



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
كلية العلوم الانسانية والاجتماعية
قسم علم النفس



الرقم التسلسلي: 2025/....

رقم التسجيل:

تحت عنوان:

جودة الحياة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى الطالب الجامعي

- طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة المسيلة - أنموذجا

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس العيادي

شعبة: علم النفس

تحت إشراف:

-د/للاه قاسيمي

من إعداد الطالبتين:

➤ بن عيسى ريان

➤ تواتي يامنة

السنة الجامعية: 2024-2025

شكر وعرفان

الحمد لله الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة ووقفنا لإنجاز هذا العمل.
نتوجه بجزيل الشكر والامتنان إلى الأستاذة المشرفة " للاه قاسيمي"، التي قدمت لنا التوجيهات
والنصائح وكانت عوناً لنا في إتمام هذا البحث.
كما لا يفوتنا في هذا المقام أن نشكر الأساتذة أعضاء لجنة المناقشة على تفضلهم قبول مناقشة هذه
المذكرة.
ونتقدم بالشكر الجزيل أيضاً إلى جميع أساتذة قسم علم النفس الأفاضل بجامعة المسيلة ، كل باسمه
ومقامه.
وبوجه الخصوص أساتذتنا المميزين الذين تركوا فينا بصمة خالدة لن تمحى مهما طال الزمن. لكم منا
كل الشكر والتقدير.
وفي الأخير، الشكر موصول لجميع أساتذتنا الذين تتلمذنا على أيديهم في كل مراحل دراستنا حتى
نتشرف بالوقوف أمام حضراتكم اليوم

إهداء

بعد بسم الله الرحمن الرحيم.. " وآخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين". صدق الله العظيم.

الحمد لله الذي ما تيقنت به خيراً وأملاً إلا وأغرقتني سرورا

سلام وقبلة على جبين حلمي الذي وقف على قارعة الطريق منتظراً..
ها نحن الآن نلتقي.

أهنئ نفسي التي كانت أهلاً لكل عقبات وتحديات الحياة والتي بقيت ثابتة بكل عزيمة وإرادة وشغفا
... " ألم العقبات تحطمه لذة الطموح".. أحبك نفسي .

كما أهدي ثمرة جهدي المتواضع

إلى النور الذي أضاء دربي، إلى العزيز الذي حملت إسمه فخراً، إلى من علمني ان أرتقي سلم الحياة
بحكمة وصبراً.. أبي الغالي.

إلى من كانت الداعم الأول لتحقيق طموحي إلى من أبصرت بها الطريق، إلى القلب الحنون.. أُمي
الحبيبة.

إلى من وهبني الله وجودها في حياتي، إلى العقد المتين... أختي وجدان.

إلى زميلتي في هذا العمل، رفيقة هذا المشوار.. يامنة.

إلى مشرفتنا الكريمة الدكتورة قاسمي للاهم.

إلى كل من ساعدني وكان له دور من قريب أو بعيد في إتمام هذه الدراسة.. أود أن أقول له شكرا
جزيلاً.

اللهم أنفعني بما علمتني وأنفع بي

فالحمد لله على حسن التمام والختام

ريان.

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

يرفع الله الذين آمنوا منكم والذين أوتوا العلم درجات والله بما تعلمون خبير صدق الله العظيم.

الحمد لله حبا وشكرا وإمتنانا على البدء والختام وبكل حب أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي إلى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب، من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل إلى من علمني أن كفاح وسلاحها العلم والمعرفة، داعمي الأول في مسيرتي وسندي وقوتي وملاذي بعد الله فخري واعتزازي والذي الغالي.

إلى ضلعي الثابت وأماني أيامي إلى ما شددت عضدي بهم فكانوا إلى ينباع أرتوي منها إلى خيرة أيامي وصفوتها، إلى قرّة عيني إخواني وإخوتي الغاليين.

إلى نفسي "شكرا " وإلى من تحلت بالإخاء وتميزت بالوفاء والعطاء رفيقتي في المشوار وزميلتي في هذا العمل والاجتهاد " بن عيسى ريان "

وكذلك وفاء وتقدير واعترافا مني بالجميل أتقدم بجزيل الشكر إلى الأستاذة الفاضلة "د/ قاسيمي لا لاهم "

وأخيرا من قال أنا لها " فالها " وأنالها إن أبت رغما عنها أبت لها وآخر دعواهم " الحمد لله رب العالمين "

يامنة.

قائمة المحتويات

الصفحة	فهرس المحتويات
	الشكر وعرافان
	قائمة المحتويات
	قائمة الجداول والأشكال
	ملخص الدراسة
أ-ب	مقدمة
الإطار النظري	
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
05	إشكالية الدراسة
07	فرضيات الدراسة
08	أهمية الدراسة
08	أهداف الدراسة
09	تحديد المفاهيم الإجرائية
10	الدراسات السابقة
13	التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : جودة الحياة	
17	تمهيد
18	مفهوم جودة الحياة
20	أبعاد جودة الحياة
22	مكونات جودة الحياة
24	النظريات المفسرة جودة الحياة
26	مجالات جودة الحياة
27	قياس جودة الحياة
30	مقومات جودة الحياة
31	معوقات جودة الحياة
32	خلاصة
الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي	

34	تمهيد
35	مفهوم الاتزان الانفعالي
36	المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي
37	أهمية الاتزان الانفعالي
38	طبيعة الاتزان الانفعالي
39	سمات الأفراد المتزنين انفعاليا
39	أبعاد الاتزان الانفعالي
40	نظريات الاتزان الانفعالي
45	طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات
47	كيفية المحافظة على الصحة الانفعالية
48	خلاصة
الإطار الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
51	تمهيد
52	أولا : الدراسة الإستطلاعية
52	الحدود الزمنية و المكانية للدراسة الإستطلاعية
52	عينة الدراسة الإستطلاعية
52	الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسية الإستطلاعية
58	ثانيا : الدراسة الأساسية
58	منهج الدراسة الأساسية
58	حدود الدراسة
59	مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
59	أدوات الدراسة الأساسية
61	الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
63	تمهيد
64	التحقق من شروط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

65	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات
65	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
65	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
66	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
67	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
68	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
70	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
72	خلاصة
74	الخاتمة
77	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
1	علاقة كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية لمقياس	53
2	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس جودة الحياة	54
3	معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة الاتساق الداخلي	54
4	ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية .	55
5	يوضح: معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي	55
6	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس الاتزان الانفعالي .	56
7	معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة الاتساق الداخلي	57
8	ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية	57
9	يوضح درجات فقرات مقياس جودة الحياة	60
10	يبين البنود الإيجابية والسلبية في مقياس الاتزان الانفعالي .	61
11	التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين.	64
12	العلاقة بين بعد جودة الحياة البيئية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي .	66
13	العلاقة بين بعد جودة الحياة الجسمية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	67
14	العلاقة بين بعد جودة الحياة الاجتماعية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	69
15	العلاقة بين الدرجة الكلية لجودة الحياة والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي .	70

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي (طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي نموذجاً) بجامعة محمد بوضياف، قسم علم النفس بالمسيلة، من خلال الإجابة عن التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

والذي انبثقت عنه مجموعة التساؤلات الجزئية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة البيئية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الجسمية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الاجتماعية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

وللتحقق من هذه التساؤلات استخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، كما تم تطبيق مقياسين:

- مقياس جودة الحياة المختصر من إعداد منظمة الصحة العالمية، تعريب (بشرى أحمد، 2008).
- مقياس الالتزان الانفعالي لصاحبه أحلام نعيم عبد الله سنور سنة 2012.

وتم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (100) طالب جامعي من طلبة سنة أولى استر تخصص علم النفس العيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة، بالطريقة المتاحة "الصدفة".

وقد قامت الباحثتين بمعالجة البيانات المستخرجة باستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب، وكانت النتائج كالتالي:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة البيئية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الجسمية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الاجتماعية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

وفي نهاية الدراسة قامت الباحثتين بتقديم توصيات واقتراحات للبحث الميداني في الموضوع مستقبلاً.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، الالتزان الانفعالي، الطالب الجامعي.

Summary:

The current study aimed to explore the nature of the relationship between quality of life and emotional balance among university students (first-year master's students majoring in clinical psychology as a model) at Mohamed Bordia University, Department of Psychology, Msila This study addressed the following question:

- Is there a statistically significant correlation between quality of the life and emotional balance among university students?
- Is there a statistically significant correlation between environmental balance among university students?
- Is there a statistically significant correlation between physical quality of life an emotional balance among university students?
- Is there a statistically significant correlation between social quality of life an emotional balance among university students?
- To investigate these questions, we used the descriptive correlational approach Two scales were also applied:
 - 1- The world health organization's brief quality of life scale, translated into Arabic (Bashar Ahmed,2008)
 - 2- The emotional balance scale, developed by ahlam naim Abdullah samour in2012
- The two scales were applied to a sample of(100) first-year masters students specializing in clinical psychology at Mohamed boudiaf university,msila using the available method chance
- The researchers processed the extracted data using the appropriate statistical method and the results were as follows:
 - There is no statistically significant correlation between quality of the life and emotional balance among university students
 - There is no statistically significant correlation between environmental balance among university students
 - There is no statistically significant correlation between physical quality of life an emotional balance among university students
 - There is no statistically significant correlation between social quality of life an emotional balance among university students

At the end of the study,the researchers presented recommendations and suggestions for future filed research on the topic

Keywords: Quality of life,emotional stability,university student

مقدمة

مقدمة

تعد جودة الحياة من أهم الموضوعات التي حظيت بالدراسة حديثاً، وهذا نظراً لما وصلت إليه الحياة في عصرنا الحالي من تعقيدات وأزمات، وهذا لتأثر الحياة غالباً بعوامل كثيرة والتي تولد حالة الارتباك وعدم الاستقرار من جميع النواحي وإلى الشعور بالتوجس من المستقبل.

ومن بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، كان علم النفس الذي تبنى هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السبق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة الإنسان، ويرى (الاشول 2005)، أن المتتبع للدراسات النفسية الحديثة، يلاحظ اهتمام ملحوظاً بمفهوم الجودة بشكل عام، وجودة الحياة لدى الفرد بشكل خاص، لما لهما من دور في تحقيق التوافق والسعادة والرضا لدى الأفراد.

تعتبر جودة الحياة عن الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإتباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن إدراك الفرد لجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية.

كما يشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب والاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة وهدوء وتفاؤلاً وثابتاً للمزاج وثقة في النفس. والاتزان الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات فإذا نظرنا إلى الاتزان الانفعالي أو التوافق الانفعالي من حيث مضمونه التصوري يتضح لنا أن تحكم الفرد في ذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباتهن إما تعني المرونة التي تمكن صاحبها ليس فقط من مواجهة المؤلف من المواقف بل الجديد منها.

فيعتبر الاتزان الانفعالي هذا من أهم الركائز التي يجب أن يتصف أو يتجلى بها الطالب الجامعي أثناء محاولته لحل أو لتصدي المشكلات التي قد تواجهه من بعيد أو من قريب فالمشكلة هي مواقف جديد يواجه الفرد ولا يكون له عند الفرد حل جاهز في حينه.

فالالاتزان ضروري من اجل التكامل النفسي بالنسبة للطلبة الجامعيين بحيث يجعلهم قادرين على التحكم والسيطرة في حياتهم ورؤيتها بتفاؤل ورضا وإحداث نوع من المرونة في التفكير والتعامل مع الأحداث والآخريين من حولهم.

ومن هذا المنطلق جاءت فكرة الدراسة والتي حاولنا من خلالها الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي، وقد قسمت هذه الدراسة إلى جانبين الأول وهو الجانب النظري والثاني الجانب التطبيقي.

حيث يتضمن الأول ثلاثة فصول خصص الأول منها لتحديد إشكالية الدراسة وتساؤلاتها ومن ثم صياغة الفرضيات وأهمية الدراسة وأهدافها وتحديد المفاهيم إجرائياً وكذا تم التطرق إلى الدراسات السابقة المتوصل إليها من طرف الباحثين ومن ثم التعليق عليها. أما الفصلين الثاني والثالث تم التطرق من خلالهما إلى متغيري الدراسة (جودة الحياة- الاتزان الانفعالي).

بالنسبة للجانب التطبيقي فتضمن هو الآخر فصلين حيث خصص الفصل الرابع إلى الإجراءات المنهجية للدراسة ويتضمن أولاً الدراسة الاستطلاعية من الحدود الزمنية والمكانية، عينة الدراسة إلى الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية، كما انه يتضمن ثانياً الدراسة الأساسية انطلاقاً من منهج الدراسة وحدودها وكذا مجتمع وعينة الدراسة الأدوات وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة، أما الفصل الخامس عرضنا من خلاله نتائج الدراسة الميدانية وكذا التحليل والتفسير ومناقشتها.

الجانب النظري

الفصل الأول : الإطار العام للدراسة

- 1- إشكالية الدراسة
- 2- فرضيات الدراسة
- 3- أهمية الدراسة
- 4- أهداف الدراسة
- 5- تحديد المفاهيم الإجرائية
- 6- الدراسات السابقة
- 7- التعليق على الدراسات السابقة

1-الإشكالية الدراسة

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الارتباك وعدم الاستقرار في النواحي الإجتماعية والاقتصادية والسياسية، إلى العثور بالتوحيد من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمرا صعب المنال لكل فئات وشرائح المجتمع، ومع تطلعات العالم الجديد أصبحت لدينا عدة مفاهيم وتوجيهات ما يعرف بالجودة باعتبارها هدف أساسي ومطلب في حياة، الأفراد بأنها حسن وتوظيف إمكانيات الإنسان العقلية والإبداعية وبإثراء وجدانه بعواطفه ومشاعره وقيمة الإنسانية .

تعد جودة الحياة من أهم موضوعات علم النفس الإيجابي الحديث الذي يعد فرع من فروع علم النفس العام الذي يبحث في الجوانب الإيجابية لحياة الفرد والمجتمع ليصل لها إلى الرفاهية بعد أن أكمل علماء النفس الجوانب الإيجابية للإنسان لمدة طويلة و كان كل تركيزهم على السلبيات، كما تقرر استخدام مفهوم الجودة مجالات مختلفة، بما في ذلك جودة الحياة وجودة ، التعليم و جودة الإنتاج و جودة المستقبل وما إلى ذلك(هشا،2008 ص 137) .

حيث يؤكد روجوسون " 1999" أن جودة الحياة ترتبط ببنية الفرد أو العوامل من المحددات الأساسية لجودة الحياة، لذا فالجودة تتصنع في علاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، هذه العلاقة التي تتوسطها أحاسيس ومشاعر الفرد ومدركاته(أحمد،2005 ص91).

بينما يرى فرانك بأن جودة الحياة هي القدرة علة توظيف قدرات الفرد العقلية والإبداعية و إثراء وجدانه ليتعافى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، والنتيجة هي نوعية الحياة ونوعية المجتمع ويتم ذلك من خلال الأسرة والمدرسة والجامعة وبيئة العمل، وبالتركيز على "3" محاور وهي التعليم والتثقيف والتدريب (شيخي، 201 ص 6).

إن الضغوط النفسية تعتبر حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي يعتبرها الفرد والتي تنجم من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء البيئة الأسرية أو الأكاديمية أو المهنية وتترجم علة شكل سلوك

ولا شك أن لانفعالات الإنسان دور في سلوكه ما أن يكون إيجابيا، إما أن يكون سلبيا يعوقه على ذلك أو يخلق له صعاب جديدة .

وحسب ما يذكره سليمان "2006" يعتبر الانفعال أحد المتطوعات المكونة لبناء الفرد، مظهره الخارجي ويعبر عن مجموعة من المكونات الناتجة عن اختلال الاتزان ويؤدي إلى تقاوم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط.

وهذا الآثار السلبية للانفعالات تحصل تفكير يتوقف ويضطرب ولا يمكن أن يصدر أحكام سليمة كما يفقده القدرة على ضبط نفسه والتحكم في أرائته كم يحصل عرضة للاستهواء السريع والتصديق السهل، مما يجعله لقمة شائعة في الأيدي من هم أكثر اتزان انفعالي منه، هذا ما قد يؤدي إلى الانفعال لأنه الأسباب، كما أن التغير في الاتجاهات والقيم يصنع الفرد أمام تحديات كبيرة بمدى قدرته على تحقيق الاتزان الانفعالي وال ضبط الذاتي لمواجهة تحديات وضغوط الحياة (الريان ، 2006 ص 4) .

والطلبة الجامعيين كغيرهم من الثبات هي الفئة المقبلة على الحياة، فهي التي في حياة قد أفضل، ولهم رغبة في تحسين ظروفهم وتحقيق جودة حياة أفضل، وجودة الحياة هي إدراك الفرد لواقعه والتي تعطيه الإحساس بالسعادة أو الحزن والرضا عن وضعه النفسي والعصبي والاجتماعي والاقتصادي ويتضمن المفهوم جوانب مختلفة منها ما يتعلق بالصفة النفسية والجسدية والعلاقات الاجتماعية بما فيها العلاقات الأسرية وعلاقات الدراسية والعمل وهذا الإدراك والمشاعر التي تولدها تؤثر على قدرة الفرد في مواجهة التحديات عموما .

من هنا حاولنا في دراستنا هذه أن سلطنا الضوء على هذه الشريحة من المجتمع وذلك بدراسة هذه المتغيرات (جودة الحياة، الاتزان الانفعالي، الطالب الجامعي) ولتوضيح مشكلة المبحث في التساؤل العام التالي:

• هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

والذي تتبثق عليه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة النفسية" والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة البيئية" والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة الجسمية" والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة الاجتماعية" والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي؟

2- فرضيات الدراسة

1- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة النفسية" والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

2- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة البيئية" والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

3-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة الجسمية" والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

4-توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين "جودة الحياة الاجتماعية" والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

3- أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة في كونها توجه الاهتمام إلى مرحلة تعليمية مهمة في حياة الفرد وهي مرحلة التعليم الجامعي باعتبارها المحطة الأساسية التي يمر عليها نخبة المجتمع، كما تساهم في شراء المعرفة السيكولوجية والاجتماعية بالأطر النظرية لبعض المتغيرات النفسية المتمثلة في جودة الحياة والالتزان الانفعالي.

4- أهداف الدراسة

يمكن تحديد أهداف الدراسة المالية فيما يلي:

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة النفسية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة البيئية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة الجسمية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

- التعرف على طبيعة العلاقة الموجودة بين جودة الحياة الاجتماعية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

5-تحديد المفاهيم الإجرائية

أ- جودة الحياة

يرى «كومنس» أن مفهوم جودة الحياة يشير إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية .

يرى كل من "ليمان و جيناس" أن جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية والمتعة في ظل الظروف التي يعيشها الفرد (شيخي 2014) .

تعرف جودة الحياة إجرائيا على أنها الدرجة التي يصل إليها الطالب الجامعي على مقياس جودة الحياة المختصر المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- الاتزان الانفعالي

يرى "كفافي" إن الاتزان الانفعالي يعد شرط من شروط النفسية بل هو مرادف لها. (كفافي 128، 121).

كما يرى " كاتل" الاتزان الانفعالي يتمثل في الشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي، تظهر عليه سمات قليلة من المهتم الانفعالي أراء أي نوع من المعارضة والغضب كما يكون واقعا في الحياة منضبطا ذاتيا ومثابرا (الزبيدي، 2007، 16).

يعرف الإشراف الانفعالي إجرائيا على أنه الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الإشراف الانفعالي المختصر المستخدم في الدراسة الحالية.

ج- الطالب الجامعي

هو الطالب الذي يدرس أو يتابع تعليمه الأكاديمي بانتظام في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس جامعة محمد بوضياف المسيلة سنة (2024-2025) "طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي"، كما أنه يستعبر المصور الأساسي للنظام التعليمي (طلبة - طالبات) باعتباره

ضمن الفئة أو الشريحة الأكثر نشاطا وحيوية داخل المجتمع بحيث يساهم في تقدمه لتحقيق التنمية في مختلف المجالات .

6- الدراسات السابقة

أولا: الدراسات السابقة التي تناولت جودة الحياة

1- الدراسات العربية

• دراسة ماضي (2016)

بعنوان " الشعور بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة "هدفت إلى التعرف على الشعور جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ذي قار بالعراق ومعرفة الفروق في جودة الحياة ترى المتغير الجنس والتخصص والمرحلة تم الاعتماد على المنهج الارتباطي تكونت العينة من (500) طالبا وطالبة، استخدام المباحث مقياس جودة الحياة لبشرى مبارك، أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة ليمتتون بمستوى مقبول من الإحساس لجودة الحياة، كما أظهرت النتائج أيضا على وجود فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير المرحلة، وعدم وجود فروق في جودة الحياة تبعا لمتغير الجنس والتخصص .

• دراسة نعيسة (2012)

بعنوان " مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة " بحيث هدفت إلى معرفة مستوى جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق و تشرين وفي متغيرات المحافظة، النوع الاجتماعي، والتخصص، بلغ عدد أفراد العينة (360) طالبا وطالبة، وتمثلت النتائج في وجود مستوى مدني من جودة الحياة لدى أفراد العينة، وعدم وجود علاقة بين دخل الأسرة وجودة الحياة، ووجود علاقة بين المتغيرات، الثلاث وجودة الحياة لدى طلبة دمشق أعلى من مستوى جودة الحياة لدى طلبة تشرين.

2- الدراسات الأجنبية

• دراسة ديوهوبنر (1994)

بعنوان " جودة الحياة لدى المراهقين " طبقت على عينة مكونة من (222) طالبا من الصفوف الثامن والعاشر والثاني عشر من مدراس الولايات المتحدة الأمريكية، ثم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة وبعض مقاييس الشخصية، توصلت الدراسة إلى وجود ارتباط جوهري بين المراهقين ودرجة رضاهم عن حياتهم وكانت الفروق في الرضا عن الحياة غير متأثرة بالعمر الزمني ولا بالنوع ولكنه متأثر بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة (رغداء علي نعيسة، 2012 ص 160) .

• دراسة شيك (1993)

بعنوان " جودة الحياة والسعادة النفسية في الجامعات الصينية " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة و السعادة النفسية لدى عينة مكونة من (500) طالب جامعي وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة و السعادة النفسية (محمدي فوزية و أمال بوعيشة 2013، ص 9) .

ثانيا: الدراسات السابقة التي تناولت متغير الاتزان الانفعالي

1- الدراسات العربية

• دراسة القادري (2008)

بعنوان التفكير الإبداعي وعلاقة بعض المتغيرات (الاتزان الانفعالي الثوري، التسرع، التردد) سورية، هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين التفكير الإبداعي والمتغيرات السابقة، بحيث تكونت عينة الدراسة من (600) طالبا وطالبة من مدارس محافظة دمشق، استخدام الباحث اختبار "تورانس" (Torrance) للتفكير الإبداعي، ومقياس البنية المعرفية وكذا مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحث، بحيث تمثلت نتائج الدراسة في أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على اختيار التفكير

الإبداعي ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي، كما أنه لا يوجد فرق ذات دلالة بين درجات أفراد العينة على اختيار التفكير الإبداعي ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس (القادري 2008) .

• دراسة سرج (2007)

بعنوان العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى عينة من طلاب السنة الأولى ثانوي بمصر، هدفت الدراسة إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي بأبعاده (تروي، اندفاعية، المرونة، الجمود) والقدرة على التفكير الابتكاري لدى عينة تكونت من (150) طالبا وطالبة من طلاب مدراس مدينة مصر ، كما أستخدم الباحث مقياس الاتزان الانفعالي ، والقدرة على التفكير الابتكاري، بحيث تمثلت نتائج الدراسة بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي القدرة على التفكير الابتكاري في بعد الاندفاع لمصلحة منخفضي القدرة على التفكير الابتكاري (سرج 2007) .

• دراسة بوزيد (1987)

بعنوان العلاقة بين إدراك الذات والاتزان الانفعالي حسب متغير النوع (ذكور - إناث) هدفت الدراسة إلى التعرف على الفوارق بين الجنسين في إدراك كل منهما للذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي تألفت عينة البحث عن (270) طالب وطالبة من طلبة جامعة الإسكندرية، استخدم الباحث اختبار التقلب الوجداني " لجيفورد " واختبار إيزنك بصورته (أ) و(ب) كأداتي للبحث، ثم معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط " بيرسون " وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب هم الأكثر تقلبا للذات من الطالبات كما أشارت، الدراسة إلى وجود علاقة بين الذات و الاتزان الانفعالي (أبو زيد 1987، 231، 237).

2- الدراسات الأجنبية

• دراسة لينك (Leuny، 1951)

بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي، هدفت الدراسة إلى إبعاد العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، تألفت عينة الدراسة من (200) طالبا وطالبة وأستخدم الباحث مقياس (كوبر سميث) الاحترام الذات كما استخدم مقياس لقياس الاتزان الانفعالي كما استخدم أليا معامل الارتباط بيرسون، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة ذات الدرجات العالية في تقدير الذات أعلى في اتزانهم الانفعالي عن الطلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات.

- التعليق على الدراسات السابقة

أولا: التعليق على الدراسات السابقة المتعلقة بجودة الحياة

أغلب الدراسات كان هدفها الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الجامعة ، كدراسة ماضي (2016) "مستوى الشعور لجودة الحياة لدى طلبة الجامعة"، دراسة نعيصة (2012) "مستوى جودة الحياة لدى الطلاب الجامعة"، على خلاف دراسة ديوهونبر (1994) التي كان هدفها "الكشف عن جودة الحياة لدى المراهقين"، ومن جهة أخرى نجد دراسة شيك (1999) هدفت إلى "الكشف عن علاقة موجودة بين جودة الحياة والسعادة النفسية في مدراس الصينية " .

أغلب الدراسات أجريت على عينة من الطلبة الجامعة، مثل دراسة ماضي (2016) دراسة نفسية(2012)، أيضا دراسة ديور هونبر (1994) ، أجريت على عينة المرهقين وكذا دراسة ثيك (1999) أجريت عينة على المدارس الصينية.

- معظم الدراسات طبقت في البيئة العربية، دراسة ماضي (2016)، دراسة نفسية (2012)، باستثناء دراستي أجنبيتين ل ديوهونبر (1994) وثيك (1999) .

- العديد من الدراسات أظهرت مستوى مقدمة في جودة الحياة مثل دراسة ماضي (2016) أظهرت النتائج أن طلبة الجامعة لا يتمتعون بمستوى مقبول من الإحساس لجودة الحياة، في حين نجد بعض الدراسات أظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية ومستوى عال في جودة الحياة كدراسة ثيك (1999) توصلت نتائجها إلى وجود علاقة إيجابية بين الهدف من الحياة و السعادة النفسية.

ثانيا: التعليق على الدراسات السابقة المتعلقة بالاتزان الانفعالي

أغلب الدراسات كان هدفها الكشف ومعرفة طبيعة العلاقة الموجودة بين متغير الاتزان الانفعالي وبين متغيرات أخرى لدى طلبة الجامعة، كدراسة القادري (2008) "إيجاد علاقة بين التفكير الإبداعي والاتزان الانفعالي، التروي، التسرع، التردد"، دراسة سرج (2007) هدفت إلى معرفة طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي بأبعاده (تروي، اندفاعية، المرونة، والجمود) والقدرة على التفكير الابتكاري لدى عينة من طلبة الجامعة، كما نجد أيضا دراسة لينك (1981) هدفت إلى إيجاد طبيعة العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

أغلب الدراسات أجريت على عينة من طلبة الجامعة مثل دراسة القادري (2008)، دراسة سرج (2007) وكذا دراسة بوزيد (1987) ودراسة لينك (1981).

معظم الدراسات طبقت في بيئة العربية، دراسة سرج (2007)، دراستي القادري (2007) وبوزيد (1987)، باستثناء وجود دراسة أجنبية للينك (1981).

أغلب أو العديد من الدراسات أظهرت وجود علاقة دالة إحصائيا بين متغيرات الدراسة مثل دراسة القادري (2007) تمثلت نتائجها في أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على اختيار التفكير الإبداعي ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي، وكذا نجد دراسة بوزيد (1987) أشارت نتائجها إلى وجود علاقة بين الذات والاتزان الانفعالي، كما توصلت نتائج الدراسة للينك (1981)

إلى أن الطلبة ذوي درجات العالية من تقدير الذات أعلى من اترانهم الانفعالي عن طلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات.

تمت الاستفادة من الدراسات ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية فيما يلي:

- الضبط الجيد لمتغيرات الدراسة الحالية، جمع عدد كاف من مصادر ومراجع علمية موثوقة تخدم موضوع الدراسة، تحديد العينة كذا ضبط الإشكالية، وطبعاً سوف تعين النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة الطالبتين الباحثتين في تغير نتائج الدراسة الحالية.
- تميزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة في كونها تناولت متغيرين جوهريين ألا وهما " جودة الحياة " و" الاتزان الانفعالي".
- ومالهما من أهمية بالغة المستوى، وكذا ساهمت الدراسة الحالية في تكوين خلفية نظرية ذات قيمة علمية ثرية.

الفصل الثاني : جودة الحياة

- 1-تمهيد
- 2-مفهوم جودة الحياة
- 3-أبعاد جودة الحياة
- 4-مكونات جودة الحياة
- 5-النظريات المفسرة جودة الحياة
- 6-مجالات جودة الحياة
- 7-قياس جودة الحياة
- 8-مقومات جودة الحياة
- 9-معوقات جودة الحياة
- 10-خلاصة

تمهيد

تعرف جودة الحياة بأنها مجموعة العوامل التي تؤثر على رفاهية الأفراد والمجتمعات، وتشمل الصحة النفسية والجسدية، العلاقات الاجتماعية، الظروف المعيشية، والمعايير الاقتصادية. تُعتبر جودة الحياة مؤشراً حيوياً على مدى قدرة الأفراد على تحقيق أهدافهم الشخصية والتمتع بتجارب الحياة بشكل كامل.

تتأثر جودة الحياة بعدة عناصر، منها البيئة المحيطة، الثقافة، النظام التعليمي، والدعم الاجتماعي. كما تعكس جودة الحياة توازن الشخص بين احتياجاته ورغباته، مما يساهم في تحقيق حياة متوازنة ومليئة بالمعنى.

في السياق الأكاديمي، تلعب جودة الحياة دوراً مهماً في حياة الطلاب، حيث تؤثر بشكل مباشر على تحصيلهم الدراسي، نمط حياتهم، وتوازنهم الانفعالي لذلك، يعتبر الفهم العميق لجودة الحياة ضرورة ملحة لتطوير استراتيجيات فعّالة تعزز من رفاهية الأفراد، وتوجههم نحو تحقيق النجاح الشخصي والأكاديمي .

من خلال تعزيز جودة الحياة، يمكن للفرد أن يعيش تجربة أكثر إشباعاً وإيجابية، مما ينعكس على كافة مجالات حياته. وفي هذا الفصل سوف نتطرق إلى مفهوم جودة الحياة وأبعادها ومكوناتها بالإضافة إلى النظريات وكيفية القياس.

1- مفهوم جودة الحياة

أ- لغة:

جودة الحياة أصلها من فعل جاد، الجودة، جود، جودة أي صار جيداً وضد الرديء، وجود الشيء أي حسنة وجعله جيداً.

ب- اصطلاحاً:

جودة الحياة تعتبر انعكاس للمستوى النفسي ونوعية، وأن ما بلغه الإنسان اليوم من مقومات الرقى والتحضر، تعكس بلا شك مستوى معين من جودة الحياة، ويقصد بجودة الحياة بشكل عام: جودة خصائص الإنسان من حيث تكوينه الجسمي والنفسي والمعرفي ودرجة توافقه ذاته ومع الآخرين وتكوينه الاجتماعي والأخلاقي (صالح عيد، 2018.ص 62)

أما علماء الاجتماع فيرون أن جودة الحياة تحدد بالوضعية أو الحالة الاجتماعية للجماعات من جهة، وهي هدف التطور الاجتماعي من جهة أخرى، فالرضا أو عدم الرضا عن جودة الحياة له علاقة بشروط العيش الجيدة، كما له علاقة بشروط العيش السيئة، فالهدف من التطور أو التقدم الاجتماعي هو تحقيق وتلبية احتياجات أفراد المجتمع والجماعات قدر الإمكان. (بهلول، 2009.ص 54)

مفهوم نسبي يختلف من فرد لآخر ويرجع ذلك إلى اختلاف نظرة الفرد نفسه للحياة وتقييمه لها في أبعاد مختلفة ومنها الصحة الجسمية والعقلية وأحوال المعيشة والمعتقدات الدينية والقيم والثقافية والحضارية والقدرة على التفكير واتخاذ القرار وهو بذلك يتفق مع تعريف منظمة الصحة العالمية المتضمن تلك الأبعاد. (البلاطي، 2017.ص 230)

جودة الحياة يعرفها Ryff et al 2006, بأنها الإحساس الإيجابي بحسن الحال والذي يدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف

شخصية ذات قيمة ومعنى بالنسبة له واستغلالها في تحديد مسار حياته وإقامته العلاقات الاجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها كما يرتبط بالإحساس العام بالسكينة والسعادة والطمأنينة النفسية. (تومي، دس. ص 217)

تعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة أنها: إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى اهتمامه. يعرف منسي وكاظم (2006) جودة الحياة أنها: " شعور الفرد بالرضا والسعادة، والقدرة على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت أما عن مبادئ جودة الحياة، فقد أوضحت جودة الحياة تعتمد على مجموعة من والاستفادة منه. " المبادئ منها:

- أن هذه المبادئ مشتركة بين الشخص المعاق وغير المعاق السوي.
- أن جودة الحياة مرتبطة بمجموعة من الاحتياجات الرئيسة للإنسان، وبمدى قدرته على تحقيق أهدافه في الحياة. (سرميني، 2021. ص 383)
- وفي رأي Elyse W. Kerce فإن جودة الحياة تعني درجة الرضا عن الحياة الفردية التي تكون من خلال الرغبات والحاجات الفردية جسدية كانت أو نفسية (حسام، 2017. ص 51)
- ويرى العارف بالله (1999) أن جودة الحياة هي البناء الكلي الذي يتكون من مجموعة المتغيرات التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للإنسان بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية تقيس الإمكانيات المتدفقة على الفرد، ومؤشرات ذاتية تقيس مقدار الإشباع الذي تحقق للأفراد. اما عبد المعطي (2005) فيعرف جودة الحياة بأنها التعبير عن الرقي في مستوى الخدمات المادية.

والاجتماعية والنفسية التي تقدم لأفراد المجتمع، وهي التي تعبر عن نزوع الأفراد نحو نمط حياة يتميز بالترف والجودة بهذا المعنى يمكن أن تتحقق في المجتمعات التي استطاعت حل كافة مشاكلها

المعيشية. ويرى كل من عبد الفتاح وحسن أن جودة الحياة هي درجة الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال وإشباع الحاجات والرضا عن الحياة، فضلاً عن مدى إدراك الفرد الجوانب حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الايجابية وتوافقه مع القيم السائدة في المجتمع.

ويعرف الباحثان جودة الحياة بأنها مدى شعور الفرد بالرضا والسعادة، وقدرته على إشباع حاجاته من خلال نوعية البيئة التي يعيش فيها، والخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه. (منسي، كاظم، 2010، ص 44)

وتوصل جودي Goode إلى بعض الحقائق الخاصة بجودة الحياة منها:

➤ تتكون جودة الحياة للأشخاص المعاقين من نفس العوامل والعلاقات ذات الأهمية في تكوين جودة الحياة لغير المعاقين.

➤ يشعر الفرد بجودة الحياة عندما تشبع حاجاته الأساسية، وتكون لديه الفرصة لتحقيق أهدافه في مجالات حياته الرئيسية.

➤ ترتبط جودة حياة الفرد بجودة حياة الأشخاص الآخرين الذين يعيشون في البيئة نفسها.

➤ جودة الحياة بناء نفسي يمكن قياسه من خلال المؤشرات الذاتية والمؤشرات الاجتماعية.

➤ تعزيز جودة الحياة يتضمن الأنشطة وبرامج التأهيل والعلاج والدعم الاجتماعي.

(الهنداوي، 2011، ص 37)

2- أبعاد جودة الحياة

كما ذكر ويدار وآخرون أن جودة الحياة تتضمن أربعة أبعاد رئيسية هي:

أ- البعد الجسمي: وهو خاص بالأمراض المتصلة بالأعراض.

ب- **البعد الوظيفي:** وهو خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي، وقد أكدت نتائج دراسة محمد عبد الله وسيدة عبد الرحيم (2006) على وجود فروق ذات دلالة لصالح الذين يمارسون الأنشطة الرياضية.

ج- **البعد الاجتماعي:** وهو خاص بالاتصال والتفاعل الاجتماعي مع المحيطين. وأكدت دراسة نجوى سعيد ناصر (2015) عدم وجود فروق دلالة إحصائية بين متوسطات درجة كل من المراهقين المكفوفين مع أسرهم وغير المقيمين مع أسرهم في مستوى جودة الحياة. (محمد، 2021، ص 44) يشير عبد الله 2010 إلى ثلاثة أبعاد لجودة الحياة هي:

أ- جودة الحياة الموضوعية وتعني ما يوفره المجتمع لأفراده من إمكانيات مادية إلى جانب الحياة الاجتماعية والشخصية للفرد.

ب- جودة الحياة الذاتية وتعني كيف يشعر كل فرد بالحياة التي يعيشها ومدى الرضا والقناعة عن الحياة والسعادة بها.

ج- جودة الحياة الوجودية وتعني مستوى عمق الحياة الجيدة ووجود أهداف واضحة لحياة الفرد والتي من خلالها يمكن للفرد أن يعيش حياة متناغمة ويصل للحد المثالي من إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية كما يعيش في توافق والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع. (السلمي، 2014، ص 10) أبعاد جودة الحياة وفقا لرؤية فينتيجودت وآخرون تتضمن بعدين رئيسيين هما:

1- البعد الذاتي Subjective Quality Of Life :

2- البعد الموضوعي Objective Quality of Life (حمادية وآخرون، 2018، ص 198)

تقول مجدي (2009) أن هناك ثلاثة أبعاد الجودة الحياة هي:

- جودة الحياة الموضوعية التي تظهر في الإمكانيات المادية المتوفرة في الحياة إلى جانب الحياة الاجتماعية الشخصية للفرد.

- جودة الحياة الذاتية التي تعني مدى رضا الفرد وقناعاته عن حياته وشعوره بمدى جودة حياته ومن ثم الشعور بالسخط أو السعادة.
- جودة الحياة الوجودية تظهر في عمق الحياة الجيدة داخل الفرد والتي تمكنه من أن يعيش حياة متناغمة، وأن يصل إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية ويتوافق مع الأفكار والقيم الروحية والدينية في مجتمعه.
- ويذكر الحلو (2016) أن وايدر وآخرون wider et al، يُجمعون على وجود أربعة أبعاد رئيسية لجودة الحياة:

- البعد الجسمي خاص بالأمراض وأعراضها.
- البعد الوظيفي خاص بالرعاية الطبية ومستوى النشاط الجسمي.
- البعد الاجتماعي خاص بالاتصال والتفاعل مع المجتمع المحيط.
- البعد النفسي خاص بالإدراك المعرفي والحالة الانفعالية والمفهوم الذاتي للصحة النفسية والرضا عن الحياة. (العري، 2018، ص18)

3- مكونات جودة الحياة

- أ- الإحساس الداخلي بحسن الحال والرضا عن الحياة الفعلية التي يعيشها الفرد ويرتبط بحسن الحال بالانفعالات
- ب- القدرة على رعاية الذات والوفاء والالتزام بالأدوار الاجتماعية.
- ج- القدرة على الاستفادة من المصادر البيئية المتاحة منها المساندة الاجتماعية والمادية (الظاهر، 2021، ص40)

- المكونات الذاتية (الإدراك الذاتي-خصائص الشخصية)

- إن هذا المؤشر ينظر إلى جودة الحياة من زاوية مختلفة ترتبط بشكل مباشر بمستوى تعبير الإدراك الذاتي للفرد، ونوع تقييمه للنواحي المادية المتوفرة في البيئة التي يحيا فيها وفي حياته بشكل

عام، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد ودرجة قناعة الفرد أن مستوى الحياة الذي يعيشه يمثل له شكل كاف الجودة الحياة، كما أنه من الممكن ان يتصل هذين المفهومين معا، كان تكون جودة حياة الفرد تحت تأثير نوعية البيئة والثقافة المحيطين به، ولكن هاتين الفكرتين يمكن صياغتهما تحت عنوان النوعية الخاصة والنوعية العامة للحياة، وهما مختلفان بكل تأكيد، إن لجودة الحياة في بعدها الموضوعي والذاتي عدد من المظاهر، فنجد في البعد الموضوعي هناك العوامل المادية وهذه العوامل نسبية في التعبير عن جودة الحياة إذ أنها ترتبط بثقافة المجتمع ودرجة تحضره وتعكس مدى قدرة الأفراد على التوافق مع الثقافة التي يعيشونها ومع المعايير الثقافية والحضارية التي يوفرها المجتمع.

إشباع الحاجات بمعنى أن جودة حياة الأفراد تقاس بالدرجة التي يمكن معها مقابلة حاجاتهم فعندما يتمكن الفرد من إشباع حاجاته فإن جودة حياته ترتفع وتزداد القوى والمتضمنات الحياتية: فإن حياة الفرد لكي تكون جيدة لا بد له من استخدام القدرات والطاقات والأنشطة الإبتكارية الكامنة بداخله ويقوم بتنمية العلاقات الاجتماعية والعمل الهادف وهي من المؤشرات الدالة على جودة الحياة. الصحة والبناء البيولوجي للفرد إذ أنها تعكس قدرته البيولوجية الكامنة وسلامته وصحته الجسمية.

أما مظاهر البعد الثاني لجودة الحياة فنجد حسن الحال وهو مظهر سطحي وعام الجودة الحياة، الرضا عن الحياة هو أحد الجوانب الذاتية لجودة الحياة فكون الفرد راضيا عن حياته يعني أن حياته تسير كما ينبغي، وهو ينبع من إشباع الفرد كل توقعاته واحتياجاته ورغباته، والمظهر الآخر هو معنى الحياة فكلما شعر الفرد بإنجازاته وبمواهبه وقيمه وأهميته للمجتمع، وأن غيابه يسبب نقصا أو افتقاد الآخرين كلما أحس الفرد بجودة للحياة التي يحيها.

السعادة فهي شعور بالرضا والإشباع وطمأنينة النفس وتحقيق الذات وشعور بالبهجة والاستمتاع واللذة وشعور بالنشوة حينما يدرك الفرد لقيمه ومتضمنات حياته مع استمتاعه بالصحة الجسمية. (عدودة، 2015، ص 127-128)

4- النظريات المفسرة جودة الحياة

4-1- المنظور السلوكي

وقد ألفها عدد من العلماء النفسيين منهم ثورنديك واطسن بافلوف سكنر وتتلخص هذه النظرية في القدرة على اكتساب عادات تتناسب مع البيئة التي يعيش فيها الفرد وتتطلبها هذه البيئة، وتركز هذه النظرية على السلوك الذي ينشأ عن المثير والاستجابة، وتعتمد على التعليم وتعديله، أو إعادة التعليم، وهي لا تبحث في خبرات الطفولة، ولها عدة أساليب مختلفة في العلاج منها تمارين الاسترخاء، وتقليل الحساسية التدريجي، والتعزيز الإيجابي والتعزيز السلبي، والإيحاء والتجاهل، والتميز ولعب الدور. وقد استفادت الباحثة من النظرية السلوكية في أنها تؤكد على أهمية اكتساب وتعلم نماذج سلوكية إيجابية من البيئة المحيطة للفرد ما يجعله يشعر بالسعادة، وتكوين علاقات إيجابية مع الذات، والآخرين، والإقبال على الحياة مع الشعور بالرضا والطمأنينة مما يتحقق لديه درجة مرتفعة من التوافق النفسي والاجتماعي مع تكوين علاقات اجتماعية، وهذه تمثل أبعاد جودة الحياة. (أبو حمادة، 2015، ص 38)

4-2- المنظور الطبي

ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد الذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية، وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة. كما يشير Marphy & Murphy أنه قد بدأ الاهتمام بجودة الحياة في المجال الطبي حيث لاحظ الأطباء العلاقة بين الحالة الصحية للفرد وجودة الحياة من خلال معايير الجودة في الرعاية الصحية، وضرورة الاهتمام بقضايا الحياة لدى المرضى حيث يدرك المرضى جودة الحياة بصورة تختلف عن الأسوياء، والعمل على تنمية شبكة العلاقات الاجتماعية لديهم من خلال تدخلات واستراتيجيات فعالة (أبو شمالة، 2016، ص 23)

4-3- المنظور الفلسفي

الاتجاه الفلسفي وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخالق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع تلمسا السعادة متخيلة حالمة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية. (مسعودي، 2015، ص204)

4-4- المنظور النفسي

إن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته في حياته كالدخل المسكن العمل والتعليم يمثل انعكاس مباشر الإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد، وفي ظل معينة ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشفاء الذي يكون عليه، ويرتبط بمفهوم جودة الحياة العديد من المفاهيم النفسية منها القيم الإدراك الذاتي الحاجات مفهوم الاتجاهات مفهوم الطموح، مفهوم التوقع إضافة إلى مفاهيم الرضا التوافق الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة يكمن الحياة في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة الحياة، وذلك وفقاً لمبدأ إشباع الحاجات في نظرية أبرهام و ماسلو (حسيني،خلاف، 2019، ص 161_162)

4-5- المنظور التكاملي

نظرية أندرسون Anderson، أفاد (شيخي 2014) أن نظرية أندرسون تناولت شرحاً تكاملياً لمفهوم جودة الحياة متخذاً من مفاهيم السعادة ومعنى الحياة، ونظام المعلومات البيولوجي، والحياة الواقعية، وتحقيق الحاجات فضلاً عن العوامل الموضوعية الأخرى إطاراً نظرياً تكاملياً؛ لتفسير جودة الحياة، فإن النظرية التكاملية تضع مؤشرات جودة الحياة:

- أن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة.
 - أن نضع أهدافاً واقعية تكون قادرين على تحقيقها.
 - أن نسعى إلى تغيير ما حولنا لكي يتلاءم مع أهدافنا
 - أن إشباع الحاجات لا يؤدي بالضرورة إلى رضا الفرد وإلى شعوره بجودة الحياة.
- (الهوراني، 2016، ص 82)

5- مجالات جودة الحياة

- اختلف علماء النفس في تصنيف مجالات جودة الحياة، فالتقسيمات كثيرة إلا أن المضمون واحد ولذلك سوف نذكر ما أشارت إليه " بهلول وتتمثل أساساً في:
- **المجال النفسي:** حيث ترى أن الكثير من الباحثين يرون أن المجال النفسي لجودة الحياة يتضمن جميع المشاعر والحالات العاطفية الايجابية، ويرى البعض الآخر أن هذا المجال يعتمد على غياب المؤثر السلبي مثل القلق والاكتئاب.
 - ويدمج البعض الآخر من الباحثين ضمن المجال النفسي لجودة الحياة حسب (بهلول) المفاهيم الدينامية الإجرائية مثل: التنمية الشخصية وتحقيق الذات الإبداع، المعنى من الحياة الأخلاقية، الحياة الروحية، مدى تفهم المحيط للفرد وإلى غير ذلك من المفاهيم الدينامية الإجرائية.
 - **المجال البدني** يدمج الباحثون تحت هذا المجال الصحة البدنية والقدرات الأدائية، حيث تتضمن الصحة البدنية، الطاقة الحيوية، التعب النوم الراحة الأعراض ومختلف المؤشرات البيولوجية. وتتضمن القدرات الأدائية الوضع الوظيفي، تنقل الفرد الأنشطة اليومية التي تمكن الفرد من الأداء والاستقلالية النفسية.
 - **المجال الاجتماعي:** ترى بهلول أن المجال الاجتماعي لجودة الحياة يتضمن كل من العلاقات والوظائف الاجتماعية، وهنا لا يمكن النظر إلى هذا المجال بشكل متكامل إلا إذا تم التطرق

إلى شبكة هذه العلاقات من الناحية الكمية أي مدى اندماج الفرد في المجتمع والنوعية أي فاعلية المساندة الاجتماعية في حياة الفرد (بن عيشة، ركزة، 2020، ص178-179)

6- قياس جودة الحياة

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات التي لا زالت تحتاج إلى جهد كبير من المتخصصين فعلى الرغم من وجود العديد من المقاييس إلا أن غالبيتها ليست شاملة وتواجه العديد من الانتقادات بمرور الوقت، ويصنف تورجرسون Torgerson، هذه المقاييس إلى ثلاثة مجموعات

- **المقاييس النوعية:** وهي المقاييس المرتبطة بمواقف وظروف وعينات محددة، وأهداف محددة.
- **المقاييس العامة أو الشاملة:** وهي التي تتضمن أسئلة حول الصحة العامة للفرد ومجالات حياته المختلفة.
- **المقاييس المؤسسية:** على النفع والفائدة وهي التي تتضمن حول تفضيلات الفرد في فترات معينة.

ويرى البعض بأن جودة الحياة يمكن أن تقاس من خلال مجموعتين من المؤشرات التي تشير إلى ارتفاع انخفاض جودة الحياة، والمجموعة الأولى عبارة عن إدراك الرضا عن الحياة باعتبارها دالة شخصية يمكن تحديدها من وجهة النظر الشخصية، ويطلق عليها مجموعة جودة الحياة الذاتية، أما المجموعة الثانية فهي تتضمن خصائص الفرد في وضعه الحالي، ويمكن قياسها بصورة موضوعية، ويطلق عليها جودة الحياة الموضوعية ولقد لاحظت الباحثة بأن معظم المقاييس تتبع الرأي الثاني، وهي تقسيم المقياس إلى مجموعتين ذاتية وموضوعية، ومن هذه المقاييس على سبيل الذكر لا الحصر:

- مقياس لوتن وزملاؤه.
- مقياس روجرسون.
- مقياس ليمان.

- مقياس باري وكروسبي.
 - مقياس مانشستر المختصر إعداد، وهو من أكثر المقاييس استخداماً وانتشاراً.
- على أي حال جميع المقاييس التي أعدت لقياس جودة الحياة لدى بعض الفئات تم انتقادها وذلك شمول مصطلح جودة الحياة وعدم وجود تعريف دقيق لهذا المفهوم، ولذلك أن بناء أي مقياس الجودة الحياة يجب أن يتضمن الأسس التالية:

التركيز على المؤشرات الذاتية والمؤشرات الموضوعية لجودة الحياة.

- أن تكون لغة المقياس بسيطة مفهومة.
 - أن يكون المقياس عاماً شاملاً وغير قاصر على فئة محددة أو موقف بذاته.
 - أن يأخذ في الاعتبار التراث السابق في مجال قياس جودة الحياة.
 - أن يتميز المقياس بالصدق والثبات والدقة في الحصول على البيانات.
 - أن يعتمد المقياس على وجهة نظر الفرد وليس على وجهة نظر الآخرين.
 - أن تكون طرق تقدير الدرجات وتفسيرها واضحة بسيطة. (أبو يونس، 2013، ص 74_75).
- معظم المقاييس الموضوعية لجودة الحياة، تعتمد المقاييس الذاتية عادةً على أدوات المسح أو المقابلة لجمع تقييمات المشاركين الخاصة لتجاربهم الحياتية في شكل تقارير ذاتية عن الرضا أو السعادة أو الرفاهية أو بعض المرادفات الأخرى . بدلاً من افتراض أهمية مجالات الحياة المختلفة (على سبيل المثال، متوسط العمر المتوقع أو السلع المادية)، يمكن للتدابير الذاتية أيضاً الاستفادة من الأهمية المتصورة للمجال أو "الحاجة" بالنسبة للمستجيب. يقدم دينر وسوه (1999) أدلة مقنعة على أن المؤشرات الذاتية هي مقاييس صحيحة لما يعتبره الناس مهمًا لسعادتهم ورفاهيتهم. ومع ذلك، هناك أفراد لا يستطيعون تقديم تقارير ذاتية أو قد لا تكون تقاريرهم الشخصية جديرة بالثقة في عكس رفاهيتهم الحقيقية بسبب استيعاب المعايير الثقافية، أو المرض العقلي (Costanza, 2006. p270)

قسم ويكلاند Wiklund and others. أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاثة أنواع هي: عالمي، عام ، خاص.

أولاً: القياس العالمي

وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة، وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامه له مثل مقياس فلانجان لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن 15 مجالاً من مجالات الحياة.

ثانياً: المقياس العام

له أمور مشتركة مع القياس العالمي وصمم من أجل مهام وظيفية ، في الرعاية الصحية تم تحديده ليكون بصورة شاملة مثل احتمالية تأثير المرض أو أعراض هذا المرض على حياة المرضى. ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطيته الشاملة وكذلك حقيقة أنه يسمح بعمل مقارنة مجموعات مختلفة من المرضى، أما عيوب هذا القياس فإنه لا تعطي عناوين ذات صلة بمرض معين.

ثالثاً: المقياس الخاص بالمرض

تم تطويره لمراقبة ردة الفعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة المشاكل تميز مجموعة خاصة من المرضى ، حيث يكون لهؤلاء المرضى حساسية للتغيير وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (الهمص، 2010، ص 50_51)

7- مقومات جودة الحياة

أفاد " بوعيشة " أنه توجد عوامل كثيرة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة:

- القدرة على التفكير واتخاذ القرارات.
 - القدرة على التحكم.
 - الصحة الجسمانية والعقلية.
 - الأحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.
 - المعتقدات الدينية
 - القيم الثقافية والحضارية.
 - الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيها.
- ويتحدث "الفرماوي" عن جودة الحياة حيث يقول: جوهر الإنسان بمكوناته وخصائصه فيه أسباب جودة الحياة وبهجتها، إن جوهر الإنسان يتمثل في عمق الفطرة وثنائها وفي إمكانيات الإنسان الكامنة، وطاقته المتأصلة، تلك التي تجسد الطبيعة الإنسانية وتعطي للإنسان معنى لوجوده وهدفاً لحياته، فيه تحقيق الإنسانيته وإعلاء لنفسه فوق مادياتها، ولجوهر الإنسان خصائص مهمة تكشف الكثير من مكوناته وتوجهات هذه المكونات وعلاقتها البيئية، تلك التي تشكل بنية الإنسان النفسية ومن هذه الخصائص:

- **التكامل الوظيفي بين قوى الذات** : يمكن تمييز ثلاث قوى في بنية الإنسان النفسية ، هي : قوة الروح - قوة العقل - قابلية الفطرة هذه القوى الثلاث تشكل الجوهر وتعطي الطابع العام للفطرة فقد سما الإنسان بالروح فوق مستوى الخصائص الحيوانية، وتوجهت بالإنسان إلى القيم والمعارف، تلك التي من أهمها معرفة الله - سبحانه وتعالى.

– الازدواجية السوية في سلوك الإنسان : السلوك الإنساني يتصف بازدواجية التوجه، بمعنى أن السلوك الواحد يجمع بين إشباع الحاجات الروحية، بقدر ما يكون السلوك طبيعياً بقدر ما يحقق للإنسان ارتباطه بالأرض التي هو منها كما يحقق له في نفس الوقت تطلعه إلى السماء مدفوعاً بإشعاعات الروح فيه.

– النزعة للتدين والنزعة للإنابة : إن السبيل لجودة الحياة يكمن في ثلاثة أمور مهمة هي: مجاهدة النفس، تمسك الإنسان بالكينونة وتعميق الوجود، استشراف أفق الحرية. ترى الباحثة أن هناك عوامل عدة تتحكم في تحديد مقومات جودة الحياة، وهي: التمتع بالصحة الجسدية والنفسية ومن ناحية أخرى تكمن جودة الحياة في جوهر الإنسان بمكوناته وخصائصه ؛ لذا تخلص إلى أن الإنسان كل متكامل يحقق جودة حياته من خلال التكامل بين الأجزاء المكونة لشخصيته، والمعلومات كأى فرد تتحقق جودة الحياة لديهم من خلال مقوماتهن المتمثلة في تفاعل الناحية الجسمانية، والناحية الشعورية و الناحية العقلية، والناحية النفسية فهذه المقومات تجعل المعلمة قادرة على مجابهة الصعوبات التي تواجهها في البيت والمدرسة والمجتمع. (الحوارني،2016،ص 86-87)

8- معوقات جودة الحياة

هناك العديد من الأسباب التي تعوق الإنسان عن الشعور بجودة الحياة، ومن أهم هذه المعاقات ضغوط الحياة، فقدان الشعور بمعنى الحياة، وقلة الوازع الديني، وعدم توفير الرعاية الصحية الكاملة للأفراد، وافتقار الكثير من الأفراد القدرة على التصرف في مواقف الحياة المختلفة، والتأخر التكنولوجي، وقلة الخدمات المقدمة للأفراد(بنات،2018،ص 49)

خلاصة

في ختام الحديث عن جودة الحياة، يمكن القول إنها مفهوم متكامل يعكس الحالة العامة لرفاهية الأفراد والمجتمعات. إنها تتجاوز الجوانب المادية لتشمل الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، والاستقرار الاقتصادي. كما أن تحسين جودة الحياة يتطلب جهودًا مشتركة من الأفراد والجهات الحكومية وغير الحكومية لتعزيز العوامل المؤثرة فيها.

إن الاستثمار في جودة الحياة ليس فقط مسؤولية فردية، بل هو واجب مجتمعي، حيث يُتطلب من كل فرد الإسهام في خلق بيئة تدعم الصحة، التعليم، والتعاون بين الأفراد. علاوة على ذلك، يجب أن تُعطى الأولوية للتوازن بين العمل والحياة الشخصية، لضمان أن يعيش الناس تجارب مليئة بالمعنى والسعادة.

في النهاية، جودة الحياة تمثل تطلعاتنا وطموحاتنا نحو حياة أفضل، وهي رحلة مستمرة تتطلب منا الوعي والعمل الجاد لتحقيق مجتمع يضمن للجميع فرصة للعيش الكريم والمليء بالإيجابية.

الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي

تمهيد

- 1- مفهوم الاتزان الانفعالي
- 2- المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي
- 3- أهمية الاتزان الانفعالي
- 4- طبيعة الاتزان الانفعالي
- 5- سمات الأفراد المتزنين انفعاليا
- 6- أبعاد الاتزان الانفعالي
- 7- نظريات الاتزان الانفعالي
- 8- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات
- 9- كيفية المحافظة على الصحة الانفعالية

خلاصة

تمهيد

الاتزان الانفعالي هو القدرة على تنظيم وإدارة المشاعر بطريقة تؤدي إلى استجابة مناسبة في مختلف المواقف. يعتبر الاتزان الانفعالي جانباً أساسياً من الصحة النفسية، حيث يساعد الأفراد على التعامل مع الضغوطات والتحديات الحياتية بشكل فعال. بفضل اتزانهم الانفعالي، يستطيع الأشخاص إدارة مشاعرهم السلبية مثل القلق والغضب بشكل أفضل، مما يؤثر بشكل إيجابي على علاقاتهم الاجتماعية وقراراتهم. يسهم الاتزان الانفعالي أيضاً في تعزيز المرونة النفسية، حيث يمكن للأفراد التكيف مع التغيرات والتحديات بشكل أكثر كفاءة. بصفة عامة، يعتبر الاتزان الانفعالي حجر الزاوية لتحقيق حياة متوازنة وسعيدة.

وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى مفهوم واهمية وطبيعة الاتزان الانفعالي واهم المفاهيم المرتبطة به إضافة الى النظريات وكيفية تحقيق اتزان انفعالي .

1- مفهوم الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي Emotional balance : هو الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية والنفسية، وهو حالة التروي والمرونة الوجدانية، والثبات الانفعالي حيال المواقف الانفعالية المختلفة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتلازمة معه؛ مما يمنح الفرد حالة من الشعور بالرضا والسعادة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك(راشد،2025.ص173)

بأنه حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية. المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة ، وهدوءاً وتفاؤلاً ، وثباتاً للمزاج ، وثقة في النفس . أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلهيهم مشاعر الدونية وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم ، ومزاجهم من قلب.(بومهراس،2023.ص158)

هو قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الجارية العابرة والطارئة، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً

ويعرف قدرة الفرد التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات(المشعان،2021.ص225)

تعريف مسعودي "2002" هو قدرة الفرد على السيطرة والضببط في التعبير الأصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً اصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغى خصوصيته وتفردته معهم.(الجنابي،2015.ص91)

هو حالة نفسية عامة يصل فيها الفرد للتخلص من المشاعر السلبية لديه اتجاه موقف أو اختبار معين في الحياة والوصول إلى إشباع نفسي لحاجاته وصولاً إلى حالة من التوافق النفسي. (الوناس، 2023، ص339)

قدرة الفرد ووعيه بانفعالاته بما يمكنه من ضبط النفس والثبات والاستقرار والصمود أمام مواقف الحياة المختلفة وخصوصاً المواقف الصادمة، حيث يشير راجح 1961 بأنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضحة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد، وإن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب الأسباب تافهة بين المرح والانقباض، وبين الحزن والفرح، وبين الضحك والبكاء وبين الزهو والخنوع وبين التحسيس والفتور.

(خيالي، شرفي، 2024، ص379)

أشار ريان (2006) إلى أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة أكثر سعادة. وهدوء وتفاءلاً وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدهم مشاعر الدونية وتسهل إثارتهم ويشعرون بالانقباض، والكآبة والتشاؤم وتقلب المزاج.

(مالكي، محول، 2021، ص442)

2- المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي

هناك بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي مثال (الضبط الانفعالي النضج الانفعالي، التوافق الانفعالي، الذكاء الانفعالي وفيما يلي تعريف كل من هذه المفاهيم:

1. الضبط الانفعالي هو طبع الفرد وتدعيمه الثابته نسبياً أي أن يملك نفسه في المواقف المثيرة للانفعال، بمعنى التثبيت وحبس الجوارح والتحكم فيها فلا تصدر عن الفرد الاستجابات الانفعالية السالبة وغير المرغوبة مثل الخوف.

2. النضج الانفعالي هو قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته بصورة منضبطة بعيداً عن التهور والصبانية عند مواجهة المواقف المثيرة للانفعال، ولا بد أن تكون انفعالاته وسطاً بحيث لا تكون متبلد ضعيف الانفعال ولا جامحا شديد الانفعال ويقاس النضج الانفعالي بمدى ابتعاد الفرد عن السلوك الانفعالي الخاص بمرحلة الطفولة واقترابه من سلوك الراشدين.

3. التوافق الانفعالي هو أن يكون الفرد راضياً عن نفسه غير كاره لها أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها وأيضاً هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الانفعالية والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف وهو أن يكون الفرد متنزناً انفعالياً وأن يتخذ موقفاً انفعالياً مناسباً لما يمر به من مواقف.

4. الذكاء الاجتماعي: يتمثل في قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين أثناء عملية التفاعل على نحو يمكنه من السلوك بشكل سليم. (عثمان، 2021، ص518-519)

3- أهمية الاتزان الانفعالي

يشير محمد "2008" إلى أهمية الاتزان الانفعالي في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد، حيث يوجد نوعا من الموازنة بين العقل والانفعال، ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر انفعالا كان أقل كفاءة، فالعمل الإبداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين إذ أن الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة.

ويرى Chaturved&Chander أن الاتزان الانفعالي يمكن الشخص من تطوير طريقة متزنة ومتكاملة لإدراك مشكلات حياته، وهذه القدرة التنظيمية والتصور المنظم يساعد الفرد على أن يطور

تفكير موجه نحو الواقع reality-oriented thinking وقدرة على الحكم والتقويم، فالفرد يطور مشاعر وتصورات واتجاهات تساعده على فهم وقائع الحياة والشروط والظروف التي تسبب مشاعر بائسة في الحياة. ومثل هذا الفهم يحقق قوة أنا مرتفعة.

كما أن الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع يكون لديهم درجة أقل من العصابية ويكون لديهم مستويات أقل من الضغوط، وهذا يتضمن علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي والضغوط ، في حين أن عدم الاتزان أو عدم النضج الانفعالي يشير إلى فشل الفرد في تطوير درجة من الاستقلالية أو الاعتماد على الذات والتي نراها لدى الراشد العادي أو الطبيعي.ومن خلال ما سبق عرضه يتضح للباحثين الحاليين أن الاتزان الانفعالي له أهمية كبيرة بالنسبة لحياة الفرد حيث يمكنه من التفكير الواقعي والقدرة على التنظيم، والاستقلالية والعمل الإبداعي، والمرونة النفسية psychological resilience في التعامل مع الأشياء، كما أنه يشير إلى قدرة الفرد على تقديره للأمور والتروي وتحمل المسؤولية، والتصرف بإيجابية في المواقف المختلفة المثيرة للانفعال وغيرها وسواء المؤلف منها وغير المؤلف، واتخاذ القرارات بحكمة. (أحمد السيد، ابو الوفا، 2015، ص70)

4- طبيعة الاتزان الانفعالي

يقترح سموندس Symonds 1951 ست محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي:

- احتمال التهديد الخارجي
- طريقة معالجة مشاعر الذنب
- القدرة على التكيف المؤثر
- توازن الصلابة والمرونة.
- التخطيط والضبط.

– تقدير الذات (أبو ناهية، 2006، ص 46)

5- سمات الأفراد المتزنين انفعاليا

يتصف الأفراد المتزنين انفعاليا بسمات عديدة كالمحافظة على ضبط النفس والهدوء وغيرها من الصفات التي تحدث عنها الغامدي فهو يرى أن الأشخاص المتزنين انفعالياً يتصفون ببعض الصفات التالية:

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب الأسباب ومثيرات تافهة.
- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخيرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيفي عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة. (حلاوة، 2016، ص 37)

6- ابعاد الاتزان الانفعالي

يذكر حسين عيسى "2013" أن الاتزان الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد هي:

- 1- بعد التحكم والسيطرة ويعني القدرة على التحكم الانفعالي في المواقف المثيرة انفعاليا.
- 2- بعد المرونة والتوازن الاجتماعي ويعني قدرة الفرد على التصرف بشكل متزن انفعاليا في المواقف الاجتماعية المختلفة بغير إفراط أو تفريط.

3- بعد الثبات الانفعالي ويعني ثبات الاستجابة الانفعالية للفرد في المواقف المتشابهة.

4- بعد التوجه نحو الحياة ويعني نظرة الفرد الإيجابية والإقبال على الحياة والنظر للجانب الجيد

من الأشياء. (النقيب، 2019، ص210)

7- نظريات الاتزان الانفعالي

7-1- النظرية البيولوجية

ترى هذه النظرية أن الانفعالات نتاج بيولوجي لعملية التطور، فهي بمثابة عملية تكيف حيث يؤدي ظهور الحاجات إلى ظهور انفعالات سلبية لدى الفرد مما يولد طاقة تهدف لاختيار الأسلوب الأمثل لإشباع تلك الحاجات بشكل سريع، وعندما يتم اشباع تلك الحاجات تظهر الانفعالات الإيجابية، وعندما تثبت هذه الانفعالات الايجابية في الذاكرة فإنها تنشط الفرد على الأقدام لاتخاذ القرارات المناسبة في اختيار الأسلوب الأفضل في إشباع حاجاته. أما عندما تتعارض النتيجة المتوقعة للسلوك مع خطة الفرد فإن ذلك يقود إلى ظهور حالة من عدم الاتزان الانفعالي والتي تعمل بدورها على استثارة الفرد للبحث عن أساليب فاعلة لتحقيق أهدافه والوصول على حالة الاتزان الانفعالي

إن الاتزان الانفعالي السوي يساعد الفرد على مواجهة الصعاب، ومحاولة الوصول إلى حلول لها، وهو الذي يوفق بين متطلبات الفرد واحتياجاته، وهو بذلك يعد ظاهرة صحية تدل على الصحة النفسية التي يتميز بها الأفراد الأسوياء عن غيرهم. (العليوي، 2025، ص25)

7-2- نظرية التحليل النفسي

يرى فرويد (Freud) أن الاتزان الانفعالي انعكاس لقوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع.

وبالمقابل فإن حدوث أي خلل في الاتزان الانفعالي والذي ينشأ عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية الثلاث ومكوناتها، وهذا راجع إلى ضعف الأنا وعدم قدرتها على الوصول إلى حل للصراع، مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي.

أما أريكسون فيشير إلى أن الاتزان الانفعالي نتاج لقدرة الفرد على تحقيق التوافق مع مجتمعه من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات النمو والبيئة الاجتماعية والنزوع إلى الجانب الإيجابي من كل مرحلة من مراحل النمو التي حددها في نظريته، فهو يرى أن لكل مرحلة نمائية قطبان، يمثل أحدهما التوازن والصحة النفسية والآخر يمثل الاضطراب وعدم التكيف.

7-3- النظرية السلوكية

فسرت المدرسة السلوكية عدم الاتزان الانفعالي على أنه نتاج لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية للفرد، إضافة إلى الظروف البيئة التي تعيقه عن الإحساس بالأمن المستقبلي أو تضعه دائماً في مواقف اختبار ذات بدائل محدودة، والفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف بـ:

أ. اكتساب سلوك ناجح ومقبول يساعده على التوافق مع نفسه والآخرين.

ب. تجنب اكتساب سلوك ضار وغير مقبول اجتماعياً مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي.

ج. مواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي إلى التردد والشك والخوف من المستقبل.

د. معالجة الأزمات النفسية التي تنشأ عن الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختيار التي يجد الفرد

نفسه في مواجهتها. (بن الشيخ، 2015، ص27)

7-4- النظرية الإنسانية

يعد ماسلو زعيم علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون طبيعة خبرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج الى ظروف بيئية سليمة، فالبيئة غير سليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية.

ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
- إدراك اي خصائص الشخصية بشكل موضوعي
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- امتلاك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن.
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (الجنابي، 2015، ص155)

7-5- نظرية الكفاءة الذاتية (self-efficacy)

ويعد العالم (رالف شوارزر) مؤسس هذه النظرية والذي يرى أن الاتزان الانفعالي يشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية، وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، وخفض القلق والاكتئاب، وممارسة الحياة اليومية بفاعلية، ف قدرة الإنسان على التحكم بمشاعره تعطي ضبط المشاعر وليس منعها، وذلك لأن كل شعور له قيمته ومعناه، فالحياة بدون مشاعر تصبح بلا روح وليس لها معنى، فمراقبتنا لمشاعرنا السلبية هو مفتاح الصحة الوجدانية وأضاف أيضاً بأن الشخص

الذي يتمتع بالصحة النفسية والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته وإدارتها بمرونة عالية والتعبير عنها بحسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد على المواجهة لظروف الحياة وازماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوطات والصعوبات التي تواجهه، كما أن مهارة إدارة الانفعالات تنعكس على كل ميادين الحياة سواء في العمل أو على التعامل بلباقة في الشارع ففقدرة الفرد على التعامل بنجاح مع الآخرين على اختلاف مشاعرهم وبيئاتهم الاجتماعية والتعامل بنجاح مع ضغوط تلك العلاقات في التأثير الإيجابي عليهم، ويكونون هم بوجه عام سعداء بتلك العلاقات

ولقد قدم (شوارزر) بعض الخصائص التي تميز الأشخاص ذوي الاتزان الانفعالي، وعلى النحو

الآتي:

- مقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم وضبط ذاتهم في المواقف التي تثير الانفعال
- تكون حياتهم الانفعالية ثابتة لا تتذبذب أو تنقلب الأسباب أو مشيرات تافهة.
- لديهم المقدرة على كبح جماح شهواتهم والسيطرة على نزواتهم.
- القدرة على المشاركة في الخبرات الانفعالية والمشاعر مع الآخرين.
- مهاراتهم في فهم الحالة الانفعالية الداخلية لا تكون مطابقة للتعبير الخارجي لكل من الشخص ذاته والآخرين. (رزيج، 2023، ص398)

7-6- النظرية النفسية الاجتماعية

تؤكد أن الطبيعة الانسانية مرنة وقابلة للتشكيل لذلك فالمجتمع مرن وقابل للتشكيل والتغيير ايضاً والعلاقة هنا تبادلية تؤدي الى التوازن النفسي للفرد وهذا يعني ان الفرد يمكن ان يحقق الاتزان الانفعالي السليم إذا ما نشأ في اسرة تسودها العلاقات السليمة والحب والاحترام المتبادل فضلاً عن الأمن النفسي والذي يؤدي إلى فهم الحاجات واشباعها، إذ أن عدم اشباع الانسان لحاجاته الاساسية بفعل ظروف اجتماعية تولد قلقاً، وأن هذا القلق يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي لدى الانسان.

7-7- النظرية الانسانية

تركز هذه النظرية على الاتزان النفسي أكثر من تركيزها على العجز والضعف وهذا لا يأتي إلا بممارسة الإنسان لحريته، وإدراكه لمداها وحدودها متحملين مسؤوليتها، وله القابلية على التعاطف مع الآخرين وحبهم ، ملتزما بقيم مثل الحق والخير والجمال وهكذا فإن النظرية الانسانية لا تظهر من المضطربين انفعاليا أو من القلقين الذين لديهم تضارب بل من أكثر الاشخاص صحة وتري في ذلك أن الاشخاص المضطربين انفعاليا لديهم القليل من الاحترام للذات لانهم لم يشبعوا حاجاتهم لان اشباع الحاجات يتم من خلال الاتصال بالآخرين

7-8- النظرية المعرفية

تشير هذه النظرية الى ان التفكير بشي وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق، حيث أن الاثارة الداخلية تعد جزء من الانفعال وبالتالي فان طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف وهذه العملية التمييزية هي عملية معرفية وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف يتصرف تجاه الموقف الذي يواجه فإن استطاع السيطرة على انفعالاته تبعا لتفسيره فانه سيحقق اتزانا انفعاليا ويواجه الموقف بشكل إيجابي (الشيباني، 2023، ص424)

7-9- أيريك أريكسون

هناك عدة نظريات فسرت مفهوم الاتزان الانفعالي، وسوف يعتمد الباحثان على النظرية المعتمدة في البحث وهي نظرية اريكسون، ركز اريكسون على إثر العوامل الثقافية وأهميتها في بناء الشخصية ونموها وتطورها.. لذا نجده يقول ان وجه نظر الفرد نفسه تعتبر أكثر العوامل أهمية في تحديد سلوكه وكان هذا القول أحد اهم أعمدة نظريتهوقد ركزت كتابات اريكسون على نقاط ثلاث أساسية:

- ان تأكيده على الانا التي أشار اليها فرويد أكثر من التركيز على (الهو) (Id) وقدم بحثاً عن الطفولة والمجتمع تناول التحليل النفسي عن علاقات الانا بالمجتمع ووضح فيه وجود قوة غريزية تعمل على التنسيق والتوافق مع البيئة
- قدم نموذجاً يمثل علاقة الطفل بوالديه وبأسرته ومن ثم بمكانة الأسرة في المجتمع بدلا من النموذج الضيق الذي قدمه فرويد.
- قلل من مراحل الطفولة واثار المخاطر التي يتعرض لها الطفل كما ذكر فرويد ويذكر اريكسون ان الفرد يمكن ان يتعدى ويتخطى الخبرات الطفولية ويستطيع أن يسير في اتجاه النمو حتى وان صادفته العقبات في مراحل حياته المبكرة
- وتعد وجهة نظر اريكسون أكثر إنسانية من تلك التي تعود لفرويد اذ يتعامل مع الجانب الذاتي للحياة وكذلك في تقدير الشخص لذاته والآخرين وتأكيده على الجانب الحياتي (البيولوجي) اقل من تأكيده على الخصائص الاجتماعية فيما يتعلق تشكيل الشخصية وتصويرها
- ويؤكد اريكسون ان الاتزان الانفعالي للفرد يكمن في قوة الانا وقدرته على القيام بوظائفها اذ تعمل الانا على تنظيم وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه في صيغة توافقية وتخليصه من الضغوط الناشئة من الهو (Id) والانا الأعلى Super ego ويمكن للفرد من توقع الاخطار الداخلية والخارجية من خلال تكامل مواهب الفرد وقدراته، ومن المؤكد ان الاتزان الانفعالي يدل على قوة الانا (شاطي، زغير، 2020، ص 388-389).

8- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات

- يذكر أحمد (2000) أن هناك مجموعة من القواعد والأسس والتي يمكن من خلالها أن يحقق فيها الفرد الاتزان الانفعالي والتحكم والسيطرة على الانفعالات ومنها ما يأتي:

- فرغ الطاقة الانفعالية في أعمال مفيدة حيث إن الانفعالات تولد طاقة زائدة في الجسم، ومن المفيد أن يستغل الإنسان هذه الطاقة في أعمال مفيدة، حتى تعود إليه راحة البال وهدوء النفس.
- حول انتباهك إلى أشياء أخرى فتحويل الانتباه إلى أشياء أخرى نافعة يخلصه من الطاقة الانفعالية ليصل للهدوء النفسي.
- حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال حيث ينجح بعض الناس من التخلص من الخوف إذا لجأوا إلى استجابات أخرى تقاوم انفعال الخوف، وبذلك يزول الخوف تدريجياً.
- ابعث حالة من الاسترخاء ببدنك في حالة الانفعال يفضل أن يدرّب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الاسترخاء العام، مما يعمل على تهدئة حالة الانفعال.
- تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة ولاسيما للمواقف التي تثير انفعالات السرور، وهذا يهون عليك المواقف الانفعالية الشديدة.
- تجنب البت في أمورك الهامة في أثناء الانفعال: نظراً لأن الانفعال يحجب الإدراك ويعطل التفكير، ولذلك من الخطأ إصدار الأحكام الهامة أثناء الانفعال تجنباً للأضرار التي قد تلحق به
- تجنب المواقف التي تثير انفعالك: إذا عجزت عن ضبط انفعالك في بعض المواقف فيحسن بك أن تتجنب هذه المواقف. (ابو مصطفى، 2015، ص59)

9- كيفية المحافظة على الصحة الانفعالية

مما لا شك فيه إن المحافظة على الصحة الانفعالية لدى الفرد هي مبتغا كل فرد للشعور بالأمن النفسي والاستقرار والطمأنينة حتى يستطيع مواجهة مشكلات الحياة وصعوباتها بكل يسر ومن ثم التمتع بحياة سعيدة ومستقرة.

حيث يذكر (الكناي، وآخرون، 1994:417) بعض التوجيهات التي قد تساعد من المحافظة على الصحة الانفعالية وهي:

- التمتع بالصحة البدنية يساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة النفسية الانفعالية.
- إختيار المهنة المناسبة ضروري ليحقق فيها الفرد ذاته وإثبات كيانه.
- الاستقرار الأسري ضروري لكي يشعر الفرد بهدوء العيش والطمأنينة.
- الحصول على قدر كاف من الراحة، لأن العمل الشاق المستمر يؤدي للاضطراب الانفعالي.
- تجنب الضغوط غير الضرورية ومحاولة العيش في ظل أهداف واقعية يمكن تحقيقها.
- مساعدة الفرد على حل المشكلات المحيطة به ، لأن تراكمها دون حلها يؤدي إلى التوتر والقلق.

- تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس الانفعالي من خلال الهوايات المحببة.
- محاولة التمتع بكل ما هو جميل في الكون لتمتع بالهدوء والاتزان الانفعالي وعدم التركيز على النواحي السيئة والرديئة.
- الترويح عن النفس فالروتينية والرتابة في الحياة عادة ما تسهم في خلق الاضطرابات الانفعالية.

- تهيئة النفس و الاستعداد دائماً للطوارئ في الحياة اليومية ليكون أكثر ثباتاً وهدوء.

(الغداني، 2014، ص69)

خلاصة

في الختام، يُعتبر الاتزان الانفعالي من العوامل الحيوية التي تسهم في تعزيز جودة الحياة الصحية والنفسية، حيث يتيح للأفراد التعامل مع التحديات والمواقف الصعبة بطريقة أكثر نضجًا ووضوحًا. من خلال تحسين مهارات إدارة المشاعر، يمكن للأشخاص تطوير علاقات إيجابية والتعامل مع الضغوط بشكل أفضل. إن السعي نحو تحقيق الاتزان الانفعالي يتطلب ممارسة مستمرة وفهمًا عميقًا للوضع النفسي، مما يجعل من الضروري تبني استراتيجيات تؤكد على الوعي الذاتي والتفكير الإيجابي. بالتالي، فإن تعزيز الاتزان الانفعالي يعد استثمارًا في مستقبل شخصي وصحي أفضل.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

أولا : الدراسة الإستطلاعية

- 1- الحدود الزمنية و المكانية للدراسة الإستطلاعية
- 2- عينة الدراسة الإستطلاعية
- 3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الإستطلاعية

ثانيا : الدراسة الأساسية

- 1- منهج الدراسة الأساسية
- 2- حدود الدراسة
- 3- مجتمع وعينة الدراسة الأساسية
- 4- أدوات الدراسة الأساسية
- 5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

خلاصة

تمهيد

بعد القيام بعرض الإطار النظري للدراسة، يتطرق الباحث في هذا الفصل للشروع في الإجراءات المنهجية، والتي يتعرض فيها للدراسة الإستطلاعية بالتعرف على كل العناصر الأساسية التي تشتملها، ومن ثم الدراسة الأساسية و كل النقاط الأساسية المتعلقة لها .

أولاً: الدراسة الإستطلاعية

هي خطوة مهمة وضرورية في عملية البحث ، تساهم في التعرف على الميدان محل الدراسة كم يصل الباحث من خلالها إلى الصورة الأولية لمضمون البحث .

فالدراسة الإستطلاعية تساعد على رسم الخطة والمنهج، الصحيح لمواصلة عملية البحث، كما تعتبر تمهيدا للدراسة الأساسية، فهي دراسة الأولية تمكن، الباحث من معرفة مدى توافق المعلومات التي يقيسها المقياس أو الإستبيان مع ما هو موجود في الميدان .

1- الحدود الزمنية والمكانية للدراسة الإستطلاعية

أجريت الدراسة الإستطلاعية من 18 أبريل إلى 22 أبريل 2025 على مستوى جامعة محمد بوظياف مدينة المسيلة شملت طلبة السنة الأولى ماستر تخصص علم النفس العيادي للسنة الجامعية 2025 / 2024.

2- عينة الدراسة الإستطلاعية

تكونت عينة الدراسة الإستطلاعية من 30 طالب وطالبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي من مجموع 115 طالبا وطالبة، حيث تم توزيع المقاييس مباشرة على الطلبة مع قراءة وتوضيح كل البنود الموضوعية أم مهم، وقد تم إختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بالطريقة المتاحة (الصدفة)

3- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية

بعد تطبيق الأدوات على عينة الدراسة الاستطلاعية، وتم الاسترجاع (30) الاستبانة كاملة، ثم حساب الصدق والثبات من أجل التأكيد من خصائصها السيكومترية، والجداول التالية توضح أهم النتائج المتوصل إليها بعد حساب .

– حساب صدق وثبات مقياس جودة الحياة

– حساب صدق الاتساق الداخلي

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي البنائي للمقياس جودة الحياة في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، باستخراج معامل الارتباط كل بعد من أبعاد المقياس بالدرجة الكلية كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (01): علاقة كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة بالدرجة الكلية لمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
جودة الحياة النفسية	0.870	0.01	دال
جودة الحياة البيئية	0.893	0.01	دال
جودة الحياة الجسمية	0.939	0.01	دال
جودة الحياة الاجتماعية	0.684	0.01	دال
الدرجة الكلية	1	–	–

من خلال الجدول يتضح أن كل الأبعاد لها علاقة بالدرجة الكلية للمقياس، حيث بلغت قيم معاملات الارتباط على التوالي بين (0.870، 0.893، 0.939، 0.684) وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، وذلك ما أكد صدق اتساق المحتوى البنائي لمقياس جودة الحياة و يمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

– حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس، ونفس النسبة من أعلى درجات المقياس للعينة التي تكونت من (30) طالب، بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:

جدول رقم (02): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس جودة الحياة

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	المستوى	الدرجة الكلية
دال	0.01	-9,017	8,57634	55,1250	8	المجموعة العليا	
			8,66850	94,0000	8	المجموعة الدنيا	

من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-9,017) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا نستنتج أن مقياس جودة الحياة له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

– حساب ثبات مقياس جودة الحياة

– الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرمباخ

جدول رقم (03): معامل ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة الاتساق الداخلي

عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرومباخ	
24	0.908	مقياس جودة الحياة

من خلل الجدول نلاحظ أن معامل الثباتالمقياس الذي قيمته (0.908) عالي ، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جدامن الثبات.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (04): ثبات مقياس جودة الحياة بطريقة التجزئة النصفية .

0.818	معامل الارتباط بينا لنصفين
0.900	معامل الثبات الكلي سبارمان براون

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.818) وبالتعويض في معادلة التصحيحية لسبارمان براون بلغت قيمة الثبات الكلي (0.900)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي جدا.

2- حساب صدق وثبات مقياس الاتزان الانفعالي

- حساب صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب صدق المقياس عن طريق حساب معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05) يوضح: معاملات ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة
**0.768	31	**0.753	21	**0.608	11	**0.625	01
*0.407	32	**0.598	22	**0.620	12	*0.444	02
0.194	33	**0.733	23	**0.632	13	0.192	03
*0.430	34	**0.790	24	**0.622	14	**0.660	04
*0.387	35	**0.661	25	**0.748	15	**0.749	05
**0.776	36	**0.680	26	**0.746	16	**0.689	06
**0.703	37	**0.608	27	**0.635	17	**0.694	07
**0.600	38	**0.517	28	**0.623	18	**0.582	08

الفصل الرابع _____ الإجراءات المنهجية للدراسة

**0.780	39	*0.470	29	**0.756	19	**0.641	09
/	/	**0.748	30	**0.733	20	**0.734	10

– دال عند 0.01

– دال عند 0.05

من خلال الجدول يتضح لنا أن أغلب عبارات مقياس الاتزان الانفعالي لها علاقة مع الدرجة الكلية للمقياس وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.01) و(0.05).

ماعدا العبارتين (33_03) حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.192_0.780)، وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المقياس.

– حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية)

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس، ونفس النسبة من أعلى درجات المقياس للعينة التي تكونت من (30) طالب، بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:

جدول رقم (06): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس الاتزان الانفعالي .

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	المستوى	
دال	0.01	-17,237	8,30555	47,8750	8	المجموعة العليا	الدرجة الكلية
			1,76777	99,6250	8	المجموعة الدنيا	

من خلال الجدول رقم (06) نلاحظ أن قيمة (ت) التي بلغت قيمتها (-17,237) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01)، إذا نستنتج أن مقياس الاتزان الانفعاليه القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.

– حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

– الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرمباخ

جدول رقم (07): معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة الاتساق الداخلي

عدد العبارات	معامل ثبات ألفا كرومباخ	
39	0.961	مقياس الاتزان الانفعالي

من خلل الجدول نلاحظ أن معامل الثبات المقياس الذي قيمته (0.961) عالي جداً، ما يعني أن المقياس يتمتع بدرجة عالية جداً من الثبات.

– الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (08): ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية .

0.773	معامل الارتباط بين النصفين
0.871	معامل الثبات الكلي جيثمان

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.773) وبالتعويض في معادلة التصحيحية لجيثمان بلغت قيمة الثبات الكلي (0.871)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي.

ثانيا: الدراسة الأساسية

1- منهج الدراسة الأساسية

تعتمد هذه الدراسة على المنهج الوصفي ذي الطابع الإرتباطي بما يناسب دراسة هذا الموضوع ، ذلك باعتبار هذا المنهج يقوم بتحديد الظروف و العلاقات التي توجد بين الوقائع وكذلك يهدف إلى جمع البيانات و المعلومات عن حقائق الأشياء، والظواهر الموجودة وإخضاعها للدراسة العلمية (عمارة 1995 ص 122) .

بما أن الموضوع دراستنا هو جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طالب الجامعي فإن المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي الارتباطي باعتباره الأنسب للدراسة.

2 - حدود الدراسة

تم تحديدها كما يلي:

1-2- العنصر البشري

يتمثل في مجتمع الدراسة " طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي " .

2-2- الحدود الزمانية

أجريت الدراسة الميدانية بتاريخ 24 أبريل 2025 إلى غاية 04 ماي 2025 .

2-3- الحدود المكانية

أجريت الدراسة على مستوى جامعة محمد بوضياف بالمسيلة .

3 - مجتمع وعينة الدراسة الأساسية

3-1- مجتمع الدراسة الأساسي

تعني بمجتمع الدراسة المجال الذي تتناوله في دراسة، والذي تظهر فيه الظاهرة التي نريد دراستها، حيث تدل بمجتمع الأصلي لدراستنا في طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي بجامعة محمد بوضياف.

3-2- عينة الدراسة الأساسية

تعتبر خطوة إختيار العينة من أهم الخطوات المنهجية، حيث أن الإختيار الأمثل للعينة يضمن للباحث النجاح في باقي الخطوات دراسته، وحسب لخضر عزوز (2004) فإن العينة هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، تجرى عليها الدراسة ثم تعمم النتائج الدراسة على المجتمع كله (حمزة مريم 2018، ص 54) و قد تم إختيار عينة للدراسة بالطريقة المتاحة (الصدفة) تكونت من (70) طالبا وطالبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي .

4 - أدوات الدراسة الأساسية

بغرض جمع البيانات المتعلقة بالدراسة، ثم الإعتماد على أداتين رئيسيتين وهما مقياس جودة الحياة المختصر من إعداد منظمة الصحة العالمية تعريب (بشرى أحمد، 2008) ومقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته (أحلام نعيم عبد الله سمور) في بحثها حول المغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي سنة 2012، وفيما يلي استعراض كلا الأداةين:

4-1- مقياس جودة الحياة

لقياس جودة الحياة لدى الطالب الجامعي "سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي" تبنت الطالبتان الباحثتان مقياس جودة الحياة المختصر من إعداد منظمة الصحة العالمية تعريب (بشرى أحمد 2008) ، ويتضمن بندين عن جودة الحياة والصحة العامة ونبد فقط واحد فقط (24) مظهر التي

تتكون منها الصورة الأصلية لمقياس جودة الحياة الذي أعدته منظمة الصحة العالمية والذي يتكون من (10) عبارة لتصبح الصورة المختصرة شاملة و متكاملة .

قد تضمن المقياس في صورته النهائية (24) فقرة موزعة على (04) أبعاد وهي (البعد النفسي، البعد الجسدي، البعد الإجتماعي) .

الجدول رقم (09): يوضح درجات فقرات مقياس جودة الحياة

البعد	عدد الفقرات	الفقرات المتمثلة
جودة الحياة النفسية	5	24 ، 18 ، 10 ، 5 ، 1
جودة الحياة البيئية	7	23 ، 22 ، 21 ، 12 ، 11 ، 8 ، 7
جودة الحياة الجسمية	10	17 ، 16 ، 15 ، 14 ، 13 ، 9 ، 6 ، 4 ، 3 ، 2
جودة الحياة الإجتماعية	2	20 ، 19
مقياس ككل		24

- طريقة تصحيح المقياس

أمام كل عبارة خمس إجابات، يضع المبحوث علامة (x) أمام العبارة التي تتفق وتعبّر عن مشاعره والعبارات كلها صحيحة أو لها تدرج يبدأ من النفي المطلق وينتهي بالتأكيد والتلازم لهذه المشاعر، ويتم الإجابة عن واحدة من الخيارات التي أمام العبارة .

4-2- مقياس الاتزان الانفعالي

تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته " أحلام نعيم عبد الله سمور " في بحثها حول المغايرة و علاقتها بالتوكيدية و الاتزان الانفعالي.

وهو مقياس ذو خصائص سيكو متريري مقبولة يتكون المقياس من (39) فقرة يجب فيها المفحوص من خلال الاختيار بين ثلاثة بدائل (لا - إلى حد ما - نعم) يتم تصحيحها من خلال الأوزان (01، 02، 03) بالنسبة لل فقرات الإيجابية و (03، 02، 01) بالنسبة لل فقرات السلبية .

جدول رقم (10): يبين البنود الإيجابية و السلبية في مقياس الاتزان الانفعالي .

ال فقرات	ترتيب الفقرات في المقياس
الفقرة الإيجابية	39-34-33-32-29-28-24-23-20-18-16-14-12-10-9-8-6
الفقرة السلبية	-30-26-27-25-22-21-19-17-15-13-11-7-5-4-3-2-1 38-37-36-35-31

5- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: بالاستعانة بالحزمة الإحصائية SPSS22

- الاحصاء الوصفي (التكرارات -النسب المؤوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات، المعيارية)
- اختبار كولموغروف سميرونوف واختبار شابيرو ويلك لاختبار شرط التوزيع.
- معامل الارتباط بارسون لحساب صدق الاتساق الداخلي والفرضيات .
- معامل الثبات الفا كرومباخ.
- اختبار ت لعينتين مستقلتين لحساب الصدق التمييزي.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

- 1- التحقق من شروط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة
 - 2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات
 - 1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية
 - 1-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى
 - 2-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية
 - 3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
 - 4-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
 - 2-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
- خلاصة

تمهيد

بعد التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات الميدانية للدراسة سوف يتم في هذا الفصل عرض أهم النتائج المتحصل عليها، ومن ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها إستنادا إلى الجانب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة.

1-التحقق من شروط التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرات محل الدراسة الحالية والتمثل في (جودة الحياة،الاتزان الانفعالي) والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (11) التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين.

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov ^a			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	,091	70	,988	,200*	70	,091	جودة الحياة
غير دال	,136	70	,967	,003	70	,136	الاتزان الانفعالي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروفسميرنوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة (الاتزان الانفعالي، جودة الحياة الحياة) جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.01$)، مما يجزنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين تتوزعا توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب بارمترية .

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات:

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات الجزئية

1-1- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الأولى

نصت الفرضية الجزئية الأولى على: " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد جودة الحياة النفسية والالتزان الانفعالي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة. وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل الارتباط بارسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (11) العلاقة بين بعد جودة الحياة النفسية والدرجة الكلية للالتزان الانفعالي

القرار	الالتزان الانفعالي	Pearson Correlation	
غير دال احصائيا	0.015	معامل الارتباط	بعد جودة الحياة
	0.899	مستوى الدلالة	النفسية
	70	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (جودة الحياة النفسية) ودرجاتهم في (الالتزان الانفعالي) بلغ (0.015) وهي قيمة ضعيفة جدا، و نتيجة هذا جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أنها: لاتوجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد جودة الحياة النفسية و الالتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

وهذا راجع لوجود عوامل نفسية سلبية متداخلة ترتبط بشكل أو بآخر بما يعمل في الجهاز النفسي للفرد عموماً فالتقدير السيئ لنوعية الحياة أو الشعور الضئيل بوجود معنى للحياة يمكن إرجاعه إلى

الفصل الخامس _____ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

التشاؤم والدونية لدى الطالب الجامعي الذي ينعكس في إستجابة إنفعالية غير مناسبة للموقف أو المثير الخارجي.

فقد أشارت منظمة الصحة النفسية أن التشاؤم هو عملية نفسية إرادية تولد أفكاراً وفي نفس الوقت تقود الفرد إلى حالات اليأس والعجز، فالشخص المتشاؤم يفسر مشاكله وإزماته وقد بعثت في نفسه الشك وعدم الأمن والخوف وهذا بدوره يحد من عمل أجهزة المناعة النفسية والجسمية للفرد (اليحفوفي نجوى، 2002، 85).

1-2- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثانية

نصت الفرضية الجزئية الثانية على: "توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد جودة الحياة البيئية والاتزان الانفعالي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل الارتباط بارسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (12)العلاقة بين بعد جودة الحياة البيئية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي .

القرار	الاتزان الانفعالي	Pearson Correlation	
غير دال احصائيا	0.083	معامل الارتباط	بعد جودة الحياة
	0.492	مستوى الدلالة	البيئية
	70	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (جودة الحياة البيئية) ودرجاتهم في (الاتزان الانفعالي) بلغ (0.083) وهي قيمة ضعيفة جدا، ونتيجة هذا جاءت غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أنها: لا توجد

الفصل الخامس _____ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد جودة الحياة البيئية والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

يمكن إرجاع هذه النتائج إلى أن اتجاه الفرد نحو أحداث الحياة ممكن أن يحدد مستوى شعوره بجودة الحياة، فقد ذكر زهران (1977) أن الاتجاه هو عبارة عن تكوين فرضي، أو متغير كامن أو متوسط يقع بين المثير والاستجابة، وهو عبارة عن استعداد نفسي أو تهيؤ عقلي عصبي متعلم للاستجابة الموجبة أو السالبة نحو أشخاص أو أشياء أو موضوعات، مواقف أو رموز في البيئة التي تستثير هذه الاستجابة، فمثلاً الشعور المتدني بالأمن في الحياة يولد نوع من الخوف وانعدام الثقة والذي يترجم في حالة انفعالية متذبذبة وغير مستقرة.

1-3- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد جودة الحياة الجسمية والاتزان الانفعالي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل الارتباط باركسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

الجدول رقم (13) العلاقة بين بعد جودة الحياة الجسمية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي.

القرار	الاتزان الانفعالي	Pearson Correlation	
غير دال احصائياً	0.046	معامل الارتباط	بعد جودة الحياة
	0.705	مستوى الدلالة	الجسمية
	70	حجم العينة	

الفصل الخامس _____ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

من خلال الجدول رقم (13) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (جودة الحياة الجسمية) ودرجاتهم في (الاتزان الانفعالي) بلغ (0.083) وهي قيمة ضعيفة جدا، ونتيجة هذا جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أنها: لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين بعد جودة الحياة الجسمية والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة، ونسبة التأكد هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

يمكن تفسير ذلك على أنه هناك عوامل أو مسببات جسمية وصحية بدرجة قليلة لدى الطالب الجامعي كعدم الرضا عن الحالة الصحية، غياب الكفاية والفعالية للقيام بواجبات حياته اليومية هذا ما ينعكس في صورة عد القدرة على إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية والنفسية مما يولد عنها حالة من عدم الشعور بالرضا والسعادة وهذا يدل على أنه هناك حالة غير مستقرة ومتذبذبة في الاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

1-4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

نصت الفرضية الجزئية الثانية على: " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد جودة الحياة الاجتماعية والاتزان الانفعالي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل الارتباط باركسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (14) العلاقة بين بعد جودة الحياة الاجتماعية والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي

القرار	الاتزان الانفعالي	Pearson Correlation	
دال احصائيا	0.252	معامل الارتباط	بعد جودة الحياة
	0.05	مستوى الدلالة	البيئية
	70	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (14) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في بعد (جودة الحياة الاجتماعية) ودرجاتهم في (الاتزان الانفعالي) بلغ (0.252) وهي قيمة ضعيفة، ونتيجة هذا جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أنها: توجد علاقة إرتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين بعد جودة الحياة الاجتماعية والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

هذا راجع لوجود نوع من الرضا لدى الطالب الجامعي فيما يخص بعد جودة الحياة الاجتماعية والاتزان الإنفعالي ويتمحور ذلك من خلال توفر علاقات شخصية ومساندة إجتماعية جيدة هذا ما يعكس الصورة المعتدلة والإيجابية للاتزان الإنفعالي لدى الطالب الجامعي حيال المواقف والمثيرات الخارجية المختلفة.

بحيث يذكر " الغندور " (1999) أن الحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها، حتى أن تقييم الفرد للمؤشرات الموضوعية في حياته لها أهمية بالغة المستوى ويلاحظ ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره على تعاملاته مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته وبناء علاقات إجتماعية مع الأفراد الآخرين.

2- عرض وتفسير النتائج على ضوء الفرضية العامة

نصت الفرضية العامة: " توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين بعد جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى طلبة السنة أولى ماستر علم النفس عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة.

وللتحقق من صحة هذه الفرضية تم اللجوء إلى استخدام معامل الارتباط بارسون وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية :

الجدول رقم (15)العلاقة بين الدرجة الكلية لجودة الحياة والدرجة الكلية للاتزان الانفعالي .

القرار	الاتزان الانفعالي	Pearson Correlation	
غير دال احصائيا	0.124	معامل الارتباط	جودة الحياة
	0.308	مستوى الدلالة	
	70	حجم العينة	

من خلال الجدول رقم (15) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بين درجات أفراد عينة الدراسة في الدرجة الكلية (جودة الحياة) ودرجاتهم في (الاتزان الانفعالي) بلغ (0.124) وهي قيمة ضعيفة، ونتيجة هذا جاءت غير دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ($\alpha=0.05$) ومنه نستنتج أنها: لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة ، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 95% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 5%.

تم الاستنتاج بأنه لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي، تتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصل إليه كل من نتائج

الفصل الخامس _____ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

دراسة "ماضي" (2016)، "نعيسة" (2012) والتي توصلت إلى أن طلبة الجامعة لا يتمتعون بمستوى مقبول من الإحساس بجودة الحياة.

ويمكن تفسير نتائج الفرضية العامة على أنه درجة الإحساس أو الشعور بجودة الحياة منخفضة لدى الطالب الجامعي نتيجة لمشكلات، عقبات أو مسببات داخلية كانت أو خارجية يعاني منها الطالب الجامعي من جهة، ومن جهة أخرى نجد قدرته على التحكم والسيطرة أو الضبط الانفعالي متذبذبة وغير مستقرة بحيث تكون استجاباته الانفعالية غير مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

كما يشير " تايلور وبوجدان" (1996) أن جودة الحياة لدى كل فرد تتوقف على ما يشعر به والكيفية التي يدرك بها مختلف مواقف حياته، وليس على ما يطرحه الآخريين من وجهات نظر عن هذه الحياة، أي أنها تتوقف على إدراك الشخص لحياته وليس على إدراك الآخريين لها.

خلاصة

انطلاقاً مما تم عرضه من خلفية نظرية في كل ما يتعلق بجودة الحياة والالتزان الانفعالي، واعتماداً على البيانات الإحصائية، وفي إطار الهدف الرئيسي للدراسة وهو معرفة أو التأكد من وجود علاقة بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي " طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي"، ومن خلال تحديد فرضيات الدراسة التي مضمونها انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى أفراد العينة وبعد إجرائنا الدراسة الميدانية على عينة مكونة من 100 طالب ("70" دراسة أساسية، "30" دراسة استطلاعية) وبتطبيق أداتين للقياس تمثلت في استبيان جودة الحياة والالتزان الانفعالي وبعد المعالجة الإحصائية توصلنا للنتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة البيئية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي
- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الجسمية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الاجتماعية والالتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

الختامة

الخاتمة

أنصب الاهتمام في دراستنا الحالية على موضوع جدير بالبحث ومهم في حياة الفرد عامة والطالب الجامعي خاصة ألا وهو " جودة الحياة وعلاقتها بالإنعزال الانفعالي لدى الطالب الجامعي (طلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي نموذجاً)"، كما هو متعارف عليه فإن الطالب الجامعي يعتبر ركيزة من ركائز المجتمع والمجتمع وعنصر أساسي وفعال في العملية التربوية.

ولهذا جاءت الدراسة الحالية لتسليط الضوء على هذه الفئة التي تعتبر فئة هامة، إذا إختلت هي إختل المجتمع ككل، وقد توصلنا من خلال دراستنا هذه إلى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة والإنعزال الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة النفسية والإنعزال الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة البيئية والإنعزال الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الجسمية والإنعزال الانفعالي لدى الطالب الجامعي.
- توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين جودة الحياة الإجتماعية والإنعزال الانفعالي لدى الطالب الجامعي.

مقترحات وتوصيات

بناءً على النتائج المتحصل عليها من خلال الدراسة التي قمنا بها ، تم وضع عدد معتبر من التوصيات والمقترحات والتي تمثلت في:

- زيادة وتطوير البحث والإهتمام بالمتغيرات الإيجابية في مجال البحث العلمي
- العمل على الإهتمام بالمفاهيم الإيجابية وتعزيزها في المجتمع عموماً والمجتمع الجامعي على وجه التحديد
- تقديم برامج تدريبية لتنمية الذات وتكوين ذات إيجابية لدى الطلبة مما يساهم في تحسين جودة الحياة وتوفر نوع من الإلتزان الإنفعالي
- عقد ندوات علمية خاصة للتعريف بجودة الحياة ومؤشراتها وكذا التعريف بالإلتزان الإنفعالي بهدف توعية أفراد المجتمع عامة وطلبة الجامعة بصفة خاصة .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

➤ العربية:

- 1- ابو حمادة سماح بحي خليل (2015)، فعالية برنامج ارشادي لتحسين مستوى جودة الحياة لدى كبار السن في محافظة غزة ، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات نيل درجة الماجستير في تخصص الارشاد النفسي بقسم علم النفس وكلية التربية وجامعة الأقصى ، كلية التربية الجامعة الاسلامية غزة.
- 2- أبو مصطفى شادي محمد (2015)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالانتران الإنفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية ،رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس في كلية التربية بالجامعة الإسلامية ، مكملة لنيل درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية كلية التربية قسم علم النفس الجامعة الاسلامية، غزة.
- 3- أبو يونس ،إيمان محمود (2013) ، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالتفكير الناقد وجودة الحياة لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي لمحافظة خان يونس ، قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس كلية التربية الجامعة الإسلامية- غزة.
- 4- أحمد السيد نبيل عبد الهادي، أبو الوفاء محمد إبراهيم اسماعيل (215) التنبؤ بالتفكير الأخلاقي من الإتران الإنفعالي وفاعلية الذات الأكاديمية لدى عينة من طلاب كلية التربية جامعة الأزهر بالقاهرة، العدد 3، الجزء 1، كلية التربية، جامعة الأزهر.
- 5- العليوي سوسن محمد علي (2023)، الاتزان الانفعالي وعلاقته لتقدير الذات لدى طالبات الدراسات العليا في الجامعات السعودية، المجلة العلمية للعلوم التربوية والصحة النفسية، المجلد (7) العدد (85)، جامعة السعودية.

- 6- العمري سمر حسن خليل (2019)، جودة الحياة وعلاقتها بالكفاءة. الذاتية المدركة لدى عينة من مدرسي الجامعات الفلسطينية برنامج التوجيه والارشاد النفسي، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التوجيه والارشاد النفسي، كلية الدراسات العليا.
- 7- عبد العظيم، أبو ناهية صالح الدين (2006)، الإتزان الإنفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة. عمادة الدراسات العليا. كلية التربية. قسم علم النفس. جامعة الأزهر. غزة.
- 8- بن الشيخ ربيعة (2015) ،علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي دراسة ميدانية على عينة من أساتذة التعليم الثانويال بمدينة ورقلة ، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي كلية العلوم الاسنانية والاجتماعية ،قسم علم النفس وعلوم التربية ،جامعة قاصدي مرباح ورقلة .
- 9- بن عيشة حياة زكرة سميرة (2020)، التفكير الإيجابي وعلاقته بجودة الحياة لدى التلاميذ مرتفعي منخفضي الدافعية للانجاز ،دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 16، العدد 04 ،جامعة البليدة 2، الجزائر.
- 10- بهلول سارة أشواق (2009)، سلوكيات الخطر المتعلقة بالصحة "التدخين، الكحول، سلوك قيادة السيارات وقلة النشاط البدني" وعلاقتها بكل من جودة الحياة والمعتقدات الصحية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس الصحة ،كلية الآداب والعلوم الانسانية ، جامعة الحاج المحضر، باتنة.
- 11- بومهراس الزهرة (2023)، الإتزان الإنفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، دراسة ميدانية بدائرة هشيلي، ولاية غرداية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة غرداية ،الجزائر.

- 12- سعيد فؤاد (2018)، قلق الانجاب وعلاقته بجودة الحياة لدى الأسر التي لديها أبناء ذوي إعاقة سابقة ، قدم هذا البحث استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية ،كلية التربية، الجامعة الإسلامية ،غزة.
- 13- تومي سامية (د س)، جودة الحياة الأسرية والدعم الإجتماعي المدرك لدى مرضى السرطان من منظور علم النفس الايجابي، دراسة حالة بمركز مكافحة السرطان بباتنة، المجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، العدد الثاني ، جامعة باتنة.
- 14- بوزيد إبراهيم (1987) ، سيكولوجية الذات والتوافق الاسكندرية، مصر ، دار المعرفة الجامعية.
- 15- حسام مريم (2017)، حق الإنسان في جودة الحياة ،أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في الحقوق، تخصص حقوق، الإنسان والحريات الأساسية، كلية الحقوق والعلوم السياسية ،جامعة باتنة.
- 16- حسيني عمر، فلاف أسماء (2019)، تأثير الرياضة على جودة الحياة لدى عينة من الطلاب الممارسين وغير الممارسين لها، دراسة ميدانية مقارنة على تلاميذ المرحلة الثانوية "مجلة الابراهيمي للدراسات النفسية والتربوية، العدد 85 ،جامعة أبو القاسم سعد الله ، الجزائر 2.
- 17- حمايدية علي وآخرون(2018)، جودة الحياة وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلبة الدكتوراه" ل.م.د"، دراسة ميدانية على عينة من الطلبة، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ،المجلد 9 ،العدد 2، الجزء الأول، وحدة بحث تنمية الموارد البشرية، جامعة سطيف2.
- 18- حلاوة ياسمين عمر (2016)، الاتزان الإنفعالي وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي في المحافظة دمشق، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، علم النفس التربوي ، كلية التربية قسم علم النفس، جامعة دمشق.

- 19- راشد نور الدين محمود(2025)، الإتزان الإنفعالي لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة، لمجلد4، مجلة القرطاس، العدد السادس والعشرون، كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي، جامعة صبراتة ،ليبيا.
- 20- رزيح فيصل حمدي، (2023) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الأكاديمي لدى طلبة الجامعة ، مجلة جامعة الكويت، العلوم الإنسانية، المجلد 30 ،العدد 6 ،كلية التربية، جامعة الكويت.
- 21- رغداء علي، (2012) جودة الحياة لدى طلبة جامعة دمشق ، مجلة جامعة دمشق ، المجلة (27) ، العدد (1) كلية التربية ، دمشق.
- 22- سامي محمد موسى هاشم (2001)، جودة الحياة لدى المعوقين جسميا والمسنين وطلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين الشمس،العدد13.
- 23- سرج أشرف محمد (2007) ، سيكولوجية الذات والتوافق، الاسكندرية مصر ، التفكير الابتكاري لدى طلبة المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير منشورة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، مصر .
- 24- مسعودي محمد (2015)، بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية ، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد (2)، جامعة وهران (الجزائر).

➤ باللغة الاجنبية

25- Costanza rober(2006) quality of life an appoch interating opportunities human needs,and a res earch agerds is in opportunities to maximize QOL enhancement at the individual,community,and national scales usa.

الملاحق

الملحق رقم (01): تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث

جمهورية الجزائر الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
University Mohamed Boudiaf of M'sila

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
نيابة العمادة للدراسات والمسائل المرتبطة بالتحليل
الرقم: 2025/

Faculty of Humanities and Social Sciences
Vice-Deanship of the College for Studies and
Student Issues

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لانجاز بحث

انا الممضي (ة) ادنا ،

السيد (ة): بن عيسى ريان

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم)، طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 208034851

الصادرة بتاريخ: 2022/06/16 عن دائرة: مقره المسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية قسم: علم النفس
والاجتماعية

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 202035070326

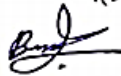
والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها: جودة الحياة وعلاقتها بالانزوان الانفعالي
لدى الطالب الجامعي - طالبة السنة الأولى ماجستير
تخصص علم النفس العملي بجامعة المسيلة أنموذجا

اصح بشرفي بانتي التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة
الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):



المرجع، القرار الوزاري رقم، 933 المؤرخ في، 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة)، تراثي يا منه:

الصفة (طالب، استاذ باحث، باحث دائم)، طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 206829218

الصادرة بتاريخ: 2021/07/01 عن دائرة: المسيلة

المسجل(ة) بكلية: العلوم الانسانية والاجتماعية، علم النفس

تخصص: علم النفس، لعماد يا تحت رقم التسجيل: 191935087524

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة دكتوراه).

عنوانها، جودة الحياة وعلاقتها بالانتران

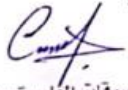
الاول ما ماستر تخصص علم النفس لعماد يا جامعة المسيلة. أسودها

اصح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في:

امضاء المعني (ة):



المراجع، القرار الوزاري رقم، 933 المؤرخ في، 28-07-2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها.

الملحق رقم 02: مقياس جودة الحياة

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

استبيان الدراسة

تحية طيبة وبعد ...

بهدف إنجاز دراسة بحثية من أجل نيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، المعنونة بـ: "جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي" والموجهة بالضبط لطلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي ، نرجو منك عزيزي الطالب(ة) قراءة العبارات التالية بتأن، ثم تحدد مدى انطباقها على شخصيتك من خلال وضع علامة (X) على البديل الذي يناسبك ، علما أن إجابتك ستحظى بالسرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، وليكن في علمك أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تتطبق عليك حقاً...

ولكم منا جزيل الشكر والعرفان على التعاون معنا.

- الجنس: ذكر

أنثى

[61 - 51] [51 - 41] [41 - 31] [31 - 21] - السن:

- الحالة الاجتماعية: أعزب

متزوج

الرقم	العبارات
01	- ما هو تقديرك لنوعية الحياة؟ أ- سيئة جدا ب- سيئة إلى حد ما ج- جيدة إلى حد ما د- لاجيدة ولاسيئة هـ- جيدة جدا
02	- ما هو مدى رضاك على حالتك الصحية؟ أ راض جدا ب- نوعا ما ج- غير راض د- لا راض ولا غير راض هـ- غير راض أبدا
03	- حتى تستمر حياتك ما مقدار الرعاية التي تحتاج إليها؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا هـ- بدرجة بالغة
04	- ما مدى استمتاعك بالحياة؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا هـ- بدرجة بالغة
05	- ما مدى شعورك بوجود معنى لحياتك؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا هـ- بدرجة بالغة
06	- إلى أي مدى يمكنك تركيز عقلك ببساطة؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا هـ- بدرجة بالغة

الملاحق

07	- ما مدى شعورك بالأمن في الحياة؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا ه- بدرجة بالغة
08	- ما مدى الاهتمام الصحي في بيتك الطبيعية؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا ه- بدرجة بالغة
09	- هل لديك الكفاية والفعالية للقيام بواجبات الحياة اليومية؟ أ- سيء جدا ب- سيء نوعا ما ج- جيد نوعا ما د- لا سيء ولا جيد ه- جيد جدا
10	- هل أنت متقبل لبناتك الجسدي؟ أ- سيء جدا ب- سيء نوعا ما ج- جيد نوعا ما د- لا سيء ولا جيد ه- جيد جدا
11	- هل أنت كفاء لإشباع احتياجاتك؟ أ- سيء جدا ب- سيء نوعا ما ج- جيد نوعا ما د- لا سيء ولا جيد ه- جيد جدا
12	- مدى توافر المعلومات اللازمة والتي تحتاج إليها في حياتك اليومية؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا ه- بدرجة بالغة
13	- إلى أي مدى تتوفر لديك الفرصة للراحة والاسترخاء؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا ه- بدرجة بالغة
14	- كم أنت قادر على التنقل هنا وهناك؟ أ- ليس دائما ب- بدرجة قليلة ج- بدرجة متوسطة د- كثيرا ه- بدرجة بالغة
15	- إلى أي مدى أنت راض عن نومك؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
16	- ما مدى رضاك عن أدائك لواجباتك اليومية؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
17	- ما مدى رضاك عن قدرتك في العمل؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
18	- ما مدى رضاك عن نفسك؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
19	- ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
20	- كم أنت راض عن المساعدة الاجتماعية التي يقدمها لك أصدقائك؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
21	- ما مدى رضاك عن سكنك أو المكان الذي تعيش فيه؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
22	- ما مدى رضاك عن الخدمات الصحية التي يقدمها المجتمع؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
23	- ما مدى رضاك عن مزاجك ورحلاتك؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا
24	- كم مرة شعرت فيها بالحزن، الاكتئاب والقلق؟ أ- غير راض أبدا ب- سيء نوعا ما ج- لا راضي ولا غير راضي د- جيد نوعا ما ه- راضي جدا

الملحق رقم 03: مقياس الاتزان الانفعالي

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

كلية العلوم الانسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

استبيان الدراسة

تحية طيبة وبعد ...

يهدف إنجاز دراسة بحثية من أجل نيل شهادة الماستر تخصص علم النفس العيادي، المعنونة بـ: " جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي" والموجهة بالضبط لطلبة سنة أولى ماستر تخصص علم النفس العيادي ، نرجو منك عزيزي الطالب(ة) قراءة العبارات التالية بتأن، ثم تحدد مدى انطباقها على شخصيتك من خلال وضع علامة (X) على البديل الذي يناسبك ، علما أن إجابتك ستحظى بالسرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، وليكن في علمك أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تتطبق عليك حقاً...

ولكم منا جزيل الشكر والعرفان على التعاون معنا.

- الجنس: ذكر

أنثى

- السن: [31 - 21] [41 - 31] [51 - 41] [61 - 51]

- الحالة الاجتماعية: أعزب

متزوج

الرقم	الفقرات	البدائل		
		نعم	إلى حد ما	لا
01	أشعر بداخلي كثيرا من الصراعات			
02	أشعر كثيرا بالمعاداة في حياتي			
03	أنا حساس جدا من سخريه وتهكم الآخرين			
04	أشعر كثيرا بالخوف والرهبه من المواقف الجديدة			
05	يجب على الإنسان أن لا يندس الإساءة مهما طال الزمن			
06	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
07	أعاني كثيرا من الصداع			
08	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحمة			

09	أمتع بصحة جيدة اغلب الأحيان
10	اشعر أنني ناجح في جميع أفعالي
11	الحياة مليئة بالمتاعب
12	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين
13	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا
14	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله
15	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب
16	بسهولة اعترف بخطئي وأقدم الاعتذار المناسب
17	أضايق من كثرة المناقشة والجدل
18	أشعر بالرضا تماما عن حياتي و نفسي
19	تتناوب كثيرا حالات الفتور و اللامبالاة
20	أشعر أن الغد سيكون أفضل
21	أتناول كثيرا من العقاقير المهدئة و المنومة
22	أعاني كثيرا من الأرق
23	أنا الذي ابدأ غالبا بمصالحة من يخاصمني
24	أثور بسهولة ولأسباب تافهة
25	أشعر بالخجل عدد التحدث أمام الآخرين
26	أجد صعوبة في التعبير عما اشعر به
27	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية
28	أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم
29	كثيرا ما اشعر أن زملائي يسخرون مني
30	أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي
31	أشعر بالارتياح في حلقات النقاش
32	بسهولة جيد التعرف على أصدقاء جدد
33	أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه
34	عندما أنفعل وأثور أعاني من التأناة و التلعثم
35	أشعر بالتردد عند إختيار القرار المناسب
36	أنظر إلى نفسي على أنني فاشل
37	أجد صعوبة في البقاء وحدي
38	أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت
39	أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر

الملاحق

الملحق رقم 04: ملاحق الصدق والثبات الاتزان الانفعالي

الثبات اتزان Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,961	39

الثبات بالتجزئة النصفية Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,939
		N of Items	20 ^a
	Part 2	Value	,930
		N of Items	19 ^b
	Total N of Items		39
Correlation Between Forms			,773
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,872
	Unequal Length		,872
Guttman Split-Half Coefficient			,871

صدق الاتساق الداخلي

		اتزان
VA	Pearson Correlation	,625**
R0	Sig. (2-tailed)	,000
00	N	30
01		
VA	Pearson Correlation	,444*
R0	Sig. (2-tailed)	,014
00	N	30
02		
VA	Pearson Correlation	,192
R0	Sig. (2-tailed)	,310
00	N	30
03		
VA	Pearson Correlation	,660**
R0	Sig. (2-tailed)	,000
00	N	30
04		
VA	Pearson Correlation	,749**
R0	Sig. (2-tailed)	,000

00 N		30
05		
VA Pearson Correlation		,689**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
06		
VA Pearson Correlation		,694**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
07		
VA Pearson Correlation		,582**
R0 Sig. (2-tailed)		,001
00 N		30
08		
VA Pearson Correlation		,641**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
09		
VA Pearson Correlation		,734**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
10		
VA Pearson Correlation		,608**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
11		
VA Pearson Correlation		,620**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
12		
VA Pearson Correlation		,632**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
13		
VA Pearson Correlation		,622**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N		30
14		
VA Pearson Correlation		,748**
R0 Sig. (2-tailed)		,000

00 N 15		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,746** ,000
00 N 16		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,653** ,000
00 N 17		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,623** ,000
00 N 18		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,756** ,000
00 N 19		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,733** ,000
00 N 20		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,753** ,000
00 N 21		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,598** ,000
00 N 22		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,733** ,000
00 N 23		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,790** ,000
00 N 24		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,661** ,000

00 N 25		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,680** ,000
00 N 26		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,788** ,000
00 N 27		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,517** ,003
00 N 28		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,470** ,009
00 N 29		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,748** ,000
00 N 30		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,768** ,000
00 N 31		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,407* ,026
00 N 32		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,194 ,305
00 N 33		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,430* ,018
00 N 34		30
VA Pearson Correlation R0 Sig. (2-tailed)		,387* ,034

الملاحق

00 N 35		30
VA Pearson Correlation		,776**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N 36		30
VA Pearson Correlation		,703**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N 37		30
VA Pearson Correlation		,600**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N 38		30
VA Pearson Correlation		,780**
R0 Sig. (2-tailed)		,000
00 N 39		30
اتزا Pearson Correlation		1
ن Sig. (2-tailed)		
N		30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Group Statistics الصدق التمييزي

الفئة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة الدنيا	8	47,8750	8,30555	2,93645
العليا	8	99,6250	1,76777	,62500

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
	F	Sig.	t	df
الدرجة Equal variances assumed	8,910	,010	-17,237	14

الملاحق

Equal variances not assumed			-17,237	7,633
-----------------------------	--	--	---------	-------

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference
					Lower
الدرجة	Equal variances assumed	,000	-51,75000	3,00223	-58,18915
	Equal variances not assumed	,000	-51,75000	3,00223	-58,73154

الملحق رقم 05: ملاحق صدق وثبات جودة الحياة

الثبات Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,908	24

الثبات بالتجزئة النصفية Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,771
		N of Items	12 ^a
	Part 2	Value	,880
		N of Items	12 ^b
	Total N of Items		24
Correlation Between Forms			,818
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,900
	Unequal Length		,900
Guttman Split-Half Coefficient			,892

صدق الاتساق الداخلي البنائي

	جودة
نفسى	Pearson Correlation ,870**
	Sig. (2-tailed) ,000
	N 30
بيئية	Pearson Correlation ,893**
	Sig. (2-tailed) ,000
	N 30
جسمية	Pearson Correlation ,939**
	Sig. (2-tailed) ,000
	N 30
اجتماعي	Pearson Correlation ,684**
	Sig. (2-tailed) ,000
	N 30
جودة	Pearson Correlation 1
	Sig. (2-tailed)
	N 30

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملاحق

Group Statistics صدق المقارنة الطرفية

الفئة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
الدرجة دنيا	8	55,1250	8,57634	3,03219
الدرجة عليا	8	94,0000	8,66850	3,06478

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means	
		F	Sig.	t	df
الدرجة	Equal variances assumed	,009	,928	-9,017	14
	Equal variances not assumed			-9,017	13,998

Independent Samples Test

		t-test for Equality of Means			95% Confidence Interval of the Difference Lower
		Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
الدرجة	Equal variances assumed	,000	-38,87500	4,31127	-48,12176
	Equal variances not assumed	,000	-38,87500	4,31127	-48,12185

الملحق رقم 06: الملاحق النهائية دراسة جودة الحياة والالتزان الانفعالي

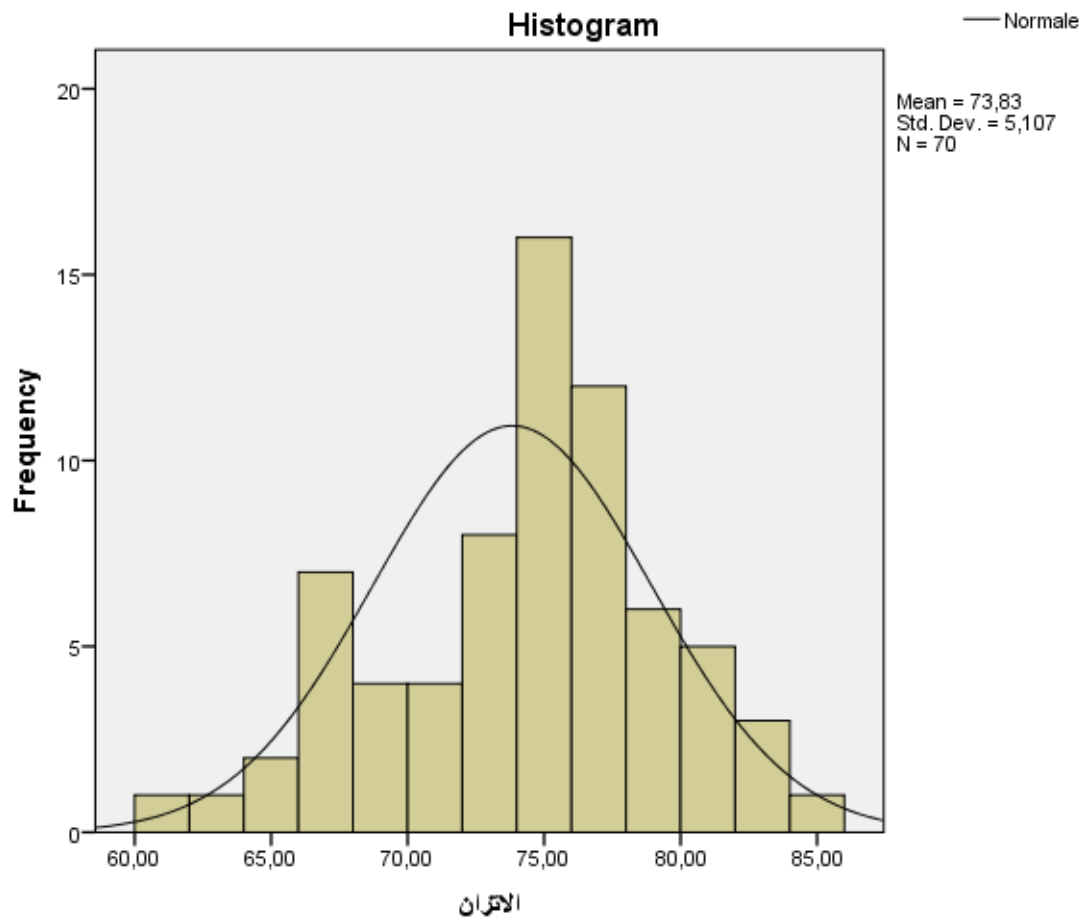
اختبار اعتدالية التوزيع Tests of Normality

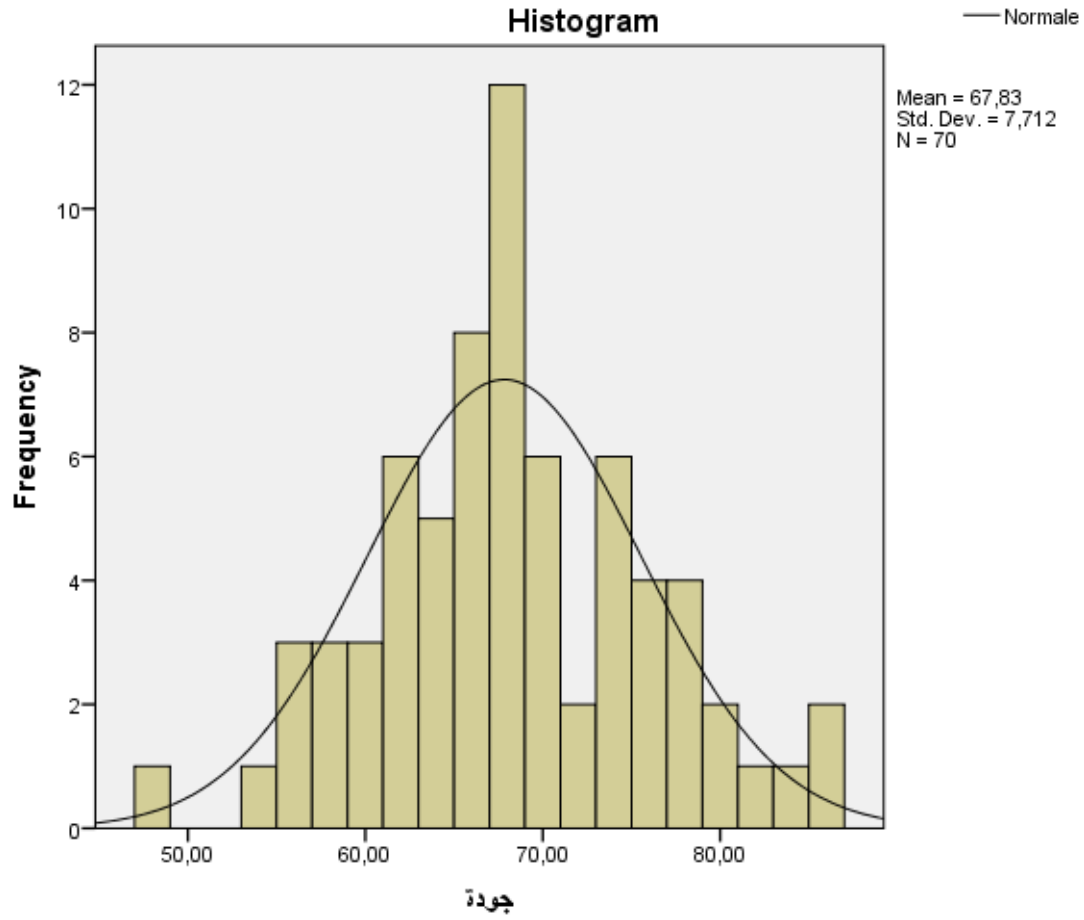
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الالتزان	,136	70	,003	,967	70	,058
جودة	,091	70	,200*	,988	70	,753

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

الالتزان





ف ج Correlations1

		نفسية	الاتزان
نفسية	Pearson Correlation	1	,015
	Sig. (2-tailed)		,899
	N	70	70
الاتزان	Pearson Correlation	,015	1
	Sig. (2-tailed)	,899	
	N	70	70

ف ج Correlations2

		بيئية	الاتزان
بيئية	Pearson Correlation	1	,083
	Sig. (2-tailed)		,492
	N	70	70

الاتزان	Pearson Correlation	,083	1
	Sig. (2-tailed)	,492	
	N	70	70

ف ج 3 Correlations3

		جسمية	الاتزان
جسمية	Pearson Correlation	1	,046
	Sig. (2-tailed)		,705
	N	70	70
الاتزان	Pearson Correlation	,046	1
	Sig. (2-tailed)	,705	
	N	70	70

ف ج 4 Correlations4

		اجتماعية	الاتزان
اجتماعية	Pearson Correlation	1	,252*
	Sig. (2-tailed)		,036
	N	70	70
الاتزان	Pearson Correlation	,252*	1
	Sig. (2-tailed)	,036	
	N	70	70

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الفرضية العامة Correlations

		الاتزان	جودة
الاتزان	Pearson Correlation	1	,124
	Sig. (2-tailed)		,308
	N	70	70
جودة	Pearson Correlation	,124	1
	Sig. (2-tailed)	,308	
	N	70	70