



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة 8 ماي 1945 قالمة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



## الاتزان الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى المراهق

### المتمدرس

دراسة ميدانية بثانوية محمد بلخير محمد بلدية بلخير ولاية قالمة

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي

إشراف الاستاذ:

\* د. مكناسي محمد

إعداد الطالبتين:

\* رانية بوديار

\* بوقفة دنيا

رقم	الاسم واللقب	الرتبة	مؤسسة الانتماء	الصفة
1	د. قدور كمال	أستاذ محاضر	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	رئيسا
2	د. مكناسي محمد	أستاذ محاضر	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	مشرفا، مقرا
3	د. براهيمية سميرة	أستاذة محاضرة	جامعة 8 ماي 1945 قالمة	عضوا مناقشا

السنة الجامعية: 2021-2022

# شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على خاتم الأنبياء والمرسلين، الحمد لله الذي وفقنا في إتمام هذا البحث العلمي والذي ألهمنا الصحة والعافية والعزيمة،  
فالحمد لله حمدا كثيرا،

أتقدم بجزيل الشكر والتقدير الى كل فرد ساندني، ودعمي

كما نتقدم بالشكر الجزيل والعرفان بالدرجة الأولى الى الأستاذ "مكناسي محمد" على قبوله الاشراف على هذه المذكرة ولما بذله معنا من جهد ورعاية واهتمامه. وتشجيعه لنا في سبيل انجاز هذا البحث. جعلك الله لنا فخرا و رمزا من رموز العلم.

كما نتقدم بشكرنا الخاص إلى أعضاء لجنة المناقشة الموقرة

ولا ننسى تقديم الشكر الجزيل لكل الأساتذة المحترمين لقسم علم النفس بجامعة قلمة،  
شكرا جزيلاً على كل مجهوداتكم.



### ملخص الدراسة

تناولت الدراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس حيث هدفت الى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي بثانوية محمد بلخير محمد بلدية بلخير ولاية قالمة، ومعرفة عما إذا كان هناك فروق في الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بين افراد العينة تعزى لمتغير الجنس، حيث تكون مجتمع الدراسة من 500 تلميذ حيث أخذ منه 100 تلميذ كعينة للدراسة بطريقة عرضية، تتراوح أعمارهم من 15 إلى 18 سنة. لمعالجة بيانات الدراسة تم اتباع المنهج الوصفي، استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي من اعداد "المزيني" ومقياس جودة الحياة من اعداد "كاظم ومنسي" كأدوات لجمع البيانات وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى كل من الاتزان الانفعالي وجودة الحياة متوسط، عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة، ولا يوجد فروق تعزى لمتغير الجنس في مستوى كل من الاتزان الانفعالي وجودة الحياة وبناء على النتائج المتوصل إليها تتبين ضرورة القيام بدراسات أكثر عمقا بهدف زيادة مستوى الاتزان الانفعالي وتحسين جودة الحياة لدى التلاميذ المتمدرسين.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، جودة الحياة، المراهق.

#### Abstract:

The study dealt with emotional balance and its relationship to the quality of life of the schooled adolescent, as it aimed to reveal the relationship between emotional balance and quality of life among students of the first year of secondary school at Muhammad Belkheir Muhammad High School, municipality of belkheir, guelma province, and to discover whether there are differences in emotional balance and quality of life among the sample members related to gender variable. Where the study population consisted of 500 students, as it took 100 students as a sample for the study, ranging in age from 15 to 18 years, the descriptive approach was followed. The study used the emotional equilibrium scale from "El Mezini" and the quality of life measure from "Kadem Wamensi" as a tool to collect the data and it reached the conclusion that the level of each of the emotional balance and quality of life is average, there is no relationship between emotional balance and quality of life, and there are no differences due to gender variable in the level of each of the emotional balance and quality of life. Based on the concluded results, further studies should aim at enhancing the level of emotional balance and the quality of life of schoolchildren.

Key word: emotional balance ,quality of life,teenager

فهرس المحتويات

الصفحة	
	كلمة شكر وعرافان
	الإهداء
	ملخص الدراسة
أ	مقدمة
<b>الفصل الأول: الإطار العام للدراسة</b>	
4	1- الإشكالية
5	2- فرضيات الدراسة
5	3- أهمية الدراسة
5	4- أهداف الدراسة
	5- أسباب اختيار الموضوع
6	6- تحديد مصطلحات الدراسة
6	7- الدراسات السابقة
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي</b>	
10	تمهيد
10	1- مفهوم الانفعال و طبيعته
10	2- أسباب الانفعال
11	3- اثر الانفعال على السلوك
11	4- اثر الانفعال على التفكير
12	5- اثر الانفعال على الصحة النفسية
13	6- مفهوم الاتزان الانفعالي
14	7- نظريات الاتزان الانفعالي
17	8- الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية
19	ملخص الفصل
<b>الفصل الثالث: جودة الحياة</b>	
21	تمهيد
21	1- نظرة تاريخية حول جودة الحياة
22	2- مفهوم جودة الحياة
23	3- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة
23	4- مكونات جودة الحياة
23	5- أبعاد جودة الحياة

## الفهرس

24	6-الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة
28	7-مؤشرات جودة الحياة
29	8-مجالات جودة الحياة
30	ملخص الفصل
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة</b>	
33	تمهيد
33	1- الدراسة الاستطلاعية
33	2- منهج الدراسة
33	3- مجتمع الدراسة
34	4- أدوات الدراسة و خصائصها السيكو مترية
37	5- الدراسة الأساسية
37	6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
38	ملخص الفصل
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة</b>	
	تمهيد
46	1- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الأولى
47	2- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثانية
48	3- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
48	4- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة
49	5- عرض و تحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الخامسة
51	مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري
52	استنتاج عام
53	الخاتمة
	اقتراحات وتوصيات
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
29	جدول يمثل مجالات جودة الحياة	1
34	جدول يمثل توزيع مجتمع الدراسة	2
34	جدول يمثل مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي	3
36	جدول يمثل تصحيح مقياس جودة الحياة	4
40	جدول يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	5
41	جدول يمثل توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص	6
42	جدول يمثل الوصف الاحصائي لاستجابات افراد العينة نحو متغير الاتزان الانفعالي	7
43	جدول يمثل الوصف الاحصائي لاستجابات افراد العينة نحو متغير جودة الحياة	8
45	جدول يمثل المؤشرات الإحصائية للمتغيرين	9
46	جدول يمثل اعتدالية توزيع المتغيرين	10
47	جدول يمثل إحصاء لعينة واحدة في الاتزان الانفعالي	11
47	جدول يمثل اختبارت للفرضية الأولى	12
47	جدول يمثل إحصاء لعينة واحدة في جودة الحياة	13
48	جدول يمثل اختبارت للفرضية الثانية	14
48	جدول يمثل العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة	15
49	جدول يمثل إحصاء المجموعات في الاتزان الانفعالي	16
49	جدول يمثل اختبارت للفرضية الرابعة	17
50	جدول يمثل إحصاء المجموعات في جودة الحياة	18
50	جدول يمثل اختبارت للفرضية الخامسة	19

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
40	تمثيل بياني دائرة نسبية تمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	1
41	تمثيل بياني دائرة نسبية تمثل توزيع عينة الدراسة حسب التخصص	2





يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من التعقيدات التي خلفها التطور العلمي، حيث تؤثر تأثيراً كبيراً على حياته النفسية والمدرسية، خاصة وإن كان الفرد في مرحلة المراهقة كونها فترة جد صعبة وحساسة حيث تحدث له العديد من التغيرات على الجانب النفسي والجسدي. فيصبح للفرد العديد من الانفعالات قد يستطيع التحكم فيها، وقد لا يجد صعوبات في التحكم فيها، ومن بينها الغضب، القلق، هذه الانفعالات تحدد شخصية الفرد. فإذا كان لديه القدرة على مواجهة المشكلات و التحكم في الانفعالات فيعتبر الفرد متزن انفعالياً والعكس. فالإتزان الانفعالي من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية، وهو أحد سمات الشخصية المتوافقة، وهو الذي يحدد نوعية حياة الفرد إن كانت مثالية أم العكس. عند التكلم على نوعية الحياة و المثالية نعني بها جودة الحياة، التي تعد من المفاهيم المهمة في علم النفس والتي تعتبر من العوامل الأساسية للشخصية، وهي شعور الفرد بالرضا عن حياته، السعادة، غير أن هناك العديد من المصادر تؤثر على جودة الحياة منها: الأسرة، الدراسة. خاصة إذا كان الفرد تلميذ مراهق حيث تكثر عليه الضغوط من الجانبين أولاً المراهقة و تغيراتها تؤثر على شخصية الفرد، و ثانياً الدراسة مع الانتقال إلى المرحلة الثانوية و تغير طريقة التدريس و المواد، كل هذا يجعل التلميذ في خوف و توتر ما يجعله غير متزن انفعالياً.

وفي هذه الدراسة تم التطرق إلى العلاقة بين الإلتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة أولى ثانوي. وقد تم تقسيم الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري: تضمن 3 فصول نظرية هي:

الفصل الأول: يشمل إشكالية الدراسة، تساؤلاتها، فرضياتها، أهدافها وأهميتها، تحديد مصطلحات الدراسة، الدراسات السابقة.

الفصل الثاني: تطرقنا فيه إلى: مفهوم الانفعال، أسباب الانفعال، أثر الانفعال على التفكير و على السلوك، وعلى الصحة النفسية. مفهوم الإلتزان الانفعالي، نظرياته، أثره على الصحة النفسية.

الفصل الثالث: تطرقنا فيه إلى: مفهوم جودة الحياة، مصطلحات مرتبطة بها، نظرة تاريخية حول جودة الحياة، أبعادها، مكوناتها، الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة، مؤشراتنا، مجالاتها.

الجانب الميداني: تضمن فصلين:

الفصل الرابع: خصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية التي تم التطرق فيها إلى: منهج الدراسة، مجتمع الدراسة، الدراسة الاستطلاعية، أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل الخامس: تم الطرق إلى عرض و تحليل النتائج فرضيات الدراسة، ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة، خلاصة عامة، مقترحات الدراسة، قائمة المراجع والملاحق.

# الجانب النظري

## الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1- الإشكالية

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- تحديد مصطلحات الدراسة.

6- الدراسات السابقة .

## 1- الإشكالية:

إن التغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة تؤثر على حياة الإنسان مما يجعله يحتاج للقدرة على التحكم في انفعالاته كالقلق و سرعة الغضب وردود الفعل الغير المتوازنة، وقد تزداد تلك الانفعالات إلى أن تصبح نفسيته متعبة ومضطربة ما يؤدي إلى عدم الشعور بالراحة و الاطمئنان، وقد تشتد تلك الانفعالات وتؤدي إلى حالة من الاكتئاب إذ صاحبها ضغوط خارجية و أزمات تزيد من حدتها، لكن للإنسان قدرات عديدة تساعده على مواجهتها و التخلص منها ومن هذه القدرات: المرونة، التكيف، الاتزان الانفعالي.

الاتزان الانفعالي هو التحكم والسيطرة على الذات، فإذا نظرنا للاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته و ما يتمخض عنه من سيطرة عن استجاباته(القطان، 1986، ص3-5)، فالاتزان الانفعالي ينحصر في المرونة حيث له أهمية كبيرة في تكوين شخصية الفرد، فالاتزان الانفعالي يعد من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية، فالفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، تقبل الذات وضبط الذات، وهذا ما أكدته دراسة "هنلي" (2010) أن الطلاب عند امتلاكهم قدرات لضبط الذات تصبح لهم القدرة في التحكم في انفعالاتهم، أيضا له علاقة في الجانب التعليمي، وهذا ما أكدته "الاشول" (1983) في دراستها أن هناك علاقة بين الاتزان الانفعالي و الإنجاز الدراسي، ولالاتزان الانفعالي علاقة مع جودة الحياة وهذا ما أكدته دراسة "بركبية" (2017) بأن هناك علاقة بين الطموح و الاتزان الانفعالي وجودة الحياة وأن الطلبة لهم مستوى مرتفع في المقاييس الثلاثة. حيث أن الفرد الذي يتمكن من التحكم في انفعالاته في مختلف المواقف يستطيع أن يعيش حياة مليئة بالسعادة و التوافق النفسي ويكون راضيا عن حياته ما يسمى بجودة الحياة.

فجودة الحياة هي إحساس الأفراد بالسعادة و الرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية، وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وتتغير حدة الوجدان والمشاعر وأن الارتباط بين تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية يتأثران باستبصار الفرد. ولكي تكون جودة الحياة يجب أن تتضمن 7 محاور: التوازن الانفعالي، الحالة الصحية العامة للجسم، الاستقرار الأسري، تواصل العلاقات الاجتماعية، الاستقرار الاقتصادي، الاستقرار المهني، التوافق الجنسي. ولجودة الحياة علاقات عديدة مع العديد من العوامل كالذكاء الانفعالي وهذا ما أكدته دراسة "ابو حلاوة" (2009) أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة. وحسب "العادلي" (2006) تختلف نسبة جودة الحياة باختلاف الجنس فالإناث لها نسبة كبيرة من جودة الحياة بالنسبة للذكور. خاصة إذا كان الفرد في المرحلة الثانوية فهي من أخطر المراحل التي يمر بها التلاميذ لما لها أثر هام في تشكيل الأفراد لأنها تصادف مرحلة المراهقة وهذه الأخيرة هي مرحلة حساسة جدا حيث يطرأ فيها العديد من التغيرات التي تؤثر على حياته النفسية و الاجتماعية و الدراسية، لأن التلميذ تكثر عليه الضغوطات في الثانوية وخصيصا في السنة الأولى نظرا لتغير نظام الدراسة و تكوين صداقات جديدة قد يواجه التلميذ العديد من المشكلات ما ينتج عنها انفعالات لا يستطيع التحكم فيها كالقلق والغضب ما يؤثر على إحساسه ونوعية الحياة الذي يعيشها فإذا كان فرد متزن انفعاليا يصبح فردا سعيدا في حياته والعكس ومن خلال ما سبق تظهر ضرورة البحث في علاقة الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى التلاميذ خصوصا في مرحلة السنة الأولى الثانوي.

ومن هذا المنطلق السابق الذكر نطرح التساؤلات التالية:

- 1- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس؟
- 2- ما مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس؟
- 4- هل توجد فروق في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس يعزى لمتغير الجنس؟
- 5- هل توجد فروق في جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس يعزى لمتغير الجنس؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- 1- مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس متوسط.
- 2- مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس متوسط.
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي و جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس.
- 4- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.
- 5- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس.

## 3- أهمية الدراسة:

- تسليط الضوء على متغير الاتزان الانفعالي و متغير جودة الحياة.
- مساعدة التلاميذ على معرفة السبل والطرق للعيش في حياة سعيدة و سليمة.
- مواصلة الدراسات حول الاتزان الانفعالي وجودة الحياة مع متغيرات أخرى كالصحة النفسية، تقبل الذات.
- لفت الانتباه الباحثين حول هذا الموضوع نظرا لنقص الدراسات حول هذا الموضوع.

## 4- أهداف الدراسة:

- معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس.
- معرفة مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس.
- معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة.
- معرفة الفروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي وجودة الحياة.

## 5-أسباب اختيار الموضوع:

- نقص الدراسات التي تناولت متغيري الدراسة معا.
- حدائثة موضوع جودة الحياة و أهميته خاصة بالنسبة للمراهق المتمدرس.
- محاولة لفت انتباه الاخصائيين لفئة المراهقين و للمشاكل التي تعاني منها.

## 6- تحديد مصطلحات الدراسة:

الاتزان الانفعالي: هو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات(سليمان، 2008، ص85)

إجرائيا: هو مستوى قدرة الفرد على سيطرة على انفعالاته معبرا عنها بالدرجة التي يحصل عليها من خلال استجابته على مقياس الاتزان الانفعالي للمزيبي.

جودة الحياة: جودة الحياة إحساس الأفراد بالسعادة والرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وتغير حدة الوجدان والشعور، كما يرتبط تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية ويتأثر باستبصار الفرد.(بحرة،2014، ص27)

إجرائيا: هي مدى شعور التلميذ بالرضا والسعادة عن حياته معبرا عنها بالدرجة التي يحصل عليها حيال استجابته عن مقياس جودة الحياة لكازم و منسي.

المراهقة: هي فترة انتقالية من الطفولة نحو الرشد والبلوغ وتحدث العديد من التغيرات الجسدية والنفسية.(المنصور، 2010، ص21).

إجرائيا: المراهق في دراستنا هو التلميذ الذي يدرس السنة أولى ثانوي من عمر 15 إلى 18 سنة.

## 7-الدراسات السابقة:

## أ- دراسات حول الاتزان الانفعالي:

1-دراسة الاشول:(1983):هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة بين النضج الانفعالي و الإنجاز الدراسي على وفق متغير التخصص، تكونت عينة الدراسة من 150 طالب و طالبة من طلبة جامعة الرياض، استخدم الباحث أداة لقياس النضج الانفعالي، توصلت الدراسة إلى وجود علاقة بين النضج الانفعالي و الإنجاز الأكاديمي.(سليمان،2008،ص74).

2- دراسة عرفات:(2009): دراسة في العراق هدفت الى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس والضغوط النفسية لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات. تكونت عينة الدراسة من 750 طالب وطالبة، توصلت نتائجها إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع، وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لاختلاف متغير الجنس.(الربيع،2016،ص1122)

3-دراسة هنلي:(2010): قام بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت التي تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات و اكتساب مهاراته، وتكونت عينة الدراسة من 137 طالب و طالبة، وأظهرت النتائج أن دافعية الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع.(عمر مسعود، دون سنة، ص4)

### ب- دراسات حول جودة الحياة:

1- دراسة العادلي(2006): بعنوان مدى إحساس طلبة كلية التربية بالرساق بجودة الحياة، وعلاقة ذلك ببعض المتغيرات بهدف معرفة مستوى إحساس الطلبة بجودة الحياة وفق متغيري الجنس و التخصص الدراسي، شملت العينة 51 طالب و 147 طالبة، توصلت النتائج إلى أن متوسط درجات إحساس أفراد العينة ككل بجودة الحياة، وكذلك أفراد العينة من الذكور و الإناث بشكل منفرد يفوق المتوسط النظري للمقياس الذي يعكس مستوى عالي من الإحساس بجودة الحياة، ووجود فروق إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص.(نعيسة، 2012، ص157).

2- دراسة أبو حلاوة(2009): الذكاء الانفعالي، وجودة الحياة النفسية دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة، بهدف استكشاف طبيعة وأبعاد العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والرضا عن الحياة وجودة الصحة النفسية لدى عينة من المراهقين تكونت عينة الدراسة من 155 تلميذ تم استخدام مقياس بروفييل المعنى الشخصي، مقياس مؤشرات جودة الحياة النفسية والرضا عن الحياة من إعداد "دينير". وتوصلت إلى أن هناك علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.(مسعودي، 2015، ص213).

3-دراسة بركيبة(2017): بعنوان مستوى الطموح و الاتزان الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد، هدفت إلى التعرف على مستوى كل من الطموح و الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد ومدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة، تكونت عينة الدراسة من 93 طالب، تم استخدام ثلاثة مقاييس (مقياس الطموح، مقياس جودة الحياة، مقياس الاتزان الانفعالي)، توصلت النتائج إلى أن مستوى مرتفع في ثلاث مقاييس.(بركيبة، 2017).

### التعقيب على الدراسات:

هدفت دراسة "الاشول" لدراسة العلاقة بين النضج الانفعالي والإنجاز الأكاديمي و ركزت على التخصص فقط واهملت الجنس الذي يساعدها على معرفة الفروق بين الجنسين، أما دراسة "هنلي" ركزت على معرفة تأثير أسلوب ضبط الذات على الاتزان الانفعالي للطلبة، عدم دراسة عامل الجنس والتخصص، أما دراسة "عرفات" ركزت على دراسة مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس حيث توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، أما دراسة "العادلي" درست مستوى جودة الحياة عند الطلبة وفق الجنس والتخصص حيث توصلت إلى وجود فروق في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير التخصص، أما دراسة "أبو حلاوة" درست متغيرات عديدة الذكاء الانفعالي، جودة الحياة، الذكاء الاجتماعي، الرضا عن الحياة، جودة الصحة النفسية، وتوصلت إلى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة. أما الدراسة التي جمعت بين المتغيرين دراسة "بركيبة" التي تهدف إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة والطموح، توصلت إلى أن مستوى المتغيرات الثلاثة مرتفع. تراوحت عدد العينة في الدراسات من (93 إلى 750) فرد، في كل هذه الدراسات اعتمدوا على المنهج الوصفي، تعددت الأدوات حسب متغيرات الدراسة من بينها: مقياس الاتزان الانفعالي، مقياس الطموح، مقياس جودة الحياة.

في هذه الدراسات الأغلبية ركزت على عامل الجنس والتخصص لكن اختلفت في الأهداف هناك من هدفت إلى معرفة العلاقة بين المتغيرات، وهناك من هدفت إلى معرفة مستوى المتغيرات، لكن لم تكن هناك دراسات عديدة تجمع بين جودة الحياة و الاتزان الانفعالي.

### أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

استفدنا من الدراسات السابقة ما يلي:

\* تحديد متغيرات الدراسة و الفرضيات المراد تحليلها.

\* اكتشاف الأخطاء و العقبات التي واجهتها الدراسات السابقة و مواجهتها.

\* معرفة المنهج المناسب للدراسة

\* معرفة الأدوات المناسبة للدراسة.

\* اثراء الدراسة الحالية بالمراجع.

\* جمع المعلومات من الدراسات السابقة.



## الفصل الأول:

### الاتزان الانفعالي

تمهيد

1- مفهوم الانفعال و طبيعته

2- أسباب الانفعال

3- أثر الانفعال على السلوك

4- أثر الانفعال على التفكير

5- أثر الانفعال على الصحة النفسية

6- مفهوم الاتزان الانفعالي

7- نظريات الاتزان الانفعالي

8- الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية.

ملخص الفصل

تمهيد:

تناولنا في هذا الفصل الاتزان الانفعالي بحيث تطرقنا أولاً إلى مفهوم الانفعال وطبيعته، أسباب الانفعال، أثر الانفعال على السلوك والتفكير والصحة النفسية. كما تناولنا أيضاً مفهوم الاتزان الانفعالي والنظريات المفسرة له بالإضافة إلى علاقته بالصحة النفسية.

### 1- مفهوم الانفعال وطبيعته:

يتمثل الانفعال (Emotion) في كل ما ينتاب الفرد من حالات وجدانية كالحب أو الكره أو الحزن أو الغضب أو الغيرة أو السرور أو القلق أو النفور، كما يتصف الانفعال بحدوث استجابة فيسيولوجية على درجة من الشدة تتضح في الارتفاع المفاجئ لضربات القلب، انقباض عضلات المعدة، ازدياد ضغط الدم، ازدياد التوتر العضلي (عبد المعطي وقناوي، 2000، ص189).

بحيث يرى "عبد الخالق" أن الانفعال هو حالة وجدانية عنيفة تصاحبها اضطرابات فيسيولوجية وحشوية وتعبيرات حركية مختلفة، تبدو للفرد بصورة مفاجئة وتتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتاً طويلاً (عبد الخالق، 1984، ص98).

وهذا لا ينفي أن تكون الانفعالات على درجة مختلفة من الشدة فهناك الانفعالات المعتدلة والانفعالات الحادة الثائرة. ويعرف "دافيدوف" الانفعال بأنه حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة وإحساسات وردود أفعال فيسيولوجية وسلوك تعبيرية معين وهو تنزع لظهور فجأة ويصعب التحكم فيه (دافيدوف، 1997، ص480).

وهذا يعني أن الانفعال مرتبط بمكونات نوعية فيسيولوجية وإدراكية ومعرفية وسلوكية.

أما "الهاشمي" فيعرف الانفعال على أنه حالة جسمية نفسية يصاحبها توتر شديد مع اضطرابات عضوية تمس أجهزة الإنسان الدموية والنفسية والعضلية والغدية والهضمية مع كيانه العصبي عموماً فالانفعال أزمة نفسية طارئة ومفاجئة لم يستطع صاحبها التكيف السريع معها (الهاشمي، 1984، ص164).

ومنه فالانفعال هو حالة داخلية نفسية جسمية يعبر عنها الفرد بحركات مختلفة تأتيه بصورة مفاجئة.

### 2- أسباب الانفعال:

لخصها "الهاشمي" في ثلاث نقاط:

- ✓ عندما تتم الاعاقة لدافع أساسي من دوافعنا، بحيث يمنع الدافع من الوصول إلى هدفه.
- ✓ عند استثارة دافع فينا وذلك حيث يهان أحدنا في كرامته الشخصية بصورة مفاجئة أمام الناس ولا يستطيع الاستجابة المناسبة السريعة لها أمام وقع الصدمة المفاجئة.
- ✓ عندما يتم اشباع بعض دوافعنا بصورة فجائية لا نترقبها أو تتحقق بعض آمالنا بغتة كحال مريض كان لا يرجو شفاء عاجل فإذا به تزول علته فجأة بعد أن يأس (الهاشمي، 1984، ص165.166).

ومنه نجمع أسباب الانفعال في: إعاقة دافع من الدوافع الأساسية، إشباعه بطريقة تفاجئ الفرد فيقوم بانفعالات قد تكون سلبية أو إيجابية، استثارة انفعالات الفرد بشكل متعمد.

### 3- أثر الانفعال على السلوك:

تلعب الانفعالات دورا حيويا في سلوكنا الدافعي، فالحياة بدون انفعال تصبح راكدة وتتحقق كل معانيها، والانفعالات شأنها شأن الدوافع تماما يوجه به السلوك نحو موضوع مرغوب أو بعيد عن موضوع مكروه، إلا أنه يختلف عن الدوافع البيولوجية في أن الانفعال يظهر نتيجة لاستجابة معرفية لمثير خارجي (خليفة، 2003، ص 130).

فحالات الخوف والغضب أو الفرح والمحبة هي في حقيقتها حالات من التوتر النفسي القوي أو الضعيف (حسب الموقف) ويدفع هذا التوتر صاحبه إلى السعي الحثيث إلى سلوك يضمن له إشباع ذلك الدافع لتخفيف شدة ذلك التوتر وتنفيس طاقته (الهاشمي، 1984، ص 122).

فالخوف الشديد يؤدي إلى تفكك السلوك كالرعب في الحرائق والذي يصيب بعض الناس بالشلل أو بدوس بعضهم البعض في محاولات عمياء للنجاة، والغضب الشديد قد يؤدي إلى عدوان أعمى يقترن بالاعتداء الجسدي.

وقد دلت دراسات تجريبية كثيرة على أن القلق وموقف الخطر والتأزم الشديد يخفض من مرونة السلوك أي يميل به إلى التصلب فإذا الفرد يصطنع في هذه المواقف وفي حل مشاكل الحياة طرقا كانت مجدية في حلها من قبل لكنها لم تعد مجدية اليوم كما هي الحال لدى العصابي (أي المصاب بمرض نفسي) فهي أكثر تصلبا في سلوكه وتفكيره واتجاهاته كما دل التجريب أيضا أن هذا التصلب يقل متى زاد شعور الفرد بالأمن (عبد الخالق، 1984، ص 101).

أي أن الانفعال هو الذي يحدد السلوك مثلا عندما يغضب الفرد يقوم بسلوكات عنيفة، فالغضب هو الانفعال والعنف هو السلوك، بهدف إشباع الفرد لدوافعه..

### 4- أثر الانفعال في التفكير:

إن الانفعال الشديد هو العدو للدود للتفكير الهادئ المنظم، ذلك أن الانفعال يركز ذهن المفكر ويجمده في فكرة واحدة لسبب غير موضوع انفعاله، كما أن الانفعال يعميه عن رؤية الكثير ولا يتيح له الهدوء والتأمل اللازمي للتفكير السليم، وأية ذلك ندم المنفعل على ما يتخذه من قرارات أو يصدره من أحكام أو يصل إليه من نتائج أثناء انفعاله، وقد دل التجريب على أن هناك تناسبا عكسيا بين مرونة التفكير وبين القلق وعدم الطمأنينة والتأزم النفسي.

إن الوجدان والتفكير متداخلان تداخلا وثيقا، وحتى يتمكن الطفل من اكتساب معلومة أو خبرة من الخبرات فلا بد أن تتوافر له الظروف الآمنة البعيدة عن التهديد والقلق، حيث يزداد تركيزه وتزداد قدراته على استدعاء الخبرات السابقة وبالتالي فهم الموقف والتعامل معه عقليا ومنطقيا.

فعندما تكون الخبرة مصحوبة بانفعال ايجابي كالفرح أو الانجاز مثلا، يزداد إتقان المعلومة وحفظها وتخزينها في صورة واضحة يسهل استدعاؤها والاستفادة منها، وذلك لأن الناقلات العصبية في الدماغ البشري تفرز مواد كيميائية تعطي

شعور بالراحة والمرح وذلك مع الخبرة التي تعطي هذه الأحاسيس الإيجابية فيسجل الدماغ هذه المعلومة ويعتبر هذه المشاعر الإيجابية التي ترافق الخبرة بمثابة مكافأة ذاتية للدماغ، وهي التي تدعو العقل مستقبلاً لممارسة أشكال التفكير المختلفة كالابتكار والاستكشاف والانجاز لأن المخ في هذه الحالة يكون آمناً، وأما إذا كانت الانفعالات المصاحبة للخبرة سلبية ومؤلمة كالتهديد والقلق والخوف، فإن المادة الكيميائية التي يفرزها الدماغ تجعل الفرد متحفزاً للرد بالمقاومة (مقاومة دخول المعلومة أو تعلم المهارة) وذلك للمحافظة على نفسه وبالتالي يتدنى الانتباه والتركيز والتعلم (سليمان 2008، ص 25).

أي أن الانفعال يؤثر على تفكير الفرد وفهمه للمواقف و كيفية التعامل معها، فإذا كان إيجابياً فهو يساعد الفرد على الابتكار والتعلم والاكتساب واستعادة الأفكار وإذا كان سلبياً يؤثر على العمليات العقلية كالتركيز والانتباه والتعلم.

### 5- أثر الانفعال على الصحة النفسية:

يوجد عدد من الأمراض النفسية مصدرها انفعالات أصابها أحد عاملين هامين، إما أنها انفعالات متطرفة أرهقت أعصاب صاحبها ولم يحاول أن يقوم بعملية ضبط نفسي متوازن لها، فالخوف إذا اشتد واستمر فإنه قد يتعدى إلى مخاوف وهمية أو أن يصل إلى مرحلة (القلق المرضي) أو (وسوسة فكرية مستعصية).

كذلك الغضب إذا استمر وقوي فإنه يصل إلى سلوك تخريب وقد ينتهي إلى انحراف نفسي وسلوك إجرامي.

والعامل الثاني هو محاولة كبت الانفعالات الصحية الفطرية الهامة، فالكبت الصارم أو القمع القوي لا يميّز هذه الانفعالات الفطرية في الإنسان بل يحولها إلى هم أو غم أو اكتئاب أو عزلة أو تشاؤم وانطواء وقد ينتهي ذلك إلى نقمة على النفس، ثم إلى الانتحار كما هو الحال في بيئات غير مؤمنة، فالغضب أصلاً كانفعال لا يجوز كبته بل ينبغي تحويل طاقته إلى تنافس الخبر أو حسب الجهاد أو إلى مباراة رياضية أو تسابق نحو الإصلاح وكذلك الخوف فالانفعال لا يجوز قمعه كلياً، بل لابد من تحويل طاقته نحو الخوف المرض والقذارة ولاتباع السبل الصحيحة، وخوف العار لالتزام سبل الأمانة والشرف، أما الغضب المكبوت كلياً فقد يؤدي إلى إلقاء النفس في المهالك والأخطار، وكل ذلك اختلال نفسي يدعو لمزيد من الاضطرابات والأمراض النفسية (الهاشمي، 1984، ص 174).

ولكي يتمتع الفرد بالصحة الانفعالية التي تؤهله لحياة سعيدة مستقرة يجب عليه توجيه طاقته نحو:

- ✓ التمتع بالصحة البدنية التي تساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية، لأن الذي يعاني من أمراض جسدية يجد صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاته.
- ✓ اختيار المهنة المناسبة ضروري لكي يحقق الفرد ذاته ويثبت فيها كيانه.
- ✓ الاستقرار الأسري ضروري لكي يشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة التي تؤدي به إلى الصحة الانفعالية.
- ✓ الحصول على قدر كاف من الراحة، ذلك لأن العمل الشاق المستمر كثيراً ما يؤدي إلى التوتر والاضطراب الانفعالي.
- ✓ تجنب الضغوط غير الضرورية.

- ✓ مساعدة الفرد على حل المشكلات المحيطة به، ذلك لأن تراكم المشكلات وتركها دون حل عادة ما يؤدي بالفرد إلى التوتر والقلق وإلى اضطرابات انفعالية.
- ✓ تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه وذلك عن طريق ممارسة الهوايات المفيدة والأنشطة المحببة إلى النفس.
- ✓ محاولة التمتع بكل ما هو جميل وحسن في هذا الكون وعدم التركيز فقط على مستبشر يتمتع بالهدوء والاتزان الانفعالي.
- ✓ الترويح عن النفس، فالروتينية والرتابة في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية.
- ✓ تهيئة النفس والاستعداد دائما للطوارئ في الحياة اليومية لمواجهة المواقف التي تثير الانفعال بقدر كبير من الثبات والهدوء.

ومنه فالانفعال يؤثر على الصحة النفسية والجسمية للفرد فهو يخلف العديد من الأمراض في حالة قيام الفرد بكبت انفعالاته أو يمكن أن يؤدي بالإنسان إلى القيام بسلوكات إجرامية هذه الأخيرة تؤثر على حياته و تؤدي به للانتحار. لهذا يجب على الفرد التنفيس وتفرغ انفعالاته بطريقة ايجابية كالرياضة مثلا، مساعدته في حل مشكلاته.

#### 6- مفهوم الاتزان الانفعالي:

وصف "دريفر" 1953 الشخص المتزن انفعاليا بأنه شخص يتفاعل بدون تطرف مع المواقف الانفعالية، ويشير إلى أن العصبية وعدم الاتزان الانفعالي هو عيب متميز يتصف به الشخص صاحب الانفعالية المتطرفة.

ويرى "الخالدي" 2002 أن مفهوم الاتزان الانفعالي تفسير لحالة الاستقرار النفسي الذي يطلق عليه أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي، إذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه أو مثير معين يتحول إلى حالة من التوتر أي يكون في حالة استثارة أو عدم اتزان انفعالي، مما يدفعه إلى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول إلى حالة الاتزان (الخالدي، 2002، ص49).

إذا الشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزاناً انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو إخفاءها أو الخجل منها من ناحية أو الخضوع لها تماما بالمبالغة في إظهارها من ناحية أخرى، إن ذلك من شأنه أن يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (الشرقاوي، 1983، ص39، 40).

الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته حيال المواقف المختلفة التي يتعرض لها ومعرفة كيفية التعامل معها، وأن يتمتع بالاستقرار و التوافق النفسي والمرونة الوجدانية.

## 7- نظريات في الاتزان الانفعالي:

## 1-7- نظرية آيزنك:

توصل "آيزنك" 1962 من خلال سلسلة من الدراسات الشاملة والمتعمقة باستعمال التحليل العاملي التي أجراها في إنجلترا إلى أن شخصية الإنسان تتكون من الأنماط النفسية، إذ كان الهدف من هذه الدراسات تحليل الشخصية وتحديدها بنمطين أساسيين هما الانبساط والانطواء، وسمة الاتزان الانفعالي العصبائية وذلك من خلال مجموعة من اختبارات الشخصية التي طبقها على عينة تكونت من (137) من الذكور والإناث تراوحت أعمارهم من 20 إلى 25 سنة.

وهكذا نجد أن "آيزنك" قد أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيباً أساسياً في أحد هذين النمطين في بنية الشخصية ويرى كذلك أن الفرد الذي يتصف بصفة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع أو المغالاة في الاستجابة، ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي، إذ يستطيع الأفراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول إلى أهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة، ولا يقعون فريسة للحيرة عند الاختيار ويقررون أنهم يشعرون بالرضا عن الطريقة التي يتبعونها في حياتهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات اليومية، في حين أن الفرد الذي يتصف بضعف بعد الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط انفعالاته، ولديه قصور في التعاطف، ولا يستطيع التعبير عما بداخله، وهو غير مثابر وغير اجتماعي، ويكون عادة قابلاً للإيحاء، لذا يقع الأفراد في البعد المتدني للاتزان الانفعالي فريسة للاضطراب النفسي وخاصة القلق، فضلاً عن كونهم أفراد تقهرهم ضغوط الحياة، ولديهم قدرة ضعيفة في التوافق مع متغيرات الحياة. طور "آيزنك" عام 1982 هذا البعد إلى نظرية جديدة في الاتزان الانفعالي وتسمى بالسيطرة الانفعالية والتي ترى أن الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت والعمل أو مواقف مهددة لحياته، فعندما يواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من انتباه انفعالي، الأول داخلي يتخصص نحو أفكاره الداخلية (أي ما يعتقد الفرد حول قدراته وخبراته لمواجهة المهمة وهل لديه الإمكانية على حلها) والثاني خارجي يتعلق بالميزات المتعلقة بالمهمة (نوع المهمة ومدى وضوحها أو غموضها لدى الفرد)، وبذلك يعتقد "آيزنك" أن من يمتلك سيطرة انتباهه عالية نحو انفعالاته بخصوص المهام أو المواقف لمواجهة سيتصف بمقدار عال من التوازن الانفعالي.

## 2-7- نظرية كاتل:

لا يختلف "كاتل" عن عالم النفس "آيزنك" في التوصل إلى سمة الاتزان الانفعالي، إذ اعتمد "كاتل" على الموضوعية الإحصائية المعروفة بالتحليل العاملي، باستخدام التحليل العاملي، حدد "كاتل" 16 سمة مصدرية في الشخصية (منها سمة الاتزان الانفعالي) استخرجها من قائمة "ألبورت" للسمات، والتي تعد سمات أساسية في تركيبة الشخصية.

يرى "كاتل" أن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصابية وتؤثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي.

ويضيف "كاتل" أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان الانفعالي يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين إذا ما تعرض لعوامل ضاغطة، لذا فإن سمة الاتزان الانفعالي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية والفاعلية في مواجهة الضغوط النفسية.

كذلك أشار "كاتل" إلى أن سمة الاتزان الانفعالي ترتبط إيجابيا بالكفاية والرضا والقدرة على تحمل التهديد الخارجي والإحساس بمشاعر الذنب فضلا عن ذلك يتصف المتزن انفعاليا بالصلابة والمرونة والتخطيط والضبط وأخيرا تقدير الذات.

وهكذا يمكن إيجاز خصائص الفرد الذي يتمتع بسمة الاتزان الانفعالي بالآتي: التحرر من الأعراض المرضية، القدرة على تحقيق درجة طيبة من التكيف مع الوسط الذي يعيش فيه، يحسن استعمال مهاراته وقدراته إلى أقصى حد ممكن، يتصف بدرجة عالية من التحكم في الذات، يستطيع مواجهة الضغوط سواء كانت داخلية أم خارجية.

## 3-7- نظرية كولديبرج:

يعد "كولديبرج" أحد أصحاب نظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية التي تنطلق من جمع العديد من سمات الشخصية عبر التحليل العاملي في أبعاد رئيسية ومركزية يمكن من خلالها التعرف على تركيبة الفرد الانفعالية والعقلية والاجتماعية.

واستعمل "كولديبرج" التحليل العاملي في 1991 لقائمة تضم العديد من السمات وتوصل إلى خمسة أبعاد كبرى تفسر شخصية الإنسان، ومن هذه الأبعاد الاتزان الانفعالي والذي يكون من السمات المرتبطة بالهدوء والثقة والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة إلى القلق والحزن. وفي عام 1997 طور "كولديبرج" فيما بعد مفهوم الاتزان الانفعالي وكشفت تحليلاته العملية عن وجود ثلاثة مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم والتي تمثل ب:

## أ/ الرفاهية النفسية:

وتتمثل بشعور الفرد بحسن الحال والرضا والسعادة، ومن يحصل على درجات منخفضة على هذا المجال يتصف بالحزن والغضب واليأس.

## ب/ عدم القلق:

يتصف الأفراد في هذا المجال بالطمأنينة والهدوء والميل إلى الاسترخاء والسيطرة على انفعالاتهم، ومن يحصل على درجات واطنة على هذا المجال يتصف بالقلق والتوتر والشد النفسي.

## ج/ حسن المزاج:

يميل الفرد إلى اعتدال المزاج والانسراح النفسي والتفاؤل والإيجابية، ومن يحصل على درجات واطنة في هذا المجال يتصف بالتهور والعدائية، الغضب الشديد وفقدان السيطرة على انفعالاته السلبية (طارق محمد، بدر العبودي، 20018، ص 194، 195، 196).

فسر العلماء الاتزان الانفعالي كل منه حسب اتجاهه و نظريته، حيث أرجعه "ايزنك" إلى انه تركيب أساسي في شخصية الفرد، فالفرد المتزن انفعاليا يمكن أن يحقق جميع أهدافه لأنه يواجه مشكلاته و يتحكم في انفعالاته، أما كاتل يرى أن سمة الاتزان الانفعالي هي التي تحدد أسلوب العام للفرد، إذا كان الفرد غير متزن انفعاليا يتصف بالقلق و الشك و سرعة الاندفاع و العكس في حالة إذا كان متزن انفعاليا يكون الفرد ناجحا في حياته و له القدرة في مواجهة شتى المواقف بكل مرونة. وأخيرا ارجع "كولديبرج" الاتزان الانفعالي إلى ثلاث مكونات أساسية في الشخصية: الرفاهية النفسية، عدم القلق، حسن المزاج.



## 8- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

للصحة النفسية علامات تنم عنها، ومؤشرات ترشد إليها، ودلالات تدل عليها، وتشير هذه العلامات إلى مظاهر سلوكية محددة يتوافر الكثير منها لدى الشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصحة النفسية، وهذه المؤشرات هي مؤشرات نوعية منها ما هو ذاتي لا يشعر بها إلا صاحبها ومنها ما هو خارجي يدركه الآخرون، منها الاتزان الانفعالي، فيتسم الشخص بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات وتنضج انفعالاته إلى حد بعيد ويعني وجود حالة من التماثل بين نوع المنبه ونوع الانفعال الناتج عنها، فإذا تضايق شعر بالقلق والضيق والهم، وإن قابله شيء سار شعر بالفرح والنشوة.

إن الشخصية المتكاملة هي التي يتسم سلوكها وتصرفاتها ودوافعها بالاتزان الانفعالي، فالالاتزان الانفعالي سمة عامة تفرق بين الأسوياء والغير أسوياء، ويتضمن مفهوم الاتزان كما تم ذكره التوافق الاجتماعي بدرجاته المختلفة، بعد أن غدا أغلب الناس يتفوقون على علاقة العصابية بالتصرفات الانفعالية للشخصية غير المتوافقة.

ومن هنا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية وهذا ما يعبر عنه "عبد الغفار" بأنها حالة الفرد النفسية والصحة النفسية السليمة هي حالة تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده أي تحقيق إنسانية (عبد الغفار، 1986، ص 213).

إننا نجد العصابي شخص يعاني قصورا في إرادته وقدرته على الضبط الانفعالي والتعبير عن نفسه، وهو قابل للإحياء، تنقصه المثابرة، بطيء التفكير والعمل، غير اجتماعي، ينزع لقمع الحقائق غير السارة، مهموم وقلق دائما، مرهف رقيق المشاعر، سهل وسريع التأثر والبكاء والانجراح، متقلب المزاج، يكتئب كثيرا، يعاني من صعوبة في النوم واضطرابات سيكوسوماتية (نفسجسمية)، مفرط في الانفعال، استجابة عنيفة جدا لكافة المنبهات، لا يعود لطبيعته بسهولة بعد خبرة انفعالية مثيرة أو مؤثرة، شديد الحساسية، متململ وغير مستقر سريع الاهتياج والثورة والغضب لأنفه الأسباب، يميل للعدوانية، أما الشخص المتزن انفعاليا فيتسم ببطء الاستجابة الانفعالية، يعود لحالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية، يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها، وعدم القلق، غير مهموم ولا يكتئب ولا يحزن إلا نادرا.

وبالتالي فإن الباحث يفهم مما سبق أن المتزن انفعاليا يتسم بالسمات التالية:

- ✓ قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء أعصابه وسلامة تفكيره حيال الأزمات والشدائد.
- ✓ حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات انفعالية تافهة.
- ✓ يكون قادر على تحمل المسؤولية ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة.
- ✓ هادئ ومتزن لا يميل إلى العدوان.
- ✓ يوازن جميع انفعالاته في تكامل نفسي يربط من خلاله جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبرته.

- ✓ يستطيع العيش في توافق اجتماعي ويكيف نفسه مع البيئة المحيطة ويساهم بإيجابية في نشاطها، الأمر الذي يعود عليه بالشعور بالرضا عن النفس والشعور بالسعادة والبشاشة.
  - ✓ قدرته على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.
  - ✓ يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار والطمأنينة يستطيع من خلالها مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة، سلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف. (محمود إسماعيل، 2006، ص 35، 36)
- الشخصية المتكاملة هي التي تتسم في سلوكها و تصرفاتها بالاتزان الانفعالي و هذه الأخيرة تفرق بين الأسوياء وغير الأسوياء. فالاتزان الانفعالي أساس الصحة النفسية.

## ملخص الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يمكننا القول بأن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته بشكل يتناسب مع المواقف، بحيث فسر "آيزنك" بأنه تركيب أساسي في شخصية الفرد، أما "كاتل" يرى بأن سمة الاتزان الانفعالي هي التي تحدد الأسلوب العام للفرد، و"كولديبرج" فسره على أنه مرتبط بثلاث مكونات أساسية: الرفاهية النفسية وعدم القلق وحسن المزاج، كما أن له تأثير على الصحة النفسية لأن التوافق النفسي هو أساس الصحة النفسية.

## الفصل الثاني:

### ما هي جودة الحياة

تمهيد.

- 1- مفهوم جودة الحياة.
  - 2- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة
  - 3- نظرة تاريخية حول جودة الحياة.
  - 4- مكونات جودة الحياة.
  - 5- أبعاد جودة الحياة.
  - 6- الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة.
  - 7- مؤشرات جودة الحياة.
  - 8- مجالات جودة الحياة.
- ملخص الفصل.

تمهيد:

يعتبر مفهوم جودة الحياة من المفاهيم النسبية وذلك وفقا لذات الإنسان و ما يدركه الشخص وفقا للمتغيرات البيئية التي تحيط به و الإمكانيات المعنوية و المادية. فحياة الإنسان لا تنحصر فقط في تأمين حاجاته الأساسية بل تتعدى إلى تحسين حياته ما يسمى ب جودة الحياة، وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل من مفهوم جودة الحياة إلى مكوناتها و أبعادها و كيف فسرت الاتجاهات جودة الحياة و مؤشراتها.

### 1- مفهوم جودة الحياة:

لغة: أصلها من فعل جاد، الجودة، جود، جودة، أي صار جيدا و هو ضد الرديء، وجود الشيء أي حسنه وجعله جيدا.(ابن منظور، 1993، ص215)

اصطلاحا: الجودة هي انعكاس للمستوى النفسي و نوعيه، و أن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقي و التحضر، تعكس بلا شك مستوى معيناً من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسدي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه مع ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي (شيخي، 2013، ص71) تعريف منظمة الصحة العالمية: إنها إدراك الفرد لمكانته في الحياة وفي المحتوى الثقافي والنظام القيمي الذي يعيش فيه، وفي علاقته بالأهداف والتوقعات والمعايير والاهتمامات، ويتأثر بشكل معقد بالصحة البدنية، والحالة النفسية، الحالة الاجتماعية، والعلاقة بالمستقبل الملحوظ لبيئته.(جوان، 2013، ص38).

يرى "العارف بالله" (1999) أن جودة الحياة هي البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق.(نعيسة، 2012، ص151)

يرى "فرانك" (2000) أن جودة الحياة هي إدراك الفرد للعديد من الخبرات، و بالمفهوم الواسع شعور الفرد بالرضا مع وجود الضروريات في الحياة مثل الغذاء والمسكن وما يصاحب هذا الإحساس من شعور بالإنجاز والسعادة.(حرطاني، 2014، ص20).

ويعرفها "عبد الفتاح و حسين" (2006) بأنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة و إدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه.(عبد الحفيظي، 2015، ص27).

عرفها "رينيه و آخرون": بأن جودة الحياة إحساس الأفراد بالسعادة و الرضا في ضوء ظروف الحياة الحالية وأنها تتأثر بأحداث الحياة والعلاقات وتغير حدة الوجدان والشعور، كما يرتبط تقييم جودة الحياة الموضوعية والذاتية ويتأثر باستبصار الفرد(بحرة، 2014، ص27)

في حين عرفها روبين: بأنها الدمج و التكامل بين عدة اتجاهات لدى الفرد من ناحية الصحة الجسمية والنفسية والحياة الاجتماعية، متضمنة كلا من المكونات الإدراكية والذي يشمل الرضا ومكونات العاطفية والسعادة. (بحرة، 2014، ص28).

أما "فيلك و بيرى" (1995)، فيعرفها على أنها السعادة الكبيرة العامة التي تنتج عن التقييم الذاتي والموضوعي للسعادة الجسمية والمادية والاجتماعية والانفعالية معا جنبا إلى جنب بما يتفق مع مستوى النمو الشخصي للفرد وأنشطته الهادفة والتي يتم تقييمها جميعا من منطلق ما لدى الفرد من نسق قيمي. (بوعزة، 2020، ص32)

فجودة الحياة هي شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته وقدرته على التعامل مع المواقف بشكل إيجابي، فهي التكامل بين النواحي الصحية والجسمية والنفسية والاجتماعية.

## 2- المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

نوعية الحياة: هو الإحساس الإيجابي بحسن الحال، ويرصد بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره وذات قيمة ومعنى بالنسبة له، واستقلالته في تحديد وجهة مسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها. (توفيق، 2014، ص6).

السعادة: هي المشاعر الإيجابية التي تتصف بالبهجة والسرور وهي أيضا حالة من التوازن الداخلي يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالرضا و الابتهاج و السرور والتي ترتبط بالجوانب الأساسية للحياة مثل الأسرة والعمل والعلاقات الاجتماعية. (المرشود، 2011، ص802)

الصحة النفسية: هي مدى التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة التي تحدد في النهاية السلامة النفسية على ضوء انتظام جميع جوانب الشخصية في كل متكامل يسير في الاتجاه الصحيح وأن سعادة الفرد مشروطة بمدى التزامه بفلسفة معينة في الحياة تؤدي إلى سلوك متناغم ومتجانس يحول دون ظهور صراعات محطمة لكيانه النفسي. (بودية، 2011، ص35).

## 3- نظرة تاريخية حول جودة الحياة:

يعد كتاب الأخلاق ل"أرسطو" أحد المصادر المبكرة التي تعرضت لتعريف جودة الحياة حيث قال: إن كلا من العامة أو الدهماء وأصحاب الطبقة العليا يدركون الحياة الجيدة بطريقة واحدة وهي أن يكونوا سعداء ولكن مكونات السعادة عليها خلاف إذ يقول بعض الناس شيئا ما في حين يقول آخرون غيره ومن الشائع كذلك أن الرجل نفسه يقول أشياء مختلفة في مختلف الأوقات فعندما يقع فريسة المرض فإنه يعتقد أن السعادة هي الصحة وعندما يكون فقيرا يرى السعادة في الغنى ويرى أرسطو أن الحياة الطيبة تعنى حالة شعورية، ونوعا من النشاط و ما ذلك بالتعبير الحديث سوى جودة الحياة.

ومع بداية فترة الثمانينات و ما تلاها في التسعينات و الظهور السريع لثورة الجودة و تأكيدها جودة المنتجات و جودة المخرجات، و دخول معايير الجودة و تطبيقها في العديد من المجالات: الصناعة، الزراعة، الاقتصاد، الطب، السياسة، والاجتماع و الدراسات النفسية، كان أحد نواتج تلك الثورة هي زيادة الاهتمام البحثي بدراسة مفهوم جودة الحياة، (مسعودي، 2015، ص204).

فجودة الحياة حسب "ارسطو" هي السعادة، وهذه الأخيرة تختلف من فرد إلى آخر حسب النقص الذي يشعر به.

## 4- مكونات جودة الحياة:

تقسم الى مكونين:

\* شخصي/نوعي: كيف يشعر الشخص اتجاه نفسه وحالته، الحالات الوظيفية مثل التعليم، طبيعة العمل.

\* موضوعي: كيف يشعر الشخص اتجاه مجتمعه وقدراته على المشاركة والتأثير في قرارات المجتمع، الحالة الاقتصادية والاجتماعية والبيئية. (شيخي، 2013، ص78).

فجودة الحياة تكمن في ما يحس الفرد اتجاه نفسه، وفي ما يحس اتجاه مجتمعه.

## 5- أبعاد جودة الحياة:

تعرف موسوعة علم النفس جودة الحياة على أنها مفهوم متعدد الأبعاد، ولخصتها في سبعة أبعاد تمثل في مجموعها جودة الحياة:

1- التوازن الانفعالي و يعني ضبط الانفعالات كالحزن و القلق و الكآبة و غيرها.

2- الحالة الصحية للجسم.

3- الاستقرار المهني، حيث يمثل الرضا عن العمل أو الدراسة بعدا هاما في جودة الحياة.

4- الاستقرار الأسري و تواصل العلاقات داخل البناء العائلي.

5- استمرارية و تواصل العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة.

6- الاستقرار الاقتصادي وهو ما يرتبط بدخل الفرد الذي يعينه على مواجهة الحياة.

7- التواءم الجسدي ويرتبط ذلك بما يتعلق بصورة الجسم وحالة الرضا عن المظهر والشكل العام.(معمرية،2020،ص21).

تبين من مقياس صممه كل من "منسي كاظم"(2010) أن جودة الحياة تتكون من 6 ابعاد وهي:

1- بعد جودة الصحة العامة.

2-بعد جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.

3- بعد جودة التعليم.

4- بعد جودة العواطف.

5- بعد جودة الصحة النفسية.

6- بعد جودة شغل الوقت و إدارته.(منسي، كاظم،2010،ص41).

ومنه جودة الحياة تشمل عدة جوانب وهي الصحة العامة، الحياة الاجتماعية، التعليم، العواطف، الصحة النفسية.

يجب أن تتوفر كل هذه الأبعاد لكي يكون الفرد له مستوى عالي من جودة الحياة.

#### 6-الاتجاهات المفسرة لجودة الحياة:

**6-1الاتجاه النفسي لجودة الحياة:** ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقا للمنظور النفسي على أنه " البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية ". وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا "في حالة الإشباع" أو عدم الرضا "في حالة عدم الإشباع" نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (مسعودي،2015،ص206).

**6-2الاتجاه المعرفي:**يرتكز هذا المنظور في تفسيره لجودة الحياة على الفكرتين الآتيتين:

**الأولى:** أن طبيعة إدراك الفرد هي التي تحدد شعوره بجودة الحياة.

**الثانية:** في إطار الاختلاف الإدراكي الحاصل بين الأفراد، فإن العوامل الذاتية هي الأقوى أثرا من العوامل الموضوعية في درجة شعورهم بجودة الحياة، ووفق ذلك و في هذا الاتجاه لدينا نظريتان حديثتان في تفسير جودة الحياة:

**أ-نظرية لاوتن(1996):** طرح " لاوتن" (1996) مفهوم طبيعة البيئة ليوضح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول الآتي : أن الإدراك الفرد لنوعية حياته يتأثر ب طرفان هما: **الظرف المكاني:** إذ أن هناك تأثيرا للبيئة المحيطة بالفرد على إدراكه لجودة الحياة، وطبيعة البيئة في ظرف المكاني تأثيران أحدهما مباشر على حياة الفرد كالتأثير على الصحة مثلا، والأخر تأثير غير مباشر إلا أنه يحمل مؤشرات إيجابية كرضا الفرد على البيئة التي يعيش فيها، **الظرف الزماني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سيطرة على ظروف بيئته، وبالتالي يكون التأثير أكثر إيجابية على شعوره بجودة الحياة.



ب-نظرية شالوك (2002): أعطى "شالوك" تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة على أساس أنه مفهوم مكون من ثمانية مجالات، وكل مجال يتكون من ثلاثة مؤشرات، تؤكد جميعها على أثر الأبعاد الذاتية كونها المحددات الأكثر أهمية من الأبعاد الموضوعية في تحديد درجة الشعور بالفرد بجودة الحياة، على أن هناك نسبة في درجة هذا الشعور فاعامل الحاسم في ذلك يمكن في طبيعة إدراك الفرد لجودة الحياة. (فواطمية، دون سنة، ص4).

### 3-6-الاتجاه الإنساني لجودة الحياة :

يشير المنظور الإنساني أن فكرة جودة الحياة تستلزم دائماً الارتباط الضروري بين عنصرين لا غنى عنهما.

#### 1- وجود كائن حي ملائم.

2- وجود بيئة جيدة يعيش فيها هذا الكائن لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصرين، فهناك البيئة الطبيعية والتي تتمثل بالموارد الطبيعية التي تشكل مقومات حياة الفرد، وهناك البيئة الاجتماعية وهي التي تضبط سلوك الأفراد والجماعات طبق للمعايير السائدة في المجتمع، فجودة البيئة الاجتماعية تحقق بمقدار امتثال الأفراد لهذه المعايير وعدم خروجهم منها، كما أن هناك البيئة الثقافية، التي تقيس جودة لقدرة الفرد على صنع بيئة حضارية مادياً أو معنوياً.

أ-نظرية"رايف": تدور نظرية "رايف" حول مفهوم السعادة النفسية إذ أن شعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسه بالسعادة التي حددها بستة أبعاد يضم كل بعد بستة صفات تمثل هذه الصفات نقاط إلتقاء لتحديد معنى السعادة النفسية الذي يتمثل في وظيفة الفرد الايجابية في تحسين مراحل حياته، وهذه الأبعاد هي :

البعد الأول: الاستقلالية.

البعد الثاني: التمكن البيئي.

البعد الثالث: النمو الشخصي.

البعد الرابع: العلاقات الايجابية مع الآخرين.

البعد الخامس: تقبل الذات.

البعد السادس: الهدف من الحياة.

لقد بين "رايف" أن جودة الحياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في المراحل حياته المختلفة، وأن التطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعاده النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة. (شيخي، 2013، ص85).

## 4-6الاتجاه التكاملي لجودة الحياة:

نظرية "أندرسون": طرح "أندرسون" (2003) شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة متخذًا من مفاهيم السعادة، ومعنى الحياة ونظام المعلومات البيولوجية والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات فضلًا عن العوامل الموضوعية الأخرى إطارًا نظريًا تكامليًا لتفسير جودة الحياة.

لقد أشار أندرسون إلى أن إدراك الفرد لحياته، يجعله يقيم شخصيًا ما يدور حوله، كما يمكنه من أن يكون أفكاره يصل إلى الرضا عن الحياة فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة

- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة

- أن تضع أهدافًا واقعية نكون قادرين على تحقيقها.

- أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا.

- أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد إلى شعوره بجودة الحياة. (فواطمية، دون سنة، ص7).

## 5-6الاتجاه الاجتماعي لجودة الحياة:

ظهر مفهوم نوعية الحياة في ظل التوجهات الاقتصادية التي شاهدها المجتمعات الغربية عامة والصناعية خاصة بوصفه نوعًا من تدعيم الخطاب السياسي للقائمين على أمر هذه المجتمعات، حيث اهتمت السياسة بكل ما من شأنه الحفاظ على نوعية معينة لحياة الأفراد سواء من حيث المستوى الاقتصادي والوفرة السلعية أو توفير الخدمات الاجتماعية والصحية بهدف تدعيم النظام والحفاظ عليه وقد طرح مصطلح نوعية الحياة في منتصف الستينات ليعني نزوعًا نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف، هذا النمط الذي لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة، غير أن هذا المفهوم قد اتخذ في بداية السبعينات منحى آخر ليعبر عن عدم الرضا عن الوضع القائم وطرح على أنه هدف لتحقيق طريقة للحياة، ثم طرحت فكرة نوعية أو كيفية أو جودة الحياة ويرتبط مفهوم جودة الحياة من المنظور الاجتماعي بعدد من المؤشرات الاجتماعية الموضوعية التي تعكسها البيانات والإحصاءات الرسمية مثل نظافة البيئة، سهولة المواصلات، ونوع العمل وطبيعة، توفر السلع، زيادة الدخل، توفر فرص التعليم والعمل، توفر الخدمات الصحية المناسبة، حرية التعبير والاعتقاد، توفر أماكن الترفيه والاستجمام، توفر العدالة الاجتماعية ومن الواضح أن هذه المؤشرات تختلف من مجتمع لآخر أن قياس المؤشرات الموضوعية أو تلك المؤشرات الدالة على جودة الحياة بوصفها تمثل الأرضية الأساسية والمدخلات الرئيسة التي تبني عليها الحياة تعتمد على البيانات الإحصائية الرسمية عن الدولة المعنية بقياس جودة حياة مواطنيها.

بين أن العلماء المهتمين، بمثل هذه القياسات، بينوا أن البيانات التي تتمخض عنها هذه القياسات لا تعبر عن جودة الحياة بقدر ما هي تعبير عن كم الحياة، أي كم ما يقدم من خدمات لحياة أفراد المجتمع، أما جودة الحياة فهو شيء آخر يعبر في الغالب عن إدراك الفرد لهذا الكم واتجاهاته نحوها واستجابته لها بشكل قد لا يحقق أو لا يحقق له الرضا عن حياته أو عن مجال معين أو أكثر من مجالات الحياة المتعددة والمختلفة. ويكاد يجمع المشتغلون بالبحث في العلوم

الإنسانية عامة وعلم الاجتماع بنحو خاص على حقيقة مفادها أن المؤشرات الموضوعية بكل مظاهرها المادية القابلة للرصد وللإحصاء والقياس لم تعد كافية للتعبير عن نوعية الحياة بمعناها الدقيق، حيث بين كل من "كلينكهام" و"وريس"، أن البحوث التي تركز على الجوانب الموضوعية لا تقدم إلا القليل فيما يتعلق بجودة الحياة أو نوعية الحياة المركبة بالنسبة للفرد.

وتتفق مع هذا المعنى حيث ترى أنه أصبح من المؤكد أن تحقيق الأهداف الاجتماعية للسياسات لا يعني بالضرورة تحسنا لنوعية الحياة في المجتمع فزيادة الدخل القومي أو زيادة نصيب الفرد منه أو ارتفاع مستوى المعيشة أو زيادة التقدم العلمي والتكنولوجي لا يدل على أن المجتمع قد انتقل إلى حالة أفضل أو أن الأفراد قد أصبحوا أكثر سعادة ورضا عن حياتهم. ذلك لتعذر تحقيق العدالة الاجتماعية في تقسيم الثروات وبخاصة في المجتمعات النامية حيث تعجز عمليات التخطيط والتنمية التي تعول عليها هد المجتمعات عن تحقيق أهدافها وخصوصا في مجالات التنمية الاجتماعية، لأسباب اجتماعية وثقافية بنحو عام وأسباب سياسية بنحو خاص، فضلا عن ذلك فإن المؤشرات الموضوعية التي تعتمد في قياساتها على البيانات والإحصاءات الرسمية قلما توجد دولة نامية تتمكن من إجرائها بصورة منتظمة، حيث غالبا ما تكون المسافة بين مسح وآخر عشرة أعوام، كذلك فإن متغيرات التي تدخل في هذه المسوح غالبا ما تكون محدودة لا تتناول جميع المتطلبات التي تترجم واقع حياة الأسر والأفراد في مرحلة زمنية محددة، عليه فإن الاعتماد على نتائج المسوح وتقدير جودة حياة الأسر أو الأفراد على وفقها تكون متعذرة في اغلب الدول النامية بل تكون عقيمة نسبيا في دولة مثل العراق التي لا تملك قاعدة بيانات رصينة مستمدة من المسوح المتكررة، بل أن الأحداث التي مرت بها خلال العقود الثلاثة الأخيرة قد قضت حتى على هذا الجزء اليسير من البيانات عن الباحثين بعد إجراء المسح وإطلاقها بعد سنين تفقدتها أهميتها عند تحليل الظاهرة أو الموقف في ضوءها. (جوان، 2013، ص50، 48).

ومن خلال هذه الاتجاهات، فإن الاتجاه النفسي فسر جودة الحياة بانها تكمن في حدوث الإشباع في المراحل العمرية، حيث يظهر الرضا "في حالة الإشباع" أو عدم الرضا "في حالة عدم الإشباع"، أما الاتجاه المعرفي ففسره بان طبيعة الإدراك هي التي تحدد شعور الفرد بجودة الحياة أما الاتجاه الإنساني ترتبط جودة الحياة بوجود كائن حي ملائم وجود بيئة جيدة يعيش فيها. أما الجانب الاجتماعي تكمن جودة الحياة في نظافة البيئة، سهولة المواصلات، ونوع العمل وطبيعته، فكل منهم فسرهما حسب اتجاهه من فسرهما إلى الجانب العقلي، ومن فسرهما إلى الجانب النفسي، من فسرهما إلى الجانب الاجتماعي. لكن جودة الحياة تعبر عن كل جوانب الحياة.

## 7- مؤشرات جودة الحياة:

حدد "فلوفيلد" (1990) مؤشرات لجودة الحياة في ما يلي:

- المؤشرات النفسية: درجة شعور الفرد في القلق و الاكتئاب، التوافق مع المرض، الشعور بالسعادة والرضا.
  - المؤشرات الاجتماعية: تتضح من خلال القدرة على تكوين العلاقات الشخصية.
  - المؤشرات المهنية: وتتمثل في درجة رضا الفرد عن مهنته وحبها و مدى سهولة تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.
  - المؤشرات الجسمية والبدنية: رضا الفرد عن حالته الصحية وقدرته على التعايش مع الآلام و النوم و الشهية و القدرة الجنسية. (بوعمامة، 2019، ص352).
- أي أن جودة الحياة يمكن تحديد مستواها من خلال العديد من الجوانب: النفسية، الاجتماعية، الجسمية، المهنية، فإذا كان الفرد يشعر بالسعادة وله القدرة على تكوين علاقات كبيرة و جيدة ،ويكون راضي عن مهنته، وعن حالته الصحية، وراضي عن وضعه المادي فهو يتمتع بمستوى مرتفع من جودة الحياة.

## 8-مجالات جودة الحياة:

يتضح من تعاريف جودة الحياة السابقة أنها كما حللها " جاكسون " : والمسماة بالثلاثية الكينونة .الانتماء .السيرورة حيث يوضح الجدول التالي المكونات الفرعية لهذه المجالات:(أبو حلاوة،2010،ص8،7)

## الجدول رقم (1): يمثل مجالات جودة الحياة

المجالات	الأبعاد الفرعية	الأمثلة
الكينونة والوجود	الوجود البدني	-القدرة على التحرك وممارسة الأنشطة الحركية. -أساليب التغذية وأنواع المأكولات المتاحة
	الوجود النفسي	-التحرر من القلق والضغط. -الحالة المزاجية العامة للفرد (ارتياح/عدم ارتياح)
	الوجود الروحي	-وجود الأمل في المستقبل. -أفكار الفرد الذاتية عن الصواب والخطأ
الانتماء	الانتماء البدني	- وجود منزل للعيش. -نطاق الحيرة التي يعيش حولها الفرد
	الانتماء الاجتماعي	-القرب من أعضاء الأسرة التي ينتهي إليها. -وجود شبكة علاقات اجتماعية قوية (أقارب/أصدقاء)
	الانتماء المجتمعي	-توفر فرص الحصول على الخدمات المهنية المتخصصة
الصيرورة	الصيرورة العلمية	-القيام بنشاطات في حدود مكان الإقامة. -العمل في وظيفة أو الذهاب إلى المدرسة/الجامعة/التكوين.
	الصيرورة الترفيهية	-الأنشطة الترفيهية الخارجية: التنزه/العطل. -الأنشطة الترفيهية داخل المنزل: وسائل الإعلام
	الصيرورة التطورية	-تحسين الكفاءة البدنية والنفسية. -القدرة على التوافق مع متغيرات مشكلات الحياة

أي أن جودة الحياة موجودة في جميع مجالات حياة الفرد الخاصة به، في الأسرة، في العمل، مع الأصدقاء، حيث تعطي للفرد نظرة إيجابية عن المستقبل.

## ملخص الفصل:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل يمكننا القول بأن مفهوم جودة الحياة لقي اهتمام كبير من قبل الباحثين نظرا لقيمته وأهميته وضرورته في تجاوز العقبات والمشكلات التي تواجه الإنسان في حياته، فجودة الحياة هي استجابة الفرد الانفعالية للظروف المحيطة فيه وشعوره بالرفاهة والسعادة كما فسره الاتجاه النفسي بأن الإشباع في مراحل نمو الإنسان هو أساس جودة الحياة، وهذه الأخيرة لها العديد من الأبعاد التي تكون أساس جودة الحياة منها: الصحة النفسية، الصحة الجسمية، التوازن الانفعالي والعاطفي.

**الجانب الميداني:**

## الفصل الرابع:

### الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة

3- مجتمع الدراسة

4- أدوات الدراسة و خصائصها السيكومترية

5- الدراسة الأساسية

6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

ملخص الفصل.



## تمهيد

في هذا الفصل تطرقنا الى الدراسة الاستطلاعية التي من خلالها قمنا بالتعرف على المنهج المتبع في الدراسة، ومجتمع الدراسة العينة المراد دراستها والأدوات المستخدمة لقياس متغيرات الدراسة، ثم قمنا في الدراسة الأساسية بتطبيق المقاييس على العينة ثم قمنا بجمع البيانات وتفريغها باتباع أساليب المعالجة الإحصائية المناسبة للتوصل إلى نتائج الفرضيات.

## 1- الدراسة الاستطلاعية:

المجال الزمني: تم اجراء الدراسة الاستطلاعية من يوم 9 ماي 2022 الى 11 ماي 2022.

المجال المكاني: تم إجراء الدراسة في ثانوية محمد بلخير محمد بلدية بلخير ولاية قلمة.

المجال البشري: مجتمع الدراسة تلاميذ السنة الأولى الثانوي من شعبي العلمي والادبي.

قمنا بالمقابلة مع مدير الثانوية قام بتوجيهنا لناظر المؤسسة للتعرف على أفراد مجتمع الدراسة (تلاميذ السنة أولى ثانوي)، ومعرفة أوقات الدراسة لعدم مواجهة الصعوبات. التعرف على تلاميذ التخصصين أدبي وعلمي. حيث ساعدتنا هذه الدراسة الى التوصل الى النتائج التالية:

- التعرف على خصائص أفراد العينة المراد دراستها.
- التأكد من قابلية استجابة أفراد العينة على المقاييس.
- التعرف على أهم الصعوبات التي قد تعرقل سير الدراسة الأساسية.

## 2- منهج الدراسة:

اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي نظرا لملائمته لمثل هذه الدراسات، بحيث يعتبر رصد ومتابعة دقيقة لظاهرة أو حدث معين بطريقة كمية أو نوعية في فترة زمنية معينة أو عدة فترات من أجل التعرف على الظاهرة أو الحدث من حيث المحتوى والمضمون، والوصول إلى نتائج وتعميمات تساعدنا على فهم الواقع وتطويره. (عليان، 2001، ص48)

اعتمدنا على المنهج الوصفي لأنه يبحث عن العلاقة بين المتغيرات، عن وجود الفروق بين المتغيرات تعزى للجنس، التخصص، السن او المستوى الاجتماعي.

## 3- مجتمع الدراسة:

هو جميع الافراد الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، و هو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي يسعى الباحث إلى أن يعمم عليها نتائج الدراسة (اللامي، 2020، ص1)

الميدانية

مجتمع دراستنا هو كل تلاميذ السنة أولى ثانوي من شعبي ادبي وعلمي الذي يبلغ عددهم 500 تلميذ بثانوية محمد بلخير محمد بلدية بلخير ولاية قالمة.

جدول رقم(2): يوضح توزيع مجتمع الدراسة

الجنس	العدد	النسبة المئوية	التخصص	العدد	النسبة المئوية
ذكور	150	30%	علمي	300	60%
اناث	350	70%	ادبي	200	40%
المجموع	500	100%	المجموع	500	100%

\* عينة الدراسة: في الدراسات الوصفية ينصح باستخدام 20% من افراد مجتمع صغير بالمتنات كعينة للدراسة، أما في حال كان عدد سكان المجتمع بآلاف فتتخفف النسبة الى 10%، وفي حال تجاوز عدد افراد المجتمع عشرة آلاف فعندها على الباحث ان يختار 5% كعينة للدراسة. وفي الدراسات التي تعتمد على العلاقة الارتباطية بين المتغيرين في تحليلها فيجب على الباحث ان يأخذ 50 الى 100 فرد.(خضر، 2013، ص15)

\* حجم العينة: قمنا باختيار نسبة 20% من افراد مجتمع الدراسة كونه مجتمع صغير بالمتنات، حيث يبلغ عدد افراد مجتمع هذه الدراسة ب 500 تلميذ، وعليه قمنا بأخذ 100 فرد كعينة للدراسة ما تؤكد العملية الحسابية  $100/20*500$ .

\* طريقة اختيار العينة: تم اختيار أفراد العينة بطريقة عرضية (الأفراد المتاحين).

4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكمومترية:

المقياس (1): مقياس الاتزان الانفعالي: أعد هذا المقياس في الاصل " عادل محمد محمود العدل" (1995) ويتألف المقياس في صورته النهائية من (116) عبارة يجيب عليها المفحوص " بنعم" او "لا" وقام "أسامة المزيبي" (2001) بتطويره وإعادة صياغة بعض العبارات، تكون طريقة التصحيح بإعطاء درجتين للإجابة التي لا توافق مفاتيح التصحيح.

جدول رقم (3): يمثل مفتاح تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي

العبارات	نعم	لا
العبارات الإيجابية	2	1
العبارات السلبية	1	2

معايير الحكم على الاتزان الانفعالي:

1-1.33 (منخفض)

1.33-1.66 (متوسط)

1.66-2 (مرتفع)

\* الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي (أداة مكيفة في البيئة العربية):

أولاً: الصدق

1- صدق وثبات الاتزان الانفعالي: لحسابه قام الباحث بالخطوات التالية: صدق المحكمين: عرض على 10 محكمين متخصصين في علم التربية و لم النفس، تم استبعاد عبارة واحدة لأنها مكررة، كما تم تعديل بعض العبارات ، واعادة صياغتها، بعد إيجاد صدق المحكمين أصبحت 81 عبارة.

2- صدق الاتساق الداخلي: قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، فتبينت وجود ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عددها. 34 بند، بعد حذف الباحث لل فقرات عند مستوى أقل من 0.05.

3- صدق التمييزي: تم ترتيب افراد العينة حسب الدرجة الكلية التي حققها كل منهم في استجابته، تم اجراء المقارنة بين الدرجات باستخدام اختبار مان وتم حساب المتوسطات الحسابية وقيمة ت فتوصل الى.

إن المقياس له القدرة على التمييز بين الطلبة. من حيث اتزانهم الانفعالي.

ثانياً: الثبات

1- ثبات مقياس الاتزان الانفعالي قام بحساب ثبات عبارات المقياس ككل بطريقة إعادة الاختبار بفاصل 3 أسابيع على 45 تلميذ توصلت الى معامل الثبات من (0.82-0.43) وهو مستوى جيد من الثبات (محمود، 2006، ص 156).

المقياس (2): مقياس جودة الحياة ل كاظم ومنسي المتكون من 60 عبارة موزعة على 6 ابعاد وهي كالتالي:

- جودة الصحة العامة.
- جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية.
- جودة التعليم والدراسة.
- جودة العواطف.
- جودة الصحة النفسية.
- جودة شغل الوقت وإدارته.

\* تصحيح المقياس:

الجدول رقم (4): يمثل مفتاح تصحيح مقياس جودة الحياة

كثيرا جدا	كثيرا	إلى حد ما	قليلا	أبدا	بدائل الإجابة
5	4	3	2	1	الفقرات الفردية
1	2	3	4	5	الفقرات الزوجية

\* معايير الحكم على جودة الحياة:

1-2.33 (منخفض)

2.33-3.66 (متوسط)

3.66-5 (مرتفع)

\* الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة (أداة مكيمة في البيئة العربية):

أولاً: صدق المقياس: عرض المقياس على 6 خبراء من المتخصصين في القياس والتقويم والارشاد النفسي، للتعرف على مدى ملاءمة تعليمات اجابة طلبة الجامعة، وانتماء البنود للأبعاد التي وضعت فيها، ومدى جودة صياغتها ووضوحها، بعد تعديل 10 بنود، حصل المقياس على مؤشر هذا النوع من الصدق من خلال الاتفاق عليهم بنسب تراوحت بين 83% و 100%.

\* صدق البناء: لتقدير هذان النوع من الصدق لتقدير هذا النوع من الصدق، تم التعرف على علاقة البند بالبعد الذي ينتهي إليه البند من جهة، وعلاقة الأبعاد الفرعية مع بعضها من جهة أخرى، وفيما يلي عرض عام للنتائج المتوصل إليها:

أ-علاقة البند بالدرجة الكلية للبعد: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة كل بند والدرجة الكلية للبعد الذي ينتهي إليه البند، وأسفرت النتائج عن تمتع جميع قيم معاملات الارتباط بالدلالة الإحصائية عند مستوى لا يقل عن 0.05.

ب-علاقة درجة كل بعد بدرجات الأبعاد الأخرى: تم حساب نفس معامل الارتباط السابق بين أبعاد المقياس الستة، وقد تراوحت قيم الارتباطات بين 0.32 و0.70 وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى لا يقل عن 0.01

ثانياً: ثبات المقياس: للتحقق من الثبات قام معدا المقياس بحساب معامل الاتساق الداخلي بطريقة ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد المقياس الستة، وقد تراوحت قيم معاملات ثباتها بين 0.62 و0.85 و للمقياس ككل. (عبد الحفيظ، 2015، ص82).

### 5- الدراسة الأساسية:

المجال الزمني: تم اجراء الدراسة الاساسية من 11 الى 13 ماي 2022.

المجال المكاني: تم اجراء الدراسة الاساسية في ثانوية محمد بلخير محمد بلدية بلخير ولاية قالمة.

المجال البشري: 100 تلميذ من تلاميذ السنة الأولى الثانوي من شعبي العلمي والادبي.

قمنا بتوزيع 100 استمارة على 100 تلميذ ذكور واناث، ثم قمنا بشرح كيفية الإجابة على المقياسين، مع متابعتهم اثناء الإجابة التي كانت مدتها تتراوح من 15 الى 20 دقيقة في كل قسم، ثم قمنا بجمع الاستمارات حيث تم استرجاع 100 استمارة أي أن جميع الافراد استجابوا للمقياسين.

### 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

من أجل تحليل و تفسير فرضيات الدراسة و الوصول إلى الهدف قمنا باستخدام المعالجة الإحصائية لتحليل البيانات وفق برنامج معالجة البيانات (spss) وذلك باستخدام أساليب المعالجة الإحصائية التالية:

1- النسب المئوية: وذلك للتعرف على نسب تكرار المتغيرات و لمعرفة النسب المئوية لتمثيل أفراد العينة حسب الجنس و التخصص،

2- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

3- اختبار اعتدالية التوزيع.

4- معامل الارتباط بيرسون لدراسة قوة واتجاه العلاقات بين متغيرين .

5- الاسلوب الاحصائي t-test لدراسة الفروق في استجابات أفراد الدراسة اتجاه المتغيرات.

6- معايير الحكم على الاتزان الانفعالي:

1-1.33(منخفض)

1.33-1.66(متوسط)

1.66-2(مرتفع)

7- معايير الحكم على جودة الحياة:

1-2.33(منخفض)

2.33-3.66(متوسط)

3.66-5(مرتفع)

**ملخص الفصل:**

وفي هذا الفصل تطرقنا للدراسة الاستطلاعية و ما يرتبط بها من عينة و مكان و زمان الدراسة والأدوات المستخدمة في الدراسة، ثم تطرقنا للدراسة الأصلية التي تناولنا فيها المنهج المتبع للدراسة والعينة الاصلية والأدوات المستخدمة في الدراسة والأساليب الإحصائية

## الفصل الخامس:

### عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الاولى.

2- عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضية الثانية.

3- عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضية الثالثة.

4- عرض و تحليل نتائج ومناقشة الفرضية الرابعة.

5- عرض وتحليل نتائج ومناقشة الفرضية الخامسة.

مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري.

استنتاج عام.

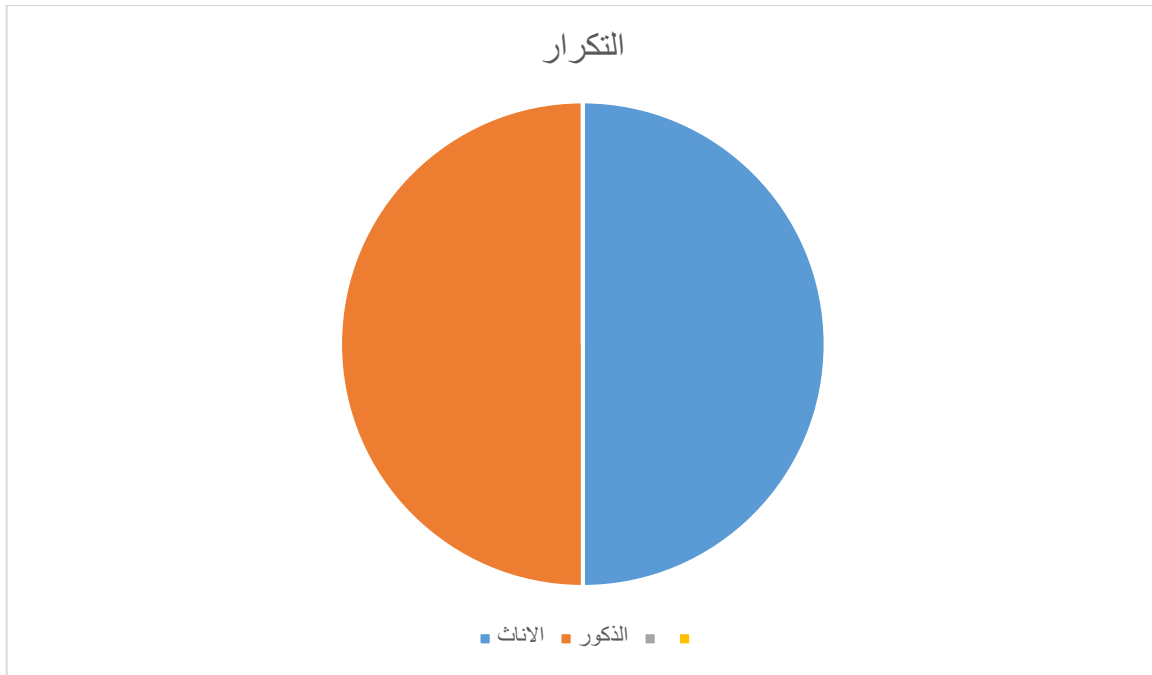
الخاتمة.

## 1- عرض نتائج الدراسة:

## 1-1 عرض خصائص عينة الدراسة من حيث الجنس:

جدول رقم (5): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية للعينة	التكرار	الجنس
%50,0	50	ذكور
%50,0	50	إناث
%100	100	المجموع



## الشكل رقم (1): تمثيل بياني دائرة نسبية تمثل توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

من خلال بيانات الجدول نلاحظ ان نسبة الذكور و نسبة الاناث متساوية حيث نسبة الذكور تقدر ب 50٪ و نسبة الاناث تقدر ب 50٪



## 2-1 عرض خصائص عينة الدراسة حسب التخصص

جدول رقم (6): يوضح توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

النسبة المئوية	التكرار	المستوى التعليمي
50,0%	50	أدبي
50,0%	50	علمي
100%	100	المجموع



الشكل رقم (2): تمثيل بياني دائرة نسبية تمثل توزيع عينة الدراسة حسب التخصص

من خلال الجدول تبين لنا ان نسبة تخصص العلمي و الادبي متساوية حيث تقدر نسبة تخصص العلمي 50% و نسبة تخصص الادبي تقدر ب 50%

2- عرض النتائج:

1-2 الوصف الاحصائي لاستجابات افراد العينة نحو متغير الاتزان الانفعالي:

الجدول رقم(7): يمثل الوصف الاحصائي لاستجابات افراد العينة نحو متغير الاتزان الانفعالي:

لا		نعم		البنود
%	التكرار	%	تكرار	
62,0%	62	38,0%	38	1
49,0%	49	51,0%	51	2
40,0%	40	60,0%	60	3
53,0%	53	47,0%	47	4
58,0%	58	42,0%	42	5
61,0%	61	39,0%	39	6
53,0%	53	47,0%	47	7
67,0%	67	33,0%	33	8
46,0%	46	54,0%	54	9
62,0%	62	38,0%	38	10
54,0%	54	46,0%	46	11
65,0%	65	35,0%	35	12
41,0%	41	59,0%	59	13
70,0%	70	30,0%	30	14
67,0%	67	33,0%	33	15
48,0%	48	52,0%	52	16
74,0%	74	26,0%	26	17
46,0%	46	54,0%	54	18
52,0%	52	48,0%	48	19
77,0%	77	23,0%	23	20
44,0%	44	56,0%	56	21
51,0%	51	49,0%	49	22
34,0%	34	66,0%	66	23
48,0%	48	52,0%	52	24
63,0%	63	37,0%	37	25
51,0%	51	49,0%	49	26
53,0%	53	47,0%	47	27
63,0%	63	37,0%	37	28

29	57	57,0%	43	43,0%
30	23	23,0%	77	77,0%
31	36	36,0%	64	64,0%
32	44	44,0%	56	56,0%
33	20	20,0%	80	80,0%
34	23	23,0%	77	77,0%
35	43	43,0%	57	57,0%

من خلال الجدول نلاحظ ان استجابات افراد العينة على البنود كانت اغلبيتها لا حيث قدرت ب 24 بند اما نعم فقدرت ب 11 بند وهذا يدل على عدم قدرتهم على السيطرة على انفعاليتهم, الشعور بالصراعات والمعاناة, عدم تقبلهم لآراء الآخرين, صعوبة في التعبير, شعورهم بعدم محبة الناس. وهذا راجع الى كونهم في مرحلة المراهقة, الإحساس بعدم الاستقرار, مشاكل عائلية, او مشاكل في الدراسة.

#### 2-2 الوصف الاحصائي لاستجابات افراد العينة نحو متغير جودة الحياة:

الجدول رقم (8): يمثل الوصف الاحصائي لاستجابات افراد العينة نحو متغير جودة الحياة:

رقم البند	كثيرا جدا		كثيرا		إلى حد ما		قليلا جدا		أبدا	
	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
1	32	32,0%	00	00%	44	44,0%	15	15,0%	9	9,0%
2	44	44,0%	31	31,0%	14	14,0%	1	1,0%	10	10,0%
3	40	40,0%	00	00%	30	30,0%	21	21,0%	9	9,0%
4	27	27,0%	43	43,0%	19	19,0%	1	1,0%	10	10,0%
5	8	8,0%	2	2,0%	16	16,0%	22	22,0%	52	52,0%
6	73	73,0%	8	8,0%	11	11,0%	00	00%	8	8,0%
7	38	38,0%	2	2,0%	39	39,0%	9	9,0%	12	12,0%
8	51	51,0%	20	20,0%	19	19,0%	00	00%	10	10,0%
9	15	15,0%	00	00%	20	20,0%	47	47,0%	18	18,0%
10	77	77,0%	9	9,0%	9	9,0%	00	00%	5	5,0%
11	34	34,0%	00	00%	24	24,0%	14	14,0%	28	28,0%
12	59	59,0%	11	11,0%	16	16,0%	2	2,0%	12	12,0%
13	46	46,0%	00	00%	31	31,0%	9	9,0%	14	14,0%
14	60	60,0%	14	14,0%	15	15,0%	2	2,0%	9	9,0%
15	60	60,0%	00	00%	31	31,0%	5	5,0%	4	4,0%
16	26	26,0%	22	22,0%	21	21,0%	00	00%	31	31,0%

58%	58	%16	16	14%	14	%1	1	11%	11	17
10%	10	%00	00	20	20	20	20	50%	50	18
8%	8	3%	3	11%	11	%2	2	76%	76	19
14%	14	00%	00	13%	13	%8	8	65%	65	20
20%	20	6%	6	14%	14	%00	00	60%	60	21
23%	23	1%	1	36%	36	%16	16	24%	24	22
52%	52	15%	15	23%	23	%00	00	10%	10	23
16%	16	00%	00	20%	20	%14	14	50%	50	24
27%	27	16%	16	30%	30	1%	1	26	26	25
14%	14	1%	1	15%	15	16%	16	54%	54	26
24%	24	5%	5	16%	16	2%	2	53%	53	27
17%	17	1%	1	17%	17	9%	9	56%	56	28
21%	21	6%	6	21%	21	00%	00	52%	52	29
14%	14	1%	1	27%	27	19%	19	39%	39	30
12%	12	7%	7	00%	00	22%	22	59%	59	31
32%	32	00%	00	22%	22	19%	19	27%	27	32
10%	10	18%	18	31%	31	00%	00	41%	41	33
42%	42	00%	00	20%	20	15%	15	23%	23	34
41%	41	18%	18	7%	7	1%	1	33%	33	35
12%	12	00%	00	15%	15	20%	20	53%	53	36
30%	30	18%	18	21%	21	2%	2	29%	29	37
31%	31	1%	1	21%	21	18%	18	29%	29	38
13%	13	11%	11	18%	18	1%	1	57%	57	39
22%	22	1%	1	16%	16	15%	15	46%	46	40
24%	24	22%	22	33%	33	1%	1	20%	20	41
32%	32	2%	2	25%	25	15%	15	26%	26	42
14%	14	18%	18	33%	33	1%	1	34%	34	43
26%	26	1%	1	17%	17	22%	22	34%	34	44
17%	17	8%	8	37%	37	3%	3	35%	35	45
16%	16	1%	1	21%	21	12%	12	50%	50	46
9%	9	13%	13	19	19	00%	00	59%	59	47
15%	15	00%	00	18%	18	24%	24	43%	43	48
21%	21	17%	17	22%	22	00%	00	40%	40	49
23%	23	00%	00	25%	25	20%	20	32%	32	50
28%	28	24%	24	22%	22	1%	1	25%	25	51

16%	16	00%	00	28%	28	25%	25	31%	31	52
25%	25	25%	25	26%	26	1%	1	23%	23	53
29%	29	00%	00	22%	22	22%	22	27%	27	54
23%	23	27%	27	25%	25	2%	2	23%	23	55
29%	29	00%	00	21%	21	22%	22	28%	28	56
20%	20	23%	23	35%	35	1%	1	21%	21	57
18%	18	1%	1	31%	31	16%	16	34%	34	58
17%	17	21%	21	34%	34	2%	2	26%	26	59
25%	25	00%	00	18%	18	13%	13	44%	44	60

من خلال الجدول تبين ان معظم استجابات افراد العينة كانت على البديل (كثيرا جدا) حيث كانت اكبر نسبة 76٪ حيث معظمهم كانوا يعانون من الالام في أجسامهم, تكرر الإصابات بنزلات برد, إيجاد صعوبة في التعامل مع الاخرين, عدم الشعور بالثقة, بينما استجابات الافراد على البديل (كثيرا) كانت اكبر نسبة 25٪, اما استجابات الافراد على البديل (الى حد ما) كانت اكبر نسبة 44٪, بينما استجابات الافراد على البديل (قليل جدا) كانت اكبر نسبة 27٪, بينما استجابات الافراد على البديل (ابدا) كانت اكبر نسبة 58٪

### 3- الإحصاء الوصفي للمتغيرات:

#### جدول رقم (9): يمثل المؤشرات الإحصائية للمتغيرين

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	100	1.5731	0.13961
جودة الحياة	100	3.3903	0.43641

مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة متوسط حيث يقدر ب 1.5731 وهذا ما يؤكد معيار الاتزان الانفعالي من 1.33-1.66 متوسط.

مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة متوسط حيث يقدر ب 3.3903 وهذا ما يؤكد معيار الاتزان جودة الحياة من 2.33-3.66 متوسط.

## 4- اختبار اعتدالية التوزيع لبيانات المتغيرين

## جدول رقم (10): يمثل اعتدالية توزيع المتغيرين

القرار	مستوى الدلالة	الاختبار	الفرضية الصفرية
بيانات متغير الاتزان الانفعالي تتوزع اعتداليا	0.625	كولموغروف. سميرنوف لعينة واحدة	لا يوجد فرق بين توزيع بيانات متغير الاتزان الانفعالي و التوزيع الاعتدالي
بيانات متغير جودة الحياة تتوزع اعتداليا	0.827	كولموغروف. سميرنوف لعينة واحدة	لا يوجد فرق بين توزيع بيانات متغير جودة الحياة والتوزيع الاعتدالي

من خلال الجدول يتبين ان متغيري الدراسة يتوزعان اعتداليا. و بالتالي اللجوء إلى الاساليب البارامترية لأنها الاصلح للمعالجة الاحصائية و اختبار الفرضيات.

5- اختبار ومناقشة الفرضيات:

5-1 اختبار الفرضية الأولى: مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس متوسط إحصاء العينة الواحدة.

جدول رقم (11): يمثل إحصاء لعينة واحدة في الاتزان الانفعالي

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	100	1.5731	0.13961

من خلال الجدول رقم (11) نستنتج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة متوسط حيث قدر المتوسط الحسابي ب 1.57 و وفق معايير الحكم على الاتزان الانفعالي يوافق المجال الثاني من 1.33 الى 1.66 بدرجة متوسط.

اختبارات لعينة واحدة

الجدول رقم (12) يمثل نتائج اختبار T test للفرضية الاولى

القيمة النظرية=1.66					
المتغير	T	درجة الحرية	مستوى الدلالة	قيمة متوسط المجتمع عند الثقة 95%	
				الأدنى	الأعلى
الاتزان الانفعالي	-6.22	99	0.001	1.54	1.60

من الجدول رقم (12)

نلاحظ أن قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة = (-6.22) عند مستوى الدلالة 0.001 وهي أقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05، بمعنى ان الفرق الظاهر بين المتوسط المحسوب 1.5731 و القيمة النظرية 1.66 دال احصائيا. كما يوضح الجدول ان متوسط الاتزان الانفعالي في مجتمع الدراسة يتراوح بين 1.54 و 1.60 و هو دائما اقل من 1.66 اي دائما في حدود (المستوى المتوسط). وعليه الفرضية الأولى محققة.

5-2 اختبار الفرضية الثانية: مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس متوسط إحصاء العينة الواحدة.

الجدول رقم (13): يمثل إحصاء لعينة واحدة في جودة الحياة

المتغير	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة	100	3.3903	0.43641

من خلال الجدول رقم (13) نستنتج ان مستوى جودة الحياة لدى أفراد عينة الدراسة متوسط حيث قدر المتوسط الحسابي ب 3.39 و وفق معايير جودة الحياة يوافق المجال الثاني من 2.33 الى 3.66 بدرجة متوسط.

اختبارات لعينة واحدة

الجدول رقم(14) يمثل نتائج اختبار T test للفرضية الثانية

القيمة النظرية=3.66		مسـتوى الدلالة	درجة الحرية	T	المتغير
الأعلى	الأدنى				
3.47	3.30	0.00	99	-6.179	جودة الحياة

من الجدول رقم (14)

نلاحظ أن قيمة اختبار (ت) لعينة واحدة = -6.179 عند مستوى الدلالة 0.00 وهي اقل من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05، بمعنى ان الفرق الظاهر بين المتوسط المحسوب 3.3903 و القيمة النظرية 3.66 دال احصائيا. كما يوضح الجدول ان متوسط جودة الحياة في مجتمع الدراسة يتراوح بين 3.30 و 3.47 و هو دائما اقل من 3.66 اي دائما في حدود (المستوى المتوسط) . وعليه الفرضية الثانية محققة.

5-3 اختبار الفرضية الثالثة: توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس.

جدول رقم (15): يوضح العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة

جودة الحياة	الاتزان الانفعالي	
-0,005	معامل الارتباط بيرسون	
0,959	مستوى المعنوية	
100	عددا لأفراد	
المصدر: من إعداد الباحثين بالاعتماد على مخرجات برنامج SPSS		

من الجدول رقم (15) يتضح أن قيمة معامل الارتباط بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة تساوي (0.005 -) عند مستوى معنوية 0,959 وهي أكبر من 0.05 مما يعني ان العلاقة غير دالة إحصائيا ولا يمكن التعميم. و عليه الفرضية الثالثة غير محققة.



4-5 اختبار الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس تعزى للجنس.

إحصاء المجموعات

الجدول رقم (16): يمثل إحصاء المجموعات لدى متغير الاتزان الانفعالي

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	الذكور	50	1.5726	0.12258
	الاناث	50	1.5737	0.15605

من خلال الجدول نستنتج ان درجة المتوسط الحسابي لدى الجنسين حيث تقدر ب 1.57 في الاتزان الانفعالي ما يوافق المجال الثاني 1.33 الى 1.66 أي أنه متوسط عند الجنسين.

الجدول رقم (17): يمثل نتائج اختبار T test للفرضية الرابعة

المتغير	اختبار التجانس		اختبارات للفروق	
	F	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية
الاتزان الانفعالي	3.394	0.068	-0.041	98
حالة التجانس				مستوى الدلالة
				0,968

نلاحظ من الجدول (17) أعلاه أن قيمة اختبار (ت) للعينتين المستقلتين = -0.041 عند مستوى الدلالة 0.068 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05 بمعنى ان الفروق الملاحظة بين المجموعتين ليس دال احصائيا. و بالتالي لا يمكن التعميم على المجتمع. بمعنى أنه لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس. وعليه الفرضية الرابعة غير محققة.

5-15 اختبار الفرضية الخامسة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس تعزى لمتغير الجنس .

احصاء المجموعات

الجدول رقم(18): إحصاء المجموعات لمتغير جودة الحياة

المتغير	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
جودة الحياة	الذكور	50	3.3187	0.35569
	الاناث	50	3.4620	0.49778

من خلال الجدول نستنتج ان درجة المتوسط الحسابي لدى الذكور تقدر ب 3.31، اما المتوسط الحسابي عند الاناث تقدر ب 3.46 ما يوافق المجال الثاني أي انه متوسط عند الجنسين.

اختبار لعينتين مستقلتين

الجدول رقم(19): يمثل نتائج اختبار T test للفرضية الخامسة

المتغير		اختبار التجانس		اختبارات للفروق	
جودة الحياة	حالة عدم التجانس	F	مستوى الدلالة	T	درجة الحرية
		مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة	مستوى الدلالة
		11.150	0.001	-1.657	88.690

نلاحظ من الجدول (19) أعلاه أن قيمة اختبار (ت) للعينتين المستقلتين = -1.657 عند مستوى الدلالة 0,101 وهي قيمة أكبر من مستوى الدلالة المعتمد في الدراسة 0.05 بمعنى ان الفروق الملاحظة بين المجموعتين ليس دال احصائيا. و بالتالي لا يمكن التعميم على المجتمع. بمعنى أنه لا توجد فروق في جودة الحياة لدى أفراد مجتمع الدراسة ترجع الى متغير الجنس. وعليه الفرضية الخامسة غير محققة.

## مناقشة الفرضيات على ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري:

تعارضت هذه الدراسة مع دراسة عرفات في النتائج و توافقت معها في الأهداف، التي تتمثل في التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي وكشف الفروق بين الجنسين في مستوى الاتزان الانفعالي، حيث توصلت دراسة "عرفات" إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع، وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، بينما توصلت دراستنا إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي متوسط، عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في الاتزان الانفعالي وهذا راجع لتأثير الاتزان الانفعالي على السلوك و على التفكير، على الصحة النفسية بسبب المشاكل التي يتعرض لها التلميذ سواء في الاسرة أو المدرسة. كما اختلفت دراستنا مع دراسة "العادي" في تحديد مستوى جودة الحياة كشف الفروق بين الجنسين حيث توصلت إلى مستوى جودة الحياة مرتفع، وإلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في جودة الحياة بينما في دراستنا تبين أن مستوى جودة الحياة متوسط، عدم وجود فروق تعزى لمتغير الجنس في جودة الحياة، لأن التلميذ يواجه العديد من المشكلات في كل من الجانب: الاسري، الاقتصادي، الدراسي، الصحي، العاطفي. كما اختلفت دراستنا مع دراسات أخرى في تحديد العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة من بينها دراسة "أبو حلاوة و"عرفات التي توصلت الى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بينما في دراستنا توصل الى عدم وجود علاقة بينهما، لأن جودة الحياة لا تنحصر في البعد الانفعالي فقط، بل تتعدى إلى العديد من الابعاد الأخرى منها: البعد الصحي، الاسري، الاقتصادي، التعليمي.

## استنتاج عام:

نستنتج من خلال دراستنا لموضوع الاتزان الانفعالي و علاقته بجودة الحياة لدى المراهق المتمدرس بثنائية محمد بلخير محمد بلدية بلخير ولاية قالمة على 100 تلميذ و بناء على النتائج المحصلة من الدراسة الميدانية ان مستوى الاتزان الانفعالي متوسط لدى المراهق المتمدرس، مستوى جودة الحياة متوسط لدى المراهق المتمدرس، عدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي و جودة الحياة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهق المتمدرس، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس.

## الخاتمة:

نستنتج من هذه الدراسة ان الاتزان الانفعالي سمة من السمات الأساسية في شخصية الإنسان حيث تساعده في تحقيق أهدافه و التحكم في انفعالاته، و التعامل مع المشاكل و الصعوبات التي تواجهه بمرونة و قدرته على التعامل مع الآخرين. مما يساعد في تحسين حياته، و شعوره بالرضا و السعادة، و هذا يعبر عن جودة الحياة ولقد استندت الطالبتين في الدراسة الحالية على الجانبين الجانب النظري و الجانب الميداني لتحقيق الأهداف التي تحدد في الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي و جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، معرفة مستوى كل من الاتزان الانفعالي و جودة الحياة لدى المراهق المتمدرس، وكذا تحديد الفروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة و الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس. وتم التوصل الى النتائج التالية: مستوى كل من الاتزان الانفعالي و جودة الحياة متوسط، عدم وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي و جودة الحياة، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي و جودة الحياة تعزى لمتغير الجنس.

## توصيات و اقتراحات الدراسة:

- \* التعمق في الدراسات حول الاتزان الانفعالي وجودة الحياة.
- \* دراسة مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى جودة الحياة في ضوء متغيرات أخرى كالصحة النفسية، تقبل الذات.
- \* اعداد برامج تدريبية أو تكوينية لرفع مستوى الاتزان الانفعالي.
- \* اعداد برامج تدريبية او تكوينية لرفع مستوى جودة الحياة.
- \* الاهتمام بتلاميذ السنة الأولى ثانوي و تكوينهم من الناحية النفسية.

# قائمة المراجع

### قائمة المراجع:

- ابن منظور. (1993). *لسان العرب*. ط1، جزء1. دار الكتب العلمية. بيروت - لبنان.
- أبو حلاوة محمد السعيد. (2010). *جودة الحياة: المفهوم والابعاد*. (فعاليات المؤتمر السنوي لكلية التربية). جامعة كفر الشيخ - القاهرة.
- د. بحرة كريمة. (2013-2014). *جودة حياة التلميذ و علاقتها بالتحصيل الدراسي*. (مذكرة لنيل شهادة الماجستير). جامعة وهران.
- بركيبة اسيا. (2017). *مستوى الطموح و الاتزان الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الارشاد، دراسة ميدانية*. جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- بودية فاطمة الزهراء. (2011). *مفهوم الهوية و علاقته بالصحة النفسية لدى الشباب الجامعي*. (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الصحة النفسية و الالتماس العلاجي). كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية. جامعة أبو بكر بلقايد - تلمسان.
- بوعزة الصالح، زهية قيراني، صباح قيراني. (2020). *المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة والصعوبات التي تواجهها*. الملتقى الوطني الأول. جامعة محمد لمين دباغين - سطيف.
- بوعمامة حكيم. (2018). *جودة الحياة، المفهوم و الابعاد*. (دراسة تحليلية). مجلة العلوم النفسية و التربوية. المركز الجامعي بتيازة - الجزائر.
- د. توفيق عبد المنعم توفيق. (2014). *المكونات العاملية لمقياس نوعية الحياة لدى طلاب الجامعة "دراسة في الخصائص السيكومترية و الفروق بين الجنسين"*. مجلة السلوك البيئي. كلية الآداب - جامعة بحرين.
- جوان إسماعيل بكر. (2012). *جودة الحياة علاقتها بالانتماء و القبول الاجتماعيين*. دار الحامد للنشر، ط1. عمان - الأردن.
- حرطاني امينة. (2013-2014). *جودة الحياة لدى الأمهات و علاقتها بالمشكلات السلوكية عند الأبناء، دراسة وصفية تحليلية*. (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاسري). جامعة وهران.
- خضر احمد إبراهيم. (2013). *اعداد البحوث و الرسائل العلمية من الفكرة و حتى الخاتمة*. كلية التربية. جامعة الازهر - القاهرة.
- خليفة صابر. (2003). *مبادئ علم النفس*. دار أسامة للنشر و التوزيع. عمان-الاردن.
- دافيدوف لندال. (1997). *مدخل علم النفس*. ترجمة سيد الطواب و اخرون. ط4. الدار الدولية للنشر و التوزيع.

## المراجع

- الربيع فيصل خليل، رمزي محمد عطية.(2016). *الاتزان الانفعالي و علاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك*. (دراسات في علوم التربية). المجلد 43. جامعة اليرموك - الاردن.
- سليمان سعيد مبارك.(2008). *الاتزان الانفعالي و علاقته بمفهوم الذات لدى طلبة المتميزين و اقرانهم العاديين*. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد7. جامعة الموصل - العراق.
- الشرقاوي مصطفى خليل.(1983). *علم الصحة النفسية*. دار النهضة العربية. بيروت - لبنان.
- شيخي مريم.(2013). *طبيعة العمل و علاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات*. (مذكرة لنيل شهادة الماجستير). جامعة ابي بكر بلقايد - تلمسان.
- طارق محمد العبودي، علي عبد الرحمان.(2018). *علم النفس الإيجابي*. دار البهجة للنشر و التوزيع، ط1. عمان-الاردن.
- عبد الحفيظي يحي.(2015). *تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود منسي و علي كاظم على الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بجامعة الجلفة*. (مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس). جامعة قاصدي مرباح - ورقلة.
- عبد الخالق احمد.(1984). *أسس علم النفس*. دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية - مصر.
- عبد الغفار، عبد السلام.(1986). *مقدمة في الصحة النفسية*. دار النهضة العربية. القاهرة - مصر.
- عمر مسعود..(د.س.ن). *مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس*. كلية الاميرة. القاهرة-مصر.
- فواطمية محمد..(د.س.ن). *التوجهات النظرية لجودة الحياة*. طالب دكتوراه. كلية العلوم الاجتماعية. جامعة مستغانم.
- اللامي محمد عبد مطشر.(2020). *مجتمع البحث وعينته*. محاضرات المنهج التجريبي. كلية التربية. الجامعة المستنصرية-العراق.
- المرشود جوهرة صالح.(2011). *السعادة و علاقتها ببعض المتغيرات لدى طالبات الجامعة*. (مجلة العلوم العربية والإنسانية). المجلد (4)، العدد(2). قسم التربية و علم النفس. جامعة القصيم - السعودية
- محمود إسماعيل.(2006). *دراسة عاملية لعلاقة العامل الاستدلالي لصعوبة موائمة الاختبارات النفسية*. مركز البحوث التربوية. جامعة قطر.
- مسعودي احمد.(2015). *بحوث جودة الحياة في العالم العربي، دراسة تحليلية*. مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، العدد 20. جامعة وهران.
- معمرية بشير.(2020). *جودة الحياة و تعريفاتها محددها مظاهرها ابعادها*. ملتقى وطني. جامعة محمد الأمين دياغين - سطيف 2.



## المراجع

---

- نعيصة رغداء علي.(2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين. مجلة جامعة دمشق، المجلد 28، العدد الأول. كلية التربية. جامعة دمشق - سوريا.

- الهاشمي عبد الحميد محمد.(1984). أصول علم النفس العام. دار الشروق. عمان-الأردن.

# قائمة الملاحق

الملحق 01: مقياس جودة الحياة لكازم و منسي

رقم البند	العبارات	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	لدي إحساس بالحيوية والنشاط					
02	أشعر ببعض الآلام في جسدي					
03	اضطر لقضاء بعض في السرير مسترخيا					
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد					
05	لا أشعر بالغثيان					
06	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله					
07	أنام جيدا					
08	أعاني من ضعف في الرؤية					
09	نادرا ما أصاب بالأمراض					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي					
12	أشعر بالتباعد بين وبين والدي					
13	أحصل على عاطفي من أسرتي					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني					
16	لدي أصدقاء مخلصين					
17	علاقتي بزملائي رديئة للغاية					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي و جيراني					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي					
21	اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي					
24	لدي إحساس بأنني لم استفد شيء من تخصصي					
25	الأساتذة يرحبون بي و يجيبوني عن تساؤلاتي					
26	الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت					
27	أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة					
28	أشعر بأن دراساتي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية					
29	أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية					
30	أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي					
31	أنا فخور بهدوء أعصابي					

					أشعر بالحزن بدون سبب واضح	32
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب	33
					أشعر بانني عصبي	34
					لا أخاف من المستقبل	35
					أقلق من الموت	36
					من الصعب استثارتي انفعاليا	37
					أقلق لتدهور حالي	38
					امتلك القدرة على اتخاذ أي قرار	39
					أشعر بالوحدة النفسية	40
					أشعر بأنني متزن انفعاليا	41
					أنا عصبي جدا	42
					أستطيع ضبط انفعالاتي	43
					أشعر بالاكنتاب	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع	45
					أنا لست شخصا سعيدا	46
					أشعر بالأمن	47
					روحي المعنوية منخفضة	48
					أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات	49
					أشعر بالقلق	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي	51
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة	54
					اهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية	55
					تنظيم وقت الدراسة و الاستذكار صعب للغاية	56
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد	59
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية	60

## الملحق (2): مقياس الاتزان الانفعالي

ستجد (ين) عبارة تمثل رأيك حول موضوع القياس، وهذه العبارات آراء قد تنطبق عليك و قد لا تنطبق عليك، فبرجاء قراءة كل عبارة بدقة ثم العلامة في الخانة "نعم" أو "لا". مع العلم انه ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة فهي تعتبر رأيك الخاص.

الاسم:

الجنس:

التخصص: علمي ( )، أدبي ( )

لا	نعم	العبارة
		1-أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين.
		2-أشعر دائما بالهدوء الداخلي.
		3-أشعر أن بداخلي كثيرا من الصراعات.
		4-أعتقد أنني لست سعيد الحظ.
		5-أنا غير مسؤول عما يحدث لي.
		6-أشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي.
		7-أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله.
		8-أقبل آراء الآخرين حتى ولو اعتقدت أنهم أقل مني .
		9-نادرا ما أكون فخورا بما حققت من أشياء .
		10-أجد خجلا عندما أتحدث أمام الآخرين.
		11-لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به .
		12-أنا حساس جدا من سخريه وتهكم الآخرين .
		13-أشعر أن اهتماماتي تتغير بسرعة.
		14-أفكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما .
		15-لا أتردد كثيرا عند اتخاذ قرار ما.
		16-لا بد من تنفيذ القوانين بحذافيرها.
		17-إيماني بقضية ما تجعلني أقاتل في سبيلها.
		18-اغتاظ جدا ممن يعارضني في الرأي .
		19-غرفتي في المنزل منظمه جدا.
		20-اعتقد أنني محبوب جدا من زملائي .
		21-يضايقني جدا اللوم والعتاب حتى لو استحقه.
		22-أشعر كثيرا بتأنيب الضمير .
		23-لانزعج كثيرا بالأخبار المؤلمة.
		24-يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين.
		25-العفو والصفح من شيم الضعفاء.
		26-أشعر كثيرا بالخوف والرهبه من المواقف الجديدة.

		27-الحلول الوسطية للمشكلات غير مجدية.
		28-خاصمني كثير من الأصدقاء .
		29-أنا الذي ابدأ غالبا بمصالحة من خاصمني .
		30-أرى أنني أستطيع المرونة والتكيف مع المشكلات الحياتية.
		31-أقضي كثيرا من اللحظات في سعادة.
		32-أعتقد أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.
		33-مابقى من عمري سوف يكون أكثر سعادة.
		34-يستطيع الإنسان أن يتغلب على المصاعب مهما كانت.
		35-لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا.