

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي الطور الثاني
ميدان: العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس
التخصص: علم النفس العيادي
بعنوان

اضطراب الانفعالات المتقطعة وعلاقته بالهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة

إعداد الطالبة: عارم عيادة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2021/06/..

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ(ة): يمينة خلادي
مشرف ومقرر	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ(ة): وردة بلحسيني
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ(ة): نبيلة باوية

الموسم الجامعي: 2021/2020

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي الطور الثاني
ميدان: العلوم الاجتماعية
شعبة علم النفس
التخصص: علم النفس العيادي
بعنوان

اضطراب الانفعالات المتقطعة وعلاقته بالهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة

إعداد الطالبة: عارم عيادة

نوقشت وأجيزت علنا بتاريخ: 2021/06/..

أمام اللجنة المكونة من السادة:

رئيسا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ(ة): يمينه خلادي
مشرف ومقرر	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ(ة): وردة بلحسيني
مناقشا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	الأستاذ(ة): نبيلة باوية

الموسم الجامعي: 2020/2021

الإهداء

إلى من علمني حرفا
صرت له عبدا
إلى كل المعلمين في المرحلة الابتدائية
إلى من صنعوا عزة الجزائر
بأقلامهم وأفكارهم ومبادئهم
إلى كل قلب طيب ينبض بالخير والحب ويزرع السلام
إلى كل القلوب البريئة
التي تكافح لتحيا مرفوعة الرأس
إلى أهلنا في فلسطين سيأتي يوما وتكون حرة أبيه
إلى من يزرع السلام وينثر بذور الوئام
لنترعرع في حب وأمان
وتجني
الآمال
والنجاح
والتفوق والامتياز
إلى كل الطفولة البريئة
في كل بقاع العالم
إلى أهل المحبة والصفاء
دون مقابل ...

أ

الطالبة: عارم عيادة

شكر وعرfan

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين، الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات وتنال البركات، نحمده حمدا كثيرا على جزيل نعمه ووافر عطاءه الحمد لله الذي يسر لنا إنهاء العمل نسأله أن يتقبله منا ويجعله خالصا لوجهه الكريم يقال من لا يشكر الناس فلا يشكر الله، فأتقدم بالشكر الجزيل لمن ساعدني في إنجاز هذا العمل.

إلى أبي الغالي رحمة الله، وأمي بارك الله في عمرها وأدام عليها الصحة و العافية وإخواني ومن كانوا لي السند في مشواري الدراسي

إلى الأستاذة بلحسيني وردة التي أشرفت على المذكرة فأسأل الله لها وافر الصحة والعافية كما أتوجه بجزيل الشكر والامتنان وخالص العرفان إلى أساتذة سنة أولى علوم اجتماعية كل واحد باسمه، وكل قسم علم النفس وعلوم التربية، إلى الذين درسونا وأناروا لنا الطريق في مجال العلم والمعرفة وكل من لم يبخل علينا المعلومة.

إلى كل صديقات الدراسة من الابتدائي إلى الجامعة

إلى كل عمال الحماية المدنية أتمنى لهم السعادة والهناء ووافر الصحة وعلى رأسهم (ب،ل) إلى من قدم لنا يد العون من قريب وبعيد وكان شمعة مضيئة لطلاب العلم. إلى كل عمال الإدارة وكل من يعملون على حساب المعدلات

إلى الأساتذة المناقشين كل واحد باسمه أشكرهم جزيل الشكر على قبولهم مناقشة عملي والإفادة من نصائحهم القيمة، وإلى الأساتذة المحكمين كل واحد باسمه وفقهم الله وسدد خطاهم، إلى الأستاذة رواجية سناء على تصحيح الملخص بالإنجليزية والأستاذ الهاشمي لقوقي

لكم خالص شكري واحترامي

الطالبة: عارم عيادة

تسعى الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي، وقد تم إجراء الدراسة الميدانية على عينة من أعوان الحماية المدنية بمدينة ورقلة وتم اختيارها بالطريقة العرضية، ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياسين لغرض جمع البيانات هما مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة المعد من طرف الطالبة في الدراسة الحالية 2021، ومقياس الهناء الشخصي المكون من ثلاث أدوات مأخوذ من رسالة الدكتوراه للباحث (أحمد مسعودي، 2015)، حيث تم تطبيقهما على عينة الدراسة والمتمثلة في (172) عون من أعوان الحماية المدنية، واستخدمت الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لتحليل بيانات المقياسين، وقد توصلت الدراسة الحالية إلى أن مستوى الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة ليس مرتفع، كما أن نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة كانت منخفضة، بالإضافة إلى ذلك لا توجد علاقة دالة إحصائية بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي، بينما نستنتج أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى لمدة العمل (5سنوات، أكثر من 5 سنوات). كما توصلت الدراسة كذلك إلى أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للحالة العائلية (أعزب، متزوج)، وأخيرا لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للمستوى الدراسي (ثانوي، جامعي).

ومن أهم ما توصي به الدراسة الحالية وضع مخططات ترفيهية، تحفيزية، إرشادية، لزيادة الهناء الشخصي لدى أعوان الحماية المدنية.

الكلمات المفتاحية: اضطراب الانفعالات المتقطعة ، الهناء الشخصي، عمال الحماية المدنية.

Abstract

The current study seeks to know the relationship between intermittent emotion disorder and personal bliss, the field study was conducted on a sample of civil protection agents in the city of ouargla and was chosen in the incidental way, and to achieve the objectives of the study we adopted the descriptive method of association, and the use of two measures for the purpose of collecting The data that are the measures of intermittent emotion disorder prepared by the student in the current study 2021, and the three-tool personal bliss scale taken from the doctoral thesis of the researcher (Amhammad Massoudi, 2015), where they were applied The study sample of (172) civil protection agents to analyse the data of the two measures

The current study found that the level of personal bliss in the study sample is not high, and the prevalence of intermittent emotion disorder was low, in addition there is no statistically significant relationship between intermittent emphysema disorder and personal bliss, while we concluded that there are no differences in personal bliss between a sample of civil protection workers attributable to the duration of work (5 years, more than 5 years). The study also found that there were no differences in personal bliss between a sample of civil protection workers attributable to the family situation (single, married), and finally no differences in personal bliss between a sample of civil protection workers attributable to the school level (secondary, university).

One of the most important things recommended by the current study is the development of recreational, motivational and indicative schemes to increase the personal well-being of civil protection officers.

Key words: intermittent emotional disorder, personal bliss, civil protection agents.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	شكر وعرهان
ج	ملخص الدراسة بالعربية
د	ملخص الدراسة بالإنجليزية
هـ	قائمة المحتويات
و	قائمة الجداول
ز	قائمة الأشكال
1	مقدمة الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
5	1. إشكالية الدراسة
8	2. تساؤلات الدراسة
9	3. فرضيات الدراسة
9	4. أهداف الدراسة
10	5. أهمية الدراسة
11	6. التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
12	7. حدود الدراسة
12	8. العوامل الفردية
12	9. الدراسات السابقة التي تناولت متغيرا الدراسة
17	خلاصة الفصل

الفصل الثاني: اضطراب الانفعالات المتقطعة (IED)	
19	تمهيد
19	1. مفهوم اضطراب الانفعالات المتقطعة
21	2. لمحة تاريخية حول اضطراب الانفعالات المتقطعة
21	3. نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة
22	4. أسباب اضطراب الانفعالات المتقطعة
23	5. أعراض اضطراب الانفعالات المتقطعة
24	6. مميزات اضطراب الانفعالات المتقطعة
24	7. المعايير التشخيصية لاضطراب الانفعالات المتقطعة
25	8. المجموعة المرتبطة باضطراب الانفعالات المتقطعة
26	9. التشخيص الفارقي لاضطراب الانفعالات المتقطعة
28	10. الوقاية من اضطراب الانفعالات المتقطعة
29	11. آثار اضطراب الانفعالات المتقطعة
29	12. علاج اضطراب الانفعالات المتقطعة
30	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الهناء الشخصي	
32	تمهيد
32	1. تعريف الهناء الشخصي
34	2. الجذور التاريخية للهناء الشخصي
35	3. مفارقة مفاهيمية بين الهناء الشخصي والسعادة
35	4. مفاهيم مرتبطة بالهناء الشخصي
36	5. خصائص الهناء الشخصي

39	6. العوامل الرئيسية للهناء الشخصي
41	7. مكونات الهناء الشخصي
41	8. النظريات المفسرة للهناء الشخصي
43	9. بعض الطرق المؤدية للهناء الشخصي
45	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: منهج وإجراءات الدراسة	
48	تمهيد
48	1. المنهج المعتمد في الدراسة
48	2. الدراسة الاستطلاعية
51	3. وصف أدوات الدراسة
55	4. بعض الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة
61	5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية
61	6. عينة الدراسة الأساسية
62	7. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
62	خلاصة الفصل
الفصل الخامس	
عرض وتحليل نتائج الدراسة	
65	تمهيد
65	1. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
65	2. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
66	3. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
66	4. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة

67	5. عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة
68	6. عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة
69	خلاصة الفصل
الفصل السادس: تفسير ومناقشة النتائج	
17	تمهيد
71	1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
73	2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
75	3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
77	4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
79	5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
80	6. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة
82	خلاصة الدراسة
82	توصيات الدراسة وآفاقها
85	قائمة المراجع
98	قائمة الملاحق

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	الاضطرابات المصاحبة لاضطراب الانفعالات المتقطعة	26
02	التشخيص الفارقي لاضطراب الانفعالات المتقطعة	27
03	خصائص الأفراد منخفضي ومرتفعي الهناء الشخصي حسب أبعاد الهناء الشخصي	37
04	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب وحدتي التدخل (مديرية للحماية المدنية، ووحدة التدخل بالمخادمة)	49
05	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات)	50
06	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى التعليمي (ثانوي، جامعي)	50
07	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة العائلية (أعزب، متزوج)	50
08	تقدير درجات بدائل الأجوبة على مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	51
09	نتائج تحكيم مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة من حيث ملائمة عدد بنود المقياس، بدائل الأجوبة، التعليمية	53
10	ضبط وإعادة الصياغة اللغوية للبنود التي تحتاج إلى تعديل انطلاقاً من آراء المحكمين	54
11	معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة (ن=50)	56
12	صدق المقارنة الطرفية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	57
13	معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاضطراب الانفعالات المتقطعة	57
14	معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	58
15	معامل الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لكل بعد الهناء الشخصي	58

59	الثبات بألفا كرومباخ للهناء الشخصي البعد الأول	16
60	الثبات بألفا كرومباخ للهناء الشخصي البعد الثاني	17
60	الثبات بألفا كرومباخ للهناء الشخصي للبعد الثالث	18
60	الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الهناء الشخصي حسب الابعاد الثلاث	19
65	الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الهناء الشخصي الربيعي 3	20
66	الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة والمتوسط النظري	21
66	قيمة معامل الارتباط بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي	22
67	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعا لمدة الخبرة (5 ، أكثر من 5 سنوات)	23
68	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعا للحالة العائلية	24
68	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعا (للمستوى الدراسي).	25

فهرس الأشكال

39	الهناء الشخصي بوصفه عاملا يشتمل على عدة مكونات فرعية	01
40	نموذج أبعاد الهناء الشخصي والأصول النظرية الخاصة به (Ryff,1995)	02
44	طريقة اكتشاف العمل الدائم السعيد	03

قائمة الملاحق

97	قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	01
98	استبيان اضطراب الانفعالات المتقطعة في صورته الأولية	02
101	استبيان اضطراب الانفعالات المتقطعة في صورته النهائية	03

105	مقياس الهناء الشخصي المكون من 3 أبعاد	04
106	الصدق التمييزي لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	05
106	التجزئة النصفية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	06
107	ألفا كرونباخ لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة	07
107	ألفا كرونباخ للبعد الأول للهناء الشخصي	08
107	ألفا كرونباخ للبعد الثاني للهناء الشخصي	09
107	ألفا كرونباخ للبعد الثالث للهناء الشخصي	10
109	الاتساق الداخلي للبعد الأول للهناء الشخصي	11
110	الاتساق الداخلي للبعد الثاني للهناء الشخصي	2(11)
111	الاتساق الداخلي للبعد الثالث للهناء الشخصي	3(11)
113	التجزئة النصفية للبعد الأول للهناء الشخصي	(12)
113	التجزئة النصفية للبعد الثاني للهناء الشخصي	1(12)
113	التجزئة النصفية للبعد الثالث للهناء الشخصي	3(12)
114	نتيجة الفرضية 1	13
114	نتيجة الفرضية 2	14
114	نتيجة الفرضية 3	15
115	نتيجة الفرضية 4	16
115	نتيجة الفرضية 5	17
116	نتيجة الفرضية 6	18

تقديم الدراسة

مقدمة الدراسة

تمثل الانفعالات أحد الأبعاد الفسيولوجية والبيولوجية للسلوك، وفرق العلماء قديماً بين الحالات المعتدلة من الانفعالات والحالات الشديدة منها، فيطلق حالياً على كل حالات الإنسان انفعالات (غانم، 2010، 56).

فالانفعال هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفيزيولوجي مميز، أما السلوك الانفعالي هو سلوك مركب يعبر إما عن السواء الانفعالي أو الاضطراب الانفعالي (رشا، 2018).

واضطراب الانفعال هو عدم مناسبه من حيث شدته ونوعه لما يعايشه الفرد، فالفرد السوي يناسب انفعاله للموقف الذي يستثيره من حيث الانفعال والشدة، فمن يحس بالسعادة الغامرة أو من يحس بالحزن الشديد دون أن يكون لهما سبب واقعي، كلاهما ضعيفان في صحتهما النفسية. (الداهري، 2007، 237).

وقد يتحول الشخص المتمسك بالهدوء والرصانة بعد تعرضه للتوتر والاجهاد إلى شخص غاضب يصل به غضبه إلى حد الاعتداء، فيفقد بعض الأشخاص أعصابهم بشكل متكرر في حالة تزايد التوتر ويصل إلى نقطة الانفجار وقد أطلق على مثل هذه الحالة من بداية الثمانينات من القرن الماضي اسم « الاضطراب الانفجاري المتقطع » "Intermittent Explosive Disorder". (الشرق الأوسط، 2011)

فيتسم هذا الأخير بردود فعل غاضبة شديدة، باستخدام عبارات أو أفعال عدوانية، وهو شائع أكثر مما كان يعتقد الخبراء في البداية، ويقدر المسح الاستطلاعي المسمى Comorbidity Survey Replication المصمم من المعهد الوطني للصحة العقلية لدراسة المجموعات السكانية، معدل حدوث هذا الاضطراب طوال الحياة بين 5 و 7% ونسبة انتشاره بين 3 و 4% ، و المصابون به يكونون في أعمار الشباب ، غالبيتهم من الذكور، وفي الحالات الشديدة (التي تتسم بحدوث 3 هجمات غضب في السنة على الأقل)، قد تحدث لدى الشخص المصاب ب اضطراب "IED" 12 هجمة غضب تؤدي إلى أضرار و تتسبب في خسارة آلاف الدولارات نتيجة الأضرار التي لحقت بالممتلكات (الشرق الأوسط، 2011).

ويقع اضطراب الانفعالات المتقطعة في فئة اضطرابات السيطرة على الاندفاع، وتتميز الحالة بالفشل في مقاومة النبضات العدوانية، فتكون الاعتداءات خطيرة، وتدمر الممتلكات، أو العدوان اللفظي المتكرر في شكل نوبات غضب ، ويبدأ عادة في أواخر مرحلة الطفولة أو المراهقة، وتشير التقديرات إلى أن اضطراب الانفعالات المتقطعة يمكن العثور عليه في 2.7% من عموم السكان (Psychology today, 2019).

وبالمقابل منذ نشأة علم النفس في أوائل القرن الماضي، درست المشاكل النفسية من العلماء أكثر من دراستهم للمشاعر الإيجابية والسعادة، فانتبه العلماء لهذا مؤخرًا .. وقالوا المهم ليس خلو الإنسان من المرض النفسي فقط بل وصوله لمستوى أعلى فيكون سعيدًا وناجحًا في حياته، ومن ثم ظهر فرع جديد في علم النفس ، يسمى علم النفس الإيجابي (عرفة، 2011، 13-14).

حيث درس علماء السعادة.. وأطلقوا عليها حسن الحال الذاتي "Subjective Well being" وهي لا تعني الشعور بمشاعر إيجابية فقط ولا التخلص من المشاعر السلبية نهائيًا إذا حققتها، فستحقق السعادة التي تنتشدها بالطريقة التي تناسبك. والمعادلة هي:

السعادة = الرضا عن الحياة + مشاعر إيجابية أكثر + مشاعر سلبية أقل (عكاشة، 2014، 278).

وقد نوقش الهناء الشخصي بشكل خاص في دراسات عديدة سابقة منذ الفلسفة اليونانية وتناولها علم النفس ، فأحيانًا يستخدم الباحثون مفاهيم مثل السعادة ، والهناء الذاتي أو الرفاهية النفسية وتارة أخرى يستخدمون مفاهيم الرضا عن الحياة أو نوعية الحياة ، وقد تناول الباحث مفهوم الهناء الذاتي في دراسة سابقة (النابعة فتحي، 2005) وأشار إلى أن الهناء الذاتي أعم وأشمل لأنه يتضمن الرضا عن الحياة ويتضمن أيضًا غياب الوجدان السلبي وحضور الوجدان الإيجابي والآن شاع استخدام مفاهيم الهناء النفسي والهناء الاجتماعي والهناء الجسدي الخ وهذا يعكس أن الهناء Wel-being مؤشر عام لصحة الفرد النفسية الاجتماعية والجسدية وهي أيضا - من وجهة نظر الباحث الحالي - الهدف العام للحياة (الفخراني، 2012).

وبالتالي فالسعادة الوجدانية الذاتية (Subjective Wel Being) هي من مفاهيم علم النفس الإيجابي ويسميتها (عبد الخالق، 2008) الهناء الشخصي، وله عدة أقسام أساسية هي الرضا عن الحياة بوجه عام، والقناعة بمجال محدد في الحياة، كالزواج والعمل، ووجود الوجدان الإيجابي بشكل متكرر (الانفعالات السارة، ويمكن تعميم الهناء الشخصي إلى مكونات أكثر تحديدًا، مثال فالوجدان الإيجابي يقسم إلى الفرح والقناعة والعاطفة، والزهو والافتخار، ويقسم الوجدان السلبي إلى الغضب، الحزن، الخزي (عبد الخالق، 2008، 122) نقله (الفحل، 2016، 6).

كما أن الشعور بالسعادة يأتي بالإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وبذل الجهود للتغلب على المشكلات واحباطاتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم اتجاههم تفاؤلي (شقورة، 2012، 31). ويرى بعض الباحثين أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة، في حين يرادف آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة والكثير منهم يفرقون بين السعادة Happiness بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد (عبد الخالق، 2008، 23) نقله (الفحل، 2016، 7).

وتشير كلمة الهناء إلى أحوالنا في الصحة والمال والأسرة والدراسة والعمل والجنس والتدين والأهداف... الخ، وإذا كان تقديرنا من (10/7) فنرضى عن حياتنا، و إذا كان أقل من (10/5) فإننا أقرب إلى

الاكتئاب، وإذا كان 10/8 أو 10/9 فنكون سعداء وليس رضا عام في الحياة، ويشير مصطلح الهناء إلى الحكم عام بأننا على قدر متوسط من حياتنا ولسنا إكتئابيين رغم العوائق والمشكلات والأمراض... التي تواجهنا في الحياة (شليبي، 2016، 94).

ونبه عبد الخالق (2008) إلى تمثيل العوامل الديمغرافية كالدخل، الزواج، عدد الأصدقاء، التدين الذكاء درجة الإنجاز العلمي، في تحقيق الهناء الشخصي للأفراد، كما أن التنشئة العاطفية والتمسك بالقيم المجتمعية من أهم أسباب ثبات الهناء الشخصي، ووجود أعراض الاكتئاب والمشقة النفسية يؤديان إلى غياب الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ولذلك ما يجعل الناس سعداء إنجازاتهم وتوقعاتهم بالتقدم، وهم يحزنون بسوء الحظ وإخفاقهم في التقدم (أحمد، علي، 2016، 13-14).

وفي ظل المعطيات السابقة وعلى اعتبار عمال الحماية المدنية هم من فئة الشباب قد يكونوا معرضين للإصابة باضطراب الانفعالات المتقطعة، جاءت الدراسة الحالية بهدف البحث عن العلاقة بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة، معتمدة طرح فصولها في جانبين: جانب نظري وجانب ميداني، وتضمن الجانب النظري ما يلي:

الفصل الأول: احتوى هذا الفصل على عرض لإشكالية الدراسة وتساؤلاتها، وأُعقبت بالفرضيات ومن ثم الأهداف والأهمية النظرية والتطبيقية، و التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة، وذكر الحدود البشرية والمكانية والزمانية بالإضافة إلى بعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيرا الدراسة.

الفصل الثاني: تضمن هذا الفصل تمهيدا لاضطراب الانفعالات المتقطعة، وتلي بتعريف له وكذا الخلفية التاريخية لظهوره ونسبة انتشاره، ومن ثم ذكر الأسباب والأعراض المميزة له وبعدها معايير التشخيصية، والاضطرابات المرتبطة به والتشخيص الفارقي لهذا الاضطراب، كما تم الإشارة إلى الآثار الناتجة عنه وطرق الوقاية منه إلى وسبل علاجه و أخيرا خلاصة للفصل.

الفصل الثالث: كذلك في هذا الفصل تم التطرق إلى المتغير الثاني ألا وهو الهناء الشخصي من خلال البدء بتعريفه وبعدها تم المرور إلى الجذور التاريخية لظهوره، وذكر لبعض المفاهيم المرتبطة به، ومن ثم أدرجت خصائصه، وألحقت بخصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي (الهناء الشخصي)، لتعقب بالعوامل الرئيسية له، و ذكر مكوناته، وأنواعه، لتختم بالنظريات المفسرة له وبعض الطرق المؤدية لزيادة هذا الأخير.

أما الجانب الميداني فقد تضمن ما يلي:

الفصل الرابع: وخصص للإجراءات المنهجية للدراسة، وتناول فيه تمهيد للفصل وتوضيح للمنهج المعتمد في الدراسة الحالية، وكذا التعريف بعينة الدراسة الاستطلاعية، والتطرق لإجراءات التطبيق ووصف لأدواتها، حيث استخدمت الدراسة الحالية مقياسين من أجل اختبار فرضيات الدراسة (مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة (IED) والمعد من طرف الطالبة في الدراسة الحالية، مقياس الهناء الشخصي (SWB) ل "رايف" المترجم من طرف الباحث أحمد مسعودي(2014). وتم أيضا عرض لبعض الخصائص السيكو مترية للتحقق من صدق وثبات الأدوات، كما تضمن الفصل كذلك التعريف بعينة الدراسة الأساسية وخصائصها وكذلك إجراءات تطبيقها، بالإضافة إلى التطرق إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة و خلاصة للفصل.

الفصل الخامس: من أجل اختبار فرضيات الدراسة تم عرض بعض الخصائص السيكو مترية للتحقق من صدق وثبات الأداة للمتغيرين، ، وتمت المعالجة الإحصائية للدراسة الأساسية للبيانات باستعمال جملة من الأساليب الإحصائية ببرنامج (SPSS) و خلاصة للفصل.

الفصل السادس: تم في هذا الفصل مناقشة وتفسير نتائج الدراسة الحالية بالإضافة إلى خلاصة الدراسة، والخروج بالتوصيات وآفاق الدراسة بعد النظر في نتائج الدراسة والإلمام بالجانب النظري والبحث في مجموعة من الدراسات السابقة، وكذا ذكر الصعوبات التي تخللتها الدراسة، وفي الأخير ذكر لقائمة المراجع المعتمدة في الدراسة و قائمة الملاحق.

تمهيد

سيتم خلال هذا الفصل عرض لإشكالية الدراسة، وكذا تساؤلاتها والفرضيات التي طرحت كإجابة مؤقتة لها، كما سيتم التعرف على أهداف الدراسة الحالية وأهميتها النظرية والتطبيقية، كذلك التعريف بمتغيرات الدراسة إجرائيا، ومعرفة حدودها البشرية والمكانية والزمانية، وعرض بعض الدراسات السابقة المتناولة لمتغيرات الدراسة وختاماً خلاصة الفصل.

1. إشكالية الدراسة

يعتبر الغضب ظاهرة طبيعية وصحية إذا أُدير بشكل صحيح، إلا أنه قد يؤدي إلى الفوضى والدمار ويؤدي إلى مشاكل في العلاقات والعمل والأسرة والأصدقاء، وإذا لم يتمكن الفرد من السيطرة على الغضب قد يدخل في مواقف عنيفة، (أي القيادة بتهور) ، ويمكن أن يزيد الغضب المفرط من المشاكل الصحية كأمراض القلب التاجية والأرق ومشاكل الجهاز الهضمي والصداع، وغالبا ما يصحب الغضب بمشاكل إضافية كالاكتئاب أو القلق أو مشاكل الكحول والمخدرات ، وأقرب شيء إلى تشخيص الغضب هو اضطراب الانفعالات المتقطعة (OHEL Family,2018).

وقد أفادت دراسة أمريكية جديدة بأن اضطرابا غامضا يتسم بنوبات غضب غير مبرر هو أكثر شيوعا مما كان يعتقد سابقا يعرف هذا المرض بالاضطراب الانفجاري المتقطع(النجار،2020).

وتم وصف الاضطراب المتفجر المتقطع من قبل الطبيب النفسي « Esquirol » بأنه جنون جزئي متعلق بالأفعال الاندفاعية التي لا معنى لها، ويعاني الأشخاص المصابون باضطراب "IED" من مشكلة في التحكم في أعصابهم و سلوكهم العنيف الذي لا يتناسب مع الحادث أو الحدث الذي أثار الانفجار، عادة ما يشعر المرضى المصابون باضطراب الانفعالات المتقطعة "IED" بالإحساس بالإثارة أو التوتر قبل حدوث الانفجار، ويخف التوتر بعد الفعل العدوانى، ويشعرون بالاستياء الحقيقي أو الندم، أو الحيرة أو الحرج بسبب سلوكهم المتهور والعدواني (Admin,2020).

و يعتبر اضطراب الانفعالات المتقطعة من مجموعة الاضطرابات التخريبية والتحكم في الاندفاع وتتميز هذه الاضطرابات بوجود سلوك صعب أو عدواني أو غير اجتماعي، غالبا ما يرتبط بالإصابة الجسدية أو اللفظية للذات أو للآخرين أو للأشياء أو بانتهاك حقوق الآخرين (على سبيل المثال: تدمير الممتلكات) (Mindyra,2020).

فاضطراب السيطرة على الدافع: هو حالة لا يستطيع الانسان فيها السيطرة على عواطفه أو سلوكياته، وعادة السلوكيات تنتهك حقوق الآخرين أو تتعارض مع القيم المجتمعية والقانون.

والأمثلة على اضطراب السيطرة على الدافع تتضمن اضطراب التحدي المعارض واضطراب السلوك والخلل الانفعالي المتقطع وهوس السرقة، وهوس الإحراق، والذكور يمكن أن يتعرضوا بشكل أكبر لاضطراب السيطرة على الدافع من الإناث، وهذه الاضطرابات عادة ما تترافق مع مشاكل صحية وعقلية أخرى (Judy,2020).

عند غضب الأشخاص المصابين بالاضطراب الانفعالات المتقطعة نادرا ما يسيطرون على أنفسهم أثناء نوبات الغضب ، و يصرخون أو يضربون أو يكسرون الأشياء، وكثيرا ما يشاركون في معارك جسدية، بغض النظر عن نوبات غضبهم المفاجئ وغالبا ما تؤثر نوبات غضبهم سلبا على علاقاتهم (Jeff,2019).

ويمكن رؤية العدوان والغضب والعنف في الأطفال والمراهقين والبالغين في أي عمر، وتشير التقديرات إلى أن حوالي 2.7 % من الأشخاص يصابون باضطراب الانفعالات المتقطعة، لكن الخبراء يشيرون إلى أن الأرقام قد تكون في الواقع أعلى بكثير في الشباب.

يظهر بشكل أكثر شيوعا في الأشخاص في العشرينات والثلاثينات، غالبا ما تظهر مشاكل الغضب عند الذكور ولكن لا يمكن رؤيتها عند الإناث، أيضا الأشخاص الذين نشؤا في منزل مسيء أو الذين عانوا من صدمات متعددة هم أكثر عرضة لخطر اضطراب "IED" (Amen Clinics,2020).

وغالبا ما يشار على الشباب الذين يواجهون تحديات سلوكية على أنهم معارضون أو متحدون أو متجرون أو عدوانيون، وغالبا ما يعرضون سلوكيات خارجية مثل نوبات الغضب، والتحدي، والخداع وتدمير الممتلكات والعدوان اللفظي أو الجسدي (Alisha, et al,2020).

حيث يرى عالم النفس العلاجي أرون بيك Aaron Beck أن الناس يفعلون تبعا للمعاني التي يسبغونها على الاحداث، وأن التفسيرات الشخصية لأي حدث تؤدي لاستجابات انفعالية مختلفة ، ففكرة الفرد الذاتية هي التي تحدد المعنى أو التفسير الخاص لأي حدث، وتحدد أشكال الاستجابة الانفعالية التي تصدر عن ذلك الشخص، وتعد محور التعامل المحوري مع الانفعالات والاضطرابات الانفعالية (باترسون،1990،53). ويفسر Beck الاضطرابات الانفعالية التي يفقد فيها الفرد السيطرة على انفعالاته بصورة غير طبيعية بناء على إدراكه غير المعقول أو المشوه للخبرة المواجهة ، والتي يعدها خبرة مهددة ومعيقة له أو لنفوزه الشخصي (Deffenbacher et al ,2002,p 897) نقله (عبيس،2016،363).

ويجب أن يختبر الشخص السلوك الانفجاري تقريبا مرتين أسبوعيا لمدة ثلاثة أشهر، حتى يصنف بهذا الاضطراب، ويشخص الفرد إذا كان لديه ثلاثة انفجارات عدوانية تؤدي إلى تلف ممتلكات أو اعتداء جسدي خلال فترة 12 شهرا تستمر النوبات لمدة أقل من 30 دقيقة و تكون متهورة وغير متعمدة، و بعض الأفراد نوباتهم العدوانية غالبا ما تصحب بأعراض مثل الوخز أو الخفقان أو ضيق الصدر (صلاح،2020).

وبالمقابل يعتبر الهناء الشخصي Subjective Well-being من الموضوعات المهمة في علم النفس الإيجابي Human Psychology ، فقد بدأ الباحثون دراسة الجوانب الإيجابية للفرد وكيف يصبح أكثر سعادة وإنجازا وحبا للآخرين (Kim,2004, 26).

وقد تعددت مسميات الهناء الذاتي بين الباحثين في العقود الماضية ما بين : الهناء الذاتي ، الرضا عن الحياة، Live satisfaction، والسعادة Happiness، وجود الحياة Quality of live (Zhang,2005 :190)، فهو ينعكس في المشاعر والأفكار الإيجابية حول حياة الفرد متضمنا ثلاث مكونات أساسية هي: الوجدان الموجب Positive Affective، ونقص الوجدان السالب Negative affect والاحساس المرتفع بالرضا عن الحياة (Chen et al.,2006 :24) نقله (حميدة،2013،251-331).

كما يعتبر المصطلح السيكولوجي لما يشار إليه في الحديث الدارج بالسعادة، والهناء الشخصي مصطلح مفضل على السعادة من وجهة نظر بعض علماء النفس " لأن للأخير معاني كثيرة ومختلفة على الرغم من شيوع استخدام مصطلح السعادة في كثير من البحوث النفسية، و تجدر الإشارة إلى وجود قاعدة بيانات على درجة عالية من الأهمية ، وهي " القاعدة العالمية لبحوث السعادة "، التي أشرف على وضعها ويضيف إليها "روت فينهوفن" أستاذ دراسات السعادة في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة إرسامس في روتردام بهولندا، وتضم قاعدة البيانات هذه 3,300 دراسة حتى شهر مارس 2003، وتشمل عددا كبيرا من الدراسات الارتباطية والمسحية والتتبعية، فضلا عن المقارنات بين عدد كبير من دول العالم في السعادة (Veenoven,2002,2003) نقله (عبد الخالق،2010،21).

ويتكون الهناء الشخصي طبقاً لمنظور عبد الخالق وآخرون(2010) من خمسة عوامل هي السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، وحب الحياة. في حين يرى (أدورد داينر، 2009) أول من استخدم مفهوم الهناء الشخصي - أن الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية، و هذا المفهوم يمثل تقييما معرفيا ووجدانيا من الرضا عن الحياة، وحضور الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، وهذا المفهوم الذي أعتده (عبدالله، 2011) فأشار إلى تداخل مفهومي السعادة والهناء الشخصي وأنتهى إلى تبني تعريف الهناء الشخصي الذي نادى به داينر، بأنه مصطلح يشتمل مكونات هي: الوجدان الإيجابي ، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة (شليبي، أحمد، 2015،153،154).

ويرى كل من (داينر ولوكس وواشي) أن الهناء الشخصي هو كيفية تقييم الناس لحياتهم في اللحظة الحالية، وهذا التقييم يشمل فترة طويلة من حياة الشخص ، وهذا التقييم يتضمن ردود الأفعال العاطفية للأشخاص تجاه الأحداث، ومزاجهم، ومدى رضاهم عن حياتهم، ورضاهم عن مجالات محددة من الحياة مثل الزواج والعمل (شليبي، أحمد،2015،149).

وأشار القرني (2018) أنه يمكن توظيف مفهوم الهناء الذاتي في مجالات بعينها وليس دراسات بشكل عام فالهناء حالة نسبية يختلف الشعور بها من مجال لآخر لدى الفرد نفسه، وعلى سبيل المثال قد يشعر الفرد بالهناء الذاتي في مجال معين كالمجال المهني ، ويكون راضيا عن حياه المهنية، ولديه انفعالات إيجابية في مهنته ولكنه يشعر بالتعاسة والشقاء في مجال آخر (الشهري،2020،183).

ونظرا للصعوبات التي يعانيها عمال الحماية المدنية أثناء تأدية المهام الموكلة لهم و المتمثلة فيما يلي:

نقص وسائل التدخل في العمل مما لا يغطي كامل تراب الولاية. ناهيك عن صعوبة المسالك والطرق أثناء التدخل في حرائق الغابات، ونقص وسائل الترفيه والراحة للأعوان، وأيضا الازدحام المروري الذي يعيق التدخل في الوقت المناسب لتوصيل المريض إلى المستشفى، وكذلك بعض المواطنين الطفيلون يعيقون تدخل أعوان الحماية المدنية لتقديم العمل الجيد، كما أنه لا يوجد جناح خاص باستعجالات سيارة الإسعاف للحماية المدنية، ولا يوجد مراكز إسعاف طرق بين الولايات، أما في حالة التبرص بالنسبة للأعوان الحماية يلتحقون بأقرب ملحقة والتي تبعد بأكثر من 500 كلم على ولاية ورقلة وهي ملحقة أفلو، وعون الحماية المدنية لا يتقاضى منحة العدوى، ومع العلم أن جل الأعوان يصابون بالأمراض المعدية ومن بينها عدوى كورونا، كذلك عند اتصال المواطنين بالحماية المدنية لا يحدد مكان التدخل بدقة ولا نوع الخطر مما يصعب مهمة رجال الحماية المدنية، التدخل غير الجيد للطفيليين لإسعاف الجرحى قبل وصول أعوان الحماية يزيد من صعوبة حالة المريض، وتعرض أعوان الحماية المدنية أثناء تأدية مهامهم إلى عدة حوادث مهنية من بينها (الحروق، الكسور، الاختناق) (مقابلة مع أعوان الحماية المدنية، مارس 2021).

وبناء على ما سبق ذكره، وعلى اعتبار أن أعوان عمال الحماية المدنية من فئة الشباب جاءت

الدراسة الحالية محاولة لإجابة على التساؤلات التالية:

2. تساؤلات الدراسة

- 1- ما مستوى الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة ؟
- 2- ما نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة ؟
- 3- هل توجد علاقة ارتباطية بين الهناء الشخصي واضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة ؟
- 4- هل توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للأقدمية) (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات) ؟

- 5- هل توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للحالة العائلية) (أعزب، متزوج) ؟
- 6- هل توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للمستوى الدراسي (ثانوي، جامعي) ؟

3. فرضيات الدراسة

- 1- نتوقع مستوى مرتفع من الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.
- 2- نتوقع نسبة انتشار منخفضة لاضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.
- 3- توجد علاقة ارتباطية بين اضطراب الانفعالات المتقطعة و الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة .
- 4- توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للأقدمية) (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).
- 5- توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للحالة العائلية) (أعزب، متزوج).
- 6- توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للمستوى الدراسي) (ثانوي، جامعي).

4. أهداف الدراسة

- 1- التعرف على مستوى الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.
- 2- معرفة نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.
- 3- التعرف على الفروق بين اضطراب الانفعالات المتقطعة و الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة .
- 4- معرفة الفروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للأقدمية) (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).
- 5- التعرف على الفروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للحالة العائلية) (أعزب، متزوج).

6- معرفة الفروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للمستوى الدراسي) (ثانوي، جامعي).

5. أهمية الدراسة

تتجلى الدراسة الحالية أهميتها من خلال أهمية المتغيرات التي تناولتها، والفئة التي سلطت الضوء عليها ، وفي كل الظروف نرى اضطراب الانفعالات المتقطعة من أقل الاضطرابات دراسة في الأبحاث النفسية والعيادية وفي الدراسات العربية وهذا في حدود علم الباحثة، وما يمكن أن تقدمه من إسهام في البحوث النفسية عامة والعيادية خاصة ويتضح هذا من خلال الأهمية النظرية والتطبيقية.

1.5. الأهمية النظرية للدراسة:

- إثراء الدراسات العربية بإطار نظري عن اضطراب الانفعالات المتقطعة وخاصة ندرة البحوث في هذا المتغير في إطار علم الباحثة والدراسة الحالية.
- أهمية موضوع اضطراب الانفعالات المتقطعة نظرا لانتشاره بمعدلات متباينة.
- ندرة الدراسات العربية - في حدود علم الباحثة- التي تناولت اضطراب الانفعالات المتقطعة وعلاقته بالهناء الشخصي.
- تكشف الدراسة عن مدى ارتباط بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي، والتي قد تسهم في تخفيف من حدة الاضطراب الأول وزيادة الهناء الشخصي، فيتترك الأثر الإيجابي وقت التفاعل مع الأزمات في المسارات المختلفة للحياة.

2.5 الأهمية التطبيقية للدراسة:

- تظهر الأهمية التطبيقية في ما يلي:
- يمكن لنتائج البحث الحالي أن يساعد عينة البحث في التعامل مع الظروف المختلفة والأزمات الصعبة بشكل أكثر هدوء وانسجاما في العمل مما يؤدي إلى إبقاء حالة من الهناء الشخصي ثابتة .
- بناء مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة يسهم بإثراء المكتبة الجامعية بمقياس جديد وخاصة المكتبة الجزائرية والعربية.

6. التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة:

1.6 اضطراب الانفعالات المتقطعة: هو اضطراب نفسي يظهر من خلال نوبات متكررة من الغضب الشديد والعنيف فيؤدي إلى الحاق الضرر بالآخرين أو الممتلكات، الشدة لا تتناسب مع الوضع وتظهر النوبات في حلقات مدتها أقل من 30 دقيقة غالباً ما تتصف النوبات بشدتها بالمقارنة بالحدث وتزول من تلقاء نفسها، فيشعر المريض بعدها بالندم ونتائج هذا الاضطراب هي فشل العلاقات وانقطاع في العمل والمشاكل القانونية والمالية.

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها العامل بالحماية المدنية من خلال مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة والمتكون من بعدين (الانفعالي،العقلي) المعد من طرف الطالبة في الدراسة الحالية.

2.6 الهناء الشخصي: هو رضا عن الحياة من كافة الجوانب وارتفاع مستويات الرضا في جميع مجالات الحياة فيكون الرضا الشخصي، الاجتماعي البيئي، ويتكون الهناء الشخصي من ثلاث أبعاد، الرضا عن الحياة، زيادة المشاعر الإيجابية، انخفاض في المشاعر السلبية.

ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها العامل بالحماية المدنية من خلال مقياس الهناء الشخصي ل"رايف" المأخوذ من مذكرة الباحث (أحمد مسعودي،2015).

3.6 عمال الحماية المدنية: هم فئة من الأفراد يعملون بمصلحة الحماية المدنية، تتمثل مهامهم الأساسية في التدخل أثناء الكوارث والحوادث وتشمل (الإطفاء، الإنقاذ، الإسعاف) يشكلون آخر رتبة في التسلسل الهرمي لهذه المصلحة، ويعملون بطريقة الدوام الكامل أي بمواقيت عمل تتمثل في (24 ساعة مقابل 48 ساعة راحة) عن طريق تناوب لفرق العمل ، إضافة إلى أنهم ينتمون إلى السلك الشبه العسكري (بوحارة،2019،16).

حيث تتراوح أعمارهم من (21 ، 60 سنة)، ولديهم خبرة (مدة العمل) من (5 ، أكثر من 5 سنوات) ومستوى دراسي (ثانوي، جامعي) والذين طبقت عليهم إجراءات الدراسة الميدانية خلال الموسم الجامعي 2021/2020.

7. حدود الدراسة:

تمثلت حدود الدراسة الحالية بما يلي:

- **الحدود البشرية:** تتمثل حدود الدراسة البشرية في عينة من عمال الحماية المدنية ويعملون بمديرية الحماية المدنية وفروعها، وهم ممثلين في عينة مقدارها 172 عاملاً بالحماية المدنية.

- **الحدود المكانية:** أجريت الدراسة الحالية ب: 1/ بمديرية الحماية المدنية بورقلة، 2/ المركز المتقدم للحماية القصر(القصر) ورقلة. 3/ المركز المتقدم للحماية المدنية بني ثور (بني ثور) ورقلة، 4/ وحدة التدخل للحماية المدنية المخادمة ورقلة، 5/ الوحدة الرئيسية للحماية المدنية الشهيد بن سالم محمد ورقلة.

- **الحدود الزمانية:** تمثلت حدود الدراسة الزمانية في الفترة الممتدة من (2021/03/09 إلى غاية 2021/04/6) خلال الموسم الجامعي 2021/2020. كما تحد الدراسة بمنهجها وأدواتها وأساليبها الإحصائية.

8. **العوامل الفردية:** ويقصد بها جملة الخصائص التي تميز أفراد عينة الدراسة عن بعضهم البعض وقد حددنا هذه الميزات في الدراسة الحالية كما يلي:

- **المستوى الدراسي:** 1/ ثانوي، 2/ جامعي

- **الحالة العائلية:** 3/ أعزب، 4 متزوج

- **الخبرة:** مدة العمل (5 /5 سنوات، 6/ أكثر من 5 سنوات)

9. الدراسات السابقة التي تناولت متغيرا الدراسة:

* الدراسات السابقة التي تناولت اضطراب الانفعالات المتقطعة.

أ/الدراسات العربية: في حدود علم الباحثة وجدت دراسة واحدة أكاديمية تناولت اضطراب الانفعالات المتقطعة وهي دراسة (عبيس، 2016).

1/ دراسة: (عبيس، 2016)

عنوان الدراسة: الاضطراب الانفجاري المتقطع لدى المراهقين.

الهدف: هدفت هذه الدراسة إلى قياس الاضطراب الانفجاري المتقطع لدى المراهقين، وقياس الفروق في الاضطراب الانفجاري المتقطع وفق متغير الجنس (ذكور - إناث).

عينة البحث: تألفت عينة البحث من 1200 طالبا وطالبة تم اختيارهم بالأسلوب الطبقي العشوائي من اثني عشرة مدرسة. وكانت النتائج كما يلي: لا يعاني المراهقون من الاضطراب الانفجاري المتقطع وهناك فروق وفق متغيري الجنس (ذكور - إناث) ولصالح الذكور.

ب/ الدراسات الأجنبية:

2- دراسة: (وود، 2018)

عنوان الدراسة: مشاكل الغضب السائدة بين المراهقين في الولايات المتحدة.

العينة: تمثلت في مسح وطني شمل 10148 مراهقا أمريكيا ، وتشير نتائج الدراسة إلى أن اضطراب (IED) هو اضطراب حاد ومزمن يحدث بشكل شائع بين المراهقين. تظهر الدراسة أيضا أن اضطراب (IED) لا يعالج بشكل كاف ، ويرى الباحثون بأهمية تحديد ومعالجة اضطراب (IED) في وقت مبكر ربما من خلال برامج الوقاية من العنف في المدرسة (وود، 2018).

3- دراسة: (Yang, et al, 2019)

عنوان الدراسة: الاضطراب المتفجر المتقطع للأحداث الجانحين الذكور في الصين.

الهدف: والغرض من هذه الدراسة هو اكتشاف مدى انتشار اضطراب (IED) بين المجرمين الأحداث في الصين وكذلك الاختلاف في الخصائص الديمغرافية وسمات الشخصية في عامة السكان ، تمثلت العينة في 280 من الفتيان الجانحين ، متوسط العمر (16.10) سنة. النتائج: من بين 280 من الفتيان الجانحين تم تشخيص 32 (11.4%) باضطراب الانفجالات المتقطعة. 129 (46.1%) ب (PC). عرفت مجموعة "IED" مستويات أعلى من حالة الغضب ومستويات أقل من HC. (Yang,et al,2019).

التعليق على الدراسات السابقة المتناولة لاضطراب الانفعالات المتقطعة:

- من ناحية العينة : كان عدد العينة مختلف من دراسة لأخرى وتمثلت العينة في مختلف شرائح المجتمع كالفتيان الجانحين، ، اضطرابات الشخصية، و تراوح العدد بين 280- 10148 فرداً، والاختيار كان مختلف أيضاً فتمثل في المسح الوطني ، والاختيار الطبقي العشوائي.
- من ناحية الأدوات: اختلفت الأدوات باختلاف الدراسات وتمثلت فيما يلي: ، التحليل المتعدد، المقابلة التشخيصية.

من ناحية النتائج: الدراسات حول هذا الاضطراب مختلفة وبالتالي كانت النتائج مختلفة. لا يعاني المراهقون من الاضطراب الانفجاري المتقطع في دراسة (عبيس)، هناك فروق وفق متغيري الجنس (ذكور- إناث) ولصالح الذكور، يرى الباحثون بأهمية تحديد ومعالجة اضطراب (IED) في وقت مبكر.

* / الدراسات السابقة التي تناولت الهناء الشخصي

أ/ الدراسات العربية:

1/ دراسة: (الأنصاري، 2019)

عنوان الدراسة: الهناء الشخصي لدى طلبة جامعة الكويت

الهدف من الدراسة: تهدف الدراسة إلى بحث العلاقة فيما بين المتغيرات المقترحة المكونة للهناء الشخصي، والتي تتضمن المتغيرات الإيجابية: السعادة، والأمل، والتفاؤل، والرضا عن الحياة، والمتغيرات السلبية: القلق والاكتئاب، العينة كان قوامها (380) من طلبة جامعة الكويت، بواقع (180) من الذكور، و(200) من الإناث، كويتي الجنسية، تتراوح أعمارهم بين (17) و(32) عاماً. تم التحقق من العلاقة الارتباطية بين متغيرات الدراسة باستخدام معاملات ارتباط "بيرسون" والتحليل العاملي وأسفرت النتائج عن استخلاص عامل ثنائي القطب للهناء الشخصي، بحيث تتشعب على القطب الأول منه متغيرات الوجدان الإيجابي: الرضا عن الحياة، والأمل، والتفاؤل، والسعادة، في حين تتشعب متغيرات الوجدان السلبي: القلق، والاكتئاب على القطب الثاني من العامل ذاته، بلغت قيمة التباين الكلي 73.31%.

2/ دراسة: (علة، 2019)

- عنوان الدراسة: التقييم والتنبؤ بصلاحية عوامل الهناء النفسي لدى طلاب جامعة الجلفة والأغواط.

كان قوام العينة 400 طالب جامعي من مختلف الكليات موزعين بين الذكور والإناث (200 طالب) و (200 طالبة)، أظهرت نتائج الدراسة تحقق شروط حسن المطابقة للنموذج السداسي الأبعاد الهناء النفسي باستخدام

أدلة الصدق البنائي، وأن استجابات الطلبة حققت درجة مرتفعة من الصدق باستخدام التحليل العاملي وصدق الاتساق الداخلي والصدق المرتبط بالمحك من خلال بعض المؤشرات للهناء النفسي لدى الطلاب، وأن استجابات الطلبة حققت درجة مرتفعة من الثبات باستخدام الثبات المركب وباستخدام أوميغا ماكدونالدز و ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و إعادة الاختبار من خلال بعض المؤشرات للهناء النفسي لدى الطلاب، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي في الدراسة.

3/ دراسة: (الضبع، 2019)

عنوان الدراسة: التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال.

الهدف: هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الهناء الذاتي و التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية، والتعرف على مدى اسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال ،تكونت عينة الدراسة الأساسية من (163) معلمة من معلمات رياض الأطفال. واستخدمت الباحثة مقياس الهناء الذاتي لدى معلمات رياض الأطفال، ومقياس الشغف المهني، ومقياس التسامي بالذات، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية وسلبية دالة إحصائيا عند مستوى (0.01)، وأن هذه المتغيرات تتنبأ بالهناء الذاتي في العمل بنسبة اسهام بلغت (62.2%).

4/ دراسة:(أبو زيد، عبد الرحمان، سعفان، 2019)

عنوان الدراسة: الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة

الهدف: يهدف البحث الكشف عن علاقة الهناء الذاتي بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وكذلك التعرف على أبعاد الهناء الذاتي التي تتنبؤ بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، مع معرفة تأثير عاملي التخصص (علمي/ أدبي) والنوع (ذكر/ أنثى) في تأثيرها المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة، طبق الباحثون الدراسة على عينة أولية قوامها 120 طالب وطالبة، وتكونت عينة الدراسة النهائية من "400" طالب وطالبة بواقع (97) طالبا و(303) طالبة ، واستخدم الباحثون الأدوات السيكو مترية التالية: استمارة البيانات العامة، ومقياس الهناء الذاتي، والتفاؤل، وأشارت نتائج الدراسة السيكو مترية أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وتتنبؤ بعض أبعاد الهناء الذاتي دون غيرها بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة.

5/ دراسة أحمد، النبال:2019)

عنوان الدراسة: التفاؤل والفاعلية الذاتية والهناء الشخصي بوصفها منبئة بالسلوك الصحي لدى طلاب الجامعة

الهدف من الدراسة: هدفت الدراسة عامة إلى بحث العلاقة بين السلوك الصحي والفاعلية الذاتية والتفاؤل والهناء الشخصي ، فضلا عن استكشاف منبئات السلوك الصحي، شملت العينة (370) طالبا وطالبا من جامعة بيروت العربية من اللبنانيين، تراوحت أعمارهم بين 17 و22 عاما، وأسفرت النتائج على حصول النساء على متوسط أعلى جوهريا من الرجال في السلوك الصحي، في حين حصل الرجال على متوسط أعلى بمستوى دال إحصائيا - من النساء في التقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية والسعادة ، وكانت معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة دالة إحصائيا وموجبة لدى الجنسين.

ب/ الدراسات الأجنبية:

5/ دراسة: (WAGNER، 2018)

عنوان الدراسة: Psychometric properties of the Subjective Well-Being Scale using the Rating Scala Model

هدفت الدراسة إلى التحقق من مقياس الرفاهية الذاتية، تكونت العينة من 182 طالبا وطالبة تتراوح أعمارهم بين 18 و57 عاما (متوسط العمر (6، 24 عاما) ، أظهرت النتائج دليلا على أحادية الأبعاد لجميع عوامل المقياس الثلاثة، بالإضافة إلى ذلك فإن فئة استجابة واحدة فقط من العوامل لم تكن لها النتائج المتوقعة، مال المشاركون إلى اختيار العناصر ذات التأثير الايجابي وكان للتأثير السلبي أدنى متوسط.

• تعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث العينة: معظم الدراسات أجرت بحوثها على الطلبة الجامعيين، وكذلك معلمات رياض الأطفال.

من حيث الأساليب الإحصائية: استخدم لحساب النتائج : ألفا كرونباخ و التجزئة النصفية و إعادة الاختبار معامل الارتباط بيرسون والتحليل العاملي.

من حيث المنهج : معظم الدراسات اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي. .

من حيث الأدوات المستخدمة: اختلفت الأدوات بحسب مناهج الدراسة وتمثلت الأدوات فيما يلي: مقياس حب الحياة، مقياس الهناء الذاتي لدى معلمات رياض الأطفال، ومقياس الشغف المهني، ومقياس التسامي بالذات، مقياس الهناء النفسي ل (Rayff, 2006)، ، استمارة البيانات العامة، مقياس التفاؤل. مقياس الرفاهية الذاتية.

نتائج الدراسة: اختلفت النتائج باختلاف الدراسات وكانت كالآتي:

تم استخلاص عامل ثنائي القطب للهناء الشخصي، بحيث تنتسب على القطب الأول منه متغيرات الوجدان الإيجابي: الرضا عن الحياة، والأمل، والتفاؤل، والسعادة، في حين تنتسب متغيرات الوجدان السلبي: القلق، والاكتئاب على القطب الثاني من العامل ذاته، وهناك علاقة ارتباطية موجبة بين الهناء الذاتي والتفاؤل لدى طلاب الجامعة، وتنبؤ بعض أبعاد الهناء الذاتي دون غيرها بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على الهناء الذاتي لدى طلاب الجامعة، عدم وجود تفاعل بين التخصص والنوع في تأثيرهما المشترك على التفاؤل لدى طلاب الجامعة، حصول النساء على متوسط أعلى جوهرياً من الرجال في السلوك الصحي، في حين حصل الرجال على متوسط أعلى بمستوى دال إحصائياً من النساء في التقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية والسعادة، وكانت معاملات الارتباط المتبادلة بين مقاييس الدراسة دالة إحصائياً وموجبة لدى الجنسين.

بناء على ما جاء في الدراسات السابقة فإنه يمكن التوصل لما يلي:

عدم وجود دراسات سابقة عملت على دراسة اضطراب الانفعالات المتقطعة مع الهناء الشخصي وكذلك الدراسات في هذين المتغيران لم يدرسا عينة عمال الحماية المدنية.

خلاصة الفصل

تم خلال هذا الفصل عرض لإشكالية الدراسة، بتوضيح متغيرات الدراسة وتحديد التساؤلات والفرضيات، واعقب بتحديد أهداف الدراسة، وعرض الأهمية النظرية والتطبيقية، واعطاء تعاريف إجرائية لمتغيراتها، بالإضافة إلى توضيح حدودها البشرية، والمكانية والزمانية، وتم في ختام الفصل طرح لبعض الدراسات السابقة التي تناولت متغيري الدراسة مع التعليق عليها.

الفصل الثاني

اضطراب الانفعالات المتقطعة (IED)

تمهيد

1. مفهوم اضطراب الانفعالات المتقطعة
2. لمحة تاريخية حول اضطراب الانفعالات المتقطعة
3. نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة
4. أسباب اضطراب الانفعالات المتقطعة
5. أعراض اضطراب الانفعالات المتقطعة
6. مميزات اضطراب الانفعالات المتقطعة
7. المعايير التشخيصية لاضطراب الانفعالات المتقطعة
8. المجموعة المرتبطة باضطراب الانفعالات المتقطعة
9. التشخيص الفارقي لاضطراب الانفعالات المتقطعة
10. الوقاية من اضطراب الانفعالات المتقطعة
11. آثار الاضطراب الانفعالات المتقطعة
12. علاج اضطراب الانفعالات المتقطعة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعرف اضطراب الانفعالات المتقطعة والمتعارف عليه باسم " Intermittent Explosive Disorder (IED) بأنه التشخيص الذي يعطى للأشخاص الذين يعانون من مشاكل غضب تؤثر مباشرة على حياتهم في المنزل أو في العمل، و الحلقات المنفصلة للسلوك الغاضب تتخذ أشكالاً عديدة كالعدوان تجاه الآخرين أو الممتلكات أو الاعتداء اللفظي أو الجسدي، ونوبات الغضب لا تتناسب إلى حد كبير مع الاستفزاز، و توصف الأحداث العدوانية بأنها هجمات يسبقها إحساس بالتوتر أو الإثارة ، ويتبعها فوراً شعور بالارتياح ، في وقت لاحق قد يشعر الفرد بالضيق الندم أو الأحرار عن السلوك العدواني (BY John,2020).

وما يميز الاضطراب الانفجاري المتقطع وفقاً ل APA بتقصر و غضب عدواني يحدث استجابة لاستفزاز طفيف نسبياً، وهناك رد فعل مستمر للإحباط من التهيج ونوبات الغضب والسلوك المدمر هو المظهر السائد (Philippe,2015).

1. مفهوم اضطراب الانفعالات المتقطعة (IED):

يقع اضطراب الانفعالات المتقطعة ضمن فئة اضطرابات السيطرة على الاندفاع، وهو مرض عقلي ونفسي يظهر نوبات مفاجئة من الغضب الشديد وفقدان السيطرة على النفس، هذه النوبات تكون على فترات متقاربة، وتحدث كل بضعة أسابيع أو شهور، وتستمر في الغالب لمدة 30 دقيقة.

ويتميز الاضطراب بالعنف والسلوك العدواني تجاه الآخرين وقد يصل الأمر إلى التهديد أو التعدي اللفظي والجسدي على المحيطين، ويعد الاضطراب الانفجاري المتقطع أحد الأمراض المزمنة والتي تبقى مع المريض طوال سنوات حياته (رحاب،2020).

غالباً ما تسبق السلوكيات العنيفة للعبوات الناسفة، التي يطلق عليها غالباً الانفجارات المتفجرة، أو الهجمات الغاضبة، نبضات عدوانية أو عنيفة، توصف بأنها الحاجة إلى الهجوم ، الحاجة للدفاع عن النفس، الحاجة للضرب وترتبط هذه النبضات بالتوتر والغضب وزيادة الإثارة الفسيولوجية وزيادة الطاقة، تكون الانفجارات قصيرة وتستمر من 10 إلى 30 دقيقة (Susan,Elroy,2015).

كما أن حدوث الانفجارات العدوانية في الاضطراب المتقصر بداية تكون سريعة، وتستمر الحلقات عادة أقل من 30 دقيقة ، وتتضمن الاعتداء اللفظي أو الاعتداء على الممتلكات أو الاعتداء الجسدي الضار أو غير الضار، تحدث الانفجارات العدوانية بشكل أكثر شيوعاً استجابة لاستفزاز طفيف من قبل حميم أو قريب، ترتبط الحلقات بضائقة كبيرة وضعف في الأداء الاجتماعي ، وصعوبة مهنية ، ومشاكل قانونية، أو مادية (Emil,2012, 582).

واضطراب السيطرة على الاندفاع يتميز بنوبات مفاجئة من الغضب غير المبرر، يتجلى الاضطراب في العداء والاندفاع والانفجارات العدوانية المتكررة فالأشخاص الذين لديهم اضطراب "IED" ينفجرون بشكل أساسي في غضب على الرغم من عدم وجود استفزاز أو سبب واضح (Maxwell,2018).

ويضاف إلى أن الاضطراب منتشر، ويضعف الاتزان العقلي للشخص، ويتميز بردود فعل غاضبة غير متناسبة مع الفعل المسبب له، فيؤدي إلى ضرر بالغ بمحيط الشخص من خلال التلفظ أو السلوكيات العنيفة(العزوي،2020).

ويفترض أن علامات وأعراض اضطراب "IED" تختلف من طفل لآخر بناء على التركيب الفردي وشدة الاضطراب، ووجود الصحة العقلية المتزامنة، واستخدام الكحول أو المخدرات (Desiree,2018).

وكذلك اضطراب "IED" هو حالة نفسية نادرة نسبياً تتميز بالعدوان والانفجارات المتفجرة تجاه الأشخاص والممتلكات، والسيطرة العاطفية والسلوكية سيئة التنظيم للغاية(Mattes, et al,2017,293-303).

ويحدد أيضا اضطراب الانفعالات المتقطعة بحالات الهياج المتكرر أو نوبات أو ثورات الغضب المصحوب بالفعل العنيف المفضي لإيذاء الشخص أو الآخرين أو الممتلكات فينفع الانسان ويثور لسبب تافه غالبا لا يبرر الهياج(سرحان،2008).

مما نلاحظه من هذه التعاريف أنها تتماشى مع بعضها في الوصف الاكلينيكي إلا أن هناك بعض التفاوت في تعريف الاضطراب ، ولكنها كلها تتركز على الاوصاف السريرية في تعريفها لهذا الأخير ونذكرها كالاتي:

- نوبات مفاجئة من الغضب الشديد.
- نوبات الغضب غير متناسبة إلى حد كبير مع الاستفزاز.
- تفجر غاضب عدواني يحدث استجابة لاستفزاز طفيف نسبي.
- تستمر الحلقات عادة من 10 إلى 30 دقيقة.
- تتكرر هذه النوبات على فترات متقاربة.
- الإساءة اللفظية والاصابات الجسدية وتلف الممتلكات.
- ضرر بالغ بمحيط الشخص من خلال التلفظ أو السلوكيات العنيفة.

وتتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعريف "Emil,2012" بأن حدوث الانفجارات العدوانية في الاضطراب الانفعالات المتقطعة بداية تكون سريعة وعادة ما تكون على فترة بدائية ضئيلة أو معدومة ، وتستمر الحلقات عادة أقل من 30 دقيقة ، وتتضمن الاعتداء اللفظي أو الاعتداء على الممتلكات أو الاعتداء الجسدي الضار أو غير الضار، تحدث الانفجارات العدوانية بشكل أكثر شيوعا استجابة لاستفزاز

طفيف من قبل حميم أو قريب، ترتبط الحلقات بضائقة كبيرة وضعف في الأداء الاجتماعي ، وصعوبة مهنية ، ومشاكل قانونية، أو مادية (Emil,2012, 582).

2.لمحة تاريخية حول اضطراب الانفعالات المتقطعة

ترجع الجذور التاريخية للاضطراب الانفجاري المتقطع حسب الطبعة الأولى لـ DSM 1952 تحت مسمى الاضطراب العدوانى الاندفاعى Disorder of impulsive aggression والذي عرفته بأنه أحد اضطرابات الشخصية يظهر على شكل نوبات عدائية سريعة مع فقدان السيطرة على الذات عند مواجهة تحمل مشاعر الإحباط وخيبات الأمل والشعور الكبير بالانزعاج. وتغيرت التسمية عام 1956 في الإصدار المعدل DSM-1 للطبعة السابقة، وحملت اسم الشخصية العدوانية السلبية passive-aggressive-personality والتي هي أحد أنواع العدوان وتتميز بالاستجابة الدائمة للإحباط وتكون مصحوبة بسلوكيات من الطيش ونوبات الغضب وسلوك تهديمي مستمر (Felthous et.al, 1991,71) نقله (عبيس، 2016، 359-360).

وأصبح هذا الاضطراب يعرف في عام 1968 باسم الشخصية الانفجارية " explosive personality " وذلك حسب DSM-2، إذ يظهر الأفراد الذين يعانون من الشخصية الانفجارية سلوكيات عنيفة متقطعة " Intermittently violent behavior " وسريعة الاثارة بصورة عامة، وذات استجابة عدوانية عالية للضغوط البيئية فتظهر هذه الشخصيات نوبات غضبية عالية الشدة وتكون مصحوبة بسلوكيات لفظية عدوانية واعتداءات جسدية موجهة نحو الناس وما يمتلكونه من ممتلكات شخصية (Coccro et.al, 1998, 368) نقله (عبيس، 2016، 359-360).

في حين ظهرت تسمية الاضطراب الانفجاري المتقطع في DSM 3 عام 1980، الذي عرف حينها بأنه اضطراب يظهر في فقدان المصاب سيطرته على ما يواجهه من مواقف محبطة واستفزازية وعلى هيئة نوبات غضب مرضية تؤدي إلى الهجوم والاعتداء على الآخرين من دون أن تكون هذه النوبات بأنها اضطرابات ذهانية أو ذات علاقة باضطراب الشخصية المضادة للمجتمع psychopathic أو استنشاق مواد مؤثرة نفسياً psychoactive substance (Coccro et.al, 2012,557-556) نقله (عبيس، 2016، 359-360).

3.نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة

في الولايات المتحدة الأمريكية أفاد أكثر من 60% من المراهقين عن اندلاع غضب واحد على الأقل أدى إلى العنف أو التهديد بالعنف أو تدمير الممتلكات. من بين هؤلاء الشباب حوالي 80% يستوفون

معايير الاضطراب المتفجر المتقطع في DSM5 وعلى أن الاضطراب يمكن أن يستمر طوال العمر، ومن المرجح أن تبدأ الأعراض لدى الأشخاص الذين تقل أعمارهم عن 40 عاما (جمعية الطب النفسي الأمريكية، 2013) ولا يعرف إلا القليل عن انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة خارج الولايات المتحدة، على الرغم من أنه يفترض أن الأفراد من المناطق التي مزقتها الحرب هم في خطر متزايد.

وقد وجدت الدراسات أن الاضطراب المتفجر المتقطع. منتشر بشكل خاص بين السكان العسكريين. ويتطلب الانخراط في القتال مستوى معيناً من العدوان أو العداوة ليكون فعالاً، يركز التدريب القتالي بشدة على العدوان، في حين أن السمات مثل الخوف أو الرحمة يمكن أن تؤدي أو تشتت الذهن أو حتى الموت (شيفر، 2020).

وخلصت الأبحاث إلى أن ما يقرب من 9 في % من المراهقين يستوفون معايير التشخيص للاضطراب المتفجر المتقطع بالإضافة إلى ذلك اتفق خبراء الصحة النفسية على نطاق واسع على أن الأولاد يعانون من اضطراب الانفعالات المتقطعة بمعدل أعلى من الفتيات وأخيراً تم الإبلاغ عن أكثر من 80 ب % من الشباب الذين تم تشخيصهم باضطراب متفجر متقطع يستوفون أيضاً معايير تشخيصية لاضطرابات الصحة العقلية الأخرى (Green Leaf, 2020)

ويبدأ الاضطراب المتفجر المتقطع عادة في مرحلة الطفولة المتأخرة أو المراهقة، ثم يستمر الاضطراب في الغالب، وقد يؤدي لاحتلال اليأس والقلق وظروف تعاطي المخدرات، يحدث اضطراب الانفعالات المتقطعة في 2.7 % من عامة السكان غالبية المرضى الذين يعانون من اضطراب الانفعالات المتقطعة هم من الشباب الذين لديهم تاريخ من الحوادث المتكررة، والانتهاكات والاندفاع الجنسي المحتمل (Madstreetz, 2020).

4. أسباب اضطراب الانفعالات المتقطعة

الأسباب المؤدية لهذا الاضطراب غير معروفة تماماً، و يعتقد أنه ناجم عن العوامل البيئية والحيوية، ومعظم مصابي هذا الاضطراب قد نشأوا في عائلات تشجع لديها السلوكيات الانفجارية والاساءات الجسدية واللفظية فالتعرض لمثل هذا العنف في سن مبكرة يزيد من احتمالية القيام بسلوكيات مشابهة مستقبلاً (علي عبد، 2011).

- النشأة في أسرة حيث العنف أو الاعتداء الجسدي أو العاطفي أو اللفظي أمر شائع.
- النشأة في أسرة غير مستقرة للغاية، أو أسرة تفتقر إلى نموذج دور مناسب لتعليم التحكم في الاندفاع للسلوكيات العدوانية.
- امتلاك احترام الذات منخفض للغاية.

- تعلم السلبية - بافتراض الأسوأ في المحيط (John,2015).
- التعرض للعنف من قبل الكبار يمكن أن يتسبب في تعلم الأطفال نفس السلوك وتطبيعهم (Ritika,2018).
- الوراثة: أثبتت الدراسات التي أجريت على التوائم أن العدوان المندفَع له تأثير وراثي قوي، ونتيجة لذلك فإن الأفراد الذين لديهم أقارب من الدرجة الأولى يعانون من اضطراب الانفعالات المتقطعة هم أكثر عرضة لخطر الإصابة بأعراض الاضطراب بأنفسهم على عكس أولئك الذين ليس لديهم خلفية وراثية مماثلة (Scientific Saudi,2020).
- البيئة: ينشأ أغلب من يعانون من هذا الاضطراب في أسر يسودها السلوك الانفعالي، والإيذاء اللفظي والانتهاك الجسدي، يؤدي التعرض لهذا النوع من العنف في سن مبكرة إلى زيادة احتمال ظهور نفس الصنف لدى أولئك الأطفال عند وصولهم لسن النضج (Mayo,Clinic,2019).
- الطب: تشير نتائج البحث إلى أن اضطراب الانفعالات المتقطعة قد يحدث نتيجة للتشوهات في أجزاء الدماغ المسؤولة عن تنظيم السلوك والإثارة والتثبيط، يعتقد أيضا أن العدوان المندفَع مرتبط بالتشوهات في مناطق الدماغ التي تمنع النشاط العضلي من خلال الناقل العصبي السير وتونين (Millcreek,2020).

5. أعراض اضطراب الانفعالات المتقطعة

تحدث الانفعالات المتفجرة فجأة في نوبات وبشكل متكرر وعادة ما تستغرق أقل من 30 دقيقة، ورغم أن النوبات والاعتداء الجسدي قد لا تحدث لأسابيع أو شهور إلا أنها قد تحدث على هيئة انفجارات لفظية أقل شدة بين نوبات العدوان الجسدي، وقد يكون الشخص عصيبا وغازبا مزمنًا معظم الوقت، أو متسرعا وعدوانيا (Alkarmouty,2019).

قد تسبق النوبة العدوانية أو يرافقها الأعراض التالية:

2.5 الأعراض السلوكية تتمثل فيما يلي:

- الصراخ أو الصراخ على الآخرين، القيام بتهديدات عنيفة، تثقيب الجدران أو كسر الأثاث، إتلاف الممتلكات، بدء معارك بدنية، إساءة معاملة الشركاء الرومانسيين.

3.5 الأعراض الجسدية تتمثل فيما يلي:

- الصداع أو ضغط الرأس، خفقان القلب، ضيق الصدر، شد عضلي، تتميل، ارتعاش تعرق، (Grand,2020).

4.5 الأعراض المعرفية تتمثل فيما يلي:

- الأفكار المتسارعة، الشعور وكأن المرء سيفقد السيطرة.

5.5 الأعراس النفسية الاجتماعية تتمثل فيما يلي: الشعور بالذنب، الغضب، التهيج، الانفعالات، عدم القدرة على تحمل الاحباطات، انفصال عاطفي (Center Stone crest, 2020).

6. مميزات الاضطراب الانفعالي المتقطع: أهم ما يميز هذا الاضطراب ما يلي:

- يصف الشخص النوبات بأنها تظهر خلال دقائق أو ساعات ثم يبدأ بلوم نفسه بعد النوبة على نتائج فعله وعدم سيطرته على نزعاته العدوانية (عواد، 2011، 125).
- قد يبدأ الأعباء أو الأصدقاء في تجنبهم خوفاً من نوبات الغضب الشديد المفاجئ ، قد يقوم الفرد حتى بإبعاد نفسه عن الأصدقاء والزملاء بسبب الاحراج ، أو الخوف من إيذائهم عندما لا يتمكن من السيطرة على نفسه مرة أخرى.
- قد يعتذر بعد ذلك عن سلوكه ويشعر بالخجل من عدم قدرته على التحكم في نفسه، في بعض الحالات، قد تلاحظ قلقاً وإحباطاً حيث يكافح من أجل السيطرة على غضبه، مما قد يكون علامات تؤدي إلى الانفجار (Jaja,2020).
- أنه اضطراب في السيطرة على الاندفاع يتميز بسلوك عدواني مندفع متكرر (Jennifer ,et al,2016)
- وهو اضطراب عقلي يتميز بنوبات متكررة ومفاجئة من السلوك المندفع أو العدوانى أو العنيف أو الانفجارات اللفظية الغاضبة التي يتفاعل فيها المرء بشكل فاضح لا يتناسب مع الموقف (Chirisa,2020).

7. المعايير التشخيصية لاضطراب الانفعالات المتقطعة

حسب الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس تتمثل المعايير التشخيصية للاضطراب الانفعالي المتقطع فيما يلي:

- A- تفجرات سلوكية متكررة والتي تمثل الفشل في السيطرة على الاندفاعات بأي مما يلي:
 - 1- العدوان اللفظي (مثلاً، نوبات الغضب، التفرغ المطول، والجدل اللفظي أو العراك) أو الاعتداء الجسدي على الملكية، والحيوانات، أو الأفراد الآخرين، والتي تحدث بمعدل مرتين أسبوعياً، مدة ثلاثة أشهر. لا يؤدي العدوان الجسدي لضرر أو لتدمير الممتلكات، ولا يؤدي إلى إصابات جسدية للحيوانات أو الأشخاص الآخرين (الحمادي، 2015، 162).
 - 2- ثلاثة انفجارات سلوكية تنطوي على ضرر أو تدمير الممتلكات و/أو الاعتداء البدني الذي ينطوي على الأذى الجسدي ضد الحيوانات أو الأفراد الآخرين والتي تحدث خلال فترة 12 شهراً.

- B- إن حجم العدوانية التي تظهر أثناء نوبات الغضب المتكررة لا يتناسب مع الاستفزاز بشكل واضح أو مع الضغوط النفسية الاجتماعية السابقة (الحمادي، 2015، 162).
- C- إن نوبات العدوانية المتكررة ليست متعمدة (أي انها اندفاعية و/أو مستندة للغضب) ولم ترتكب لتحقيق بعض الأهداف الملموسة (مثل المال والسلطة والترهيب).
- D- إن نوبات العدوانية المتكررة تسبب إما إحباطا ملحوظا في الفرد أو ضعفا في الأداء المهني أو العلاقات الشخصية، أو ترتبط مع عواقب مالية أو قانونية (الحمادي، 2015، 162).
- E- العمر الزمني هو ست سنوات على الأقل (أو ما يعادلها من مستوى التطور).
- F- إن النوبات العدوانية المتكررة لا تُفسر بشكل أفضل باضطراب عقلي آخر (على سبيل المثال، اضطراب اكتئابي جسيم، والاضطراب ثنائي القطب، اضطراب المزاج المتقلب المشوش، اضطراب ذهاني، واضطراب الشخصية المعادية للمجتمع، واضطراب الشخصية الحدية) ولا تُعزى إلى حالة طبية أخرى (على سبيل المثال، رضوض الرأس، والزهايمر) أو لآثار الفيزيولوجية لمادة (على سبيل المثال، إساءة استعمال مادة، دواء)

(الحمادي، 2015، 162)

للأطفال من سن 6-18 سنة، لا ينبغي اعتبار السلوك العدواني الذي يحدث كجزء من اضطراب التأقلم كمعيار لهذا التشخيص.

ملاحظة: هذا التشخيص يمكن أن يتم بالإضافة إلى تشخيص اضطراب نقص الانتباه/ فرط الحركة، اضطراب المسلك، اضطراب التحدي الاعتراضي، أو اضطراب طيف التوحد وذلك عندما يكون تعجر النوب العدوانية الانفعالية المتكررة يتجاوز تلك التي تظهر عادة في هذه الاضطرابات ويستدعي اهتماما سريريا مستقلا (الحمادي، 2015، 162).

8. المجموعة المرتبطة باضطراب الانفعالات المتقطعة:

يُدرج اضطراب الانفعالات المتقطعة ضمن مجموعة اضطرابات التشوش والتحكم بالاندفاع والمسلك وهو الثاني ضمن هذه المجموعة والجدول (01) يمثل هذا التصنيف:

الاضطرابات المصاحبة لاضطراب الانفعالات المتقطعة

الاضطرابات ذات الصلة بالاضطراب الانفعالي المتقطع	الاضطراب
1. Oppositional Defiant Disorder (F91.3)	1. اضطراب التحدي الاعتراضي
2. Intermittent Explosive Disorder (f63.81)	2. اضطراب الانفعالي المتقطع
3. Conduct Disorder	3. اضطراب المسلك
4. Antisocial Personality	4. اضطراب الشخصية المضادة للمجتمع
5. Pyromania (F63.3)	5. هوس إشعال الحرائق
6. Kleptomania (F63.3)	6. هوس السرقة
7. Disruptive, Impulse- Control and Related Conduct Disorder (F91.8).	7. اضطراب التشوش والتحكم بالاندفاع والمسلك محدد آخر
8. Disruptive, Impulse- Control and Related Conduct Disorder (F91.9).	8. اضطراب التشوش والتحكم بالاندفاع والمسلك غير محدد آخر

(جدول مستخلص من الحمادي، 2015، 164-169)

9. التشخيص الفارقي لاضطراب الانفعالات المتقطعة

- 1- التسمم الكحولي و الدوائي.
- 2- فقدان التماس مع الواقع (ذهان أو عته).
- 3- اضطراب سلوكي.
- 4- اضطراب الشخصية المعادية للمجتمع.
- 5- اضطراب انفصالي (أعراض انفصالية تحدث في عارضة وحيدة (صورة) لسلوك انفجاري ويشاهد بشكل شائع في جنوب شرق آسيا) (إبراهيم، 2008، 190-191).

6- الشخصية السيكوباتية: هي نمط من أنماط الشخصية التي تتدرج ضمن تصنيف الشخصية غير السوية، وهذا الاضطراب يتميز في مجمله بعدم القدرة على تقبل المعايير الاجتماعية والأخلاقية السائدة والذكاء النمطي الاندفاعية، يعيش في ظل اللحظة الراهنة دون أي اعتبار حقيقي للماضي أو المستقبل ودون نظر لسعادة الآخرين وهم غير ناضجين انفعاليا، ولا يتحملون المسؤولية، اندفاعيين، وتنقصهم القدرة على الحكم، ولديهم القدرة على ترشيد سلوكهم بحيث يبدو لهم معقولا ومرضيا من وجهة نظرهم (عبد الله، 2000، 223).

7- الذهان: هو مرض عقلي خطير وخلل شامل في الشخصية يجعل السلوك العام للمريض مضطربا ويعوق نشاطه الاجتماعي، ويطابق الذهان المعنى القانوني والاجتماعي لكلمة جنون من حيث احتمال إيذاء المريض نفسه أو غيره أو عجزه عن رعاية نفسه (حجازي، 2013، 189).

8- اضطراب الشخصية السادية: ما يميز هؤلاء الأشخاص هو السلوك العدوانى والعنيف والقاسى تجاه الآخرين ويحافظ هؤلاء على السيطرة على الآخرين من خلال وسائل تتراوح بين الرعب والإرهاب اللفظي وصولا إلى سوء المعاملة الجسدية، وغالبا ما يستمتع هؤلاء بإيذاء ضحاياهم أو إهانتهم وفي الغالب يقيدون حرية الأشخاص القريبين منهم، الأشخاص من هذا النوع غالبا ما يكونوا مولعين بالأسلحة وأدوات التعذيب والتصفية الجسدية (رضوان، 2009، 152).

جدول (2)

التشخيص الفارقي لاضطراب الانفعالات المتقطعة

الاضطراب	الاعراض
- اضطراب التحدي الاعتراضي	- نمط من المزاج الغاضب/العصبي، والسلوك المجادل/المتحدي، أو الانتقامي يدوم لفترة لا تقل عن 6 أشهر كما يثبت بما لا يقل عن أربعة أعراض من أي من الفئات التالية، تجلت خلال التفاعل مع شخص واحد على الأقل من غير الأشقاء
- الاضطراب الانفعالي المتقطع	- تفجرات سلوكية متكررة والتي تمثل الفشل في السيطرة على الاندفاعات العدوان اللفظي (مثلا، نوبات الغضب، التفرغ المطول، والجدل اللفظي أو العراك) أو الاعتداء الجسدي على الملكية، والحيوانات، أو الأفراد الآخرين والتي تحدث بمعدل مرتين أسبوعياً، مدة ثلاثة أشهر.
	- نمط من السلوك المتكرر والمستمر، والذي تنتهك فيه حقوق الآخرين

<p>الأساسية أو القواعد الاجتماعية الأساسية المناسبة لسن الشخص أو القوانين، كما يتجلى ذلك بوجود ثلاثة على الأقل من المعايير الخمسة عشر التالية خلال الاثني عشر شهراً الماضية من أي من الفئات التالية، مع وجود معيار على الأقل في الأشهر الستة الماضية</p>	<p>-اضطراب المسلك</p>
<p>- ينطبق هذا التصنيف على الحالات التي تسيطر فيها الأعراض المميزة لاضطراب التشوش والتحكم بالاندفاع والمسلك والتي تسبب إحباطاً سريريا هاما أو ضعفا في الأداء في المجالات الاجتماعية والمهنية، أو غيرها، ولكن لا تفي بالمعايير الكاملة لتشخيص أي من الاضطرابات من فئة اضطرابات التشوش والتحكم بالاندفاع.</p>	<p>- اضطراب التشوش والتحكم بالاندفاع والمسلك محدد آخر</p>
<p>- إخفاق معاود في مقاومة الاندفاعات لسرقة الأشياء التي لا يحتاجها الشخص لاستخدامه الخاص ولا لقيمتها المالية.</p>	<p>- هوس السرقة</p>
<p>- إشعال نار مقصود وهادف في أكثر من مناسبة أو فرصة.</p>	<p>- هوس إشعال الحرائق</p>

التشخيص الفارقي لاضطراب الانفعالات المتقطعة وبعض الاضطرابات مستخلص من (DSM5) للحمادي.

10. الوقاية من اضطراب الانفعالات المتقطعة

- الالتزام بخطة العلاج ويتضمن ذلك حضور جلسات العلاج. والتأقلم مع الحالة وتناول الأدوية الموصوفة.
- ممارسة أساليب الاسترخاء، قد يساعدك التنفس العميق بصفة منتظمة أو الاسترخاء أو اليوجا على الاحتفاظ بهدوئك.
- تطوير طرق جديدة للتفكير تجاه أي وضع محبط بالمنطق والتوقعات المرتبطة بالحدث ورد فعلك تجاهه.
- استخدام وسائل حل المشاكل، فيمكن وضع خطة لإيجاد وسيلة لحل مشكلة محبطة، حتى إن لم تتمكن من حلها فوراً.
- تعلم طرق تحسين التواصل مع الآخرين ومشاركة الأفكار والمشاعر.
- الانتقال إلى بيئة مختلفة إن أمكن وتجنب المواقف المزعجة مع تخصيص بعض الوقت لنفسك.
- الابتعاد عن المواد التي تغير المزاج مثل الكحوليات والمخدرات (عمر، 2018).

11. آثار اضطراب الانفعالات المتقطعة

يمكن أن يكون للتأثيرات طويلة المدى لاضطراب الانفعالات المتقطعة غير المعالجة تأثير سلبي قوي على حياة الفرد قد تشمل هذه الآثار ما يلي:

- العزل الاجتماعي، عنف في العلاقات الشخصية أو تدميرها، الفشل الأكاديمي، البطالة، فشل الصحة تدهور احترام الذات، ضعف الأداء اليومي، الأفكار والسلوكيات الانتحارية. (سوزي،2020).
- العنف والتهديدات بالعنف، عدم احترام العملاء، سلوك غير لائق بين زملاء العمل (على سبيل المثال: الصراخ أو الشتم أو القيام بإيماءات فاحشة، إرسال رسائل بريد إلكتروني غير لائقة أو مسيئة (Hyman,2018).
- مشاكل الصحة البدنية: الحالات الطبية أكثر شيوعا ويمكن أن تشمل على سبيل المثال : ارتفاع ضغط الدم والسكري وأمراض القلب والسكتة الدماغية والقرحة والألم المزمن.
- إيذاء النفس: تحدث إصابات متعددة أو محاولات انتحار في بعض الأحيان (NCH.2020).
- انقاص الأداء في العلاقات الشخصية مما يؤدي إلى فقدان الصداقات والعنف المنزلي وإساءة معاملة الأطفال والطلاق، مشاكل في المنزل أو العمل أو المدرسة قد تشمل فقدان الوظائف المربحة ،والطرد من المدرسة وحوادث السيارات ، أو التحديات المالية.
- المشاكل القانونية المتعلقة بالهجمات العنيفة، أو اتلاف الممتلكات الشخصية للآخرين (Vantage Point,2020)
- مشاكل مالية، تعاطي المخدرات، يحاول العديد من المصابين التداوي الذاتي بالمخدرات والكحول (Joseph,2020).

12. علاج اضطراب الانفعالات المتقطعة

- لا يوجد علاج شاف للاضطراب طبعا، لذا تعمل العلاجات المقترحة على السيطرة قدر الإمكان على الأعراض حسب كل حالة، يقوم الطبيب المعالج أولا باستبعاد بعض الأمراض كأورام الدماغ مثلا التي قد تسبب أعراضا متشابهة، وعند تشخيص الحالة على أنها اضطراب انفعالي متقطع يتم تقدير خطورة الحالة فإن كانت للمصاب اندفاعات عدوانية مؤذية قد يتم اللجوء للخيار الدوائي كمضادات الاكتئاب التي تعمل على المحافظة على مستوى السير وتينين بالدماغ والتخفيف من النوبات (Elsharif,2020).
- بعد أن يتم السيطرة على الحالة يتم تعليم المريض العلاج السلوكي المعرفي، عن طريق تعليمه مهارات التعامل مع المواقف والمشاكل التي تواجهه، ويذكر أن هذه الطريقة في العلاج نتج عنها تحسن ملحوظ للمرضى في فترة وصلت إلى تسعة أشهر (Esraa,2017).

1.12 العلاج الديني: جاء رجل إلى النبي ﷺ، فقال: أوصني يا رسول الله فقال: لا تغضب فكرر مرارا "لا تغضب (العثمان،2005،7).

2.12 العلاج بين الأشخاص: يساعد على الشفاء وتحسين العلاقات مع الآخرين.

3.12 العلاج السلوكي المعرفي: يساعد هذا النوع من العلاج على تغيير أنماط التفكير وردود الفعل الضارة أو المؤلمة إلى أنماط أكثر إيجابية (Vidant Hezlth,2020).

- يساعد المعالج الشخص في تحديد المحفزات التي تسبب اندلاعه ثم يعمل مع الشخص لتعليم المهارات لإدارة الغضب والعدوان بطرق صحية أكثر.

4.12 التدريب على الاسترخاء: لتقليل نوبات الغضب والتدريب على مهارات التأقلم (طرق مختلفة للتصرف عند الشعور بالانزعاج) (Kathryn,2020)

5.12 العلاجات البديلة: استكشفت دراسات قليلة فعالية العلاجات البديلة وتغيير نمط الحياة لاضطراب (IED) كاعتماد نظام غذائي متوازن، الحصول على قسط كاف من النوم، البقاء نشط بدنيا، تجنب الكحول والمخدرات والسجائر، الحد من مصادر التوتر وإدارتها، تخصيص وقت للاسترخاء مثل الاستماع للموسيقى، ممارسة تقنيات التأمل أو تقنيات الذهن الأخرى (Timothy, et al,2018).

خلاصة الفصل

يعتبر اضطراب الانفعالات المتقطعة عرض ضمن اضطرابات أخرى ويندرج ضمن فئة اضطراب السيطرة على الاندفاع، وما يميزه الغضب الشديد وفقدان السيطرة على النفس، وتحدث النوبات على فترات متقاربة في كل بضعة أسابيع أو شهور وتدمم من 10 إلى 30 دقيقة، أما ما يميزه تاريخيا فهو تعدد التسميات من مسمى الاضطراب العدوانى الاندفاعى، إلى الشخصية الانفجارية، فالاضطراب الانفجاري المنقطع.

ويظهر بنسبة 2.7 % من عامة السكان ويبدأ في فترة المراهقة ، أما أسباب حدوثه فهي غير معروفة تماما ومعظم المصابون به لديهم سلوكيات انفجارية وإساءات لفظية فالتعرض لمثل هذا العنف في سن مبكرة يزيد من احتمالية القيام بسلوكيات مشابهة مستقبلا، أما آثاره المستقبلية فتتمثل في العنف، العزل الاجتماعي، الفشل الأكاديمي، البطالة، تدهور احترام الذات، ضعف الأداء اليومي، الأفكار و السلوكيات الانتحارية، أما العلاج فهو متنوع ويتمثل في العلاج الديني، السلوكي المعرفي، التدريب على الاسترخاء، العلاجات البديلة.

الفصل الثالث

الهناء الشخصي

تمهيد

1. تعريف الهناء الشخصي
2. الجذور التاريخية للهناء الشخصي
3. مفارقة مفاهيمية بين الهناء الشخصي والسعادة
4. مفاهيم مرتبطة بالهناء الشخصي
5. خصائص الهناء الشخصي
6. عوامل الرئيسية للهناء الشخصي
7. مكونات الهناء الشخصي
8. النظريات المفسرة للهناء النفسي
10. بعض الطرق المؤدية للهناء الشخصي

خلاصة الفصل

تمهيد

منذ نشأة علم النفس، ركز العلماء على دراسة المشاكل النفسية، أكثر من دراسة للمشاعر الإيجابية والسعادة، انتبه العلماء لهذا مؤخرًا .. وقالوا المهم ليس خلو الإنسان من المرض النفسي بل وصوله لمستوى أعلى كونه سعيدًا وناجحًا في حياته. فظهر فرع جديد يدرس هذه الموضوعات، يسمى علم النفس الإيجابي (عرفة، 2011، 14-13).

درس علماء النفس الإيجابي السعادة.. وأطلقوا عليها حسن الحال الذاتي Subjective Well being وهي لا تعني الشعور بمشاعر إيجابية، ولا التخلص من المشاعر السلبية نهائيًا بل تشمل مجموعة من العناصر تحقق السعادة المنشودة المعادلة هي:

السعادة = الرضا عن الحياة + مشاعر إيجابية أكثر + مشاعر سلبية أقل (عكاشة، 2014، 278).

الهناء الشخصي - Subjective Well-being هو المصطلح السيكولوجي لما يشار إليه في الحديث الدارج بالسعادة، وهو مفضل عليها من وجهة نظر بعض علماء النفس لأن للأخير معاني كثيرة ومختلفة، على الرغم من شيوع استخدام مصطلح السعادة في كثير من البحوث النفسية. (Veenoven, 2002, 2003) نقله (عبد الخالق، 2010، 21).

1. تعريف الهناء الشخصي

ترجم مصطلح الهناء الشخصي (SWB) إلى العربية بعدة صيغ منها : "الهناء الذاتي ، والهناء الشخصي، والوجود الشخصي الأفضل، وتمام الأحوال، والرفاهية، والشعور بالسعادة، والسعادة الذاتية والسعادة النفسية، والتنعيم الذاتي" وكلها تشير إلى معنى واحد (الشهري، 2020، 183).

ويذكر الفحل بأن السعادة الوجدانية الذاتية (SWB) وهي أحد المفاهيم في علم النفس الإيجابي ويسمونها عبد الخالق (2008) الهناء الشخصي، وأن له عدة أقسام أساسية هي الرضا عن الحياة بوجه عام والقناعة بمجال محدد في الحياة، كالزواج والعمل، ووجود الوجدان الإيجابي بشكل متكرر (الانفعالات السارة والمتمثلة في الفرح والقناعة والعاطفة، والزهو والافتخار، و يقسم الوجدان السلبي إلى الغضب، الحزن، الخزي

(عبد الخالق، 2008، 122) نقله (الفحل، 2016، 6)

وكما يرى "شقورة" أن الشعور بالسعادة يأتي بالإقبال على الحياة والاستمتاع بها، وتوقع الخير وبذل الجهود للتغلب على المشكلات واحباطاتها، فالأفراد الراضون عن حياتهم لديهم اتجاه تفاعلي، وشعور بالسعادة (شقورة، 2012، 31) ويرى بعض الباحثين أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة، في حين يرادف

آخرون بين السعادة والرضا عن الحياة والكثير منهم يفرقون بين السعادة Happiness بوصفها حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج وبين الرضا عن الحياة إذ هو حالة معرفية تعتمد على حكم الفرد (عبد الخالق، مرجع سبق ذكره، 23) نقله (الفحل، 2016، 7).

وتشير كلمة الهناء حسب شلبي إلى أحوالنا في الصحة والمال والأسرة والدراسة والعمل والجنس والتدين والأهداف... الخ

وإذا كان تقديرنا من (10/7) فإننا نكون راضيين عن حياتنا، وأقل من (10/5) فنقرب إلى الاكتئاب، وإذا كان 10/8 أو 10/9 فإننا نكون سعداء وليس رضا عام في الحياة، ويشير مصطلح الهناء إلى الحكم عام بأننا على قدر متوسط عن حياتنا ولسنا إكتئابيين رغم العوائق والمشكلات والأمراض التي تواجهنا في الحياة (شلبي، 2016، 94).

في حين يعرفه أحمد (2008) " بأنه التقييم الشخصي الإيجابي للحياة التي يعيشها الفرد ذاته والمشاعر التي يستشعرها، و هو تقييم الفرد لحياته بشكل مرغوب أو غير مرغوب فيها وشعوره بالمشاعر السارة أو غير السارة، وذلك حين يقيم الفرد حياته ومشاعره إيجابيا أو يقيم الفرد حياته بشكل مرغوب ويشعر بالمشاعر السارة وذلك إذا كان لديه هناء نفسي مرتفع " (أحمد، عفاف راضي، 2008، ص22) نقله (التميمي، ناصر، 2019، 61).

ويضيف عكاشة: (2008) بأنه عبارة عن الإحساس بالسعادة الدائم نسبيا الذي يرجع في كثير من الأحيان إلى الاشباع بكافة جوانبه، والرضا عن النفس، والتوافق بنوعيه النفسي والاجتماعي (أحمد، علي، 2016، 10)

أما (Ryff,1995) فيقول بأنه هو مجموعة المؤشرات السلوكية والانفعالية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات (Ryff,C,L,1995,p100) (التميمي، ناصر، 2019، 61).

ومن خلال هذه التعاريف نجد أنها اتفقت على أن الهناء الشخصي (SWB) يتميز ب:

- تعدد المصطلحات المفاهيمية للهناء الشخصي.
- الهناء الشخصي من مفاهيم علم النفس الإيجابي
- من الباحثين من يقول أن الهناء الشخصي مرادف للسعادة ومنهم من يخالف ذلك
- يتكون الهناء الشخصي من المشاعر السارة الإيجابية، وانخفاض المشاعر السلبية، والرضا عن جوانب الحياة.

ومنه تتبنى الباحثة في الدراسة الحالية تعريف (Ryff,1995) فيقول بأنه هو مجموعة المؤشرات السلوكية والانفعالية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام، ويتأثر الهناء النفسي بالاستقلالية والتمكين البيئي والتطور الشخصي والعلاقات الإيجابية مع الآخرين والحياة الهادفة وتقبل الذات (Ryff,C,L,1995,p100) نقله (التميمي، ناصر، 2019، 61).

2. الجذور التاريخية للهناء الشخصي

تعود الجذور التاريخية لهناء الشخصي (SWB) إلى العصر اليوناني، إذ أطلق أرسطو نظريته (Eudaimonic) الحياة الطيبة، والإيدمونيا وهي في أصلها اللغوي اليوناني صفة تتكون من مقطعين (Eu) وتعني الطيبة أو حسن الحال، وديمونيا (demonia) وتعني الملاك الحارس أي وفرة النعمة فالهناء يرتبط بفضائل الحياة، والوجود ذي المعنى (الحجازي، 2012، 31)

إلا أن البحوث العلمية بدأت بعد الحرب العالمية الثانية، فيقوم الناس بتقييم سعادتهم، ورضاهم عن الحياة بمختلف جوانب حياتهم، ولهذا ظهرت وجهة النظر الشخصية في الخمسينات كبديل للنهج الموضوعي لقياس الفرد ذاتياً، (Keyes ,2006 ,P1). فالتقييم الموضوعي غير كاف، والمعيار الذاتي ضروري لاطلاع الأفراد على التقييم الخارجي لحياتهم، واستمر البحث عن الهناء الشخصي واتسع ليأخذ في الاعتبار الهناء الشخصي العام للإنسان، و في الثمانينات تناولت ثلاث مقالات صحفية بارزة قضية الهناء الشخصي في التيار العام لعلم النفس الاجتماعي (Keyes ,2006 ,P1) نقله (المناشي، 2012، 40-41).

3. مفارقة مفاهيمية بين الهناء الشخصي والسعادة

يرى أورد داينر (2009) أول من استخدم مفهوم الهناء الشخصي - أن الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية ، و أنه يمثل تقييماً معرفياً ووجدانياً من الرضا عن الحياة، وحضور الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي، وهذا المفهوم الذي اعتمده (عبدالله 2011) حيث أشار إلى تداخل مفهومي السعادة والهناء الشخصي، وانتهى إلى تبني تعريف الهناء الشخصي الذي نادى به داينر، بأنه مصطلح يشتمل مكونات هي: الوجدان الإيجابي، وغياب الوجدان السلبي والرضا عن الحياة (شليبي، أحمد، 2015، 153، 154)

4. مفاهيم مرتبطة بالهناء الشخصي

توجد مصطلحات عدة يرى بعض علماء النفس أنها مترادفة، في حين يفرق بينها آخرون، ومنها: السعادة Happiness ، والحياة الشخصية الطيبة (SWB) Subjective well-being ، ويرى "لو" وزملاؤه (Lu, Shih, lin & Lu, 1997) أنهما مترادفان، ويفرق "كامينز" (Cummins, 1998) بين الرضا والسعادة، في حين أن السعادة حالة انفعالية حساسة للتغيرات المفاجئة في المزاج Mood، والرضا حالة معرفية ، ونرى " فينهوفن" (Veenhoven, 2001)، الذي يصر على استخدام مصطلح السعادة، في حين أن "داينز" يرى أن مفهوم الحياة الشخصية الطيبة (SWB) أدق، ويعتقد أنه مرادف لما يدعوه غير المتخصصين بالسعادة أو الرضا (Diener, Oishi, & Lucas 2003)، ويستخدم مصطلح الحياة الطيبة (SWB) في هذه الدراسة ، بوصفه مفهوما شاملا (مثل المظلة) ليشمل التقييم الوجداني والمعرفي للحياة، ويشمل هذا التقييم الارجاع الانفعالية للأحداث، بالإضافة إلى الأحكام المعرفية لمدى الرضا أو الاشباع ، ويرى "داينز" وزملاؤه (Diener et al., 2002) أن هذا المفهوم العريض يتضمن المرور بخبرة الانفعالات السارة، والمستويات المنخفضة من الانفعالات السلبية، والدرجة المرتفعة من الرضا عن الحياة (عبد الخالق، وآخرون، 2017، 235).

1/4 السعادة: عرف سليجمان السعادة بأنها الإحساس بالعواطف الإيجابية أكثر والشعور بأن الحياة جديرة بأن نعيشها، (التمي، 2016، 208)

2/4 السعادة النفسية: أساس السعادة النفسية هو إحساس الفرد بانتمائه إلى أسرة.. عقيدة..مجتمع..وطن..فالإنسان لا يشعر بالسعادة إلا إذا أحس أنه حقق ذاته. وتحقيق الذات لا ينبع من الامتلاك ولا من المال ..ولا من القوة..ولا حتى من السيطرة !

ولكن ينبع على أساس أنه يخدم فكرة معينة.. ينتمي إلى شيء مع من حوله.. وأن امتداده سيستمر حتى بعد انتمائه.. ولا يمكن أن يحدث ذلك إلا بعملية الانتماء العقائدي الأسري الديني والإنساني (عكاشة، 2008، 125).

3/4 الرفاهية النفسية: يعد مفهوم الرفاهية Well being من المفاهيم الحديثة نسبيا في علم النفس، ويذكر (دينر، 2000) أن معرفة علماء النفس بمصطلح الرفاهية ما زالت أولية، وابتداء من عام 1938 إلى 2002 كان هناك (138) دراسة عامة تناولت الرفاهية، وفي اللغة العربية هناك اختلاف في ترجمته، فبعضهم يعده مرادفا للسعادة ، وتمت ترجمته إلى الوجود الأفضل ، أو طيب العيش ، وبعضهم يراه مرادفا للصحة النفسية أو الرفاهية النفسية ، وغيرهم يراه مرادفا لجودة الحياة، وإضافة لمصطلح الوجود الأفضل ، يستعمل الباحثون عدة مفاهيم أخرى منها الهناء الشخصي ، وحسن الحال، والتتعم الذاتي، والحياة الطيبة، والرفاه النفسي وغيره (معمرية، 2012، 126) نقله (خرنوب، 2016، 222).

4/4 الوجود النفسي الأفضل: Psychological Well being عرفته (Ryff, 1989) بأنه: بناء نظري يتكون من ستة أبعاد هي: تقبل الذات - العلاقات الموجبة مع الآخرين - الذاتية - التمكّن من الظروف - الأهداف في الحياة - النمو الشخصي - تقبل الذات - وهي تتمثل في الشعور الفرد الإيجابي عن ذاته وتقبلها بإيجابيتها وسلبياتها فضلا عن شعور الفرد الإيجابي تجاه حياته الماضية (خليل، 2012، 342).

5/4 الارتياح النفسي: Well-Being تعريف Ryff والتي ترى أن الارتياح النفسي هو: الإحساس الإيجابي بحسن الحال و ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهدافه الشخصية، واستقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها (Ryff et al, 2006: 85-95) (مسعودي، 2015-2016، 23).

6/4 الرضا عن الحياة: تعرفه عبد الوهاب (2007، 248) بأنه: " حالة داخلية يشعر بها الفرد وتظهر في سلوكه واستجاباته، وتشير إلى ارتياحه وتقبله لجميع مظاهر الحياة من خلال تقبله لذاته ولأسرته وللآخرين، وللبينة المدركة وتفاعله مع خبراتها بصورة متوافقة" (شقورة، 2012، 29).

7/4 حب الحياة: وقد افترض عبد الخالق (أنظر 2003، 2016، 2013، 2007a، Abde- Khalek, 2004) أن حب الحياة Love of live هو أحد مكونات الحياة الذاتية الطيبة، وقد عرف حب الحياة، بأنه " توجه إيجابي لدى الفرد نحو حياته عامة، وتقويم إيجابي لها، وتعلق سار بجوانبها وحسن تقدير لها". وحب الحياة سمة Trait وليست حالة State، وهو على شكل متصل، أو بعد ثنائي القطب Bipolar، يمتد من حب الحياة على كره الحياة، واعتمادا على مسلمة الفروق الفردية، فلكل فرد درجة وموقع على هذا المتصل وتشير الدرجة المرتفعة إلى شخص يقدر حياته تقديرا جيدا، في حين أن الدرجة المنخفضة تعني أن الفرد يكره حياته، وهو ما قد يقود إلى سلوك مدمر للذات، وقد وضع مقياس حب الحياة، ليقاس هذه الفروق الفردية. (Abde- Khalek, 2007a). (عبد الخالق، زين العابدين، 2019، 142).

5. خصائص الهناء الشخصي

للهناء الشخصي مجموعة خصائص تتمثل في:

- 1- أنه يدرس الهناء الشخصي من وجهة نظر الفرد نفسه.
- 2- أنه لا يهتم بالانفعالات والمزاج الوعقي فقط بل يفحص الهناء الشخصي للأفراد عبر فترات أطول من الزمن.
- 3- أن دراسات الهناء الشخصي يمتد من اليأس إلى الابتهاج كي يكتمل الرضا عن الحياة ، ولا تركز على الحالات السلبية كالاكتئاب والضعوط ، ومع أن هذه الحالات الأخيرة جديرة بالدراسة فإن معظم الناس

يصممون على السمو فوق الجوانب السلبية والارتفاع عليها، ولا بد أن يجرب الناس الرضا عن الحياة والانفعالات السارة ويخبرونها (Diener, 1998). (أحمد محمد، وآخرون، 2010، 22)

جدول (03)

خصائص الأشخاص مرتفعي و منخفضي الهناء الشخصي

المكونات	مرتفعي الهناء الشخصي	منخفضي الهناء الشخصي
الاستقلالية Autonomiey	استقلالية الفرد- القدرة على اتخاذ القرار الذاتي-القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية- التفكير والتفاعل بطرق محددة- والضبط الداخلي للسلوك- تقييم الذات بمعايير شخصية	التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين له- الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة- التأثر بالضغوط الاجتماعية في قراراته وافكاره.
التمكن البيئي Environmental Mastery	الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة - الضبط والتحكم في الأنشطة الخارجية- العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة- القدرة على اختيار وإيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية.	الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية- الشعور بعدم القدرة على تغيير أو تحسين البيئة المحيطة - عدم الوعي بالفرص المناسبة - قلة السيطرة على البيئة المحيطة
التطور الشخصي Personale Growth	الشعور بالنمو المستمر للشخصية - الانفتاح على الخبرات الجديدة- الشعور بالتقاول- التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية- الشعور بالتحسن المستمر للذات والسلوكيات بمرور الوقت.	الإحساس بنقص النمو الشخصي- عدم القدرة على التحسس بمرور الوقت- قلة الاستمتاع بالحياة- الشعور بالضجر - الشعور بعدم القدرة على اكتساب سلوكيات واتجاهات جديدة
العلاقات الإيجابية مع الآخرين	الدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين- الاهتمام بسعادة الآخرين- القدرة على التفهم والتأثير	الثقة وقلة العلاقات الشخصية مع الآخرين- الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين- الانعزال

والشعور بالإحباط- عدم السعي في تكوين صداقات جديدة مع الآخرين.	والصداقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية.	Positive Relation With Other
نقص الشعور بمعنى الحياة- أهدافه قليلة- قلة التوجه الذاتي- عدم القدرة على تحديد أهدافه- ليس لديه وجهة نظر أو معتقدات تضيء على حياته معنى	الإحساس بالتوجه والاهداف في الحياة- الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي- الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة	الأهداف في الحياة Purpose in Live
الشعور بعدم الرضا عن الذات- الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية- الانزعاج المستمر من الأشخاص والاحساس بأنهم مختلفين عنه.	الاتجاهات الموجبة نحو الذات- تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من إيجابيات وسلبيات- الشعور الإيجابي نحو الحياة الماضية.	تقبل الذات Self-Acceptance

خصائص الافراد منخفضي ومرتفعي الهناء الشخصي حسب ابعاد الهناء الشخصي (السيد محمد، 2012، 108-109).

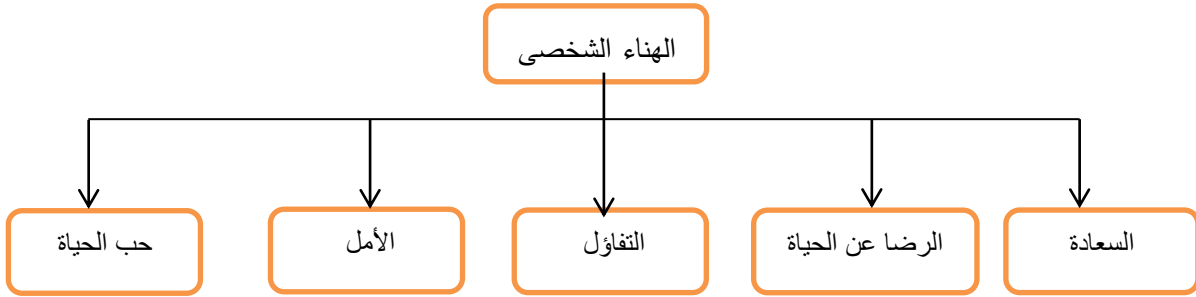
ومن ملاحظة الجدول يتضح أن هذه النظرة لمكونات الهناء الشخصي قد وضعت على أساس مفهومي Conceptual منطلق بالمفاهيم النظرية، ومن ناحية أخرى يفترض القائمون بهذه الدراسة- على أساس عدد من التحليلات العاملية في هذا المجال - أن الهناء الشخصي هو العامل العام الذي يشتمل على المكونات الفرعية الآتية: السعادة، والرضا عن الحياة، والتفاؤل، والأمل، وحب الحياة (عبد الخالق، وآخرون، 2010، 25).

1.5 خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي (الهناء الشخصي)

أشارت دراسة "بافوت" وزملاؤه، (Pavot, Diener, colvin, & Sandvick, 1991) إلى أن خصائص الأفراد السعداء تتسم بارتفاع الصحة النفسية، والتمتع بعلاقات وثيقة مع أفراد عائلاتهم، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، و يتمتعون بالتفكير العقلاني، ومزاجهم جيد، كذلك وجدت دراسة "مايرز" (Myers, 1993) أنهم يساعدون الآخرين، والالتسامح بالحب والتسامح، والثقة، والحزم، والابداع والاجتماعية، فضلا عن ذلك أشار "مايرز" (Myers, 2000) اتسامهم بالنضج عند التعامل مع المتغيرات السلبية، ويتمتعون بالرضا عن الحياة، والصحة، والعلاقات الاجتماعية الطيبة، والانبساطية، ووجد "داينر وشان" (Diener & Chan, 2011) أن من خصائصهم التفاؤل، وانخفاض مستوى الغضب في البيت والعمل والشعور بالرضا، والتمتع بالصحة الجسمية و النفسية والشعور بالراحة والاستقرار الداخلي، وأسفرت نتائج دراسة "شيدا وستبتو" (Chida & Steptoe, 2008) أن الناس السعداء يعمرن لفترة طويلة من

الزمن، ويتمتعون بمزاج إيجابي دائم نسبياً، مثل الفرح، والبهجة، والرضا، وحسن الدعابة، والقدرة على ضبط النفس (عبد الخالق، صالح، دس، دص)

شكل (01)



الهناء الشخصي بوصفه عاملاً يشتمل على عدة مكونات فرعية (عبد الخالق وآخرون، 2010، 25).

6. عوامل الرئيسية للهناء الشخصي:

1/ **الاستقلالية (Autonomy)** : موجودة عند الشخص المستقل الذي يؤمن بحقه في تقرير مصيره ومقاوم للضغوط الاجتماعية ولا يفكر ويتصرف بطرق محددة، و ينظم سلوكه بداخله، ويقيم نفسه وفقاً للمعايير الشخصية، بالمقابل هناك من يشعر بالقلق إزاء تقييمات الآخرين، يعتمد على الآخرين في اتخاذ قرارات مهمة، ويرضخ تحت الضغوط الاجتماعية للتفكير والتصرف بطرق محددة (الحنق، 2016، 29-30).

2/ **التمكن البيئي (Environmental mesentery)**: قدرة الفرد على السيطرة على البيئة والتحكم بها وتنظيمها لصالحه، والقدرة على تحليل البيئة للاستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، والتخلي بالمرونة والهدوء في التعامل مع البيئة المحيطة وتغييرها بخبراته الماضية والحاضرة لتحقيق أهداف حياته، والقدرة على إدارة البيئة والتجديد والابتكار (الجندي، تلاحمة، 2016، 229).

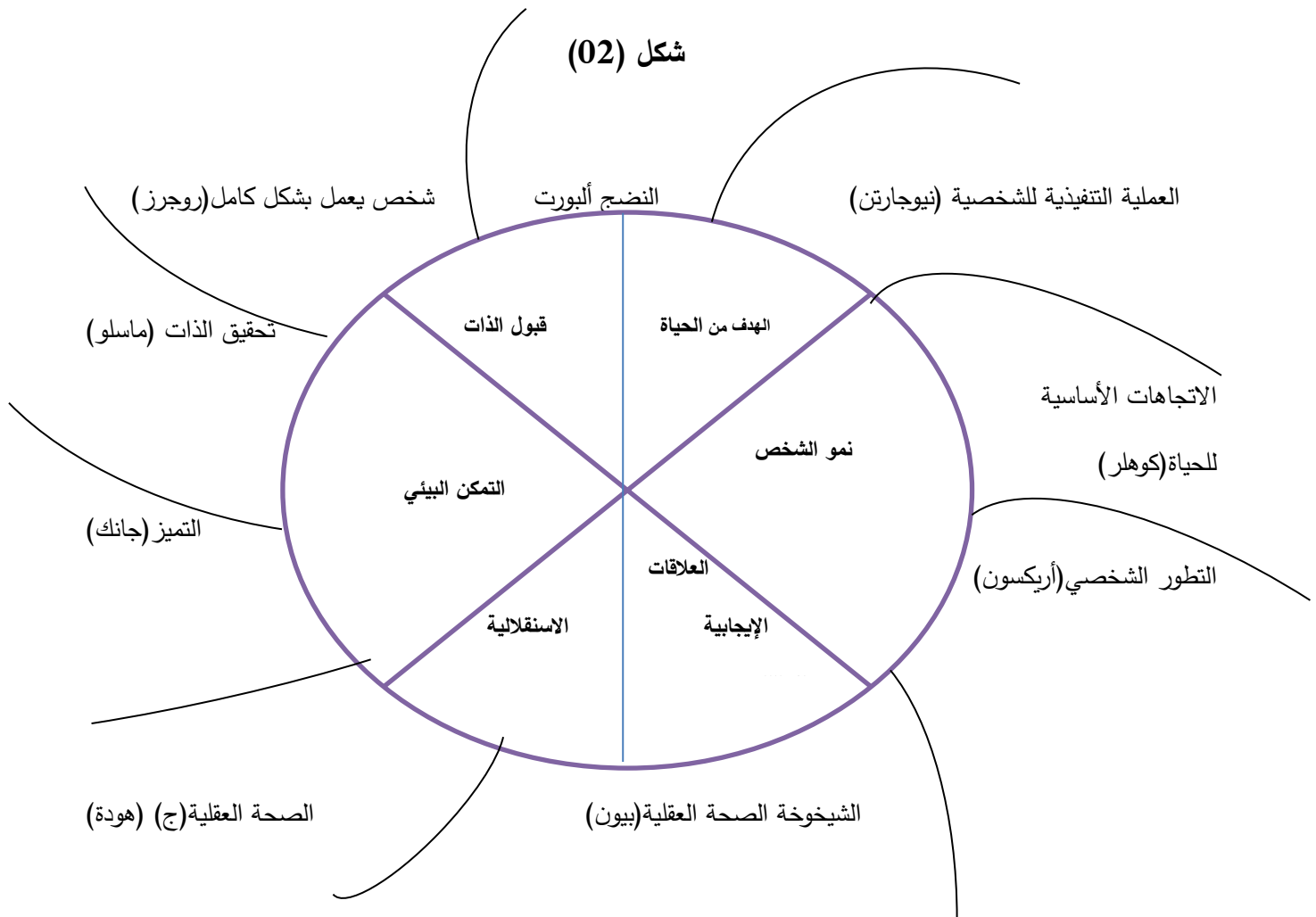
3/ **النمو الشخصي (personal growth)**: وهي محاولة الفرد تطوير إمكاناته كافة العقلية منها والنفسية، والاجتماعية، ومحاولة إدراك طاقاته في نموه الشخصي الذي يعني الارتقاء، والتقدم المستمر ونمو الذات، ويكون منفتحاً، ولديه الإحساس بالواقعية، بعدها سيجد الفرد نفسه قد تطور بمرور الزمن (مقداوي، 2015، 272).

4/ العلاقات الايجابية مع الآخرين (Positive relations with others): وهم من يتمتعون بالدفء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين، الاهتمام بسعادة الآخرين، القدرة على التفهم والتأثير والأخذ والعطاء في العلاقات الشخصية (الزين، 2019، 253).

5/ الحياة الهادفة: قدرة الفرد على تحقيق أهدافه في الحياة بشكل موضوعي وأن يكون له هدف، ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته، مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه (زروالي، 2016، 146).

6/ قبول الذات: وهي النظرة الإيجابية إلى الذات فيما يتجاوز كل من النرجسية (حب الذات) وتقدير الذات السطحي، إن الوعي العميق بإيجابياتنا وسلبياتنا، وتكامل الاثنين فيما أسماه كارل يونغ (Individuation) وإريكسون تكامل الأنا، حيث يتصالح المرء مع إيجابياته وسلبياته (انتصاراته وخيباته في الحياة) إنه يبني على أساس من تقويم أمين للواقع الذاتي (الوعي بالنقائص وأوجه القصور، ومحبة إيجابياتنا وتقديرها وتثمينها (حجازي، 2012، 285).

شكل (02)



نموذج أبعاد الهناء الشخصي والأصول النظرية الخاصة به (Ryff, 1995) (المري، 2018، 346)

7. مكونات الهناء الشخصي

حسب صالح فينكون الهناء الشخصي من: الشعور الايجابي Positive affect وغياب الشعور السلبي Negative affect والرضا عن الحياة Life Satisfaction و يعزى المكونين الأولين إلى المظاهر الانفعالية والعاطفية، بينما يعزى المكون الثالث إلى المظاهر المعرفية (صالح، 2013، 161).

و قدم كار Carr, 2004 مكونات الهناء الشخصي على أساس مستويين كإطار للمفاهيم التي تشمل مختلف مكونات الهناء الشخصي، أولهما المكون المعرفي Cognitive أي الرضا الشخص عن نفسه وأسرته، ورفاقه، وصحته، وأمـواله، وعمله، ووقت فراغه، أو راحته، وثانيهما المكون الوجداني Affective متمثلاً في السعادة والذي يضم الوجدان الإيجابي كالاتجاه، والنشوة، والاعتداء بالنفس، والحب والفرح، والقناعة، بدرجة مرتفعة بالإضافة إلى الدرجة المنخفضة من الوجدان السلبي، ويشمل الاكتئاب والحزن، والحسد، والغضب، والضغوط، والذنب، والخزي، والقلق. (شليبي، أحمد، 2015، 150)

8/ النظريات المفسرة للهناء النفسي

1/8 الاتجاه المعرفي الانفعالي: ويعد ادوارد دينير (1994) أول من استخدم مفهوم الهناء الشخصي فهو أعم وأشمل من السعادة كحالة انفعالية إيجابية حيث يتحدد على أنه تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة يقوم به الفرد اتجاه حياته، ويشمل هذا التقييم الجانبين المزاجي والمعرفي، حيث يشعر الناس بالهناء حينما يخبرون بكثير من المشاعر السارة وقليل من المشاعر غير السارة وعندما ينخرطون في أنشطة مهمة ومثيرة، وعندما يشبعون حاجاتهم الأساسية ويشعرون بالرضا عن الحياة . حيث تتعكس انفعالات الناس وعواطفهم في ردود افعالهم اتجاه الأحداث التي تحدث لهم نقله (التميمي، ناصر، 2019، 63).

2/8 نظريات القمة-القاع و القاع- القمة (Top-Down theories): ترى أن السعادة عبارة عن سمة من سمات الشخصية فتعتمد على ميل الشخص لتفسير و تقييم الخبرات التي يعيشها أنها إيجابية، و هناك استعداد و ميل عام في الشخصية لتجربة الأشياء بطريقة إيجابية، و هو يؤثر على التفاعلات الآنية للفرد مع المحيط الذي يعيش فيه ، فالفرد يستمتع بالأشياء لأنه سعيد و ليس العكس، فالسعادة الكلية أكبر من أجزائها، فتفسر السعادة بشخصية الفرد و اتجاهاته و معتقداته، و مفهومه و تقديره لذاته (Furnham & Cheng, 2000, 22) وهناك اتجاه ثالث يعرف بالاتجاه التوفيقى والذي اقترحه كلا من (هيدي و ويرينج Heady & Wearing) فيركزان على منظور التفاعل الشخصي و العوامل البيئية ذات أهمية متساوية في أثرها على الشعور بالسعادة (Cooper, 1998, 200 & Deneve). (الرباعي، 2013-2014، 40-41).

3/8 الاتجاه الثالث: تحقيق الأهداف Telic Approach

يرى ويلسون Wilson,1960 أن اشباع الحاجات تسبب السعادة، والعكس يسبب التعاسة، و يعتقد بعض الباحثين أن الشخص يكون واعيا بأهداف معينة، وربما يكون لدى الشخص قيما معينة تؤدي لأهداف معينة وهناك اتفاق على أن تحقيق الحاجات والأهداف والرغبات له ارتباط بالسعادة ، وفكرة تحقيق الحاجات تؤدي إلى السعادة القسوى (محبوب،2017،6-7).

4/8 الاتجاه الفسيولوجي: يذكر فروم Fromm أن السعادة ليست حالة ذاتية فحسب، ولكنها استجابة عضوية تظهر من خلال زيادة الحيوية والنشاط للجسم، والتمتع بالصحة، والقدرة على بذل أقصى الجهد وكذلك الشعور بعدم السعادة ، إذ تتأثر الاستجابات العضوية وتكشف عن ذاتها من خلال اضطرابات نفسية جسمية وهبوط في معدلات الحيوية والطاقة والنشاط الجسمي، إلى جانب الشكوى من الصداع والكسل (العنزي،2001) نقله (القاسم،2011،42-49).

إن الاستجابة العضوية ما هي إلا رد فعل شعوري، والتغيرات الجسمية المصاحبة تظهر في سرعة دقات القلب والتنفس وإفرازات الغدد وتنتج بإرسال المخ رسائل عصبية إلى العضلات المختصة والمثيرات العصبية بالمخ، وتؤثر على العمليات الفسيولوجية المتصلة بالانفعال، فتهدب هذه المثيرات إلى الجهاز العصبي المستقل أو الذاتي حيث تفرز مادة الأدرينالين في الدم ويصل الإفراز إلى الكبد فيجعل السكر ينساب في الأوعية الدموية ويساعد الدم على بذل طاقة زائدة ويقاوم التعب، بذلك تعتبر السعادة من وجهة نظر علماء النفس الفسيولوجي عملية منشطة وباعثة على الحيوية(بدير،1995) نقله (القاسم، 2011، 42-49).

5/8 الاتجاه الوجودي: وهو ما أشار إليه (سيم ساك Sim sik,2008) في تركيا والذي يركز على المنظور الكلي عبر الزمن وأشار إلى أن الهناء يتضمن تقييما وتنظيما للأنشطة العقلية تجاه خبرات الحياة (في الماضي والحاضر والمستقبل) معرفيا ووجدانيا بمعنى أن هناك ستة عناصر أساسية لاكتمال الهناء هي تقييم معرفي ووجداني لخبرات الماضي والحاضر والمستقبل (النابعة فتحي، 2009) نقله (شعبان،2013).

6/8 المنظور التكامل في تفسير الهناء الشخصي

يرى أصحاب هذا الاتجاه أنه من أجل التفسير والتحليل الدقيق للسعادة ينبغي ألا تنظر إليها من خلال المنظور الاجتماعي فقط أو المنظور الشخصي على حدى، وإنما يجب النظر إليها من خلال ما يسمى بالمدخل المتكامل الذي يتضمن كل المداخل السابقة مكتملة في تحليل وتفسير السعادة أو من خلال ما يسمى بالمنظور التعددي في النظر إلى السعادة (Diener.Berger et al.,1993,PP.173187) (Diener.&Diener, C., 1996, (الوائي،2020،99).

9. بعض الطرق المؤدية للهناء الشخصي

1/9 ممارسة رياضة المشي ثلاث مرات: نشرت مجلة (The American Psychosomatic) دراسة تظهر كيف أن ميشيل بيبياك (Michael Babyak) وفريقا من الأطباء اكتشفوا أن المشي أو الركض نصف ساعة، ثلاث مرات في الأسبوع يساعد على الشفاء من الكآبة المرضية، وكانت معدلات الشفاء في هذه الحالة أوضح من الدراسات التي لجأت إلى الأدوية أو الدراسات التي جمعت بين التمارين والأدوية (نيل، 2017، 41).

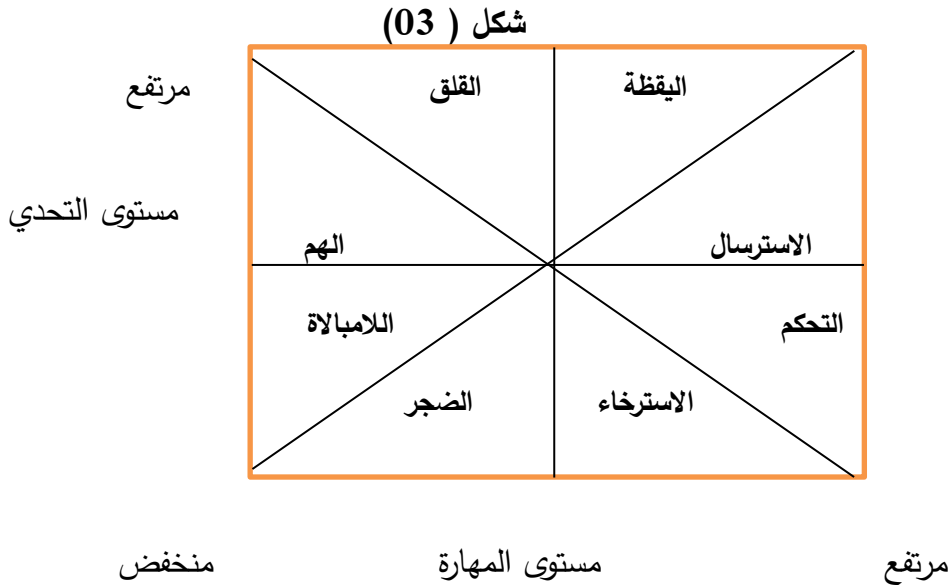
2/9 استرجاع الأحداث عشرون دقيقة: في دراسة أجرتها جامعة تكساس بعنوان (ما مقدار حبي لك ؟ دعني أحصي الكلمات)، طلب الباحثان ريتشارد سلاتشر (Richard Slatcher) وجيمس بينبكر (James Benrbaker) من أحد الزوجين المشاركين في الدراسة أن يكتبوا عن علاقتهما عشرون دقيقة ثلاث مرات في اليوم، وبالمقارنة بمجموعة، صار الزوجان فيما بعد أكثر ميلا إلى إجراء حوار حميم، وكان احتمال دوام العلاقة أكبر الاختيار (نيل، 2017، 42).

3/9 تصرفات لطيفة عشوائية: يقول البروفيسور مارتن سليجمان في كتاب (Flourish) : « اكتشفنا - نحن العلماء - أن التصرف بلطف يؤدي إلى زيادة مشاعر السعادة إلى حد يفوق أي مشاعر اختبرناها».

4/10 الانعزال التام عن العمل: اكتشفت دراسة أجرتها إحدى جامعات تكساس أن الراحة التامة بعد العمل تساعدنا على تجديد نشاطنا لليوم التالي، ولذلك أغلق هاتفك بعد العشاء، ولا تستخدم شبكة الأنترنت أثناء الإجازة (نيل، 2017، 43).

5/9 اكتشف العمل الذي يمكن أن تسترسل في أدائه: اعمل في مهنة ملائمة، وضع نفسك في المجال المناسب ، وأعثر على العمل الذي يمكن أن تسترسل في أدائه مهما كان وصفك للأمر فعندما تندمج كليا فيما تفعله ، فهذا يعني أنك تواجه تحديا وأنت تثبت مهارتك في الوقت نفسه، يصف "ميهيلي" هذه اللحظة بالقول: « الشعور بالاندماج في عمل ما إكرام لهذا العمل، تغيب الذات في لحظة كهذه، ويمر الوقت دون أن تشعر بمروره، فكل فعل، وكل حركة، وكل فكرة، تعقب حتما ما سبقها، وكذلك تعزف موسيقى الجاز، ومن ثم تنخرط في الأمر بكليتك، وتستخدم مهاراتك إلى الحد الأقصى ».

وفي كتابه (Flow :the Psychology of Optimal Experience) يوضح ميهيلي هذا الوضع بالصورة الآتية: (نيل، 2017، 44).



مخطط طريقة اكتشاف العمل الدائم السعيد (نيل، 2017، 44)

6/9 تأمل مدة دقيقتين: تقول الدراسات أن بإمكان التأمل « إعادة ربط توصيلات دماغك بصورة دائمة » لرفع مستوى الشعور بالسعادة.

7/9 خمسة أشياء تشعرك بالعرفان: في عام 2003 طلب الباحثان روبرت إيمونز (Robert Emmons) وميشيل ماكيولو (Mich McCullough) من مجموعات من الطلاب كتابة خمسة أشياء تشعرهم بالعرفان، أو خمسة مشاحنات، أو خمسة أحداث حصلت خلال الأسبوع السابق، وذلك مدة عشرة أسابيع متتالية، هل تعرف ماذا حصل أحس الطلاب الذين كتبوا خمسة أشياء أشعرتهم بالعرفان بسعادة أكبر وبصحة جسدية أفضل، وقد شرح تشارلز ديكنز (Charles Dichens) الفكرة بأسلوب معبر: « فكر في النعم التي تنتعم بها حالياً، والتي يتمتع كل إنسان بعدد منها، ولا تفكر في المحن الماضية التي عانيتها، التي يعاني البشر كلهم بعضها » (نيل، 2017، 45)

8/9 تزوج الشخص المناسب: فهو من سيتسبب ب90% من سعادتك أو شقاك حتى نهاية العمر، أعمل في مهنة تحبها وتستحق إثناء شبابك من أجلها-ليكن هدفك الأول في الحياة الاعتناء بعائلتك و عيشتهم سعداء، امنح أصدقاءك وأقربائك ووطنك أكثر مما يتوقعونه منك - أعمل كل يوم خيراً لإنسان لا تعرفه واستمتع بالعبء قبل الأخذ-إن خيرت بين الجوع والاقتراض، اختر الجوع- وكي لا تجوع أو تحتاج إلى أحد ادخر جزء من دخلك مهما بلغت ضآلته- تخلص من أصدقائك الفاشلين - وتمسك بالناجحين ومن لا يترددون

في مساعدتك - عامل كل إنسان كما لو كان صديقاً لم تره منذ سنين - لا تتجاهل رأي الناس فيك فهناك نواقص لا تراها في نفسك - أنظر دائماً للقمة وكن كممثل النملة التي تصعد وتقع عدة مرات قبل أن تبلغها- وأخيراً لا تفعل شيئاً لا تفخر به والدتك، أو يجعل والدك يشعر بالخجل منك. (الأحمدي، 2017، 248-249).

خلاصة الفصل

يعتبر الهناء الشخصي من المفاهيم المعقدة حيث تداخل مع مفهوم السعادة ومع عدة مفاهيم، ومنهم من يعتبره الأعم والأشمل حسب بعض العلماء، وأن الهناء الشخصي له ثلاث أبعاد هي الرضا عن الحياة، وزيادة المشاعر الإيجابية وانخفاض المشاعر السلبية، وله ست عوامل تتمثل في الاستقلالية التمكن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الأهداف في الحياة، تقبل الذات، كما تعددت النظريات التي فسرت الهناء الشخصي كالاتجاه المعرفي الانفعالي، نظرية القمة - القاع والقاع- القمة، تحقيق الأهداف، الاتجاه الفسيولوجي، الاتجاه الوجودي والتكاملي، وهماك بعض الطرق المؤدية لزيادته كممارسة رياضة المشي، والتصرف باللطف، والانعزال التام عن العمل، والبحث عن العمل المناسب، التأمل الزواج بالشخص المناسب.

الجانب الميداني

الفصل الرابع

منهج وإجراءات الدراسة

تمهيد

1. المنهج المعتمد في الدراسة
2. الدراسة الاستطلاعية
3. وصف أدوات الدراسة
4. بعض الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية
6. عينة الدراسة الأساسية
7. إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية
8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية

خلاصة الفصل

تمهيد

يعتبر الجانب الميداني جدو مهم في البحث العلمي والذي يتم تناوله بعد الإلمام بالجانب النظري فيحتوي هذا الجانب على إجراءات الدراسة الاستطلاعية بدءا بتعريف المنهج المعتمد في الدراسة وعينة الدراسة الاستطلاعية ، وبعض الخصائص السيكومترية للتأكد من ثبات المقياسين الخاصين بمتغيرات الدراسة، أيضا تم التطرق إلى الأساليب الإحصائية وإجراءات الدراسة الأساسية:

1. المنهج المعتمد في الدراسة:

عرف ديكارت المنهج بأنه : قواعد وثيقة سهلة تمنع مراعاتها الدقيقة من أن يؤخذ الباطل على أنه حق، وتبلغ بالنفس إلى المعرفة الصحية بكل الأشياء التي نستطيع إدراكها ، دون أن نضيع في جهود غير نافعة ، بل هي ما تزيد ما في النفس من علم بالتدريج (أبراش، 2008، 70).

وعليه تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي كونه: « هو جمع أوصاف ومعلومات دقيقة عن الظاهرة المدروسة كما توجد فعلا في الواقع ويعبر عنها كيفيا وكما ويوضح خصائصها وارتباطها مع ظواهر أخرى، ولا يكتفي المنهج الوصفي عند كثير من العلماء على الوصف فقط بل يتعدى إلى تحديد العلاقة ومقدارها ومحاولة اكتشاف الأسباب الكامنة وراء الظاهرة وقد يعتبر سابقا لاستعمال المنهج الوصفي (داودي، قنوعة، 2013، 124).

وبما أن الدراسة الحالية تتناول العلاقة بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية فقد تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي كونه الأنسب لهذه الدراسة.

2. الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية الخطوة الممهدة للدراسة الأساسية، وهي تلك الإجراءات التي يقوم بها الباحث بغرض الإلمام الموضوعي بحوثيات البحث، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية في الفترة الممتدة من 2021/03/09 إلى غاية 2021/03/16 ، بدءا بتوزيع الأداة لتحكيمها من طرف الأساتذة إلى غاية توزيعها على عينة الدراسة الاستطلاعية.

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من 50 عونا من عمال الحماية المدنية، وذلك بسبب إلغاء بعض الأوراق لعدم مطابقة ملء الاستبيان للتعليمية بوضع أكثر من اختيار واحد في أكثر من فقرة.

1.2 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

قبل التعرف نهائيا على خطة الدراسة يفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد وهذه الدراسة الاستطلاعية تحقق عدة أهداف للباحث، أهمها:

- التأكد من جدوى الدراسة التي يرغب في القيام بها، وذلك قبل أن يتفق الكثير من الوقت والجهد دون طائل في دراسة لا جدوى منها.
- توفر الدراسة الاستطلاعية للباحث الفرصة لتقويم مدى مناسبة البيانات التي يحصل عليها للدراسة، كما يتأكد من صلاحية الأدوات التي يستخدمها لهذه للدراسة.
- تساعد الدراسة الاستطلاعية على اختبار أولي للفروض، حيث تعطينا النتائج الأولية مؤشرات بمدى صلاحية هذه الفروض، وما هي التعديلات الواجب إدخالها على هذه الفروض، إذا كانت تحتاج لتعديلات
- تمكن الدراسة الاستطلاعية الباحث من إظهار مدى كفاية إجراءات البحث والمقاييس التي اختيرت لقياس المتغيرات(أبو علام،2011،97).

2.2 / توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية: حسب (الخبرة، الحالة العائلية، المستوى التعليمي)

الجدول (04)

(أ) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب وحدات العمل

المجموع	مديرية الحماية المدنية	وحدة القصر	المقياس المؤشرات الإحصائية
50	23	27	العدد
%100	%46	%54	النسبة المئوية

يتضح من خلال الجدول أن عدد المستجيبين بمديرية الحماية المدنية لعينة الدراسة الاستطلاعية (23 بنسبة %46) أقل من عدد المستجيبين بوحدة القصر حيث كان عددهم (27) عونا %54 بفارق قدر بخمسة (أفراد).

ب- حسب الخبرة (5سنوات، أكثر من 5 سنوات)

الجدول (05) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات)

المجموع	أكثر من 5 سنوات	5 سنوات	سنوات الخبرة
50	38	12	العدد
%100	% 76	%24	النسبة المئوية

يتضح من الجدول أعلاه أن غالبية أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية تتراوح مدة الخبرة في العمل عندهم أكثر من 5 سنوات بنسبة 76 %، بالمقابل ما نسبته 24% لا تتجاوز مدة الخبرة عندهم 5 سنوات.

ج - توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية: حسب المستوى التعليمي (ثانوي، جامعي)

الجدول (06) : توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب المستوى التعليمي.

المجموع	جامعي	ثانوي	المستوى التعليمي
50	18	32	العدد
% 100	% 36	%64	النسبة المئوية

يتضح من الجدول أعلاه أن عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية في التوزيع حسب (المستوى التعليمي) المستوى الثانوي والمقدر عددهم 32 بنسبة 64 %، يفوق عدد الأفراد في المستوى الجامعي والمقدر عددهم 17 بنسبة 36 %.

هـ - حسب الحالة العائلية :

الجدول (07) : توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة العائلية

المجموع	متزوج	أعزب	الحالة العائلية
50	11	39	العدد
% 100	% 22	%78	النسبة المئوية

يتضح من الجدول أعلاه أن عدد أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية حسب (الحالة العائلية) نسبة العزاب 78 %، تفوق نسبة المتزوجين والمقدرة ب 22%.

3. وصف أدوات الدراسة :

تضمن الدراسة الحالية مقياسين من أجل جمع المعلومات وتحليل البيانات وهما:

- مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

- مقياس الهناء الشخصي

1.3 مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة: تضمنت الدراسة الحالية مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة والذي تم إعداده من طرف الطالبة بعد الاطلاع على التراث النظري الخاص بهذا الأخير، وكذلك الاستناد إلى المعايير التشخيصية كما ورد في الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للجمعية الأمريكية للطب النفسي (DSM5).

- وكذا التراث النظري للجمعية الأمريكية للطب النفسي. كتب لمؤلفين منها كتاب: محمد حسن غانم، مجدي أحمد محمد عبد الله، محمد عواد، Jennifer R ,Fanning . الاطلاع على مقالات أجنبية حول الاضطراب. وبعدها قامت الطالبة بصياغة فقرات المقياس المتكونة في صورتها الأصلية من أكثر من 32 فقرة وبعد التعديل أصبحت 32 فقرة، وروعي أن تكون الفقرات بصيغة المتكلم وأن تقيس الفقرة فكرة واحدة وبدائل الأجوبة تمثلت فيما يلي (دائماً، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) ووزعت الدرجات عليها كما يلي 5-4-3-2-1 .

جدول (08)

تقدير درجات بدائل الأجوبة على مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائماً	البدائل
1	2	3	4	5	تقدير الدرجات

يشير الجدول (08) إلى بدائل الأجوبة التي تقابل كل بند، حيث كلما زادت الدرجة على هذا المقياس يعني زيادة اضطراب الانفعالات المتقطعة

الأهداف التي من أجلها صمم مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

قياس اضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة الدراسة.

2.3 مقياس الهناء الشخصي

استخدم في هذه الدراسة مقياس الهناء الشخصي الذي أخذته من رسالة الدكتوراه للباحث مسعودي أمجد والمعونة بالارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين للموسم الجامعي (2015-2016) حيث قام الباحث في دراسته باستخدام ثلاث أدوات لقياس الارتياح النفسي، تتمثل الأداة الأولى في مقياس الارتياح الشخصي المؤشر العالمي للارتياح الذي صممه كومنيس Commins (الرضا عن مجالات الحياة) ترجمة وتعديل تيلوين حبيب (tiliouine,2009). وهو مقياس يقيس رضا الفرد عن مجالات الحياة كالمستوى المعيشي، الأمن الصحة، الإنجازات، العلاقات مع الآخرين، الانتماء إلى المجتمع الذي يعيش فيه، الرضا حول المستقبل والحياة الروحية العبارة التي أضافها تيلوين لتناسب المجتمع المسلم، يتكون من تسع فقرات تتم الإجابة عنها وفق سلم من 0 يعني غير راض إطلاقاً إلى 10 وتعني رضا بشدة (100%) بحيث تتراوح درجة المفحوص من بين (0 - 90) نقطة (مسعودي، 2016، 114)

والأداة الثانية هي مقياس يقيس رضا الفرد عن حياته بصفة عامة وتسمى **البعد المعرفي**، وتتكون من خمس فقرات تتم الإجابة عنها وفق تدرج سباعي (غير موافق بتاتا - غير موافق - غير موافق إلى حد ما - لست موافق ولا معارض - موافق إلى حد ما - موافق - موافق جداً) ، بحيث تتراوح درجة كل مفحوص بين (7-35).

أما الأداة الثالثة تتمثل في مقياس **التوازن الوجداني** باناس (PANAS) من إعداد "واتسن، كلارك وتيلجن" (Watson, Clark & Tellegen, 1988) ، وقام الباحث بترجمة المقياس وتصحيحه اللغوي من قبل أساتذة الإنجليزية وأساتذة في علم النفس ، يتكون المقياس من 20 مفردة ، عشرة منها تمثل الوجدان الإيجابي (PA) والعشرة الأخرى تمثل الوجدان السلبي (NA)

يتم جمع المفردات الموجبة وتمثل الوجدان الموجب وزيادته تعني الرضا ، بمعنى الرضا عن الحياة الوجدانية هو زيادة الوجدان الموجب، ونقصان الوجدان السالب، وتكون الإجابة في هذا المقياس وفق تدرج خماسي (كثيراً جداً - كثيراً - بدرجة متوسطة - قليلاً - قليلاً جداً - أو لا على الإطلاق) بحيث تتراوح درجة كل مفحوص ما بين (10 - 100) نقطة. (مسعودي، 2016، 115).

والهناء الشخصي (الارتياح النفسي) في الشكل العام يقاس بالرضا عن الحياة من خلال الإجابة عن السؤال العام المتعلق بالرضا عن الحياة (ما درجة رضاك عن حياتك بشكل عام ؟) ، والإجابة على مقياس الرضا عن الحياة (المكون المعرفي)، والرضا عن مجالات الحياة (الارتياح الشخصي ، والبعد العاطفي لقياس الحياة الوجدانية الموجبة والسالبة والتوازن بينهما) (مسعودي، 2016، 116)

-ومنه للارتياح النفسي ثلاثة أبعاد:

- الرضا عن مجالات الحياة.

- الرضا عن الحياة (المكون المعرفي).
- البعد العاطفي (الوجدان الموجب + الوجدان السالب).
- وبالتالي يتم حساب الارتياح النفسي بالمعادلة التالية: الارتياح النفسي = الرضا عن الحياة (المكون المعرفي) + الرضا عن مجالات الحياة + البعد العاطفي (الوجدان الموجب + الوجدان السالب) (مسعودي، 2016، 116)
- تم عرض الصورة الأولية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة على مجموعة محكمين من أساتذة علم النفس وعلوم التربية من جامعة قاصدي مرباح ورقلة والبالغ عددهم (11) أستاذا وأستاذة ملحق (01) وذلك من أجل التأكد من مدى :

- قدرة المقياس على قياس السمة المراد قياسها
- ملائمة البدائل والأوزان للسمة المراد قياسها.
- ملائمة المثال التوضيحي والتعليمية للعينة.
- صحة التعريف الإجرائي للمقياس.
- وكذا إجراء التعديلات على البنود أو استبعاد غير الملائم منها أو إضافة بنود جديدة، وتم اعتماد نسبة (70%) فما فوق لإبقاء الفقرة في المقياس، غير أنه وجدت بعض البنود متشابهة فألغيت، ومنه أصبحت الصورة النهائية للمقياس مكونة من 32 فقرة.

الجدول (09)

نسب الموافقة على البنود: نتائج تحكيم مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة من حيث ملائمة (عدد بنود المقياس، بدائل الأجوبة، التعليمية)

الرقم	موضوع التحكيم	نسبة الموافقة
01	عدد بنود المقياس	100%
02	بدائل الأجوبة	100%
03	التعليمية	100%
04	المثال التوضيحي	100%

تعدل	البنود: 1. 12.17. 19. 11. 10. 24.	مدى قياس الفقرة للسمة	05
100%	14. 2. 5. 6. 7. 8. 9. 16. 18. 20. 22. 23. 25. 26. 28. 29. 30. 31. 32.		
90.90 %	البنود: 17. 21. 24.		
81.81 %	3. 5. 13. 15.		

من خلال الجدول (08) نلاحظ أن عدد فقرات المقياس تمت الموافقة عليها بنسبة (80%)، وكذلك بدائل بنسبة (100%)، وكذلك الأمر بالنسبة للتعليمية المقدمة للعينة تمت الموافقة عليه بنسبة (100%) والمثال التوضيحي تمت الموافقة عليهم بنسبة (100%)، أما عن فقرات المقياس فقد تراوحت نسبة الموافقة عليها ما بين (81.81-100%) مما يعني قدرتها على قياس السمة والإبقاء عليها.

الجدول (10)

ضبط وإعادة الصياغة اللغوية للبنود التي تحتاج إلى تعديل انطلاقاً من آراء المحكمين

الرقم	الصياغة قبل التعديل	الصياغة بعد التعديل
01	أسيء لفظيا وجسديا إلى الأفراد والحيوانات	أسيء لفظيا وجسديا إلى الأفراد والممتلكات
04	أنزعج إذا لم يلب طلبي على الفور	أقلق إذا لم يلب الآخرون طلبي على الفور
12	أتوتر لأي سبب بسيط وأرد بعنف	أستثار لسبب بسيط وأرد بعنف
11	أتناول السجائر للتخفيف من المشاعر السلبية	أدخن للتخفيف من المشاعر السلبية
19	أجد صعوبة في السيطرة على اندفاعاتي	أجد صعوبة في السيطرة على انفعالاتي العدوانية

12	أنسحب من المواقف الاجتماعية	أفكر في الانسحاب من المواقف الاجتماعية
17	تعرضت لحادث في مرحلة ما من حياتي	تعرضت لحادث مؤلم في حياتي
27	يتشتت تفكيري كلما ابتعد عن الأصدقاء	يتشتت تفكيري كلما ابتعد عني المحيطون بي

4- بعض الخصائص السيكومترية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

قياس الصدق

* / تعريف الصدق: يرتبط الصدق بالاستخدامات المختلفة لدرجات الاختبار وليس الاختبار نفسه وعليه فإن الصدق هو صدق استخدام درجات الاختبار وليس صدق الاختبار (دعيدش، 2018، 32).

1/4 صدق المحكمين: تم عرض المقياس على (11) أستاذا وأستاذة من قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة قاصدي مرباح ورقلة ورقلة، وطلب إليهم إبداء آرائهم، بوضوح وسلامة وصياغة الفقرات وصلاحياتها لقياس ما صمم لقياسه، وتقديم الاقتراحات المناسبة لتحسين المقياس، وتم اعتماد (80%) فأكثر مؤشرا على صلاحية الأداة، وبناء على آراء المحكمين تم تعديل بعض الفقرات لغويا وحذف البعض.

2/4- صدق البناء الداخلي:

تم التحقق من صدق البناء (الاتساق الداخلي) بتطبيق المقياس على عينة بلغت (50) عونا من أعوان الحماية المدنية، وتم إيجاد معاملات ارتباط كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس باستخدام معامل ارتباط بيرسون والنتائج المتحصل عليها موضحة في الجدول الموالي:

الجدول (11)

معاملات ارتباط البنود بالدرجة الكلية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة (ن = 50)

معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
.451**	25	.813**	17	.353*	09	.637**	01
.388**	26	.803**	18	.802**	10	.225	02
.624**	27	.545**	19	.723**	11	.559**	03
.420**	28	.741**	20	.821**	12	.087	04
.547**	29	.650**	21	.764**	13	.175	05
.424**	30	.716**	22	.598**	14	.705**	06
.609**	31	.278	23	.634**	15	.693**	07
.420**	32	.380**	24	.744**	16	.669**	08

**دالة عند 0.01 * دالة عند 0.05

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن معاملات ارتباط (ر) الفقرات بالنسبة للدرجة الكلية تراوحت ما

بين (0.35-0.81) عند مستوى دلالة 0.001 ، وهي قيم دالة ومنه فالمقياس له قدرة على قياس ما صمم لأجله ، وعليه فالمقياس صادق.

3/4 الصدق التمييزي : بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33 % من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي العينتين وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي.

الجدول (12)

صدق المقارنة الطرفية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

التقنية الإحصائية الدرجات	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الدرجات الدنيا	16	60.81	7.08	7.145	30	0.000
الدرجات العليا	16	107.18	24.97			

استنادا إلى النتائج المبينة في الجدول السابق يتضح أن قيمة "ت" للمقياس دالة إحصائيا الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

* /قياس الثبات

تعريف الثبات: هو الحصول على نفس الدرجات تقريبا تحت ظروف متعددة ، أما إحصائيا فيعبر الثبات عن نسبة تباين الدرجات الملاحظة إلى تباين الدرجات الحقيقية، أو معامل الارتباط بين الدرجة الملاحظة والدرجة الحقيقية (دعيدش، 2018، 32).

4/4 الثبات بالتجزئة النصفية:

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين النصف الأول من المقياس (البند 1 إلى البند 16) والنصف الثاني (البند 16 إلى البند 32)، وبلغ معامل الثبات بعد التصحيح (0.85) (أنظر الملحق 06)

الجدول (13): معاملات الثبات بطريقة التجزئة النصفية لاضطراب الانفعالات المتقطعة

المقياس	ثبات الفا كرومباخ	الثبات عن طريق التجزئة النصفية	معادلة سبيرمان - براون
اضطراب الانفعالات المتقطعة	0.86	0.73	0.85

5/4 طريقة ألفا كرونباخ: وقد تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.86) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس (أنظر الملحق رقم 07).

الجدول (14): حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

ألفا كرونباخ	عدد فقرات مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة
.860	32

*/ الخصائص السيكومترية لمقياس الهناء الشخصي :

الصدق:

6/4 صدق البناء الداخلي لمقياس الهناء الشخصي

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الهناء الشخصي لدى عمال الحماية المدنية ، بحساب

معاملات الارتباط (بيرسون) بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية ، كما يتضح في الجدول الموالي:

جدول (15) : معامل الارتباط بين المقياس والدرجة الكلية لمقياس الهناء الشخصي

الوجدان السلبي	الوجدان الإيجابي	الرضا عن الحياة	الرضا عن مجالات الحياة	الرقم
.723**	.474**	.882**	.847**	.1
.743**	.489**	.336*	.853**	.2
.493**	.578**	.809**	.794**	.3
.408**	.508**	.769**	.833**	.4
.448**	.486**	.639**	.786**	.5

.261	.639**		.838**	.6
.288*	.465**		.825**	.7
.171	.555**		.898**	.8
.310*	.567**		.578**	.9
.600**	.468**			.10

** دال عند 0.01 * دال عند 0.05

يتضح من الجدول أعلاه أن قيم الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند 0.01 و 0.05 ، وقد تراوحت قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية ما بين (0.57 و 0.89) لبعد الرضا عن مجالات الحياة، بينما تراوحت قيم معاملات ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعد (الرضا عن الحياة مكون معرفي) (0.33 و 0.88) ، في حين تراوحت قيم معاملات ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعد الوجدان الإيجابي (0.46 و 0.63) وقد تراوحت قيم معاملات ارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لبعد الوجدان السلبي (0.31 و 0.74) وتعتبر معاملات الارتباط المحصل عليها عالية . وهي قيم دالة ومنه فالمقياس له قدرة على قياس ما صمم لأجله ، وعليه فالمقياس صادق.

*/ الثبات:

7.4 / حساب الثبات بألفا كرونباخ للهناء الشخصي البعد الأول

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.945) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس أنظر الملحق(08)

جدول (16) : ألفا كرونباخ للهناء الشخصي البعد الأول

ألفا كرونباخ	عدد فقرات البعد الأول
.945	4

1.7.4 حساب الثبات بألفا كرونباخ للهناء الشخصي البعد الثاني

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (0.896) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس أنظر الملحق (09)

جدول (17) : ألفا كرونباخ للهناء الشخصي للبعد الثاني بعد حذف البند 2

ألفا كرونباخ	عدد فقرات البعد الثاني
.896	4

أنظر ملحق (1/09)

2.7.4 : الثبات بألفا كرونباخ للهناء الشخصي البعد الثالث

جدول (18) حساب الثبات بألفا كرونباخ للهناء الشخصي للبعد الثالث

ألفا كرونباخ	عدد فقرات مقياس البعد الثالث
.686	9

تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ وقد بلغ (.626). بعد حذف البند رقم 2 فيصبح ألفا كرونباخ دال (.686) وهي قيمة مرتفعة مما يؤكد ثبات المقياس أنظر الملحق (10)

جدول (19)

3.7.4 : حساب الثبات بالتجزئة النصفية لمقياس الهناء الشخصي حسب الأبعاد الثلاثة

المقياس	ثبات ألفا كرونباخ	الثبات عن طريق التجزئة النصفية	معادلة سبيرمان - براون
البعد الأول (الرضا عن مجالات الحياة)	.945	.938	.968
البعد الثاني (المكون المعرفي)	.896	.69	.820
البعد الثالث (التوازن الوجداني)	.686	.746	.855

7- إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية

تم تطبيق إجراءات الدراسة الأساسية خلال شهر مارس للموسم الجامعي 2020/2021 ، فوزع المقياسان معا (مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة، مقياس الهناء الشخصي) على أفراد عينة الدراسة الأساسية ، وتم تطبيق على العينة بشكل جماعي ، ومن أجل السير الحسن لإجراءات التطبيق تم اتباع الخطوات التالية:

- تعريف الباحثة بنفسها لأفراد عينة الدراسة وما الغرض المرجو من تطبيق هذه الدراسة.
- أخذ موافقة أفراد العينة على إجراءات التطبيق .
- شرح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة على المقياسين.
- التأكيد لأفراد العينة أن يجيبوا بكل صدقية وجدية.
- تقديم الشكر للتعاون والمساعدة في سير إجراءات التطبيق.

7- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

لمعالجة البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة الأساسية تم اعتماد الأساليب الإحصائية التالية:

- استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط الهناء الشخصي لأفراد العينة.
- استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات اضطراب الانفعالات المتقطعة لأفراد العينة.
- استخدام معامل الارتباط بيرسون بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي
- استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لحساب دلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعا (للحالة العائلية) و(للمستوى الدراسي) والخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).

خلاصة الفصل

في هذا الفصل تم التطرق إلى إجراءات الدراسة الاستطلاعية والأساسية ، بدءا بالمنهج المعتمد في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لموضوع الدراسة الحالية، وتم وصف عينة الدراسة الاستطلاعية والتعريف بها وبكيفية اختيارها، وأيضا تم ذكر بعض الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة من أجل التأكد من صدقها وثباتها وجاهزيتها والاطمئنان على نتائجها المتحصل عليها في الدراسة الاستطلاعية (المقياس المعد من طرف الطالبة في الدراسة الحالية، ومقياس الهناء الشخصي المأخوذ المترجم من مذكرة الباحث أمجد مسعودي 2015) ، وكذلك الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الاستطلاعية ، وتلاها عرض لإجراءات الدراسة الأساسية من حيث وصف عينتها ، وتوضيح لطريقة التطبيق

وعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة وتحليل بيانات الدراسة الحالية والتحقق من الفرضيات البحثية ومنه الحصول على النتائج التي سيتم عرضها بالتفصيل في الفصل الموالي.

الفصل الخامس

عرض وتحليل نتائج الدراسة

- 1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى
- 2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية
- 3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة
- 4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة
- 5- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة
- 6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة

خلاصة الفصل

تمهيد

بعد أن تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة الاستطلاعية والأساسية والتي خلصت بدراسة واختبار فرضيات الدراسة الحالية ومعالجتها إحصائياً ، في هذا الفصل سيتم عرض النتائج وتحليلها.

1- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الأولى

نتوقع مستوى مرتفع من الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية، لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط الهناء الشخصي لأفراد العينة وقيمه الربيعي 3 المقدر ب (163) ، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول (20)

الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الهناء الشخصي الربيعي 3

عدد الأفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الربيعي 3	قيمة (ت)	الدالة الإحصائية
172	171	146.62	27.93	163	-7.686	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس الهناء الشخصي بلغ (146.62) وهو متوسط أقل من قيمة الربيعي 3 ب(163)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (-7.686) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05) وبالتالي هي قيمة دالة إحصائياً وهذا يدل على أن مستوى الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة ليس مرتفع .

2- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثانية:

1- نتوقع نسبة انتشار منخفضة لاضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات اضطراب الانفعالات المتقطعة لأفراد العينة والمتوسط النظري المقدر ب(96)، وكانت النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول (21)

الاختلاف بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة والمتوسط النظري

عدد الأفراد	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الربيعي 3	قيمة (ت)	الدالة الإحصائية
172	171	77.47	23.31	96	-10.423	0.000

من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات أفراد العينة على مقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة بلغ (77.47) وهو متوسط أقل من قيمة المتوسط النظري المقدر ب (96)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (-10.423) بمستوى دلالة قدره (0.000) وهو أقل من (0.05)، وبالتالي هي قيمة دالة إحصائية وهذا يدل أن نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة كانت منخفضة.

3- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الثالثة:

توجد علاقة ارتباطية بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة.

لاختبار الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

جدول (22)

قيمة معامل الارتباط بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي

المتغيرات	قيمة "ر"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي	-0.084	0.273	170

يتضح من الجدول أن قيمة معامل الارتباط بيرسون بلغت (-0.084) بمستوى دلالة (0.273) عند درجة الحرية (170)، وهذا يدل أنه لا توجد علاقة دالة إحصائياً بين اضطراب الانفعالات المنقطعة والهناء الشخصي.

4- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الرابعة:

توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للخبرة (مدة العمل)، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (23)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعاً للخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أقل من 5 سنوات	52	136.32	30.19	-0.560	170	0.576
أكثر من 5 سنوات	120	139.06	29.12			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للفئة 5 سنوات المقدر بـ (136.32) أقل من المتوسط الحسابي للفئة أكثر من 5 سنوات المقدر بـ (139.06)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (-0.560) عند درجة الحرية (170) وبمستوى دلالة قدره (0.576) وهي قيمة أكبر من (0.05)، ومن نستنتج أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).

5- عرض وتحليل نتيجة الفرضية الخامسة:

توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للحالة العائلية). ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين، وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (24)

نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعاً للحالة العائلية (أعزب، متزوج)

المؤشر الإحصائي	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
أعزب		83	147.91	29.02	0.583	170	0.561
متزوج		89	145.42	26.99			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعزاب المقدر بـ(147.91) أكبر من المتوسط الحسابي للمتزوجين المقدر بـ(145.42)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(0.583) عند درجة الحرية (170) وبمستوى دلالة قدره (0.561) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للحالة العائلية.

6- عرض وتحليل نتيجة الفرضية السادسة:

توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للمستوى الدراسي). ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ، وجاءت النتائج على النحو التالي :
جدول(25) : نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الهناء الشخصي تبعاً (للمستوى الدراسي) (ثانوي، جامعي)

المؤشر الإحصائي	القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
ثانوي		120	145.58	24.95	-0.744	170	0.458
جامعي		52	149.03	33.98			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي لذوي المستوى الثانوي المقدر بـ (145.58) أقل من المتوسط الحسابي لذوي المستوى الجامعي المقدر بـ (149.03) ، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ (-0.744) عند درجة الحرية (170) وبمستوى دلالة قدره (0.458) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للمستوى الدراسي (ثانوي، جامعي).

خلاصة الفصل الخامس

تم التطرق في هذا الفصل إلى عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة حسب الترتيب المنهجي فتم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط الهناء الشخصي لأفراد العينة وقيمته الربيعي 3 للتحقق من صحة الفرضية البحثية الأولى، وقد أظهرت النتائج تحقق الفرضية ، كما استخدم اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات اضطراب الانفعالات المنقطعة لأفراد العينة والمتوسط النظري لاختبار الفرضية الثانية والتي تنص على نسبة انتشار منخفضة لاضطراب الانفعالات المنقطعة لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة وقد تحققت الفرضية، وقد أسفرت النتائج على عدم تحقق الفرضية الثالثة والقبول بالفرضية البديلة والتي تنص على أنه لا توجد علاقة ارتباطية بين اضطراب الانفعالات المنقطعة والهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة و لاختبار الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون ، في حين استخدم لاختبار الفرضية الرابعة اختبار "ت" لعينتين مستقلتين ولم تتحقق الفرضية والقبول بالفرضية البديلة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات) ، أما الفرضية الخامسة تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاختبارها فلم تتحقق والقبول بالفرضية البديلة التي تنص على أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للحالة العائلية) كما استخدم اختبار "ت" لعينتين مستقلتين لاختبار الفرضية السادسة ولم تتحقق الفرضية والقبول بالفرضية البديلة والتي تنص على أنه لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للمستوى الدراسي).

وعليه سيتم في الفصل الموالي تفسير ومناقشة ما توصلت إليه نتائج فرضيات الدراسة الحالية

وفق ما ورد في التراث النظري والدراسات السابقة حول متغيرات الدراسة.

الفصل السادس

تفسير ومناقشة النتائج

تمهيد

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى
2. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية
3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة
4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة
5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة
6. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة

خلاصة الفصل

توصيات و آفاق الدراسة

تمهيد

سيتم خلال هذا الفصل مناقشة وتفسير نتائج فرضيات الدراسة الحالية، في ظل ما توصل إليه من دراسات سابقة وتوفر التراث النظري الذي تناول متغير الدراسة الحالية، بعدما تم عرض وتحليل نتائجها في الفصل السابق وفق التحليل الإحصائي للبيانات والتي تم تسجيلها خلال الدراسة الأساسية وكذا سيتم في هذا الفصل عرض لخلاصة نتائج هذا البحث، وبعض الاقتراحات التي ربما تكون معبر ومنطلق لبحوث ما في المستقبل.

1. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

بما أن مستوى الهناء الشخصي لدى عينة من عمال الحماية المدنية بمدينة ورقلة ليس مرتفع . يمكن أن ندعم هذه الفرضية بالدراسات التالية الموافقة فمنها:

دراسة "كاشدن وآخرون" (2009) والتي وكشفت نتائج الدراسة أن العلاقة بين العرفان والهناء الذاتي لدى الإناث أقوى منها لدى الذكور نقله (الخطيب، القرعان، 2020).

وفي دراسة "موهانتي وساحوه" (Mohanty & Sahoo, 2015) التي وافقت الدراسة الحالية حيث كشفت الدراسة أن الطالبات يتمتعن بمفهوم ذات ومستوى سعادة نفسية أعلى مقارنة بنظرائهن من الذكور نقله (الصوافي، 2019، 169).

ووافقت الدراسة الحالية دراسة (عبد الخالق وآخرون، 2018) حيث كانت النتائج انخفاض متوسط السعادة لدى طلبة جامعة تونس وذلك انعكاسا للتأثير السلبي للتغيرات الاجتماعية والسياسية التي تلت الربيع العربي.

وأيضاً دراسة: (حسين محمد، 2019) والتي خالفت الدراسة الحالية في النتيجة، حيث تمتع أفراد عينة بصورة عامة بمستوى جيد من الهناء النفسي، وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير المدارس (الحكومية، الأهلية) لصالح المدارس الأهلية، وجود فروق دالة إحصائياً وفقاً لمتغير الجنس (ذكور - إناث) لصالح الإناث.

وحسب دراسة (أحمد، النيال، 2019) فقد أسفرت النتائج عن حصول الرجال على متوسط أعلى بمستوى دال إحصائياً - من النساء في التقدير الذاتي لكل من الصحة النفسية والسعادة.

أما دراسة (الخطيب، القرعان، 2020) فالنتائج أسفرت عن مستوى هناء ذاتي مرتفع لدى طلبة جامعة مؤتة.

وكذلك دراسة روزلان (Roslan, 2017) التي خالفت هي أيضا نتائج الدراسة الحالية ، وأظهرت النتائج أن الطلاب الماجستير في التعليم يمتلكون مستوى عال قليلا من الهناء (علة، بن الطاهر، 2019، 96).

بينما كشفت دراسة (خوجا، 2018) أن مستوى الشعور بالسعادة متوسط لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي (خوجا، 2018، 182)

ويمكن تفسير ذلك بأن الشعور بالسعادة مسألة نسبية تختلف من شخص إلى آخر وفق إدراك كل منهما لما في الموقف من مثيرات للسعادة أو الشقاء وتفاعله معها، ويمكن لكل إنسان زيادة مشاعر السعادة وتقليل مشاعر الشقاء بإرادته في مجاهدته لنفسه لكي تكون متفائلة وراضية ومتحملة لما في الموقف من ضغوط (مرسي، 2000، 49)

وحسب (عبد الخالق) فقد كشفت قرابة قرن من البحوث أن الظروف الموضوعية والمتغيرات الديمغرافية ، وأحداث الحياة لا ترتبط ارتباطا مرتفعا بالسعادة، ومن ثم فإن أهمية العمليات الذاتية في السعادة، هي التي يجب التركيز عليها (Lyubomirisky&Lepper,1999)، ويتفق ذلك مع ما يذكره فينهوفن (Veenhoven,2009) أن السعادة تستتج مما تشعر به في الدرجة الأولى واعتمادا على وجهة النظر هذه فقد ظهر أن سمات الشخصية ، والاعتقاد الديني ، والزواج، والعلاقات الشخصية، والعلاقات الحميمة، والمساندة الاجتماعية، وخبرات العمل والثقافة ، ترتبط بالحياة النفسية الطيبة أو السعادة ، وتعد متغيرات متعلقة بها(Myers& Diener,1995; Myers,2000a,2000b) نقله (عبد الخالق وآخرون، 2018، 81)

ويصف (المناشي) الشخص بأنه يتمتع بمستوى عال من الهناء إذا كان راض عن حياته ذا مشاعر إيجابية متكررة مثل الفرح ، ونادرا ما يواجه مشاعر سلبية كالقلق والحزن، وهناك حاجة لمزيج مثالي من هذه المكونات لتعكس درجة ارتفاع الهناء الشخصي حيث تلعب دورا رئيسيا ، وأمرا حاسما للغاية في رفع مستوى الهناء الشخصي ، والحكم على مستوى الهناء الشخصي صادر من الشخص نفسه عن طريق تقييمه الذاتي لحياته(المناشي،2012، 37،38).

وهذا ما يفسره أيضا أن الأحداث الكبرى (مثل الترقية بالعمل، ربح جائزة) تفقد تأثيرها على مستوى سعادة الإنسان في فترة أقل من ثلاثة شهور (Easterline,2006,470) نقله (الرباعي،2014،28).

وعلى هذا فإنه لكل شخص مدى محتمل من السعادة، وانخفاض مستوى السعادة أو ذلك المدى هو محدد بالعوامل الخارجية المحيطة بالإنسان (الرباعي،2014،29).

فالسعادة مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر، فالمريض يرى أن السعادة في الصحة، والفقير يرى أن السعادة في الغنى، والعجوز قد يرى أن السعادة في أيام الشباب التي ولت، أما السجين فيرى السعادة في الحرية.

ويرى أرجيل (Argle) أن الناس يشعرون بدرجة أعلى من السعادة، إذا استطاعوا حل صراعاتهم الداخلية وتحقيق درجة من التكامل في شخصيتهم (الصوافي، 2020، 3-4).

ويفسر كمال مرسي (2000، 40) أن السعادة النفسية تنبع من داخل الفرد أي من أفكاره ومشاعره فالسعادة النفسية ترتبط أكثر بشخصية الفرد وطريقة تفكيره، فتمتع الفرد بسمات وانماط إيجابية تعد مهمة في سعادة الفرد (السيد أبو هاشم، 2010، عبد الله محمود، 2010) نقلته (قاسم، عبد الله، 2018، 83).

ويضيف سيلجمان أن الشعور بالسعادة لا يتحقق عندما نريده، ولكن عندما نكون مؤهلين إن اتباع طرق مختصرة مثل: تناول الحلوى والمخدرات والتسوق ومشاهدة التلفزيون وممارسة الجنس المحرم، لا تصنع الشعور بالسعادة، لأنه مهما أبدع الناس في وسائل للحصول على السعادة، فلن يتحقق لهم ذلك ما لم يكونوا مؤهلين بممارسة قدراتهم الشخصية وفضائلهم الإنسانية، عن البحث عن السعادة والمشاعر الإيجابية عامة دون الاستعداد لها ، يجعل الناس يعيشون جوعاً روحياً ويعيشون الزيف والخواء والتشاؤم، إن المشاعر الإيجابية التي تنبع من تدريب القدرات والفضائل، بدلا من الطرق المختصرة، تكون مشاعر حقيقية (مارتن سيلجمان، 2002، 7-8).

وقد أوضحت العديد من الدراسات الفوائد العائدة على الأشخاص المتمتعين بمستوى عال من الهناء الشخصي فهم أكثر نجاحا في مجالات الحياة المختلفة ، وعلاقاتهم الاجتماعية أقوى من الذين هم في مستوى أقل من الهناء الشخصي، كذلك أوضحت الدراسات الطولية أن الأشخاص الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الهناء غالبا ما يكونون متزوجين ، ويحظون بعلاقات جيدة داخل العمل، والقدرة على التعامل مع الضغوط ، وفرصتهم أكبر في الترقيات والمرتب الأفضل ، هذه النوعية من الناس تستطيع تطوير طرائق فاعلة للتغلب على الظروف الضاغطة، بالإضافة إلى تميزها بمستوى منخفض من الأفكار، والسلوكيات السلبية (شليبي، أحمد، 2015، 150).

2-تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

ومن خلال النتائج تبين أن نسبة انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة منخفضة و بالنظر إلى النسب المتحصل عليها في الدراسة الحالية إذا ما وضعت في الإطار الاكلينيكي، وإذا ما قورنت

بنسبة الانتشار التي تم التوصل إليها في الدراسات التي هي في حدود اطلاقنا واتساقا مع الدراسة الحالية يمكن أن ندعمها بالدراسات الموالية:

فحسب دراسة: (Kouichi,Norito,2011) كانت نتائج انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة موافقة للدراسة الحالية حيث أظهرت نتائج هذه الدراسة على مدى الحياة ما نسبته بين 0.7 و2.1% من انتشار هذا الأخير (kouichi Kawakami,2011)

ووافقت الدراسة الحالية أيضا دراسة (Todd et al, 2018): فكانت تقديرات معدل الانتشار لاضطراب الانفعالات المتقطعة(1.5 % و1.7%). (Todd et al ,2018)

وخالفت نتائج الدراسة الحالية دراسة: (Volkan, Lut, 2018)

فكان معدل انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة بنسبة 11.3 %، و متوسط العمر عند البدء 16 سنة ومعدل انتشار اضطراب الانفعالات المتقطعة العمرية أعلى 3.8 مرة عند الذكور من الإناث (Volkan, Lut,2018).

وتبلغ نسبة انتشاره بين المترددين على خدمات الطب النفسي التابعة لإحدى الجامعات حوالي 2%(غانم،2011،183).

ويفسر ذلك بأن الاضطراب ينتشر بين صفوف الرجال أكثر من النساء بفارق ضخم جدا إذ أن ثلثي المصابين من الرجال ولا تفسير واضح لذلك ، إذ تقترح بعض التفاسير تدخل هرمون الذكورة التستوستيرون في نوبات الغضب والعدوانية ، في حين يقترح تفاسير أخرى أن الاضطراب ينتشر بصفوف النساء والرجال على حد سواء إلا أنه ملاحظ بين الرجال أكثر بسبب طبيعة الرجل التي تجعل سلوكه الاندفاعي وعدوانيته أكثر وضوحا من اندفاعية وعدوانية المرأة (Maad,2018).

وحسب المنظور البيولوجي فيرى أن الاضطراب الانفجاري المتقطع قد ينجم عن الخلل في بعض مناطق الدماغ، وخاصة في الجهاز الحوفي أو اللمبي The Limbic System الذي يتكون من اللوزة Amygdala المسؤولة عن تفسير واستقبال وإرسال كافة الرسائل الانفعالية، وقرن أمون Hippocampus المسؤول عن تخزين الذكريات الانفعالية والاستجابات المناسبة للمواقف الخطرة والمهاد Thalamus المسؤول عن التعبيرات الوجهية الانفعالية، وتحت المهاد Hypothalamus المسؤول عن تكوين الخبرة الانفعالية، فعند تعرضنا لموقف انفعالي ما ترسل مراكز منطقة تحت المهاد منبهات إلى العضلات والأحشاء للقيام بالسلوك، وإلى القشرة الدماغية لتكوين الخبرة الانفعالية الخاصة بالغضب (Ploskin,2007,p3) لذا تكمن وظيفة الجهاز اللمبي بأنه يعمل على تنظيم انفعالات الشخص والسيطرة عليها وإصدار الاستجابات الانفعالية بشكل يتناسب مع الموقف المواجه، فمعظم

الوظائف السلوكية الانفعالية التي تشتمل على سلوكيات السرور والحزن والألم والخوف والانفعالات والحب والكراهية، أو تلك المسؤولة عن الإشراف على المشاعر الحسية والعاطفية التي تشتمل على الثواب والعقاب تقع ادارتها وتنظيمها بيد الجهاز الحوفي (John&Aggleton,1992,p191) نقله (عبيش،2016،363).

وأيضاً هناك من الناس من يميل على أن يكون سعيداً دائماً، على الرغم من التباينات في الحالة المزاجية الراجعة إلى الأحداث والمواقف المختلفة، تماماً مثلما أن هناك مكتئبين، والسعادة جزء من جملة خصائص أوسع نطاقاً، تتضمن اختيار المواقف المدعومة، والنظر على الجانب المشرق من الأمور، والمستوى المرتفع من تقدير الذات، ويميل الأشخاص التعساء إلى أن يشعروا بالوحدة، وإلى أن تكون درجاتهم مرتفعة في العصابية، وترتبط السعادة بقوة عناصر أخرى في الشخصية من مثل: الانبساط، والضبط الداخلي وغياب الصراعات الداخلية، والعلاقات الاجتماعية الجيدة، والانغماس في العمل، وأنشطة وقت فراغ هادفة، والقدرة على تنظيم الوقت، وترتبط ارتباطاً ضعيفاً مع عدد من الكفايات الشخصية من مثل الذكاء والجاذبية، كما يعد التدين مصدر أكيداً للسعادة، على الرغم من قلة تأثيره، وهو أكثر أهمية لكبار السن، وأكثر ارتباطاً بالسعادة الزوجية والصحة. (عبد الخالق،2010،27).

3. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الثالثة:

ومن خلال النتائج المتحصل عليها باختبار الفرضية فلا توجد علاقة ارتباطية بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي لدى عينة الدراسة. وعلى حد علم الباحثة فإنه لا توجد دراسات أو بحوث درست المتغيرين مع بعض فاضطراب الانفعالات المتقطعة يكون عرضاً مرافقاً لاضطرابات أخرى كاضطرابات الشخصية النرجسية أو المضادة للمجتمع أو الحدية، واضطراب ثنائي القطب (Maad,2018)، أما الهناء الشخصي يعد أكثر ارتباطاً بالتوافق النفسي المتمثل في التوافق الشخصي والاجتماعي والدراسي والمهني والذي يؤدي إلى التوازن الانفعالي (أرجايل، مايكل، 1997، ص43) نقله (التميمي، ناصر، 2019، 59) واتساقاً مع هذه الفرضية نجد دراسة مقارنة للفرضية هي دراسة: (Cook et al) حيث تناولوا دراسة السعادة النفسية لدى طلاب السنة الأولى بالجامعة في بريطانيا و أظهرت النتائج انخفاض مستوى السعادة النفسية لديهم وارتفاع مستوى القلق والاجهاد والاكنتاب نتيجة وجودهم في مستوى جامعي جديد (أبو هاشم وآخرون، 2010، 111).

وما يخالف الدراسة الحالية ما جاء في نظرية اللذة والألم "الدوركايم" (In ; Diener,2000,P34) أن للفرد أهداف واحتياجات وأن عدم وجودهما لا يعني شيئاً ما في حياته، فالفكرة

أن اللذة والألم (الهناء والتعاسة) مرتبطان ببعض إلى حد ما ، فالهناء الشخصي عادة ما يسبقه كرب وهناك أسباب أخرى لارتباط الهناء الشخصي والتعاسة معا منها أن الأشخاص الذين يشعرون بمنفعة كبيرة هم أنفسهم يشعرون بوجودانيات سالبة مكثفة ، وهناك سبب آخر هو الاندماج النفسي مع الأهداف فإذا كان لدى الشخص هدف عام وعمل بجهد على تحقيقه ، فإن فشله في تحقيقه سيؤدي إلى تعاسة أكبر ويوصله النجاح إلى هناء شخصي أكبر، أما إذا كان الاهتمام الشخصي أقل في تحقيق الهدف فإن الفشل في تحقيقه يؤدي إلى درجة كبيرة من التعاسة، فكلما قل الحرمان كلما كان الفرح بتحقيق الهدف، وأخير فإن فقدان شيء جيد يؤدي إلى عدم الهناء الشخصي وفقدان شيء سيء يؤدي إلى الهناء الشخصي (المناشي،2012،48)

ويرى سيلجمان وسكيزنتهمالي (Gsikszentmihlyi and Seligman ,2000) ضرورة التركيز على الجوانب الإيجابية أكثر من الجوانب السلبية من قبيل الأمل والحكمة والشجاعة والمسؤولية والإبداع والروحانية، فهي تساهم في تحسين جودة الحياة، إن السعادة والشقاء لا يمكن أن يترافقا معا لفترة زمنية بسيطة جدا (انطلاقا من الفهم الفلسفي القائم على قانون وحدة وصراع الأضداد)، ثم ما يلبث أن يسيطر على الفرد حالة السعادة أو الشقاء، إنهما استجابتان متعارضتان لا يمكن يتعايشا معا، يمتلك الفرد استعدادا عاما للسعادة والشقاء، وهما كامنان في كل فرد لكن بدرجات متفاوتة فهي، إذن استجابة متفاوتة لا يمكن الحكم عليها بأنها موجودة أو غائبة، وإنما توجد بدرجات متفاوتة لدى أفراد مختلفين ضمن مواقف متباينة.

ويرى (مرسي، 2000) أن أسلوب التفكير لدى الفرد حيال المواقف والأحداث يسفر عن شعور بالسعادة أو الشقاء، تبعا لدرجة قابليته للسعادة أو الشقاء ، وبناء على المواقف المتخذة فالسعادة ترتبط بكثير من المتغيرات المعرفية والنفسية والاجتماعية والانفعالية والجسمية (كتلو،2015،661-662).

ويرى أرجايل (1997) أنه يمكن في فهم الهناء النفسي بوصفها انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة أو بوصفها انعكاسا لمعدلات تكرار حدوث الانفعالات وشدة الانفعالات ، لذلك ينبغي أن تأخذ أربعة عناصر للراحة النفسية بالاعتبار وهي الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة والاستمتاع والشعور بالبهجة، والعناء بما يتضمنه من قلق واكتئاب والصحة العامة والأمن النفسي (أبوهاشم، السيد، 2010، ص1) نقله (التميمي، ناصر، 2019،59)

ويذكر (معمرية) أن السعداء هم صناع الحياة ، وسعادة الفرد تتعكس ليس فقط على نفسه، بل يتأثر بها من حوله ، وتنعكس على مجتمعه، فالسعيد كما يؤكد دينر (Diener E,2004) هو فرد مطمئن قادر على العطاء، تتسم علاقاته بالآخرين بالود والتسامح، وكثير من أنماط السلوك المضاد للمجتمع، هي نتيجة لعدم الاستقرار النفسي، وعدم الشعور بالسعادة عن الذات والآخرين ، لأن السعيد

يحب الحياة ويشعر أنها ذات قيمة كبيرة ويتعاون مع الآخرين، وعن الجريمة والاتجار بالمخدرات وحوادث العنف بأشكاله ، والتدمير والتخريب، والإهمال، لا يمكن أن تصدر عن أناس سعداء حاضرين وطيبين، كما أن الضياع والتشرد واليأس والكراهية لا تجتمع مع السعادة ، ولذلك يطالب الباحثون في مجال السعادة صانعي القرار بالاهتمام برفع مستوى السعادة (نادية سراج، 2008، 608) نقله (معمرية، 2016، 12).

ويتفق علماء النفس على أن الشخص السعيد لا يشعر بالسعادة بشكل دائم لأن الحياة لا تخلو من المشقات والأزمات، لكنه قادر على ممارسة الحياة في هذه المواقف ممارسة سعيدة، فيها التفاؤل ورضا وصبر وتحمل ، فيعمل من خلال مشاعر الألم والتوتر ويستعيد صحته وصحته النفسية (مبروك، 2007، 393) نقله (الوائي، 2020، 97)

ونبه عبد الخالق (2008) إلى كيفية تمثيل العوامل الديمغرافية مثل: مستوى الدخل، الزواج، عدد الأصدقاء، التدين الذكاء درجة الإنجاز العلمي بأن لهم دورا فاعلا في تحقيق الهناء الشخصي للأفراد، كما أن التنشئة العاطفية للأفراد والتمسك بالقيم المجتمعية من أهم أسباب ثبات الهناء الشخصي كما أن وجود أعراض الاكتئاب والمشقة النفسية يؤديان بدورهما إلى غياب الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة، ولذلك فإن ما يجعل الناس سعداء هو إنجازاتهم ومواردهم الشخصية وتوقعاتهم بالتقدم، وهم يحزنون عندما يلاقيهم سوء الحظ ويخفقون في التقدم (أحمد، علي، 2016، 13-14)

4. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الرابعة:

من خلال النتائج المتحصل عليها باختبار الفرضية تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للخبرة (5 سنوات، أكثر من 5 سنوات).
واتساقا مع هذه النتائج وجدت دراسة ليوبوميرسكي (Lyubomirsky, 2001) أن الظروف الموضوعية والمتغيرات الديمغرافية ، وأحداث الحياة ، تقوم فقط بدور ضعيف في تحديد مدى سعادة الأفراد وقد افترضت أن العمليات المتعددة: المعرفية والدافعية ، تعدل من تأثير البيئة الموضوعية في السعادة نقله (عبد الخالق وآخرون، 2018، 81).
وأیضا دراسة (عزوي جيلالي، 2014) حيث كشفت نتائج فرضيته بأنه لا توجد فروق بمستوى الاستجابة للضغط المهني في إطار العمل بالمناوبة لدى عمال الحماية المدنية تعزى إلى متغير الخبرة المهنية.

كما كشفت دراسة (مكناسي، 2014) على عدم وجود فروق دالة إحصائية بين استراتيجيات الأفراد حول أسباب مقاومة التغيير تبعا لمتغيري طبيعة العمل وسنوات الخبرة عند مستوى دلالة أقل من 0.05.

في حين كشفت دراسة (شربي وقوارح، 2019) على وجود فروق في مستوى المواطنة التنظيمية باختلاف الأقدمية والسن (شربي، قوارح، 2020، 220).

ويمكن تفسير هذا فحسب مارتين سليجمان يقول: إن الاقتصاد الأمريكي يتحول سريعا من اقتصاد منصب على المال إلى اقتصاد منصب على الرضا، وعن هذه الميول ترتفع وتهبط (عندما تقل الوظائف، يقل وزن الرضا الشخصي نسبيا، ولكن عندما تزيد الوظائف فإن الرضا الشخصي يكون له وزن أكبر)، ولكن الاتجاه على مدى عقدين كان لصالح الرضا الشخصي، إن مهنة القانون الآن هي أعلى المهن أجرا في أمريكا، بعد أن تخطت مهنة الطب في حقبة التسعينات من القرن الماضي، ولكن الشركات القانونية الكبرى في نيويورك تنفق الآن على الاحتفاظ بموظفيها - وحتى الشركاء - يتركون القانون باحثي عن عمل يجلب لهم المزيد من السعادة والرضا، إن ابهار الحياة الثرية في نهاية العديد من السنوات المرهقة من العمل لمدة ثمانين ساعة أسبوعيا فقد الكثير من بريقه، إن العملة الجديدة لهذا المجال هي الرضا عن الحياة. ملايين الأمريكيان يحدقون في وظائفهم ويتساءلون: "هل يجب أن يكون عملي غير مرض لهذه الدرجة؟ ماذا يمكنني أن أفعل حيال ذلك؟ إن إجابتي هي أن عملي يمكن أن يكون أكثر إشباعا عما هو عليه الآن، وأنه عن طريق استخدام نقاط قوتك المميزة في العمل أكثر، فإنك سوف تتجح في إعادة صياغة عملي وجعله مرضيا وأكثر إشباعا (سليجمان، 2006، 165-166).

ويمثل العمل أحد مكونات السعادة لدينا في مقدار استمتاعنا في بيئة عملنا وعلاقتنا العملية، ومدى إشباع عملنا لطموحاتنا ومهاراتنا، والأموال التي نجنيها، ويزيد الرضا عن العمل لدى أولئك الذين يتمتعون بشعبية في بيئة العمل، والذين ينتمون إلى جماعة عمل صغيرة ومتجانسة، ومن تتاح لهم فرص أكثر للتفاعل الاجتماعي أثناء العمل ويمثل أساس هذه الإشباعات في جوانب عملية تتمثل في المساعدة والنصيحة والعمل والرضا المتحقق من التعاون في أداء عمل مشترك (الوالتلي، 98، 2020).

ويذكر نحو 50% من الناس أنهم راضون عن عملهم، على الرغم من أن ثلث الناس فقط هو الذي سيستمر في أداء عمله إذ لم يكن مضطرا، وهناك فروقا واسعة في المهن المختلفة، ويعتبر أهم مكون للرضا عن العمل هو الرضا الذاتي عن العمل نفسه، ويزداد الرضا الذاتي إذا توافر في العمل تنوع في المهارات، والاستقلالية، وإذا شعر الفرد بأن عمله مؤثر في حياة الآخرين، وعندما يتوافر دليل على الأداء الناجح، وتتضمن المصادر الأخرى للرضا عن العمل: الأجر، وزملاء العمل، والإشراف على العمل.

ويؤثر الرضا عن العمل في الرضا عن الحياة بشكل عام، كما يؤثر في الصحة الجسدية والنفسية وتزداد كفاءة الأداء بزيادة الرضا عن العمل، وتسبب البطالة تعاسة لمعظم الناس، وقد يعود تفسير ذلك على أن النظرة السائدة إلى البطالة على أنها علامة على الفشل والكسل، كما أن هناك فوائد أخرى للعمل من مثل: تنظيم الوقت، والإحساس بالمكانة والهوية، والعلاقات الاجتماعية (أرجايل، 1993)، ويعد استغلال وقت الفراغ بشكل إيجابي أكثر أهمية وأكثر تحقيقاً للشعور بالرضا عن العمل بالنسبة لكثير من الناس، وهو مصدر أساسي للشعور بالرضا عن الحياة، وأهم طرق قضاء وقت الفراغ: مشاهدة التلفزيون ووسائل الإعلام الأخرى والنشاطات التي تجري في المنزل (عبد الخالق، 2010، 28).

5. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه: لا توجد فروق دالة إحصائية في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى (للحالة العائلية)، ولم تتحقق الفرضية وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات:

فحسب: دراسة **ديفيد (David, 2000)** أن الناس تمتلك الكثير من الجوانب الإيجابية التي تكسبهم الأمل وتتيح لهم الفرصة للحصول على درجات عالية من السعادة والرضا الحياتي، مثل الزواج الصداقات الوطيدة وصلات القرابة والتعاون، يرتبط الرضا عن الزواج ارتباطاً قوياً بالشعور العام بالرضا والسعادة (مايكل، 1993) نقله (كتلو، 2015، 466).

واتفقت الدراسة الحالية مع دراسة الباحث **(عزوي جيلالي، 2014)** أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بالنسبة للفروق في مستوى الاستجابة للضغط المهني في إطار العمل المناوبة لدى عمال الحماية المدنية تعزى إلى متغير (الحالة العائلية) حيث قدرت قيمة (ت) ب (0.102) وهي غير دالة عند مستوى الدلالة (0.05)، ومن خلال هذه النتائج يؤكد الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق بمستوى الاستجابة للضغط المهني في إطار العمل لدى عمال الحماية المدنية وفق متغير (الحالة العائلية).

وخالفت الدراسة الحالية دراسة **(قاجة وغربي، 2018)**، حيث توصلت نتائج دراستهما إلى أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب المواجهة لدى الأعوان تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية و متغير الرتبة والوظيفة.

ويفسر ذلك بأن الكثير من الدراسات الميدانية تكشف لنا الكثير عن أثر التفاعل الاجتماعي وشبكة العلاقات الاجتماعية الي نعيش في ظلها على مدى شعورنا بالسعادة وذلك لتوافر

عنصرين مهمين: الدعم الانفعالي (الثقة ، الاهتمامات)، إن الزواج من أهم مصادر الدعم الاجتماعي والحماية من تأثير المشقة Stress كما أن النساء التي عانين من أحداث الحياة الشاقة يكن أقل احتمالا لأن يقعن فريسة الاكتئاب، إذا كان الزوج محلا للثقة ، والأشخاص الوحيدون يعانون من القلق والملل وانخفاض تقدير الذات وهو أقل انبساطا وأكثر عصبية، إن الدعم الاجتماعي يخفف من العناء ويزيد من الشعور بالسعادة وتقدير الذات كما يولد درجة من المشاعر الإيجابية ويقلل من التأثير السلبي للأحداث الخارجية، إن العلاقات الاجتماعية عموما من أهم مصادر السعادة والتخفيف من العناء والشعور بالبهجة وتوفير المساندة وهي تحمي من تأثير المشقة بزيادة تقدير الذات وكف الانفعالات السلبية وتوفير المساعدة على حل المشكلات (أرجايل،15) عن طريق البريد الإلكتروني (فلاق، 2014،104)

وبينت بعض الدراسات الخلل الذي يسببه نظام المناوبة على المستوى الأسري، إذ وجد (أوليتش، 1967) في دراسة لعمال الدوريات من نمط (3x 8) أن 74% من المتزوجين و45% من العزاب يشكون من الاضطرابات النفسية التي يتسببون فيها لعائلاتهم فيشتكين من استحالة نسج علاقات ودية مع الناس في السهرات والحفلات واضطراب العلاقة الزوجية، زيادة عن الصعوبات في تنظيم مختلف الشؤون العائلية (جيلالي،2014،6).

6. تفسير ومناقشة نتيجة الفرضية السادسة:

لا توجد فروق في الهناء الشخصي بين عينة من عمال الحماية المدنية تعزى للمستوى الدراسي (ثانوي، جامعي). وعليه يمكن أن ندعم النتائج الدراسة الحالية بما جاءت به الدراسات التالية:

فحسب: دراسة (روموالداس وآخرون،2017) جاءت النتائج مخالفة للدراسة الحالية، فأشار التحليل أحادي المتغير لارتفاع الهناء النفسي لدى طلبة المرحلة الجامعية عن طلبة المرحلة الثانوية (علة، بن الطاهر ، 2019، 96).

وعلى عكس الدراسة الحالية فنلاحظ دراسة بن زروال (2008) فقد وجدت علاقة موجبة دالة بين نمط الشخصية ج ومصادر الإجهاد التالية: العلاقة بالزملاء، العلاقة بالرؤساء، طبيعة العمل عبء العمل، مستوى التأهيل المهني، وسائل العمل وظروفه الفيزيائية، العلاقة بالناس (بن زروال، 2008، 2)

وتوصل البحث لدى (الطائي، حسين، 2020) أن الطلبة من ذوي التخصص الإنساني لديهم مستوى أعلى من السعادة النفسية، كما أكدت الدراسة على وجود فروق ذي دلالة إحصائية ولصالح طلبة الصف الرابع في الشعور بالسعادة النفسية (الطائي، حسين، 2020،393).

وفي دراسة أجراها كل من شيلدون وكرايجر (Sheldon,M&Kreiger,L.s, 2004) أظهرت اختلاف مستوى الهناء باختلاف المرحلة الدراسية حيث ظهرت مستويات أعلى للهناء الشخصي في المراحل الدراسية المتقدمة نقلته (محبوب،2017،9).

ويمكن تفسير ذلك بأن التعليم مصدر متجدد للسعادة سواء كان من خلال القراءة أو الاستمتاع أو المشاهدة أو أيا كانت وسائل تحصيله، فإن الفئة المحبة للعلم تحقق كثيرا من السعادة لنفسها باستمرار التعلم، إضافة إلى أن الشخص الذي يملك رغبة التعلم تكون له رؤية متسعة للأمور ولديه القدرة على التكيف مع المشكلات وإيجاد الحلول لها كما أن رؤيته لذاته تكون إيجابية من اعتباره لذاته (عائشة المحروقي، 2013،31)، ويعد التعليم في حد ذاته معاناة لمن يتعلمون بهدف الحصول على الشهادة وهذا الشخص تكون سعادته في الحصول على شهادته فقط، لأنه يسعى إلى إنهاء المادة الدراسية من دون الاستمتاع بها، ولا يستفيد من دراسته، كونه كان يذاكر من أجل الامتحان فقط وينسى الكثير مما تعلمه بعد الحصول على الشهادة، أما من لا تتوقف العملية التعليمية لديهم بحصولهم على الشهادة، فيستمتعون بتعلم جديد مهما كانت أعمارهم وهنا يكون التعليم مصدرا متجددا للسعادة (إبراهيم أبو عمشة، 2013، 68) نقلته (فلاق، 2014، 101-102)

خلاصة الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة بين اضطراب الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي ، وأوضحت النتائج أنه لا توجد علاقة بين المتغيرين، حيث أن المتغيرين لم توجد أي دراسة في حدود علم الطالبة قامت ببحثهما مع بعض، فاضطراب الانفعالات المتقطعة هو عرض في مختلف الاضطرابات ووجدت دراسة أكاديمية عربية وحيدة (لعبيس، 2016) حيث درسه على عينة المراهقين و الدراسة الحالية كانت علائقية مع الهناء الشخصي، حيث هذا الأخير لا توجد دراسة عربية في حدود علم الطالبة أجرته على عينة من عمال الحماية المدنية ورافقه مع اضطراب الانفعالات المتقطعة، وهو يقع ضمن اضطرابات السيطرة على الاندفاع ، فيفشل الشخص المصاب به في التحكم في اندفاعاته، وتكون النتائج وخيمة إما بتدمير الممتلكات أو الاعتداء على الأشخاص وهذا ينتج عن سبب تافه وبسيط استثاره، أما الهناء الشخصي فهو متعدد المترادفات حسب بعض العلماء فيرادفونه بين السعادة، السعادة النفسية، الرفاهية النفسية ، الوجود النفسي الأفضل، الرضا عن الحياة ومن العلماء من يقول أن الهناء الشخصي أعم وأشمل من السعادة، والكل يشتركون في نفس الأبعاد والمتمثلة في : الاستقلالية، التمكّن البيئي، التطور الشخصي، العلاقات الإيجابية مع الآخرين، الأهداف في الحياة تقبل الذات ، وهو يتكون من الرضا عن مجالات الحياة، المكون المعرفي، التوازن الوجداني، وما أسفرت عليه نتائج الدراسة فتباينت مع نتائج الدراسات السابقة ، فنسبة انتشار اضطراب الانفعالات كانت منخفضة لدى عينة الدراسة وهذا ما دعمته دراسات وخالفته دراسات أخرى، كما أن مستوى الهناء الشخصي كان ليس مرتفع فدعمته دراسات التي تناولت الفروق في الهناء الشخصي باختلاف الجنس فكان لدى النساء أكثر منه لدى الذكور، أما في عدم وجود العلاقة بين المتغيرين بحيث لم توجد دراسات تناولت المتغيرين مع بعض في حدود علم الباحثة، وكذلك لم توجد فروق في الهناء الشخصي تعزى للحالة العائلية فوافقت دراسات وخالفته أخرى، وأيضا لم توجد فروق في الهناء الشخصي تعزى للمستوى التعليمي فدعمته دراسات أيضا وخالفته أخرى، وتم تفسير النتائج المتحصل عليها في الفصل السابق وذلك حسب الدراسات السابقة والتراث النظري.

توصيات الدراسة وآفاقها: في ضوء ما توصلت إليه الطالبة بعد اطلاعها على المعارف المذكورة في الجانب النظري ، ومن نتائج البحث الميدانية يمكن الخروج بالتوصيات التالية:

ما نستنتجه من هذه الدراسة أن عمال الحماية المدنية هم من الشباب الذين يجازفون ويدفعون بحياتهم من أجل حماية الغير وربما يتعرضون للمهالك والصعوبات والمخاطر التي قد تؤدي بهم، ومن هنا نرى ضرورة تحسين الظروف التي يعملون بها وقد تعرضت لها في الفصل الأول والمتمثلة في الصعوبات التي تلاقهم أثناء تأدية مهامهم، والتي من الممكن أن تكون قد أدت بهم إلى ضعف في

الهناء الشخصي والسعادة النفسية، وعليه من أجل رفع مستوى هذا الأخير (الهناء الشخصي) ورفع المعنويات أثناء العمل وجعل الهمم دوما مشحونة ومتقدة، لابد من الاهتمام بالجانب النفسي وهو الذي يرفع كل الجوانب الأخرى، مع زيادة الاهتمام بالجانب المادي الذي ينعكس بالإيجاب على الجانب النفس فيؤدي إلى زيادة الهناء الشخصي وبالتالي زيادة الهمة في العمل وأيضاً العامل بالحماية المدنية لا يلقي بالا لنفسه ويقدم الغير عليه، وربما في دراسات قادمة تأخذ بعين الاعتبار برامج نفسية داعمة للراحة النفسية فقبل العمل يهيئون نفسياً وبعده يقومون بالتفريغ بعد مواجهة الحدث الصادم، لئلا يصابون باضطرابات وصدمات نفسية من مشاهدة شيء خطير في العمل.

وبما أنه لم تتوصل الدراسة إلى وجود فروق بين عمال الحماية المدنية في اضطراب الانفعالات المتقطعة تبعاً لمتغير، الخبرة (مدة العمل) والمستوى (ثانوي، جامعي) والحالة العائلية (أعزب، متزوج)، توصي الباحثة بإجراء دراسات لاحقة تبحث في المتغيرين معاً بإضافة السن، الدخل الطلاق، أو عدد أفراد الأسرة في العائلة، وفاة الزوجة، منطقة العمل (حضري، ريفي) ويمكن دراسة هذه العينة بمنهج دراسة حالة، فتكون الدراسة أجدي وأثرى للفائدة على العينة ومجتمع الدراسة، وأهم ما توصي به الدراسة الحالية وضع مخططات ترفيهية، تحفيزية، إرشادية لزيادة الهناء الشخصي لدى عمال الحماية المدنية.

صعوبات البحث: عدم وجود دراسات سابقة لها علاقة مباشرة بين متغيرات البحث (اضطراب

الانفعالات المتقطعة والهناء الشخصي) لدى عينة الدراسة والمتمثلة في الحماية المدنية.

- تباعد وحدات الحماية المدنية عن بعضهم البعض.
- المظاهرات وقت توزيع الاستبيان على عينة الدراسة.
- عدم ثبات النقل في الذهاب (منطقة جامعة التكوين المتواصل وبين كلية العلوم المادة).

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

مقابلة مع أعوان الحماية المدنية، مارس 2021.

الكتب:

- 1- إبراهيم خليل ابراش، 2008، المنهج العلمي وتطبيقاته في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
- 2- أحمد عكاشة، 2008، الرضا النفسي الباب الملكي للصحة والسعادة، ط1، الهيئة المصرية العامة للكتاب، القاهرة.
- 3- أحمد عكاشة، 2014، كيف تصبح إنساناً؟ : ما بعد التنمية الذاتية/ شريف عرفة، ط3، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- 4- أنور الحمادي، 2015، خلاصة الدليل التشخيصي والإحصائي الخامس للاضطرابات العقلية -DSM 5، الدار العربية للعلوم الناشرين ط1، بيروت.
- 5- باسريشا نيل، 2017، ترجمة ابتسام الخضراء، معادلة السعادة، الطبعة العربية الأولى، العبيكان للنشر، الرياض.
- 6- رجاء محمود أبو علام، 2011، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، ط6، دار النشر الجامعات، مصر.
- 7- ترجمة عبد الرحمان إبراهيم، 2008، المغني في الطب النفسي، شعاع للنشر والعلوم، سوريا.
- 8- سامر جميل رضوان، 2009، في الطب النفس وعلم النفس الاكلينيكي، ط1، دار الكتاب الجامعي، الامارات العربية المتحدة.
- 9- سناء نصر الدين حجازي، 2013، علم النفس الاكلينيكي للأطفال، ط2، دار المسيرة، عمان.
- 10- شريف عرفة، 2012، أن تكون نفسك دليلك العلمي للسعادة والنجاح/ شريف عرفة، ط1، الدار المصرية اللبنانية، القاهرة.
- 11- صالح الدايري، 2008، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية الانفعالية، ط1، دار صفاء، عمان.
- 12- عبد الستار إبراهيم، عبد الله عسكر، 2008، علم النفس الاكلينيكي في ميدان الطب النفسي، ط4، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 13- عبد الله العثمان، 2005، افهم غضبك كي تتغلب عليه، دط، دار ناشري، www.nashiri.net
- 14- فكري النائب، 2009، الكامل دليل الطب النفسي العام وطب نفس الأطفال لأطباء العاملين في الرعاية الصحية الأولية، دط، وزارة الصحة العامة والسكان، صنعاء.
- 15- فهد عامر الأحمد، 2017، نظرية الفستق، ط3، دار الحضارة للنشر والتوزيع، الرياض.

- 16- كمال إبراهيم مرسى، 2000، الجزء الأول مسؤولية الفرد في الإسلام وعلم النفس، ط1، دار النشر للجامعات، مصر.
- 17- لطفي الشربيني، دس، معجم مصطلحات الطب النفسي، دط، مركز تعريب العلوم الصحية، مؤسسة الكويت للتقدم العلمي.
- 18- مارتن إي- بي - سليجمان، 2006، السعادة الحقيقية استخدام علم النفس الإيجابي الحديث لتحقيق أقصى ما يمكنك من الاشباع الدائم، ط1، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية.
- 19- مجدي أحمد محمد عبد الله، 2000، علم النفس المرضي، دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب، ط ، دار المعرفة الجامعية القاهرة، www.al-mostafa.com
- 20- محمد حسن غانم، 2011، المرأة والاضطرابات النفسية، ط1، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
- 21- محمد حسن غانم، 2006، الاضطرابات النفسية و العقلية والسلوكية.(الوبائيات- التعريف، محكات التشخيص- الأسباب العلاج- المآل والمسار، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 22- محمد حسن غانم، 2010، الاضطرابات النفسجسمية (تأصيل نظري ودراسات ميدانية، دط، دار غريب، القاهرة.
- 23- محمود عواد، 2011، معجم الطب النفسي والعقلي، ط2011، دار أسامة للنشر والتوزيع، عمان.
- 24- محمود كاظم محمود التميمي، 2016، إرشاد الأزمات، ط1، مركز دبيينو التعليم التفكير، عمان
- 25- مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، ط1، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، عمان.
- 26- مصطفى حجازي، 2012، إطلاق طاقات الحياة قراءات في علم النفس الإيجابي، ط2012، التنوير للطباعة والنشر والتوزيع، لبنان.
- 27- مصطفى شلبي، 2016، مقدمة في الشخصية أول مصدر مفتوح في علم النفس، دط، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 28- نبيل محمد الفحل، 2016، مقياس الرضا عن الحياة للمراهقين المكفوفين، دط، دار العلوم للنشر والتوزيع، جامعة القاهرة .
- 29- Emil F Coccaro, 2012, **Intermittent explosive disorder as a Disorder of Impulsive Aggression for DSM -5**, The American Journal of Psychiatry.
- 30- Jennifer R ,Fanning, Royce Lee, Emil Coccaro, 2016 , **Psychiatry Comprehensive**, <https://www.ncbi.nlm.gov/pmc/articles/pmc5024714>

Matt Delisi ,Michael Elbert , Daniel Caroperso, Katherine Tahja, -31
Timothy Heinrichs,2017, **Criminally Explosive : Intermittent Explosive Disorder** ,CriminalCareers,and psychopathology among Federal Correctional Clients, International Journal of Forensic Mental Health, Volume16,2017,Issue4

المحاضرات:

32- عبد السلام دعيدش، 2018، **مطبوعة مقياس القياس النفسي والتربوي**، السنة الثالثة إرشاد وتوجيه السداسي الخامس، جامعة محمد لمين دباغين، الجزائر.
33- سليم ماني، زاوي مكرم، 2019-2020، **محاضرات إحصاء إستدلالي**، السنة الأولى علوم إجتماعية، جامعة محمد البشير الابراهيمي برج بوعرييج.

المجلات الأكاديمية :

34- أبو هاشم السيد محمد، 2012، **القدور سماح ممدوح، صدق وثبات مقياس العادة النفسية على عينات مصرية وسعودية سورية من طلاب الجامعة، دراسات تربوية ونفسية**، مجلة كلية التربية، ع 75، الزقازيق، مصر.
35- أحمد شعبان، 2013، **اضطراب ما بعد الصدمة وعلاقته بالدافعية للإنجاز والهناء النفسي لدى عينة من مصابي ثورة 52 يناير**، كلية الآداب قسم علم النفس، قسم : الدراسات والأبحاث وأطروحات الدكتوراه ورسائل الماجستير، أكاديمية علم النفس 2009، 2020.
36- أحمد محمد عبد الخالق، (ديسمبر 2017) **سليمة حمودة، فارس زين العابدين، السعادة وارتباطها بالحياة الطيبة والتدين لدى عينة من طلبة الجامعة في الجزائر**، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، ع31.
37- أحمد محمد عبد الخالق، فارس زين العابدين، 2019، **حب الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة في الجزائر Love of live in university students from Algeria**، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة الإسكندرية(مصر) جامعة سيدي بلعباس(الجزائر)، 8(1) (141-151)
38- أحمد مسعودي، 2015-2016، **الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين**، دراسة ميدانية من وجهة نظر عينة من معلمي المدرسة الابتدائية بولاية مستغانم ، أطروحة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم تخصص: علوم التربية، جامعة وهران 02.

- 39- أمينة قاسم إسماعيل قاسم، سحر محمود محمد عبد الإله، 2018، السعادة النفسية في علاقتها بالمرونة المعرفية والثقة بالنفس لدى عينة من طلاب الدراسات العليا بجامعة سوهاج، المجلة التربوية العدد 53.
- 40- أمينة إبراهيم شلبي، هدى عبداللطيف أحمد، القيم كمنبئات بالهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الجامعية، المؤتمر القومي التاسع عشر (العربي الحادي عشر) ، 16-17 سبتمبر 2020
- 41- إيمان نجم عبد الكريم عبد العزيز حسن، 2019، نمذجة العلاقات بين سمات الشخصية الكبرى والضغوط الأكاديمية والصمود النفسي والهناء الذاتي، رسالة ماجستير في التربية، كلية التربية جامعة عين [srv4.eulc.edu.eg/euls-v5 /Librairies/Thesis/Browse/ Thesis Thesis Pages.aspx](http://srv4.eulc.edu.eg/euls-v5/Librairies/Thesis/Browse/ThesisThesisPages.aspx).
- 42- حنان بنت محمد أمين محبوب، الهناء الشخصي وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب جامعة ام القرى، المجلد 18، الجزء الحادي عشر، الرقم المسلسل للعدد 11، الخريف 2017.
- 43- دوايد محمد، قنوعة عبد اللطيف، الإجراءات المنهجية في البحوث النفسية والتربوية التطبيقية، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية - جامعة الوادي، العدد الثالث - ديسمبر 2013.
- 44- رافد صباح التميمي، أشواق صبر ناصر، الشخصية المبدعة وعلاقتها بالهناء النفسي لدى طلبة كلية التربية الأساسي، Route Educational & SocialScience Journal Volume 63F ebruary 2019 المملكة العربية السعودية.
- 45- رامي عبد الله طشطوش، 2015، الرضا عن الحياة والدعم الاجتماعي المدرك والعلاقة بينهما لدى عينة من مريضات سرطان الثدي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 11، ع4، 449-467.
- 46- رانيا عبد العظيم محمود أبو زيد، محمد السيد عبد الرحمن، محمد إبراهيم سعفان، الهناء الذاتي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلاب الجامعة، المجلة العربية للآداب والدراسات الإنسانية ، مج3، ع10، أكتوبر 2019، www.naseej.com
- 47- زكي الوائلي، السعادة وعلاقتها بنوع التخصص الدراسي لدى الطلبة المقبولين الجدد في الجامعة، المجلد 28، العدد: 03، 2020 الخاص بالمؤتمر العلمي الأول للدراسات الصرفة والإنسانية لجامعة الحمدانية مجلة جامعة بابل للعلوم الإنسانية.
- 48- سجة الحذق، 2016، الرفاه في الرواية عمارة يعقوبيان لعلاء الأسواني (دراسة تحليلية الرفاه النفسي "Psychological Well- Being" لكرول د. ريف) بحث جامعي مقدم لاستيفاء شروط الاختبار النهائي للحصول على درجة سرجانا (SI) في قسم اللغة العربية وأدبها كلية العلوم الإنسانية جامعة مولانا إبراهيم الإسلامية الحكومية مالانج.

- 49- سعاد ياسين الرباعي، 2013-2014، الشعور بالسعادة وعلاقته بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلة جامعة دمشق، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة دمشق.
- 50- سعود عبد العزيز الدوسري، ظاهرة السرقة عند الأطفال وخطورتها على المجتمع، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الشرعية والقانونية المجلد 9، 2012.
- 51- سلوى فهاد المري، 2018، الخصائص السيكومترية لمقياس الرفاه النفسي لدى الإناث المصابات بأمراض مزمنة، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية ع5، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمان بالرياض.
- 52- سماح محمد هاشم المناشي، 2012، الحاجات الارشادية وعلاقتها بالهناء الشخصي لدى طلبة المرحلة الثانوية : دراسة تنبؤية، متطلب تكميلي لنيل شهادة الماجستير في علم النفس التربوي، المملكة العربية السعودية.
- 53- عادل خضير عبيس، 2016، الاضطراب الانفجاري المتقطع لدى المراهقين، مجلة الآداب / ملحق العدد118، جامعة بغداد- كلية آداب، قسم علم النفس.
- 54- عايدة صالح شعبان، 2013، الشعور بالسعادة وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من المعاقين حركيا المتضررين من العدوان الإسرائيلي على غزة، مجلة جامعة الأقصى (سلسلة العلوم الإنسانية) المجلد17، العدد1، ن ص192- 154.
- 55- عبد الباقي دفع الله أحمد، نائلة محمد علي، 2016، فاعلية برنامج إرشادي لتدعيم حب الحياة والهناء الشخصي لمرضى الاكتئاب الخالي من أعراض ذهانية بمستشفى كسلا التعليم السوداني، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1) مارس 2016 (6-27)
- 56- عبد الخالق محمد أحمد، غادة خالد عيد، مايسة أحمد النيال، 2010، حب الحياة لدى عينتين من طلاب الجامعة الكويتيين واللبنانيين: دراسة في علم النفس الإيجابي، حوليات الأدب والعلوم الاجتماعية - الكويت ، حوليات 31، الرسالة 321.
- 57- عبير محمد حسين محمد، : قياس الهناء النفسي لدى معلمي المدارس الحكومية والأهلية في مدينة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 15، العدد (4)، 2019.
- 58- عزوي جيلالي، نظام العمل بالمناوبة وعلاقته بالضغط المهني لدى عمال الحماية المدنية دراسة وصفية بالوحدة الرئيسية للحماية المدنية بادرار، رسالة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس عمل وتنظيم : تخصص هندسة بشرية وتصميم العمل ، جامعة وهران، 2014.
- 59- عفراء إبراهيم خليل، 2012، المراقبة الذاتية والوجود النفسي الأفضل لدى طلبة الجامعة مرتفعي ومنخفضي القابلية للاستهواء، مجلة كلية التربية الأساسية ملحق العدد 75.جامعة بغداد.

- 60- علي بن عبد الرحمان الشهري، 2020، الاحتراق الأكاديمي وعلاقته بالهناء الذاتي الأكاديمي، لدى طلبة المرحلة الثانوية، المجلة العربية للعلوم النفسية والتربوية، المجلد الرابع، العدد (17).
- 61- عيشة علة، تيجاني بن الطاهر، التقييم والتنبؤ بصلاحية عوامل الهناء النفسي لدى طلاب جامعة الجلفة والأغواط، مجلة أفق للعلوم العدد السادس عشر - جوان 2019 - المجلد 04، جامعة زيان عاشور الجلفة.
- 62- عيشة علة، تيجاني بن الطاهر، 2019، علاقة الهناء النفسي بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية على عينة من طلبة عمار ثليجي بالاغواط الجزائر، 96 المجلد 12/ عدد 3/
- 63- فتحي عبد الرحمن الضبع، 2019، التسامي بالذات والشغف والكمالية العصابية كمنبئات بالهناء الذاتي في العمل لدى معلمات رياض الأطفال، المجلة التربوية، كلية التربية، جامعة سوهاج،
- 64- فتون خرنوب، 2016، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل (دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق)، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 14- العدد 1.
- 65- فتيحة بن زروال، 2008، أنماط الشخصية وعلاقتها بالاجهاد (المستوى، الأعراض، المصادر، واستراتيجيات المواجهة) دراسة ميدانية على عينة من العاملين بالحماية المدنية، البريد، مصلحتي الاستعدادات والتوليد بولاية أم البواقي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه علوم في علم النفس.
- 66- لبنى إبراهيم الخطيب، جهاد سليمان القرعان، مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والإيثار لدى طلبة جامعة مؤتة، المجلة الدولية التربوية المتخصصة، المجلد (9)، العدد (1) - اذار 2020.
- 67- محمد بن ناصر بن سعيد الصوافي، 2019، السعادة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلبة الصف التاسع الأساسي، مجلة العلوم التربوية والنفسية ع10، مج3، الجامعة الإسلامية العالمية ماليزيا.

المذكرات

- 68- مرضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة الأمل لدى عينة من طالبات جامعة أم القرى، رسالة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية جامعة أم القرى متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس (تخصص نمو نفسي) المملكة العربية السعودية
- 69- ممدوح بنيه لافي الزين، 2019، السعادة النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة الأردنية المتوقع تخرجهم، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية، الجامعة الأردنية، الأردن

- 70- ناصر الدين إبراهيم أبو حماد، 2019، جودة الحياة النفسية وعلاقتها بالسعادة النفسية والقيمة الذاتية لدى عينة من طلبة جامعة الأمير سطام بن عبد العزيز، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية المجلد (10) -ع (27) .
- 71- نبيل جبرين الجندي، جبارة عبد تلاحمة، 2016، درجات الشعور بالعافية النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة الخليل، مجلة الدراسات التربوية والنفسية - جامعة السلطان قابوس مجلة 11 ع أبريل 2017.ص 227-351
- 72- نبيلة فلاق، التفاؤل غير الواقعي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى الطلبة، مذكرة مكملة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (الارشاد النفسي والصحة النفسية) 2013-2014 جامعة الجزائر.
- 73- هناء بوحارة، مستويات الاحتراق النفسي وعلاقتها بالاكتئاب لدى أعوان الحماية المدنية - دراسة ميدانية لدى عينة من أعوان الحماية المدنية بولاية عنابة- مجلة العلوم النفسية والتربوية، 5(4) 2019. (14-24).
- 74- وسيلة زروالي، 2016، دور علم النفس الإيجابي في تأكيد إنسانية الإنسان، مجلة العلوم الانسانية العدد 5 جوان 2016، جامعة أم البواقي الجزائر.
- 75- يحي عمر شعبان شقورة، 2012، المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة **Psychological Resilience and its Relationship with Satisfaction of Life Among the Palestinian University Students in Gaza Governorates**، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية- جامعة الأزهر - غزة.
- 76- يوسف موسى مقداي، 2015، التفكير الخلقى وعلاقته بالوجود النفسي الممتلئ والسلوك الاجتماعي الإيجابي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 11، ع3، 269-284.

المقالات:

- 77- Admin,2020, **Intermittent Explosive Disorder**,[https ;//orange.net work fcare.org..](https://orange.net/work/fcare.org..)د16:50 2020 تاريخ التصفح 13 جوان 2020
- 78- Alisha Pollastri,Lu Wang, Milo Dofriman,Sammy Stool,2020,**Depattement of Psychiatry Laboratorey For Youth**

- Behavior**,[https://www.messgeneral.org/](https://www.messgeneral.org/Psychiatry/research/lab-youth-behavior) Psychiatry/research/lab-youth-behavior. تاريخ التصفح 11 جويلية 2020 12:00 د.
- 79- AmenClinics,2020,<https://www.amenclinics.com/condition/Anger-issues-violence-inte>. تاريخ التصفح 12 جوان 2020 17:43 د.
- 80- BY John M. Grohol,2020,- Home «Library » **Intermittent Explosive Disorder**. تاريخ التصفح 11 جويلية 2020 11:18 د.
- 81- Center Stone Srest ,2020, Causes&Effects of IED, <https://www.StoneecrestCenter.com/disorder/ied/symptom-effects>. تاريخ التصفح 01 جويلية 2020 10:39 د.
- 82- -DesireeStafford,2018,<https://www.quora.com/How-do-you-know-if-Someone-has-Intermittent-Explosive-Disorder>. تاريخ التصفح 26 جوان 2017 و 45 د.
- 83- Esraa Hassan ,2017, الاضطراب الانفجاري المتقطع وطريقة علاجه، المرسال، <https://www.almrsal.com/post56> تاريخ التصفح 11 جوان 2020 10:30 د.
- 84- Farouk Alkarmouty2019, **Intermittent ExplosiveDisorder**,<https://www.clinic.com.findhealth>. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 09:09 د.
- 85- Grand, 2020, <https://www.madeofmillion.com/condition/IntermittentExplosive-Disorder>. , تاريخ التصفح 11 جويلية 2020 19:34 د.
- 86- GreenLeaf. <https://www.greenleafhospital.com/disorder/ied/teensigns-symptom> تاريخ التصفح 26 جوان 2020 17 و 45 د.
- 87- <https://www.mayoclinic.org/ar/diseases-condition/IntermittentExplosiveDisorder>. تاريخ التصفح 11 جوان 2020 17:05 د.
- 88- **Intermittent Explosive Disorder in the National Comorbidity Survey Replication**, <https://pubmed.ncbi.nlm.gov/16754840>. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 19:50 د.
- 89- Jaja-Me2020, <https://www.Jaja.com/thecareissue/defusing-IntermittentExplosiveDisorder>. تاريخ التصفح 16 جوان 2020 18:05 د.
- 90- Jeff Stull, 2019, **Could You Intermittent Explosive Disorder (Self-Test)**-770-888-7754,<https://accessgrace.weebly.com>. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 11:07 د.

- 91- John Lee,2015, **Intermittent Explosive Disorder**,
<https://m.choosehelp.co.uk/impulse-control-Disorder/Intermittent>. , تاريخ التصفح 11 جويلية 2015 : 10 : 22
- 92- Jon Hyman,2018, Explosive Disorder your Workplace IED, [https://www Workforce.com/news/employees-with- Intermittent Explosive Disorder](https://www.Workforce.com/news/employees-with-Intermittent-Explosive-Disorder). , تاريخ التصفح 17 جويلية 2018 : 10 : 33
- 93- t,[https://www.marijuana doctors.com/condition](https://www.marijuana-doctors.com/condition-Intermittent-Explosive-Disorder) Rosado,2020, Intermitten Joseph Intermittent Explosive Disorder. تاريخ التصفح 9 جويلية 2020 : 11 : 10 : 39
- 94- Judy mallah, 2020, اضطراب السيطرة على الدافع, [https:// www. Amersal.com](https://www.Amersal.com) تاريخ التصفح 9 جويلية 2020 : 10 : 33
- 95- Kathryn Parricelli ,MA, **Intermittent Explosive Disorder**,[https://www.gulfbend.org/poc/view-doc.php ?=doc&=551](https://www.gulfbend.org/poc/view-doc.php?doc=551) . تاريخ التصفح 17 جوان 2020 : 18 : 50
- 96- kouichi Yoshimasu, Norito Kawakami,2011, **Psychosocial comorbidity :Finding From the World MENTAL Health Japan SURVEY 2002-2006**. <https://www.rsearchgate.net:publication/45650187-Epidemologic>. تاريخ التصفح 14 جوان 2020 : 05 : 06
- 97- Lon gitu dinal Study of pathways Leading to Explocive Anger Involving The traumas of Recurrent Conflict and the Cumulative Sense of Injustice in Timor- leaste. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28825139>. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 : 18 : 50
- 98- Maad Elsharif,2020,[www.waqi3..com/2018/01/Intermittent-explosive - disorder](http://www.waqi3.com/2018/01/Intermittent-explosive-disorder).. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 : 05 : 04
- 99- Madstreetz, Lecturio,2020, Intermittent Explocive Disorder(IED)Causes. تاريخ التصفح 9 جويلية 2020 : 13 : 20
- 100- Maxwell Guttman,2018,The Linke Between Mental Health and Intermittent **explosive disorder**. [https://www.psychreg.org/ Intermittent Explosive Disorder](https://www.psychreg.org/Intermittent-Explosive-Disorder). تاريخ التصفح 26 جوان 2018 : 17 : 44

- 101- Millcreek,2020, <https://www.Millcreekbehavioralhealth.com/behavioral/disorder/>ied.د 6:42 2020 جويلية 11 تاريخ التصفح
- 102- Mindyra,2020,[https://mindyra.com/solutions/adults/Intermittent Explosive Disorder](https://mindyra.com/solutions/adults/IntermittentExplosiveDisorder).د 17:40 2020 جوان 26 تاريخ التصفح
- 103- NCH ,2020, <https://www.no-healthconchmd.org/education/mayo-library/details/com>. , تاريخ التصفح17, جويلية 10:32 د.
- 104- Ohel,2018, / **Intermittent Explosive Disorder**, Ohel Children's Home and Family,<https://www.OhelFamily.org> 13 2020 جويلية 9 تاريخ التصفح 11:د
- 105- Philip Hickey,2013, **Intermittent Explosive Disorder** :The « Illnes » Thate Goes On Growing .[https://www.madinamerica.com/2015/08/Intermittent Explosive Disorder](https://www.madinamerica.com/2015/08/IntermittentExplosiveDisorder).د18:26 2020 جويلية 11 تاريخ التصفح
- 106- PsychologyToday,2019,[https:// Psychology Today.com/intl/condition/ Intermittent Explosive Disorder](https://PsychologyToday.com/intl/condition/IntermittentExplosiveDisorder).د50و18 2020 جوان 28 تاريخ التصفح
- 107- Ritika Dhaiwal, 2018, **Intermittent Explosive Disorder**, <https://www.whiteswanfoundation.org/disorder/intermittent-explosive>. , تاريخ التصفح 01 جويلية 2020 12:59 د
- 108- Sacrifice Chirisa ,2020, **Intermittent Explosive Disorder**.<https://www.herald.co.dz>.د 05 :12 2020 جوان 28 تاريخ التصفح
- 109- Scientific Saudi, 2015, [www.Scientific Saudi.com/12513](http://www.ScientificSaudi.com/12513), تاريخ التصفح 19.جويلية 10:39
- 110- SouciD,2020, [https:// Sonora Behavioral Health .com/Behavioral/ied/symptômes-cause](https://SonoraBehavioralHealth.com/Behavioral/ied/symptômes-cause)..د18:50 2020 جوان 28 تاريخ التصفح
- 111- Susan L, McElroy,2015, **Intermittent Explosive Disorder :An important but Under- Recognized Medical Disorder**, [https://lindnercenterofhope.org/blog/ Intermittent- Explosive- Disorder](https://lindnercenterofhope.org/blog/Intermittent-Explosive-Disorder) , تاريخ التصفح 18جويلية 11:49
- 112- Timothy J , Legg, Ph D ,Psy D ,CRNP,ACRN, CPH,2018, Intermittent Explosive Disorder ,[Healthine .com](http://Healthine.com).د10:39 2020 جوان 27 تاريخ التصفح

- 113- Vantage Point,2020,[https://www.vantagepointwa.com/ Disorder aggression/ causes](https://www.vantagepointwa.com/Disorder-aggression/causes). تاريخ التصفح 11 جويلية 2020 5 : 37 د.
- 114- Vidant Healht,2020,[https:// Vidant Healht.com/Services-Treatments/Condtion/Inte](https://VidantHealht.com/Services-Treatments/Condtion/Inte). تاريخ التصفح 11 جويلية 2020 12 : 11 د.
- 115- Volkan Gelegan , Lut Tamam,2018, **Prevalence and Clinicial Correlatse of Intermittent Explosive Disorder in Turkish Psychiatric Outoupatients**. [http:// pub med,ncbi.nlm.nih.gov.29604524](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29604524). تاريخ التصفح 28 جوان 2020 50 : 20 د.
- 116- Yang Shao. Yi Qiao, Bin Xie, Min Zhou, 2019, **Intermittent Explosive Disorder in Male Juvenile Delinquents in China**, <https://doi.Org/10.3389/fpsyt.2019.00485>.. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 21 : 05 د.
- 117- أسعد الامارة، 2005، الشخصية المتفجرة Explosive، الحوار المتمدن ، العدد 24/5/2005-1207 08:40 www.alhewar.org/debat/show.art.asp?aid-37951 تاريخ التصفح
- 118- إيناس عمر، 2018، الاضطراب الانفجاري المتقطع، <https://www.dailymedicalinfo.com/view-disease>. تاريخ التصفح 15 جوان 2020 22 : 17 د.
- 119- جانيس وود، 2018، مشاكل الغضب سائدة بين المراهقين في الولايات المتحدة، - <https://psychcentral.com/news/2012/07/04/anger-problèmes-prévale> تاريخ التصفح 28 جوان 2020 07 : 22 د.
- 120- خالد صلاح ، 2020، لو بتفقد أعصابك وتكسر كل حاجة حواليك.. تعرف على الاضطراب الانفجاري المتقطع. <https://www.youm7.com>. تاريخ التصفح 25 جوان 2020 42:17 د
- 121- رحاب علي، 2020، الاضطراب الانفجاري المتقطع، <http://tiryaqy.com> تاريخ التصفح 25 جوان 2020 44 : 17 د
- 122- رشا طلال مكاي، 2018، الاضطرابات الانفعالية عند الأطفال، Emotional Disorder ، <https://almanalmagazine.com>، بحوث ودراسات emotional Disorder تاريخ التصفح 26 جوان 2020 00 : 05 د.
- 123- سارة العزاوي، 2020، ما-هو- الاضطراب- الانفجاري- المتقطع؟ <https://esteshary.com/>

- 124- الشرق الأوسط، 2011، <https://archive.aawsat.com/detail.asp?section=15&article=648267>، تاريخ التصفح 27 جوان 17:55د.
- 125- فاند نبوس، ترجمة عبد الستار إبراهيم، 2015، القاموس الموسوعي في العلوم النفسية والسلوكية (المجلد الأول) ،ط1، المركز القومي للترجمة، القاهرة.
- 126- ليما علي عبد، 2011، الاضطراب الانفجاري المتقطع أعراضه- وع <https://www.algahad.com/> تاريخ التصفح 27 جوان 2020 17:37د.
- 127- مازن النجار، 2020، ملايين الأمريكيين لديهم اضطراب انفجاري متقطع، <https://www.aljazeera.net> تاريخ التصفح 25 جوان 17:41د
- 128- هيدر شيفر، 2020، اضطراب المتفجرات المتقطع، <https://www.theravive.com> DSM5 345F63.81. تاريخ التصفح 28 جوان 2020 18:50د.
- 129- وليد سرحان، الطب النفسي الشرعي نحو قراءة عربية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية: العدد20-خريف2008. تاريخ التصفح 10 جويلية 2020 05:22د.

قائمة الملاحق

قائمة الأساتذة المحكمين لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

الرقم	اسم ولقب الأستاذ	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة المنتسب إليها
01	إسماعيل الأعور	علم النفس المدرسي والتوجيه	دكتوراه علوم	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
02	محمد الساسي الشايب	علم النفس التربوي	أستاذ التعليم العالي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
03	طارق صالح	أستاذ التعليم العالي	أرطوفونيا	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
04	فاتح الدين شنين	أستاذ محاضر "أ"	علم النفس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
05	عقيل بن ساسي	أستاذ التعليم العالي	علم التدريس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
06	خالد بوعافية	أستاذ محاضر "أ"	ع ن العيادي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
07	حنان طالب	دكتوراه	ع ن العيادي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
08	الحاج قدوري	أستاذ محاضر "أ"	ع ن المدرسي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
09	طاوس وازي	أستاذ التعليم العالي	علم النفس	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
10	شهرزاد نوار	أستاذ محاضر "ب"	ع ن العيادي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة
11	محمد سليم خميس	أستاذ التعليم العالي	ع ن العيادي	جامعة قاصدي مرباح ورقلة

ملحق (02) استبيان اضطراب الانفعالات المتقطعة في صورته الأولية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

البيانات الشخصية:

<input type="checkbox"/>	جامعي	<input type="checkbox"/>	ثانوي	المستوى الدراسي
<input type="checkbox"/>	أكثر من ذلك	<input type="checkbox"/>	5 سنوات	الخبرة (مدة العمل)
<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>	أعزب	الحالة العائلية:

التعليمية:

أخي العامل:

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف حالات يمكن أنها مرت بك ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما لكل فرد حالته الخاصة به التي يعبر عنها بوضع العلامة الملائمة (x) في الخانة التي تنطبق عليه، كما تعتبر إجاباتكم الصادقة مساهمة فعالة في إثراء البحث العلمي.

المثال التوضيحي:

الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
أعتقد أن المواقع الالكترونية تساعد على ملء الفراغ ضع (x) في خانة	(x)				
وإذا كنت تعتقد أن المواقع الالكترونية لا تساعد على ملء الفراغ ضع (x) في خانة غالبا		(x)			

استبيان اضطراب الانفعالات المتقطعة

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أسيء لفظيا وجسديا إلى الأفراد و الحيوانات					
2	يؤنبني ضميري من سلوكي المتهور					
3	يحذر الآخرون من أبسط تصرفاتي					

					4 أنزعج إذا لم يلب طلبني على الفور
					5 يصيبني الندم بعد تهجمي اللفظي والجسدي على الآخرين
					6 أؤذي نفسي و ألحق الضرر بها
					7 أتجادل مع أصدقائي بشدة ولأتفه الأسباب
					8 أنزعج بشكل سريع من ملاحظات الآخرين لسلوكي
					9 أدفع تعويضات مالية عند الضرر بالآخرين
					10 أتهيج بسرعة عندما يحاورني زملائي
					11 تكون أكثر مشاجراتي أثناء مناقشة الآخرين
					12 أتوتر لأي سبب بسيط وأرد بعنف
					13 أتناول السجائر للتخفيف من المشاعر السلبية
					14 أنسحب من المواقف الاجتماعية
					15 أشعر بالارتياح بعد نوبة تدمير قوية وأذى الغير
					16 أتعصب كثيرا في العمل وفي أي مهمة أقوم بها
					17 أفضل في الحد من انفعالاتي القوية
					18 أشتم وأصرخ في وجه كل من يحاول إبداء رأي مضاد لي
					19 تعرضت لحادث في مرحلة ما من حياتي
					20 أعاني من قلق بصفة دائمة ومستمرة
					21 أجد صعوبة في السيطرة على اندفاعاتي
					22 أتصرف في المواقف دون تفكير
					23 يصعب علي إيجاد طريقة لتهدئة نفسي

					يصبيني الهيجان لأبسط المواقف	24
					يتعكر مزاجي كلما تضاءل تفاعلات الغير معي	25
					يقل تركيزي كلما تعرضت لمواقف ضاغطة	26
					يصعب علي تذكر إساءاتي بعد حدوث الشجار	27
					أود الابتعاد عن الآخرين إذا لم يفهموني	28
					يتشتت تفكيري كلما ابتعد عني الأصدقاء	29
					أتوتر كلما كثرت النزاعات حولي	30
					أرتبك كلما حولت النظرات تجاهي	31
					أنزعج كلما فكرت في تصرفاتي العنيفة	32

ملحق (03) استبيان اضطراب الانفعالات المتقطعة في صورته النهائية

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس

البيانات الشخصية:

<input type="checkbox"/>	جامعي	<input type="checkbox"/>	ثانوي	المستوى الدراسي
<input type="checkbox"/>	أكثر من ذلك	<input type="checkbox"/>	5 سنوات	الخبرة (مدة العمل)
<input type="checkbox"/>	متزوج	<input type="checkbox"/>	أعزب	الحالة العائلية:

التعليمية:

أخي العامل:

نضع بين يديك مجموعة من العبارات التي تصف حالات يمكن أنها مرت بك ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وإنما لكل فرد حالته الخاصة به التي يعبر عنها بوضع العلامة الملائمة (x) في الخانة التي تنطبق عليه، كما تعتبر إجاباتكم الصادقة مساهمة فعالة في إثراء البحث العلمي.

المثال التوضيحي:

الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
أعتقد أن المواقع الالكترونية تساعد على ملء الفراغ ضع (x) في خانة	(x)				
وإذا كنت تعتقد أن المواقع الالكترونية لا تساعد على ملء الفراغ ضع (x) في خانة غالبا		(x)			

الرقم	العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	يؤنبني ضميري من سلوكي المتهور					
2	أسيء لفظيا وجسديا إلى الأفراد و الممتلكات					
3	يحذر الآخرون من أبسط تصرفاتي					
4	أقلق إذا لم يلب الآخرون طلبي على الفور					

					يصيبني الندم بعد تهجمي اللفظي والجسدي على الآخرين	5
					أؤذي نفسي و ألق الضرر بها	6
					أتجادل مع أصدقائي بشدة ولأتفه الأسباب	7
					أنزعج بشكل سريع من ملاحظات الآخرين لسلوكي	8
					أدفع تعويضات مالية عند الضرر بالآخرين	9
					أتهيج بسرعة عندما يحاورني زملائي	10
					تكون أكثر مشاجراتي أثناء مناقشة الآخرين	11
					أستثار لسبب بسيط وأرد بعنف	12
					أدخن للتخفيف من المشاعر السلبية	13
					أفكر في الانسحاب من المواقف الاجتماعية	14
					أشعر بالارتياح بعد نوبة تدمير قوية وأذى الغير	15
					أتعصب كثيرا في العمل وفي أي مهمة أقوم بها	16
					أفضل في الحد من انفعالاتي القوية	17
					أشتم وأصرخ في وجه كل من يحاول إبداء رأي مضاد لي	18
					تعرضت لحادث مأساوي في حياتي	19
					أعاني من قلق بصفة دائمة ومستمرة	20
					أجد صعوبة في السيطرة على اندفاعاتي	21
					أتصرف في المواقف دون تفكير	22

					يصعب علي إيجاد طريقة لتهدئة نفسي	23
					يصيبني الهيجان لأبسط المواقف	24
					يتعكر مزاجي كلما تضاءل تفاعلات الغير معي	25
					يقل تركيزي كلما تعرضت لمواقف ضاغطة	26
					يصعب علي تذكر إساءاتي بعد حدوث الشجار	27
					أود الابتعاد عن الآخرين إذا لم يفهموني	28
					يتشتت تفكيري كلما ابتعد عني المحيطين بي	29
					أتوتر كلما كثرت النزاعات حولي	30
					أرتبك كلما حولت النظرات تجاهي	31
					أنزعج كلما فكرت في تصرفاتي العنيفة	32

ملحق (04) مقياس الهناء الشخصي المكون من 3 أبعاد

البعد الأول/ الرضا عن مجالات الحياة

- رجاؤ اختر الإجابة من 0 إلى 10 (الصفري 0 يعني أنك غير راض إطلاقا وعشرة 10 تعني أنك راض
100%)

1- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن حياتك بشكل عام (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

غير راض إطلاقا	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض بشدة
----------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------

2- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن مستواك المعيشي؟ Niveau de vie (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقا	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	راض بشدة
------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----------

3- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن حالتك الصحية؟ Santé (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

قائمة الملاحق

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

4- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن ما أنجزته أو حققته في حياتك؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

5- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن علاقاتك الشخصية؟ Relations personnelles (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

6- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك بالأمن؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

7- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك بالانتماء إلى مجتمعك أي أنك جزء منه؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

8- من 0 إلى 10، ما درجة شعورك بالأمن حول مستقبلك (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

9- من 0 إلى 10، ما درجة رضاك عن تدينك أو حياتك الروحية؟ (ضع دائرة حول النقطة التي تختارها)

راض إطلاقاً 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 راض بشدة

البعد الثاني/ الرضا عن الحياة مكون معرفي

فيما يلي خمس عبارات ضع دائرة حول درجة موافقتك أو معارضتك عليها وفق الاختيار على مقياس

1- 7 (موافق جداً) (موافق 6) (موافق إلى حد ما 5) (لست موافق ولست معارض 4)

(غير موافق إلى حد ما 3) (غير موافق 2) (غير موافق بتاتا 1)

قائمة الملاحق

موافق	موافق ق	موافق إلى حد ما	لست موافقا ولا معارضا	غير موافق إلى حد ما	موافق	غير موافق بتاتا	
							1. بشكل عام تبدو الحياة التي أعيشها قريبة مما أتمناه لنفسني
							2. أعتبر ظروف حياتي ممتازة
							3. أنا راض عن الحياة التي أعيشها
							4. حتى الآن لدي الأشياء المهمة التي أعيشها
							5. إذا قدر لي أن أعيش من جديد فلن أبادل الكثير من حياتي

البعد الثالث التوازن الوجداني

ب / الوجدان السلبي على اليسار

أ / الوجدان الإيجابي على اليمين

- ضع علامة على الإجابة المناسبة في الفراغ بجانب كل كلمة (من 1 إلى 5) ، مبينا إلى أي مدى شعرت بهذه الحالة خلال السنة الماضية

(كثيرا جدا 5) (كثيرا 4) (بدرجة متوسطة 3) (قليلا 2) (قليلا جدا أولا على الإطلاق 1)

Irritable منرفز
Alert حذر
Ashamed..... شعور بالخيبة
Inspired..... في حالة إلهام
Nervous..... عصبي
Determined ... حازم
Attentive..... منتبه
Jittery..... غير ثابت

Interested مهتم
Distressed .. متضايق
Excited في حالة شوق
Upset ... حزين
Strong قوي
Guilty ... مذنب
Scared فزع
Hostil عدائي

قائمة الملاحق

Active..... نشيط..... Enthusistic متحمس
Afraid..... خائف..... Proud ... فخور.....

ملحق (05) الصدق التمييزي لاضطراب الانفعالات المتقطعة

Statistiques de groupe

المجموعة	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المجموعة العليا اضطرابات الانفعالات المتقطعة	107.1875	24.97791	6.24448
المجموعة الدنيا	60.8125	7.08255	1.77064

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
اضطرابات الانفعالات المتقطعة	Hypothèse de variances égales	7.347	.011
	Hypothèse de variances inégales		

Test-t pour égalité des moyennes						
t	Ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
7.145	30	.000	46.37500	6.49066	33.11931	59.63069
7.145	17.397	.000	46.37500	6.49066	32.70465	60.04535

ملحق (06) التجزئة النصفية لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Parti	Valeur	16 ^a
		Nombre d'éléments	.701
Corrélation entre les sous-échelles	Parti	Valeur	16 ^b
		Nombre d'éléments	32
t de Spearman-Brown		Nombre total d'éléments	.739
	Coefficien	Longueur égale	.850
Coefficient de Guttman split-half		Longueur inégale	.850
			.829

9 درجة، 8 درجة، 7 درجة، 6 درجة، 5 درجة، 4 درجة، 3 درجة، 2 درجة، 1 درجة : s éléments sont :
10، 11 درجة، 12 درجة، 13 درجة، 14 درجة، 15 درجة، 16 درجة.

29 درجة، 28 درجة، 27 درجة، 26 درجة، 25 درجة، 24 درجة، 23 درجة، 22 درجة، 21 درجة، 20 درجة، 19 درجة، 18 درجة، 17 درجة : s éléments sont :
31 درجة، 32 درجة، 0.

ملحق (07) ألفا كرونباخ لمقياس اضطراب الانفعالات المتقطعة

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.860	32

ملحق (08) ألفا كرونباخ للبعد الأول للهناك الشخصي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.945	9

ملحق (09) حساب ألفا كرونباخ للبعد الثاني للهناك الشخصي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.746	10

بعد حذف البند رقم 2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.896	4

ملحق (10) ألفا كرونباخ للهناك الشخصي للبعد الثالث قبل حذف البند الثامن

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.649	10

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
منرفز	26.3600	44.562	.450	.597

قائمة الملاحق

حذر	25.5000	43.724	.577	.577
شعور بالخيبة	26.5600	48.823	.261	.635
في حالة الهام	26.2200	45.114	.312	.626
عصبي	25.9600	38.815	.551	.561
حازم	25.7200	44.573	.342	.618
منتبه	25.4200	51.636	.188	.646
غير ثابت	26.7200	48.083	.105	.686
نشيط	25.3600	51.174	.158	.651
خائف	26.8200	48.926	.296	.629

وبعد حذف البند رقم (08)

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.686	9

الاتساق الداخلي للبعد الأول للهناك الشخصي ملحق (11)

	الرضا عن الحياة	رضا1	رضا2	رضا3	رضا4	رضا5	رضا6	رضا7	رضا8	رضا9
الرضا عن الحياة Pearson Correlation	1	.847**	.853**	.794**	.833**	.786**	.838**	.825**	.898**	.578**
Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا1 Pearson Correlation	.847**	1	.784**	.663**	.755**	.574**	.752**	.734**	.821**	.364**
Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.009
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا2 Pearson Correlation	.853**	.784**	1	.704**	.732**	.614**	.682**	.684**	.774**	.492**
Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا3 Pearson Correlation	.794**	.663**	.704**	1	.710**	.741**	.732**	.603**	.698**	.465**
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.001
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا4 Pearson Correlation	.833**	.755**	.732**	.710**	1	.653**	.630**	.754**	.827**	.513**
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا5 Pearson Correlation	.786**	.574**	.614**	.741**	.653**	1	.658**	.576**	.612**	.516**
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا6 Pearson Correlation	.838**	.752**	.682**	.732**	.630**	.658**	1	.760**	.800**	.322*
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.023
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا7 Pearson Correlation	.825**	.734**	.684**	.603**	.754**	.576**	.760**	1	.855**	.311*
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.028
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا8 Pearson Correlation	.898**	.821**	.774**	.698**	.827**	.612**	.800**	.855**	1	.520**
Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
رضا9 Pearson Correlation	.578**	.364**	.492**	.465**	.513**	.516**	.322*	.311*	.520**	1
Sig. (2-tailed)	.000	.009	.000	.001	.000	.000	.023	.028	.000	
N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

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

ملحق (11) 2 الاتساق الداخلي للبعد الثاني

CORRELATIONS

/VARIABLES=الرضا عن الحياة مكون معرفي
 الحياة 1 الحياة 2 الحياة 3 الحياة 4 الحياة 5
 مجموع معرفي
 /PRINT=TWOTAIL NOSIG
 /MISSING=PAIRWISE.

Correlations

		الرضا عن الحياة مكون معرفي	الحياة1	الحياة2	الحياة3	الحياة4	الحياة5	مجموع
الرضا عن الحياة مكون معرفي	Pearson Correlation	1	.882**	.336*	.809**	.769**	.639**	.672**
	Sig. (2-tailed)		.000	.017	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
الحياة1	Pearson Correlation	.882**	1	.228	.667**	.569**	.534**	.659**
	Sig. (2-tailed)	.000		.111	.000	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
الحياة2	Pearson Correlation	.336*	.228	1	.255	.339*	.401**	.256
	Sig. (2-tailed)	.017	.111		.074	.016	.004	.073
	N	50	50	50	50	50	50	50
الحياة3	Pearson Correlation	.809**	.667**	.255	1	.765**	.275	.534**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.074		.000	.053	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50
الحياة4	Pearson Correlation	.769**	.569**	.339*	.765**	1	.379**	.362**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.016	.000		.007	.010
	N	50	50	50	50	50	50	50
الحياة5	Pearson Correlation	.639**	.534**	.401**	.275	.379**	1	.334*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.004	.053	.007		.018
	N	50	50	50	50	50	50	50
مجموع	Pearson Correlation	.672**	.659**	.256	.534**	.362**	.334*	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.073	.000	.010	.018	
	N	50	50	50	50	50	50	50

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

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

ملحق (11) 3 الاتساق الداخلي للبعد الثالث للهناك الشخصي

Correlations

		الوجدان السلبى	منرفز	حذر	شعور بالخيبة	في حالة الهام	عصبي	حازم	منتبه	غير ثابت	نشيط	خائف
الوجدان السلبى	Pearson Correlation	1	.723*	.743*	.493**	.408**	.448**	.261	.288*	.171	.310*	.600**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.003	.001	.067	.042	.235	.029	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
منرفز	Pearson Correlation	.723**	1	.613*	.562**	.080	.368**	-.076-	-.174-	.246	-.095-	.459**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.579	.009	.599	.228	.085	.513	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
حذر	Pearson Correlation	.743**	.613*	1	.358*	.383**	.292*	.087	.136	.111	.384**	.234
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.011	.006	.039	.547	.347	.444	.006	.102
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
شعور بالخيبة	Pearson Correlation	.493**	.562*	.358*	1	.020	.199	-.171-	-.263-	.320*	-.313-	.342*
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.011		.891	.167	.234	.065	.024	.027	.015
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
في حالة الهام	Pearson Correlation	.408**	.080	.383*	.020	1	.258	.257	.298*	.143	.424**	.018
	Sig. (2-tailed)	.003	.579	.006	.891		.071	.071	.036	.321	.002	.901
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
عصبي	Pearson Correlation	.448**	.368*	.292*	.199	.258	1	.564**	.109	.211	.000	.263
	Sig. (2-tailed)	.001	.009	.039	.167	.071		.000	.451	.142	1.000	.065
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
حازم	Pearson Correlation	.261	-	.087	-.171-	.257	.564**	1	.559**	.001	.408**	-.037-
	Sig. (2-tailed)	.067	-	.547	.234	.071	.000		.000	.996	.003	.800
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

قائمة الملاحق

منتبه	Pearson Correlation	.288*	-.174	.136	-.263*	.298*	.109	.559**	1	-.264	.563**	-.031-
	Sig. (2-tailed)	.042	.228	.347	.065	.036	.451	.000	.064	.000	.833	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
غير ثابت	Pearson Correlation	.171	.246	.111	.320*	-.143-	.211	.001	-.264-	1	-.284*	.219
	Sig. (2-tailed)	.235	.085	.444	.024	.321	.142	.996	.064	.046	.127	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
نشيط	Pearson Correlation	.310*	-.095	.384*	-.313*	.424**	.000	.408**	.563**	-.284*	1	-.189-
	Sig. (2-tailed)	.029	.513	.006	.027	.002	1.000	.003	.000	.046	.190	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	
خائف	Pearson Correlation	.600**	.459*	.234	.342*	.018	.263	-.037-	-.031-	.219	-.189-	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.001	.102	.015	.901	.065	.800	.833	.127	.190	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	

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

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

ملحق (12) التجزئة النصفية للبعد الأول للهناء الشخصي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.863
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	.919
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		9
Correlation Between Forms			.938
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.968
	Unequal Length		.968
Guttman Split-Half Coefficient			.967

a. The items are: رضا1, رضا3, رضا5, رضا7, رضا9.

b. The items are: رضا2, رضا4, رضا6, رضا8, رضا9.

ملحق (12) 1 التجزئة النصفية للبعد الثاني قبل حذف البند رقم 2

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.402
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	.547
		N of Items	2 ^b
	Total N of Items		5
Correlation Between Forms			.663
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.797
	Unequal Length		.803
Guttman Split-Half Coefficient			.632

- a. The items are: الحياة 1, الحياة 2, الحياة 3.
b. The items are: الحياة 3, الحياة 4, الحياة 5.

ملحق (12) 2 التجزئة النصفية للبعد الثاني بعد حذف البند رقم 2

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.799
		N of Items	2 ^a
	Part 2	Value	.547
		N of Items	2 ^b
	Total N of Items		4
Correlation Between Forms			.695
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.820
	Unequal Length		.820
Guttman Split-Half Coefficient			.818

- a. The items are: الحياة 1, الحياة 3.
b. The items are: الحياة 4, الحياة 5.

ملحق (12) 3 التجزئة النصفية للبعد الثالث

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.712
		N of Items	10 ^a
	Part 2	Value	.685
		N of Items	10 ^b
	Total N of Items		20
Correlation Between Forms			.746
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.855
	Unequal Length		.855
Guttman Split-Half Coefficient			.854

- a. The items are: نشيط, منتبه, عصبي, شعور بالخيبة, منرفز, متحمس, فزع, قوي, فيحالة شوق, مهمم.
b. The items are: خائف, غير ثابت, حازم, فيحالة الهام, حذر, فخور, عدائي, منذب, حزين, متضايق.

ملحق رقم (13) نتيجة الفرضية 1

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الهناء الشخصي	172	146.6279	27.93646	2.13013

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 163					
	T	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
الهناء الشخصي	-7.686-	171	.000	-16.37209-	-20.5768-	-12.1673-

ملحق رقم (14) نتيجة الفرضية 2

Statistiques sur échantillon unique

	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
اضطراب الانفعالات المنقطعة	172	77.4709	23.31439	1.77771

Test sur échantillon unique

	Valeur du test = 96					
	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
اضطراب الانفعالات المنقطعة	-10.423-	171	.000	-18.52907-	-22.0381-	-15.0200-

ملحق (15) نتيجة الفرضية 3

Corrélations

	اضطراب الانفعالات المنقطعة	الشخصي الهناء
Corrélacion de Pearson	1	-.084-
اضطراب الانفعالات المنقطعة Sig. (bilatérale)		.273
N	172	172
Corrélacion de Pearson	-.084-	1
الهناء الشخصي Sig. (bilatérale)	.273	
	172	172

ملحق (16) نتيجة الفرضية 4

Statistiques de groupe

	الخبرة (مدة العمل)	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الهناء الشخصي	اقل من 5 سنوات	52	136.3269	30.19071	4.18670
	اكثر من 5 سنوات	120	139.0667	29.12988	2.65918

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
الهناء الشخصي	Hypothèse de variances égales	.167	.684
	Hypothèse de variances inégales		

Test-t pour égalité des moyennes						
t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
-.560-	170	.576	-2.73974-	4.88977	-12.39224-	6.91275
-.552-	93.899	.582	-2.73974-	4.95981	-12.58770-	7.10821

ملحق (17) نتيجة الفرضية 5

Statistiques de groupe

	الحالة العائلية	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الهناء الشخصي	أعزب	83	147.9157	29.02152	3.18553
	متزوج	89	145.4270	26.99448	2.86141

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
الهناء الشخصي	Hypothèse de variances égales	.360	.549
	Hypothèse de variances inégales		

Statistiques de groupe

	المستوى الدراسي	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الهناء الشخصي	ثانوي	120	145.5833	24.95730	2.27828
	جامعي	52	149.0385	33.98440	4.71279

		Test de Levene sur l'égalité des variances	
		F	Sig.
الهناء الشخصي	Hypothèse de variances égales	5.049	.026
	Hypothèse de variances inégales		

Test-t pour égalité des moyennes						
t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
					Inférieure	Supérieure
-.744-	170	.458	-3.45513-	4.64420	-12.62286-	5.71260
-.660-	75.847	.511	-3.45513-	5.23459	-13.88106-	6.97080