جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق

د/ السيد كامل الشربيني منصور
مدرس بقسم علم النفس التربوي
(تخصص تربية خاصة)
كلية التربية بالعريش-جامعة قناة السويس

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلي تحديد الفروق بين النوع، والتخصص، والسن كل علي حدة في أبعاد مقياس جودة الحياة، وفحص الفروق بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في متغيرات الدراسة، وتحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس جودة الحياة وأبعاد متغيرات الدراسة، ومدي إسهام هذه المتغيرات في تفسير مقياس جودة الحياة، وقد أجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها (٤٠٣) طالب وطالبة بكلية التربية بالعريش -جامعة قناة السويس من السنة الثانية إلي الرابعة، بالقسمين العلمي والأدبي، وبلغ عدد الطلاب في السنة الثانية (١١٥)، و في السنة الثالثة (١٢٣)، وفي السنة الرابعة (١٦٥) . وتم تطبيق أدوات الدراسة الآتية علي عينة الطلاب : مقياس جودة الحياة. (إعداد الباحث)، مقياس الذكاء الانفعالي (إعداد: سليمان محمد، عبد الفتاح رجب، ٢٠٠٢) مقياس سمة ما وراء المزاج (للمراهقين والراشدين(إعداد: بيتر سالوفي وآخرون،١٩٩٥)،قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (إعداد: توم بيوتشانان، ٢٠٠١)، قائمة القلق الحالة – السمة. (إعداد : سبيلبيرجر وآخرون،١٩٨٣) وانتهت نتائج الدراسة إلي الآتي:

١- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي الطلاب الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة :علاقات إيجابية مع الأسرة،علاقات إيجابية مع الآخرين،الرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية .

٢- وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي طلاب القسم العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة :الدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية.

٣- وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعات الطلاب تبعاً لاختلاف أعمارهم الزمنية في بُعدي الرضا عن الحياة، وعلاقات إيجابية مع الآخرين.

٤- وجود فروق دالة إحصائياً بين الطلاب منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في متغيرات الدراسة.

٥- وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة ومتغيرات الدراسة.

٦ – تباين الإسهامات النسبية لأبعاد متغيرات الدراسة في أبعاد مقياس جودة الحياة، وكذلك لأبعاد متغيرات الدراسة في الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة.

جودة الحياة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق

د/ السيد كامل الشربيني منصور
مُدرس بقسم علم النفس التربوي
(تخصص تربية خاصة)
كلية التربية بالعريش-جامعة قناة السويس

مقدمة :

يُعد موضوع جودة الحياة من الموضوعات الحيوية التي تمثل لُب علم النفس الإيجابي، ولعل ذلك يعود إلي شعور الفرد بالسعادة وبالرضا عن حياته (Cummins , 1998;Carr, 2004, 39) والإقبال عليها بحماس، والرغبة الحقيقية في معايشتها، وبناء شبكة من العلاقات الإيجابية مع المحيطين به، وقدرة متنامية علي مجابهة المواقف المشكلة من خلال طرح بدائل جيدة لحلها، وشعوره المتزايد بالأمن والطمأنينة، والثقة في قدراته، وميله إلي الدُعابة، وسعيه الدءوب صوب إنجاز أهدافه، وعدم الإحساس بالفشل عندما يعجز عن مواجهة بعض المواقف العسيرة، وتمتعه بالصحة النفسية والبدنية، كل هذا من شأنه أن يزيد من طموحاته الحياتية فضلاً عن إحساسه الداخلي بما حققه من إنجازات أكاديمية مرموقة تمكنه من تبوء موقع وظيفي في المستقبل .

ويسهم الذكاء الانفعالي بدور مُتميز في جودة الحياة، فتشير الكثير من الأحداث إلي أن الأشخاص المتميزين في الذكاء الانفعالي، ويعرفون جيداً مشاعرهم الخاصة، ويقومون بإدارتها جيداً، ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بكفاءة، هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة، وهم الأكثر إحساساً بالرضا عن أنفسهم، والتميز بالكفاءة في حياتهم، وبقدرتهم علي السيطرة علي بنيتهم العقلية بما يدفع إنتاجهم قُدماً إلي الأمام. (جولمان، ٢٠٠٠، ٥٨)

وتتأثر جودة الحياة بالعوامل البيئية وسمات الشخصية والتفاعل بينهما، فالحرية، والمعرفة، والاقتصاد، والصحة، والشعور بالأمان في إقامة العلاقات الاجتماعية، والروحانيات، والبيئة، والترويح . (Hajiran , 2006 , 33-34) تُمثل مكونات موضوعية، وذاتية تتواجد لدي كل الأفراد مع الاختلاف في الدرجة (Cummins , 2005 , 700)

ويتعرض طلاب الجامعة في الآونة الأخيرة إلي عدد من التغيرات التي تتباين في كثير من الجوانب عن المراحل التعليمية السابقة، فهم يتعاملون مع أعضاء هيئة تدريس جُدد، و طُرق تدريس متنوعة وأنماط مختلفة من الامتحانات، ولذا فإنهم من الممكن أن يعجزوا

عن مجابهة هذه التغيرات، ويُصبحون عُرضة للتوتر والقلق وانخفاض رضاهم عن حياتهم وتدني قدرتهم علي الشعور بالسعادة. فقد كشفت نتائج دراسة (بدر الأنصاري، ٢٠٠٤) إلـي أن أعلـي معدلات انتشار القلق كانت لدي المصريين من طلاب الجامعة مقارنة بثمانية دول عربية أخـري. ولهذا فإن تحديد جودة الحياة تزودنا بمعلومات مفيدة فيما يتعلق بطبيعة الأفراد الذين يعانون مـن اضطرابات القلق، وفي الإسهام كما يري سبرينجر وآخرون(Spranger, et al .,2000)

في تنمية البرامج الملائمة للتعـامل ومواجهة اضطرابات القلق. مما يترتب عليه خفض التكاليف وزيادة رضاهم الأكاديمي باعتباره يمثل أهمية بالغة للمُتعلم، وقمة أولوياته، لأنه يؤهله للالتحـاق بالمهنة التي يرغب فيها بعد الانتهاء من الدراسة الجامعية. وهذا ما انتهت إليه نتائج دراسة أوشي ودينر (Oishi & Diener , 2001) إلي أن الأفراد الذين يتمتعون برضا مرتفع عـن حيـاتهم يقدرون المجالات الكُلية Global Domain (علي سبيل المثال: التعليم) بدرجة أفضل من هؤلاء الذين ينخفض رضاهم عن حياتهم، كما أعطي نفس المستوي من الرضا للمجلات المحددة (الرضا عن المُعلم، المنهج).

مشكلة الدراسة:

يلاحظ وجود اتساق إلي حد كبير في نتائج الدراسات التي عُنيت بفحص الفروق بين الإناث والذكور في مكونات جودة الحياة. فقد أشارت نتائج دراسة رافيل، هوبنر وآخرون (Raphael , 1996 ; Huebner , et al ., 2000) إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور في مكونات جودة الحياة . أما دراسة شا (Cha , 2003) فأشارت نتائجها إلي عدم وجود فروق بين الإناث والذكور في الرضا عن الحياة أو في الدرجة الكُلية للهناء.أما دراسة مورجني وجيرياني (Moorjani & Geryani , 2004) فقد خلصت نتائجها إلي أن الطلاب الذكور حصلوا علي درجات مرتفعة علي أبعاد الهناء الشخصي مقارنة بالطالبات، وإن كانت الفروق بينهما نسبياً ضئيلة . وأما دراسة جونزاليز وآخرون (Gonzalez , et al.,2005) فانتهت نتائجها إلي أن النوع يكون مرتبط بأبعاد محددة من الهناء الشخصي.

وأما عن متغير العمر الزمني فقد انتهت نتائج الدراسات إلي عدم وجود اتفاق في متغير العُمر الزمني في مكونات جودة الحياة.فتشير نتائج دراسة رايف (Ryff.1995 ,100) إلي أن السيطرة علي البيئة والاستقلالية تزداد مع التقدم في العمر الزمني، ولاسيما للراشدين صغار السن إلي مرحلة منتصف العمر، أما النمو الشخصي، والغرضية من الحياة تنخفض لاسيما في الفترة من منتصف العمر إلي مرحلة الشيخوخة، أما العلاقات الإيجابية مع الآخرين، وقبول الذات فلم توجد فروق دالة إحصائياً عبر مراحل العمر. وأسفرت نتائج دراسة هوبنر وآخرون (Huebner , et

(2000 ., al عن عدم وجود فروق دالة إحصائياً في الرضا عن الحياة في متغير العُمر الزمني. وأسفرت نتائج دراسة جونزاليز وآخرون (Gonzalez , et al ., 2005)إلي أن العُمر يكون مرتبطاً بأبعاد محددة من الهناء الشخصي.

أمـا عن العلاقـة بين كل من جودة الحياة والذكاء الانفعالي فقد تراوحت الارتباطات ما بين منخفض إلي مرتفع فأسفرت نتائج دراسة بار- أون (Bar-On , 1997) عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين جَودة الحياة والذكاء الانفعالي كان(٠,٤١) وتشير نتـائج دراسـة ميـر وآخرون (Mayer , et al ., 2000, 288) إلي وجود ارتباطات منخفضة بين الذكاء الانفعـالي والرضـا عن الحيـاة كانت (٠,١١) وانتهت نتائج دراسـة سكت وآخرون ., Schutte. et al) (2002 إلي أن الذكاء الانفعالي المرتفع يرتبط بدلالة مع الهناء الانفعـالي (ر=٠,٥٥) وخلصـت نتائج دراسة لوبس وآخرون (Lopes , et al ., 2005) إلي وجود ارتباط موجب دال إحصـائيا بين قدرات التنظيم الانفعالي وجودة التفاعلات الاجتماعية . أما نتائج دراسة أوستين وآخـرون (Austin , et al ., 2005) فقد انتهت إلي وجود ارتباط دال بين الرضـا عـن الحيـاة والـذكاء الانفعالي كسمة بلغ مقداره (٠,٣٠)وأما نتائج دراسة جيجنا (Gignac, 2006) فقد أشارت إلـي وجود ارتباط دال إحصائياً بين الدرجات المرتفعة بين مقياسي الرضا عن الحياة والذكاء الانفعالي قدره (٠,٤٩).

وعن العلاقة بين مكونات جودة الحياة والأبعاد الخمسة للشخصية فقد أكدت معظم نتائج الدراسات وجود ارتباطـات مـن متوسـطة إلـي مرتفعـة، فقـد أسـفرت نتـائج دراسـات Costa&McCrae . 1980;Tellegen , 1985,: Watson&Clark. 1992 إلـي وجـود ارتباطات تراوحت من متوسط إلي مرتفع بين الشخصية والهناء الشخصي. in Diener. et al) (406-407 , 2003 ., وأشارت نتائج دراسة سكمت، ورايف (Schmutte & Ryff , 1997) إلي وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين قبول الذات، والسيطرة أو القدرة علي التحكم في البيئة، الغرض أو الهدف من الحياة والانبساطية والضمير الحي، وإلي ارتباط دال سالب مع العصـابية، أما النمو الشخصي فيكون مرتبط بالانفتاح علي الخبرة، أما العلاقات الإيجابية مع الآخرين تكـون مرتبطة إيجابياً بدرجة دالة إحصائياً مع المقبولية والانبساطية، وارتباط سالب دال بين الاسـتقلالية والعصابية . وخلصت نتائج دراسة ريماننها وآخرون (Rammanaiah , et al ., 1997) إلـى وجود ارتباط سالب بين الدرجات المرتفعة في الرضا عن الحياة والعصابية، وارتباط إيجابي مـع الانبساطية والمقبولية والضمير الحي، وإلي القدرة التمييزية للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية علي التمييز بين المجموعتين المنخفضة والمرتفعة في الرضا عن الحياة . وخلص دينيف، وكوبر

(DeNeve & Cooper , 1998) من تحليل ١٣٧ سمة من سمات الشخصية إلي وجود ارتباط دال بين العصابية والضمير الحي مع الهناء الشخصي (-٠,٢١،٠,٢٢) ومع الانفتاح علي الخبرة كان منخفضاً (٠,١١) وكانت العصابية تحوز علي ارتباط مرتفع مع الهناء الشخصي أكثر من الانبساطية. وانتهت نتائج دراسة هيللر وآخرون، شا، هيللر وآخرون ;Heller . et al ., 2002) (Cha , 2003; Heller , et al ., 2004 إلي وجود ارتباط دال بين الرضا العام عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية . وأسفرت نتائج دراسة جونزاليز وآخرون Gonzalez , et) al ., 2005) إلي أن الشخصية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً ومنبئ قوي بالهناء الشخصي ولاسيما بُعدي الانبساطية (٠,٣٧)والعصابية(٠,٢١)، وأن الانفتاح علي الخبرة كان مرتبطاً إيجابياً مع مكونات الانفعال الإيجابي (٠,٣٣) والمقبولية والضمير الحي (٠,١٦، ٠,١٩)وانتهت نتائج دراسة زانج (Zhang , 2005) إلي وجود ارتباط بين أبعاد الرضا عن الحياة والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية باستثناء بُعد الضمير الحي.

وتفسر المتغيرات الديموجرافية مقداراً ضئيلاً من التباين في مكونات جودة الحياة وفي هذا يشير دينر وآخرون (Diener , et al .1999, 294) من خلال فحص الدراسات التي أُجريت خلال ٣٠ عاماً إلي أن المتغيرات الديموجرافية ككل لا تفسر الكثير من التباين في الهناء الشخصي. وانتهت نتائج دراسة أش، وهوبنر (Ash & Huebner , 2001) إلي عدم وجود علاقة ارتباطية بين المتغيرات الديموجرافية والرضا عن الحياة باستثناء متغير المستوي الاقتصادي الاجتماعي.وانتهت نتائج دراسة دينر،ودينر (Diener & Diener, 2001) إلي جود ارتباط دال إحصائياً بين تدني مستوي الدخل وانخفاض مستوي الشعور بالرضا عن الحياة.

ويتباين الإسهام النسبي للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية في مكونات جودة الحياة. فقد أشارت نتائج الدارسات الآتية: فينهوفن (Veenhoven , 1996-A) إلي أن متغيرات الشخصية بمفردها تفسر أكثر من ٣٠% من التباين في درجات الرضا عن الحياة. وأجري دينيف، وكوبر (DeNeve & Cooper , 1998) تحليل ل١٣٧ سمة شخصية وخلص إلي أنه عند تجميع العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية فإن العصابية تُعد أقوي منبئ بكل من الانفعال السلبي(الإشارة موجبة) والسعادة(الإشارة سالبة) والرضا عن الحياة، وأن الشخصية منبئي بالدرجة ذاتها بكل من السعادة والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة وأقل للانفعال السلبي. كريد، وايفانس (Creed & Evans , 2002) إلي أن العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية استوعبت أكبر نسبة من التباين المفسر في الشعور بالهناء والرفاهية في الحياة . هيز وجوزيف (Hayes &

(Joseph, 2003) إلي أن الانبساطية والعصابية تُعد أقوي منبئ بالسعادة، وأن العصابية والضمير الحي تُعد أقوي منبئ للرضا عن
الحياة . كرامر وآخرون (Cramer, et al ., 2006) إلي أن اضطرابات الشخصية تعد منبئ قوي بجودة الحياة، كما أنها تدل ضمناً علي أن نوعية الحياة تكون متدنية . لين، وستيل (Lynn & Stell, 2006) إلي أن التفاعل بين الانبساطية والعصابية يكون منبئ قوي للرضا عن الحياة . سكماك وآخرون(Schimmack , et al , 2004) إلي أن العصابية (الاكتئاب)، والانبساطية (الانفعال الإيجابي)، والبشاشة أو المرح تكون أقوي المنبئات للرضا عن الحياة وهما يفسران معظم التباين في الرضا عن الحياة أكثر من العصابية والانبساطية. لبران (Libran , 2006) إلي أن العصابية تفسر ٤٤% من التباين في مقياس الهناء الشخصي، بينما يحوز بُعد الانبساطية علي نسبة ٨%.

وبالرغم من أن حجم الدراسات التي أجريت علي اضطرابات القلق في جودة الحياة قليلة مقارنة بالاضطرابات النفسية الأخرى .(Mogotsi , et al ., 2000) فقد أشارت نتائج دراسات قليلة إلي وجود ارتباط بين جودة الحياة والقلق، فتشير نتائج دراسة نارد (Narud , 2002) إلي وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الفوبيا الاجتماعية المعممة وجودة الحياة.رابابورت وآخرون، وديميتاننير ((Rapaport, et al .. 2005 Demyttenaere , 2006 ,29) إلي أن الأفراد الذين يُعانون من اضطرابات القلق والاكتئاب لديهم إعاقة دالة في جودة الحياة.

ويمكن صياغة مشكلة الدراسة في ضوء العرض السابق في الآتي:

١- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة؟

٢- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في القسمين العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة؟

٣- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس جودة الحياة تبعاً لاختلافهم في العمر الزمني ؟

٤- هل توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس سمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وأبعاد قائمة الشخصية الأربعة، وقائمة القلق(الحالة، والسمة) ؟

٥- هل توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس: الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وقائمتي: العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، القلق(الحالة، والسمة) ؟

٦- هل تتباين نسبة الإسهام النسبي لمقياس الذكاء الانفعالي، ولمقياس سمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وقائمتي: العوامل الأربعة للشخصية، القلق(الحالة، والسمة) بجودة الحياة لدى عينة الدراسة؟

أهمية الدراسة:

١-يسهم الذكاء الانفعالي إسهاماً دالاً في تفسير جودة الحياة، وفي هذا يشير جولمان Goleman,1995 إلي أن معامل الذكاء (IQ) يسهم بنسبة (٢٠%) من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركاً (٨٠%) للعوامل الأخرى التي يمتلكها الفرد. (جولمان، ٢٠٠٠، ٥٥) ومن ثم يصبح تحديد هذا المفهوم الحديث نسبياً علي درجة بالغة من الأهمية.

٢- تُعد سمة ما وراء المزاج من المفاهيم الحديثة نسبيا تتطلب الكشف عن أهميتها كقدرة معرفية في علاقات تبادلية مع غيرها من المتغيرات مما يساعد في تكوين رؤية مستنيرة عن مدي إسهامها في جودة الحياة.

٣-تحديد العلاقات التبادلية لمتغيرات الدراسة، وإسهامها النسبي في تفسير جودة الحياة يُعد ضرورة ملحة للكشف عن وجهتي نظر متسابقتين : أصحاب التنظير المعرفي في مقابل أصحاب منظري الشخصية.

٤- اهتمام الدراسة ببداية مرحلة الرُشد، فهناك القليل من المعلومات عن جودة الحياة أثناء السنوات المبكرة من هذه المرحلة، كما أن اضطرابات الشخصية في مرحلة المراهقة من الممكن أن تكون ذات تأثير سلبي متعاظم علي جودة الحياة في الراشدين صغار السن . Chen et al .. 2006 ومن ثم يصبح تحديد أثارها ضرورة تساهم في تكوين فهم إدراكي أفضل لطبيعة جودة الحياة.

٥-الإفادة بما تسفر عنه نتائج الدراسة في توجيه القائمين علي رعاية الشباب بأفضل الأساليب التي من شأنها أن تُحسن نظرتهم إلي حياتهم، وتزيد من رغبتهم في استشراف مستقبل مزدهر لحياتهم.

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة إلي تحديد الفروق بين النوع، والتخصص، والسن كل علي حدة في أبعاد مقياس جودة الحياة، وفحص الفروق بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في متغيرات الدراسة، وتحديد العلاقات الارتباطية بين أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس : الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، والشخصية، والقلق (الحالة، والسمة) ومدي إسهام هذه المتغيرات في تفسير مقياس جودة الحياة .

الإطار النظري للدراسة :

يمكن عرض متغيرات الدراسة تباعاً في الآتي:

(أ) جودة الحياة :

تشير الأدبيات النفسية في نطاق جودة الحياة إلي تواتر مفهوم الهناء الشخصي بمكونيه: (الرضا عن الحياة- السعادة)، ولهذا فإن تناول هذا المفهوم ببعديه بالتحليل من الضرورة بمكان لعلاقته الوثيقة بجودة الحياة. تكمن الصعوبة في تحديد مصطلحات جودة الحياة، الهناء الشخصي، السعادة وفقاً لفينيوفين (Veenhoven , 2000 , 1) إلي عدم وجود معني صريح واضح، فهذه المصطلحات تستخدم أحياناً كمظلة للإشارة إلي الشيء الجيد، وأحياناً أخري تستخدم تحت جوانب محددة، فمصطلح جودة الحياة يستخدم ليشير إلي الجودة العامة للحياة، ولتقويم جوانب محددة مثل الظروف المعيشية أو فرص العمل المتاحة، وجودة الحياة في بعض السياقات للإشارة إلي جودة المجتمع، وفي أمثلة أخري للإشارة إلي السعادة، وهناك القليل من الإجماع إزاء هذه المصطلحات.

الهناء الشخصي: Subjective Well-Being

يرتبط الهناء الشخصي بالانفعال الإيجابي (السعادة)، وبالجانب المعرفي (تقويم الرضا العام عن الحياة) (Argyle , 1999; Diener, et al .. 1999) . وتُعد السعادة والرضا عن الحياة محددات نهائية لجودة الحياة .(Romney , et al ., 1994) والهناء الشخصي كما يراه دينر يتضمن تقويم الفرد لحياته في اللحظة الراهنة، أو لفترات زمنية ممتدة في الماضي، وهذا التقويم ينصب علي ردود الأفعال الانفعالية للأفراد إزاء الأحداث، وإلي مزاجهم، والأحكام التي تبني علي رضاهم عن حياتهم، وإنجازاتهم، والرضا عن الزواج، والعمل، والهناء الشخصي يمثل أهمية بالغة للحياة الصحية، وسعادة المجتمع ورفاهيته، والفرد أو المجتمع الذي يتمتع بالهناء الشخصي علي الرغم من ذلك لا يزال يفتقد مكوناً هاماً وهو الإخلاص الذي يُعد ضرورة لجودة الحياة الراقية. (Diener,et al., 2003,404-405) فعندما تسأل شخص ما عن حالته، فعندئذ

تطلب منه أن يزودك بتقويم لجودة حياته، وفي هذه الحالة أنت تحصل علي تقويم تلقائي لحياتـه : دون إسهاب . (Ventegodt, et al ., 2003, 1032)

وقد تعددت المداخل التي تصدت لسبر غور الهناء الشخصي فهذا المدخل يركـز علـي العوامل الوراثية والبيئية فتشير نتائج دراسة كل من لكن، و تيلجين , Lykken & Tellegen) (1996 إلي أن الوراثة تسهم بنسبة ٨٠%من نسبة التباين في الهناء الشخصي. بينما انتهت نتـائج دراسة روسمب وآخرون (Roysamb, et al .,2002) إلي أن العوامل الوراثية والعوامل البيئية تساهم مناصفة في تفسير التباين في الهناء الشخصي لكل من الإناث والذكور، وأن الجينات تفسـر نسبة أكبر من التباين في الهناء الشخصي للإناث مقارنة بالذكور (٥٥%، ٤٦%) وتعزي الفروق بين الأفراد في الهناء الشخصي إلي الوراثة من حيث ميل الأفراد إلي الانفعال بدرجات متفاوتـة. (Diener,et al., 2003,419)

ويؤكد هذا المدخل علي تداخل أربعة مراحل رئيسة للهناء الشخصـي: (١)الظـروف والأحداث البيئية وجودة الحياة تقاس بتقدير الظروف أو الأحداث الموضوعية وفي هذا المستوي يقدر الاقتصاديون وعلماء الاجتماع، ويلاحظ غياب الجانب التقييمي الـذاتي (٢) ردود الأفعـال الانفعالية إزاء هذه الأحداث وتتضمن: ردود الفعل الفسيولوجية، والمعرفية، والنزعة السلوكية(٣) استدعاء رد فعل من خلال إعادة تجميع أخيرة لرد الفعل الانفعالي للحدث في ضوء علاقة تبادليـة ما بين الذاكرة والانفعال(٤) الحكم التقويمي الكلي لحياة الفـرد. ,Kim-Prieto, et al., 2005) 266-285)

بينما يسعى هذا المدخل إلي تفسير معني الهناء النفسي في إطار ثلاثة أطر نظرية رئيسة في الآتي: (١)علم النفس النمائي، حيث التقدم المتزايد والمستمر في النمو عبر مراحل النمو، وهذا ما تشير إليه نظرية أريكسون في النمو النفسي الاجتماعي.(٢) علم النفس الإكلينيكي، حيث يقـدم صيغ متنوعة للهناء، وهذا ما يبرزه مفهوم ماسلو عن تحقيق الذات،وجهة نظر روجرز عن الأداء التكاملي الفرد، ومفهوم ألبورت عن النضج .(٣) والتراث عن الدور الإيجابي للصـحة النفسـية والذي يبني علي غياب المرض عن تعريفات الهناء الشخصي.والوجهات النظريـة فـي رؤيتهـا منفردة أو مجتمعة قد عانت من قلة الأبحاث الإمبريقية التي عُنيت بدراسة الهناء الشخصي، ربمـا يرجع ذلك إلي قُصور التعريفات الإجرائية أو المقاييس، أو ربما يعزي إلي التنوع المميز للهنـاء الشخصي.وقد قدم رايف نظرية عن الهناء الشخصي تضمنت الأبعاد الآتية: قبول الذات، علاقات إيجابية مع الآخرين، الاستقلال، السيطرة علي البيئة، الغرضية من الحياة، النمـو الشخصـي.) Ryff, 1995 , 99,101)

(أ) السعادة:

تشير نتائج دراسة دينر وآخرون (Diener , et al ., 2002) إلي أن الأفراد السعداء يقدرون مجالات حياتهم بدرجة أفضل وأكثر أهمية من الأفراد غير السعداء .كما أن الشعور بالسعادة مرتبط بالصحة البدنية وإن كانت غير مقصورة عليها، وبإقامة علاقات وثيقة مع الطبيعة، وليس مع المال . (Ventegodt, et al ., 2003, 1034) وانتهت نتائج دراسة نيتو (Neto , 2001) إلي أن السعادة مرتبطة إيجابياً بدرجة دالة إحصائياً مع الرضا عن الحياة، وسلباً مع الوحدة والقلق الاجتماعي.

(ب) الرضا عن الحياة: Life Satisfaction

يُعرف(مجدي الدسوقي، ١٩٩٩، ٧) الرضا عن الحياة بأنه " تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي،ويعتمد هذا التقييم علي مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوي الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته "وقد حدد علي أنه تقويم معرفي لحياة الفرد ككل (McCullough ,et al ., 2000 . 281) وانتهت نتائج دراسة بنجامين، وهولنجز (Benjamin& Hollings. 1995) إلي أن رضا طلاب الجامعة يفسر ٣٠%من التباين في الرضا العام عن الحياة.وانتهت نتائج دراسة دش (Disch , et al ., 2000) إلي وجود اتجاه إيجابي نحو الحياة يمكن التنبؤ به من خلال الرضا الشخصي-الاجتماعي، وعمليات ما وراء المعرفة لدي طلاب الجامعة، كما أن اهتمامات الطلاب تنصب بصورة رئيسة علي المهنة، والإفادة من الوقت. والرضا عن الحياة: يشير إلي الشعور بالسعادة العامة للشخص، وتحرره من التوتر والقلق، واهتمامه بالحياة. وجودة الحياة تُعد مؤشراً علي الرضا عن الحياة أو السعادة في الحياة (Kumar & Dileep , 2005 ,1-2) ويرتبط الرضا عن الحياة ارتباطا موجباً دالاً إحصائياً مع الهناء العام. (Diener, et al ., 1985; Harrington & Lofredo , 2001 , 446; Moorjani & Geryani , 2004).

وينقسم الرضا عن الحياة إلي بُعدين : الرضا العام عن الحياة، والرضا عن مجالات حياتية نوعية مثل: العمل، الزواج،التعليم، السكن، الدين ..الخ (Zhang , 2005 , 190) كما أن الرضا عن الحياة يتمايز عبر الثقافات فقد انتهت نتائج دراسة سام(Sam , 2001) إلي أن طلاب الجامعة في أوربا ودول أمريكا الشمالية عموما أكثر رضا عن حياتهم مقارنة بأقرانهم من دول أسيا وأفريقيا .وعندما نسال الآخرين إزاء رضاهم عن حياتهم فهم غالباً أقل رضاً مما هو مقرر في شعورهم بالهناء، فهم يميلون إزاء شعورهم الطيب،ولكن لا يشعرون برضا تام عن حياتهم، إن الشعور بالرضا عن الحياة يتطلب تغير البيئة الخارجية لتتواءم مع أحلامنا، أو نضطر إلي التخلي

عنها لأنها غير واقعية،أو نتواءم وننسجم مع البيئة كما هي، هكذا يولد ونام بين البيئة وأحلامنا، وفي كلتا الحالتين يتولد الرضا رغم اختلاف المقاصد. (Ventegodt, et al ., 2003, 1033)

ويُعد مفهوم جودة الحياة علي درجة بالغة التعقيد، فهو يضم بين جنباته أبعاد عدة : الحالة الصحية، القدرة علي أداء الأنشطة اليومية، العمل، إمكانية الحصول علي الفرص الترويحية، العلاقات مع الآخرين.(Carr, 2004, 38) والانهماك الشخصي، والترف، والخبرات الحسية الممتعة، والامتيازات، والحصول علي الفرص التعليمية الجامعية، والقدرة علي الاختيار، والمسئولية الاجتماعية، والاتصال الفعال، والأخذ والعطاء. (Seed & Lloyed , 1997) وجودة الحياة وفقاً Chamberlain, 1985 تشير إلي الهناء الفردي للفرد أو الرفاهية Welfare. :in) (Lio , et al ., 2005 , 46 ويري كل من شنج، جورج، و ريك George ;Cheng , 1988 Ric,1984; 1992, إلي أن جودة الحياة قد استخدمت بالتبادل أو بالتعاقب مع المكونات الأخرى : الهناء، الهناء النفسي، الهناء الشخصي، السعادة، الرضا عن الحياة، الانفعالات الإيجابية أو السلبية . (in: Israel, 1995 , 12)، كما لا يوجد تعريف واحد مقبول عالمياً لمفهوم جودة الحياة. (Bradford, et al ., 2002,261)

وتُعرف منظمة الصحة العالمية (WHO , 1995)مفهوم جودة الحياة علي أنه " إدراك الفرد لمكانته الاجتماعية في الحياة في سياق الثقافة،ومنظومة القيم التي ينتمي إليها، في علاقته بأهدافه وتوقعاته واهتماماته . ويعرفها فينهوفين(Veenhoven .1996-B) علي أنها " الدرجة التي يكون فيها الفرد بإيجابية يقيم جودة حياته ككل . ويعرفها شرش (Church , 2004 , 15) علي أنها " قياس لقدرة الفرد علي الأداء بدنياً، وانفعالياً، واجتماعيا في سياق بيئته عند مستوي يتسق أو يتناغم مع توقعاته الخاصة" ويعرفها مورجني وجيرياني , Moorjani & Geryani) (2004 علي أنها " رضا الفرد أو شعوره بالسعادة في المجالات الحياتية التي تُعتبر مهمة بالنسبة له"

يتضح مما سبق عدم وجود إجماع بين الباحثين في تحديد تعريفات إجرائية لجودة الحياة. (Lio , et al ., 2005 , 46) وعلي الرغم من عدم وجود تعريف واحد مقبول، إلا أن هناك إجماع بأدنى المتطلبات للتعريف الإجرائي لجودة الحياة لدي العاملين في ميدان الصحة، بأنه يتركز حول إدراك الفرد لجودة حياته أو أن حياته تتسم بأنها طيبة أو حسنة . Mendlowicz & Stein (2000 ,)علي أنه يستمد مفهوم جودة الحياة من خلال علاقة وثيقة مع الأصدقاء، الأسرة، الجيران، إدراك الذات، المساندة الاجتماعية، وغياب أحداث الحياة السلبية . .. Cramer . et al) 2006)

لقد قدمت نماذج تفسيرية لجودة الحياة فقد اقترح ايفانس(Evans ,1994) أنموذج بُني علي الوجهة التكاملية للأطر النظرية، حيث يتضمن سمات الشخصية (تقدير الذات، التفاؤل، العصابية، الانبساطية) وهي سمات نابعة من الداخل، وتشتمل علي الأبعاد المعرفية والانفعالية. والهناء الشخصي يتضمن: (الانفعال الإيجابي أو السلبي ويكون داخلي المصدر، ومكون انفعالي، والرضا العام عن الحياة ويكون داخلي المصدر ومكون معرفي) ومحصلة جودة الحياة (جودة الحياة السلوكية، وتكون خارجية المصدر ومكون معرفي، وجودة الحياة المتصلة بالصحة وتكون داخلية أو خارجية المصدر وتمثل الجوانب المعرفية والوجدانية).

وقد قدم فينوهوفن (Veenhoven , 2000) أنموذجاً مكوناً من أربعة مفاهيم مرتبة :

١- فرص الحياة Life chance وتنقسم إلي بُعدين (أ) Livability (الجودة في البيئة الخارجية Outer qualities) وهي تشير إلي الظروف البيئية الجيدة، وغالبا مصطلح جودة الحياة والهناء يستخدمان بهذا المعني المحدد.(ب) Life-ability (الجودة المنبثقة من الداخل) وهي تشير إلي البيئة الداخلية للفرد من إمكانات وقدرات تُعده لمجابهة المشكلات الحياتية بطريقة أفضل، وجودة الحياة والهناء يستخدمان للإشارة إلي معني محدد من قبل الإخصائيين والأطباء النفسيين .

٢- نتائج الحياة Life result وتنقسم إلي قسمين : (أ) الفائدة أو المنفعة Utility of life (الجودة في البيئة الخارجية) وهي تشير إلي جودة الحياة من خلال المحصلة، ويمكن الحكم عليها في ضوء قيم الفرد والبيئة، أي استغلال البيئة الخارجية،وهي تمثل رؤية الحياة علي أنها جيدة أكثر من كونها كذلك. (ب) تقويم أو تقدير الحياة (الجودة المنبثقة من الداخل) ويشير إلي جودة الحياة كما يراها الفرد حيث التقدير الذاتي لها مثل الهناء الشخصي، الرضا عن الحياة، السعادة. (Veenhoven , 2000, 6-8)

وقد وضعت فنتجودت وآخرون نظرية تفسر جودة الحياة في ضوء عدة أبعاد (أ) جودة الحياة الذاتية:(الهناء، الرضا عن الحياة،السعادة،معني الحياة) (ب) جودة الحياة الموضوعية أو الخارجية (التنظيم البيولوجي، إدراك الامكانات الحياتية، إنجاز الحاجات، المعايير الثقافية) فالهناء، والمعايير الثقافية تكون مرتبطة بالقدرة الخارجية للتكيف مع الثقافة، أما الرضا عن الحياة، وإنجاز الحاجات ترتبط إلي حد ما بجوانب أعمق مثل هل يوجد تطابق بين ما أنا أريده من الحياة وماذا تعطيني الحياة ؟ والسعادة، وإدراك الإمكانات الحياتية تتضمن وجودنا بطريقة أكثر عمقاً، ومعني الحياة مثل : هل أنا أفعل الشيء الصحيح في حياتي؟ هل أنا أحصل علي الوظيفة المناسبة؟هل معتقداتي في الحياة تكون جيدة؟ (ج) الوجهة البيولوجية التي تشير إلي وجودنا البشري وتبني

جودة الحياة في إطار التناغم بين البيئية التي نحياها وما يتم بعمق داخلنا . (Ventegodt,et al.,2003 , 1034- 1037)

الذكاء الانفعالي:

يُعد الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة التي حظيت باهتمام متزايد من قبل الباحثين لتحديد مفهومه، وتصميم المقاييس التي تُعني بقياسه، وعلي الرغم من أن هذا المفهوم حديثاً نسبياً، فقد وجدت جذوره في مفهوم الذكاء الاجتماعي لثورندايك Thorndike فقد ميز بين ثلاثة أنواع من الذكاء : الذكاء المجرد، الذكاء الميكانيكي، والذكاء الاجتماعي، وقد حدده بأنه" قدرة الفرد علي التصرف بحكمة وعقلانية في علاقاته الاجتماعية،وجاردنر Gardner في حديثة عن الذكاءات المتعددة واقترح الذكاء بين الأفراد والذكاء داخل الفرد. (Jane , 1998, 4-5)

وقد تباينت رؤى الباحثين المهتمين بدراسته إلي فريقين : الفريق الأول ينظر إلي الذكاء الانفعالي علي أنه يتكون من مجموعة من القدرات العقلية مير وسالوفي، ومير وآخرون، كروزو وآخرون . ., Mayer .et al , 2001, Mayer, et al., 2004 -A,254, Caruso , et al ., 2002 ,307) ويعرف مير وسالوفي (Mayer & Salovey , 1997 , 10)الذكاء الانفعالي علي " أنه قدرة الفرد علي إدراك الانفعالات والتعبير عنها، وفهم الانفعالات وتنظيمها للرقي بكل من النمو العقلي والانفعالي" وتم تقسيم الذكاء الانفعالي وفقاً لهذا الأنموذج إلي : إدراك الانفعال من حيث التعرف علي الانفعال لدي الآخرين، وتعبيرات الوجه، ويتضمن الإدراكات غير اللفظية، توظيف الانفعال لتسهيل توليد الأفكار حيث يتم الربط بين الأفكار والانفعال، فهم الانفعالات حيث يتم تحليل الانفعالات وتقديرها وتحديد وجهتها المحتملة، إدارة الانفعال ويتضمن أهداف الفرد السياقية، ومعرفة الذات، والوعي الاجتماعي .(Mayer, et al ., 2004-B, 199) والذكاء الانفعالي يُعد نوعاً من الذكاء الاجتماعي يتضمن قُدرة الفرد علي ضبط ومراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين والتمييز بينها، ويستخدم المعلومات في توجيه تفكيره وأفعاله (Mayer & Salovey, 1993) وبالرغم من ذلك فإن مير وزملاءه يعتقدون أن مفهوم الذكاء الانفعالي أوسع من مفهوم الذكاء الاجتماعي فهو يتضمن الانفعالات الداخلية والانفعالات في سياقها الاجتماعي، كما أنه أكثر تحديداً لأنه يتعلق بالمشكلات الانفعالية المطمورة في المشكلات الاجتماعية والشخصية. (Mayer , et al ,2000 , 272) والذكاء الانفعالي يحدد إجرائياً علي أنه مجموعة من اختبارات القدرة .(Mayer , et al ,2000 , 291)

والفريق الثاني يري Robert , Zeidner & Mathews , 2001 أن الذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في تفاعلاته مع المواقف المتباينة، وغير مستقل عن سمات الشخصية المزاجية . ويوافقهم في ذلك ايزارد. (in: Izard,2001) . وفي هذا الأنموذج ينظر إلي الذكاء الانفعالي علي أنه "خليط أو هجين من مظاهر متعددة تتضمن الشخصية كسمة، والميول والمهارات والكفايات، ويمكن قياسها إجرائياً من خلال مقياس التقرير الذاتي لبار –أون (Caruso , et al ., 2002 , 307) ويعرف بار–أون الذكاء الانفعالي وفقاً لهذا الأنموذج علي أنه " نظام أو مجموعة من القدرات غير المعرفية، والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد علي النجاح في مواجهة مطالب البيئة وضغوطها " (Bar-On , 1997 , 14) وقد حدد مكونات الذكاء الانفعالي في: الأداء داخل الفرد، والذكاء الانفعالي بين الأفراد، والموائمة أو القدرة علي التكيف، وإدارة الضغوط، والمزاج العام .-Bar (On ، 1997) وأما جولمان فيعرف "الذكاء الانفعالي علي أنه" مجموعة من القدرات التي تتضمن : ضبط الذات، والحماسة والمثابرة، والقدرة علي تحفيز الذات، كما أنه القدرة علي ضبط دوافعه وتأجيل الإشباع، وتنظيم الفرد لمزاجه وانفعالاته" (Goleman , 1995, Xii , 34)، وحدد مكونات الذكاء الانفعالي في : الوعي بالذات، إدارة الذات، الوعي الاجتماعي، إدارة العلاقات . (Goleman & Boyatzis , 2002)

وتؤكد الأدبيات علي أهمية الدور المتعاظم للذكاء الانفعالي في مناشط الحياة المختلفة، فقد انتهت نتائج الدراسات الآتية إلي : ڤان دريزي وآخرون (Van der zee . et al ., 2002) إلي أن الذكاء الانفعالي يُعد أفضل منبئ بالنجاح الاجتماعي والأكاديمي من الشخصية والذكاء الأكاديمي. وكونر، وليتل (O'Connor & Little , 2003) إلي أن الذكاء الانفعالي لا يكون منبئ قوي للإنجاز أو التحصيل الأكاديمي. روي وآخرون (Rooy . et al ., 2005) إلي وجود فروق بين الإناث والذكور في الذكاء الانفعالي، وأن الذكاء الانفعالي يتزايد مع التقدم في العمر الزمني، والفروق بين الجماعات ترجع إلي السلالة لصالح مجموعات الأقلية. ساكلوفسكي وآخرون (Saklofske, et al ., 2003) عن ارتباط موجب دال إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الشخصية(الانبساط، و الانفتاح، والمقبولية، والضمير الحي) وسلبا مع العصابية، وارتباط موجب دال إحصائياً مع الرضا عن الحياة . موس (Moss. et al ., 2006) إلي أن الذكاء الانفعالي يُعزز قدرة المدراء علي التكيف وموائمة أساليب قيادتهم بطريقة مناسبة في بعض السياقات. سوزانا(Susanna , et al .. 2006) إلي ارتباط الذكاء الانفعالي إيجابياً بالرضا عن الوظيفة . براون، سكت (Brown & Schutte . 2006)، إلي ارتباط مرتفع مع انخفاض الشعور بالتعب

والإرهاق. ييب، ومارتن (Yip & Martin , 2006) إلي ارتباط إيجابي بين إدارة الانفعال وكل من : الدعابة، وسمة البهجة، والكفاءة الاجتماعية، وسلبياً مرتبط مع سمة المزاج الرديء.

العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية:

أكدت معظم نتائج الدراسات أن الشخصية ثابتة لا تتغير، فقد انتهت نتائج الدراسات الآتية : فايديا وآخرون (Vaidya , et al ., 2002) إلي أن حوالي ٢٠% -٣٠% من العينة التي أجريت عليها الدراسة حدث فيها تغير ملحوظ في معظم سمات الشخصية خلال عامين ونصف العام. روبنس وآخرون (Robins , et al ., 2001) أوضحت أن ٦٤% من العينة التي أجريت عليها الدراسة حدث فيها تغير جوهري في إحدي أبعاد الشخصية خلال فترة زمنية تجاوزت أربع سنوات .روبرتس وآخرون (Roberts , et al ., 2001) إلي أن ٨٤% من العينة تغيرت في احدي سمات الشخصية الأربعة عشر، وأن ١٦% لا يطرأ عليهم تغير في إحدي السمات في المرحلة العمرية الممتدة من ١٨- ٢٦ سنة. أما نتائج دراسة ماكري وآخرون (McCrae , et al ., 2002) فقد انتهت إلي أن سمات الشخصية الخمس ثابتة بدرجة معقولة خلال دراسة طولية لمدة أربع سنوات، وأن العصابية تزداد في عينة الإناث، والانفتاح علي الخبرة تزداد لدي الإناث والذكور، وثبات المتوسطات في أبعاد الانبساطية والمقبولية والضمير الحي. فالشخصية وُجدت بمعزل عن التأثيرات المباشرة للبيئة وتكون مقصورة علي الجانب البيولوجي في الأساس، وتنمو السمات خلال مرحلة الطفولة، وتصل إلي مستوي النضج في مرحلة الرشد. (McCrae & Costa , 1999,144 -145)

وتتباين سمات الشخصية لدي الإناث والذكور، فقد أشارت نتائج دراسة برانج وآخرون (Branje, et al ., 2007) إلي أن الانبساطية والانفتاح علي الخبرة ينخفضان في عينة الذكور، وتزداد الانبساطية، والمقبولية، والضمير الحي، والانفتاح علي الخبرة في عينة الإناث، ويزداد الثبات الانفعالي والضمير الحي في عينة الأمهات، أما الانبساطية والمقبولية والثبات الانفعالي فتنخفض في عينة الآباء.

القلق :

من البديهي أن تتباين وجهات النظر التي تناولت مفهوم القلق إلى حد كبير، نظراً لكونه مفهوماً معقد التركيب، وهو عرض جوهري مشترك في الاضطرابات النفسية، بل في أمراض عضوية شتي، ومن الممكن أن نُعدد وجهات النظر الآتية التي تناولت مفهوم القلق:

يعرف(سبيلبيرجر وآخرون، ١٩٩٢،٦) القلق بأنه "انفعال غير سار وشعور مكدر بتهديد أوهم مقيم وعدم راحة،أو استقرار مع الإحساس بالتوتر الشديد، وخوف دائم لا مبرر موضوعي له،

وغالباً ما يتعلق هذا الخوف بالمستقبل والمجهول، مع استجابة مسرفة لمواقف لا تتضمن خطراً حقيقياً،والاستجابة لمواقف الحياة العادية كما لو كانت ضرورات ملحة أو طوارئ" ويميز سبيلبيرجر وزملاؤه بين حالة القلق وسمة القلق : فتشير حالة القلق" إلى خبرة وقتية متغيرة ومرحلية متعلقة بشعور الفرد بأنه مضطرب هنا والآن كما في موقف الامتحان "، أما سمة القلق فتشير "إلى ميل أو تهيؤ أو سمة ثابتة نسبياً في الشخصية"

ويعرفه تومب (Tomb, 1995 ,82) بأنه "حالة من الخوف الشديد غير المبرر يؤدي بالفرد إلى الألم والشعور بالكدر والضيق ويصاحبه غالباً أعراض نفسية وجسمية" و يعرفه (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠-أ، ٣٦ -٣٧) بأنه "شعور بخوف غامض مجهول المصدر وتوتر داخلي، وعدم القدرة علي الاسترخاء والاستقرار، وصعوبة التركيز مع مشاعر مصاحبة . ويلاحظ زيادة انتشار معدلات الاضطرابات الانفعالية، فقد أكدت نتائج دراسة ستيوارت-براون وآخرون ., et al, (Stewart- Brown 2000) إلي أن أكثر من ثلث المفحوصين في ثلاث مؤسسات للتعليم العالي في المملكة المتحدة قرروا أنهم يعانون من اضطرابات انفعالية أكثر قسوة من معاناتهم للأمراض البدنية، وأنها ترجع إلي المشكلات الدراسية، ومشكلات العمل، والتحديات المالية . وتتأثر جودة الحياة بالصحة النفسية، فقد أشارت نتائج دراسة بيكو (Piko, 2000) إلي أن جودة الحياة لدي طلاب الجامعة تكون مرتبطة بالصحة النفسية أكثر من ارتباطها بالصحة البدنية.

تحديد المصطلحات:

يمكن تحديد مصطلحات الدراسة علي النحو الآتي:

(١) جودة الحياة Quality Of Life

يُعرف الباحث جودة الحياة علي أنها " شعور الفرد بالهناء الشخصي في مجالات حياتية تُعد هامة بالنسبة له في سياق الثقافة، ومنظومة القيم التي ينتمي إليها عند مستوي يتسق مع أهدافه واهتماماته وتوقعاته"

(٢) الذكاء الانفعالي: Emotional Intelligence يعرفه(سليمان محمد، عبد الفتاح رجب، ٢٠٠٢، ٩٧-٩٨) بأنه " قدرة الفرد علي الوعي بحالته الانفعالية وإدارتها وضبطها، وتوجيهها لتحفيز ذاته، واستشفافه لانفعالات ومشاعر الآخرين، والاستجابة الملائمة لهم وفقاً لذلك، والتواصل والتفاعل الجيد معهم "

(٣) ماهية سمة ما وراء المزاج Trait Meta Mood

"هي مدي انتباه الأفراد لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم، وما يعتقده هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيئ أو محاولة مد فترة المزاج الحسن"

(أ) الانتباه للمشاعر Attention To Feeling

يشير الانتباه لخبرة ما وراء المزاج إلي كفاءة الفرد في فهم مزاجه الخاص، ويقظة الفرد إزاء الانفعالات التي يشعر بها، فالفرد يمر بمشاعر حزن أو سعادة، وفعالية انتباهه لما وراء المزاج تظهر في استعداده لإعمال تفكيره في مزاجه، وتتضح أيضاً في عدم انقياد الفرد لمشاعره، وفهمه لطريقته للشعور بالأحداث، والاهتمام بمشاعره أيا كان نوعها.

(ب) الوضوح Clarity Of Feeling

يتميز الفرد الذي يتصف بسمة ما وراء المزاج بوضوح خبرته، فالفرد بعد انتباهه لخبرة ما وراء مزاجه تتضح له عناصر هذه الخبرة وما تشمله من انفعالات، وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في أنها تبين للفرد حقيقة انفعالاته، وتؤدي لغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر، وتوضح أيضاً مدي الثبات النسبي لقناعات الفرد عن إحساساته.

(ج) التعديل Repair Mood

يشير إصلاح خبرة ما وراء المزاج إلي سعي الفرد لتعديل حالته المزاجية في حالة المزاج السيئ وإطالة فترة المزاج الحسن، وتتضح فعالية إصلاح خبرة ما وراء المزاج في محاولة المراهق تخير موضوعات تفكير سارة ومحاولة التغلب علي المشاعر السلبية والميل إلي عدم تعميم موضوعات الفقد والحزن. (سالوفي وآخرون، ٢٠٠٦، ٤-٥)

٤- الشخصية: Personality

تُعرف الشخصية "بأنها نمط سلوكي مركب، ثابت ودائم إلي حد كبير، يُميز الفرد عن غيره، ويتكون من تنظيم فريد لمجموعة من الوظائف والسمات والأجهزة المتفاعلة معاً، تضم القدرات العقلية، والوجدان، والنزوع، وتركيب الجسم، والوظائف الفيزيولوجية، ويحدد طريقة الفرد الخاصة في الاستجابة، وأسلوبه الفريد في التوافق مع البيئة . (أحمد عبد الخالق، ٢٠٠٠-ب، ٦٤)

(٥) القلق: Anxiety

يُعرف الباحث القلق بأنه "خبرة وجدانية غير سارة يمكن وصفها بأنها حالة من التوتر والضيق والكدر والترقب وعدم الاستقرار، ويصاحبها أعراض جسمية متباينة"

ويعرف الباحث سمة القلق بأنها تشير إلي" استعداد ثابت نسبياً يهئ الفرد إلى إدراك العالم باعتباره مصدراً للخطر، وهذا الاستعداد يظل كامناً حتى تحفزه مواقف معينة مهددة فتنشط

حاله القلق، والتي تشير إلى خبرة انفعالية مؤقتة يشعر خلالها الفرد بالتوتر والتوجس، وتحدث تغيرات جسمية متباينة لمواجهه هذا التهديد"

الدراسات السابقة :

يمكن تصنيف الدراسات السابقة في الآتي:

أولا : دراسات تناولت العلاقة بين جودة الحياة والذكاء الانفعالي :

هدفت دراسة سايروشي وآخرون (Ciarrochi , et al ., 2000) إلي بناء تقويم ناقد لأبعاد الذكاء الانفعالي (القدرة علي الإدراك، الفهم، إدارة الانفعالات)، وقد أجريت الدراسة علي عينة من طلاب الجامعة الاستراليين بلغ قوامها ١٣٤(٣١ ذكور، ١٠٣ إناث)، وتم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي المتعدد العوامل، وبطارية لقياس نسبة الذكاء، والشخصية، والرضا عن الحياة، وأسفرت نتائج الدراسة إلي أن الذكاء الانفعالي لا يرتبط بالذكاء، ولكنه مرتبط كما كان متوقع بمقاييس الشخصية (التقمص الانفعالي)، وبالرضا عن الحياة(ر=٠,٢٨)، وكذلك كان مرتبط بقدرة الأفراد علي إدارة انفعالاتهم، وأن مقاييس الذكاء الانفعالي تكون مميزة ومفيدة.

أما دراسة بالمر وآخرون (Palmer , et al ., 2002) فقد إهتمت بفحص الارتباط بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة،تكونت عينة الدراسة من ١٠٧ (٤٧ ذكور،٦٠ إناث)، وتراوحت أعمارهم ما بين ١٦-٦٤ سنة، وتم تطبيق المقاييس الآتية: مقياس سمة ما وراء المزاج إعداد: سالوفي وآخرون (Salovey , et al ., 1995) ومقياس تورنتو (Toronto Alexithymia Scale) إعداد : باجبي وآخرون (Bagby , et al ., 1994) ويقيس ثلاث أبعاد : صعوبة تحديد المشاعر، صعوبة وصف المشاعر، التفكير الموجه خارجياً، ومقياس الشخصية إعداد: واطسن وآخرون (Watson , et al., 1988) ويقيس بُعدين هما الانفعال الموجب Positive Affect، ومقياس الرضا عن الحياة إعداد: دينر وآخرون (Diener , et al., 1985)، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعدي الوضوح، صعوبة تحديد المشاعر ومقياس الرضا عن الحياة، وأن مقياس الوضوح فقط يُفسر تباين إضافي في الرضا عن الحياة لا يفسر من خلال الانفعال السلبي(اكتئاب، القلق...إلخ) أو الانفعال الإيجابي(السعادة، السرور..إلخ).

وهدفت دراسة لوبس وآخرون (Lopes, et al ., 2003) إلي الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي كما هو مقاس بمجموعة من القدرات وسمات الشخصية، أجريت الدراسة علي عينة بلغ عددهم ١٠٣ طالب جامعي(٣٧ من الذكور، ٦٦ من الإناث)، وطُبقت مقاييس الذكاء الانفعالي المتعدد العوامل مَير وآخرون2000, Mayer,, Salovey & Caruso، والعوامل

الخمسة الكبرى في الشخصية إعداد كوستا وماكري،(Costa & McCrae,1989) واختبار جودة العلاقات بين الأشخاص، وانتهت نتائج الدراسة إلي أن كل من الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية يكونا مرتبطين ارتباطاً إيجابياً بالتقارير الذاتية للرضا عن العلاقات الاجتماعية، والأفراد الذين حصلوا علي درجات مرتفعة في إدارة الانفعال يكونوا أكثر احتمالاً أن يقرروا علاقات إيجابية مع الآخرين، وكذلك مع المساندة الوالدية المدركة، وأقل احتمالاً أن يقرروا تفاعلات سلبية مع أصدقاءهم المقربين، كما أن جودة العلاقات مع الآخرين ارتبطت بالانبساطية وبالعصابية (سلباً) وبإدارة انفعالات الفرد كما هي مقاسة بمقياس الذكاء الانفعالي المتعدد العوامل. كما أن الذكاء الانفعالي متعدد الأبعاد والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية معا يتنبئان بالتقارير الذاتية عن الرضا عن العلاقات في الحياة.

أما دراسة باستاين وآخرون (Bastian , et al ., 2005) فقد هدفت إلي فحص ما إذا كان الذكاء الانفعالي يتنبأ بالمهارات الحياتية بعد ضبط تأثير كل من القدرات المعرفية والشخصية، أجريت الدراسة علي عينة تتألف من ٢٤٦(٦٩ من الذكور، ١٧٧ من الإناث) تراوحت أعمارهم ما بين ١٦-٣٩ سنة، وطُبقت علي العينة بطارية تتكون من ١٠ مقاييس، تقيس الذكاء الانفعالي، القدرات المعرفية، الشخصية، المهارات الحياتية (الإنجاز الأكاديمي، الرضا عن الحياة، القلق، حل المشكلات، قدرات المواجهة) وانتهت نتائج الدراسة إلي أن الارتباطات بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي كانت ضئيلة وغير دالة إحصائياً، والارتباطات بين الذكاء الانفعالي المقرر ذاتياً والشخصية كانت متوسطة، ولكن كقدرة كانت منخفضة، وعلي الرغم من أن الذكاء الانفعالي المرتفع يكون مرتبطاً إيجابياً بدرجة دالة إحصائياً بارتفاع الرضا عن الحياة، وحل المشكلات المدركة بطريقة جيدة، و المواجهة، ودرجات منخفضة من القلق، إلا أنه مع ضبط تأثير كل من القدرات المعرفية والشخصية كانت نسبة المساهمة في التباين بين الذكاء الانفعالي ومهارات الحياة ٦% .

ثانيا : الجودة وسمة ما وراء المزاج:

وهدفت دراسة اكسترمرا، فرناندذ – بيركل، (Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005) إلي فحص الارتباطات بين الذكاء الانفعالي المدرك كما يقاس بمقياس سمة ما وراء المزاج،والرضا عن الحياة في عينة من طلاب وطالبات الجامعة في أسبانيا،بلغ قوامها (١٨٤)وطُبقت مقياس الرضا عن الحياة إعداد: دينر وزملاءه1985 ,.. Diener , et al ، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية إعداد بنيت – مارتينز، وجون Benet-Martinez & John,1998وبر وفيل الحالات المزاجية الصورة المختصرة إعداد شاكشام

Shacham,1983، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين بُعدي (الوضوح والتعديل) ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة(٠,٣٥، ٠,٤١) والانبساطية والضمير الحي والمقبولية، والرضا عن الحياة (٠,١٥،٠,٢٥،٠,٣٤) وارتباطاً سلبياً دالاً إحصائياً بين العصابية والرضا عن الحياة (-٠,٤٣) وعدم وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين الانتباه و الانفتاح، والرضا عن الحياة، وأن الأبعاد الثلاثة فقط تتنبأ بالرضا عن الحياة (فالاكتئاب يفسر(٢٥%)، بينما بُعد العصابية يفسر (١٢%)، وأخيراً بُعد الوضوح يُفسر (٦%) وأن العمر الزمني والنوع لا يتنبئان بالرضا عن الحياة.

ثالثاً: الجودة والشخصية:

وتهدف دراسة شامورو-بريمزوك وآخرون ., Chamorro- Premuzic, et al) (2006 إلي فحص العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية كسمة، والذكاء الانفعالي كسمة.والسعادة، أجريت الدراسة علي عينة من الطلاب بلغ قوامها ١١٢ مقسمة بالتساوي بين الجنسين، وعينة أخري من غير الطلاب، وانتهت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد الشخصية (الاستقرار Stability، الانبساط، الضمير الحي، المقبولية) وكل من الشعور بالسعادة والذكاء الانفعالي، وتساهم الشخصية والشعور بالسعادة في تفسير الذكاء الانفعالي كسمة.

واهتمت دراسة فيترسو (Vitterso , 2001) بكشف العلاقة بين كل من (الثبات الانفعالي والانبساط) والهناء الشخصي، وتكونت عينة الدراسة من ٢٦٤ نرويجي، وتم تطبيق مقياس الرضا العام عن الحياة إعداد: بافت ودينر (Pavot & Diener , 1993) ومقياس السعادة الذاتية، وقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وانتهت نتائج الدراسة إلي أن الثبات الانفعالي يُعد منبئ قوي للهناء الشخصي(٣٤% أكثر من الانبساط (١%) .

وهدفت دراسة لونزبيري وآخرون (Lounsbury , et al ., 2005) إلي فحص سمات الشخصية وعلاقتها بالرضا العام عن الحياة، والرضا عن جوانب محددة من الحياة، وأجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ٥٣٢ من طلاب الجامعة (٤٠% من الذكور، ٦٠% من الإناث)، وطُبقت مقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وخلصت نتائج الدراسة إلي أن العوامل الشخصية الأربعة الآتية : الانبساطية، الضمير الحي، المقبولية، الثبات الانفعالي، وسمات الشخصية الأخرى : التفاؤل والتعلم الموجه ذاتيا، والإحساس بالهوية تكون إيجابياً بدرجة دالة مرتبطة بالرضا العام عن الحياة، وبالرضا عن جوانب محددة من الحياة، وأن العوامل الأربعة الكبرى للشخصية تُفسر ٤٥% من التباين للرضا العام عن الحياة مضافاً إليها الإحساس بالهوية

يساهم ب ٧%، والرضا الجامعي يُفسر ٦% من التباين للرضا العام عن الحياة. كما أن الرضا الجامعي بمُفرده يُفسر نسبة ٢٦%.

رابعاً: الجودة والقلق

وتهدف دراسة روس، وفان ويليجن(Ross &Van Willigen , 1997) إلي فحص تأثير التعلم في جودة الحياة من خلال المؤشرات الدالة عليه(الاكتئاب، القلق، الغضب، الشعور بالآلام، الضيق، عدم الرضا)، وقد أجريت الدراسة علي عينات قومية تم تجميعها من ١٩٩٠-١٩٩٥م، وأوضحت نتائج الدراسة أن المتعلم الذي يحصل علي مستوي متميز في التعليم يعاني من مستويات منخفضة من الاضطرابات النفسية (القلق، الغضب، الاكتئاب) والاضطرابات البدنية (الشعور بالآلام،والضيق، والصداع)كما أن التعلم الجيد يُقلل من الإحساس بالآسي لأنه يُوفر للمُتعلم فُرص مناسبة من العمل .

وهدفت دراسة إنج وآخرون (Eng , et al ., 2005) إلي فحص أبعاد الرضا عن الحياة لدي طلاب الجامعة الذين يُعانون من اضطراب القلق الاجتماعي، وتحديد التغيرات الفارقة في هذه الأبعاد بعد التعرض للعلاج السلوكي المعرفي، أجريت الدراسة علي عينة بلغ قوامها ١٣٨ طالباً جامعياً، وطُبق علي العينة قائمة جودة الحياة ل فريش , The quality of life inventory (Frisch , 1994) وتم تحديد أربعة أبعاد للرضا عن الحياة : الإنجازات الأكاديمية، الأداء الاجتماعي، النمو الشخصي، البيئة، وقبل التعرض للعلاج قرر الطلاب عدم الرضا عن إنجازاتهم الأكاديمية، والأداء الاجتماعي، وأكثر من هذا فإن مستويات الرضا في هذه الأبعاد يكون مرتبط بدلالة (الإشارة سالبة)بشدة القلق الاجتماعي، وقد انتهت نتائج الدراسة إلي حدوث تحسن واضح في بُعدي التحصيل الدراسي والأداء الاجتماعي.

ومن خلال عرض الدراسات السابقة يتضح ما يأتي :

١- انتهت معظم نتائج الدراسات الآتية إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور في مكونات جودة الحياة (Raphael , 1996 ; Huebner , et al ., 2000 ; Cha,2003; Moorjani & Geryani , 2004)، وأما (Gonzalez , et al ., 2005) فانتهت إلي أن النوع يكون مرتبطاً بأبعاد محددة من الهناء الشخصي. أما عن متغير العمر الزمني فقد انتهت نتائج الدراسات إلي عدم وجود اتفاق في مُتغير العُمر الزمني في مكونات جودة الحياة. (Ryff , 1995 . 100 ; Huebner , et al., 2000 ; Gonzalez, et ,al., 2005) وأن متغيري العمر الزمني والنوع لا ينبئان بالرضا عن الحياة. (Extremera & Fernandez-

(Berrocal , 2005) كما أن المتغيرات الديموجرافية لا تُفسر الكثير في مكونات جودة الحياة (Diener,et al.1999,294 ;Ash & Huebner ,2001 ; Diener & Diener, 2001)

٢- أما عن الارتباطات بين الذكاء الانفعالي ومكونات جودة الحياة فتراوحت من منخفض إلي مرتفع (Bar-On, 1997; Ciarrachi, et al .,2000 ; Mayer,et al ., 2000 ; Schutte, et al ., 2002 ; Lopes , et al ., 2005 ; Austin , et al ., 2005 ; Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005 ; Gignac, 2006) وعدم وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين الانتباه و الانفتاح، والرضا عن الحياة.-(Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005) وبُعد الوضوح بمفرده يفسر التباين في مقياس الرضا عن الحياة . (Palmer , et al ., 2002)، ومع ضبط تأثير كل من القدرات المعرفية والشخصية كانت نسبة المساهمة في التباين بين الذكاء الانفعالي ومهارات الحياة ٦%. ., Bastian , et al) (2005 . وأن الأبعاد الثلاثة تتنبأ بالرضا عن الحياة فالاكتئاب يُفسر(٢٥%)، بينما بُعد العصابية يُفسر (١٢%)، وأخيراً فإن بُعد الوضوح يُفسر (٦%) (Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005) كما أن الذكاء الانفعالي مُتعددالأبعاد والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية معا يتنبأن بالتقارير الذاتية عن الرضا عن العلاقات في الحياة. (Lopes, et al ., 2002)

٣- وترتبط العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية إيجابياً مع مكونات جودة الحياة. (Schmutte & Ryff , 1997; Rammanaiah , et al ., 1997; Heller , et al ., 2002; Cha , 2003; Heller , et al ., 2004; Lounsbury , et al ., 2005 ; Chamorro - Zhang , 2005 ; Premuzic, et al ., 2006) وعدم وجود ارتباط بين الرضا عن الحياة وبُعد الانبساط الحي (Zhang , 2005) وارتباطات بين الشخصية ومكونات جودة الحياة تراوحت من متوسط إلي مرتفع، (Costa &McCrae , 1980 ; Tellegen ,1985 ;Watson &Clark ,1992, in:Diener ,et al., 2003) , Deneve & Cooper , 1998 ; Gonzalez , et al ., 2005)

٤-وعن الإسهام النسبي لأبعاد الشخصية في مكونات جودة الحياة، فقد تباينت بدرجة ملحوظة، فالأبعاد الخمسة للشخصية تُفسر ٣٠%(Veenhoven, 1996-A)، وللأبعاد الأربعة ٤٥%(Lounsbury, et al ., 2005) والعصابية اقوي منبئ (DeNeve &Cooper,1998) وأن العصابية (٣٤%،٤٤%) أقوي تفسيراً من الانبساطية (١%، ٨%) علي الترتيب (Vitterso, 2001 ; Liberan, 2006) وتستوعب أكبر نسبة من التفسير &Creed (Evans,2002;Hayes&Josph, 2003;Cramer, et al.,2006)، وأن التفاعل بين العصابية والانبساطية اقوي منبئ (Lynn &Stell,2006) لكن الاكتئاب والانبساطية

والشعور بالبشاشة كانت أقوي منبئ من العصابية والانبساطية ,.Schimmack , et al) 2004)

٥- والأفراد الذين يعانون من اضطرابات القلق لديهم إعاقة دالة في جودة الحياة. (Ross &Van Willigen , 1997 ; Narud , 2002 ; Eng , et al ., 2005 ; Rapaport, et al ., 2005; Demyttenaere , , 2006 ,29

ويلاحظ مما سبق: عدم الاتفاق حول مُتغير العُمر الزمني، والانخفاض في قدرة المتغيرات الديموجرافية علي تفسير نسبة أكبر في مكونات جودة الحياة، وتباين في الارتباطات بين مكونات جودة الحياة وكل من الذكاء الانفعالي وأبعاد الشخصية كل علي حدة، واختلاف نسبة الإسهام التفسيري لكل من الذكاء الانفعالي وأبعاد الشخصية في مكونات جودة الحياة .

فروض الدراسة:

في ضوء ما سبق، فإن الدراسة الحالية تسعي إلي التحقق من الفروض الآتية:

١- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة"

٢- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في القسمين العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة"

٣- " توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس جودة الحياة تبعاً للاختلاف في العمر الزمني "

٤- " توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس سمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وأبعاد قائمة الشخصية الأربعة، وقائمة القلق(الحالة، والسمة)"

٥- " توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس: الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وأبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وقائمة القلق(الحالة والسمة)"

٦- " تنبئ أبعاد مقياسي :الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج،وبُعد العصابية، وقائمة العوامل الأربعة للشخصية، وقائمة القلق(الحالة والسمة) بجودة الحياة لدي طلاب الجامعة"

٧-" تنبئ أبعاد مقياسي : الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وأبعاد قائمة العوامل الأربعة للشخصية، وقائمة القلق(الحالة والسمة) بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة لدي طلاب الجامعة"

إجراءات الدراسة:

أولا: عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الكلية من(٤٠٣) طالب وطالبة من طلاب كلية التربية بالعريش – جامعة قناة السويس، من السنة الثانية إلي الرابعة، بالقسمين : العلمي والأدبي،وبلغ عدد الطلاب في السنة الثانية (١١٥)، و في السنة الثالثة (١٢٣)، وفي السنة الرابعة (١٦٥)، وهذه العينة تفاعلت مع عدة من المواقف الاجتماعية، مما يمكنها من بناء فهم أفضل للحياة. والجدول الآتي يوضح توزيع عينة الدراسة علي سنوات الدراسة والنوع والتخصص.

جدول (١)

توزيع عينة الدراسة تبعاً لسنوات الدراسة والنوع والتخصص

سنوات الدراسة / النوع	الثاني		الثالث		الرابع		المجموع
	علمي	أدبي	علمي	أدبي	علمي	أدبي	
إناث	٢٤	٥١	٢٥	٧٠	٢٥	٩٥	٢٩٠
ذكور	١٥	٢٥	١١	١٧	١٣	٣٢	١١٣
المجموع	٣٩	٧٦	٣٦	٨٧	٣٨	١٢٧	٤٠٣

ثانياً: أدوات الدراسة:

١- مقياس جودة الحياة: Quality Of Life (QOL) (إعداد الباحث)

أُعد هذا المقياس بهدف قياس جودة الحياة لدي طلاب الجامعة ذكوراً واناثاً من السنة الثانية إلي الرابعة.

وتم اتخاذ الخطوات الآتية لإعداد المقياس:

- تم الإطلاع علي الأطُر النظرية التي تناولت جودة الحياة، و المقاييس العربية والأجنبية التي صُممت من أجل قياس جودة الحياة، وذلك بهدف الإفادة منها في إعداد المقياس الحالي، ومن بين هذه المقاييس: مقياس الرضا عن الحياة، إعداد دينر وزملاءه (Diener, et al., 1985) ومقياس الرضا عن الحياة الشامل، إعداد الفونسو وآخرون (Alfonso , et al ., 1996)، ومقياس الرضا عن الحياة، إعداد (مجدي الدسوقي، ١٩٩٩) وهو يتألف من (٣٠عبارة) ويتضمن ستة أبعاد، وبروفيل جودة الحياة إعداد : رافيل وزملاء، وقام برادفورد وزملاءه بإعادة تقنينه وتوصلوا إلي ثمانية عوامل للمقياس استقطبت ٤٥,٨٨ من التباين الكلي

(Bradford ,et al ., 2002)، ومقياس جودة الحياة للراشدين صغار السن (١٨-٢٥ سنة) إعداد تشن وآخرون(chen , et al ., 2004)ولهذا تم صياغة ٥٩ فقرة.

- تم عرض المقياس في صورته الأولية علي عدد من المُحكمين المُتخصصين في الصحة النفسية للحُكم علي مدي صلاحيته، وصدق عباراته لقياس جودة الحياة، وبناء علي ذلك استُبعدت الفقرات غير المناسبة، وعُدلت صياغة بعضها، وقد أسفر هذا عن استقرار فقرات المقياس عن ٣٩ فقرة .
- قام الباحث بدراسة استطلاعية للمقياس، فقد تم تطبيقه علي عينة مبدئية من طلاب وطالبات كلية التربية بالعريش بلغ عددها (٥٠) طالبٌ وطالبةٌ، وذلك للتحقق من وضوح جميع فقرات المقياس، وأنها تنقل المعني المراد قوله بالفعل،والوقوف بشكل دقيق علي أي مشكلات تتعلق بفيم الفقرات، أو التطبيق، أو التصحيح. وقد تم إجراء بعض التعديلات الطفيفة علي بعض الألفاظ غير الواضحة للعينة مع عدم إحداث تغيير في محتوي الفقرة.
- تم وضع بدائل للإجابة انحصرت في ستة بدائل علي النحو الآتي : غير موافق بقوة وتحصل علي درجة واحدة،غير موافق بدرجة متوسطة وتحصل علي درجتين ، غير موافق بدرجة طفيفة وتحصل علي ثلاث درجات، موافق بدرجة طفيفة وتحصل علي أربع درجات، موافق بدرجة متوسطة وتحصل علي خمس درجات، موافق بقوة وتحصل علي ست درجات، وعلي هذا تتراوح الدرجات علي المقياس ما بين ٣٩ إلي ٢٣٤ درجة، وتشير الدرجة المنخفضة إلي مستوي منخفض من جودة الحياة، أما الدرجة المرتفعة فتشير إلي تمتع الفرد بمستوي مرتفع من جودة الحياة.

تقنين المقياس:

تم تقنين المقياس علي عينة كلية بلغ قوامها (٣٩٤) طالب وطالبة، بالقسم العلمي والأدبي، من السنة الثانية إلي السنة الرابعة، تم اختيارهم من طلاب وطالبات كلية التربية بالعريش – جامعة قناة السويس .

- تم حساب صدق المقياس بالطرق الآتية:

(أ) صدق المُحكمين:

تم عرض المقياس علي(٥)* من المتخصصين في مجال علم النفس، والصحة النفسية، وذلك للحُكم علي مدي وضوح الفقرات، والتدرج الذي يقيسها، وقدرة الفقرة علي قياس ما وُضعت

لقياسه، وتم تفريغ الملاحظات الخاصة بكل فقرة، وتم حذف الفقرات التي لم يصل الاتفاق عليها إلي ١٠٠%، وأجريت التعديلات الضرورية علي فقرات المقياس في ضوء ذلك.

(ب) الصدق العاملي:

تم استخدام أسلوب التحليل العاملي حيث تم تحليل المصفوفة الارتباطية المستخرجة من العينة الكلية (ن=٣٩٤) طالب وطالبة باستخدام طريقة المكونات الأساسية لهوتيللنج Hottelling وأديرت العوامل تدويراً متعامداً بطريقة الفاريماكس Varimax لكايزر Kaiser للوقوف علي التركيب العاملي للمقياس، وتم استخدام محك التشبع الجوهري للعامل الذي يزيد عن ٠,٣ وفق محك جيلفورد، وتم استخدام محك الجذر الكامن واحد صحيح وفق محك كايزر (فؤاد أبو حطب، أمال صادق، ١٩٩٦، ٦١٩، ٦٤١) وكان محك جوهرية العامل هو أن يحتوي علي ثلاثة تشبعات علي الأقل(صفوت فرج، ١٩٩١) وقد أخذ الباحث بمبدأ التشبع الأعلى للفقرة إذ تم إشباعها علي أكثر من عامل. و تم التوصل إلي تحديد ستة عوامل تشبعت بها تسعة و ثلاثون فقرة من فقرات المقياس زادت تشبعاتها عن ٠,٣٠ وتم رصد تشبعات كل عامل من العوامل الستة في جدول خاص يشير إلي تشبعات الفقرات علي عوامل المقياس والجذر الكامن، ونسبة التباين لكل عامل . والجدول الآتي يوضح ذلك:

•أ.د أمال عبد السميع أباظه، أ.د /إلهامي عبد العزيز أ.د/ عبد الباسط خضر، أ.د/ فوقية حسن عبد الحميد، أ.م.د / مجدي الدسوقي.

جدول (٢)

تشبعات الفقرات علي عوامل المقياس،والجذر الكامن،ونسبة التباين لكل عامل.

م	الفقرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
١	أشعر بأن أسرتي تعاملني بحب.	٠,٧١					
٢	أشعر أن والدي يهتمان بي.	٠,٧٢					
٣	يشجعني والداي علي بذل قصارى جهدي لتحقيق أهدافي	٠,٥٣					
٤	أشعر بأنني منسجم مع أسرتي.	٠,٧٧					
٥	أشعر بالأمان والطمأنينة.	٠,٤٣					
٦	أقضي معظم أوقاتي مستمتعاً مع أسرتي.	٠,٥١					

م	الفقـــــــرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٧	أشعر أن والدي يفهمانني جيداً.	٠,٥٩					
٨	أشعر بأنني مقبول من قبل أسرتي.	٠,٥٦					
٩	يسمح لي والدي بحرية المناقشة الهادفة.	٠,٥٤					
١٠	تثق أسرتي في قدراتي.	٠,٤٩					
١١	أستطيع تحديد ما أريده بالضبط من شخص آخر.		٠,٥١				
١٢	استمتع بحياتي بالطريقة التي أريدها.		٠,٥٢				
١٣	أقضي معظم أوقات فراغي مستمتعاً باهتماماتي.		٠,٦٠				
١٤	أتطلع إلي المستقبل بشغف.		٠,٤٦				
١٥	أري أن حياتي مليئة بأشياء هامة لتحقيقها.		٠,٥٣				
١٦	أتمتع بقدرة علي التخطيط الجيد لمستقبلي.		٠,٦٣				
١٧	أشعر بأن حياتي تقترب إلي حد ما من المثالية.		٠,٥٤				
١٨	استطيع الحصول علي معظم ما أريده في الحياة.		٠,٤٧				
١٩	استطيع تحديد أهدافي في الحياة بدقة.		٠,٥٨				
٢٠	أشعر أن حياتي ذات قيمة ومعني.			٠,٦١			
٢١	أشعر بأن الحياة تستحق الإقبال عليها.			٠,٦٩			
٢٢	أقبل علي الحياة بحماس.			٠,٦٧			
٢٣	لدي دافعية قوية لانجاز طموحاتي في الحياة.			٠,٣٦			
٢٤	أنا راض عن حياتي.			٠,٧٣			
٢٥	أشعر براحة البال.			٠,٥٢			
٢٦	أشعر بالسعادة عندما أكون مع زملائي.				٠,٤٠		
٢٧	أحتفظ بعلاقات طيبة مع أصدقائي.				٠,٦٩		
٢٨	اشعر بالسعادة عندما أساعد أصدقائي.				٠,٧٦		
٢٩	يسعدني أن أري الآخرين يشاركونني اهتماماتي.				٠,٦٨		
٣٠	أتمتع بعلاقات طيبة مع جيراني.				٠,٥٠		
٣١	لدي دافعية قوية لإقامة علاقات بناءة مع الأخرين.				٠,٤٢		
٣٢	أشعر بأنني أحصل علي تعليم متميز.					٠,٦٣	
٣٣	أنا راض علي ما حققته من أهدافي حتى الآن.					٠,٦٣	
٣٤	أشعر بالسعادة عندما أتواجد بالكلية.					٠,٦٦	
٣٥	يعاملني أساتذتي باحترام.					٠,٥٠	
٣٦	أشعر بالرضا بما وصلت إليه في تعليمي.					٠,٧٦	
٣٧	أستطيع مواجهة المشكلات التي تعترضني.						٠,٧١

م	الفقـــــــــرات	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع	العامل الخامس	العامل السادس
٣٨	أستطيع أداء معظم الأشياء التي أريدها.						٠,٥٩
٣٩	لا ينال الفشل من عزيمتي علي إنجاز ما أصبو إليه.						٠,٤٣
	الجذر الكامن	٤,٠٦	٣,٦٠	٣,١٣	٢,٨٧	٢,٧٧	١,٨١
	نسبة التباين	١٠,١٤	٩,٢٤	٨,٠٣	٧,٣٥	٧,١١	٤,٦٤

يتضح من جدول (٢) ما يأتي:

- العامل الأول لمقياس جودة الحياة تشبع عليه(١٠) فقرات تراوحت تشبعاتها ما بين(٠,٤٣)، (٠,٧٧)، وبلغ الجذر الكامن له(٤,٠٦)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (١٠,١٤) وتعكس هذه الفقرات "شعور الفرد بإقامة علاقات بناءة مع أسرته تتمثل في إحساسه بالأمن والطمأنينة،وبالحب، وفي إتاحة الفرصة للمناقشة الهادفة، وفي تشجيعه المستمر " لذلك يمكن تسمية هذا العامل "علاقات إيجابية مع الأسرة "
- العامل الثاني لمقياس جودة الحياة تشبع عليه (٩) فقرات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٦)، (٠,٦٣)، وبلغ الجذر الكامن له(٣,٦٠)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي(٩,٢٤)، وتعكس هذه الفقرات" استمتاع الفرد بحياته في ضوء قدرته علي التحديد الدقيق لأهدافه وإنجازه لها، والتخطيط الجيد لمستقبله في ضوء هذه الأهداف " لذلك يمكن تسمية هذا العامل " الدقة والاستمتاع بالحياة "
- العامل الثالث لمقياس جودة الحياة تشبع عليه (٦) فقرات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٣٦)، (٠,٧٣)، وبلغ الجذر الكامن له (٣,١٣)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي(٨,٠٣)، وتعكس هذه الفقرات " شعور الفرد براحه البال، وإقباله علي الحياة بحماس باعتبارها ذات معني وقيمة له " لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الرضا عن الحياة "
- العامل الرابع لمقياس جودة الحياة تشبع عليه (٦) فقرات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٠)، (٠,٧٦)، وبلغ الجذر الكامن له(٢,٨٧)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي(٧,٣٥)، وتعكس هذه الفقرات" شعور الفرد بالسعادة في علاقاته مع زملائه وأصدقائه وجيرانه" لذلك يمكن تسمية هذا العامل " علاقات إيجابية مع الآخرين "
- العامل الخامس لمقياس جودة الحياة تشبع عليه (٥) فقرات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٥٠)، (٠,٧٦)، وبلغ الجذر الكامن له (٢,٧٧)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٧,١١)،

وتعكس هذه الفقرات" شعور الفرد بالسعادة والرضا في علاقاته مع أساتذته، وفي تواجده بالكلية، وبما وصل إليه في التعليم" لذلك يمكن تسمية هذا العامل "الرضا الأكاديمي"

-العامل السادس لمقياس جودة الحياة تشبع عليه (٣) فقرات تراوحت تشبعاتها ما بين (٠,٤٣)، (٠,٧١)، وبلغ الجذر الكامن له (١,٨١)، وكانت نسبة إسهامه في التباين الكلي (٤,٦٤) وتعكس هذه الفقرات " قدرة الفرد علي أداء معظم الأشياء في حياته، وإيجاد حلول لها، وقدرة مرتفعة علي مواجهة الفشل" لذلك يمكن تسمية هذا العامل " فعالية الأداء "

ج) الصدق التمييزي:

تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية، وذلك للتحقق من قدرته علي التمييز بين درجات مجموعة الطلاب منخفضي جودة الحياة (الإرباعي الأدنى) ودرجات مجموعة الطلاب مرتفعي جودة الحياة (الإرباعي الأعلى) والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول (٤)

يبين الصدق التمييزي لأبعاد مقياس جودة الحياة،وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات

أبعاد مقياس جودة الحياة	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			قيمة (ت) ودلالتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
علاقات إيجابية مع الأسرة	٨٩	٣٥,٩٠	٧,٧٦	٨٧	٥٧,٧٣	١,٤٠	٢٥,٨٢**
الثقة والاستمتاع بالحياة	٩٧	٢٥,٨٧	٥,٦٢	٩٠	٤٧,٣٤	٢,٠٤	٣٤,١٦**
الرضا عن الحياة	٨٨	١٤,٩٦	٣,٦٢	٨٣	٣٣,٥٢	١,٢٩	٤٤,٠٦**
علاقات إيجابية مع الآخرين	٩٠	٢١,٥٨	٣,٧٩	٨٤	٣٥,٠١	٠,٨١٣	٣١,٧٨**
الرضا الأكاديمي	٩٠	١١,٧٨	٢,٩٠	٩٧	٢٧,٦٣	١,٣٣	٤٨,٥٠**
فعالية الأداء	٨٨	٩,٣٤	٢,٢٩	٨٣	١٧,٠١	٠,٦٣٤	٢٩,٤٨**
الدرجة الكلية	٩٦	١٣٨,٤٧	١٨,٠١	٩٧	٢٠٦,٧٣	٧,٢٧	٣٤,٥٩**

يتضح من جدول(٤) تمتع المقياس بقدرة علي التمييز بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة

(د) الصدق التلازمي:

تم حساب الصدق التلازمي بين مقياس جودة الحياة ومقياس الرضا عن الحياة إعداد (مجدي الدسوقي، ١٩٩٩) علي عينة بلغ قوامها (١٢٠) من الطلاب والطالبات، فبلغ معامل الارتباط ٠,٥٠ وهو معامل دال عند مستوي ٠,٠١

(ه) الصدق بطريقة الاتساق الداخلي :

تم حساب معاملات الارتباط للفقرات التي تألف منها مقياس جودة الحياة مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها من ناحية، ودرجة الفقرات والدرجة الكُلية للمقياس من ناحية أخري (بعد استبعاد درجة الفقرة من الدرجة الكُلية للبُعد والدرجة الكُلية للمقياس). والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول (٣)

معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبعد، وبين درجة الفقرة والدرجة الكُلية للمقياس

رقم الفقرة	مع البعد	مع الدرجة الكُلية	رقم الفقرة	مع البعد	مع الدرجة الكُلية	رقم الفقرة	مع البعد	مع الدرجة الكُلية
١	٠,٦٣**	٠,٤٧**	١٤	٠,٦٠**	٠,٥٧**	٢٧	٠,٦٨**	٠,٤٣**
٢	٠,٦٥**	٠,٣٦**	١٥	٠,٦٢**	٠,٥٢**	٢٨	٠,٧٢**	٠,٢٢**
٣	٠,٥٦**	٠,٣٩**	١٦	٠,٦٤**	٠,٤٠**	٢٩	٠,٦٥**	٠,٤٦**
٤	٠,٧٩**	٠,٤١**	١٧	٠,٦٥**	٠,٥٣**	٣٠	٠,٥٧**	٠,٢٧**
٥	٠,٥٨**	٠,٤٧**	١٨	٠,٦٠**	٠,٤١**	٣١	٠,٥٩**	٠,٤٦**
٦	٠,٦٢**	٠,٦١**	١٩	٠,٦٠**	٠,٤٥**	٣٢	٠,٧٣**	٠,٣٢**
٧	٠,٧٠**	٠,٣٧**	٢٠	٠,٧٥**	٠,٣٦**	٣٣	٠,٧٣**	٠,٥٠**
٨	٠,٥٨**	٠,٤٩**	٢١	٠,٧١**	٠,٤٦**	٣٤	٠,٦٩**	٠,٤٦**
٩	٠,٥٩**	٠,٥٣**	٢٢	٠,٧١**	٠,٥٤**	٣٥	٠,٥٨**	٠,٥٧**
١٠	٠,٥٥**	٠,٥٣**	٢٣	٠,٦٣**	٠,٥٣**	٣٦	٠,٧٧**	٠,٤٤**
١١	٠,٤٠**	٠,٤٨**	٢٤	٠,٧١**	٠,٣١**	٣٧	٠,٧٧**	٠,٤١**
١٢	٠,٥٩**	٠,٥٢**	٢٥	٠,٦٣**	٠,٥٣**	٣٨	٠,٧٤**	٠,٥١**
١٣	٠,٦٤**	٠,٥٦**	٢٦	٠,٥٧**	٠,٢٧**	٣٩	٠,٦٩**	٠,٤٥**

(-) غير دالة * دال عند مستوي ٠,٥ ** دال عند مستوي ٠,٠١

يتضح من جدول (٣) أن جميع معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبُعد، وبين درجة الفقرة والدرجة الكُلية للمقياس كانت دالة عند مستوي ٠,٠١

وتم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكُلية للمقياس فكانت للأبعاد : ٠,٧٣، ٠,٧٨، ٠,٧٨، ٠,٥٠، ٠,٦٨، ٠,٦٠ و معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١

- تم حساب ثبات المقياس باستخدام الطرق الآتية:

(أ) إعادة تطبيق المقياس:

تم حساب معامل ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع على عينة من الطلاب والطالبات بلغ عددهم (٤٥) فبلغ للبُعد الأول٠,٦٤ وللبعُد الثاني٠,٤٢ وللبُعد الثالث٠,٥٣ وللبعُد الرابع ٠,٥٤ وللبُعد الخامس ٠,٤١ وللبُعد السادس٠,٦٠وللدرجة الكُلية ٠,٦٣وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١

(ب) معامل ألفا كرونباخ :

تم استخدام معامل ألفا كرونباخ التحقق من ثبات المقياس فبلغ للبُعد الأول ٠,٨٢، وللبُعد الثاني ٠,٧٩، وللبُعد الثالث ٠,٧٨، وللبعُد الرابع ٠,٦٨، وللبُعد الخامس ٠,٧٤، وللبُعد السادس٠,٥٨ وللدرجة الكُلية٠,٨٩ وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١

عينات التقنين :

تم تقنين المقاييس الآتي عرضها تباعاً علي عينة من طلاب كلية التربية بالقسمين العلمي والأدبي من السنوات الدراسية (السنتين الثانية والرابعة) بلغ عددهم ١٢٠ طالب وطالبة، كما تم التقنين علي عينة بلغ قوامها ٤٥طالب وطالبة عند إعادة تطبيق المقياس .

٣- مقياس الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence Scale .

(إعداد: سليمان محمد، عبد الفتاح رجب، ٢٠٠٢، ١٠٦- ١١٢)

تم بناء المقياس من خلال الإطلاع علي الأطُر النظرية، والدراسات السابقة، وبعض المقاييس التي تناولت الذكاء الانفعالي، وفي ضوء ذلك تمت صياغة عبارات المقياس، وبعد عرض المقياس علي عشرة من المُحكمين استقر المقياس عن (٧٧) فقرة تمثل خمسة أبعاد هي: الوعي بالانفعالات وعدد فقراته (١٥)، وإدارة الانفعالات وعدد فقراتها(١٦)، وتحفيز الذات وعدد فقراته (١٥)، الوعي بانفعالات الآخرين وعدد فقراته (١٥)، ومعالجة انفعالات الآخرين وعدد فقراته (١٦)، ولكل فقرة أربعة اختيارات (دائماً -أحياناً-نادراً-أبداً)

ويمكن تحديد أبعاد المقياس في الآتي:

(أ)- الوعي بالانفعالات Emotions awareness

ويعني إدراك الفرد المستمر لحالته النفسية وعواطفه وانفعالاته الداخلية، وما يرتبط بها من أفكار، وما أدي إليها من أسباب، والتمييز بين انفعالاته ومشاعره المختلفة.

(ب)- إدارة الانفعالات Emotions managing

وتعني معرفة الفرد بكيفية التعامل مع انفعالاته المختلفة، والقدرة علي الخروج من الحالات المزاجية السيئة، وتهدئة النفس، وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث النوع (سعادة – حزن –خوف... الخ) والدرجة (معتدل – متطرف)

(ج)- تحفيز الذات Motivating One- Self

وتعني توجيه الانفعالات لدفع الذات لتحقيق هدف ما، واستخدام الانفعالات لحشد الطاقة لبلوغه، وبذل الجهد والمثابرة من أجل بلوغ الغايات .

(د)- الوعي بانفعالات الآخرين Emotion Awareness Of Others

ويعني القدرة علي إدراك وقراءة مشاعر الآخرين، واستشفاف ما يريدون قوله أو فعله، وتوقع ردود أفعالهم من خلال ما يصدر عنهم من إيماءات أو إشارات مختلفة.

(هـ)- معالجة انفعالات الآخرين Emotion Manipulation Of Others

الاستجابة الملائمة للحالات النفسية والأمزجة المختلفة للآخرين، ومشاركتهم وجدانياً، ومساعدتهم علي التخلص من انفعالاتهم المؤلمة، والفعالية بينهم والعلاقات الجيدة معهم.

أما عن الخصائص السيكومترية للمقياس فقد تم حساب صدقه عن طريق صدق المُحكمين، وصدق التكوين الفرضي بين درجات الأبعاد والدرجة الكُلية للمقياس فكانت ٠,٨٦، ٠,٨٧، ٠,٦٤، ٠,٦٨، ٠,٧٤، وفي الدراسة الحالية كانت معاملات الارتباط ٠,٥٨، ٠,٦٦، ٠,٦٥، ٠,٦٣، ٠,٧٥، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد المكونة للمقياس وكانت جميعها دالة عند مستوي ٠,٠١ وعن طريق حساب الاتساق الداخلي بين عبارات كل بُعد والدرجة الكُلية لنفس البُعد، فتراوحت معاملات الارتباط لبُعد الوعي بالانفعالات ما بين ٠,٤٢٩- ٠,٧٦١، ولبُعد إدارة الانفعالات ٠,٣٢٢- ٠,٨٦٩، ولبُعد تحفيز الذات ما بين ٤١٥ -٠,٧٢٦، ولبُعد الوعي بانفعالات الآخرين ما بين ٠,٣١٣ - ٠,٦٥٣، ولبُعد معالجة الانفعالات ٠,٢٩٧-٠,٧٨٢ وفي الدراسة الحالية تم حساب معاملات الارتباط بين درجات كل فقرة والبعد الذي تنتمي إليه فتراوحت لبُعد الوعي بالانفعالات ٠,٢٢٥- ٠,٥٠٣، وترتب علي هذه الخطوة استبعاد ثلاث عبارات لم تحصل علي مستوي الدلالة، ولبُعد إدارة الانفعالات ٠,٣٤٨- ٠,٥٧٢، وترتب علي هذه الخطوة استبعاد فقرتين لم تحصلا علي مستوي الدلالة، ولبُعد تحفيز الذات ٠,٢٨٩-٠,٥٦٠، ولبُعد الوعي بانفعالات الآخرين ٠,٢٤٩-٠,٥٦٣، ولبُعد معالجة انفعالات الآخرين ٠,٢٣٦-٠,٤٧٥ وقاما مُعدا المقياس بحساب الصدق العاملي للمقياس : فأسفر التحليل العاملي لأبعاد المقياس عن تشبعها علي عامل بنسبة تباين ٦٦,٢٤ وهي نسبة تباين كبيرة وهذا يعني أن هذه الأبعاد الخمسة التي تكون هذا العامل تعبر تعبيراً جيداً عن عامل واحد وهو الذكاء الانفعالي.وفي الدراسة الحالية تم حساب صدق المقياس بطريقة المقارنة الطرفية، للتحقق من قدرته علي التمييز بين درجات مجموعة الطلاب منخفضي الذكاء الانفعالي (الإرباعي الأدنى)، ودرجات، مجموعة الطلاب مرتفعي الذكاء الانفعالي . والجدول الآتي يوضح ذلك :

جدول (٦)

يبين الصدق التمييزي لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات

أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			قيمة (ت) ودلالتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
الوعي بالانفعالات	٢٨	٢٩,٢٥	٢,٤١	٢٥	٤٢,٧٢	٢,٦٢	١٩,٤٧**
إدارة الانفعالات	٢٢	٣٦,٠٠	١,٦٠	٢٧	٤٨,٨٥	٢,٦٣	٢٠,٠٨**
تحفيز الذات	٢٥	٣٣,٦٨	٢,٧٥	٢٣	٤٩,٦٥	٢,٨٤	١٤,٨٠**
الوعي بانفعالات الآخرين	٢٨	٣٥,٠٠	٣,٦١	٢٤	٥٠,٨٣	٢,٤٠	١٨,٢٧**
معالجة انفعالات الآخرين	٢٦	٤٢,٥٤	٢,٢٨	٢٤	٥٥,٧٩	١,٨٩	٢٢,٢٥**
الدرجة الكلية للمقياس	٢٦	١٩٠,٣٨	٧,٩١	٢٩	٢٣٣,٦٢	١١,٨٣	١٥,٧٣**

يتضح من نتائج جدول (٦) : تمتع أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالقدرة علي التمييز بين منخفضي ومرتفعي الذكاء الانفعالي، حيث كانت قيمة (ت) دالة عند مستوي٠,٠١

أما عن ثبات المقياس فقد تم حسابه في الأصل بطريقه إعادة التطبيق بعد فاصل زمني قدره أسبوعين من التطبيق الأول ، وبطريقه معامل ألفا كرونباخ علي عينة قوامها (١٠٠) طالب وطالبة من الصف الثاني الثانوي فقد تراوحت معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق ما بين ٠,٨٤،٠,٠لبُعد تحفيز الذات، ٠,٨٨ لبُعد الوعي بانفعالات الآخرين، وكانت للدرجة الكُلية ٠,٨٢ وبطريقة معامل ألفا كرونباخ فتراوحت معاملات الثبات ما بين ٠,٧٤ لبُعد إدارة الانفعالات، ٠,٨٣ لبُعد تحفيز الذات، وكانت للدرجة الكُلية للمقياس ٠,٧٨، وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق بعد مرور ثلاثة أسابيع من التطبيق الأول فكانت معاملات الثبات ٠,٤٥٨، ٠,٣٣٤، ٠,٦٩٢، ٠,٣١٨، ٠,٥٠٧ للأبعاد علي الترتيب، وكانت للدرجة الكُلية ٠,٤٩٢، وبطريقة معامل ألفا كرونباخ فكانت علي الترتيب ٠,٦٥١، ٠,٦٢٦، ٠,٦٩١، ٠,٧٠٨، ٠,٦٥٥، وكانت الدرجة الكُلية ٠,٧٨٥ وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١

٣- مقياس سمة ما وراء المزاج (للمراهقين والراشدين "TMMS" Trait Meta Mood Scale

إعداد بيتر سالوفي وآخرون. تعريب وتقنين: (علاء كفافي، فؤاد الدواش،٢٠٠٦)

أعد هذا المقياس سالوفي وآخرون بهدف قياس مدي وعي الأفراد بالأفكار والمشاعر التي تقف وراء المزاج، بشرط أن يقف وراء هذا الوعي مؤهلات ثابتة لانعكاسات الخبرة المزاجية، وتحدد هذه المؤهلات سمة ما وراء المزاج عند الشخص، ويشير واضعو المقياس إلي أن المقياس من الممكن أن يُستخدم علي أنه مقياس لمعامل الوجدان.

يتكون المقياس من٣٠ فقرة تقيس سمة ما وراء المزاج، وقد صيغت عبارات المقياس علي شكل عبارات إيجابية بواقع (١١) فقرة وأخري سلبية بواقع (١٩) فقرة، ويصحح المقياس علي متصل عكسي من خمس درجات ويشير الحد الأعلى من الدرجة (١٥٠) إلي مرتفعي سمة ما وراء المزاج، بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة (٣٠) إلي منخفضي سمة ما وراء المزاج وذلك كما يلي: أوافق بقوة =(٥) للفقرة الإيجابية (١) للفقرة السلبية، أوافق =(٤)للفقرة الإيجابية، (٢) للفقرة السلبية، غير متأكد =(٣)درجات، أرفض =(٢) درجة للفقرة الإيجابية، (٤) للفقرة السلبية، أرفض بقوة =(١) درجة للفقرة الإيجابية (٥) للفقرة السلبية. ويتكون المقياس من ثلاثة مقاييس فرعية هي:

١- الانتباه للمشاعر: ويعني قدرة الفرد علي الوعي بمشاعره في حالاتها المختلفة، ويتكون هذا المقياس من (١٢) فقرة بواقع (٣) فقرات سلبية، و(٩) فقرات إيجابية، وتتراوح الدرجة علي هذا المقياس من (٦٠) درجة إلي (١٢) درجة، ويشير الحد الأعلى من الدرجة إلي مرتفعي الانتباه، بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة إلي منخفضي سمة ما وراء لمزاج.

٢- وضوح المشاعر: ويعني فهم الفرد لمشاعره دون التباس بينها، ويتكون هذا المقياس من (١٢) فقرة بواقع (٦) فقرات إيجابية، و (٦) فقرات سلبية، وتتراوح الدرجة علي هذا المقياس من (٦٠) درجة إلي (١٢) درجة، ويشير الحد الأعلى من الدرجة إلي مرتفعي الفهم لخبرة ما وراء المزاج، بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة إلي منخفضي الفهم لخبرة ما وراء مزاجهم.

٣- إصلاح أو تعديل المزاج: ويعني محاولة الفرد تعديل حالته المزاجية من حالة سيئة إلي حالة أفضل، ويتكون هذا المقياس من (٦) عبارات بواقع (٢) فقرة إيجابية،و(٤) فقرات سلبية، وتتراوح الدرجة علي المقياس من (٣٠) درجة إلي (٦) درجات، ويشير الحد الأعلى من الدرجة إلي ارتفاع الميل لإصلاح المزاج، بينما يشير الحد الأدنى من الدرجة إلي انخفاض إصلاح المزاج.

ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية جيدة، فقد تم حساب صدق المقياس من خلال واضعو المقياس بطريق الصدق العاملي، والصدق التمييزي، والصدق التقاربي، والصدق التجريبي (صدق الإجراءات)، أما عن ثبات المقياس فقد استخدم واضعو المقياس معامل ثبات ألفا .أما عن صدق المقياس في البيئة المصرية فقد قام معدا المقياس في نسخته العربية بترجمته وتطبيقه علي عينة من المراهقين والراشدين بلغ قوامها (٢٢٦) من الذكور والإناث، وتم حساب صدقه بعدة طرق: الصدق الظاهري، الصدق التلازمي مع مقياس الذكاء الانفعالي إعداد(فاروق عبد السلام، فؤاد الدواش، ٢٠٠٣) فتراوحت معاملات الارتباط للدرجة الكلية ما بين ٠,٦٥١، ٠,٦٤١ لعينتي

الإناث والذكور علي الترتيب .(علاء كفافي، فؤاد الدواش،٢٠٠٦)، وعن طريق حساب صدق الفقرات بين درجة الفقرة والدرجة الكُلية للمقياس فتراوحت ما بين ٠,٤٢١ -٠,٨٧٥، وبين درجة الفقرة والبُعد الذي تنتمي إليه فتراوحت معاملات الارتباط لبُعد الانتباه ما بين ٠,٥٢١ -٠,٩٧٣، ولبُعد الوضوح ٠,٤٢٥- ٠,٨٢١، ولبُعد التعديل ٠,٤٥٤ - ٠,٨٧٣ وفي الدراسة الحالية تم كذلك حساب معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والبُعد الذي تنتمي إليه فتراوحت لبُعد الانتباه ما بين ٠,٢٤٤ - ٠,٦٠٧ ولبُعد الوضوح ٠,١٩٠-٠,٥٨٣، ولبُعد التعديل ٠,٢٦٣- ٠,٦١٢ وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ ما عدا مفردتين في بُعد الوضوح (أرقامها ٢١، ٢٢) كانتا دالتين عند مستوي ٠,٠٥، وكذلك تم حساب معاملات الارتباط بين درجة البُعد مع الدرجة الكُلية للمقياس فكانت ٠,٧٠٩ لبُعد الانتباه، ٠,٧١٥ لبُعد الوضوح، ٠,٥١٦ لبُعد التعديل ، كما تم حساب الصدق التمييزي في الدراسة الحالية لأبعاد المقياس وذلك للتحقق من قدرته علي التمييز بين درجات مجموعة الطلاب منخفضي سمة ما وراء المزاج ودرجات مجموعة الطلاب مرتفعي سمة ما وراء المزاج،والجدول التالي يوضح ذلك :

جدول (٧)

يبين الصدق التمييزي لأبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج

وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات

أبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			قيمة (ت) ودلالتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
الانتباه	٢٥	٣٠,٠٠	٣,٧٨	٢٨	٤٦,٣٩	٢,٨٢	١٨,٠٠**
الوضوح	٢٢	٢٨,٤١	٢,٠٨	٢٩	٤٢,٨٣	٢,٧٩	٢٠,٢**
التعديل	٢٠	١٥,٤٠	١,١٩	٣٠	٢٤,٠٣	١,٥٢	٢١,٤٠**
الدرجة الكلية	٢٩	٨١,٧٦	٤,١٢	٢٠	١٠٦,٦٠	٥,٢٥	١٨,٥٢**

يتضح من نتائج جدول (٧): تمتع أبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج بالقدرة علي التمييز بين منخفضي ومرتفعي سمة ما وراء المزاج.

كما تحققت بعض الدراسات من الخصائص السيكومترية للمقياس: فقد أكدت نتائج دراسة بالمر وآخرون (Palmer , et al ., 2003) علي نفس الأبعاد التي توصل إليها سالوفي وزملاؤه، معدا المقياس في الأصل، بالإضافة إلي وجود عامل رابع، واستقطبت هذه العوامل ٤٧,٨٧ من التباين الكلي . و دراسة (Fernandez-Berrocal ,et al ., 2004) انتهت نتائجها إلي ارتباط موجب دالاً إحصائياًبين المقياس ومقياس الرضا عن الحياة في نسخته الأسبانية علي عينة من الطلاب بلغ عددهم ٢٩٢ طالب وطالبة.

أما عن ثبات المقياس في البيئة المصرية فقد تم حسابه عن طريق معامل ألفا لكرونباخ فبلغ ٠,٨٩.٠٠.وللتجزئة النصفية لسيبرمان – براون فكانت ٠,٧٨، وجتمان فبلغ ٠,٨٦، وعن طريق إعادة التطبيق فبلغ معامل الثبات ٠,٨٥ (علاء كفافي، فؤاد الدواش،٢٠٠٦، ١٩) وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بالطرق الآتية: إعادة تطبيق المقياس بعد مرور ثلاثة أسابيع فبلغ معامل الثبات ٠,٥٣٠ لبُعد الانتباه، ٠,٥٧٤ لبُعد الوضوح، ٠,٤٢١ لبُعد التعديل، ٠,٦٣١ للدرجة الكُلية، وبطريقة معامل ألفا كرونباخ فبلغت معاملات الثبات ٠,٦٧٨، ٠,٦٧٥، ٠,٦٢٦ للأبعاد الثلاث علي الترتيب، ٠,٦٤٤ للدرجة الكُلية، وبطريقة التجزئة النصفية (سيبرمان – براون، جتمان) فكانت ٠,٥٢٢–٠,٦١٥،٠,٥٤٩– ٠,٦١٥، ٠,٤٣٥–٠,٤٣٣ للأبعاد الثلاث علي الترتيب،٠,٦٨٦ –٠,٦٨٦ للدرجة الكُلية.وانتهت نتائج الدراسات الآتية إلي :-(Fernandez-Berrocal ,et al .,2004) أن الاتساق الداخلي للاختبارات الفرعية كان أعلي من ٠,٨٥،وعن طريق إعادة التطبيق كان ما بين ٠,٦٠–٠,٨٣،وكان في دراسة هانج ٠,٨٤ (Heng ,1996)

٤– قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية:

)Big Five Factor Personality Inventory

إعداد: توم بيوتشانان، ٢٠٠١، تعريب وتقنين: عبد المنعم الدردير، ٢٠٠٤)

أعد بيوتشانان هذه القائمة لقياس العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الضمير الحي، المقبولية)، وقد استمدت بنودها في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية الذي أعده كوستا وماكار1992, Costa & McCare والمبنية علي قائمة International Personality Item Pool (IPIP) التي أعدها كولدبرج Goldberg,1999. و تتألف هذه القائمة من ٤١ عبارة يجيب عنها الأفراد في ضوء مقياس خماسي الاستجابة . (Buchanan, 2001)

وأهم ما يميز قائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية هو أن طبيعة بنائها أو لغتها سهلة وواضحة لدي عموم الناس، بحيث تضم مجموعة كبيرة من السمات الشائعة أو الدارجة في اللغة التي يستخدمونها في حياتهم اليومية، كما أنها تختزل هذا الكم الضخم من السمات، وتبسط بدورها وصف طبيعة الشخصية، كما أنها أكثر الأنظمة وصفاً وشمولية للشخصية الإنسانية بالمقارنة إلي الأنظمة والنظريات السابقة، ومنها أنظمة كل من كاتل، جيلفورد، أيزنك، موري، ويجنز. (أحمد عبد الخالق، وبدر الأنصاري، ١٩٩٦، ١٦)

والدراسات التي أجريت علي الشخصية في الآونة الحالية وتقويمها يهيمن عليها نموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. (Buchanan , et al., 1999)

ويمكن وصف الأبعاد الخمسة للقائمة في الآتي:

(أ) العصابية (N): Neuroticism

تعكس هذه السمة الميل إلي اختبار الأفكار والمشاعر السلبية، والأفراد منخفضي العصابية يميلون إلي أن يكونوا أكثر شعوراً بالاسترخاء، وأقل انفعالية، كما أنهم أقل ميلا للشعور بالحزن والآسي، أما الأفراد مرتفعي العصابية فيميلون إلي الشعور بعدم الأمن و بالآسي والحزن الانفعالي. (Buchanan, 2001) وبالقلق،والعدائية،والاكتئاب. (McCrae & Costa , 1996,67)

(ب) الانبساطية (E) : Extraversion

تعكس هذه السمة الأولوية،أو التفضيل في المواقف الاجتماعية والتعامل أو التصرف إزاءها، والأفراد منخفضي الانبساطية (المنطويين) يكونوا أكثر هدوءاً وتحفظاً Reserved، أما الأفراد مرتفعي الانبساطية فيتصفون بالنشاط، والبحث عن التجمعات.(Buchanan, 2001) وبالدفء، والاجتماعية، والتوكيدية .(McCrae & Costa, 1996,67) وبالتفاؤل، والمرح، والرقة . (Costa & Widiger , 1994,3)

(ج) الانفتاح (O): Openness

تعكس هذه السمة طلاقة الفكر والاهتمام بالثقافة، والأفراد مرتفعي الانفتاح يكونوا خياليين، مبتكرين، يبحثون عن الخبرات التعليمية والثقافية، أما منخفضي الانفتاح علي الخبرة يكونوا أقل اهتماماً بالفن، وهم أكثر تجريباً للطبيعة، أو يكونوا عمليين في الطبيعة. Buchanan,) (2001 كما يتميز الأفراد ذوو الانفتاح بحب الجماليات Aesthetics، والمشاعر. (McCrae & Costa , 1996,67) والفضول، ولديهم قيم غير شائعة.(Costa & Widiger , 1994,3)

(د) الضمير الحي(C): Conscientiousness

تعكس هذه السمة كيف يكون الفرد منظم ولديه إصرار وهو يسعى صوب إنجازه لأهدافه، والأفراد منخفضي الضمير الحي يكونوا أقل حرصاً، وأقل تركيزاً، أما الأفراد مرتفعي الضمير الحي يكونوا منهجيين، وملتزمين بأداء واجباتهم (Buchanan, 2001) وبالكفاءة . (McCrae & Costa , 1996,67) والدقة في المواعيد، والطموح . (Costa & Widiger , 1994,3)وانتهت نتائج دراسة روبرتس وآخرون(Roberts ,et al ., 2005) إلي أن الضمير الحي يتألف من ستة أبعاد تصفهم بأنهم : نشطون أو مجتهدون Industriousness ومنتظمون، ولديهم قدرة علي ضبط النفس، وتحمل المسئولية، والتمسك بالفضيلة، ومتحفظون Traditionalism.

(٥) المقبولية (A): Agreeableness

تعكس هذه السمة طريقة أو كيفية التعامل مع الآخرين، والأفراد منخفضي المقبولية يكونوا أكثر عدوانية وأقل تعاونا، أما الأفراد مرتفعي المقبولية فيميلون إلي أن يكونوا أهلاً للثقة، ودودين، كما أنهم متعاونون.(Buchanan, 2001) كما يتمتعون بالإيثار Altruism، والاستقامة Straightforwardness (McCrae & Costa , 1996,67) كما أنهم رقيقو القلب، ومتسامحون،(Costa & Widiger , 1994,3)

وتتمتع قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية بمعاملات سيكومترية مرضية فقد أجُريت علي عينة من طلبة الفرقتين الثالثة والرابعة بكلية التربية، بقنا ذكوراً وإناثاً، من طلاب القسمين : الأدبي والعلمي، وتم حساب صدق القائمة عن طريق حساب الصدق التلازمي بين القائمة ومقياس الذكاء الانفعالي: إعداد (عبد المنعم الدردير، ٢٠٠٢) فكانت معاملات الارتباط مساوية ٠,٧٦-، ٠,٦١-، ٠,٧٨-، ٠,٦٢-، ٠,٧٣-. علي الترتيب وعن طريق حساب معاملات تميز مفرداتها فوجد أن مفردات القائمة تميز تمييزاً واضحاً ودالاً بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي السمات، (العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الضمير الحي، المقبولية) وهذا يؤكد صدق مفردات القائمة في قياس السمات السابقة. .(عبد المنعم الدردير، ٢٠٠٤، ٢١٣-٢١٥)

وفي الدراسة الحالية تم حساب الاتساق الداخلي بين الفقرة والدرجة الكُلية للبُعد الذي تنتمي إليه، فتراوحت معاملات الارتباط لبُعد العصابية ما بين ٠,١٩٣- – ٠,٥٠٣-، ولبُعد الانبساطية ٠,٣٦٣- –٠,٦٧١-، ولبُعد الانفتاح ٠,٢٩٠- –٠,٤٨٤-، ولبُعد الضمير الحي ٠,٤٠١- –٠,٦٨٦-، ولبُعد المقبولية ٠,١٨٦- –٠,٥٤١-. وتم حذف فقرة من هذه البُعد لم تحصل علي مستوي الدلالة، وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة البعد والدرجة الكُلية للقائمة فكانت ٠,٢٥٢، ٠,٤٧٤، ٠,٥١٠، ٠,٦٣٧، ٠,٤٧٣. وهي معاملات دالة إحصائياً، كما تم حساب الصدق التمييزي لأبعاد القائمة للتحقق من قدرتها علي التمييز بين الأفراد منخفضي ومرتفعي السمات(العصابية، الانبساطية، الانفتاح، الضمير الحي، المقبولية)، والجدول الآتي يوضح نتائج هذه الخطوة.

جدول (٨)

يبين الصدق التمييزي لأبعاد قائمة الشخصية وقيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات

أبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			قيمة (ت) ودلالتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
العصابية	٢٧	١٢,٨١	١,٦٨	٣٠	٢٦,٠٠	٢,١٧	٢٥,٤٣
الانبساطية	٢٥	٢٢,٣٢	٣,٤٣	٢٨	٣٨,٣٥	٢,٧٦	١٨,٨٠
الانفتاح	٣١	١٤,٩٣	٢,٥٨	٢٥	٢٨,١٢	٢,١٨	٢٠,٣٢

الضمير الحي	٢٦	٢١,٥٠	٣,٩٨	٢٨	٣٩,٦٤	٤,٦٣	١٥,٣٨
المقبولية	٢٧	١٨,٩٢	١,٦٣	٢٥	٢٧,٩٦	١,٣١	٢١,٨٦
الدرجة الكلية	٢٥	١١٠,٦٤	٤,٩٦	٢٦	١٤٤,٣٠	٩,٤١	١٥,٨٨

يتضح من نتائج جدول (٨) تمتع أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالقدرة علي التمييز بين منخفضي ومرتفعي السمات.

أما عن ثبات القائمة فقد تم حسابها بطريقة معامل كرونباخ فتراوح ما بين ٠,٧٦ – ٠,٨٩، وعن طريق إعادة التطبيق تراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠,٧٨-٠,٩٣، وعن طريق حساب معامل ارتباط درجات الفقرات بالدرجة الكلية للأبعاد المتضمنة بها فتراوحت لبُعد العصابية ما بين ٠,٤٨٩-٠,٦٣٢، ولبعد الانبساطية ٠,٤٧٩-٠,٧١١، ولبُعد الانفتاح ٠,٣٠٧-٠,٦٠٥، ولبُعد الضمير الحي ٠,٤٦٣-٠,٦٣٥، ولبُعد المقبولية ٠,٣٠٤-٠,٥٩٠ . (عبد المنعم الدردير، ٢٠٠٤، ٢١٠-٢١٢)

وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة معامل ألفا كرونباخ فكانت ٠,٦٣٦، ٠,٧٤٤، ٠,٤٨٥، ٠,٧٤٤، ٠,٢٦٣ لأبعاد المقياس علي الترتيب، وكانت للدرجة الكلية ٠,٦٤٦، وعن طريق إعادة التطبيق بفاصل زمني قدره ثلاثة أسابيع فكانت معاملات الارتباط ٠,٥٤٤، ٠,٥٤٣، ٠,٣٩١، ٠,٥٦٦، ٠,٥٠٨ للأبعاد علي الترتيب، وكانت للدرجة الكلية ٠,٤٧٥ وجميع معاملات الارتباط كانت دالة عند مستوي ٠,٠١

قائمة القلق (الحالة – السمة)

إعداد : (سبيلبيرجر وآخرون ١٩٨٣، تعريب وإعداد : أحمد عبد الخالق،١٩٩٢)

وضع كل من سبيلبيرجر، وجورستش، ولوشين، وفاج، وجاكوبز، قائمة القلق (الحالة –السمة)، والصيغة المستخدمة في هذه الدراسة هي الصيغة "ي" التي قام بتعريبها وإعدادها: أحمد عبد الخالق (١٩٨٤)، و أعاد تنقيح الدليل العربي للتعليمات ونشرة بالعربية عام (١٩٩٢)، وتضم القائمة مقياسين منفصلين للتقدير الذاتي لقياس حالة القلق وسمة القلق، ويشتمل مقياس حالة القلق علي عشرين فقرة (١-٢٠) تهدف إلى تقدير ما يشعر به المفحوص فعلاً الآن، أي في هذه اللحظة، ويشتمل مقياس سمة القلق علي عشرين فقرة (٢١-٤٠) تهدف إلي تقدير ما يشعر به المفحوص بوجه عام.

ويتمتع المقياس بخصائص سيكومترية مرتفعة . فقد تم حساب صدق الصيغة العربية لقائمة القلق (الحالة – السمة)كما يلي: الارتباط بين مقياسي حالة القلق وسمة القلق فبلغ ٠,٦٥٥ويفسر (أحمد عبد الخالق) ذلك الارتباط بقوله : فعلي الرغم من النظرية التي يعتمد عليها

المقياس تميز بين الحالة والسمة في القلق، فإنه لا يمكن إغفال حقيقة أن المقياسين يقيسان مفهوماً واحداً هو القلق، وفي الدراسة الحالية تم حساب الارتباط بين مقياسي حالة القلق وسمة القلق علي عينة التقنين البالغ عددها (١٢٠) طالب وطالبة فبلغ ٠,٦٣٣ كما قام أحمد عبد الخالق بحساب الارتباط بين حالة القلق ومقياس تايلور للقلق الصريح فبلغ ٠,٥٥١، والارتباط بين سمة القلق ومقياس تايلور للقلق الصريح فبلغ٠,٦٨٠، والارتباط بين مقياس القلق ومقياس العصابية (أيزنك) فبلغ ٠,٧١٢. وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١ كما قام أحمد عبد الخالق بتقدير صدق القائمة من خلال تغير الدرجات علي مقياس حالة القلق بتأثير من تغير التعليمات فكانت أعلي للقلق كانت في ظرف قبل الامتحان، وكانت أقل لحالة القلق في ظرف ما بعد النجاح، وارتفع متوسط مقياس حالة القلق ارتفاعاً جوهرياً لدي طلاب الجامعة عندما طُبق عليهم قبل امتحان فعلي مباشرة،.كما تم حساب معاملات الصدق في الدراسة الحالية من خلال حساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكُلية لمقياس حالة القلق فتراوحت معاملات الارتباط ما بين ٠,٢٧٨، ٠,٧٢٢ ولسمة القلق تراوحت ما بين ٠,٣٨٢، ٠,٦٩٥ وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١، وبطريقة الصدق التمييزي : فقد تم حساب صدق مقياس حالة القلق بطريقة المقارنة الطرفية، وذلك للتحقق من قدرته علي التمييز بين درجات مجموعة الطلاب منخفضي حالة القلق ودرجات مجموعة الطلاب مرتفعي حالة القلق، وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للطلاب منخفضي حالة القلق فكانت علي النحو الآتي : ن = ٢٩ م =٣٠,٤٥، ع =٤,٤٢ والطلاب مرتفعي حالة القلق فكانت علي النحو الآتي : ن = ٣٠، م =٥٤,٩٣، ٤= ٥,٨٩، وبحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات فكانت ١٨,٠٠ وهي دالة عند مستوي ٠,٠١

وتم كذلك حساب صدق مقياس سمة القلق بطريقة المقارنة الطرفية، وذلك للتحقق من قدرته علي التمييز بين درجات مجموعة الطلاب منخفضي سمة القلق ودرجات مجموعة الطلاب مرتفعي سمة القلق، وتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية للطلاب منخفضي سمة القلق فكانت علي النحو الآتي : ن = ٢٨ م =٣٢,٩٦، ع =٤,٢٥ والطلاب مرتفعي سمة القلق فكانت علي النحو الآتي : ن = ٣٠، م =٥٧,١٧، ٤= ٤,٦١، وبحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات فكانت ٢٠,٧٢ وهي دالة عند مستوي ٠,٠١

وفيما يتعلق بثبات القائمة فقد تم حسابها بطريقة إعادة التطبيق فبلغ ثبات إعادة التطبيق للصيغة العربية لمقياس حالة القلق لدي الذكور ٠,٥٧ وللإناث ٠,٤٧،ولمقياس سمة القلق لدي الذكور ٠,٧٨ ولدي الإناث ٠,٨٢ وفي الدراسة الحالية بلغ معامل الثبات بطريقة إعادة تطبيق القائمة بعد مرور ثلاثة أسابيع للعينة الكُلية ٠,٣٨٢، ٠,٦٥١ للحالة والسمة علي الترتيب . أما

ثبات التجزئة النصفية فقد تم حسابه بطريقة سبيرمان – براون فكان لدي الذكور ٠,٩١ وللإناث ٠,٩٤ في حالة القلق، ولدي الذكور ٠,٧٧ وللإناث ٠,٩١ في سمة القلق. وفي الدراسة الحالية تم حساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية فبلغ بطريقة سبيرمان – براون ٠,٩١٧، ٠,٩١٨ وبطريقة جتمان بلغ ٠,٩١٥، ٠,٩١٥ للحالة والسمة علي الترتيب، وبطريقة معامل ألفا كرونباخ فبلغ ٠,٨٨١، ٠,٨٦٣ للحالة والسمة علي التوالي وجميع معاملات الارتباط دالة عند مستوي ٠,٠١

الأساليب الإحصائية المستخدمة :

١- لتحديد وجود فروق بين درجات الطلاب تبعاً للنوع، والتخصص في أبعاد مقياس جودة الحياة، والقدرة التمييزية لمنخفضي ومرتفعي جودة الحياة في مقاييس: الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وقائمتي : الشخصية، والقلق(الحالة، والسمة) فقد تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية، واختبار (ت) لتحديد دلالة الفروق بين المتوسطات.

٢- لتحديد الفروق بين درجات مجموعات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة تبعاً لاختلافهم في العمر الزمني، فقد تم استخدم تحليل التباين الأحادي الاتجاه لكل بُعد، وتحديد اتجاه الفروق الدالة إحصائياً باستخدام معادلة شيفيه .

٣- لتحديد وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس: الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، و قائمتي: الشخصية، والقلق(الحالة، والسمة) لدى العينة الكُلية فقد استخدم معامل ارتباط بيرسون .

٤- لتحديد ما إذا كانت هناك قدرة تنبؤية للمتغيرات المستقلة علي المتغير التابع فقد تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج .

عرض نتائج الدراسة ومناقشتها :

أولاً :عرض ومناقشة نتائج الفرض الأول:

وينص علي أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة"

لاختبار صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة . والجدول الآتي يوضح ذلك:

جدول(٩)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب

الإناث والذكور في أبعاد مقياس جودة الحياة وقيمة (ت)

أبعاد مقياس جودة الحياة	الإناث (٢٩٠)		الذكور (١١٣)		قيمة "ت" ومستوي الدلالة
	م	ع	م	ع	
علاقات إيجابية مع الأسرة	٥٠,٨٠	٨,٢٨	٤٧,٥٦	٨,٤٦	٣,٥١**
الثقة والاستمتاع بالحياة	٣٩,٥٤	٨,١١	٤٠,١١	٨,٢٥	٠,٦٣٩
الرضا عن الحياة	٢٧,٤٩	٥,٧٧	٢٦,٦٩	٦,٠٦	١,٢٣
علاقات إيجابية مع الآخرين	٣٠,٢٠	٤,٦٦	٢٩,٠٣	٥,٣٩	٢,١٦*
الرضا الأكاديمي	٢٢,٣٣	٤,٩٣	١٩,٨٢	٥,٥٥	٤,٤٢**
فعالية الأداء	١٤,٤٩	٢,٤٨	١٤,٥٢	٢,٥٦	٠,٠٩٢
الدرجة الكلية	١٨٤,٨٤	٢٥,١٠	١٧٧,٧٣	٢٥,٤٣	٢,٥٥*

يتضح من نتائج جدول(٩): وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي: الإناث والذكور في الأبعاد الآتية(علاقات إيجابية مع الأسرة،علاقات إيجابية مع الآخرين،والرضا الأكاديمي،وفي الدرجة الكلية) وكانت وجهة الفروق لصالح الإناث وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في بقية أبعاد مقياس جودة الحياة بين الطلاب : الإناث والذكور.

وتختلف هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة التي أكدت معظمها بعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور في مكونات جودة الحياة (Raphael , 1996 ; Huebner , et al ., 2000 ; Cha,2003; Moorjani & Geryani , 2004)،

ويمكن تفسير وجود فروق بين الإناث والذكور في بُعد العلاقات الإيجابية مع الأسرة لصالح الإناث، في أن الفتاة تتلقى من خلال تنشئتها المبكرة دورها الاجتماعي المنوط بها في الحياة، والفتاة في المجتمع المصري تكون أكثر التصاقاً بأسرتها في الوقت الذي يقضي المراهق وصغار الراشدين من الذكور وقتاً أطول خارج إطار المنزل، فما زالت الأسرة المصرية تمارس قيوداً مناسبة لثقافتها في عدم خروج الفتاة إلا في أوقات مناسبة، ومن ثم تتاح فرصة أطول للتفاعل بين الفتاة وأسرتها ولاسيما أمها،وتشعر إزاء ذلك باهتمام متزايد وبمعاملة جيدة، وبانسجام متوازي، وبالأمن والطمأنينة، كما أن بناء علاقات تبادلية بين الطالبة ووالديها يساهم في توطيد التعلق بينهما، وفي الاستجابة الانفعالية المناسبة للموقف مما يجعل الفتاة تشعر بجودة العلاقات الإيجابية مع أسرتها. كما يمكن تفسير وجود فروق بين الإناث والذكور في بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين لصالح الإناث، في أن التعليم قد أتاح الفرص لخروج الفتاة علي قدم المساواة مع الذكور إلي معترك الحياة، بعدما كانت تقضي معظم وقتها مع أسرتها، كما أنه من المتوقع في ظل إقامة

الفتيات اللائي يأتين من أماكن بعيدة للإقامة في المدن الجامعية فرصة أكبر للتفاعل مع أقرانها من البنات فضلا عن الشباب في أوقات الدراسة، كما تتيح ممارسة (الأنشطة الاجتماعية، والرياضية، والثقافية،والفنية) فرص للتلاحم والتفاعل المتواصل، مما يجعلها تشعر بالسعادة في مشاركة الآخرين ومساعدتهم، والتمتع بعلاقات جيدة مع البيئة المحيطة بها . كما انتهت نتائج الدراسة الحالية إلي وجود فروق لصالح الإناث في الرضا الأكاديمي. ويمكن تفسير ذلك في ضوء سعي الفتاة للحصول علي مستويات متقدمة في تعليمها للدرجة التي تمكنها من الحصول علي فرص عمل مناسبة في إطار ما تعانيه المجتمعات النامية من أزمات اقتصادية خانقة، وصعوبة الحصول علي العمل، وانخفاض الموارد المالية المرتبطة بالوظائف الدنيا، مما يدفع الفتاة إلي تكريس معظم وقتها للتحصيل أملاً في أن تجد فرص حياتية أفضل من حيث الالتحاق بسوق العمل والزواج .وهي ترى أن المرأة قد التحمت واندمجت في الحياة العملية وحققت إنجازات مكنتها من تبوء مواقع مرموقة في قطاعات مختلفة، ولهذا نجدها تسعي للحصول علي تعليم متميز من حيث تكثيف وجودها في الكلية متلاحمة مع أساتذتها، تنهل منهم المعرفة العلمية والعملية، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة ميشيلز وجولي (Michalos & Julie , 2006)

في أن جودة الحياة الأكاديمية لدي طلاب الجامعة ارتبطت إيجابياً برضاهم عن معلميهم . وكذلك انتهت نتائج الدراسة إلي عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الإناث والذكور في الدقة والاستمتاع بالحياة، الرضا عن الحياة، فعالية الأداء، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن كل من الإناث والذكور يرون أن حياتهم مليئة بأشياء هامة يمكنهم بدقة تحديدها، ويسعون نحو إنجازها، كما أنهم يستمتعون بقدرة جيدة علي التخطيط لمستقبلهم، كما يستمتعون بحياتهم بالطريقة التي يفضلونها . كما أنهم يشعرون بأن حياتهم ذات قيمة ومعني، وأنها تستحق الإقبال عليها بحماس، لذا فإنهم يتمكنون من مواجهة ما يعترضهم من مشكلات من خلال إيجاد بدائل متنوعة لحلها، ولا ينال الفشل من عزيمتهم علي إنجاز أهدافهم، وعلي هذا فهم يشعرون بهناء الحال، والرضا عن حياتهم والاستمتاع بها .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثاني :

ونص علي أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات طلاب الجامعة في القسمين: العلمي والأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة"

لاختبار صحة هذا الفرض فقد تم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في القسمين: العلمي والأدبي، في أبعاد مقياس جودة الحياة . والجدول يوضح ذلك:

جدول (١٠)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في القسم العلمي والقسم الأدبي في أبعاد مقياس جودة الحياة وقيمة (ت) لدلالة الفروق

أبعاد مقياس جودة الحياة	القسم العلمي (١١٣)		القسم الأدبي (٢٩٠)		قيمة "ت" ومستوي الدلالة
	م	ع	م	ع	
علاقات إيجابية مع الأسرة	٤٩,٥٠	٨,٧٥	٥٠,٠٤	٨,٣٤	٠,٥٧٣
الدقة والاستمتاع بالحياة	٣٨,٣٦	٨,٤٤	٤٠,٢٢	٧,٩٨	*٢,٠٦
الرضا عن الحياة	٢٦,٥٨	٦,٤١	٢٧,٥٣	٥,٦٢	١,٤٥
علاقات إيجابية مع الآخرين	٢٩,٢٦	٥,٣٥	٣٠,١١	٤,٦٩	١,٥٧
الرضا الأكاديمي	٢٠,٨٣	٥,٢٦	٢١,٩٤	٥,١٩	*١,٩٧
فعالية الأداء	١٤,٥٧	٢,٦٤	١٤,٤٧	٢,٤٥	٠,٣٥٧
الدرجة الكلية	١٧٩,١١	٢٥,٥٢	١٨٤,٣١	٢٥,١٩	*١,٨٥

يتضح من نتائج جدول (١٠) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي القسم العلمي والأدبي في الدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة والفروق لصالح طلاب القسم الأدبي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً في بقية أبعاد مقياس جودة الحياة.

ولا تتوافر لدي الباحث الحالي أية دراسات تدعم أو تدحض هذه النتيجة، ويمكن تفسير وجود فروق بين القسمين العلمي والأدبي في بُعد الدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا الأكاديمي في أن طلاب القسم العلمي قد يجدون صعوبات بالغة في دراستهم الأكاديمية، فالمواد التي يدرسونها تتطلب منهم القيام بجهد عقلي كبير، كما أنهم يقضون معظم أوقاتهم في تحصيل هذه المواد ويتعرضون لمهام تدريبية معقدة في أغلب الأحيان، كما يخشون الحصول علي درجات متدنية لا تمكنهم من إنجاز مستويات متقدمة في التعليم، وهذا يؤدي في أغلب الأحيان إلي عجزهم عن الدقة في أدائهم، وعدم الاستمتاع الجيد بحياتهم، مقارنة بأقرانهم في الأقسام الأدبية الذين يشعرون بأنهم ينجزون أفضل، ويشعرون بالرضا عما وصلوا إليه في تحصيلهم، ويستمتعون بحياتهم . ويمكن تفسير عدم وجود فروق بين القسمين العلمي والأدبي في بُعد الرضا عن الحياة بأن الطلاب في القسمين يشعرون بأن حياتهم ذات قيمة ويُقبلون عليها، بالرغم مما يكتنفها من مشاق، وعدم وجود فروق بين القسمين في بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين يمكن تفسير ذلك في أن الطلاب في القسمين العلمي والأدبي ينتابهم الشعور بالغبطة والسعادة عندما يقومون بعقد علاقات متبادلة مع بعضهم البعض، ويشاركون معاً في معظم الأنشطة المختلفة . وأما عدم وجود فروق في فعالية الأداء، فإن هذا يشير إلي أن الطلاب في القسمين يتمكنون من معالجة المشكلات التي تواجههم،

وبصورة عامة فإن الطلاب في القسم الأدبي أفضل حالاً من حيث شعورهم بجودة حياتهم مقارنة بطلاب القسم العلمي،وهذا ما كشفت عنه الفروق في الدرجة الكلية .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الثالث :

وينص علي أنه" توجد فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعات طلاب الجامعة في أبعاد مقياس جودة الحياة تبعاً للاختلاف في العمر الزمني "

لاختبار صحة هذا الفرض، فقد تم استخدام تحليل التباين الأحادي الاتجاه لدرجات العمر الزمني لمجموعات الطلاب من (١٨,٤ إلي أقل من ١٩ سنة، ومن ١٩ إلي أقل من ٢٠ سنة، ومن ٢٠ إلي أقل من ٢١) في أبعاد مقياس جودة الحياة .والجدول يوضح ذلك:

جدول (١١)

تحليل التباين الأحادي الاتجاه لدرجات مجموعات الطلاب تبعاً لاختلاف عمرهم العمر الزمني علي أبعاد مقياس جودة الحياة

أبعاد مقياس جودة الحياة	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة "ف" ومستوي الدلالة
علاقات إيجابية مع الأسرة	بين المجموعات	٢	١١٨,٠٧	٥٩,٠٣	٠,٨٢٦
	داخل المجموعات	٤٠٠	٢٨٥٧٩,١٣	٧١,٤٥	
الدقة والاستمتاع بالحياة	بين المجموعات	٢	١٥٢,٠٣	٧٦,٠١	١,١٤٧
	داخل المجموعات	٤٠٠	٢٦٥١٢,٦٤	٦٦,٢٨	
الرضا عن الحياة	بين المجموعات	٢	٢٩٨,٧٨	١٤٩,٣٩	*٤,٤٣
	داخل المجموعات	٤٠٠	١٣٥٠١,٣٣	٣٣,٧٥	
علاقات إيجابية مع الآخرين	بين المجموعات	٢	١٦٤,٨٧	٨٢,٤٣	*٣,٤٨
	داخل المجموعات	٤٠٠	٩٤٧١,١٥	٢٣,٦٨	
الرضا الأكاديمي	بين المجموعات	٢	٦٨,٩٨	٣٤,٤٩	١,٢٦
	داخل المجموعات	٤٠٠	١٠٩٣٥,١٨	٢٧,٣٤	
فعالية الأداء	بين المجموعات	٢	٢,٥٨	١,٢٩	٠,٢٠٥
	داخل المجموعات	٤٠٠	٢٥١٨,١٦	٦,٢٩	
الدرجة الكلية	بين المجموعات	٢	٢٥٠٩,٦٥	١٢٥٤,٨٢	١,٩٦
	داخل المجموعات	٤٠٠	٢٥٦١٠٦,٧١	٦٤٠,٢٦	

يتضح من نتائج جدول (١١) وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات مجموعات الطلاب تبعاً لاختلاف أعمارهم الزمنية في بُعدي الرضا عن الحياة، وعلاقات إيجابية مع الآخرين.

جدول (١٢)

المقارنات المتعددة للمتوسطات باستخدام طريقة (شيفيه) لدرجات مجموعات الطلاب تبعاً لاختلاف أعمارهم الزمنية علي أبعاد مقياس جودة الحياة

	ن١ = ١١٥	ن٢ =١٢٣	ن ٣= ١٦٥	اتجاه الفروق بطريقة "شيفيه"		
أبعاد مقياس جودة الحياة	م	م	م	١،٢	١،٣	٢،٣
الرضا عن الحياة	٢٧,٥٦	٢٨,٢٩	٢٦,٢٨	-	-	•
علاقات إيجابية مع الآخرين	٣٠,٧٣	٢٩,٩٨	٢٩,١٨	-	•	-

يتضح من جدول (١٢) وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي الطلاب الذين يتراوح أعمارهم ما بين ١٩ إلي أقل من ٢٠ سنة،والطلاب الذين يتراوح أعمارهم ما بين ٢٠ إلي أقل من ٢١ في بُعد الرضا عن الحياة، والفروق لصالح المجموعة الأولي، وجود فروق دالة إحصائياً للطلاب الذين تتراوح أعمارهم ما بين١٨,٤ إلي أقل من ١٩ سنة، والطلاب الذين يتراوح أعمارهم ما بين (٢٠ إلي أقل من ٢١) في بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين والفروق لصالح المجموعة الأولي. وتتفق نتائج هذا الدراسة جزئياً مع نتائج دراسات . . Ryff) 1995 , 100 ; Huebner , et al., 2000 ; Gonzalez, et ,al., 2005) التي انتهت نتائجها إلي عدم وجود اتفاق بينها في متغير العمر الزمني في مكونات جودة الحياة. ويمكن تفسير الشق الأول من نتائج الدراسة في أن الطلاب الذين تتراوح أعمارهم ما بين ١٩ إلي أقل من ٢٠سنة يشعرون بازدياد بقيمة الحياة ويكونون انطباعات إيجابية بأن الحياة تستحق الإقبال عليها، وهؤلاء الطلاب يمثلون طلاب السنة الثالثة الذين أصبحت حياتهم أكثر استقراراً بعد تحقيق إنجازات جيدة في حياتهم، كما أنهم لا يفكرون بصورة كُلية عن مستقبلهم، في حين أن طلاب السنة الرابعة فهم علي وشك الانتهاء من دراستهم والنزول إلي سوق العمل، في ظل ظروف اقتصادية شاقة، يجد معها صعوبة في الحصول علي عمل، ففي الوقت الذي يحقق فيه إنجازات أكاديمية جيدة تؤهله للعمل وتبوأ مكانة مرموقة في المجتمع، ومن ثم بناء أسرة،يسعى في القدرة علي الإنفاق عليها، يجد أن الواقع الملموس يقف حجر عثرة أمام تحقيق طموحاته، ومن ثم نتوقع أن ينخفض رضاهم عن حياتهم . أما الشق الثاني من نتائج الدراسة فيمكن تفسيره في ضوء أن الطلاب في السنة الثانية ما زالت أمامهم فرص متنامية لبناء علاقات إيجابية مع الآخرين لاسيما أقرانهم في الدراسة، ويشعر المراهق بالسعادة عندما يشارك زملاءه وأصدقائه في كافة الأنشطة الاجتماعية، والرياضية، والثقافية، والفنية، ومع تنامي المشاركة مع أقرانه تزداد كفاءته الاجتماعية، وتزداد الثقة بالنفس، ففي مرحلة المراهقة كما يري كار(Carr, 2004, 124) فإن صغار المراهقين

بازدياد يستخدمون استراتيجيات معقدة باستقلالية لتنظيم انفعالاتهم، وهم أكثر وعياً بأهمية الانفعالات المتبادلة لانفتاح الذات في بناء علاقات صداقة والمحافظة علي بقاءها. أما الطلاب الذين علي وشك الانتهاء من دراستهم الجامعية يشعرون بأن الوقت أصبح ضيقاً للاستمرار في هذه العلاقات، فبعد مرور أربع سنوات، واستقرار العلاقات مع أقرانه، يعلم أن استمرار هذه العلاقات بعد الانتهاء من الدراسة أمر صعب تحقيقه في أغلب الأحيان، فمعظم الطلاب سوف ينطلقون إلي موطنهم الأصلي، والبعض منهم سوف يلتحقون بسوق العمل، والبعض الأخر يجدون صعوبات بالغة في الحصول علي عمل مناسب، ومن ثم بناء علاقات أخري .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الرابع:

وينص علي أنه "توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلاب منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس سمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وأبعاد قائمة الشخصية الأربعة، وقائمة القلق(الحالة، والسمة)" لاختبار صحة هذا الفرض، فقد تم استخدام المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات مجموعتي منخفض ومرتفعي جودة الحياة في مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس سمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وقائمة العوامل الأربعة في الشخصية،ومقياس القلق (الحالة، والسمة)، والجدول الآتي يبن ذلك.

جدول (١٣)

المتوسطات والانحرافات المعيارية لدرجات الطلاب منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في مقاييس الذكاء الانفعالي،وسمة ما وراء المزاج،والعصابية،والشخصية،والقلق، وقيمة (ت) لدلالة الفروق

المتغيرات	الإرباعي الأدنى			الإرباعي الأعلى			قيمة "ت" ودلالتها
	ن	م	ع	ن	م	ع	
الذكاء الانفعالي	٩٧	١٩٢,٧٨	١٧,٨٩	٩٨	٢٠٢,٢٥	١٦,٥٢	٣,٨٤**
سمة ما وراء المزاج	٩٧	٩١,٧٧	٩,٠٩	٩٨	٩٥,٢٦	٩,٢٣	٢,٦٦**
العصابية	٩٧	٢١,٨٥	٥,٤٥	٩٨	١٨,٤٧	٤,٩١	٤,٥٥**
الشخصية	٩٧	١٠٦,٤٣	١٣,٢٣	٩٨	١١٤,٢٩	١٣,٠٩	٤,١٧**
قلق الحالة	٩٧	٤٥,٣٩	١٠,٧٧	٩٨	٣٩,١١	٩,٦٣	٤,٢٩**
قلق السمة	٩٧	٤٧,٨١	٩,٠١	٩٨	٤١,٠١	٧,٩١	٥,٦٠**

يتضح من نتائج جدول (١٣) وجود فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي جودة الحياة في مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس سمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية.ومقياس العوامل الأربعة في الشخصية، ومقياس القلق (الحالة، والسمة)

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة (Schutte, et al ., 2002) التي انتهت نتائجها إلي أن الذكاء الانفعالي المرتفع يرتبط بدلالة مع الهناء الانفعالي.ودراسة (Bastian , et al ., 2005) التي انتهت نتائجها إلي أن الذكاء الانفعالي المرتفع يكون مرتبطاً إيجابياً بدرجة دالة إحصائياً بارتفاع الرضا عن الحياة، وحل المشكلات المدركة بطريقة جيدة،وقدرات المواجهة . ودراسة (Van der zee , et al ., 2002) التي أشارت نتائجها إلي أن الذكاء الانفعالي يُعد أفضل منبئ بالنجاح الاجتماعي والأكاديمي من الشخصية والذكاء الأكاديمي. ودراسة (Brown & Schutte , 2006)، التي أشارت نتائجها إلي ارتباط مرتفع مع انخفاض الشعور بالتعب والإرهاق. ودراسة (Yip & Martin , 2006) التي خلصت نتائجها إلي ارتباط إيجابي بين إدارة الانفعال وكل من : الدعابة، وسمة البهجة، والكفاءة الاجتماعية، وسلبياً مرتبط مع سمة المزاج الرديء. ويشير بار-أون إلي أن المستوي المرتفع من الذكاء الانفعالي يرتبط بدلالة مع الأداء الجيد في عدة مجالات حياتية . (Bar-On, 2005, 22) فالأفراد ذوي الذكاء الانفعالي يكونوا قادرين علي حث أنفسهم علي الاستمرار في مواجهة الإحباطات، والتحكم في النزوات، وتأجيل الإحساس بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة علي تنظيم الحالة النفسية، ومنع الآسي أو الألم من شل القدرة علي التفكير، والقدرة علي التعاطف والشعور بالأمل . (جولمان، ٢٠٠٠، ٥٥) والذكاء الانفعالي يؤثر في قدرة الفرد علي التفكير والتخطيط صوب إنجاز الهدف. وعندما يكون الفرد مقدراً لذاته علي نحو إيجابي فإن هذا يسعفه علي قراءة مشاعر الآخرين الدفينة، والتعامل علي نحو إيجابي معها، والانفعال من الممكن أن يوجه تفكير الفرد الوجهة الصحيحة، لأن الخبرات الوجدانية تسهل تدفق الأفكار متضمنة المعاني الواضحة، ومن ثم التمتع بجودة الحياة في تفاعلاته مع الآخرين . كما تُعد النماذج التي قدمت في هذا الإطار ملائمة للسياق التفسيري الحالي . (Evans,1994; Veenhoven ,2000,6-8 ; Ventegodt , et al ., 2003, 1034-1037;Kim-Prieto,et al ., 2005 , 266-285)

كذلك فإن الأفراد مرتفعي سمة ما وراء المزاج يتصفون بأن جودة حياتهم مرتفعة، فيم علي درجة جيدة من الانتباه لمشاعرهم ووضوح هذه المشاعر لهم وما يعتقده هؤلاء الأفراد حول إصلاح مزاجهم السيئ أو محاولة مد فترة المزاج الحسن فإن وعي الفرد بخبرة ما وراء مزاجه يشمل ضمناً وعيه بالخبرة المزاجية المباشرة . (سالوفي وآخرون، ٢٠٠٦، ٣-٤)

وتتفق نتائج هذا الدراسة من حيث وجود فروق بين منخفضي ومرتفع جودة الحياة في متغيرات الشخصية لصالح المجموعة المرتفعة مع نتائج دراسة .. .. Rammanaiah .et al) (1997 التي انتهت نتائجها إلي القدرة التمييزية للعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية

علي التمييز بين المجموعتين: المنخفضة والمرتفعة في الرضا عن الحياة . وفي هذا يشير (Buchanan, 2001) إلي أن الأفراد منخفضي العصابية يميلون إلي أن يكونون أكثر شعوراً بالاسترخاء، وأقل انفعالية، كما أنهم أقل ميلا للشعور بالحزن والأسى .والأفراد مرتفعي العصابية يكونون قلقين، وأكثر انتقاداً لذواتهم. (McCrae & Costa , 2003) والأفراد مرتفعو الانبساطية يتصفون بالنشاط، والبحث عن التجمعات، والأفراد مرتفعو الانفتاح يكونوا خياليين، مبتكرين، يبحثون عن الخبرات التعليمية والثقافية،والأفراد مرتفعي الضمير الحي يكونون منظمين ومنهجيين، وملتزمين بأداء واجباتهم، أما الأفراد مرتفعو المقبولية يميلون إلي أن يكونوا أهلاً للثقة، ودودين، كما أنهم متعاونون.

كما أن الأفراد مرتفعي جودة الحياة يعانون من انخفاض ملحوظ في درجات القلق (الحالة، والسمة) وهذا يتفق مع ما وردته الدراسات الآتية من نتائج : (Ross &Van Williigen , 1997 ; McCullough ,et al ., 2000; Piko, 2000; Narud , 2002 ; Eng , et al ., 2005 ; Rapaport, et al ., 2005; Demyttenaere , , 2006 ,29

فالتمتع بقدر مناسب من الضبط لانفعالاتنا، واستخدامها بطريقة ملائمة يمكننا من مجابهة الاحباطات والصراعات والتحكم في النزوات، وبالتالي يخفض من حالة التوتر والقلق التي تنتاب الفرد، كما أن تمتع الفرد بالقدرة علي مجابهة المشكلات متخذا من ذلك أفضل البدائل لحلها، وغياب الأعراض المرضية النفسية والبد نية، فإن الفرد يصبح متمتع بعلاقات إيجابية مع الأسرة والآخرين، وإحراز تقدم أكاديمي، هذا فضلاً عن الرضا عن حياته التعليمية، والرضا عن الحياة والاستمتاع بها .

عرض ومناقشة نتائج الفرض الخامس :

وينص علي أنه" توجد علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس: الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وأبعاد قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، وقائمة القلق(الحالة والسمة)"

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلاب في أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد مقاييس : الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، والدرجة الكُلية للشخصية بدون بُعد العصابية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية والقلق (الحالة، والسمة)

جدول (١٤)

معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس جودة الحياة وكل من أبعاد: مقياس الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، والعوامل الخمسة الكبرى في الشخصية، والقلق (الحالة والسمة)

المتغيرات	علاقات إيجابية مع الأسرة	الدقة والاستمتاع بالحياة	الرضا عن الحياة	علاقات إيجابية مع الآخرين	الرضا الأكاديمي	فعالية الأداء	الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة
الوعي بالانفعالات	٠,١٣٥**	٠,٠٨٦	٠,٠٥١	٠,٠٧٩	٠,٠٥١	٠,١٠٧*	٠,١٢١*
إدارة الانفعالات	٠,١٢٢*	٠,٠٩٢	٠,٠٩١	٠,٠٧٣	٠,٠٦٤	٠,١٠٨*	٠,١٢٩**
تحفيز الذات	٠,١١٣*	٠,١٨٣**	٠,١٦٧**	-٠,٠١٩	٠,٠٢٥	٠,١٥١**	٠,١٥١**
الوعي بانفعالات الآخرين	٠,٠٦٠	٠,٠٥٢	٠,٠٣٣	-٠,٠١٧	٠,٠٢٥	٠,١٤٦**	٠,٠٦٠
معالجة انفعالات الآخرين	٠,١١٣*	٠,١٧٢**	٠,٦٤	٠,١٢٠*	٠,١٤٧**	٠,٠٧٤	٠,١٦٩**
الدرجة الكلية لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	٠,١٧٢**	٠,١٩٠**	٠,١٢٩**	٠,٠٧٧	٠,١٠٥*	٠,١٨٧**	٠,٢٠٣**
الانتباه	٠,٠٠٢	٠,٠٧٤	-٠,٠١٠	٠,٠٢٥	٠,٠٢٩	-٠,٠١٩	٠,٠٣٦
الوضوح	٠,٠٧٣	٠,١٩١**	٠,١٧٨**	٠,٠٢٤	٠,٠١٣	٠,١٧٩**	٠,١٥٢**
التعديل	-٠,٠٠٦	٠,٠٤٦	٠,٠٣٣	٠,٠٢٢	٠,٠١١	٠,٠٦٥	٠,٠٢٩
الدرجة الكلية لأبعاد مقياس سمة ما وراء المزاج	٠,٠٣٨	٠,١٦٨**	٠,١١٣*	٠,٠٣٨	٠,٠٢٣	٠,١٠٥*	٠,١١٥*
العصابية	-٠,١٥٧**	-٠,٢٣٨**	-٠,٢٤٦**	-٠,٠٥١	-٠,١٦٤**	-٠,١٧٣**	-٠,٢٤٦**
الانبساطية	٠,١٢٣*	٠,١٢٦*	٠,١١٩*	٠,١٠٤*	٠,١٠٤*	٠,١١٢*	٠,١٦٢**
الانفتاح	٠,١١٠*	٠,٠٤٩	-٠,٠٠٢	٠,٠١٤	٠,٠٦٣	٠,٠٨٩	٠,٠٧٦
الضمير الحي	٠,١٦٦**	٠,٢٤١**	٠,١٨٨**	٠,٠٤٧	٠,١٨٠**	٠,١٧٤**	٠,٢٣٩**
المقبولية	٠,٠٩٣	٠,٠٨٦	٠,٠٧٠	-٠,٠٢٣	٠,٠٩٩*	٠,١١١*	٠,١٠٢*
الدرجة الكلية لمقياس الشخصية	٠,٢٠٤**	٠,٢١٧**	٠,١٦٦**	٠,٠٧٢	٠,١٨٦**	٠,٢٠٠**	٠,٢٤٨**
حالة القلق	-٠,١١٤*	-٠,١٥٩**	-٠,٢١٨**	-٠,٠٤٢	-٠,١٣٣**	-٠,١٣٢**	-٠,١٨٨**
سمة القلق	-٠,٢١٧**	-٠,٢٠٨**	-٠,٢٤٤**	-٠,١١٢*	-٠,١٤٩**	-٠,٢٠٢**	-٠,٢٦٨**

يتضح من جدول (١٤) الآتي:

١- النتائج المتعلقة بأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي وأبعاد مقياس جودة الحياة :

- تشير نتائج الدراسة إلي وجود ارتباط دال إحصائياً بين الوعي بالانفعالات وكل من علاقات إيجابية مع الأسرة، وفعالية الأداء، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة .
- ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدارة الانفعالات وكل من علاقات إيجابية مع الأسرة، وفعالية الأداء، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة .

- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد تحفيز الذات وكل من علاقات إيجابية مع الأسرة، والدقة والاستمتاع بالحياة،والرضا عن الحياة، وفعالية الأداء، والدرجة الكُلية .
- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد الوعي بانفعالات الآخرين و فعالية الأداء .
- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد معالجة انفعالات الآخرين وكل من علاقات إيجابية مع الأسرة، والدقة والاستمتاع بالحياة، وعلاقات إيجابية مع الآخرين، والرضا الأكاديمي، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة.
- ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكُلية لمقياس الذكاء الانفعالي وعلاقات إيجابية مع الأسرة، والدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا عن الحياة، والرضا الأكاديمي،وفعالية الأداء، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة. وتتفق نتائج الدراسة في الدرجة الكُلية لمقياس الذكاء الانفعالي وأبعاد مقياس جودة الحياة باستثناء بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة مع أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي باستثناء بُعد الوعي بانفعالات الآخرين وارتباط دال إحصائياً بين الدرجة الكُلية لمقياس الذكاء الانفعالي ومقياس جودة الحياة وهذا يتفق مع نتائج دراسات (Bar-On, 1997; Ciarrachi, et al .,2000 ; Mayer,et al ., 2000 ; Schutte, et al ., 2002 ; Lopes , et al ., 2005 ; Austin , et al ., 2005 ; Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005 ; Gignac, 2006) والتي تراوحت ارتباطاتها ما بين منخفض – مرتفع.

ويمكن تفسير النتائج المتعلقة بأبعاد مقياسي الذكاء الانفعالي ومقياس جودة الحياة في الآتي:

-بالنسبة لبُعد الوعي بالانفعالات : إن إدراك الفرد لذاته،ولحالته النفسية وعواطفه وانفعالاته الداخلية، وأن يكون قادراً علي التمييز بين انفعالاته ومشاعره المختلفة. رمكنه من تمييز انفعالات الآخرين، وحب واهتمام أسرته به، وثقتها في قدراته، وقدرته علي مواجهة المواقف الضاغطة والتعامل معها بإيجابية، كل هذا ينمي لديه شعوره المتزايد بجودة حياته.

– ويمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين إدارة الانفعالات الذاتية وبعض أبعاد مقياس جودة الحياة، في أن الفرد القادر علي التعامل مع انفعالاته الذاتية المختلفة، وإظهار الانفعال المناسب من حيث النوع، والتحكم في المشاعر السلبية، والقدرة علي الخروج من الانفعال السلبي، وممارسة مهارات الحياة بفاعلية، كل هذا يمكنه من إقامة علاقات إيجابية مع أسرته، وفي مواجه المشكلات التي تعترضه، ومن ثم شعوره الداخلي بجودة حياته.

-كما يمكن تفسير العلاقة الارتباطية الموجبة بين بُعد تحفيز الذات وأبعاد مقياس جودة الحياة في أن الانفعالات التي تنشأ داخل الفرد تحفزه للاستجابة للمواقف المتغيرة . (Mayer , et al

267 , 2000, والإفادة من الانفعالات الذاتية في حشد قدرات الفرد، وبذل الجهد والمثابرة وتوجيها صوب إنجاز الهدف.

- أما عن العلاقة الارتباطية الموجبة بين بُعد الوعي بانفعالات الآخرين وبُعد فعالية الأداء فيمكن تفسيره في ضوء قدرته علي إدراك وقراءة مشاعر الآخرين، واستشفاف ما يريدون قوله أو فعله، وتوقع ردود أفعالهم من خلال ما يصدر عنهم من إيماءات أو إشارات مختلفة.(سليمان محمد، عبد الفتاح رجب، ٢٠٠٢، ٩٧) فكلما كان الفرد قادراً علي الوعي بانفعالات الآخرين فإن هذا يمكنه من التفاعل بإيجابية مع المواقف الاجتماعية المختلفة .
- وعن العلاقة الموجبة الارتباطية بين بُعد معالجة انفعالات الآخرين وعلاقات إيجابية مع الأسرة، والدقة والاستمتاع بالحياة، وعلاقات إيجابية مع الآخرين، والرضا الأكاديمي فيمكن تفسيره في ضوء الاستجابة الملائمة للحالات النفسية والأمزجة المختلفة للآخرين، ومشاركتهم وجدانياً، ومساعدتهم علي التخلص من انفعالاتهم المؤلمة، والفعالية بينهم والعلاقات الجيدة معهم. . (سليمان محمد، عبد الفتاح رجب، ٢٠٠٢، ٩٨)
- أما عن العلاقة الموجبة الارتباطية بين الدرجة الكُلية لمقياس الذكاء الانفعالي مع أبعاد مقياس جودة الحياة باستثناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة يؤكد أهمية ودور الذكاء الانفعالي في تأثيره علي أبعاد مقياس جودة الحياة، فالأفراد الذين يعرفون انفعالاتهم جيداً، ويكونون قادرين علي ضبطها، والتعامل معها يمكنهم تفهم مشاعر الآخرين نحوهم، ويمكنهم معالجتها بنجاح، ويتعاملون مع الآخرين بكفاءة، نجدهم يشعرون بجودة حياتهم.
- أما عدم وجود ارتباط موجب بين بعض أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي وأبعاد مقياس جودة الحياة فيمكن تفسيره في أن بعض هذه الأبعاد منفردة لا تكون كافية بذاتها في تفسير أبعاد جودة الحياة، بدليل الارتباط الموجب الدال إحصائياً بين الدرجة الكُلية لكلا المقياسين. أو يمكن تفسيره في ضوء ما يمكن أن يترتب على الافتقار إلى هذه القدرات الانفعالية من قصور يؤثر سلباً علي بعض أبعاد جودة الحياة.وقد يرجع عدم وجود ارتباط بين بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين إلي أن التفاعل مع الزملاء والأصدقاء ومشاركة اهتماماتهم لا يتطلب الكثير من قدرات الذكاء الانفعالي،

٢- النتائج المتعلقة بأبعاد مقياسي سمة ما وراء المزاج، وجودة الحياة :

- عدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بُعدي الانتباه، والتعديل وأبعاد مقياس جودة الحياة.

- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد الوضوح والدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا عن الحياة، فعالية الأداء، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة .
- ارتباط موجب دال بين الدرجة الكُلية لمقياس سمة ما وراء المزاج والدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا عن الحياة، وفعالية الأداء، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة تعزي إلي بُعد الوضوح . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة (Gohm & Clore , 2002) التي أُجريت علي عينتين من طلاب الجامعة وانتهت إلي وجود ارتباط دال إحصائياً بين بُعد الوضوح والهناء الإيجابي ٠,٣٥، ٠,٢٦،وارتباط سلبي مع الهناء السلبي -٠,٤١، -٠,٢٤. وعدم وجود ارتباط دال إحصائياً بين بُعد الانتباه والهناء. والاتفاق جزئياً مع دراسة (Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005) التي أسفرت نتائجها عن وجود ارتباطات موجبة دالة إحصائياً بين بُعدي الوضوح والتعديل ومستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة(٠,٣٥، ٠,٤١)وعدم وجود ارتباطات دالة إحصائياً بين الانتباه و الانفتاح، والرضا عن الحياة. ويمكن تفسير نتائج الدراسة في أن الفرد الذي يتصف بسمة ما وراء المزاج يتميز بوضوح خبرته، فبعد انتباهه لخبرة ما وراء مزاجه تتضح له عناصر هذه الخبرة وما تشمله من انفعالات، وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في أنها تبين للفرد حقيقة انفعالاته، وتؤدي لغياب التشويش والجهل فيما يتعلق بالمشاعر، وتوضح أيضاً مدي الثبات النسبي لقناعات الفرد عن إحساساته (سالوفي وآخرون، ٢٠٠٦، ٥) ويشير جوم، وكلور(Gohm & Clore , 2002 , 495) إلي أن الأفراد الذين يعرفون مشاعرهم جيداً يتعاملون بطريقة أفضل مع النواحي الانفعالية، كما أنهم مرتبطون بقدرة جيدة علي المجابهة، وبإعادة التفسير الإيجابي للأحداث . وعدم وجود ارتباط بين سمة الانتباه،والوضوح وأبعاد مقياس جودة الحياة يمكن تفسيرها في أن الفرد الذي تكون لديه رؤية واضحة عن انفعالاته فهو بطبيعة الحال قد انتبه لها، وأمكنه فهم مزاجه الذات، كما أنه ليس في حاجة إلي تعديل مزاجه الإيجابي من حيث شعوره بالسعادة والرضا وراحة البال .

٣- **النتائج المتعلقة بالأبعاد الخمسة للشخصية وأبعاد مقياس جودة الحياة تتضح في الآتي :**

- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين بُعد العصابية وأبعاد مقياس جودة الحياة باستثناء بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين.
- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد الانبساطية وجميع أبعاد مقياس جودة الحياة.
- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد الانفتاح وعلاقات إيجابية مع الأسرة.

- ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد الضمير الحي وأبعاد مقياس جودة الحياة باستثناء علاقات إيجابية مع الآخرين.

-ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد المقبولية والرضا الأكاديمي، وفعالية الأداء، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة.

-ارتباط موجب دال إحصائياً بين الدرجة الكُلية لمقياس الشخصية، والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة، باستثناء بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين .

وتتفق نتائج هذه الدراسة إلي حد ما مع نتائج الدراسات الآتية (Costa&McCrae, 1980;Tellegen , 1985, Watson&Clark, 1992 التي انتهت نتائجها إلي وجود ارتباطات تراوحت من متوسط إلي مرتفع بين الشخصية والهناء الشخصي. (in Diener, et al ., 2003 , 406-407) ونتائج دراسات (Schmutte & Ryff , 1997; Heller , et al ., 2002; Cha , 2003; Heller , et al ., 2004; Gonzalez , et al ., 2005; Zhang , 2005; Lounsbury , et al ., 2005; Chamorro- Premuzic, et al ., 2006)

ويمكن تفسير العلاقة بين أبعاد الشخصية وأبعاد جودة الحياة علي النحو الآتي :

١- فيما يتعلق بارتباط بُعد العصابية مع أبعاد جودة الحياة باستثناء بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين فقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج دراسات: (Rammanaiah , et al ., 1997) التي انتهت نتائجها إلي وجود ارتباط سالب بين الدرجات المرتفعة في الرضا عن الحياة والعصابية. (DeNeve & Cooper , 1998) التي أسفرت مراجعتها عن ارتباط دال بين العصابية و الهناء الشخصي (-٠,٢١) وكانت العصابية تحوز علي ارتباط مرتفع مع الهناء الشخصي أكثر من الانبساطية ودراسات . (Heller , et al ., 2002; Cha , 2003; Heller , et al ., 2004) التي أشارت نتائجها إلي وجود ارتباط دال بين الرضا العام عن الحياة والعصابية(الإشارة سالبة)ودراسة (Gonzalez , et al ., 2005), التي خلصت نتائجها إلي أن الشخصية(العصابية) ترتبط ارتباطا دال إحصائياً ومنبئ قوي بالهناء الشخصي (٠,٢١)ودراسة (Lounsbury , et al ., 2005) التي خلصت نتائجها إلي أن الثبات الانفعالي يكون إيجابياً بدرجة دالة مرتبط بالرضا العام عن الحياة، وبالرضا عن جوانب محددة من الحياة . ودراسة (Chamorro- Premuzic, et al ., 2006) التي انتهت نتائجها إلي وجود علاقة دالة إحصائياً بين أبعاد الشخصية (الاستقرار، و الشعور بالسعادة .ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تكسبه هذه السمة من الميل إلي اختبار الأفكار والمشاعر السلبية. (Buchanan, 2001) كما يعاني الفرد من القلق، والعدائية، والاكتئاب

. McCrae & Costa , 1996,67)، أما عن عدم وجود ارتباط بين العصابية وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين ربما يمكن تفسيره في أن الشخص العصابي يتسم بعدم النضج، وعدم القدرة علي تحمل الضغوط، والخوف، والتمركز حول الذات، واضطراب العلاقات الاجتماعية، ونقص البصيرة، وعدم الشعور بالسعادة والرضا عن حياته.

٢- وأما عن الارتباط الموجب الدال إحصائياً بين بُعد الانبساطية وأبعاد جودة الحياة فقد جاءت النتائج متسقة مع نتائج الدراسات الآتية: (Rammanaiah , et al ., 1997; Gonzalez , et al ., 2005; Lounsbury , et al ., 2005; Chamorro- Premuzic, et al ., 2006)، ويمكن تفسير نتائج ذلك في أن الشخص المنبسط يتميز بالدفء، والاجتماعية، والتوكيدية .(McCrae & Costa , 1996,67) وبالتفاؤل، وبالمرح وبالرقة . (Costa & Widiger , 1994,3) وتظهر نتائج دراسة اوزولد وآخرون ., Oswald , et al) (2004إلي أن حضور السلوكات التفاعلية والمساندة الاجتماعية الإيجابية والمستمرة بين الأصدقاء تقوي العلاقات بين الأصدقاء، وتزيد من رضاهم عن الصداقة. كما انتهت نتائج دراسة هاريس وآخرون (Harris , et al ., 1996) إلي أن الشخص المنبسط يكون متوافقاً نفسياً بدرجة أكبر من الشخص المنطوي، وأن الرضا عن الأنشطة الاجتماعية التي تتضمن حضور الوالدين والأصدقاء تتنبأ بالهناء النفسي.

٣- وفيما يتعلق بنتائج بُعد الانفتاح مع أبعاد مقياس جودة الحياة، فانتهت نتائج الدراسة الحالية إلي وجود ارتباط فقط بين بُعد الانفتاح وبُعد علاقات إيجابية مع الأسرة، وهذه النتيجة تختلف إلي حد كبير مع خلاصة مراجعة نتائج الشخصية والهناء الشخصي (DeNeve & Cooper , 1998) التي أشارت إلي وجود ارتباط دال بين الهناء الشخصي والانفتاح علي الخبرة (٠,١١) . و نتائج دراسة (Gonzalez , et al ., 2005) التي أشارت إلي ارتباط موجب دال إحصائياً بين الانفتاح علي الخبرة ومكونات الانفعال الإيجابي (٠,٣٣) ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن هذه السمة تعكس طلاقة الفكر، والاهتمام بالثقافة(Buchanan, 2001) كما يتميز الأفراد ذوو الانفتاح بحب الجماليات، والمشاعر، والخيال .(McCrae & Costa , 1996,67) والفضول، ولديهم قيم غير شائعة.(Costa & Widiger , 1994,3) وكذلك فإن الانفتاح علي الخبرة يشير إلي تقبل الفرد للأفكار والخبرات الجديدة، ولا تشير إلي انغلاق الفرد (McCrae, & Costa 1997).وبالرغم من انفتاح الفرد علي ذاته وعلي البيئة الخارجية، إلا أنه ليس من

الضروري مع ذلك أن يشعر الفرد بالسعادة والرضا عن الحياة وهذا ما يفسر عدم وجود ارتباط بين الدرجة الكُلية لجودة الحياة وبُعد الانفتاح.

٤- وأشارت نتائج الدراسة إلي ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد الضمير الحي وأبعاد جودة الحياة باستثناء بُعد علاقات إيجابية مع الآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Rammanaiah , et al ., 1997; DeNeve & Cooper , 1998; Lounsbury , et al ., 2005 ; Chamorro- Premuzic, et al ., 2006)، ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء ما تعكسه هذه السمة من كون الفرد منظم ولديه إصرار، وهو يسعى صوب إنجاز أهدافه.(Buchanan, 2001) كما أنه يتميز بالكفاءة، والمسئولية . McCrae & Costa) (1996,67 ،، والطموح، ويتمتع بدرجة جيدة في الحفاظ علي مواعيده & Costa) (Widiger , 1994,3وانتهت نتائج دراسة روبرتس وآخرون(Roberts ,et al ., 2005) إلي أنهم يتميزون بالنشاط، ولديهم قدرة علي ضبط النفس، والتمسك بالفضيلة. أما عدم وجود علاقة ارتباطية موجبة بين بُعد الضمير الحي، وبُعد علاقات إيجابية مع الآخرين ربما يرجع إلي أن هذه العلاقات تقوم بطريقة تلقائية لوجود جماعة الأقران، ومن خلال الأنشطة المختلفة التي تعقد داخل أو خارج الكُلية .

٥- وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتباط موجب دال إحصائياً فقط بين بُعد المقبولية وبُعدي الرضا الأكاديمي، وفعالية الأداء، وتختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Schmutte & Ryff , 1997) التي أشارت إلي ارتباط موجب دال إحصائياً بين بُعد العلاقات الإيجابية مع الآخرين و المقبولية. وتتفق جزئياً مع نتائج دراسة (Rammanaiah , et al ., 1997; Lounsbury , et al ., 2005; Chamorro- Premuzic, et al ., 2006)، ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما تعكسه هذه السمة من طريقة التعامل مع الآخرين، (Buchanan, 2001) والإيثار، والاستقامة (McCrae & Costa , 1996,67) كما أن هؤلاء الأفراد يكونون رقيقي القلب، ومتسامحين(Costa & Widiger , 1994,3) وأهلاً للثقة، وأكثر انسجاماً مع الآخرين (McCare & Costa , 2003) كما أنهم متدينين، وأمناء، وقليلا ما يلجئون إلي التدخين، ويقدون سيارتهم ببطء. (Paunonen , 2003)، وأقل عدوانية في تفاعلاتهم مع الآخرين، وقليل اللجوء إلي الغضب. (Martin ,et al ., 2000) وهذه السمات تساعدهم علي الحصول علي درجات متقدمة في تعليمهم، كما أنها تساعدهم علي بناء علاقات إيجابية مع معلميهم، ويتمكنون من مواجهة الأعباء والمشكلات التي تقف حجر

عثرة أمام إنجازاتهم، كذلك فإن هذه الصفات بمفردها لا تكون كافيـة للإحسـاس العميـق بالهناء الشخصي .

رابعا النتائج المتعلقة بمقياس القلق وأبعاد مقياس جودة الحياة:

انتهت نتائج الدراسة الحالية إلي ارتباط سالب دال إحصائياً بين مقياسي القلـق (الحالـة والسمة) وكل أبعاد مقياس جودة الحياة باستثناء بُعد علاقات إيجابية مع مقياس حالة القلق . وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسات (Ross &Van Willigen , 1997) التي أوضحت نتائجها إلي أن المتعلم الذي يحصل علي مستوي متميز في التعلم يعاني من مستويات منخفضة من الاضـطرابات النفسية(القلق، الغضب،الاكتئاب) والاضطرابات البد نية (الشعور بالآلام،والضيق، والصداع)كما أن التعلم الجيد يقلل من الإحساس بالآسي، لأنه يوفر للمتعلم فرصاً مناسبة من العمل، ويحسن من المستوي الاقتصادي . ودراسة (Narud , 2002) التي أسفرت عن ارتباط سالب دال إحصائياً بين الفوبيا الاجتماعية المعممة وجودة الحياة. ودراسة (Eng , et al ., 2005) التي أوضـحت أن الطلاب قبل التعرض للعلاج قرروا عدم الرضا عن إنجازاتهم الأكاديمية، والأداء الاجتمـاعي وأكثر من هذا فإن مستويات الرضا في هذه الأبعاد يكون مرتبط بدلالة (الإشارة سالبة)بشدة القلـق الاجتماعي. ويمكن تفسير هذه النتائج في أن الفرد القلق يعاني من التوتر، والخـوف، الارتبـاك، وانخفاض هذه السمات تزيد من الشعور الداخلي بالراحة والسعادة، والشعور بالهناء الشخصي.

عرض ومناقشة نتائج الفرض السادس:

وينص علي أنه " تنبئ أبعاد مقياسي : الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وبُعد العصـابية، وقائمة العوامل الأربعة للشخصية، وقائمة القلق(الحالة والسمة) بجودة الحياة لدي طلاب الجامعة.

ولاختبار صحة هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج علي اعتبار أن أبعاد مقاييس : الذكاء الإنفعالى(الوعي بالانفعالات، إدارة الانفعالات، تحفيز الذات، الوعي بانفعـالات الآخرين، معالجة انفعالات الآخرين)،وسمة ما وراء المزاج(الانتباه،الوضـوح التعـديل)، وبُعـد العصابية وأبعاد الشخصية(الانبساطية، الانفتاح، الضمير الحي، المقبوليـة)، والقلـق (الحالـة، والسمة) متغيرات مستقلة، وأبعاد مقياس جودة الحياة متغير تابع .

جدول (١٥)

تحليل الانحدار المتدرج في التنبؤ بأبعاد جودة الحياة لدي عينة الدراسة

أبعاد جودة الحياة (المتغير التابع)	المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة بيتا	قيمة "ف"	المقدار الثابت
علاقات إيجابية مع الأسرة	سمة القلق	٠,٢١٧	٠,٠٤٧	-٠,٢٠٦	**١٩,٨٠	٥٤,٧٢
	الانبساطية	٠,٢٣٩	٠,٠٥٧	١٠٠	**١٢,٠٧	
الدقة والاستمتاع بالحياة	الضمير الحي	٠,٢٤١	٠,٠٥٨	٠,١٤٦	**٢٤,٦٥	٢٣,٦٤
	العصابية	٠,٢٩٧	٠,٠٨٨	-٠,١٥٩	**١٩,٢٩	
	معالجة انفعالات الآخرين	٠,٣٢١	٠,١٠٣	٠,١٢٠	**١٥,٣٢	
	الوضوح	٠,٣٣٨	٠,١١٥	٠,١١١	**١٢,٨٧	
الرضا عن الحياة	العصابية	٠,٢٤٦	٠,٠٦١	-٠,١٦١	**٢٥,٨٣	٣٠,٤٠
	سمة القلق	٠,٢٨٧	٠,٠٨٢	-٠,١٣٩	**١٧,٨٩	
	الوضوح	٠,٣٠٤	٠,٠٩٢	٠,١٠٥	**١٣,٥٠	
علاقات إيجابية مع الآخرين	معالجة انفعالات الآخرين	٠,١٢٠	٠,٠١٤	٠,١٢٠	** ٥,٨٦	٢٥,٤٣
الرضا الأكاديمي	الضمير الحي	٠,١٨٠	٠,٠٣٣	٠,١٢٨	**١٣,٤٩	١٥,٦٣
	معالجة انفعالات الآخرين	٠,٢١٧	٠,٠٤٧	٠,١١٤	**٩,٨٥	
	العصابية	٠,٢٤٢	٠,٠٥٨	-٠,١١٣	**٨,٢٥	
فعالية الأداء	سمة القلق	٠,٢٠٢	٠,٠٤١	-٠,١٦٤	**١٧,٠٧	١٤,٠٦
	الوضوح	٠,٢٣٨	٠,٠٥٧	٠,١٣١	**١٢,٠٠	

يتضح من جدول (١٥) ما يأتي:

١- تسهم سمة القلق، وبُعد الانبساطية بنسب دالة في التنبؤ ببُعد علاقات إيجابية مع الأسرة.

٢- تسهم المتغيرات المنبئة الأربعة:الضمير الحي، العصابية، معالجة انفعالات الآخرين، الوضوح بنسب دالة في التنبؤ بالدقة والاستمتاع بالحياة.

٣- تسهم المتغيرات المنبئة الثلاثة : العصابية، سمة القلق، الوضوح بنسب دالة في التنبؤ ببُعد الرضا عن الحياة.

٤- ينبئ بُعد معالجة انفعالات الآخرين ببُعد علاقات إيجابية مع الآخرين .

٥- تسهم المتغيرات المنبئة الثلاثة : الضمير الحي، معالجة انفعالات الآخرين، العصابية بنسب دالة في التنبؤ ببُعد الرضا الأكاديمي.

٦- ينبئ بُعدي سمة القلق والوضوح ببُعد بفعالية الأداء.

ويمكن تفسير نتائج الدراسة في الآتي:

١- أشارت النتائج إلي أن سمه القلق تكون منبئ قوي بالعلاقات الإيجابية مع الأسرة، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن الفرد الذي يعاني من ارتفاع ملحوظ في حدة القلق يشعر بالتوتر، والشك والريبة في الآخرين، كما ينتابه الإحساس بالارتباك في المواقف التي يتفاعل فيها مع الأسرة، كما يتزايد إحساسه بالخوف، ولا يمكنه أن يقيم علاقات بناءة مع الآخرين، ولهذا فقد جاءت النتائج منطقية من حيث انخفاض حدة القلق، أما عن الانبساطية، فالشخص المنبسط يحب إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، كما أنه بطبعه يحب الحفلات التي تجمعه مع أعضاء أسرته أو الآخرين، ويتمتع بصداقات، وسهل العشرة، كما أنه متفاءل، ويشعر بالثقة في ذاته، وفي ظل تمسكه بهذه السمات فمن المتوقع أن تكون علاقاته مع أسرته قائمة علي التفاهم، ويزداد إحساسه بأنه مرغوب من قبل أسرته . ويشعر بالمساندة الإيجابية من قبلهم، وهذا ما كشفت عنه نتائج الدراسة سالدو (Suldo ,2001) من وجود ارتباطات إيجابية بين السلوك الوالدي والمساندة الاجتماعية والرضا عن الحياة لدي المراهقين.

٢- لقد أشارت النتائج إلي أن الأبعاد الآتية :الضمير الحي، العصابية، معالجة انفعالات الآخرين، الوضوح تنبئ ببُعد الدقة والاستمتاع بالحياة. ويمكن تفسير ذلك في أن الفرد المنظم في حياته،الدقيق في مواعيده، المتمسك بالفضيلة، المتمتع بالقدرة علي ضبط النفس، وبتحمل المسئولية، ويلتزم بأداء ما يكلف به من أعمال سعياً نحو إنجاز أهدافه، هو شخص يري أن حياته مليئة بالكثير من الأعمال، والتي يمكنه تحديدها بدقة،ويستمتع بحياته. كذلك فإن الشخص الذي يتصف بهذه الصفات هو بطبيعة الحال، لا يعاني من الاضطرابات، وغير مهموم،أو متقلب المزاج، ويشعر بالأمن والاسترخاء، ويكون قادراً علي معالجة انفعالات الآخرين بما توفر لديه من استقرار انفعالي، وقدرة علي تنظيم وإدارة انفعالاته ، يستجيب لانفعالات الآخرين بطريقة ملائمة، ويكون قادراً علي مشاركتهم انفعالياً، ويمد يد المساعدة للتغلب علي انفعالاتهم المؤلمة، كل ذلك في ضوء وضوح خبرته الانفعالية،وغياب حالة التشويش والجهل فيما يتعلق بمشاعره.

٣- أوضحت نتائج الدراسة أن المتغيرات الثلاثة : العصابية، سمة القلق، الوضوح تتنبأ ببُعد الرضا عن الحياة.يمكن تفسير ذلك في ضوء انخفاض التوتر وعدم الاستقرار، والشعور بالحزن والأسي، والنضج الانفعالي، والمرونة في التعامل مع المواقف . وغياب الإحساس بالشك والريبة، والتوافق الأسري الجيد، وانخفاض الإحساس بالآلام البدنية،والتكيف الاجتماعي الجيد، والشعور بالاتزان . وهؤلاء الأفراد يتصرفون وفقا لمعرفه جيدة لمشاعرهم كما أنهم يتفاعلون مع الآخرين من خلال وضوح مشاعرهم، كما أنهم مرتبطون بقدرة جيدة

علي المواجهة، وبإعادة التفسير الإيجابي للأحداث. ومع انخفاض العصابية ودرجة القلق ووضوح المشاعر يتمتع الفرد بالرضا عن حياته.

٤- وأشارت نتائج الدراسة إلي أن بُعد معالجة انفعالات الآخرين يتنبأ ببُعد علاقات إيجابية مع الآخرين. ويبدو هذا متسقا مع قدرة الفرد علي الوعي بانفعالات الآخرين، وكيف يمكنه معالجتها، ولكي نتمكن من معالجة انفعالات الآخرين ينبغي أن نكون علي وعي بانفعالاتنا وكيف ننظمها بطريقة ملائمة، وأن نعمل علي تثبيط مشاعرنا حالة الغضب وسوء الانفعال غير المتسق مع الموقف أو مع الآخرين، والقدرة علي تحديد مشاعر الآخرين،والتصرف بطريقة تقوي هذه الانفعالات، والقدرة علي التحكم في انفعالات شخص أخر تعد أساس المهارة وجوهرها في العلاقات مع الآخرين، إن استمرار علاقاتنا مع الآخرين تتطلب أن ننمي جذور الحب، من خلال فهم جيد لأمزجة الآخرين، ومن ثم نكون قادرين علي الاحتفاظ ومشاركة الآخرين والشعور بالسعادة الناشئة عن تبادل الفهم الانفعالي المتبادل .

٥- انتهت نتائج الدراسة إلي أن المتغيرات الثلاثة : الضمير الحي، معالجة انفعالات الآخرين، العصابية تتنبأ ببُعد الرضا الأكاديمي. والفرد المنظم في الحضور إلي قاعات الدراسة النظرية والعملية بنشاط وهمة، والملتزم بأداء واجباته، والحريص علي تحقيق طموحاته التعليمية . والمتفاعل مع أقرانه وأساتذته، مدرك لانفعالاته وانفعالات الآخرين، من خلال إشارات انفعالية متبادلة ببصيرة نافذة، ويعمل علي ضمان عدم تسرب انفعالاته المؤلمة للآخرين يمكنه بنجاح معالجة الأمزجة المضطربة،متزناً، لا تصيبه الهموم، لا يشعر بالحزن واليأس، شخص يشعر بالرضا الأكاديمي.

٦- وأظهرت نتائج الدراسة أن بُعدي سمة القلق والوضوح تنبأ بفعالية الأداء. فالفرد القادر علي مواجهة الصعوبات التي تواجهه أثناء حلوله للمشكلات، هو شخص يتمتع بدرجة منخفضة من الإحساس بالتوتر، يثق في قدراته، ولدية قدرة علي اتخاذ القرارات، يمارس أنشطة حياته منفتحا عليها، متزناً في قراراته، وانفعالاته، محدداً لانفعالاته بدقة.

عرض ومناقشة نتائج الفرض السابع:

وينص علي أنه" تنبئ أبعاد مقياسي : الذكاء الانفعالي، وسمة ما وراء المزاج، وبُعد العصابية، وأبعاد قائمة العوامل الأربعة للشخصية، وقائمة القلق(الحالة والسمة) بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة لدي طلاب الجامعة".

ولاختبار صحة هذا الفرض فقد تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج علي اعتبار أن أبعاد مقاييس : الذكاء الإنفعالي(الوعي بالانفعالات، إدارة الانفعالات، تحفيز الذات، الوعي بانفعالات

الآخرين، معالجة انفعالات الآخرين)، وسمة ما وراء المزاج(الانتباه، الوضوح التعديل)، وبُعد العصابية والشخصية (الانبساطية، الانفتاح، الضمير الحي، المقبولية)، والقلق (الحالة، والسمة) متغيرات مستقلة،والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة متغير تابع.

جدول (١٦)

تحليل الانحدار المتدرج في التنبؤ بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة لدي عينة الدراسة

مقياس جودة الحياة (متغير تابع)	المتغيرات المستقلة	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة	قيمة بيتا	قيمة "ف"	المقدار الثابت
الدرجة الكُلية	معالجة انفعالات الآخرين	٠,١٦٩	٠,٠٢٨	٠,١٤٢	**١١,٧٤	١٣٢,٤٥
	تحفيز الذات	٠,٢٠٥	٠,٠٤٢	٠,١١٩	**٨,٧٥	
الدرجة الكُلية	الوضوح	٠,١٥٢	٠,٠٢٣	٠,١٥٢	**٩,٤٥	١٥٢,٧٢
الدرجة الكُلية	العصابية	٠,٢٤٦	٠,٠٦١	-٠,١٨٦	**٢٥,٨٩	١٦٣,٢٥
	الضمير الحي	٠,٣٠١	٠,٠٩٠	٠,١٦٣	**١٩,٨٩	
	الانبساطية	٠,٣٢٢	٠,١٠٣	٠,١١٦	**١٥,٣٥	
الدرجة الكُلية	سمة القلق	٠,٢٦٨	٠,٠٧٢	-٠,٢٦٨	٣١,٠٥	٢١٨,١٧
الدرجة الكُلية	سمة القلق	٠,٢٦٨	٠,٠٧٢	-٠,١٦٣	**٣١,٠٥	١٧٩,٠٩
	الشخصية	٠,٣٢٣	٠,١٠٥	٠,١٧٠	**٢٣,٣٦	
	العصابية	٠,٣٤٢	٠,١١٧	-٠,١٢٦	**١٧,٥٨	

يتضح من جدول (١٦):

- يتنبأ بُعدي معالجة انفعالات الآخرين، تحفيز الذات بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة .
- يتنبأ بُعد الوضوح بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة.
- تتنبأ أبعاد : العصابية، والضمير الحي، والانبساطية بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة.
- تتنبأ سمة القلق بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة.
- تتنبأ سمة القلق،والأبعاد الأربعة للشخصية، والعصابية بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة.

ويمكن مناقشة النتائج السابقة في الآتي:

النتائج المتعلقة بمقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة:

- أسفرت نتائج الدراسة عن تنبأ بُعدي معالجة انفعالات الآخرين، وتحفيز الذات بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة . ويمكن تفسير ذلك في ضوء قدرة الفرد علي تحقيق الفهم المناسب مع الحالات النفسية والأمزجة المتباينة للآخرين، والقدرة علي مشاركتهم وجدانياً، والعمل علي مساندتهم، ومساعدتهم علي التخلص من انفعالاتهم المؤلمة.أما تحفيز الذات فيمثل قدرة جيدة

علي تأجيل الإشباع، واستخدام الفرد للقيم التي يؤمن بها، وتفضيلاته العميقة من أجل تحفيز ذاته، وتوجيهها صوب الهدف المنشود.

النتائج المتعلقة بمقياس سمة ما وراء المزاج والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة:

- أشارت نتائج الدراسة إلي أن بُعد الوضوح يتنبأ بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة. وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة(Palmer , et al ., 2002) التي أشارت إلي أن بُعد الوضوح فقط يفسر التباين في مقياس الرضا عن الحياة . وتختلف عن نتائج دراسة (Extremera & Fernandez-Berrocal , 2005) في الإسهام النسبي لبُعد الوضوح والتي أشارت نتائجها إلي أن بُعد الوضوح يفسر (٦%) . ويُعد بُعد الوضوح ذا أهمية بالغة في شعور الفرد بجودة حياته، فمع إدراك الفرد لانفعالاته تتضح له عناصر هذه الخبرة، وما تشمله من انفعالات، وتتضح فعالية وضوح خبرة ما وراء المزاج في أنها تميط اللثام عن انفعالاته، وتستبعد عناصر التشويش فيما يتعلق بهذه الانفعالات مما يجعله قادراً علي التعامل بصفاء وضوح مع المحيطين به .

النتائج المتعلقة بقائمة الشخصية والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة:

انتهت نتائج الدراسة عن أن أبعاد : العصابية، والضمير الحي، والانبساطية تتنبأ بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة. وهذه النتيجة تختلف من حيث الإسهام النسبي في بُعدي العصابية والانبساطية وإن كانت تتفق معها في اعتبارها أقوي العوامل التي تنبئ بجودة الحياة، كما أنها تختلف من حيث الإسهام النسبي مع نتائج الدراسات الآتية،: (Vitterso , 2001)، إلي أن الثبات الانفعالي يُعد منبئ قوي للهناء الشخصي(٣٤% أكثر من الانبساط (١%) . (Steell & Ones , 2002) إلي أن كل من العصابية والانبساطية يُعدان منبئان قويان للهناء الشخصي القومي. (Hayes & Joseph, 2003) إلي أن الانبساطية والعصابية تُعد أقوي منبئ بالسعادة، وأن العصابية والضمير الحي تُعد أقوي منبئ للرضا عن الحياة . (Gonzalez , et al ., 2005) إلي أن الشخصية ترتبط ارتباطاً دالاً إحصائياً ومنبئ قوي بالهناء الشخصي ولاسيما بُعدي الانبساطية (٠,٣٧)والعصابية(٠,٢١)(Libran , 2006) إلي أن العصابية تفسر ٤٤% من التباين في مقياس الهناء الشخصي، بينما يحوز بُعد الانبساطية علي نسبة ٨%. وتختلف (DeNeve & Cooper , 1998)مع تحليل ل١٣٧ سمة شخصية، وخلص إلي أنه عند تجميع العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية فإن العصابية تُعد أقوي منبئ بكل من الانفعال السلبي(الإشارة موجبة) والسعادة(الإشارة سالبة) والرضا عن الحياة، وأن الشخصية منبئ بالدرجة ذاتها بكل من السعادة والوجدان الإيجابي والرضا عن الحياة وأقل للانفعال السلبي. ومع (Schimmack , et al ,

(2004 إلي أن العصابية (الاكتئاب)،والانبساطية (الانفعال الإيجابي)والبشاشة تكون أقوي المنبئات للرضا عن الحياة وهما يفسران معظم التباين في الرضا عن الحياة أكثر من العصابية والانبساطية.

النتائج المتعلقة بمقياس القلق والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة:

-أسفرت نتائج الدراسة عن أن سمة القلق تتنبأ بالدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء تأثير القلق الضار علي جودة الحياة،حيث يصبح الفرد عرضة للاستثارة والشك، وتدني في قدرته علي إقامة علاقات إيجابية مع الآخرين، والانزعاج، وعدم الاستقرار، وعدم الشعور بالأمان، والشعور بالهم والانقباض، وانخفاض هذه السمات تزيد من الشعور الداخلي بالراحة والسعادة، في إقامة علاقات توافقية مع الآخرين ولاسيما الأسرة التي ينتمي إليها الفرد، وتمكنه من الأداء بفعالية في المواقف العسيرة التي تواجه، كما يستطيع أن يحقق إنجازاً أكاديمياً جيداً، والاستمتاع بحياته، كما أن الأفراد الذي يضعون أهدافا جوهرية واقعية كما يري دينس (Dennis , 2004 , 869)يتمتعون بهناء شخصي وصحة نفسية أفضل من غيرهم الذين يركزون علي الأهداف العرضية .

النتائج المتعلقة بكل المتغيرات والدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة:

-وأسفرت نتائج الدراسة عن إسهام المتغيرات المنبئة الثلاثة: سمة القلق والشخصية والعصابية بنسب دالة في التنبؤ بالدرجة الكُلية بمقياس جودة الحياة. في هذه الخطوة تم استخدام الدرجة الكُلية لمقياس جودة الحياة مع الدرجة الكُلية لكل من : الذكاء الانفعالي، سمة ما وراء المزاج، العصابية، الأبعاد الأربعة للشخصية، القلق (الحالة والسمة) وتتفق هذه النتيجة مع نتائج الدراسات الآتية: (Ash & Huebner , 2001) التي انتهت إلي أن الأحداث الحادة والخبرات الحياتية المزمنة كانت مرتبطة بدلالة إيجاباً وسلباً بالرضا عن الحياة.(Cramer, et al ., 2006) التي أشارت إلي أن اضطرابات الشخصية تعد منبئ قوي بجودة الحياة، وتختلف من حيث الإسهام النسبي مع نتائج دراسة Lounsbury , et al ., (2005 التي أسفرت عن أن العوامل الأربعة الكبرى للشخصية تفسر ٤٥% من التباين للرضا العام عن الحياة . (Veenhoven , 1996-A) التي أوضحت أن متغيرات الشخصية بمفردها تفسر أكثر من ٣٠% من التباين في درجات الرضا عن الحياة. (Creed & Evans 2002) , إلي أن العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية استوعبت أكبر نسبة من التباين المفسر في الشعور بالهناء والرفاهية في الحياة .

وتختلف عن نتائج دراسة(Bastian , et al ., 2005)) التي أشارت إلي أنه مع ضبط تأثير كل من القدرات المعرفية والشخصية كانت نسبة المساهمة في التباين بين الذكاء الانفعالي

ومهارات الحياة ٦% . ويمكن تفسير النتائج السابقة في أن تمتع الفرد بالقدرة علي التحكم في النزوات، وضبط وتنظيم وإدارة الانفعالات، ومنع الآلام والآسي من التسرب إلي النفس، والشعور بالأمل كل هذا يزيد من شعور الفرد بجودة الحياة، وهذا ما أشارت إليه نتائج دراسة ازرائيل (Israel, 1995) في أن التنبؤ بالأداء الدراسي يكون محدد في ضوء المهارات التعليمية الآتية: القدرة علي التركيز في المهام التعليمية، تجهيز المعلومات، والقدرة علي خفض حدة القلق، واستخدام المعينات التعليمية .ويمكن تفسير الأبعاد الأربعة للشخصية في أن تمتع الفرد بالضمير الحي يمكنه من إنجاز المهام الأكاديمية أو المهنية بطريقة ناجحة،.كما أنه يحافظ علي الوقت في عمله، أو في علاقاته مع المحيطين به، كما أنه يكون متوافقا اجتماعيا، ومتمتع بالصحة النفسية والبدنية الجيدة، ومنفتح علي الخبرة، ويبلغ الذروة في الانهماك في العمل أو في العلاقات مع الآخرين، كذلك فإن هذا الفرد كما يري كار (Carr , 2004 , 189) محب للإيثار، ذو علاقات جيدة مع الآخرين، وأن الضمير الحي والانفتاح معا ينبئان بالأداء المدرسي الجيد. أما الشخص العصابي، الذي يخبر الأفكار والمشاعر السلبية، ويشعر بعدم الأمن وبالحزن والآسي الانفعالي، هذا الشخص لن يشعر بالهناء الشخصي في حياته.

خلاصة وتوصيات:

١- لقد أسفرت نتائج الدراسة عن وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات مجموعتي: الإناث والذكور في الأبعاد الآتية (علاقات إيجابية مع الأسرة،علاقات إيجابية مع الآخرين، والرضا الأكاديمي، وفي الدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة)، وكانت وجهة الفروق لصالح الإناث . وهذا يتطلب ضرورة الاهتمام بتكريس الجهود لرعاية الشباب من خلال بناء علاقات إيجابية مع الأسرة، وتمكينهم من التفاعل والتواصل مع الآخرين، وتدريبهم علي مواجهة المشكلات، وإشعارهم بأهمية التعلم، والتفوق وتشجعيهم علي ذلك، وتدريبهم علي مواجهة المشكلات التي تواجههم.

٢- وانتهت نتائج الدراسة إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات مجموعتي: القسم العلمي والأدبي في الدقة والاستمتاع بالحياة، والرضا الأكاديمي، والدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة والفروق لصالح طلاب القسم الأدبي. وهذا يتطلب ضرورة الاهتمام بطلاب القسم العلمي من حيث تكثيف الأنشطة العلمية والتدريبية التي تمكنهم من التحصيل بطريقة أفضل، ومساعدتهم علي بناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والثقة في أنفسهم وعدم إشعارهم بالخوف من الحصول علي درجات متدنية، وتشجيعهم الدءوب علي بذل الجهد، مع الاهتمام بالبرامج الترويحية، مما يجعلهم يشعرون بالرضا عن الحياة والاستمتاع بها .

٣- ينبغي إشعار الطلاب الذين أوشكوا علي الانتهاء من الدراسة بأن هناك فرص متنوعة للحصول علي العمل المناسب، وأنه مع التسلح بالخبرات العلمية والميدانية يُمكنهم التفوق في أداء المهام الموكولة إليهم، كما يمكنهم إقامة علاقات جيدة مع الآخرين بعد الانتهاء من الدراسة، والالتحاق بسوق العمل.

٤- ضرورة الاهتمام بالتدريب على مهارات الذكاء الإنفعالى وسمة ما وراء المزاج، لما لذلك من أهمية بالغة في مواجهة الإحباطات والتحكم في النزوات، والقدرة علي تنظيم الحالة النفسية، والقدرة علي التخطيط لإنجاز الأهداف، والنجاح العلمي والإجتماعى للفرد، كذلك تدريبه علي الانتباه لمشاعره، وعلي وضوح هذه المشاعر، والاهتمام بالبرامج الإرشادية الموجهة صوب تخفيف حدة العصابية من حيث غياب الأفكار والمشاعر السلبية، والشعور بالقلق لدي الشباب حتى يمكنهم تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية، كما ينبغي تدريبهم علي النزعة نحو الانبساطية لما لها من دور في إحساس الفرد بالدفء والاجتماعية، وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين، والانفتاح لما له من أهمية في تشجيع الفرد للبحث عن الخبرات التعليمية والثقافية، والفضول، والضمير الحي لما له من دور فعال في إصرار الفرد وهو يسعى صوب إنجاز أهدافه، وفي المحافظة علي المواعيد، وبالكفاءة ، والمقبولية ، لما لذلك من أهمية في مساعدة الفرد علي التعاون، والاستقامة، والشعور بالثقة، وكل هذا يؤدي إلي إحساس متنامي بجودة الحياة وهذا ما أكدته نتائج الدراسة من حيث تمتع الأفراد مرتفعي جودة الحياة بدرجة مرتفعة من الذكاء الانفعالي وسمة ما وراء المزاج، والدرجة الكلية للشخصية، وانخفاض العصابية والقلق، والارتباط بين جودة الحياة ومتغيرات الدراسة الأخرى.

المراجع

- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠-أ). الدراسات التطورية للقلق. الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

- أحمد عبد الخالق (٢٠٠٠-ب). قياس الشخصية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.

- أحمد عبد الخالق، وبدر الأنصاري (١٩٩٦). العوامل الخمسة الكبرى في مجال الشخصية. مجلة علم النفس، العدد الثامن والثلاثون، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ٦-١٩.

- بدر الأنصاري (٢٠٠٤) . القلق لدي الشباب في بعض الدول العربية دراسة ثقافية مقارنة. مجلة دراسات نفسية، مج ١٤، ع٣، ٣٣٧-٣٧٠.

- بيتر سالوفي، جون مير، سوزان جولدمان، كارولين تيرفي، تيبور بالفي(٢٠٠٦) . مقياس سمة ما وراء المزاج (للمراهقين والراشدين) . تعريب وتقنين: علاء الدين كفافي، فؤاد الدواش، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

- توم بيوتشانان(٢٠٠٤). قائمة العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية. تعريب وتقنين: عبد المنعم أحمد الدردير، في دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، الجزء الأول، ١٣٥ - ٢٦٧.

- دانييل جولمان (٢٠٠٠) .الذكاء العاطفي . ترجمة : ليلي الجبالي، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، العدد:٢٦٢.

- سبيلبيرجر، جورستش، لوشين، فاج، جاكوبز (١٩٩٢). دليل تعليمات القلق (الحالة - والسمة). ط٢، تعريب وإعداد: أحمد عبد الخالق، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية.

- سليمان محمد سليمان محمود، عبد الفتاح رجب علي مطر (٢٠٠٢). أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدي الأبناء. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، العدد ١١١، ٨٩-١٢٨.

- صفوت فرج (١٩٩١). التحليل العاملي في العلوم السلوكية، ط٢، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية.

- فؤاد أبو حطب، أمال صادق (١٩٩٦). مناهج البحث وطرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، الأنجلو المصرية.

- مجدي محمد الدسوقي (١٩٩٩). مقياس الرضا عن الحياة. القاهرة، مكتبة النهضة المصرية.

- Alfonso , V. C , Allison , D. B ., Rader , D. E ., & Gorman , B.s .(1996) . The extended satisfaction with life scale : Development and psychometric properties .Social Indicators research , 38 (3), 275-301.

Argyle , M.(1999). Causes and correlates of happiness in kahneman ,D., Dinener , E ., & Schwarz, (eds.),Will-being : The foundations of hedonic Psychology , 353-373, new york , Russell Sage Foundation.

- Ash ,C ., & Huebner , E. s . (2001). Environment events and life satisfaction reports of adolescents. School Psychology International , 22,(3) 320-336.

-Austin , E. J ., Saklofske , D . H., & Egan , V., (2005) . Personality, Well-Being , and health correlates of trait emotional intelligence.Personality and Individual Differences,38, 547-558.

- Bar-On , R.(1997). Emotional quotient inventory: technical manual .Toronto: Multi Health systems.

- Bar-On, R.(2005). The impact of emotional intelligence on subjective well-being . perspectives in Education, 23(2), 1-22.

-Bastian , V.A., Burns , N.R ., Nettelbeck, T . (2005) .Emotional intelligence predicts life skills , But as well as personality and cognitive a abilities . Personality and Individual Differences , 39 (6) , 1135-1145.

- Benjamin ,M ., & Hollings ,A.E.(1995). Toward a theory of student satisfaction : An exploratory study of the quality of student life .Journal of College student development , 36(6), 574-586.

-Bradford, R., Rutherford, D., & John, A .(2002). Quality of life in young people : rating and factor structure of the quality of life profile-Adolescent Version.Journal of Adolescence,25, 261-274.

- Branje ,S.J., Lieshout , C.F & Gerris, J.R.(2007).Big five personality development in adolescence and adulthood . European Journal OF Personality , 21 (1) , 45-62.

-Brown ,R ., & Schutte , N .S .(2006). Direct and indirect relationships between emotional intelligence and subjective fatigue in university students.Journal of Psychosomatic Research,60(6), 585-593.

- Buchanan , T ., Goldberg , L.R., & Johnson , J . A . (1999). WWW personality assessment : evaluation of an on –line five factor inventory . Paper presented at the meeting of the society for computers in psychology,, Los Angeles, 18 Th November.

- Buchanan , T.(2001) On line implementation of an IPIP five factor personality inventory , University of Westminster . On – Line : Available . Http;//www.wmin.wc.uk/bucha.

- Carr, A .(2004).Positive psychology: the science of happiness and human strengths. New York, Brunner-Routledge.

- Caruso, D.R .,& Mayer, J.D.,& Salovey , P.(2002). Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality .journal of Personality Assessment , 79(2), 306-320.

- Cha , K.(2003).Subjective well – being among college students . Social Indicators Research , 62 , 455 -477.

-Chamorro – Premuzic , T., Bennett , E & Furnham , A.(2006) The happy personality : Mediational role of trait emotional intelligence . Personality and Individual Difference (in press)

-Chen , H., Cohen , P ., Kasen , S ., Gordan , K ., Dufut , R ., & Smailes , E.(2004). Construction and validation of a quality of life instrument for young adult.Quality of Life Research,13,747-59.

-Chen. H ., Cohen , P ., Kasen, S.& Johnson, j.G.(2006).Adolescent axis 1 and personality disorders predict Quality Of Life During Young Adulthood .Journal of Adolescent Health , 39(1) ,14-19.

- Church , M.C . (2004). The conceptual and operational definition of quality of life : a systematic review of the literature , unpublished master's degree , The Office Of Graduate Studies Of Texas A& m University.

-Ciarrochi , J . V., Chan , A . y ., & Caputi, P .(2000). A critical evaluation of the emotional intelligence construct. Personality and Individual Difference , 28 , 539-561.

-Costa , P.T., & Widiger , T. A.(1994).Introduction : Personality disorders and the five factor model of personality . In Costa , P.T., & Widiger , T. A.,(eds.), Personality Disorders and The Five Factor Model of Personality , 1-10, Washington Association Psychological American

-Cramer , V., Torgersen , S., & Kringlen , E .(2006). Personality disorders and quality of life , A population study . Comprehensive Psychiatry , 47 (3) , 178-184.

- Creed , P .A ., & Evans , B.M.(2002) Personality , Well-Being and deprivation theory. Personality and Individual Differences ,33(7), 1045-1054.

- Cummins , B.(1998). QOL definition and terminology (international society for quality of life studies, Blackburg , VA.

- Cummins,R. A.(2005). Moving from the quality of life concept to a theory . journal of Intellectual Disability Research , 49(10),699-706.

- Demyttenaere , K.(2006). Quality of life in depression and anxiety :does it matter? International Journal of Psychiatry in Clinical Practice, 10(1), 27-30.

-DeNeve , K., & Cooper , H . (1998).The happy personality : A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being . Psychological Bulletin, 124 ,(2) 197-229.

- Dennis ,R . (2004). Book review : Advances in quality of life theory and research . Quality of Life research , 13 , 869-870.

- Diener, E ., Emmons, R. A ., Larsen , R.J., &Griffin , S.(1985). The satisfaction with life scale.Journal of Personality Assessment,49, 1-5.

- Diener , E., Suh , E.M., Lucas, R. E:, & Smith , H .L.(1999). Subjective well – being : Three decades of progress. Psychological bulletin , 125,276-302

Diener, R. B.,& Diener, E.(2001).Making the best, bad situation :

satisfaction in the slums of Calcutta , Social Indicators Research , 55 , 329- 352.

- Diener ,E., Lucas ,R ., Oishi ,S., Suh , E.M.(2002). Looking up and looking down : weighting good and bad information in life satisfaction judgments. Personality and Social Psychology Bulletin , 28 (4), 437 –445.

- Diener ,E.,Oishi , S, & Lucas,R. E.(2003). Personality , culture and subjective well- being : emotional and cognitive evaluations of life , Annual Review of Psychology , 54, 403-425.

- Disch , W.,& Harlow ,L.L ., Campbell, J.F.,& Dougan , T.R.(2000). Student functioning , concerns and socio-personal well- being . Social Indicators Research , 51(1), 41.

-Eng , W, Cole , M.E, Heimberg , R.G ., & Safren , S .(2005). Domain Of life satisfaction in social anxiety disorder : relation to symptoms and response to cognitive behavioral therapy . Journal of anxiety disorder, 19 (2) , 143-156.

-Evans , D.R.(1994). Enhancing quality of life in population at large .Social Indicators Research , 33, 47-88.

- Extremera ,N., & Fernandez - Berrocal , P.(2005). Perceived emotional intelligence and life satisfaction : predictive and incremental validity using the trait meta-mood scale . Personality And Individual Differences , 39(5), 937-948.

- Fernandez –Berrocal , P ., Extremera , N ., & Rames, N.(2004). Validity and reliability of the Spanish modified version on the trait meta-mood scale. Psychological Report , 94, (3), 751-755.

- Gignac,G.E., (2006). Self-reported emotional intelligence and life satisfaction : testing incremental predictive validity hypotheses via structural equation modeling in a small sample. Personality and Individual Differences , 40(8), 1569-1577.

- Gohm , C. L .,& Clore , G. L .(2002). Four latent traits of emotional experience and their involvement in attributional style , coping and well – being . Cognition and emotion , 16, 495-518.

- Goleman , G.(1995). Emotional intelligence .Bantam. New York.- Goleman , D.& Boyatzis, R .(2002). The emotional reality of teams. Journal of Organizational Excellence , 21(2), 55 – 65.

- Gonzalez ,J.L .,Moreno, & Garrosa, E ,.(2005). Personality and subjective well- being : big five correlates and demographic variables.Personality and Individual Differences , 38, 1561-1569.

- Harrington , R ., Lofredo , D. A .(2001). The relationship between life satisfaction , self-consciousness and the Myers – Briggs type inventory dimensions.The Journal Of Psychology,135,(4),439-50.

- Harris , C., Linda , O., & Pamela , M.(1996). Situation and personality correlates of psychological well – being : social activity and personal control. Journal of Research in Personality , 29(4), 395-417.

- Hajiran , H . (2006). Toward a quality of life theory : Not domestic product of happiness .Social Indicators Research , 75 , 31-43.

- Hayes ,N ., & Joseph , s .(2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being , personality and individual differences , 34(4), 723-727.

- Heller , D., Judge , T. A., & Watson , d .(2002).The confounding role of personality and trait affectivity in the relationship between job and life satisfaction.Journal of Organization Behavior,23, 815 – 835.

- Heller , D., Watson , D ., & Ilies , R .(2004). The role of person versus situation in life satisfaction .A critical examination . Psychological Bulletin , 130, 574 -600.

- Heng, F (1996). Emotional intelligence : measurement manifestations conference of the Australian psychological . society , Sydney , New South Wales, Australia.

-Huebner, E .S ., Drane ..& Valois , R .(2000). Levels and demographic correlates of adolescent life satisfaction reports. School Psychology International , 21 , 281-292.

-Israel , R. R.(1995).Quality of life as a predictor of academic performance , Unpublished Master's Degree , Faculty of Graduate Studies,The University of Western Ontario, London .

- Izard , C . E . (2001). Emotional intelligence or adaptive emotions ? Emotion , 1(3) , 249-257.

- Jane , F. E.(1998).Measuring emotional intelligence : where we are today. Paper presented at the annual meeting of the mid-south educational research association(New Orleans,L November),4-6.

- Kim – Prieto, Diener , E., Tamir, M., Scollon , C ., & Diener, M.(2005). A time-Sequential Framework of subjective well-being . Journal of happiness Studies , 6, 261-300.

- Kumar , P .,& Dileep , P .(2005) . Academic life satisfaction scale and its effectiveness in prediction . Calicut : Department of Education , University of Calicut, Academic Press.

- Libran, E.C.(2006). Personality dimensions and subjective well – being . The Spanish Journal of Psychology, 9(1) 38-44.

- Lio, P.,Fu , Y.,& Yi,C.C.(2005).Perceived quality of life in Taiwan and Hong Kong: an intra-culture comparison .Journal of happiness Studies , 6(1),43-67.

- Lopes , P.N., Salovey ,P.,& Straus , R .(2003). Emotion intelligence , personality and the perceived quality of social relationships. Personality and individual differences , 35(3),641-658.

- Lopes, P . N ., Cote , S ., Beers , M .,& Salovey , P . (2005). Emotion regulations abilities and the quality of social interaction . Emotion , 5(1), 113-118.

- Lounsbury , J.W ., Saudargas, R.A., Gibson, L.W., & Leong, F.T.(2005). An investigation of broad and narrow personality traits in relation to general and domain – specific life satisfaction of college student Research in Higher Education , 46(6), 707-729.

-Lykken, D.,& Tellegen, A(1996). Happiness is a stochastic phenomenon. Psychological Science , 7(3) , 186-189.

- Lynn . M.,& Stell ,P.(2006). National differences in subjective well –being : the interactive effects of extraversion and neuroticism .Journal of Happiness Studies, 7(2),155-165.

- Martin , R., Watson ,D ., & Wan , C.K.(2000). A Three – factor model of trait anger : Dimensions of affect behavior and cognition .Journal of personality , 68, 869-89.

- Mayer , J . D.,& Salovey , P .(1993). The intelligence of emotional intelligence . Intelligence , 17 (4) , 433-442.

- Mayer , J .D .,& Salovey , P ., (1997). What is emotional intelligence ? In : Salovey , P. .,& Sluyter , D. (eds.), Emotional Development and Emotional Intelligence : Implication for educators , Basic Books , New York , 3-31.

-Mayer , J .D ., Caruso, D. R ., & Salovey , P . (2000). Emotional intelligence meets traditional standard for an intelligence . Intelligence , 27 , 267-298.

- Mayer , J . D .,Salovey , P ., Caruso , D . R ., Sitarenios , G .(2001). Emotional intelligence as a standard intelligence . Emotion , 1(3) , 232-242.

- Mayer , J . D .,Salovey , P ., & Caruso , D . R .(2004-A). A further consideration of the issues of emotional intelligence . Psychological Inquiry, 15(3), 249-255.

-- Mayer , J . D .,Salovey , P ., & Caruso , D . R .(2004-B). Emotional intelligence : theory , findings , and implications. Psychological Inquiry , 15(3) , 197 – 215.

- McCrae, R . R ., & Costa , P .T. (1996). Toward Anew generation of personality theories: Theoretical contexts for The five –factor model. in Wiggins , J. S (ed.), The five –factor model of personality , Theoretical perspectives , The Guilford Press , New York.

- McCrae. R . R ., & Costa , P .T. (1997). Conceptions and correlates of openness to experience . in Hogan , R ., Johnson , J.R.,& Briggs , S. R ,(eds.), Handbook of personality Psychology (269-290) , Orlando , Academic Press.

- McCrae, R . R ., & Costa , P .T. (1999). A five – factor theory of personality . in Pervin , L.A., & John,(EDS.) Handbook of Personality Theory and Research , 139-153 , New York , Guilford Press.

- McCrae, R . R ., & Costa , P .T.(2003).Personality in adulthood , A five factor theory perspective, New York , Guilford Press.

- McCrae, R . R ., Costa , P .T., Terracciano , A ., Parker , W. D ., Mills , C.J., Defruy , T.,& Mervielde , I.(2002). Personality trait

development from age 12 to age 18 : longitudinal cross- sectional and cross-cultural .Journal of Personality and Social Psychology , 83(6), 1456-1468.

-McCullough , G.E, Huebner , & Laughlin, J.(2000).Life events , self-concept and adolescent's positive subjective well- being .Psychology in School , 37 , 281-290.

-Mendlowicz , M. V.,& Stein ,M .B .(2000). Quality of life in individuals with anxiety disorders. American Journal Psychiatry , 157 : 669-682.

- Michalos , A.,& Julie , O.(2006). A note on student quality of life . Social Indicators Research , 79(1) , 51-59.

- Mogotsi , M ., Kaminer , D .,& Stein , D.J .(2000). Quality of life in the anxiety disorders . Harvard Review Psychiatry , 8 ,273-282.

- Moorjani ,J. D.,& Geryani , M.(2004). A study of life satisfaction and general well- being of college student.psycho lingua,34,66-70.

- Moss , S., Ritossa , D.,& Ngu , S (2006). The effect of follower regulatory focus and extraversion on leadership behavior: The role of emotional intelligence .Journal of Individual Differences , 27,93-107.

- Narud , K .(2002). Quality of life in personality and personality disorders. Current Opinion in Psychiatry , 15(2),131-133.

- Neto. F.(2001) . Personality predictors of happiness .Psychological Report, 88(3). 817-824.

-O'Connor , R. M., & Little , I . S., (2003). Revisiting the predictive validity of emotional intelligence : Self –report versus ability –based measures . Personality and Individual Differences , 35(8) , 1893-1902.

- Oishi , S.. & Diener , E .(2001) Reexamining the general positivity model of subjective well – being : The discrepancy between specific and global domain satisfaction . Journal of Personality , 69 , (4) , 641-666.

-Oswald , D.L ., Clark , E.M..& Kelly , C.M .(2004). Friendship maintenance : an analysis of individual and dyad behaviors. Journal of Social and Clinical Psychology, 23 , 413-423.

-Palmer , B, Donaldson , C.& Stough , C . (2002). Emotional intelligence and life satisfaction . Personality and Individual Differences , 33 , (7) , 1091-1100.

-Palmer , B., Gignac, G., Bates , T .,& Stough , CV.(2003) . Examining the structure of the trait meta – mood scale .Australian journal of Psychology , 55 (3), 154-158.

-Paunonen, (2003). Big five factors of personality and replicated predictions of behavior . Journal of personality and social psychology , 84, 411-424.

- Piko , B.(2000).Health –related predictors of self-perceived health in a student population : The importance of physical activity . Journal of Community health, 25 , 125-136.

-Rammanaiah , N . V., Detwiler , F.R .,& Byraven, A.(1997). Life satisfaction and the five – factor model of personality , Psychological Reports , 80, 1208 – 1210.

- Rapaport , M.H ., Clary , C ., Fayyad , R., & Endicott, J . (2005). Quality of life impairment in depressive and anxiety disorders . American Journal of Psychiatry, 162, 1171-1178.

-Raphael, D.(1996). Determinant of health of north – American adolescents : evolving definition , recent finding and proposed research agenda . Journal of Adolescent health, 19(1), 6-16.

-Roberts , B.W ., Caspi , A ., Moffitt, T.F .(2001) The kids are a lright:

Growth and stability in personality development from a adolescence To adulthood .Journal of personality and social psychology , 81, 670 -683.

-Roberts , B.W., Chernyshenko , O. S., Stark, S.,& Goldberg , L. R .(2005). The structure of conscientiousness , An empirical investigation based on seven major, personality questionnaires. Personnel Psychology , 58 (1) , 103-139.

-Robins , R . W ., Fraley , R.C ., Roberts , B. W , Trzesniewski , K . H .

(2001) a longitudinal study of personality change in adult. journal of Personality , 69 ,617-640.-

-Romney , D.M.,& Brown , R ., & Fry , P.S .(1994). Improving the quality of life : prescriptions for change .Social Indicators research , 33 , 237 - 272.

- Rooy , D. L ., Alonso, A . ,& Viswesvaran , C . (2005). Group differences in emotional intelligence scores : Theoretical and practical implications. personality and individual differences .

38(3) , 689-700.

- Ross,C.,Van Willigen,M.(1997).Education and the subjective quality of life .Journal of Health& Social Behavior,38(3),275-297.

-Roysamb , E ., Harris , J .R., Magnus , P ., Vitterso , J ., & Tambs , K .(2002). Subjective well- being : sex – specific effects of genetic and environmental factors. Personality and individual, 32(2),211-223.

-Ryff,C.D.(1995).Psychological Well-being in adult life, current directions in psychological science, 4(4) , 99-104.

-Saklofske , D. H., Austin , E .J ., & Miniski , P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure . Personality and Individual Difference , 34 , 707-721.

-Sam , D.l (2001).Satisfaction with life among international students:

An exploratory study . Social Indicators Research , 53(3), 315

-Schimmack , U , Oishi , S , Furr , R ., & Funder , D. C.(2004). Personality and life satisfaction :a facet – level analysis. Personality and .Social psychology Bulletin,30(8),1062-1075.

-Schmutte ,P.,& Ryff, C.D.(1997).Personality and Well-Being , Reexamining methods and meanings .Journal of Personality and Social Psychology . 73(3), 549-559.

-Schutte ,N.S. , Malouff, J .M ., Simunek, M.,& Mckenley , J.(2002). Characteristic emotional intelligence and emotional well- being . Cognition and emotion , 16(6), 769-785.

-Seed , P .,& Lloyd , G . (1997). Quality of life . London , Jerssica .

Kingsley publishers.

-Sprangers , M, Regt, E.,& Andries ,F.(2000). Which cronic conditions are associated with better or poorer quality of life? Journal of Clinical Epidemiological , 53 , 895 – 907.

- Steell, P ., & Ones , D.S. (2002) . Personality and happiness: a national – level analysis . Journal of Personality and Social Psychology . 83(3), 767-781.

-Stewart – brown , S., Evans , J . Patterson , J.,Petersen , S ., doll , H . balding , J .(2000). The health of student in institutes of higher education : An important and neglected public health problem ? journal Of Public Health Medicine , 22 , 492-499.

-Suldo, S.(2001).Interrelationships among parenting behaviors life satisfaction and adolescent behavior problems: A mediational model:unpublished master thesis , University of South Carolina.

-Susanna ,T .S ., Rram , S ., & O'hara , L . A .(2006). Relation of employee and manager emotional intelligence to job satisfaction and performance.Journal of Vocational Behavior,68(3) ,461-73.

- The World Health Organization (1995) . Quality of life assessment position paper from the world health organization. Social Science & Medicine , 41(10), 1403-1409

-Tomb, A.D. (1995).Psychiatry. Baltimore, Williams & Wilkins.

- Vaidya , J. G., Gray , E.: ., Haig, J ., Watson , D .(2002). On the temporal stability of personality : Evidence for differential stability and the role of life experiences .Journal of Personality and social psychology , 83, 1469-1484.

-Van der zee , K., Thijs , M ., & Schakel , L.(2002). The relationship of emotional intelligence with academic intelligence and the big five. European Journal of Personality, 16 , 103-135.

- Ventegodt , S ., Merrick , J . & Andersen , N . (2003). Quality of life theory 1.The IQOL theory : An integrative theory of the global quality of life concept.The Scientific World Journal,3,1030-1040.

- Veenhoven, R..(1996-A). The study of life satisfaction. in Saris, W.E., Vennhoven,R., Scherpenzeel .,A.C.,& Bunting,B.(eds.) , A comparative study of satisfaction with life in Europe(11-48), Eotvos University Press.

- Veenhoven , R.(1996-B). Development in satisfaction research. Social Indicators Research , 37, (1) P.46.

- Veenhoven, R.(2000).The four qualities of life ordering concepts and measure of the good life. Journal of Happiness studies , 1 , 1-39.

- Vitterso, J.(2001). Personality traits and subjective well- being emotional stability , Not extraversion , Is probably The important predictor , Personality and Individual Differences , 31(6), 903-914.

- Yip ,J . A.,& Martin , R . A. (2006) . Sense of humor emotional intelligence and social competence . Journal of Research in Personality , 40 (6) , 1202 – 1208.

- Zhang , L.(2005). Prediction of Chinese life satisfaction : Contribution of collective self- esteem . international Journal of Psychology , 40(3), 189-200.

Quality of life and its relationship with emotional intelligence, Big Five Factor Personality Inventory, and anxiety

Dr. El-sayed Kamel El-Sherbiny Mansour
Department of Psychology (Special Education)

The present study aimed at investigating differences (gender specialty ,age) in components of quality of life , differences between low & high quality of life in the study variables ,determine the correlation relationships between quality of life and the study variables , determine the relative contribution of the independent variables in predicting with quality of life . the sample included 403 undergraduate students from alarish faculty of education ,scientific and literature department ,distributed (115 ,123,165) from the second to fourth grade, quality of life , emotional intelligence ,trait meta mood ,big five factor personality ,anxiety (state & trait) were applied on the sample. The results revealed the following :

1-There are statistically significant differences between female and male in the components of quality of life(positive relationships with the family , positive relationships with the others, academic satisfaction, total)

2- There are statistically significant differences between scientific and literature department in the components of quality of life(accuracy and enjoyment of life , academic satisfaction, total)

3- There are statistically significant differences according to age in (life satisfaction , positive relationships with the others) 4- there are statistically significant differences between low and high quality of life in the study variables.

5- There statistically significant correlation relationships between quality of life components and the study variables .

6- there are variant relative contribution for the independent variables components in predicting with components of quality of life scale , and so for the independent variables components in predicting total of quality of life.