبعاد جودة الحياة الشخصية
54	الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
56	كيفية الوصول إلى جودة الحياة
57	مؤشرات جودة الحياة
59	الفصل الثاني: الدراسات السابقة
67	الجزء الثاني: منهجية الدراسة
68	أولاً: منهج الدراسة وأدواتها
69	مجتمع الدراسة وعينتها
72	أدوات الدراسة
99	تحليل النتائج
99	ثانياً: نتائج تساؤلات الدراسة وتفسيرها
108	ثالثاً: نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها
144	مقترحات الدراسة
144	توصيات الدراسة
145	قائمة المراجع
153	الملاحق

فهرس الجداول

الجدول رقم 1 أحداث الحياة اليومية المزعجة (hassles) كمصدر من مصادر الإجهاد	31
الجدول رقم 2	38
الجدول رقم 3	48
الجدول رقم 4 أعداد أفراد المجتمع الأصلي ونسبتهم المئوية تبعاً لمتغير الجنس	70
الجدول رقم 5 توزع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة	70
الجدول رقم 6 قيم اختبار كايزر- ماير- أولكن واختبار بارتلليت	74
الجدول رقم 7 الجذر الكامن للعوامل والتباين المفسر لها قبل التدوير هذا الجدول قبل التدوير	74
الجدول رقم 8 تشبع بنود مقياس المناعة النفسية على العوامل المستخلصة بعد التدوير	75
الجدول رقم 9 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية	78
الجدول رقم 10 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	79
الجدول رقم 11 معاملات ارتباط أبعاد مقياس المناعة النفسية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس	80
الجدول رقم 12 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المناعة النفسية	80
الجدول رقم 13 قيم اختبار كايزر- ماير- أولكن واختبار بارتلليت	83
الجدول رقم 14 الجذر الكامن للعوامل والتباين المفسر لها بعد التدوير هذا الجدول قبل التدوير	83
الجدول رقم 15 تشبع بنود مقياس الضغط المزمن على العوامل المستخلصة بعد التدوير	84
الجدول رقم 16 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن	87
الجدول رقم 17 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	87
الجدول رقم 18 معاملات ارتباط أبعاد مقياس الضغط المزمن مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس	88
الجدول رقم 19 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الضغط المزمن	89
الجدول رقم 20 معاملات ثبات مقياس الضغط المزمن بطرائق (الإعادة، وألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	90
الجدول رقم 21 قيم اختبار كايزر- ماير- أولكن واختبار بارتلليت	92
الجدول رقم 22 الجذر الكامن للعوامل والتباين المفسر لها بعد التدوير هذا الجدول قبل التدوير	92
الجدول رقم 23 تشبع بنود مقياس جودة الحياة على العوامل المستخلصة بعد التدوير	93
الجدول رقم 24 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة	94
الجدول رقم 25 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه	95
الجدول رقم 26 معاملات ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس	95
الجدول رقم 27 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس جودة الحياة ..	96
الجدول رقم 28 معاملات ثبات مقياس جودة الحياة بطرائق (الإعادة، وألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)	97
الجدول رقم 29 مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها	99

الجدول رقم 30 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المنة النفسية	99
الجدول رقم 31 عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات المنة النفسية	101
الجدول رقم 32 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن ..	102
الجدول رقم 33 توزيع درجات أفراد العينة على مستويات أبعاد مقياس الضغط المزمن وتكراراتها ونسبها المئوية	102
الجدول رقم 34 مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها	104
الجدول رقم 35 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة	104
الجدول رقم 36 عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات جودة الحياة	106
الجدول رقم 37 معاملات الارتباط بين متغيرات البحث	113
الجدول رقم 38 نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية	114
الجدول رقم 39 نتائج معامل الانحدار المتعدد التدريجي باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)	115
الجدول رقم 40 ملخص النموذج	115
الجدول رقم 41 نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المنة النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة	108
الجدول رقم 42 نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة	109
الجدول رقم 43 نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المنة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغط المزمن	111
الجدول رقم 44 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس مقياس المنة النفسية تبعاً لمتغير الجنس	116
الجدول رقم 45 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المنة النفسية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية ..	118
الجدول رقم 46 نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق في درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية	120
الجدول رقم 47 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المنة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية	121
الجدول رقم 48 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المنة النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي	123
الجدول رقم 49 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الجنس	125
الجدول رقم 50 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية ..	127
الجدول رقم 51 نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق في درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية	128
الجدول رقم 52 نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين	130

- الجدول رقم 53 نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بين متوسطات درجات أفراد العينة على البعد الفرعي (ضغوط العلاقات الشخصية) في مقياس الضغط المزمن 130
- الجدول رقم 54 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية. 131
- الجدول رقم 55 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي 133
- الجدول رقم 51 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس 135
- الجدول رقم 57 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية ... 137
- الجدول رقم 58 نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق في درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية 138
- الجدول رقم 59 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية. 140
- الجدول رقم 60 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي 142

فهرس الأشكال

- الشكل رقم 1 جودة الحياة كدالة للتفاعل بين الاحتياجات البشرية، والتقدير المدرك لمدى الإشباع، في ضوء
الفرص المتاحة لتحقيق أو تلبية هذه الاحتياجات. 51
- الشكل رقم 2 جودة الحياة كدالة للقدرة على مواجهة الضغوط النفسية 52
- الشكل رقم 3 متصل جودة الحياة والعوامل ذات التأثير المباشر. 53
- الشكل رقم 4 نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج 114

فهرس المخططات

71	المخطط رقم 1 توزع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس
71	المخطط رقم 2 توزع أفراد العينة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية
71	المخطط رقم 3 توزع أفراد العينة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية
72	المخطط رقم 4 توزع أفراد العينة تبعاً لمتغير الدخل الإضافي
100	المخطط رقم 5 المتوسطات الحسابية لمستويات المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له
105	المخطط رقم 6 المتوسطات الحسابية لمستويات جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له
107	المخطط رقم 7 المتوسطات الحسابية لمستويات جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له
118	المخطط رقم 8 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس
122	المخطط رقم 9 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية
124	المخطط رقم 10 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي
127	المخطط رقم 11 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الجنس
132	المخطط رقم 12 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية
135	المخطط رقم 13 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي
137	المخطط رقم 14 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس
141	المخطط رقم 15 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية
143	المخطط رقم 16 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي

ملخص الدراسة باللغة العربية

هدف البحث الحالي إلى تعرف دور المناعة النفسية متغيراً وسيطاً للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق.

وتعرف دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس (المناعة النفسية، الضغط المزمن، جودة الحياة) وفقاً لمتغيرات (الجنس، الفئة الوظيفية، الحالة الأسرية، الدخل الإضافي).

تألفت عينة البحث من (502) عاملاً وعاملةً في جامعة دمشق بواقع (144) ذكراً و (358) أنثى، استخدمت قائمة المناعة النفسية لأوله (2005) ومقياس الضغط المزمن (1994) ل Wehton

ومقياس جودة الحياة بصورته المختصرة من إعداد المنظمة العامة (2008) تعريب بشرى إسماعيل

وتوصل البحث إلى عدة نتائج أهمها:

وجود أغلب أفراد العينة في فئة المناعة النفسية المتوسطة إلى المرتفعة.

جاء مستوى الضغوط المزمنة متوسطاً كما أدركها أفراد عينة البحث.

عبر الأفراد عن إدراكهم مستوى متوسط من جودة الحياة.

كلما تغير متغير الضغط المزمن درجة وحدة يحدث تغير عكسي في جودة الحياة بمقدار (1.317)

وكلما تغير متغير المناعة النفسية درجة واحدة يحدث تغير طردي بجودة الحياة بمقدار (175).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وفقاً لمتغيرات (الجنس، الفئة الوظيفية، الحالة الأسرية، الدخل الإضافي).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن وفقاً لمتغيرات (الجنس، الفئة الوظيفية، الحالة الأسرية، الدخل الإضافي).

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة وفقاً لمتغيرات (الجنس، الفئة الوظيفية، الحالة الأسرية، الدخل الإضافي).

Abstract

The objective of the current research is to identify the role of psychological immunity as an intermediary for the relationship between chronic stress and the quality of life of a sample of workers at the University of Damascus.

The significance of differences between the average scores of the research sample members is defined on a scale (psychological immunity, chronic stress, quality of life) according to variables (sex, occupational category, family status, additional income).

The research sample consisted of 502 workers at the University of Damascus with 144 males and 356 females, using Olah's Psychological Immune List (2005) and Wehton's Chronic Stress Scale (1994).

And the Quality-of-Life Measure (QQM) in its abbreviated form by the General Organization (2008).

The research produced several findings, the most important of which were:

Most members of the sample are in the mid- to - high mental immune class.

The level of chronic stress came in average as the research sample realized it.

Individuals have expressed their awareness of an average level of quality of life.

Whenever the chronic pressure variable changes a unit degree, there is an inverse change in quality of life of 1.317

The more one degree of immune change, the greater the quality of life by 175.

There are no statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the psychometric immune scale according to variables (sex, occupational group, family status, additional income).

There are no statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the chronic pressure scale according to variables (gender, occupational group, family status, additional income).

There are no statistically significant differences between the average scores of the research sample members on the quality-of-life scale according to variables (gender, occupational group, family status, additional income).

الجزء التمهيدي للدراسة

(الإطار العام)

-مقدمة الدراسة

-الإشكالية الدراسية

-التساؤلات الدراسية

الفرضيات الدراسية

-مسلمات الدراسة

-أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية

-أهداف الدراسة

-مبررات الدراسة

-مصطلحات الدراسة

-حدود الدراسة

-الدراسات المرجعية السابقة

-منهج الدراسة وأدواتها

-تصوّر الدراسة

الجزء التمهيدي
الإطار العام للدراسة

مقدمة الدراسة Introduction

تعدّ الضغوط مكوناً دائماً في حياة الأفراد، قد تختلف مصادرها وأنواعها وقد تتباين شدةً وموضوعاً، لكن وجودها بنسب متفاوتة حقيقة ملموسة، وفي مجتمعنا الذي يمر بأزمات اقتصادية واجتماعية متعددة أدت إلى تغيرات سريعة على كافة الأصعدة، تأخذ هذه الضغوط منحىً متصاعداً متبدلاً غير ثابت وتترافق مع إحساس الفرد بتناقص قدرته على التأثير والتحكم، لتلقي بظلالها الثقيل على حياة الأفراد وقدرتهم على الاستمتاع والتخطيط. إن استمرار الضغوط المرتبطة بتحقيق الفرد لحاجاته الأساسية ودون أفق مع إحساس الفرد بتناقص قدرته على السيطرة وتأمين فرص الإشباع، يؤدي بالفرد للعيش في حالة تآهب دائم على الصعيدين النفسي والجسدي، بما أن هذه الضغوط ليست ظرفاً مؤقتاً يحتاج استعداداً خاصاً لفترة محدودة من الزمن، بل ضغطاً مزمناً يؤثر على الفرد بشكل مديد وتراكمي، فكيف تعايش الأفراد في مجتمعنا مع هذا النوع من الضغوط؟ وكيف تصدوا لها على مدى السنوات السابقة وحتى الآن. وعندما نتحدث عن التصدي والتعامل مع الضغوط بمختلف أنواعها يبرز مصطلح المناعة النفسية الذي جرى طرحه ليعبر عن الآلية التي يلجأ لها الأفراد لمواجهة الضغوط والإجهاد. إذ أنها تحدد كيفية إدراك الأفراد للضغوط واستجاباتهم لها. أشارت أدبيات المصطلح أنه إذا كانت مناعة الإنسان النفسية قوية كان إدراكه للضغوط والإحباطات منطقياً. وبالتالي نتوقع من الفرد استجابة تكيفية. أما إذا كانت مناعة الإنسان النفسية هشة كان أكثر عرضة للاستسلام للضغوط مما قد يؤدي الى استجابات لا تكيفية وإلى تراجع في مؤشرات الصحة النفسية لديه مثل (الرضا وجودة الحياة والسعادة....) إنّ الضغط النفسي المزمن الذي يعيشه الفرد يتفاعل مع نظام مناعته النفسية ويؤثر في جوانب متعددة من صحته النفسية ومنها جودة الحياة التي تعرفها منظمة الصحة العالمية: بأنها إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتماماته. فشعور الفرد بجودة الحياة أمر نسبي ويرتبط بعوامل مثل مفهوم الذات الإيجابي والرضا عن الحياة وعن العمل والحالة الاجتماعية كما يرتبط ببعض العوامل الموضوعية مثل الإمكانيات المادية المتاحة والدخل والبيئة والحالة الصحية ونظام الدعم حول الفرد. إنّ هذه العلاقة التفاعلية المتوقعة بين الضغوط الحياتية المزمنة والمناعة النفسية وجودة الحياة جعلت من دراسة هذه المتغيرات الثلاثة من الموضوعات الهامة لما لها من تأثير في فهم كيفية إدارة الفرد لحياته وصولاً لمستوى أفضل من الصحة النفسية.

الإشكالية الدراسية Research problem

لقد فرضت الحرب على مدى السنوات الإحدى عشرة الأخيرة تداعيات اجتماعية واقتصادية ونفسية كبيرة حملت الأفراد للتعايش والتكيف مع ظروف قاهرة متزايدة الصعوبة مع خفض توقعات الإيفاء بالتزامات الحياة اليومية والتخطيط للمستقبل إلى الحدود الدنيا. وقد شملت هذه الظروف كل فئات المجتمع وتركت آثاراً متفاوتة الشدة على حياة الأفراد وصحتهم النفسية دون استثناء وتضاعفت هذه الضغوط على ذوي الدخل المحدود الذي يعد العاملون في المؤسسات الحكومية النسبة الأكبر منهم، وبينما تركز الاهتمام في المرحلة السابقة على متغيرات من مخرجات الحرب كاضطراب الشدة بعد الصدمة واضطراب الحزن المستمر، فقد ابتعد البحث عن الإنسان العادي الذي لم يضطر للذهاب إلى الطبيب النفسي ولم تقع عليه شدة صدمية مباشرة وتعايش مع الظروف السابقة على مدى سنوات وتمثل فئة العاملين في المؤسسات الحكومية، مثلاً للفئة المجتمعية التي تتلقى كل أنواع الضغوط الأسرية والعملية والاقتصادية والاجتماعية ومع ذلك فهي لم تحصل على الاهتمام الكافي ولم يسلط الضوء على إمكانات أفرادها النفسية التي ساعدت في ثباتهم أو التي أدت ببعضهم إلى اليأس والإحباط وتدني مؤشرات الصحة النفسية لديهم. ومنها جودة الحياة المدركة. لذا كان من الأهمية بمكان دراسة مدى وجود نظام مناعة نفسي لدى مجموعة عاملة من الأفراد وهي فئة العاملين في جامعة دمشق كيف مكنهم من التعايش مع الضغوط المزمنة وكيف يؤثر ذلك في مستوى جودة الحياة المدركة كأحد مؤشرات الصحة النفسية التي تعبر عن تقييم الفرد لعناصر حياته الذاتية والموضوعية في آن واحد.

يعد الضغط المزمن من أهم مسببات الكرب النفسي والكدر والاكتئاب وقد أثبت ذلك مخبرياً على الفئران في الأقفاس في منتصف القرن الماضي، وبناء على ضرورة دراسة المستجدات العلمية. في مجال الصحة النفسية للأفراد فقد ارتأت الباحثة ضرورة دراسة آثار هذه الضغوط المزمنة كما جرى وصفها على جودة الحياة لدى الأفراد، لأن المناعة النفسية كما افترضها المنظر **Olah** منظومة هامة في مواجهة الضغوط والإجهاد وقد بينت نتائج بعض الدراسات منها دراسة (أولاه 2005) حول المناعة النفسية والإنهاك النفسي، ودراسة (أولاه 2009) عن المناعة النفسية كمفهوم جديد من التأقلم وعلاقته بالمرونة النفسية ودراسة (باتريك ٢٠٠٩) حول الضغط المزمن أن المناعة

النفسية مصدر وقائي مهم في التخفيف من أعراض الضغط المزمن الذي أصبح جزءاً منتظماً في حياتنا اليومية يتعايش الفرد معه دون الاهتمام لخطورته، فيجعل حياة الفرد اليومية أكثر صعوبة ويؤثر على توازن الفرد وصحته النفسية التي تعد جودة حياة الفرد بما تتضمنه من قدرته على التخطيط أحد مؤشراتنا. فقد ارتأت الباحثة بناء على ما سبق دراسة أثر المناعة النفسية الوسيط بين الضغوط المزمنة وجودة الحياة لدى مجموعة من الأفراد العاملين في جامعة دمشق التي تنطبق عليهم شروط وجود الإجهاد وإزمان بعض الضغوط. بصدد دراسة تأثير الضغوط المزمنة التراكمي على جودة الحياة لديهم في ظل وجود المناعة النفسية.

وللتأكد من الفكرة السابقة فقد قامت الباحثة بدراسة استطلاعية عن طريق إجراء مقابلة غير مقننه مع ٥٠ فرداً من العاملين والعاملات في جامعة دمشق تتناول الضغوط اليومية وطرق مواجهتهم لها التي بينت وجود صعوبات حياتية مختلفة تتشابه مع غيرها من الصعوبات التي تطغى على حياة الأفراد في مجتمعنا سابق الأيام وحاضرها. وبذلك يمكن تحديد تساؤل الدراسة بما يلي ما هو الأثر الوسيط المناعة النفسية في العلاقة بين الضغوط المزمنة وجودة الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق؟

التساؤلات الدراسية Research Questions

- حاولت الدراسة الإجابة عن التساؤلات الآتية:
- هل تعد المناعة النفسية متغيراً وسيطاً في العلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة لدى أفراد عينة البحث؟
- ما هو مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة؟
- ما هو مستوى الضغوط المزمنة لدى أفراد العينة؟
- ما هو مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة؟

الفرضيات الدراسية:

- 1- لا توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية وجودة الحياة.
- 2- لا توجد علاقة ارتباطية بين الضغط المزمن وجودة الحياة.
- 3 -لا توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية والضغط المزمن.
- 4- لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للضغط المزمن على جودة الحياة بوجود المناعة النفسية عند مستوى دلالة 0.05
- 5-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغيرات (الجنس - الفئة الوظيفية -الحالة الأسرية -الدخل الإضافي).
- 5-1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الجنس.
- 5-2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الفئة الوظيفية.
- 5-3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الحالة الأسرية.
- 5-4 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تعزى لمتغير الدخل الإضافي.
- 6- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تعزى لمتغيرات (الجنس-الفئة الوظيفية -الحالة الأسرية -الدخل الإضافي).
- 6-1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تعزى لمتغير الجنس.

6-2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تعزى لمتغير الفئة الوظيفية.

6-3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تعزى لمتغير الحالة الأسرية.

6-4 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تعزى لمتغير الدخل الإضافي.

7- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغيرات (الجنس-الفئة الوظيفية -الحالة الأسرية -الدخل الإضافي).

7-1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

7-2 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الفئة الوظيفية.

7-3 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الحالة الأسرية.

7-4 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تعزى لمتغير الدخل الإضافي.

مسلمات الدراسة:

انطلقت الدراسة من مجموعة من المسلمات أهمها:

نظام المناعة النفسية جزء مهم في منظومة الشخصية ككل ومكون هام من آليات الدفاع واستراتيجيات التوافق الفعالة.

تعدّ المناعة النفسية أحد مكونات منظومة الشخصية التي يمكن تدعيمها.

علم المناعة النفسية Psychoimmunology هو أحد فروع العلم التي تدرس تأثير العوامل النفسية المختلفة مثل الضغوط النفسية، القلق على الصحة النفسية للفرد.

المناعة النفسية تهدف إلى تنشيط الفاعلية والكفاية والصحة النفسية للإنسان بدلاً من التركيز على الاضطرابات وعلاجاتها.

كما أكدت المرجعيات أن امتلاك الفرد لنظام مناعي نفسي يعتبر وعاء المصادر النفسية الحامية من الآثار السلبية للقلق والتوتر العصبي الذي يمر به الفرد يومياً.

الضغط المزمن له عواقب وخيمة على صحة الإنسان النفسية وتوازنه كما يؤثر في تقييم الفرد لدعائم جودة حياته الذاتية والموضوعية.

ضغوط الحياة تؤثر بالفرد ككل متكامل لذا لابد من دراستها وبالأخص هذا النوع من الضغوط اليومية المزمنة بشكل متكامل هذا الضغط المزمن الذي يعيشه الفرد يسبب عدم توازن جهده المبذول أمام الجهود والفرص والمحفزات الموجودة.

جودة الحياة مؤشر مهم من مؤشرات الصحة النفسية كما تعد من المتطلبات الأساسية لحياة الفرد ومن أهم مكوناتها القدرة على التفكير واتخاذ القرارات والتخطيط للمستقبل.

أهداف الدراسة Research objectives

- دراسة الأثر الوسيط لوجود المناعة النفسية بين الضغط المزمن وجودة الحياة.
- دراسة مستوى الضغوط النفسية المزمنة لدى أفراد العينة.
- دراسة مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة.
- دراسة مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة.

أهمية الدراسة النظرية والتطبيقية:

تتركز أهمية الدراسة في النقاط التالية:

الأهمية النظرية:

- طرح متغير الضغوط المزمنة لأول مرة - في حدود علم الباحثة - بالطريقة التي تتناولها الدراسة.
- ندرة الدراسات التي تناولته بالطريقة التفاعلية للمتغيرات الثلاثة التي تهدف الباحثة إلى دراستها إذ لم تعثر الباحثة على أية دراسة اشتملت على تلك المتغيرات مما يثري الأطر النظرية في هذا المجال.
- يندرج مصطلح المناعة النفسية ضمن التوجه الإيجابي في علم النفس فقد تمت خلال سنوات الأزمة دراسة كثير من المتغيرات السلبية ولكن لم تعط الأهمية الكافية لدراسة المتغيرات الإيجابية.
- يعد الضغط المزمن مكوناً بارزاً في حياة الفرد لذا يجب دراسته بشكل موسع لما له من تأثير على توازن الفرد وصحته البدنية والنفسية معاً.
- إسهام نتائج البحث في التركيز على الأضرار الشديدة التي يخلفها الضغط المزمن في حياة الفرد وضرورة التركيز على مكامن القوة داخل الفرد (المناعة النفسية وتقويتها) ليتمتع الفرد بجودة حياة وصحة نفسية جيدة.
- أهمية دراسة متغير جودة الحياة بما يتضمنه من قدرة على التخطيط والمرونة فإن دراسته تتيح استثماراً أفضل لموارد الفرد وتدفعه إلى تحقيق أهدافه.

كما تأتي الأهمية التطبيقية للدراسة من:

- معرفة الأثر الوسيط للضغط المزمن على جودة حياة بوجود نظام مناعة نفسية.
- إتاحة الفرصة لإقامة دراسات أخرى عن كيفية تدعيم المناعة النفسية من خلال تصميم برامج إرشادية
- يمكن التوصل إلى بعض المقترحات التي تعيد في التقليل من أثر الضغوط المزمنة عن طريق تدعيم الجهاز المناعي وبالتالي تمتع الفرد بجودة حياة أفضل.
- المساهمة في إحداث برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية للأفراد على أسس علمية سليمة.

مبررات الدراسة:

ما يبرر إجراء الدراسة الحالية ما يأتي:

ضغوط الحياة كثيرة وأصبحت جزء ملازم لحياة الأفراد يتفاعلون معها ككل متكامل

عينة البحث التي تجمع عليها كم من الضغوط وهي فئة العاملين.

لم تدرس هذه المتغيرات إلا ضمن دراسات ارتباطية ولم يتم تناولها مع وجود متغير وسيط حيث تلعب العوامل الوسيطة دوراً مهماً لا يمكن إغفاله في الدراسات الإنسانية.

قلة أو ندرة الدراسات التي تناولت الضغوط الإجهادات اليومية المزمنة التي لا يزال البحث قائماً فيها وبالتالي إمكانية التوصل إلى نتائج مفيدة.

المناعة النفسية من مصادر الفرد الداخلية التي تساعد على المواجهة والتكيف التي يجب تسليط الضوء عليها. جودة الحياة الأفراد على المدى البعيد هي أحد دعائم التنمية ضمن المجتمعات.

مصطلحات الدراسة والتعريفات الإجرائية Research Terms

Psychological Immunity المناعة النفسية: ويعرفها أولاه (Olah,2005): هي نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية والتي تعمل مصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتحديات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل مضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah,2005, p:31)

وتعرف المناعة النفسية إجرائياً بأنها: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس قائمة المناعة النفسية لأولاه والذي تتكون من 80 بنداً وتصحح حسب مقياس ليكرت الخماسي. حيث يبلغ الحد الأدنى 80 والحد الأعلى 400 والأبعاد الرئيسية وهي العامل الأول الكفاءة والفعالية الذاتية العامل الثاني الاتزان الانفعالي العامل الثالث طلب المساعدة الرابع التخطيط والمبادرة الخامس إدراك المعنى ووعي الأهداف.

الضغط المزمن أما Sawyer يعرف الضغوط النفسية المزمنة chronic stress :

يحصل هذا النوع من الضغوط بسبب حالة ثابتة أو عدد من الحوادث المجهدة التي تحدث للفرد بشكل متتالي فإذا كان الفرد يعتني بشخص ما مصاب بمرض مزمن بشكل مستمر أو يواجه مشاكل مع رئيس العمل أو إذا فقد عمله أو خسر شركته فإن الجسم يستجيب سلباً لمثل هذه الحالات ويؤدي التعرض المستمر للمشاعر السلبية إلى إصابة الفرد بعدد من الأمراض على الصعيدين النفسي والجسدي (خليفة،2008:138).

ويعرف الضغط المزمن إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس الضغط المزمن من إعداد Wheaton ونقله إلى العربية د. سهاد بدره والطالبة رهام ويتألف من 51 فقرة تعتمد نظام الإجابة 2 أو 1 بحيث تكون الدرجة الدنيا 51 والدرجة العليا 102 ويتألف من الأبعاد الآتية: مسؤوليات الرعاية، ضغوط العمل، ضغوط مادية واجتماعية، صعوبات فائقة، علاقات سامة، أهداف غير محققة.

وتعرف جودة الحياة **Quality of life The**: تعرفها منظمة الصحة النفسية العالمية 1995 بأنها إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية مستوى استقلاليتها، علاقاته الاجتماعية اعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة وبالتالي فإن جودة الحياة تشير إلى تقييمات الفرد لظروف حياته.

وتعرف جودة الحياة إجرائياً: الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس جودة الحياة بنسخته المختصرة تعريب الدكتورة بشرى إسماعيل يصحح حسب مقياس ليكرت الخماسي 2008 المكون من (26) بنداً (Whoqol.group 1995). حيث تبلغ الدرجة الدنيا 25 والدرجة العليا 130 ويتألف من الأبعاد الآتية: العناصر الذاتية والموضوعية، الحياة المهنية والاجتماعية، التقبل والمعلومات، توفر الرعاية، الحياة الصحية. العاملون في جامعة دمشق: هم الأفراد العاملون المثبتون على رأس عملهم في جامعة دمشق حسب قانون العمل الموحد والموزعون على الفئات الوظيفية (أولى، ثانية، ثالثة).

حدود الدراسة Limits of Study

تحددت الدراسة الحالية بالحدود الآتية:

1. الحدود البشرية: وهم الأفراد العاملون المثبتون على رأس عملهم في جامعة دمشق حسب قانون

العمل الموحد والموزعون على الفئات الوظيفية (الأولى، الثانية، الثالثة). حيث جرى تطبيق أدوات

البحث وهي قائمة جهاز المناعة النفسية (Psychological Immune System Inventory (PISI

Olah 2005 ومقياس الضغط اليومي المزمن wheaton,B.(1994) ومقياس جودة

الحياة 2008 Quality of life بصورته المختصرة تعريب بشرى إسماعيل (2008). والدراسة محدودة

بالخصائص السيكومترية للأدوات السابقة التي تم استخراجها من عينة من العاملين في جامعة دمشق.

2. **الحدود المكانية:** تم التطبيق أدوات البحث في مباني تجمع رئاسة جامعة دمشق، وعدد من الكليات التابعة

لها وهي (التربية، العلوم، والهندسة الزراعية، والهندسة المعمارية، والاقتصاد، والآداب والعلوم الإنسانية، والصيدلة، والعلوم السياسية).

3. **الحدود الزمنية:** جرى تطبيق أدوات البحث قائمة المناحة النفسية، مقياس الضغط اليومي المزمن، مقياس

جودة الحياة على أفراد عينة البحث خلال المدة الزمنية من تاريخ 2021\9\1 - 2021\10\20 .

4. **الحدود الموضوعية:** تشمل دراسة العلاقة بين المتغيرات من خلال إجابات أفراد عينة البحث على مقياس

الضغط المزمن، ومقياس المناحة النفسية، ومقياس جودة الحياة المستخدمين في البحث الحالي وفقاً للمنهج الوصفي التحليلي ومدى تمثيل عينة البحث للمجتمع الأصلي.

متغيرات الدراسة:

متغيرات البحث المستقلة (التصنيفية) متغيرات البحث:

الجنس (ذكور، إناث)

الفئة الوظيفية (أولى، ثانية، ثالثة)

الحالة الأسرية (مرتبط، غير مرتبط).

الدخل الإضافي (يوجد أو لا يوجد)

المتغير المستقل: الضغط المزمن.

المتغير التابع: جودة الحياة.

المتغير الوسيط: المناحة النفسية.

Literature Review: المراجعية السابقة:

تناولت الكثير من الدراسات السابقة الضغوط النفسية بشكل عام وليس الضغوط اليومية المزمنة كما تناولت بعض الدراسات المناعة النفسية وجودة الحياة على عينات مختلفة مثل دراسة (Olah, 2010)، ودراسة Sephton (2010 & Segerstrom)، ودراسة (Shai & Dubey, 2011) ودراسة عبير أبو الوفا دنقل (2018) ودراسة حنان الحلبي (2020) أما الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية المزمنة كانت تجريبية أجريت في المختبرات لقياس أثر هذه الضغوط على الفرد وكيفية تفاعل الفرد مع هذه الضغوط وتأقلمه معها وتعد الدراسة الحالية أولى الدراسات التي تنقل الدراسة من المختبر إلى حياة الأفراد تناولت دراسات بعض جودة الحياة كمفهوم ومؤشر للصحة النفسية.

منهج الدراسة وأدواتها Research Methodology

اعتمد البحث على المنهج الوصفي التحليلي بهدف تعرف دور المناعة النفسية كمتغير وسيط للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق، والذي يحاول وصف طبيعة الظاهرة موضوع الدراسة، فالمنهج الوصفي التحليلي يساعد على تفسير الظواهر النفسية والتربوية الموجودة كما يفسر العلاقات بين الظواهر، يضاف إلى ذلك أنه يساعد في الحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات حول الظواهر استناداً إلى حقائق الوقائع، وتعد الأبحاث الوصفية أكثر من مشروع لجمع المعلومات فهي تصف وتحلل وتقيس وتقيم وتفسر (دويدار، 2006، 76) حيث قامت الباحثة بجمع المعلومات من خلال أدوات الدراسة (مقياس الضغط المزمن، مقياس المناعة النفسية، مقياس جودة الحياة) وبعد ذلك جرى تفريغ المعلومات وتحليلها إحصائياً للإجابة على أسئلة البحث واختبار فرضياتها ووصولاً إلى نتائج البحث كما استخدم برنامجي لدراسة تحليل المسار وإمكانية التنبؤ (SPSS، Amous) .

تصوّر الدراسة:

انطلقت الدراسة من مجموعة من المسلمات المرتبطة بأهمية المناعة النفسية كأحد مكونات الشخصية التي يمكن تدعيمها والانطلاق بالتوجه الإيجابي بدراسة جهاز المناعة النفسية وبالتعرف على الضغط البسيط المزمن

الذي له عواقب وخيمة على صحة الإنسان وتوازنه ويجعله دائماً في دائرة من التخطيط، فيعود إلى عقله البدائي سعياً وراء متطلبات الحياة الأساسية جاهداً لإعادة توازنه النفسي، الأمر الذي يؤثر بتقييمه لجودة حياته وعناصرها الذاتية والموضوعية التي تعد مؤشر مهم للصحة النفسية للفرد بما تتضمنه من تخطيط للمستقبل واتخاذ القرارات فتتطلب هذه الدراسة من دراسة المتغيرات الثلاثة من حيث وجود عامل وسيط هو المناعة النفسية بين الضغط المزمن وجودة الحياة.

الجزء الأول (أدبيات الدراسة)

الفصل الأول: الإطار النظري للدراسة

-المناعة النفسية

-الضغط المزمن

- جودة الحياة

أولاً : المناعة النفسية Psychological Immunity:

يعد جلبرت وزملاؤه (Gilbert et al.1998) أول من أشاروا إلى مفهوم المناعة النفسية في حين يعد أولاه (Olah) من أكثر الباحثين نشرًا ودراسة لهذا المفهوم الذي ظهر في نهاية التسعينات من القرن العشرين. ولقد تعددت المسميات التي أطلقت عليها ومنها المناعة العقلية، المناعة الانفعالية، نظام المناعة السلوكية، نظام المناعة الوجدانية نظام المناعة النفسية، المناعة النفسية (, 2009,2010,2000,2002,2004,2005, 1996, Olah وتوالت الدراسات حول هذا المفهوم ومنها (2010, Kegan, Shahi,Dubey, 2004, Votitikane 2013, 2015, Bona: 2014, Rachman: 2016, Negy: 2016, Gombor: 2009, Negy Totg: 2009, Olah, 2016, Negy, 2011, Kalmar: 2011), كما أوردها (زيدان، 2013، ص817) حيث وجد أولاه (Olah,1998) أن هناك تركيباً مرتبطاً بالصحة النفسية والضغط البيئية هو نظام المناعة النفسية والذي عده عاملاً من عوامل الشخصية ليعكس بُعد الشخصية المرتبط بالضغط والإنهاك النفسي وعرفها أولاه (Olah,2005,p31): هي نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية والتي تعمل مصادر مرنة ومقاومة تتمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل مضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah,2005, p:31) حيث ازداد الاهتمام بدراسة المتغيرات الإيجابية التي بين الأفراد والمجموعات، تعد المناعة النفسية من التوجهات الحديثة في علم النفس الإيجابي فالشخصية السوية هي التي تتميز بالقوة والمقاومة النفسية والتي تكون قادرة على التوافق والتكيف مع المواقف الصادمة والأحداث الصادمة ومع الضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهها وهي التي تكون قادرة على أن تعطي معنى مهماً للحياة التي يعيشها الإنسان وكذلك تساعده على التعامل بشكل إيجابي مع الخبرات الجديدة التي يصادفها والصدمات النفسية التي يتعرض لها (Erman,2014,p96). يعد مفهوم المناعة النفسية أحد مفاهيم التوجه الإيجابي في علم النفس وتزايد الاهتمام بها في المرحلة الراهنة لأنها تدل على الصحة النفسية للفرد ويعد مفهوم المناعة النفسية من أحدث المفاهيم في مجال بحوث الصحة النفسية . فالمناعة النفسية: هي نظام معقد ومنظم ووقائي لحماية الفرد من الاضطرابات النفسية والبيئية لمواجهة الضغوط النفسية والانفعالية

أسوة بنظام المناعة الحيوية (Barbamell,2009 ,17: Kegan,2006 ,17: Albert-Lorinz et al..2012,105)

. ويشير (Wilson,2020,p5) أن المناعة النفسية تعمل كدفاعات نفسية حيث تعمل على إعادة تفسير المعلومات السلبية بأسلوب يحسن من آثارها. ويعرفها اللويمي(2010):قابلية الإنسان على حماية نفسه من الإصابة بالأمراض وهي تتفاوت من شخص لآخر (اللويمي ،2010،ص4).

. كما عرفها مرسى (2000): بأنها مفهوم فرضي ويقصد به قدرة الفرد على مواجهة الأزمات وتحمل الصعوبات والمصائب ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر سلبية ومشاعر الغضب واليأس والسخط والعداوة والانتقام والعجز. ويرى كيجان (Kagan ,2006 ,17) أن الإنسان لديه نظام مناعة نفسية وظيفته حماية الفرد من الآثار السلبية للضغوط الانفعالية على غرار نظام المناعة الحيوية في الجسم. وهو ما أشار إليه راشمان (Rachman ,2016,3) وأكدته دراسة دوبي وشاهي (Dubey Shahi ,2011). ويعرف (زيدان 817،2013): المناعة النفسية بأنها قدرة الفرد على حماية نفسه من التأثيرات السلبية المحتملة للضغوط والتهديدات والمخاطر والإحباطات والأزمات النفسية والتخلص منها عن طريق التحصين النفسي باستخدام الموارد الذاتية والإمكانات الكامنة في التفكير الإيجابي، والإبداع وحل المشكلات، وضبط النفس والالتزان، والصمود والتحدى والمثابرة، والفاعلية والمرونة، والتكيف مع البيئة. فنجد أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة الفرد على استخدام السبل والآليات والاستراتيجيات لمواجهة الصعوبات الاجتماعية والتكيفية والضغوط النفسية فهي بناء غير ثابت في شخصية الفرد وتتحسن بوجود عوامل وقائية كالتفكير الإيجابي، الضبط الانفعالي، المبادأة والتوكيدية، الإبداع وحل المشكلات، الصمود والصلابة النفسية، إدارة الذات وفاعليتها، التوجه نحو الهدف، التكيف والمرونة النفسية، المسؤولية الاجتماعية. حيث تبرز بنية المناعة النفسية في الظروف التي تتحدى الفرد لاستنهاض مصادره الشخصية بغرض التعامل مع هذه المواقف الضاغطة التي تعيق تحقيق أهدافه ولا سيما حين تتضمن هذه المواقف المنافسة التي تتطلب جهوداً مستمرة لتحقيق الغاية. (Mckay ,Nivan ,Lavallee White ,2008 ,P154). 1-2 ويرى

جلبرت وزملاؤه (Gilbert,1998,619) من خلال رؤيتهم بعض الخصائص العامة للمناعة النفسية وهي

فيما يلي:

تحويل الإخفاق إلى نجاح والمحنة إلى منحة، التفسير والتسوية العقلاني المقبول والمقنع، الإصلاح والتأهيل الشامل وليس التحسن الجزئي المؤقت فقط، دعم التخييلات الإيجابية، ترك الاستجابة السلبية عند توقع أحداث سلبية.

3-1 كما يرى أولاه وناجي وتوز (Olah,Nagy Toth,2010,103) أنها:

تتحكم في حركة الجهاز المعرفي لإدراك النتائج الإيجابية الممكنة، تؤكد على فرص النمو والتطور، تساعد في اختيار أساليب التكيف أو التأقلم (استراتيجيات المواجهة) التي تتناسب مع الموقف وحالة الفرد ومزاجه، تساعد على إدراك نتائج ردود الأفعال وتقييمها، تعزز آليات الدفاع النفسي وأنها تحمي الفرد من الخطر أو الأذى الوجداني، أنها تتضمن اختيار أساليب التأقلم أو التكيف استراتيجيات المواجهة التي تناسب كلاً من خصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه. (فتحي،2019، ص556-557).

4-1 النظرية المفسرة للمناعة النفسيةOlah:

لقد نشأت هذه النظرية بالاستناد إلى مجموعة من الأبعاد المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والدافعية والشخصية والبيئة والنفسية فإن هذه الأبعاد تزود الفرد بالمناعة النفسية ضد التوتر وتعزز النمو النفسي والجسمي وكذلك تؤدي وظيفة المقاومة والمناعة (Olah 2005 .P:31) والغرض من دمج هذه الأبعاد من أجل جعلها منظومة نفسية إيجابية شاملة ومتفاعلة ومتربطة فإن شخصية الفرد تشكلها جوانب وأبعاد كثيرة ومعقدة ومتشابكة ومن الصعب أن تحمي أو تقي أو تصمد أو تدافع عن نفسها ضد التهديدات الداخلية والخارجية كالتعرض للشدائد والمصاعب والمحن وكذلك الأحداث والمواقف الصادمة والضاغطة بأنواعها كلها والتي تستنزف المقاومة النفسية (Olah ,2004: P223) لذلك يكون من الصعب أن نعتمد على بُعد أو بعدين من أبعاد الشخصية وإهمال

باقي الأبعاد وهذا التكامل والترابط بين هذه الجوانب والأبعاد يدعى بنظام المناعة النفسية Psychological immune system.(Olah ,et all 2006:p 566)

لذلك فهي تجعل الفرد قادراً على تحمل آثار العوامل والتوتر ودمج الخبرة المكتسبة في تنمية المقاومة النفسية من أجل تكوين حصانة وقائية وعلاجية تحمي الفرد عندما يتعرض للضغوط الداخلية والخارجية التي تواجهه وتعيق تحقيق الأهداف المطلوبة. وأشار أولاه إلى أن المناعة النفسية للفرد ضرورية مثلها مثل المناعة الجسدية حيث أكد أن المناعة النفسية تساهم في المحافظة على قدرة الإنسان في الحفاظ على توازنه النفسي والانفعالي وتجعله أكثر قدرة على مواجهة الأزمات والصدمات المختلفة وكذلك تساعد في العودة الى حالته الطبيعية بعد تعرضه للمشاكل المختلفة التي يمكن أن يواجهها في حياته (Olah , et al 2010 ,p102) . وأشار أيضاً إلى أن المناعة النفسية تتشكل عند الإنسان منذ اللحظات الأولى أي في مرحلة الطفولة وتنمو وتترسخ وتتطور شيئاً فشيئاً داخل الإنسان وتتغرز من خلال الدعم الذي يأتي من خلال البيئة سواء كان دعماً مادياً أو معنوياً أو أسرياً أو مجتمعياً (Olah ,1995 ,P:222). وبالإمكان أن تتشكل في المراحل التالية من العمر لأنها قوة كامنة داخل النفس البشرية (OLAH , 1996 p24).

1-5 وقد أشارت نظرية أولاه إلى أن المناعة النفسية تتكون من ثلاث مجالات رئيسية و16 مكوناً فرعياً وهي:

المجال الأول: محور الاعتقاد: يشير ذلك المجال الى مستوى ثقة الفرد ببيئته وقدرته على التأثير فيها ويتألف من: **التفكير الإيجابي:** وهو ميل الفرد الى تقبل الأفكار والمعارف الجديدة التي تبسط كل ما هو معقد فيتوقع الفرد نتائج إيجابية تؤدي إلى النجاح فيما يريد أو ما يفكر به في المستقبل.

الإحساس بالسيطرة: وهو قدرة الفرد على ضبط سلوكه وانفعالاته والتأثير في البيئة المحيطة به.

الإحساس بالتماسك: وهو شعور الفرد بأنه يعيش شخصية متماسكة وقوية وذات تأثير وأهمية قيمة في المجتمع الذي يعيش فيه.

الإحساس بالنمو الذاتي: يعني شعور الفرد وإحساسه بأن ذاته تنمو وتتطور يوماً بعد يوم (Olah, 2005. P32).

المجال الثاني: المحور التنفيذي الخلاق الرقابي: وهو قابلية الفرد وقدرته للعمل بصورة مؤثرة في بيئته التي يعيش

فيها ويتألف هذا المجال من عدة مكونات فرعية:

التوجه نحو التحدي والتغيير: وهو رغبة الفرد في تغيير ظروفه الراهنة نحو الأفضل واستثمار ذلك النمو الشخصي ومواجهة الحوادث والمواقف والقدرة على تحمل الضغوط والانفتاح على التغيير.

الرقابة الاجتماعية: هي قدرة الفرد على مراقبة أو اكتشاف تأثير الناس في المجتمع أو المكان الذي يكونون فيه (2011.P: 37،Dubey Shahi)

توجه الفرد نحو الهدف: هو قدرة الفرد على تحديد ما يصبو إليه من أهداف بشكل دقيق وتحقيقه.

المفهوم الذاتي المبدع: هو شعور الفرد بأن لديه القدرة الذاتية على العطاء والإبداع تقييم المزيد

قدرة الفرد على المشكلات: وهي استخدام الفرد فيها معلوماته السابقة ومهاراته المكتسبة للتغلب على موقف غير عادي يواجهه.

التأثير الذاتي (الفعالية الذاتية): تعني اعتقاد الفرد وثقته في قدراته التي تكون بمنزلة الدافع القوي لإنجاز مهامه بصورة فعالة مما يحقق له الرضا والتوافق النفسي.

التحشيد الاجتماعي: هي قدرة الفرد على طلب المساعدة أو المعونة من الناس الآخرين دون تردد.

قدرة الخلق الاجتماعي: هي السلوك الذي يقوم به الفرد بصورة طوعية لغرض المساعدة لشخص آخر بدافع المحبة والعطف وتقديم المساعدة للآخرين. (Olah ,2005,P: 34).

المجال الثالث: محور تنظيم الذات: يعني قابلية الفرد بالتكيف مع ما هو مطلوب في أمر ما ويتألف هذا المحور من عدة مكونات فرعية:

التزامن أو التماشي: قابلية الفرد للتماشي ومواكبة التغييرات البيئية ومع الأحداث الحالية والراهنة بطريقة مرنة ومفتوحة.

السيطرة على الاندفاع: قدرة الفرد في السيطرة على اندفاعاته ومشاعره بالطريقة التي يراها مناسبة.

السيطرة العاطفية: تعني القدرة في السيطرة على النفس وتحمل الإحباط وإدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتأجيل إشباع الرغبات وضبط العواطف والمشاعر.

سيطرة الفرد على الغضب: قدرة الفرد في السيطرة والتحكم بنفسه في المواقف الانفعالية المتأزمة والصعبة.
(Olah, 2005, P: 34).

(محمد، 2018، ص184).

1-6 ويقسم (مرسي، 2000، ص 96-97) المناعة النفسية إلى ثلاثة أنواع هي:

1- **مناعة نفسية طبيعية:** وهي موجودة عند الإنسان في طبيعة تكوينه النفسي الذي ينمو من خلال التفاعل بين الوراثة والبيئة فالشخص صاحب التكوين النفسي الصحي يتمتع بمناعة نفسية طبيعية عالية ضد الأزمات والكروب ولديه قدرة عالية على تحمل الإحباط ومواجهة الصعاب وعلى ضبط النفس فلا يتأزم أو يضطرب بسرعة.

2- **مناعة نفسية مكتسبة طبيعياً:** ويكتسبها الفرد من خلال المهارات والخبرات والمعارف التي يتعلمها من مواجهة الأزمات والصعوبات السابقة فتعد هذه الخبرات والمهارات تطعيمات نفسية تنشط جهاز المناعة النفسية وتقويه وهذا يجعل تعرض الفرد للإحباطات والصعوبات والعوائق المحتملة مفيداً في تنمية قدرته على تحمل الأزمات واكتساب الخبرات التي تنشط المناعة النفسية لديه.

3- **مناعة نفسية مكتسبة صناعياً:** وهي تشبه المناعة الجسمية التي تنتج من حقن الجسم عمداً بالجرثومة المسببة للمرض بعد إضعافها للتقليل من خطورتها وتبقى مناعتها في الجسم لمدة طويلة فكذا المناعة النفسية المكتسبة صناعياً تجري عن طريق تعرض الفرد عمداً لمواقف مثيرة للقلق والتوتر والغضب المحتمل مع تدريبه على التحكم في انفعالاته وأفكاره ومشاعره وتعويده على طرد وساوس القلق وهواجس الخوف والجزع والغضب وإحلال أفكار إيجابية ومشاعر مبهجة بدلاً منها.

1-7 كما يرى (كامل ، 2002 ، 320-321) عواقب ضعف المناعة النفسية:

ارتفاع القابلية للإيحاء، فقدان السيطرة والتحكم الذاتي، الاستسلام للإخفاق، الانعزالية، فقدان الإحساس بالمتعة والسُرور في الحياة، الانغلاق والجمود الفكري، ضعف درجة النضج الانفعالي، ظهور ما يشير إلى الكذب الدفاعي. هي نظام موحد متكامل للأبعاد الشخصية المعرفية والسلوكية والانفعالية والاجتماعية والبيئية والتي تعمل مصادر مرنة ومقاومة تنمي قدرة الشخص ومقاومته وحصانته النفسية على تحمل الإجهاد والتهديدات والتوتر والضغوط النفسية والجسمية التي تواجهه فهي تعمل مضادات نفسية من أجل تحقيق التوافق والصحة النفسية (Olah,2005 ,p:31).

فذلك نجد أن المناعة النفسية تشير إلى قدرة يكتسبها الفرد للتعامل مع المواقف المختلفة لكي يتغلب على الصعوبات والمشكلات، وهي تختلف من فرد إلى آخر نتيجة أساليب التنمية الاجتماعية والمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته كما أن زيادة هذه المناعة وقلتها تتوقف على مدى نجاح الفرد في المواقف السابقة مما يكسبه ثقة في ذاته وقدراته على تخطي الصعاب والتعامل مع العوائق التي قد تعترضه مستقبلاً وهذا ما يفسر التفاوت بين البشر في المرونة والصحة النفسية أو الانهيار والمعاناة والدخول في الأعراض المرضية (خريبه، 2021، ص242).

1-8 صفات الأفراد ذوي المناعة النفسية المنخفضة:

يجدون أن لا معنى لحياتهم، لا يستطيعون أن يتفاعلوا مع بيئتهم بإيجابية، يجدون أنفسهم غير قادرين على تحقيق الأهداف، ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحدي والارتقاء، سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم، عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للمواقف والأحداث الضاغطة والقاهرة للذات يحبون ثبات الأحداث الحياتية. (محمد، 2018، ص182).

1-9 وهناك بعض المفاهيم التي تتقاطع مع مفهوم المناعة النفسية منها 1-الصلابة النفسية

والتي يعرفها (حبيب، 76، 2006):على أنها القدرة العالية على المواجهة الإيجابية للضغوط وحلها ويمكن الفرق بينهما كما يرى (زيدان، 2013، 238-239) في أن الصلابة النفسية هي رد فعل إيجابي أو علاج ناجح للأزمات

والضغوط النفسية بعد حدوثها وتحدث بطريقة شعورية واعية بينما المناعة النفسية هي اتخاذ التدابير والاحتياطات كلها حتى لا تحدث الأزمات النفسية والضغوط النفسية أي قبل أن تحدث وتحدث بطريقة لا شعورية في اللاوعي وهي عملية أكثر تعقيداً وشمولاً من الصلابة النفسية ومن المفاهيم المختلطة أيضاً بمفهوم المناعة النفسية مفهوم **2- المرونة النفسية**: والتي تعرف بأنها كفاءة الفرد في التعامل بنجاح مع الضغوط والأحداث السلبية والصعاب والمخاطر فهي قدرة الفرد على التكيف والثبات أثناء المحن والشدائد. (Singel Nahyu, 2010, 24-25:)

151-150, 2010, Waghild) كما تعني الارتداد مرة أخرى إلى حالة التوافق أو ما كان عليه الفرد سابقاً أو العودة من الخبرات السلبية والتكيف المرن مع المتطلبات المتغيرة وهي عملية تعكس التكيف الإيجابي رغم خبرات المحنة أي أنها القدرة على التكيف في مواجهة الصدمة والمحنة والصعوبة والضغوط النفسية الشديدة.

وهكذا يتضح حتى من المسمى أن المرونة النفسية هي الوجه الآخر من الصلابة النفسية فإذا كانت الصلابة النفسية هي قوة التصدي والمواجهة والثبات أمام الضغوط والظروف السيئة والأزمات فإن المرونة هي المقابل هي نفي التصلب بل القابلية للتغير والتكيف والعمل وفق متطلبات الظروف البيئية والضغوط لتجنب تأثيراتها السلبية.

ويمكن اعتبار المرونة النفسية أحد أبعاد ومكونات المناعة النفسية. ومن ثم تعد كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية والمناعة النفسية من سمات الشخصية التي تمثل أساس علم النفس الإيجابي والصحة النفسية الإيجابية ودعائمه ويمكن عد كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية مهارة أو استعداداً شخصياً كامناً، بينما عد المناعة النفسية قدرة شخصية فطرية مثل المناعة العضوية وإن كان كل منهما يجري تشكيلهما وتكوينهما وبنائهما لدى الفرد بداية من الطفولة المبكرة وعبر مراحل العمر كلها ويحدث تنميتها خلال عملية التربية والتنشئة وخبرات وتجارب الفرد في الحياة ومن ثم فإن كلا منهما تمثل أحد مكونات المناعة النفسية وإذا كانت كل من الصلابة النفسية والمرونة النفسية عملية تالية أو لاحقة للأحداث والضغوط (فتحي، 2019، ص559-560) فإن المناعة النفسية عملية سابقة ولاحقة ومواكبة أو مستمرة قبل الأحداث و في أثنائها وبعدها (زيدان، 2013، 338-339).

10-1 - ويرى (أبو العزائم، 2012، ص1) أن من بين مكونات المناعة النفسية:

- الكفاءة الذاتية والتوجه نحو الهدف كما يرى (جولدسين، بروكسي، 2011، ص 514-515) أن من بين الخصائص التي تميز التوجه العقلي للمتسمين بالمناعة النفسية أنهم يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية وأنهم يعتقدون أنهم قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة ويشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة وينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات بأنها تحديات عليهم أن يواجهوها وليست محبطات عليهم أن يتجنبوها ويعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة واعون بجوانب الضعف والخطر لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين ويدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها كما يغلب على مفهوم الذات لديهم صور الكفاءة والقوة ويمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين ويحددون جوانب حياتهم التي يمكن السيطرة عليها . لذا ترجع أهمية المناعة النفسية إلى توجيه الفرد إلى حسن التعامل مع الضغوط والمؤثرات في البيئة المليئة بالمشكلات . وتمكن الفرد من أن يكون أكثر قدرة على التعامل بكفاءة مع مجريات الحياة بصعوباتها وتحدياتها وعلى تحديد أهداف واقعية والسعي الدؤوب لتحقيقها (حسنين، 2013، ص27).

11-1 - عمل المناعة النفسية في رفع مؤشرات الصحة النفسية:

المناعة النفسية والقدرة على حل المشكلات: تعد القدرة على حل المشكلات من الموضوعات الأساسية في مختلف مجالات الحياة المعاصرة ويعرف شارما (Sharma, 2015, p72) القدرة على حل المشكلات على أنها عملية معرفية سلوكية ذاتية يحاول الفرد من خلالها تحديد أو اكتشاف حلول فعالة بهدف التكيف مع الموقف المشكل أو الضاغط التي يواجهها الشخص في سياق الحياة اليومية كما يشير كل من أيوبوت وبيلانجيلتير (Aubut, Belanger, 2017) إلى أن حل المشكلات الاجتماعية هو العملية التي يقوم بها الشخص محاولاً وضع أو تحديد حلول فعالة وقابلة للتكيف مع المشكلات اليومية . لذا تعد القدرة على حل المشكلات مطلباً أساسياً للتعلم وأحد العناصر أو العوامل الوقائية للمناعة النفسية فيواجه الفرد في حياته كثيراً من المشكلات والمواقف الضاغطة التي تستدعي إيجاد حلول لها ومواجهتها بطريقة إيجابية ويتحتم عليه تكوين خطط محددة لاستجابته واختيار

الاستجابات الملائمة مع فحص الاستجابات الضرورية لحل هذه المشكلة (فتحي، 2019، ص566). خصائص جهاز المناعة النفسية: حدد (Rachman, 2016, p6)

12-1- الخصائص التي تميز جهاز المناعة النفسية وهي: وقائي وصامت جوهري الشفاء الذاتي

تلقائي تكيفي لا إرادي يعمل خارج نطاق الوعي وعملياته غير مدركة وظيفته يمكن أن تعاق بسبب كثرة الضغوط والوصول إلى الإطاقة (ذروة التحمل) التدخلات المقصودة والموجهة التي يمكن أن تنشط عمل جهاز المناعة النفسية بتوسيع تأثيراته ودعم زيادة التغييرات الإيجابية وفي هذه النقطة تحديداً يشير إلى أن التدخلات العلاجية النفسية يمكن أن تخفض من فشل نظام المناعة النفسية من خلال تعزيز المرونة والرفاهية النفسية والكفاءة الذاتية والتعلم الصحي وتدعيمها وجميعها تدعم مهام الحماية والشفاء لجهاز المناعة النفسية. (فتحي، 2019، ص557).

13-1 خصائص المتسمين بالمناعة النفسية المرتفعة:

وضح سام جولدشين وروبرت بروكس (2011، 514) مجموعة من الخصائص التي يتسم بها من لديهم

مناعة نفسية وهي:

- يشعرون أنهم مقدرون ولهم مكانة خاصة، يضعون لأنفسهم أهدافاً وتوقعات إيجابية، قادرون على حل المشكلات واتخاذ القرارات الصحيحة، ينظرون إلى الأخطاء والعثرات والمعوقات بأنها تحديات عليهم أن يواجهوها وليس محبطات عليهم أن يتجنبوها، يعتمدون على استراتيجيات فعالة لمواجهة المواقف المختلفة ومقاومة الإحساس بالهزيمة، يدركون جوانب لديهم ولا ينكرونها ويرون أنها مجالات قابلة للتغيير والتحسين، يدركون جوانب القوة والتميز لديهم ويستمتعون بها، يغلب على مفهومهم لذواتهم صورة القوة والكفاءة، يمتلكون مهارات جيدة في بناء العلاقات مع الآخرين، يحددون جوانب حياتهم التي يمكنهم السيطرة عليها أو التحكم فيها ويركزون جهدهم وطاقتهم نحوها ولا يلتفتون إلى العوامل التي تندرج تحت سيطرتهم. (فتحي، 2019، ص560).

والقدرة على التعامل مع المشاعر المتضاربة المتصارعة- القدرة على خبرة الاستمتاع دون صراع- المرونة والقدرة على التكيف والتوافق مع البيئة المتغيرة- قوة الشخصية وبنائها- القدرة على التحرر من مشاعر الخوف والشعور بالذنب والقلق- تحمل المسؤولية عن الأفعال الشخصية القدرة على التمييز بين الجيد والسيء وبين الجيد والأفضل - القدرة على ترشيد العواطف وتسخيرها وليس التصرف بناء على الدوافع والانفعالات - تحقيق النظرة الثاقبة المدركة جيدا للذات. (عبد العزيز، 2019، ص423).

14-1 وظائف جهاز المناعة النفسية:

يمكن تلخيص وظائف جهاز المناعة النفسية كما جاءت في بعض الدراسات في النقاط التالية:

ضمان اختيار استراتيجيات التكيف وأساليب المواجهة المناسبة لخصائص الموقف وحالة الفرد ومزاجه، المساعدة في إعادة التوازن الانفعالي عبر النزعة الطبيعية للتخلص من الألم والبحث عن السعادة، تفعيل الأدوات المعرفية وتوجيهها نحو إدراك نتائج إيجابية ممكنة وإحداث التوازن مع التخييلات السوداوية، المساعدة في إعطاء تفسيرات منطقية وعقلانية للمشاعر السلبية، مساعدة الأفراد على الشعور بالتحسن وأنهم أفضل بعد تعرضهم لضغوط النفسية وللتأكيد على فرص النمو والتطور، تدعيم السلوك الناجح وتفسيره وتسويغه، تقوية إمكانية نجاح السلوك الإيجابي، وتعزيز الاختيار الحر، تعزيز آليات الدفاع النفسي. (عبد العزيز، 2021، ص222).

لذلك نرى أهمية دراسة المناعة النفسية، مفهومها، وأبعادها، خصائصها، وأثرها في مساعدة الفرد على العودة إلى حالة التوازن وانعكاسها الإيجابي على صحته النفسية في ظل معاشة الفرد لمختلف الضغوطات وخاصة الضغط اليومي المزمن

ثانياً: الضغط المزمن:

إن الضغوط النفسية حالة أو ظاهرة لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب وذلك بدرجات متفاوتة ومن هنا ترى الباحثة أن مصادر الضغط النفسي جزء مهم وملازماً لحياتنا اليومية ولا أحد يستطيع أن يهرب منها ولا سيما في وقتنا الحاضر..... فالفرد عندما يدرك ضعف قدرته على الاستجابة لهذا الموقف فإنه يشعر بهيمنة الضغوط عليه، ولكنه إذا استطاع التكيف مع متطلبات تكون الضغوط مقبولة، ومفيدة وهو الجانب الإيجابي للضغوط والهدف منه استثارة الأفراد لاستخدام استراتيجيات جديدة لمقاومة المشكلات والمواقف الضاغطة التي تواجههم.

2-1 مفهوم الضغط النفسي:

لا يمكن دراسة ظاهرة ما وفهمها دون تحديد مفهومها أو تعريفها وتحديد مصادرها ونظراً لشيوع مصطلح الضغط اذ يستخدم على نطاق واسع في مجالات مختلفة كالطب والفيزياء وعلم النفس والصحة النفسية وغيرها من المجالات فقد تعددت الآراء حول تعريفه وسنستعرض UCMS unpredictable chronic mild varied Stress وهو الضغط اليومي المزمن المعتدل غير المتوقع.

2-2 وسنستعرض من المفاهيم المتعلقة بالضغط النفسي كما أوردته الدراسة الحالية الضغط المزمن

Chronic Stress

قام الباحثون بدراسة الأحداث التي تسبب ضغوطاً بسيطة أو أحداث يومية مزعجة وتأثيراتها التراكمية على الوضع الصحي والمرضي ومن الأمثلة على هذه الأمثلة المزعجة التعرض لأزمة سير خانقة، وانتظار الدور في صف طويل، وأداء الأعمال المنزلية الروتينية، أو مواجهة صعوبة في اتخاذ القرارات بسيطة **فالمشاكل اليومية البسيطة تؤثر سلباً على الصحة النفسية على المدى القصير وتسبب أعراضاً جسدية** (تايلور، 2007، ص 328) فضلاً عما يمكن أن تسببه الأحداث البسيطة من ضغوط فإنها يمكن أن تؤدي الى تفاقم الأوضاع الصحية الجسمية والنفسية بعدة طرق أولى هذه الطرق تعود إلى التأثير المتراكم الناجم عن الأحداث المسببة للضغوط

البسيطة قد ينهك الفرد ويجعله أكثر عرضة للمرض ثانياً قد تؤثر مثل هذه الأحداث الشديدة في الحياة المليئة بالأمراض، فمواجهة الفرد للأحداث الرئيسة في الوقت الذي يتعرض فيه إلى الكثير من الأحداث الثانوية سيجعل الضغط يبدو أكثر بكثير مما لو كان الأمر غير ذلك أما عن الكيفية التي تتفاعل بها المنغصات اليومية مع أحداث الحياة الرئيسة المسببة للضغط أو مع الضغط المزمن فإن الإجابة على هذا السؤال أمر غير معروف حتى الآن فقد تؤدي المنغصات في بعض الحالات إلى تفاقم المعاناة النفسية وذلك عندما تحدث مع وجود الضغط المزمن (Lepore Evan Palsane, 1991) وفي حالات أخرى فإن وجود الضغط المزمن قد يوقف تأثير المنغصات اليومية وذلك لأن المنغصات تصبح واهية مقارنة مع الأحداث المسببة للضغط المزمن (McGonagle, 1990, Kessler).

2-3 معوقات قياس المنغصات (الضغوط اليومية):

لدى محاولة قياس المنغصات اليومية (الضغوط اليومية) تواجهنا لسوء الحظ بعض المشاكل التي تظهر لدى قياس الأحداث الرئيسة الضاغطة للأفراد الذين يتعرضون إلى الكثير من المنغصات ويعانون من درجة عالية من القلق بهذه الطريقة يقرون أيضاً بوجود معاناة سيكولوجية أكبر (Kohn, 1991, Lafreniere Gurevich) مما يؤدي إلى الاعتقاد بأن الأفراد الذين ينزعون أساساً إلى القلق والمبالغة في ردود الفعل لدى تعاملهم مع الضغط سيستجيبون بالطريقة نفسها للضغوط اليومية، وبذلك فإنهم يعملون على تضخيم الآثار السلبية الناتجة عن هذه المنغصات تمشياً مع ذلك حاول الباحثون أن يفصلوا المنغصات اليومية الموضوعية عن الأعراض السيكولوجية والجسمية فتبينوا نتيجة إلى ذلك أن المنغصات (الضغوط اليومية المستمرة) تؤدي إلى تعريض الوظائف السيكولوجية والفيسيولوجية إلى مخاطر. (تايلور، 2007، ص 330).

4-2 أنواع الضغط حسب الزمن والشدة:

• الضغط المتوقع: Anticipatory stress

وهو استجابة الفرد لإجهاد متوقع فيحضر الذهن الجسم سلفاً للتغيير، ويعد هذا الأخير مفيداً لدرجة تعديل الإجهاد لأنه يحضر الذهن والجسم سلفاً لأحداث على وشك الوقوع لكنه يصبح ضاراً عندما تضخم الأحداث بنتائجها السلبية.

• الضغط الجاري/الحالي: Current stress

ينشأ هذا الإجهاد ويتراكم خلال تجربة الضغط إذ يستثار الجسد إثارة شديدة كالليقظة الشديدة في أثناء المناقشة فإذا حدث ضبط هذا الإجهاد يصبح حيويّاً وفعالاً لإنجاز العمل إنجازاً جيداً.

• الضغط المتبقي Residual stress:

هو الذي يتراكم أو يبقى بعد انتهاء خبرة الإجهاد أو الموقف المجهّد إذ يبقى الجسم في حالة استتارة ويقظة بعض الوقت بعد انتهاء الموقف المجهّد.

• الضغط الحاد Acute stress:

وهو استجابة فورية لموقف ضاغط سريع الحدوث وربما سريع الانتهاء كحادث أو وفاة أو طرد إذا تكرر تظهر تأثيراته السلبية من خلال الأعراض النفسية والجسدية والسلوكية أي إن الإجهاد الحاد هو ما ينتج عن تهديد فوري ومباشر لحياة الفرد وهو ما يمكن تسميته بالصدمة.

• الضغط المزمن Chronic Stress:

يرى جريجان 1999 أن تراكم المجهودات الصغيرة وتلاحقها يجعل الجسم مستنزفاً وغير قادر على الاستمرار في المقاومة، استجابة الفرد له حسب ليتز 1998 Leatz على شكل ظهور أمراض جسدية تتسلسل تدريجياً وتزداد وتؤدي إلى هلاك مبكر. (فتيحة، 2008، ص64-65).

2-4 مصادر الضغط:

تتعدد مصادر الإجهاد بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في عائلته وعمله وبما يعتري مجتمعه من تغيرات لذلك شكلت هذه البيئات الثلاث منبعاً لمصادر تسبب الإجهاد لدى الفرد وبإمكانها أن تؤثر فرادى أو متجمعة. فتيحة، 2008، ص66).

2-5 يذكر جان قارنو Jean Garneau 1998 أن هناك ثلاثة أنواع من خصائص الضغط وهي:

- 1- التغيرات السريعة إيجابية كانت أم سلبية.
 - 2- التهديدات والأخطار التي يواجهها الفرد موضوعية كانت أم لا.
 - 3- اعتقاد الفرد (المسوغ وغير المسوغ) بضرورة أن يستجيب للموقف بسرعة. (Garneau, 1998)
- Carparino ويرى كارباريانو أن الاضطهاد النفسي هو أشد مصادر الإجهاد أثراً على الفرد سواء كان على شكل رفض يؤدي إلى تقييم سلبي للذات أو تجاهل أو تعجيز يؤدي إلى حالة قلق بعيدة المدى أو عزلة عن الآخرين أو المشاركة في أعمال غير مقبولة في المجتمع فتسبب إرهاقاً نفسياً.
- ويصنف بنجمان ستورا المجالات التي تصدر منها المجهودات بقوله إن العوامل المجهدة قد تنشأ داخل الشخص ذاته أو من البيئة الخارجية وهذه الأخيرة قد تنبعث من المجال المهني أو من خارجه. (لوكيا، 2000، ص22)

2-6 ويمكن تصنيف مصادر الضغط وفقاً لما يلي:

• البيئة الشخصية:

ترى سارا زيف جبير أن الإجهاد الذي يعاني منه الفرد يأتي من مصدرين:

إما من داخل جسمه أو عقله وإما من خارج جسمه وعقله فتشتمل مصادر الإجهاد الداخلية على دورات الطاقة الحيوية: التي تؤثر في الجسم وفي شعور الفرد بالإجهاد فهناك أفراد تصل ذروة إنتاجيتهم في ساعات الظهيرة وآخرون يعملونه بشكل أفضل في الساعات المتأخرة من الليل ومنهم من يناسبه الصبح الباكر وكثيراً ما

يجد رجال الليل مثلاً أن العمل في الصباح الباكر يسبب لهم توتراً شديداً لأن مستوى الطاقة الذي هم في حاجة إليه للأداء بشكل متميز لا يكون متاحاً لهم في الصباح الباكر. (فتيحة، 2008، ص 67).

• **التركيب الجيني:** يعد بعض الأفراد عرضة للإصابة بأوبئة معينة أو أمراض الحساسية والعجز مما يرجع إلى طبيعة الجينات الوراثية عندهم ومثل هذه الأمراض تؤدي إلى اختلال التوازن واستنفاد الطاقة والقوة كما تزيد من صعوبة العمل على المستوى المرغوب (فتيحة، 2008، ص 67).

• **النسق القيمي:** وجدت الدراسات أن سبب توتر الفرد يرجع في بعض جوانبه إلى تعارض ما يحمله الفرد من قيم واتجاهات شخصية مع قيم واتجاهات المنظمة التي يعمل بها (الأشقر، 1995، ص 9).

وهذا ما تؤكدته دراسة ترانزشن 1999 التي تدلي بأن "أهم مصادر الإجهاد المهني للفرد، وعوامل قلة تكيفه مع بيئته المهنية، وكذلك توتره ونقص رضاه هو تعارض ما يحمله من قيم (احترام الكبير، ألا يتجاوز حرية الآخر، السرية، الأمانة في التعامل العدل) مع قيم المؤسسة التي يعمل بها (حمداش، 2003، ص 150).

أما الحياة الخاصة للفرد فقد تكون سبباً في خلق توتر لديه في بيئة العمل، فالأحداث الكبيرة " كموت زوج أو حدوث طلاق أو زواج أو ميلاد طفل أو تغيير مسكن أو رهن تأثير هام في حدوث الإجهاد ويعد هذا التغيير في ذاته مجهداً بغض النظر عما إذا كان التغيير ملائماً أو غير ملائم (شيخاني، 2003، ص 28).

ويعد التكفل بطفل معاق أو مريض أو إيواء قريب مسن أو عاجز من أهم مصادر الإجهاد كما يشكل فقدان ابن أو قريب جراء مرض عضال أو موت مفاجئ من أكثر الأحداث المأساوية التي يمكن للفرد أن يعايشها إلى جانب الاستقرار في الحياة العائلية سواء في ظهور نزاعات أو غياب متكرر لأحد الأبوين (فتيحة، 2008، ص 68).

ولا يعني نفي تعرض الفرد لأحداث عنيفة في حياته الخاصة أنه يعيش بلا ضغوط فالحياة اليومية مليئة بالأحداث التي كلما زاد التعرض لها كلما ارتفع مستوى الإجهاد لدى الفرد. بينت دراسة لازروس وزملائه 1995 وجود علاقة بين درجة الإجهاد التي يختبرها الفرد بسبب الأحداث اليومية المزعجة وبين المصاعب النفسية

والصحية التي يمر بها الفرد بل إن نتائج بعض الدراسات أشارت إلى أن الضغوط الناتجة عن الأحداث اليومية المتكررة ربما تكون أكثر تأثيراً على الأفراد.

الجدول رقم 1 أحداث الحياة اليومية المزعجة (hassles) كمصدر من مصادر الإجهاد

الأعمال المنزلية	إعداد الطعام _ التسوق
ضغوط الوقت	الحاجة إلى عمل أشياء كثيرة
	وجود مسؤوليات كثيرة
الهموم الشخصية	الشعور بالوحدة والعزلة
	الخوف من مواجهة الآخرين
مشكلات السكن والحي	مضايقة وإزعاج الجيران
	الضوضاء
الهموم المالية	- التفكير في الحصول على النقود - التكفل بالإنفاق بأشخاص لا يسكنون معك

(المصدر: lazarus al 1985 في: هيجان , 1998 , ص124)

• البيئة المهنية:

إن الحياة المهنية هي قدر يتقاسمه ملايين الأفراد ويمكن للبيئة المهنية أن تُقرّر مصادر كثيرة ومتنوعة من الإجهاد فقد كان الإجهاد موضوع مداخلات عديدة في المؤتمر الدولي الرابع والعشرين للصحة في العمل (نيس /فرنسا 1993 واشتركت الدراسات القادمة من القارات الخمس في عد العوامل التالية مصدراً للإجهاد المهني: صراع المهام والإرهاق وقلة ثبات العمل، مشكلات التنظيم في الحياة المهنية.

ويدخل ضمن هذه العوامل: رتبة العمل، وغياب الاستقلالية وكثرة أو قلة العمل والمسؤوليات ونقص

المعلومات حول الأهداف والوسائل والغموض في التخطيط والتنظيم فضلاً عن نقص الدعم والمساندة من طرف

الرؤساء والزملاء وقلة فرص استخدام الفرد لكفاءته ومهارته أو لتطوير أخرى جديد (فتيحة ،2008، ص69).

7-2 مصادر الضغط المزمن Sources of Chronic stress

إن ما يمتلكه الأفراد من إمكانيات للتكيف مع الأحداث التي تسبب الضغط المزمن بينت أن لدى الناس القدرة على التكيف إلى حد ما ولكن علامات الضغط تستمر بالظهور عليهم استجابة للإجهاد الشديد المزمن الذي يواجهونه في حياتهم فالضغط المستمر يمكن أن يؤدي إلى تفاقم الأثر الناجم عن أحداث الحياة عن طريق استنزاف إمكانيات الفرد في التعامل لدى مواجهته مشاكل أخرى تتطلب المعالجة وباستمرار يتوصل الباحثون في ميدان الضغط إلى نتيجة تفيد بأن تأثير ضغوط الحياة اليومية المزمنة في تطور المرض قد يكون لها أثر أكثر أهمية من الأثر الذي تتركه الأحداث الرئيسية وهناك عدة أنواع من مصادر الإجهاد المزمن أما عن الكيفية التي تختلف بها تأثيراتها الجسمية والنفسية فهو أمر مازال غير معروف. (تايلور، 2007، ص330)

8-2 ويرى سوانجن (Sweaning, 1985) أنه يمكن تقسيم الضغوط حسب مدى استمراريتها مع

الفرد إلى:

- **ضغوط مؤقتة:** وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة وجيزة ثم تزول مع المواقف الضاغطة.
- **ضغوط مزمنة:** وهي الضغوط التي تحيط بالفرد لمدة طويلة نسبياً مثل الآلام المزمنة أو وجود الفرد في أجواء اجتماعية واقتصادية منخفضة ويعانون من ضغط بيئي مزمن بدرجة أكبر من هؤلاء الذين يعيشون في أجواء اجتماعية واقتصادية مرتفعة. (خليفة، عيسى، 2008، ص 139).

9-2 مكونات الضغط:

هناك ميل مشترك بين مختلف التعريفات والنماذج المفسرة لعددها ثلاثة عناصر مترابطة:

عنصر المثير (القوى الضاغطة أو المجهادات): يشمل متطلبات موقفه تحتاج إلى تكيف فردي معها قد

تأتي من الفرد أو من المنظمة أو من البيئة ومثال ذلك: العمل الزائد، الصراع، المخاطرة.

عنصر الاستجابة: يتكون من ردود الفعل الفيزيولوجية والنفسية والسلوكية للمجهادات مثل: الإحباط، القلق،

أمراض القلب

عنصر التفاعل: يكون بين المثير والفرد، تعكسه عمليات إدراك الفرد وتقييمه لطبيعة المجهودات

وديناميكيته وآثارها ولقدرته على التعامل معها والسيطرة عليها واحتوائها (عبد الباقي، 2000، ص311).

10-2 خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة خصائص تميزها عن غيرها من المظاهر تحدد هويتها وسنحاول إظهار بعض الخصائص التي تميز الضغوط النفسية عن غيرها من الضغوط الأخرى من خلال تفاعلها في الأفراد ومدى تأثيرها فيهم وتأتي هذه الخصائص كما يلي: **المادية:** فالضغوط النفسية تأتي من تفاعل عناصر حياتية فنشأتها تكون من مثيرات كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية وبيولوجية ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسدها الواقعية. **الانتشار والعمومية:** بالرغم من وجود فروق بين الأفراد في أنهم بقعة من تحت طائلة من الضغوط النفسية فإن هناك الأفراد المؤهلين غيرهم وهذا التأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية وهنا لا فرق بين فرد وفرد آخر حيث تتحقق صفة العمومية كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة عن جميع النواحي العصبية والفسولوجية. **تنوع النشأة:** تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغير في الحياة وتطلب إعادة التوافق الثابت تسبب ضغوطا ولكنها قليلة القدر اذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات غير السارة. عند حد معين تعد **ضغوط دوافع إيجابية:** أن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقا من هذه الضغوط ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات زيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات. تتعدد مصادر الإجهاد بتعدد البيئات التي يتفاعل معها الفرد فهذا الأخير يتأثر بما يحدث في عائلته وعمله وبما يعتري مجتمعه من تغيرات لذلك شكلت هذه البيئات الثلاث منبعا لمصادر تسبب الإجهاد لدى الفرد وبإمكانها أن تؤثر فرادى أو متجمعة. الإجهاد ليس بالقلق فهذا الأخير انفعال في حين يعبر الإجهاد عن موقف يوجد فيه الفرد

ويجبره على التكيف مفرزاً مجموعة متنوعة من الاستجابات قد يكون القلق واحداً منها. (الجزاري، 2019، ص 29-30).

2-11 العوامل الوسيطة لتحمل الضغط:

يتوقف تأثير مختلف المصادر المسببة للضغوط على مجموعة من العوامل التي تعد متغيرات وسيطة تحدد طبيعتها المجهدة وكذلك طبيعة استجابات الفرد إزاءها فلا يكفي التعرض للضغوط وإن استمرت للإصابة بالمرض فإن الوراثة، والجنس، والسن، وطريقة العيش، ونوع التنشئة، والعادات الثقافية، وطبيعة الشخصية، والإدراك، والبنية الجسدية، والخبرات المهنية، ومستوى التعليم، والقدرة على تحمل الضغوط وعلى التكيف مع التغير والدافعية نحو العمل كلها تشكل فروقاً فردية تتفاعل مع مصادر الضغوط وتتحدد بموجبها استجابات الفرد من حيث نوعها وشدتها واستمراريتها.

ويحدد روتر بعض المتغيرات التي تتعلق بها طبيعة تأثيرات المواقف المجهدة في:

سمات الشخصية، المساندة الأسرية، المساندة الاجتماعية (علي، 2000، ص 11)

في حين يضيف مؤلفون آخرون على هذه العوامل الوسيطة طابعاً - اجتماعياً - ثقافياً ويحددونها في:

الحياة الخاصة - سمات الشخصية (الاستقلالية، المرونة، مركز التحكم) - قيم الفرد وحاجاته - القدرات،

والخبرات، والمعارف - الحالة الصحية - الدعم الاجتماعي (العائلي والمهني) - ثقافة البيئة المهنية. (SPF

26-27, 2004, pp26-27, (Emploi.Trvail et Concertation social

• البيئة الخارجية:

يمكن للتغيرات الاجتماعية والثقافية والظروف الاقتصادية وأوقات الحروب وضعف الاستقرار السياسي

والتغيرات التكنولوجية أن تشكل مصادر إجهاد تؤثر في شعوب بأكملها مثلها في ذلك مثل تأثير فقدان عزيز أو

خسارة عمل على المستوى الفردي. (فتيحة، 2008، ص 80) فقد أظهرت دراسة براينر 1973 حول معدلات دخول

مستشفى نيويورك على مدى 120 سنة أنه عندما يفترق النشاط الاقتصادي يرتفع المستوى العام للإجهاد الاجتماعي

مقترنا بارتفاع في معدلات الاستشفاء العقلي مع الإشارة إلى اعتبار التماسك الاجتماعي للجماعات عامل وقاية من الاستشفاء العقلي (Stora,1991,pp25-27). ويذكر فراير وباين 1986 أن الأفراد الذين اختبروا البطالة يعانون عموماً من مستوى منخفض من السعادة الشخصية والرضا عن الحياة وتقدير الذات وميل أكبر للاكتئاب وصعوبة التركيز مع المشكلات السلوكية، ويذهب محمد شمال حسن نفس السياق فأورد أن العديد من الدراسات قد وجدت أن المستوى الاجتماعي - الاقتصادي للفرد من المتغيرات المساهمة بضغوط الحياة وعلى وجه التحديد المستوى الاجتماعي - الاقتصادي المتدني وفسر ذلك بأن الأفراد المنتمين إلى هذا المستوى هم أكثر شعوراً بالفقر والغبن. كما يشير إلى التغيرات التي تحدث في الأنساق القيمية للمجتمعات نتيجة التحولات أو صعوبات اقتصادية التي تمر بها تؤدي إلى تبدل معيار الحكم الأخلاقي للأفراد وتتسبب بذلك في زيادة ضغوط الحياة والإجهاد لدى الفرد (فتيحة، 2008، ص 81).

2-12 أحداث الحياة الضاغطة:

- **الأحداث السلبية:** أكثر ميلاً لأن تسبب الإجهاد من الأحداث الإيجابية فكثير من الأحداث يمكن أن تسبب الضغط لأنها تعرض الفرد لأعباء إضافية أو مشاكل ترهقهم أو تفوق إمكانياتهم فالتسوق بمناسبة العيد والتخطيط لعمل حفلة والتكيف مع ظروف الترقية غير المتوقعة في العمل والإقبال على الزواج جميعها تشكل أحداثاً إيجابية قليلاً ما يعدها الأفراد مصدر ضغط مقارنة بالأحداث غير المرغوبة مثل التعرض لمخالفة السير أو البحث عن الوظيفة أو التكيف مع فقدان أحد أفراد الأسرة بسبب الوفاة أو الطلاق. فالأحداث السلبية ترتبط ارتباطاً كبيراً بالمعاناة النفسية والأعراض الجسمية إذا ما قورنت بالأحداث الإيجابية وقد يعود ذلك لأن الأحداث الضاغطة وحدها هي التي تؤثر بشكل سلبي على مفهوم الذات وتتيح الإمكانية لفقدان تقدير الذات أو قد تسبب فقداناً لتقدير الذات أو الإحساس بفقدان السيطرة على الأمور والهوية. وهناك استثناء واحد لهذا النمط فالأفراد الذين يحملون سيطرة سلبية عن ذواتهم تترك أحداث الحياة الإيجابية آثاراً ضارة على صحتهم في حين ترتبط الأحداث الإيجابية عند أولئك الذين يحملون تقديراً عالياً لذواتهم بوضع صحي جيد (تايلور، 2007، ص 308).

• الأحداث الخارجة عن السيطرة: Uncontrollable Events

تشكل الأحداث الخارجة عن السيطرة أو تلك التي يصعب التنبؤ بها مصدر ضغط أكثر من تلك الأحداث التي يمكن السيطرة عليها أو التنبؤ بها فإن الشعور بالقدرة على الضبط لا يعمل فقط على التخفيف من خبرة الضغط الذاتية ولكنه يؤثر في النشاط البيوكيماوي الحادث في مواجهة الضغط فاعتقاد الفرد بأنه قادر على التحكم بالمثير المسبب للضغط كمستوى الضجيج أو الاكتظاظ يرتبط بانخفاض في مستوى الكاتيكولامين أكثر مما لو كان لدى الفرد اعتقاد بأنه لا يستطيع التحكم به كما اتضح ارتباط الضغط الذي يصعب التحكم به بانخفاض في مستوى المناخ . (تايلور ، 2007، ص 309).

• الأحداث الغامضة: Ambiguous Events

تسبب الأحداث الغامضة ضغطاً أكثر من الأحداث الواضحة فعندما يتصف الحدث الضاغط بالغموض فإنه لا يتيح الفرصة أمام الفرد من أجل استيضاح الموقف المسبب للضغط وهذه المهمة تستهلك وقت الفرد وتقوض إمكاناته للقيام بعمل شيء ما إزاءه. لأنه يدفع الفرد إلى تكريس المشكلة التي يتعرض لها وترتبط قابلية الفرد للقيام بعمل ما من أجل مواجهة الموقف الضاغط مع قلة المعاناة والتفاعل بطريقة أفضل (تايلور ، 2007، ص 310).

• العبء الزائد: Overload

يعاني الأفراد الذين تتقلمهم أعباء العمل من الضغط أكثر من المكلفين بأداء مهام أقل فالأفراد الذين يقومون بمهام كثيرة في حياتهم يقرون بوجود مستويات أعلى من الضغط من أولئك الذين يقومون بمهام أقل ومرة ثانية فإن الأبحاث التي أجريت لدراسة مصادر الضغط المرتبطة بالعمل تبين أن أحد الأسباب الرئيسة للضغوط المرتبطة بالعمل يرجع إلى عبء الوظيفة أي عندما يدرك الفرد بأن عليه القيام بالكثير من المهام في مدة زمنية وجيزة (تايلور ، 2008، ص 310-311).

13-2 الظروف المسببة للضغط المزمن: Chronic Stressful Conditions

ومن المصادر الأخرى التي تسبب الإجهاد والمعاناة بشكل مستمر ذلك النوع من الضغوط المزمنة الذي يصطدم بها الفرد لمدة طويلة الأمد كتلك التي تنشأ عن العيش بظروف الفقر أو الارتباط بعلاقة سيئة أو الاستمرار بالعمل في مهنة تسبب ضغطاً كبيراً ومقارنة بما أجري من أبحاث على أحداث الحياة فإن القليل من الأبحاث قد تناولت أثر الضغط المزمن على الصحة النفسية والجسمية وهناك دلائل على أن الضغط المزمن يشكل عاملاً مهماً في حدوث المعاناة النفسية (تايلور، 2007، ص333).

فمن الدراسات المبكرة التي أجريت في هذا المجال تلك الدراسة التي أجراها برلين وشولر (Perlin, 1987) على عينة من 2300 شخص حيث وجد أن الأفراد الذين أقروا بأنهم يعانون من الضغط المزمن المرتبط بعلاقتهم الزوجية أو الوالدية وما يؤدون من واجبات منزلية أو وظائف كانوا أكثر عرضة للمعاناة النفسية كما وجد باحثون آخرون (G.W.Brown Harries, 1978) أن الضغط المزمن الذي يستمر لأكثر من سنتين له أثر في تطور الكآبة وهناك من وجد بأن الضغوطات التي يصعب ضبطها قد تقوم بأثر خطير في تطور الأمراض (McGonagle Kessler, 1990) وفي دراسة مسحية أجريت على المجتمع السكاني في تورنتو وجد كل من تيرنر ولويد (Turner and Lioyd, 1999) أن الكآبة لتي ارتبطت مع المستوى الاجتماعي المتدني كانت قد فسرت بالكامل من قبل الأفراد الذين يقعون في أدنى درجات السلم الاجتماعي الاقتصادي بسبب التعرض للضغط. إن الضغط المزمن قد يؤثر في العلاقة بين مصادر ضغط معينة وبين ما تتركه من آثار سلبية على الناحيتين الجسمية والنفسية للفرد. ففي دراسة أجراها بايك ورفاقه (Pike et al.1997) تبينوا أن الأفراد التي اتسمت حياتهم بالتعرض للضغوط المزمنة أظهروا تطرفاً في النشاط السيمبثاوي وتناقصاً في نشاط الخلايا القاتلة كرد فعل على الضغط الحاد الذي جرى تعرضهم إليه في المختبر مقارنة مع أشخاص كانوا أقل تعرضاً للضغط في بيئاتهم ووجد أن الضغط المزمن يرتبط بالعديد من المشاكل الصحية بما في ذلك ولادة أطفال غير مكتملي النمو (Rini,Dunkel-SChetter, Wadhwa Sandman, 1999) والقابلية لتطوير أمراض الشريان التاجي. (فتيحة، 2008، ص333).

14-2 الضغط المزمن والصحة: Chronic Stress and Health

من الصعب إجراء أبحاث التي تحاول إيجاد العلاقة بين الضغط المزمن والآثار السلبية على الصحة الجسمية والعقلية إذ يصعب دائماً أن نبين بأن ضغوطات مزمنة معينة هي العامل المؤثر في إحداث المرض ومع ذلك فإن هناك الكثير من الدلائل تتسق مع الفكرة القائلة بأن الضغط المزمن يؤثر في حدوث المرض. (تايلور، 2007، ص334).

15-2 التغييرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهته للضغوط:

قام فونتانا (Fontana) بوضع قائمة التغييرات التي تحدث للكائن الحي عند مواجهة الضغوط وتتمثل هذه

القائمة في الآتي:

نتائج فيزيولوجية لزيادة الضغوط

تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط

تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط

تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط

الجدول رقم 2

النتائج الفيزيولوجية لزيادة الضغوط	تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط	تأثيرات انفعالية لزيادة الضغوط	تأثيرات سلوكية عامة لزيادة الضغوط
زيادة الأدرينالين بالدم مما يؤدي الى تنشيط رد فعل الفرد وزيادته وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة فقد يؤدي الى فشل في تلك الأجهزة مثل اضطراب الدورة الدموية	عدم القدرة على التركيز	زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء	زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة
زيادة إفراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر هذا الضغط مدة طويلة يحدث إجهاد ونقص بالوزن وأخيراً انهيار جسدي	تقل الاستجابة السريعة الحقيقية وقد تؤدي محاولات التعويض الى	زيادة الإحساس بالمرض حيث يحدث التهيج لأمراض الضغط وانخفاض	نقص في الاهتمامات والتحسن والتنازل عن الأهداف الحياتية

	قرارات متسعة وخاطئة	مشاعر الإحساس بالصحة	
تفاعلات جلدية حيث يصبح لون الجلد شاحبا بسبب تحول الدم الى مناطق أخرى	عدم تحري الدقة والحقيقة تصبح الأفكار غير معقولة	ظهور الاكتئاب وعدم المساعدة وشعور بعدم القدرة على التأثير	صعوبة في النوم
إفراز الكورتيزون بالدم يؤدي إلى ضيق النفس وإذا طالت المدة تقل المناعة الطبيعية مما يؤدي الى خرق المعدة وأمراض الحساسية		إخفاق في تقدير الذات وتطوير الشعور بالعجز وعدم القيمة	الميل للإلقاء اللوم على الآخرين
يؤدي إلى خرق المعدة وأمراض الحساسية			نقل المسؤوليات الى الآخرين
			ظهور نماذج سلوكية شاذة
			حل المشكلات بمستوى صحي

(عبد الله، 2014، ص30).

الأعراض المعرفية للضغط النفسية: حيث تؤثر الضغوط على البناء المعرفي الفرد ومن ثم فإن العديد

من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأعراض التالية:

نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة - تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء

والتعرف وتزداد الأخطاء - عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء - فقدان القدرة على التقييم المعرفي

للموقف - ضعف القدرة على حل المشكلات وصعوبة معالجة المعلومات - التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها

الفرد عن ذاته وعن الآخرين - اضطراب التفكير حيث يكون التفكير النمطي والجامد هو السائد لدى الفرد بدلاً من

التفكير الابتكاري، أخطاء التفكير، والأفكار غير المنتجة - شرود الذهن - (نادية، 2016، ص109).

16-2 تكيف الناس مع الضغوط

إذا أصبحت الأحداث الضاغطة إحدى مكونات البيئة الدائمة أو المزمنة فهل سيعتاد الأفراد عليها أم أنهم

سيصابون بالإجهاد المزمن وهل سيتوقف تأثير هذه الضغوطات في حدوث المعاناة واستنزاف طاقاتهم النفسية وفي

ظهور أعراض المرض إن الإجابة على هذا السؤال تعتمد على نوع الحدث الضاغط، وعلى الخبرة الذاتية بالضغط، وعلى ماهية المؤشرات التي يجري أخذها في الحسبان ليستدل منها على وجود الضغط.

17-2 تأثيرات الضغط على مستوى الفرد:

يشير هوارو D.Hoareau. الى أن الفرد يستجيب للمواقف المجهدة عبر خمسة سبل ممكنة هي:

1- التكيف وتحقيق مطالب البيئة:

يتغير الفرد ويشارك في التغيير فتكون المواقف المجهدة فرصاً له للنمو والتطور تصاحبها اضطرابات نفسية وجسمية بسيطة تمثل: تنشيط الدورة الدموية على مستوى الجهاز العصبي والجهاز العضلي مع ظهور عرضي لأعراض لخفض ارتفاع الضغط الدم الشرياني تشنج وتوتر عضلي اضطرابات النوم قلق معتدل تثبيط النشاط الجنسي والنشاط الهضمي (اضطرابات هضمية متنوعة) والدفاعات المناعية (التهابات تنفسية بسيطة، وبإقبال الفرد على التغيير يمر بمرحلة التعلم قد تطول أو تقصر يصنف بموجبها ما اكتسبه من إجراءات الى فئتين:

- الخاصة بالسلوكات والآليات الجديدة الأقل استهلاكاً للطاقة
- الخاصة بالسلوكات المتحكم فيها والتي تحتاج الى انتباه وتركيز أكثر

وبتحقيق الهدف ينخفض التوتر فيهدأ الفرد وتخفّي الاضطرابات الملاحظة لكن تكرار هذه المواقف بإمكانه أن يضعف الفرد على المدى البعيد بسبب ما ينتج عنها من أثر تراكمي لتأثيرات الإجهاد العصبية - الهرمونية والنفسية. (فتيحة، 2008، ص 93-94).

2- تثبيط دون تكيف ولا نمو:

حين يعترض الفرد إلى مطلب لا يستطيع مواجهته فيقع تحت ضغط ضعف القدرة على تحقيقه وتحت ضغط الطاقة التي أعدت لهذا الغرض دون جدوى. ويتميز هذا الوضع الوسطي بظهور اضطرابات وظيفية فيشكو

الفرد لكن التحاليل والفحوصات لا تظهر أي إصابة عضوية فعلية وتشمل هذه الأخيرة: هذه الحالة

- اضطرابات جسمية: على رأسها التعب غير المصرح به دائماً أو حتى المستتر خلف نشاط تعويضي مبالغ فيه آلام متنوعة تصيب جزءاً من الجسم آلام هضمية، آلام بين الأضلاع، صداع، زكام

- اضطرابات سلوكية: كالعوانية والعصبية واضطرابات النوم زيادة أو نقصان اضطرابات غذائية مع ما يتبعها من زيادة أو فقدان في الوزن، زيادة استهلاك التبغ والشوكولا

- اضطرابات جنسية: نقص الشهوة وكذا القدرة الجنسية

وبصفة عامة فإن الفرد في هذه الحالة إما أن يحمل مصادر الإجهاد مسؤولية كل معاناته أو أنه لا يربط تماماً بين المجهود ومعاناته ويبحث إذ ذاك عن سبب آخر عاداً نفسه دائماً ضحية لا بد لها بتاتا في الوضعية التي آل إليها.

3- الهروب:

لا يتوافق تكيف الفرد مع المطلب سواء لأن هذا الأخير أكبر من قدراته أو لأن إدارة الإجهاد كانت سيئة أو أن هناك تراكمًا للمجهودات فيختار الفرد حينها الهروب ليس الهروب من المسؤوليات وإنما اختيار التوجه إلى بيئة أخرى فيها يمكن استعمال إمكاناته وتطويرها وبهذا السلوك يستطيع تقويض خطر تفاقم ما يمكن أن يشعر به من اضطرابات. لكن نمط التنشئة عادة ما يضيفي الشعور بالذنب على مثل هذه الاختبارات مما يجعل القيام بها صعباً.

4-الاتجاه ضد مصدر الإجهاد:

لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع المطلب، لكنه لا يجد - في الوقت نفسه مخرجاً بناء فيقرر التخلص مما يعد سبباً لا يستطيع الفرد أن يتكيف مع المطلب، لكنه لا يجد - في الوقت نفسه مخرجاً بناء فيقرر التخلص مما يعده سبباً لمشكلته كأن يقطع خط هاتفه حتى لا يزعجه وقد يصل الأمر إلى التخلص من شخص ما.

5- الانحراف المرضي:

في حالة اشتد الإجهاد ولم يتمكن الفرد من تحقيق المطلب أو الهروب أو التخلص من مصدره هذه الاستجابات هي ردود فعل الفرد التكيفية أو غير التكيفية تجاه الضغوط.

تظهر لديه أمراض يصنفها هوارو 2001 إلى: أمراض وظيفية، أمراض سيكوسوماتية وأمراض نفسية ويرتبط ظهور هذه الأمراض بتوفر:

مجهود كاف من حيث النوعية والشدة

رابط بين المجهود والعضو يتكون حسب معاشية الفرد للموقف المجهود وإدراكه له هذا الأخير يتأثر بعوامل فطرية (الوراثة، البنية الجسمية) وعوامل مكتسبة (التنشئة) وكذا بما يستخدمه الفرد من آليات دفاعية. (فتيحة، 2008، ص 94-95).

2-18 التكيف الفسيولوجي Physiological Adaptation

يقترح النموذج الذي طور في وصف الضغط استناداً إلى تجارب أجريت على الحيوانات دلائل على حدوث التعود لدى التعرض للضغط المزمن فعلى سبيل المثال إن الفئران التي عرضت لمستوى منخفض من المثيرات الضاغطة أظهرت ميلاً مبدئياً للاستجابة الفسيولوجية تلاها حدود التعود. ولدى زيادة شدة المثير الذي استخدم لأحداث الضغط لم تبين الحيوانات أحدث مؤشر تدل على حدوث التعود. كما أن الدلائل الفسيولوجية التي جرى الحصول عليها من الدراسات التي أجريت على الإنسان تقترح أيضاً وجود مؤشرات للتعود مع الإجهاد المزمن في المستويات المتدنية من الضغط قد تؤدي إلى حدوث التعود عند أغلب الناس ولكن مع زيادة حدة المثيرات الضاغطة كما يقترح نموذج التلف الناجم عن العبء المتراكم فإن الضرر الناتج عن الضغط المزمن يمكن أن يتراكم على أجهزة الجسم المختلفة. وحديثاً بدأ الباحثون في الانتباه إلى الاستجابات المناعية التي ترتبط بالتعرض لمدة طويلة إلى الأحداث الضاغطة للإجابة عن السؤال المتعلق بقضية التعود وقد وجد هيربرت وكوهين أن التعرض على المدى البعيد للأحداث الضاغطة ارتبط بعلاقة دالة مع الزيادة في ضعف الوظيفة المناعية يقود هذا البحث إلى

الاقتراح بالتعود الفسيولوجي قد لا يحدث أو لا يكتمل عندما تستمر الأحداث الضاغطة لمدة طويلة مما يؤدي تحديداً إلى تعرض جهاز المناعة للإيذاء. (تايلور، 2007، ص312).

2-19 التكيف السيكولوجي Psychological Adaptation:

لدى معظم الناس القابلية للتكيف مع الأحداث الضاغطة (Stressors) المعتدلة أو التي يمكن التنبؤ بها وفي بادئ الأمر أي موقف مهدد جديد يمكن أن يسبب الضغط ولكن مثل هذا الشعور يقل مع مرور الزمن وحتى القروء التي جرى تعريضها إلى مهمة تليها صدمة كهربائية أظهرت مؤشرات قليلة على وجود الضغط لديها بعد الجلسات القليلة الأولى التي جرى تعريضها لها (J.W,Mason ,Brady Tolliver 1968) إن الأبحاث التي أجريت بغرض دراسة أثر الضجيج البيئي (Nivision Endresen 1993) وأثر الاكتظاظ (S.Cohen ,Glass Philip ,1978) أظهرت أيضاً أعراضاً صحية ضارة قليلة أو غير مستديمة أو قليلاً من التأثيرات النفسية الضارة مما قد يفيد بأن أغلب الناس يتكيفون مع الضغوط المزمنة وبذلك فإن الإجابة عن السؤال المتعلق بالإمكانية التي يمتلكها البشر للتكيف مع الضغوط المزمنة يمكن تلخيصها على النحو التالي: تظهر على البشر والحيوانات مؤشرات من الإجهاد الطويل الأمد. والتعود على الأحداث المزمنة المسببة للضغط فأغلب الناس يستطيعون التكيف بشكل معقول مع الأحداث التي تسبب درجات بسيطة من الضغط. (تايلور، 2007، ص311).

■ الأمراض الوظيفية:

يختلف المرض الوظيفي عن الاضطراب الوظيفي يكون هذا الأخير منعزلاً في العضوية والزمن وهذا ما يشكو منه الأفراد غالباً في بداية موقف مجهود بينما يتميز المرض الوظيفي بوجود تكرار وإزمان وإدراج في جدول إكلينيكي أكثر وهو بذلك يشكل تبعة للإجهاد ورغم أن الفحوصات - في حالة هذه الأمراض - لا تظهر شيئاً إلا أن الفرد يستمر في الشعور الفعلي بمختلف الآلام والمعاناة مما قد يدفعه للمبالغة في الفحص والتداوي دون جدوى بحثاً عن تفسير عقلائي لحالته وهناك من يرى في هذه المعاناة تعبيراً غير لغوي تشكل الآلام مفتاح شفرته تشمل هذه الأعراض مجموعة واسعة ومتنوعة من الآلام والاضطرابات منها:

التعب المزمن - آلام العمود الفقري غالباً بسبب التوتر وآلم العضلات الفقريّة - آلام صدرية كآلام بين الأضلاع وغصّة الصدر - أنواع الصداع المرتبط بالتوتر النفسي - اضطرابات هضمية كالغصّة في الحلق وآلام البطن وانتفاخه عسر واضطرابات الشهية - اضطرابات النوم - اضطرابات جنسية - اضطرابات جلدية كالحكة دون إصابة ظاهرة. (فتيحة، 2008، ص96).

20-2 المناعة النفسية وعلاقتها بالضغط المزمن:

أظهر مقياس نظام المناعة النفسية كمنبئ أفضل لاستخدام استراتيجيات نشطة (1991،) وأن ذوي النظام المناعي القوي هم أقل تأثراً بالضغط النفسي (1988،) وأن نظام المراقبة الأولي هو أكثر النظم تأثيراً على تقليل الضغط وقد يساعد في تطبيق استراتيجيات التكيف، وأوضحت دراسة (سيلان 2006) أن التأثيرات الديناميكية المتبادلة بين خبرات الطفولة التي تحدد نمط الحياة والمناعة النفسية التي تعتمد على مقاومة الضغوط الناتجة عن التعامل مع هذه الخبرات وإدراكها ودمجها في خصائص الشخصية تؤثر في خفض إدراك الضغوط السلبية وأكدت دراسة دوبي وشاهين (2011) بأن لفاعلية كفاءة نظام المناعة النفسية أثراً في تخفيف الضغط والإنهاك النفسي وفق استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد ويساعد على تطبيق استراتيجيات تكيف مثل التخطيط - حل المشكلات والتفسير الإيجابي للمواقف واتفقت معها دراسة كريستيانا وآخرين 2005 وجومبر 2009 على أن المناعة النفسية أدت إلى انخفاض درجات الإنهاك النفسي وكانت بمنزلة العامل الوقائي ضد الإنهاك النفسي تنقية المشاعر والوجدانات السلبية الأفعال وتنقيحها وتوليد الاستجابات المناسبة.

وترى تايلور Taylor أن أغلب الضغط التي يتعرض له الفرد لا يتسبب فقط عن دور واحد يؤديه في حياته ولكن ينشأ عن أداء مجموعة من الأدوار. وأننا كأشخاص راشدين، تؤدي الغالبية العظمى منا أدوراً مهنية، التي يمكن أن تنشأ عندما يتزامن قيام الفرد بعدد متنوع من الأدوار. (تايلور، 2007، ص 403).

وبذلك نجد بعد التعرف على الضغط المزمن من حيث المصطلح والمصادر أنّ لزوم الضغط ودوامه هو العامل الأهم والأكثر حسماً كما نجد أن ارتباط أحداث الضغط المزمن بحاجات الفرد الأساسية تعطيها الأولوية في الاهتمام والمواجهة فتراجع قدرة ورغبة الفرد في مواجهة المنغصات الأكثر شدة.

ثالثاً جودة الحياة:

تمهيد:

تعالج القضايا المرتبطة بالصحة النفسية في الوقت الراهن تحت مصطلح أعم وأوسع دلالة هو مصطلح جودة الحياة Quality of Life ويرتبط مفهوم جودة الحياة في أدبيات المجال بمفهوم جودة الحياة النفسية Psychological Well-being، فقد أصبح موضوع جودة الحياة أو جودة الصحة النفسية في السنوات الأخيرة بؤرة تركيز الكثير من البحوث والدراسات. وتكمن جودة الحياة داخل الخبرة الذاتية للشخص. ويشير دينير Diener إلى أن جودة الحياة "ببساطة شديدة تقويم الشخص لرد فعله للحياة، سواء تجسد في الرضا عن الحياة (التقويمات المعرفية) أو الوجدان (رد الفعل الانفعالي المستمر) بظروف الحياة ولمدى توافر فرص إشباع الاحتياجات وتحقيقها" (Diener&Diener,1995,PP.653-663) "

3-1 وقد اشتمل مفهوم جودة الحياة في موسوعة علم النفس Encyclopedia of Psychology

على مجموعة من الأبعاد لخصها كل من Webster al 1999 على أنه سبعة محاور هي: التوازن الانفعالي ، الحالة الصحية للجسم، الاستقرار المهني الاستقرار الأسري وتواصل العلاقات داخل البناء العائلي استمرارية العلاقات الاجتماعية خارج نطاق العائلة وتواصلها الاستقرار، التوافق الجنسي .(المحرزي وآخرون ، 2006 ، 290).تعريف رينيه وآخرين renie: جودة الحياة هي إحساس الفرد بالسعادة والرضا في ضوء الظروف الحالية وأنها تتأثر بأحداث الحياة وتتغير حدة الوجدان والشعور وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثر باستبصار الفرد .(2003:237, reine et al).

تعريف الأشول: تتمثل جودة الحياة في درجة رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ومدى إدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة وترتبط جودة الحياة بالبيئة المادية والنفسية والاجتماعية التي يعيش فيها الفرد (الأشول ،2005: ص3-11)

تعريف جودة الحياة: يأتي تعبير الجودة في أصل اللغة العربية من الفعل جود أي شيء والجمع جياذ وجياذ بالهمزة ومنها أجاد الشيء أي أحسنه وجودة تجويدا أي قدمه على أكمل وجه ممكن وأحسنه (عزب، 2004، 585).

2-3 أما اصطلاحاً فلم يحظ هذا المصطلح باتفاق مستخدم إلا أنه عادة تعرف جودة الحياة في ضوء بعدين أساسيين لكل منهما مؤشرات معينة: **1- البعد الذاتي 2- والبعد الموضوعي** إلا أن غالبية الباحثين ركزوا على المؤشرات الخاصة بالبعد الموضوعي لجودة الحياة ويتضمن هذا الأخير مجموعة من المؤشرات القابلة للملاحظة والقياس المباشر مثل: أوضاع العمل، مستوى الدخل، المكانة الاجتماعية الاقتصادية، وحجم المساندة المتاح من شبكة العلاقات الاجتماعية (أبو حلاوة، 2010، 3).

ويتوافق هذا التعريف نسبياً مع التعريف الذي وضعته المجموعة الدولية التابعة لمنظمة الصحة العالمية (WHQOL Group 1995) على أنها إدراك الأفراد لمركزهم في الحياة وسياق الثقافة ونسق القيم التي يعيشون فيه، وفي علاقة ذلك بأهدافهم وتوقعاتهم ومستوياتهم وأنه مفهوم واسع ومعقد يتأثر بصحة الفرد الجسمية وحالته النفسية ومستوى استقلاله وعلاقته الاجتماعية وعلاقته بالجوانب المهمة في البيئة التي يعيش فيها.

ويصفها Hanshizume Kanagwak 2001: درجة شعور الفرد بالسعادة النفسية الناتجة عن رضاه بظروف حياته اليومية و يوافق جسام (2009) على أنها درجة رضا أو فقد رضا التي يشعر بها الفرد اتجاه مظاهر المختلفة في الحياة ومدى سعادته بالوجود الإنساني وتشمل الاهتمام بالخبرات الشخصية لمواقف الحياة كما أنها تشمل على عوامل داخلية ترتبط بأفكار الفرد حول حياته وعوامل خارجية كتلك التي تقيس سلوكيات الاتصال الاجتماعي ، النشاطات ومدى انجاز الفرد للمواقف ويتفق معه كذلك الكرخي (2011) عندما لخصها في شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الموضوعية والذاتية والتي تشمل: النمو الشخصي ، السعادة البدنية والمادية ، الاندماج الاجتماعي ، والحقوق البشرية (مبارك ،دت، 720)، ويشير علي مهدي كاظم & عبد الخالق نجم البهادلي (2005) على الرغم من ذلك التداخل بين مفهوم جودة الحياة والمفاهيم ذات الصلة، تترخ الأدبيات النفسية بعدد من التعريفات، **3-3 منها أن جودة الحياة هي:**

1. القدرة على تبني أسلوب حياة يشبع الرغبات والاحتياجات لدى الفرد.
2. الشعور الشخصي بالكفاءة الذاتية وإجادة التعامل مع التحديات.
3. السعادة والرضا عن الذات والحياة الجيدة.
4. "رقي مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، ذلك المجتمع الذي استطاع أن يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية سكانه".
5. "الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه".
6. "درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في النواحي النفسية، والمعرفية، والإبداعية، والثقافية، والرياضية، والشخصية، والجسمية، والتنسيق بينها، مع تهيئة المناخ المزاجي والانفعالي المناسبين للعمل والإنجاز، والتعلم المتصل للعادات والمهارات والاتجاهات، وكذلك تعلم حل المشكلات وأساليب التوافق والتكيف، وتبني منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة، وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن، واستمرارية في توليد الأفكار والاهتمام بالإبداع والابتكار والتعلم التعاوني بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية.
7. "حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادراً على إشباع حاجاته المختلفة (الفطرية والمكتسبة) والاستمتاع بالظروف المحيطة به"
8. "شعور الفرد بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه.

(. متاح على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي: [http://www.ao-](http://www.ao-academy.org/docs/third_issue_1.doc)

ويتضح من تحليل التعريفات السابقة كلها أن جودة الحياة لا تختلف عن وصف كارييج جاكسون Craig

A. Jackson (2010) والمصاغ تحت مسمى الثلاثة بي The 3 B's وهي على النحو التالي:

(أ) الكينونة Being:

(ب) الانتماء Belonging:

(ت) الصيرورة Becoming:

3-4 مجالات وأبعاد جودة الحياة:

الجدول رقم 3

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

ويمكن التأكيد على أن جودة الحياة في تحليلها النهائي "وعي الفرد بتحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة والاستمتاع بها والوجود الإيجابي. فجودة الحياة تعبر عن التوافق النفسي كما يعبر عنه بالسعادة والرضا عن الحياة كنتاج لظروف المعيشة الحياتية للأفراد وعن الإدراك الذاتي للحياة، فترتبط جودة الحياة بالإدراك الذاتي للحياة لأن هذا الإدراك يؤثر على تقييم الفرد للجوانب الموضوعية للحياة كالتعليم والعمل ومستوى المعيشة والعلاقات الاجتماعية من ناحية، وأهمية هذه الموضوعات بالنسبة للفرد في وقت معين وظروف معينة من ناحية أخرى. وتعد تصورات فينتيجودت وآخرون (2003) من أهم التصورات التي طرحت لتحديد أبعاد جودة الحياة في إطار التوفيق بين البعد الذاتي والبعد الموضوعي، إذ صاغوا ما يعرف بمتصل جودة الحياة quality-of-life spectrum وطرخوا في ضوءه ما يعرف بالنظرية التكاملية لجودة الحياة the integrative quality-of-life (IQOL) theory والتي يوضح الشكل التالي أبعادها وطبيعة التفاعل بين هذه الأبعاد

3-5 يتضح من الشكل السابق أن جودة الحياة أو ما يطلق عليه حسب مضامين الشكل "جودة الحياة الوجودية Existential Quality of Life وفقاً لرؤية فينتيجودت وآخرون (2003) تتضمن بعدين:

(أ) البعد الذاتي Subjective Quality of Life

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: الرفاهية الشخصية والإحساس بحسن الحال، الرضا عن الحياة، السعادة، الحياة ذات المعنى.

(ب) البعد الموضوعي Objective Quality of Life

ويتضمن أبعاد فرعية تتمثل في: عوامل موضوعية (مثل المعايير الثقافية، إشباع الاحتياجات، تحقيق الإمكانات، السلامة البدنية).

وطرحت تصورات أخرى كثيرة تحاول أن تفصل الأبعاد الفرعية لكل من البعد الذاتي والبعد الموضوعي لجودة الحياة، ففيما يتعلق بالبعد الذاتي نجد أن ستلز وونز Steel & Ones (2002) يقدم نموذجاً نظرياً يربط

بين جودة الحياة من المنظور الذاتي وفكرة السعادة والرضا عن الحياة والوصل في نهاية الأمر إلى ما يعرف بالوجود الذاتي الأفضل، ويوضح الشكل التالي هذا النموذج:

3-6 عوامل جودة الحياة الذاتية

يوضح النموذج محددات جودة الحياة المرتكزة على التقييم الذاتي لهذه الجودة، ويلاحظ من الشكل السابق أن جودة الحياة من المنظور الذاتي (وليس الموضوعي أو الواقعي) دالة لتفاعل ثلاث محددات تأخذ ترتيباً معيناً في درجة التأثير وهي على النحو التالي:

(1) المحددات من الرتبة الأولى: (طبيعة الشخصية من حيث المكونات والخصائص). وتتضمن بعدين رئيسيين

هما:

(أ) الانبساطية في مقابل الانطوائية.

(ب) العصابية في مقابل الاتزان الانفعالي

(2) المحددات من الرتبة الثانية: المرشحات الداخلية الخاصة بالفرد، وتتضمن مجموعة من الأبعاد الشخصية

مثل:

(أ) وجهة الضبط أو مركز التحكم.

(ب) تقدير الذات.

(ج) التفاؤل في مقابل التشاؤم.

(3) لمحددات من الرتبة الثالثة: المدخلات الخبرية (البيئية) وتتضمن المكونات والأبعاد البيئية كلها سواء المادية

أو الاجتماعية وما تتضمنه من مصادر إشباع ومساندة.

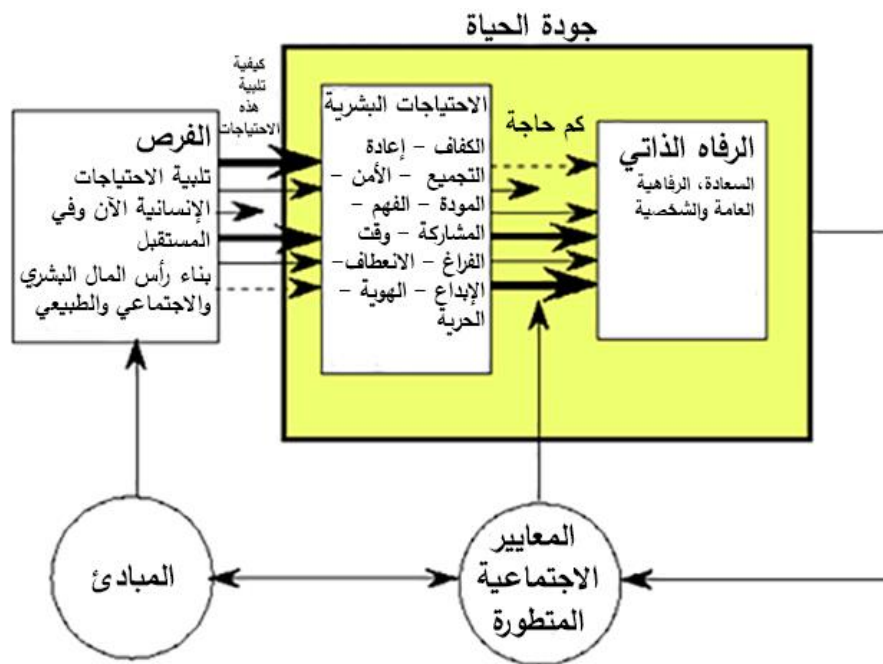
وجودة الحياة في التحليل النهائي تصور أو صورة ذاتية للحياة الشخصية التي يود الفرد أن يعيشها،

وبالتالي تختلف من فرد إلى آخر. وتتأسس رؤيتنا لمعنى الجودة . يقصد هنا جودة الحياة الشخصية بالطبع . على

الطريقة التي نترجم بها عددًا من الأبعاد الأساسية إلى أهداف وتوقعات ملموسة أوعاينيه ذات طابع مادي يمكن قياسه وملاحظته، وبالتالي السعي النشط إلى تحقيقها.

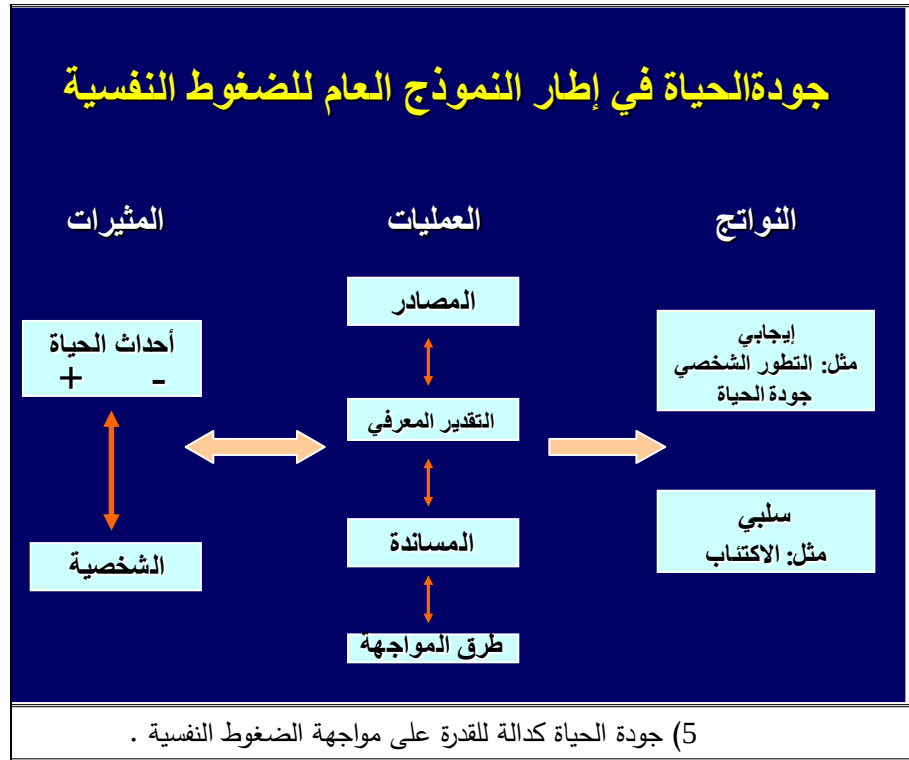
7-3 يطرح روبرت كوناذا وآخرون Costanza,etal (2007) تصورًا نظريًا للتوفيق بين البعد

الموضوعي والذاتي في وصف المتغيرات المرتبطة بجودة الحياة وتحديدها، أسس على التأكيد على فكرة التكامل بين: الفرص والظروف المتاحة لإشباع احتياجات الإنسان، ثم وصف تفصيلي لهذه الاحتياجات، ومدى إحساس الفرد بالفرد عن مدى الإشباع. ويوضح الشكل التالي هذا النموذج.



الشكل رقم 1 جودة الحياة كدالة للتفاعل بين الاحتياجات البشرية، والتقدير المدرك لمدى الإشباع، في ضوء الفرص

المتاحة لتحقيق أو تلبية هذه الاحتياجات.



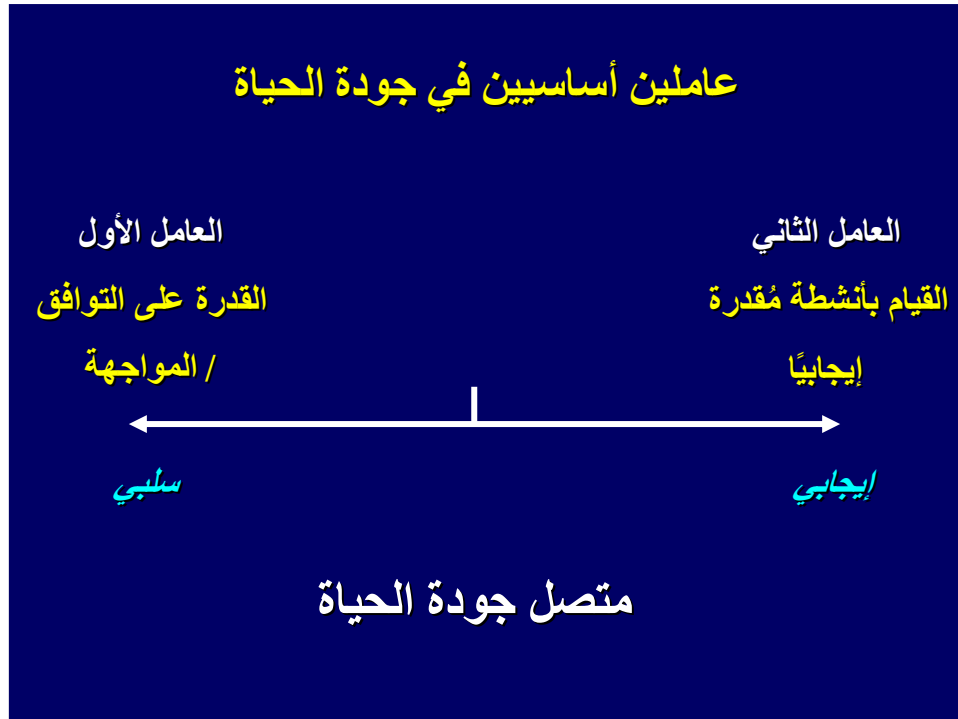
الشكل رقم 2 جودة الحياة كدالة للقدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

(2) القيام بأنشطة مُقدرة إيجابياً تدفع/ تبعد الفرد عن اتجاه تحقيق ترك تحقيق إشباع احتياجاته وتحقيق ذاته.

3-8 ويؤكد جوتاي وآخرون Gotay et al . (1992) على أهمية هذا العامل في تحقيق جودة الحياة،

إن يعرفون جودة الحياة في إطاره بأنها حالة من الوجود الأفضل أو التمتع والرفاهية well-being تتضمن مكونين أساسيين:

- القدرة على أداء أنشطة الحياة اليومية التي تعكس جودة الوجود البدني والنفسي والاجتماعي.
- رضا الفرد عن مستويات أدائه السلوكي المتعلق بدفعه باتجاه تحقيق حاجاته من خلال هذه الأنشطة .



الشكل رقم 3 متصل جودة الحياة والعوامل ذات التأثير المباشر.

9-3 هذا الشكل يوضح متصل جودة الحياة والعوامل ذات التأثير المباشر هناك عاملان أساسيان في

جودة الحياة العامل الأول القدرة على التوافق المواجهة

والعامل الثاني القدرة على القيام بأنشطة مقدرة إيجابياً

وتؤثر دورة الحياة والخبرات المتباعدة التي نتعرض لها في كل مرحلة من مراحل حياتنا تأثيراً شديداً الأهمية

في واقع الأمر في ثبات أو تغير رؤيتنا لجودة الحياة الشخصية. وعلي الرغم من أن لكل شخص توقعاته الكيفية

الخاصة، 3-10 يوجد نمط يمكن في ضوءه تحديد ثمانية أبعاد عامة تؤدي إلى إمكانية تقييم جودة الحياة الشخصية

لكل إنسان بغض النظر عن تصوراته ورؤاه الشخصية. وهذه الأبعاد هي:

(1) السلامة البدنية والتكامل البدني العام.

(2) الشعور بالسلامة والأمن.

(3) الشعور بالقيمة والجدارة الشخصية.

(4) الحياة المنظمة المقننة.

(5) لإحساس بالانتماء إلى الآخرين.

(6) المشاركة الاجتماعية.

(7) أنشطة الحياة اليومية ذات المعنى أو الهادفة.

(8) الرضا والسعادة الداخلية.

ولا يوجد لهذه الأبعاد تنظيم هرمي محدد أو ثابت. بل ينظم كل فرد هذه الأبعاد في بناء هرمي خاص وفق أولوياته ورؤاه الذاتية لأهمية كل قيمة بالنسبة لجودة حياته الشخصية. ومع ذلك يمكن القول بأن ترتيب هذه الأبعاد حسب أولوياتها يعتمد على الخبرات الذاتية بكل فرد وعلى الثقافة التي يعيش في إطارها. ومن هنا يمكن رؤية نوع من التشابه في الترتيب الهرمي لهذه الأبعاد لدى غالبية الأفراد الذين يعيشون في ثقافات أو جماعات اجتماعية واحدة إذ يتعرض مثل هؤلاء الأشخاص إلى ظروف حياة مشتركة وبالتالي خبرات حياتية متشابهة إلى حد بعيد. ويمكن من خلال تتبع أو رصد مسار حياة شخص ما والنظر في البدائل أو الاختيارات التي يفضلها وفحص رؤاه أو تصوراتها للحياة التي يود أن يعيشها ومدى رضاه عن حياته الشخصية رسم أهم ملامح بروفيل جودة حياته الشخصية. مما يفضي إلى احتمالات التوصل إلى الإطار المرجعي العام لهذه الشخص وبالتالي الاستبصار بنمط حياة الشخص وتحديد متطلبات تحسين نوعية أو جودة حياته إن كان يعاني من قصور أو مشكلات نفسية أو سلوكية ذات علاقة مباشرة بهذا النمط. (أبو حلاوة، 2019، ص 13-14).

3-11 الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

توجد أربع اتجاهات رئيسية لتفسير جودة الحياة:

الاتجاه الفلسفي: إذ يؤكد في الاتجاه الفلسفي على أن جودة الحياة " حق متكافئ في الحياة والازدهار"،

وهناك كثير من المواطن التي تتطلب الجودة حتى يحصل الإنسان على "جودة حياة". فمفهوم جودة الحياة حسب المنظور الفلسفي جاء من أجل وضع مفاهيم السعادة ضمن الثلاثية البراغماتية المشهورة، والمتمثلة في أن الفكرة لا يمكن أن تتحول إلى اعتقاد إلا إذا أثبتت نجاحها على المستوى العملي أو القيمة الفورية وليست المرجأة Cash Value (النفعية) والمستوى العملي أقرب إلى مفهوم السعادة والرفاهية الشخصية منه إلى أي مفهوم آخر. وينظر

إلى جودة الحياة من منظور فلسفي آخر على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالية تدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي ثرٍ، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور "مفارقة للواقع تلمسًا لسعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام الحياة ومصاعبها والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية".

الاتجاه الاجتماعي: يرى ألمير هانكيس: أن جودة الحياة قد بدأت منذ مدة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات معدلات ضحايا المرض نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع فضلاً عن مستوى الدخل وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد وتأثيره على الحياة ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا العامل أو لم يرضى عن عمله (الغندور، 1999: ص 18-27)

الاتجاه النفسي:

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته كالدخل، المسكن، العمل، والتعليم، يمثل انعكاساً مباشراً لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه ويرتبط بمفهوم جودة الحياة بالعديد من المفاهيم النفسية منها: القيم، الإدراك الذاتي، الحاجات، مفهوم الاتجاهات، مفهوم الطموح، مفهوم التوقع، فضلاً عن مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى بعضهم أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبرهام ماسلو (صالح، 2010: ص 43). ومن هنا نستطيع أن نقول إن جودة الحياة تتضمن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومتضمنات حياته وشعوره بمعنى الحياة، إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية، وإحساسه بمعنى السعادة وصولاً إلى العيش حياة

متناغمة متوافقة مع جوهر الإنسان والقيم السائدة في المجتمع. وفي جودة الحياة يتطلب الاستمتاع بالأشياء بشكل تراكمي أن يفهم الإنسان ذاته وقدراته، ويحقق اهتماماته وطموحاته في تفاعل وانهماك يمكنه من التغلب على مشكلات الحياة وتحديد معنى وهدف يسعى دوماً لبلوغه ولا يألو جهداً في الاندفاع التام باتجاه والاستغراق التام في مضامينه التنفيذ.

الاتجاه الطبي:

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة أو عقلية أو نفسية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية وتعد جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة، وتعطي جودة الحياة مؤشراً للمخاطر الصحية والتي من الممكن أن تكون جسدية أو نفسية وذلك في غياب علاج حالي أو الاحتياج للخدمات (repheal et al .1996 :66).

3-12 كيفية الوصول إلى جودة الحياة:

تحقيق الفرد لذاته وتقديرها:

عرف زهران مفهوم الذات على أنه تكوين معرفي منظم ومتعلق للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يحدده الفرد ويعدها تعريفاً نفسياً لذاته وتقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية وميزاته ووضعه بين الآخرين (حامد 2004: ص 73)

إشباع الحاجات مكون أساسي لنوعية الحياة:

قد يرى بعضهم لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ماسلو عن الحاجات الإنسانية والنظرية والاقتصادية للمتطلبات الإنسانية فتصنيف ماسلو للحاجات الإنسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهذه الحاجات هي الحاجات الفسيولوجية الحاجة للأمن الحاجة للحب والانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية الحاجة إلى تقدير الذات (الغندور، 1999: ص 30).

وجود معنى للحياة:

يعد من المفاهيم الأساسية عند العالم النفسي فرانكل والذي أسماه إرادة المعنى والذي يعني سعي الإنسان لإيجاد معنى في حياته والذي يعمل بوصفه دافعا للسلوك فمهمة الإنسان عند فرانكل تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه وهذه المهمة تتحقق من خلال ثلاث طرائق هي: القيم الابداعية والقيم الموقفية وقيم الخبرة (عبد الرحمن وإيمان 1999: ص103)

توافر الصلابة النفسية:

وتعني القدرة على التحمل لمختلف الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الداخلي والخارجي فهي من المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد الفرد وتقبله للتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها فتعمل الصلابة النفسية مبدأ أو واقياً ضد العواقب الجسمية والبيئية للضغوط (وفاء, 2014: ص105).

الحرية:

تعد الخاصية الأساسية لوجود الإنسان وفيها يستطيع أن يتعامل بشكل إرادي وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية (نادية، 2008: ص15).

الصحة: يرى كومنس 1996 أن تمتع الإنسان بصحة جيدة وخالية من الأمراض تعد عاملاً ميسراً لشعور بجودة الحياة ويشير مفهوم جودة الحياة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية (فوقية ومحمد: 2006: ص11).

3-13 مؤشرات جودة الحياة:

تختلف مؤشرات جودة الحياة من شخص لآخر وتتحكم في تحديدها عدة عوامل وذلك حسب ما يراه الفرد من معايير لتقييم حياته وتمثل هذه المؤشرات:

- القدرة على التفكير واتخاذ القرارات

- القدرة على التحكم

• الصحة الجسمية والعقلية

لجودة الحياة تتكامل فيه المؤشرات الموضوعية والذاتية للمدى الواسع لمجالات الحياة وللقيم الفردية ويتضمن هذا النموذج خمسة أبعاد أساسية تتمثل في الصلاحية الجسمية، الرفاهية المادية، الرفاهية الاجتماعية والصلاحية الانفعالية والنمو والنشاط (الهنداوي، 2011: ص 41-44).

• التوازن:

يمكن النظر إلى كل بعد من الأبعاد الثمانية الأساسية التي أشير إليها باستخدام مصطلحات سياسة الجودة كنوع من العلاقة أو التوازن بين الجودة والواقع. بمعنى إذا فاق أو تجاوز الواقع التوقعات سيخبر الفرد الجودة المرتبطة بهذه القيمة أو تلك بصورة شديدة الإيجابية. وإذا كان هناك نوع من التوازن بين الواقع والتوقعات يخبر الشخص جودة حياته الشخصية بصورة محايدة. وتقل جودة الحياة الشخصية إلى أدنى مستوياتها إذا فاقت أو تجاوزت الأهداف والتوقعات الشخصية الواقع بكثير ويجب أن يناضل الناس بكل ما أوتوا من قدرات وإمكانات للتوصل على الأقل إلى نقطة التوازن بين أهدافهم وتوقعاتهم والواقع الذي يعيشون فيه. ولسوء الحظ لا يصل بعض الناس إلى نقطة التوازن هذه وتظل الفجوة بين طموحاتهم، أهدافهم، وتوقعاتهم؛ والواقع كبيرة بل قد تزداد اتساعاً مما يضر بطبيعة الحال بنوعية الحياة الشخصية وجودتها لمثل هؤلاء الناس. (أبو حلاوة، 2010، ص 20).

الفصل الثاني:

الدراسات السابقة

يتضمن هذا الفصل مجموعة من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بموضوع الدراسة الحالية:

دراسات التي تناولت المناعة النفسية:

دراسة أولاه (Olah , 2009) في هنغاريا بعنوان:

Psychological immunity is a new concept of coping and psychological flexibility.

عنوان الدراسة "المناعة النفسية مفهوم جديد من التأقلم والمرونة النفسية ": هدفت الدراسة إلى دراسة

المناعة النفسية كمفهوم جديد للتأقلم والمرونة لدى الفرد، وبلغت عينة الدراسة 756 شخصاً و استخدم المنهج الوصفي وتطبيق مقياس المناعة النفسية مع 16 مقياس طورت لقياس سمات الشخصية مثل (التفكير الإيجابي، الشعور بالسيطرة، الشعور بالتمسك، الابداع، مفهوم الذات، الشعور بالنمو الذاتي، تحدي التكيف قابلية الرقابة الاجتماعية، القدرة على حل المشكلات، فاعلية الذات، توجيه الهدف، التحكم العاطفي، التحكم بالتهيج العاطفي التي تتكامل مع مقياس المناعة النفسية وأظهرت النتائج إلى أن مقياس المناعة النفسية مع 16 الآخرين عملوا كجهاز وقائي يقوي المناعة النفسية ويزيد من قدرة الأفراد على التأقلم وأن مستوى الرفاهية النفسية ومرونة الأنا تتأثر بالمناعة النفسية للأفراد وأن الطرق التكيف المتبناة من الأفراد أظهرت ارتباطاً عالياً مع المناعة النفسية.

دراسة سيفتون وسيفرستورم (Sephton & Segerstrom, 2010) في الولايات المتحدة بعنوان:

The effect of optimistic outlooks on many psychosocial immunological outcomes and predictive ability and health of immune system.

عنوان الدراسة: التعرف على تأثير التوقعات المتفائلة على كثير من نتائج المناعة النفسية والاجتماعية

والقدرة التنبؤية للتوقعات الإيجابية على صحة جهاز المناعة، وبلغ حجم العينة 124 طالبا من طلاب القانون في

السنة الأولى وطبق استبيان للتوقعات المستقبلية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين التوقعات المتقابلة والمناعة، وارتبطت التغيرات في التفاؤل بالتغيرات في المناعة النفسية.

دراسة: دراسة دوبي وشاهي (Shahi & Dubey, 2011) في الهند بعنوان:

Psychological Immunity and coping strategies.

عنوان الدراسة: "المناعة النفسية وأساليب المواجهة"

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر المناعة النفسية في تخفيف الضغط و الإنهاك النفسي لدى أصحاب المهن الطبية وعلاقتها باستراتيجيات المواجهة لدى عينة من كوينهاغن و بلغت عينة الدراسة من (200) طبيب وطبيبة، وطبق مقياس الضغوط، ومقياس المناعة النفسية ومقياس استراتيجيات المواجهة، وأظهرت النتائج إلى أن العاملين لديهم مستوى مرتفع من الضغوط والإنهاك وأن المناعة النفسية لديهم كان لها تأثير على الضغوط والإنهاك واستراتيجيات التكيف فإن ذوي المناعة النفسية المرتفعة هم أقل تأثراً بالضغط والإنهاك النفسي، وجود علاقة عكسية بين المناعة النفسية والضغوط النفسية والاحتراق النفسي، وأن المناعة النفسية تعمل على التوازي مع المناعة الحيوية ومثلها وإنه يمكنها التغلب على الضغوط النفسية .

دراسة إديث فريسز وسزيلسن Edith Ferecz & Szelesne (2014)

Mechanisms used in an individual's life cycle and their impact on his printing and psychological immune system examination.

عنوان الدراسة: الآليات المستخدمة في دورة الحياة لدى الفرد وتأثيرها على طباعه وفحص نظام المناعة النفسية
هدفت الدراسة إلى التعريف بواحد من الآليات المستخدمة في دورة الحياة لدى الفرد وتأثيرها على طباعه، وفحص نظام المناعة النفسية على ضوء التفسيرات علم النفس الفردي لذكريات الطفولة المبكرة محاولين دمج ناحيتين مختلفتين من البحث بهدف إثبات التأثيرات المتبادلة الديناميكية للظواهر المرتبطة مع بعضها فضلاً عن التوصل إلى التحليلات لذكريات الطفولة المبكرة وقد خلصت الدراسة إلى إثبات فائدة تشخيص النفسية وأهمية

أسلوب الحياة ووصف نظام المناعة النفسية بخلق علاقة وربط محتويات الذكريات (الذاكرة طويلة المدى) بالخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من مقاومة الإجهاد .

دراسة عيبر أبو الوفا دنقل في الجزائر 2018:

عنوان الدراسة: ميكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مستوى المناعة النفسية لدى طلاب الجامعة والتي تعزى إلى أساليب الدفاع التي يستخدمونها والكشف عن القدرة التنبؤية للميكانزمات الدفاعية في التنبؤ بمستوى المناعة النفسية التي يتمتع بها طلاب الدراسة والميكانزمات الدفاعية الأكثر استخداما وتكونت عينة الدراسة من 306 طلاب من طلاب الدراسات العليا بكلية التربية في جامعة الوادي تراوحت أعمارهم ما بين 22 الى 27 عاماً، واستخدمت قائمة جهاز المناعة النفسية PISI واستبيان ميكانزمات الدفاع (DSQ -60) وتوصلت الدراسة الى تمتع طلاب الجامعة بمستوى أعلى من المتوسط في مستوى مناعتهم النفسية وأنهم يستخدمون ميكانزمات دفاعية تنتمي إلى أساليب أكثر نضجا فكانوا أكثر استخداما لأسلوب الضبط المؤثر والأسلوب لتكفي وأقل استخداما لأسلوب تشويه الصورة كما وجدت فروقا ذات دلالة إحصائية في مستوى المناعة النفسية لدى عينة البحث تعزى إلى أساليب الدفاع المستخدمة وأن أساليب الدفاع تسهم بنسبة 41% في التنبؤ بالمناعة النفسية لدى طلاب جامعة عينة البحث الحالي دراسة لابلسي وهيل 2011 Lapsiey & Hill المناعة النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتكيف الأكاديمي في أمريكا:

Psychological immunity s relationship to optimism and adaption.

عنوان الدراسة: علاقة المناعة النفسية بالتفاؤل والتكيف.

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة المناعة النفسية بالتفاؤل والتكيف في مرحلة الرشد المبكر وارتباطها ببعض السلوكيات مثل تعاطي المخدرات وسوء التكيف الأكاديمي وتكونت العينة من 350 طالبا وطالبة في أمريكا واستخدم مقياس AIS لقياس المناعة النفسية ومقياس التفاؤل بقائمة المخاطر النسبية القياسية أظهرت نتائج الدراسة أن المناعة النفسية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً قوياً بالتفاؤل ومرتبطة عكسياً بالاكتئاب، والثقة بالنفس والمشاكل الشخصية.

دراسة كريستينا بونا 2014 في فنلندا:

Personal resources for adolescent gymnasts using the psychological immune system measure.

عنوان الدراسة: المصادر الشخصية لدى لاعبات الجمناز المراهقات بدلالة اختبار المناعة النفسية

هدفت الدراسة إلى فحص المصادر الشخصية لدى اللاعبات الجمناز المجريات المراهقات باستخدام اختبار المناعة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من 67 لاعبة من لاعبات الجمناز المجريات، وتوصلت الدراسة إلى أن لاعبات الجمناز حصلن على درجة مرتفعة بصورة دالة إحصائية على مقياس مفهوم الذات ومقياس القدرة على الحراك الاجتماعي وبالمثل على المقياس الفرعي للإبداع والإنجاز على اختبار المناعة النفسية.

دراسة ألبرت لورينز وآخرين 2012 في رومانيا:

The relation between emotional health and the mental immune system

عنوان الدراسة: العلاقة بين الصحة الوجدانية ووظيفة نظام المناعة النفسية

هدف الدراسة إلى إظهار العلاقة بين الصحة الوجدانية ووظيفة نظام المناعة النفسية وتكونت من 599 من الطلبة المراهقين في رومانيا ودلت النتائج على وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين الصحة النفسية للشخصية (التكيف - صعوبة التكيف) ووظيفة نظام المناعة النفسية لصالح التكيف.

دراسة حنان خليل الحلبي 2020 السعودية:

عنوان الدراسة: المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية منبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل

هدفت الدراسة التعرف على أثر المناعة النفسية والمساندة الاجتماعية في التنبؤ بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى طلاب الجامعة، والتعرف على مستوى المناعة النفسية وتعرف الفروق بين منخفضي ومرتفعي المناعة النفسية، والفروق بين منخفضي ومرتفعي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي، بلغت 275 طالبة من طلاب كلية التربية تم استخدام مقياس المناعة النفسية لطالبات الجامعة، ومقياس المساندة الاجتماعية

للمراهقين والشباب ومقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل. توصلت الدراسة يتمتع أفراد العينة بمستوى أعلى من المتوسط في المناعة النفسية ومستوى أقل من المتوسط في لمساندة الاجتماعية والتوجه نحو المستقبل وللمناعة النفسية قدرة تنبؤية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، بينما لم تتنبأ المساندة الاجتماعية بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل، ووجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي المناعة، وفروق بين مرتفعي ومنخفضي المساندة الاجتماعية على مقياس التوجه الإيجابي نحو المستقبل.

دراسة (Icaro Raony ,et al,2020) في أمريكا

The relationship between Covid-19 and psychological consequences such as inherent fear of the pandemic and the adverse effects of treatment as well as physical stressors and social isolation.

عنوان الدراسة: العلاقة بين كوفيد -19 والنتائج النفسية مثل الخوف الملازم للوباء، وآثار العلاج

العكسية بالإضافة إلى الضغوطات المادية والعزلة الاجتماعية.

هدفت إلى بحث العلاقة بين كوفيد -19 والنتائج النفسية مثل الخوف الملازم للوباء وآثار العلاج العكسية بالإضافة إلى الضغوطات المادية والعزلة الاجتماعية، وبناء على التشابه بين سارس كوفيد 2 وفيروسات كورونا الأخرى فمن الوارد أن التغيرات التي تحدث في استجابة الغدد الصماء والمناعة في محيط أو مركز الجهاز العصبي قد تشترك في الربط بين عدوى فيروس سارس كوفيد 2 وتدهور الصحة النفسية. ومن المرجح أن يتزايد الخطر لأبعد من ذلك حيث ملايين العالم منعزلين ضمن حجر صحي (ضغط مزمن) للحد من انتشار سارس كوفيد 2 ومن الممكن أن يؤدي ذلك العزل إلى تغيرات في المناعة العصبية. وبالتالي، تسلط هذه الدراسة الضوء على الفرضية التي تقترح أن مستوى المناعة النفسية قد تشارك في زيادة الآثار السلبية لعدوى سارس كوفيد 2 والانعزال الاجتماعي على المشكلات النفسية.

ثانياً الدراسات المتعلقة بالضغط المزمن:

بعد الاطلاع على المرجعيات الخاصة بهذا المتغير جميع ما جرى عرضه يتعلق بعلم النفس الصحي

حيث أجريت التجارب على الفئران أظهرت أن الضغط المزمن أدى إلى ظهور سلوك شبيه بالاكنتاب والقلق فقد فرض الضغط المزمن البسيط تغييرات مناعية مستمرة في الدماغ مما جعل الفأر يستجيب بشكل غير متناسب بما يشبه استجابات الاكنتاب والقلق لدى الأفراد (زيادة النوم - اللامبالاة- الميل للأكل -ضعف الميل للتزاوج).

كما يعمل على زيادة إنتاج هرمون الكورتيزول بنسب مرتفعة وتأثيره على الغدد الكظرية الأمر الذي يؤدي بالجسم إلى حالة استنفار دائم والابتعاد عن حالة التوازن كما تشير الكثير من الدراسات الى وجود ارتباط بين آلام العضلات والعظام والإجهاد النفسي والاجتماعي المرتبط بالألم بما في ذلك الخوف والتهويل والتكيف السلبي.

كما يتسبب الإجهاد المزمن في بقاء الجسم بحالة يقظة دائمة على الرغم من أنه لم يتعرض لأي خطر يمكن أن يؤدي الإجهاد أو الضغط المزمن إلى اضطراب جهاز المناعة والجهاز الهضمي والقلب والأوعية الدموية والنوم والجهاز التناسلي كما بينت أن للإجهاد أو الضغط المزمن تأثيرات على الدماغ فإنه يمنع نمو الخلايا العصبية داخل الحصين مما يضعف الذاكرة. (Herman ,2011,p11,12)

وقد وجدت بعض الدراسات التي تتعلق بالضغط النفسي وارتباطه ببعض المتغيرات سيتم عرضها في

المحور التالي:

ثالثاً الدراسات التي تتعلق بجودة الحياة:

دراسة غزاير (2015) في الجزائر

عنوان الدراسة: الاستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وعلاقته بجودة الحياة لدى القابلات

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الاستراتيجيات الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وعلاقته بجودة

الحياة لدى القابلات بتمنراست وكذلك التعرف على مدى تأثير المتغيرات (السن، الحالة الاجتماعية) على علاقة

الاستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وجودة الحياة واعتمدت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي كما

تكونت العينة من 50 قابلة في المركز الاستشفائي والعيادات المتعددة الخدمات بتمنراست (الحصر الشامل) وقد

طبقت الباحثة مقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي للباحث لازار وسوفولكمان 1994 ومقياس جودة الحياة لمحمد حامد إبراهيم الهنداوي وتوصلت الدراسة الاستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي لدى القابلات هي استراتيجية التجنب والهروب كما لا توجد علاقة ذات دلالة بين الاستراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وجودة الحياة لدى القابلات كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى القابلات المتزوجات وغير المتزوجات ذوات الاستراتيجية الأكثر ممارسة في واجهة الضغط النفسي .

دراسة الحربي والنجار: (2013): الأداء المهني وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي التعليم العام بحفر الباطن في المملكة العربية، السعودية:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الأداء المهني وجودة الحياة لدى عينة من معلمي التعليم العام بحفر الباطن، كما تهدف إلى الكشف عن الفروق بين الجنسين في جودة الحياة والأداء المهني، بلغت عينة الدراسة 430 معلماً ومعلمة من معلمي التعليم العام بحفر الباطن واستخدم الباحثان مقياس الأداء المهني، مقياس جودة الحياة من إعدادهما وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الأداء المهني وجودة الحياة كما تبين ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث على مقياس جودة الحياة لصالح الإناث.

دراسة جافالا (Gavala، 2005) في نيوزيلندا:

The relationship between perception of stresses and lack of satisfaction in the university environment , enjoyment, academic motivation and quality of life.

عنوان الدراسة: العلاقة بين إدراك الضغوط، وقلة الارتياح في البيئة الجامعية والاستمتاع، والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة حيث هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين إدراك الضغوط، وقلة الارتياح في البيئة الجامعية والاستمتاع، والدافعية الأكاديمية وجودة الحياة وبلغت عينة الدراسة 122 طالباً وطالبة واستخدم الباحث مقياس جودة الحياة ومقياس أحداث الحياة الضاغطة ومقاييس أخرى وتوصلت الدراسة إن الطلبة يظهرون درجات عالية من الضغوط ومشاعر قلة الراحة في البيئة الجامعية وشعوراً أقل بالسيطرة الأكاديمية كانوا أكثر احتمالية للشعور بمستوى أقل من جودة الحياة وانخفاض الشعور بالاستمتاع الأكاديمي والدافعية الأكاديمية .

التعقيب على الدراسات السابقة: ثمة اهتمام كبير على المستوى العربي والعالمي بمتغيرات البحث

المناعة النفسية وخاصة خلال جائحة كورونا على اعتبارها من المكونات الداخلية لشخصية الفرد التي يمكن تدعيمها حيث تعمل المناعة النفسية أسوة بنظام المناعة الحيوية. تنوعت الدراسات واختلفت من حيث استخدام المنهج العلمي المتبع ومن كيفية دراسة هذه المتغيرات حيث تم تناول الضغوط كمثير واستجابة، وتم دراسة أنواع الضغوط ولكن لم يحظى الضغط اليومي بالدراسة سابقاً. كما تعد هذه الدراسة مكملية ومتممة للدراسات والأبحاث السابقة وخاصة أنها تتفق معها ببعض النقاط:

- استخدام المنهج الوصفي التحليلي
- استخدام مقياس المناعة النفسية، وجودة الحياة.

وتختلف عن الدراسات السابقة بما يأتي:

- هذه الدراسة خطوة مهمة لجهود الباحثين لأنها تسلط الضوء وتوجه أنظارهم على نوع من الضغوط اليومية المزمنة البسيطة المستمرة المخادعة بآثارها وتراكماتها التي تتركها في حياة الفرد.
- اتسام الدراسة بالجدة والأصالة في حدود علم الباحثة بدراسة المتغيرات الثلاث بالطريقة التفاعلية.
- تناول المناعة النفسية كمتغير وسيط، بشكل لم يتم العمل به في الدراسات السابقة.

الجزء الثاني: منهج الدراسة وإجراءاته

الفصل الأول: منهجية الدراسة

مجتمع الدراسة

عينة الدراسة

أدوات الدراسة

المنهج العلمي المتبع

منهجية الدراسة

يتضمن هذا الفصل توضيحاً للمنهج المستخدم في الدراسة، ووصفاً لمجتمع الدراسة وعينة الدراسة وآلية اختيارها، وشرحاً للأدوات والمقاييس المستخدمة فيها: وهي المناعة النفسية، الضغط المزمن، جودة الحياة، والاختبارات الإحصائية المتبعة من أجل التحقق من خصائصها السيكومترية والإجراءات والخطوات المتبعة في الدراسة، انتهاءً بالاختبارات الإحصائية المتبعة من أجل الإجابة على تساؤلات البحث واختبار الفرضيات الدراسة وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وطبيعة العينة.

1- العينة الاستطلاعية: كان الهدف من هذه العينة التحقق من مناسبة عبارات المقياس المستخدمة في

الدراسة الحالية حيث تم إجراء مقابلة غير مقننة مع 20 فرد خارج العينة الأساسية تناولت بعض الأسئلة المفتوحة التي تتعلق بالضغوط اليومية التي يتعرض لها العاملون في جامعة دمشق.

2- عينة الدراسة النهائية: تألفت من 502 عاملاً وعاملة في جامعة دمشق في محافظة دمشق.

3- شروط اختيار عينة الدراسة: روعي في شروط اختيار العينة ومواصفاتها ما يأتي:

الحصول على الموافقة الرسمية من رئاسة جامعة دمشق في محافظة دمشق.

الرجوع إلى شؤون العاملين في جامعة دمشق التابعين لقانون العمل الموحد.

دراسة مقاييس البحث ومن ثم تطبيقها.

معادلة حجم الخطأ

ادخل حجم المجتمع N في الخلية المقابلة 1531

307.2621724

إذا _____ حجم العينة =

0.05
0.00251.96
0.5

3.8416

معادلة ستيفن
ثامبسون
(معادلة حجم
الخطأ)

$$n = \frac{N \times p(1-p)}{\left[\frac{N-1}{d^2} \times z^2 \right] + p(1-p)}$$

N

حجم المجتمع

z

الدرجة المعيارية المقابلة لمستوى الدلالة 0.95 وتساوي 1.96

d

نسبة الخطأ وتساوي 0.05

p

نسبة توفر الخاصية والمحايدة = 0.50

مجتمع وعينة الدراسة:

تكون المجتمع الأصلي للبحث من جميع الموظفين المثبتين في رئاسة جامعة دمشق والكليات التابعة لها، والبالغ عددهم (1531) موظفاً وموظفة من الفئات الوظيفية الثلاث الفئة (الأولى، الثانية، الثالثة) وفق إحصائيات دائرة الإحصاء في رئاسة جامعة دمشق.

عينة الدراسة : بعد حصول الباحثة على موافقة رئاسة جامعة دمشق على تطبيق أدوات البحث، قامت بتطبيق قائمة المناخ النفسية (PISI) ومقياس الضغط المزمن، مقياس جودة الحياة على عينة من العاملين في جامعة دمشق بلغت 502 موظفاً وموظفة تم سحبهم بطريقة عشوائية بسيطة من رئاسة جامعة دمشق وبعض الكليات التابعة لها بعد تقسيمها إلى ثلاثة قطاعات رئيسية، وهي: رئاسة جامعة دمشق، والكليات النظرية، والكليات التطبيقية، بحيث تكون الفرص متكافئة للموظفين كلهم للظهور في عينة البحث، سحبت عينة عشوائية بسيطة وجرى التطبيق على 600 موظف وموظفة وكان عدد الاستبيانات المسترجعة السليمة 502 عاملاً وعاملة في جامعة دمشق. حيث يمثل اختيار عينة الدراسة الحالية أهم خطوات البحث الميداني، لأن النتائج التي ستخلص

إليها تستند بشكل أصلي إلى مواصفات العينة، ومدى تمثيلها للمجتمع الأصلي، حيث يتمكن من تعميم نتائجها على أفراد المجتمع الأصلي التي سحبت العينة منه لذلك عادة ما يولى أهمية خاصة لطريقة سحبها، فيجب أن نتأكد من صفة الموضوعية والتمثيل الحقيقي للمجتمع، تألف المجتمع الأصلي للدراسة من جميع العاملين في رئاسة جامعة دمشق البالغ عددهم (1531) عاملاً وعاملة بواقع (429) ذكراً و(1102) إناثاً، حيث تم الحصول على عدد أفراد المجتمع الأصلي بعد الرجوع إلى دائرة الإحصاء في رئاسة جامعة دمشق، ويوضح الجدول الآتي أعداد أفراد المجتمع الأصلي للبحث ونسبتهم المئوية تبعاً لمتغير الجنس:

الجدول رقم 4 أعداد أفراد المجتمع الأصلي ونسبتهم المئوية تبعاً لمتغير الجنس

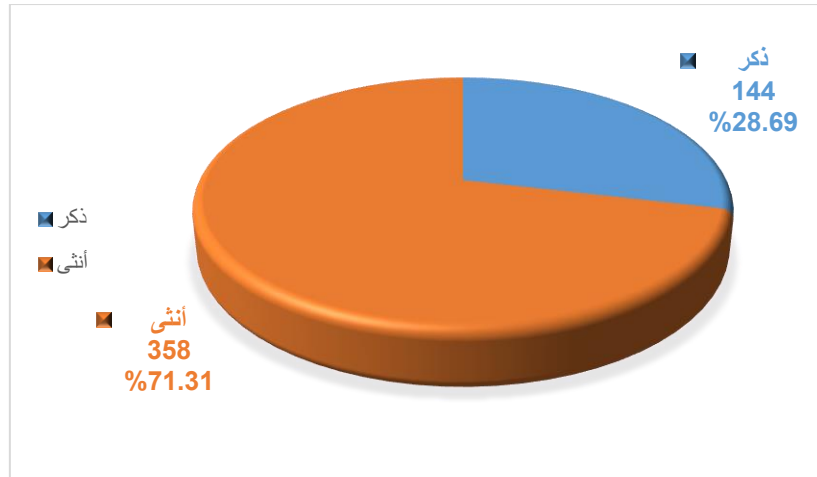
الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	429	%28.02
الإناث	1102	%71.98
المجموع	1531	%100

وتألفت عينة الدراسة من (502) عاملاً وعاملة بنسبة سحب بلغت (%32.79) من المجتمع الأصلي للدراسة تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة بحيث تتيح هذه الطريقة فرصاً متساوية لأي فرد ليكون ضمن عينة الدراسة، ويوضح الجدول الآتي توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً للمتغيرات التصنيفية (الجنس، والفئة الوظيفية، والحالة الأسرية، ووجود دخل إضافي):

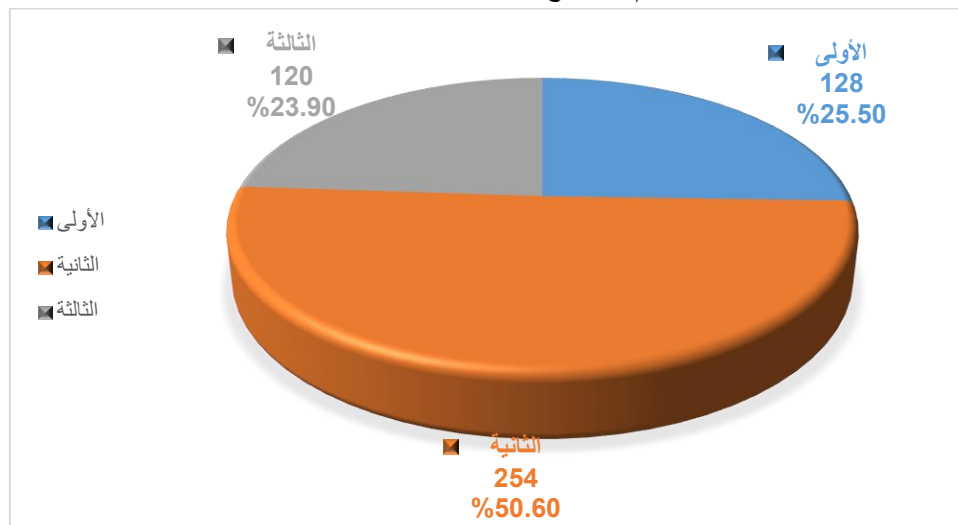
الجدول رقم 5 توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة

الجنس	العدد	النسبة المئوية	الحالة الأسرية	العدد	النسبة المئوية
ذكر	144	%28.69	مرتبط	237	%47.21
أنثى	358	%71.31	غير مرتبط	265	%52.79
المجموع	502	%100	المجموع	502	%100
الفئة الوظيفية	العدد	النسبة المئوية	الدخل الإضافي	العدد	النسبة المئوية
الأولى	128	%25.50	يوجد	306	%60.96
الثانية	254	%50.60	لا يوجد	196	%39.04
الثالثة	120	%23.90	المجموع	502	%100
المجموع	502	%100			

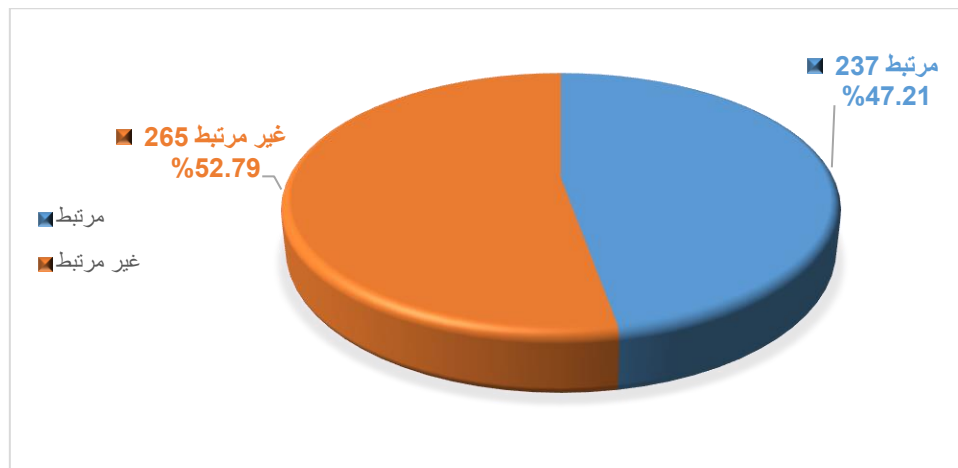
وتوضح المخططات البيانية الآتية توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغيرات الدراسة:



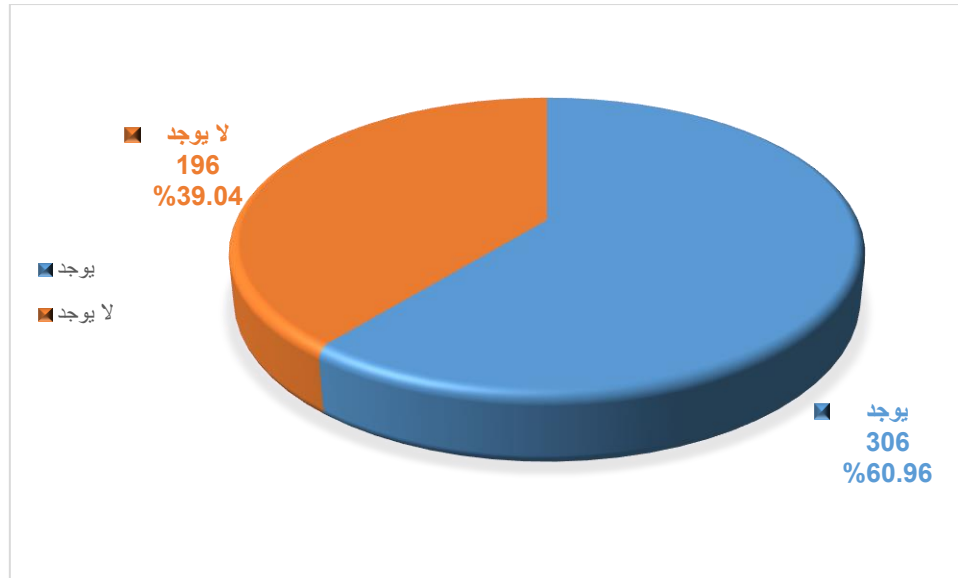
المخطط رقم 1 توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس



المخطط رقم 2 توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية



المخطط رقم 3 توزيع أفراد العينة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية



المخطط رقم 4 توزع أفراد العينة تبعاً لمتغير الدخل الإضافي

أدوات الدراسة:

1- مقياس المناعة النفسية من إعداد Olah والذي يتكون من 80 بنداً حيث بلغ الحد الأدنى 80 والحد الأعلى 400 وتم تحويل مفتاح التصحيح من ليكرت الرباعي إلى الخماسي للحصول على إجابات أدق تعبر عن حالة الفرد، حيث تعد الصيغة الخماسية التي تقوم على اختيار بديل واحد من خمسة بدائل فهذه الصيغة تنتج قدراً أكبر من التدرج والتمايز في الخاصية المقاسة وترفع بالتالي قدرة الأداة على التمييز بين الأفراد (مخايل، 2006، 40)، والأبعاد الرئيسة لمقياس المناعة النفسية بعد دراسة الخصائص السيكومترية والقيام بالتحليل العاملي والأبعاد الرئيسة وهي العامل الأول الكفاءة والفعالية الذاتية، العامل الثاني الاتزان الانفعالي العامل الثالث طلب المساعدة العامل الرابع التخطيط والمبادرة العامل الخامس إدراك المعنى ووعي الأهداف.

وللتأكد من الخصائص السيكومترية للمقياس تم التأكد من صدق المقياس وثباته والقيام بالتحليل

العاملي عبر الخصائص السيكومترية لمقياس المناعة النفسية:

أولاً: صدق المقياس: قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس المناعة النفسية وفق الطرائق الآتية:

1- صدق الترجمة: قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية وبالعكس وعرضت المقياس بعد ترجمته على أحد أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية (تخصص طرائق تدريس اللغة الإنكليزية)، وأشار المحكم إلى سلامة ترجمتها وصدقها.

2- صدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية بجامعة دمشق لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس المناعة النفسية لدى أفراد العينة.

- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.

- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

وقد جاءت ملاحظات السادة المحكمين على النحو الآتي:

لم يتم حذف أي بند أو تغيير في صيغة الترجمة إلى العربية.

3- الصدق البنوي: جرى التحقق من الصدق البنوي لمقياس المناعة النفسية وفق الطريقتين الآتيتين:

أ- الصدق البنوي بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي:

جرى التحقق من صدق مقياس المناعة النفسية عاملياً، باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة المؤلفة من 190 موظفاً وموظفة غير العينة الأساسية، حسب التحليل العاملي لمعاملات الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، و تمتاز هذه الطريقة بأنها تستخلص أقصى تباين ممكن، أي أن مجموع المربعات يصل إلى أقصى حد ممكن في كل عامل، ولذلك نحصل على عدد قليل من المكونات وخصوصاً إذا فسرت تلك المكونات نسبة كبيرة من التباين الكلي، فضلاً عن التدوير المائل بطريقة فارمكس، واستخدام محك الواحد الصحيح كحد لأدنى لقيمة الجذر الكامن لقبول العامل، و(0.35) لمستوى دلالة تشعب البند بالعامل، وثلاثة بنود لاعتبار العامل كعامل واحد.

وللتحقق من قابلية مقياس المناعة النفسية للتحليل العاملي، كان لابد من توفر شرطين رئيسيين:

1- تجانس عينة البحث وكفايتها، وذلك باستخراج قيمة معامل اختبار كايزر - ماير - أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of sampling Adequacy) (KMO)، فتكون قيمة (KMO) أكبر من (0.5) (سلمان، 2012، 10).

1- بيان اعتدالية توزيع البيانات وذلك بحساب قيمة (كاي مربع) باختبار بارتليت (Bartlett's of Sphericity)، والتي يجب أن تكون دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم 6 قيم اختبار كايزر - ماير - أولكن واختبار بارتليت

المقياس	اختبار كايزر - ماير - أولكن	اختبار بارتليت		
		قيمة كاي مربع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
المناخ النفسية	0.735	45869.420	3160	0.000

يلاحظ من الجدول السابق أن العينة ملائمة للتحليل العاملي لأن نتيجة اختبار (KMO) أعطت قيمة أكبر من (0.5)، كما أن قيمة اختبار بارتليت مرتفعة ومستوى الدلالة دال إحصائياً وأصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، أي أن العينة تتوزع بشكل اعتدالي.

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس المناخ النفسية تشبعها على (19) عاملاً يزيد جذرها الكامن على الواحد الصحيح، وفسرت (79.470%) من التباينات الكلية للبنود، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 7 الجذر الكامن للعوامل والتباين المفسر لها قبل التدوير هذا الجدول قبل التدوير.

العامل	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين التراكمي
1	20.311	25.388	25.388
2	6.169	7.711	33.099
3	5.203	6.503	39.602
4	3.915	4.894	44.496
5	3.012	3.766	48.262
6	2.645	3.307	51.568
7	2.527	3.159	54.727
8	2.393	2.992	57.719
9	2.273	2.842	60.561

63.172	2.611	2.089	10
65.662	2.490	1.992	11
67.789	2.126	1.701	12
69.873	2.084	1.667	13
71.739	1.866	1.493	14
73.578	1.839	1.472	15
75.266	1.688	1.351	16
76.825	1.559	1.247	17
78.191	1.366	1.093	18
79.470	1.279	1.023	19

وبعد تفحص العوامل للتعرف على البنود التي تشبعت عليها، حذفت الباحثة (14) عاملاً لم تحقق شروط

التحليل العاملي وتشبع عليها بنودان أو بند واحد فقط، واحتفظت بخمسة عوامل فقط، والجدول الآتي يبين قيم تشبع

البنود على العوامل المستخلصة بعد التدوير:

الجدول رقم 8 تشبع بنود مقياس المناعة النفسية على العوامل المستخلصة بعد التدوير

قيمة التشبع					البنود
العامل 5	العامل 4	العامل 3	العامل 2	العامل 1	
				.654	1
				.670	2
				.758	3
				.666	4
.403					5
	.359				6
	.497				7
		.423			8
	.668				9
		.706			10
				.672	11
	.434				12
				.590	13
				.713	14
			.639		15
		.479			16
				.364	17
				.383	18
.571					19
				.650	20
				.726	21
				.736	22

		.378			23
				.423	24
	.557				25
.461					26
				.634	27
		.576			28
				.620	29
				.537	30
			.517		31
			.688		32
				.746	33
		.396			34
				.560	35
			.387		36
.438					37
				.559	38
				.653	39
				.412	40
	.547				41
		.550			42
				.726	43
	.608				44
			.526		45
.359					46
			.607		47
			.545		48
				.632	49
				.488	50
.495					51
				.747	52
			.405		53
				.461	54
				.532	55
				.493	56
	.418				57
				.586	58
				.686	59
		.636			60
			.648		61
			.376		62
			.565		63
			.756		64
				.357	65
				.646	66
	.584				67

				.740	68
.430					69
.424					70
				.417	71
				.642	72
				.658	73
		.500			74
				.622	75
			.642		76
			.392		77
.351					78
			.600		79
			.468		80

يلاحظ من الجدول السابق أن بنود الاختبار تشبعت على (5) عوامل، ويمكن تسمية هذه العوامل وتفسيرها

كما يأتي:

- **العامل الأول:** تشبع عليه (37) بنداً من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن

تسمية هذا العامل بالكفاءة والفعالية الذاتية.

- **العامل الثاني:** تشبع عليه (16) بنداً من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن

تسمية هذا العامل بالاتزان الانفعالي.

- **العامل الثالث:** تشبع عليه (9) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية

هذا العامل بطلب المساعدة.

- **العامل الرابع:** تشبع عليه (9) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية

هذا العامل بالتخطيط والمبادرة.

- **العامل الخامس:** تشبع عليه (9) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية

هذا العامل بإدراك المعنى ووعي الأهداف.

واستناداً إلى نتائج التحليل العاملي اعتمدت الباحثة تلك العوامل أبعاداً فرعية لمقياس المناعة النفسية.

ب- الصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الموظفين في جامعة دمشق خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (60) موظفاً وموظفة غير العينة الأساسية، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول رقم 9 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.559**	21	.636**	41	.350**	61	.664**
2	.548**	22	.632**	42	.392**	62	.554**
3	.655**	23	.361**	43	.602**	63	.507**
4	.591**	24	.309**	44	.552**	64	.506**
5	.388**	25	.449**	45	.687**	65	.582**
6	.374**	26	.302**	46	.569**	66	.561**
7	.402**	27	.549**	47	.408**	67	.404**
8	.495**	28	.424**	48	.601**	68	.584**
9	.363**	29	.531**	49	.537**	69	.663**
10	.324**	30	.562**	50	.442**	70	.418**
11	.598**	31	.686**	51	.431**	71	.447**
12	.417**	32	.679**	52	.599**	72	.546**
13	.483**	33	.642**	53	.491**	73	.524**
14	.669**	34	.539**	54	.422**	74	.601**
15	.615**	35	.492**	55	.517**	75	.528**
16	.658**	36	.491**	56	.424**	76	.625**
17	.469**	37	.635**	57	.585**	77	.571**
18	.468**	38	.513**	58	.581**	78	.669**
19	.514**	39	.591**	59	.636**	79	.542**
20	.507**	40	.650**	60	.500**	80	.442**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.302-)

(0.686)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود

مقياس المناعة النفسية.

الجدول رقم 10 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

الكفاءة والفعالية الذاتية		الاتزان الانفعالي		طلب المساعدة	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.681**	39	.660**	8	.600**
2	.715**	40	.560**	10	.493**
3	.767**	43	.732**	16	.577**
4	.713**	49	.661**	23	.529**
11	.693**	50	.521**	28	.435**
13	.622**	52	.764**	34	.544**
14	.704**	54	.450**	42	.589**
17	.518**	55	.513**	60	.598**
18	.477**	56	.483**	74	.452**
20	.688**	58	.607**		
21	.759**	59	.642**		
22	.777**	65	.639**		
24	.477**	66	.712**		
27	.619**	68	.753**		
29	.653**	71	.773**		
30	.522**	72	.648**		
33	.753**	73	.689**		
35	.604**	75	.584**		
38	.573**				
التخطيط والمبادرة				إدراك المعنى ووعي الأهداف	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
6	.586**	41	.564**	51	.421**
7	.571**	44	.463**	69	.409**
9	.560**	57	.598**	70	.653**
12	.531**	67	.514**	78	.674**
25	.559**			46	.785**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه تراوحت

بين (0.409-0.785)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق

الداخلي لبندود مقياس المناعة النفسية وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه.

الجدول رقم 11 معاملات ارتباط أبعاد مقياس المناعة النفسية مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	الاتزان الانفعالي	طلب المساعدة	التخطيط والمبادرة	إدراك المعنى	الدرجة الكلية
الكفاءة والفعالية الذاتية	0.653**	0.601**	0.675**	0.613**	0.858**
الاتزان الانفعالي	_____	0.620**	0.548**	0.593**	0.709**
طلب المساعدة	_____	_____	0.659**	0.512**	0.745**
التخطيط والمبادرة	_____	_____	_____	0.629**	0.784**
إدراك المعنى ووعي الأهداف	_____	_____	_____	_____	0.755**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس المناعة النفسية مع بعضها البعض ومع

الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.512-0.858)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس المناعة النفسية وارتباط كل منها مع بعضها ومع الدرجة الكلية للمقياس.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (60) موظفاً وموظفة، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وجرى أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستخدم اختبار (ت) ستودنت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول رقم 12 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس المناعة النفسية

المقياس	المجموعة العليا (ن=47)		المجموعة الدنيا (ن=47)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
المناعة النفسية	298.26	12.967	238.53	24.041	92	14.990	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (14.990) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة

إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس المناعة النفسية بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس المناعة النفسية وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة إعادة التطبيق (ثبات الاستقرار):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس المناعة النفسية على عينة مؤلفة من (69) موظفاً وموظفة خارج أفراد عينة البحث الأساسية ثم أعادت تطبيق المقياس عليهم بعد مرور (21) يوماً ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.754-0.946) وتشير إلى درجة ثبات جيدة جداً للمقياس.

2- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (69) موظفاً وموظفة على مقياس المناعة النفسية، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.747-0.880) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

3- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس المناعة النفسية، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.724-0.845)، وهي الإجراءات الآتية:

2- مقياس الضغط المزمن من إعداد wheaton حيث تم نقله إلى العربية د.سهاد بدره والباحثة رهام نابوتي

تم دراسة الخصائص السيكومترية للمقياس والقيام بالتحليل العاملي لتحديد أبعاد المقياس ويتألف من 51 بنداً تعتمد نظام الإجابة 2 أو 1 بحيث تكون الدرجة الدنيا 51 والدرجة العليا 102 ويتألف من الأبعاد التالية :

مسؤوليات الرعاية ، ضغوط العمل ، ضغوط مادية واجتماعية ، صعوبات فائقة ، علاقات سامة ، أهداف غير محققة كما تم التعامل مع الدرجة الكلية للأبعاد .

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط المزمن:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس الضغط المزمن وفق الطرائق الآتية:

1- صدق الترجمة: قامت الباحثة بترجمة بنود المقياس من اللغة الإنكليزية إلى اللغة العربية وبالعكس ، وعرضت

المقياس بعد ترجمته على أحد أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية (تخصص طرائق تدريس اللغة الإنكليزية)، وأشار المحكم إلى سلامة الترجمة وصحتها.

2- صدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية التربية

بجامعة دمشق لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس الضغط المزمن لدى أفراد العينة.

- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.

- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع البحث.

3- الصدق البنوي: جرى التحقق من الصدق البنوي لمقياس الضغط المزمن وفق الطريقتين الآتيتين:

أ- الصدق البنوي بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي:

تم التحقق من صدق مقياس الضغط المزمن عاملياً، باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة المؤلف من 190 موظفاً وموظفة خارج العينة الأساسية، وقد حسب التحليل العاملي لمعاملات الارتباط بطريقة المكونات الأساسية، وتمتاز هذه الطريقة بأنها تستخلص أقصى تباين ممكن، أي أن مجموع المربعات يصل إلى أقصى حد ممكن في كل عامل، ولذلك نحصل على عدد قليل من المكونات وخصوصاً إذا فسرت تلك المكونات نسبة كبيرة من التباين الكلي فضلاً عن التدوير المائل بطريقة فارمكس، واستخدام محك الواحد الصحيح كحد لأدنى

لقيمة الجذر الكامن لقبول العامل، و(0.35) لمستوى دلالة تشبع البند بالعامل، وثلاثة بنود لعد العامل عاملاً واحداً. وللتحقق من قابلية مقياس الضغط المزمن للتحليل لعاملي، كان لابد من توفر شرطين رئيسيين:

1- تجانس عينة البحث وكفايتها، وذلك باستخراج قيمة معامل اختبار كايزر - ماير - أولكن (Kaiser- Meyer- Olkin Measure of sampling Adequacy) (KMO)، فتكون قيمة (KMO) أكبر من (0.5) (سلمان، 2012، 10).

2- بيان اعتدالية توزع البيانات وذلك بحساب قيمة (كاي مربع) باختبار بارتليت (Bartlett's of Sphericity)، والتي يجب أن تكون دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم 13 قيم اختبار كايزر - ماير - أولكن واختبار بارتليت

المقياس	اختبار كايزر - ماير - أولكن	اختبار بارتليت		
		قيمة كاي مربع	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط المزمن	0.690	14445.712	1275	0.000

يلاحظ من الجدول السابق أن العينة ملائمة للتحليل العاملي لأن نتيجة اختبار (KMO) أعطت قيمة أكبر من (0.5)، كما أن قيمة اختبار بارتليت مرتفعة ومستوى الدلالة دال إحصائياً وأصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، أي أن العينة تتوزع بشكل اعتدالي.

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس الضغط المزمن تشبعها على (16) عاملاً يزيد جذرها الكامن على الواحد الصحيح، وفُسرَت (72.102%) من التباينات الكلية للبنود، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 14 الجذر الكامن للعوامل والتباين المفسر لها بعد التدوير هذا الجدول قبل التدوير

العامل	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين التراكمي
1	8.905	17.461	17.461
2	4.735	9.284	26.745
3	3.004	5.890	32.635
4	2.426	4.756	37.391

41.935	4.544	2.317	5
45.735	3.800	1.938	6
49.133	3.397	1.733	7
52.326	3.194	1.629	8
55.412	3.086	1.574	9
58.088	2.676	1.365	10
60.654	2.566	1.309	11
63.130	2.476	1.263	12
65.472	2.342	1.194	13
67.792	2.320	1.183	14
70.021	2.229	1.137	15
72.102	2.081	1.061	16

وبعد تفحص العوامل للتعرف على البنود التي تشبعت عليها، حذفت الباحثة (9) عوامل لم تحقق شروط

التحليل العاملي؛ حيث تشبعت عليها بندان أو بند واحد فقط، واحتفظت بسبعة عوامل فقط، والجدول الآتي يبين قيم

تشبع البنود على العوامل المستخلصة بعد التدوير:

الجدول رقم 15 تشبع بنود مقياس الضغط المزمن على العوامل المستخلصة بعد التدوير

البنود	قيمة التشبع					
	العامل 1	العامل 2	العامل 3	العامل 4	العامل 5	العامل 6
1	.794					
2			.491			
3						.361
4				.701		
5					.478	
6				.504		
7				.707		
8				.836		
9						.388
10			.375			
11			.793			
12			.552			
13			.581			
14					.865	
15			.642			
16					.833	

.409							17
						.391	18
		.614					19
						.425	20
						.576	21
						.796	22
						.840	23
						.715	24
						.590	25
						.687	26
			.774				27
			.474				28
			.684				29
			.474				30
.699							31
					.386		32
					.692		33
					.632		34
					.682		35
					.762		36
					.731		37
					.719		38
			.444				39
	.567						40
			.409				41
.752							42
.542							43
		.494					44
				.770			45
			.474				46
					.387		47
		.723					48
		.493					49
		.757					50
			.707				51

يلاحظ من الجدول السابق أن بنود الاختبار تشبعت على (7) عوامل، ويمكن تسمية هذه العوامل وتفسيرها

كما يأتي:

- العامل الأول: تشبع عليه (9) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالضغط الناجمة عن العلاقات الشخصية.

- العامل الثاني: تشبع عليه (8) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالضغط الناجمة عن مسؤوليات الرعاية والتربية.

- العامل الثالث: تشبع عليه (7) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بضغط العمل.

- العامل الرابع: تشبع عليه (12) بنوداً من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالضغط المادية والاجتماعية.

- العامل الخامس: تشبع عليه (5) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بصعوبات فائقة.

- العامل السادس: تشبع عليه (4) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالعلاقات السامة المستنزفة للجهد.

- العامل السابع: تشبع عليه (6) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بأهداف شخصية غير محققة.

واستناداً إلى نتائج التحليل العاملي اعتمدت الباحثة تلك العوامل كأبعاد فرعية لمقياس الضغط المزمن.

ب- الصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الموظفين في جامعة دمشق خارج عينة البحث الأساسية

بلغ عدد أفرادها (60) موظفاً وموظفة، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات

ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول رقم 16 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن

البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.753**	14	.424**	27	.533**	40	.402**
2	.449**	15	.767**	28	.366**	41	.577**
3	.754**	16	.397**	29	.361**	42	.369**
4	.394**	17	.550**	30	.633**	43	.552**
5	.756**	18	.565**	31	.477**	44	.753**
6	.485**	19	.542**	32	.580**	45	.535**
7	.535**	20	.608**	33	.347**	46	.338**
8	.515**	21	.410**	34	.432**	47	.754**
9	.754**	22	.615**	35	.349**	48	.733**
10	.383**	23	.552**	36	.743**	49	.754**
11	.520**	24	.695**	37	.648**	50	.601**
12	.433**	25	.539**	38	.662**	51	.629**
13	.544**	26	.498**	39	.499**		

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (-0.338-

0.767)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود

مقياس الضغط المزمن.

الجدول رقم 17 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه

ضغوط العلاقات الشخصية		مسؤوليات الرعاية والتربية		ضغوط العمل		ضغوط مادية واجتماعية	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.483**	32	.793**	2	.593**	4	.657**
18	.693**	33	.585**	10	.571**	6	.793**
20	.710**	34	.669**	11	.764**	7	.812**
21	.570**	35	.637**	12	.682**	8	.821**
22	.759**	36	.733**	13	.706**	27	.584**
23	.760**	37	.667**	15	.716**	28	.472**

[illegible]

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس الضغط المزمن مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.409-0.900)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الضغط المزمن وارتباط كل منها مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (60) موظفاً وموظفة، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وأخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستخدم اختبار (ت) ستودنت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول رقم 19 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس الضغط المزمن

المقياس	المجموعة العليا (ن=47)		المجموعة الدنيا (ن=47)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
الضغط المزمن	90.46	6.239	55.76	2.945	92	34.109	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (34.109) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس الضغط المزمن بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس الضغط المزمن وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة إعادة التطبيق:

قامت الباحثة بتطبيق مقياس الضغط المزمن على عينة مؤلفة من (69) موظفاً وموظفة خارج أفراد عينة البحث الأساسية ثم أعادت تطبيق المقياس عليهم بعد مرور (21) يوماً ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين

درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.830-0.969) وتشير إلى درجة ثبات جيدة جداً للمقياس.

1- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

تم استخدام معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (69) موظفاً وموظفة على مقياس الضغط المزمن، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.679-0.954) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

2- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس الضغط المزمن، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.662-0.905)، وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

الجدول رقم 20 معاملات ثبات مقياس الضغط المزمن بطرائق (الإعادة، وألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	إعادة التطبيق	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
ضغوط العلاقات الشخصية	9	.841**	0.887	0.830
مسؤوليات الرعاية والتربية	8	.927**	0.797	0.738
ضغوط العمل	7	.910**	0.826	0.762
ضغوط مادية واجتماعية	12	.940**	0.898	0.851
صعوبات فائقة	5	.830**	0.851	0.843
علاقات سامة مستنزفة للجهد	4	.855**	0.679	0.662
أهداف شخصية غير محققة	6	.868**	0.837	0.719
الدرجة الكلية	51	.969**	0.954	0.905

تعقيب: أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس الضغط المزمن أنه يتصف بمؤشرات جيدة للصدق

والثبات تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بموظفي جامعة دمشق.

3-مقياس جودة الحياة:

مقياس جودة الحياة بصورته المختصرة تعريب الدكتورة بشرى إسماعيل المكون من 26 بندا حيث تبلغ الدرجة

الدنيا 25 والدرجة العليا 125 ويصحح حسب مقياس ليكرت الخماسي تم دراسة الخصائص السيكومترية

للمقياس والقيام بالتحليل العاملي أبعاد المقياس: العناصر الذاتية والموضوعية، الحياة المهنية والاجتماعية،
التقبل والمعلومات، توفر الرعاية، الحياة الصحية.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

أولاً: صدق المقياس:

قامت الباحثة بالتحقق من صدق مقياس جودة الحياة وفق الطرائق الآتية:

1- صدق المحتوى: قامت الباحثة بعرض المقياس على مجموعة من أعضاء الهيئة التدريسية في كلية

التربية بجامعة دمشق لإبداء ملاحظاتهم فيما يأتي:

- ملاءمة المقياس لقياس جودة الحياة لدى أفراد العينة.

- سلامة الصياغة اللغوية لبنود المقياس.

- إضافة أو حذف أو اقتراح التعديلات التي يرونها مناسبة على بنود المقياس بما يتناسب وموضوع

البحث.

السادة المحكمين على النحو الآتي:

لم يتم تغيير أي بند

2- الصدق البنوي: تم التحقق من الصدق البنوي لمقياس جودة الحياة وفق الطريقتين الآتيتين:

الصدق البنوي بطريقة التحليل العاملي الاستكشافي:

تم التحقق من صدق مقياس جودة الحياة عاملياً، باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي على عينة مؤلفة

من 190 موظفاً وموظفة غير العينة الأساسية للبحث، وقد حسب التحليل العاملي لمعاملات الارتباط بطريقة

المكونات الأساسية، وتمتاز هذه الطريقة بأنها تستخلص أقصى تباين ممكن، أي إن مجموع المربعات يصل إلى

أقصى حد ممكن في كل عامل، ولذلك نحصل على عدد قليل من المكونات وخصوصاً إذا فسرت تلك المكونات

نسبة كبيرة من التباين الكلي، فضلاً عن التدوير المائل بطريقة فارمكس، واستخدام محك الواحد الصحيح حداً لأدنى لقيمة الجذر الكامن لقبول العامل، و(0.35) لمستوى دلالة تشعب البند بالعامل، وثلاثة بنود لعد العامل عاملاً واحداً. وللتحقق من قابلية مقياس جودة الحياة للتحليل لعاملي، كان لابد من توفر شرطين رئيسيين:

1- تجانس عينة البحث وكفايتها، وذلك باستخراج قيمة معامل اختبار كايزر - ماير - أولكن (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of sampling Adequacy) (KMO)، فتكون قيمة (KMO) أكبر من (0.5) (سلمان، 2012، 10).

2- بيان اعتدالية توزع البيانات وذلك بحساب قيمة (كاي مربع) باختبار بارتليت (Bartlett's of Sphericity)، والتي يجب أن تكون دالة عند مستوى الدلالة (0.05).

الجدول رقم 21 قيم اختبار كايزر - ماير - أولكن واختبار بارتليت

المقياس	اختبار كايزر - ماير - أولكن	اختبار بارتليت	
		قيمة كاي مربع	درجة الحرية
جودة الحياة	0.872	7584.761	300
			مستوى الدلالة
			0.000

يلاحظ من الجدول السابق أن العينة ملائمة للتحليل العاملي لأن نتيجة اختبار (KMO) أعطت قيمة أكبر من (0.5)، كما أن قيمة اختبار بارتليت مرتفعة ومستوى الدلالة دال إحصائياً وأصغر من مستوى الدلالة الافتراضي (0.05)، أي إن العينة تتوزع بشكل اعتدالي.

وقد أسفرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي لبنود مقياس جودة الحياة تشعبها على (6) عوامل يزيد جذرها الكامن على الواحد الصحيح، وفُسرت (67.413%) من التباينات الكلية للبنود، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 22 الجذر الكامن للعوامل والتباين المفسر لها بعد التدوير هذا الجدول قبل التدوير

العامل	الجذر الكامن	التباين المفسر	التباين التراكمي
1	10.009	40.035	40.035
2	1.738	6.953	46.988
3	1.530	6.118	53.106
4	1.362	5.449	58.555
5	1.214	4.855	63.410
6	1.001	4.003	67.413

وبعد تفحص العوامل للتعرف على البنود التي تشبعت عليها، حُذف عامل واحد تشبع عليه بند واحد،

والجدول الآتي يبين قيم تشبع البنود على العوامل المستخلصة بعد التدوير:

الجدول رقم 23 تشبع بنود مقياس جودة الحياة على العوامل المستخلصة بعد التدوير

البنود	قيمة التشبع				
	العامل 1	العامل 2	العامل 3	العامل 4	العامل 5
1	.662				
2					.636
3					.781
4			.404		
5	.781				
6	.771				
7	.705				
8	.615				
9				.721	
10			.662		
11			.649		
12	.429				
13			.376		
14					.480
15	.651				
16		.750			
17		.629			
18		.376			
19		.670			
20	.678				
21		.382			
22				.560	
23				.734	
24	.573				
25	.582				

يلاحظ من الجدول السابق أن بنود الاختبار تشبعت على (5) عوامل، ويمكن تسمية هذه العوامل وتفسيرها كما يأتي:

- العامل الأول: تشبع عليه (10) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل

بالعناصر الذاتية والموضوعية.

- **العامل الثاني:** تشبع عليه (5) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالحياة المهنية والاجتماعية.

- **العامل الثالث:** تشبع عليه (4) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالتقبل والمعلومات.

- **العامل الرابع:** تشبع عليه (3) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه تمت تسمية هذا العامل بتوفر الرعاية.

- **العامل الخامس:** تشبع عليه (3) من بنود المقياس، وبالنظر إلى محتوى البنود وما تقيسه يمكن تسمية هذا العامل بالحياة الصحية.

واستناداً إلى نتائج التحليل العاملي اعتمدت الباحثة تلك العوامل أبعاداً فرعية لمقياس جودة الحياة.

ب- الصدق البنوي بطريقة الاتساق الداخلي:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة من الموظفين في جامعة دمشق خارج عينة البحث الأساسية بلغ عدد أفرادها (60) موظفاً وموظفة، ثم حسبت معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للمقياس، ومعاملات ارتباط البنود مع الدرجة الكلية للبعد الذي ينتمي إليه، ومعاملات ارتباط الأبعاد الفرعية للمقياس مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس، وتوضح الجداول الآتية معاملات الارتباط الناتجة:

الجدول رقم 24 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند
.512**	22	.537**	15	.701**	8	.737**	1
.532**	23	.479**	16	.612**	9	.589**	2
.740**	24	.683**	17	.532**	10	.826**	3
.712**	25	.834**	18	.544**	11	.797**	4
		.721**	19	.727**	12	.725**	5
		.503**	20	.631**	13	.772**	6
		.741**	21	.533**	14	.427**	7

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (-0.427-0.834)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس جودة الحياة.

الجدول رقم 25 معاملات ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه

العناصر الذاتية والموضوعية				الحياة المهنية والاجتماعية		التقبل والمعلومات	
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
1	.819**	12	.740**	16	.813**	4	.921**
5	.817**	15	.653**	17	.810**	10	.772**
6	.869**	20	.788**	18	.790**	11	.747**
7	.696**	24	.760**	19	.779**	13	.668**
8	.766**	25	.601**	21	.800**		
توفر الرعاية				الحياة الصحية			
البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط	البند	معامل الارتباط
9	.773**	2	.693**				
22	.746**	3	.930**				
23	.768**	14	.634**				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط كل بند بالدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه تراوحت بين (-0.634-0.930)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لبنود مقياس جودة الحياة وارتباط كل منها مع الدرجة الكلية للبند الذي ينتمي إليه.

الجدول رقم 26 معاملات ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس

أبعاد المقياس	الحياة المهنية والاجتماعية	التقبل والمعلومات	توفر الرعاية	الحياة الصحية	الدرجة الكلية
العناصر الذاتية والموضوعية	0.614**	0.730**	0.676**	0.755**	0.940**
الحياة المهنية والاجتماعية	_____	0.619**	0.404**	0.777**	0.773**
التقبل والمعلومات	_____	_____	0.489**	0.657**	0.796**
توفر الرعاية	_____	_____	_____	0.481**	0.740**
الحياة الصحية	_____	_____	_____	_____	0.870**

يلاحظ من الجدول السابق أن قيم معاملات ارتباط أبعاد مقياس جودة الحياة مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.404-0.940)، وكانت جميعها موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) مما يشير إلى الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس جودة الحياة وارتباط كل منها مع بعضها البعض ومع الدرجة الكلية للمقياس.

3- الصدق المحكي بدلالة المجموعات الطرفية:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغ عدد أفرادها (60) موظفاً وموظفة، ثم حسبت درجاتهم، ورتبت تنازلياً، وتم أخذ أعلى (25%) وأدنى (25%) منها، ثم حسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على الدرجة الكلية للمقياس، واستخدم اختبار (ت) ستودنت لتعرف دلالة الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول رقم 27 الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات المجموعتين العليا والدنيا على مقياس جودة الحياة

المقياس	المجموعة العليا (ن=47)		المجموعة الدنيا (ن=47)		درجة الحرية	ت	القيمة الاحتمالية	القرار
	م	ع	م	ع				
جودة الحياة	102.55	6.389	56.09	9.67	92	27.486	0.000	دال

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (ت) بلغت (27.486) عند القيمة الاحتمالية (0.000) وهي دالة إحصائياً، مما يشير إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والدنيا، وهذه الفروق لصالح المجموعة العليا، مما يشير إلى صدق مقياس جودة الحياة بدلالة محك المجموعات الطرفية.

ثانياً: ثبات المقياس

قامت الباحثة بالتحقق من ثبات مقياس جودة الحياة وفق الطرائق الآتية:

1- الثبات بطريقة إعادة التطبيق (ثبات الاستقرار):

قامت الباحثة بتطبيق مقياس جودة الحياة على عينة مؤلفة من (69) موظفاً وموظفة خارج أفراد عينة

البحث الأساسية ثم أعادت تطبيق المقياس عليهم بعد مرور (21) يوماً ثم حسب معامل الارتباط بيرسون بين درجاتهم في التطبيقين الأول والثاني، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.878-0.967) وتشير إلى درجة ثبات جيدة جداً للمقياس.

2- الثبات بطريقة معادلة ألفا-كرونباخ:

استخدمت معادلة ألفا-كرونباخ لدرجات (69) موظفاً وموظفة على مقياس جودة الحياة، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.657-0.941) وتشير إلى درجة ثبات جيدة للمقياس.

3- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

حسب معامل ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة، ثم صحح معامل الثبات بمعادلة سبيرمان براون، وتراوحت قيم معاملات الثبات بهذه الطريقة بين (0.638-0.938)، وهي معاملات ثبات جيدة تشير إلى اتصاف المقياس بالثبات وفق طريقة التجزئة النصفية.

ويوضح الجدول (28) معاملات الثبات الناتجة:

الجدول رقم 28 معاملات ثبات مقياس جودة الحياة بطرائق (الإعادة، وألفا-كرونباخ، والتجزئة النصفية)

الأبعاد الفرعية	عدد البنود	إعادة التطبيق	ألفا-كرونباخ	التجزئة النصفية
العناصر الذاتية والموضوعية	10	.896**	0.898	0.878
الحياة المهنية والاجتماعية	5	.944**	0.718	0.718
التقبل والمعلومات	4	.878**	0.657	0.638
توفر الرعاية	3	.925**	0.700	0.675
الحياة الصحية	3	.913**	0.810	0.898
الدرجة الكلية	25	.967**	0.941	0.938

تعقيب: أظهرت نتائج الدراسة السيكومترية لمقياس جودة الحياة أنه يتصف بمؤشرات جيدة للصدق والثبات

تجعل استخدامه ممكناً في البيئة المحلية وفق حدود عينة البحث المتمثلة بموظفي جامعة دمشق.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

استخدم برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم النفسية والاجتماعية spss لاستخراج التحليلات الإحصائية

المناسبة ومعالجة نتائج الدراسة باستخدام الطرائق الإحصائية كما استخدم برنامج Amos

معامل ارتباط بيرسون - المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري - التحليل العاملي - تحليل التباين

الأحادي - ت ستودنت.

تحليل النتائج

يعرض هذا الفصل النتائج التي توصلت إليها الدراسة كشفت عنها التحليلات الإحصائية المستخدمة،

بغية الوقوف على مدى تحقيق الأهداف التي سعت الدراسة إلى تحقيقها سوف يتم عرض النتائج المتعلقة

بتساؤلات الدراسة وفرضيات الدراسة:

ثانياً نتائج تساؤلات الدراسة:

السؤال الأول ما مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كل مستوى من مستويات المناعة النفسية لدى أفراد عينة البحث على

مقياس المناعة النفسية قيماً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى

باستخدام القانون الآتي:

$$0.80 = \frac{1 - 5}{5} = \frac{1 - \text{عدد مستويات ليكرت}}{\text{عدد المستويات}}$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول رقم 29 مستوى المناعة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها

مستوى المناعة النفسية	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى
مرتفع جداً	5	5-4.20
مرتفع	4	4.19-3.40
متوسط	3	3.39 -2.60
منخفض	2	2.59-1.80
منخفض جداً	1	1.79-1

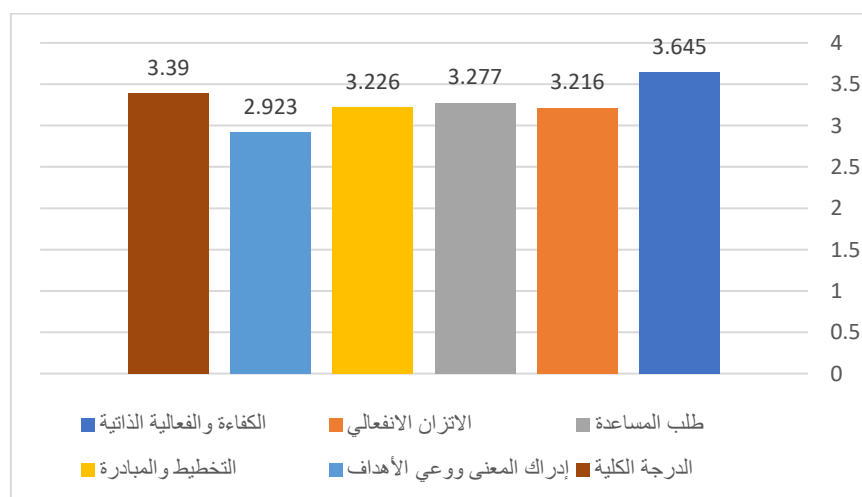
ولتحديد مستوى المناعة النفسية جرى حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد

عينة البحث على مقياس المناعة النفسية وأبعاده الفرعية كما يأتي:

الجدول رقم 30 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية

م	أبعاد مقياس المناخ النفسية	عدد البنود	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	مستوى المناخ النفسية	الترتيب
1	الكفاءة والفعالية الذاتية	37	3.645	.583	مرتفع	1
2	الاتزان الانفعالي	16	3.216	.443	متوسط	4
3	طلب المساعدة	9	3.277	.389	متوسط	2
4	التخطيط والمبادرة	9	3.226	.371	متوسط	3
5	إدراك المعنى ووعي الأهداف	9	2.923	.449	متوسط	5
	الدرجة الكلية	80	3.390	.304	متوسط	

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المناخ النفسية وأبعاده الفرعية جاءت وفق الترتيب الآتي: بعد (الكفاءة والفعالية الذاتية) بمتوسط حسابي (3.645) وهو بمستوى (مرتفع)، يليه بعد (طلب المساعدة) بمتوسط حسابي (3.277) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (التخطيط والمبادرة) بمتوسط حسابي (3.226) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (الاتزان الانفعالي) بمتوسط حسابي (3.216) وهو بمستوى (متوسط)، وأخيراً بعد (إدراك المعنى ووعي الأهداف) بمتوسط حسابي (2.923) وهو بمستوى (متوسط). وبلغت قيمة المتوسط الحسابي الرتبي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس المناخ النفسية (3.390) وهي بمستوى (متوسط). ويبين المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لمستوى المناخ النفسية لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد مقياس المناخ النفسية والدرجة الكلية له:



المخطط رقم 5 المتوسطات الحسابية لمستويات المناخ النفسية لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له

كما تم تحديد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات المناخ النفسية بالنسبة للأبعاد

الفرعية والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول رقم 31 عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات المناخ النفسية

الأبعاد الفرعية	القيم	مستوى المناخ النفسية				
		منخفض جداً	منخفض	متوسط	مرتفع	مرتفع جداً
الكفاءة والفعالية الذاتية	العدد	20	4	97	307	74
	النسبة المئوية	3.98%	0.80%	19.32%	61.16%	14.74%
الاتزان الانفعالي	العدد	0	47	250	204	1
	النسبة المئوية	0%	9.36%	49.80%	40.64%	0.20%
طلب المساعدة	العدد	0	25	297	175	5
	النسبة المئوية	0%	4.98%	59.16%	34.86%	1%
التخطيط والمبادرة	العدد	0	23	292	185	2
	النسبة المئوية	0%	4.58%	58.17%	36.85%	0.4%
إدراك المعنى ووعي الأهداف	العدد	3	156	279	63	1
	النسبة المئوية	0.6%	31.08%	55.58%	12.55%	0.20%
الدرجة الكلية	العدد	0	22	207	272	1
	النسبة المئوية	0%	4.38%	41.24%	54.18%	0.20%

ويشير الجدول السابق إلى وجود 5% تقريباً من أفراد العينة بمستوى مناخ نفسي منخفض إلى منخفض

جداً. ووجود أغلب أفراد العينة في فئة المناخ النفسية المرتفعة. وهذا يدل خلال السنوات السابقة طورت 77% من

العينة على الأقل في تطوير آليات وميكانزمات توافقية تدعم مواجهتهم للضغوط النفسية. عدا مجموعة صغيرة من

الأفراد حققوا مستوى منخفض جداً على هذين البعدين الكفاءة والفعالية الذاتية وإدراك المعنى ووعي الأهداف هذا

يشير إلى أن التعرض فئة العاملين للضغوط والمشكلات الحياتية المعاشة والتوتر والقلق المستمر بشأن توفير

متطلبات الحياة هذا يؤدي إلى زيادة المناخ النفسية لديهم لمعالجة المشكلات والضغوط النفسية التي تواجههم

والتأقلم مع الواقع المعاش وخفض مستوى الإجهاد الذين يتعرضون له مما يزيد من خبرتهم وقدرتهم على مقاومة

الأعراض المرضية التي تهدد الصحة النفسية واختلاف المناخ النفسية بين مرتفعة ومتوسطة ومنخفضة بين الأفراد

يعود إلى التفاوت في المرونة والقدرة على التخطيط وحل المشكلات والمعاناة والاستفادة من التجارب السابقة لتطوير آليات تكيف جديدة التي تختلف من فرد لآخر .

السؤال الثاني: ما مستوى الضغط المزمن لدى أفراد عينة البحث؟

لتعرف مستوى الضغط المزمن لدى أفراد عينة البحث، تم حساب المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة على مقياس (الضغط المزمن)، ثم حساب الحد الأعلى لمستوى الضغط المزمن لدى أفراد العينة من خلال القانون: (الحد الأعلى لمستوى الضغط المزمن = المتوسط الحسابي + الانحراف المعياري) حسب الحد الأدنى لمستوى الضغط المزمن لدى أفراد العينة من خلال القانون: (الحد الأدنى لمستوى الضغط المزمن = المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري) وكانت النتائج كما يبين الجدول الآتي:

الجدول رقم 32 المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن

أبعاد المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
ضغوط العلاقات الشخصية	1.42	.377
مسؤوليات الرعاية والتربية	1.29	.342
ضغوط العمل	1.47	.379
ضغوط مادية واجتماعية	1.41	.368
صعوبات فائقة	1.33	.316
علاقات سامة مستنزفة للجهد	1.60	.333
أهداف شخصية غير محققة	1.53	.349
الدرجة الكلية	1.42	.307

وبناء على الجدول السابق توزعت درجات أفراد العينة على مقياس الضغط المزمن كما يأتي:

الجدول رقم 33 توزيع درجات أفراد العينة على مستويات أبعاد مقياس الضغط المزمن وتكراراتها ونسبها المئوية

الأبعاد الفرعية	المستوى بدرجة منخفضة	المستوى بدرجة متوسطة	المستوى بدرجة مرتفعة
ضغوط العلاقات الشخصية	1.043 فأقل	1.044-1.796	1.797 فأكثر
العدد	77	291	134
النسبة المئوية	%15.34	%57.97	%26.69

مسؤوليات الرعاية والتربية	0.948 فأقل	1.631-0.949	1.632 فأكبر
العدد	1	388	113
النسبة المئوية	%0.20	%77.29	%22.51
ضغوط العمل	1.091 فأقل	1.848-1.092	1.849 فأكبر
العدد	128	212	162
النسبة المئوية	%25.50	%42.23	%32.27
ضغوط مادية واجتماعية	1.042 فأقل	1.777-1.043	1.778 فأكبر
العدد	127	258	117
النسبة المئوية	%25.30	%51.39	%23.31
صعوبات فائقة	1.014 فأقل	1.645-1.015	1.646 فأكبر
العدد	143	250	109
النسبة المئوية	%28.49	%49.80	%21.71
علاقات سامة مستنزفة للجهد	1.267 فأقل	1.932-1.268	1.933 فأكبر
العدد	162	200	140
النسبة المئوية	%32.27	%39.84	%27.89
أهداف شخصية غير محققة	1.181 فأقل	1.878-1.182	1.879 فأكبر
العدد	130	277	95
النسبة المئوية	%25.90	%55.18	%18.92
الدرجة الكلية	1.113 فأقل	1.726-1.114	1.727 فأكبر
العدد	88	318	96
النسبة المئوية	%17.53	%63.35	%19.12

يلاحظ من الجدول السابق أن مستوى الضغط المزمن لدى أفراد معظم عينة البحث جاء بدرجة متوسطة، وبنسب مئوية تراوحت بين (39.84%) لبعد (علاقات سامة مستنزفة للجهد)، و(77.29%) لبعد (مسؤوليات الرعاية والتربية)، وبلغت النسبة المئوية لهذا المستوى بالنسبة للدرجة الكلية (63.35%).

وتعبر هذه النتيجة عن وجود ضغوط مزمنة متعددة المصادر يدركها الأفراد بشدة متوسطة. تزامن الضغوط متعددة المصادر واستمراريتها على الأفراد تجعلهم مهئين داخلياً لاستقبال ضغوطات أخرى من خلال توقع الأسوأ دائماً على جميع الأصعدة الأمر الذي يجعل الأفراد يدركون هذه الضغوط بشدة متوسطة.

السؤال الثالث: ما مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث؟

للإجابة عن هذا السؤال، أعطي كل مستوى من مستويات جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة قيمةً متدرجة وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي، وحددت فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى باستخدام القانون الآتي:

$$0.80 = \frac{1 - 5}{5} = \frac{\text{عدد مستويات ليكرت} - 1}{\text{عدد المستويات}}$$

واستناداً إلى قاعدة التقريب الرياضي، يمكن التعامل مع متوسطات الدرجات على النحو الآتي:

الجدول رقم 34 مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة والقيم الموافقة لها

مستوى جودة الحياة	القيم المعطاة لكل مستوى	فئات قيم المتوسط الحسابي لكل مستوى
مرتفع جداً	5	5-4.20
مرتفع	4	4.19-3.40
متوسط	3	3.39 -2.60
منخفض	2	2.59-1.80
منخفض جداً	1	1.79-1

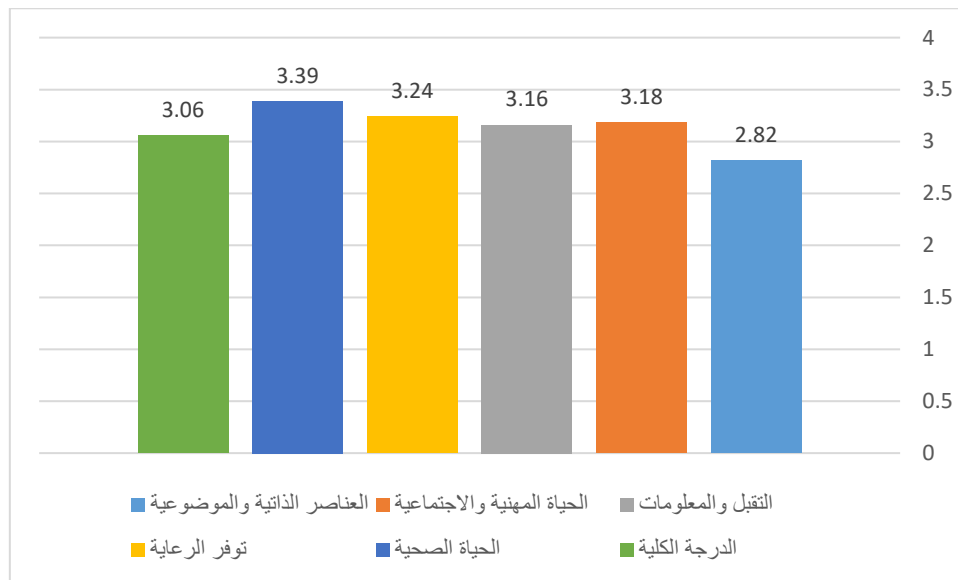
ولتحديد مستوى جودة الحياة حُسبت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة البحث

على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية كما يأتي:

الجدول رقم 35 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة

م	أبعاد مقياس جودة الحياة	عدد البنود	المتوسط الحسابي الرتبي	الانحراف المعياري	مستوى جودة الحياة	الترتيب
1	العناصر الذاتية والموضوعية	10	2.82	1.262	متوسط	5
2	الحياة المهنية والاجتماعية	5	3.18	1.477	متوسط	3
3	التقبل والمعلومات	4	3.16	1.177	متوسط	4
4	توفر الرعاية	3	3.24	1.307	متوسط	2
5	الحياة الصحية	3	3.39	1.194	متوسط	1
	الدرجة الكلية	25	3.06	1.206	متوسط	

يلاحظ من الجدول السابق أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس جودة الحياة وأبعاده الفرعية جاءت وفق الترتيب الآتي: بعد (الحياة الصحية) بمتوسط حسابي (3.39) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (توفر الرعاية) بمتوسط حسابي (3.24) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (الحياة المهنية والاجتماعية) بمتوسط حسابي (3.18) وهو بمستوى (متوسط)، يليه بعد (التقبل والمعلومات) بمتوسط حسابي (3.16) وهو بمستوى (متوسط)، وأخيراً بعد (العناصر الذاتية والموضوعية) بمتوسط حسابي (2.82) وهو بمستوى (متوسط). وبلغت قيمة المتوسط الحسابي لدرجات أفراد عينة البحث على الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة (3.06) وهو بمستوى (متوسط). ويبين المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لمستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة والدرجة الكلية له:



المخطط رقم 6 المتوسطات الحسابية لمستويات جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس

والدرجة الكلية له

كما تحدد عدد الأفراد والنسب المئوية في كل مستوى من مستويات جودة الحياة بالنسبة للأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية للمقياس، كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول رقم 36 عدد الأفراد والنسب المئوية استناداً إلى مستويات جودة الحياة

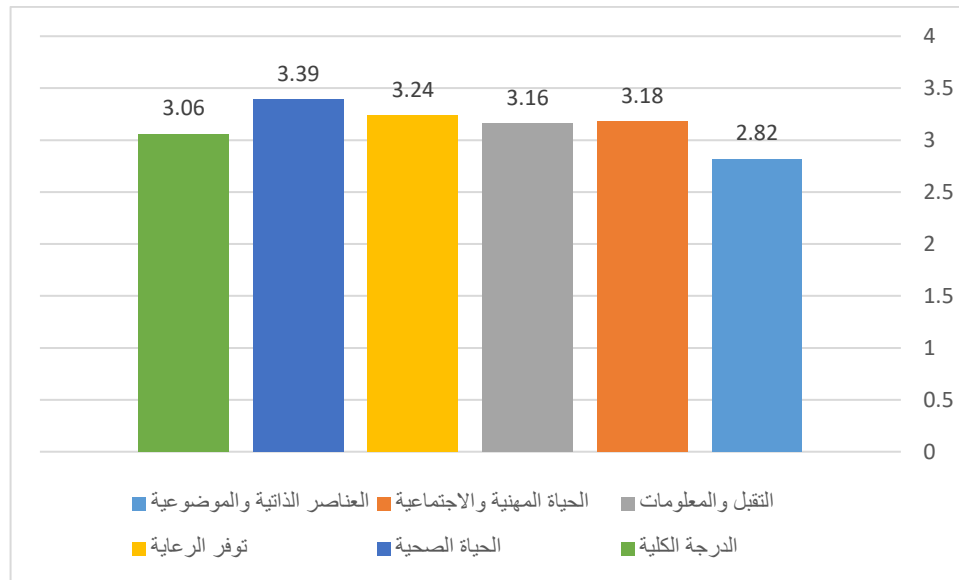
مستوى جودة الحياة					القيم	الأبعاد الفرعية
مرتفع جداً	مرتفع	متوسط	منخفض	منخفض جداً		
80	126	91	34	171	العدد	العناصر الذاتية والموضوعية
%15.94	%25.1	%18.13	%6.77	%34.06	النسبة المئوية	
158	128	42	24	150	العدد	الحياة المهنية والاجتماعية
%31.47	%25.50	%8.37	%4.78	%29.88	النسبة المئوية	
112	140	81	50	119	العدد	التقبل والمعلومات
%22.31	%27.88	%16.14	%9.96	%23.71	النسبة المئوية	
141	95	101	79	86	العدد	توفر الرعاية
%28.09	%18.92	%20.12	%15.74	%17.13	النسبة المئوية	
183	98	92	46	83	العدد	الحياة الصحية
%36.45	%19.52	%18.33	%9.16	%16.53	النسبة المئوية	
121	121	78	45	137	العدد	الدرجة الكلية
%24.10	%24.10	%15.55	%8.96	%27.29	النسبة المئوية	

تبين من الجداول السابقة ان الافراد عبروا عن مستوى متوسط من جودة الحياة. فلا نستطيع الوصول

بالفرد إلى مستوى صحة نفسية عندما يكون مستوى جودة الحياة متوسط وقد عبر الأفراد عن مستوى متوسط من

الجودة الأمر الذي يحد من نظرتهم للمستقبل نتيجة انشغالهم اليومي بتأمين متطلبات الحياة. من هذه الجداول وتبعاً

لها 320 فرد عبروا عن مستويات متوسطة فما فوق من جودة الحياة في حين عبر 193 عن مستوى منخفض جدا من جودة الحياة وبخاصة في بعد العناصر الموضوعية والذاتية الذي يلمسها مجتمع أفراد العينة.



المخطط رقم 7 المتوسطات الحسابية لمستويات جودة الحياة لدى أفراد عينة البحث في كل بعد من أبعاد المقياس

والدرجة الكلية له

ثالثاً نتائج فرضيات الدراسة وتفسيرها:

1- الفرضية الأولى : تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية

وجودة الحياة".

للتحقق من صحة الفرضية حسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس

المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

الجدول رقم 37 نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث

على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة

مقياس جودة الحياة						القيم الناتجة	مقياس المناعة النفسية
الدرجة الكلية	الحياة الصحية	توفر الرعاية	التقبل والمعلومات	الحياة المهنية	العوامل الذاتية		
.513**	.459**	.489**	.482**	.468**	.489**	معامل الارتباط	كفاءة وفعالية
.000	.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	
.232**	.235**	.188**	.216**	.224**	.217**	معامل الارتباط	اتزان انفعالي
.000	.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	
.337**	.364**	.309**	.321**	.332**	.292**	معامل الارتباط	طلب المساعدة
.000	.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	
.358**	.345**	.336**	.342**	.325**	.334**	معامل الارتباط	تخطيط ومبادرة
.000	.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	
.089*	.126**	.031	.094*	.097*	.076	معامل الارتباط	إدراك المعنى
.046	.005	.495	.035	.031	.089	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	
.634**	.596**	.583**	.599**	.588**	.597**	معامل الارتباط	الدرجة الكلية
.000	.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	

يلاحظ من الجدول السابق:

- وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستويي الدلالة (0.05، 0.01) بين درجات أفراد العينة على معظم الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناخ النفسية ودرجاتهم على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة وهي علاقة ارتباطية موجبة طردية؛ أي كلما ارتفع مستوى المناخ النفسية لدى أفراد العينة ارتفع لديهم مستوى جودة الحياة. كما بينت الأبحاث والدراسات المرجعية تعمل مرسخات للرسائل الانفعالية التي يستقبلها الفرد في أثناء أحداثه اليومية ذلك الأمر الذي يؤثر بكيفية تقدير الفرد لجودة حياته النفسية كيف يدرك ويقدر جوانب حياته الشخصية كما يؤثر على تفكيره وقناعاته وبالتالي طريقة تقييم جوانب حياته اليومية. وهذا يتفق مع الدراسات السابقة مثل دراسة (Olah 2009- سيفتون وسيغريستورم 2010 -دوبي وشاهي 2011 -واديث فريسز 2014- وسزيلسن وعبير أبو الوفا دنقل 2018 -لايسلي وهيل 2011 ودراسة كريستينا بونا 2014-ألبرت لورينز 2012 - وحنان خليل الحلبي 2020- Icaro Raony 2020).

2- الفرضية الثانية : تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد علاقة بين درجات أفراد عينة البحث على

الضغط المزمن وجودة الحياة".

للتحقق من صحة الفرضية حُسب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس

الضغط المزمن ودرجاتهم على مقياس جودة الحياة، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

الجدول رقم 38 نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن ودرجاتهم على

مقياس جودة الحياة

مقياس جودة الحياة						القيم الناتجة	مقياس الضغط المزمن
الدرجة الكلية	الحياة الصحية	توفر الرعاية	التقبل والمعلومات	الحياة المهنية	العوامل الذاتية		
-.692**	-.648**	-.582**	-.651**	-.669**	-.654**	معامل الارتباط	علاقات شخصية
.000	.000	.000	.000	.000	.000	القيمة الاحتمالية	
502	502	502	502	502	502	العينة	

معامل الارتباط	-.597-***	-.623-***	-.604-***	-.520-***	-.636-***	-.640-***	رعاية وتربية
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	
معامل الارتباط	-.657-***	-.640-***	-.646-***	-.598-***	-.618-***	-.684-***	ضغوط العمل
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	
معامل الارتباط	-.692-***	-.688-***	-.680-***	-.639-***	-.685-***	-.729-***	ضغوط مادية واجتماعية
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	
معامل الارتباط	-.524-***	-.547-***	-.530-***	-.484-***	-.572-***	-.567-***	صعوبات فائقة
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	
معامل الارتباط	-.524-***	-.513-***	-.520-***	-.490-***	-.502-***	-.550-***	علاقات سامة مستنزفة للجهد
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	
معامل الارتباط	-.710-***	-.700-***	-.685-***	-.654-***	-.679-***	-.742-***	أهداف غير محققة
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	
معامل الارتباط	-.745-***	-.749-***	-.737-***	-.676-***	-.740-***	-.786-***	الدرجة الكلية
القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
العينة	502	502	502	502	502	502	

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية عكسية سالبة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

بين درجات أفراد العينة على جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن ودرجاتهم على جميع

الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة، وهي علاقة ارتباطية سالبة عكسية؛ أي كلما ارتفع مستوى

الضغوط المزمنة لدى أفراد العينة انخفض لديهم مستوى جودة الحياة والعكس صحيح. وذلك أن أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تجعل الفرد في حلقة مفرغة دوماً في حالة استنفار تؤثر في توازنه النفسي مما يجعله مشوشاً قلقاً بعيداً عن التفكير المنطقي ويلجأ إلى آليات تكيف سلبية الأمر الذي ينعكس بسلبية عليه وعلى علاقته بالآخرين ويؤثر بطريقة إدراكه وتصوره وتقييمه لمختلف جوانب حياتهم. وهذا يتفق مع الدراسات التجريبية السابقة التي تناولت الإجهاد المزمن من حيث يجعل الفرد في حالة استنفار دائم ويبعده عن حالة التوازن. الأمر الذي يؤثر بتقييم الفرد لجودة حياته، فيجعل الفرد يعود إلى عقله البدائي ساعياً وراء تأمين متطلبات الحياة الأساسية. فالضغوط الحياتية تجعل الفرد في حالة تأهب وخوف دائمين مما يؤثر لإدراكه للعناصر الإيجابية في حياته فيصبح إدراكه انتقائياً أو يخفض من الإيجابيات الموجودة نتيجة شعوره بعبء الضغوط الملقاة على عاتقه الأمر الذي يخفض من درجة استمتاعه بالحياة والخبرات السارة التي يمكن أن تصادفه فتعكس على تقييمه لذاته. وهذا يتفق مع دراسة غزاير 2015 من خلال اتباع استراتيجيات التجنب والهروب ولكن هنا من خلال التركيز على الكل أو لا شيء أو التجريد الانتقائي ودراسة جافالا 2005 من حيث تأثير الضغوط على الدافعية وقلة الارتياح والشعور بالاستمتاع وبالتالي انخفاض شعورهم بجودة الحياة.

2- الفرضية الثالثة : تنص هذه الفرضية على أنه: "لا توجد علاقة ارتباطية بين المناعة النفسية

والضغط المزمن".

للتحقق من صحة الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس

المناعة النفسية ودرجاتهم على مقياس الضغط المزمن، والجدول الآتي يوضح تلك المعاملات:

الجدول رقم 39 نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية ودرجاتهم

على مقياس الضغط المزمن

مقياس المناعة النفسية	القيم الناتجة	مقياس الضغط المزمن					
		علاقات شخصية	رعاية وتربية	ضغوط العمل	ضغوط مادية	صعوبات فائقة	علاقات سامة
الدرجة الكلية	أهداف غير محقة						
	معامل الارتباط	-.489**	-.537**	-.477**	-.574**	-.469**	-.372**
							-.503**
							-.588**

كفاءة وفعالية	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	502	502	502	502	502	502	502
اتزان انفعالي	معامل الارتباط	-.163-***	-.178-***	-.209-***	-.228-***	-.110-*	-.213-***	-.222-***
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.014	.000	.000
	العينة	502	502	502	502	502	502	502
طلب المساعدة	معامل الارتباط	-.333-***	-.396-***	-.317-***	-.444-***	-.366-***	-.241-***	-.424-***
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	502	502	502	502	502	502	502
تخطيط ومبادرة	معامل الارتباط	-.326-***	-.358-***	-.338-***	-.433-***	-.283-***	-.309-***	-.418-***
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	502	502	502	502	502	502	502
إدراك المعنى	معامل الارتباط	-.073-	-.099-*	-.050-	-.110-*	-.063-	-.084-	-.078-
	القيمة الاحتمالية	.104	.027	.260	.013	.160	.060	.082
	العينة	502	502	502	502	502	502	502
الدرجة الكلية	معامل الارتباط	-.586-***	-.650-***	-.584-***	-.717-***	-.550-***	-.483-***	-.721-***
	القيمة الاحتمالية	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	العينة	502	502	502	502	502	502	502

يلاحظ من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة عكسية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)

بين درجات أفراد العينة على جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية ودرجاتهم على جميع الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن ؛ أي كلما ارتفع مستوى المناعة النفسية لدى أفراد العينة انخفض لديهم مستوى الضغط المزمن وهذا ما بينته الدراسات المرجعية النجاح في إدارة الضغوط ومواجهتها يعتمد على امتلاك مناعة نفسية تعد مصدراً مهماً في مواجهة الصعوبات والشدائد وتخفيف ضغوطاتها وأعراضها والتوافق معها فامتلاك مناعة نفسية هشة سوف يزيد من وطأة الضغوط واستمرارها وتفاقم الآثار السلبية لضعف القدرة على الاحتواء الوجداني للأحداث فالمناعة من المصادر الذاتية للفرد التي تتفاعل مع العوامل البيئية في مواجهة الضغوط المزمنة وهذا ما أكدته أولاه أن المناعة النفسية تتشكل عند الإنسان منذ اللحظات الأولى أي في مرحلة الطفولة

وتتمو وتترسخ وتتطور شيئاً فشيئاً داخل الإنسان لتكوين نظام مناعي تكيفي في مواجهة الضغوط وتتعزز هذه ميكانيزمات الدفاع وتتكون على طريق الدعم والخبرات الشخصية وتدعم من خلال الدعم الذي يأتي من خلال البيئة

4-الفرضية الرابعة: لا يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للضغط المزمن على جودة الحياة بوجود المناعة

النفسية عند مستوى الدلالة 0,05.

للإجابة عن الفرضية جرى بناء نموذج سببي (Causal Model)، بناء على أساس نظري واستخدم أسلوب تحليل المسار (Path Analysis)، واعتمد لهذا الغرض نموذج (Baron & Kenny, 1968) لاختبار المتغير الوسيط والذي يشترط وجود علاقة بين المتغير المستقل (الضغط المزمن) والمتغير التابع (جودة الحياة)، وبين المتغير الوسيط (المناعة النفسية) والمتغير التابع (جودة الحياة). ولتحقيق هذا الشرط حُسبت معاملات الارتباط بين متغيرات البحث، كما في الجدول الآتي:

الجدول رقم 40 معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

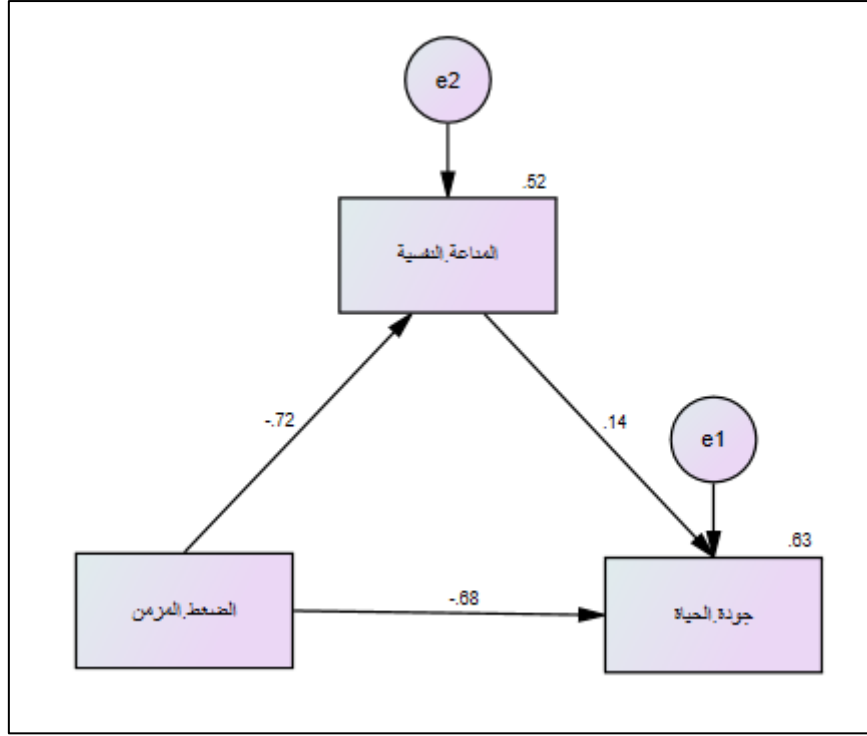
المتغيرات	المناعة النفسية	الضغط المزمن	جودة الحياة
المناعة النفسية	1	-.721**	.634**
الضغط المزمن	-.721**	1	-.786**
جودة الحياة	.634**	-.786**	1

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين

متغيرات البحث، وبهذا فقد تحقق شرط اختبار النموذج، وبناء عليه استخدم برنامج (AMOS)، ويوضح الشكل (4) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج.

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين

متغيرات البحث، وبهذا فقد تحقق شرط اختبار النموذج، وبناء عليه استخدم برنامج (AMOS)، ويوضح الشكل (4) تحليل المسار للتأثيرات المباشرة للنموذج



الشكل رقم 4 نموذج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة للنموذج

. يلاحظ من الشكل السابق وجود تأثير مباشر للضغط المزمن على جودة الحياة والمناعة النفسية من

جهة، وللضغط النفسي المزمن على جودة الحياة من جهة أخرى.

ويوضح الجدول الآتي نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية:

الجدول رقم 41 نتائج تحليل المسار للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية

المسارات السببية	أثر مباشر	أثر غير مباشر	الآثار الكلية	الخطأ المعياري	القيمة الحرجة	الدلالة
الضغط المزمن - < المناعة النفسية	-.721	.000	.72	.048	-	<=.000
الضغط المزمن - < جودة الحياة	-.684	-.102	.786	.076	-	<=.000
المناعة النفسية - < جودة الحياة	.141	.000	.141	.049	3.587	<=.000

يتضح من الجدول السابق وجود مسار بين الضغط المزمن والمناعة النفسية وهو دال إحصائياً، ووجود

مسار بين الضغط المزمن وجودة الحياة وهو دال إحصائياً، ووجود مسار بين المناعة النفسية وجودة الحياة وهو

دال إحصائياً. وقد جاءت قيمة التأثير غير المباشر للضغط المزمن على جودة الحياة (-.102) وهذا يدل على أن المتغير الوسيط أسهم في خفض العلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة.

وبناءً على هذه النتائج، يمكن القول إن التأثير يختلف عن الصفر في وجود المتغير الوسيط، وفي ضوء ما أشار إليه ماك كينون (MacKinnon, 2008) أنه إذا كان فاصل الثقة لا يتضمن قيمة الصفر وكان التأثير غير المباشر للمتغير المستقل دالاً، فإن المتغير الوسيط (المناعة النفسية) يُعد وسيطاً جزئياً (Partial Mediation) للعلاقة بين المتغير المستقل (الضغط المزمن) والمتغير التابع (جودة الحياة).

ومن أجل قياس تأثير مساهمة كل من الضغط المزمن والمناعة النفسية في التنبؤ بجودة الحياة، استخدم معامل الانحدار المتعدد التدريجي (Stepwise Multiple Regression) باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise) والجدول الآتي يوضح ذلك:

الجدول رقم 42 نتائج معامل الانحدار المتعدد التدريجي باستخدام أسلوب الإدخال (Stepwise)

Coefficients ^a						
النموذج		المعاملات غير المعيارية		المعاملات المعيارية	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	186.359	3.949		47.194	.000
	الضغط.المزمن	-1.513-	.053	-.786-	-28.434-	.000
2	(Constant)	124.795	17.633		7.077	.000
	الضغط.المزمن	-1.317-	.076	-.684-	-17.366-	.000
	المناعة.النفسية	.175	.049	.141	3.580	.000
Dependent Variable: جودة.الحياة						

الجدول رقم 43 ملخص النموذج

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.786 ^a	.618	.617	18.656
2	.792 ^b	.627	.626	18.439

a. Predictors: (Constant), الضغط.المزمن
b. Predictors: (Constant), المناعة النفسية

يتضح من الجدول (48) وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.005) لكل من المناعة النفسية والضغط المزمن في التنبؤ بجودة الحياة، ويلاحظ أن كلاً من الضغط المزمن والمناعة النفسية قد وضحا معاً (62.7%) من نسبة التباين في جودة الحياة، أي إن متغيري الضغط المزمن، والمناعة النفسية، لهما أثر مهم وأساسي في التنبؤ بجودة الحياة.

وبناء على ما سبق يمكن كتابة معادلة الانحدار، وهي:

$$(y=124.795+-1.317*x_1+ x_2*.175)$$

تغير سلبي عكسي في جودة الحياة بمقدار (1.317)، وكلما تغير متغير المناعة النفسية درجة واحدة يحدث تغير إيجابي طردي في جودة الحياة بمقدار (0.175). وذلك تتوضح أهمية المناعة النفسية التي تعمل حائط صد بوجه الضغوط لذلك عندما تكون المناعة النفسية قوية وفعالة يكون التعامل والتكيف مع الضغوط أفضل وبالتالي ترتفع مؤشرات الصحة النفسية التي بدورها تؤثر بجودة حياة الفرد الذاتية والموضوعية بما تتضمنه من قدرة الفرد على التخطيط والتطلع نحو المستقبل وتوجيه الأهداف

5-الفرضية الخامسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغيرات (الجنس- الفئة الوظيفية - الحالة الأسرية - الدخل الإضافي). ويتفرع عنها الفرضيات الآتية:

5-1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-

Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 44 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الكفاءة والفعالية الذاتية	ذكر	144	3.63	.579	0.436	500	0.663	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.65	.585				
الاتزان الانفعالي	ذكر	144	3.18	.437	1.011	500	0.312	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.23	.446				
طلب المساعدة	ذكر	144	3.32	.411	1.416	500	0.158	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.26	.381				
التخطيط والمبادرة	ذكر	144	3.24	.383	0.652	500	0.515	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.22	.367				
إدراك المعنى ووعي الأهداف	ذكر	144	2.95	.469	0.713	500	0.476	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	2.91	.442				
الدرجة الكلية	ذكر	144	3.38	.320	0.267	500	0.788	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.39	.298				

يتضح من الجدول (7) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة

الكلية له: (0.436، 1.011، 1.416، 0.652، 0.713، 0.267) عند القيم الاحتمالية (0.663، 0.312،

0.158، 0.515، 0.476، 0.788) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

البحث على مقياس المناخ النفسية تبعاً لمتغير الجنس. فالفرق في درجات الأفراد على مقياس المناخ النفسية

لا يتأثر بالنوع (ذكر أنثى) وإنما يعود إلى أساليب التنشئة الاجتماعية والمواقف التي يتعرض لها كلا منهما بغض

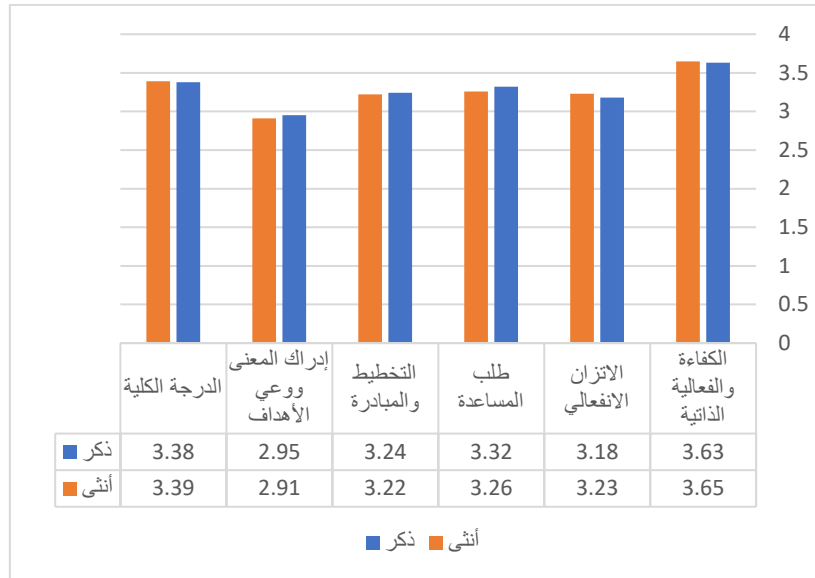
النظر عن نوعه وهذا يتفق مع الدراسات السابقة التي تم عرضها والتي توصلت إلى أن المناخ النفسية تتوقف

على قدرات شخصية وميكانزمات دفاعية أكثر نضجاً يطورها الأفراد نتيجة تعلمهم من الخبرات السابقة واكتسابهم

مهارات جديدة تمكنهم من مواجهة الضغوط وبالتالي تنعكس على تقبلهم لهذه الضغوطات وتقييمهم لحياتهم.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الجنس:



المخطط رقم 8 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير الجنس

2-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة

البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 45 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية

الأبعاد الفرعية	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الكفاءة والفعالية الذاتية	الأولى	128	3.57	.540	.102
	الثانية	254	3.63	.588	.037
	الثالثة	120	3.67	.583	.039
	المجموع	502	3.65	.583	.026

الأولى	128	3.21	.420	.079
الثانية	254	3.23	.430	.027
الثالثة	120	3.20	.462	.031
المجموع	502	3.22	.443	.020
الأولى	128	3.35	.400	.076
الثانية	254	3.26	.375	.024
الثالثة	120	3.29	.405	.027
المجموع	502	3.28	.390	.017
الأولى	128	3.29	.348	.066
الثانية	254	3.21	.380	.024
الثالثة	120	3.24	.365	.025
المجموع	502	3.23	.372	.017
الأولى	128	3.04	.384	.073
الثانية	254	2.92	.449	.028
الثالثة	120	2.91	.458	.031
المجموع	502	2.92	.450	.020
الأولى	128	3.38	.282	.053
الثانية	254	3.38	.293	.018
الثالثة	120	3.40	.321	.022
المجموع	502	3.39	.304	.014

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

المناعة النفسية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)،

كما يبين ذلك الجدول (9):

الجدول رقم 46 نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق في درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة الدلالة	القرار
الكفاءة والفعالية الذاتية	بين المجموعات	.361	2	.181	.530	.589	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	169.994	499	.341			
	المجموع	170.355	501				
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	.164	2	.082	.415	.660	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	98.346	499	.197			
	المجموع	98.510	501				
طلب المساعدة	بين المجموعات	.327	2	.163	1.075	.342	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	75.840	499	.152			
	المجموع	76.167	501				
التخطيط والمبادرة	بين المجموعات	.202	2	.101	.731	.482	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	69.062	499	.138			
	المجموع	69.264	501				
إدراك المعنى ووعي الأهداف	بين المجموعات	.387	2	.194	.957	.385	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	100.990	499	.202			
	المجموع	101.377	501				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.037	2	.018	.199	.820	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	46.397	499	.093			
	المجموع	46.434	501				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (f) قد بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

لمقياس المناعة النفسية (0.530، 0.415، 1.075، 0.731، 0.957، 0.199) عند القيم الاحتمالية (0.589،

0.660، 0.342، 0.482، 0.385، 0.820) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية. يمكن تفسير ذلك أن اختلاف الفئات الوظيفية لا يؤثر في

درجة المناعة النفسية لأفراد عينة البحث لأن المناعة النفسية عامل من عوامل الشخصية تتأثر بعوامل التنشئة

والخبرات والبنية الشخصية لذلك لا فروق في درجة المناعة النفسية تعود إلى متغير الفئة الوظيفية وهذا يتفق مع الدراسات السابقة.

3-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار T-

(Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 47 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة

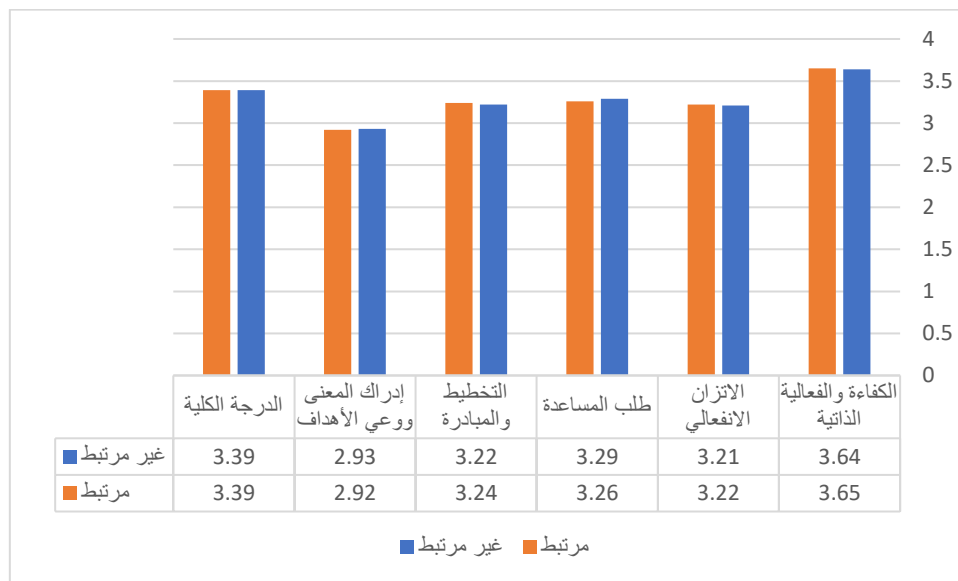
النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية.

الأبعاد الفرعية	الحالة الأسرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الكفاءة والفعالية الذاتية	غير مرتبط	265	3.64	.583	0.327	500	0.744	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.65	.584				
الاتزان الانفعالي	غير مرتبط	265	3.21	.437	0.137	500	0.891	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.22	.451				
طلب المساعدة	غير مرتبط	265	3.29	.404	1.045	500	0.296	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.26	.373				
التخطيط والمبادرة	غير مرتبط	265	3.22	.378	0.640	500	0.522	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.24	.365				
إدراك المعنى ووعي الأهداف	غير مرتبط	265	2.93	.440	0.367	500	0.714	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	2.92	.461				
الدرجة الكلية	غير مرتبط	265	3.39	.300	0.206	500	0.837	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.39	.310				

يتضح من الجدول (25) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له: (0.327، 0.137، 1.045، 0.640، 0.367، 0.206) عند القيم الاحتمالية (0.744، 0.891، 0.296، 0.522، 0.714، 0.837) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

تُقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية. يمكن تفسير ذلك أن المناعة النفسية لدى الأفراد متحددة في شخصية الأفراد وهي منظومة متكاملة تتأثر بالخبرات وعوامل لتنشئة فإن الحالة الأسرية للفرد (مرتبط، غير مرتبط) هي عوامل لاحقة لدى الأفراد فإن المناعة النفسية تؤثر بكيف يواجه الأفراد سواء كانوا مرتبطين أم غير مرتبطين لهم مشكلاتهم وضغوطاتهم بالإضافة أن الحالة الأسرية بذاتها قد تكون أحد مصادر الضغوط التي يواجهها الفرد بالاعتماد على نظام مناعته النفسية. وهذا يتفق مع دراسة اديث فريسز وسيزلسين ودراسة جافالا التي خلصت إن أسلوب الحياة المعاش ووصف نظام المناعة النفسية من خلال ربطها بالخبرات الشخصية تتيح للفرد مقاومة أفضل للإجهاد.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية:



المخطط رقم 9 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير الحالة الأسرية

4-5 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-

Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 48 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي

الأبعاد الفرعية	وجود دخل إضافي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
الكفاءة والفعالية الذاتية	يوجد	306	3.63	.577	0.915	500	0.360	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.68	.593				
الاتزان الانفعالي	يوجد	306	3.21	.437	0.239	500	0.811	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.22	.454				
طلب المساعدة	يوجد	306	3.26	.395	1.551	500	0.122	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.31	.381				
التخطيط والمبادرة	يوجد	306	3.23	.373	0.072	500	0.943	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.22	.371				
إدراك المعنى ووعي الأهداف	يوجد	306	2.93	.447	0.630	500	0.529	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	2.91	.454				
الدرجة الكلية	يوجد	306	3.38	.301	0.989	500	0.323	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.41	.309				

يتضح من الجدول (26) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة

الكلية له: (0.915، 0.239، 1.551، 0.072، 0.630، 0.989) عند القيم الاحتمالية (0.360، 0.811،

0.122، 0.943، 0.529، 0.323) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

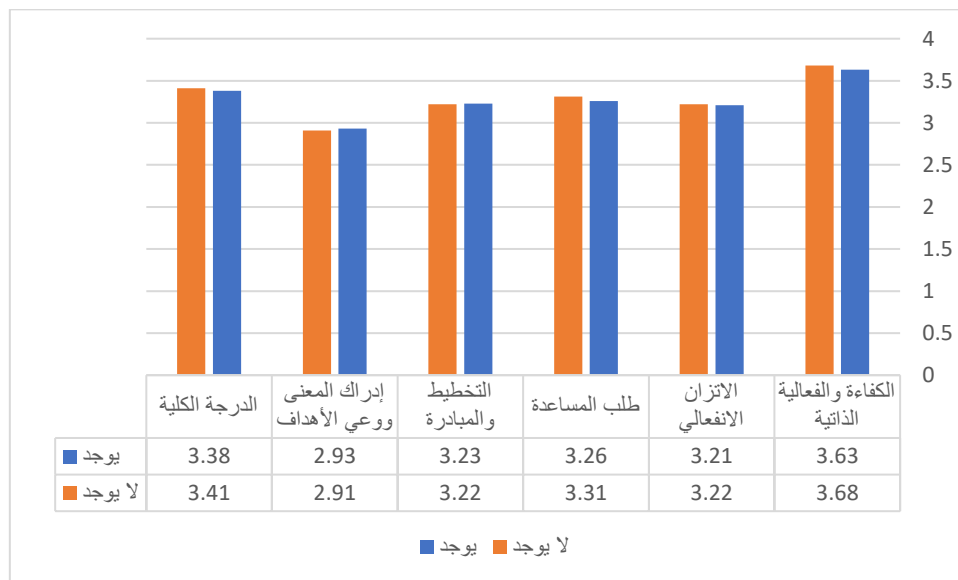
- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي. فنلاحظ عدم وجود فروق بين متوسطات

درجات أفراد عينة البحث على مقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي. ولكن ممكن للدخل

الإضافي ممكن أن يزيد من رضا الأفراد عن الحياة من خلال تأمين متطلباته كما يمكنه من التخطيط ينعكس بشكل إيجابي على الكفاءة والفعالية الذاتية لديه هي أحد أبعاد المناعة النفسية كما يكون عامل طلب المساعدة عاملاً من عوامل المناعة النفسية أقل عند الأفراد الذي لديهم دخل إضافي ولكن وجود دخل إضافي لا يؤثر بمستوى المناعة النفسية ككل لدى الأفراد يمكن للدخل الإضافي تدعيم المناعة النفسية. وذلك نلاحظ أن عدد من الأفراد قد يمتلكون الدخل الإضافي الذي يمكنهم من تأمين متطلبات الحياة ولكنهم يكونون في مستوى مناعة نفسية منخفض لذلك نجد أن الدخل الإضافي قد يؤدي إلى تدعيم المناعة النفسية ولكن لا يؤثر بمستواها لأنها تعود إلى الخبرات الشخصية بغض النظر عن الدخل الإضافي وهذا العامل لم تتطرق له الدراسات السابقة حسب حدود علم الباحثة وإنما الدراسات السابقة اتفقت على أن المناعة تكون مرتفعة لصالح الأفراد الذين كونوا عوامل تكيف وأسلوب حياة وقدرة على التوجه نحو المستقبل.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي:



المخطط رقم 10 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس المناعة

النفسية تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي

6-الفرضية السادسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على

مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغيرات (الجنس-الفئة الوظيفية - الحالة الأسرية-الدخل الإضافي). ويتفرع عنها

الفرضيات الآتية

6-1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الجنس:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-

Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 49 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العلاقات الشخصية	ذكر	144	1.44	.401	0.393	500	0.695	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.42	.368				
الرعاية والتربية	ذكر	144	1.28	.345	0.371	500	0.711	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.29	.342				
ضغوط العمل	ذكر	144	1.52	.402	1.670	500	0.096	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.45	.369				
مادية واجتماعية	ذكر	144	1.44	.376	1.273	500	0.204	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.40	.364				
صعوبات فائقة	ذكر	144	1.30	.307	1.463	500	0.144	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.34	.318				
علاقات سامة مستنزفة للجهد	ذكر	144	1.63	.329	1.126	500	0.261	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.59	.334				

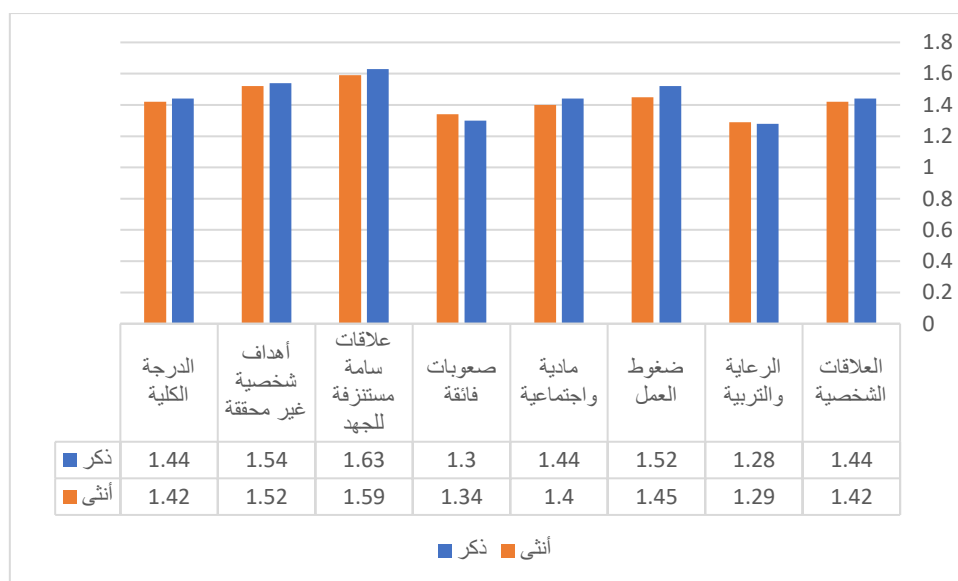
أهداف شخصية غير محققة	ذكر	144	1.54	.367	0.433	500	0.665	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.52	.342				
الدرجة الكلية	ذكر	144	1.44	.319	0.667	500	0.505	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	1.42	.303				

يتضح من الجدول (49) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له: (0.393، 0.371، 1.670، 1.273، 1.463، 1.126، 0.433، 0.667) عند القيم الاحتمالية (0.695، 0.711، 0.096، 0.204، 0.144، 0.261، 0.665، 0.505) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الجنس.

إن هذا الضغط اليومي البسيط المستمر لا يتأثر بالنوع وإنما تختلف نوع الضغوط المزمنة التي يتعرض لها كل من الذكور والإناث حسب المهام والمسؤوليات الاجتماعية الملقاة على كل منهما فكلهما يعاني من ضغوط (العلاقات الشخصية والرعاية والتربية والضغوط المادية والاجتماعية والصعوبات الفائقة والعلاقات السامة وضغوط أهداف شخصية غير محققة تختلف بنوع الضغوط التي يعانيها الذكور والإناث حسب مهامهم الاجتماعية ولكن كم هذه الضغوط واحد كما أن الحرب فرضت على الكثير من الأفراد أعباء ومهاماً وتشابه كم الضغوط التي يتعرض لها أفراد عينة البحث .وهذا يتفق مع الدراسات السابقة بعدم ارتباط الضغوط بالنوع لأن كل من الذكور والإناث يعيشون كم من الضغوط مختلفة المصادر متباينة الشدة .

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الجنس:



المخطط رقم 11 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الجنس

2-6 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة

البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 50 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية

الأبعاد الفرعية	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
العلاقات الشخصية	الأولى	128	1.40	.378	.071
	الثانية	254	1.38	.374	.023
	الثالثة	120	1.48	.375	.025
	المجموع	502	1.42	.377	.017
الرعاية والتربية	الأولى	128	1.31	.346	.065
	الثانية	254	1.25	.342	.021
	الثالثة	120	1.32	.339	.023
	المجموع	502	1.29	.342	.015
ضغوط العمل	الأولى	128	1.39	.380	.072
	الثانية	254	1.48	.394	.025
	الثالثة	120	1.47	.362	.024

0.017	0.379	1.47	502	المجموع	مادية واجتماعية
0.077	0.406	1.43	128	الأولى	
0.023	0.370	1.42	254	الثانية	
0.024	0.361	1.40	120	الثالثة	
0.016	0.368	1.41	502	المجموع	
0.056	0.294	1.33	128	الأولى	صعوبات فائقة
0.020	0.311	1.31	254	الثانية	
0.022	0.324	1.34	120	الثالثة	
0.014	0.316	1.33	502	المجموع	
0.070	0.369	1.60	128	الأولى	
0.021	0.332	1.60	254	الثانية	علاقات سامة مستنزفة للجهد
0.022	0.331	1.61	120	الثالثة	
0.015	0.333	1.60	502	المجموع	
0.072	0.380	1.43	128	الأولى	
0.022	0.343	1.52	254	الثانية	
0.024	0.353	1.54	120	الثالثة	أهداف شخصية غير محققة
0.016	0.349	1.53	502	المجموع	
0.062	0.325	1.40	128	الأولى	
0.019	0.308	1.41	254	الثانية	
0.021	0.304	1.44	120	الثالثة	
0.014	0.307	1.42	502	المجموع	الدرجة الكلية

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

الضغط المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)،

كما يبين ذلك الجدول (16):

الجدول رقم 51 نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق في درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة الدلالة	القرار
العلاقات الشخصية	بين المجموعات	1.261	2	.631	4.490	0.012	دال إحصائياً
	داخل المجموعات	70.087	499	.140			
	المجموع	71.348	501				
الرعاية والتربية	بين المجموعات	.613	2	.307	2.635	0.073	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	58.054	499	.116			
	المجموع	58.667	501				

ضغوط العمل	بين المجموعات	.208	2	.104	.721	.487	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	71.808	499	.144			
	المجموع	72.015	501				
مادية واجتماعية	بين المجموعات	.023	2	.012	.086	.918	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	67.762	499	.136			
	المجموع	67.785	501				
صعوبات فائقة	بين المجموعات	.109	2	.054	.545	.580	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	49.790	499	.100			
	المجموع	49.898	501				
علاقات سامة	بين المجموعات	.019	2	.010	.087	.917	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	55.561	499	.111			
	المجموع	55.580	501				
أهداف غير محققة	بين المجموعات	.266	2	.133	1.089	.337	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	60.915	499	.122			
	المجموع	61.180	501				
الدرجة الكلية	بين المجموعات	.119	2	.060	.631	.532	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	47.158	499	.095			
	المجموع	47.277	501				

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (f) قد بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

لمقياس الضغط المزمن (4.490، 2.635، 0.721، 0.086، 0.545، 0.087، 1.089، 0.631) عند القيم

الاحتمالية (0.012، 0.073، 0.487، 0.918، 0.580، 0.917، 0.337، 0.632) وهي أكبر من مستوى

الدلالة (0.05) المعتمد في البحث باستثناء بعد (ضغوط العلاقات الشخصية)، وبالتالي:

ترفض الفرضية الصفرية بالنسبة لبعد (ضغوط العلاقات الشخصية)؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة

إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على بعد (ضغوط العلاقات الشخصية) في مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، وتقبل بالنسبة لبقية الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن. وذلك لأن

مسؤوليات الوظيفية أقل نلاحظ وجود فروق بين الأفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لأفراد عينة

البحث ببعد ضغوط العلاقات الشخصية يمكن تفسيرها أن الإنسان كائن اجتماعي بطبعه وكلا الجنسين يعاني من

ضغوط العلاقات الشخصية سواء في المنزل أم العمل أم الأسرة. أما بالنسبة لبقية الأبعاد والدرجة الكلية لا نجد

فروقاً بين الفئات الوظيفية لأن كل فئة تواجه كم ضغوط متساوياً تقريباً باختلاف نوعه مما يؤثر على جميع أفراد

عينة البحث. وهذا العامل لم تتناوله الدراسات السابقة التي تم عرضها يمكن تفسيره أن كل فئة تتعرض لنوع معين من الضغوط مختلف المصادر يؤثر على الجميع ويتفاعل جميع الأفراد مع هذه الضغوط.

وبناء على ما سبق جرى التحقق من تجانس التباين بين المجموعات وفق الجدول الآتي:

الجدول رقم 52 نتائج اختبار ليفين لتجانس التباين

البعد الفرعي	قيمة ف	درجات الحرية 1	درجات الحرية 2	القيمة الاحتمالية
ضغوط العلاقات الشخصية	0.601	2	499	0.549

يتبين من الجدول السابق أن العينات غير متجانسة؛ فكانت القيمة الاحتمالية أكبر من مستوى الدلالة

الافتراضي (0.05)، وبالتالي استخدم اختبار (شيفيه) (Scheffe) للمقارنات البعدية كما يوضح الجدول الآتي:

الجدول رقم 53 نتائج اختبار شيفيه (Scheffe) للمقارنات البعدية بين متوسطات درجات أفراد العينة على البعد

الفرعي (ضغوط العلاقات الشخصية) في مقياس الضغط المزمن

البعد الفرعي	الفئة الوظيفية 1	الفئة الوظيفية 2	اختلاف المتوسطات	خطأ الانحراف
ضغوط العلاقات الشخصية	الأولى	الثانية	.018	.075
		الثالثة	-.084	.075
	الثانية	الثالثة	-.102*	.035

يلاحظ من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على

بعد (ضغوط العلاقات الشخصية) في مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية بين:

* أفراد عينة البحث ذوي الفئة الوظيفية (الثانية) وذوي الفئة الوظيفية (الثالثة) لصالح ذوي الفئة الوظيفية

(الثالثة) ذوي المتوسط الحسابي الأكبر.

3-6 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية.

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار T-

(Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 54 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية.

الأبعاد الفرعية	الحالة الأسرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العلاقات الشخصية	غير مرتبط	265	1.41	.378	0.658	500	0.511	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.44	.377				
الرعاية والتربية	غير مرتبط	265	1.26	.344	1.538	500	0.125	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.31	.339				
ضغوط العمل	غير مرتبط	265	1.48	.390	0.360	500	0.719	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.47	.367				
مادية واجتماعية	غير مرتبط	265	1.42	.378	0.817	500	0.414	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.40	.356				
صعوبات فائقة	غير مرتبط	265	1.32	.313	0.565	500	0.572	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.34	.319				
علاقات سامة	غير مرتبط	265	1.60	.326	0.052	500	0.958	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.60	.341				
أهداف غير محققة	غير مرتبط	265	1.54	.348	1.318	500	0.188	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.50	.350				
الدرجة الكلية	غير مرتبط	265	1.42	.312	0.004	500	0.997	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	1.42	.303				

يتضح من الجدول (34) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة

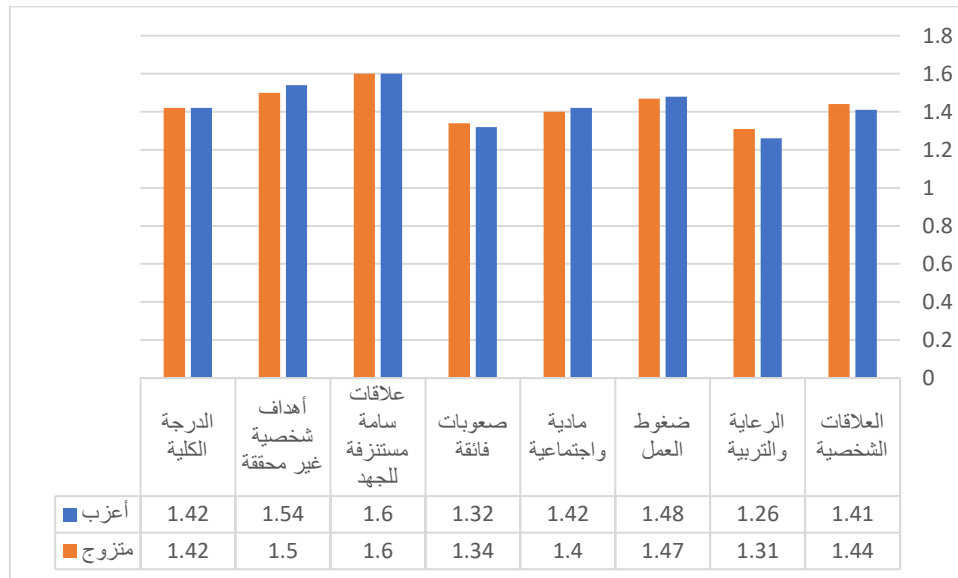
الكلية له: (0.658، 1.538، 0.360، 0.817، 0.565، 0.052، 1.318، 0.004) عند القيم الاحتمالية

(0.511، 0.125، 0.719، 0.414، 0.572، 0.958، 0.188، 0.997) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة

(0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية. لأن للضغط آلية تأثير فيزيولوجية على الأفراد سواء كانوا مرتبطين أم غير مرتبطين فعلى أفراد عينة البحث التأقلم مع كل مستوى من مستويات الضغط ككل متكامل نفسي وجسدي وعضوي فلا نستطيع فصل آثار تأقلم العضوية عن النفسية وبالتالي كل من المرتبط وغير المرتبط يتأثر بالضغط ككل متكامل باختلاف نوع الضغوط إلا أن كمّه واحد لذلك نفسر انتقاء وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية. فعدم الارتباط - الحالة الاجتماعية غير المحددة بحد ذاتها تحوي ضغوط عدة وهذا العامل لم تتناوله الدراسات السابقة التي تم عرضها.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية:



المخطط رقم 12 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير الحالة الأسرية

4-6 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 55 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي

الأبعاد الفرعية	وجود دخل إضافي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العلاقات الشخصية	يوجد	306	1.44	.373	0.976	500	0.329	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.40	.384				
الرعاية والتربية	يوجد	306	1.30	.349	1.547	500	0.123	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.26	.331				
ضغوط العمل	يوجد	306	1.50	.370	1.697	500	0.090	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.44	.391				
مادية واجتماعية	يوجد	306	1.44	.366	2.182	500	0.030	دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.37	.367				
صعوبات فائقة	يوجد	306	1.35	.323	1.961	500	0.050	دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.29	.301				
علاقات سامة	يوجد	306	1.61	.344	0.277	500	0.782	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.60	.316				
أهداف غير محققة	يوجد	306	1.54	.358	1.077	500	0.282	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.50	.336				
الدرجة الكلية	يوجد	306	1.44	.310	1.749	500	0.081	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	1.39	.301				

يتضح من الجدول (35) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية له: (0.976، 1.547، 1.697، 2.182، 1.961، 0.277، 1.077، 1.749) عند القيم الاحتمالية (0.329، 0.123، 0.090، 0.030، 0.050، 0.782، 0.282، 0.081) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث باستثناء بعدي (الضغوط المادية والاجتماعية، وصعوبات فائقة)، وبالتالي:

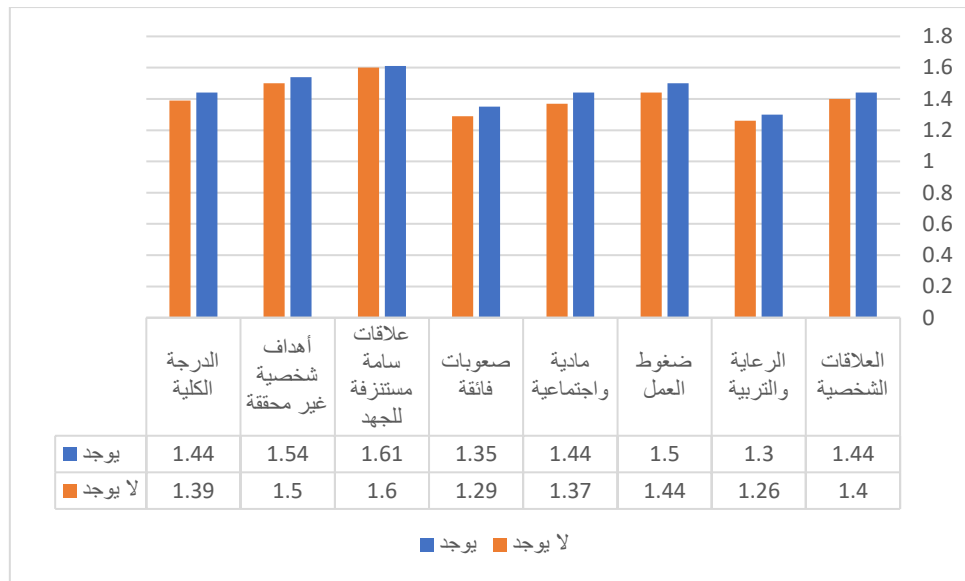
- ترفض الفرضية الصفرية بالنسبة للبعدين الفرعيين (الضغوط المادية والاجتماعية، وصعوبات فائقة)؛ أي: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على البعدين الفرعيين (الضغوط المادية والاجتماعية، وصعوبات فائقة) في مقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي، وهي لصالح أفراد عينة البحث الذين لديهم دخل إضافي. حيث عبر أفراد العينة أن الدخل الإضافي كان عوناً لهم في مواجهة الصعوبات الفائقة والضغوط المادية والاجتماعية مقياساً بالأفراد الذين لم يتلقوا دخلاً إضافياً.

- تقبل الفرضية الصفرية بالنسبة لبقية الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن.

يوجد فروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث بالنسبة لعاملي الضغوط المادية والاجتماعية لصالح من يمتلك الدخل الإضافي لأن حل هذه الضغوط يرتبط بوجود دعم مادي يساعد على تدبير الضغوط الناجمة عن سوء الأوضاع المادية ونقبل الفرضية الصفرية بالنسبة لبقية الأبعاد الفرعية لأن هذه الضغوط تؤثر بالأفراد سواء كانوا يمتلكون دخلاً إضافياً أم لا في خلال جائحة كورونا لتي تصنف من الصعوبات الفائقة أثرت بجميع الأفراد باختلاف كمها وأثرها من فرد لآخر كما أن الضغوط اليومية المزمنة تشكل ضغوطاً وتؤثر بأهدافهم الشخصية التي لا يستطيعون تحقيقها فهي تمنع الفرد من التخطيط للمستقبل لأن جميع الأفراد بحالة استنزاف جسدية وفكرية ونفسية منشغلون بحل لضغوطهم اليومية فلا يأخذون قسطاً من الراحة في سعيهم الدائم للتفكير بقوتهم ومتطلبات حياتهم اليومية .

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس الضغط المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي:



المخطط رقم 13 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط

المزمن تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي.

7-الفرضية السابعة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس

جودة الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس - الفئة الوظيفية - الحالة الأسرية - الدخل الإضافي).

7-1 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الجنس:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار T-

(Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 56 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الجنس

الأبعاد الفرعية	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العناصر الذاتية والموضوعية	ذكر	144	2.83	1.279	0.078	500	0.938	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	2.82	1.256				
	ذكر	144	3.14	1.548	0.407	500	0.684	

المهنية والاجتماعية	أنثى	358	3.20	1.450			غير دال إحصائياً
التقبل والمعلومات	ذكر	144	3.18	1.245	0.313	500	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.15	1.150		0.755	
توفر الرعاية	ذكر	144	3.27	1.297	0.389	500	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.22	1.313		0.698	
الحياة الصحية	ذكر	144	3.31	1.207	0.994	500	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.42	1.189		0.321	
الدرجة الكلية	ذكر	144	3.06	1.243	0.086	500	غير دال إحصائياً
	أنثى	358	3.07	1.192		0.932	

يتضح من الجدول (39) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة

الكلية له: (0.078، 0.407، 0.313، 0.389، 0.994، 0.086) عند القيم الاحتمالية (0.938، 0.684،

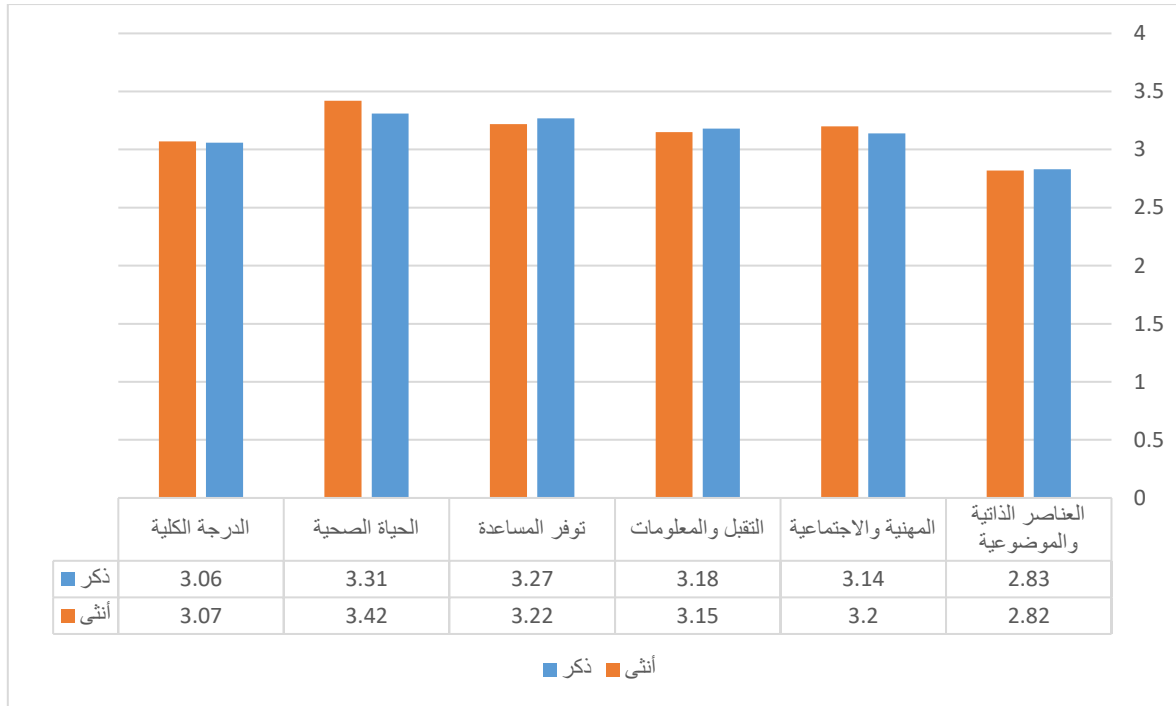
0.755، 0.698، 0.321، 0.932) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس. يمكن تفسير ذلك أن كلا الجنسين يعيشون في ظروف حياة متشابهة بنفس بيئة العمل وضغوطاتها ومستوى اقتصادي واجتماعي فإن طريقة تقييم أفراد عينة البحث تكون متشابهة بين الجنسين في تقديرهم لنوعية جودة حياتهم. هذا يختلف مع دراسة الحربي والنجار 2013 حيث بينت وجود فروق لصالح الإناث على مقياس جودة الحياة حيث تجد الباحثة العيش في هذه الظروف المظلمة لتوقع المستقبل وسوء الخدمات المتصاعد تدريجياً جعلهم متشابهين في تقييمهم لجودة حياتهم نتيجة الصعوبات التي تؤثر بكل منهما وتؤثر بتقييمهم لجودة حياتهم بغض النظر عن جنسهم.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الجنس:



المخطط رقم 14 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الجنس

2-7 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية:

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد عينة

البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، كما هو موضح في الجدول الآتي:

الجدول رقم 57 الإحصاء الوصفي لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية

الأبعاد الفرعية	مستويات المتغير	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
العناصر الذاتية والموضوعية	الأولى	128	2.90	1.259	.238
	الثانية	254	2.86	1.240	.078
	الثالثة	120	2.76	1.289	.087
	المجموع	502	2.82	1.262	.056
المهنية والاجتماعية	الأولى	128	3.34	1.427	.270
	الثانية	254	3.27	1.452	.091
	الثالثة	120	3.06	1.509	.102
	المجموع	502	3.18	1.477	.066

التقبل والمعلومات	الأولى	128	3.29	1.215	.230
	الثانية	254	3.19	1.154	.072
	الثالثة	120	3.11	1.202	.081
	المجموع	502	3.16	1.177	.053
توفر الرعاية	الأولى	128	3.23	1.312	.248
	الثانية	254	3.27	1.307	.082
	الثالثة	120	3.19	1.312	.088
	المجموع	502	3.24	1.307	.058
الحياة الصحية	الأولى	128	3.54	1.127	.213
	الثانية	254	3.49	1.165	.073
	الثالثة	120	3.25	1.227	.083
	المجموع	502	3.39	1.194	.053
الدرجة الكلية	الأولى	128	3.17	1.206	.228
	الثانية	254	3.12	1.174	.074
	الثالثة	120	2.99	1.242	.084
	المجموع	502	3.06	1.206	.054

وللكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على مقياس

جودة الحياة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي (One Way ANOVA)، كما

يبين ذلك الجدول (41):

الجدول رقم 58 نتائج تحليل التباين الأحادي الاتجاه (ANOVA) للفروق في درجات أفراد العينة على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية

الأبعاد الفرعية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	قيمة الدلالة	القرار
العناصر الذاتية والموضوعية	بين المجموعات	1.457	2	.729	.457	.634	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	795.870	499	1.595			
	المجموع	797.327	501				
المهنية والاجتماعية	بين المجموعات	5.705	2	2.853	1.309	.271	غير دال إحصائياً
	داخل المجموعات	1087.359	499	2.179			

				501	1093.064	المجموع	
التقبل والمعلومات	غير دال إحصائياً	.636	.453	.629	2	1.257	بين المجموعات
				1.389	499	692.968	داخل المجموعات
					501	694.225	المجموع
توفر الرعاية	غير دال إحصائياً	.787	.240	.411	2	.822	بين المجموعات
				1.714	499	855.441	داخل المجموعات
					501	856.263	المجموع
الحياة الصحية	غير دال إحصائياً	.077	2.576	3.651	2	7.303	بين المجموعات
				1.418	499	707.357	داخل المجموعات
					501	714.660	المجموع
الدرجة الكلية	غير دال إحصائياً	.437	.830	1.208	2	2.415	بين المجموعات
				1.455	499	726.209	داخل المجموعات
					501	728.624	المجموع

يلاحظ من الجدول السابق أن قيمة (f) قد بلغت على التسلسل بالنسبة للأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

لمقياس جودة الحياة (0.457، 1.309، 0.453، 0.240، 2.576، 0.830) عند القيم الاحتمالية (0.634، 0.271، 0.636، 0.787، 0.077، 0.437) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث

على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الفئة الوظيفية. نقبل الفرضية الصفرية فالترقية لا ترتبط بالنوع كما أن طبيعة

العمل والفوارق البسيطة بين مختلف الفئات الوظيفية لا تؤثر على تقييم الأفراد لجودة حياتهم فإن الفوارق في المرتبة

الاجتماعية والرواتب بسيطة جداً لا تؤثر في تقييم الأفراد لجودة حياتهم الذاتية والموضوعية ويتشابهون في مستوى

توفر الرعاية والحياة الصحية وجودة الحياة المهنية والاجتماعية والتقبل والمعلومات وبالتالي تقييم مستوى الحياة

وخدماتها وإشباعهم لحاجاتهم متشابه وبالتالي لا يوجد فوارق فيما بينهم وفقاً لمتغير الفئة الوظيفية. كما أن مستوى

الخدمات الضئيلة متشابه تقريباً لذلك لا توجد فروق في تقييم لجودة حياتهم وهذا يتفق مع الدراسات السابقة.

3-7 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية.

للتحقق من صحة الفرضية استخرجت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار T-

(Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 59 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية.

الأبعاد الفرعية	الحالة الأسرية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العناصر الذاتية والموضوعية	غير مرتبط	265	2.80	1.284	0.463	500	0.644	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	2.85	1.238				
المهنية والاجتماعية	غير مرتبط	265	3.18	1.481	0.002	500	0.998	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.18	1.475				
التقبل والمعلومات	غير مرتبط	265	3.13	1.201	0.622	500	0.534	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.19	1.152				
توفر الرعاية	غير مرتبط	265	3.25	1.304	0.208	500	0.835	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.22	1.314				
الحياة الصحية	غير مرتبط	265	3.43	1.174	0.715	500	0.475	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.35	1.218				
الدرجة الكلية	غير مرتبط	265	3.06	1.212	0.179	500	0.858	غير دال إحصائياً
	مرتبط	237	3.07	1.202				

يتضح من الجدول (59) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة

الكلية له: (0.463، 0.002، 0.622، 0.208، 0.715، 0.179) عند القيم الاحتمالية (0.644، 0.998،

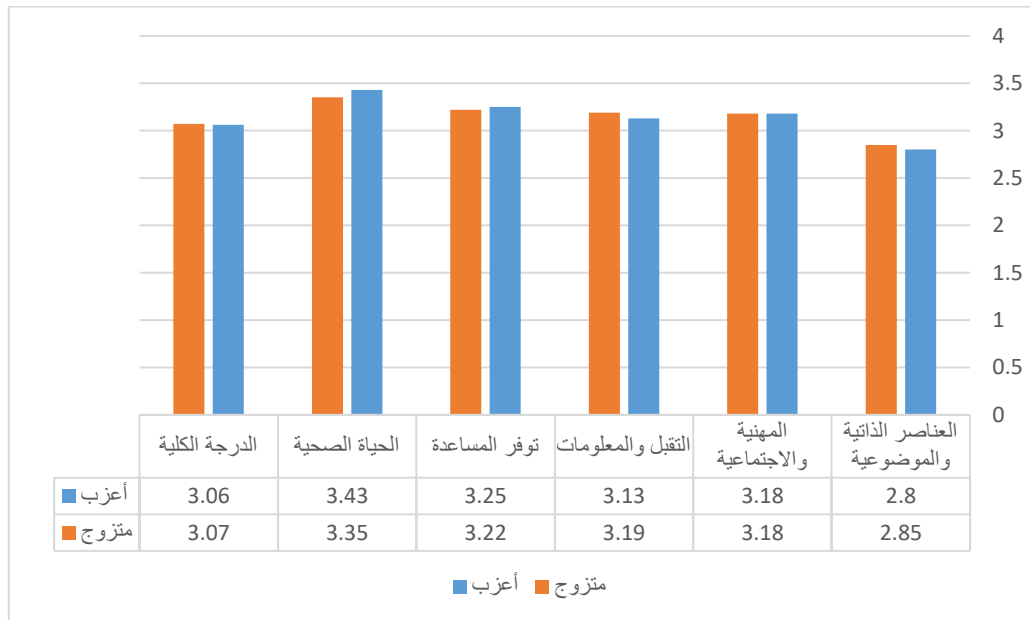
0.534، 0.835، 0.475، 0.858) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية. فهم متشابهون في محصلة الضغوط لدى الفئتين على الرغم من اختلاف نوع الضغوط التي يتعرض لها الأفراد بفروق طفيفة في العناصر الذاتية والموضوعية التي تعود لتقييم الأفراد لحياتهم وهم متساوون تماماً في الحياة المهنية والاجتماعية أما بالنسبة للتقبل والمعلومات لصالح المرتبطون بفروق بسيطة أما توفر عامل مساعدة لدى غير المرتبط أكثر والحياة الصحية لأن المسؤولية غالباً تكون فردية ذاتية أما في الدرجة الكلية لا يوجد فروق فيما بينهم. كلاهما يعيش ضمن ظروف صعبة مستوى الخدمات قليل فيها لا يتمكنون من التخطيط للمستقبل والتفكير إلى الأمام نتيجة انحصار تفكيرهم بتأمين متطلبات الحياة البدائية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية:



المخطط رقم 15 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير الحالة الأسرية.

7-4 لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي:

للتحقق من صحة الفرضية تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واستخدم اختبار (T-

Test) للعينات المستقلة لدلالة الفروق بين المتوسطات، وجاءت النتائج كما هو مبين في الجدول الآتي:

الجدول رقم 60 نتائج اختبار (T-Test) لدلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة البحث على مقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي

الأبعاد الفرعية	وجود دخل إضافي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	القرار
العناصر الذاتية والموضوعية	يوجد	306	2.76	1.263	1.391	500	0.165	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	2.92	1.256				
المهنية والاجتماعية	يوجد	306	3.09	1.476	1.642	500	0.101	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.32	1.472				
التقبل والمعلومات	يوجد	306	3.11	1.186	1.155	500	0.249	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.23	1.162				
توفر الرعاية	يوجد	306	3.16	1.278	1.584	500	0.114	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.35	1.346				
الحياة الصحية	يوجد	306	3.34	1.208	1.129	500	0.259	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.46	1.172				
الدرجة الكلية	يوجد	306	3.00	1.212	1.505	500	0.133	غير دال إحصائياً
	لا يوجد	196	3.17	1.192				

يتضح من الجدول (28) أن قيمة (ت) قد بلغت على التسلسل بالنسبة لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة

الكلية له: (1.391، 1.642، 1.155، 1.584، 1.129، 1.505) عند القيم الاحتمالية (0.165، 0.101،

0.249، 0.114، 0.259، 0.133) وجميعها أكبر من مستوى الدلالة (0.05) المعتمد في البحث، وبالتالي:

- تقبل الفرضية الصفرية؛ أي: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد عينة

البحث على مقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي فتوفر سيولة المال ليس الأمر المطلوب في جودة

الحياة هو عامل يساهم في تدعيم جودة الحياة ولكنه ليس العامل الأساسي. لأن توفر المال قد يساعد في تأمين

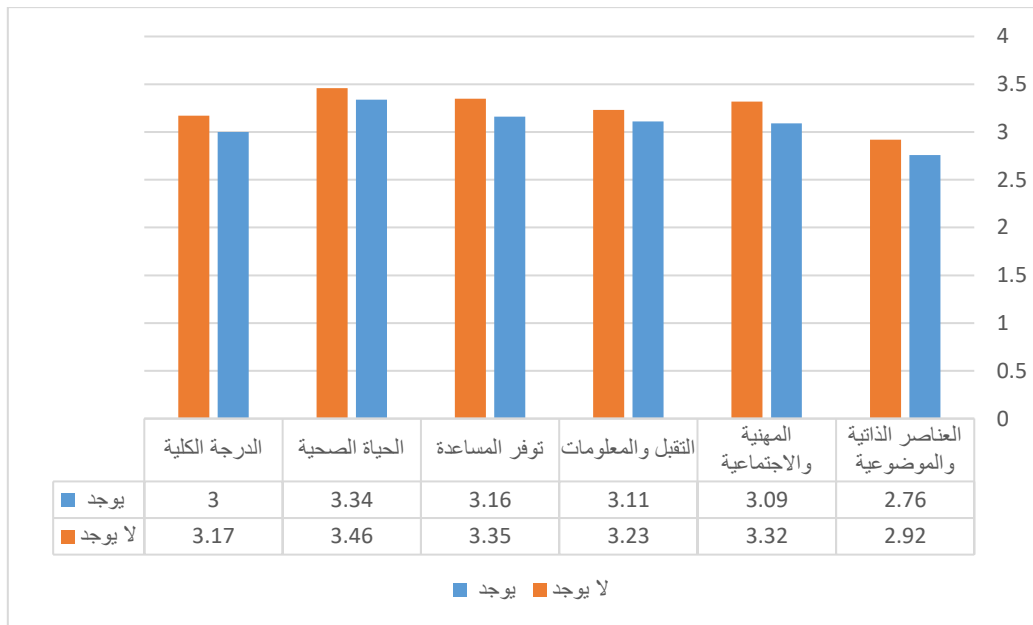
المتطلبات ولكن شعور الفرد بأنه يجري في حلقة مفرغة ويحتاج إلى المال الكثير الذي لا يتناسب مع مردود عمله

لتأمين متطلبات حاجاته الأساسية يجعل الفرد غير مستمتع الأمر الذي ينعكس سلباً على تقييمه لجودة حياته

وصحته النفسية والجسدية.

ويوضح المخطط البياني الآتي المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية

والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي:



المخطط رقم 16 المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة البحث على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس جودة

الحياة تبعاً لمتغير وجود دخل إضافي.

مقترحات الدراسة:

- الاهتمام بتصميم برامج إرشادية لتدعيم المناعة النفسية.
- إقامة حملات توعوية عن الضغوط النفسية وخاصة الضغط المزمن وسلبية استمراره على الصحة النفسية والجسدية للفرد.
- الاهتمام بتقييم مؤشرات جودة الحياة الفرد الذاتية والموضوعية التي تزيد من رضا الفرد وبالتالي إنتاجيته وتحقق ازدهاراً
- التركيز على الميكانزمات الداخلية التي يمكن تطويرها مثل المناعة النفسية.

توصيات الدراسة:

- إقامة دراسات إكلينيكية مفصلة سريرية للضغوط المزمنة التي يتعرض لها الأفراد للتوسع واكتشاف آثارها أخيراً
- يمكن القول أنّ هذه الدراسة خطوة مهمة لتناول المتغيرات بدراسة تفاعلية ولأنّها تمثل معاناة الأفراد اليومية
- إجراء دراسات تتناول هذه المتغيرات على عينات أخرى.
- أهمية دراسة المتغيرات الوسيطة.

المراجع العربية:

- أبو العزائم، أحمد جمال. (2012). الإيمان وجهاز المناعة النفسي للوقاية، تاريخ الإضافة 2017\9\22 موقع <http://www.aboulazayem.com>
- أبو الوفا دنقل، عبير (2018). ميكانزمات الدفاع لدى مرتفعي ومنخفضي المناعة النفسية من طلاب الجامعة، المقالة 4 المجلد 53- 53 الجزء الثاني يناير 30-88.
- أبو حلاوة، محمد السعيد. (2010). جودة الحياة: المفهوم – الأبعاد، المؤتمر العلمي السابع "جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية" كلية التربية بجامعة كفر الشيخ، (12-14) / أبريل / (2010).
- الأشقر، نادية (1995). مصادر الضغط النفسي لدى النساء العاملات المتزوجات في القطاع العام في مدينة الزرقاء، رسالة ماجستير غير منشورة: عمان الجامعة الأردنية.
- الأشول عادل عز الدين. (2005). نوعية الحياة من المنظور الاجتماعي والنفسي والطبي وقائع المؤتمر العلمي الثالث، الإنماء النفسي والتربوي والعربي في ضوء جودة الحياة، جامعة الزقازيق مصر 15-16 مارس.
- تايلور، شيلي. (2007). علم النفس الصحي ترجمة وسام درويش بريك، فوزي شاكرا طعيمة، عمان: دار الحامد.
- جان بنجمان ستورا. ترجمة أنطوان الهاشم (1997). الإجهاد أسبابه وعلاجه. ط1 منشورات عويدات.
- جبالي صباح. (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات أطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة ماجستير غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة سطيف، الجزائر.
- جو لدسين، سام؛ وبروكسي، روبرت ب. (2011). الصمود لدى الأطفال، ترجمة صفاء الأعسر، القاهرة: المركز القومي للترجمة.
- حامد، عبد السلام زهران. (2004). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط6، عالم الكتاب، القاهرة، مصر.
- حبيب، مجدي عبد الكريم. (2006). فعالية استخدام تقنيات المعلومات في تحقيق أبعاد جودة الحياة لدى عينة من الطلاب العمانيين. وقائع ندوة في علم النفس من 17-19 ديسمبر، جامعة السلطان قابوس.
- الحربي، عبد الله، والنجار، أروى (2012). الأداء المهني وعلاقته بجودة الحياة لدى معلمي التعليم العام بحفر الباطن. مجلة القراءة والمعرفة. مصر. (131). 38-68.

- حسنين، إيمان. (2013). تنشيط المناخ النفسية لتنمية مهارات التفكير الإيجابي وخفض قلق التدريس لدى الطالبات المعلمات شعبة الفلسفة والاجتماع. مجلة الدراسات عربية في التربية وعلم النفس، السعودية، 3 (43) 11-63.
- الحلبي، حنان (2021). المناخ النفسية والمساندة الاجتماعية كمنبئات بالتوجه الإيجابي نحو المستقبل لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد التاسع، العدد الثاني، 469-487.
- حمداش، نوال (2003-2). الإجهاد المهني لدى الزوجة العاملة الجزائرية واستراتيجية التعامل معه. رسالة دكتوراه غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة قسنطينة، الجزائر.
- خريبه، صفاء. (2021). المناخ النفسية وعلاقتها بالذات الإيجابية لدى متعافي فيروس (كوفيد-19) في جمهورية مصر العربية والمملكة العربية السعودية، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 66، ج1، أبريل.
- الخزاري، سلمى (2019). مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بجامعة محمد خيضر بسكرة. دراسة ميدانية على حالات من الطلبة بسكرة. مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي.
- خليفة، وليد وعيسى، مراد (2008). الضغوط النفسية والتخلف العقلي. الإسكندرية دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر.
- دويدار عبد الفتاح. (2006) المرجع في مناهج البحث في علم النفس وفنيات كتابة البحث العلمي. ط4، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- سلمان ثائر داود. (2012). التحليل العاملي مفهومه طرق تحليله محكات تحديد عدد العوامل، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- شيخاني سمير. (2003). الضغط النفسي (طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية) ط1، بيروت، لبنان، دار الفكر العربي.
- صالح، عبد القادر. (2010). قراءة في كتاب الإرهاب السياسي، بحث في أصول الظاهرة وأبعادها الإنسانية للدكتور ادونيس الفكرة - صحيفة الرأي العام. تم استرجاعها في تاريخ 22 اوت.
- صلاح الدين محمد عبد الباقي (2000). السلوك الفعال في المنظمات. الإسكندرية: الدار الجامعة الجديدة للنشر.
- العارف بالله، الغندور. (1999). أسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياة، دراسة نظرية، المؤتمر الدولي السادس لمركز الإرشاد النفسي، جودة الحياة توجيه قومي للقرن الحادي والعشرين، جامعة عين الشمس.

- عايدة غزابر (2015). استراتيجية الأكثر ممارسة لمواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بجودة الحياة لدى القابلات، مذكرة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة تمناست.
- عبد الرحمن، سيد سليمان، إيمان فوزي. (1999). معنى الحياة وعلاقته بالاكنتاب النفسي لدى عينة من المسنين العاملين وغير العاملين؛ مؤتمر الدولي 6، جامعة عين شمس، مصر.
- عبد العزيز، أسماء. (2021). الإسهام النسبي للتشوهات المعرفية والدعم الاجتماعي الأكاديمي المدرك والتعاطف الذاتي في التنبؤ بالمناعة النفسية الأكاديمية لدى طلاب الجامعة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، المجلد الخامس عشر، الإصدار الثالث يناير.
- عبد العزيز، عبد العزيز. (2019). كفاءة نظام المناعة النفسية والثقة بالنفس كمنبئات لجودة الحياة لدى عينة من الشباب الجامعي، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 60، ج1، ديسمبر.
- عبد الله، فايزة. (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين، بحث مقدم لنيل درجة الدكتوراه في الإرشاد النفسي.
- عزب، حسام الدين محمود. (2004). برنامج إرشادي لخفض الاكنتاب وتحسين جودة الحياة لدى عينة من معلمي المستقبل، بحث مقدم في المؤتمر العلمي السنوي الثاني عشر 28 29 مارس 2004، بكلية التربية، جامعة عين شمس.
- عصام محمد زيدان، (2013). المناعة النفسية: مفهومها وأبعادها وقياسها، مجلة كلية التربية. جامعة طنطا، العدد (151)، 882-812.
- علي، عسكر. (2000). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط2، دار الكتاب الحديث.
- فتحي، ناهد (2019). الكفاءة الذاتية المدركة والقدرة على حل المشكلات والتوجه نحو الهدف كمنبئات بالمناعة النفسية لدى المتفوقين دراسيا (المكونات العاملة لمقياس المناعة النفسية) دراسات نفسية، مجلة 29، عدد3 يوليو ص548-618.
- فتية بن زروال (2008) أنماط الشخصية وعلاقتها بالإجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية البريد، مصلحتي الاستعجالات والتوليد بولاية أم البواقي، أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه علوم في علم النفس.

- فوقية، سيد عبد الفتاح، ومحمد حسين السعيد. (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم بمحافظة بني سويف، بحث مقدم إلى المؤتمر العلمي الرابع دور الأسرة ومؤسسات المجتمع المدني في اكتشاف ورعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، لكلية التربية ببني سويف، مصر.
- كامل عبد الوهاب (2002). اتجاهات معاصرة في علم النفس، القاهرة مكتبة أنجلو المصرية.
- اللويحي، أحمد (2010) مجلة الصحة والحياة، مؤسسة البيان للنشر، دولة الإمارات العربية المتحدة دبي العدد 1.
- مبارك، بشرى عناد دت. (2010). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي لدى النساء المتأخرات_عن الزواج. بحث منشور. مجلة كلية الآداب. جامعة ديالى العدد 99.
- المحرزي، راشد بن سيف، وحسن عبد الرحمن سعيد، وإبراهيم، محمود محمد. (2006). جودة الحياة وعلاقتها بالضغط النفسي واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، بحث مقدم في ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس مسقط 17 19 ديسمبر 2006.
- محمد، أسيل، محمد مؤيد. (2018). المناعة النفسية لدى الطلبة الجامعة العائدين وأقرانهم غير العائدين من النزوح، المؤتمر العلمي السنوي (يوم الصحة النفسية)، 10 أكتوبر، جامعة الأنبار.
- مخائيل، امطانيوس. (2006) القياس النفسي الجزء الثاني. الطبعة الثانية، منشورات جامعة دمشق.
- مرسي كمال إبراهيم (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية. الجزء الأول: القاهرة دار النشر للجامعات.
- مرسي، كمال. (2000). السعادة وتنمية الصحة النفسية، مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، الجزء الأول، القاهرة - دار النشر للجامعات
- مصعب، محمد شعبان. (2009). تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية_رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- نادية، بومجان. (2016). بناء برنامج معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- نادية، جودت. (2008). جودة الحياة وعلاقتها بتقبل الذات لدى طلبة الجامعة_رسالة دكتوراه، جامعة كربلاء، العراق
- نادية، محمد ورزوقي. (2013). المناعة النفسية وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، كلية التربية للعلوم الإنسانية جامعة ديالى.

- الهاشمي، لوكيا (2002) **الضغط النفسي في العمل: مصادره وآثاره وطرق الوقاية**، مجلة أبحاث نفسية وتربوية، العدد 55، مخبر التطبيقات النفسية والتربوية، جامعة منتوري، قسنطينة ،
- الهنداوي، محمد حامد إبراهيم. (2011). **الدعم الاجتماعي وعلاقته بمستوى الرضا عن جودة الحياة لدى المعاقين حركيا بمحافظات غزة**. رسالة ماجستير غير منشورة، التربية، جامعة الأزهر.
- وفاء، مصطفى محمد عليان. (2014). **الجمود الفكري وقوة الأنا وعلاقتهما بجودة الحياة لدى طلبة جامعة المحافظات**، رسالة ماجستير، غزة، فلسطين.
- علي مهدي كاظم وعبد الخالق نجم البهادلي (2005)، **جودة الحياة لدى طلبة الجامعة العُمانية والليبيين "دراسة ثقافية مقارنة"**، مجلة الأكاديمية العربية المفتوحة، الدنمارك، ص ص: 67- 87. متاح على شبكة المعلومات العالمية، الرابط الإلكتروني التالي:

http://www.ao-academy.org/docs/third_issue_1.doc

المراجع الأجنبية:

1. Albert-Lorincz, E: Albert- - Lorincz, M: kadar, A: Eniko, TLukacs Marton ,R. (2012). **Relationship between the Characteristics of the Psychological Immune System and the Emotional Tone of Personality in Adolescent**. The New Educational Rewiew, 23(1) ,103-123.
2. Barbanell, L (2009) **Breaking the Addiction to please goodbye**. Published by Jason Aronson. An imprint of Roman little field publishers, Inc.
3. Barbanell, l (2009). **Breaking the Addiction to please Goodbye Guilt**. London:
4. Diener., &Diener, M. (1995). Cross cultural correlates of life satisfaction and self-esteem **Journal of Personality and Social Psychology**.68,653-663.
5. Dubey, A.Shahi D(2011) , **Psychological Immunity and coping Strategies A study on medical professionals Indian Journal of Social Science Researches**,8(1-2) , 36-47 .
6. Erman, An Andreja (2014) **Personal hardiness**, Journal of Psychotherapy, Vol. (8), No. (3) 96-110.13.
7. Garneau. J (1998). **le stress: causes et solution la letter du psy**.vol.2,8:in [www.psy.com /Info psy / stress html](http://www.psy.com/Info%20psy%20stress.html).

8. Gavala, J. (2005). **Influential factors moderating academic enjoyment and psychological well-being for Mori University students at Masses University New -Zealand.** Journal of Psychology, 34 (11). 65-52.
9. Gilbert, T., Pinel, C., Wilson, D., Blumberg, J., Wheatley, P (1998) **Immunity neglect: A: source of durability bias in affective forecasting journal of Personality and Social Psychology.**75,617-638.
10. Icaro Raony , Camilia Saggiaro de Figueiredo ,Pablo pandolofo, Elizabeth Giestal-de Araujo, Pnsilla Oliveria-Silva Bomfim , Wilson Savino .(2020). **Psycho-Neuroendocrine Immune Interactions in COVID-19: Potential Impact on Mental Health.** <http://doi.org/10.3389/fimmu.2020.01170>.
11. James, Herman. (2011). **Chronic Stress and Performance** article January <http://www.researchgate.net/publication/277834068>.
12. Kegan, H. (2006). **The Psychological Immune System:** A new look at protection and survival Indian Author House Olah, A (2005) **Anxiety, coping and flow Empirical studies in interactional perspective**, Budapest. Treefort press.
13. Kristina Bona (2014). **An exploration of the psychological immune system in Hungarian gymnast's**, Master university of Juvaskela.
14. Lapsley, D.& Hill,p. (2010) **Subjective Invulnerability , Optimism Bias and Adjustment in Emerging Adulthood.** Journal of youth & Adolescence, Vol .93 Issue 8, 847-862.
15. Lazarus, R, S, Delongis, A, Folkman, S, & Gruen, R (1985). **Stress and adaptational outcomes: the Problem of confounded measure.** American Psychologist, 40, 770-779.
16. Lepora, S, J, Evans, G, W, & Palsane, M, N. (1991). **Social hassles and Psychological health in the context of chronic crowding.** Journal of Health and Social Behavior,33,316-327.
17. MC Gonagle, K. A, &. Kessler, R. C (1990). **Chronic stress, acute stress, and depressive symptoms.** American Journal of Community Psychology,18,681-706.
18. McKay, J., Niven, A.G.,Lavallee ,D.,&White, A.(2008).**Source s of strain among elite UK track athletic.** The sport psychologist, 80,514-523.

19. Olah ,(2006): **Social context of the Healthy personality development and psychological immunity** : a longitudinal approach, Journal of personality Social Psychology .Vol (5),N(4) , 615-643.
20. Olah, (2004): **Goal Directedness in Relation of life satisfaction Psychological Immune System and Depression_in First**, -Semester University student.
21. Olah, A (2009) **Psychological Immunity: A New concept of coping and resilience**. Dubronic coping Resilience International conference.
22. Olah, A., Nagy. H Toth, K (2010). **Life expectancy and Psychological immune competence in different cultures ETC – Empirical Text and culture Research**, Vol .4, pp 102 -108.
23. Olah,(2005) : **Anxiety ,coping and flow**. Empirical studies in international perspective. Budapest: Treffort Press.
24. Olah,A.(1996) **.Psychological immune system** : An integrated structure of coping potential dimension . Paper presented at the 9 th conference of the European Health Psychology Society, Bergen, Norway.
25. Olah. (1995): **Psychological Immune system**: An Integrated structure of coping potential dimension, paper presented at the 9 th conference of the European health Psychology Society, August Bergen, Norway, Conference abstract Vol.g.P.:21.
26. Pike, J., Smith.T,Hauger.R.Nicassio,P ,Patterson, T, McClintock, J., Costlow. C. & Lrwin. M (1997). **Chronic life stress alters sympathetic**. neuroedocrine. And immune responsivity to an acute psychological stressor in humans Psychosomatic Medicine. 59,447-457.
27. Rachman.S.G.(2016. Invited essay: **Cognitive influences on the Psychological immune system**. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry ,53,2-8.
28. **Rapheal, D, Browne, Renwick, R, and Root man (1996) Quality of life, indicator** and health current statue and emerging conceptions center for health promotion, university of Toronto Canada.
29. Rini. C. Dunkel-Schetter, C. Wadhwa, P. & Sandman, C.(1999). **Psychological adaptation and birth outcomes**: The role of personal resources stress and sociocultural context in pregnancy. Health Psychology, 18.333-345.

30. Sephton, Sandra E., Segrestrom , Suzanne C.(2010) **Optimistic Expectancies and cell -Mediated Immunity_**, The role of Positive Affect , Aps Association psychological science . Csíkszentmihályi, Mihály (1975). Beyond Boredom and Anxiety. San Francisco, CA: Jossey-Bass
31. Sharma,B.(2015). **A study of resilience and social problem solving in urban Indian adolescents**. The international Journal of Indian Psychology, 2(3) ,70-83.
32. Singh, K.& Nhyu, X (2010). **Psychometric evaluation of connor –davidson resilience scale (CD- EISC)**, Journal of Psychology, 1(1),23-30.
33. SPF Emploi , Travail et concertation sociale .(2004) le stress au travail facteurs de risqué .evaluation et prevention Bruxelles.
34. Stora , J.B (1991) le Stress . Paris
35. Szelesne, E(2006) **.Examination of psychological immune system of the bass of individual- psychological interpretation of the memories of early childhood.**
36. Whoqol Group, (1995). **The world Health Organization Quality_of Life Assessment** (whoqol). Position Paper from The World Health Organization Social Science Medicine. (41). p1403.
37. Wilson, J.M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). **Mindfulness- self-compassion, and savoring :Factor's that explain the relation between perceived social support and well-being** .Personality and Individual Differences ,152,1-9.

المناعة النفسية كتغير وسيط للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة الحياة

لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق

بحث مقدم لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية

رهام نابوتي

فيما يلي مجموعة من العبارات عن قائمة المناعة النفسية يرجع وضع إشارة أمام الخيار الذي ينطبق عليك شكراً للإجابات من أجل البحث العلمي

الجنس: ذكر - أنثى. الحالة الأسرية: مرتبط - غير مرتبط. دخل إضافي: يوجد أولاً يوجد

الفئة الوظيفية: أولى - ثانية - الثالثة - رابعة

غير موافق إطلاقاً	غير موافق	عادي	موافق	موافق دائماً	قائمة المناعة النفسية
					1- يصفني الناس كشخص متقابل جداً
					2- وفقاً لتجربتي النجاح هو نتيجة تخطيط جيد.
					3- عندما أنظر إلى حياتي الماضية والمستقبلية أرى أن حياتي لها قيمة.
					4- أنا سعيد جداً بذاتي لما تم إنجازه في حياتي
					5- أعتقد أنني أصبحت أقل فعالية
					6- لا أفضل خوض تجارب مختلفة وحالات جديدة
					7- أنا جيد في قراءة ودوافع الآخرين.
					8- أنا أكثر إبداعاً من معظم الناس
					9- أنا غالباً أعلم ما يجب على القيام به ولكن أفقر قدرة القيام بذلك
					10- عادة أستطيع العثور على شخص يمكن أن يساعدني في حل مشكلتي عندما أحتاج إليه
					11- أرى نفسي كقوة دافعة للتعاون مع غيري في التأثير على كل ما يحدث لي
					12- كثيراً ما يحدث أنني حاضراً جسدياً لكن أفكاري هي في مكان آخر
					13- حتى إذا العمل صعباً فيمكن حل المشكلة وغالباً ما أعمل بجد حتى الانتهاء منها
					14- أن أول شيء يخطر في ذهني بأنني شخص نوعي
					15- أشعر دائماً بالعصبية
					16- أفقد أعصابي إذا قاطعني شخص ما عندما أكون مركزاً على شيء مهم
					17- أنا مقتنع بأن معظم الأشياء التي تحدث حولي إيجابية على المدى الطويل

					18-أنا مقتنع بأن كل ما يحدث لي يعتمد على نفسي بدلاً من الحظ السيء أو الظروف
					19-أعتقد أن الكثير من الأشياء التي تحدث لي غير مفهومة
					20-أن لدي تقدير جيد لذاتي ولدي قيم تستحق الكفاح لأجلها
					21-أعتقد أنني سوف أنجح أكثر وأكثر في مجالات مختلفة في حياتي
					22-أنا منفتح على التغيرات التي تحدث في حياتي لأنها تعطيني إمكانيات جديدة مثيرة للاهتمام
					23-أرى نفسي جيد في الحكم على الآخرين
					24-حتى عندما أكون مضغوطاً فأنا جيد في إيجاد حلول بديلة للمشكلات
					25-شعوري بأنني أنجز ما أريده في الحياة هو ما أعتمد عليه في حل مشكلاتي على المدى الطويل
					26-عندما أكون في مشكلة وأسعى إلى حلها فقد أجد أشخاص مناسبين لمساعدتي
					27-غالباً لدي أفكار تساعد الآخرين للتفكير إلى حد بعيد
					28-كثيراً ما أجد نفسي في عالم خاص وبعيد عما يحدث من حولي
					29-إذا بدأت في عمل فإني استمر حتى الانتهاء منه
					30-يمكنني الاستماع إلى مشاعري دون الاستسلام لها
					31-أشعر بالضيق عندما أخطأ
					32-صبري ينفذ بسهولة
					33-حتى عندما أكون في موقف صعب أكون مقتنعاً في النهاية أنه سيصبح جيد
					34-لا أثق بالحظ في حل مشكلتي
					35-عندما أنظر إلى حياتي أرى أنها واضحة ومتناسكة ومنظمة
					36-أنا لا أهتم بما يراه الآخرون فيني فأنا أحترم نفسي لما حققته من إنجازات
					37-خلال السنة الأخيرة لم تتغير شخصيتي بالطريقة التي أريد أن أتغير بها
					38-أعتبر التغيرات في حياتي مثيرة ومحتملة للتطورات
					39-غالباً ما تكون توقعاتي صحيحة حول كيف يفكر الناس ويشعرون
					40-يصفني الآخرون بأنني حلال للمشكلات
					41-أنا أجد في تحقيق الأهداف التي وضعتها لنفسي
					42-إذا كنت بحاجة إلى مساعدة الآخرين فلا أمانع في طلبها من الآخرين حتى لو كنت لا أعرفهم جيداً
					43-أنا جيد في جعل الناس المحيطين بي يتبنون أفكاراً جيدة وخلقة
					44-مؤخراً شعرت بأنني غير قادر على اللحاق بما يحدث من حولي
					45-إذا الأشياء مضت ليس كما خططت لها سرعان ما أتخلى عنها
					46-غالباً أفعل الأشياء أتقدم عليها بعد ذلك
					47-تقلقني عادة المشكلات الصغيرة

					48-نادرا ما أشعر بالغضب
					49-الأفكار حول المستقبل تعطيني مشاعر جيدة
					50-نجاحاتي بسبب العمل الجاد وليس بسبب الظروف
					51-نادراً ما اختبرت شيء ذو معنى في الحياة اليومية
					52-أرى نفسي كشخص قوي الحيلة
					53-هناك العديد من المواقف التي مررت بها جعلتني أشك بخياراتي وتكيفي معها
					54-عادة ما أبحث عن تحديات جديدة
					55-غالبا أعرف سيقوله الناس قبل أن يقوله
					56-أنا جيد في الأعمال التي بحاجة إلى أفكار جديدة ومبتكرة
					57-أنا واثق من معظم الأشياء التي قمت بها
					58-هناك العديد من الأشخاص في حياتي الذين أستطيع الاعتماد عليهم كليا
					59-في مواقف جماعية كثير من الناس يحفزون أفكاري
					60-غالبا أشعر بأنني بعيدا عن العالم الذي أعيش فيه
					61-إذا كانت الأشياء لم تتماشى مع مخططاتي تتخفص دافعتي للاستمرار بها
					62-التحدث أولاً والتفكير ثانياً
					63-أنا حساس للانتقاد
					64-عندما أقرر عمل شيء ولم يتم إنجازه تقل رغبتني وأصبح غاضباً
					65-أنا شخص لديه نظرة إيجابية تجاه الحياة
					66-معظم الأشياء التي تحدث حولي يمكنني السيطرة عليها
					67-تتفكر حياتي إلى الأهداف المميزة
					68-أنا فخور في نفسي عندما أفكر في نمط الشخصية التي وصلت إليها
					69-يبدو لي أن الآخرين يتغيرون أما أنا في حلقة مفرغة
					70-حتى في المواقف غير المتوقعة أراها كتحديات مثيرة
					71-يمكنني في كثير من الأحيان اكتشاف الأدوار التي يقوم بها الناس حتى لو كانت مخفية عن الناس أنفسهم
					72-لدي قدرة جيدة غير اعتيادية لإيجاد حلول بديلة عندما تواجهني مشكلات
					73-عندما أجد حل للمشكلة أكون متأكد أنني أستطيع القيام ما أحتاجه لحلها
					74-لا أتردد في دعوة العديد من الناس إذا كنت بحاجة لمشورة في مشكلة شخصية
					75-في المجموعات غالبا ما تكون أفكارني فعالة
					76-أفكاري حول الماضي والمستقبل غالبا ما تزعجني
					77-غالبا ما أبدأ بمشروع قبل إنهاء المشروع الأول
					78-أتمنى لو لم أكن مندفعاً جداً
					79-من السهل أن أكتئب عندما تواجهني أشياء غير سارة
					80-أخذ وقتاً كافياً قبل أن يتغير مزاجي

مقياس الضغط المزمن

لا	نعم	مقياس الضغط الإجهاد المزمن
		1-أن تحاول أن تتجز أكثر من عمل شيء دفعة واحدة
		2-هناك الكثير من الضغط عليك لكي تبدو مثل الآخرين
		3-يتوقع الآخرون منك الكثير
		4-لا تملك المال الكافي لشراء حاجاتك أو حاجات الأطفال
		5-لديك ما تعمل لأجل إبقائه على مدى الطويل
		6-أجرة البيت أو القرض (المستحقات الديون المأخوذة كبيرة للغاية
		7-أنت لا تملك المال الكافي لقضاء (الإجازات- المشاوير - الترفيه)
		8-لا تملك المال لدفع أقساط المنزل - الموبايل - أشياء المنزل
		9-أنت تعمل أكثر من معظم الناس
		10-هناك ما يلاحقني في عملي دوما لمراقبة أخطائي في العمل
		11-أنت تريد تغيير عملك أو مهنتك لكنك تشعر أنك لا تستطيع ذلك
		12-عملك يجعلك تشعر بالإرهاق على الصعيدين النفسي والجسدي
		13-أنت تريد أن تضع إنجازات في عملك لكن هناك عوائق لذلك في طريقك
		14-عملك ممل ومتكرر
		15-المردود المادي لقاء عملك غير جيد
		16-أنت تبحث عن عمل لكنك لا تجد العمل التي تريده
		17-لديك الكثير من عدم الانسجام مع الشريك
		18-علاقتك تحد من حريتك
		19-شريكك لا يفهمك
		20-شريكك يتوقع منك الكثير
		21-أنت لا تحصل على ما تستحقه من علاقتك
		22-لا يظهر لك شريكك العاطفة الكافية
		23-شريكك غير ملتزم كفاية بعلاقتكم
		24-حاجاتك الحميمة غير مشبعة في هذه العلاقة
		25-شريكك يهدد دائما بإنهاء أو ترك العلاقة
		26-أني أنت دائم التفكير في أنك ممكن ألا تتزوج
		27-أنت تجد من الصعوبة إيجاد شخص متوافق معك
		28-لديك الكثير من عدم الانسجام مع الشريك السابق
		29-أنت لا ترى أولادك من الزواج السابق كما ينبغي
		30-أنت وحيد للغاية
		31-أنت أكثر تتمنى أن يكون لديك أطفال ولكن لا تستطيع
		32-أحد أطفالك يبدو غير سعيد على الإطلاق

		33-أنت تشعر أن أطفالك لا يستمعون إليك
		34-سلوك طفل مصدر قلق (إرباك) كبير لك
		35-طفل أو أكثر لديك لا يبدون جيدا في المدرسة (الأعمال المدرسية)
		36-أطفالك لا يساعدوك في المنزل
		37-أحد أطفالك يمضي وقت كبير خارج المنزل
		38-أنت تشعر دورك أو جهودك في المنزل لا يتم تقديره
		39-عليك أن تذهب إلى المناسبات الاجتماعية وأنت لا تريد أن تذهب وحيدا
		40-أصدقاؤك ياثرون عليك بطريقة سلبية
		41-ليس لديك أصدقاء كافية
		42-ليس لديك وقت لممارسة نشاطاتك المسلية المفضلة
		43-كنت تريد العيش بعيدا عن عائلتك
		44-أنت تريد الانتقال من عملك ولكن لا تستطيع
		45-مكان سكنك غير مريح
		46-عائلتك تسكن بعيدا جدا عنك
		47-أحد أفراد أسرتك أو أصدقاؤك المقربين لديك لديه مرض مزمن أو من ذوي الاحتياجات الخاصة
		48-أحد أفراد أسرتك أو أصدقاؤك المقربين أو الشريك بحالة صحية سيئة جدا وقد يتوفى
		49-أحد أفراد عائلتك لديه مشكلة تعاطي مخدرات، كحول
		50-تعاني من حالة صحية مزمنة تمنعك من تحقيق ما ترغب به
		51-أنت تعتني بأحد كبار السن بشكل يومي

مقياس جودة الحياة

مقياس جودة الحياة					
1- ما هو مدى تقديرك لنوعية حياتك	جيدة جدا	جيدة	لا سيئة ولا جيدة	سيئة إلى حد ما	سيئة جدا
2- ما مدى رضاك عن حالتك الصحية	راضي جدا	راضي	لا راضي ولا غير راض	غير راض نوعا ما	غير راضي أبدا
3- برأيك لأي درجة يمكن أن يؤدي مرضك إلى العجز عن القيام بعملك	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	كثيرا	بدرجة بالغة
4- حتى تستمر حياتك ما مقدار الرعاية الدائمة التي تحتاج إليها	لا أحتاج	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	كثيرا	بدرجة بالغة
5- ما مدى استمتاعك بالحياة	غير مستمتع	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	كثيرا	بدرجة بالغة
6- ما مدى شعورك بوجود معنى لحياتك	لا أجد معنى	أجد بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
7- إلى أي مدى تستطيع تركيز انتباهك بسهولة	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
8- ما مدى شعورك بالأمن في الحياة	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
9- ما مدى الاهتمام بالأمر الصحي في مجتمعك	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
10- هل لديك الكفاية والفعالية الكافية للقيام بواجبات حياتك اليومية	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
11- هل أنت متقبل لبنائك الجسدي	سيء جدا	سيء نوعا ما	لا سيء ولا جيد	جيد نوعا ما	جيد جدا
12- هل أنت كفاء لإشباع احتياجاتك بشكل عام	سيء جدا	سيء نوعا ما	لا سيء ولا جيد	جيد نوعا ما	جيد جدا
13- ما مدى توافر المعلومات التي تحتاج إليها في حياتك اليومية	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
14- إلى أي مدى تتوافر لديك فرص للراحة والاسترخاء	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة
15- كم أنت قادر على التنقل والسفر	ليس دائما	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة بالغة

16- إلى أي مدى أنت راض عن نومك	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
17- ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
18- ما مدى رضاك عن نفسك	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
19- ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
20- ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
21- كم أنت راض عن الدعم الاجتماعي الذي يقدمه الأصدقاء	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
22- ما مدر رضاك عن سكنك أو المكان التي تعيش فيه	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
23- ما هو مدى رضاك عن الخدمات الصحية في المجتمع	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
24- ما هو مدى رضاك عن مزاجك	غير راضي أبدا	راضي سيء نوعا ما	لا راضي ولا غير راضي	جيد نوعا ما	راضي جدا
25- كم مرة شعرت فيها بالحزن الاكتئاب القلق	ليس دائما	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة بالغة

ملحق (تسهيل مهمة)



الجمهورية العربية السورية
جامعة دمشق

نائب رئيس الجامعة
لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا
الرقم: ٢٠٧١/٢٠٢١

(الآداب والعلوم الإنسانية - الإعلام - الاقتصاد - التربية - الحقوق - الزراعة - السياحة - الشريعة - الصيدلة - الطب - طب الأسنان - العلوم - العلوم الصحية - العلوم السياسية - الفنون الجميلة - الهندسة المدنية - الهندسة المعمارية - الهندسة الميكانيكية والكهربائية - الكلية التطبيقية - المعهد العالي للغات - المعهد العالي للتنمية الإدارية - المعهد العالي لبحوث الليزر وتطبيقاته - المعهد العالي لبحوث والدراسات الزلزالية - المعهد العالي للترجمة والترجمة الفورية - المعهد العالي للتخطيط الإقليمي)

السيد الأستاذ الدكتور عميد كلية :

يرجى السماح لطالبة الماجستير رهام نورث نابوتي المسجلة في كلية التربية
بجامعتنا لتطبيق استبيان على العاملين في كليات جامعة دمشق لزوم البحث الذي
تعدّه بعنوان "المناعة النفسية كمتغير وسيط للعلاقة بين الضغط المزمن وجودة
الحياة لدى عينة من العاملين في جامعة دمشق " . وذلك بإشراف السيدة الدكتورة
سهاد بدره.

علماً أن جامعة دمشق لا تتحمل أية نفقات لقاء ذلك.

شاكرين تعاونكم،،،

مساء 2021/3/31

نائب رئيس الجامعة

لشؤون البحث العلمي والدراسات العليا

الأستاذ الدكتور محمد فراس العنابوي

٢٦ - ٢٠٢١ ١٤ رمضان ١٤٤٢

Syrian Arab Republic

University of Damascus

Faculty of Education

Department of Psychological Counseling



**Psychological immunity as a mediator variable in the
relationship between chronic stress and quality of life
among a sample of employers in Damascus university**

A Thesis presented to get Master degree in Mental Health

Prepared by:

Reham Nawrath Nabouti

The Supervision of

Dr. Suhad Badra

1442 – 1443 A. H
2021 – 2022 A. D