

أساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل

الباحث /عثمان حسن خليل محمد

إشراف

د / رباب عبدالمنعم سيف***

أ.د / سناء محمد سليمان**

المستخلص

يهدف هذا البحث الي معرفة العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه والتفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانويه ، وقد تكونت عينة الدراسة من (٣٠٨) طالب وطالبه من طلاب المرحلة الثانويه والذ يتراوح اعمارهم ما بين (١٦-١٨) عاما و تم بناء مقياس اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه والتفاؤل و استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي وتم التحقق من الصدق والثبات لأدوات البحث وأظهرت نتائج التحليل الاحصائي وجود علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه لدي طلاب المرحلة الثانويه ووجود علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانويه ووجود علاقة بين اساليب مواجهة الضغوط والمستوي الاجتماعي والثقافي لدي طلاب المرحلة الثانويه ووجود علاقة بين التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي لدي طلاب المرحلة الثانويه.

الكلمات المفتاحيه :اساليب مواجهة الضغوط -جودة الحياة -التفاؤل

مقدمة البحث :-

إن ما تشهده المجتمعات حاليا من تطور تكنولوجي وانفجار معرفي وتغيرات اقتصاديه، جعلت افرادها تواجه تحديات كبيره وضغوطا متزايدة، وتختلف استجابات الافراد ازاء هذه الضغوط والتحديات، فمنهم من يحتويه القلق ويؤدي به الي اكتئاب يعتزل من خلال الناس وما ورائهم من ضغوط ، ومنهم من يحاول التأقلم قدر المستطاع حتي تمر الازمه ويتبدل الحال من تلقاء نفسه، وهناك من يتصدى بجسارة لهذه الضغوط والازمات، ويرى ان كل المشكلات نسبيه ويؤمن بان المحن الراهنة ينبغي ان تمر ويعمل جاهدا مستغلا كل ما لديه من مهارات وخبرات سابقه وافكار بناء محاولا تغيير المواقف الصعبة التي يتعرض لها، ليستعيد فاعليته النفسية ، ويعود بنفسه الي حاله من الهدوء النفسي والاتزان الانفعالي، وهؤلاء هم من يمتلكون اكثر الخصائص النفسية اهميه في تشكيل نمط خاص من الشخصية القوية التي لا تخضع للظروف ولا تستسلم للفشل. (هبة سامي، ٢٠٠٩ : ٢).

*باحث دكتوراه علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

**استاذ علم النفس التعليمي - كلية البنات - جامعة عين شمس

***مدرس علم النفس - كلية البنات - جامعة عين شمس

البريد الالكتروني: osmanderaz@gmail.com

إن علماء النفس تجاهلوا الجوانب الايجابية لدى الانسان لعقود طويلة وكان جل اهتمامهم بالجوانب السلبية فمنذ عام ١٨٨٧- ٢٠٠٠ توجد (١٣٦٧٢٨) دراسة وبحث عن الغضب والقلق والاكتئاب في مقابل ٨٦٥٩ عن الجوانب الايجابية بنسبة ١٦- ٤١ الي ان لاحظ علماء النفس ان احداث الحياه الضاغطة لا تؤدي بالضرورة الي الاكتئاب والعزلة بل ان بعض هذه الخبرات يمكن ان تحقق هدفا ما وتعيد بناء الذات وتؤدي الي نتائج ايجابية فكثيرا ما تصنع المحن الرجال وتصفل شخصياتهم فيظهر معني الحياه وتنمو مهارات جيده للمواءمة وتفرز بعض المصادر الاجتماعية وتعرف بقيمة العلاقات الاجتماعية من خلال التكيف المعرفي للضغوط، فقد اكدت الخبرة الواقعية علي ان الانفعالات الاجتماعية توجد ايضا اثناء الضغوط المزمنة ،ولذلك بدا اهتمام علماء النفس بالخبرة الذاتية الايجابية والسمات والعادات الشخصية الايجابية لأنها تؤدي الي تحسين جودة الحياه ويجعل للحياة قيمه وتحول دون الاعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معني وتنمي الابداع ومرونة التفكير وحل المشكلات وتقدير الذات وتخفف اثار الضغوط الناتجة عن الاضطرابات العضوية والنفسية وتسهل التقدم واكساب المعارف ، وتوسع بؤرة اهتمامه ، وتدفع الاشخاص الي زيادة انماط السلوك الاجتماعي .(اميره طه بخش:٢٠٠٦:١).

مشكلة البحث واسئلته:-

إن مرحلة التعليم الثانوي من اهم مراحل التعليم الهامه في حياة الطلاب، ونظرا لما يمكن ان يلاقه شباب هذه المرحلة من ضغوط نفسيه ناتجه عن فقدان القيمة والمعني للحياة او وجود هدف حقيقي لحياتهم مما يمثل عائقا دون الاستمتاع بالحياة او الانجاز، والطلبة في المرحلة الثانوية بحاجة ماسة إلى تحسين حياتهم للأفضل ، وذلك من خلال العمل على زيادة شعورهم بالسعادة والطمأنينة وبث روح التفاؤل والأمل في حياتهم المستقبلية ، فعند شعورهم بجودة الحياة والتفاؤل تنبع لديهم روح العزيمة والإصرار على مواصلة مشوارهم التعليمي لكي تنبع لديهم أهداف وطموحات في حياتهم يسعون إلى تحقيقها وتزيد القدرة علي مواجهة الضغوط لكونهم الفئة التي يجب أن تحظى باهتمام كبير في جميع مجالات حياتهم الصحية والنفسية والأسرية الاجتماعية كونها مرحلة التعليم قبل الجامعي ،فاذا زادت اساليب مواجهة الضغوط قد يزيد من مستوي التحصيل الدراسي ويزيد جودة الحياه وبذلك قد تزداد درجة التفاؤل لدى الطلبة بوجه عام و في المرحلة الثانوية بوجه خاص وهذا الانعكاس يصب في مصلحتهم بالدرجة الأولى من خلال زيادة اهتمامهم بدروسهم وكيفية إدارة وقتهم وتحسين علاقاتهم بأسرهم.

ولهذا يحاول البحث الحالي الاجابة على الأسئلة الآتية :-

- ١- ما العلاقة بين درجة اساليب مواجهة الضغوط و جودة الحياه لدي طلاب المرحلة الثانوية ؟
- ٢- ما العلاقة بين درجة اساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانوية ؟
- ٣- ما العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط والمستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة ؟
- ٤- ما العلاقة بين التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي للأسرة ؟

مصطلحات البحث الإجرائية :-

تضمنت الدراسة الحالية عدد من المصطلحات النفسية ، وقام الباحث بتحديد المفاهيم المحددة لتلك المصطلحات ، وذلك بالرجوع إلى الأدب النفسي والتراث النظري .

١- اساليب مواجهة الضغوط (Stress Coping Styles)

يعرف الباحث اساليب مواجهة الضغوط بانها (هي تحدى المشكلة أو الهروب منها ، واتخاذ خطوات لمنع حدوثها مرة أخرى ومن الممكن أن تتضمن الإقدام والإحجام ، المقاومة أو التجنب وهي أساليب مواجهة المشكلة والبحث عن حل لها ، وهي إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي ، وفي العادة تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة ويحدده الباحث اجرائيا بانها الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط.

٢- جودة الحياة (Quality Of Life)

يعرف الباحث جودة الحياه بانها هي(مجموعة تقييمات الفرد لجوانب حياتهم اليومية في وقت محدد وفي ظل ظروف معينه وادراكه لمكانته ووضع في الحياه في محيط المنظومة الثقافيه والقيمية التي يعيشون فيها وعلاقة ذلك باهدافهم وتوقعاتهم واهتماماتهم في ضوء تقييمهم لبعض الجوانب وهي الرضا عن الحياه والانشطه المهنيه وانشطة الحياه اليوميه و السعاده و الاعراض النفسيه و الصحه البدنيه و المسانده والعلاقات الاجتماعيه والحاله الماديه ويعرف الباحث جودة الحياة إجرائياً بأنها رضا طالب المرحله الثانويه عن الحياة التي يعيشها والتأقلم معها في كافة مجالات الحياة ،و يشعر من خلالها بالسعاده والطمأنينة) ويحدده الباحث اجرائيا بانها الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس جودة الحياه.

٣- التفاؤل: optimism

يري الباحث التفاؤل بأنه(نظرة استبشار للمستقبل تجعل الفرد يتوقع الافضل و ينتظر حدوث الخير ويرنو الي النجاح ويستبعد ماخلا ذلك) ويحدده الباحث اجرائيا بانه الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس التفاؤل.

الاطار النظري ودراسات سابقه**اولا: الاطار النظري****المحور الاول: اساليب مواجهة الضغوط: (Stress Coping Styles)****اولا: الضغوط النفسيه:-**

اصطلاح الضغط النفسي او الاجهاد استعاره الباحثون من مجال الفيزياء حيث يعبر عن القوه التي تقع علي سطح من السطوح او جسم من الاجسام كما يطلق عليه البعض مصطلح الانعصاب ، ويشير قاموس انجلش الي الضغط النفسي علي انه قوه ماديه واقعه علي الكائن تكفي لن تسبب توترا او تفككا في شخصيته ،وعندما تكون هذه القوه المؤثره كبيره فان تأثيرها علي شخصية الفرد تكون بنفس القدره ، ويعرف البعض الضغط بانه ضغط انفعالي غير سوي يخبره الفرد في استجابته للاحباطات التي يتعرض

لها في بيئته وقد يعمم بعض العلماء هذا المصطلح ليشمل كل الظروف التي تواجه الكائن او تعترض اشباع دوافعه وارضاء حاجاته.(نجلاء محمد عبد المعبود، ٢٠١٢: ٢٧)

مفهوم الضغوط :-

إن مصطلح الضغوط لا يعني الشيء نفسه بالنسبة لعلماء النفس ، وتكمن المشكلة الرئيسية في إيجاد تعريف محدد للمفهوم وذلك لأنه تكوين فرض (Hypothetical construct) ليس شيئاً ملموساً واضحاً ؛ فغالباً ما يُستدل على وجود الضغوط من خلال استجابات سلوكية معينة ، ومن هنا تعددت وتباينت تعريفات الباحثين تبعاً للتوجهات النظرية التي يتبناها كل منهم ، وفيما يلي المفاهيم المختلفة للضغوط.

تعريف الضغوط في اللغة :-

جاء مفهوم الضغط في المعجم الوجيز (٣٨١) ضغطة ضَغَطًا : أي عصره وزحمه ، وضغط الدم في الطب هو الضغط الذي يحدثه تيار الدم على جدار الأوعية.(أحمد سمير صديق، ٢٠١٣ ، ٤٨).

تعريف الضغوط اصطلاحًا :

ذهب(علي عبد السلام علي، ٢٠٠٠ ، ٨٦) إلى أن الضغوط ما هي إلا سلسلة من الأحداث الخارجية التي يواجهها الفرد نتيجة تعامله مع البيئة المحيطة به، والتي تفرض عليه سرعة التوافق في مجابهته لهذه الأحداث لتجنب الآثار النفسية والاجتماعية السلبية ، والوصول إلى تحقيق التوافق.

ان الضغط هو إجهاد نفسي وبدني أو توتر نتيجة أحداث فيزيائية ، انفعالية اجتماعية ، اقتصادية ووظيفية ، أو هي تلك الظروف والخبرات التي يجد الفرد صعوبة في مواجهتها أو الانسحاب منها.(Colman Andrew M.,2001, 711)

أن الضغوط حالة تحدث عندما يواجه الأفراد أحداثاً يدركونها على أنها تهدد وجودهم الجسدي والنفسي ، ويكونون غير متأكدين من قدرتهم على التعامل مع هذه الأحداث ، وتشمل الضغوط الأحداث البيئية التي تدرك على أنها مهددة (مثيرات الضغوط) واستجابات الأفراد لها (استجابات الضغوط).(عبد الحليم محمود وآخرون، ٢٠٠٩ ، ٢٦٧).

من خلال العرض السابق نجد تعدد التعريفات التي تناولت الضغط النفسي نتيجة اختلاف وجهات النظر ، ويجدر بنا الإشارة إلى أن علماء النفس قاموا بعرض ثلاثة طرق في وصفهم للضغوط ، يمكن وصفها على أنها:

(١) مثير (Slimulus) : ويظهر الضغط كمنبّه خارجي في مواقف مثل : فقدت حقيقتي ، لديّ ثلاثة امتحانات الأسبوع المقبل ، تحطمت سيارتي ... وهي في مجملها أمور تتعلق بالبيئة الخارجية ، أي منبهات خارجية ليس للفرد دخل فيها.

(٢) استجابة (Response) : ويوصف هنا الضغط كاستجابة ، وتصنف الاستجابة إلى ثلاثة مكونات : (معرفية ، نفسية ، سلوكية) ، وتكون استجابة الفرد كالاتي : لديّ مشكلة كبيرة ، أشعر أن هناك ضغوطاً

كثيرة تحيط بي ... ويعتبر وجود المشاعر السلبية محدد لاستجابات الضغوط ، أي أن الضغط ناتج عن تقدير الفرد على أنه ضاغط.

(٣) التفاعل بين الفرد والموقف (Person – situation interaction): وينشأ الضغط نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ، وهذا الرأي يجمع بين الرأيين السابقين من حيث النظر للضغط كمُنْبِه ، واستجابة ، فهو يجمع بين كليهما . (زكية ميلاد جابر ، ٢٠١٣ ، ١٧ : ١٨).

المحور الثاني: جودة الحياه (Quality of life)

اولاً: النشأة والتطور لمفهوم جودة الحياة :-

يعتبر مفهوم جودة الحياة Quality of life من المفاهيم التي نادراً ما حظيت بالإهتمام الواسع سواء على مستوى الاستخدام العلمي في حياتنا اليومية بهذه السرعة ، غير أن مستخدمى هذا المفهوم لم يتفقوا بعد على معنى محدد لهذا المصطلح ، وقد يرجع ذلك إلى حداثة المفهوم على مستوى التداول العلمي الدقيق ، وتطرق هذا المفهوم للاستخدام في العديد من العلوم : فى مجالات الطب وعلم الإجتماع والإقتصاد وحديثاً فى مجال علم النفس حيث يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقى فى مستوى الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة(عادل الأشول ، ٢٠٠٥ : ٣).

استخدم مصطلح جودة الحياة فى بعض البحوث العربية بإسم (نوعية الحياة) ، ومن ثم استقرت الدراسات العربية على إستخدام المصطلح (جودة الفرد الإنفعالية مع الحياة) ، وقد تناوله الباحثون فى المجالات العلمية المختلفة كل من وجهة نظرهم المتخصصة ، فالعنصر الأساسى فى كلمة جودة (Quality) يتضح فى علاقة الإنفعالية مع المحيطين به ، وهذه العلاقة قد تتوسطها مشاعر وأحاسيس الفرد ومدركاته (محمود منسى ؛ على كاظم ، ٢٠٠٦ : ٦٥) . واستناداً لما سبق يستنتج الباحث بأن مفهوم جودة الحياة متعدد ، فهو يعتمد على عدد كبير من الجوانب والأبعاد المتعلقة بالحالة الصحية والنفسية والاجتماعية والاقتصادية وغيرها من الجوانب الأخرى ، فأصبح هناك تزايداً كبيراً واهتماماً واسعاً ، وتساعد ملحوظ فى دراسات جودة الحياة ، أو مفهوم جودة الحياة من الباحثين المهتمين بهذا المجال ، مما يعكس الدور الإستراتيجى لأهمية وتأثير جودة الحياة على حياة الفرد والمجتمع ، فهو مفهوم واقعى قابل للتحقق لاتباطه بمتطلبات المعيشة الأساسية .

ثانياً:الاتجاهات الرئيسية في تعريفات جودة الحياه

هناك ثلاثة اتجاهات رئيسية فى تعريف جودة الحياة هى :-

أ- الاتجاه الاجتماعى

ب- الاتجاه الطبى

ج- الاتجاه النفسى

حيث يعرف أصحاب الاتجاه الاجتماعى "جودة الحياة" من منظور يركز على الأسرة ، والمجتمع ، وعلاقات الأفراد ، والمتطلبات الحضارية ، والسكان ، والدخل ، والعمل ، وضغوط الوظيفة ، والمتغيرات الاجتماعية الأخرى ، وتعتبر منظمة اليونيسكو هذا المفهوم شاملاً لكل جوانب الحياة كما

يدركها الأفراد ، وهو يتسع ليشمل الإشباع المادى للحاجات الأساسية والإشباع المعنوى الذى يحقق التوافق النفسى للفرد عبر تحقيقه لذاته ، أما الاتجاه الطبى فقد اعتمد على تحديد مؤشرات جودة الحياة ، ولم يحدد تعريفاً واضحاً لهذا المفهوم ، وقد زاد اهتمام الأطباء والمتخصصين فى الشؤون الاجتماعية والباحثون فى العلوم الاجتماعية بتعزيز ورفع جودة الحياة لدى المرضى من خلال توفير الدعم النفسى والاجتماعى لهم ، بينما ركز الاتجاه النفسى على إدراك الفرد كمحدد أساس للمفهوم ، وعلاقة المفهوم بالمفاهيم النفسية الأخرى ، وأهمها القيم ، والحاجات النفسية ، وإشباعها ، وتحقيق الذات ومستويات الطموح لدى الأفراد (العارف بالله محمد الغندور ، ١٩٩٩ : ١٨ - ٣٤) .

ثالثاً: حداثة المفهوم على مستوى تناول العلمى الدقيق .

(١) استخدام هذا المفهوم فى العديد من العلوم الأخرى ، حيث يستخدم أحياناً للتعبير عن الرقى فى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع . كما يستخدم للتعبير عن إدراك الأفراد لمدى قدرة هذه الخدمات على إشباع حاجاتهم المختلفة .

(٢) لا يرتبط هذا المفهوم بمجال محدد من مجالات الحياة ، أو بفرع معين من فروع العلم ، إنما هو مفهوم موزع بين الباحثين والعلماء على اختلاف تخصصاتهم .

(٣) ويرى عادل الأشول (٢٠٠٥) أن جودة الحياة تتمثل فى درجة رقى مستوى الخدمات المادية والاجتماعية التى تقدم لأفراد المجتمع ، وإدراك هؤلاء الأفراد لقدرة الخدمات التى تقدم لهم على إشباع حاجاتهم المختلفة ، ولا يمكن أن يدرك الفرد جودة الخدمات التى تقدم له بمعزل عن الأفراد الذين يتفاعل معهم (أصدقاء وزملاء وأقارب) ؛ أى أن جودة الحياة ترتبط بالبيئة المادية والبيئة النفسية الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد ، وهذا وقد كشفت مراجعة بعض الدراسات والبحوث للمداخل المختلفة المستخدمة فى تناول الإجراءى لمفهوم جودة الحياة عن وجود نوع من التداخل بين العناصر المكونة للمجالات الفرعية لجودة الحياة ، ورأى بناء على ذلك أنه توجد مؤشرات مهمة لجودة الحياة تتوزع على ثمانية أبعاد تمثل فيما بينها التكوين العام لجودة الحياة النفسية ، وهى :-

- (١) جودة الحياة الانفعالية : وتتمثل فى الإحساس بالأمن الشخصى ، والتمسك بالقيم الروحية ، والسعادة الشخصية .
- (٢) العلاقات بين الشخصية : وتتمثل فى الألفة ، والتواد مع الآخرين ، والترابط الأسرى .
- (٣) جودة الحياة المادية : وتتمثل فى الملكية الشخصية ، والأمن المالى ، والممتلكات .
- (٤) التطور الشخصى : ويتمثل فى التعليم ، والمهارات ، والكفاءة الشخصية .
- (٥) جودة الحياة البدنية : وتتمثل فى الصحة ، والغذاء ، والاستجمام .
- (٦) تقدير الذات : ويتمثل فى الاستقلالية ، وحرية الاختيار ، والضبط الشخصى .
- (٧) الإندماج الاجتماعى : ويتمثل فى التقبل ، والمكانة الاجتماعية ، والأدوار الاجتماعية .

(٨) الحقوق الشخصية : وتتمثل في الخصوصية ، حرية التعبير ، والمشاركة السياسية ، واستنتاجاً لما سبق فإن جودة الحياة هي القدرة على تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية والنفسية والاجتماعية لتحقيق الرضا عن الحياة. نقلًا عن (ضياء الكردي، ٢٠١٣: ١٨-١٩).

المحور الثالث : التفاؤل (optimism)

ان مفهوم التفاؤل احد السمات النفسية المهمة اذا يلعب دورا هاما في حياتنا اليوميه وفي علاقاتنا مع الاخرين وعلي الرغم من اهمية التفاؤل في الحياه بشكل عام والحياه النفسيه بشكل خاص فان تاريخ الاهتمام به حديثا فقد احتل مركز الصداره في عدد من الدراسات النفسيه وعلم النفس وعلم الصحه العامه والتفاؤل هو القول الذي نامل به خيرا او فعل نستبشر به والفال بالشيئ يعنى التيمن به، والمعني الاوسع والاعم لمفهوم التفاؤل في لغتنا اليوميه هو توقع حدوث الخير ويعرفه علاء الدين كفاقي وصفاء الاعسر بانه مثل الامل يعنى التوقع القوي او المرتفع بصفه عامه وان الاشياء سوف تسير علي مايرام في الحياه علي الرغم من النكسات والاحباطات. (فاطمه محمد مفتاح: ٢٠-٢١، ٢٠١٣) وقد عرف (scheier,m,2001) التفاؤل علي انه هو النظرة الايجابية والاقبال على الحياه والاعتقاد باحتمال الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الجانب السئ والشخص المتفائل هو ذلك الشخص الذي يتوقع الاحداث الجيدة في المستقبل، كما يعرف (Seligman,m, 2002) التفاؤل بأنه الاسلوب او الطريقة التي يستخدمها الفرد لزيادة التحكم الشخصي، ويعتقد ان التفاؤل بعد تحت مستوى الامل وهو ميل او توجه نحو الجوانب الايجابية في الحياه" كما يعرف (carver,c, 2009) التفاؤل انه هو توقع اشياء جيدة في الحياه، ويرتبط هذا بالتوقع الايجابي بالوجود الشخصي الافضل للفرد في الظروف الضاغطة والصعبة".

ثانيا: دراسات سابقه

- دراسة (صفاء احمد احمدعجاجه، ٢٠٠٧)

وعنوانها: النموذج السببي للعلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه والذكاء الوجداني لدي طلاب الجامعه وهدفت الدراره الي تصميم نموذج سببي يوضح العلاقة بين اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه والذكاء الوجداني لدي طلاب الجامعه بالاضافه الي امكانية التنبؤ بجودة الحياه من خلال بعض ابعاد الذكاء الوجداني واساليب مواجهة الضغوط وكانت عينه الدراره عدددها (٦٦٣) من طلاب وطالبات كلية التربيه الفرقة الاولى والرابعه بالشعب العلميه والادبيه تراوحت اعمارهم من ١٧-٢٢ عاما وكانت ادوات الدراره هي مقياس اساليب مواجهة الضغوط ومقياس جودة الحياه ومقياس نسبة الذكاء الوجداني واوضحت نتائج الدراره وجود علاقته ارتباطيه سالبه داله احصائيا بين الذكاء الاجتماعى كاحد ابعاد الذكاء الوجداني والمواجهه من خلال الانسحاب والتجنب كاحد اساليب مواجهة الضغوط وان ابعاد اساليب مواجهة الضغوط وهي (تنمية الكفائه الذاتيه-تنمية العلاقات الاجتماعيه-الالاح والاقترام) تتبي بالدرجه الكليه لجودة الحياه وتوجد علاقته داله موجب بين جودة الحياه واساليب مواجهة الضغوط لطلاب الجامعه.

-دراسة (منى إسماعيل المحتسب ، ٢٠٠٨)

تناولت فيها علاقة التفاؤل والتشاؤم بأحداث الحياة اليومية الضاغطة ، وأساليب المواجهة لدى عينة من طلبة الفرقتين الأولى والرابعة - التخصصات العلمية والأدبية - بجامعة القدس . وأشارت نتائج الدراسة

إلى أن أكثر الأحداث الضاغطة تأثيراً على الطلبة هي الأحداث الضاغطة الدراسية ، وأقلها تأثيراً الأحداث الضاغطة الاجتماعية ، وكذلك لم يوجد فروق في درجات أحداث الحياة الضاغطة ترجع لمتغيرات الدراسة ، بينما وجدت فروق بين الجنسين على بعد الأحداث الضاغطة الاقتصادية ، والاجتماعية لصالح الذكور . وكانت أكثر الأساليب المستخدمة في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى الطلبة هي : التفاعل الإيجابي ، والتصرفات السلوكية الإيجابية ، والتفاعل السلبي . ووجدت علاقة سلبية دالة بين التفاؤل وكل من : التشاؤم ، وأحداث الحياة الضاغطة ؛ في حين وجدت علاقة إيجابية بين التشاؤم وأحداث الحياة الضاغطة ، وكذلك وجدت علاقة سلبية دالة بين التفاؤل وأحداث الحياة الضاغطة.

-دراسة (ثريا محمد سراج، ٢٠١٤)

وهي بعنوان أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة وتهدف الي التعرف على أثر استخدام أساليب مواجهة الضغوط في جودة الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة وكانت أدوات الدراسة مقياس اساليب مواجهة الضغوط (اعداد: ا.د.حسن مصطفى عبد المعطي) ومقياس جودة الحياه (إعداد: مارسون أ. بيكر، برت وشانج، ليزام، ١٩٩٦) تعريب: (أ.د. حسن مصطفى عبد المعطي) وكانت عينة الدراسة من طلاب كلية التربية النوعية والآداب من طلاب الفرقة (الأولى والرابعة) وكان عددهم ٦٦٣ طالباً وطالبة وتتراوح أعمارهم من (١٧ - ٢٢) وكانت نتائج الدراسة تنبئ كلاً من (تنمية الكفاءة الذاتية، وتنمية العلاقات الاجتماعية، والإلاحاح والاقترحام) كأبعاد أساسية لأساليب المواجهة دون غيرهم بالدرجة الكلية لجودة الحياة بنسبة مساهمة ٩٪، ١٠٪، ١١٪ على التوالي و توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين (الذكور والإناث) عند (٠,٠١) في الدرجة الكلية لجودة الحياة ولا توجد فروق دالة احصائياً بين طلاب الفرقة (الأولى والرابعة) في الدرجة الكلية لجودة الحياة ولا يوجد تأثير للتفاعل بين (النوع والمستوى) الدراسي (الأول والرابع) في الدرجة الكلية لجودة الحياة.

-دراسة (فاطمة حساني، ٢٠١٥)

وهدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المراهق وكذلك التعرف على العلاقة بين إستراتيجية مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى المتفوقين دراسيا وغير المتفوقين، كما تهدف إلى كشف الفروق بين المتفوقين وغير المتفوقين في مواجهة الضغوط وجودة الحياة متبعين بذلك المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لموضوع الدراسة وكونه يهدف إلى وصف وتفسير الظواهر وتحديد العلاقة بين المتغيرات واثبتت الدراسة وجود علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة النفسية لدى المراهقين ووجود علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة للمتفوقين دراسيا ووجود علاقة ارتباطيه بين إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وجودة الحياة بالنسبة لغير المتفوقين دراسيا وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات المتفوقين وغير المتفوقين في مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

-دراسة (عبد الناصر قدومي واخرون ، ٢٠١٥)

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى التفاؤل وجودة الحياة والسعادة لدى طلبة العلوم الشرطية والعسكرية والأمنية في جامعة الاستقلال بـفلسطين، إضافة إلى تحديد العلاقة بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة والسعادة بصورة مجتمعة، ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على

عينة قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة. وتوصلت الدراسة إلى أن المستوى الكلي لكل من: التفاؤل كان عاليًا، وجودة الحياة كان عاليًا جدًا، والسعادة كان عاليًا، ووجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين التفاؤل وجودة الحياة والسعادة، وتم تطوير مؤشر لقياس التفاؤل وجودة الحياة، والسعادة بصورة مجتمعة، والتوصل إلى صلاحية جودة الحياة كوسيط بين التفاؤل والسعادة.

- دراسة (عبد الناصر قدومي وآخرون، ٢٠١٦)

هدفت الي التعرف عن المؤشرات الايجابية (جودة الحياة- التفاؤل) في لاعبي كرة وتم تطبيق الدراسة على عينة قوامها (٢٢٤) وطبق عليها مؤشر الشخصية الايجابية المكونة من لاعبين كرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد، . وأظهرت نتائج الدراسة أن المستوى الكلي لمؤشر الشخصية الايجابية ومجالات التفاؤل وجودة الحياة في مؤشر الشخصية الايجابية .

-دراسة(اسامه مرزوق وعثمان فضل، ٢٠١٦)

تهدف الي دراسة علاقه بين التفاؤل والضغط النفسي لدي المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانويه بمدينة حائل السعوديه في ضوء النوع الاجتماعي والمؤهل الدراسي واستخدم الباحثان المنهج الوصفي الارتباطي من خلال تطبيق قائمه العرييه للتفاؤل ومقياس الطريري للضغط النفسي بعد التأكد من الخصائص السيكومترية لجميع المقاييس وتم التطبيق علي عينه حوالي (٢٠٠)مرشد ومرشده وأشارت النتائج الي عدم وجود علاقه بين الضغوط النفسيه والتفاؤل لدي المرشدين الطلابيين في مدينة حائل بالسعوديه وعدم وجود فروق ذات دلالة احصائيه في الضغوط النفسيه لدي المرشدين الطلابيين في مدينة حائل بالسعوديه تعزي للنوع والمؤهل ووجود فروق ذات دلالة احصائيه في التفاؤل تعزي للنوع وعدم وجود فروق تعزي للمؤهل.

-دراسة (ساره لطفي، ٢٠١٦)

هدفت إلى التعرف على اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، تكونت العينة من ١٩٢ طالبا وطالبة من طلاب الجامعة ، وتراوحت أعمارهم (٢٠-٢٢) عاما ، وقامت الباحثة باعداد مقياس التفاؤل والضغط النفسية ، واثبتت الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب المواجهة الاقدامية عند مستوى دلالة (٠،٠٥) ، وجود فروق بين متوسطي درجات طلبة التخصصات الادبية والتخصصات العلمية في اساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل ، عند مستوى دلالة (٠،٠١) بين درجة طلبة التخصصات الادبية على بعدي اساليب المواجهة الاحجامية و بعد التشاؤم ، توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا عند مستوى دلالة (٠،٠٥) بين درجة طلبة التخصصات الأدبية على مقياس اساليب مواجهة الضغوط.

-دراسة (نغم سليم جمال، ٢٠١٦)

هدفت الدراسه الي معرفة العلاقه بين جودة الحياه والحاجات الارشاديه لدي عينه من المدارس الثانويه العامة في محافظة السويداء وتم استخدام المنهج الوصفي التحليلي والارتباطي وتم استخدام استبانة مقياس جودة الحياه واستبانة الحاجات الارشاديه من اعداد الباحثة وتم التوصل الي النتائج الاتيه:-

١- توجد علاقه ارتباطيه سالبه بين جودة الحياه والحاجات الارشاديه لدي طلاب العينه .

- ٢- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الذكور والاناث في جودة الحياه لصالح الاناث .
- ٣- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطلبة المقيمين والطلبة الوافدين من افراد العينه لصالح الطلبة المقيمين.

-دراسة (علي حمايديه، ٢٠١٨)

بعنوان جودة الحياه وعلاقتها بالتفاؤل لدي عينه من طلبة الدكتوراه ،وهدفت هذه الدراسه الي التعرف علي العلاقه بين التفاؤل وجودة الحياه لدي الطلبة في مرحلة الدكتوراه ، بالاضافه علي امكانية وجود فروق في جودة الحياه والتفاؤل لديهم والتي تعزي الي(متغيرالجنس- التخصص) وقد تكونت عينة الدراسه من(٥٧)طالب وتم اختيارهم بطريقه قصديه وتم تطبيق مقياس جودة الحياه والتفاؤل وباستخدام المنهج الوصفي تم التوصل الي النتائج الاتيه :-

- ١- وجود علاقه ارتباطيه بين جودة الحياه والتفاؤل لدي الطلبة في مرحلة الدكتوراه.
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوي جودة الحياه لدي طلبة الدكتوراه تعزي الي متغيري الجنس والتخصص.
- ٣- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في التفاؤل لدي طلبة الدكتوراه تعزي الي متغيري الجنس والتخصص.

-دراسة (ورد محمد، ٢٠١٨)

هدفت الدراسه الي الكشف عن العلاقه بين مقومات الصمود النفسي واساليب مجابهة احداث الحياه الضاغطة وكانت عينة الدراسه مكونه من العينه الاستطلاعيه عددها (٥٠)طالبه ومجموعة الدراسه الوصفيه عددها (٢٦٠)طالبه ومجموعة الدراسه التجريبيه عددها (٦٠)طالبه من طالبات الفرقة الثانيه بقسم علم النفس بكلية البنات وتكونت ادوات الدرسه من (مقياس الصمود النفسي-مقياس اساليب مجابهة احداث الحياه الضاغطة-وبرنامح لتنمية الصمود النفسي) من اعداد الباحثه واسفرت النتائج عن:-

- ١-وجود علاقه ارتباطيه موجبه بين مقياس احداث الحياه الضاغطة والصمود النفسي.
- ٢-تختلف درجة الصمود النفسي واساليب مجابهة احداث الحياه الضاغطة لدي الطالبه الجامعيه.

فروض البحث :-

في ضوء التراث النظري والدراسات السابقه يمكن صياغة فروض البحث علي النحو التالي.

- ١- توجد علاقه ارتباطيه موجبه بين اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه لدي طلاب المرحله الثانويه.
- ٢- توجد علاقه ارتباطيه موجبه بين اساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل لدي طلاب المرحله الثانويه.
- ٣- توجد علاقه بين اساليب مواجهة الضغوط والمستوي الاجتماعي والثقافي لاسره ؟
- ٤-توجد علاقه بين التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي لاسره ؟

-منهج البحث وإجراءاته

يعرض الباحث منهج البحث ووصفاً للعينة التي أجريت عليها هذه البحث ، وكيفية اختيارها، كما يقوم بعرض أدوات البحث ، والخطوات الاجرائية للبحث .

أولاً- منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن (وهو عملية البحث حول الظاهرة النفسية وهي (أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل لدى طلاب المرحلة الثانوية) كما هي قائمه في الحاضر ووصفها وصفاً دقيقاً وتفسيرها بهدف اكتشاف العلاقات بين عناصرها او بين الظواهر التعليمية والنفسية الأخرى والتوصل من خلال ذلك إلى تعليمات ذات معني بالنسبة لها. (سنا محمد سليمان، ٢٠٠٩: ١٤)

ثانياً- عينة البحث :**١- مجموعة البحث الاستطلاعية: -**

اختيرت مجموعة البحث الاستطلاعية من بين طلاب الصف الثاني الثانوي من مدرسة القرين الثانوية المشتركة بإدارة أبو حماد التعليمية ومدرسة الروضة الثانويه المشتركة بإدارة فاقوس التعليميه بمحافظة الشرقية من طلاب الصف الثاني الثانوي ، وقد بلغ عدد أفراد المجموعة الاستطلاعية (١٠٠) طالبا وذلك للتحقق من الخصائص السيكومترية لادوات دراسته.

٢- مجموعة البحث الوصفية :-

تكونت مجموعة البحث الوصفيه من مجموعه قوامها (٣٠٨) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانويه من مدرسة القرين الثانوية المشتركة بإدارة أبو حماد التعليمية ومدرسة الروضة الثانويه المشتركة بإدارة فاقوس التعليميه بمحافظة الشرقية وكانت خاليه من أي اعاقات جسمية .

ثالثا: ادوات البحث :-

الاداه الاولى:مقياس أساليب مواجهة الضغوط لدي طلاب المرحلة الثانوية:اعداد الباحث

الخطوة الاولى: استقراء التراث النظري لمفهوم أساليب مواجهة الضغوط :-

تم استقراء التراث النظري و البحوث والدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط وتعريفاتها وتصنيفاتها وما ترتب علي ذلك من صياغة التعريف الاجرائي الذي يمكننا من قياس أساليب المواجهة الفعاله.

الخطوة الثانية: الاطلاع علي بعض الدراسات والمقاييس السابقة .

قام الباحث بالاطلاع علي بعض المقاييس التي استخدمت لقياس أساليب مواجهة الضغوط، بهدف الوقوف علي النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس من جهة ومن جهة اخري للتعرف علي اهم الابعاد والأساليب لمواجهة الضغوط التي تناولتها تلك المقاييس حتى يمكننا الاستفادة منها في بناء المقياس الحالي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (١) المقاييس التي تم الاطلاع عليها لاعداد مقياس اساليب مواجهة الضغوط

م	المقياس	المعد والسنة	طريقة التصحيح	ابعاد المقياس
١	مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي الطلبة الجامعيه	(ورد محمد مختار ٢٠١٨)	يتكون المقياس من ٨٠ عبارته ويوجد ثلاث بدائل (نعم- أحياناً- لا) وتأخذ (نعم) ثلاث درجات وتأخذ (أحياناً) درجتان وتأخذ (لا) درجة واحده	المجابهة ايجابية وتشمل:- (التحليل المنطقي -اسلوب حل المشكلات- تحمل المسؤولية- طلب المساعدة والدعم) المجابهة السلبية وتشمل:- (الاستسلام وتقبل الواقع - الاحجام المعرفي- التجنب والانعزال- التنفيس الانفعالي)
٢	مقياس أحداث الحياة الضاغطة لدي عينة من الشباب الجامعي	سحر عبد العظيم ابراهيم فرج (٢٠١٦)	يتكون المقياس من ٦٠ عبارته ويتم التصحيح من خلال الإجابة علي الاستجابات الآتية (موافق- أحياناً- غير موافق) حيث تأخذ موافق (٣) درجات، وأحياناً (٢) درجة، وغير موافق (درجة واحده) اما العبارات السلبية فتأخذ عكس ذلك	١- الاحداث الضاغطة الأسرية ٢- الاحداث الضاغطة الاجتماعية ٣- الاحداث الضاغطة الاكاديمية ٤- الاحداث الضاغطة الانفعاليه ٥- الاحداث الضاغطة الاقتصادية ٦- الاحداث الضاغطة الصحية
م	المقياس	المعد والسنة	طريقة التصحيح	ابعاد المقياس
٣	مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدي طلاب المرحلة الثانويه	(امنه العكاشي ٢٠١٥).	يتكون المقياس من (٦٠) عبارة وهو مخصص لدي طلاب المرحلة الثانوية وتتم الإجابة وفقا للاختيارات الآتية (تنطبق -تنطبق إلى حد ما -لا تنطبق) حيث تأخذ تنطبق (٣) درجات وتأخذ تنطبق إلى حد ما (درجتان) وتأخذ لا تنطبق درجة واحده	١- التفاعل الايجابي في مواجهة احداث الحياة ٢- التفاعل السلبي في مواجهة احداث الحياة الضاغطة ٣- التصرفات السلوكية في مواجهة احداث الحياه
٤	مقياس مهارات مواجهة الضغوط لدي طلاب الجامعه	(نجلاء محمد عبد المعبود، ٢٠١٢)	يتكون المقياس من ٥٧ عبارة وهو مخصص لطلاب الجامعة ويتم الاجابه بان يختار المفحوص واحد من الاجابات الآتية (كثيراً- أحياناً- نادراً)	١- بعد التحكم في الانفعالات وصياغة المشكلة ٢- بعد التفاعل الايجابي نحو المستقبل ٣- بعد الاستعانة بالله ثم شبكة العلاقات العامة ٤- بعد الشعور بالرضا وعدم اليأس. ٥- بعد التخفيف من الامعان الفكري

الخطوة الثالثة : اعداد المقياس في صورته الأولية:

يتكون مقياس اساليب مواجهة الضغوط في الصورة الأولية من (٦٠) مفردته علي ثمانية ابعاد وهي كالآتي:-

اولاً: اساليب المواجهة المتمركز حول المشكله وتشمل مجموعه من الابعاد الفرعية وهي :-

- ١- جمع المعلومات ووضع الخطط البديله لحل المشكلات
- ٢- تحمل المسؤولية
- ٣- التحليل المنطقي
- ٤- تقبل الواقع والاستسلام
- ٥- طلب النصيحة والمساعدة

ثانيا: اساليب المواجهة المتمركز حول الانفعال وتشمل :-

- ١- الاحجام المعرفي.
- ٢- التفريغ الانفعالي.
- ٣- اساليب المواجهه الدينيه.

الخطوه الرابعه :طريقة تصحيح المقياس

يدون المفحوص إجابة واحده في الخيار الذي يناسبه من (أوافق بشده - اوافق - غير متأكد - لا أوافق - لا اوافق بشده) فاذا اجاب (أوافق بشده) يحصل علي (٥) درجات واذا اجاب (اوافق) يحصل علي (٤) اربع درجات واذا اجاب (غير متأكد) يحصل علي(٣) درجات واذا اجاب (لا اوافق)يحصل علي درجتان واذا اجاب (لا اوافق بشده)يحصل علي درجه واحده (١) وذلك في العبارات الايجابيه التي تقيس اساليب مواجهة الضغوط ، ويتم احتساب درجة المفحوص بعد جمع درجاته جميعا .

الخطوه الخامسه: الخصائص السيكومترية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط:-

اولا :الصدق

١-صدق المحكمين

تم عرض المقياس في صورته الأولى على المحكمين وعددهم (٨) من اجل تحديد إنتماء كل عبارة من عبارات المقياس للبعد الذي تنتمي إليه ومعرفة صلاحية العبارات لقياس ما وضع من أجله والتأكد من دقة ووضوح التعليمات الخاصة بالمقياس وكيفية الاجابة عليه .

ثانيا:حساب الاتساق الداخلي

قام الباحث بحساب معامل الارتباط كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٢) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس اساليب مواجهة الضغوط

معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد
**٠,٣٣٩	٢	البعد الثامن	**٠,٥٢٠	١٩	البعد الرابع	**٠,٣٤٦	١	البعد الأول
**٠,٢٦٣	٣		**٠,٧١٤	٤٢		**٠,٥٢٢	٧	
**٠,٤٥٦	٤		**٠,٧٣٠	٤٣		**٠,٥٥٨	٨	
**٠,٤٣٣	٥		**٠,٧٨٩	٤٥		**٠,٦٣٣	١٠	
**٠,٤٨١	٦		**٠,٧٦٥	٥٧		**٠,٧٨٥	٢٩	
**٠,٦٣٨	٩		**٠,٧٧٩	١٥	**٠,٦٨١	٣٠		
**٠,٧٤٣	١١		**٠,٧١١	٢٠	**٠,٧٠٥	٣٤		
**٠,٧٩٩	١٢		**٠,٧٥٧	٢٤	**٠,٥٨٩	٤٤		
**٠,٧٠٣	١٢		**٠,٥٦٥	٤٦	**٠,٥٢٠	٤٨		

**٠,٧٣٢	١٣		**٠,٧٣٩	٥٥	البعد السادس	**٠,٥٦١	١٦	البعد الثاني
**٠,٦٩٩	١٧		**٠,٤٩٠	٢١		**٠,٥٤٩	٢٦	
**٠,٨١٩	٢٢		**٠,٧٠٧	٣٦		**٠,٧٨٩	٤١	
**٠,٦٢٥	٥٢		**٠,٦٧٣	٣٧		**٠,٧٨١	٥٠	
**٠,٦٠١	٥٤		**٠,٦٧٢	٣٨		**٠,٧٨٧	٥٣	
**٠,٧١٢	٥٨		**٠,٦٢٢	٣٩		**٠,٥٦١	٥٩	
			**٠,٧٢٦	٤٧	البعد السابع	**٠,٥٤٣	١٨	البعد الثالث
			**٠,٦٩٥	٥٦		**٠,٧٦٦	٣٣	
			**٠,٦٩٥	٢٣		**٠,٧٥١	٤٩	
			**٠,٥٧٥	٢٥		**٠,٧٧٢	٥١	
			**٠,٥٨٦	٢٧		**٠,٧٤٠	٦٠	
			**٠,٦٥٢	٢٨				
			**٠,٦٦١	٣١				
			**٠,٥٦٩	٣٢				
			**٠,٥٧٣	٣٥				
			**٠,٦٧٩	٤٠				

** دالة عند 0.01

يتبين من الجدول أن جميع عبارات المقياس تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة البعد التي تنتمي إليه وبالتالي يمكن اعتبار عبارات المقياس متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس .

ثالثاً: الثبات

التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعاداة سبيرمان – براون	قيمة ألفا	البعد
٠,٩٠	٠,٧٨١	جمع المعلومات
	٠,٨٠٤	تحمل المسؤولية
	٠,٧٦٦	التحليل المنطقي
	٠,٧٤٦	تقبل الواقع والاستسلام
	٠,٧٧	طلب النصيحة
	٠,٧٧٥	الإحجام المعرفي
	٠,٧٧٣	التفريغ الإنفعالي
	٠,٨٨٢	المواجهة الدينية
	٠,٩٦٠	الدرجة الكلية

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha- Cronpach والتجزئة النصفية وقد جاءت النتائج كما في الجداول التالية :-

جدول (٣) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لمقياس اساليب مواجهة الضغوط (ن=١٠٠)

يتضح من الجدول السابق أن :

معامل ألفا لكل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي إليه ، مما يبين أن جميع معاملات الثبات للمفردات المكونة للابعاد تسهم في زيادة ثبات الابعاد وهذا يدل علي ارتفاع معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس وللمقاييس ككل وهذا يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الاداء الثانيه : مقياس جودة الحياة لطلاب المرحلة الثانوية : إعداد الباحث

تم بناء المقياس من خلال الاستفادة من من الاطار النظري والدراسات السابقة ومن بعض المقاييس السابقة والاختبارات المشابهة للمقياس المراد تصميمه وذلك للتعرف علي اهم ابعاد جودة الحياه وكذلك العبارات الداله علي كل بعد ونظرا لاهمية قياس جودة الحياه لطلاب المرحلة الثانويه قام الباحث بتصميم هذا المقياس لهذه الفئة بالاطلاع علي بعض المقاييس السابقة ولتصميم مقياس جودة الحياه لطلاب المرحلة الثانويه اتبع الباحث الخطوات الاتيه :-

الخطوة الاولى : استقراء التراث النظري لمفهوم جودة الحياة :-

تم استقراء البحوث والدراسات التي تناولت مفهوم جودة الحياة وتعريفاته وتصنيفاتها وما ترتب علي ذلك من صياغة التعريف الاجرائي الذي يمكننا من قياس جودة الحياه.

الخطوة الثانية : الاطلاع علي بعض المقاييس السابقة التي تناولت مفهوم جودة الحياة :-

استطاع الباحث الاطلاع علي مجموعه من المقاييس الخاصة بمفهوم جودة الحياة بهدف الوقوف علي النواحي الفنية لبناء هذا المقياس وللتعرف علي ابعاد جودة الحياة التي تناولتها تلك المقاييس حتى تتم الاستفادة منها في بناء المقياس الحالي والجدول التالي يوضح ذلك

جدول (٤) يوضح المقاييس التي تم الاطلاع عليها لاعداد مقياس جودة الحياه

م	المقياس	المعد والسنة	طريقة التصحيح	ابعاد المقياس
١	مقياس جودة الحياه لدي مصابي الثوره	(ناديه سالم ، ٢٠١٦)	يوجد ثلاث بدائل (دائما- ابدأ- لا يحدث) وتأخذ (دائما) ثلاث درجات وتأخذ (أبدأ) درجتان وتأخذ (لا يحدث) درجة واحده	١-جودة الصحة العامه ٢-جودة الصحة النفسيه ٣-جودة الحياه الاجتماعيه ٤-جودة الحياه الاقتصاديه
٢	مقياس جودة الحياه	(منظمة الصحة العالميه ، ٢٠١٣)	يوجد ثلاث بدائل (نعم- أحياناً- لا) وتأخذ (نعم) ثلاث درجات وتأخذ (أحياناً) درجتان وتأخذ (لا) درجة واحده والعبارات السلبية عكس ذلك	١-الصحة الجسميه ٢-الصحة النفسيه ٣-العلاقات الاجتماعيه ٤-البيئه
٣	مقياس جودة الحياه لدي طلاب المرحلة الثانويه	(ضياء الكردي ، ٢٠١٣)	يوجد ثلاث بدائل (نعم- أحياناً- لا) وتأخذ (نعم) ثلاث درجات وتأخذ (أحياناً) درجتان وتأخذ (لا) درجة واحده ٤والعبارات السلبية عكس ذلك والدرجة النهائية للمقياس من (٣١٢-١٠٤)	١-جودة الحياه الصحيه ٢-جودة الحياه الاجتماعيه ٣-جوده الحياه الأسريه ٤-جودة الحياه المدرسيه ٥-جودة ادارة وشغل الوقت ٦-جودة الحياه الدينيه ٧-جودة الحياه النفسيه
٤	مقياس جودة الحياه لدي معلمي وكالة الغوث	(مازن ابراهيم الشرافي ، ٢٠١٢)	كثيرا جدا (٥درجات)-كثيرا(٤درجات)- أحياناً(٣درجات) قليلا(درجتان) قليلا جدا (درجة واحده)	١-جودة الحياه الصحيه ٢-جودة الحياه الاجتماعيه ٣-جوده الحياه الأسريه ٤-جودة الحياه المدرسيه ٥-جودة الحياه النفسيه
٥	مقياس جودة الحياه لدي طالبات الجامعه	(صالحه مصباح ارحومه، ٢٠١٢)	نعم (درجتان) ، أحياناً (درجة واحده) ، لا (صفر)	١-معيار الصحة ٢-معيار خصائص الشخصيه السويه ٣-المعيار الاجتماعي

الخطوه الثالثه: اعداد المقياس في الصورة الأولى :-

من خلال الاطلاع علي الاطار النظري والابحاث والدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بجودة الحياة تم اعداد صورة أولية لمقياس جودة الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية بحيث يتضمن مجموعه من الابعاد وتكون المقياس في الصورة الاولييه من (٥٠) مفرده موزعه علي خمسة ابعاد وهي :-

١-جودة الحياة الصحية :-

هي قدرة الطالب علي الشعور بالرضا والسعاده والطمانيه وذلك من خلال بعض العادات الصحية والجسميه السليمه التي تشبع حاجاته وتحقق له الثراء في معيشته وهي تتضمن (١٠) مفرده .

٢-جودة الحياة النفسية :-

هي قدرة الطالب علي الشعور بالرضا والسعاده والطمانيه وذلك عن طريق بعض العادات النفسيه والطبيعيه السليمه التي تشبع حاجاته وتحقق له الثراء في معيشته وهي تشمل (١٠) مفرده.

٣-جوده الحياة الأسرية :-

هي قدرة الطالب علي الشعور بالرضا والسعاده والطمانيه وذلك عن طريق بعض العادات والظروف الأسرية التي تشبع حاجاته وتحقق له الثراء في معيشته وهي تشمل (١٠) مفرده.

٤-جودة الحياة الاقتصادية :-

هي قدرة الطالب علي الشعور بالرضا والسعاده والطمانيه وذلك من خلال الامكانيات الماديه والاقتصادييه التي تحقق الرقي في خدماته المختلفه وتشبع حاجاته وهي تشمل (١٠) مفرده.

٥-جودة الحياة المدرسية :-

هي قدرة الطالب علي الشعور بالرضا والسعاده والطمانيه عن طريق بعض علاقاته المدرسيه التي تشبع حاجاته والتي تؤدي الي نجاحه وتفوقه في دراسته وتعيينه علي الاجتهاد وهي تشمل (١٠) مفرده وقد راعي الباحث في صياغة عبارات المقياس الحالي الوضوح والدقة وقصر العبارة والمدلولية بأمر واحد حتي يسهل علي القارئ فهمها بسهوله وحرصت أن تكون عبارات المقياس نابعه من بيئة افراد العينة واطارهم الثقافي.

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:-**اولا:الصدق****١-الصدق الظاهري (صدق المحكمين) :-**

تم عرض المقياس في صورته الأولى على الساده المحكمين وعددهم (٨) محكم وذلك لإبداء آرائهم فيما يلي :

١-تحديد إنتماء كل عبارة من عبارات المقياس للبعد الذي تنتمي إليه .

٢-صلاحية العبارات لقياس ما وضع من أجله .

٣-شمولية المقياس لجميع الأبعاد (جودة الحياة الصحية ، النفسية ، الاسرية ، الاقتصادية ، المدرسية).

٤-كفاية عدد العبارات لتوضيح البعد الذي يتضمنها .

ثانيا حساب الاتساق الداخلي

تم حساب معامل الارتباط بين المفردة والبعد الذي تنتمي إليه حيث قام الباحث بحساب معامل ارتباط كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٥) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس جودة الحياة

معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد
**٠,٣٢١	٤١	البعد الخامس	**٠,٣٦٤	٢١	البعد الثالث	**٠,٣٧٠	١	البعد الاول
**٠,٣٠٠	٤٢		**٠,٣٧٢	٢٢		**٠,٢٧١	٢	
**٠,٥١٠	٤٣		**٠,٣٧٠	٢٣		**٠,٥١٣	٣	
**٠,٥٣٠	٤٤		**٠,٤٤٠	٢٤		**٠,٣٥٠	٤	
**٠,٤٤٥	٤٥		**٠,٧٠٧	٢٥		**٠,٤٠٩	٥	
**٠,٣٢٨	٤٦		**٠,٢٤٤	٢٦		**٠,٥٤٨	٦	
**٠,٤٢٧	٤٧		**٠,٤٢٨	٢٧		**٠,٣٥١	٧	
**٠,٥٢٩	٤٨		**٠,٠٩٤	٢٨		**٠,٣٢٢	٨	
**٠,٣٧٦	٤٩		**٠,٣٩٤	٢٩		**٠,٣٨٦	٩	
**٠,٣١٦	٥٠		**٠,٢٣٦	٣٠		**٠,٤٣٩	١٠	
		**٠,٤١٠	٣١	**٠,٤٦٣	١١	البعد الثاني		
		**٠,٣٥٤	٣٢	**٠,٤٨٠	١٢			
		**٠,٦٧٣	٣٣	**٠,٣١٢	١٣			
		**٠,٥٦٢	٣٤	**٠,٤٤٩	١٤			
		**٠,٥٣١	٣٥	**٠,٤٩٦	١٥			
		**٠,٢٧٢	٣٦	**٠,٤٢٧	١٦			
		**٠,٥٤٠	٣٧	**٠,٥٣٨	١٧			
		**٠,٤١٩	٣٨	**٠,٥٠٦	١٨			
		**٠,٢٥٢	٣٩	**٠,٣٩٢	١٩			
		**٠,٦٢٤	٤٠	**٠,٦٣٩	٢٠			

** دالة عند ٠,٠١

يتبين من الجدول أن جميع عبارات المقياس تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة البعد التي تنتمي إليه وبالتالي يمكن اعتبار عبارات المقياس متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس .

ثالثاً: الثبات

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha- Coronpach والتجزئة النصفية وقد جاءت النتائج كما في الجداول التالية :-

جدول (٦) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية في مقياس جودة الحياه (ن=١٠٠)

التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادة سبيرمان - براون	قيمة ألفا	البعد
٠,٧٠	٠,٤٢٣	جودة الحياه الصحية
	٠,٦٢٤	جودة الحياه النفسية
	٠,٤١٠	جودة الحياه الاسرية
	٠,٥٨٢	جودة الحياه الاقتصادية
	٠,٤٠٩	جودة الحياه المدرسية
	٠,٧٩٩	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول السابق أن :

معامل ألفا لكل مفردة أقل من أو يساوي معامل ألفا للبعد الذي تنتمي إليه ، مما يبين أن جميع معاملات الثبات للمفردات المكونة للابعاد تسهم في زيادة ثبات الابعاد وهذا يدل علي ارتفاع معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس وللمقاييس ككل وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الاداء الثالثه: مقياس التفاؤل لطلاب المرحلة الثانوية(إعداد الباحث)

قام الباحث ببناء وتصميم هذا المقياس من اجل قياس التفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانوية بصورة علميه سليمة تبعاً لخطوات البحث العلمي الصحيحة وتضمن اعداد هذا المقياس مجموعه من الخطوات وهي:-

الخطوة الأولى: استقراء التراث النظري بمفهوم التفاؤل:

من استعراض التراث النظري الخاص بمفهوم التفاؤل بصفة عامة يمكننا أن نلاحظ أن هناك تبايناً في وجهات نظر الباحثين فيما يتعلق بتعريف التفاؤل، فنجد بعض الباحثين يعرفونه على انه " تحقيق الأهداف والطموحات في المستقبل ومواجهة التحديات التي تعيق تحقيق هذه الآمال في المستقبل، وتحقيق الفرد لأهدافه بالجد والمثابرة والنظرة الإيجابية للحياة ". ويتجه فريق آخر من الباحثين إلى تعريف التفاؤل على أنه " تقبل الفرد لذاته وإقباله على الحياة وقناعته بما حققه في حياته الماضية ورضاه عنها وتفاؤله بما يحمله المستقبل له، وشعوره بالفرح والسرور ". إلا أننا في النهاية نستطيع أن ندرك من خلال نظرة متعمقة لتوجهات هؤلاء الباحثين والتي تنعكس من خلال تعريفاتهم لمفهوم التفاؤل أن هناك شبه اتفاق بين عدد من الباحثين فيما بينهما على التفاؤل هو نظرة إيجابية نحو المستقبل واستعداد لحسن التوقع مع الاقبال على الحياة والثقة في امكانات الفرد لتحقيق الأهداف بخلاف التشاؤم الذي يدل علي انه نظره سلبية ومليئة بسوء كل ما في الحياه.

الخطوه الثانيه: الاطلاع علي بعض المقاييس والدراسات السابقه

١-اطلع الباحث علي اهم المقاييس التي استخدمت في مجال التفاؤل والتشاؤم بهدف الوقوف علي النواحي الفنية لبناء هذا النوع من المقاييس ومن جهة اخري الاستفادة منها في تحديد الابعاد والجدول التالي يوضح ذلك

جدول رقم (٧) يوضح المقاييس التي تم الاطلاع عليها لاعداد مقياس التفاؤل

م	المقياس	المعد والسنة	طريقة التصحيح	ابعاد المقياس
١	مقياس التفاؤل والتشاؤم لدي عينه من طلاب الجامعة	(امنه العكاشي، ١٠١٥)	تم تحديد طريقة الإجابة من خلال ثلاث بدائل (وافق) حيث تأخذ ثلاث درجات (أوافق أحياناً) حيث تأخذ درجتان (لا اوافق) حيث تأخذ درجة واحدة	تم اعداد المقياس لطلاب الجامعة يتكون المقياس من ٥٠ مفردة علي بعدان وهما:- ١-التفاؤل وعباراته (٢٥) ٢-التشاؤم وعباراته (٢٥)
٢	مقياس التفاؤل لدي عينه من طلاب الجامعة	(محمود عابد ابوشحاده، ٢٠١٤)	يوجد ثلاث بدائل وهي:- (نعم) حيث تأخذ ثلاث درجات - (أحياناً) حيث تأخذ درجتان (لا) حيث تأخذ درجة واحدة والعبارات العكسية تأخذ العكس	تم اعداد المقياس لدي طلاب الجامعة يتكون المقياس من ٤٠ عبارة علي بعدان هما :- ١-التفاؤل ويتكون من ١٨ مفردة. التشاؤم ويتكون من ٢٢ مفردة.
م	المقياس	المعد والسنة	طريقة التصحيح	الابعاد
٣	-مقياس التفاؤل والامل لدي عينه من طلاب الجامعة	(رانيا صالح حافظ، ٢٠١٣)	يوجد ثلاث بدائل للإجابة علي المقياس وهي:- (دائماً) تأخذ ثلاث درجات (أحياناً) تأخذ درجتان (ابداً) تأخذ درجة واحدة	تم اعداد المقياس لدي طلاب الجامعة وبلغت عينة هذا المقياس ٤٣ عبارة وتكون هذا المقياس من بعدان هما :- التفاؤل وعباراته ٢١ عبارة ٢-الامل وعباراته ٢٢ عبارة
٤	مقياس التفاؤل لدي عينه من امهات الاطفال ذوي الاعاقات الحركية	(فاطمة محمد مفتاح الجعيدري، ٢٠١٣)	يوجد ثلاث بدائل وهي:- أوافق بشدة (حيث تأخذ ثلاث درجات - (أوافق إلى حد ما) حيث تأخذ درجتان (لا اوافق) حيث تأخذ درجة واحدة	تم اعداد المقياس لدي عينة من امهات الاطفال ذوي الاعاقات الحركية وبلغت عبارات هذا المقياس ٤٠ عبارة ويتكون المقياس من مجموعه من الابعاد وهي :- نمط الحياة بشكل عام ٢-القدرات الشخصية ٣-الجوانب الصحية ٤-العلاقات الاجتماعية
٥	مقياس التفاؤل لدي عينه من ضعاف السمع	(هبة حسين اسماعيل، ٢٠٠٨)	يوجد ثلاث بدائل وهي:- (أوافق) حيث تأخذ ثلاث درجات (أحياناً) حيث تأخذ درجتان (لا اوافق) حيث تأخذ درجة واحدة	اعد المقياس لدي عينة من ضعاف السمع وبلغت عبارات هذا المقياس ٣٥ عبارة ويتكون المقياس من الابعاد الآتية :- ١-العلاقات الاجتماعية والجوانب التعليمية ٢-القدرات الشخصية والجوانب الصحية ٣-نمط الحياة بشكل عام

الخطوة الثالثة: إعداد المقياس في صورته الأولى

بعد علي الاطلاع النظري والدراسات السابقة والمقاييس الخاصة بمقياس التفاؤل تم وضع مقياس التفاؤل في صورته الأولى لدى طلاب المرحلة الثانوية بحيث يتضمن ٤٣ مفردة وهي مقسمه علي الابعاد الآتية

اولا:التفاؤل

ثانيا:التشاؤم

وفيما يلي عرض هذه الابعاد بالتفصيل.

١- التفاؤل

ويعرف الباحث التفاؤل بأنه توجهات الأفراد الإيجابية للأحداث الهامة في حياتهم المستقبلية، تجعلهم يتوقعون النجاح ويستبشرون بالخير ويستمعون بالحاضر ويجدون الأمل في مستقبل مشرق، وهو ايضا قدرة الأفراد على تحقيق الأهداف والطموحات في المستقبل ومواجهة التحديات التي تعيق تحقيق هذه الآمال في المستقبل، وتحقيق الفرد لأهدافه بالجد والمثابرة والنظرة الإيجابية للحياة وعدد عباراتها (٢٣)عبارة.

٢-التشاؤم

فهو نظره سلبية وحالة وجدانية لدى الفرد يسودها الشك والوسوسة والاكتئاب والبحث عن السلبيات وبغض الماضي والحاضر والخوف من المستقبل لما يحمله من مفاجآت مفرجه وهي حالة وقتيه او مستديمة وعدد عباراتها(٢٠)عبارة،والجدول الاتي يوضح توزيع ارقام العبارات علي أبعاد المقياس وقد راعي الباحث في صياغة العبارات الدقة والوضوح وقصر العبارة والمدلولية للعبارة بأمر واحد حتى لا يحدث لبس في فهم العبارة ولقد تمكن الباحث من صياغة عبارات المقياس الحالي من خلال تحليل المقاييس السابق عرضها .

الخصائص السيكومترية للمقياس

اولا:صدق المحكمين

تم عرض المقياس في صورته الأولية علي الساده المحكمين وعددهم (٨) محكم وذلك لإبداء آرائهم فيما يلي :

١-تحديد إنتماء كل عبارة من عبارات المقياس للبعد الذي تنتمي إليه .

٢-صلاحية العبارات لقياس ما وضع من أجله .

٣-شمولية المقياس لجميع الابعاد وهي التفاؤل والتشاؤم.

٤-كفاية عدد العبارات للبعد الذي يتضمنها .

٥-دقة ووضوح التعليمات الخاصة بالمقياس وكيفية الاجابة عليه ،وفي ضوء إتفاق المحكمين تم الابقاء على العبارات التي وافق عليها المحكمين ، وقد تم إعادة صياغة بعض العبارات وأدخل بعض التعديلات عليها بناءً علي ملاحظات الساده المحكمين .

ثانيا:حساب الاتساق الداخلي

تم حساب الاتساق الداخلي للمقياس عن طريق حساب معامل الارتباط كل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه وبالدرجه الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (٨) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في مقياس التفاؤل

معامل الارتباط	المفردة	البعد	معامل الارتباط	المفردة	البعد:
**٠,٧٩٨	٣	الثاني	**٠,٦٩٦	١	الاول
**٠,٧١٥	٤		**٠,٨٣٦	٢	
**٠,٨٢٣	٦		**٠,٧١٠	٥	
**٠,٧٦٨	٨		**٠,٨٢١	٧	
**٠,٦٩٠	١٠		**٠,٨٥٢	٩	
**٠,٧٥٧	١٢		**٠,٨٢٣	١١	
**٠,٥٣٧	١٣		**٠,٨٤٥	١٦	
**٠,٧٤٦	١٤		**٠,٨٣٢	١٨	
**٠,٥٠٧	١٥		**٠,٨٢٤	٢٠	
**٠,٨٠٠	١٧		**٠,٧٦٦	٢٢	
**٠,٧٨٣	١٩		**٠,٧٠٠	٢٤	
**٠,٨٢٦	٢١		**٠,٨٢١	٢٦	
**٠,٧٧٧	٢٣		**٠,٨٠٢	٢٨	
**٠,٧٨٩	٢٥		**٠,٨١٩	٣٠	
**٠,٧٢٨	٢٧		**٠,٨٠٧	٣٢	
**٠,٧٣٣	٢٩		**٠,٨٦١	٣٤	
**٠,٧٢٧	٣١		**٠,٧٩٨	٣٦	
**٠,٨٥٧	٣٣		**٠,٧١٩	٣٨	
**٠,٦٦٩	٣٥		**٠,٧٥٦	٣٩	
**٠,٧٩٠	٣٧		**٠,٨٤٩	٤٠	
		**٠,٧٣٤	٤١		
		**٠,٨١٨	٤٢		
		**٠,٧٤٨	٤٣		

** دالة عند 0.01

يتبين من الجدول أن جميع عبارات المقياس تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة البعد التي تنتمي إليه وبالتالي يمكن اعتبار كل عبارات المقياس متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها مما يدل على التجانس الداخلي للمقياس .

ثالثاً: الثبات

للتأكد من ثبات المقياس تم حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha- Cronpach والتجزئة النصفية وقد جاءت النتائج كما في الجداول التالية :-

جدول (٩) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية في مقياس التفاؤل (ن=١٠٠)

التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان - براون	قيمة ألفا	البعد
٠,٩٠	**٠,٩٧٣	التفاؤل
	**٠,٩٥٧	التشاؤم
	**٠,٩٧٦	الكلية

يتضح من الجدول السابق :

معامل ألفا لكل مفردة أقل من أو يساوى معامل ألفا للبعد الذى تنتمى إليه ، مما يبين أن جميع معاملات الثبات للمفردات المكونة للابعد تسهم فى زيادة ثبات الابعاد وهذا يدل على ارتفاع معامل الثبات لكل بعد من ابعاد المقياس وللمقاييس ككل وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

الاداءه الرابعه:استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة

قام الباحث بتصميم استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي للأسره مستعينا ببعض المؤشرات من استمارة (عليه احمد ،١٩٩٨) و(امل موسى حمادي ،٢٠١٧) و(عبد الله عادل،٢٠١٣) وبعد إجراء التعديلات عليها ظهرت الاستمارة في صورة مبدئية تحتوي علي بعض المؤشرات .

أولا :وصف الاستثماره وهي تشمل:-

١-مهنة الاب والام

٢-عدد افراد الاسره

٣-عدد الغرف في المنزل

٤-الحي السكني

٥-مستوي تعليم الوالدين

٦-لاهتمامات والممارسات الثقافيه داخل وخارج الاسره وتشمل ثمانية اسئله.

الخصائص السيكومترية للاستماره:-

أولاً : صدق الاستثماره :

١-صدق المحكمين

تم عرض الاستثماره فى صورتها الأولية على الساده المحكمين وعددهم (٨) محكمين وذلك لإبداء آرائهم فيما يلى :

١-تحديد إنتماء كل عبارة من عبارات الاستثماره للبعد الذى تنتمى إليه .

٢-صلاحية العبارات لقياس ما وضعت من أجله .

٣-دقة ووضوح التعليمات الخاصة بالاستماره وكيفية الاجابة عليه .

٤-وضوح صياغة كل عبارة لأفراد العينة مع إمكانية تعديل وصياغة أو حذف أو إضافة أى عبارات جديدة لتصبح الاستثماره قادره على تحقيق الغرض الذى صمم من أجله وتم بعد الاطلاع علي تعليمات المحكمين عمل الاتي :-

١-تم اضافة بعض العبارات التي تشمل (١٠) عبارات وتم حذف بعض العبارات لتكرارها .

٢- تم تصنيف الاسئلة إلى مستوى اجتماعي ، مستوى ثقافي .

٢-الصدق المنطقي :-

وهو حسن تمثيل المقياس للمستويان الاجتماعي والثقافي التي تقوم الاستثماره بتشخيصهم لذلك تم بناء واعداد استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي في ضوء الأطر النظرية المعنيه بتوصيف مظاهر المستوي الاجتماعي والثقافي وانطلاقا من القراءات السيكولوجيه والاجتماعيه المتعلقة بمعرفة طبيعة المستويان الاجتماعي والثقافي تم بناء مفردات الاستثماره لطلاب المرحلة الثانويه .

ثانيا:حساب الاتساق الداخلي :-

قام الباحث بحساب معامل الارتباط لكل عبارة بدرجة البعد الذي تنتمي إليه والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول (١٠) معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه في استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي

المتغير	قيمة معامل الارتباط	المتغير	قيمة معامل الارتباط
المستوى التعليمي للاب	**٠,٩٠١	س٢	٠,٨٢
المستوى التعليمي للام	**٠,٨٥٧	س٣	٠,١٩٢
عدد أفراد الاسرة	**٠,٥١٤	س٤	*٠,٢٢٨
مهنة الاب	**٠,٧٧٤	س٥	٠,١٤٧
مهنة الام	**٠,٧٢٢	س٦	٠,٠٧٣
عدد غرف المسكن	**٠,٦٥٨	س٧	٠,٢٠٣
الحي السكني	**٠,٣٣٨	س٨	٠,٢٠٢
س١	**٠,٣٢٢	س٩	٠,٠٧٦
		**٠,٩٠١	*٠,٢٤٨

يتبين من الجدول أن جميع عبارات الاستثماره تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة البعد التي تنتمي إليه وبالتالي يمكن اعتبار عبارات الاستثماره متماسكة وتنتمي كل عبارة إلى البعد الذي يتضمنها مما يدل على التجانس الداخلي للاستثماره حيث انها داله عند مستوي (0.01 ، 0.05)

ثالثا: الثبات

للتأكد من ثبات الاستثماره تم حساب معادلة ألفا كرونباخ Alpha- Cronpach والتجزئة النصفية وقد جاءت النتائج كما في الجداول التالي

جدول (١١) معاملات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لاستمارة المستوي الاجتماعي والثقافي (ن=١٠٠)

التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان - براون	قيمة ألفا
٠,٦٢	٠,٦٦١

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الثبات للمفردات المكونة للاستثماره تسهم في زيادة الثبات وهذا يدل علي ارتفاع معامل الثبات للاستثماره وهذا يعنى أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

نتائج البحث ومناقشتها:-

الفرض الأول ونتائجه :-

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية".

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات الطلاب علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط ودرجاتهم علي مقياس جودة الحياة وكذلك معرفة قوة واتجاه العلاقة بين متغيرات الدراسة بدلالة معامل الارتباط والجدول التالي توضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجة الاحصائية.

جدول (١٢) معاملات الارتباط بين ابعاد مقياس اساليب مواجهة الضغوط وابعاد مقياس جودة الحياة

الدرجة الكلية	جودة الحياة المدرسية	جودة الحياة الاقتصادية	جودة الحياة الأسرية	جودة الحياة النفسية	جودة الحياة الصحية	البعد
**٠,٢٦٨	**٠,١٩٥	**٠,٢٦٩	**٠,٢٦٤	**٠,٢٤٤	**٠,٢٠٦	جمع المعلومات
**٠,٢٢٧	**٠,١٦٧	**٠,٢٤٩	**٠,٢٠٠	**٠,٢٠٧	**٠,١٧٢	تحمل المسؤولية
**٠,٢٤٤	**٠,٢٢٢	**٠,٢٧١	**٠,٢١٧	**٠,١٩٢	**٠,١٧١	التحليل المنطقي
**٠,٢٣١	**٠,١٨٧	**٠,٢٣٦	**٠,٢٤٥	**٠,١٩٨	**٠,١٤٩	الاستسلام
**٠,٢٤٩	**٠,٢٣١	**٠,٢١٩	**٠,٢٣٩	**٠,٢١٠	**٠,١٩٧	طلب النصيحة
**٠,٢٥٨	**٠,٢٣٣	**٠,٢٦١	**٠,٢٤٦	**٠,٢١٠	**٠,١٨٨	الإحجام المعرفي
**٠,١٦٦	**٠,٢١٠	**٠,١٣٤	**٠,١٧٥	**٠,١٠١	**٠,١١٥	التفريغ الإنفعالي
**٠,٣٨٨	**٠,٣٤٨	**٠,٣٨٠	**٠,٣٠٤	**٠,٣٤٨	**٠,٣٣٠	المواجهة الدينية
**٠,٣١٥	**٠,٢٧٩	**٠,٣١٢	**٠,٢٨٥	**٠,٢٦٩	**٠,٢٤٤	الدرجة الكلية

* دالة عند 0.05 ** دالة عند 0.01

والجدول التالي يوضح نتائج العلاقة بين ابعاد مقياس اساليب مواجهة الضغوط ومقياس جودة الحياة ككل

جدول (١٣) معامل الارتباط للدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط ومقياس جودة الحياة

المتغير	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة	القوة	الاتجاه
اساليب مواجهة الضغوط	**٠,٣١٥	٠,٠٠٠٠٠٠	دال	قويه	علاقه موجبه
جودة الحياة					
الدلالة الاحصائية			دال عند مستوي دلالة ٠,٠١		

ويتضح من نتائج الجدولين وجود علاقته ارتباطيه موجبه داله احصائيا بين استجابات افراد العينه علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط واستجاباتهم علي مقياس جودة الحياة حيث اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط دال احصائيا بدلاله معنويه بالغه جدا

مناقشة نتائج الفرض الاول:-

يتضح من الجداول السابقة الاتي :-

١- وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين كل ابعاد اساليب مواجهة الضغوط(جمع المعلومات -تحمل المسئوليه- التحليل المنطقي-الاستسلام -طلب النصيحة- الاحجام المعرفي -التفريغ الانفعالي- اساليب المواجهه الدينيه)وكل ابعاد جودة الحياه(جودة الحياه الصحيه- جودة الحياه النفسيه - جودة الحياه الاسريه -جودة الحياه الاقصاديه-جودة الحياه المدرسيه).

٢-وجود علاقته ارتباطيه موجبه بين الدرجه الكليه لمقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجه الكليه لمقياس لجودة الحياه وتعد هذه النتيجة منطقيه ومقبوله لان الطالب الذي لديه اساليب جيده لمواجهة الضغوط يكون قادر علي ازالة الصعاب التي تواجهه لكي يحقق احلامه وطموحاته وبالتالي لايقف امامه شئ يعجزه عن مواصلة النجاح في الحياه ولا يعاني من انكسارات ولا ازمان معضله تجعله يعاني نفسيا أو أسريا او اقتصاديا او اجتماعيا ، مما يجعل الحياه بكل ما فيها تسير في الطريق الصحيح ونتيجة لذلك تزداد لديه جودة الحياه وتكون مرتفعه جدا ، أي انه كلما ارتفعت اساليب مواجهة الضغوط وأبعادها (جمع المعلومات -تحمل المسئوليه- التحليل المنطقي-الاستسلام -طلب النصيحة- الاحجام المعرفي -التفريغ الانفعالي- اساليب المواجهه الدينيه) من قبل الطلاب كلما ارتفعت درجه جودة الحياه وابعادها لديهم (جودة الحياه الصحيه- جودة الحياه النفسيه - جودة الحياه الاسريه -جودة الحياه الاقصاديه-جودة الحياه المدرسيه)والعكس صحيح فكلما قلت درجه اساليب مواجهة الضغوط وابعادها كلما زادت وتحكمت المشاكل والضغوطات في الشخص مما يجعله عاجزا حياتيا وبالتالي تقابله عثرات كثيره ويصبح لديه حياه غير مستقره ولا يستطيع ان يحقق احلامه ومن هنا تقل درجه جودة الحياه وابعادها لديهم وتتفق نتائج الفرض الأول مع بعض الدراسات السابقة والتي أكدت على وجود علاقة بين كل من اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه مثل دراسة(ثريا سراج ، ٢٠١٤) ودراسة(فاطمه حساني ، ٢٠١٥) ودراسة (صفاء عجاجه، ٢٠٠٧) ودراسة (امال جودة ، ٢٠٠٤) ودراسة (فضل عبد الصمد ، ٢٠٠٢) ودراسة (ارون، ٢٠٠٢) وتختلف نتائج هذه الدراسة في الفرض الأول مع نتائج دراسة كل من (داليا، مؤمنه، ٢٠٠٤) وبهذا نكون قد تحققنا من صحة هذا الفرض.

الفرض الثاني ونتائجه :

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطيه موجبه ذات دلالة احصائيه بين درجه أساليب مواجهة الضغوط وابعادها والتفاؤل وابعاده لدي طلاب المرحلة الثانويه. وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجه الطلاب علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط واستجاباتهم علي مقياس التفاؤل وكذلك معرفة قوة واتجاه العلاقه بين متغيرات الدراسه بدلالة معامل الارتباط والجداول التاليه توضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجه الاحصائيه.

جدول (١٤) يبين معاملات الارتباط بين ابعاد اساليب مواجهة الضغوط وابعاد التفاؤل

الأبعاد	التفاؤل	التشاؤم	الدرجة الكلية
جمع المعلومات	**٠,٤٣٩	**٠,١٦٨	**٠,٣٤٦
تحمل المسئولية	**٠,٥٠٤	**٠,٢٦٥	**٠,٤٣٢
التحليل المنطقي	**٠,٥٠٠	**٠,٢٨٤	**٠,٤٣٨
الاستسلام	**٠,٤٥٣	**٠,١٥٧	**٠,٣٤٩
طلب النصيحة	**٠,٣٣٧	**٠,١	**٠,٢٥٢
الإحجام المعرفي	**٠,٤٥٠	**٠,١٨٦	**٠,٣٦١

**٠,٢٢٢	**٠,٠٤١	**٠,٣٣٤	التفريغ الإنفعالي
**٠,٤٣٨	**٠,٢٨٦	**٠,٤٩٩	المواجهة الدينية
**٠,٤٣١	**٠,٢٣٢	**٠,٥٢٩	الدرجة الكلية

** دالة عند 0.01

والجدول التالي يوضح نتائج علاقه بين ابعاد اساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل ككل

جدول (١٥) يبين العلاقه بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل

المتغير	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة	القوه	الاتجاه
اساليب مواجهة الضغوط	**٠,٤٣١	٠٠,٠٠٠٠٠	دال	قويه	علاقه موجب
التفاؤل					
الدلاله الاحصائيه			دال عند مستوي دلالة ٠,٠١		

ويتضح من نتائج الجدولين وجود علاقه ارتباطيه موجب داله احصائيا بين استجابات افراد العينه علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط واستجاباتهم علي مقياس التفاؤل حيث اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط دال احصائيا بدلاله معنويه بالغه جدا

مناقشة نتائج الفرض الثاني :-

يتضح من الجداول السابقه الاتي :-

١- وجود علاقه ارتباطيه موجب بين كل ابعاد اساليب مواجهة الضغوط (جمع المعلومات - تحمل المسئوليه- التحليل المنطقي- الاستسلام - طلب النصيحه- الاحجام المعرفي - التفريغ الانفعالي- اساليب المواجهه الدينيه) وابعاد مقياس التفاؤل (التفاؤل -التشاؤم) .

٢- وجود علاقه ارتباطيه موجب بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجة الكلية لمقياس التفاؤل ، وهذه ايضا نتيجته منطقيه جدا فكلما كان لدي الطلاب اساليب كثيره ومختلفه بدرجة عاليه في مواجهة ضغوطهم كلما ارتفعت درجة التفاؤل والنظره الايجابيه المستقبليه للحياه لان حل المشكلات يجعل الانسان قادر علي تحقيق الاحلام وبالتالي تصبح الحياه خاليه من الهموم ويصبح الانسان دائما صاحب امال وتكون أحلامه سهله التحقيق والعكس صحيح لانه اذا انخفضت درجة اساليب مواجهة الضغوط وزادت المشاكل لدي الطلاب كلما توقفت اماله واحلامه واصبح انسانا هشا اي ذوهشاشه حياتيه فلا يستطيع ان يتقدم وتضعف حياته نفسيا واجتماعيا وتنخفض كل امور الحياه لديه وبالتالي تظهر النظره السلبيه ويقل تفائله ، أي انه كلما ارتفعت اساليب مواجهة الضغوط من قبل الطلاب كلما ارتفعت درجة التفاؤل لديهم وكلما ضعفت درجة اساليب مواجهة الضغوط كلما انخفضت درجة التفاؤل لديهم.

وتتفق نتائج الفرض الأول مع بعض الدراسات السابقه والتي أكدت على وجود علاقه بين كل من اساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل مثل دراسة (ihan,2011) ودراسة (عون عوض، ٢٠١٢) ودراسة (بحري نبيل، ٢٠١٤) (مايسه شكري، ١٩٩٩) ودراسة (ساره لطفى، ٢٠١٦) ودراسة (عويد المشعان، ٢٠٠٠) ودراسة (ارمات وبلدوين، ٢٠٠٨) ودراسة (مني اسماعيل، ٢٠٠٨) ودراسة (نجوي اليجوفي، ٢٠٠٢) وتختلف نتائج الفرض الأول مع نتائج دراسة (اسامه مرزوق، ٢٠١٦) ودراسة (جاسون، ٢٠٠٠) وبهذا نكون قد تحققنا من صحة هذا الفرض أي انه توجد علاقه ارتباطيه موجب وداله بين اساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل.

الفرض الثالث :

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدي طلاب المرحلة الثانوية "

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط بينهم (بيرسون) بين درجة الطلاب علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط واستجاباتهم علي استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي وكذلك معرفة قوة واتجاه علاقته بين متغيرات الدراسة بدلالة معامل الارتباط والجداول التاليه توضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجه الاحصائيه.

جدول (١٦) يبين معاملات الارتباط بين ابعاد اساليب مواجهة الضغوط والمستوي الاجتماعي والثقافي

الدلالة	المستوى الاجتماعي والثقافي	أساليب مواجهة الضغوط
٠,٠١	**٠,٢٠١	جمع المعلومات
٠,٠١	**٠,٢٦٦	تحمل المسؤولية
٠,٠١	**٠,٢٥٣	التحليل المنطقي
٠,٠١	**٠,٢٦٢	الاستسلام
٠,٠٥	**٠,١٤١	طلب النصيحة
٠,٠١	**٠,٢٦٦	الإحجام المعرفي
٠,٠١	**٠,٢٥٣	التفريغ الإنفعالي
٠,٠١	**٠,٢٠٢	المواجهة الدينية
٠,٠١	**٠,٢٧٠	الدرجة الكلية

والجدول التالي يوضح معاملات الارتباط بين ابعاد اساليب مواجهة الضغوط وابعاد المستوى الاجتماعي والثقافي ككل

جدول (١٧) يبين معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط والمستوي الثقافي والاجتماعي

المتغير	معامل الارتباط	القيمة الاحتماليه	الدلاله	القوه	الاتجاه
اساليب مواجهة الضغوط	**٠,٢٧٠	٠,٠٠٠٠	دال	قويه	علاقه موجبه
المستوي الاجتماعي والثقافي					
الدلاله الاحصائيه	دال عند مستوي دلالة 0.01				

ويتضح من نتائج الجدولين وجود علاقته ارتباطيه موجبه داله احصائيا بين استجابات افراد العينه علي مقياس اساليب مواجهة الضغوط واستجاباتهم علي استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي حيث اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط دال احصائيا بدلاله معنويه بالغه جدا

مناقشة نتائج الفرض الثالث :-

يتضح من الجداول السابقة الاتي :-

١- وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين كل ابعاد اساليب مواجهة الضغوط والمستويان الاجتماعي والثقافي .

٢- وجود علاقة ارتباطيه موجبه بين الدرجة الكليه لمقياس أساليب مواجهة الضغوط والدرجه الكليه للمستوي الاجتماعي والثقافي ، أي انه كلما ارتفعت درجة اساليب مواجهة الضغوط من قبل الطلاب كلما دل ذلك علي ارتفاع درجة المستوي الاجتماعي والثقافي لديهم وكلما انخفضت درجة اساليب مواجهة الضغوط كلما دل علي انخفاض درجة المستوي الاجتماعي والثقافي للطلاب وهذه النتيجة مقبوله ومنطقيه جدا لانه كلما كان الطلاب ذومستوي مرتفع اجتماعيا وثقافيا كلما ارتفعت درجة مواجهتهم للضغوط لتعدد الثقافات لديهم وتعدد وسائل الاتصال المادي والاجتماعي فكل ذلك يجعلهم قادرين علي حل كافة مشاكلهم حيث يسمح لهم المستوي الاجتماعي والثقافي المرتفع بالشعور باهميه مواجهه والتصدي للمشكلات والاصرار علي تحقيق اهدافهم وان كانت متعدده لكي تستمر متعة الحياه ، وايضا الاسره ذات المستوي الاجتماعي والثقافي المرتفع يجعلون من اساليب مواجهة الضغوط اسلوبا تربويا يحاولون اكسابه لابنائهم منذ الصغر حتي يتمكنوا من مواجهه المشكلات والاعتماد علي انفسهم وتحمل المسئوليه ، كما ان الاباء والامهات اصحاب المستوي الاجتماعي المرتفع قد اتيح لهم قضاء مده كبيره في التعليم فساعدتهم علي تقديم المعلومات للابناء ، وتتفق نتائج الفرض الرابع مع بعض الدراسات السابقة والتي أكدت على وجود علاقة موجبه بين كل من اساليب مواجهة الضغوط والمستوي الاجتماعي والثقافي مثل دراسة(ورد مختار، ٢٠١٨) ودراسة (فاطمه الديب، ٢٠٠٩) ودراسة(امال جودة، ٢٠٠٤) وتختلف نتائج هذا الفرض مع دراسة(نزار بن حامد القائدي، ٢٠١٢).

الفرض الرابع :-

ينص الفرض على أنه "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدي طلاب المرحلة الثانوية"

وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الطلاب علي مقياس التفاؤل واستجاباتهم علي استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي وكذلك معرفة قوة واتجاه علاقته بين متغيرات الدراسه بدلالة معامل الارتباط والجداول التاليه توضح النتائج التي اسفرت عنها المعالجه الاحصائيه.

جدول (١٨) معاملات الارتباط بين ابعاد التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي

الدلالة	المستوى الثقافي والاجتماعي	التفاؤل
٠,٠١	٠,٣٩٦٢٩٥	التفاؤل
٠,٠١	٠,٣٠٩١٠٧	التشاؤم
٠,٠١	٠,٣٨٧٥٨٩	الدرجة الكلية

والجدول التالي معاملات الارتباط بين ابعاد التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي ككل

جدول (١٩) يبين العلاقة بين الدرجة الكلية للتفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي

المتغير	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	الدلالة	القوة	الاتجاه
التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي	٠,٣٨٧٥٨٩	٠,٠٠٠٠٠	دال	قويه	علاقه موجبه
الدلالة الاحصائية			دال عند مستوي دلالة ٠,٠١		

ويتضح من نتائج الجدولين وجود علاقته ارتباطيه موجبه داله احصائيا بين استجابات افراد العينه علي مقياس التفاؤل واستجاباتهم علي استمارة المستوي الاجتماعي والثقافي حيث اظهرت النتائج ان قيمة معامل الارتباط دال احصائيا بدلاله معنويه بالغه جدا

مناقشة نتائج الفرض الرابع :-

يتضح من الجداول السابقه الاتي :-

- ١- وجود علاقته ارتباطيه موجبه بين كل ابعاد التفاؤل وكل ابعاد المستوي الاجتماعي والثقافي .
- ٢- وجود علاقته ارتباطيه موجبه وداله بين الدرجة الكلية لمقياس التفاؤل والدرجه الكلية لمقياس المستوي الاجتماعي والثقافي ومن وجهة نظر الباحث فان النتيجة منطقيه ومقبوله وذلك لانه اذا كانت الاسره ذو مستوي مرتفع اجتماعيا وثقافيا كلما تجاوزا كل صعابهم وبذلك تزداد درجة التفاؤل لديهم اي تزداد النظرة الايجابيه للحياه لان الطلاب اصحاب مستويات ماديه واجتماعيه وثقافيه مرتفعه يكون احتكاكهم مع نفس المستويات المرتفعه وبالتالي يكون لديهم طموحات كبيره حتي يظلوفي نفس المستوي المرتفع ماديا واجتماعيا وثقافيا ويكون داخلهم عقائد بانهم سوف يستطيعون تحقيق كافة احلامهم لان كل شيء يكون ميسر لتعدد وسائل النجاح وبالتالي تكون نظرتهم في الحياه عاليه وايجابيه ومفتوحه، وكلما قل المستوي الاجتماعي والثقافي كلما قل التفاؤل لدي الطلاب لان ضعف المستوي الاجتماعي والثقافي يؤدي الي ضعف القدره علي مواجهه المشكلات وبالتالي يقع الانسان فريسه للعجز ويكون غير مستطيع ان ينجح فتنمو النظرة السلبيه، ولان الاسره هي اول مكان يتلقي فيه الطالب معلوماته وثقافته، فالاسره ذات المستوي المرتفع ماديا وثقافيا واجتماعيا تجعل لدي ابنائهم نظره جميله وكلها امال وطموحات ويتولد لديهم احلام كبيره ويؤمنون بتحقيقها استنادا الي ابويه واسرته لظنه انهم يستطيعون فعل كل شي لكثرة المال والثقافه والتعليم المرتفع مما يجعل منهم اشخاص ذو علاقات واسعه وبالتالي تنمو النظرة الايجابيه للمستقبل عند الطلاب وتتفق نتائج الفرض الرابع مع بعض الدراسات السابقه والتي أكدت على وجود علاقته موجبه بين كل من التفاؤل والمستوي الاجتماعي والثقافي مثل دراسة (نجوي اليجوفي ٢٠٠٢،) ودراسة (نجوي اليجوفي وبديري الانصاري، ٢٠٠٥) ودراسة (عادل المنشاوي، ٢٠٠٦،) وتختلف نتائج هذا الفرض مع دراسة (عون عوض، ٢٠١٢).

توصيات الدراسة في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث في دراسته :-

- ١- عقد دورات وندوات من اجل تنميه اساليب مواجهه الضغوط وتنمية جودة الحياه لدي الفئات المختلفه .
- ٢- ضرورة تنمية التفاؤل من اجل تنمية اساليب مواجهه الضغوط لدي طلاب المرحله الثانويه.
- ٣- ضرورة الاهتمام بعلم النفس الايجابي من اجل تحقيق الشخصيه القويه المتزنه التي تنجح في الحياه.

٤- ضرورة توعية الاباء بالامور والمتغيرات النفسية التي تؤثر علي نجاح الفرد وخاصة اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه والتفاؤل .

البحوث المقترحه من خلال ماتم الاطلاع عليه من البحوث والدراسات السابقه ومن خلال ماتوصل اليه الباحث من نتائج :-

١- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اساليب مواجهة الضغوط كمدخل لتنمية التفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانويه.

٢- فاعلية برنامج تدريبي لتنمية اساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياه لدي طلاب الجامعه .

٣- عمل برنامج تدريبي لتنمية التفاؤل كمدخل لتنمية جودة الحياه لدي طلاب المرحلة الثانويه.

نتائج الدراسة :-

أسفرت المعالجات الاحصائية علي النتائج الاتيه:-

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدي طلاب المرحلة الثانوية".

٢- "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والتفاؤل لدي طلاب المرحلة الثانوية. وللتحقق من صحة الفرض قام الباحث بحساب معامل الارتباط

٣- "توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أساليب مواجهة الضغوط والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدي طلاب المرحلة الثانوية "

٤- "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التفاؤل والمستوى الاجتماعي والثقافي للأسرة لدي طلاب المرحلة الثانوية".

اولا:المراجع العربيه :-

القران الكريم .

• العارف بالله محمد الغندور وآخرون (٢٠٠٥) :فاعلية برنامج إرشادي معرفي يعتمد على تعلم التفاؤل في خفض أعراض الاكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة الخدمة النفسية كلية الآداب . ع٢ ، مج ١ ، أبريل ٢٠٠٥ .

• آرون بيك (٢٠٠٠) : العلاج المعرفي والاضطرابات الانفعالية . ترجمة عادل مصطفى ، دار الآفاق العربية .

• العارف بالله محمد الغندور (١٠، ١٩٩٩-١٢ نوفمبر): اسلوب حل المشكلات وعلاقته بنوعية الحياه "دراسه نظريه" قدم الي المؤتمر الدولي السادس لمركز الارشاد النفسي "جودة الحياه توجه قومي للقرن الحادي والعشرين" .جامعة عين شمس، ص ص١-١٧٧ .

- امال محي الدين (٢٠٠٩):فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الذكاء الوجداني لتحسين اساليب مواجهة الضغوط لدي المراهقات.رسالة ماجستير،كلية التربية،جامعة عين شمس.
- اميره طه بخشن: (٢٠٠٦):جودة الحياه وعلاقتها بمفهوم الذات لدي المعاقين بصريا والعايدين بالمملكة العربية السعوديه .مجلة كلية التربية ،جامعة ام القري ،مكة المكرمة .
- امنه محمد العكاشي(٢٠١٥):فاعلية برنامج تدريبي في تنمية التفاؤل لتحسين اساليب مواجهة احداث الحياه الضاغطة لدي طالبات الجامعه .رسالة دكتوراه،كلية البنات ،جامعة عين شمس.
- انسي محمد قاسم (٢٠٠٠ديسمبر):الضغوط النفسيه المهنيه لمعلمة الروضه مستوياتها وعلاقتها ببعض سمات الشخصية وبعض المتغيرات الديموجرافيه .مجلة الطفوله،كلية رياض الاطفال،جامعة القاهره،(٣)،ص ص ٢٣-٦١
- ايمان محمد صقر (٢٠٠١) : النموذج السلبي للعلاقة بين ضغوط أحداث الحياة والمساندة الاجتماعية ، وأساليب مواجهة الضغوط والاكتئاب لدى طلاب الجامعة . رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق .
- ثريا محمد سراج (٢٠١٤): أساليب مواجهة الضغوط و علاقتها بجودة الحياة " . مجلة السلوك البيئي ، ٢(١) ، ١٨١-٢٣٩.
- اميره طه بخشن: (٢٠٠٦):جودة الحياه وعلاقتها بمفهوم الذات لدي المعاقين بصريا والعايدين بالمملكة العربية السعوديه .مجلة كلية التربية ،جامعة ام القري ، مكة المكرمة .
- سناء محمد سليمان (٢٠٠٩) : مناهج البحث العلمي فى التربية وعلم النفس ومهاراته الأساسية . القاهرة ، عالم الكتب .
- سناء محمد سليمان (٢٠٠٦): كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات ،سلسله ثقافيه سيكولوجيه للجميع.القاهره ،عالم الكتب.
- سناء محمد سليمان (٢٠١١) : التفكير (أساسياته وأنواعه . تعلمه وتنمية مهاراته) . القاهرة ، عالم الكتب.
- سناء محمد سليمان (٢٠٠٦) :سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها . الطبعة الثانية ، القاهرة ، عالم الكتب.
- سناء محمد سليمان (٢٠١٠) :كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات ، سلسة ثقافة سيكولوجية للجميع . الإصدار التاسع ، القاهرة ، عالم الكتب.
- عبد الحليم محمود وآخرون (٢٠٠٩) : علم النفس العام.ط٣ ، القاهرة ، مكتبة غريب.
- زكية ميلاد جابر (٢٠١٣) : تأثير برنامج إستراتيجيات مجابهة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة على بعض المقومات الإيجابية للشخصية .رسالة دكتوراه ، كلية البنات ، جامعة عين شمس.

- عادل عز الدين الأشول (٢٠٠٥) : فعالية برنامج إرشادي للآباء لتحسين جودة الحياة لدى أبنائهم ذوي الاحتياجات الخاصة " . المجلد (١٦) ، العدد (٦٦) ، مجلة كلية التربية ، جامعة بنها .
 - هبه سامي محمود(٢٠٠٩): لمرونه الايجابيه وعلاقتها بوجهة الضبط لدي عينه من الشباب الجامعي .رسالة ماجستير ،كلية التربية ،جامعة عين شمس.
 - ضياء أحمد الكرد (٢٠١٣) :جودة الحياة وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى المتأخرين دراسياً والعاديين من طلاب المرحلة الثانوية في المحافظة الوطى بغزة . مجلة كلية البنات لأداب والعلوم والتربية ، العدد الرابع عشر ، بجامعة عين شمس ، القاهرة .
 - (ضياء الكردي،٢٠١٣):برنامج تدريبي لتحسين جودة الحياه كمدخل لرفع درجة تقدير الذات لدي المتأخرين دراسيا من طلاب المرحلة الثانويه.رسالة دكتوراه ،كلية البنات ،جامعة عين شمس
 - طه عبد العظيم حسين ،سلامه عبد العظيم حسين (٢٠٠٦):استراتيجيات ادارة الضغوط التربويه والنفسيه.الاردن :دار الفكر للنشر والتوزيع.
- ترجمة المراجع العربية

Holy Quran

- Alarefbella, Mohamed Algandour et al (2005).“Effectiveness of a Counseling and Cognitive Program Base on Learning Optimism to Decrease Depression Symptoms among a Group of University Students”. Psychological Service Magazine. Faculty of Arts. Vol. 1 issue. 2.Apr.2005
- ... (1999). Method of Solving Problems and its Relation to Life Quality: A Theoretical Study Submitted to the 6th International Conference of Psychological Guidance Center “Life Quality as a National Trend of the 21st Century. Nov. 10-12. Ain Shams University: pp 1-177
- Aron, Bake. *Cognitive Therapy and Emotional Disorder*. Trans. Adel Moustafa. Afaq Arabia House.
- Amanl, Mohy Aldin (1999). “Effectiveness of a Counseling Program in Developing Emotional Intelligence to Improve Methods of Confronting Pressures Among Teenagers. M.A. Thesis. Faculty of Education. Ain Shams University.
- Amira, Taha Bokhshon (2006). “Life Quality and its Relation to the Concept of the Self for the Blind and Normal People in the United Kingdom of Saudi Arabia. Faculty of Education Magazine. Om Alqura University. Mekka.

-
- Amna, Mohamed Okasha (2015). Effectiveness of a Training Program for Developing Optimism to Improve Methods of Facing Harsh Life Events among University Students. P.HD Dissertation. Faculty of Women. Ain Shams University.
- Ansy, Mohamed Qasem. (2000). "Levels of Professional and Psychological Pressures of Kindergarten Teacher and their relations to Personality Characteristics and Demographic Variants". Childhood Magazine. Faculty of Kindergarten. Cairo University. pp 23-61.
- Eman, Mohamed Sakr (2001) "The Negative Form of the relationship Between Pressures of Life Events and Social Support and the Methods of Facing Pressures and Depression Among University Students". Unpublished Dissertation. Faculty of Education. Zagazig University.
- Thuria Mohamed Sarag (2014). "Methods of Facing Pressures and its Relation to Life Quality" Environmental Behavior Magazine" (1) 2 pp.181-239.
- Sanaa, Mohamed Soliman (2009). *Scientific Research Methods of Education and Psychology and its Basic Skills*. Cairo: Books World.
- (2006). *The Way of Facing Personal Problems and Crises*. A Psychological and Cultural Series for All. Cairo: Books World.
- (2011). *Thinking: Basics and Types: Learning it and Developing its Skills*. Cairo: Books World.
- (2006). *Psychology of Individual Differences and its Assessment*. 2nd ed. Cairo: Books World.
- (2010). *The Way of Facing Personal Problems and Crises*. A Psychological and Cultural Series for All. 9th ed. Cairo: Books World.
- Abdel Haleem Mahmoud et al (2009). *General Psychology*. 3rd ed. Cairo: Ghareeb Bookshop.
- Zakia, Milad Gaber (2013). "The Effect of Strategies of Facing Life Pressures among University Students Program on some Positive Characteristics of Personality". P.HD Dissertation. Faculty of Women. Ain Shams University.

-
- Adel Ez Aldin AlAshwal (2005). Effectiveness of a Counseling Program for Parents to Improve Life Quality of Their Children with Special Needs. Vol. 16 Issue. 66. Faculty of Education. Banha University.
- Heba, Samy Mohamed (2009). Positive Resilience and its Relation to Discipline among a Group of University Students. M.A. Thesis. Faculty of Education. Ain Shams University.
- Diya, Ahmed Alkurd (2013). "Life Quality and its Relation to some Variants among some High School Students with Academic Underachievement in Gaza". Issue 14. Faculty of Women for Science, Arts and Education. Ain Shams University.
- Diya, Alkurdy (2103). A Training Program for Enhancing Life Quality as a way of Lifting Self-Esteem among some High School Students with Academic Underachievement. P.HD Dissertation. Faculty of Women. Ain Shams University.
- Taha Abdel Azem Hussein and Salama Abdel Azem Hussein (2006). *Strategies of Managing Psychological and Educational Pressures. Alfikr House.*

المراجع الأجنبية

- Arnold, R. et al]. (2004): The relative contribution of domains of quality of life to overall of life for different chronic diseases, Quality of life Research ; 13:8834-896 .
- Borownlow, Janeese(2012): Relations hips of Posttraumatic Stress Disorder and sleep patterns with Neurocognitive performance and quality of life in young adult African Americans , ph.D.Howard University.
- Compass,b (2001): Coping with stress during childhood and adolescence: problems, progress and potential in theory and research. Psychological bulletin, 127 (1).
- Chung, H. (2008): Resiliency and character strengths among college students Ph. D. thesis. Faculty of education, the department of educational psychology. University of Arizona. U.S.A.
- Colman, Andrew M. (2001):Adictionary Of psychology. Oxford : University Press. Cooper. C, and Dewe, p. (2004) :

**stress coping styles and relationship it with quality of life and optimism for
high school students**

Osman Hassan khalil Mohamed

Researcher Ph.D. in Educational Psychology - Women's College - Ain Shams
University

Abstract

The aim of the present study was to investigate the relationship among stress coping strategies, quality of life, optimism and socio-economic status. The sample of the study consisted of 308 students enrolled in secondary stage. The researcher developed four tools to assess the variables of the study. The statistical analysis revealed that stress coping strategies were positively correlated with quality of life, optimism and socio-cultural status. Finally, optimism was positively correlated with socio-economic status.

Key Wordes :Stress Coping Styles -Quality Of Life - optimism