وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس والفلسفة

جودة الحياة وعلاقتها بالإتزان الإنفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط

دراسة ميدانية بمؤسسات التعليم المتوسط – الجلفة –

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس العيادي

إعداد الطلبة:

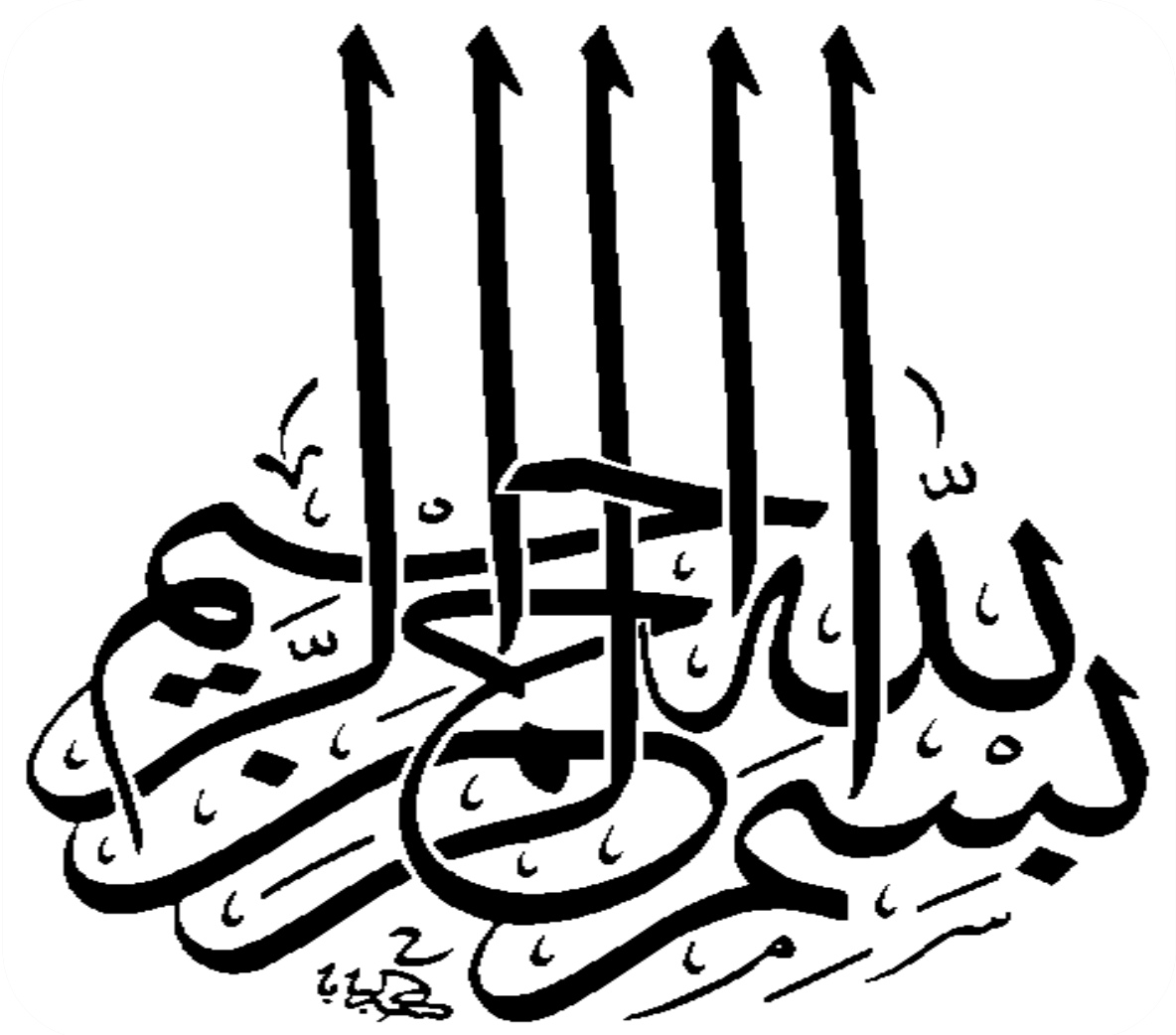
- الأبيض أم الخير
- ربوح وهيبة

إشراف الأستاذة:

د حمزة فاطمة

السنة الجامعية: 2025-2026

بسم الله الرحمان الرحيم



كلمة شكر

{ وَفَوْقَ كُلِّ ذِي عِلْمٍ عَلِيم }

الحمدلله الذي جعل لنا من العلم نورا نهتدي به، ومن التوفيق سبيلا لبلوغ الغايات ونحمده على جزيل عطائه واحسانه وجميل فضله وامتنانه ،وما من به علينا من توفيق لإتمام هذا العمل

بفيض من ملامح العرفان وجميل الامتنان ، نتقدم بشكرنا الجزيل الى الأستاذة المشرفة الفاضلة حمزة فاطمة ،التي كانت لنا القدوة الراقية و المنارة التي نهتدي بها ،فغمرتنا بفيض علمها ورجاحة عقلها ،وتوجيهاتها التي سهلت كل صعب واجهنا في انجاز هذا العمل ،فجزاك الله عنا خير مايجازي به اهل الفضل والاحسان.

كما نمد جسور الشكر والتقدير الى اساتذتنا الكرام في قسم علم النفس ، الذين نهلنا من فيض عطائهم ،فكانوا لنا طيلة مسيرتنا الدراسية خير زاد وخير دليل ، ادامكم الله منارة للعلم ،وحفظكم منبعا للعطاء لاينضب.

وفي لحظة الوفاء هذه ،ينحني الشكرا امام عائلاتنا الصابرة ،والى والدينا الكرام الذين كانو منبعا للعطاء ،والملاذ الآمن والدافع الروحي الصادق ،الذين امنوا بنا حين شق علينا الطريق ،فكانت دعواهم سر ثباتنا ونجاحنا، اليكم نهدي ثمرة هذا الجهد ،سائلين المولى عزوجل ان يحفظكم ذخرا لنا وفخرا

والى من كانوا لنا السند اخوتنا وجميع افراد عائلتينا ، وكل من مد لنا يد العون وساهم في انجاز هذا العمل من قريب او بعيد ، نهديكم هذا العمل شكرا وعرفانا

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط ، وكذلك الكشف عن مستوى كل من جودة الحياة والاتزان الانفعالي ، وكذلك الى معرفة الفروق بين المتغيرين تبعا للحالة الاجتماعية ،وكذلك امكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الاتزان الإنفعالي ،ولتحقيق اهداف الدراسة اتبعت الطالبتان المنهج الوصفي ، لأنه الأنسب للدراسة ، كما تم الاعتماد على مجموعة من الادوات التي طبقت في البيئة الجزائرية ،وتتمثل في مقياس جودة الحياة الصادر عن منظمة الصحة العالمية المختصر ،المعدل والمقنن من طرف فاطمة حمزة ، ومقياس الاتزان الانفعالي من اعداد حسين عبد الحميد عيسى ، وتم تطبيق الدراسة الاساسية على عينة قوامها (62) استاذة في التعليم المتوسط بعدد من المؤسسات التعليمية بالجلفة ،اختيرت بطريقة قصدية ،وتمت معالجة البيانات المتحصل ببرنامج spss بالاضافة الى استعمال عدة اساليب احصائية ،كالمتوسط الحسابي ،والانحراف المعياري ،اختبار(T) لعينة واحدة ولعينتين مستقلتين ، ومعامل الارتباط برسون والنسب المئوية ،وتحليل الانحدار الخطي .

ولقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- لاتوجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط.
- مستوى جودة الحياة لدى استاذات العليم المتوسط مرتفع.
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط متوسط.
- لاتوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط تبعا للحالة الاجتماعية.
- لا توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط تبعا للحالة الاجتماعية .
- لايمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط من خلال الاتزان الانفعالي.

الكلمات المفتاحية: جودة الحياة، الاتزان الانفعالي، أستاذات التعليم المتوسط

Abstract:

This study aimed to investigate the relationship between quality of life and emotional stability among middle school female teachers. It also sought to identify the levels of both quality of life and emotional stability, examine differences in these variables according to marital status, and determine whether quality of life could be predicted through the level of emotional stability.

To achieve the objectives of the study, the researchers adopted the descriptive method, as it was deemed the most suitable approach for the nature of the study. The instruments used were previously validated in the Algerian context, namely the abbreviated World Health Organization Quality of Life Scale (WHOQOL-BREF), adapted and standardized by Fatima Hamza, and the Emotional Stability Scale developed by Hussein Abdelhamid Issa.

The study was conducted on a purposive sample consisting of 62 middle school female teachers from several educational institutions in Djelfa. The collected data were analyzed using SPSS software and a range of statistical techniques, including arithmetic means, standard deviations, one-sample t-tests, independent samples t-tests, Pearson correlation coefficient, percentages, and linear regression analysis.

The study yielded the following results:

- There is no statistically significant correlation between quality of life and emotional stability among middle school female teachers.
- The level of quality of life among middle school female teachers is high.
- The level of emotional stability among middle school female teachers is moderate.
- There are no statistically significant differences in the level of quality of life among female middl school teachers according to social status.
- There are no statistically significant differences in the level of emotional stability among female middle school female teachers according to social status.
- Quality of life cannot be predicted based on emotional stability among middle school female teachers.

Keywords: Quality of life, emotional stability, middle school female teachers

فهرس المحتويات

البسملة	أ
كلمة الشكر	ب
ملخص العربية	ج
ملخص الإنجليزية	د
فهرس المحتويات	هـ
فهرس الجداول	ط
فهرس الملاحق	ي
مقدمة	1
الباب الأول : الجانب النظري	
الفصل الأول: المشكلة واعتباراتها	
1. الإشكالية	06
2. فرضيات الدراسة	12
3. أهداف الدراسة	12
4. أهمية الدراسة	13
5. التعاريف الإجرائية	13

6. الدراسات السابقة	14
7. التعقيب على الدراسات السابقة	19
الفصل الثاني: جودة الحياة	
تمهيد	21
1. نبذة تاريخية عن جودة الحياة	22
2. تعريف جودة الحياة	26
3. بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة	23
4. التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة	24
5. مجالات وابعاد جودة الحياة	31
6. مقومات جودة الحياة	33
7. مؤشرات جودة الحياة	30
8. قياس جودة الحياة	35
خلاصة الفصل	37
الفصل الثالث: الاتزان الانفعالي	
تمهيد	39
1. تعريف الاتزان الانفعالي	40

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي	44
3. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي	45
4. طبيعة الاتزان الانفعالي	47
5. العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي	47
6. ابعاد الاتزان الانفعالي	48
7. سمات وخصائص الشخص المتزن انفعاليا	49
8. الاتزان الانفعالي و الصحة النفسية	50
9. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي وضبط الانفعالات	52
خلاصة الفصل	53
الباب الثاني: الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية لدراسة	
1. الدراسة الاستطلاعية	56
2. منهج الدراسة	59
3. حدود الدراسة	59
4. مجتمع الدراسة وخصائص عينة الدراسة	60
5. أدوات الدراسة	62

6. الخصائص السيكومترية	65
7. الإجراءات التطبيقية	73
8. الاساليب الاحصائية	73
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية	
1. عرض ومناقشة الفرضية الأولى	77
2. عرض ومناقشة الفرضية الثانية	80
3. عرض ومناقشة الفرضية الثالثة	83
4. عرض ومناقشة الفرضة الرابعة	85
5. عرض ومناقشة الفرضية الخامسة	90
6. عرض ومناقشة الفرضية السادسة	93
إستنتاج عام للدراسة	97
الخاتمة	100
قائمة المصادر والمراجع	103
قائمة الملاحق	

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية	56
02	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن	57
03	خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة المهنية	57
04	خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب الحالة الاجتماعية	61
05	خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب السن	61
06	خصائص عينة الدراسة الاساسية الخبرة المهنية	61
07	توزيع بنود مقياس جودة الحياة WHOQLO_BREFحسب الابعاد	63
08	توزيع بنود مقياس الإتزان الإنفعالي حسب الأبعاد	64
09	نتائج اختبار "T" لعينتين مستقلتين لقياس الصدق التمييزي	66
10	معامل ثبات ألفا كرونباخ	67
11	ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة	68
12	نتائج اختبار "T" لعينتين مستقلتين لقياس الصدق التمييزي	69
13	معامل ثبات ألفا كرونباخ	71
14	ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس الاتزان الانفعالي	72
15	نتائج معامل الارتباط بيرسون بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط	77
16	نتائج اختبار T لعينة واحدة لمستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط	80

17	نتائج اختبار T لعينة واحدة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط	83
18	نتائج اختبار Tالعينتين مستقلتين للفروق في مستوى جودة الحياة حسب الحالة الاجتماعية	85
19	نتائج اختبار T لعينتين مستقلين للفروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب الحالة الاجتماعية	91
20	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لتنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الاتزان الانفعالي	94

فهرس الملاحق

الرقم	عنوان الملحق
01	*مقياس جودة الحياة WHOQOL-BREF*
02	*مقياس الاتزان الانفعالي*
03	*مخرجات البرنامج الاحصائي SPSS*

مقدمة

مقدمة:

يشهد العالم المعاصر جملة من التحولات والتطورات المتسارعة ،التي طالت مختلف ميادين الحياة وعلى كافة الأصـــعدة ،وعلى الرغم من الرفاهية المادية والتكنولوجية التي حققها الإنسـان ، إلا أنها فرضـت عليه في المقابل تحديات نفسـية وضـغوطا حياتية غير مسبوقة ، وفي ظل هذا المشـهد المعقد ،برزت الصـحة النفسـية ليس فقط كحاجة انسـانية اســاســية بل كضــرورة حتمية لتحقيق التوازن بين متطلبات الواقع وقدرات الذات ،فازداد اهتمام المنظمات والهيئات الدولية والعديد من الباحثين بالصـحة النفسـية والسـعي لتحقيق هذا الهدف السـامي وتعزيزها ،إن الإهتمام المتزايد بالصـحة النفسـية أدى بالضـرورة الى ظهور العديد من المفاهيم الإيجابية المرتبطة بها كالسعادة والرفاه والرضـا والتدفق النفسـي والتوافق النفسي وجودة الحياة والإتزان الإنفعالي.

تعتبر جودة الحياة حسـب عبد الفتاح وحسـن أنها" الإسـتمتاع بالظروف المادية في البيئة الخارجية والإحسـاس بحسـن الحال ،واشـباع الحاجات ،والرضـا عن الحياة وادراك الفرد لقوي ومضـامين حياته وشـعوره بمعنى الحياة الى جانب الصـحة الجسـمية الإيجابية واحسـاسـه بالسـعادة وصـولا الى عيش حياة متناغمة متوافقة بين جوهر الإنسـان والقيم السائدة في مجتمعه .(مسعودي ، 2015 ،ص205)

ومن جهـة أخرى يعتبر الإتزان الإنفعـالي واحد من الجوانـب المهمـة في حيـاة الفرد ،كما انه واحد من العوامل التي تحدد الشــخصــية الإنســانية ،فالفرد المتزن انفعاليا لدية القدرة على تحمل تأجيل اشباع الحاجات ،ولديه القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط ،ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى ،ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضــوء الظروف والمســتجدات ،ويشــير الإتزان الإنفعالي الى الفرد الهادئ الذي يتســم بالثبات الإنفعالي

وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الإنفعالي او العصبية إزاء اي نوع من المعارضة اوالغضب ،ويكون واقعيا في الحياة منظبطا ذاتيا ومثابرا.(الربيع ،عطية ،2016 ،ص1117)

كما أن الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية السوية ،التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة ،والسيطرة والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجودا مع الأخرين ،قائما على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده ،وإنما يعمل على اندماجه مع الأخرين ،وتحقيق ذاته ،اذ يلعب الإتزان الإنفعالي دورا مهما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته .(اسمع ،2023 ،ص334)

وتتمثل مشكلة البحث الحالي في الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي وكذلك معرفة كل من مستوى جودة الحياة والإتزان الإنفعالي لدي عينة من استاذات التعليم المتوسط بعدد من المؤسسات التعليمية بولاية الجلفة ،لذا قامت الطالبتان بهذه الدراسة لمعالجة هذا الموضوع حيث تم تقسيم الداراسة الى جانبين اساسيين هما الجانب النظري والجانب الميداني .

الجانب النظري: ويتكون من ثلاث فصول:

الفصل الأول: حيث حددنا فيه اشكالية الدراسة ،وفرضياتها ،وأهداف الدراسة ،وأهميتها والدراسات السابقة ،والتعاريف الإجرائية.

الفصل الثاني: ويتناول مفهوم جودة الحياة بشكل شامل انطلاقا من نبذة تاريخية حول مفهوم جودة الحياة والتعريف ،وبعض المفاهيم المتعلقة بجودة الحياة ،ومظاهر

ومؤشـــرات جودة الحياة ،والتوجهات النظرية المفســـرة ،والمجالات والأبعاد، وقياس جودة الحياة ،ومقوماتها ،انتهاءاً بخلاصة الفصل.

الفصل الثالث: ويتضمن مفهوم الاتزان الانفعالي،وبعض المفاهيم المرتبطة به، واهم النظريات المفســـرة للاتزان الانفعالي ،وطبيعة ،وبعض العوامل المؤثرة فيه ،وأبعاد الاتزان الانفعالي ،وسـمات وخصـائص الشـخصـية المتزنة انفعاليا ،والاتزان الانفعالي والصـحة النفسية وطرق تحقيق الاتزان الانفعالي وضبط الانفعالات،وفي الأخير خلاصة الفصل .

الجانب الميداني: فيشتمل على فصلين:

الفصـل الرابع: والذي يتمثل في الإجراءات المنهجية للدراسـة، حيث تم التطرق فيه الى الدراسة الإستطلاعية ، ومنهج الدراسة ،وعينة الدراسة وخصائصها ،والحدود الزمانية و المكانية للدراسة ،وادوات الدراسة ،والأساليب الإحصائية.

الفصل الخامس: فقد تطرقنا فيه الى عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة وختمت الدراسة بإستنتاج عام للدراسة ،واخيرا قائمة المصادر والمراجع.

الباب الاول

الجانب النظري

الفصل الاول: مشكلة الدراسة إعتباراتها

1-إشكالية الدراسة

2-فرضيات الدراسة

3-أهداف الدراسة

4-أهمية الدراسة

5-التعاريف الاجرائية

6-الدراسات السابقة

7-التعقيب على الدراسات السابقة

1. إشكالية الدراسة:

تعد مرحلة التعليم المتوسط من أكثر المراحل التعليمية حساسية، وهذا راجع لطبيعة الفئة العمرية التي تنتمي لهذه المرحلة ،وهي فئة المراهقين وما تشهده هذه الفئة من تحولات بيولوجية ونفسية وسلوكية ،مما يجعل المؤسسة التربوية ليست مجرد مكان للتحصيل العلمي، بل فضاء للنمو النفسي والإجتماعي ، مما يضع على عاتق اساتذة التعليم المتوسط عبئ مضاعف بإعتبارهم المسؤولين على تنمية وتكوين الأجيال من خلال العملية التعليمية وتنفيذ البرامج والمقرارات والوصول لتحقيق الأهداف المؤطرة بنجاح ،ولما كانت الأستاذات يشكلن ركيزة اساسية في العملية التعليمية فإن هذه الأهداف وهذه العملية لا تنجح إلا في ظل تمتعهن بمستوى جيد من جودة الحياة ،التي تنعكس إيجابا على توافقهن النفسي وأدائهن المهني.

ونظرا لأهمية جودة الحياة زاد اهتمام الباحثين منذ بداية النصف الثاني للقرن العشرين كمفهوم مرتبط بعلم النفس الإيجابي، الذي جاء استجابة الى اهمية النظرة الإيجابية الى 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 مايؤدي الى تحسين جودة الحياة ،وقد أكدت دراسات القرن الماضي أن الجانب الإيجابي في شخصية الإنسان هوأكثر بروزا من الجانب السلبي ،وان هذين الجانبين لا يمثلان بالضرورة اتجاهين متعاكسين ، وانما يتحرك السلوك الإنساني بينهما طبقا لعوامل كثيرة مرتبطة بهذا السلوك .(مسعودي،2015، ص204)

لذا فقد سعى الباحثون الى استبدال التركيز التقليدي على المشكلات النفسية بنظرة اكثر شمولية تتعدى الجوانب السلبية الى التركيز على مكامن القوة والخبرات الذاتية وهذا هو جوهر علم النفس الإيجابي ومايتعلق به من مفاهيم ايجابية كالتفاؤل والسعادة والرضا عن الحياة والمرونة النفسية والثقة في النفس والطموح، وكل مايعزز من مكامن القوة ويحقق الرفاهية الذاتية.

شهد مفهوم جودة الحياة تعدد وتباين ملحوظ في التعريفات وهذا راجع لتباين الأطر النظرية ووجهات النظر التي حاولت الإحاطة به، فمن جهة هناك من يجد مفهوم جودة الحياة يتسم بكونه مفهوما ذاتيا نسبيا ،ومن جهة اخرى موضوعيا، فمن الناحية الذاتية فهو يعتمد بشكل أساسي على إدراك الفرد الشخصي لظروف حياته ومدى رضاه عنها، فتعرف منظمة الصحة العالمية جودة الحياة بأنها" إدراك الفرد لوضعه المعيشي في سياق أنظمة الثقافة والقيم في المجتمع الذي يعيش فيه وعلاقة هذا الإدراك بأهدافه وتوقعاته ومستوى إهتمامه"(مسعودي ،2015 ،ص205)ويؤكد كل من تيلور وبوجدان 1996 " ان جودة الحياة موضوع للخبرة الذاتية ،إذ لا يكون لهذا المفهوم وجود أو معنى إلا من خلال إدراكات مشاعره وتقييماته لخبراته الحياتية" (هبري ، بشلاغم ،2018 ،ص2012) وفي هذا السياق أيضا نجد تعريف كارول رايف وآخرون "حيث ترى أن جودة الحياة تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام ،كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصيه مقدرة ،وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته ،وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الأخرين واستمراره فيها ،كما ترتبط بكل من الإحساس العام بالسعادة والإستمتاع بالحياة والسكينة والطمأنينة النفسية."

(مشري، 2014 ،ص226) في حين يعرف مصطفى الشرقاوي جودة الحياة بأنها:" كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقته النفسية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشكلات واستخدام اساليب مواجهة المواقف الظاغطة والمبادرة بمساعدة الأخرين والتضحية من أجل رفاهية المجتمع وهذه الحالة تتسم بالشعور بالرضا وينظر الى جودة الحياة من خلال قدرة الفرد على اشباع حاجات الصحة النفسية مثل الحاجات البيولوجية والعلاقات الإجتماعية الإيجابية والإستقرار الأسري والرضا عن العمل والإستقرار الإقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الإجتماعية والإقتصادية ، مما يؤكد أن شعور الفرد بالصحة النفسية من المؤشرات الدالة على جودة الحياة".(معافة ،لعور ،2023 ،ص147) ومن كل هذه التعريفات التي تم التركيز فيها على الجونب الذاتية لجودة الحياة نجد انها حالة داخلية ترتبط بمدى رضا الفرد عن حياته وتوافق مشاعره وخبراته مع واقعه الشخصي ومدى ادراكه لواقعه المعيشي.

إلا أن الإحاطة بهذا المفهوم لا تكتمل بالوقوف على الجوانب النفسية والوجدانية فقط ،بل تستوجب النظرالى الجوانب الموضوعية لجودة الحياة ، وهي تلك الجوانب التي ترتكز على المؤشرات الخارجية والظروف المادية .فيشير جون اليكسندر1994 لجودة الحياة بأنها "التجاوز عن توفير ضرورات الحياة فيجب ان توفر أساليب الراحة أي يجب أن تتجاوز عن الحاجات الضرورية الى الحاجات الكمالية التي تغمر الإنسان بالبهجة والسعادة في الحياة "(هبري ،بشلاغم، 2018 ،ص211)، وعرف عبد المعطي جودة الحياة "بأنها رقي مستوى الخدمات المادية والإجتماعية التي تقدم لأفراد المجتمع ، والنزوع نحو نمط الحياة التي تتميز بالترف ،وهذا النمط من الحياة لا يستطيع تحقيقه سوى مجتمع الوفرة ،ذلك المجتمع الذي استطاع ان يحل كافة المشكلات المعيشية لغالبية

سكانه"(مشري، 2014 ،ص225) وأما منسي وكاظم فيريان أن جودة الحياة ليست مجرد توفر للظروف المادية او الشعور بالرضا بشكل منفصل، بل هي حالة من التفاعل المستمر بينها فيعرفان جودة الحياة بأنها "شعورالفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية والإجتماعية والتعليمية والنفسية مع حسن إدارته للوقت والإستفادة منها"(مشري ، 2014 ، ص227)

وفي هذا السياق ،تشير العديد من الدراسات السيكولوجية الى إرتباط جودة الحياة بالعديد من المتغيرات التي قد تعزز كفاءة الفرد وقدرته على التكيف ،مثل التوافق النفسي في دراسة (جيران و بن يحى ،2024) (بن مومن وعداد ،2019) وكما إرتبطت جودة الحياة أيضا بالإتزان الإنفعالي وهذا ما أكدته دراسة (بورزق والعايزي ،2023) حيث أن الفرد الذي يتمتع بقدرة على ضبط إنفعالاته والتحكم في استجاباته ، والتعامل الجيد مع الظروف الضاغطة بمرونة نفسية عالية ، يكون أكثر إدراكا واستمتاعا بجودة حياته ، وهذا ما ينطبق جليا مع الأستاذات ، فبقدر ما تنجح الأستاذة في الحفاظ على ثباتها الوجداني امام تحديات البيئة التعليمية وما تحتويه من ضغوط ، بقدر ماترتقي بجودة حياتها وتحقق السكينة النفسية وهو مايضعنا مباشرة مع مفهوم الاتزان الانفعالي كركيزة اساسية لهذا الإستقرار.

فالاتزان الانفعالي هو تلك المرونة التي تمكن صاحبها من مواجهة جميع المواقف، ليست المألوفة فقط ،بل الجديدة أيضا بدرجة يمكن أن تصل الى خلق وابتكار استجابات جديدة ،وهو حالة وسط بين التردد والإندفاعية ،ويظهر عدم الإتزان الإنفعالي عندما تلتقي بالجمود نقيضا للمرونة سواء كان هذا الجمود عبارة عن اندفاعية اقدام ام ترددية

احجام.(رابحي ،2019 ،ص146) ويعتبر الاتزان الانفعالي من أهم المؤشـــرات التي تدل على الصحة النفسية لدى الفرد وعلامة دالة على المرونة الشخصية ومدى سوائها، حيث تعرفه كامليا عبد الفتاح (1984)"بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص ادراك 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 الإستجابة وطبيعتها ،بحيث تتفق ومقتضـيات الموقف الراهن وتسـمح بتكييف اسـتجابته تكييفا ملائما ينتهي بالفرد الى التوافق مع البيئة والمســاهمة الإيجابية في نشــاطها ،وفي نفس الوقت ينتهي بالفرد الى حالة من الشــعور بالرخاء والســعادة" (زاهي ،2015 ،ص8) لذا فإن الاتزان الانفعالي لا يعني ضبط الإستجابات اوالتحكم فيها فقط ولكن يجب ان تكون الإستجابات الإنفعالية تتلائم مع المواقف والأحداث الضاغطة واعتبر الفرجناني في تعريفه أن الاتزان الانفعالي " احدى السمات الأصيلة الموجودة في البشر ،والشخص المتزن انفعاليا هو الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل ،وعزمه على اتخاذ القرارات وقدرته على السيطرة في تعبيره الأصــيل عن انفعالاته وامتلاكه وجودا اصــيلا مع الأخرين قائما على الحب والتفاعل ولا يلغي خصوصيته وتفرده معهم"(بن الشيخ ،2015 ،ص23).

ومما لا شك فيه انه وسط هذه البيئة الغنية بالمؤثرات والأحداث الضاغطة والتحديات والصـعوبات ،تترتب عنها اعباء نفسـية وجسـمية كالقلق والتوتر، ولمواجهة هذه التحديات كان من الضـروري على الأستاذة أن تتحلى بالقدرة على إدارة المواقف الضـاغطة بفعالية وهو مايحتاج الى اتزان انفعالي الذي قد يؤثر على ســير العملية التعليمية ،كما أشــار الحكمي(2004) الى ان الخصــائص المعرفية والمهنية والإنفعالية وسـمات الشـخصـية لعضــو هيئة التدريس تؤدي الى فاعلية وكفاءة العملية التعليمية ،فهي بالنســبة للطالب

تشكل شاحد المداخل التربوية الهامة التي تؤثر في النتاج التحصيلي له ،وفي تنمية الذات الأكاديميه بإعتباره أحد عناصر العملية التعليمية والمستفيد الأول مما يقدمه مدرسه من معرفة وقدوة ونموذج.(زاهي ،2015 ،ص3)وبإعتبار أن الاتزان الانفعالي من السمات والصفات التي يجب على الأستاذة ان تتحلى بها فان هذا يمكنها من إدارة المواقف وتسيير العملية التعليمية مما يشكل لديها توافق نفسي ومهني.

وعليه وانطلاقا مما سبق يمكن صياغة الإشكالية في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط؟
- مامستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط؟
- مامستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط تبعا للحالة الإجتماعية؟
- هل توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط تبعا للحالة الإجتماعية؟
- هل يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط؟

2. **فرضيات الدراسة:**

- توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى اســـتاذات التعليم المتوسط.
- مستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط مرتفع.
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط متوسط.
- توجد فروق في مســتوى جودة الحياة لدى ســتاذات التعليم المتوســط تعزى للحالة الاجتماعية.
- توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط تعزى للحالة الاجتماعية.
- يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط.

3. **أهداف الدراسة:**

تظهر أهداف دراستنا في العناصر التالية :

- تحديد طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى اســـتاذات التعليم المتوسط.
- معرفة مستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط.
- معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط.
- معرفة هل توجد فروق في كل من مســتوى جودة الحياة ومســتوى الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط تعزى للحالة الاجتماعية.

4. أهمية الدراسة:

تكمن أهمية دراستنا في النقاط التالية :

- **الأهمية النظرية:**

تكتســـب هذه الدراســـة أهميتها من أهمية المتغيرين باعتبار جودة الحياة والاتزان الانفعالي تندرجان ضـــمن المفاهيم الايجابية التي تأخذ حيزا كبيرا من الدراســـات الحديثة وكذا تسـهم في اثراء المعرفة النفسـية من خلال توسـيع الفهم للعلاقة بين هذين المتغيرين لدى الأساتذة باعتبارهم من اكثر الفئات تعرضا للضغوط المهنية والنفسية كما تساعد في تقديم تصـور نظري حول الرفاه النفسـي داخل المؤسـسـات التعليمية كما يمكن ان تكون مرجعا علميا للباحثين في هذا المجال.

- **الأهمية التطبيقية:**

تتمثل الأهمية التطبيقية لدراســـة جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الأســـتاذات في المســـاهمة في تحســـين صـــحتهم النفســـية والمهنية من خلال الكشـــف عن المشـــكلات والضـغوط التي تواجههم داخل الوسـط التربوي ،كما تسـاعد نتائج الدراسـة في اعداد برامج ارشـادية وتدريبية لتنمية الاتزان الانفعالي وتحسـين مهارات التكيف وادارة الضـغوط ،مما ينعكس ايجاباعلى الأداء التدريسي والعلاقات التربوية ،كذلك تساهم في الحد من الإحتراق النفسي وتعزيز المناخ التربوي الايجابي ،اضافة الى توجيه المسؤولين لوضع استراتيجيات دعم نفســي ومهني لفائدة الأســاتذة بالإعتماد على معطيات علمية دقيقة في مجالات علم النفس العيادي والارشاد النفسي.

5. التعاريف الإجرائية:

سوف نقوم في هذا الجزء بتعريف كل من الاتزان الانفعالي وجودة الحياة تعريفا إجرائيا وهما كالآتي:

1.5 تعريف جودة الحياة: تعرفها منظمة الصحة العالمية بأنها " إدراك الفرد لمكانته في الوجود في سياق ثقافته ونظامه القيمي المرتبط بأهدافه وتوقعاته ومعاييره ومخاوفه (WHO,1995,p3)

أما إجرائيا هي مجموع الدرجات أو النتيجة التي تحصلت عليها المرأة العاملة في قطاع التربية من خلال مقياس جودة الحياة لمنظمة الصحة العالمية –WHOQOL (BREF) المستخدم في الدراسة الحالية والمقنن على البيئة الجزائرية من طرف حمزة فاطمة (2018).

1.5 تعريف الاتزان الانفعالي: يعرفه كاتل(Cattel1961) بأنه" يتمثل في الشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الإنفعالي وتظهر عليه سمات قليلة من التهيج الإنفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب، كما يكون واقعيا في الحياة منظبطا ذاتيا ومثابرا" (بن الشيخ،2015 ،ص21).

أما إجرائيا فهي الدرجة التي يتحصل عليها أستاذة التعليم المتوسط من خلال مقياس الاتزان الانفعالي لـ: عبد الحميد عيسى(2019).

6. الدراسات السابقة:

1.6 الدراسات السابقة العربية:

- **دراسة السميري والنجار(2016):**

هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكلٍّ من الكفاءة الاجتماعية والسعادة النفسية لدى عينة من العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية بمحافظات غزة، إضافة إلى تحديد مستويات هذه المتغيرات، والكشف عن الفروق فيها تبعًا لمتغيرات العمر، والخبرة، والرتبة العسكرية. وقد شملت عينة الدراسة (78) من النساء

العاملات، واعتمدت الباحثتان على مقياســـي الاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية من إعدادهم، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاتزان الانفعالي وكل من الكفاءة الاجتماعية والسـعادة النفسـية، كما بينت عدم وجود فروق دالة إحصـائيًا في هذه المتغيرات تعزى لمتغيري العمر والخبرة، في حين لم تســـجل فروق كذلك تعزى للرتبة العسكرية.

- **دراسة واضح وبركات (2021):**

هدفت دراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الممرضـــات، بالإضـــافة إلى التعرف على الفروق في مســـتوى كل من المتغيرين لديهن، اعتمدت الدراســـة المنهج الوصـــفي الارتباطي المقارن، وطُبقت على عينة قوامها 30 ممرضـــة بمســـتشـــفى مقرة. اســـتُخدم مقياس كاظم ومنســـي لقياس جودة الحياة، ومقياس الاتزان الانفعالي تمت معالجة البيانات باســـتخدام معامل ارتباط بيرســـون للكشـــف عن العلاقة بين المتغيرين، واختبار "ت" للعينات المســـتقلة لدراســـة الفروق. وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصـائياً بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الممرضـات. وجود فروق دالة إحصـائياً في مستوى جودة الحياة لدى الممرضـات. وجود فروق دالة إحصـائياً في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الممرضات.

- **دراسة بومهراس (2023):**

تناولت الدراسة الكشف عن مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، إضـافة إلى تحديد إسـهام الاتزان الانفعالي في التنبؤ بالرضـا عن الحياة، والكشـف عن الفروق تبعًا لمتغير الجنس. اعتمدت الدراسـة على المنهج الوصـفي، وطبقت على عينة مكونة من (107) أسـتاذًا وأسـتاذة (20 ذكرا–87اناثا) بمدينة متليلي ،

ولاية غرداية، باستخدام مقياسي الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، مع تحليل البيانات بواسطة برنامج.(SPSS) وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد العينة، مع وجود مساهمة دالة للاتزان الانفعالي في التنبؤ بالرضا عن الحياة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الجنس.

- **دراسة بورزق ولعايزي (2023):**

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاتزان الانفعالي لدى مربي ومعلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة بولاية المسيلة، إضافة إلى تحديد مستوى كل منهما، والكشف عن الفروق تبعًا لبعض المتغيرات. وقد شملت عينة الدراسة (70مربيًا ومعلمًا)، واعتمد الباحثان على مقياسي جودة الحياة النفسية والاتزان الانفعالي، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى كل من جودة الحياة النفسية والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، مع وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بينهما. كما بينت عدم وجود فروق دالة إحصائيًا في كل من جودة الحياة النفسية والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، وعدم وجود فروق في جودة الحياة النفسية تعزى لمتغير طبيعة العمل، في حين وجدت فروق دالة إحصائيًا في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير طبيعة العمل لصالح المعلمين.

- **دراسة العدساني (2023):**

هدفت دراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة، إضافة إلى تحديد مستوى كل منهما، والكشف عن الفروق وفقًا لمتغيري الجنس والحالة الاجتماعية. وقد شملت عينة الدراسة (277) متطوعًا ومتطوعة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام

مقياس الاتزان الانفعالي (بخيت وإبراهيم، 2016) ومقياس السعادة (عبد الخالق، 2018)، وأظهرت النتائج ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، وبلوغ مستوى السعادة درجة فوق المتوسطة تميل إلى الارتفاع، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الاتزان الانفعالي والسعادة، وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا تعزى لمتغير الجنس، في حين وجدت فروق دالة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

2.6 الدراسات السابقة الأجنبية:

- **دراسة (Mnju& Basavarajapp,2016)**

هدفت هذه الدراسة إلى تقصي العلاقة بين تنظيم الانفعال وجودة الحياة لدى عينة عشوائية قوامها (538) بالغًا، منهم (262) ذكور و(276) إناث، بالاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي. ولجمع البيانات، استُخدم مقياس تنظيم الانفعال (ERQ) ومقياس جودة الحياة.(WHOQOL–BREF) ، أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصائيًا بين تنظيم الانفعال وجودة الحياة؛ حيث ارتبطت استراتيجية إعادة التقييم المعرفي ارتباطًا إيجابيًا بجودة الحياة، بينما ارتبطت استراتيجية الكبت الانفعالي ارتباطًا سلبيًا بها. كما بينت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، مما يشير إلى تشابه الذكور والإناث في مستوى تنظيم الانفعال وعلاقته بجودة الحياة.

- **دراسة (Muntean L & 2022):**

هدفت الدراسة إلى فحص العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية والرضا عن الحياة لدى الأطباء خلال جائحة كوفيد–19، على عينة قوامها (280) طبيبًا من رومانيا، وذلك باستخدام المنهج الوصفي الارتباطي. تم جمع البيانات باستعمال (مقاييس DECAS، ASSET، ومقياس الرضا عن الحياة) ، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط سلبية بين الاستقرار الانفعالي والصحة النفسية، وعلاقة إيجابية بين الاستقرار الانفعالي

والرضـا عن الحياة، في حين تبين وجود علاقة سـلبية بين الصـحة النفسـية والرضـا عن الحياة، مما يدل على أن ارتفاع الاسـتقرار الانفعالي يسـهم في تحسـين الرضـا عن الحياة وخفض الاضطرابات النفسية لدى الأطباء.

- **دراسة (Liang&Zhang, 2024):**

هدفت هذه الدراسة إلى تحليل دور الاتزان الانفعالي في العلاقة بين الكفاءة الوظيفية وضـغوط العمل والصـحة النفسـية لدى ضـباط الشـرطة في الصـين، باعتباره أحد العوامل النفسـية المؤثرة في جودة الحياة المهنية. واعتمدت الدراسـة على المنهج الكمي، من خلال جمع بيانات 839 اسـتبيانًا صـالحًا عبر الإنترنت وفي الميدان، وتم تحليلها باسـتخدام نمذجة المعادلات الهيكلية. وأظهرت النتائج أن ضـغوط العمل تلعب دورًا وسـيطًا في العلاقة بين الكفاءة الوظيفية والصحة النفسية، كما بينت أن الاتزان الانفعالي يؤثر في كل من الكفاءة الوظيفية وضـغوط العمل والصـحة النفسـية، مما يعكس دوره المهم في التوازن النفسـي داخل بيئة العمل. كما أشـارت النتائج إلى وجود فروق حسـب طبيعة الوظيفة في العلاقة بين الكفاءة وضغوط العمل.

- **دراسة (sgeng & deputri 2024):**

هدفت هذه الدراسـة إلى فحص دور الأمن الوظيفي والاتزان الانفعالي والقدرة على التكيف لدى موظفي الجيل Z في إندونيسـيا، باعتبارها من العوامل النفسـية والتنظيمية المرتبطة بجودة الحياة في العمل. واعتمدت الدراسـة على المنهج الكمي، حيث شـملت عينة قوامها (133) موظفًا، وتم تحليل البيانات باسـتخدام الانحدار الخطي المتعدد عبر برنامج spss وأظهرت النتائج أن الاتزان لانفعالي، إلى جانب الأمن الوظيفي والقدرة على التكيف، يُسـهم بشـكل دال في تعزيز اسـتقرار الموظفين داخل المؤسـسـة، وهو ما

يعكس دوره في تحسين التوافق النفسي والمهني، كأحد مؤشرات جودة الحياة الوظيفية في بيئة العمل.

7. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة نجد أن هذه الدراسات المنتقاة كلها تصب في منحى الدراسة الحالية والأقرب لها من جانب أنها تحمل نفس المتغيرين أو القريبة منها ، من ضمن الدراسات التي تطرقت اليها الباحثتان دراسة (بومهراس 2023) والتي تعتبر شبه مطابقة للدراسة الحالية التي تناولت متغير الاتزان الانفعالي وربطته بأحدى المتغيري الدالة عن جودة الحياة ، وهي الرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي. ودراسة (بورزق ولعايزي 2023) التي تناولت العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاتزان الانفعالي لدى مربي ومعلمي الاطفال ذوي الاحتياجات الخاصة ، إضافة الى دراسات لاتخرج عن القطاع الوظيفي مثل دراسة (واضح وبركات 2021) التي أجريت على الممرضات، توضح علاقة الاتزان الانفعالي بالرضا عن الحياة و(دراسة العدساني 2023) المتمثلة في طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي السعادة على عينة ممارسي التطوع ، ودراسة (السميري والنجار2016) التي تناولت علاقة الاتزان الانفعالي بكل من الكفاءة الاجتماعية، والسعادة النفسية لدى العاملات في الشرطة النسائية الفلسطينية ولم يختلف الأمر عن الدراسات الأجنبية التي تمثلت من عينة الموظفين مثل الأطباء كدراسة (Muntean 2022) موظفي الباريستا(Asmike 2025) وضباط الشرطة في دراسة (Liang&Zhang, 2024) بالإضافة الى موظفين المؤسسات من جيل Z (Siddiq 2024)ويمكننا القول أن أغلب الدراسات السابقة التي عرضت توصلت إلى وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة على العينات المدروسة التي تمركزت

حول الموظفين خاصـــة في حين أن دراســة (بومهراس 2023) اعتبرت دراســة مطابقة لاشتراكها غالبا في نفس ظروف العمل مع الدراسة الحالية.

وفي الأخير يمكن القول أن اغلب الدراسـات السـابقة التي تم عرضـها توصـلت الى وجود علاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي (على عينات مختلفة)، إلا ان الباحثتان لم تجدا دراسـة مطابقة تماما للدراسـة الحالية لا في الدراسـات العربية ولا الاجنبية، كما لم تجدا دراسـات تناولت عينة اسـتاذات التعليم المتوسـط ،الامر الذي تسـعى الدراسـة الحالية الى معالجته من خلال بحث العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى اســـتاذات التعليم المتوسط.

الفصل الثاني: جودة الحياة

تمهيد

1. نبذة تاريخية حول مفهوم جودة الحياة
2. تعريف جودة الحياة
3. بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة
4. التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة
5. مجالات وابعاد جودة الحياة
6. مقومات جودة الحياة
7. مؤشرات جودة الحياة
8. قياس جودة الحياة

خلاصة الفصل

تمهيد:

غالبا مايقدم مفهوم جودة الحياة بوصفه هدفا انسانيا ساميا، باعتباره يعبر عن رفاهية الفرد وشعوره بالرضا مع تزايد التحديات النفسية والاجتماعية في العصر الحديث الذي جعل من دراسة جودة الحياة ضرورة علمية لما لها من أهمية دور في تفسير العديد من الظواهر المرتبطة بالصحة النفسية والتكيف الاجتماعي فهي تمثل اطارا يمكن من خلاله فهم الفروق الفردية في الاحساس بالشعور بالسعادة والرضا رغم تشابه الظروف المعيشية أحيانا ،لأنها قائمة في ذاتها على التركيز على الجانب الايجابي لحياة الأفراد المتمثلة في تحسين الاحوال المعيشية والاجتماعية والاقتصادية والخدمات الصحية، وانطلاقا من ذلك يسعى هذا الفصل إلى تناول جودة الحياة بوصفها متغيرا أساسيا من خلال عرض أطرها المفاهيمية، وتحليل ابعادها المختلفة والوقوف على أهم العوامل التي تسهم في تشكيلها بما يخدم الإطار النظري للدراسة الحالية.

1. نبذة تاريخية حول مفهوم جودة الحياة:

حظي مفهوم جودة الحياة (Quality of Life) باهتمام متزايد في العقود الأخيرة، إلا أن جذوره الفكرية تمتد إلى ما هو أبعد من كونه نتاجًا للفكر المعاصـــر. يمكن إرجاع النقاش الفلســـفي حول مكونات الحياة الجيدة إلى أعمال فلاســـفة اليونان القدماء، وعلى رأســـهم أرســـطو (384–322 ق.م)، الذي تناول في مؤلفاته مفهوم "الحياة الفاضـــلة" أو "الحياة الطيبة (The Good Life) ") وسبل بلوغ السعادة والهناء.

لم يبدأ إدماج هذا المفهوم بشـكل منهجي في حقول العلوم النفسـية والاجتماعية والإدارية إلا مع مطلع القرن العشـرين. وقد برزت جودة الحياة لتصـبح أحد الركائز الأسـاسـية في حقل علم النفس الإيجابي(Positive Psychology) ، والذي تأســـس رســـميًا في عام 1998 على يد العالم الأمريكي مارتن سليجمان.(Martin Seligman)

يتمثل الهدف الجوهري لعلم النفس الإيجـابي في التحول من التركيز التقليـدي على الاضـــطرابات النفســـية إلى دراســـة وتحليل العوامل التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. فهو يهتم باســتكشــاف مواطن القوة والإبداع والتميز، ويدرس دور الخصــائص الإنســـانية الإيجابية في تحقيق الرفاهية. وتشـــمل هذه الخصـــائص: الرضـــا، التفاؤل، الامتنان، التسـامح، الأمل، التعاطف، والوعي بنوعية الحياة، وصـولاً إلى تعزيز السـعادة الشخصية وتحقيق الذات للفرد. (العنزي،2023، ص 71)

ومن خلال تتبع الجذور الفكرية لمفهوم جودة الحياة، يتضح أنه نشأ في اطار الطروحات الفلسفية القديمة التي تناولت السعادة والحياة الفاضلة، تم تطوره مع تقدم العلوم الإنسانية ليأخذ طابعا علميا قائما على مؤشرات قابلة للدراسة. وفي التصورات المعاصرة، أصبح

مفهوما متعدد الأبعاد يجمع بين الجوانب الموضـــوعية والذاتية، ويعكس إدراك الفرد لرفاهيته ورضاه عن حياته في سياق تفاعله مع بيئته.

2. تعريف جودة الحياة:

أ. لغة:

الجودة: أصـــلها من فعل جاد. الجودة: جَادَ ، جُود. جودة أي صـــار جيدًا، وهو ضـــد الردي. وجود الشئ أي حسنه، وجعله جيدًا .

ويضـــيف بن منظور (١٩٩٣) عن الجودة في اللغة من الفعل جود الجيد نقيض الردئ، والجمع جياد، وجيادات جمع الجمع، وجاد الشـــئ جودة، وجودة: أي صـــار جيدا، وقد جاد جودة، وأجاد أتي بالجيد من القول، أو الفعل. أما تعريفات جودة الحياة اصطلاحا فهى على النحو الآتي (حلمي،2018، ص54)

كما تعني الجودة حسب قاموس اكسفورد الدرجة العالية من النوعية أو القيمة، فالجودة عبارة عن مجموعة من المعايير الخاصـــة بالأداء الممتاز والتي لا تقبل المناقشـــة أو الجدال، ويشير هذا إلى أن الأفراد يتعلمون من خلال خبراتهم أن يميزوا بين الجودة العالية والجودة المنخفضـــة عن طريق اســـتخدام مجموعة من المعايير التي تميز بين نوعين من الجودة. (بوعمامة، 2019، ص346)

ب. اصـــطلاحا: يعني جودة خصـــائص الانســـان من حيث تكوينه النفســـي والجســـمي والمعرفي ودرجـة توقعـاتـه مع ذاتـه ومع الاخرين وتكوينـه الاجتمـاعي والأخلاقي (بوعزة وآخرون،2020، ص32).

عند محاولة تعريف جودة الحياة غالبا ما يشـار الى تعريف منظمة الصـحة العالمية (1993) بوصفه من اكثر التعريفات توضيحا لمضامين العامة لهذا المفهوم، إذ ينظر فيه

إلى جودة الحياة بوصـفها: "إدراك الأشـخاص إلى مكانهم في الواقع ووضـعهم في الحياة وتشمل العديد من المكونات منها الثقافة والقيم والنظام التي من خلاله وله علاقة بأهدافهم وتطلعاتهم واهتماماتهم في ضـوء تقيمهم لجوانب حياتهم التي تشـمل الرضـا عن الحياة أنشطة المهنية، وأنشطة الحياة اليومية" (عايدي، 2019، ص416)

وعليه، يعرف **منسي وكاظم** ، جودة الحياة بأنها "شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على إشـباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصـحية والاجتماعية والتعليمية والنفسـية مع حسـن إدارته للوقت والاسـتفادة منه". (مسعودي ، 2015، ص205)

بينما تؤكد **زينب شـقير** أن جودة الحياة هو أن يعيش الفرد في حالة جيدة متمتعا بصحة بدنية وعقلية وانفعالية على درجة من القبول والرضا، وأن يكون قوى الإرادة صامدا أمام الضـغوط التي تواجهه، ذو كفاءة ذاتية واجتماعية عالية راضـيا عن واجباته الأسـرية والمهنية والمجتمعية، محققا لحاجاته وطموحاته، واثقا من نفسـه غير مغرور ومقدرا لذاته مما يجعله يعيش شعور السعادة (شفيق ،2016، ص19،20)

ويعرفها **الجوهري**(1996) أنها ذلك البناء الكلي الشامل الذي يتكون من مجموعة من المتغيرات المتنوعة التي تهدف إلى إشباع الحاجات الأساسية للأفراد الذين يعيشون في نطاق هذه الحياة، بحيث يمكن قياس هذا الإشـباع بمؤشـرات موضـوعية تقيس القيم المتدفقة، وبمؤشرات ذاتية تقيس قدر الإشباع الذي تحقق. (إسماعيل ،2013، ص38)

كما يرى كل من **ليمان** "**LEHMAN** سنة 1998 ، و "**جينياس** "**GIANNIAS** سنة 1998 "أن جودة الحياة تتمثل في الشعور بالرضا والإحساس بالرفاهية (1) والمتعة في ظل الظروف التي يحياها الفرد ".(بن غضبان، 2015، ص51)

ويشـير **الشـرقاوي** إلى أن "جودة الحياة هي كل ما يفيد الفرد بتنمية طاقاته النفسـية والعقلية ذاتيا والتدريب على كيفية حل المشـكلات واسـتخدام أسـاليب مواجهة المواقف الضاغطة والمبادرة والعلاقات الاجتماعية الايجابية والاستقرار الأسري والرضا عن العمل والاستقرار الاقتصادي والقدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية والاقتصادية، مما يؤكد أن شـعور الفرد بالصـحة النفسـية من المؤشـرات الدالة على جودة الحياة" (معافة ، لعور،2023، ص147)

وتعرفها **كارول رايف وآخرون Ryff & al**، حيث ترى "أن جودة الحياة تتمثل في الإحساس الإيجابي بحسن الحال كما يتم رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وحياته بشكل عام، كذلك سعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدرة، وذات قيمة ومعنى بالنسبة له لتحقيق استقلاليته في تحديد وجهة ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين واسـتمراره فيها، كما ترتبط بكل من الإحسـاس العام بالسـعادة والاسـتمتاع بالحياة والسـكينة والطمأنينة النفسـية ." (سلاف مشري، 2014، ص226).

ويعرف (Ed Diener 1999) مفهوم جودة الحياة على نطاق واسع في كيفية قياس الفرد لجودة" الجوانب المتعددة من حياته. تتضـمن هذه التقييمات ردود أفعال الفرد العاطفية تجاه أحداث الحياة، ومزاجه، وشعوره بالإنجاز والرضا في الحياة، والرضا عن العمل والعلاقات الشخصية. (بارسكيفي ،2013، ص 151).

وعلى إثر تعدد التعريفات يمكن القول إن جودة هي إدراك الفرد لمسـتوى حياته في ضوء معاييره وقيمه الاصيلة، بما يعكس شعره بالرضا والرفاهية، ويتحدد ذلك من خلال

تفاعل مجموعة من الأبعاد الجسـدية والنفسـية والاجتماعية التي تؤثر في قييمه لوجوده الانساني.

3.بعض المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة:

- **السعادة:**

تمثل السـعادة الجانب الانفعالي السـوى في الشـخصـية والتي يوازي به الفرد بين المشـاعر السـلبية والمشـاعر الإيجابية ليتغلب بمشـاعر السـعادة على الجانب السـلبي في الانفعالات والمشـاعر والعواطف، ويسـمو الفرد بانفعالاته وعواطفه إلى الجانب السـار في الحياة المتمثل في البهجة والسرور والرضـا والتفاؤل والارتياح النفسي في حياته الشخصية والأسـرية والعمليه والاجتماعية والتي تمثل انعكاسـاً لمشـاعر الرضـا عن الحياة (شقير،2009، ص8).

- **التفاؤل:**

التفاؤل يعرفه **تايجر** (1999) Tiger بأنه توقع إيجابي للنتائج ، كما ويعرف أحمد عبد الخالق وبدر الأنصـاري (1995) التفاؤل على أنه نظرة حول المسـتقبل تجعل الفرد يتوقع الأفضـل وينتظر حدوث الخير ويسـتبعد عكس ذلك. (كبوش، صـافة،2023، ص37).

- **الرضا أو الارتياح في الحياة :**

بالنسبة لدينر Dinner (1994) مفهوم الرضـى يدل على حكم واع شمولي للفرد عن حياته ويمكن تحليله بدوره إلى مجموعة ميادين خاصـة مهنة، صـحة عائلة، مال، ذات جماعة انتماء وعلى تقدير هذا المجال بسـلم SWLS لتقدير الرضـى عن الحياة، ويعد مصـطلح الرضـا الحياتي أو الشـعور بجودة الحياة وطيب الحال من المصـطلحات شـائعة

الاســـتخدام والتي تتكرر كثيرا في حياتنا اليومية ، ويعرف بأنه شـــعور الفرد وتقديراته المعرفية لجودة حياته ، والذي يعكس تقديره العام لنواح معينة في حياته كالأســـرة والذات (تلي، 2020، ص27)

على ضـــوء ماطرح من المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة التي تعتبر الركائز الوجدانية التي تشـــكل ادراك الفرد لرفاهيته، إلا أن فهم طبيعة هذا الارتباط يتطلب العودة الى النظريات المفسرة كونها الاطار العلمي الذي يوضح كيفية تفاعل هذه المشاعر مع الواقع.

4. التوجهات النظرية المفسرة لجودة الحياة:

1.4 المنظور المعرفي:

- **نظرية لاوتن:**

طرح لاوتن مفهوم طبيعة البيئة ليوضـــح فكرته عن جودة الحياة والتي تدور حول الآتي:

أن الادراك الفرد لنوعية حياته يتأثر بظرفان هما:

- **الظرف المكـاني:** إذ أن هنـاك تـأثيرا للبيئـة المحيطـة بـالفرد على إدراكـه الجودة الحياة، وطبيعة البيئة في الظرف المكاني تأثيران أحدهما مباشـــر على حياة الفرد كالتأثير على الصـــحة مثلا، والآخر تأثير غير مباشـــر، إلا أنه يحمل مؤشـــرات إيجابية كرضى الفرد على البيئة التي يعيش فيها.
- **الظرف الزمـاني:** إن إدراك الفرد لتأثير طبيعة البيئة على جودة حياته يكون أكثر إيجابيا كلما تقدم في العمر، فكلما تقدم الفرد في عمره كلما كان أكثر سـيطرة على ظروف بيئتـه، وبـالتـالي يكون التـأثير أكثر إيجـابيـة على شـــعوره بجودة الحيـاة (ظافر،2023،ص50،51).

قدم شالوكSchalock(2002) تحليلاً مفصلاً لمفهوم جودة الحياة

على اســـــاس انــه مفهوم مكون من ثمـانيـة مجـالات ، وكـل مجـال يتكون من ثلاثة مؤشـــرات تؤكد جميعها على اثر الابعاد الذاتية كونها المحددات الاكثر اهمية من الابعاد الموضـوعية في تحديد درجة شـعور الفرد بجودة الحياة ، على ان هناك نسبة في درجة هذا الشـــعور فالعامل الحاســـم في ذلك يكمن في طبيعة ادراك الفرد لجودة حياته (ليلى محمود ، 2023، ص747،748)

2.4 المنظور الإنساني:Humanistic Perspective:

يرى المنظور الإنســاني أن فكرة وجود الحياة تســتلزم دائما الارتباط الضــروري بين عنصـــرين لا غنى عنهما: وجود كائن حي ملائم، وجود بيئه يعيش فيها هذا الكائن ذلك لأن ظاهرة الحياة تبرز إلى الوجود من خلال التأثير المتبادل بين هذين العنصــرين، ومن أكثر النظريات حداثة ضمن هذا المنظور نظرية رايف التي يمكن توضيحها فيما يلي:

3.4 نظرية رايف (1999) Ryff:

تدور نظرية رايف (Ryff (1999 حول مفهوم السـعادة النفسـية Psychological happiness، إذ أن شـعور الفرد بجودة الحياة ينعكس في درجة إحساسـه بالسـعادة التي حددها (رايف) بسـتة أبعاد يضـم كل بعد سـت صـفات تمثل هذه الصـفات نقاط التقاء لتحديد معنى الســعادة النفســية التي تتمثل في وظيفة الفرد الإيجابية في تحســين مراحل حياته.

ويؤكد (رايف) أن جودة حياة الفرد تكمن في قدرته على مواجهة الأزمات التي تظهر في مراحل حياته المختلفة، وأن تطور مراحل الحياة هو الذي يحقق سعادته النفسية التي تعكس شعوره بجودة الحياة (دينا صلاح ، 2017، ص 118)

4.4 المنظور التكاملي:

- **نظرية اندرسون:**

الذي تمثله نظرية اندرسون (2003.Anderson theory) حيث قدم اندرسون شرحا تكامليا لمفهوم جودة الحياة معتمدا مفاهيم السعادة معنى الحياة، النظام المعلومات البيولوجي، الحياة الواقعية وتحقيق الحاجات بالإضافة إلى العوامل الموضوعية الأخرى إطار نظريا تكامليا لتفسير جودة الحياة فان النظرية التكاملية تضع مؤشرات لجودة الحياة وأن شعور الفرد بالرضا هو الذي يشعره بجودة الحياة. (بن جدو ، بوناصر، 2024، ص 20)

5.4 المنظور النفسي:

يرى أصحاب الإتجاه النفسي أن الإدراك هو المحدد أساسي لجودة الحياة، فجودة الحياة هي تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد. فالحياة بالنسبة للإنسان هي ما يدركه منها كما أن جميع متغيرات المنحنى الاجتماعي كالدخل المسكن، العمل التعليم، تمثل إنعكاسا مباشر لإدراك الفرد لجودة الحياة في وجود هذه المتغيرات بالنسبة لهذا الفرد وذلك في وقت محدد وفي ظروف معينة، ويظهر ذلك في مستوى السعادة والشقاء الذي يكون عليه.

ويرتبط بمفهوم الجودة العديد من المفاهيم النفسية منها القيم والإدراك، الحاجات، مفهوم الاتجاهات الطموح التوقع، إضافة إلى مفاهيم الرضا، التوافق، الصحة النفسية ويرى البعض أن جوهر جودة الحياة يكمن في إشباع الحاجات كمكون أساسي لجودة

الحياة، وذالك وفقا لمبدأ إشـباع الحاجات في نظرية أبراهام ماسـلو. (حمزاوي ، جلول ، 2023، ص18)

6.4 المنظور الاجتماعي:

يرى المير (Hankiss) هانكس أن الاهتمام بدراســـات جودة الحياة قد بدأت منذ 1984 فترة طويلة، وقد ركزت على المؤشرات الموضوعية في الحياة مثل معدلات المواليد معدلات الوفيات، معدل ضـــحايا المرض نوعية الســـكن، المســـتويات التعليمية لأفراد المجتمع، إضافة إلى مستوى الدخل، وهذه المؤشرات تختلف من مجتمع إلى آخر، وترتبط جودة الحياة بطبيعة العمل الذي يقوم به الفرد وما يجنية الفرد من عائد مادي من وراء عمله والمكانة المهنية للفرد 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 العامل عن عمله. (صفاء صلاح ،2016، ص16،17)

7.4 المنظور الطبي:

يرتكز الاتجاه الطبي على تحديد مؤشـــرات جودة الحياة دون تقديم تعريف إجرائي جامع لهذا المفهوم وقد تزايد اهتمام الأطباء والمتخصـــصـــين في شـــؤون الاجتماعية والباحثين في العلوم الاجتماعية بتحســـين جودة الحياة لدى المرضـــى، من خلال توفير الدعم النفسي والاجتماعي ويقاس هذا المفهوم الطبي أساسا بمستوى الوظائف العضوية، في حين يتبنى الأطباء النفســـانيون تصـــورا تكامليا لجودة الحياة يقوم على التفاعل بين الأبعاد العضوية والانفعالية والاجتماعية. (مزوزي، 2024، ص27)

تمثل النظريات القوة التفسيرية التي تمنح الهيكل المنطقي لمجالات وأبعاد جودة الحياة فهي تشـــكل المرجعية الفكرية التي تنبثق منها المجالات والأبعاد فالنظرية هي التي تحدد

ماهية الأبعاد المختارة وتمنحها شـرعيتها العلمية، محولة التصـورات النظرية العامة الى مجالات تطبيقية محددة يمكن رصدها وقياسها في واقع الافراد

5. مجالات وأبعاد جودة الحياة:

تعرف جودة الحياة (Quality of Life) بأنها بناء نظري متعدد الأبعاد يعكس مستوى رضا الفرد ورفاهيته الشاملة، ويتأثر بتفاعل عوامل موضوعية وذاتية. واستنادًا إلى مقياس منظمة الصحة العالمية لجودة الحياة(WHOQOL-BREF) ، تُصنف الأبعاد الرئيسية لجودة الحياة ضمن أربعة مجالات جوهرية:

1. **المجال الجسمي:** ويشمل تقييم الصحة البدنية، والقدرة الوظيفية، ومستوى الطاقة والنشاط، والاعتماد على العلاجات الطبية، والقدرة على أداء الأنشطة اليومية الحياتية.
2. **المجال النفسي:** يرتبط بالحالة العقلية والانفعالية، ويشمل مشاعر السعادة، والرضا عن الذات، وتقدير الذات، والتفكير الإيجابي، ومستوى التوتر والقلق، والمعتقدات الشخصية والدينية.
3. **المجال الاجتماعي:** يعكس طبيعة العلاقات الشخصية والشبكات الاجتماعية، ومستوى الدعم الاجتماعي المُتلقى من الأسرة والأصدقاء، وجودة العلاقات الزوجية أو العائلية، والشعور بالانتماء والمشاركة المجتمعية.
4. **المجال البيئي:** ويقصد به العوامل المحيطة بالفرد، مثل الأمان الجسدي، والظروف السكنية، وجودة البيئة الطبيعية (التلوث، الضوضاء)، وتوفر الخدمات الصحية والتعليمية، وفرص الحصول على المعلومات والترفيه، بالإضافة إلى الوضع الاقتصادي والمواصلات.

وتعد هذه المجالات معيار تقييمي لمستوى رفاهية ورضا الفرد بحيث تتضمن ابعاد الصحة البدنية والرفاهية العقلية والعاطفية، والعلاقات الاجتماعية، والوضع الاقتصادي،

والتوازن في مختلف الظروف كما يشمل مراعاة كل المعايير الوجدانية، المعيشية، الذاتية التي تسهم في شعور الفرد بالرفاهية الشاملة (حساني، 2024، ص245،246)

بالإشارة إلى التصنيف الذي اقترحته سليمان (2009)، يمكن تمييز ثلاثة أبعاد أساسية لجودة الحياة، وذلك على النحو التالي:

- **جودة الحياة الموضوعية:(Objective Quality of Life)**

يتعلق هذا البعد بما يوفره المجتمع للفرد من إمكانات مادية قابلة للملاحظة والقياس، بالإضافة إلى خصائص الحياة الاجتماعية الشخصية التي يعيشها، بمعزل عن تقييمه الذاتي لها.

- **جودة الحياة الذاتية :(Subjective Quality of Life)** يُعبّر هذا البعد عن المشاعر الداخلية للفرد تجاه الحياة الجيدة التي يعيشها، ويتمثل في مستوى الرضا والقناعة التي يشعر بها، والتي تؤدي بدورها إلى الشعور بالسعادة.
- **جودة الحياة الوجودية :(Existential Quality of Life)** يشير هذا البعد إلى مستوى العمق الذي تبلغه الحياة الجيدة داخل كيان الفرد، بحيث تمكنه من عيش حياة متناغمة ومتكاملة، تصل به إلى الحد المثالي في إشباع حاجاته البيولوجية والنفسية، مع تحقيق التوافق مع الأفكار، والقيم الروحية والدينية السائدة في المجتمع (حمدان، 2018، ص62)

وعليه يتضح أن جودة الحياة لا تقتصر على توفر الظروف الموضوعية فحسب، بل ترتبط أساسا بمدى إدراك الفرد لذاته وشعوره باالرضا والاستقلالية، وهو ما ينعكس إيجابا على أدائه في مختلف مجالات حياته وقدرته على تحقيق أهدافه. وانطلاقا من ذلك، تبرز أهمية تحيد المقومات الأساسية التي تسهم في تحقيق هذه الجودة.

6. مقومات جودة الحياة: من أبرزها:

وتتمثل في القدرة على التفكير النقدي، واتخاذ القرارات بشكل واع، والقدرة على التحكم في مجريات الحياة.

- ✓ التمتع بالصحة الجسمانية والعقلية.
- ✓ القدرة على التحكم في مجريات الحياة وإدارتها.
- ✓ مستوى الأحوال المعيشية وجودة العلاقات الاجتماعية، والدعم المتبادل.
- ✓ المعتقدات الدينية، والقيم الثقافية، والحضرية التي تشكل هوية الفرد.

➢ **الأوضاع المالية والاقتصادية:** وتعد من أبرز المحددات، حيث تمثل الأوضاع المالية والاقتصادية الإطار المرجعي الذي يحدد وفقاً له الفرد أولوياته، وما يراه محققاً لسعادته في الحياة.

وعند تناول مقومات جودة الحياة من المنظور الصحي، يمكن تصنيفها الى أربع نواح أساسية مترابطة، تؤثر بشكل مباشر أو غير مباشر في صحة الانسان ونموه وهي:

- ➢ **الناحية الجسمية:** وتشمل سلامة البدن وكفاءة الوظائف الحيوية.
- ➢ **الناحية الشعورية:** وتتعلق بالمشاعر ولانفعالات والأحاسيس والقدرة على التوازن الانفعالي.
- ➢ **الناحية العقلية:** وتشمل القدرات المعرفية كالتفكير، والإدراك واتخاذ القرار.
- ➢ **الناحية النفسية:** وترتبط بالصحة النفسية العامة، والتوافق والشعور بالرضا.

تمثل النواحي الجسمانية والشعورية والعقلية والنفسية احتياجات أساسية لاغنى عنها في حياة الانسان، وتشكل جزءا مكملا لمقومات جودة الحياة حيث يؤثر أي خلل فيها على توازن الفرد واستقراره النفسي والصحي.

كما تتأثر جودة الحياة بعوامل خارجية لايتحكم فيها الفرد، خصـــوصـــا في الجانب الصـــحي مثل العجز، التقدم في العمر، الألم، الخوف ضـــغوط العمل، الحروب، الموت إضافة الى الإحباط، الأمل، مستوى اللياقة البدنية والراحة.

ولابد أن نفرق بين هذه العوامل الطبيعية المرتبطة بدورة الحياة وتلك الناتجة عن أنماط حياة غير صـــحية أو امراض، نظرا لأهميتها في تفســـير مســـتوى جودة الحياة. (شناوي، دون سنة، ص160،161)

وبالتالي جودة الحياة تعني السلامة الجسمية والنفسية والعقلية وهي عناصر مرتبطة ببعضها ومن خلال هذه المؤشرات نستطيع أن نميز معدل جودة حياة الفرد.

7. مؤشرات جودة الحياة:

وقد حدد فلوفيد (Fallowfield،1990) مؤشرات جودة الحياة فيما يلي:

جودة الحياة لا تقتصر على غياب المرض، بل تمثل "حالة شعورية يشعر الفرد من خلالها بقدرته على إشباع حاجاته الفطرية والمكتسبة، والاستمتاع بالظروف المحيطة به" (عايدي،2019،ص417). وقد صـــنف الباحث مؤشـــرات جودة الحياة إلى أربعة أبعاد رئيسة، هي:

1.7 **المؤشرات النفسية:** وتتمثل في مستوى الشعور بالقلق، والاكتئاب، ودرجة التوافق مع المرض أو الشعور بالسعادة والرضا.

2.7 **المؤشـــرات الاجتماعية:** وتتضـــح من خلال جودة العلاقات الشـــخصـــية، ومدى ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3.7 **المؤشـرات الوظيفية:** وتعكس درجة رضـا الفرد عن مهنته، وقدرته على أداء مهام وظيفته، والتوافق مع متطلبات العمل.

4.7 **المؤشرات الجسدية:** وتتمثل في تقييم الفرد لوضعه الصحي، وقدرته على التعايش مع الألم، وجودة النوم، والشهية لتناول الطعام. (ناصر ،2022، ص111،112)

وهنا يمكننا أن نستنتج أن جودة الحياة حالة تكاملية تجمع بين الصحة الجسمية والنفسية والعقلية حيث يؤثر كل عنصر على الأخر ولا يمكن فصلهم عن بعض لأن تقييم جودة الحياة لايقتصر على غياب المرض فحسب، بل يعتمد على مؤشرات ذاتية وأخرى موضوعية (إحصائية) فلذلك يتطلب قياس معدل جودة الحياة الى بناء منظومة معيارية دقيقة تدمج بين الجوانب الكمية والنوعية لتقدير مدى رفاهية الفرد وكفايته.

8. قياس جودة الحياة:

يعتبر قياس جودة الحياة من المجالات البحثية المهمة التي لا تزال تتطلب مزيدًا من الجهد والتطوير من قبل المختصين. فعلى الرغم من تعدد الأدوات والمقاييس المستخدمة، إلا أن كثيرًا منها يفتقر إلى الشمولية، كما يواجه انتقادات مستمرة مع تطور المعرفة العلمية وتغير السياقات الاجتماعية والصحية.

وفي هذا الإطار، صنّف تورجرسون مقاييس جودة الحياة إلى ثلاث فئات رئيسية:

6.2 المقاييس النوعية:

وهي مقاييس تُصمَّم لقياس جودة الحياة في سياقات محددة، وترتبط بمواقف أو ظروف خاصة، كما تُطبَّق على عينات بعينها ولأهداف بحثية محددة، مما يجعلها أكثر دقة في إطارها الضيق.

2.8 المقاييس العامة أو الشاملة:

تتضـمن هذه المقاييس أسـئلة تتعلق بالصـحة العامة للفرد ومختلف مجالات حياته، وتهدف إلى تقديم صـورة اكثر شـمولية عن جودة الحياة، مما يسـمح بإجراء مقارنات بين فئات سكانية مختلفة.

تعتمد هذه المقاييس على تفضـيلات الأفراد في فترات زمنية معينة، حيث يتم تقييم جودة الحياة بناءً على ما يراه الفرد ذا قيمة أو منفعة في حياته.

من جهة أخرى، قسّم ويكلاند وآخرون أساليب قياس جودة الحياة إلى ثلاثة أنواع أساسية:

3.8 القياس العالمي:

يُصمَّم هذا النوع لقياس جودة الحياة بصورة شاملة ومتكاملة من خلال تقييم عام، وقد يتمثل أحيانًا في سـؤال واحد يطرحه الباحث على الفرد لتقدير مسـتوى جودة حياته بشـكل كلي. ومن أمثلته مقياس فلانجان (Flanagan) الذي يقيس رضـا الأفراد عن مجموعة من مجالات الحياة.

4.8 القياس العام:

يتقاطع هذا النوع مع القياس العالمي في شـموليته، إلا أنه طُوِّر أسـاسًـا لأغراض وظيفية في مجال الرعاية الصـحية، لاسـيما في تقييم تأثير الأمراض أو أعراضـها على حياة المرضـى. ويتميّز بإمكانية تطبيقه على عينات كبيرة، مما يسمح بإجراء مقارنات بين مجموعات مختلفة. ومع ذلك، يُؤخذ عليه ضـعف قدرته على التقاط الخصـوصـيات المرتبطة بمرض معين. (حمزاوي وجلول، 2023، ص25،26).

خلاصة الفصل:

يتضـــح من خلال محتوى هذا الفصـــل أنه تم تناول جودة الحياة من منظور نظري، حيث بدأ بعرض التطور التاريخي لمفهوم جودة الحياة، ثم تقديم مجموعة من التعاريف التي تدور في مجملها حول نفس المعنى. كما تم التطرق إلى أهم المصـــطلحات المرتبطة بهذا المفهوم، بالإضـــــافة إلى عرض اهم النظريات المفســـــرة لجودة الحياة متناولا بعدها مجالاتها وابعدها المختلفة، ثم تم التطرق الى اهم المقومات الاســـاســـية اللازمة لتحقيقها، انتقالا الى المؤشرات الدالة عليها ،واختتم الفصل بالخوض في اساليب قياس جودة الحياة القائم على تحويل البيانات المجردة الى بيانات قابلة للتحليل.

الفصل الثالث : الاتزان الانفعالي

تمهيد

1. تعريف الاتزان الانفعالي
2. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي
3. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
4. طبيعة الاتزان الانفعالي
5. العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي
6. ابعاد الاتزان الانفعالي
7. سمات وخصائص الشخص المتزن انفعاليا
8. الاتزان الانفعالي والصحة النفسية
9. طرق تحقيق الاتزان الانفعالي وضبط الانفعالات

خلاصة الفصل

تمهيد

يمثل الاتزان الانفعالي حجر الزاوية في بناء الشخصية المستقرة، فهو ليس مجرد سمة وجدانية عابرة، بل هو مؤشر جوهري على مستوى الصحة النفسية والنضج الذي يبلغه الفرد في ادارة عالمه الداخلي، ان القدرة على تحقيق التوازن بين المثيرات الخارجية والإستجابات الوجدانية هي التي تحدد كفاءة الفرد في التكيف مع الواقع المحيط، والتعامل مع الضغوط الحياتية بفعالية وموضوعية.

ان الاتزان الانفعالي يعكس قدرة الجهاز النفسي على ضبط الاندفاعات وتوجيه الانفعالات بشكل عقلاني، مما يمنح الفرد الثبات اللازم في المواقف الحرجة والقدرة على اتخاذ القرارات بعيدا عن التشويش الوجداني ومن هذا المنطلق، لا ينظر الى الاتزان كحالة الركود او غياب الانفعال، بل كعملية ديناميكية مستمرة تهدف إلى الحفاظ على تماسك الذات وصيانتها والإضطراب والهشاشة النفسية.

وسوف نتناول في هذا الفصل موضوع الاتزان الانفعالي من خلال عدة محاور، نبدأها بتعريف هذا المفهوم و توضيح معناه، ثم ننتقل الى شرح اهم الأبعاد وطبيعة الاتزان الانفعالي والخصائص التي تميز الشخص المتزن، كما سنعرض اهم النظريات العلمية التي فسرت هذا المتغير، لنصل في النهاية الى فهم دور الاتزان الانفعالي في تحقيق التوازن النفسي والاجتماعي للفرد.

1 مفهوم الاتزان الانفعالي:

يتكون مصـطلح الاتزان الانفعاليStability Emotional من مفهومين جوهريين في علم النفس، هما "الاتزان" و"الانفعال". و للوصـــول الى فهم شـــامل لهذا المتغير، من الضروري البدء بتوضيح كل مفهوم بشكل منفصل قبل دمجهما وذلك على النحو التالي:

1.1 مفهوم الاتزان:Stability:

والذي يعني أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل الى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي العودة الى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان(سبعاوي، 2008،ص274).

2.1 مفهوم الانفعالEmotion :

يعرفـه الميـاحي على انـه: تلـك الحـالـة الوجـدانيـة الثـائرة والمفـاجئـة المصـــحوبـة بإضطرابات داخلية وخارجية قد تؤثر على سلوك الإنسان كله جسميا ونفسيا دون ان تتيح له فرصة التكيف والتوافق مع الموقف الانفعالي(ابو مصطفى،2015،ص34)

وحسـب دانتزر مصـطلح الانفعال يعني بشـكل عام المشـاعر التي يدركها الفرد عن نفســـه من خلال التأمل وعن الأخرين من خلال اســـتقراء مشـــاعرهم (بن خنيش، 2022،ص43).

كما يرى دافيروف بأنه حالة تتصــف بجوانب معرفية خاصــة واحســاســات وردود أفعال فيســـيولوجية وســـلوك تعبيري معين وهو ينزع للظهور فجأة ويصـــعب التحكم فيه (حمدان،2010، ص11).

وبناء على ماتقدم من تعريفات للانفعال، يمكننا استخلاص تعريف شامل بإعتباره حالة وجدانية مركبة ومفاجئة تثيرها منبهات داخلية وخارجية، وتتجسد من خلال استجابات فسيولوجية وجسدية واضحة يصعب التحكم فيها، كما تتضمن جانبا شعوريا يدركه الفرد عبر التأمل في استقراره النفسي، مما ينعكس بشكل مباشر على توافقه السلوكي وقدرته على مواجهة المواقف الراهنة.

- **الاتزان الانفعالي: Emotional Stability**

نظرا لتعدد الباحثين واختلاف وجهات نظرهم وثقافاتهم فإنه لا يمكن تحديد مفهوم واحد لمصطلح الاتزان الانفعالي وفي هذا البحث سيتم التطرق فيه لبعض من هذه التعريفات:

يعرف غلوريا و بينسون(Gloria & Benson.2016) الاتزان الانفعالي بأنه يتمثل في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة وان تكون لديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.(الشمايلة، 2020، ص13).

جيلفورد(Guilford,1959) "الشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما يكون خاليا من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية الزائدة لملاحظة الأخرين"(رمضان،2012، ص538).

عرفه هايدر(Heider,1958) "هو رغبة الفرد في الحفاظ على القيم والمعتقدات بمرور الوقت، ولها مكونان، العاطفة، وعلاقات الإعجاب المتوازنة واللتان تعملان على مضاعفة التكافؤ في النظام الانفعالي وتوجيهها الى نتيجة ايجابية"(رزيج، 2023، ص395).

ويعرف فرويد(Freud, 1967)"الاتزان الانفعالي بأنه قدرة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا والأنا الأعلى"(الأعجم،2023، ص267).

يعرفه أريكسون1963،Erikson : "بأنه إحساس الفرد بالثقة على تحقيق الأشياء، والإستقلال قدرته على اقناع الأخرين، والمبادرة وامتلاكم القدرة على المخاطرة، والإحساس بالإنجاز وقدرته على التغلب على الصعوبات التي يواجهها والإحساس بالهوية والحرية والتوافق وتحمل المسؤولية ويميل الى الكفاية الذاتية والإنتاجية."(شاطي، زغير، 2020، ص385).

تعريف الخالدي(2003): "الاتزان الانفعالي هو تفسير لحالة استقرار نفسي يطلق عليه اصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي اذ يرون أن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة وهذه القدرة هي سمة الحياة، فالإنسان عندما يتعرض لمنبه او مثير معين يتحول الى حالة من التوتر اي يكون في حالة استثارة او عدم اتزان انفعالي مما يدفعه الى القيام بنشاط معين من التوتر والوصول الى حالة الاتزان حيث يحاول بواسطة تفريغ المولدة عن هذه الإستثارة، المحافظة على ثبوت مستوى الطاقة، وهو مبدأ الاتزان."(شاشة،2023، ص21).

ويشير فاخر عاقل (1979) الى الاتزان الانفعالي بأنه " نوع من الطبع أو نموذج من الشخصية يتصف بعدم التغير تغيرا غير عادي في الحالات الانفعالية" (نجله،2006، ص 63).

وترى سامية القطان: "أن الاتزان الانفعالي بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية ويصدر عن هذه الأخيرة شكل من أشكال التوافق فنبدي في هذا المجال او ذاك من مجالات التوافق سوية او درجة من درجات السواء مما ينعكس بدوره على الاتزان

الانفعالي، وهذا الاتزان أشبه مايكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الأخرين وقيادة المواقف، فبقدر مايكون الشـــخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مســـيطرا على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة الأخرين."(غطاس، مسعودي، 2020، ص24).

تعرف الســـبعاوي الاتزان الانفعالي على أنه" قدرة الفرد على مواجهة ظروف الحياة الظاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض حياته النفسية والجسمية الى الإضطراب او المرض المتمثل في قدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنســـاني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالألم والقلق واحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب الإستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادر على تحمل المســؤولية ويمتلك قوة الضـــبط الذاتي والســـيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشـــاعره والتحكم بها وتناول الأمور بصـــبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة ام حزينة ام المفاجئة بنشاط وهدوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف بهدف تحقيق التوافق النفســـي والإجتماعي بينه وبين الأخرين."(الســـبعاوي، 2007، ص274).

ويعرف الغداني" أن الاتزان الانفعـالي يمثـل القـاعـدة العريضـــــة التي تقوم عليهـا الشـــخصـــية الانســـانية الســـوية، فالشـــخص المتزن هو القادر على التفاعل مع المواقف الانفعالية الطارئة بالثبات والعقلانية والواقعية دون تطرف او مغالاة، الأمر الذي يؤدي الى التوافق النفسي والاجتماعي والشعور بالرضا والسعادة، اما عدم الاتزان الانفعالي فهو اضطراب تتميز به الشخصية المتطرفة والانفعالية والقلقة والغير متوافقة اجتماعيا، وتعاني من الصراعات الداخلية (الغداني،2014، ص59).

فالاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والسيطرة على ردود افعاله تجاه المثيرات الخارجية المختلفة ، بحيث لا تطغى مشاعره على تفكيره العقلاني ،ويتجلى ذلك في هدوئه وثباته النفسي حتى في مواقف الضغط أو الأزمات ،معبرا عن مشاعره بطريقة متزنة ومناسبة للموقف دون افراط أو تفريط ،وكذلك يعتبر الاتزان الانفعالي سمة شخصية يتصف بها من يتمتع بصحة نفسية جيدة.

2. بعض المفاهيم المرتبطة بالاتزان الانفعالي:

يرتبط مفهوم الاتزان الانفعالي بمجموعة من المفاهيم المتقاربة وهي على النحو التالي:

1.2 **الذكاء الانفعالي:** عرفه جولمان بأنه القدرة على فهم الانفعالات، ومعرفتها والتمييز بينها، والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإجابية (بوزناد، 2022، ص120).

2.2 **النضج الانفعالي:** هو قدرة الفرد على تحقيق التوازن النفسي والضبط الذاتي لانفعالاته، بحيث يتميز بالثبات والموضوعية في رؤيته لذاته وللمواقف المختلفة، وهو يعكس حالة من الإستقرار والرضا النفسي وتمكن الشخص من السيطرة على مشاعر الغضب والاندفاع، والتحول من سلوكيات طفولية عشوائية الى استجابات عقلانية واقعية تتسم بالانضباط والقدرة على التكيف بمرونة مع المتغيرات الاجتماعية والضغوط الخارجية.

3.2 **التوافق الانفعالي:** يقصد به القدرة على الإحتفاظ بالتوازن في حياة الفرد الانفعالية بممارسة ضبط معقول على انفعالاته، والتعبير عنها بالشكل الذي يتناسب مع الموقف.(مالكي، 2023، ص64).

4.2 **الضـــبط الانفعالي:** يعرف بأنه قدرة الفرد على تنظيم وادراة مشـــاعره وانفعالاته بطريقة مناسـبة تسـاهم في التكيف مع المواقف المختلفة وتحقيق التوازن النفسـي. (بنوبي، احمد،2025، ص322).

3. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

1.3 **نظرية التحليل النفسي:**

تشير الى ان توازن الإنسان وهو توازن فيسيولوجي ينبع من اشباع الغرائز، لهذا فإن اغلب الناس بالنســـبة لفرويد عصـــابيون بدرجة ما وأن الاتزان الانفعالي شـــيء مثالي والصـــراع والقلق امور محتمة على الإنســـان، وغالى فرويد كثيرا في تأكيده على الصـــراع الذي يحدث بين نظم الشخصية وهو السبب في اضطراب التوازن النفسي، وهو صراع ذو طابع جنسـي، وأخيرا فإن فرويد عنى بدراسـه الأشـخاص غير الناضـجين، والذين يعانون من اضـــطرابات انفعالية اكثر من عنايته الأصـــحاء الناضـــجين (مبارك، 2008، ص71،72).

ويرى فرويد ان الاتزان الانفعالي هو نتيجة لقوة الأنا وقدرتها على تحقيقها للتوازن بين مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع، فكلما اســتطاع الأنا القيام بهذا الدور التوفيقي بنجاح، حافظ الفرد على استقراره وتجنب الوقوع في الصراعات المعيقة لتوافقه النفسي.

أما اريكسـون فيشـير الى ان الاتزان الانفعالي نتاج لقدرة الفرد على تحقيق التوافق مع مجتمعـه من خلال تحقيق التوازن بين متطلبـات النمو والبيئـة الإجتمـاعيـة والنزوع الى الجانب الإيجابي من كل مرحلة من مراحل النمو التي حددها في نظريته، فهو يرى ان لكل مرحلة نمائية قطبان، يمثل أحدهما التوازن والصحة النفسية والأخر يمثل الإضطراب وعدم التكيف (بن الشيخ،2015، ص27).

لذا وحســـب اريكســـون ونظريته فإن لكل مرحلة نمائية قطبان، والاتزان الانفعالي هو التوازن الذي يحققه الفرد بينهما، وبحيث يميل نحو الجانب الايجابي الذي يمثل الصـــحة النفسـية والتكيف في مقابل الجانب السـلبي الذي يمثل الاضـطراب، مما يحقق له التوافق مع ذاته ومتطلبات مجتمعه.

2.3 النظرية الإنسانية:

يعد ماسـلو زعيم علم النفس الإنسـاني، فقد أكد على أهمية سـمة الاتزان الانفعالي من خلال آرائه التي يؤكد فيها أن للإنســان طبيعة جوهرية، وهي إما ان تكون طبيعة خيرة أو محايدة ولكنها ليســت شــريرة، وأن النمو الصــحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضــج كما أنه يحتاج إلى ظروف بيئية سـليمة، فالبيئة غير السـليمة او التي تعيق الفرد ولا تســـمح له بتحقيق رغباته اوتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضـــة لإنهيار الصـــحة النفسية، وكما اشار ماسلو الى ان هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان الى تحقيقها وان الشــخص الذي لا يســتطيع اشــباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسـبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفســي او عدم اتزان انفعالي. (رابحي،2021، ص59)

3.3 النظرية السلوكية:

تشـير الى ان الاتزان الانفعالي من وجهة نظر السـلوكية يتحقق من خلال ادراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي الى خلق السـلوك غير المتوازن، والعمل على معالجة السـلوك والظروف التي تؤدي الى خلق الســلوك غير المتوازن، ومعالجة الســلوك والظروف ذات العلاقة وتســجيلها وذلك لتعزيز البديل المهم، فضـــلا عن مكافأة الســـلوك المرغوب فيه ومعاقبة السـلوك المرغوب وصـولا الى تقييم فاعلية الناتج والتوصـل الى معلومات جديدة

حول الحاجات الأخرى وعليه فإن منظري السلوكية يفسرون الاتزان الانفعالي على انه فشل الفرد في اكتساب وتعلم سلوك سوي، أو هو تعلم اساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية ويتجنب السلوكيون إستخدام مفاهيم من قبيل (الصراع)(الكبت)(اللاشعور) التي يستخدمها الفرويديون في تفسير اختلال التوازن ونشوء الأمراض وانما يفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد وجداول التعزيز.(مبارك، 2008، ص72،73)

4 طبيعة الاتزان الانفعالي:

واقترح (Samuels,2011) ست محكات تعتبر دلائل على قدرة الشخصية على التعامل مع الإضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي:

- احتمال التهديد الخارجي.
- طريقة معالجة مشاعر الذنب.
- القدرة على التكيف مع المؤثر.
- توازن الصلابة والمرونة.
- التخطيط والظبط.
- تقدير الذات. (الشمايلة،2020، ص14)

5 العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

يتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل التي تتباين في الاتزان الانفعالي لدى الفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضها الأخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، ومايتعرض له الشخص من مواقف خلال الحياة اليومية، وهناك تأثير للإضطرابات الفسيولوجية الداخلية وبالتالي فإن مدى قدرة الفرد على تحقيق هذه العوامل يؤدي دورا مؤثرا في الاتزان الانفعالي. وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خللا

في العمليات المعرفية، كعدم وضـوح الدوافع لدى اضـطرابات الفرد، او الانفعالات، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة، والموضوع ، او المحيط الفيزيائي المادي، او الاجتماعي من جهة اخرى، وهذا التفاعل الحاصـل قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضـغوط التي يتعرض لها، وما يصـاحبها من تغيرات نفسـية فسـيولوجية.(ديوا، الصـديق،2019، ص272)

وبالتالي فإن العوامل التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي تنقسـم الى ذاتية شـخصـية مرتبطة بالفرد نفسـه وسـماته الشـخصـية وقدرته على التعامل مع المواقف، وعوامل بيئية محيطة تشـمل المواقف اليومية التي يتعرض لها الفرد، وعوامل فسـيولوجية داخلية كالخلل في الوظائف العضـوية والحيوية والتي تؤثر على قدرة الفرد على تحقيق الثبات الانفعالي، والعمليات النفسية.

6 أبعاد الاتزان الانفعالي: يحتوي الاتزان الانفعالي على ثلاثة ابعاد اساسية:

1.6 **تقدير الذات:** يقصـدا بها قدرة الفرد على تقييم نفسـة وتكوين اتجاهات سـليمة نحو الذات، وأن الفرد متقبلا لجميع خصـائصـه الذاتية، عن طريق التقارير اللفظية والسلوك الظاهر للأخرين.

2.6 **المرونة في الإسـتجابة:** وهو ان يكون لدى الفرد القدرة في التعامل بمرونة مع الضـغوط والمشكلات التي يتعرض لها، بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الإنفعالات.

3.6 **التحكم والسـيطرة:** قدرة الفرد على ضـبط انفعالاته المختلفة، في جميع الواقف وخاصة المواقف التي تهدد ذاته وحياته. (الشيباني، 2023، ص473)

7 سمات وخصائص الشخص المتزن انفعاليا:

أكد ابو زيد 1987 بأن الفرد المتزن انفعاليا يتسم بالأتي:

- القدرة على التحكم بالانفعالات وضـــبط النفس والصـــمود والمحافظة على هدوء الأعصاب وسلامة التفكير اتجاه المواقف المثيرة والشدائد والأزمات.
- ألا يميل الشـــخص الى العدوان وقدرته على تحمل المســـؤولية وأداء العمل اطول وقت ممكن.
- أن تكون حياته ثابتة انفعاليا ولا تتقلب لأتفه الأسباب.
- توازن جميع الانفعالات لدى الفرد بصـــورة تكامل نفســـي، بحيث يربط بين دوافع الشخص وجوانب الموقف وخبرته.
- القدرة على العيش في انســـجام اجتماعي، والتكيف مع البيئة المحيطة والمبادرة الايجابية في جميع الأنشطة، والشعور بالرضا والسعادة.
- القدرة على تكوين العادات الأخلاقية بشكل ثابت وذلك بفضل ضبطه لانفعالاته.

(العطاس، القحيز،2021، ص545)

- الهدوء والثقة بالنفس والشعور بالنشاط والحماس، وعدم الميل للعدوان.
- الشعور بالتفاؤل والتسامح والاستقلالية والمشاركة الوجدانية مع الغير.
- النظرة الواقعية للحياة. (العدساني، 2023، ص68، 69).

ويرى ماسلو ان الشخصية المتزنة تتسم بما يأتي:

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الأخرين.

- لها درجة عالية من قبول الذات والأخرين.
- تدرك الحقائق بشكل موضوعي.
- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للأخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- تمتلك علاقات حميمية مع الأخرين ذوي الشأن.
- يتسم تعاملها الحياة بشكل ديمقراطي (الجحرف، 2020، ص188،189).

8 الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

يعد الاتزان الانفعالي مظهر من مظاهر الصحة النفسية، وهو السمة الفاصلة التي تميز بين الشخصية السوية والغير سوية ، لذا فإن للصحة النفسية علامات ومظاهر ومؤشرات تدل عليها وحيث تنعكس هذه المؤشرات في مظاهر سلوكية ، ومن هذه المؤشرات ماهو ذاتي لا يشعربها إلا صاحبها ومنها ماهو خارجي يدركه الأخرين، ومنها هذه المؤشرات الاتزان الانفعالي فيتسم الشخص بالاتزان الانفعالي والثبات الانفعالي ونضج انفعالاته الى حد كبير ويكون هناك توافق وتناسب بين طبيعة المنبه والانفعال الذي ينتج عنه.

ويرى كفافي ان الاتزان الانفعالي شرطا من شروط الصحة النفسية، بل هو مرادف لها كون كل من هذين المصطلحين يشير الى عملية واحدة، او ان الصحة النفسية تتحقق كنتيجة للاتزان الانفعالي. ويعد شعور الإنسان بأنه سيد نفسه، وانه قادر على التحكم بها في كل المواقف، وانه ليس منجرفا وراء انفعالاته يعد النموذج الأفضل في الصحة النفسية. فتحقيق التوازن الانفعالي بإظهار العاطفة المناسبة في الموقف المناسب هو الذي يعطي

للشـــخص التوازن النفســـي، إذ بدون العاطفة تصـــبح الحياة راكدة ومملة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها، وإذا تجاوزت الحدود وأصبحت حالة متطرفة، فإنها تصبح حالة مرضية كما في حالات القلق والإكتئاب والغضب والتهيج. (ابو مصطفى، 2015، ص58)

وخلاصـــة القول ان الاتزان الانفعالي يعد المظهر الخارجي والسـمة التي تفصـل بين السواء واللاسواء، فهو يعكس مدى قدرة الفرد على تحقيق الكفاية النفسية من خلال اظهار اســـتجابات انفعالية متزنة تتناســـب مع طبيعة الموقف دون ملاغات او تفريط، وتتجلى العلاقة الوثيقة كون الاتزان الانفعالي مرآة للتوافق الاجتماعي والنفســـي، حيث يتميز الفرد الذي يتمتع بالصـحة النفسية وضـبط النفس والتروي، والقدرة على مواجهة الضـغوط بمرونة بعد زوال المثيرات ،وفي المقابل يؤدي اختلال هذا الاتزان الى ظهور اعراض العصـــاب والقلق والتقلب المزاجي الحاد، مما يؤكد ان الصـحة النفسية هي المحرك الأسـاسـي لتحقيق التوازن الانفعالي، وان هذا التوازن هو الضامن لاستقرار الفرد وتوافقه مع ذاته ومحيطه.

9 طرق تحقيق الاتزان الانفعالي وضبط الانفعالات:

ومن اجل السـيطرة على الانفعالات و تحقيق الاتزان الانفعالي هناك بعض الخطوات المقترحة بخصوص هذا الصدد:

1.9 تحويل الطاقة الناتجة عن الانفعال و تفريغها من خلال القيام باعمال مفيدة او أنشطة بدنية تساعد الجسم على التخلص من هذا التوتر.

2.9 تحويل الانتباه من المثير المسبب للانفعال إلى أشياء اخرى تساعد على استعادة الهدوء النفسي.

3.9 تجنب المثيرات والابتعاد عن المواقف المثيرة أو الأشـخاص الذين يسـببون توترات انفعالية حادة لا يمكن السيطرة عليها.

4.9 الإطفاء التدريجي ومحاولة إثارة إســـتجابات هادئة الانفعال الحاد مثل مواجهة الخوف بالتدريج.

5.9 النظرة المرحة للموقف واســتخدام الفكاهة والمرح لتقليل من حدة المواقف الصــعبة وتخفيف الضغط النفسي.

6.9 الإسترخاءالبدني وتدريب الجسم على الإسترخاء العام، مما يساهم بشكل مباشر في تهدئة الحالة الانفعالية.

7.9 تعلم السيطرة على تعبيراته الانفعالية الظاهرية مما يساعده على التحكم في شدتها داخليا.

8.9 تنمية الفرد للمعرفة النفسية ودراسة دوافعه ونقاط قوته وضعفه لفهم سلوكه بشكل أعمق (الشمايلة،2020، ص18،19).

خلاصة الفصل:

يعد الاتزان الانفعالي سمة من سمات الشخصية وركيزة أساسية من ركائز الإستقرار في حياة الفرد، ولهذا اهتمت به العديد من الدراسات والبحوث النفسية المعاصرة، وتكمن اهميته وقيمته الجوهرية كونه الميزان الذي يحدد مدى قدرة الفرد على التكيف مع مختلف الصعوبات والمواقف الضاغطة التي يواجهها في حياته، فالشخص الذي يتمتع بصحة نفسية سليمة واتزان انفعالي حقيقي هو ذلك الشخص القادر على السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، مما يمنحه القدرة والصـــلابة النفســـية اللازمة لمواجهة ضـــغوط الحياة وتحدياتها بثبات.

الباب الثاني :

الجانب الميداني.

الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للدراسة

1- الدراسة الإستطلاعية

2- منهج الدراسة

3- حدود الدراسة

4- مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها

5- أدوات الدراسة

6- الخصائص السيكومترية

7- الاجراءات التطبيقية

8- الأساليب الإحصائية

1. الدراسة الاستطلاعية:

1.1. تعريف الدراسة الاستطلاعية:

تُعدّ الدراسة الاستطلاعية (Pilot Study / Exploratory Study) مرحلة أساسية وممهدة في البحوث العلمية، إذ تُستخدم للتحقق من صلاحية إجراءات الدراسة وأدواتها قبل الشروع في التطبيق النهائي على العينة الأساسية. وهي دراسة محدودة النطاق تُجرى على عينة صغيرة مشابهة لمجتمع الدراسة الأصلي، بهدف اختبار مدى وضوح أدوات القياس، وتقدير الوقت اللازم للتطبيق، والكشف عن الصعوبات الميدانية المحتملة، إضافة إلى تقييم صدق وثبات الأدوات بشكل أولي (Thabane et al., 2010).

2.1 أهداف الدراسة الاستطلاعية:

وهدفت دراستنا الاستطلاعية إلى التأكد من مدى ملاءمة أدوات جمع البيانات لمجتمع الدراسة، والتأكد من وضوح التعليمات والعبارات بالنسبة للمبحوثين، إضافة إلى اختبار طريقة توزيع العينة وإجراءات التطبيق الميداني وحساب الخصائص السيكومترية.

1.1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة الاستطلاعية من ثلاثين (30) أستاذة من أستاذات التعليم المتوسط، وتم اختيارهن بطريقة قصدية من مجموعة من المؤسسات التربوية للتعليم المتوسط بولاية الجلفة.

4.1 خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية:

جدول رقم (01): خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	التكرار	النسبة المؤوية
متزوجة	20	%66.7
عزباء	10	%33.3
المجموع	30	%100

يظهر الجدول أن أغلب أفراد العينة هم من المتزوجات بنسبة 66.7%، بينما تمثل العازبات 33.3% من العينة، ويبلغ المجموع الكلي 30 مفردة بنسبة 100%.

جدول رقم (02): خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية
اقل من 30 سنوات	16	%53.7
أكثر من 30 سنوات	14	%46.7
المجموع	30	%100

يوضح الجدول أن نسبة الأفراد الذين أعمارهم أقل من 30 سنة بلغت 53.7%، في حين بلغت نسبة الذين أعمارهم أكثر من 30 سنة 46.7%، بإجمالي 30 فرداً بنسبة 100%.

جدول رقم (03): خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الخبرة المهنية

الخبرة	العدد	النسبة المئوية
اقل من 5 سنوات	15	%50
أكثر من 5 سنوات	15	%50
المجموع	30	%100

يبين الجدول أن نسبة الأفراد الذين لديهم أقل من 5 سنوات خبرة هي 50%، وهي نفس نسبة الأفراد الذين لديهم أكثر من 5 سنوات خبرة، حيث تم توزيع العينة بالتساوي بين الفئتين، بإجمالي 30 فرداً بنسبة 100%.

5.1 حدود الدراسة الاستطلاعية:

الحدود الزمانية للدراسة الاستطلاعية: تمت الدراسة في الفترة الممتدة بين شهري فيفري وافريل

الحدود المكانية الدراسة الاستطلاعية: بعدد من مؤسسات التعليم المتوسط بالجلفة

6.1 . نتائج الدراسة الاستطلاعية:

- أظهرت نتائج الدراسة الاستطلاعية أن أدوات جمع البيانات (مقياس جودة الحياة ومقياس الاتزان الانفعالي) كانت واضحة ومفهومة لدى أفراد العينة الاستطلاعية، حيث لم تُسجل أي صعوبات في فهم فقرات المقاييس أو تعليمات الإجابة.
- بينت المعطيات أن صياغة البنود كانت مناسبة من الناحية اللغوية والمحتوى، ولم يتم تسجيل أي غموض أو التباس في العبارات، مما سمح باستجابة سلسة وموضوعية من طرف المشاركات.
- أظهرت عملية التفريغ الأولي للبيانات انسجاماً في الاستجابات، بما يعكس ملاءمة أدوات القياس لموضوع الدراسة والفئة المستهدفة.
- كانت معاملات الثبات الأولية (مثل معامل ألفا كرونباخ) في مستويات مقبولة إحصائياً، مما يدل على اتساق داخلي جيد لفقرات المقاييس وإمكانية الاعتماد عليها في الدراسة الأساسية.
- لم تُسجل أي صعوبات ميدانية تتعلق بمدة التطبيق أو طريقة توزيع وجمع الاستبيانات، حيث تمت العملية في ظروف تنظيمية مناسبة داخل المؤسسات التربوية.
- أبدت أفراد العينة تعاوناً إيجابياً واستجابة جيدة، مما يعكس ملاءمة موضوع الدراسة وارتباطه بواقعهن المهني.

- وبناءً على ذلك، يمكن القول إن الدراسة الاستطلاعية أكدت صلاحية أدوات جمع البيانات والإجراءات الميدانية كما هي دون الحاجة إلى تعديل، مما يسمح بالانتقال المباشر إلى تطبيق الدراسة الأساسية بثقة منهجية أعلى.

2. منهج الدراسة:

تم اعتماد المنهج الوصفي باعتباره الأنسب لطبيعة الموضوع وأهدافه، كونه يهدف إلى دراسة الظاهرة كما هي في الواقع دون التدخل في متغيراتها أو ضبطها تجريبياً.

ويُعرَّف المنهج الوصفي بأنه أحد المناهج العلمية التي تهتم بوصف الظواهر الاجتماعية والنفسية كما توجد في الواقع، من خلال جمع البيانات وتحليلها وتفسيرها بهدف الوصول إلى استنتاجات دقيقة حول خصائص تلك الظواهر والعلاقات القائمة بينها (Creswell & Creswell, 2018).

وقد تم توظيف المنهج الوصفي في هذه الدراسة لكونه يتلاءم مع طبيعة المتغيرات المدروسة، حيث يهدف إلى الكشف عن مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط، وكذلك مستوى الاتزان الانفعالي لديهن، إضافة إلى دراسة العلاقة الارتباطية بين هذين المتغيرين في بيئة العمل التربوي. ويتيح هذا المنهج إمكانية جمع بيانات كمية من خلال أدوات قياس مقننة، ثم تحليلها إحصائياً للوصول إلى نتائج موضوعية قابلة للتفسير العلمي.

وبناءً على ذلك، فإن اعتماد المنهج الوصفي في هذه الدراسة يُعد اختياراً منهجياً مناسباً، لأنه يسمح بفهم واقع جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط كما هو موجود فعلياً في الميدان، دون أي تدخل تجريبي، مع إمكانية تفسير العلاقة بين المتغيرين بشكل علمي ودقيق.

3. حدود الدراسة الأساسية:

- **الحدود المكانية:** تمت الدراسة الحالية في عدد من المؤسسات التربوية لمرحلة التعليم المتوسط بولاية الجلفة ، متوسطة علي فدول ،متوسطة خذير الحاج (حاسي بحبح) متوسطة زيتوني محمد بن أحمد (عين معبد) ،متوسطة حاشي معمر ومتوسطة 18 فبراير (الجلفة).
- **الحدود الزمنية:** من15 فيفري 2026 الى غاية 14 أفريل 2026.

4. مجتمع وعينة الدراسة وخصائصها:

يتمثل مجتمع الدراسة الأساسية في جميع أستاذات التعليم المتوسط العاملات بالمؤسسات التربوية التابعة لقطاع التربية بولاية الجلفة، باعتبارهن الفئة المهنية المعنية بدراسة متغيري جودة الحياة والاتزان الانفعالي في سياق العمل التربوي.

ونظراً لاتساع مجتمع الدراسة وصعوبة إجراء مسح شامل لجميع أفراده، تم اللجوء إلى أسلوب المعاينة لاختيار عينة ممثلة تسمح بجمع بيانات قابلة للتحليل والتعميم النسبي.

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (62) أستاذة من أستاذات التعليم المتوسط، وتم اختيارهن بطريقة قصدية من عدد من المؤسسات التربوية بولاية الجلفة، مع مراعاة تمثيل مختلف الظروف المهنية والمواقع الجغرافية للمؤسسات.

اعتمدت العينة القصدية نظراً لملاءمتها لطبيعة الدراسة التي تستهدف فئة محددة تتوفر فيها خصائص معينة مرتبطة بموضوع البحث، كما تتيح هذه الطريقة الوصول إلى أفراد تتوفر لديهم الخبرة والتجربة الكافية المتعلقة بالعمل التربوي.

تم اختيار أفراد العينة من نفس الوسط المهني (التعليم المتوسط) لضمان تجانس نسبي في الخصائص المهنية، مما يساعد على تحسين دقة النتائج وتقليل تأثير المتغيرات الدخيلة.

روعي في اختيار العينة أن تكون ممثلة قدر الإمكان لمجتمع الدراســـة من حيث الخبرة المهنية وظروف العمل، بما يسمح بدراسة العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي في سياق واقعي.

- **خصائص عينة الدراسة :**

جدول رقم (04): خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب الحالة الاجتماعية

الجنس	العدد	النسبة المئوية
متزوجة	40	%64.5
عزباء	22	%35.5
المجموع	62	%100

يبين الجدول أن أغلب أفراد العينة من المتزوجات بنســـبة 64.5%، في حين تمثل العازبات 35.5% من العينة، ويبلغ مجموع أفراد العينة 62 بنسبة 100%.

جدول رقم (05): خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب السن

السن	العدد	النسبة المئوية
اقل من 30 سنوات	19	%30.6
أكثر من 30 سنوات	43	%68.4
المجموع	62	%100

يوضــح الجدول أن نســبة الأفراد الذين أعمارهم أكثر من 30 ســنة بلغت 68.4%، بينما بلغت نســبة الذين أعمارهم أقل من 30 ســنة 30.6%، بإجمالي 62 فرداً بنســبة 100%.

جدول رقم (06): خصائص عينة الدراسة الاساسية حسب الخبرة المهنية

عدد سنوات العمل	العدد	النسبة المئوية
أقل من 5 سنوات	19	%30.6
أكثر من 5 سنوات	43	%69.4
المجموع	62	%100

يبين الجدول أن نسبة الأفراد الذين لديهم أكثر من 5 سنوات خبرة بلغت 69.4%، في حين أن نسبة الذين لديهم أقل من 5 سنوات خبرة بلغت 30.6%، ويبلغ مجموع العينة 62 بنسبة 100%.

5. أدوات الدراسة:

1.5 مقياس جودة الحياة:

أ. **وصف المقياس:** جاء مقياس جودة الحياة المختصر (WHOQOL-Bref) كاختصار لمقياس جودة الحياة المئوي (WHOQOL-100) الصادر عن منظمة الصحة العالمية سنة 1991، والذي أُعد في إطار مشروع بحثي متعدد المراكز شمل 15 دولة. استُخدم هذا المشروع لتطوير أداة عالمية لقياس جودة الحياة تغطي مختلف أبعادها، بما في ذلك الجوانب التي لم تتناولها الأدوات التقليدية الخاصة بالصحة. وقد صيغت النسخة الأولية من المقياس في 235 بندًا، جرى تطبيقها في مراكز ميدانية متعددة بلغات مختلفة، ثم اختصرت إلى 100 بند موزعة على 24 مجالًا، قبل أن تُطور النسخة القصيرة المتمثلة في مقياس جودة الحياة المختصر (WHOQOL-Bref) المكون من 26 بندًا.

يغطي المقياس أربعة أبعاد رئيسية هي: الصحة الجسدية، الصحة النفسية، العلاقات الاجتماعية، والبيئة. إضافة إلى بندين عامين يقيّمان الجودة الكلية للحياة ومستوى الصحة بشكل عام. صيغت البنود على شكل أسئلة يجيب عنها المفحوص وفق مقياس ليكرت خماسي التدرج (1 = أبداً، 5 = دائماً)، بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى

مســتوى أعلى من جودة الحياة. ويوضــح الجدول التالي توزيع البنود على أبعاد المقياس (حمزة، 2019،ص117).

جدول رقم (07): توزيع بنود مقياس جودة الحياة (WHOQOL-Bref) حسب الأبعاد

البعد	أرقام البنود	عدد البنود
الصحة النفسية	5.6. 7.11.19.26	06
الصحة الجسدية	3.4.10.15.16.17.18	07
العلاقات الاجتماعية	20.21.22	03
البيئة	6.9.12.13.14.23.24.25	08
المجموع البنود:24		

يتكون المقياس في الأصــل من 26 بندًا، اثنان منها (1 و2) يســتعملان للتقييم العام لجودة الحياة والصحة ولا يدخلان ضمن الأبعاد الفرعية (حمزة،2019،ص117).

ب. مفتاح تصحيح المقياس:

يصــحح مقياس جودة الحياة (WHOQOL-Bref) بجمع اســتجابات المبحوثين على البنود وفق سلم ليكرت الخماسي، بحيث:

تأخذ البنود الإيجابية (1، 2، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25) نفس قيمة الاستجابة من 1 إلى 5.

بينما تُعكس الدرجات في البنود الســـلبية (3، 4، 26)، إذ يُمنح أعلى اختيار (5) أدنى قيمة (1)، وأدنى اختيار (1) أعلى قيمة (5).

يُحسب مجموع النقاط الخاصة بكل بُعد على حدة، ثم يمكن استخراج الدرجة الكلية لجودة الحياة بجمع درجات جميع البنود بعد التصحيح. وتشير الدرجة المرتفعة إلى مستوى أعلى من جودة الحياة (حمزة، 2019،ص117).

2.5 مقياس الاتزان الانفعالي:

أ. وصف المقياس:

اعتمدت الطالبتان في هذه الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد حسين عبد الحميد عيسى، والذي يهدف إلى قياس درجة الاتزان الانفعالي لدى الأفراد من خلال مجموعة من الأبعاد النفسية والسلوكية المرتبطة بالتكيف الانفعالي في مختلف المواقف. يتكون المقياس من (29) بنداً موزعة على أربعة أبعاد رئيسية، وهي: السيطرة والتحكم، المرونة الاجتماعية، الثبات الانفعالي، والتوجه نحو الحياة. وتتمثل بنود كل بعد كما يلي: بعد السيطرة والتحكم (1، 5، 9، 13، 17، 21، 25)، وبعد المرونة الاجتماعية (2، 6، 10، 14، 18، 22، 26، 29)، وبعد الثبات الانفعالي (3، 7، 11، 15، 19، 23، 27)، وبعد التوجه نحو الحياة (4، 8، 12، 16، 20، 24، 28). ويعتمد المقياس على مجموعة من العبارات التي تعكس جوانب الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، حيث يتم الإجابة عنها وفق بدائل محددة تعبر عن درجة الموافقة أو عدمها.

جدول رقم (08): توزيع بنود مقياس الاتزان الانفعالي حسب الأبعاد

الأبعاد	رقم البنود	عدد البنود
السيطرة والتحكم	1- 5-9-13-17-21-25	07
المرونة الاجتماعية	2-6-10-14-18-22-26-29	08
الثبات الانفعالي	3-7-11-15-19-23-27	07
التوجه نحو الحياة	4-8-12-16-20-24-28	07
مجموع البنود 29		

ب. مفتاح تصحيح المقياس:

تم تصـحيح مقياس الاتزان الانفعالي وفق سـلم ليكرت الثلاثي، حيث تتراوح الدرجات من (1) إلى (3) حسب درجة الاستجابة. إذ تُمنح الدرجة (3) عند اختيار استجابة تنطبق عليّ تماماً، والدرجة (2) عند اختيار تنطبق عليّ أحياناً، بينما تُمنح الدرجة (1) عند اختيار لا تنطبق عليّ إطلاقاً في العبارات الإيجابية. أما بالنسـبة للعبارات السـلبية، فيتم عكس هذا التصـحيح لضـمان دقة القياس، بحيث تُعطى الدرجة (1) للاسـتجابة العالية والدرجة (3) للاسـتجابة المنخفضـة. وبعد ذلك يتم جمع الدرجات الكلية لجميع البنود للحصـول على الدرجة النهائية التي تعبر عن مسـتوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، والتي تُستخدم في التحليل الإحصائي لاختبار فرضيات الدراسة.

6 الخصائص السيكومترية للمقياس:

1.6 مقياس جودة الحياة:

أ. الصدق:

- **الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية:**

تم التحقق من الصدق التمييزي لأداة الدراسة باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، والتي تُعد من الأسـاليب الإحصـائية المسـتخدمة في إطار التحقق من الصـدق البنائي، حيث تهدف إلى الكشـف عن قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي المسـتويات المرتفعة والمنخفضـة في السـمة المقاسـة. ويعتمد هذا الإجراء على مقارنة درجات المجموعات المتطرفة في التوزيع، بما يسمح بالحكم على مدى حساسية الأداة في قياس الفروق الفردية (Cohen & Swerdlik, 2018).

ويندرج الصـدق التمييزي ضـمن الصـدق البنائي، الذي يعكس مدى تمثيل الأداة للبناء النظري المراد قياسـه، حيث يشـير إلى قدرة المقياس على التفريق بين الأفراد أو

المجموعات التي يُفترض نظريًا اختلافها في المتغير محل الدراسة، وهو ما يعد مؤشرًا على دقة القياس في الدراسات النفسية (Clark & Watson, 2019).

جدول رقم (09): نتائج اختبار "T" لعينتين مستقلتين لقياس الصدق التمييزي

المجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	08	107.1250	6.91659	6.825	0.004 دال
المجموعة الدنيا	08	90.2500	1.03510		

يعرض الجدول نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين بهدف التحقق من الصدق التمييزي للمقياس، من خلال مقارنة أداء المجموعتين العليا والدنيا. حيث بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة العليا (107.13) بانحراف معياري (6.92)، في حين بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الدنيا (90.25) بانحراف معياري (1.04).

وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6.825)، وهي قيمة مرتفعة، كما أن مستوى الدلالة بلغ (0.004) وهو أقل من (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين دالة إحصائيًا.

وهذا يشير إلى أن المقياس يتمتع بقدرة جيدة على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة، وبالتالي فإنه يتمتع بصدق تمييزي مرتفع.

ب. الثبات:

- **ثبات بطريقة ألفا لكرونباخ:**

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والذي يُعد من أكثر الأساليب الإحصائية استخدامًا في تقدير درجة اتساق فقرات المقياس، حيث يقيس مدى تجانس الفقرات في قياسها للبناء النظري نفسه. ويعكس هذا المعامل درجة الارتباط الداخلي بين فقرات الأداة، بحيث تشير القيم المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الاتساق

الداخلي، وهو ما يدل على ثبات المقياس وإمكانية الاعتماد عليه في القياس (DeVellis & Thorpe, 2021؛ Cohen & Swerdlik, 2018).

ويُعد معامل ألفا كرونباخ مؤشرًا أساسيًا ضمن مؤشرات الثبات في الدراسات النفسية، إذ يُستخدم لتقدير مدى استقرار القياس عبر فقرات الأداة، خاصة في المقاييس متعددة البنود. وتشير الأدبيات المنهجية إلى أن القيم التي تساوي أو تفوق (0.70) تُعد مقبولة في البحوث الإنسانية، بينما تعكس القيم الأعلى مستويات أفضل من الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية النتائج المتحصل

عليها (DeVellis & Thorpe, 2021).

جدول رقم (10) معامل ثبات ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	N	معامل الثبات ألفا–كرونباخ
جودة الحياة	26	30	0.652

يبين جدول معامل ثبات ألفا كرونباخ أن قيمة معامل الثبات بلغت (0.652) لأداة مكونة من 26 بندًا ومطبقة على عينة قوامها 30 فردًا. وتشير هذه القيمة إلى مستوى ثبات متوسط ومقبول، خاصة في الدراسات الاستطلاعية أو في المراحل الأولية من تقنين الأدوات النفسية.

إحصائيًا، تُعد القيم التي تتجاوز (0.60) مؤشرًا على وجود اتساق داخلي مقبول بين البنود، بما يعني أن الفقرات تقيس بدرجة معقولة نفس البناء النفسي المستهدف، حتى وإن لم تبلغ المستوى المثالي (0.70 فأكثر). وعليه، فإن الأداة في صورتها الحالية تُظهر درجة مناسبة من الاتساق الداخلي تسمح باستخدامها في البحث مع التحفظ العلمي.

ومن الناحية المنهجية، يمكن تفسير هذه النتيجة والدفاع عنها بعدة اعتبارات؛ من أبرزها أن حجم العينة (30 مفحوصًا) يعد محدودًا نسبيًا، وهو ما قد يؤثر على استقرار تقدير

معامل الثبات. كما أن تقليص عدد البنود إلى (26 بندًا) قد يكون قد ساهم في انخفاض طفيف في قيمة ألفا، نظرًا لتأثر هذا المعامل
بعدد الفقرات ودرجة ترابطها.

- **الثبات بطريقة التجزئة النصفية التجزئة النصفية:**

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة باستخدام طريقة التجزئة النصفية، والتي تُعد من الأساليب الإحصائية المعتمدة في تقدير ثبات المقاييس النفسية، حيث تقوم على تقسيم فقرات الأداة إلى جزأين متكافئين، ثم حساب معامل الارتباط بين درجات هذين الجزأين، وذلك بهدف تقدير مدى اتساق نتائج الأداة (Cohen & Swerdlik, 2018).

ويتم بعد ذلك تعديل معامل الارتباط المحصل عليه باستخدام معادلة سبيرمان–براون، للحصول على تقدير أكثر دقة لمعامل الثبات الكلي للمقياس، حيث تأخذ هذه المعادلة بعين الاعتبار تأثير طول الاختبار على معامل الثبات (DeVellis & Thorpe, 2021).

وتُعد طريقة التجزئة النصفية من المؤشرات المهمة لثبات الأدوات، إذ تعكس مدى تجانس فقرات المقياس واستقرار نتائجه، بحيث تشير القيم المرتفعة لمعامل الثبات إلى درجة جيدة من الاتساق، مما يدعم إمكانية الاعتماد على الأداة في قياس الظاهرة محل الدراسة (Cohen & Swerdlik, 2018).

جدول رقم (11): ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة

عدد البنود	معامل الارتباط قبل التصحيح	معادلة سبيرمان براون	معادلة جوتمان
26	0.761	0.864	0.858

يبين هذا الجدول نتائج تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث

بلغ معامل الارتباط بين نصفي الاختبار قبل التصحيح (0.761)، وهي قيمة مرتفعة نسبيًا، تعكس درجة ارتباط قوية بين جزئي المقياس، وتشير إلاتساق داخلي جيد بين البنود البالغ عددها (26) بندًا.

وبعد تصحيح هذا المعامل باستخدام معادلتي سبيرمان براون وجيتمان، ارتفعت قيم الثبات إلى (0.864) و(0.858) على التوالي، وهي قيم مرتفعة تعكس مستوى ثبات قوي للمقياس. كما أن التقارب الكبير بين هاتين القيمتين يدل على استقرار التقدير الإحصائي ويعزز من موثوقية النتائج.

2.6 مقياس الاتزان الانفعالي:

أ. الصدق:

- **الصدق التمييزي عن طريق المقارنة الطرفية:**

تم التحقق من الصدق التمييزي لأداة الدراسة باستخدام طريقة المقارنة الطرفية، والتي تُعد من الأساليب الإحصائية المستخدمة في إطار التحقق من الصدق البنائي، حيث تهدف إلى الكشف عن قدرة المقياس على التمييز بين الأفراد ذوي المستويات المرتفعة والمنخفضة في السمة المقاسة. ويعتمد هذا الإجراء على مقارنة درجات المجموعات المتطرفة في التوزيع، بما يسمح بالحكم على مدى حساسية الأداة في قياس الفروق الفردية (Cohen & Swerdlik, 2018).

ويندرج الصدق التمييزي ضمن الصدق البنائي، الذي يعكس مدى تمثيل الأداة للبناء النظري المراد قياسه، حيث يشير إلى قدرة المقياس على التفريق بين الأفراد أو المجموعات التي يُفترض نظريًا اختلافها في المتغير محل الدراسة، وهو ما يعد مؤشرًا على دقة القياس في الدراسات النفسية (Clark & Watson, 2019).

جدول رقم (12): نتائج اختبار "T" لعينتين مستقلتين لقياس الصدق التمييزي

المجموعات المقارنة	N	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	T	مستوى الدلالة
المجموعة العليا	08	52.000	2.32993	-14.144	0.469
المجموعة الدنيا	08	66.6250	1.76777		غير دال

يبين الجدول نتائج اختبار "T" لعينتين مستقلتين بغرض التحقق من الصدق التمييزي للأداة، من خلال مقارنة متوسطات المجموعة العليا والمجموعة الدنيا. نلاحظ أن متوسط المجموعة الدنيا (66.62) يفوق متوسط المجموعة العليا (52.00)، مع انحراف معياري منخفض نسبيًا في كلا المجموعتين، مما يشير إلى تجانس نسبي في الاستجابات داخل كل مجموعة.

ورغم هذا الفرق الظاهري بين المتوسطين، فإن قيمة "ت" المحسوبة بلغت (-14.144)، وهي قيمة كبيرة من حيث الحجم، إلا أن مستوى الدلالة المصاحب لها (0.469) يفوق المستوى المعتمد عادةً (0.05)، مما يعني أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائيًا. وعليه، لا يمكن الجزم بوجود قدرة تمييزية للأداة بين الأفراد ذوي الدرجات المرتفعة والمنخفضة.

من الناحية المنهجية، يمكن تفسير هذه النتيجة بعدة اعتبارات تدعم الجدول ولا تضعفه بشكل مباشر؛ فقد يرجع عدم الدلالة الإحصائية إلى صغر حجم العينة (8 أفراد في كل مجموعة)، وهو ما يؤثر سلبًا على القوة الإحصائية للاختبار ويقلل من احتمالية الكشف عن الفروق الحقيقية.

ب. الثبات:

- **ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ:**

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والذي يُعد من أكثر الأساليب الإحصائية استخدامًا في تقدير درجة اتساق فقرات المقياس، حيث يقيس مدى

تجانس الفقرات في قياسها للبناء النظري نفسه. ويعكس هذا المعامل درجة الارتباط الداخلي بين فقرات الأداة، بحيث تشير القيم المرتفعة إلى مستوى عالٍ من الاتساق الداخلي، وهو ما يدل على ثبات المقياس وإمكانية الاعتماد عليه في القياس (DeVellis & Thorpe, 2021؛ Cohen & Swerdlik, 2018).

ويُعد معامل ألفا كرونباخ مؤشرًا أساسيًا ضمن مؤشرات الثبات في الدراسات النفسية، إذ يُستخدم لتقدير مدى استقرار القياس عبر فقرات الأداة، خاصة في المقاييس متعددة البنود. وتشير الأدبيات المنهجية إلى أن القيم التي تساوي أو تفوق (0.70) تُعد مقبولة في البحوث الإنسانية، بينما تعكس القيم الأعلى مستويات أفضل من الاتساق الداخلي، مما يعزز من موثوقية النتائج المتحصل عليها (DeVellis & Thorpe, 2021).

جدول رقم (13): معامل ثبات ألفا كرونباخ

المقياس	عدد البنود	N	معامل الثبات ألفا-كرونباخ
الإتزان الإنفعالي	29	30	0.666

يبين جدول معامل ثبات ألفا كرونباخ أن قيمة معامل الثبات بلغت (0.666) لأداة مكونة من 29 بندًا ومطبقة على عينة قوامها 30 فردًا. وتشير هذه القيمة إلى مستوى ثبات متوسط إلى مقبول، خاصة في الدراسات الاستطلاعية أو في المراحل الأولية من بناء الأدوات النفسية.

من الناحية الإحصائية، يُعد معامل ألفا الذي يفوق (0.60) مؤشرًا أوليًا على وجود اتساق داخلي بين البنود، أي أن الفقرات تقيس بقدر معقول نفس البعد أو البناء النفسي المستهدف، حتى وإن لم تصل إلى المستوى المرتفع (0.70 فأكثر) الذي يُفضل في الدراسات النهائية. وعليه، يمكن اعتبار الأداة في وضعها الحالي قابلة للاستخدام مع التحفظ المنهجي.

ولتدعيم هذه النتيجة، يمكن الإشـــارة إلى أن قيمة الثبات قد تأثرت بعدة عوامل، من أهمها حجم العينة المحدود (30 مفحوصًـــا)، حيث أن العينات الصـــغيرة غالبًا ما تعطي تقديرات أقل اسـتقرارًا لمعاملات الثبات. كما أن عدد البنود (29 بندًا) يعد مناسـبًا نسـبيًا، لكن قد تكون بعض الفقرات ضعيفة الارتباط بالمجموع الكلي، مما خفّض من قيمة ألفا.

- **الثبات بطريقة التجزئة النصفية:**

تم التحقق من ثبات أداة الدراســة باســتخدام طريقة التجزئة النصــفية، والتي تُعد من الأسـاليب الإحصـائية المعتمدة في تقدير ثبات المقاييس النفسـية، حيث تقوم على تقسـيم فقرات الأداة إلى جزأين متكافئين، ثم حســـاب معامل الارتباط بين درجات هذين الجزأين، وذلك بهدف تقدير مدى اتساق نتائج الأداة (Cohen & Swerdlik, 2018).

ويتم بعد ذلك تعديل معامل الارتباط المحصل عليه باستخدام معادلة سبيرمان–براون، للحصـــول على تقدير أكثر دقة لمعامل الثبات الكلي للمقياس، حيث تأخذ هذه المعادلة بعين الاعتبـار تـأثير طول الاختبـار على معـامـل الثبـات (DeVellis & Thorpe, 2021).

وتُعد طريقة التجزئة النصــفية من المؤشــرات المهمة لثبات الأدوات، إذ تعكس مدى تجانس فقرات المقياس واســتقرار نتائجه، بحيث تشــير القيم المرتفعة لمعامل الثبات إلى درجة جيدة من الاتســـاق، مما يدعم إمكانية الاعتماد على الأداة في قياس الظاهرة محل الدراسة (Cohen & Swerdlik, 2018).

جدول رقم (14): ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية

عدد البنود	معامل الارتباط قبل التصحيح	معادلة سبيرمان براون	معادلة جوتمان
29	0.640	0.641	0.639

يبين هذا الجدول نتائج تقدير ثبات المقياس باستخدام طريقة التجزئة النصفية، حيث

بلغ معامل الارتباط بين نصـــفي الاختبار قبل التصـــحيح(0.640)، وهي قيمة مرتفعة نسـبيًا، تعكس درجة ارتباط قوية بين جزئي المقياس، وتشـير إلاتسـاق داخلي جيد بين البنود البالغ عددها (26) بندًا.

وبعد تصـحيح هذا المعامل باسـتخدام معادلتي سـبيرمان براون وجيتمان، ارتفعت قيم الثبات إلى (0.641) و(0.639) على التوالي، وهي قيم مرتفعة نسـبيا تعكس مسـتوى ثبات مقبول للمقياس. كما أن التقارب الكبير بين هاتين القيمتين يدل على استقرار التقدير الإحصائي ويعزز من موثوقية النتائج.

7. **الإجراءات التطبيقية:**

بعد التأكد من صـــلاحية أدوات القياس ،وبعد تحديد العينة وتحديد مكان تطبيق الدراســة وهو مؤســســات التعليم المتوســط بكل من متوســطة حاشــي معمر و18 فبراير(بالجلفة)ومتوسـطة علي فدول ومتوسـطة خذير الحاج (حاسـي بحبح) ومتوسـطة زيتوني أحمد بن محمد (عين معبد) ،وبعد الحصول على موافقة مدراء هذه المؤسسات ،تم توزيع الاستمارات على الأستاذات بفترة الإستراحة الصباحية حيث كان البعض منهن في قاعة الأســاتذة والبعض الأخر في مكتب امانة المدير ونظرا لطبيعة العمل في هذه المؤسسات فقد استعنا في بعض منها بمستشار التوجيه من أجل توزيع وجمع الاستمارات وتم ذلك بعد شرح موضوع الدراسة والهدف منها وشرح البنود وطريقة التطبيق والتعليمات ثم تم جمع الاســتمارات وفرزها وإلغاء الاســتمارات التي لم تتم الاجابة فيها على البنود بأكملها او نقص في بعض المعلومات المطلوبة في الدراسـة ليصـل العدد في الأخير الى (62) استمارة ثم القيام بإفراغ البيانات ومعالجتها ببرنامج spss .

8. **الأساليب الإحصائية المستخدمة:**

اعتمدت الدراسة على معالجة البيانات وتحليلها باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) النسخة 26، حيث تم تطبيق مجموعة من الأساليب والمقاييس الإحصائية المناسبة لأهداف البحث، وتشمل ما يلي:

- مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي والانحراف المعياري)
- اختبار t لعينة واحدة (One Sample t-test) لفحص الفروق بين المتوسطات والمقارنات مع القيم المرجعية.
- اختبار t لعينتين مستقلتين (Independent Samples t-test) لمقارنة المتوسطات بين مجموعتين مستقلتين.
- النسب المئوية (%) لتوضيح توزيع الاستجابات بين الفئات المختلفة.
- معامل الارتباط (معامل ارتباط بيرسون) لدراسة طبيعة وقوة العلاقة بين المتغيرات.
- تحليل الانحدار الخطي البسيط (الانحدار الخطي البسيط) لتحديد القدرة التفسيرية والتنبؤية للمتغير المستقل على المتغير التابع

الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة الميدانية.

1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

3- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

4- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة

5- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة

6- عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة

7- الإستنتاج العام

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

نص الفرضية: "توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط."

جدول رقم (15): نتائج معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الإرتباط بيرسون	مستوى الدلالة
جودة الحياة	62	88.35	11.69	-0.095	0.462
الاتزان الانفعالي	62	58.12	5.18		غير دال

يتضح من خلال الجدول الخاص بحساب معامل ارتباط بيرسون بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط أن قيمة معامل الارتباط بلغت (0.095-)، وهي قيمة ضعيفة جدًا وتميل إلى السالب، مما يشير إلى وجود علاقة عكسية ضعيفة للغاية تكاد تكون منعدمة بين المتغيرين.

كما أن مستوى الدلالة الإحصائية بلغ (0.462)، وهو أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما يعني أن هذه العلاقة غير دالة إحصائيًا، وبالتالي لا يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة. وعليه، فإن نتائج التحليل لا تدعم الفرضية التي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط.

وقد تناقضت الدراسة الحالية مع دراسة (بورزق والعايزي 2023) التي كانت نتائجها عن وجود علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والإتزان الانفعالي لدى مربي ومعلمي ذوي الإحتياجات الخاصة، ودراسة (بركات،واضح 2021) حيث بينت الدراسة عن وجود علاقة دالة احصائيا بين جودة الحياة و الإتزان الانفعالي لدى الممرضات، ودراسة (العدساني ،2023) وقد توصلت الى وجود علاقة ايجابي طردية دالة بين الاتزان

الانفعالي والسعادة لدى ممارسي العمل التطوعي بجدة، ودراسة (السميري ،النجار،2016) حيث اظهرت النتائج عن وجود علاقة دالة احصـائيا في جميع مجالات الإتزان الانفعالي والكفاءة الإجتماعية و الدرجة الكلية للسـعادة لدى لدى العاملات في الشـرطة النسـائية الفلسـطينية في محافظات غزة، ودراسـة(Muntean et all 2022) و أظهرت النتائج عن وجود علاقة ايجابية بين الاسـتقرار الانفعالي والرضـا عن الحياة لدى عينة من الأطباء، ودراسة (Asmike M et all 2025) وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير إيجابي ودال إحصـائيًا لكل من توازن الحياة العملية، وجودة الحياة العملية، والسـعادة في العمل، والاستقرار العاطفي على أداء الباريستا، ودراسة (Liang&Zhang2024) التي اظهرت الاتزان الانفعالي يؤثر في كل من الكفاءة الوظيفية وضغوط العمل والصحة النفسية، مما يعكس دوره المهم في التوازن النفسـي داخل بيئة العمل.ودراسـة (Siddiq M et all 2024) وأظهرت النتائج أن الاتزان لانفعالي، إلى جانب الأمن الوظيفي والقدرة على التكيف، يُسـهم بشـكل دال في تعزيز اسـتقرار الموظفين داخل المؤسـسـة ،ودراسـة (Mnju& Basavarajapp,2016) أظهرت النتائج وجود علاقة دالة إحصـائيًا بين تنظيم الانفعال وجودة الحياة.

يمكن تفسـير غياب العلاقة بين المتغيرين الى أثر المرغوبية الاجتماعية إذ تحمل مهنة التعليم في المجتمع الجزائري ثقلا اخلاقيا واجتماعيا كبيرا ،فالاستاذات وبشكل غير واعي ،يملن عند الاجابة على الاسـتبيانات الى تقديم صـورة الاسـتاذة المثالية والمتزنة انفعاليا والتي تعيش جودة حياة مستقرة وعالية ،خوفا من الأحكام التقييمية وهذا الميل الى الاجابات المثالية ،ادى الى تمركز الاجابات وانعدام التباين الحقيقي في البيانات مما يتسبب في انخفاض وانعدام معامل الارتباط بيرسون.

يمكن تفسير غياب العلاقة بأن الاستاذات في مرحلة التعليم المتوسط يطورن مع الخبرة مايعرف بالفصل بين الفضاءات النفسية ،تستطيع الاستاذات الفصل التام بين "جودة حياتها الشخصية والاسرية" و"اتزانها الانفعالي داخل القسم "، بمعنى ان الضغوط الانفعالية العابرة داخل القسم (بسبب شغب التلاميذ أو ضغط الادارة) تظل محصورة في الفضاء المهني ،ولا تسمح لها الاستاذة بأن تلوث او تؤثر على تقييمها العام لجودة حياتها(الاستقرار الاسري ،التقييم الذاتي ،العلاقات الاجتماعية).

وايضا يمكن تفسير هذه النتيجة الى التكيف الوظيفي والصلابة النفسية اذ ان تحقيق الاستاذات لمستوى مرتفع في جودة الحياة ومستوى متوسط في الاتزان الانفعالي يعكس وجود استراتيجيات تأقلم مركبة لدى الاستاذة الجزائرية ،بحكم الأدوار المتعددة (أم ،زوجة ،مربية) تكتسب صلابة نفسية تجعلها تتقبل التقلبات الانفعالية والمهنية كجزء طبيعي وروتيني من العمل ،وبالتالي فإن هذه التقلبات الانفعالية لا تنقص من وعيها بجودة حياتها العامة.

وكذلك يمكن تفسير غياب العلاقة واستقلال المتغيرين احصائيا عن بعضهما البعض الى طبيعة الطور الدراسي (التعليم المتوسط) وخصائص تلاميذ هذه المرحلة اذ تتعامل الاستاذة مع تلاميذ في قمة مرحلة المراهقة والتميع الانفعالي هذا يتطلب منها استهلاكا طاقويا وضبط مستمرا لانفعالاتها (مستوى متوسط أو حذر) لكن في نفس الوقت الشعور بالأمان الوظيفي (الراتب الثابت ،الترسيم ،العطل الفصلية) يحمي جودة حياتها من الانهيار ،وهذا المزيج من "ضغط يومي داخل القسم" و"أمان مادي واجتماعي خارج القسم".

وقد تعود هذه النتيجة الى اثر شبكات الدعم الاجتماعي والاسرية ،ففي المجتمع الجزائري تحظى المرأة العاملة (خاصة في قطاع التعليم) بدعم اجتماعي واسري قوي

(الزوج ،الأهل ،الحضـــانة) هذا الدعم يعمل كمتغير وســيط ومعدل يمتص الصـــدمات والاضطرابات الانفعالية المهنية ،ويوفر للأستاذة بيئة مريحة تعزز جودة حياتها ،مما يلغي الأثر المباشر لعدم الاتزان الانفعالي اللحظي على جودة الحياة الكلية

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن غياب العلاقة الدالة احصـــائيا بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لا يعني غياب التأثير النفسي عمومًا، وإنما يشير إلى أن العلاقة بينهما ليســت مباشــرة أو خطية في هذه العينة، بل تخضــع لتداخل عوامل أخرى أكثر تعقيدًا، وكذلك الى نجاح أستاذات التعليم المتوسط في تفعيل استراتيجية الفصل النفسي والمهني ،حيث يتم عزل الضـــغوط والاضـــطرابات الانفعالية المرتبطة ببيئة القســـم والتعامل مع المراهقين ،وعدم الســماح لها بالامتداد لتؤثر على التقييم العام لجودة حياتهن الشــخصــية والأســـرية .كما يعود ذلك الى احتمال تأثر الإجابات بظاهرة المرغوبية الاجتماعية التي تحجب التباين الحقيقي في درجات افراد العينة.

2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية: مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط مرتفع

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (T) لعينة واحدة (One Sample T-Test) لمقارنة المتوسط الحسابي لعينة الدراسة مع المتوسط الفرضي للمقياس، بهدف تحديد مستوى جودة الحياة لدى أفراد العينة. ويعرض الجدول الآتي النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (16): نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لمستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	$0\overline{X}$	الانحراف المعياري	T	Df	الدلالة الإحصائية

جودة الحياة	62	88.35	78	11.695	6.971	21	0.000 دال إحصائيا

يبين الجدول نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لدراسة مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (88.35) وهو أعلى من المتوسط الفرضي (78)، بفارق واضح. كما أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (6.971) عند درجة حرية (61)، وهي قيمة مرتفعة، وقد كانت دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.05)، حيث بلغت قيمة الدلالة المحسوبة (0.000) وهي أقل من القيمة المعتمدة.

هذا يدل على وجود فرق دال إحصائيًا بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، ولصالح المتوسط الحسابي، مما يشير إلى أن مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط مرتفع، ومنه تحققت الفرضية.

وتوافقت هذه الدراسة مع نتائج دراسة (بومهراس 2023) التي توصلت الى ان مستوى جودة الحياة لدى استاتذة التعليم االابتدائي مرتفع، ودراسة (العايزي وبورزق ،2023) والتي كانت نتائجها ان مستوى جودة الحياة وتوافقت مع دراسة (العدساني 2023) والتي توصلت الى وجود مستوى فوق المتوسط يميل الى الارتفاع في السعادة لدى ممارسي العمل التطوعي بجدة، واختلفت مع دراسة (واضح بركات 2021) حيث توصلت الى ان مستوى جودة الحياة متوسط لدى الممرضات.

يمكن تفسير هذه النتيجة الى دور العوامل الاجتماعية والثقافية الداعمة، مثل الدعم الأسري، والاستقرار الاجتماعي، والعلاقات الإيجابية داخل المحيط الاجتماعي، وهي عوامل تُعتبر من المحددات الأساسية لجودة الحياة في العديد من الدراسات النفسية. وتشير الأبحاث إلى أن الدعم الاجتماعي يُعد من أقوى المتغيرات التنبؤية بجودة الحياة، حيث يساهم في تقليل أثر الضغوط النفسية وتعزيز الشعور بالرضا (Cohen & Wills, 1985).

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن ارتفاع مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط لا يُفسر بعامل واحد فقط، بل هو نتيجة تفاعل معقد بين العوامل المهنية والشخصية والاجتماعية. كما أن هذا المستوى المرتفع يعكس قدرة هذه الفئة على تحقيق توازن نسبي بين متطلبات العمل والحياة الشخصية، مما يعزز من رفاههن النفسي العام.

وعليه، فإن هذه النتيجة تؤكد أن جودة الحياة لدى أفراد العينة ليست فقط ضمن المستوى المقبول، بل تتجاوزه نحو مستوى مرتفع دال إحصائيًا، وهو ما يعكس حالة إيجابية من التكيف والرضا العام عن الحياة في السياق المهني المدروس.

ويمكن تفسير هذا الارتفاع الملحوظ في مستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط بالاستناد الى المقاربة البيئية والمعرفية،حيث ينظر الى جودة الحياة كحالة من التوافق الانسجامي بين تطلعات الفرد وامكانات بيئته ،فالاستاذة في هذه المرحلة التعليمية قد نجحت في تحقيق نوع من الكفاءة البيئية التي مكنتها من استغلال الموارد المتاحة(المهنية والاجتماعية) لتلبية احتياجاتها النفسية و المادية مما رفع من تقييمها المعرفي العام لظروف عيشها.

كما تتماشى هذه النتيجة مع ابعاد الرفاه النفسي التي تركز على النمو الشخصي و الغرض من الحياة اذ تمثل مهنة التعليم للاستاذة مصدرا غنيا للمعنى والقيمة الاجتماعية وهو مايعزز لديها الشعور بالتمكن من البيئة المحيطة و القدرة على التأثير الايجابي في حياة التلاميذ، هذا الشعور بالفاعلية يساهم بشكل مباشر في رفع مؤشرات جودة الحياة الذاتية، بحيث لا تقاس الجودة بمجرد غياب الضغوط بل بمدى النجاح في تحقيق الاهداف الشخصية و المهنية و تطوير العلاقات الاجتماعية مع الاخرين.

وفي اطار المنظور التكاملي، نجد ان هذا المستوى المرتفع يعكس حالة من التوازن بين المؤشرات الموضوعية (كالامن الوظيفي ،والدخل المستقر) والمؤشرات الذاتية (كالرضاالنفسي والتقدير الاجتماعي) فالاستاذة في البيئة التعليمية الجزائرية تحظى بمكانة

اعتبارية تمنحا نوعا ما من الرضا المعنوي الذي يجعلها تدرك حياتها ككل بجودة عالية وبناء عليه فان جودة الحياة لدى هذه العينة هي في عملية ديناميكية مستمرة من التكيف الايجابي واستثمار الموارد النفسية والاجتماعية والمادية المتاحة لتعزيز الرفاه النفسي والمادي.

3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

نص الفرضية: مستوى الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط متوسط.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار (T) لعينة واحدة (One Sample T–Test) لمقارنة المتوسط الحسابي للعينة مع المتوسط الفرضي للمقياس، وذلك لتحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة. ويعرض الجدول الآتي النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (17): نتائج اختبار (T) لعينة واحدة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط

المتغيرات	N	المتوسط الحسابي	$\overline{X}_0$	الانحراف المعياري	T	Df	الدلالة الإحصائية
الإتزان الإنفعالي	62	58.46	58	4.87	0.756	61	0.453 غير دال إحصائيا

يتضح من خلال نتائج اختبار اختبارT لعينة واحدة أن المتوسط الحسابي لدرجات الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط بلغ (58.46)، وهو قريب جدًا من المتوسط الفرضي المحدد بـ (58)، مما يشير مبدئيًا إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة يقع في المستوى المتوسط.

كما بلغت قيمة "T" المحسوبة (0.756) عند درجة حرية (61)، وهي قيمة ضعيفة، يقابلها مستوى دلالة إحصائية (0.453) أكبر من مستوى الدلالة المعتمد (0.05)، مما

يدل على أن الفروق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي غير دالة إحصائيًا. وهذا يعني أنه لا توجد فروق جوهرية بين ما هو ملاحظ في العينة وما هو مفترض نظريًا.

وقد توافقت مع دراسة (واضح بركات 2021) والتي توصلت الى ان مستوى الاتزان الانفعالي متوسط لدى الممرضات، واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (بومهراس 2023) والتي توصلت الى ان مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى عينة من استاذات التعليم الابتدائي ودراسة (العدساني 2023) وكانت من ابرز نتائجها وجود مستوى مرتفع للاتزان الانفعالي لدى ممارسي العمل التطوعي.

ويمكن تفسير هذه النتيجة الى طبيعة السياق التربوي في طور التعليم المتوسط الذي يفرض على الأستاذة نوعا من الاجهاد العاطفي المستمر نتيجة التعامل اليومي مع تلاميذ في مرحلة المراهقة تتسم انفعالاتهم بالحدة والتمرد، وكذلك اعتماد الاستاذات على استراتيجيات تنظيمية مثل اعادة التقييم المعرفي او الكبح الانفعالي وتشير الأدبيات إلى أن المهنة التعليمية تتطلب قدرًا عاليًا من التحكم في الانفعالات أثناء التفاعل اليومي مع التلاميذ، أولياء الأمور، والإدارة التربوية. هذا النوع من المتطلبات المهنية يساهم في ما يُعرف بـ: التنظيم الانفعالي المهني، والذي يؤدي مع مرور الوقت إلى نوع من التوازن الانفعالي المكتسب عبر الخبرة وليس فقط عبر السمات الشخصية (Kyriacou, 2001)، لذا تعرض الاستاذات لضغوط مهنية متكررة ومستمرة، يدفع بهن بشكل تدريجي إلى تطوير آليات تكيف انفعالي أكثر نضجًا وفعالية، تساعدهم على الحفاظ على مستوى متوسط ومستقر من الاتزان الانفعالي.

ويمكن القول إن الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط يتسم بطابع من الاستقرار النسبي، حيث لا يظهر ارتفاعًا أو انخفاضًا حادًا، بل يتمركز حول المستوى

المتوسط النظري، وهو ما يعكس حالة من التوازن النفسي الوظيفي داخل السياق المهني المدروس.

ويمكن تفسير استقرار الاتزان الانفعالي عند المستوى المتوسط بناءا على طبيعة التوافق المعرفي الذي يفرضه التفاعل المستمر بين كفاءة الاستاذة السلوكية و بيئتها المهنية الضاغطة، حيث يمثل المستوى المتوسط حالة من الاقتصاد الانفعالي المتعمد من طرف الاستاذة، اذا تدرك الاستاذة معرفيا ان المبالغة في الانفعال او الافراط في الهدوء قد يؤدي الى اختلال السيطرة التربوية ،مما يدفعها لتبني استجابات متوازنة تحافظ على الحد الادنى من الاستقرار النفسي اللازم في الاداء.

4. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نص الفرضية: توجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لمقارنة المتوسطات الحسابية بين فئتي الحالة الاجتماعية، وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويعرض الجدول الآتي النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (18): نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين للفروق في مستوى جودة الحياة حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
متزوجة	40	86.55	12.39	-1.662	60	0.102	

عزباء	22	91.63	9.72	-1.783			غير دال

يوضح الجدول نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين للكشف عن الفروق في مستوى جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط تبعًا لمتغير الحالة الاجتماعية. حيث بلغ المتوسط الحسابي للمتزوجات (86.55) بانحراف معياري (12.39)، في حين بلغ لدى العزباوات (91.64) بانحراف معياري (9.72).

وقد بلغت قيمة (T) المحسوبة (−1.662) عند درجة حرية (60)، بمستوى دلالة (0.102)، وهي قيمة أكبر من (0.05)، مما يدل على أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائيًا.

وعليه، نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى جودة الحياة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.الفرضية لم تتحقق.

اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (العدساني 2023) التي توصلت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في السعادة تعزي لمتغير الحالة الاجتماعية لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي والتي تعتبر أحد ابعاد جودة الحياة .

ويمكن تفسير هذه النتيجة إحصائيًا بأن التباين داخل كل مجموعة يفوق التباين بين المجموعتين، وهو ما يشير إلى تجانس نسبي في إدراك جودة الحياة بين أفراد العينة، بغض النظر عن الحالة الاجتماعية. هذا يعني أن المتغير المدروس لا يتأثر بشكل واضح بالاختلافات الديموغرافية في هذا السياق، بل يخضع لتأثير عوامل أخرى أكثر عمقًا وتأثيرًا.

ومن الناحية النظرية، تتسق هذه النتيجة مع الطرح العام في علم النفس الإيجابي الذي يرى أن جودة الحياة ليست انعكاسًا مباشرًا للظروف الاجتماعية الظاهرة، بل هي بناء نفسي

مركب يتشكل من تفاعل عدة مكونات معرفية وانفعالية وشخصية (Diener et al., 1999). وبالتالي فإن الحالة الاجتماعية، رغم أهميتها في بعض الجوانب الحياتية، لا تُعد عاملًا حاسمًا في تحديد مستوى جودة الحياة مقارنة بمتغيرات مثل الرضا الذاتي، وتقدير الذات، والمعنى الشخصي للحياة.

ومن ناحية النظرية الانسانية وفق ماسلو الذي اكد على ان الانسان لديه طبيعة جوهرية خيرة أو محايدة ،و النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة ،والبيئة السليمة التي تسمح بالاختيار والنمو ،قد تكون متوفرة في العمل اكثر من البيت ،والاستاذة بغض النظر عن حالتها الاجتماعية ،تجد في مهنة التعليم بيئة تحقق لها النمو الذاتي كما أنه الى أن بعض الأفراد يحققون حاجات التقدير و تحقيق الذات رغم عدم اشباع حاجات الانتماء و الحب(الزواج).فالاستاذة غير المتزوجة قد تجد اشباعا لحاجة الحب من خلال علاقات اسرية او صداقات او ارتباط مهني وتنتقل مباشرة الى حاجات أعلى (التقدير، تحقيق الذات) . والمتزوجة قد تظل عالقة في حاجة امنية او فسيولوجية اذا كان زواجا تعيسا باعتبار ان الترتيب الهرمي لحاجات ليس جامدا بل هناك استثناءات فردية.

كما يمكن تفسير غياب الفروق في ضوء نظرية التكيف التماثلي، التي تفترض أن الأفراد يميلون بعد فترة من التغيرات الحياتية مثل الزواج أو استمرار العزوبة إلى العودة تدريجيًا إلى مستوى ثابت نسبيًا من الرضا وجودة الحياة، نتيجة التكيف النفسي مع الواقع الجديد (Diener et al., 2006). وهذا يجعل الفروق المرتبطة بالحالة الاجتماعية مؤقتة أو غير مستقرة، خاصة في ظل وجود عوامل أخرى أكثر تأثيرًا.

ومن جهة أخرى، يمكن أن يفسر السياق المهني المشترك لهذه الفئة من الأساتذة تقارب مستويات جودة الحياة، حيث تشير الأدبيات إلى أن البيئة المهنية المتشابهة وما تتضمنه من ضغوط عمل، عبء تدريسي، وعلاقات تنظيمية، قد تشكل عاملًا ضاغطًا موحدًا يقلل

من تأثير المتغيرات الشخصية مثل الحالة الاجتماعية (Kyriacou, 2001). وبالتالي فإن الانتماء لنفس المهنة قد يخلق نوعًا من التجانس في إدراك جودة الحياة يفوق الفروق الفردية.

كما أن الفروق غير الدالة قد تُفهم أيضًا في ضوء نتائج بعض الدراسات التي بينت أن الزواج ليس بالضرورة عاملًا إيجابيًا مباشرًا في تحسين جودة الحياة، بل تعتمد آثاره على جودة العلاقة الزوجية ومستوى الدعم العاطفي، في حين أن العزوبة قد ترتبط لدى بعض الأفراد بالاستقلالية والرضا الذاتي (Lucas & Dyrenforth, 2006). وهذا يفسر إمكانية تقارب مستويات جودة الحياة بين المجموعتين رغم اختلاف وضعهما الاجتماعي.

وتتسق هذه النتائج كذلك مع تصورات نموذج الرفاه النفسي لرايف، الذي يؤكد أن جودة الحياة تتحدد عبر أبعاد متعددة مثل النمو الشخصي، العلاقات الإيجابية، والاستقلالية، وهي أبعاد لا تتحدد فقط بالحالة الاجتماعية بل تتأثر بالسياق العام للحياة المهنية والاجتماعية (Ryff, 1989). لذلك فإن غياب الفروق يعكس هيمنة العوامل النفسية والمهنية على حساب المتغيرات الديموغرافية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة ايضا بناء على ديناميكية الكفاءة السلوكية البيئية حيث ينظر الى جودة الحياة كعملية تكيفية تتجاوز الظروف الاجتماعية العابرة ،فالاستاذة سواء كانت عزباء أو متزوجة ،تستمد جودة حياتها من قدرتها على الموازنة بين متطلبات الدور المهني و اشباعاتها الشخصية .هذا التجانس في النتائج يشير ان البيئة المنهية المشتركة في الطور المتوسط تفرض تحديات و مكاسب متساوية تجعل الحالة الاجتماعية متغير ثانوي امام قوة التأثير الوظيفي و الاجتماعي المحيط بالاستاذة.

كما يمكن تعليل غياب الفروق من منظور الرفاه النفسي و النمو الشخصي إذ تبرز ابعاد مثل الاستقلالية و التمكن من البيئة كعوامل جوهرية تشترك فيها العينة باختلاف

حالاتهن الاجتماعية ،فالاستاذة العزباء قد تجد جودة حياتها في النمو المهني و الاستقلالية المادية ،بينما الاستاذة المتزوجة قد تجدها في الدعم الاسري و الارتباط العاطفي ،مما يخلق نوعا من التعادل القيمي في الشعور الكلي بجودة الحياة ،وبذلك تتقارب مستويات الرضا العام نتيجة لتعدد مصادر الاشباع النفسي والوجودي التي تمنحها مهنة التعليم ،مما يجعل جودة الحياة بناء داخلي صلبا لا يتزعزع بتغير المركز الاجتماعي للأستاذة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بوجود حالة من التوازن التعويضي حيث تعمل الميزات الموضوعية للوظيفة كالامان المادي والمكانة الاجتماعية كقاسم مشترك يوحد ادراك الاستاذات لحياتهن، ان غياب الفروق هنا يعد دليلا على ان جودة الحياة لدى الاستاذة الجزائرية هي محصلة لتفاعل معقد بين الهوية المستقرة و القدرة على التكيف، وليست مجرد انعكاس لواقع ديموغرافي بسيط ،مما يعزز فكرة ان الرضا عن الحياة ينبع من الداخل النفسي و قدرة الانا على تطويع الظروف الخارجية بمختلف اشكالها.

بناءً على ذلك، يمكن القول إن جودة الحياة لدى أستاذات التعليم المتوسط لا ترتبط بشكل مباشر بالحالة الاجتماعية، بل تتشكل ضمن منظومة أوسع تشمل العوامل النفسية والمهنية والاجتماعية المتداخلة. كما أن النتائج الحالية تدعم التوجهات الحديثة في علم النفس التي تقلل من أهمية المتغيرات الديموغرافية في تفسير الرفاه النفسي لصالح المتغيرات الديناميكية مثل التكيف والضغوط واستراتيجيات المواجهة.

كما انه من الممكن تفسير هذه النتيجة في ضوء علم النفس الفردي لأدلر فرغم حداثة مفهوم جودة الحياة إلا ان طرحه لضرورة الاهتمام الاجتماعي "يفسر عدم وجود فروق في جودة الحياة لدى الاستاذات باختلاف حالتهن الاجتماعية حيث يرى ان المعنى الحقيقي للحياة وجودتها ينبع من المساهمة مصلحة الاخرين والتعاون معهم باعتبار ان الانسان يسعى بطبيعة الى تحقيق الاهتمام المتبادل و الاندماج الاجتماعي و الشعور بقيمة وجوده

داخل المجتمع ،كما يوضع ان علم النفس يهتم بفهم المعاني التي يكونها الفرد حول حياته لأن هذه المعاني تؤثر بصورة مباشرة في سلوكه و نظرته لحياته توحي بأن جودة الحياة تتحدد اساسا بعوامل نفسية واجتماعية ومعاني ذاتية مرتبطة بالتوفق والاهتمام المتبادل ،أكثر من ارتباطها بالحالة الاجتماعية في حد ذاتها ،ونظرا لطبيعة العمل التربوي القائم على التعاون والتفاعل الانساني والدعم المتبادل داخل المؤسسة التعليمية الذي يمنح دورا اجتماعيا فعالا يتجاوز حدود وضعها الاسري ويسهم في تعزيز الرفاهية النفسية والاجتماعية ،فإن اسلوب الحياة المهني المشترك وما يوفره من شعور بالانجاز و المساهمة المجتمعية قد وحد ادراك الاستاذات لجودة حياتهم ،مما جعل الشعور بالرضا مرتبط بالقيمة الجوهرية للعطاء التربوي و الاندماج في الجامعة وليس بالمتغيرات الاجتماعية التقليدية.(أدلر ،2005 ،ص، 30 – 31).

وتشير هذه المعطيات إلى ضرورة التوجه في الدراسات المستقبلية نحو نماذج تفسيرية أكثر شمولية، تأخذ بعين الاعتبار المتغيرات الوسيطة مثل الدعم الاجتماعي، الضغط المهني، والمرونة النفسية، بدل الاعتماد على المتغيرات الديموغرافية فقط في تفسير جودة الحياة.

5. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة:

نص الفرضية: توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

للتحقق من صحة الفرضية، تم استخدام اختبار (T) لعينتين مستقلتين (Independent Samples T-Test) لمقارنة المتوسطات الحسابية بين فئتي الحالة الاجتماعية، بهدف الكشف عن دلالة الفروق بين المجموعتين. ويعرض الجدول الآتي النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم (19): نتائج اختبار (T) لعينتين مستقلتين للفروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب الحالة الاجتماعية

الحالة الاجتماعية	أفراد العينة	المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
متزوجة	40	58.6750	4.68159	0.449	60	0.486	غير دال
عزباء	22	58.0909	5.29068				

يتضح من خلال نتائج اختبار اختبار T لعينتين مستقلتين عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة/عزباء). حيث بلغ المتوسط الحسابي لدى المتزوجات (58.67) مقابل (58.09) لدى العازبات، وهي فروق طفيفة جدًا من الناحية العددية.

كما أن قيمة "T" المحسوبة بلغت (0.449) عند درجة حرية (60)، وهي قيمة منخفضة، ويقابلها مستوى دلالة (0.486) أكبر من (0.05)، مما يشير إلى أن الفروق بين المجموعتين غير دالة إحصائيًا. وبالتالي، لا يمكن قبول الفرضية التي تنص على وجود فروق في الاتزان الانفعالي تبعًا للحالة الاجتماعية.

وقد اختلفت نتائج هذه الدراسة مع دراسة (العدساني 2023) والتي توصلت الى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي.

من الناحية التفسيرية، تعكس هذه النتيجة تقاربًا في مستوى الاتزان الانفعالي بين أستاذات التعليم المتوسط بغض النظر عن حالتهن الاجتماعية، وهو ما قد يُعزى إلى تأثير عوامل مهنية وبيئية مشتركة (مثل طبيعة العمل التربوي وضغوطه) التي توحد نسبيًا من استجاباتهن الانفعالية.

من الناحية التفسيرية، يمكن فهم هذه النتيجة في ضوء الأدبيات النفسية التي تشير إلى أن الاتزان الانفعالي يُعد سمة نفسية مستقرة نسبيًا تتأثر أكثر بعوامل الشخصية والبناء النفسي الداخلي مقارنة بالعوامل الديموغرافية مثل الحالة الاجتماعية. فبحسب نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية، يرتبط الاتزان الانفعالي (أو عكس العصابية) بسمات داخلية مستقرة نسبيًا عبر الزمن ولا تتغير بشكل مباشر بتغير الوضع الاجتماعي للفرد (McCrae & Costa, 2008).

كما يمكن تفسير غياب الفروق بين المتزوجات والعازبات من خلال نظرية التكيف التماثلي (Hedonic Adaptation)، التي تفترض أن الأفراد يميلون مع مرور الوقت إلى العودة إلى مستوى أساسي من التوازن الانفعالي بغض النظر عن التغيرات الحياتية مثل الزواج أو العزوبة (Diener et al., 2006). وبالتالي، فإن الحالة الاجتماعية قد لا تُحدث تأثيرًا مباشرًا ودائمًا على الاتزان الانفعالي، خاصة في سياق مهني موحد مثل مهنة التدريس.

ومن جهة أخرى، تشير نظرية الضغط والتكيف إلى أن مصادر الضغط الأساسية في حياة الأفراد قد تكون مهنية أو بيئية أكثر من كونها اجتماعية أو أسرية، مما يجعل العامل المهني (طبيعة العمل، عبء التدريس، العلاقات داخل المؤسسة) أكثر تأثيرًا على الاتزان الانفعالي من الحالة الاجتماعية (Lazarus & Folkman, 1984). وهذا ما قد يفسر تقارب مستويات الاتزان الانفعالي بين المجموعتين، حيث تشترك جميع الأستاذات في نفس الظروف المهنية تقريبًا.

كما تتفق هذه النتيجة مع بعض الدراسات في المجال التربوي التي وجدت أن المتغيرات الديموغرافية مثل الحالة الاجتماعية لا تُحدث فروقًا جوهرية في المتغيرات الانفعالية مقارنة

بالمتغيرات التنظيمية والمهنية (مثل الدعم الإداري والضغط الوظيفي)، والتي تُعد أكثر حساسية في تفسير الفروق النفسية بين المعلمين (Kyriacou, 2001).

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي بين المتزوجات والعازبات لا يعني غياب التأثيرات الحياتية، وإنما يدل على أن الاتزان الانفعالي يتشكل ضمن إطار أوسع من العوامل النفسية والمهنية المتداخلة، حيث تتضاءل تأثيرات المتغيرات الاجتماعية الفردية أمام الضغوط المهنية المشتركة.

ويمكن تفسير غياب الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا للحالة الاجتماعية كونه استجابة شرطية مكتسبة تم تعديلها وصقلها بفعل المثيرات المهنية المشتركة داخل بيئة المؤسسة التعليمية لمرحلة المتوسط ،فالاستاذة وبغض النظر عن حالتها الاجتماعية ،تخضع لنفس نظام التعزيز و العقاب المهني و نفس الضغوط الميدانية،مما ادى الى تشكل عادات سلوكية انفعالية متقاربة تهدف الى الحفاظ على الاداء الصفي وتجنب الاحتراق النفسي وبذلك تصبح البيئة التعليمية هي العامل المحدد و الموحد لنمط الاستجابة متجاوزة بذلك تأثير المتغيرات الاجتماعية .

ويمكننا تفسير هذه النتيجة من طبيعة مهنة التعليم التي تفرض على الاستاذة نمطا من الشخصية المتزنة والرزينة كجزء من هويتها المهنية وغرضها في الحياة ،ان تساوي العازبات والمتزوجات في مستوى الاتزان يشير الى ان مصدر هذا الثبات ينبع من الداخل النفسي ومن الالتزام بالقيم التربوية السامية التي تمثل قاسما مشتركا يمنحهن الشعور بالفاعلية و التحكم ،مما يقلل من شأن الاختلافات في الظروف الحياتية الخاصة امام دورهم الوظيفي.

6. عرض ومناقشة نتائج الفرضية السادسة:

نص الفرضية: يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط.

للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام تحليل الانحدار الخطي البسيط (Simple Linear Regression) لتحديد مدى تأثير أحد المتغيرين على الآخر، إضافة إلى قوة العلاقة التنبؤية بينهما. ويعرض الجدول الآتي النتائج المتحصل عليها.

جدول رقم(20): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لتنبؤ بجودة الحياة من خلال الإتزان الإنفعالي

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط R	معامل التحديد R^2	قيمة F	قيمة t	قيمة b	Beta	مستوى المعنوية	مستوى الدلالة	الدلالة
الإتزان الإنفعالي	0.095	0.009	0.548	−0.740	−0.215	−0.095	0.05	462.0	غير دال

يبين جدول نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لدراسة أن قيمة معامل الارتباط (R) بلغت (0.095)، وهي قيمة ضعيفة جدًا، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية شبه منعدمة بين المتغيرين.

كما أن معامل التحديد (R^2) بلغ (0.009)، وهو ما يعني أن جودة الحياة لا تفسر سوى (0.9%) فقط من التغير في الاتزان الانفعالي، وهي نسبة ضئيلة جدًا لا تحمل دلالة تفسيرية قوية، مما يشير إلى ضعف القدرة التنبؤية للنموذج.

أما من حيث الدلالة الإحصائية، فقد بلغت قيمة F (0.548) عند مستوى دلالة (0.462)، وهي قيمة غير دالة إحصائيًا، كما أن قيمة (t) الخاصة بمعامل الانحدار بلغت

(0.740−) وهي أيضًا غير دالة عند مستوى (0.05). إضافة إلى ذلك، فإن قيمة معامل الانحدار (b = −0.215) ومعامل بيتا (Beta = 0.095) يعكسان تأثيرًا ضعيفًا جدًا

وبناءً على ذلك، يتضح أن نموذج الانحدار ككل غير دال إحصائيًا، مما يعني أنه تم رفض الفرضية التي تنص على أنه يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال مستوى الإتزان الإنفعالي لدى أستاذات التعليم المتوسط.

وقد اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (بومهراس 2016) حيث توصلت الى وجود مساهمة دالة للاتزان الانفعالي في التنبؤ بالرضا عن الحياة.

ويمكن تفسير غياب القدرة التنبؤية بالاستناد الى المنظور السلوكي ،الذي يرى ان الاتزان الانفعالي يمثل مجموعة من الاستجابات الاجرائية والميكانيزمات السلوكية المكتسبة والمقيدة بظروف الموقف المهني داخل القسم ،فهو سلوك موجه ومحكوم ببيئة العمل التربوي بهدف ضبط الصف وتسيير التفاعلات مع التلاميذ ،ونظرا لكون هذا الاتزان يعمل كأداة وظيفة ،فانه يظل معزولا عن المساس بالتقييم المعرفي الشامل الذي تجريه الاستاذة لجودة حياتها العامة ،والتي تعتمد على معززات ومخرجات حياتية وبيئية اوسع بكثير من مجرد نجاحها في كبح انفعالاتها او الحفاظ على هدوئها أثناء التدريس ،وهو مايفسر احصائيا عدم قدرة هذا السلوك الموقفي على التنبؤ بمستوى الرفاه العام .

وكما يمكن تفسير هذه النتيجة وفقا للمنظور الانساني من خلال طبيعة بناء تحقيق الذات و النمو الشخصي ،فالاتزان الانفعالي لدى الاستاذة يعد مؤشرا على نضج كفاءتها السلوكية وقدرتها على التكيف الايجابي مع ضغوط مرحلة التعليم المتوسط كجزء من غرضها الوجودي ورسالتها المهنية ،غير ان هذا النضج الاجرائي لا يشكل شرطا كافيا او متغيرا حاسما لبناء شعور كلي بالرضا عن الحياة او جودة العيش، نظرا لأن جودة الحياة

بناء وجداني ومعرفي مركب من عدة ابعاد تشمل الاستقلالية المادية ،و العلاقات الاسرية ،والرضـــا عن المخرجات الاجتماعية وبذلك فان امتلاك الاســـتاذة لدرجة من الاتزان الانفعالي يحمي ادائها المهني ،لكنه لا يملك القدرة التفســـيرية الكافية ليرفع آليا من جودة حياتها او ان يتنبأ بها ،مما يؤكد استقلالية الانساق النفسية في ادراك المحيط.

ويمكننا تعليل وتفســير نتيجة هذه الدراســة كذلك وفق النموذج التدريجي للأحتياجات ،حيث يُنظر الى جودة الحياة في هذا الاطار كمحصـلة لاشـباع هرم الاحتياجات النفسـية و الذاتية المتكاملة ،فالاسـتاذة قد تنجح في تحقيق الاتزان الانفعالي داخل القسـم لاشـباع جاجات الامن الوظيفي أو تقدير الذات المهني ،غير ان هذا الاســتقرار الموقفي لا يعني بالضـرورة اشـباع باقي مسـتويات الهرم العليا كتحقيق الذات الكامل ،او تلبية الاحتياجات المادية و الاجتماعية و الترفيهية و الاســرية التي تبني عليها جودة الحياة ككل، ومن ثم فإن نجاح الاستاذة في ضـبط انفعالاتها ووضـعها في خدمة وظيفتها لايمكنه التنبؤ بمدى اشباعها الشخصي العام خارج بيئة الموسسة ،وهو مايبرر غياب القدرة التنبؤية احصائيا.

كما يتضـح غياب القدرة التنبؤية عند قراءة النتيجة في ضـوء ابعاد الرفاه النفسـي ، اذ أن جودة الحياة وفق هذا المنظور هي بناء فكري وجودي يتأسس على ابعاد جوهرية كبرى (كالاســتقلالية الذاتية، العلاقات الايجابية مع الاخرين ،امتلاك غرض واضــح من الحياة ،والنمو الشــخصــي المســتمر) ،بينما يمثل الاتزان الانفعالي آلية اجرائية لادارة الضــغوط والمواقف اللحظية الصـــعبة ،فإن هذه الآلية بمفردها لاتملك القدرة على بناء هذه الابعاد الوجودية العميقة ،فالأســتاذة قد تكون متزنة انفعاليا في بيئة عملها كإســتراتيجية دفاعية ،لكن هذا الاتزان لا يتنبأ بمدى شـعورها بالاسـتقلالية او جودة علاقاتها الشـخصـية خارج النسق المهني ، مما يجعل المتغيرين يسيران في مسارات معرفية متوازية لا تلتقي تنبؤيا.

أما بالإســـتناد الى المنظور التكاملي لجودة الحياة، فإن الرفاه النفســـي يتشـــكل من التقاطع الديناميكي بين المؤشـــرات الموضـــوعية (كالظروف المادية ،الســـكن ،والدخل) والمؤشرات الذاتية (كالرضا النفسي والتقييم الشخصي). وتكشف نتائج الدراسة الحالية أن الاســتاذة الجزائرية في طور التعليم المتوســط تمارس فصــلا دقيقا في أبعاد هذا المنظور التكاملي إذ إن قدرتها المكتســـبة في الحفاظ على التوازن الانفعالي الوظيفي تتحول من ســـمة محايدة لاتتدخل في صـــياغة الابعاد التكاملية لظروف حياتها، بحيث جودة الحياة محكومة بشـبكة معقدة من التقييمات المعرفية و الظروف الحياتية و البيئية اوسـع، والتي لا تقع تحت سلطة و قدرة تأثير كفاءة الاستاذة في ادارة انفعالاتها داخل القسم .

7. الإستنتاج العام للدراسة:

سعت هذه الدراسة الى تحقيق جملة من الأهداف منها الكشف عن العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط، وكذلك الوقوف على متسويات كل من هذين المتغيرين لدى عينة الدراسة ، ومعرفة ما اذا كانت هناك فروق في المتغيرين تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية ،حيث تشكلت عينة الدراسة من 62 استاذة في طور التعليم المتوسط بولاية الجلفة ،وقد خلصت الدراسة الى النتائج التالية:

- لا توجد علاقة ارتباطية بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط.
- لدى استاذات التعليم المتوسط مستوى مرتفع من جودة الحياة.
- لدى استاذات التعليم المتوسط مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي.
- لا يوجد فروق في مستوى جودة الحياة لدى استاذات التعليم المتوسط تعزى للحالة الاجتماعية.

- لا يوجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط تعزى للحالة الاجتماعية.
- لا يمكن التنبؤ بمستوى جودة الحياة من خلال الاتزان الانفعالي لدى استاذات التعليم المتوسط.

ومنه نستنتج أن عدم وجود علاقة ارتباطية يشير إلى أن الأستاذة تمتلك نوعاً من "الاستقلالية الوظيفية، فهي لا ترهن رصانتها وهدوءها داخل القسم بمدى رفاهيتها أو رضاها عن حياتها الخاصة (جودة الحياة)، بل تتعامل مع انفعالاتها كمهارة مهنية قائمة بذاتها، والأستاذة المتسمة بمستوى مرتفع من جودة الحياة تمتلك نظرة سليمة وموضوعية للحياة ومطالبها، وتتمتع بحالة من التوافق النفسي والاجتماعي ورضا داخلي مرتفع، مما يعمل كصمام أمان يحميها من الضغوط. أما تمتعها بمستوى متوسط من الاتزان الانفعالي، فيجعلها تحافظ على ضبط النفس والهدوء والقدرة على التحكم في انفعالاتها وسيطرتها على نفسها خاصة في تعاملها مع التلاميذ، حيث نجدها تتحمل المسؤولية وتثابر في أداء مهامها والقيام بعملها أطول مدة ممكنة فأستاذة التعليم المتوسط قد استطاعت بناء هوية مهنية ونفسية صلبة تتجاوز الظروف الشخصية والاجتماعية المحيطة بها؛ فكونها "متزوجة" أو "عزباء" لم يعد هو المحدد الأساسي لمدى رضاها عن حياتها أو قدرتها على ضبط انفعالاتها. وهذا يعكس أن الأستاذة تمتلك نوعاً من "الاستقرار البنيوي"؛ حيث تنبع اختياراتها وقدرتها على المواجهة من مرونة ذاتية داخلية ومن خبرة مهنية تراكمت عبر التعامل مع فئة المراهقين، وليس بناءً على وضعها الاجتماعي أو العائلي.

إن فشـــل "الاتزان الانفعالي" في التنبؤ ب "جودة الحياة" يؤكد مرة أخرى على ميزة الفصــل الوظيفي التي تتمتع بها الأســتاذة ، فقدرتها على ضــبط انفعالاتها وردود افعالها داخل القسم لا تسمح آليا برفع رفاهيتها الشخصية أو شعورها العام بالرضا (رغم أهميته)

بأن يكون المحرك الوحيد لجودة حياتها اليومية ومطالبها البيئية. بل نجدها تتحمل المسؤولية وتثابر في أداء مهامها بدافع من الالتزام المهني والوعي بذاتها، مما يمنحها نظرة سليمة وموضوعية للحياة ومطالبها اليومية .وهذا ما يتسم به النموذج الناضج للأستاذة؛ حيث أصبحت أكثر استبصاراً وتقبلاً للخبرات الجديدة، وأكثر قدرة على إدارة المواقف الضاغطة داخل المؤسسة إن هذا التوازن الذي حققته الأستاذة داخل القسم يظل بمثابة مهارة مهنية ودفاعية ناضجة لحماية كفاءتها التدريسية وصحتها النفسية من الاحتراق ،دون ان يمتد بالضرورة ليكون المتغير الحاسم في ادراكها وتقييمها لجودة حياتها العامة بأبعادها المعيشية والاجتماعية الموضوعية والذاتية .

الخاتمة

من خلال الدراســـة التي قمنا بها، والتي ســـعينا من ورائها الى التعرّف على طبيعة العلاقة القائمة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى أســتاذات التعليم المتوســط بمدينة الجلفة، تبين لنا أن هذين المتغيرين يمثلان بعدين أساسيين في شخصية الأستاذة، لكنهما يعملان بشكل مستقل عيادياً وميدانياً.

فجودة الحياة تعبر عن الرضــا العام والســكينة النفســية، بينما يمثل الاتزان الانفعالي مهارة مهنية تُمارس داخل القسم .

حيث أظهرت نتائجنا الميدانية عدم وجود علاقة ارتباطية أو قدرة تنبؤية بينهما، وهذا بحد ذاته اكتشاف محوري في بحثنا إذ يشير إلى أن الأستاذة تمتلك نوعاً من "الاستقلالية الوظيفية". فهي رغم تمتعها بمســـتوى مرتفع من جودة الحياة، إلا أنها تظل محافظة على مســتوى متوســط من الاتزان الانفعالي كأداة للتعامل مع ضــغوط التلاميذ، دون أن يتأثر أحدهما بالآخر، وهو ما أكده أيضاً غياب الفروق تبعاً للحالة الاجتماعية.

إذن، فإن جودة الحياة المرتفعة تمثل "خلفية مســـتقرة" للأســـتاذة، لكنها لا تتدخل بالضرورة في كيفية إدارتها لانفعالاتها الآنية داخل الصف، مما يبرز مجهودها الشخصي في الحفاظ على هذا الفصل الواعي لحماية صحتها النفسية .ومن خلال ما أسفرت عليه الدراسة الحالية من نتائج واستكمالاً لهذا البحث، لابد من الإشارة إلى أن استقلالية هذين المتغيرين عن بعضــها تفتح الباب أمام تســاؤلات ســيكولوجية جديدة حول العوامل الأخرى التي قد تتدخل في بناء الاتزان الانفعالي، وبأمل أن تكون هذه الدراسة انطلاقة لبداية جهد بحثي منظم في مجال البحوث التي تناولت الجوانب العيادية والتربوية، تضـــع الطالبتان جملة من الاقتراحات والتوصيات :

- ضـرورة الفصـل في برامج الدعم النفسـي: عدم الاكتفاء بتحسـين ظروف معيشـة الأسـاتذة (جودة الحياة)، بل يجب تدريبهن بشـكل "منفصـل" على تقنيات الذكاء العاطفي والتحكم الانفعالي الميداني
- تثمين القدرة على "عزل الضـغوط": تشـجيع الأسـتاذات على ممارسـة هذا الفصـل الإيجابي الذي أظهرته الدراســـة، كونه يحميهن من انتقال توترات القســـم إلى حياتهن الشخصية
- توفير مختصـين نفسـيين: في المؤسـسـات التربوية بالجلفة للعمل على رفع مسـتوى الاتزان الانفعالي للأستاذات من "المتوسط" إلى "المرتفع" بما يخدم العملية البيداغوجية.
- اجراء دراسـات مقارنة بين الأطوار التعليمية: اجراء دراسـة مقارنة حول العلاقة بين جودة الحياة والاتزان الانفعالي بين اســتاذات التعليم الابتدائي والتعليم المتوســط والثانوي للكشـــف عن تاثير اختلاف الفئة العمرية للتلاميذ على الاتزان الانفعالي وجودة الحياة للأستاذة.

قائمة المراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- إبراهيم، صفاء صلاح سند. (2016). جودة الحياة والصحة النفسية: طريقك إلى السعادة. دار نشر يسطرون.
- أبو مصطفى، شادي محمد. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة.
- أدلر ، أ.(2005) .معنى الحياة .(عادل نجيب بشري،مترجم).المجلس الأعلى للثقافة.(العمل الأصلي نشر بعنوان What Life Could Mean To You).
- اسمع، الوناس. (2023). علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين. مجلة الأسرة والمجتمع، جامعة المدية، 11(1)، 332-352.
- الأعجم، نادية محمد رزوقي. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسيطرة النفسية. مجلة الفتح، 27(4)، 262-278.
- بكر، جوان إسماعيل. (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين. دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- بن الشيخ، ربيعة. (2015). علاقة الاتزان الانفعالي بالتدفق النفسي: دراسة ميدانية لدى عينة من أساتذة التعليم الثانوي بمدينة ورقلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.
- بن جدو، مسعودة، وبوناصر، خولة. (2024). القدرة التنبؤية لليقظة العقلية بجودة الحياة لدى طلبة سنة أولى ماستر علم النفس وعلوم التربية بجامعة قاصدي مرباح- ورقلة [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.

- بن خنيش، أمينة. (2022). دور التسـيير المعرفي للانفعالات في الصـحة والمرض. مجلة دراسات في علم النفس الصحة، 7(2)، 41-54.
- بن غضـبان، فؤاد. (2015). جودة الحياة بالتجمعات الحضـرية: تشـخيص مؤشـرات التقييم. الدار المنهجية للنشر والتوزيع.
- بن مومن، أسـماء، وعداد، أحسـن. (2019). جودة الحياة كمدخل لتحقيق الرفاه النفسي. مجلة الوقاية والأرغنوميا، جامعة الجزائر 2، 7(1).
- بورزق، جنات، ولعايزي، رندة. (2023). جودة الحياة النفسـية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من مربي ومعلمي ذوي الاحتياجات الخاصـة: دراسـة ميدانية ببعض المدارس والمراكز المتخصـصـة بالمسـيلة [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف.
- بوزناد، سـميرة. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية الذات لدى مسـتشـاري التوجيه والإرشـاد المدرسـي والمهني لولاية المسـيلة. مجلة العلوم النفسـية والتربوية، 8(4)، 114-137.
- بوعمامة، حكيم. (2019). جودة الحياة: المفهوم والأبعاد (دراسـة تحليلية). مجلة العلوم النفسية والتربوية، 8(1)، 343-360.
- بومهراس، الزهرة. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضـا عن الحياة لدى أسـاتذة التعليم الابتدائي: دراسـة ميدانية بابتدائيات دائرة متليلي – ولاية غرداية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 15(1).
- تلي، سـهام. (2020). تقنين مقياس جودة الحياة لمحمود عبد الحليم منسـي وعلي مهدي كاظم على عينة من طلاب سـنة أولى جذع مشـترك علوم اجتماعية: دراسـة ميدانية بجامعة محمد بوضياف [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف.
- جبران، ريان، وبن يحيى، صبرينة. (2024). جودة الحياة والتوافق النفسي لدى أساتذة التعليم الثانوي بثانوية طاهر سرير بالجزائر. مجلة الروائز، 8(2)، 301-319.

- الحجرف، شيخة بداح فلاح. (2020). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت. الجمعية المصرية للقراءة والمعرفة، جامعة القاهرة، 177-201.
- حساني، فاطمة. (2024). جودة الحياة لدى أساتذة التعليم المتوسط. مجلة السراج في التربية وقضايا المجتمع، 8(2)، 243-261.
- حمدان، محمد حلمي خلف. (2018). قياس جودة الحياة لدى الأشخاص ذوي الإعاقة وتأثير بعض المتغيرات الديموجرافية عليها. دار نشر يسطرون.
- حمدان، محمد كمال محمد. (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة.
- حمزاوي، رفيدة، وجلول، مروة. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة ابن خلدون.
- حمزة، فاطمة. (2019). المساندة الاجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى العاملات بالقطاع الصحي [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة عمار ثليجي.
- حمزة، فاطمة، وبوداود، حسين. (2018). تقنين مقياس جودة الحياة المختصر الصادر عن منظمة الصحة العالمية (WHOQOL-BREF) على عينات من البيئة الجزائرية. مجلة العلوم الاجتماعية والتربوية، 3(2)، 1-20.
- دويدة، آسية، واليازيدي، فاطمة الزهراء. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بالتوجه نحو المستقبل لدى عينة من طلبة الجامعة – بالبليدة. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 8(1)، 902-926.
- ديوا، مكي بابكر سعيد، والصديق، محمد الطيب. (2019). دور المقررات الدينية في تحقيق الاتزان الانفعالي وتعزيز المسؤولية الاجتماعية لدى طالبات أقسام الدراسات الإسلامية بالجامعات السودانية. المجلة العربية للدراسات الإسلامية والشرعية، جنوب جامعة الجزيرة، (7)، 267-292.

- رابحي، عبد المالك. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالأغواط [أطروحة دكتوراه غير منشـــورة]. جامعة عمار ثليجي.
- رابحي، عبد المالك، وسلامي، باهي عون علي. (2019). مستوى الاتزان الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بالأغواط. مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الأغواط، 7(32)، 131-141.
- الربيع، فيصـــل خليل، وعطية، رمزي محمد. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1117-1136.
- رزيج، فيصـــل حمدي. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالطفو الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 30(6)، 390-414.
- رقية/معافة، معافة/رقية، وعاشور، لعور. (2023). محددات ومستوى جودة الحياة لدى المرأة العاملة – دراسة ميدانية بجامعة 20 أوت 1955 سكيكدة. المجلة الجزائرية للعلوم الاجتماعية والإنســـانية، 11(1)، 143-162. (ملاحظة: تم دمج المدخلين المتكررين لهذا المرجع).
- رمضان، هادي صالح. (2012). الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 19(10)، 533-569.
- زاهي، منصور، والأسود، الزهرة. (2015، أبريل). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتدريس الإبداعي لدى عينة من أساتذة الجامعة الجزائرية [ورقة بحثية]. المؤتمر الإقليمي حول تطوير الإبداع والتفكير النقدي في الجامعة العربية، مملكة البحرين.
- السبعاوي، فضيلة عرفات محمد. (2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من

قبل الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضـــوا. مجلة التربية والعلم، 15(3)، 267-293.

- السـمیري، نجاح عواد، والنجار، يحيى محمود. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الاجتماعية والسعادة النفسية لدى العاملات في جهاز الشرطة الفلسطينية في محافظات غزة. جامعة الأقصى.
- شاشة، نورة. (2023). إدارة الوقت وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المسؤولين ببلديات توقرت [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة قاصدي مرباح.
- شاطي، عبد العباس غضيب، وزغير، كريم حسن علوان. (2020). الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأهلية. مجلة ذي قار للعلوم الإنسانية، 10(1)، 378-422.
- شفيق، جمال أحمد. (2016). دور الإخصائي النفسي في تحسين جودة الحياة لدى الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة. وزارة الثقافة، الهيئة العامة لقصور الثقافة.
- شقير، زينب محمود. (2009). مقياس تشخيص معايير جودة الحياة (للعاديين وغير العاديين): كراسة التعليمات. جامعة طنطا.
- الشمايلة، تهاني بسام. (2020). مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة ذوي صعوبات التعلم وعلاقته بتقبل الذات لديهم [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة مؤتة.
- شهاوي، هناء إبراهيم. (د.ت.). اضطراب قصور الانتباه المصحوب بالنشاط الحركي الزائد: دليل المعلم والوالدين في التعامل معهم. مكتبة الأنجلو المصرية.
- الشـيباني، نجية محمد بشـير. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضـوء بعض المتغيرات. المجلة الأفريقية للدراسـات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 2(2)، 469-487.
- صادق، ليلى محمود عبد الحكيم. (2022). جودة الحياة لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة – جامعة المنصورة، 8(4)، 435-480.

- الصـــالح، بوعزة، وقيرواني، زهية، وقيرواني، صـــباح. (2020، فبراير). المفاهيم المرتبطة بجودة الحياة والصـعوبات التي تواجهها [عرض ورقة علمية]. أعمال الملتقى الوطني الأول: جودة الحياة والتنمية المســـتدامة في الجزائر – الأبعاد والتحديات، جامعة محمد لمين دباغين – سطيف 2، الجزائر.
- عايدي، نادية. (2019). مســـتوى جودة الحياة الصـــحية لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، 6(2)، 1146–1159.
- عبيد، عائشـــة. (د.ت.). جودة الحياة وســـبل تحقيقها في ظل علم النفس الإيجابي. مجلة تاريخ العلوم، (6).
- العدساني، لمياء عبد الله. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة. مجلة كلية التربية العلمية، 39(12)، 60–103.
- العطاس، فاطمة بنت عمر بن علي، والقحيز، أسماء بنت محمد بن حسين. (2021، يوليو). دور المقرر الحديث (1) في تحقيق الاتزان الانفعالي وتعزيز المســـؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الثانوية. المجلة العربية للعلوم التربوية والنفســـية، 5(22)، 535–578.
- العمري، محمد ظافر سلمان. (2023). جودة الحياة وعلاقتها بتقدير الذات والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بالمملكة العربية السعودية. Penerbit NEM.
- العنزي، س. غ. (2023). جودة الحياة: الأنواع والأبعاد والمؤشـــرات والاتجاهات المفسرة. مجلة مستقبل العلوم الاجتماعية، 15(1)، 41–76.
- الغداني، ناصـر بن راشـد بن محمد. (2014). أسـاليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضـطربين كلاميًا بمحافظة مسـقط [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة نزوى.
- غطاس، أســماء، ومســعودي، زينب. (2020). علاقة الاتزان الانفعالي بالضـــغوط النفسية لدى طلبة الجامعة [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة حمه لخضر.

- كيبوش، إكرام، وصافة، بختة. (2023). إدارة الأزمات الأسرية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المرأة العاملة: دراسة ميدانية على عينة من النساء العاملات على مستوى عدة مؤسسات – تيارت [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة ابن خلدون.
- مالكي، ربيعة. (2023). مصدر الضبط وعلاقته بالاتزان الانفعالي والانضباط الصفي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية [أطروحة دكتوراه غير منشورة]. جامعة محمد خيضر.
- مبارك، سليمان سعيد. (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 7(2)، 65–91.
- مزوزي، سونيا. (2024). مستوى جودة الحياة والسلوك الصحي لدى التلاميذ المصابين بداء السكري: دراسة عيادية لأربع حالات بثانوية بجاوي محمد – بسكرة [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة محمد خيضر.
- مسعودي، امحمد. (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي: دراسة تحليلية. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (20)، 203–220.
- مشري، سلاف. (2014). جودة الحياة من منظور علم النفس الإيجابي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية – جامعة الوادي، (8)، 215–237.
- معوض، دينا صلاح الدين إبراهيم. (2017). جودة الحياة المدركة وعلاقتها بالكمالية المعرفية لدى طلاب كلية التربية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة تطوير الأداء الجامعي، 5(2)، 163–195.
- ناصر، عبد الله مطلق. (2022). جودة الحياة وعلاقتها بالمساندة الاجتماعية. مجلة كلية الآداب بقنا، 31(55).
- نجلة، عبد الفتاح. (2006). العلاج النفسي بالموسيقى. عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- هبري، منال، وبشلاغم، يحيى. (2018، سبتمبر). ماهية جودة الحياة ومجالاتها الأساسية. مجلة التنوير، جامعة تلمسان، (7).

- واضــح، وردة، وبركات، صــورية. (2021). جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الممرضــات: دراســة ميدانية بمســتشــفى مقرة ولاية المســيلة [مذكرة ماســتر غير منشورة]. جامعة محمد بوضياف.
- الياصـــجين، فرحان. (2024). دراســـات في نظريات علم النفس النمو والتعلم. دار الجنان للنشر والتوزيع.

المصادر الأجنبية:

- Asmike, M., Hasanah, K., & Maharani, R. S. S. (2025). Analisis work-life balance, quality of worklife, happiness on work dan emotional stability terhadap kinerja barista di coffeeshop Kota Madiun. JUMANSI: Jurnal Ilmiah Manajemen dan Akuntansi Medan, 7(2)
- Clark, L. A., & Watson, D. (2019) Constructing validity: Basic issues in objective scale development. Psychological Assessment, 31(12), 1412–1427 .
- Cohen, R. J., & Swerdlik, M. E. (2018). Psychological testing and assessment: An introduction to tests and measurement (9th ed.). McGraw-Hill Education.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357 .
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2021). Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches (5th ed.). SAGE Publications.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). Scale development: Theory and applications (5th ed.). SAGE Publications.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. AmericanPsychologist,61(4),305–314. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. American Psychologist, 61(4), 305–314. https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.4.305
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin,125(2),276–302.https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276.

- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. Psychological Bulletin, 125(2), 276–302. https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276.
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. Educational Review, 53(1), 27–35. https://doi.org/10.1080/00131910120033628.
- Liang, Z., Zhang, M., Tang, T., Ye, H., Yang, M., Yao, M., Chen, J., Li, H., & Zeng, Y. (2024, July 22). The role of emotional stability in employees' job competence, job stress, and mental health: A moderated mediation model [Preprint]. Research Squar
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? Journal of Personality and Social Psychology, 90(5), 786–795. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.786.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the existence of social relationships matter for subjective well-being? Journal of Personality and Social Psychology, 90(5), 786–795. https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.786.
- Manju, H. K., & Basavarajappa. (2016). Role of emotion regulation in quality of life. The International Journal of Indian Psychology, 4(1), 5-11.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2008). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), Handbook of personality: Theory and research (3rd ed., pp. 159–181). Guilford Press.
- Muntean, L. M., Nireștean, A., Popa, C. O., Strete, E. G., Ghiga, D. V., Sima-Comaniciu, A., & Lukacs, E. (2022). The relationship between emotional stability, psychological well-being and life satisfaction of Romanian medical doctors during COVID-19 period: A cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(5), Article 2937
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069.
- Sugeng, Amalia, R., Deputri, S. T. W., Siddiq, D. M., Syaroni, B., & Mustafa, T. (2024). Employee job security, emotional stability and adaptability in predicting employee retention among Gen Z employees.

International Journal of Entrepreneurship and Business Development (IJEBD), 7,.(3)

- Thabane, L., Ma, J., Chu, R., Cheng J., Ismaila, A., Rios, L.P., Holbrook, R., & Giangregorio, L. (2010). A tutorial on pilot studies: wat, why and how? BMC Medical Research Methodology,10(1)
- Theofilou, P.(n.d.). Quality of life: Definition and measurement. Europe's Journal of Psychology

قائمة الملاحق

الملحق (01)

معلومات عامة:

الوظيفة:..... السن:.....ا.....لخبرة(عدد سنوات العمل):.....

المستوى التعليمي:..... الوضعية الاجتماعية (متزوجة/ غير متزوجة) :..... مؤسسة العمل.....

هل تعانين من أي أمراض عضوية أو اضطرابات نفسية ؟.....

1- مقياس جودة الحياة (WHOQOL-BREF)

التعليمة : فيما يلي مجموعة من العبارات تهدف إلى معرفة نظرتك واتجاهك نحو جودة الحياة التي تعيشها وصحتك وغير ذلك من مجالات الحياة ، لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة ، الرجاء قراءة كل عبارة جيدا واختيار البديل الذي يناسبك أكثر بوضع علامة (X) مع الإجابة على جميع الاسئلة .

		سيئة جدا	سيئة	ليست سيئة وليست جيدة	جيدة	جيدة جدا
1	ما هو تقييمك لجودة حياتك ؟					
		غير راض تماما	غير راض	رضا متوسط	راض	راض جدا
2	ما مدى رضاك عن صحتك ؟					

		لا اطلاقا	قليلا	متوسط	كثيرا	كثيرا جدا
3	إلى أي درجة تمنعك حالتك الصحية من أداء ما أنت بحاجة إلى القيام به					
4	إلى أي درجة انت بحاجة لعلاج طبي لتأدية نشاطاتك اليومية					
5	إلى أي درجة تستمتعين بحياتك؟					
6	إلى أي درجة تشعرين أن لحياتك معنى					
		ضعيفة جدا	ضعيفة	متوسطة	جيدة	جيدة جدا

7	ما درجةقدرتك على التركيز ؟					
8	ما درجة شعورك بالأمان في حياتك اليومية ؟					
9	إلى أي درجة تعد بيئتك المادية بيئة صحية					
		لا اطلاقا	قليلا	بقدر متوسط	كثيرا	تماما
10	هل لديك الطاقة الكافية لأداء مهامك اليومية؟					
11	هل لديك القدرة على تقبل مظهرك الجسماني؟					
12	هل لديك المال الكاف لقضاء احتياجاتك؟					
13	هل تتوفر لديك المعلومات التي تحتاجها في حياتك اليومية ؟					
14	إلى أي مدى لديك الفرصة للقيام بالأنشطة الترفيهية					
		سيئة جدا	سيئة	متوسطة	جيدة	جيدة جدا
15	ما مدى قدرتك على التنقل؟					
		غير راض تماما	غير راض	رضا متوسط	راض	راض جدا
16	ما مدى رضاك عن نومك ؟					
17	ما مدى رضاك عن قدراتك على أداء انشطتك اليومية؟					
18	ما مدى رضاك عن قدرتك على العمل؟					
19	ما مدى رضاك عن ذاتك؟					
20	ما مدى رضاك عن علاقاتك الشخصية					
21	ما مدى رضاك عن حياتك الجنسية؟					
22	ما مدى رضاك عن الدعم المقدم من أصدقائك					
23	ما مدى رضاك عن ظروف معيشتك(المكان)؟					
24	ما مدى رضاك عن الخدمات الصحية المقدمة لك؟					
25	ما مدى رضاك عن المواصلات المتاحة لك (وسائل النقل)؟					

		أبدا	نادرا	غالبا	في كثير من الأحيان	دائما
26	في الأيام القليلة السابقة هل انتابتك مشاعر سلبية كالمزاج السيئ أو القلق أو اليأس أو الاكتئاب					

الملحق رقم(02)

الملحق رقم (2): مقياس الاتزان الإنفعالي

	العبارات	دائما	أحيانا	أبدا
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين			
2	أعتقد أنني حاسم في اتخاذ القرارات			
3	عندما أنفعل و أثور أعاني من التأتأة و التلعثم			
4	أستطيع التكيف مع المشكلات الحياتية			
5	أفقد الثقة بسهولة في أي شخص			
6	أستطيع التغلب على المصاعب مهما كانت			
7	أفكر جيدا قبل القيام بأي عمل			
8	أتصرف بشكل طبيعي مع الغرباء			
9	أتضايق من المناقشة و الجدال			
10	أجد صعوبة في التعرف على أصدقاء جدد			
11	من السهل علي تقديم و تعريف أشخاص لآخرين			
12	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة			
13	أنا حساس جدا من سخرية و تهكم الآخرين			
14	أستطيع العمل بنشاط في المواقف الضاغطة			
15	يصعب علي تغيير آرائي و معتقداتي			
16	أعتقد أنني متقلب المزاج			
17	من الصعب أن تؤثر انفعالاتي على قراراتي			
18	أتماسك في المواقف الانفعالية الصعبة			
19	لدي القدرة على إخفاء انفعالاتي أمام الآخرين			

20	أثور بسهولة لأتفه الأسباب			
21	أشعر أن بداخلي كثير من الصراعات			
22	يراني الآخرون شخصية هادئة			
23	أشك في كثير من الأفعال التي أقوم بها			
24	أنظر للمستقبل بتفاؤل			
25	أنا راض عن حياتي و نفسي			
26	أنظر عاد للجانب المشرق من الأمور			
27	أشعر بالهدوء و الاطمئنان الداخلي			
28	تنتابني حالات من النفور و اللامبالاة			
29	أشعر بالاكتئاب عند استيقاظي في الصباح			

الملحق رقم(03): مخرجات البرنامج الإحصائي "SPSS"

Group Statistics

	مجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجات	غليا	8	107.1250	6.91659	2.44539
	دنيا	8	90.2500	1.03510	.36596

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
درجات	Equal variances assumed	11.912	.004	6.825	14	.000	16.87500	2.47262	11.57176	22.17824
	Equal variances not assumed			6.825	7.313	.000	16.87500	2.47262	11.07860	22.67140

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.652	26

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.605
		N of Items	13[a]
	Part 2	Value	.489
		N of Items	13[b]
	Total N of Items		26
Correlation Between Forms			.761
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.864
	Unequal Length		.864
Guttman Split-Half Coefficient			.858

a. The items are: Q1, Q3, Q5, Q7, Q9, Q11, Q13, Q15, Q17, Q19, Q21, Q23, Q25.

b. The items are: Q2, Q4, Q6, Q8, Q10, Q12, Q14, Q16, Q18, Q20, Q22, Q24, Q26.

Group Statistics					
	مجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
درجات	عليا	8	52.0000	2.32993	.82375
	دنيا	8	66.6250	1.76777	.62500

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
درجات	Equal variances assumed	.553	.469	-14.144	14	.000	-14.62500	1.03402	-16.84275	-12.40725
	Equal variances not assumed			-14.144	13.053	.000	-14.62500	1.03402	-16.85794	-12.39206

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.666	29

1.

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded[a]	0	.0
	Total	30	100.0
a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.			

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.425
		N of Items	15[a]
	Part 2	Value	.584
		N of Items	14[b]
	Total N of Items		29
Correlation Between Forms			.471
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.640
	Unequal Length		.641
Guttman Split-Half Coefficient			.639
a. The items are: Q1, Q3, Q5, Q7, Q9, Q11, Q13, Q15, Q17, Q19, Q21, Q23, Q25, Q27, Q29.			
b. The items are: Q29, Q2, Q4, Q6, Q8, Q10, Q12, Q14, Q16, Q18, Q20, Q22, Q24, Q26, Q28.			

(معامل ارتباط بيرسون)

Correlations

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
جودة	88,3548	11,69573	62
إتزان	58,1290	5,18347	62

Correlations		
	جودة	إتزان

جودة	Pearson Correlation	1	-,095
	Sig. (2-tailed)		,462
	N	62	62
إتزان	Pearson Correlation	-,095	1
	Sig. (2-tailed)	,462	
	N	62	62

(اختبار ت لعينة واحدة)

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	62	88.3548	11.69573	1.48536

One-Sample Test

	Test Value = 78					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
TOTAL	6.971	61	.000	10.35484	7.3847	13.3250

(اختبار ت لعينة واحدة)

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	62	58.4677	4.87119	.61864

One-Sample Test

	Test Value = 58					
					95% Confidence Interval of the Difference	
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
TOTAL	.756	61	.453	.46774	-.7693	1.7048

(اختبار ت لعينتين مستقلتين)

Group Statistics					
	state	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	married	40	86.5500	12.39510	1.95984
	single	22	91.6364	9.72256	2.07286

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	.536	.467	-1.662	60	.102	-5.08636	3.06054	-11.20836	1.03563
	Equal variances not assumed			-1.783	52.665	.080	-5.08636	2.85266	-10.80893	.63621

(اختبار ت لعينتين مستقلتين)

Group Statistics					
	state	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TOTAL	married	40	58.6750	4.68159	.74022
	single	22	58.0909	5.29068	1.12798

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
TOTAL	Equal variances assumed	.491	.486	.449	60	.655	.58409	1.30152	-2.01934	3.18752
	Equal variances not assumed			.433	39.079	.667	.58409	1.34917	-2.14469	3.31287

(تحليل الانحدار الخطي البسيط)

Variables Entered/Removed[a]			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	جودة[b]	.	Enter
a. Dependent Variable: اتران			

b. All requested variables entered.

Regression

Variables Entered/Removed[a]			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	إتزان[b]	.	Enter
a. Dependent Variable: جودة			
b. All requested variables entered.			

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,095[a]	,009	-,007	11,73930
a. Predictors: (Constant), إتزان				

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	75,530	1	75,530	,548	,462[b]
	Residual	8268,664	60	137,811		
	Total	8344,194	61			
a. Dependent Variable: جودة						
b. Predictors: (Constant), إتزان						

Coefficients[a]						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	100,833	16,922		5,959	,000

	إتزان	-,215	,290	-,095	-,740	,462
a. Dependent Variable: جودة