

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



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة: أسيا بركبية

مذكرة بعنوان:

مستوى الطموح والالتزان الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد
دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

نوقشت بتاريخ: 10 / 06 / 2018

لجنة المناقشة مكونة من الأساتذة

أ. د/ فاتح الدين شنين	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	(مشرفا ومقررا)
أ. د/ سلام بوجمعة	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	(رئيسا)
أ. د/ نورة بوعيشة	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	(مناقشا)

الموسم الجامعي: 2017/2018

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



مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات شهادة ماستر أكاديمي

الميدان: العلوم الاجتماعية

الشعبة: علوم التربية

التخصص: إرشاد وتوجيه

إعداد الطلبة: أسيا بركبية

مذكرة بعنوان:

مستوى الطموح والالتزان الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد
دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح - ورقلة.

نوقشت بتاريخ: 10 / 06 / 2018

لجنة المناقشة مكونة من الأساتذة

أ. د/ فاتح الدين شنين	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	(مشرفا ومقررا)
أ. د/ سلام بوجمعة	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	(رئيسا)
أ. د/ نورة بوعيشة	جامعة قاصدي مرباح ورقلة	(مناقشا)

الموسم الجامعي: 2017/2018

شكر وتقدير

أحمد الله حمداً كثيراً يليق بجلاله وكمال صفاته الذي وفقني وأعانني على إتمام هذه الرسالة، وأصلي وأسلم على من لا نبي بعده.

أما بعد: أحنى إجلالاً وتقديراً إلى من لا يرضى القدير إلا برضائهما "والدي الكريمين".

كما أتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى أستاذي الفاضل الدكتور "فاتح الدين شنين" الذي أسدى لي النصح والإرشاد ولم يبخل بعلمه ووقته، ولم يتوان لحظة واحدة في تقديم كل جهد لإتمام هذا العمل، فكان نعم الموجه والمشرف، جزاه الله كل خير.

كما يطيب لي أن أتقدم بالشكر والعرفان إلى الأساتذة اللذين أناروا لنا دروب العلم والمعرفة طوال المشوار الدراسي.

ثم أتوجه بالشكر والثناء إلى أعضاء لجنة المناقشة لتفضلهم بقبول مناقشة هذه الدراسة، ولدورهم العظيم في إثراء الدراسة من خبرتهم وعلمهم الوفير.

ومن باب الاعتراف بالجميل لكل من مد يد العون والمساعدة أتقدم له بجزيل الشكر وعظيم الإمتنان.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى التنبؤ بجودة الحياة من خلال مستوى الطموح والاتزان الانفعالي لدى طلبة الإرشاد بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. وتمت الدراسة بإتباع المنهج الوصفي الارتباطي، حيث أجريت على طلبة الإرشاد بجامعة ورقلة، والذين قدر عددهم ب(93) طالباً، بتطبيق تقنية الحصر الشامل. وقد تم استخدام ثلاثة مقاييس: مقياس مستوى الطموح من إعداد معوض عبد العظيم(2005)، ومقياس الاتزان الانفعالي لأحلام نعيم سمور(2012)، ومقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحليم منسي(2006). وبعد جمع البيانات وتفريغها، تمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي(Spss20)، (المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي الحقيقي، والانحدار الخطي المتعدد، والارتباط الجزئي).

وقد أسفرت نتائج الدراسة على ما يلي:

1. مستوى كلا من (الطموح، الاتزان الانفعالي، و جودة الحياة) كان مرتفعاً لدى طلبة الإرشاد.
 2. لمستوى الطموح والاتزان الانفعالي قدرة على التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد.
 3. عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد.
 4. عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد.
- وقد تمت مناقشة وتفسير هذه النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.
- الكلمات المفتاحية:** مستوى الطموح، الاتزان الانفعالي، جودة الحياة.

Abstract

This study aims to predict the quality of life through the level of ambition and emotional equilibrium among the students of extension at Kasdi Merbah University, Ouargla. The study was conducted using the descriptive relational method, we chose a sample of (93) students of extension at the university of Ouargla. We applied the limited technology and we have used three scales: the scale of the level of ambition that was prepared by Moawad Adleazeem (2005), the scale of emotional sobriety for dreams luxury by Naim SamorB (2012), and the scale of the quality of life by Mahmud Abdel Halim Mansi (2006). After gathering data we have used the (SPSS20) programme, the proportional arithmetic mean and the real mean, multiple linear regression and partial correlation to analyze data.

The results obtained in this study are:

1. The level of (ambition, emotional balance, and quality of life) was high among the students of extension.
2. The level of ambition and emotional equilibrium was capable in predicting the quality of life among the students.
3. The isolation between the degrees of the ambitious and the relationship between emotional stability and quality of life weaken the strength of this relationship among students of extension.
4. The isolation between the degrees of emotional equilibrium and the relationship between the level of ambition and quality of life weaken the strength of this relationship among the students of extension.

The above results were discussed and interpreted in light of theoretical framework and the previous studies.

Keywords: level of ambition, emotional balance, quality of life.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ج	ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية
د	فهرس المحتويات
ز	فهرس الجداول
1	مقدمة
الباب الأول	
الجانب النظري	
الفصل الأول: تقديم موضوع الدراسة	
05	1- تحديد مشكلة الدراسة
10	2- تساؤلات الدراسة
11	3- فرضيات الدراسة
11	4- أهداف الدراسة
11	5- أهمية الدراسة
12	6- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة
13	7- حدود الدراسة
الفصل الثاني: مستوى الطموح	
14	تمهيد
14	1- مفهوم مستوى الطموح
15	2- طبيعة مستوى الطموح
16	3- أنواع الطموح
17	4- نظريات مفسرة لمستوى الطموح
18	5- خصائص الشخص الطموح
18	6- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح
21	7- قياس مستوى الطموح
23	خلاصة

	الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي
25	تمهيد
25	1- تعريف الانفعالات
26	2- نظريات الانفعالات
27	3- أنواع الانفعالات
29	4- تعريف الاتزان الانفعالي
30	5- العلاقة بين الاتزان الانفعالي والذكاء الوجداني
31	6- سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد
32	7- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية
32	8- الإسلام والاتزان الانفعالي
34	خلاصة
	الفصل الرابع: جودة الحياة
36	تمهيد
36	1- تعريف جودة الحياة
37	2- الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة
38	3- أبعاد جودة الحياة
39	4- مقومات جودة الحياة
39	5- قياس جودة الحياة
41	6- معوقات جودة الحياة
42	خلاصة
	الباب الثاني
	الجانب الميداني
	الفصل الخامس: إجراءات الدراسة الميدانية
45	تمهيد
45	1- منهج الدراسة
45	2- مجتمع الدراسة

45	3- الدراسة الاستطلاعية
46	4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية
52	5- إجراءات الدراسة الاساسية
53	6- الاساليب الاحصائية المستخدمة
54	خلاصة
	الفصل السادس : عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة
56	تمهيد
56	1- عرض وتحليل ومناقشة و تفسير النتائج الفرضية الأولى
58	2- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية
60	3- عرض وتحليل و مناقشة و تفسير نتائج الفرضية الثالثة
61	4- عرض وتحليل ومناقشة و تفسير نتائج الفرضية الرابعة
65	5- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الخامسة
67	6- عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية السادسة
70	خلاصة ومقترحات
71	قائمة المصادر والمراجع
78	الملاحق

قائمة الجداول		
الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح معوقات تحقيق جودة الحياة.	41
02	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية.	46
03	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح.	47
04	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس مستوى الطموح.	48
05	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس مستوى الطموح.	48
06	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي.	49
07	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.	50
08	يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس جودة الحياة.	51
09	يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة.	52
10	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية.	53
11	يوضح نسبة طلبية الإرشاد في مقياس مستوى الطموح، حسب المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي الحقيقي (مرتفع، منخفض)	56
12	يوضح نسبة طلبية الإرشاد في مقياس الاتزان الانفعالي، حسب المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي الحقيقي (مرتفع، منخفض)	58
13	يوضح نسبة طلبية الإرشاد في مقياس جودة الحياة، حسب المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي الحقيقي (مرتفع، منخفض)	60
14	يوضح نتائج معاملات الإنحدار الخطي المتعدد بين متغيرات الدراسة	62
15	يوضح قيم معاملات الإنحدار، وقيم (ت) ودلالاتها إحصائية للمتغيرات المنبئة.	62
16	يوضح نتائج معامل الارتباط الجزئي بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي لدرجات مستوى الطموح	65
17	يوضح حجم الأثر لنتيجة الفرضية الخامسة	66

67	يوضح نتائج معامل الارتباط الجزئي بين مستوى الطموح وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي لدرجات الاتزان الانفعالي	18
68	يوضح حجم الأثر لنتيجة الفرضية السادسة	19

مقدمة:

تعد جودة الحياة من المفاهيم التي لاقت إهتمام كبير في العلوم الطبيعية والإنسانية والاجتماعية حيث اهتم علم النفس بدراسة جودة الحياة بدرجة الأولى كما تم تبني هذا المفهوم في مختلف التخصصات النفسية، النظرية منها والتطبيقية، فقد كان لعلم النفس السابق في فهم وتحديد المتغيرات المؤثرة على جودة حياة الإنسان ويرجع ذلك في المقام الأول إلى أن جودة الحياة في النهاية هي تعبير عن الإدراك الذاتي لتلك الجودة، فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منه.

ولقد اهتم الكثير من علماء النفس بدراسة الخبرات الذاتية الإيجابية والسمات الشخصية، لأنها تؤدي إلى جودة الحياة وتجعل للحياة قيمة، وتحول دون الأعراض المرضية التي تنشأ عندما لا يكون للحياة معنى.

وبناء على هذا فعمل معايير الحكم على جودة الحياة، تتمثل في معيار مستوى الطموح والالتزان الانفعالي، التي تعتبر من الصفات التي كان لزاماً على طلبة الإرشاد أن يتحلوا بها، خاصة وأن طبيعة التخصص تفرض ذلك، كما تسهم هذه الصفات في تحديد معالم شخصيتهم وقدرتهم على إنجاز مهامهم التي قد تؤدي إلى التغلب على كثير من الصراعات وتعايش مع الضغوط على نحو إيجابي لمواجهة مشكلات الحياة اليومية التي تدل على إدراك طالب الإرشاد لإمكاناته والثقة بالقدرة على تحقيق أهدافه وطموحاته، وبذلك يزداد إقباله على الحياة ويرفع مستوى جودة حياته.

وفي هذه الدراسة تم الوقوف على مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة في ضوء مستوى الطموح والالتزان الانفعالي لدى طلبة الإرشاد. وقد تم تقسيم الدراسة إلى بابين:

الباب الأول: الجانب النظري تضمن أربعة فصول النظرية وهي:

الفصل الأول: يشمل إشكالية الدراسة، وتساؤلاتها، وفرضياتها، أهدافها وأهميتها، وتحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة وتحديد حدودها.

الفصل الثاني: وقد شمل تعريف مستوى الطموح، طبيعة مستوى الطموح، أنواع الطموح، ونظريات مفسرة لمستوى الطموح، خصائص الشخص الطموح، العوامل المؤثرة فيه، قياس مستوى الطموح.

الفصل الثالث: تعريف الانفعالات، نظريات الانفعالات، أنواع الانفعالات، تعريف الاتزان الانفعالي، العلاقة بين الاتزان الانفعالي والذكاء الوجداني، سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد، الاتزان الانفعالي والصحة النفسية، الإسلام والاتزان الانفعالي.

الفصل الرابع: تعريف جودة الحياة، الإتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة، أبعاد جودة الحياة، مقومات جودة الحياة، قياس جودة الحياة، معوقات جودة الحياة.

الباب الثاني: الجانب الميداني تضمن فصلين وهما:

الفصل الخامس: خصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية التي تم التطرق فيه إلى منهج الدراسة، مجتمع الدراسة الاستطلاعية، وأدوات الدراسة خصائصها السيكو مترية، الأساليب الإحصائية المستخدمة.

الفصل السادس: وتم التطرق فيه إلى عرض وتحليل النتائج فرضيات الدراسة ومناقشتها في ضوء الدراسات السابقة والجانب النظري للدراسة، ثم وضع خلاصة ومقترحات يلي ذلك المراجع والملاحق.

الجانب النظري

الفصل الأول

تقديم موضوع الدراسة

- 1- تحديد مشكلة الدراسة.
- 2- تساؤلات الدراسة.
- 3- فرضيات الدراسة.
- 4- أهداف الدراسة.
- 5- أهمية الدراسة.
- 6- تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة.
- 7- حدود الدراسة.

تحديد مشكلة الدراسة:

تمر المجتمعات اليوم بمرحلة سريعة التغير في جميع مجالات الحياة وعلى كافة الأصعدة، تولدت عنها حالة من الإرباك وعدم الاستقرار في النواحي السياسية والاقتصادية والاجتماعية، وإلى الشعور بالتوجس من المستقبل بصورة جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال لكل فئات وشرائح المجتمع. (مشري سلاف، 2014، ص216)

لهذا فالإنسان يسعى جاهداً لمواكبة هذا التغير، ليكون قادراً على التكيف والتعامل مع متطلبات العصر، لتأمين حاجاته الضرورية وتوفير مقومات الحياة، ليشمل كل ما من شأنه أن يحسن من جودة حياته.

فقد اهتم علم النفس بكافة الجوانب الإنسانية، سواء كانت إيجابية أو سلبية، حيث حظي علم النفس الإيجابي باهتمام العلماء والمختصين كونه أحد العوامل والعلوم الهادفة لتحقيق الصحة النفسية لدى الأفراد، ويعتبر مصطلح جودة الحياة من أكثر الموضوعات أهمية في مجال علم النفس الإيجابي.

(أبو شمالة، 2016، ص2)

وفي هذا الإطار تبرز أهمية جودة الحياة كونها تشمل جميع مناحي الحياة بالنسبة للفرد وخاصة الجوانب الاجتماعية والنفسية والمهنية. حيث يعرف العبيدي (2013) جودة الحياة على أنها الاستمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحساس بحسن الحال، وإشباع الحاجات، والرضا عن الحياة، وإدراك الفرد لقوى ومضامين حياته وشعوره بمعنى الحياة إلى جانب الصحة الجسمية الإيجابية وإحساسه بالسعادة وصولاً إلى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسان والقيم السائدة في مجتمعه، وفي جودة الحياة يستطيع الفرد أن يحقق طموحاته واهتماماته، والتغلب على مشكلات الحياة وتحديد هدف ومعنى يسعى لتحقيقه. (مشابفة، 2015، ص34)

كما أشار براون (2003) إلى ثلاثة مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الأشخاص وهي:

الحصول على ضروريات الحياة الأساسية، والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في الحياة الشخص، وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والإنجازات. (عبد الحافظ، 2008، ص914)

وقد تناولت بعض الدراسات موضوع جودة الحياة منها: دراسة أحمد مشابقة (2015) التي هدفت إلى التعرف على مستوى جودة الحياة، ومستوى قلق المستقبل لدى طلاب كلية التربية والأدب في جامعة حدود الشمالية، وهدفت أيضاً إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وهل يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة، وتكونت عينة الدراسة من (284) طالباً، وأظهرت النتائج وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة، ووجود مستوى بسيط من قلق المستقبل لديهم، كما أظهرت وجود علاقة إرتباطية سالبة ودالة احصائياً بين جودة الحياة وقلق المستقبل، وأنه يمكن التنبؤ بقلق المستقبل من خلال جودة الحياة.

فإذا استطاع الطالب التغلب على الصعوبات والمشكلات الحالية فإنه لن يشعر بضيق أو توتر وقلق وبالتالي يشعر بالرضا عن حياته وينعكس على عمله، ويتجلى ذلك في معدل إنتاجه وكفاءته.

وعليه يرى فرانك (2000) بأن حسن إمكانية توظيف إمكانيات العقلية والإبداعية وإثراء وجدانه ليتسامى بعواطفه ومشاعره وقيمه الإنسانية، وتكون المحصلة هي جودة الحياة وجودة المجتمع، ويظهر ذلك بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، والذي يؤثر بدوره في تعاملات الفرد مع كافة المتغيرات الأخرى التي تدخل في نطاق تفاعلاته بما في ذلك أسلوبه في حل المشكلات ومواجهة المواقف الضاغطة. (الهمص، 2010، ص5)

فالطالب الذي يكون قادراً على إدارة مسار حياته الذي يحدده بصورة ذاتية ونشاط أكبر في مواجهة المواقف الصادمة وتحدي العقبات بتعقل وروية تقوده إلى اتجاهات إيجابية إزاء الحياة، وهذا ما يعرف بالاتزان الانفعالي.

ويعد الاتزان الانفعالي القاعدة العريضة التي تقوم عليها مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية، فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد فالتوازن الانفعالي يعني التحكم والسيطرة على الذات ، فهو قدرة الفرد في التحكم بذاته وما يتمخض عنه من سيطرة على استجاباته المصاحبة للمواقف الانفعالية. (محمود ريان، 2006، ص4)

وقد ركزت العديد من الدراسات على أهمية الاتزان الانفعالي باعتباره يعمل على خلق التوازن بين الفرد والمجتمع، وزيادة فاعليته وإدارة ذاته ويؤثر على جودة الحياة، ومن بين هذه الدراسات: دراسة الشعراوي (2003) التي هدفت إلى التحقق من فعالية برنامج في الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في

تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية ببها، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات السلوك الاندفاعي بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات السلوك الاندفاعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابط بعد تطبيق البرنامج الارشاد لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق.

(حسين عيسى، 2013، ص74)

بالإضافة إلى دراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta and vitalia) (2013) التي هدفت إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية السمات الشخصية في الاتزان الانفعالي، كما هدفت عن طريق تنمية السمات الشخصية التي من شأنها تعزز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس، واطهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب لجامعة تخصص علم النفس بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواء على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

فالإرشاد يرمي إلى تزويد الطالب بفهم أفضل لنفسه والآخرين، كما ينمي فيه القدرة على الاتزان الانفعالي للوصول به إلى أقصى درجة ممكنة من التناسق في جميع الجوانب الشخصية التي تؤثر بطريقة مباشرة على جودة حياته.

وتؤكد دراسة سعيد سرور (2000) أن هناك فروق في مواجهة الضغوط تبعاً لاختلاف مستوى الاتزان الانفعالي، وبعد الاتزان الانفعالي مدخلاً جديداً لتنمية قدرات الأفراد وتهيئتهم للحياة بصورة أفضل ويساعدهم على استثمار قدراتهم إلى أقصى حد ممكن.

(محدب رزيقة، 2014، ص168)

بالإضافة إلى دراسة الفراء والنواحة (2012) التي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني جودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة، والتعرف إلى الفروق بين متوسطات درجات الدارسين مرتفعي التحصيل الأكاديمي ومنخفضي التحصيل الأكاديمي في جودة الحياة، لدى عينة مكونة من (300) دارس ودارسة في المستوى الرابع (جامعة القدس المفتوحة)، وتوصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكمية للذكاء الوجداني والدرجة الكمية لجودة الحياة.

(نعيم جمال، 2016، ص41)

ودراسة حسين عيسى(2013) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وكل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد شرطة المرور بمحافظة غزة، وتكونت العينة(150) فرد من أفراد شرطة المرور، وقد توصلت نتائجها إلى وجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي وكلاً من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور. وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاتزان الانفعالي.

ومن هنا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد، بحيث يتمتع بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية، وهو يشير إلى حسن استثمارها. (سمور،2012، ص75)

وفي هذا الصدد أشار (محمود ريان) نقلاً عن (القطان،1986) إلى المرونة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، بحيث نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما تلتقي بالجمود كنعيقض لهذه المرونة، فهذه المرونة هي التي تتيح لمستوى طموح الفرد بالمضي قدماً على طريق التقدم والتطور لتحقيق الصحة النفسية، لأن الاتزان الانفعالي جوهر العملية التوافقية. (محمود ريان،2006، ص39)

مما يستوجب على طالب أن يكون في منتهى المرونة التي تمكنه من التعامل مع الحالات المختلفة التي يمر بها، وسعيه المستمر نحو تحقيق ذاته وإكساب معنى لوجوده، ويكون على قدر من الطموح الذي يعد بمثابة دافع يشدذ الهمم، للارتقاء بمستوى الحياة من مرحلة إلى أخرى.

وتشير(سرحان نظمية): أن مستوى الطموح يلعب دوراً هاماً وتأثيراً بالغاً عن كامل نواحي حياتنا المهنية، والعلمية ، والزوجية...الخ ، لذا يعد مستوى الطموح من أهم الأبعاد في ذات الشخصية الإنسانية، ذلك لأنه يعد مؤشراً يميز بوضوح أسلوب التعامل الطالب مع نفسه ومع الآخرين، لأن مستوى الطموح يحدد نشاط الأفراد الاجتماعي وعلاقتهم بالآخرين ومدى تقبلهم للمعايير الاجتماعية وتقبل الذات والقيام بمسؤولية الأدوار المختلفة. (سرحان نظمية،1993، ص145)

وقد أوردت (عبد الفتاح كاميليا،1984) تعريف(hinry): الطموح بأنه الهدف الذي يرسمه الإنسان لنفسه، ويعمل على الوصول إليه بناء على تقديره لقدراته واستعداداته.

ولعل ذلك ما تؤيده دراسة توفيق شبير(2005) التي هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مستوى الطموح وبعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى الجامعة الإسلامية بغزة، وتكونت عينة

الدراسة من (390) طالبا وطالبة، والتي توصلت إلى أنه يوجد مستوى مرتفع للطموح لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. (توفيق شبير، 2005، ص205)

وفي هذا الصدد يشير (الداهري، 2010) إلى أهمية مستوى الطموح في حياة الفرد والجماعة كسمة للشخصية، يلقي الضوء على ملامح المستقبل. وذلك أن أهداف الفرد وطموحاته تمثل عنصراً هاماً في فكرته عن ذاته، ويكون لنجاح الفرد أو إخفاقه في تحقيق أهدافه وطموحاته أثر على توافقه وصحته النفسية عموماً.

ومن الدراسات التي تدعم هذا القول نجد: دراسة أبو النور (2000) التي هدفت إلى دراسة الهدف من الحياة كبعد من أبعاد جودة الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية المرتبطة به لدى عينة من طلبة الجامعة، حيث توصلت الدراسة إلى أن كل أفراد العينة يضعون هدفاً للحياة، وهناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الهدف من الحياة وكل من الطموح والمرغوبة الاجتماعية، وتأكيد الذات.

(محمدي فوزية، آمال بوعيشة، 2013، ص8)

ودراسة (Sheldon, et, al) (2004) التي هدفت إلى معرفة العلاقة بين محتوى الأهداف ودوافع الأهداف، وعلاقتها بالرفاهية، من خلال معرفة أي الطموحات، والدوافع التي يسعى الأفراد للوصول إليها وتحقيقها، ولقد تكونت عينة الدراسة من (221) فرداً، وأظهرت النتائج، أنه حتى يمكننا التعرف على محتويات الأهداف لدى الافراد، فلا بد لنا من معرفة لماذا، وما الذي يدفعهم لتلك الأهداف خاصة وان طبيعة تلك الأهداف هي التي تدل على طبيعة رفايتهم، وكذلك تحقيق الرفاهية العالية يعتمد على أن يكون أهداف الفرد من اختياره، وغير مفروضة عليه، وبينت الدراسة أيضاً بأن الأهداف الداخلية هي الأقرب للصحة النفسية. (القطناني علاء 2011، ص79)

ومن خلال ما سبق يمكن اعتبار الطموح من أهم السمات الأساسية في حياة الإنسان ومدى إشباع حاجاته النفسية وتطلع إلى آماله وإعداد مستقبله. فالطالب الذي يؤمن بقدرته على تحقيق أهداف معينة تتناسب وإمكاناته يكون أكثر قدرة على الإبداع وحل المشكلات، والتكيف مع المستجدات التي تطرأ على حياته.

ومما يؤكدُه (نزال) نقلاً عن (عبد الفتاح كاميليا) بأن مستوى طموح الفرد مرتبط بإمكانات الشخصية، فكلما كان مستوى الطموح قريباً منها كلما كان الفرد قريباً من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية. (نزال إبراهيم، 2003، ص 14)

لهذا نجد دراسة محمد حسان (2005) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح لدى طلاب الجامعة، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة، ومعرفة طبيعة العلاقة بين مستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة، ومعرفة العلاقة بين مستوى ونوعية الطموح والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة، ومعرفة طبيعة العلاقة بين الرضا عن الحياة والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (329) طالباً وطالبة من جامعة جنوب الوادي بمصر، وقد أسفرت الدراسة عن النتائج الآتية: وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني والإنجاز الأكاديمي لدى طلاب الجامعة وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ونوعية الطموح وأبعاد الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة. (عبد ربه شعبان، 2010، ص 133)

فالطالب له أهداف وغايات يطمح للوصول إليها، فإن أهم ما يميز الطالب بالكفاءة من الناحية النفسية، هو طريقة استجابته لتحديات وإدراكه لجوانب مختلفة للمواقف، والقدرة على توجيهها نحو الأهداف ليتسامى بطموحه نحو الأفضل. وهذه الصفات تساعد في تأدية المهام المطلوبة والمتوقعة منه بجودة وإتقان، كما أن وجود هذه السمات نتوقع أن تساهم بقدر من جودة الحياة طالب مما يدعم أيضاً قيامه بمهامه وإبداعه في مجاله. ومما سبق ذكره حول مستوى الطموح، والاتزان الانفعالي، وجودة الحياة. ونظراً لقلّة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع (في حدود علم الطالبة) جاءت هذه الدراسة لتوضيح العلاقة بين هذه المتغيرات وتحديد ما إذا كان مستوى الطموح والاتزان الانفعالي منبئة بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد. لذا سعت الدراسة للإجابة على تساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة:

1. ما مستوى كل من (الطموح، والاتزان الانفعالي، وجودة الحياة) لدى طلبة الإرشاد؟
2. هل يمكن التنبؤ بجودة الحياة في ضوء مستوى الطموح والاتزان الانفعالي؟

3. هل عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد؟
4. هل عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد؟

فرضيات الدراسة:

1. أتوقع أن مستوى الطموح لدى طلبة الإرشاد مرتفع.
2. أتوقع أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الإرشاد مرتفع.
3. أتوقع أن مستوى جودة الحياة لدى طلبة الإرشاد مرتفعة.
4. يمكن التنبؤ بجودة الحياة في ضوء مستوى الطموح والاتزان الانفعالي.
5. عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد.
6. عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد.

أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى كل من الطموح والاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد.
- التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بجودة الحياة في ضوء مستوى الطموح والاتزان الانفعالي.
- التعرف على تأثير عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة.
- التعرف على تأثير عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة.

أهمية الدراسة:

- تشخيص مستوى كل من الطموح والاتزان الانفعالي وجودة الحياة لطلبة الارشاد لأنهم يفترض أن تتوفر فيهم هذه المواصفات بقدر الذي يساعدهم على التفاعل مع الآخرين وتأدية مهامه الوظيفية في المستقبل.

- تقدم الدراسة أفقاً في التنبؤ بجودة الحياة من خلال مستوى الطموح والالتزان الانفعالي.
- الاهتمام بالجانب الإيجابي للسلوك المتمثل في مستوى الطموح والالتزان الانفعالي اللذان يسهمان في جودة الحياة.

تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة:

1- مستوى الطموح:

هو المستوى الذي يضعه طالب الارشاد لنفسه ويرغب في بلوغه، ومدى قدرته على تحقيق أهدافه المرسومة مسبقاً بناء على تقديره لقدراته وإمكاناته يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها على مقياس مستوى الطموح من إعداد معوض عبد العظيم(2005)، الذي طبق على طلبة الإرشاد.

2- الاتزان الانفعالي:

هو قدرة طالب الارشاد على التحكم والسيطرة في إنفعالاته المختلفة، والمرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، ويعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة من إعداد أحلام نعيم سمور(2012).

3- جودة الحياة:

وتتمثل في شعور الطالب بالرضا والسعادة والقدرة على إشباع حاجاته، وفقاً للمعايير التي يقيم بها حياته. يعبر عنها بالدرجة التي يحصل عليها طالب الارشاد على مقياس جودة الحياة من إعداد محمود منسي(2006).

حدود الدراسة:

1- الحدود المكانية: طبقت هذه الدراسة في جامعة قاصدي مرباح ورقلة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

2- الحدود الزمنية: طبقت هذه الدراسة ما بين 25 فيفري إلى غاية 15 مارس خلال الموسم الدراسي 2018/2017.

3- الحدود البشرية: استهدفت الدراسة طلبة الارشاد جامعة قاصدي مرباح ورقلة بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية.

الفصل الثاني

مستوى الطموح

تمهيد

- 1- مفهوم مستوى الطموح.
- 2- طبيعة مستوى الطموح.
- 3- أنواع الطموح.
- 4- نظريات مفسرة لمستوى الطموح.
- 5- خصائص الشخص الطموح.
- 6- العوامل المؤثرة في مستوى الطموح.
- 7- قياس مستوى الطموح.

خلاصة.

تمهيد:

يحظى الطموح باهتمام بالغ من جانب الباحثين والمشتغلين في مجال علم النفس، ويظهر بوضوح في الكم الهائل من البحوث والدراسات والتي احتل فيها موضوع الطموح مكاناً بارزاً، حيث يلقي الطموح لدى الأفراد الضوء على ملامح المستقبل من حيث مشاكل التطور والتخلف للمجتمع، كما يمكن أن يلقي الضوء على مدى الفروق الموجودة بين الأفراد في الذكاء والشخصية لذلك فقد أصبح مستوى الطموح وسيلة تشخيصية تنبؤية لسلوك الفرد في المستقبل.

1/ مفهوم مستوى الطموح: Level of Aspiratration

1-1- لغة: طمح ببصره يطمح طمحا: شخص، وأطمح فلان بصره: رفعه، ورجل طماح: بعيد الطرف، وبحر طموح الموج: مرتفعاً، وطمح: أي أبعد في الطلب. (ابن منظور، 2005، ص15)
كما أن مصطلح Level of Aspiratration في اللغة الانكليزية هو ترجمة للكلمة الألمانية Anschpruchsniveau والتي تعني مستوى الأداء الذي يتوقعه الفرد لنفسه أو الهدف الذي يضعه لنفسه. (Parveen,2010,P23)

1-2- اصطلاحاً: اتجه الباحثين إلى تعريفات مختلفة لمستوى الطموح، كل حسب توجهه، ومن هذه التعاريف نذكر:

1-2-1- تعريف " كاميليا عبد الفتاح " (1984) : " سمة ثابتة ثباتاً نسبياً تفرق بين الأفراد في الوصول إلى مستوى معين يتفق و التكوين النفسي للفرد و إطاره المرجعي و يتحدد حسب خبرات النجاح و الفشل، التي مر بها". (عبد الفتاح كاميليا 1984، ص14)

تطرقت كاميليا عبد الفتاح إلى وصف مستوى الطموح من ناحية الأداء العملي، ولم تكتف بوصفه من الناحية النظرية فقط.

1-2-2- تعريف " شاكر منسي" (2003): " مدى قدرة الفرد على تحقيق أهدافه المرسومة مسبقاً ضمن فهمه لقدراته وإمكاناته". ومستوى الطموح يمكن تنميته عند الأفراد، كما يمكن أن ينخفض عند البعض. كما أن لخبرات النجاح أو الفشل لدى الفرد دوراً كبيراً في تحديد مستوى الطموح لديه، أي أن مستوى الطموح ليس ثابتاً عند الأفراد. (منسي شاكر، 2003، ص195)

1-2-3- تعريف بابكر الصادق (2016): مستوى التقدم أو النجاح الذي يود الفرد أن يصل إليه في أي مجال يرغبه من خلال معرفته لإمكاناته وقدراته والإستفادة من خبراته التي مر بها.

(بابكر الصادق، 2016، ص10)

❖ ومن خلال التعاريف أستنتج أن تعدد وجهات نظر الباحثين لمصطلح مستوى الطموح فهو ينطوي عامة على تحديد الفرد لأهدافه، كما يضم السعي المستمر لتحقيق الأهداف وإلى جانب ذلك قدرة الفرد على تخطي العقبات التي قد تحول دون وصول الفرد إلى ما يطمح إليه.

2/ طبيعة مستوى الطموح:

لقد حددت كاميليا عبد الفتاح طبيعة مستوى الطموح على النحو التالي:

1-2- مستوى الطموح كاستعداد نفسي:

والمقصود بالاستعداد النفسي بالنسبة لمستوى الطموح أن البعض من الناس لديهم الميل إلى تقدير وتحديد أهدافهم في الحياة تقديراً يتسم إما بالطموح الزائد أو الطموح المنخفض وفي كلتا الحالتين فإن هذا التحديد يتأثر بما لدى الفرد من عوامل تكوينية وعوامل التدريب والتربية والتنشئة.

2-2- مستوى الطموح كإطار تقدير وتقويم الموقف:

ويتكون هذا الإطار من عاملين أساسيين:

الأول: التجارب الشخصية التي مر بها الفرد والتي يعمل على تكوين أساس يحكم به على مختلف المواقف والأهداف.

الثاني: أثر الظروف والقيم والعادات واتجاهات الجماعة في تكوين مستوى الطموح.

(عبد الفتاح كاميليا، 1984، ص12)

2-3- مستوى الطموح كسمة:

يمكن القول أنه سمة على أساس أنه استعداد عام أو صفة سلوكية ثابتة نسبياً تتأثر بما لدى الفرد من استعدادات موروثية أو مكتسبة وكذلك تتأثر بالمواقف المختلفة في المجال السلوكي أي إننا لا نتوقع أن يكون مستوى الطموح سمة عامة ثابتة ثباتاً مطلقاً في كل المواقف بل نسبياً واعتباراً للمواقف وعناصره المختلفة.

(أبو ندي خالد، 2004، ص45)

❖ يتبين من ما سبق أن طبيعة الطموح تختلف وتميز الأفراد من فرد إلى آخر، ما يعرف بالفروق الفردية سواء من ناحية الاستعداد النفسي أو من خلال تقدير المواقف أو كونها خاصية يتصف بها الفرد وكل هذا راجع إلى تكوين شخصية الفرد.

3/ أنواع الطموح: تتنوع طموحات الأفراد وتختلف على حسب نوعية هذا الطموح والفرد أو الجماعة التي تسعى لتحقيقه ومن بين أنواعه ما يلي:

3-1- الطموح الاجتماعي: لاشك أن طموحات الشعوب المتقدمة تختلف اختلافا جذريا عن طموحات الشعوب الفقيرة أو المختلفة، فالفئة الأولى ينشدون مستويات عالية من الطموح تتميز بمزيد كم الرفاهية والرقي، وهذا ما يراه "انجافيل" Angeovill من (أن ارتفاع مستوى الطموح ظاهرة تتصف بها المجتمعات الحديثة). بينما الفئة الثانية تسعى للوصول إلى تحقيق قدر محدود من العيش، فكلما تقدم المجتمع وازدهر نشأت طموحات جديدة تتلاءم مع الواقع الجديد، ولا يختلف الحال كثيرا داخل المجتمع الواحد فمستويات طموحات أفرادها تختلف من شخص إلى آخر ومن زمن إلى آخر. (قدوري خليفه، 2017، ص112) فإذا كانت الشعوب في حالة من الاستقرار فهي تطمح إلى تحقيق الأفضل دائما ففي المجتمعات النامية تطمح للحصول على مداخل، وموارد مالية، على الاكتفاء الذاتي والقضاء على العديد من المشاكل الاجتماعية التي تنهك كيان المجتمع بينما تطمح الشعوب المتقدمة في الحصول على الاطمئنان النفسي وعلى الترف الثقافي والعلمي والتكنولوجي، فمن أهم التقدم العلمي والتكنولوجي: "زيادة التطلع إلى المستقبل والتخطيط له". (قدوري خليفه، 2017، ص112)

3-2- الطموح الفردي: هو ذلك الطموح الخاص بشخص واحد، سواء كان الطموح مدرسيا أو سياسيا أو مهنيا، أو علميا أو رياضيا وعلى هذا الأساس فلكل فرد الحق في تبني ما يراه مناسبا من مستويات الطموح بما يتفق مع إمكانياته وقدراته ويتناسب مع واقعه وبيئته، فهو حق مشروع لكل إنسان. فوجد الشخص الذي يطمح في الحصول على عمل مستقر، وآخر يطمح في حياة سعيدة، والثالث يطمح في النجاح الدراسي، أو مهني أو علمي، والرابع يطمح في مكاسب علمية، أو رياضية، أو حزبية، أو سياسية أو عسكرية...إلخ.

وهذا ما ذهب إليه يونج (Young) 1961 (أن وصول أي فرد للمراكز الاجتماعية يعود إلى توفره على قدر من الطموح). (بوفاتح محمد، 2005، ص142)

❖ أستنتج أن للطموح أشكال متعددة ومختلفة في شتى الميادين والمجالات فكل فرد لديه طموح أو هدف يسعى إليه حسب ما يتوفر لديه من قدرات وظروف بيئية مناسبة.

4/ النظريات المفسرة لمستوى الطموح:

تعددت النظريات التي تناولت مستوى الطموح ومن هذه النظريات نذكر بعض منها:

4-1- نظرية الفريد أدلر:

يعتبر أدلر Adler Theory الإنسان كائناً اجتماعياً تحركه دوافع اجتماعية في الحياة فهو له أهداف

في حياته يسعى إلى تحقيقها وقد استخدم أدلر عدة مفاهيم منها:

1. الذات الخلاقة: وتعني ذات الفرد التي تدفعه إلى الخلق والابتكار.

2. الكفاح في سبيل التفوق: وهو أسلوب الحياة تتضمن نظرة الفرد للحياة من حيث التفاؤل والتشاؤم.

3. الأهداف النهائية: حيث يفرق الفرد الناضج بين الأهداف النهائية القابلة للتحقيق والأهداف الوهمية

والتي لا يضع الفرد فيها اعتباراً لحدود إمكاناته ويرجع ذلك إلى سوء تقدير الفرد لذاته.

(بابكر، 2016، ص19)

ركز أدلر على أن الانسان لديه دوافع تحركه نحو تحقيق أهدافه في الحياة.

4-2- نظرية القيمة الذاتية للهدف: قدمت اسكالونا هذه النظرية (1940) وترى أنه، على أساس قيمة

الشيء الذاتية، يتقرر الاختيار بالإضافة إلى احتمالات النجاح والفشل المتوقعة، والفرد سيضع توقعاته في

حدود قدراته. وتقوم النظرية على ثلاثة حقائق هي:

- هناك ميل لدى الأفراد للبحث عن مستوى طموح مرتفع نسبياً.
- كما أن لديهم ميلاً لجعل مستوى الطموح يصل ارتفاعه إلى حدود معينة.
- أن هناك فروقاً كبيرة بين الناس فيما يتعلق بالميل الذي يسيطر عليهم للبحث عن النجاح وتجنب الفشل، فبعض الناس يظهرون الخوف الشديد من الفشل فيسيطر عليهم احتمال الفشل، وهذا ينزل من مستوى القيمة الذاتية للهدف.

(عبد الفتاح كاميليا، 1984، ص51)

وضحت إسكالونا على أن تقدير الفرد وتقييمه للهدف هو الذي يجعله يميل إلى الكفاح في بلوغه.

4-3- نظرية المجال ليفين:

وبيين "كيرت ليفين" (Levin K) أن فهم سلوك الفرد والتنبؤ به يعتمد على المجال أو الوسط الذي

يوجد فيه الفرد إذ أن لكل فرد مجال يتميز فيه عن غيره، وإن الاتفاق في البيئة المادية لشخصين نجد

أنهما يختلفان في البيئة النفسية، وتبعاً للعلاقة التفاعلية النفسية للفرد مع مكونات مجاله يكون سلوكه وهو

إزاء ذلك يسعى لتحقيق رغباته وأهدافه من خلال تخطيه العقبات التي تقابله أثناء محاولته تحقيق ذلك

الهدف في إطار مجاله أو بيئته.

لذا يعد مستوى الطموح معياراً لقياس الشخصية من حيث تقييم الفرد لذاته تبعاً لإطاره المرجعي والنجاح والفشل لديه في ضوء علاقته بالآخرين ومن ثم يتضح صورة الذات والتي تدفعه لتحديد هدفه حتى إن كان أعلى من أدائه. (النوبي محمد ، 2010، ص74)

❖ يتضح من هذه النظريات أنها مختلفة كل حسب وجهة نظره وتفسيره لمستوى الطموح إلا أنها تبدو متكاملة فيما بينها من خلال اتفاق على أن مستوى الطموح راجع إلى تقدير الفرد لذاته.

5/ خصائص الشخص الطموح:

من الخصائص التي يتميز بها الشخص الطموح عن غيره:

- لا يقنع بالقليل ولا يرضى بمستواه الراهن ويعمل دائماً على النهوض به، أي لا يرى أن وضعه الاضر أحسن ما يمكن أن يصل إليه.
 - لا يؤمن بالحظ ولا يعتقد أن مستقبل الإنسان محدد لا يمكن تغييره، ولا يترك الأمور للظروف.
 - لا يخشى المغامرة أو المنافسة أو المسؤولية أو الفشل.
 - لا يجزع إن لم تظهر نتائج جهوده سريعاً.
 - النظرة المتفائلة إلى الحياة والاتجاه نحو التفوق والميل نحو الكفاح وتحديد الأهداف والخطة وتحمل المسؤولية والاعتماد على النفس والمثابرة. (أبو ندي خالد، 2004، ص29-30)
- ❖ أستخلص بأن توفير خصائص الطموح في الفرد تجعل منه فرداً يتميز بطموح عالي يقوده إلى تحقيق أهدافه بسهولة وبطريقة مرنة دون أي عقبات أو حواجز.

6/ العوامل المؤثرة في مستوى الطموح:

6-1- الجنس (نوع الفرد):

يختلف الأولاد عن البنات في مرونة مستوى الطموح، ففي إحدى الدراسات لقياس مستوى الطموح الطلبة والطالبات استخدم فيها الباحث لوحة روتر كأداة لقياس مستوى الطموح، انتهى إلى أن الإناث يظهرن استجابات أكثر نموذجية، وأنهن أكثر مرونة في مستوى طموحهن، حيث كن يرفعن مستوى طموحهن في حالة النجاح وينخفض من مستوى طموحهن في حالة الفشل، وذلك بمقارنتهن بنظرائهن من الذكور. (جمال حمزه، 2004، ص62)

6-2- الذكاء:

يؤكد هيرولك (1990) أن هناك علاقة بين الذكاء ومستوى الطموح ويعتبر الذكاء واحداً من أهم العوامل التي تؤثر في مستوى الطموح.

والذكاء يلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى الطموح لدى الفرد، فالشخص مرتفع الذكاء، فهو أكثر قدرة على معرفة مواطن ضعفه وأكثر إدراكاً بالعقبات البيئية التي تقف في طريق تحقيق أهدافه، فالشخص الذكي يقدر نفسه تقديراً صحيحاً ويضع طموحاته في مستوى قدراته، بينما الشخص الأقل ذكاءً يغالي في تقييم ذاته ويكون طموحه مثابراً بالرغبة وليس بالواقع. (جمال حمزه، 2004، ص62)

6-3- عامل النضج:

يتحدد هذا العامل على أن كل مرحلة تتميز بمستوى طموح معين ففي مرحلة الطفولة قد يكون الطموح غير واضح المعالم ولكنه موجود بالفعل إذ يكون في مرحلة التشكيل ولذا تتحدد معالمه في مرحلة المراهقة، ويصل إلى الواقعية في مرحلة الرشد، إذ يسهم في ظهوره ووضوحه مدى وعي الفرد وزيادة نضجه ولذلك قد يتباين الطموح من مرحلة لأخرى لدى الفرد تبعاً لدرجة نضجه فقد يكون طموح مرحلة المراهقة موجود في مرحلة الطفولة أي أن يسبق المرحلة المعتاد تواجده فيها بصورة فعالة وذلك تبعاً لنضج الفرد الجسدي والاجتماعي والنفسي. (النوبي محمد ، 2010 ، ص78)

6-4- مفهوم الذات:

يرى هيرولك (1990) أن مستوى الطموح هو الذي يحدد مفهوم الفرد عن ذاته، وما إذا كان سينظر إلى نفسه على أنه ناجح أو فاشل، فإذا كان مستوى طموح الفرد أعلى من إمكاناته فإنه سيتعرض للإحباط والفشل، وإذا كان مستوى الطموح أقل من قدراته فإنه سوف يستطيع أن يحقق المزيد من النجاح بسهولة، الأمر الذي يؤدي للغرور الذاتي، أما إذا كان مستوى الطموح يتناسب مع الإمكانيات فإنه سينجح في الوصول لأهدافه مما يعطيه الإحساس بالرضا والثقة بالنفس، لذلك فعلى المراهق اختيار قدراته بواقعية وتحديد مستوى الطموح الذي يتناسب معها وأن لا يكثر من الحديث عن نفسه أمام الآخرين لأن الضرر النفسي يمكن أن ينجم عنه الفشل. (جمال حمزه، 2004، ص63)

6-5- مستوى التحصيل:

يؤكد بيديان (2001) Bedian أن هناك علاقة وثيقة بين مستوى التحصيل ومستوى الطموح، وأن هناك فروقا بين الطلاب ذوي مستوى التحصيل المرتفع وقرنائهم ذوي مستوى التحصيل المنخفض، من حيث مستوى الطموح لصالح الطلاب ذوي مستوى التحصيل المرتفع، وهذا أكدته أغلب الدراسات العربية والأجنبية.

(القطني، 2011، ص61)

6-7- خبرات النجاح والفشل:

تشير هيرلوك (1990) Hurolock أن للنجاح والفشل أثرهما في تحديد مستوى الطموح، فالأفراد يغيرون من مستوى طموحهم عند تعرضهم للفشل في حياتهم لأول مرة، والبعض الآخر يرفع من مستوى طموحه أثر الفشل الذي تعرض له، أي قد يرفع الفرد من مستوى طموحه عقب الفشل، وقد يخفضه عقب النجاح، وذلك عكس الاستجابات السابقة، وتشير "هيرلوك" إلى أن تكرار خبرة الفشل عدة مرات في مواقف متشابهة عديدة تؤدي بالفرد إلى خفض مستوى طموحه.

(جمال حمزه، 2004، ص63)

6-8- الجماعة المرجعية وتوقعات الآخرين:

للجماعة المرجعية ذات المستوى الاجتماعي المرتفع والمتوسط والمنخفض ثقافياً واجتماعياً أثر على طبيعة واتجاه مستوى طموح الأفراد، ففي حالة ما إذا كان الفرد إطاره المرجعي، سواء قريب من مستواه أو أقل من مستواه فإنه سيقارن بين أدائه وسيحاول دائماً أن يرفع من مستوى طموحه واضعاً لنفسه نقطة ارتكاز أعلى من إطاره المرجعي، ذلك لأن للأفراد في الجماعة المرجعية دوراً رئيسياً في إكساب الفرد مستوى طموح يتمشى مع طبيعة واتجاه الرفاق في الجماعة، ومن ثم تتحدد لنا دينامية طبيعة العوامل المحددة لمستوى الطموح شخصية كانت أو اجتماعية.

(النوبي محمد ، 2010 ، ص77)

6-9- طموح الوالدين وتوقعاتهم:

تشير كلاركس (2000) Klark's أن الأسرة هي ركيزة حياة معظم الأطفال وتظل هي مدار الوجود طول فترة الطفولة وعندما يغرس الوالدان الثقة ويساعدان على نمو طموحات إيجابية فذلك يؤدي بهم إلى النجاح، كذلك الإرشاد وتشجيع الوالدين يكون مهماً في نمو طموحات الأبناء، حيث يلعب الوالدان دوراً حاسماً في تحديد طموح أبنائهم، ففي مرحلة الطفولة يدرسان الطفل على وضع أهداف ومكافآته على النجاح في تحقيقها وعقابه على الفشل فيها، كذلك فعندما يغرس الوالدان الثقة ويساعدان على نمو طموحات إيجابية، فذلك يؤدي بهم إلى النجاح، كذلك الإرشاد وتشجيع الوالدين يكون مهماً في نمو طموحات الأبناء.

(جمال حمزه، 2004، ص64)

6-10- المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة:

يرى هيرلوك(1990) Hurlock أن المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة تأثير في رفع أو خفض مستوى الطموح، وقد أسفرت معظم الدراسات التي اهتمت بدراسة العلاقة بين مستوى الطموح والمستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، أنه كلما ارتفع المستوى الاقتصادي والاجتماعي للأسرة، كلما أدى ذلك إلى رفع مستوى طموح الأبناء. (جمال حمزه، 2004، ص65)

❖ أستنتج أن العوامل المؤثرة في الطموح هي مجموعة من العوامل منها عوامل فردية خاصة بالفرد نفسه وأخرى خارجية مرتبطة بالفرد كلها تشترك وتتفاعل في رفع من مستوى الطموح أو خفضه.

7/ قياس مستوى الطموح:

يقاس مستوى الطموح بثلاثة طرق مختلفة في المنهج والوسائل، وهم على التوالي: (طريقة التجارب العملية ، طريقة المواقف الفعلية، طريقة الاستبيان)
7-1- طريقة التجارب العملية (الطريقة التقليدية):

وتتكون هذه الطريقة من جهاز الاستخدام أو التجربة، ومن الجداول الخاصة بتدوين الإجابات. فبعدما يعرض الجهاز على الشخص مع تقديم شرح وافي لطريقة استخدامه يمنح فرصة التجريب والعمل على الجهاز لعدة مرات. وبعد التدريب يسأل الشخص عن الدرجة التي يتوقع الحصول عليها، وتدوين إجابته في الجداول المعدة لذلك، ثم يشرع في الاداء الفعلي، وبعد الانتهاء يسأل عن الدرجة التي يظن أنه حققها في الأداء، وتدوين هذه الإجابة. وبعدما نعلن عن الدرجة التي يحصل عليها فعلا. وتكرر هذه العملية عدة مرات، وهذا يعني أن هناك ثلاث درجات:

- درجة الطموح: تعبر عن الدرجة الاولى التي توقع الشخص الحصول عليها.
- درجة الأداء الفعلي: وهي الدرجة التي صرح بها الشخص بعد القيام بالأداء.
- درجة الحكم: وهي ما حصل عليه الشخص من درجات حقيقية.

وتشير سعاد شاهين(1987) إلى مقاييس مستوى الطموح قبل التطور الذي حدث في مقياس مستوى الطموح للراشدين هي:

1- مقياس الاختلاف التحصيلي: ويقصد به درجة الفرق بين الطموح ودرجة الحكم ، أو بين درجة التوقع ودرجة الأداء الحقيقي لنفس المحاولة، ويحسب بطرح درجة الأداء المتوقع من درجة الانجاز الحقيقي أو التحصيلي، فإذا كان التحصيل أعلى من الطموح يطلق عليه الفرق الموجب، أما إذا كان

الفرق بين الطموح والأداء التحصيلي سالبا أي أن الأداء التحصيلي أقل من الطموح أو الأداء المتوقع أطلق عليه الفرق السالب.

2- **مقياس اختلاف الحكم:** ويعبر عن درجة الفرق بين درجة الأداء الفعلي ودرجة الحكم، وتحسب بطرح درجة الأداء الفعلي من درجة الحكم لنفس المحاولة، فإذا كان الحكم أعلى من الأداء الفعلي سمي الفرق الموجب، أما إذا كان الأداء الفعلي أعلى من درجة الحكم أطلق عليه الفرق السالب.

3- **مقياس الاختلاف الذاتي:** واستعملها أيزيك (H.Eysenck) واعتبرها دليلا على ذاتية المفحوص وهي تلك الدرجات التي يحصل عليها من إضافة اختلاف الحكم إلى اختلاف الهدف، ودرجة الاختلاف الذاتي العالية تدل على أن الشخص يطمح في أشياء كثيرة ولكنه يسء تقدير نجاحه.

4- **معامل التذبذب:** واستعمله كذلك أيزيك (H.Eysenck) وهو عبارة عن ميل الشخص إلى تغيير مستوى طموحه بناء على محاولته في الاختبار، وخاصة في المحاولات الخاطئة أو المحاولات التي لم يحقق فيها نجاحا كبيرا، ويحسب معامل التذبذب عن طريق جمع التغيرات في مستوى الطموح خلال الاختبار. (باحمد جويده، 2015، ص40)

7-2- طريقة المواقف الفعلية في الحياة:

وفيها يطلب من المفحوصين تذكر أحداثا وقعت لهم في حياتهم تتراوح بين الإحباط الشديد وبين الإحباط العادي أو الحالة العادية، وبعد ذلك يطلب من المفحوصين تقدير أثر الحدث على مستوى طموحهم في ضوء الدرجات التالية: رفعه لدرجة كبيرة، متوسط، خفضه لدرجة بسيطة، كبيرة. ومعنى هذا أن الأحداث ذات الإحباط الشديد تخفض من مستوى طموح الفرد، والأحداث ذات الإحباط البسيط تؤدي إلى ارتفاع مستوى الطموح أكثر من خفضه، والأحداث العادية تجعل مستوى الطموح يرتفع إلى أعلى.

(لم تسلم هذه الطريقة من النقد باعتبار أن الأحداث و المواقف متغيرة.) حيث يمكن أن يكون الإنسان طموحا في أشياء وفي مواقف معينة، وغير طموح في هذه الأشياء وفي مواقف أخرى، وهذا لا يعبر عن مستوى طموح الشخص. (بوفاتح محمد، 2005، ص193)

7-3- طريقة الاستبيان:

يتعذر على كثير من الباحثين إجراء التجارب المعملية أو تطبيق مواقف الحياة على مفحوصيهم الأمر الذي استدعى منهم التفكير في طريقة قياس أخرى تسهل لهم العمل وتوفير الوقت والجهد والدقة في النتائج، لذلك تم اعتماد الاستبيان كأداة لقياس مستوى الطموح. حيث نشير هنا إلى استبيان "ريزمان"1953 Reissman واستبيان مستوى الطموح "البيشو رانس"1960 (Pichot .P .Rennes) كما

وجد الاستبيانات عربية أخرى استبيان "كاميليا عبد الفتاح" واستبيان أحمد عزت راجح" واستبيان "خليل إبراهيم".

ويعترف "فرانك" 1935 بصعوبة قياس مستوى الطموح.

وفي دراسات متعددة وبأدوات قياس مختلفة لمستوى الطموح، تبين له أن الاستبيان يظهر اتجاهات الفرد في مختلف مواقف حياته، لذلك فهو أقدر على كشف مستوى الطموح ، أما الاختبارات المعملية فإن العمل بها يتوقف على قدرة الفرد على أداء الاختبار أو التجربة، وبذلك لا نستطيع الحكم بدقة على مستوى طموح الفرد عن طريق هذه الاختبارات. (بوفاتح محمد ، 2005 ، ص140)

❖ ومنه ألاحظ أن قياس مستوى الطموح خضع إلى طرق عديدة، والتطور الذي شهدته هذه المقاييس لمعرفة كيفية قياسه.

خلاصة:

من خلال ما تقدم من معلومات في هذا الفصل، تطرقت الباحثة بإيجاز إلى تعريفات من قبل بعض الباحثين إلا أنه تم تبني تعريف كاميليا عبد الفتاح الذي يشمل توضيح مستوى الطموح، حيث اتضح أن مستوى الطموح هو ذلك الهدف الذي يسعى الفرد لبلوغه ويتحقق له نوع من الإشباع النفسي الداخلي، حيث يتوقف على الطريقة التي يرى فيها الفرد نفسه، لهذا فإنه يختلف باختلاف المرحلة العمرية فنجد الأفراد يختلفون في مستويات طموحاتهم وبالتالي تتأثر هذه المستويات بعدة عوامل سواء كانت شخصية خاصة بالفرد أو عوامل اجتماعية.

الفصل الثالث

الاتزان الانفعالي

تمهيد

- 1- تعريف الانفعالات.
- 2- نظريات الانفعالات.
- 3- أنواع الانفعالات.
- 4- تعريف الاتزان الانفعالي.
- 5- العلاقة بين الاتزان الانفعالي والذكاء الوجداني.
- 6- سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد.
- 7- الاتزان الانفعالي والصحة النفسية.
- 8- الاسلام والاتزان الانفعالي.

خلاصة.

تمهيد:

تعتبر الانفعالات ركنا هاما في حياة كل فرد، فهي تدخل في جميع جوانب الحياة اليومية، وتجعل من الحياة شيء ممتع ومتنوع وبدونها تصبح حياة الإنسان بلا معنى وقاحلة، وتعتبر الانفعالات جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، كما أن الانفعالات تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من مشاعر وعواطف وسلوك وانفعالات مختلفة.

1/ تعريف الانفعال:

1-1-1- لغة: جمع انفعال، والانفعال: مأخوذ من الفعل انفعل بمعنى تأثر.

فقد عرف مجمع اللغة العربية انفعال ومنفعل: ب "تأثر به انبساطاً وانقباضاً. (حسين عيسى، 2013، ص 27)

1-2- اصطلاحاً:

1-1-2- يعرفه زهران (1978): هو حالة شعورية مركبة يصحبها نشاط جسمي وفيزيولوجي مميز. والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي.

(زهران، 1978، ص 505)

1-2-1- يرى عويضة (1992): الانفعال هو وجدان تائر يشمل الجسم بالتغيير والاضطراب، ويتسبب عن إدراك طارئ ملائم وغير ملائم. (عويضة، 1992، ص 25)

1-2-3- يعرفه ريان (2006): الانفعال هو حالة من التوتر تصيب الفرد، تصحبها تغييرات فيزيولوجية ومظاهر جسمانية مختلفة.

والانفعال هو حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فيزيولوجية وحشوية وتعبيرات حركية مختلفة، تبد للفرد بصورة مفاجئة، وتتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتاً طويلاً. (ريان، 2006، ص 18)

وأيضاً يعرف الانفعال على " أنه حالة إثارة سارة أو غير سارة تحدث للكائن الحي نتيجة موقف يتضمن صراعا أو توترا ". (الزغلول، والهنداوي، 2014، ص 432)

❖ تتفق معظم التعاريف على أن الانفعال حالة شعورية تؤدي إلى تغييرات فيزيولوجية ظاهرة في الشخص المنفعل. ومنه نخلص إلى تعريف أن الانفعال هو حالة وجدانية تصيب الفرد بتغييرات جسمية واضحة، وقد تكون الانفعالات تعبر عن السواء أو اللاسواء حسب الموقف الراهن.

2/ نظريات الانفعال:

2-1- نظرية جيمس:

وصل كل من عالم الأمريكي وليام جيمس والعالم الفسيولوجي الدنماركي كارل لانج إلى نظرية واحدة بصدد الانفعال رغم عدم اتصالهما ببعض. ومؤدى هذه النظرية أن المثيرات الخارجية تؤثر في الجسم ، فتتسبب الأعضاء فسيولوجيا لتعطي إحساسا معيناً يتحول إلى انفعال، وحسب نظريتهما يخاف الشخص لأن قلبه يزيد إفراز العرق لديه ويضطرب تنفسه، والواقع أن مضمون هذه النظرية أن الانفعال نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية وهو ما يغلب الرأي الشائع بأن الخوف مثلا هو الذي يؤدي إلى التغيرات الفيزيولوجية. (حسين عيسى، 2012، ص37)

وقد نقد العلماء هذه النظرية واعتبروها شبيهة بوضع العربة أمام الحصان، لأنه من الصعب الجزم بأن التغيرات الجسدية هي العلة الوحيدة للانفعال. (حمدان، 2010، ص15)

2-2- نظرية فآلون:

لقد أرجع هنري فآلون انفعال الإنسان إلى ما يسمى بالدائرة العصبية البدائية. ففي رأيه أن الإنسان يستجيب في بداية حياته وفق دائرة عصبية بدائية تتم من خلالها المستويات الدنيا من الجهاز العصبي تلك التي تكون قادرة على الاستجابة منذ الولادة وهي أشبه بالفعل المنعكس. ولكن بنمو المستويات العليا من الجهاز العصبي وسيطرته على النشاطات الأدنى يدخل الإنسان في دورة عصبية أرقى تشرف على نشاطاته الإدارية والابتكارية وعلى هذا الأساس أرجع فآلون انفعال الإنسان إلى الدورة العصبية البدائية. (ضحيك محمد، 2004، ص32)

2-3- نظرية التغذية الراجعة من تعبيرات الوجه:

اهتم سيلفان توميكنز Sylvon Tomkins وبعض علماء النفس الآخرين بتأثير تعبيرات الوجه في تكوين الخبرة الشعورية بالانفعال وتعرف هذه النظرية بنظرية التغذية الراجعة من تعبيرات الوجه. حيث أن بعض التغيرات الفيزيولوجية الداخلية وتعبيرات الوجه المصاحبة بطريقة فطرية لبعض الانفعالات الأساسية مثل الخوف ، والسعادة، والحزن، والغضب، والاندھاش ، والاشمئزاز، وبمعنى آخر عند حدوث تعبيرات الوجه التي تميز انفعالاتاً معيناً، فإن ذلك يؤدي إلى حدوث الاستجابات الفيزيولوجية الداخلية المصاحبة لهذا الانفعال، وإلى الشعور بالخبرة الانفعالية. (ريان محمود، 2006، ص25)

❖ أستنتج من خلال النظريات أن الانفعال يعكس صورة الفرد أثناء انفعاله مع مختلف المواقف، وهذا ما ذهب إليه العلماء في تفسير سلوكيات الانفعالية للفرد حسب ما ينظرون إليه.

3/ أنواع الانفعالات:

يمكن أن نقسم الانفعالات إلى نوعين:

- 1- انفعالات أولية بسيطة غير معقدة في تكوينها مثل الخوف، والغضب.
- 2- انفعالات مركبة معقدة في تكوينها الذي يقوم على امتزاج انفعاليين أو أكثر في مركب واحد مثل الغيرة والدهشة.

• انفعال الخوف:

يعد انفعال الخوف فطرياً لأن الانسان يزود به عند الولادة، ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الاصوات المرتفعة وفقدان السند، ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها.

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب وفي بعض الاحيان الاستجابة الهروبية، هذا فضلاً عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف، وتجارب عالم النفس واطسون خير مثال على ذلك.

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي... الخ فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور هي غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الاغنياء. وهكذا. (داهري صالح، 1999، ص107)

• انفعال الغيرة:

تعد الغيرة من الانفعالات المركبة، وأن أهم مكوناتها هي خوف الشخص على فقدان من يحب وكرهه لمنافسه ورغبته في إيذائه، وشعوره بالنقص، ونقده الحاد للذات الذي قد يتحول إلى شعور بالذنب.

وقد صور القران الكريم انفعال الغيرة تصويراً رائعاً في قصة يوسف وشدة غيرة أخوته منه إلى الحد الذي رادو قتله. حيث يقول تعالى " إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَأَخُو أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا وَنَحْنُ عُصْبَةٌ إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ" (يوسف 8-9)

إن مشاعر الغيرة لا تصبح واضحة عند الطفل الا عندما يصل به العمر الزمني إلى نهاية السنة الثانية وذلك لأن احساس الطفل يتطور ويحاول جذب انتباه الاخرين لأنه أصبح يدرك وجودهم ادراكاً أكثر وضوحاً مما كان يدركهم من قبل.

وإذا كانت الغيرة بين الاخوة تصل إلى أقصاها عندما يكون الفرق بينهم ما بين سنة ونصف إلى ثلاثة سنوات ونصف، فإن الغيرة أكثر انتشاراً بين أطفال العائلات الصغيرة التي لا تزيد عدد أطفالها عن ثلاثة، وذلك لأن مجال المقارنة يصبح في هذه الحالة أشد وأقوى منه في العائلات الكبيرة، هذا فضلاً عن أن البنات أكثر تعرضاً للغيرة من البنين لأنهن أكثر حساسية للمواقف الانفعالية المختلفة. (داهري صالح، 1999، ص109)

• انفعال الحزن:

الحزن من الانفعالات التي تحول حياة الانسان من الراحة والسكينة إلى بدايات الإصابة بالقلق أو الاكتئاب وذلك فالحزن إذا تملك من شخص يحدث له العديد من السلوكيات الخاطئة والغير متوقعة.

وانفعال الحزن يكون نابع من القلب ويكون له نتائج سلبية إذا اشتعل وسيطر على الإنسان فلا تفر عينه ولا يشعر بالاستقرار أو السعادة وهذا ما حدث لنبي الله يعقوب عندما فقد ابنه يوسف عليهما أفضل صلاة وأتم التسليم. (سمور، 2012، ص67)

يقول تعالى (وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا سَفَى عَلَى يُوْسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ فَهُوَ كَظِيمٌ (84) قَالُوا تَاللَّهِ تَفْتَأُ تَذْكُرُ يُوْسُفَ حَتَّى تَكُونَ حَرَضًا أَوْ تَكُونَ مِنَ الْهَالِكِينَ (85) قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ) (يوسف 84-85)

• انفعال الحب:

ويتضمن تركيز مشاعر الفرد في شخص أو شيء معين، كما أنه يؤدي إلى توجيه نشاطه نحو التقرب من هذا الشخص أو نحو الحصول على هذا الشيء، وينمو انفعال الحب من عمر لآخر، فلا يستطيع الطفل الرضيع في أول الأمر أن يميز بين نفسه وبين العالم المحيط به، لذا نجد أن جميع خبراته الأولى تكون مركزة حول ذاته فهو يشعر باللذة من الإحساسات المختلفة الصادرة من بدنه، وحينما يتمكن من التمييز بين نفسه وبين العالم المحيط به يتجه حبه نحو الأشخاص والأشياء الأخرى في هذا العالم، فهو يتجه في البداية إلى أمه لأنها مصدر سروره وراحته دائماً، ثم يتجه حبه بعد ذلك ليشمل كلا من الأب والأخوة وبقية أفراد الأسرة، كما يتعلق حبه ببعض الأشياء المادية " كاللعب والملابس".

ويسير حب الغير وحب الذات جنباً إلى جنب في معظم الأوقات ولكن بدرجات متفاوتة، ففي بعض الأحيان نشاهد حب الغير قد اشتد إلى درجة كبيرة جداً، فيضحى الأفراد بأنفسهم وبأعز ما يملكون في سبيل الغير والمصلحة العامة. (حمدان، 2010، ص 29)

❖ ألاحظ أن الانفعالات متنوعة ومتباينة منها انفعالات بسيطة غير معقدة، وانفعالات مركبة ومعقدة كما تتنوع كذلك إلى انفعالات إيجابية سارة، وانفعالات سلبية غير سارة، فهي عبارة عن أساليب يعبر عنها الفرد في السلوكيات الخارجية.

4/ تعريف الاتزان الانفعالي Emotional Stability : وقد عرفه كل من:

4-1- راجح (1961)

الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولية وعن التهور والاندفاع ولا يتسم سلوك الفرد على انه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد، وأن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض، وبين الحزن والفرح، وبين الضحك والبكاء وبين الزهو والخنوع وبين التحسس والفتور. (راجح، 1961، ص 101)

4-2- كاميليا (1984)

الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للموقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بإظهار استجابة ملائمة تنتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها وفي الوقت نفسه تمنح الفرد حالة من الشعور بالرضا والسعادة. (عبد الفتاح كاميليا، 1984، ص 77)

4-3- ويرى ريان (2006): أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس. أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، وتسهيل إثارتهم ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتسائم، ومزاجهم متقلب. (ريان، 2006، ص 38)

4-4- تعريف أحلام سمور (2012): الاتزان الانفعالي هو سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات، فالإنسان الفعال هو الذي يتحكم في انفعالاته متميز فلا يدع فرصة للغضب تملكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متروى ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات، فالالاتزان الانفعالي يشكل منعطفاً جلياً في النفس البشرية ولذا نجد البعض لديه مهارة إتقانه والبعض الآخر لا يستطيع لذلك نلاحظ من وهب اتزاناً عقلياً وعاطفياً لا تستميله الأهواء ولا تتكئ على أرضية الخيالات. (سمور، 2012، ص72)

4-5- تعريف عيسى (2013) : الاتزان الانفعالي هو حالة نفسية عامة يصل فيها الفرد للتخلص من المشاعر السلبية لديه اتجاه موقف أو اختبار معين في الحياة والوصول إلى إشباع نفسي لحاجاته وصولاً إلى حالة من التوافق النفسي. (حسين عيسى 2013، ص8)

❖ تطرق الباحثين في تعريف الاتزان الانفعالي إلى جملة من الصفات متمثلة في:

- ضبط الانفعالات.
- إدراك الجوانب المختلفة للمواقف.
- التخلص من المشاعر السلبية.
- سمة يتميز بها من يمتلك قوة شخصية ويتصف بصحة نفسية جيدة.

ومن هذه الصفات يمكن تعريف الاتزان الانفعالي: على أنه عملية ضبط للانفعالات اتجاه المواقف التي يواجهها الفرد بإيجابية ومرونة، تؤدي به إلى تمتع بصحة نفسية وتوافق نفسي سليم.

5/ العلاقة بين الاتزان الانفعالي والذكاء الوجداني:

➤ مفهوم الاتزان الانفعالي:

هو عملية ضبط للانفعالات اتجاه المواقف التي يواجهها الفرد بإيجابية ومرونة، تؤدي به إلى تمتع بصحة نفسية وتوافق نفسي سليم.

➤ مفهوم الذكاء الوجداني:

تعريف جولمان (Golman, 1995): هو قدرة على فهم الانفعالات ومعرفتها والتمييز بينهما والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية. (القاضي، 2012، ص38)

تعريف عثمان ورزق (2001): هو قدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ومهنية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة المهنية والاجتماعية. (نعمان، النواجحة، 2013، ص11)

ومنه يمكن تعريف الذكاء الوجداني: على أنه قدرة في التحكم بالانفعالات الذاتية وتنظيمها بما يتناسب مع ردود أفعال الآخرين بطريقة إيجابية.

يتضح من خلال تعريف الاتزان الانفعالي والذكاء الوجداني أن كلا من التعريفين يهدفان إلى تنظيم متسق بين العقل والانفعال للفرد، إذ يسهم هذا التنظيم في تحديد استجابات الفرد الدالة على اتزانه الانفعالي وتوافقه الشخصي والاجتماعي وتحقيق ذاته. وأن كلاهما يشتركان في نفس الخصائص، مما يتضح أن مفهوم الاتزان الانفعالي قريب جداً من مفهوم الذكاء الوجداني.

6/ سيمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد:

1. قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ هدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
 2. أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رزينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
 3. ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
 4. توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
 5. قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
 6. قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة. (الهمص عبد الفتاح، 2010، ص40)
- ❖ أستنتج أن الفرد المتزن إنفعالياً يتصف بصفات تميزه عن غيره إزاء التعامل مع المواقف والأحداث حيث تؤثر هذه الصفات بشكل إيجابي على حياة الفرد والمجتمع بصفة عامة.

7/ الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

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

(سمور، 2012، ص75)

كما أن ثبات الاستجابة الانفعالية في المواقف المتشابهة هو علامة على الصحة النفسية والاستقرار الانفعالي، ذلك أن تباين الانفعالات في هذه الحالة دليل على الاضطراب الانفعالي.

فيعد الاتزان الانفعالي مظهر بارز من مظاهر الصحة النفسية، وهو يميز بين الأسوياء وغير أسوياء وهو مظهر من مظاهر التوافق الاجتماعي أيضاً والتفاعل مع المجتمع بواقعية ووضوح. وعدم الاتزان الانفعالي يؤدي إلى العصاب.

(الغداني ناصر، 2014، ص67)

ومن هنا كان الاتزان الانفعالي كعملية ضبط لانفعالات الفرد بحيث يتمتع بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية، وهو يشير إلى حالة الفرد النفسية والصحة النفسية السليمة هي تكامل طاقات الفرد المختلفة بما يؤدي إلى حسن استثمارها ومما يؤدي إلى تحقيق وجوده وإنسانيته.

(سمور، 2012، ص18)

❖ أستخلص أن الاتزان الانفعالي يعتبر من أهم مزايا الصحة النفسية التي تدل على التكيف والتوافق لدى الفرد، وهو بدوره يفرق بين الأفراد في مدى تمتع بالصحة النفسية ما بين السواء ولا سواء.

8/ الإسلام والاتزان الانفعالي:

وقد أوضح (المزيني) أن الاتزان الانفعالي يعتبر من المفاهيم النفسية التي تحدث عنها القرآن الكريم، ولكنه تناولها بلفظ "الطمأنينة" وسمى من يتصف بها بأنه صاحب "النفس المطمئنة"، وفي هذا يقول عن الاتزان الانفعالي أنه الاطمئنان والاستقرار للفرد من خلال تنمية الشخصية السوية.

ومن الآيات التي ذكرت الاطمئنان في صور متعددة منها:

(" يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَةً " (الفجر: 27-28)

"الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ" (الرعد: 28)

إن الإسلام دعا إلى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الإيجابية مثل كظم الغيظ والحب والرحمة والشفقة والتوكل والود والبعد عن الانفعالات السيئة المنفرة كالغضب والانتقام والكرهية والحقد ودعا إلى القضاء على جذور الانفعال المرضي ومسبباته ، مما يلعب دور هاماً في تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الفرد وهذا يتبين من خلال النصوص التالية:

دعا الإسلام المسلم إلى كظم الغيظ حيث يقول الله تعالى في محكم التنزيل "وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ" (آل عمران: 134)

ودعا الإسلام إلى اليسر في التعامل مع الناس والرفق بهم والتلطف معهم وهذا كله من شأنه أن يخفف من التعرض للانفعال لقول النبي صلى الله عليه وسلم "إن الله يحب الرفق في الأمر كله".

(رواه البخاري: 6093)

ودعا الإسلام إلى عدم الغضب وحذر منه عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: "ليس الشديد بالسرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (رواه البخاري: 2816)

ودعا الإسلام إلى التوكل على الله وعدم الجزع والقنوط لقول الله تعالى "قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ". (التوبة: 51)

ونهى الإسلام عن الألفاظ الجارحة والبديئة وبين أنها مدخل لكثير من الانفعالات السلبية مثل الغضب والحقد والكره لقول الله تعالى "وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا". (الإسراء: 53)

ونهى الإسلام عن الألفاظ السخرية والتنايز بالألقاب التي تعتبر هي التي تستثير كثير من الانفعالات السلبية كالحقد والكره لقول الله تعالى " يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّنْ نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الإِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الإِيمَانِ وَمَنْ لَّمْ يَنْبَأْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ". (الحجرات: 11)

❖ أستشف من هذه الآيات والأحاديث أن الاسلام يدعونا إلى البعد عن الانفعالات السلبية التي تؤدي بالفرد إلى التطرف، والتمسك بالانفعالات الايجابية التي تحقق لدى الفرد المسلم الاتزان الانفعالي الصحة النفسية والطمأنينة .

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل إلى تعريف الانفعال قبل تعريف الاتزان الانفعالي، كونه يشمل جميع الحالات الوجدانية بصورها المختلفة و الاتزان الانفعالي يعتبر أحد أهم المفاهيم الأساسية للانفعال التي تضبط هذه الانفعالات وتساهم في إرساء قواعد وأسس متينة لتكيف الشخصي والاجتماعي، فزيادة هذا النوع من الاتزان يؤثر في ضبط النفسي وتخفيف حدة المشكلات السلوكية، كما يساعد في تحويل الانفعالات السلبية إلى انفعالات إيجابية.

الفصل الرابع

جودة الحياة

تمهيد

- 1- مفهوم جودة الحياة.
- 2- الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة.
- 3- أبعاد جودة الحياة.
- 4- مقومات جودة الحياة.
- 5- قياس جودة الحياة.
- 6- معوقات جودة الحياة.

خلاصة.

تمهيد:

زاد اهتمام الباحثين بمفهوم جودة الحياة منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، والذي جاء استجابة إلى أهمية النظرة الإيجابية إلى حياة الأفراد كبديل للتركيز الكبير الذي أولاه علماء النفس للجوانب السلبية من حياة الأفراد، وقد تعددت قضايا البحث في هذا الإطار فشملت الخبرات الذاتية والعادات والسمات الإيجابية للشخصية، وكل ما يؤدي إلى تحسين جودة الحياة.

1/ مفهوم جودة الحياة: Qualité of Life

1-1-1 لغة: الجودة Quality، أصلها الفعل الثلاثي "جود"، والجيد طبقاً لابن منظور، نقيض الرديء وجاد بالشيء جَوْدَةً، وجَوْدَةٌ أي صار جَيِّدًا. ويقال: هذا شيءٌ جَيِّدٌ بَيِّنُ الجُودَةِ والجَوْدَةِ. وقد جاد جَوْدَةً وأجاد: أتى بالجَيِّدِ من القول أو الفعل. (ابن منظور، 2005، ص135)

1-2-1 اصطلاحاً:

1-2-1-1 تعريف منظمة الصحة العالمية (1995): جودة الحياة هي إدراك الفرد لوضعه في الحياة في سياق الثقافة وأنساق القيم التي يعيش فيها ومدى تطابق أو عدم تطابق ذلك مع أهدافه وتوقعاته وقيمه واهتماماته المتعلقة بصحته البدنية وحالته النفسية ومستوى استقلالته وعلاقته الاجتماعية واعتقاداته الشخصية وعلاقته بالبيئة بصفة عامة. (مشري سلاف، 2014، ص227)

1-2-2-1 يرى Ryff (2006): جودة الحياة تتمثل في الإحساس بحسن الحال، كما نستطيع تحديد ذلك الإحساس بالدلائل السلوكية التي تدل على ارتفاع مستوى رضا الفرد عن ذاته، وعن حياته بشكل عام، واستقلالته في تحديد مسار حياته، والسعي إلى تكوين علاقات اجتماعية ناجحة ومتبادلة مع الآخرين كما يرتبط ذلك بالشعور العام بالسعادة والطمأنينة. (Ryff, 2006, P.85)

1-2-3-1 ويرى منسي وكاظم (2006): جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه. (كاظم، منسي، 2006، ص65)

1-2-4-1 يرى LONGEST (2008): تظهر جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على إشباع حاجات الصحية النفسية مثل: الحاجات الفيزيولوجية، والعلاقات الاجتماعية الايجابية، والتوافق الأسري، والرضا

عن حياته العملية، والاستقرار الاقتصادي، والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، وهذا يؤكد شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات العالية الدالة على تحقيق جودة الحياة لدى الفرد.

(النجار، الطلاع، 2015، ص213)

1-2-5- وترى نعيمة (2012): جودة الحياة هي شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات الصحية والاجتماعية والتعليمية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه. (نعيمة رغداء، 2012، ص148)

ألاحظ من خلال تعريف الباحثين لجودة الحياة تبين أنها أخذت اتجاهاً تكاملياً في تعريف جودة الحياة منها ما هو ذاتي داخلي للفرد وما هو خارجي للبيئة المحيطة بالفرد، إلا أن هناك اختلاف في ذكر مصطلح جودة الحياة فمنها السعادة، والرضا عن الحياة، و الطمأنينة، حيث تم تبني تعريف منظمة الصحة العالمية كونه أشمل وأقرب وصف لتعريف جودة الحياة.

2/ الاتجاهات النظرية المستخدمة في تفسير جودة الحياة:

توجد أربعة اتجاهات رئيسية في تعريف جودة الحياة وتتمثل في:

1-2- الاتجاه الفلسفي: وينظر إلى جودة الحياة من منظور فلسفي على أن هذه السعادة المأمولة لا يمكن للإنسان الحصول عليها إلا إذا حرر نفسه من أسر الواقع وحلق في فضاء مثالي يدفع بالإنسان إلى التسامي على ذلك الواقع الخانق وترك العنان للحظات من خيال إبداعي ، وبالتالي فجودة الحياة من هذا المنظور مفارقة للواقع تلمساً لسعادة متخيلة حاملة يعيش فيها الإنسان حالة من التجاهل التام لآلام ومصاعب الحياة والذوبان في صفاء روحي مفارق لكل قيمة مادية. (أبو حلاوة محمد، 2010، ص12)

2-2- الاتجاه الاجتماعي: الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد، معدلات الوفيات، معدل ضحايا المرض، نوعية السكن، المستويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد

من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا أو عدم رضا الفرد عن عمله. (مسعودي امحمد، 2015، ص206)

2-3- الاتجاه الطبي: ويهدف هذا الاتجاه إلى تحسين جودة الحياة للأفراد اللذين يعانون من أمراض جسمية مختلفة، أو نفسية أو عقلية وذلك عن طريق البرامج الإرشادية والعلاجية، تعتبر جودة الحياة من الموضوعات الشائعة للمحاضرات التي تتعلق بالوضع الصحي وفي تطوير الصحة.

(أبو الشمالية، 2016، ص23)

2-4-الاتجاه النفسي: ينظر إلى مفهوم جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد اللذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية. وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات وحاجات جديدة لهذه المرحلة تلح على الإشباع، مما يجعل الفرد يشعر بضرورة مواجهة متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (مسعودي امحمد، 2015، ص206)

❖ ألاحظ أنه تم تفسير جودة الحياة من عدة اتجاهات إلا أنه لا يمكن الاستغناء عن اتجاه دون الآخر فكل اتجاه متمم للاتجاه الآخر وكلها تتفاعل مع بعضها لترتقي بالفرد إلى حياة متوافقة.

3/ أبعاد جودة الحياة:

3-1- جودة الحياة الموضوعية: وتشمل هذه الفئة الجوانب الاجتماعية لحياة الأفراد والتي يوفرها المجتمع من مستلزمات مادية.

3-2- جودة الحياة الذاتية: ويقصد بها مدى الرضا الشخصي بالحياة، وشعور الفرد بجودة الحياة.

3-3- جودة الحياة الوجودية: وتمثل الحد المثالي لإشباع حاجات الفرد، واستطاعته العيش بتوافق

روحي ونفسي مع ذاته ومع مجتمعه. (محمدي فوزية، أمال بوعيشة، 2013، ص11)

❖ أستنتج أنه لا يتأتى للفرد أن يحقق بعداً إلا إذا شمل البعد الآخر، فجودة الحياة الموضوعية تنعكس بالضرورة على جودة الحياة الذاتية وتنسجم مع بعضها فيشعر الفرد بجودة وجوده في الحياة بصفة عامة.

4/ مقومات جودة الحياة:

تتمثل مقومات جودة الحياة في حالة المعافاة الكاملة بدنياً وعقلياً ونفسياً واجتماعياً.

ووفق تعريف منظمة الصحة العالمية فإن للصحة عناصر عدة هي:

4-1- الصحة الجسمية: القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية وحالة مثلى من اللياقة البدانية.

4-2- الصحة النفسية: القدرة على التعرف على المشاعر والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

4-3- الصحة الروحية: وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للحصول على سلام مع النفس.

4-4- الصحة العقلية: وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق والشعور بالمسؤولية وقدرة على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

4-5- الصحة الاجتماعية: وهي القدرة على إقامة علاقات مع الآخرين والاستمرار بها والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

4-6- الصحة المجتمعية: وهي القدرة على إقامة علاقات مع كل ما يحيط بالفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة. (حسين عيسى، 2013، ص60)

❖ أستخلص أن شخصية الفرد متكاملة تشمل جميع الجوانب التي تتداخل فيما بينها لهذا ترتكز على مقومات التي من شأنها أن تزيد من تمتع الفرد بحياته ويتسامى بها نحو تحسين جودة حياته.

5/ قياس جودة الحياة:

5-1- قياس بيرنس (Bernes 1995) لجودة الحياة:

الذي يشتمل على أربعة مقاييس فرعية مرتبطة بالشخصية، والحالة الاجتماعية، والحالة الأسرية، والعمل، ويساعد هذا المقياس على تقدير الرضا الشخصي، والإحساس بالإنجاز.

5-2- مقياس بروفييل لانكشير لجودة الحياة Lancashire Quality:

وصممه أوليفر وزملائه (1997) ويتضمن مجموعة من البيانات الشخصية، ومعلومات شخصية، 4 من هذه البنود تقيس الجوانب الموضوعية (لقاء الأصدقاء، الاتهام في الجرائم، التعرض لعدوان جسدي) و12 بنداً تقيس الجوانب الذاتية مثل الرضا عن التدريب، وعدد الأشخاص وجودتهم، وأنشطة وقت الفراغ والسكن والإقامة، والأمن الشخصي، والحياة الجنسية، والعلاقات الأسرية، أو الصحة الجسمية والنفسية، وتتمتع هذه الأداة بصدق وثبات مرتفعين.

5-3- مقياس مكينا (Mekenna2001) المطور لجودة الحياة لدى المسنين:

حينما أجرى مقابلة مع بعض المسنين من أجل تحديد المجالات التي تسهم في تقويمهم الفرد لجودة حياتهم، وما أبدوه من آراء حول إحساسهم بجودة الحياة، وتوصل من خلال تطبيق مقياسه على المسنين إلى وجود خمسة عوامل وهي: تدخل المجتمع، والإدراك الإيجابي للصحة، والمصادر، والاستقلال والتبعية. وقد قسم ويكلاند (Wiklund & Others, P.2000) أنواع قياس جودة الحياة إلى ثلاثة أنواع وهي: عالمي، عام، خاص.

أولاً- القياس العالمي: وصمم أسلوبه العام من أجل قياس جودة الحياة بصورة متكاملة وشاملة. وهذا قد يكون سؤالاً وحيداً يتم سؤاله للشخص لحساب مقياس جودة الحياة بصورة عامة له مثل: مقياس "فلانجان" لجودة الحياة الذي يسأل الناس عن رضاهم عن (15) مجالاً من مجالات الحياة.

ثانياً- المقياس العام: له أمور مشتركة مع القياس العالمي، وهو من أجل مهام وظيفية، في الرعاية الصحية ثم تحديده ليكون بصورة شاملة تأثير المرض، أو أعراض هذا المرض على حياة المريض.

ويطبق المقياس الخاص على مجموعة كبيرة من السكان، والميزة الكبرى لهذا المقياس هي تغطيته الشاملة وكذلك حقيقة أنه يسمح بعمل مقارنة مجموعات مختلفة من المرض، أما عيوب هذا القياس فإنه لا يعطى عناوين ذات صلة بمرض معين.

ثالثاً- المقياس الخاص بالمرض: تم تطويره لمراقبة ردة فعل للعلاج في حالات خاصة، وهذه الخطوات محصورة لمشاكل تميز مجموعة خاصة من المرضى، حيث يكون لهؤلاء المرض حساسية للتغير، وكذلك قلة التصور لديهم في الربط مع تعريف معنى جودة الحياة. (أبو الشمالية، 2016، ص 29)

❖ أستخلص أن جودة الحياة تم قياسها بطرق متنوعة وفئات مختلفة كل هذا لتكشف عن جودة حياة الفرد بشتى الطرق لما لها من أهمية بالغة في مجالات علم النفس المختلفة. وفي هذا الصدد يشير منسي وكاظم(2006): بأن القياس الجيد لجودة الحياة يتوقف على الوصف الدقيق للحياة الجيدة، والتعرف على مستويات الجودة.

6/ معوقات جودة الحياة:

يتضمن البناء النفسي لكل منا مكامن قوة وبواطن ضعف، وإذا أردنا أن نحسن جودة الحياة للإنسان علينا ألا نركز فقط على المشكلات، بل يتعين التركيز كذلك على كل أبعاد الحياة، واستخدام وتوظيف قدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لتحسين جودة الحياة.

ويجب عند وصف هذه الأخيرة أن نميز بين الظروف الداخلية، والظروف الخارجية.

ويقصد بالظروف الداخلية الخصائص البدنية، والنفسية والاجتماعية للفرد، أما الظروف الخارجية فيقصد بها تلك العوامل المرتبطة بتأثيرات الآخرين أو البيئة التي يعيش فيها ذلك الشخص.

الجدول رقم (1): يوضح معوقات تحقيق جودة الحياة.

المعوقات	الظروف	القدرات
المرض	الظروف الداخلية	المهارات
- الإعاقات - الخبرات الحياتية السلبية	الداخلية	- الخبرات الحياتية الإيجابية - الحالة المزاجية الذهنية - الإيجابية والسرور
- نقص المساندة الاجتماعية والانفعالية. - ظروف الحياة أو المعيشة السيئة.	الخارجية	- توافر مختلف مصادر المساندة الاجتماعية - والانفعالية وتعدد المانحين لها. - توافر نماذج رعاية جيدة أو طبية. - وجود برامج توجيه والإرشاد.

(شيخي مريم، 2014، ص94)

خلاصة:

وفي الأخير يمكن القول أن علم النفس يعد من بين العلوم التي اهتمت بجودة الحياة، فقد تعددت تعاريف العلماء والباحثين لهذا المفهوم لتحمل منحي مختلفة، وأن تحقيق جودة الحياة بشكل مطلق أمر مستحيل فجودة الحياة أمر نسبي لدى الأفراد لأنها لا ترتبط بجانب واحد من جوانب الحياة، ولكن بعدة جوانب متعددة، فجودة الحياة هي ما يتوفر لدى الفرد لإشباع حاجاته الأساسية ورضاه عن هذا الإشباع.

الجانب الميداني

الفصل الخامس

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد

- 1- منهج الدراسة.
 - 2- مجتمع الدراسة.
 - 3- الدراسة الاستطلاعية.
 - 4- أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية.
 - 5- إجراءات الدراسة الأساسية.
 - 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة.
- خلاصة.

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في الفصول السابقة، سنتعرض في هذا الفصل إلى الجانب الميداني الذي يعتبر أهم خطوة يقوم بها الباحث من خلال التعرف على المنهج المتبع وتحديد مجتمع الدراسة، والتعرف على الدراسة الاستطلاعية وعينتها، وكذا الأدوات المستخدمة في جمع البيانات وخصائصها السيكو مترية والأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل نتائج الدراسة.

1/ منهج الدراسة:

مما لا شك فيه أن طبيعة المشكلة في أي بحث هي التي تحدد بالدرجة الأولى منهج البحث المناسب لمعالجتها، حيث أن مشكلة الدراسة الحالية هي مستوى الطموح والالتزان الانفعالي كمنبئات بجودة الحياة لدى طلبة الارشاد، فإن المنهج المناسب هو: المنهج الوصفي الارتباطي. "يقصد به ذلك النوع من الأساليب البحث الذي يمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغيرين أو أكثر، ومن ثم معرفة درجة تلك العلاقة". (العساف، 2006، ص261) ويقوم هذا المنهج على دراسة الظواهر الانسانية كما هي دون تغيير.

2/ مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة (98) طالب إرشاد بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة، حيث تم تطبيق الدراسة الاستطلاعية على (30) طالب، وعينة الدراسة الأساسية على (68) طالب، باستخدام تقنية الحصر الشامل.

3/ الدراسة الاستطلاعية:

تقوم الدراسة الاستطلاعية على التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات جمع البيانات لمعرفة مدى ملاءمتها لعينة الدراسة، و تتمثل أهمية الدراسة الاستطلاعية في الوقوف على بعض الأهداف وهي كما يلي:

3-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

- معرفة مدى وضوح الفقرات لأفراد العينة.
- التأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات القياس.
- التعرف على أهم الصعوبات التي من شأنها أن تعرقل مسار الدراسة.

3-2- عينة الدراسة الاستطلاعية: وقد تم اختيارها وفقاً للإجراءات التالية:

بعد تحديد عدد عينة الدراسة الاستطلاعية (30) طالب تخصص إرشاد وتوجيه بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، وزعت الاستبيانات بطريقة عشوائية لمستويات التالية: سنة ثالثة ليسانس، مستوى أولى ماستر، ومستوى ثانية ماستر. وهذا ما يوضحه الجدول رقم (02)

جدول رقم (02): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الاستطلاعية

عينة الدراسة الاستطلاعية	العدد	النسبة
مستوى ليسانس	15	%50
مستوى أولى ماستر	08	%27
مستوى ثانية ماستر	07	%23
المجموع	30	%100

4/ أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية:

يستخدم الباحثون كثيراً من الأدوات والوسائل التي ثبت فاعليتها في قياس الظواهر النفسية المختلفة وخاصة بعد أن أصبح علم النفس علماً يعتمد على الأسلوب العلمي في قياس الظواهر، فقد يختار الباحث أدواته من بين الأدوات المتوفرة والموجودة التي صممها باحثون آخرون من قبل، أو قد يضطر في حالة عدم وجود أداة مناسبة لبحثه أن يصمم الأداة بنفسه. (إسماعيل بشرى، 2004، ص47)

تم الاعتماد في جمع البيانات حول موضوع الدراسة الحالية على ثلاثة أدوات لجمع البيانات وتمثلت في الآتي:

4-1- مقياس مستوى الطموح: إعداد (معوض وعبد العظيم، 2005).

4-1-1- وصف مقياس مستوى الطموح:

قام بإعداد هذا المقياس كل من معوض وعبد العظيم (2005)، ويتكون من 36 عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي:

- التفاؤل: ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (6، 7، 9، 11، 12، 13، 18، 19، 24، 25، 26، 32).

- المقدر على وضع الأهداف: ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (1، 2، 3، 4، 8، 10، 14، 16، 17، 36).
 - تقبل الجديد: ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (15، 28، 29، 30، 31، 33، 34، 35).
 - تحمل الإحباط: ويقاس هذا البعد من خلال العبارات التي أرقامها (5، 20، 21، 22، 23، 27).
- 4-1-2- الخصائص السيكومترية لمقياس مستوى الطموح:

1- الصدق مقياس مستوى الطموح:

لقد تم الإعتماد على نوعين من الصدق لتقدير صدق الأداة وهما: صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية للمقياس، وصدق المقارنة الطرفية لأبعاد المقياس.

أ - صدق المقارنة الطرفية: هذا الأسلوب يعتمد على مقارنة درجات الترتيب الأعلى بدرجات الترتيب الأدنى في الاختبار، وتتم هذه المقارنة عن طريق حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسطين. فإذا كانت هناك دلالة إحصائية واضحة للفرق بين متوسط الترتيب الأعلى ومتوسط الترتيب الأدنى يمكن بأن الاختبار صادق. (سعد عبد الرحمن، 2008، ص 206).

الجدول رقم (03) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس مستوى الطموح:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	المؤشرات الإحصائية الدرجة كلية للأفراد
دال عند 0.01	14	12.31	4.62	84.37	08	الفئة العليا
			6.15	50.87	08	الفئة الدنيا

ألاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة (ت) قدرت ب(12.31) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الفئة العليا ونتائج الفئة الدنيا، ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة لصالح الفئة العليا وبالتالي يمكن القول بأن المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

ب- صدق المقارنة الطرفية لأبعاد المقياس:

الجدول رقم (04) يوضح نتائج المقارنة الطرفية لأبعاد مقياس مستوى الطموح:

الأبعاد	المؤشرات الاحصائية		عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	الدرجة الكلية للأفراد	الفئة العليا						
البعد الأول	الفئة العليا	08	29.62	1.50	11.34	14	دال عند 0.01	
	الفئة الدنيا	08	16.87	2.79				
البعد الثاني	الفئة العليا	08	23.12	1.72	11.27	14	دال عند 0.01	
	الفئة الدنيا	08	11.87	2.23				
البعد الثالث	الفئة العليا	08	20.25	0.88	7.51	14	دال عند 0.01	
	الفئة الدنيا	08	12.00	2.97				
البعد الرابع	الفئة العليا	08	14.87	0.99	9.94	14	دال عند 0.01	
	الفئة الدنيا	08	7.87	1.72				

من خلال نتائج المقارنة الطرفية لكل بعد ألاحظ من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة (ت) في البعد الأول قدرت ب (11.34)، وقيمة (ت) في البعد الثاني قدرت ب (11.27)، وقيمة (ت) في البعد الثالث قدرت ب (7.51)، وقيمة (ت) في البعد الرابع قدرت ب (9.94)، وهي دالة عند 0.01 في كل الأبعاد وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائياً بين نتائج الفئة العليا ونتائج الفئة الدنيا، ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة لصالح الفئة العليا، وبالتالي يمكن القول بأن كل الأبعاد تتمتع بصدق تمييزي.

2- الثبات: لقد تم حساب معامل الثبات كما يلي:

أ- الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم تقسيم الاستبيان إلى جزئين، جزء علوي وجزء سفلي، وبعد التطبيق تم حساب معامل الارتباط بيرسون، وتم التعديل بمعادلة سبيرمان براون .
الجدول رقم (05) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس مستوى الطموح:

معامل الارتباط بيرسون بين النصفين.	0.838
معامل الارتباط سبيرمان براون المعدل.	0.912

من خلال الجدول رقم (05) يتبين أن معامل الارتباط سبيرمان براون المعدل قدر ب(0.912)، وبالتالي فالمقياس يتمتع بمعامل ثبات قوي.

ب- معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpa: تم قياس الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ فبلغ معامل الثبات ب(0.876)، وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بثبات عال جدا.

4-2- مقياس الاتزان الانفعالي: إعداد (أحلام نعيم سمور، 2012).

4-2-1- وصف مقياس الاتزان الانفعالي:

قامت بإعداد هذا المقياس أحلام نعيم عبد الله سمور سنة (2012) لقياس الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، ويتكون هذا المقياس من (39) فقرة تقيس بعد واحد، ويحتوي هذا المقياس على (17) فقرة إيجابية و (22) فقرة سالبة، كما يحتوي على ثلاثة بدائل متدرجة وهي: نعم، إلى حد ما، لا. وتعطى قيم من ثلاثة إلى واحد في حالة العبارة الموجبة، ومن واحد إلى ثلاثة في حالة العبارة السالبة.

4-2-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي:

1- الصدق مقياس الاتزان الانفعالي:

أ- صدق المقارنة الطرفية:

الجدول رقم (06) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	المؤشرات الاحصائية الدرجة كلية للأفراد
دال عند 0.01	14	12.56	4.86	102.37	08	الفئة العليا
			3.77	75.00	08	الفئة الدنيا

ألاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن قيمة (ت) قدرت ب (12.56) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائية بين نتائج الفئة العليا ونتائج الفئة الدنيا، ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة لصالح الفئة العليا وبالتالي يمكن القول بأن المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

2- ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

أ- معامل ألفا كرونباخ: تم قياس الثبات باستخدام معامل ألفا كرونباخ فبلغ معامل الثبات ب(0.877)، وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

4-3- مقياس جودة الحياة: إعداد (محمود منسي، وعلي كاظم، 2006).

4-3-1- وصف مقياس جودة الحياة:

قام بإعداد هذا المقياس كل من محمود منسي وعلي كاظم سنة (2006) ويتكون هذا المقياس من 60 فقرة موزعة على 6 الأبعاد التالية:

- جودة الصحة العامة: وتشمل فقرات من (1-10).
- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية: تشمل فقرات من (11-20).
- جودة التعليم والدراسة: وتشمل فقرات من (21-30).
- جودة العواطف (الجانب الوجداني): ويشمل فقرات من (31-40).
- جودة الصحة النفسية: ويشمل فقرات من (41-50).
- جودة شغل وقت الفراغ: ويشمل فقرات من (51-60).

أعطيت الفقرات الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية) الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين أعطي عكس الميزان السابق للفقرات السالبة (التي تحمل الأرقام الزوجية). حيث تم صياغة 10 فقرات لكل بعد (5 فقرات موجبة، 5 فقرات سالبة).

4-3-2- الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

1- الصدق مقياس جودة الحياة:

ولقد تم كذلك الاعتماد على نوعين من الصدق هما: صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية، وصدق المقارنة الطرفية لأبعاد المقياس.

أصدق المقارنة الطرفية :

الجدول رقم (07) يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة ت المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	عدد أفراد العينة	المؤشرات
						الاحصائية
دال عند 0.01	14	12.15	10.25	235.50	08	الدرجة الكلية للأفراد
			8.22	179.00	08	الفئة العليا
						الفئة الدنيا

ألاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن قيمة (ت) قدرت ب (12.15) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على وجود فروق دالة إحصائياً بين نتائج الفئة العليا ونتائج الفئة الدنيا، ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة لصالح الفئة العليا وبالتالي يمكن القول بأن المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

ب- صدق مقارنة الطرفية للأبعاد المقياس جودة الحياة:

الجدول رقم(08) يوضح نتائج المقارنة الطرفية للأبعاد مقياس جودة الحياة

الأبعاد	المؤشرات الاحصائية الدرجة الكلية للأفراد	عدد أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد الأول	الفئة العليا	08	39.12	1.64	11.06	14	دال عند 0.01
	الفئة الدنيا	08	29.12	1.95			
البعد الثاني	الفئة العليا	08	47.37	1.40	14.70	14	دال عند 0.01
	الفئة الدنيا	08	31.25	2.76			
البعد الثالث	الفئة العليا	08	42.75	2.65	8.14	14	دال عند 0.01
	الفئة الدنيا	08	28.50	4.17			
البعد الرابع	الفئة العليا	08	38.25	2.43	10.32	14	دال عند 0.01
	الفئة الدنيا	08	25.87	2.35			
البعد الخامس	الفئة العليا	08	41.75	3.61	11.68	14	دال عند 0.01
	الفئة الدنيا	08	25.75	1.38			
البعد السادس	الفئة العليا	08	35.37	2.82	7.45	14	دال عند 0.01
	الفئة الدنيا	08	26.87	1.55			

من خلال نتائج المقارنة الطرفية لكل بعد نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن قيمة (ت) في البعد الأول قدرت ب (11.06)، وقيمة (ت) في البعد الثاني قدرت ب (14.70)، وقيمة (ت) في البعد الثالث قدرت ب (8.14)، وقيمة (ت) في البعد الرابع قدرت ب (10.32)، وقيمة (ت) للبعد الخامس

قدرت ب (11.68)، وقيمة (ت) في البعد السادس قدرت ب (7.45) وهي دالة عند 0.01 في كل الأبعاد وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الفئة العليا ونتائج الفئة الدنيا، ومنه نستنتج أن هناك فروق دالة لصالح الفئة العليا، وبالتالي يمكن القول بأن كل الأبعاد تتمتع بصدق تمييزي.

2- ثبات مقياس جودة الحياة:

أ- الثبات بالتجزئة النصفية: والجدول الموالي يوضح النتائج التالية:

الجدول رقم (09) يوضح معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة:

0.638	معامل الارتباط بيرسون بين النصفين.
0.779	معامل الارتباط سبيرمان براون المعدل.

من خلال الجدول رقم (09) يتبين أن معامل الارتباط سبيرمان براون المعدل قدر ب (0.779)، وبالتالي فالمقياس يتمتع بمعامل ثبات قوي.

ب- معامل ألفا كرونباخ: تم قياس الثبات باستخدام ألفا كرونباخ فبلغ معامل الثبات ب (0.864)، وعليه يمكن القول أن المقياس يتمتع بثبات عالي جدا.

5/ إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد إجراء الدراسة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية أدوات القياس من حيث الصدق والثبات، تم مواصلة توزيع الاستبيانات على عينة الدراسة الأساسية.

وعند جمع الاستبيانات التي وزعت على طلبة الإرشاد (98) طالب، حيث تم حذف (3) استبيانات التي لم تستوفي الإجابة على جميع البنود، وتم رفض طالبة (1) للإجابة على الاستبيان، كما لم أستطع التوصل إلى تقديم استبيان لطالب (1).

1- الحدود الزمنية والمكانية للدراسة:

طبقت الدراسة الأساسية ما بين 25 فيفري إلى غاية 19 مارس خلال الموسم الجامعي 2018/2017 على طلبة الإرشاد بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة.

جدول رقم (10): يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية

النسبة	العدد	عينة الدراسة الأساسية
47%	44	مستوى ليسانس
26%	24	مستوى أولى ماستر
27%	25	مستوى ثانية ماستر
100%	93	المجموع

6/ الأساليب الإحصائية المستخدمة:

بعد تجميع البيانات عن طريق كل من استبيان مستوى الطموح واستبيان الاتزان الانفعالي واستبيان جودة الحياة تم استعانة ببرنامج (SPSS20) الإحصائي للحصول على النتائج، حيث استخدم مجموعة من الأساليب الإحصائية بهدف قياس خصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة والتي منها:

- اختبار "ت" T-test في صدق المقارنة الطرفية بين الفئتين العليا والدنيا في أبعاد المقياس و الدرجة الكلية للمقياس.
 - معامل ألفا كرونباخ" لقياس ثبات المقياس.
 - معامل ارتباط "سبيرمان براون" لتصحيح الطول في ثبات التجزئة النصفية.
- أما معالجة فرضيات الدراسة تم حساب:
- لاختبار الفرضيات الثلاثة الأولى تم حساب المتوسط الحسابي الفرضي والمتوسط الحسابي الحقيقي.

- لاختبار الفرضية الرابعة تم حساب أسلوب الانحدار الخطي المتعدد: وهو من الأساليب الإحصائية التي تضمن دقة الاستدلال والتي تعتمد على مهارات خاصة من أجل تحسين نتائج البحث عن طريق الاستخدام الأمثل للبيانات في إيجاد علاقة سببية يقصد به التوصل إلى معادلة خطية تربط بين متغير تابع وعدة متغيرات مستقلة (المنبئات) ويكون الهدف من ذلك إمكانية التنبؤ بالمتغير التابع باستخدام ما يعرف بالتشتت أو الانتشار، فخط الانتشار يوضح نوع العلاقة بين المتغيرات المستقلة والتابعة ويصفها في صورة علاقة دلالية. (الدريري، 2006، ص237)

• لاختبار الفرضية الخامسة والسادسة تم حساب أسلوب الارتباط الجزئي: ويقصد به الارتباط بين متغيرين (أو أكثر) مع استبعاد أثر متغير (أو أكثر)، ويرجع سبب ارتباط الجزئي إلى أن وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغيرين قد يكون بسبب ارتباطهما وتأثيرهما بمتغير آخر، بحيث بعد استبعاد أثر هذا المتغير قد نحصل على درجة ارتباط مختلفة عنه في حالة عدم استبعاده، ليس هذا المتغير فحسب بل يمكن أن تصبح العلاقة غير معنوية. (ربيع أمين، 2008، ص96)

• **حجم الأثر:** هو عبارة عن قيمة تشير إلى درجة العلاقة بين متغيرات الدراسة ضمن مجتمع محدد مسبقاً هو مجتمع الدراسة بغض النظر عن الأسلوب الإحصائي المستخدم للتعبير عن ذلك الأثر. (الشاردي، 2012، ص7)، ولقد أشار كوهين (Cohen, 1988) إلى معايير الحكم على حجم الأثر حيث اعتبره صغيراً عند القيمة (0.3)، ومتوسطاً عند القيمة (0.5)، واعتبره كبيراً عند القيمة (0.8). (الشاردي، 2012، ص22)

خلاصة:

لقد تم التطرق في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية، انطلاقاً من المنهج المستخدم في الدراسة، ثم وصف الدراسة الاستطلاعية، وبعدها تم وصف أدوات جمع البيانات، كما تم التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، ثم تليها الدراسة الأساسية وأخيراً الأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل السادس

عرض وتحليل وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد

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

تمهيد:

بعدما تم التعرض في الفصل السابق للإجراءات الميدانية للدراسة، سنتطرق في هذا الفصل إلى عرض وتفسير ومناقشة النتائج، حسب فرضيات الدراسة.

1. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى : أتوقع أن يكون مستوى الطموح لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً.

لتتحقق من هذه الفرضية قامت الطالبة بمقارنة المتوسط الحسابي الحقيقي بالمتوسط الحسابي الفرضي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(11): يوضح نتائج نسبة طلبة الإرشاد في مقياس مستوى الطموح (مرتفع، منخفض)

المقارنة	متوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي الفرضي	عدد أفراد العينة	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
مرتفعة	73	54	93	مستوى الطموح

يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي الفرضي للعينة قدر ب(54)، في حين أن المتوسط الحسابي الحقيقي قدر ب (73)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي، وبناء على نتائج الجدول يتبين أن مستوى طلبة الإرشاد في الطموح كان مرتفعاً، وعليه فإنه يتم قبول الفرضية الأولى التي نصها " أتوقع أن يكون مستوى الطموح لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً".

تعتبر هذه النتيجة متوقعة، فمستوى الطموح لدى طالب الإرشاد يعبر عن رغبة الطالب بالنجاح والوصول إلى أعلى المراتب، والأمل إلى بناء مستقبل أفضل.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة توفيق شبير(2005) والتي توصلت إلى أنه يوجد مستوى مرتفع للطموح لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة. كما اتفقت أيضاً مع دراسة يوسفى (2013) والتي خلصت نتائجها إلى أن مستوى الطموح عالي لدى الصف الثاني ثانوي. (خياط هبة الله، 2015، ص71)

في حين تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة زياد بركات (2009) التي وتوصلت إلى أن مستوى الطموح لدى أفراد العينة كان متوسطاً. (بركات زياد، 2009، ص2)

وبناء على دراسات المتفقة مع الدراسة الحالية يمكن تفسير ارتفاع مستوى الطموح بالنسبة لطالب الإرشاد يعود إلى النضج الذي وصل له الطالب، كما تساهم الجامعة بإعطاء الفرصة اللازمة، من خلال تدريبه وتوجيهه في تحديد دوره ومكانته في الحياة، و تشجيعه في اتخاذ القرارات وتنمية القدرات ومن ثم يقدر ذاته ويختار أهدافه طبقاً لإمكاناته، وبالتالي ينعكس إيجاباً في مستوى الطموح لديه. حيث أنها تعتبر من أهم العوامل التي ترفع مستوى الطموح ، ويؤكد "منسي" (2003) على مدى قدرة الفرد في تحقيق أهدافه المرسومة مسبقاً ضمن فهمه لقدراته وإمكاناته، ومستوى الطموح يمكن تنميته عند الأفراد، كما يمكن أن ينخفض عند البعض، و لخبرات النجاح أو الفشل لدى الفرد دوراً كبيراً في تحديد مستوى الطموح لديه، أي أن مستوى الطموح ليس ثابتاً عند الفرد. (منسي شاكر، 2003، ص195)

وبشير النوبي (2010) إلى عامل النضج، حيث يتحدد هذا العامل على أن كل مرحلة تتميز بمستوى طموح معين ففي مرحلة الطفولة قد يكون الطموح غير واضح المعالم ولكنه موجود بالفعل إذ يكون في مرحلة التشكيل ولذا تتحدد معالمه في مرحلة المراهقة، ويصل إلى الواقعية في مرحلة الرشد، إذ يسهم في ظهوره ووضوحه في مدى وعي الفرد وزيادة نضجه ولذلك قد يتباين الطموح من مرحلة لأخرى لدى الفرد تبعاً لدرجة نضجه. (النوبي محمد، 2010، ص78)

ويرى هيرولك (1990) مستوى الطموح هو الذي يحدد مفهوم الفرد عن ذاته، وما إذا كان سينظر إلى نفسه على أنه ناجح أو فاشل، فإذا كان مستوى طموح الفرد أعلى من إمكاناته فإنه سيتعرض للإحباط والفشل، وإذا كان مستوى الطموح أقل من قدراته فإنه سوف يستطيع أن يحقق المزيد من النجاح بسهولة، الأمر الذي يؤدي للغرور الذاتي، أما إذا كان مستوى الطموح يتناسب مع الإمكانيات، فإنه سينجح في الوصول لأهدافه مما يعطيه الإحساس بالرضا والثقة بالنفس.

(جمال حمزة، 2004، ص65)

أما في ما يختص بدراسة زياد بركات (2009) المختلفة مع الدراسة الحالية، لعل هذا الاختلاف يرجع إلى حدود الإمكانيات وتطويرها في ظل تأثير الفرد بالظروف المعيشية، لأن دراسته مطبقة في جامعة القدس.

2. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية الثانية: أتوقع أن يكون مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً. لتتحقق من هذه الفرضية قامت الطالبة بمقارنة المتوسط الحسابي الحقيقي بالمتوسط الحسابي الفرضي، والجدول الموالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(12): يوضح نتائج طلبة الإرشاد في مقياس الاتزان الانفعالي (مرتفع، منخفض)

المقارنة	متوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي الفرضي	عدد أفراد العينة	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
مرتفعة	88	78	93	الاتزان الانفعالي

يتضح من خلال الجدول رقم (12) أن المتوسط الحسابي الفرضي للعينة قدر ب(78)، في حين أن المتوسط الحسابي الحقيقي قدر ب (88)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي، وبناء على نتائج الجدول يتبين أن مستوى طلبة الإرشاد في الاتزان الانفعالي كان مرتفعاً، وعليه فإنه يتم قبول الفرضية الثانية التي نصها " أتوقع أن يكون مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً".

ويمكن تفسير ذلك أن بناء شخصية الطلبة الإرشاد وتكاملها تمكنهم من فهم وضبط انفعالاتهم كما يشعرون بانفعالات إيجابية تعكس مدى كفاءتهم في التعامل مع الأحداث والمواقف، كما أن طبيعة التخصص وقوة المناهج الدراسية المقررة داخل الجامعة التي تركز على إهتمام النفس من جميع جوانبها والرغبة في إثبات الذات، وكذا تزويدهم بمعلومات ومعارف وإرشادهم في كيفية مواجهة ضغوط الحياة وعبور الأزمات على اختلافها، والحكم على المواقف بطرق أكثر عقلانية ومنطقية. ومما يدعم هذا القول دراسة الشعراوي (2003) وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات السلوك الاندفاعي بين المجموعة التجريبية قبل وبعد تطبيق البرنامج لصالح التطبيق البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة احصائية في متوسطات درجات السلوك الاندفاعي بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج الارشاد لصالح المجموعة التجريبية بعد التطبيق. (حسين عيسى، 2013، ص74)

وكذا دراسة هنلي (2010) والتي اظهرت نتائجها أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات الضبط الذات كانت قوية، كما بينت النتائج أن الطلبة عند إمتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة

على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، وأشار الطلبة إلى أنهم شعروا بثقة النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات. (الربيع، عطية، 2016، ص6)

بالإضافة إلى دراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta and vitalia) (2013) وأظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب لجامعة تخصص علم النفس بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواء على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم. (NICOLETA- VITALIA, 2013, P3)

حيث تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة يونس (2005) التي توصلت نتائجها إلى أن مستوى تأكيد الذات المتوسط تقاطع بشكل واضح مع كل من مستوى الاتزان الانفعالي المتوسط والمرتفع لدى طلبة الجامعة. كما تتفق أيضاً مع دراسة أحلام سمور (2012) التي خلصت نتائجها إلى أنه يوجد مستوى من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بوزن نسبي (72.52) حيث ان نسبة الموافقة لهذا المجال قد زاد عن الدرجة المتوسطة.

ويمكن تفسير ذلك بأن بناء شخصية الطالب وتكاملها تمكنه من فهم وضبط انفعالاته، كما يشعر بانفعالات إيجابية تعكس مدى كفاءته في التعامل مع الأحداث والمواقف. حيث يؤكد عبد الفتاح همص (2010) سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد في "قدرته على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد بالإضافة إلى توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.

وتؤكد كذلك أحلام سمور (2012) الاتزان الانفعالي هو سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحة نفسية جيدة وتظهر وقت التعامل مع الضغوط والأزمات، فالإنسان الفعال هو الذي يتحكم في انفعالاته، متميز فلا يدع فرصة للغضب تملكه ولا يعطي أحكاماً سريعة للمواقف المختلفة يكون متروى ولا يصدر حكمه أو قراراته إلا بعد تفحص جميع المتغيرات، فالاتزان الانفعالي يشكل منعطفاً جلياً في النفس البشرية ولذا نجد البعض لديه مهارة إتقانه والبعض الآخر لا يستطيع، لذلك نلاحظ من وهب اتزاناً عقلياً وعاطفياً لا تستمليه الأهواء ولا تتكئ على أرضية الخيالات. (سمور أحلام، 2012، ص72)

3. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية الثالثة: أتوقع أن يكون مستوى جودة الحياة لدى طلبة الإرشاد مرتفع.

الجدول رقم(13): يوضح نتائج طلبة الإرشاد في مقياس جودة الحياة (مرتفع، منخفض)

المقارنة	متوسط الحسابي الحقيقي	المتوسط الحسابي الفرضي	عدد أفراد العينة	المؤشرات الإحصائية المتغيرات
مرتفعة	211	180	93	جودة الحياة

يتضح من خلال الجدول رقم (13) أن المتوسط الحسابي الفرضي للعينة قدر ب(180)، في حين أن المتوسط الحسابي الحقيقي قدر ب (211)، وهو أكبر من المتوسط الحسابي الفرضي، وبناء على نتائج الجدول يتبين أن مستوى طلبة الإرشاد في جودة الحياة كان مرتفعاً، وعليه فإنه يتم قبول الفرضية الثالثة التي نصها " أتوقع أن يكون مستوى جودة الحياة لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً".

وهذه النتيجة يمكن أن توضح القدرة الطالب على إشباع حاجاته، فجودة الحياة مرتبطة بتحقيق مجموعة من الحاجات التي أشبعها الفرد. كما أشار براون (2003) إلى ثلاث مستويات تحدد المدخل إلى جودة الحياة لدى الأشخاص وهي: الحصول على ضروريات الحياة الأساسية، والشعور بالرضا عن جوانب الحياة المهمة في حياة الشخص، وكذلك تحقيق مستويات عالية من المتعة الشخصية والإنجازات. (عبد الحافظ، 2008، ص914)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة أحمد المشابقة (2015) حيث أظهرت نتائجها وجود مستوى مرتفع من جودة الحياة لدى طلاب كلية التربية والآداب. (المشابقة، 2015، ص33)

وتختلف الدراسة الحالية مع دراسة رغداء نعيصة(2012) التي توصلت نتائجها إلى وجود مستوى متدن من جودة الحياة الجامعية لدى طلبة الجامعتين. وكذلك دراسة بسماء آدم وياسر الجاجان(2014) التي أظهرت نتائجها أن جودة الحياة لدى الطلبة علم النفس والإرشاد النفسي منخفض.

(آدم، الجاجان، 2014، ص345)

يمكن تفسير ذلك من خلال الدور الذي تلعبه الجامعة في تنمية هذا الشعور الإيجابي لدى طلبتها. من خلال توفير بيئة جامعية مناسبة تعمل على تلبية الاحتياجات لدى الطلاب المادية، والتربوية والمعنوية، بحيث تعكس مدى توافقهم النفسي والاجتماعي مع الحياة الجامعية، فمن الطبيعي أن الفرد الذي يستطيع إشباع حاجاته الأساسية والنفسية، والعاطفية، والاجتماعية، والصحية يشعر بالرضا عن

نفسه، ويتمتع بالعلاقات الاجتماعية الايجابية، حيث تتأثر جودة الحياة بالخدمات المقدمة لهم ورضاهم عنها. ويؤكد منسي وكاظم (2006) جودة الحياة بأنها شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والاجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارة الوقت والاستفادة منه. (منسي وكاظم، 2006، ص 65)

أما الدراسات التي اختلفت فقد يعود اختلافها إلى نقص الخدمات التي تقدم لطلبة مثل عدم اعتماد الطرق التكنولوجية المتناسبة مع متطلبات العصر، وخاصة في ظل التطورات الثقافية والتكنولوجية والاجتماعية الحاصلة في المجتمع. بالإضافة إلى أهمية نوعية شبكة العلاقات الاجتماعية بين الطلبة والأساتذة، وبين الطلبة أنفسهم التي من شأنها أن تؤثر على شعور الفرد بعدم استمتاع بالحياة الإيجابية التي تعكس جودة ونوعية حياة لديه. فمن خلال الاتجاه الاجتماعي أن الاهتمام بدراسات جودة الحياة قد بدأت منذ فترة طويلة وقد ركزت على مؤشرات الموضوعية في الحياة، كما ترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنيه من عائد مادي من وراء عمله ومكانته المهنية وتأثيره على الحياة، ويرى العديد من الباحثين أن علاقة الفرد مع الزملاء تعد من العوامل الفعالة في تحقيق جودة الحياة فهي تؤثر بدرجة ملحوظة على رضا الفرد عن عمله. (مسعودي امحمد، 2015، ص 206)

4. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية الرابعة: يمكن التنبؤ بجودة الحياة في ضوء مستوى الطموح والاتزان الانفعالي.

ولتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الانحدار الخطي المتعدد لمعرفة إمكانية القدرة التنبؤية للمتغيرات المستقلة للدراسة (مستوى الطموح، الاتزان الانفعالي) بالمتغير التابع (جودة الحياة)، فكانت النتائج المتحصل عليها كما هو مبين في الجدول رقم (14).

الجدول رقم (14): يوضح نتائج معامل الانحدار المتعدد بين درجات جودة الحياة ومستوى الطموح والالتزان الانفعالي

المتغيرات	العينة (ن)	قيمة معامل الارتباط (r)	قيمة معامل التحديد (r ²)	قيمة معامل التصحح (r ²)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
جودة الحياة	93	0.76	0.58	0.57	90	0.01	دالة
مستوى الطموح							
الالتزان الانفعالي							

من خلال الجدول رقم (14) يوضح أن معامل الارتباط (r) لمتغيرات الدراسة الثلاث (جودة الحياة، ومستوى الطموح، والالتزان الانفعالي) قدرت ب (0.76) عند مستوى الدلالة (0.01) مما يعني وجود علاقة موجبة، وقيمة معامل التحديد (r²) قدرت ب (0.58)، وقيمة معامل التصحح (r²) قدرت ب (0.57) مما يعني أن المتغيرات المنبئة التفسيرية (مستوى الطموح، والالتزان الانفعالي) استطاعت أن تفسر ما نسبته (57%) من التغيرات الحاصلة في المتغير المتنبأ به (جودة الحياة) المطلوبة والنسبة المتبقية (43%) تعزى لعوامل أخرى.

و الجدول رقم (15) يوضح قيم اختبار ومعاملات الانحدار ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المنبئة على المتغير المنبأ به ويمكن تلخيصها بالشكل الآتي:

الجدول رقم (15): يوضح قيم معاملات الانحدار وقيم (ت) ودلالاتها الإحصائية للمتغيرات المنبئة

المتغيرات	قيمة الحد الثابت غير المعياري (B)	قيمة الحد الثابت المعياري (BETA)	قيم اختبار (ت)	مستوى الدلالة
المتغيرات المنبئة	0.49	0.25	3.09	0.05
الالتزان الانفعالي	1.22	0.58	7.15	0.01

من خلال الجدول رقم (15) نستنتج أن المتغيرات المنبئة (مستوى الطموح، الاتزان الانفعالي) كانت قيمتها دالة من الناحية الإحصائية. حسب اختبار (ت) في نموذج الانحدار المتعدد، وتشير القيم المتدرجة في العمود المعنون ب (Beta) إلى إسهام كل متغير منبئ بنسبة مختلفة، وبما أن قيمة (Beta) الأكبر متعلقة بالمتغير الثاني: (الاتزان الانفعالي)، فهذا يعني أن هذا المتغير هو أكثر المتغيرات إسهاماً في تفسير المتغير جودة الحياة، أما قيمة (Beta) الخاصة بالمتغير الأول: (مستوى الطموح) فهي أقل، مما يعني أنه أسهم بشكل أقل، ولتأكد من الدلالة الإحصائية للنتائج نلاحظ أن قيمة $(0.01 = sig)$ هي أقل من (0.05) بمعنى أن العلاقة دالة.

وفي ضوء كل ما تم عرضه من نتائج نخلص إلى أن متغير الاتزان الانفعالي يسهم بنسبة (122%) بينما يسهم متغير مستوى الطموح بنسبة (49%) في تنبؤ بمتغير جودة الحياة، بحيث نلاحظ فرق دال في التأثير. وبناء على هذه النتائج يتم قبول الفرضية الرابعة التي نصها " يمكن التنبؤ بجودة الحياة في ضوء مستوى الطموح والاتزان الانفعالي".

بمعنى أنه توجد قدرة تنبئية لكل من مستوى الطموح والاتزان الانفعالي بجودة الحياة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة باحتمال تأثير المحيط الثقافي والاجتماعي السائد الذي بدوره يؤثر على تفكير الطلبة وسلوكياتهم فإن توقعات المجتمع من هذه الفئة قد تدفعهم إلى التصرف بما يتناسب مع هذه التوقعات، فالمجتمع يتوقع من طلبة الجامعة بصفة عامة وطلبة الإرشاد بصفة خاصة التعامل الرزين والمتعاطف، والذي يقدم العون والمساعدة للأفراد الآخرين، فالإرشاد يرمي إلى تزويد الفرد بفهم أفضل لنفسه والآخرين، والوصول به إلى أقصى درجة ممكنة من التناسق في جميع جوانب الشخصية، كما ينمي فيه القدرة على الاتزان الانفعالي وإطلاق طاقاته حتى يصل إلى أقصى درجة من التوافق. حيث تؤكد سمور (2012) الاتزان الانفعالي هو عملية ضبط لانفعالات الفرد، بحيث يتمتع بالمرونة والتروي وهو صميم عملية التوافق والصحة النفسية الإيجابية، وهو يشير إلى حسن استثمارها. (سمور، 2012، ص75) وتضيف القطان (1986) المرونة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، بحيث نتوقع عدم الاتزان الانفعالي عندما تلتقي بالجمود كنفويض لهذه المرونة، فهذه المرونة هي التي تتيح لمستوى الطموح الفرد بالمضي قدماً على طريق التقدم والتطور لتحقيق الصحة النفسية، لأن الاتزان الانفعالي جوهر العملية التوافقية. (ريان، 2006، ص39)

وتوجد في الحقيقة الكثير من العقبات والعوامل التي قد تحول دون تحقيق الفرد لأهدافه وتوقعاته للوصول إلى نقطة التوازن بين هذه الأهداف وتوقعات، وكذا الانسجام مع الواقع الذي يعيش فيه فمستوى الطموح يتأثر بعدة عوامل شخصية واجتماعية بل قد تزيد هذه العقبات إتساعاً مما يضر بطبيعة الحال بنوعية وجودة الحياة الشخصية، وبالتالي تضعف من جودة الحياة والوصول بها إلى السعادة. حيث ترى كاميليا عبد الفتاح (1961) بأن الطموح الفرد مرتبط بإمكانات الشخصية، فكلما كان مستوى الطموح قريباً منها كلما كان الفرد قريباً من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية. (إبراهيم، 2003، ص14)

ومن خلال ما تقدم يمكن اعتبار مستوى الطموح والاتزان الانفعالي منبئين لجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد، ويعتبر الاتزان الانفعالي أكثر المتغيرين تأثيراً في جودة الحياة من مستوى الطموح.

وترى الباحثة أن المتغيرات الثلاثة تعتبر من أهم مؤشرات الصحة النفسية، فجودة الحياة تتضمن شعور الطالب بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال تحقيقه لأهدافه وطموحاته التي يصبو إليها في ظل تمتعه بالاتزان انفعالي سليم.

وتفسر جودة الحياة وفقاً للمنظور النفسي على أنه البناء الكلي الشامل الذي يتكون من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشباع بمؤشرات موضوعية ومؤشرات ذاتية. وكلما انتقل الإنسان إلى مرحلة جديدة من النمو فرضت عليه متطلبات الحياة في المرحلة الجديدة فيظهر الرضا في حالة الإشباع أو عدم الرضا في حالة عدم الإشباع نتيجة لتوافر مستوى مناسب من جودة الحياة. (مسعودي، 2015، ص206)

وتتفق النتيجة الحالية مع دراسة محمد حسان (2005) التي أسفرت نتائجها على وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني ومستوى ونوعية الطموح والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتوجد علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى ونوعية الطموح وأبعاد الرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة . (عبد ربه، 2010، ص 133)

5. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية الخامسة: عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة يضعف من قوة العلاقة لدى عينة الدراسة.

للتحقق من هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط الجزئي لمعرفة قوة وطبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و جودة الحياة بعد عزل أثر مستوى الطموح عن هذه العلاقة، وتم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول رقم (16)

الجدول رقم (16): يوضح نتائج الارتباط الجزئي بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي لدرجات مستوى الطموح

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة (ر) بعد العزل	قيمة (ر) قبل العزل	العينة (ن)
دالة	0.01	90	0.60	0.73	93

يتضح من خلال الجدول رقم (16) أن قيمة معامل الارتباط الجزئي بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي لدرجات مستوى الطموح قدرت ب (0.60)، وهي قيمة أقل من معامل الارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة قبل العزل الإحصائي لدرجات مستوى الطموح والتي قدرت ب (0.73)، حيث تظهر النتائج وجود علاقة قوية موجبة بين المتغيرين، وهي بذلك تتأثر بقدر ملحوظ بمتغير مستوى الطموح، ومنه وجود مستوى الطموح يزيد من قوة الارتباط بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة، وعزلها يؤثر على قوة هذه العلاقة، وعليه فإنه يتم قبول الفرضية الخامسة التي نصها " عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة يضعف من قوة العلاقة لدى عينة الدراسة."

ولمعرفة الدلالة العلمية للنتيجة المتحصل عليها بشكل أفضل تم حساب حجم الأثر عن طريق حساب معامل الارتباط (ر) بعد العزل والذي يشير إلى العلاقة بين المتغيرين (الاتزان الانفعالي وجودة الحياة).

الجدول رقم (17): يوضح حجم الأثر في الفرضية الخامسة

R ²	R
0.36	0.60

نلاحظ من خلال قيمة R^2 التي قدرت ب (0.36) أن حجم الأثر صغير، ومنه يمكن القول أن المتغيرين (الاتزان الانفعالي، وجود الحياة) تفسر ما نسبته (36%) من التغيرات الحاصلة في عزل المتغير (مستوى الطموح).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوضوح فكرة الطالب عن أهدافه ومدى تحديد غاياته التي يريد أن يصل إليها، بحيث ينظر إلى الطموح على أنه تلك الجهود العظيمة والجبارة لبلوغ الهدف المراد تحقيقه، وبقيم على أساسها مدركاً قدراته وإمكاناته المتاحة له. فقد بين (هنري) مستوى الطموح أنه الهدف الذي يرسمه الإنسان لنفسه، ويعمل على الوصول إليه بناءً على تقديره لقدراته واستعداداته.

(عبد الفتاح كاميليا، 1984، ص10)

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة شقير (1995) التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المرضى ومجموعة والأصحاء في مستوى الطموح لصالح الأصحاء، كما وجدت فروق دالة إحصائياً بين مجموعة المرضى، ومجموعة الأصحاء في الاتجاه نحو الحياة، لصالح مجموعة الأصحاء. كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين مستوى الطموح والاتجاه نحو الحياة، وجدت علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين مستوى الطموح والزهدي في الحياة لدى المرضى فقط.

(عبد ربه، 2010، ص126)

وتتفق أيضاً مع دراسة أبو النور (2000) حيث توصلت الدراسة إلى أن كل أفراد العينة (طلبة الجامعة) يضعون هدفاً للحياة، وهناك علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الهدف من الحياة وكل من الطموح والمرغوبية الاجتماعية، وتأكيد الذات.

(محمدي فوزية، بوعيشة أمال، 2013، ص8)

كما وتتفق مع دراسة (Sheldon, et, al) (2004) التي أظهرت نتائجها، أنه حتى يمكننا التعرف على محتويات الأهداف لدى الأفراد، لا بد لنا من معرفة طبيعة تلك الأهداف هي التي تدل على طبيعة رفاهيتهم، وكذلك تحقيق الرفاهية العالية يعتمد على أن يكون أهداف الفرد من اختياره، وغير مفروضة عليه، وبينت الدراسة أيضاً بأن الأهداف الداخلية هي الأقرب للصحة النفسية.

(القطناني، 2011، ص79)

كما يمكن تفسير ذلك بأن الطالب الطموح يريد أن يحقق ذاته ويكسبها معنى داخل مجتمعه، فهو يسعى إلى وضع طموحات وغايات عالية يود أن يصل إليها مع إدراكه لقدراته وإمكاناته الشخصية لمجارات تلك التطورات الحاصلة في المجتمع، فهو بذلك يتمكن من تحديد أهدافه وانتقاء الطرق لتغلب على التحديات التي تعيقه، وهذا ما يقوده إلى تحقيق غاياته وارتفاع مستوى تقديره لذاته، وينعكس بشكل عام على رضاه عن حياة واستمتاعه بجودة الحياة لديه. حيث أكد الداھري (2010) أهمية مستوى الطموح في حياة الفرد والجماعة كسمة للشخصية، يلقي الضوء على ملامح المستقبل، وذلك أن أهداف الفرد وطموحاته تمثل عنصراً هاماً في فكرته عن ذاته، ويكون لنجاح الفرد أو إخفاقه في تحقيق أهدافه وطموحاته أثر على توافقه وصحته النفسية عموماً. (الداھري، 2010، ص 27)

6. عرض وتحليل ومناقشة وتفسير الفرضية السادسة:

تنص الفرضية السادسة: عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة يضعف من قوة العلاقة لدى عينة الدراسة.

ومن أجل التحقق من صحة هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بين مستوى الطموح وجودة الحياة بعد عزل أثر الاتزان الانفعالي عن هذه العلاقة، تم الحصول على النتائج الموضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم (18): يوضح نتائج الارتباط الجزئي بين مستوى الطموح وجودة الحياة بعد العزل

الإحصائي لدرجات الاتزان الانفعالي

العينة (ن)	قيمة (ر) قبل العزل	قيمة (ر) بعد العزل	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
93	0.58	0.31	90	0.05	دالة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن قيمة معامل الارتباط الجزئي بين مستوى الطموح وجودة الحياة بعد العزل الإحصائي لدرجات الاتزان الانفعالي قدرت ب (0.31)، وهي أقل من قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مستوى الطموح وجودة الحياة قبل العزل الإحصائي لدرجات الاتزان الانفعالي قدرت ب (0.58)، حيث تظهر النتائج وجود علاقة ضعيفة موجبة بين المتغيرين، وهي بذلك تتأثر بقدر ملحوظ بمتغير الاتزان الانفعالي، ومنه وجود الاتزان الانفعالي يزيد من قوة الارتباط بين مستوى الطموح وجودة

الحياة، وعزلها يؤثر على قوة هذه العلاقة، وعليه فإنه يتم قبول الفرضية السادسة التي نصها " عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة يضعف من قوة العلاقة لدى عينة الدراسة."

ولمعرفة الدلالة العلمية للنتيجة المتحصل عليها بشكل أفضل، تم حساب حجم الأثر وذلك عن طريق حساب مربع معامل الارتباط R بعد العزل والذي يشير إلى العلاقة بين المتغيرين (مستوى الطموح، وجودة الحياة).

الجدول رقم (19): يوضح حجم الأثر في الفرضية السادسة

R ²	R
0.09	0.31

نلاحظ من خلال قيمة R التي قدرت ب (0.09) أن حجم الأثر بسيط جداً، ومنه يمكن القول أن المتغيرين (مستوى الطموح، وجودة الحياة) تفسر ما نسبته (9%) من التغيرات الحاصلة في عزل المتغير (الاتزان الانفعالي).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بتمتع الطالب بالمرونة الوجدانية التي تجعل علاقته وتصرفاته مقبولة ومنظمة للوصول إلى الرضا عن نفسه وعن حياته من خلال معرفته بطرق تنظيم الانفعالات. حيث أكد ريان (2006) أن الاتزان الانفعالي هو حالة من التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس. أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب. (ريان، 2006، ص38)

تتفق هذه النتيجة مع دراسة سعيد سرور (2000) أن هناك فروق في مواجهة الضغوط تبعاً لاختلاف مستوى الاتزان الانفعالي، وبعد الاتزان الانفعالي مدخلاً جديداً لتنمية قدرات الأفراد وتهيئتهم للحياة بصورة أفضل ويساعدهم على استثمار قدراتهم إلى أقصى حد ممكن.

(محذب ، 2014 ، ص168)

بين سعيد سرور في دراسته بأن الاتزان الانفعالي ينمي قدرات الأفراد ويهيئهم للحياة بصورة أفضل، حيث يشير بتهيئة الأفراد للحياة إلى جودة الحياة.

وتتفق مع دراسة ناتاليو وبابلون Natalio & Pablo (2002) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة إرتباطية بين الحالة الصحية وجودة الحياة، كما أظهرت أن الذكاء الوجداني عامل قوى في تفسير الصحة وجودة الحياة. (عبد الله هشام، 2008، ص150)

وتتفق أيضاً مع دراسة صفاء عجاجة (2007) التي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة إرتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة، كما تتبنى الحالة المزاجية العامة والذكاء الاجتماعي وإدارة الضغوط كأبعاد أساسية للذكاء الوجداني بجودة الحياة. (عبد الله هشام، 2008، ص150)

وتتفق مع دراسة بشرى (2007) التي توصلت نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الروحي ومقياس جودة الحياة. (مسعودي امحمد، 2015، ص212)

كما وتتفق مع دراسة الفرا و النواجحة (2012) التي توصلت نتائجها إلى وجد علاقة إرتباطية موجبة بين الدرجة الكمية لذكاء الوجداني والدرجة الكمية لجودة الحياة. (نعيم جمال، 2016، ص41)

وتتفق أيضاً مع دراسة حسين عيسى (2013) التي توصلت نتائجها إلى وجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الاجتماعي وكلاً من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور. وجود علاقة موجبة بين الرضا عن الحياة والاتزان الانفعالي.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالب الذي يتمتع بمستوى عال من الاتزان الانفعالي يمتلك قدرة على ضبط انفعالاته وتنظيم سلوكيات التي تخلصه من الانفعالات السلبية، فالطالب الواعي بانفعالاته يصبح أكثر قدرة ومهارة على مجابهة الأزمات والمشكلات الحياتية، وإدراك مشاعر الآخرين ومشاركة الوجدانية لهم وزيادة فعاليته، فتعزز بذلك من انسجامه وتوافقه مع ذاته ومع الآخرين، مما يؤدي به إلى لإحساس بالسعادة والاستمتاع بالحياة. كما تؤكد كاميليا (1984) بأن الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بإظهار استجابة ملائمة تنتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة والمساهمة الايجابية في نشاطها وفي الوقت نفسه تمنح الفرد حالة من الشعور بالرضا والسعادة.

(عبد الفتاح كاميليا، 1984، ص77)

خلاصة ومقترحات:

تعتبر جودة الحياة القاعدة الأساسية التي يمكن في ضوءها الحكم على استجابات الأفراد، وهي بذلك تبحث في مختلف الجوانب الإيجابية والنفسية التي تؤثر في حياة الفرد والمجتمع ليصل إلى الرفاهية، حيث تتضح جودة الحياة في العلاقة الانفعالية بين الفرد وبيئته، وتتجلى هذه الجوانب الإيجابية في مستوى طموح الطالب واتزان انفعالاته في مختلف مواقف الحياة، إن سعي طالب الإرشاد وراء تحقيق أهدافه وطموحاته يعكس مدى مستوى الاتزان الانفعالي لديه وتغلبه على العقبات والصعوبات التي تواجهه أثناء تحقيق ذاته ورفع مستوى طموحه بمرونة واتزان، والتي بدورها تؤدي به إلى السعادة والرضا في الحياة وترتفع مستوى الجودة لديه.

حيث أثبتت نتائج الدراسة الحالية ما يلي:

- مستوى الطموح لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً.
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الإرشاد مرتفعاً.
- مستوى جودة الحياة لدى طلبة الإرشاد مرتفعة.
- لمستوى الطموح والاتزان الانفعالي قدرة على التنبؤ بجودة الحياة لدى طلبة الإرشاد.
- عزل درجات مستوى الطموح عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة من شأنه أن يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد.
- عزل درجات الاتزان الانفعالي عن العلاقة بين مستوى الطموح وجودة الحياة من شأنه أن يضعف من قوة هذه العلاقة لدى طلبة الإرشاد.

انطلاقاً من النتائج المتحصل عليها يمكن وضع الاقتراحات التالية:

- 1- إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في جودة الحياة وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
- 2- انطلاقاً من أهمية موضوع الدراسة الحالية تقترح الطالبة إجراء نفس الدراسة على تخصصات أخرى.
- 3- إجراء البرامج والدورات وورش العمل التي تستهدف تطوير وتعزيز جودة الحياة.
- 4- يوصى بضرورة عمل برامج تدريب، وورشات عمل للطلبة بشكل دوري مما يفتح أمامهم آفاق واسعة، وبالتالي يؤدي إلى زيادة المحافظة على مستوى الطموح لديهم.
- 5- المحافظة على البرامج الإرشادية التي تساعد الطلبة في رفع من مستوى الاتزان الانفعالي، بما يحقق لهم مستوى أعلى من الصحة النفسية.

قائمة المصادر

والمراجع

المصادر:

1. القرآن الكريم.

المراجع:

1. كتب:

1. ابن منظور، أبي الفضل جمال الدين (2005). لسان العرب، المجلد (15)، و(3)، دار الصادر، بيروت.
2. أحمد، عزت راجح (1968). أصول علم النفس، ط7 دار الكاتب العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
3. حامد، عبد السلام زهران (1978). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط2، عالم الكتب، القاهرة.
4. الداھري، صالح، الكبيسي، وهيب (1999). علم النفس العام، ط1، دار الكندي للنشر والتوزيع، اربد، الأردن.
5. ربيع، أسامة (2008). التحليل الإحصائي للمتغيرات المتعددة، مكتبة الأنجلو المصرية، مصر.
6. صالح، بن حمد العساف (2006). المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية، ط4، مكتبة العبيكان، الرياض.
7. عبد الرحمن، سعد (2008). القياس النفسي النظرية والتطبيق، ط5، هبة النيل العربية لنشر والتوزيع كلية البنات، جامعة عين شمس، الجيزة.
8. عبد المنعم، أحمد، الدريبي (2006). الإحصاء البارامترى واللابارامترى في إختبار فروض البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، ط1، عالم الكتب، القاهرة.
9. عماد، عبد الرحيم، الزغول، وعلي فالح، الهنداوي (2014). مدخل إلى علم النفس، ط8، دار الكتاب الجامعي، الإمارات.
10. كامل، عويضة (1992). علم النفس الشخصية، دار الكتب العلمية، بيروت.
11. كاميليا، عبد الفتاح (1984). مستوى الطموح والشخصية، ط2، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، مصر.
12. محمد النوبي، محمد علي (2010). التنشئة الأسرية، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع، عمان.

13. محمد النوبي، محمد علي (2010). مرجع مقياس مستوى الطموح لذوي الإعاقة السمعية والعاقيين، ط1، دار الصفاء لنشر والتوزيع، عمان.
14. محمد، بشرى، إسماعيل (2004). المرجع في القياس النفسي، ط1، مكتبة الأنجلو المصرية كلية الآداب، جامعة الزقازيق.
- II. الدوريات والمجلات العلمية:**
15. بسماء، آدم، ياسر، الجاجان (2014). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من طلبة قسمي علم النفس والإرشاد النفسي في كلية التربية بجامعة دمشق، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات الإنسانية، المجلد (36)، العدد5.
16. جمال، مختار، حمزة (2004). تأثير مستوى الطموح وفقاً لمتغير جنس الأطفال ومستوى تعليم الأب، مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، العدد1.
17. حسن، عمر، شاكرا، منسي (2003). مستوى الطموح لدى عينة من طلبة الصف الثاني ثانوي في مدينة إربد بالأردن وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد24.
18. رغداء، نعيمة، علي (2012). جودة الحياة لدى طلبة جامعتي دمشق وتشرين، مجلة جامعة دمشق، مجلد(28)، العدد1.
19. سرحان، نظمية(2013). العلاقة بين مستوى الطموح والرضا المهني للأخصائيين الاجتماعيين، مجلة علم النفس، مصر، العدد281.
20. سلاف، مشري (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، جامعة الوادي، الجزائر، العدد8.
21. العدل، عادل محمد، محمود(1990). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، سلسلة الأبحاث، مجلة الدراسات التربوية، المجلد (10)، جزء77، القاهرة.
22. عدنان، محمد عبده، القاضي (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 4.
23. فضيلة، عرفات، محمد السبعوي(2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات، مجلة التربية والعلم، جامعة الموصل، المجلد (15)، العدد3.

24. فيصل، خليل الربيع، رمزي محمد، عطية (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، دراسات العلوم التربوية، جامعة اليرموك، الأردن، المجلد (43)، ملحق 3.
25. محذب، رزيقة (2014). علاقة الذكاء الانفعالي بكل من تقدير الذات ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي الجزائري، جامعة مولود معمري، تيزي وزو، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد14، الجزائر.
26. محمد، أحمد خدام، المشابقة (2015). جودة الحياة كمنبئ لقلق المستقبل لدى طلبة كلية التربية والأدب في جامعة الحدود الشمالية، مملكة العربية السعودية، مجلد(10)، العدد1.
27. مسعودي، امحمد(2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسة تحليلية، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر، العدد20.
28. نعمان، علون، زهير، النواجحة (2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة، مجلة الجامعة الإنسانية للدراسات التربوية والنفسية، مجلد(21)، العدد1.
29. هشام، إبراهيم، عبد الله (2008). جودة الحياة لدى عينة من الراشدين في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية، جامعة الزقازيق، مجلد (14)، العدد4.

III. الندوات والملتقيات:

30. أبو حلاوة، محمد السعيد(2007). جودة الحياة المفهوم والأبعاد، ورقة عمل مقدمة ضمن فعاليات المؤتمر العلمي السنوي لكلية التربية، جامعة كفر الشيخ.
31. سهير، عبد الحافظ عمر (2008). استخدام المدخل الإسكندنافي في تحسين جودة الحياة الأشخاص الصم المكفوفين، تجربة جمعية نداء في مصر، مقدم للمؤتمر الدولي السادس، تأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة رصد الواقع واستشراف المستقبل، معهد الدراسات التربوية، القاهرة.
32. محمدي، فوزية، أمال، بوعيشة (2013). معوقات جودة الحياة الأسرية، الملتقي الوطني الثاني حول الاتصال الأسري وجودة الحياة في الأسرة.
33. منسي، محمود عبد الحليم، وعلي، مهدي كاظم(2006). مقياس جودة الحياة لطلبة الجامعة، ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس.

IV. الرسائل العلمية:

34. أبو الندى، خالد محمود(2004). التفكير الإبداعي وعلاقته بكل من العزو السببي ومستوى الطموح لدى تلاميذ الصفين الخامس والسادس ابتدائيين، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية.
35. أحلام، نعيم عبد الله، سمور(2012).المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
36. بابكر، الصادق محمد(2016). مستوى الطموح وعلاقته بالتحليل الدراسي لدى طلاب مرحلة الثانوية بمحلية بحري، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، جامعة السودان.
37. بأحمد، جويده (2015).علاقة مستوى الطموح بالتحليل الدراسي لدى التلاميذ المتمدرسين بمركز التعليم والتكوين عن بعد بولاية تيزي وزو، رسالة ماجستير، جامعة مولود معمريه، الجزائر.
38. توفيق، محمد توفيق، شبير(2005). دراسة مستوى الطموح وعلاقته ببعض المتغيرات في ضوء الثقافة السائدة لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
39. حسين، عبد الحميد، عيسى(2013). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد الشرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس، غزة، فلسطين.
40. خليفة، قدوري(2017). قلق الامتحان وعلاقته بفاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي لولاية الوادي، رسالة دكتورا في علم النفس ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
41. رجاء، محمد عبد الهادي، أبو شمالة(2016). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والمهارات الحياتية لدى زوجات الشهداء في قطاع غزة، رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
42. شيخي، مريم(2014). طبيعة العمل وعلاقتها بجودة الحياة، دراسة ميدانية في ظل بعض المتغيرات، رسالة ماجستير، جامعة أبي بكر بالقائد، تلمسان، الجزائر.
43. عبد ربه، علي شعبان (2010). الخجل وعلاقته بتقدير الذات ومستوى الطموح لدى المعاقين بصرياً، رسالة ماجستير في قسم علم النفس بكلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

44. علاء، سمير موسى، القطاني (2011). الحاجات النفسية ومفهوم الذات وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة في ضوء نظرية محددات الذات، رسالة ماجستير بكلية التربية قسم علم النفس، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
45. محمد، إبراهيم أحمد، الشاردي (2012). تأثير حجم العينة على قوة الاختبار الإحصائي، رسالة ماجستير في علم النفس، تخصص إحصاء وبحوث، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
46. محمد، بوفاتح (2005). الضغط النفسي وعلاقته بمستوى الطموح لدى تلاميذ الثالثة ثانوي، رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
47. محمد، سليمان مسلم، ضحيك (2004). القيم المتضمنة في سلوكيات قيادة النشاط الكشفي في مدارس محافظة غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير، كلية التربية، فلسطين.
48. محمد، كمال محمد، حمدان (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير في علم النفس، غزة، فلسطين.
49. محمود، إسماعيل محمد، ريان (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
50. ناصر، بن راشد، بن محمد، الغداني (2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي، جامعة نزوى.
51. نضال، إبراهيم (2003). الأمن الوظيفي وعلاقته بمستوى الطموح لدى المدراء العاملين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح، نابلس، ليبيا.
52. نعيم، سليم جمال (2016). جودة الحياة وعلاقتها بالحاجات الإرشادية لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
53. هبة الله، خياطة (2015). الميول المهنية ومستوى الطموح في ضوء بعض المتغيرات لدى عينة من طلبة الثانويات المهنية في مدينة حلب، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، جامعة حلب، سوريا.
54. همص، الصالح (2010). قلق الولادة لدى الأمهات في المحافظات الجنوبية لقطاع غزة وعلاقته بجودة الحياة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

مراجع أجنبية:

55. Ryff, c, et al, (2006). Psychological well-Being and Ill-Being :Do They Have Distinct or Mirrored Biological Correlates? Psychotherapy Psychosomatics.
56. Shannaz, Parveen, S, (2010). Self_Identity, Value Preferences Level of Aspiration and Personality. Characteristics Among Professional and Non. Professional Students, Unpublished Doctoral Dissertation, Aligarh Muslim University, India.
57. Nicoleta, R, and Vitalia, I, (2013). The Influence of Experiential Analysis on The Emotional of Experiential Psychotherapy, 16(1).

الملاحق

الملحق رقم (01) يبين المقياس مستوى الطموح.

جامعة قاصدي مرباح ورقلة

كلية العلوم الإنسانية الاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية

تخصص إرشاد وتوجيه

استمارة بحث:

عزيزي الطالب (ة):

في إطار قيامنا بإجراء بحث علمي للحصول على شهادة ماستر في الإرشاد والتوجيه، نضع بين يديكم هذه الاستمارة راجين منكم مساعدتنا بوضع العلامة (X) أمام الإجابة التي تراها مناسبة. ونحيطك علما بأنها لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، وأن إجابتك لن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي وستحظى بالسرية التامة.

البيانات الشخصية:

الجنس: ذكر انثى

المستوى الجامعي: ثلاثة ليسانس أولى ماستر ثانية ماستر

الرقم	العبارة	دائماً	كثيراً	أحياناً	نادراً
01	أسعى لتحقيق الأهداف التي رسمتها.				
02	أعرف جيداً ما أريد أن أفعله.				
03	إنني واثق من تحقيق أهدافي.				
04	أستطيع التغلب على ما يواجهني من عقبات.				
05	من الأفضل أن أضع أهدافاً بديلة.				
06	يشغلني التفكير في المستقبل.				
07	أرى أن الحياة ستستمر مهما حدث.				
08	أستطيع وضع أهداف واقعية في حياتي.				
09	ينبغي الاستفادة من التجارب الفاشلة.				
10	أحدد أهدافي في ضوء إمكانياتي.				
11	أشعر بالرغبة في الحياة.				
12	أتطلع إلى المستقبل.				
13	أسعى لتحقيق ما هو أفضل.				
14	لدي القدرة على تعديل أهدافي حسب الظروف.				
15	أعتقد أن توظيف التطورات التكنولوجية مطلوب.				
16	لدي المقدرة على تحديد أهدافي.				
17	أستطيع توجيه إمكانياتي والاستفادة منها.				
18	ينبغي عدم الاستسلام للفشل.				
19	أشعر بالتفاؤل نحو المستقبل.				
20	أستطيع استبدال أهدافي التي لا تتحقق.				
21	أعتقد أن الفشل أول خطوات النجاح.				
22	أؤمن بالقول " رب ضارة نافعة".				
23	ينتابني الشعور باليأس.				
24	ينبغي أن أستعد لمواجهة المستقبل بتحدياته.				

				أعتقد أنه لا يوجد وقت يشبه الحاضر.	25
				أعتقد أن المعاناة تكون دافعا للإنجاز.	26
				أؤمن بأن بعد العسر يسر.	27
				لدي الرغبة في مواكبة التحولات الجوهرية التي يشهدها العالم.	28
				أدرك أن الحياة متغيرة.	29
				أجد صعوبة في تقبل كل ما هو جديد.	30
				أرى أن تجديد المعلومات أساس استمرار العلم.	31
				يشغلني التفكير في الماضي بمشكلاته.	32
				أؤمن أن كل ما هو جديد ناتج لمجهودات سابقة.	33
				أسعى وراء المعرفة الجديدة.	34
				أرغب في الاطلاع على كل ما هو جديد ومثير.	35
				أجد صعوبة في تخطيط ما أقوم به من نشاط.	36

الملحق رقم (2): يبين مقياس الاتزان الانفعالي.

الرقم	البند	نعم	إلى حد ما	لا
01	أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات			
02	أشعر كثيراً بالمعاناة في حياتي			
03	أنا حساس جداً من سخرية وتهكم الآخرين			
04	أشعر كثيراً بالخوف والرهبة من المواقف الجديدة			
05	لا أنسى الإساءة مهما طال الزمن.			
06	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
07	أعاني كثيراً من الصداع			
08	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحمة.			
09	أتمتع بصحة جيدة أغلب الأحيان.			
10	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي.			
11	الحياة الدنيا مليئة بالمتاعب.			
12	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين.			
13	لو لم يكن الانتحار حراماً لفكرت فيه جدياً.			
14	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله.			
15	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب.			
16	بسهولة أعتزف بخطأي وأقدم الاعتذار المناسب.			
17	أتضايق من كثرة المناقشة والجدل.			
18	أشعر بالرضا تماماً عن حياتي ونفسي.			
19	تنتابني كثيراً حالات الفتنور واللامبالاة.			
20	أشعر أن كل يوم جديد سيكون أفضل.			
21	أتناول العقاقير المهدئة والمنومة.			
22	أعاني كثيراً من الأرق.			

			أبدأ غالباً بمصالحة من يخاصمني.	23
			أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت.	24
			أثور بسهولة ولأسباب تافهة.	25
			أشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين.	26
			أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به.	27
			أتماسك عندما أتعرض لصددمات انفعالية.	28
			أتحمل الإساءة من الآخرين وأسامحهم.	29
			كثيراً ما أشعر أن زملائي يسخرون مني.	30
			أعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي.	31
			أشعر بالارتياح في حلقات النقاش.	32
			بسهولة أجد التعرف على أصدقاء جدد.	33
			أنا قادر على إنجاز ما أطمح إليه.	34
			عندما أنفعل وأثور أعاني من التأتأة والتلعثم.	35
			أشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب.	36
			أنظر إلى نفسي كثيراً على أنني فاشل.	37
			أجد صعوبة في البقاء وحدي لفترة من الزمن.	38
			أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر.	39

الملحق رقم (3): يبين مقياس جودة الحياة.

الرقم	العبارة	أبدا	قليل جدا	إلى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
01	لدي إحساس بالحياة والنشاط.					
02	أشعر ببعض الآلام في جسمي.					
03	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخيا.					
04	تتكرر إصابتي بنزلة برد.					
05	لا أشعر بالغثيان.					
06	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله.					
07	أنام جيدا					
08	أعاني من ضعف في الرؤية.					
09	نادراً ما أصاب بالأمراض .					
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عبئ كبير على أسرتي.					
11	أشعر بأنني قريب جدا من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.					
12	أشعر بالتباعد بيني وبين والدي.					
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.					
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.					
15	أشعر بأن والدي راضيان عني.					
16	لدي أصدقاء مخلصين.					
17	علاقتي بزملائي رديئة للغاية.					
18	لا أحصل على دعم من أصدقائي وجيراني.					
19	أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.					
20	لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.					
21	أخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.					
22	بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.					
23	أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.					

					لدي إحساس بأنني لم استفد شيئاً من تخصصي.	24
					الأساتذة يرحبون بي ويجيبوني عن تساؤلاتي.	25
					الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.	26
					أنا فخور باختياري للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.	27
					أشعر بان دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	28
					أشعر بان الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية.	29
					أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	30
					أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
					أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة وهدوء أعصاب.	33
					أشعر بأنني عصبي.	34
					لا أخاف من المستقبل.	35
					أقلق من الموت.	36
					من الصعب استئثاري انفعالياً.	37
					أقلق لتدهور حالتي.	38
					أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
					أشعر بالوحدة النفسية.	40
					أشعر بانني متزن انفعالياً.	41
					أنا عصبي جداً.	42
					استطيع ضبط انفعالاتي.	43
					أشعر بالاكئاب.	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45
					أنا لست شخصاً سعيداً.	46
					أشعر بالأمن.	47
					روحي المعنوية منخفضة.	48
					استطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	49
					أشعر بالقلق.	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	51
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.	52

					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
					تنظيم وقت الدراسة والاستذكار صعب للغاية.	56
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
					لا يوجد لدي برنامج منتظم لتناول الوجبات الغذائية.	60

الملحق رقم (04): يبين صدق المقارنة الطرفية لمقياس مستوى الطموح

Group Statistics

	ترميز	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
1 بعد	1,00	8	29,6250	1,50594	,53243
	2,00	8	16,8750	2,79987	,98990
2 بعد	1,00	8	23,1250	1,72689	,61055
	2,00	8	11,8750	2,23207	,78916
3 بعد	1,00	8	20,2500	,88641	,31339
	2,00	8	12,0000	2,97610	1,05221
4 بعد	1,00	8	14,8750	,99103	,35038
	2,00	8	7,8750	1,72689	,61055
مجموع	1,00	8	84,3750	4,62717	1,63595
	2,00	8	50,8750	6,15136	2,17484

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
بعد1	Equal variances assumed	2,099	,169	11,343	14	,000	12,75000	1,12401	10,33924	15,16076
	Equal variances not assumed			11,343	10,737	,000	12,75000	1,12401	10,26867	15,23133
بعد2	Equal variances assumed	1,120	,308	11,275	14	,000	11,25000	,99777	9,11001	13,38999
	Equal variances not assumed			11,275	13,170	,000	11,25000	,99777	9,09728	13,40272
بعد3	Equal variances assumed	6,194	,026	7,514	14	,000	8,25000	1,09789	5,89527	10,60473
	Equal variances not assumed			7,514	8,232	,000	8,25000	1,09789	5,73065	10,76935
بعد4	Equal variances assumed	,529	,479	9,944	14	,000	7,00000	,70394	5,49019	8,50981
	Equal variances not assumed			9,944	11,160	,000	7,00000	,70394	5,45333	8,54667
مجموع	Equal variances assumed	1,058	,321	12,310	14	,000	33,50000	2,72144	27,66309	39,33691
	Equal variances not assumed			12,310	13,000	,000	33,50000	2,72144	27,62070	39,37930

الملحق رقم (05): يبين التجزئة النصفية لمقياس مستوى الطموح

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,799
		N of Items	18 ^a
	Part 2	Value	,740
		N of Items	18 ^b
	Total N of Items		36
Correlation Between Forms			,838
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,912
	Unequal Length		,912
Guttman Split-Half Coefficient			,912

الملحق رقم (06): يبين ألفا كرونباخ لمقياس مستوى الطموح

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,876	36

الملحق رقم (07): يبين المقارنة الطرفية لمقياس الاتزان الانفعالي

Group Statistics

	الترميز	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجة	1,00	8	75,0000	3,77964	1,33631
	2,00	8	102,3750	4,86790	1,72106

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
درجة	1,227	,287	-12,563	14	,000	-27,37500	2,17894	-32,04836	-22,70164
			-12,563	13,190	,000	-27,37500	2,17894	-32,07541	-22,67459

الملحق رقم (08): يبين ألفا كرونباخ لمقياس الاتزان الانفعالي

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,877	39

الملحق رقم (09): يبين المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة

Group Statistics

	ترميز	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
بعد1	1,00	8	39,1250	1,64208	,58056
	2,00	8	29,1250	1,95941	,69276
بعد2	1,00	8	47,3750	1,40789	,49776
	2,00	8	31,2500	2,76457	,97742
بعد3	1,00	8	42,7500	2,65922	,94017
	2,00	8	28,5000	4,17475	1,47600
بعد4	1,00	8	38,2500	2,43487	,86086
	2,00	8	25,8750	2,35660	,83318
بعد5	1,00	8	41,7500	3,61544	1,27825
	2,00	8	25,7500	1,38873	,49099
بعد6	1,00	8	35,3750	2,82527	,99888
	2,00	8	26,8750	1,55265	,54894
مجموع	1,00	8	235,5000	10,25392	3,62531
	2,00	8	179,0000	8,22887	2,90934

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
بعد1	Equal variances assumed	,004	,952	11,064	14	,000	10,00000	,90386	8,06141	11,93859
	Equal variances not assumed			11,064	13,585	,000	10,00000	,90386	8,05584	11,94416
بعد2	Equal variances assumed	1,698	,214	14,701	14	,000	16,12500	1,09687	13,77245	18,47755
	Equal variances not assumed			14,701	10,402	,000	16,12500	1,09687	13,69376	18,55624
بعد3	Equal variances assumed	6,352	,024	8,143	14	,000	14,25000	1,75000	10,49662	18,00338
	Equal variances not assumed			8,143	11,877	,000	14,25000	1,75000	10,43271	18,06729
بعد4	Equal variances assumed	,000	1,000	10,329	14	,000	12,37500	1,19803	9,80549	14,94451
	Equal variances not assumed			10,329	13,985	,000	12,37500	1,19803	9,80523	14,94477
بعد5	Equal variances assumed	2,186	,161	11,685	14	,000	16,00000	1,36931	13,06313	18,93687
	Equal variances not assumed			11,685	9,022	,000	16,00000	1,36931	12,90354	19,09646
بعد6	Equal variances assumed	,342	,568	7,458	14	,000	8,50000	1,13978	6,05541	10,94459
	Equal variances not assumed			7,458	10,875	,000	8,50000	1,13978	5,98782	11,01218
مجموع	Equal variances assumed	,203	,659	12,155	14	,000	56,50000	4,64835	46,53028	66,46972
	Equal variances not assumed			12,155	13,373	,000	56,50000	4,64835	46,48625	66,51375

الملحق رقم (10): يبين ألفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,864	60

الملحق رقم (11): يبين التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة

Reliability Statistics

	Part 1	Value	,833
		N of Items	30 ^a
Cronbach's Alpha	Part 2	Value	,706
		N of Items	30 ^b
	Total N of Items		60
Correlation Between Forms			,638
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,779
	Unequal Length		,779
Guttman Split-Half Coefficient			,771

الملحق رقم (12): يبين قيم معاملات الانحدار، وقيم (ت) للمتغيرات المنبئة

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	95,0% Confidence Interval for B	
	B	Std. Error	Beta			Lower Bound	Upper Bound
(Constant)	66,573	13,121		5,074	,000	40,506	92,640
1 طموح	,493	,159	,255	3,098	,003	,177	,810
الاتزان	1,227	,171	,589	7,152	,000	,886	1,567

a. Dependent Variable : جودة

الملحق رقم(13): يبين معاملات الانحدار المتعدد بين متغيرات الدراسة

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	,761 ^a	,580	,570	14,69710	,580	62,042	2	90	,000

a. Predictors : (Constant), طموح, الاتزان

الملحق رقم (14): يبين الارتباط الجزئي بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بعد عزل درجات مستوى الطموح

Control Variables		جودة	الاتزان	طموح
	Correlation	1,000	,731	,584
جودة	Significance (2-tailed)	.	,000	,000
	df	0	91	91
	Correlation	,731	1,000	,558
-none ^a	الاتزان	Significance (2-tailed)	,000	.
	df	91	0	91
	Correlation	,584	,558	1,000
طموح	Significance (2-tailed)	,000	,000	.
	df	91	91	0
	Correlation	1,000	,602	
جودة	Significance (2-tailed)	.	,000	
	df	0	90	
طموح	Correlation	,602	1,000	
	الاتزان	Significance (2-tailed)	,000	.
	df	90	0	

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.

الملحق رقم (15): يبين الارتباط الجزئي بين مستوى الطموح وجودة الحياة بعد عزل درجات الاتزان الانفعالي

Correlations

Control Variables		جودة	طموح	الاتزان
	Correlation	1,000	,584	,731
جودة	Significance (2-tailed)	.	,000	,000
	df	0	91	91
	Correlation	,584	1,000	,558
-none ^a طموح	Significance (2-tailed)	,000	.	,000
	df	91	0	91
	Correlation	,731	,558	1,000
الاتزان	Significance (2-tailed)	,000	,000	.
	df	91	91	0
	Correlation	1,000	,310	
جودة	Significance (2-tailed)	.	,003	
	df	0	90	
الاتزان	Correlation	,310	1,000	
طموح	Significance (2-tailed)	,003	.	
	df	90	0	

a. Cells contain zero-order (Pearson) correlations.