

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي

م . د . زينب جميل عبد الجليل آل شانان

جامعة البصرة - كلية التربية للعلوم الصرفة - قسم علوم الحاسوب

ملخص البحث:

هدف البحث الحالي التعرف على العلاقة بين التجنب الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد ، وقد استعملت الباحثة اداتين هما : مقياس التجنب الانفعالي (المولى ٢٠٢٠) ومقياس الاستمتاع بالحياة ، ولتحقق اهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة وفق نظرية (فينهوفن ، ١٩٩٦) أذ استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية spss وقد توصلت الباحثة الى النتائج الآتية :-

- تمتع الطلبة بدرجة متوسطة من التجنب الانفعالي.
- تمتع الطلبة بالاستمتاع بالحياة.
- وجود علاقة بين التجنب الانفعالي والاستمتاع بالحياة

الكلمات المفتاحية : التجنب الانفعالي ، الاستمتاع بالحياة ، طلبة قسم الارشاد النفسي .

Emotional Avoidance and Its Relationship to Enjoying Life Among Students of the Department of Psychological Counseling

Lect. Dr. Zainab Jameel Abdul-Jaleel Aal Shanan

Dept. of Computer Sciences, College of Education for Pure Sciences,
University of Basrah

Abstract:

The current research aims to identify the relationship between emotional avoidance and enjoyment of life among university students. The researcher used two tools: the emotional avoidance scale (Molly 2020) and the life enjoyment scale. To achieve the objectives of the research, the researcher built a scale of enjoyment of life according to (Veenhoven 1996), where the researcher used the SPSS statistical program.

The researcher reached at the following results:

- The students had a moderate degree of emotional avoidance.
- Students enjoy life.
- There is a correlation between emotional avoidance and life enjoyment.

Keywords: emotional avoidance, Enjoying life, Students of Counseling Department .

الفصل الاول

مشكلة البحث

في ظل ما يعانيه مجتمعنا بالتحديد من ضغوط متنوعة سواء كانت على المستوى الاقتصادي او الثقافي او الاجتماعي فأنها تؤثر بصورة او بأخرى على افراد المجتمع وخاصة الطلبة الجامعيين كونهم يمثلون فئة واسعة من المجتمع فتسبب هذه التغيرات اضطرابات انفعالية تختلف حدتها وشدها حسب خصائص الافراد الجسمية والانفعالية والنفسية والاجتماعية والثقافية (صدام، ٢٠١٦، ٣). هذه الظروف جعلت من الاستمتاع بالحياة أمراً صعب المنال، فهل الذين يستمتعون بحياتهم يستشعرون السعادة من خلال ذلك الاستمتاع، وهل هذا الشعور بالسعادة يجعلهم أكثر تسامحاً، وأكثر رحابة في نظرهم إلى ذواتهم والآخرين من حولهم، حيث يضيفي الاستمتاع بالحياة على شخصية الفرد حالة من السعادة، والإحساس بالهناء والرضا عن كل جنات الحياة فتجعله أكثر بهجة وشعوراً بمتعة الحياة حين يضيفي الفرد قيمة على حياته عند استمتاعه بها، وبما يجعله أكثر ارتباطاً وتمسكاً بهذه الحياة وأكثر بهجة ومرحاً وسعادة.(عبد العال ومظلوم، ٢٠١٣، ٨١) اما الافراد ذو القابلية الضعيفة بالاستمتاع بالحياة يعانون من عدم القدرة على التعبير عن مشاعرهم للآخرين، اذ يكونون وفقاً لآرائهم الذاتية متشائمين، كما انهم يحيون حياة انفعالية غير متزنة لا يستطيعون التعبير عن انفعالاتهم بشكل تام ويمتلكون تقديرات منخفضة للذات، ويعشون حاله من الكدر وضيق العيش، وذهاب بهجة الحياة ومتعتها ولذتها بالصورة التي تجعل هذه الحياة جذباء لا معنى فيها ولا متعة فيشعرون بقرب النهاية، وعدم الرغبة في أن يعيشوا هذه الحياة أو الرغبة في تغييرها، أو السعي بإضفاء معنى عليها، والبحث عن كل ما يجعل لها قيمة وتستحق بأن تعاش عندئذ يصبح هؤلاء الأفراد أكثر عدائية تجاه الحياة والآخرين، فلا يلبسون ثوب التسامح، ولا تنبض حياتهم أو تستضيء بنور المتعة أو البهجة إنها بلا شك تلك الحياة الخالية تماماً من معنى الاستمتاع ولا يتمكنون حتى من ضبط انفعالاتهم (خميس، ٢٠٢٠: ٣). ونتيجة للتغيرات والمشكلات الحياتية والاكاديمية التي يمر بها المجتمع والتي تزداد يوماً بعد يوم والتي تجعل الافراد في حالة انفعال دائم الامر الذي يتطلب التوافق والتأمل حيال هذه الانفعالات وفهمها ومحاولة تجنب ذلك الانفعال الذي يؤثر على علاقتنا بالآخرين (عبد الله، ٢٠٢٠: ٣١١). حيث ان للانفعالات اثر كبير في جميع الجوانب السلوكية والعقلية للفرد كونها حقيقة نابعة من داخل الفرد، ويمثل التجنب الانفعالي أحد استراتيجيات التنظيم الانفعالي (التي تتضمن اجترار الأفكار، الكبح الانفعالي، التجنب الانفعالي، التوافق التجنبي) التي يلجأ إليها الأفراد ذوي المعتقدات السلبية حول الانفعالات، ويؤدي التجنب الانفعالي الشديد إلى صعوبة المشاركة الكاملة في أي نشاط مما يترتب عليه مواجهة أحداث إيجابية أقل وضعف بالخبرات المشاعر الإيجابية أيضاً، فإن محاولات الفرد المستمرة لتجنب الخبرات الخاصة التي يقيمها على أنها سلبية تؤدي إلى الشعور الشديد والمتكرر بالكدر النفسي وتتعارض مع ممارسة للأنشطة الحياتية الهادفة والاستمتاع فيها (Chervonsky, & Hunt, 2017p13)

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

وبناء على ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤل الآتي؟ (ما طبيعة العلاقة بين التجنب الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طلبة الارشاد النفسي).

اهمية البحث

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في حياة الفرد نظراً لما تؤديه الجامعة من دور كبير في إعداد الكوادر المؤهلة علمياً وعملياً لإدارة شؤون المجتمع والإسهام في تطوره، كما تشغل هذه المرحلة حيزاً من تفكير علماء النفس والاجتماع لما يعترى الشباب من مشكلات اثناها.

إذ تُعد الدراسة الجامعية تجربة تتطوي على الكثير من المواقف والخبرات التي تتطلب التوافق معها كالأنظمة الجامعية وتعليماتها، التي تعد جزء من أنظمة المجتمع وقوانينه وهي أيضاً مرحلة انتقالية من عالم المراهقين إلى عالم الراشدين، لذا فالطالبة في هذه المرحلة تكون عرضة لعدة نوازع تتراوح ما بين الطموح والإقدام والتطلع إلى حياة جديدة، (عليوي، ٢٠١٦: ٢٥).

ولأن طلبة الارشاد هم مرشدو المستقبل وإليه ستؤول مسؤولية إرشاد الطلبة وتوجيههم في الجوانب النفسية والتربوية والاجتماعية وعلى قدر ما تتجح مؤسسات التعليم العالي في إعداد هذه الشريحة، على قدر ما ينجح في غده، كما ان الكشف المبكر لمتغيرات البحث الحالي (التجنب الانفعالي والاستمتاع بالحياة) التي تزيد من القدرات للمرشد الذي يساعده في معالجة المشكلات التي يواجهها مرشدو المستقبل وضبط الانفعالات والنظرة الايجابية للحياة (الصبيحاي، ٢٠١٤: ٢)، وتركز الرؤى الوظيفية المعاصرة على الأدوار الهامة التي تلعبها الانفعالات كاستجابات سلوكية هامة وآليات لصنع القرار ودعم التفاعلات الاجتماعية واستراتيجيات تحسين ذاكرة الأحداث، وقد تزايد الاهتمام مؤخراً بالتجنب الانفعالي في العديد من المجالات النفسية والمعرفية والبيولوجية والاجتماعية والشخصية والنمائية والإكلينيكية وغيرها، خلال السنوات الماضية، حيث أظهرت البحوث حول عمليات التنظيم والتجنب الانفعالي أن استراتيجيات تنظيم الانفعالات تختلف كثيراً في نتائجها بالنسبة للصحة النفسية. (Marder, B.; Houghton, D, E2016;3).

يعبر مفهوم التجنب الانفعالي في ضوء نظرية كروس عن بناء يحوي مجموعة من العمليات المعرفية ولانتباهيه التي تعمل كوسيلة لتجنب أو خفض الخبرات الانفعالية مثل كبح التعبير عن الانفعالي (الكبح التعبيري) أو كبح الأفكار أو المكونات الذاتية الأخرى للخبرات الانفعالية والتشتت، ومن المتوقع أن يؤدي التجنب الانفعالي بصفته أحد عمليات تنظيم الشعور إلى نتائج إيجابية هامة في معالجة الانفعالات، ففي معظم الأحيان يمكن أن يلجأ الأشخاص إلى محاولة تجنب المواقف التي تثير الاستجابات الانفعالية السلبية، (Schick Weiss, Contractor, et al. 2020, 174)

واشارت دراسة (Kahn and Garrison 2009) العلاقة بين الإفصاح الذاتي الإنفعالي والتجنب الإنفعالي بين طلاب الجامعات، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين ممارسة طلاب الجامعة للتجنب الإنفعالي وعلاقته بالقدرة على الإفصاح الذاتي عن الإنفعالات وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن الطلاب

أفراد العينة سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التجنب الانفعالي بينما جاءت درجاتهم منخفضة على مقياس ميول الإفصاح الذاتي الانفعالي. (Kahn and Garrison, 2009P:56)

لذا فالطالب الجامعي في قسم الارشاد النفسي، يحتاج إلى تنمية سلوكه الانفعالي وتزويده بالخبرات المعرفية التي تؤهله ليكون مرشداً ناجحاً في عمله. لمساعدة آخرين بطرائق تتسم بالفاعلية العلمية إذ أصبح الارشاد التربوي من التخصصات المهمة في الوقت الحاضر وذلك لازدياد حاجة أفراد المجتمع إلى العون والمساعدة ولتعاظم المشكلات الاجتماعية في المجتمعات الإنسانية (الزبيد، ٢٠٠٢: ١٩٧). كما ويعد الاستمتاع بالحياة احد المفاهيم المصاحبة لرفاهية الحياة لأنها تعني مدى تقبل الفرد لذاته ، والاتجاه نحو الحياة التي يحييها في المجال الحيوي المحيط به بحيث يكون متوافقا مع نفسه ومع الآخرين المحيطين به ، ويشعر بقيمته وقادرا على التكيف مع المشكلات التي تواجهه والتعامل معها بواقعيه ، وتبنى اهداف حياتية منتقاة من الحياة التي يعيشها باستمتاع وفلسفة واضحة يستند عليها بصورة تجعله اكثر تسامحا مع ذاته والآخرين من حوله وقبولا لأفكار الآخرين حتى لو كانت مخالفة لآرائه وافكاره وهذه المقومات الشخصية للفرد تؤهله لكي يصبح مرشدا ناجحا بالمستقبل قادرا على تقبل ذاته وتقبل الآخرين، (خميس ، ٢٠٢٠: ٦).

ووفقا لما سبق تأمل الباحثة ان يمثل البحث الحالي خطوة متواضعة في لقاء الضوء على متغيرين والذي تعتقد الباحثة بانهما على جانب كبير من الأهمية والتي تسلط الضوء على مقومات اساسية ومهمة في شخصية طلبة الارشاد النفسي (مرشدين المستقبل).

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف الى: -

- مستوى التجنب الانفعالي لدى طلبة قسم الارشاد.
- مستوى الاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد.
- دلالة العلاقة الارتباطية ما بين التجنب الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد.

Limitation of Research حدود البحث

يتحدد البحث الحالي بطلبة قسم الارشاد النفسي للمراحل الاربعة للدراسة (الصباحية - المسائية) و (ذكور واناث) في كلية التربية للعلوم الانسانية (٢٠٢٠-٢٠٢١).

تحديد المصطلحات Assigning the Terms

اولا - التجنب الانفعالي

عرفه كل من :-

- **Gross (٢٠١٥)** : بأنه "عملية تجنب الأفراد لانفعالات معينة سعياً لخفض أو التهرب من خبرات سلبية أو تدعيم أو الحفاظ على خبرات إيجابية وفقاً لاحتياجاتهم وأهدافهم". (Gross 2015p 4)
- **Sheppes, Suri, and Gross (٢٠١٥)** بأنه "الميل نحو تجنب الإنفعالات مما يؤدي بدوره إلى تعزيز استخدام سلوكيات الهروب أو إنهاء الخبرات الانفعالية المكروهة او غير المرغوبة. (Sheppes, Suri, and Gross،،2015, 37)

التعريف الإجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة قسم الارشاد عند استجابتهم على فقرات مقياس التجنب الانفعالي المعد لهذا الغرض.

ثانيا - الاستمتاع بالحياة

عرفه كل من :-

- **فينهوفن ١٩٩٦** "درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة خاصة من منظور ايجابي واستمتاعه بها، والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها، ومدى تركيزه على الايجابيات في حياته أكثر من السلبيات (Veenhoven، 112، 1996).
- **مكدويل ونويل 1987 Mcdowell & Newell** " بأنه عملية يصدر الفرد من خلالها حكماً عاماً او تقيماً شخصياً على ظروفه الخاصة مستنداً إلى محكات خارجية ، أو معتمداً على طموحاته وتطلعاته الشخصية" ، (سالم، ٢٠٢٠ ، ١٧).
- التعريف الإجرائي:** الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة قسم الارشاد عند استجابتهم على فقرات مقياس التجنب الانفعالي المعد لهذا الغرض.

ثالثاً: - قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

هو أحد الأقسام التربوية في كلية التربية يعمل على إعداد الطلبة وتدريبهم بما يضمن مخرجات عالية المستوى في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي من خلال تقديم أفضل المفردات والبرامج الدراسية والتدريبية وتوفير أحدث طرائق التدريس والتدريب وأساليبهما ومواكبة البحث العلمي ونتائجه بما يطور مخرجات القسم باستمرار وتقديم خدمات التدريب والاستشارة للمرشدين التربويين في الخدمة ، من أجل تقديم أفضل الخدمات الإرشادية لمدارس التعليم العام بما يساعد على تحقيق أهداف المنهج الدراسي في تنمية شخصية الطالب من جوانبها كافة وتحقيق أهداف الإرشاد بمستوياته الثلاثة الإنمائي والوقائي والعلاجي (العمرى ، ٢٠١٤ : ١٧)

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

أولاً: الإطار النظري مفهوم (التجنب الانفعالي)

يمثل التجنب الانفعالي رد فعل شائع تجاه التعرض للصدمات، إذ يساعد الأشخاص على الهروب من المشاعر المؤلمة القاسية. ويعبر مفهوم التجنب عن أي فعل موجه نحو منع حدوث المشاعر غير المريحة مثل الخوف أو الحزن أو الخزي. على هذا النحو، فإن التجنب الانفعالي يمكن أن يكون إيجابياً على المدى القصير، فهو يزود الأشخاص بنوع من الارتياح المؤقت نتيجة لتجنب المشاعر والأفكار والسلوكيات المرتبطة بحالات انفعالية سلبية، (Brookmeyer, Kulessa, Houtzager, et al. 2015, 420). يمثل التجنب الانفعالي أحد الاستراتيجيات الشائعة في تنظيم الانفعالات بين الأشخاص العاديين وهو ما يقتضي بناء وتحديد المستويات المعيارية المسموح بها من التجنب الانفعالي للحد من تأثيراتها السلبية. ويلعب التجنب الانفعالي دوراً محورياً في الحد من الاضطرابات الانفعالية من خلال ما يتضمنه من استراتيجيات التجنب والهروب والانسحاب، بالرغم أن التجنب الانفعالي يمكن أن يؤدي إلى شعور مؤقت بالارتياح، إلا أنه يؤدي على المدى البعيد إلى زيادة الإثارة الفسيولوجية والكر الانفعالي وتحفيز زيادة التجنب المستقبلي. ومن جهة أخرى، فإن زيادة الاعتماد على التجنب الانفعالي كاستراتيجية تنظيمية يمكن أن يتعارض مع المعالجة المعرفية والانفعالية التوافقية والمساهمة في استمرارية أو حتى زيادة مستويات القلق،

(Garrison, Kahn, Miller, et al., 2014, p340).

نظرية كروس:

يشير (جيمس كروس ٢٠٠١) إلى أن التجنب الإنفعالي يرتبط بثلاثة مكونات أساسية للاستجابة الإنفعالية وهي المكون الأول التجريبي أو الشعوري (الشعور بالإنفعال)، والمكون الثاني هو مكون سلوكي (الاستجابات السلوكية) أما المكون الثالث فهو فسيولوجي "الاستجابة للإنفعالات مثل ضربات القلب والتنفس". ويتم تعريف التجنب الإنفعالي وفقاً للنظرية بأنه "قدرة الفرد على بذل سيطرته بفاعلية على انفعالاته عبر مجموعة من الاستراتيجيات المؤثرة في نوعية الانفعالات التي يواجهها الفرد أو يعبر عنها" ويستخدم البشر مجموعة كبيرة من الاستراتيجيات للتأثير في مستويات استجاباتهم الانفعالية. وتقسم هذه الاستراتيجيات على أعلى مستويات التجريد إلى استراتيجيات تركز على المقدمات واستراتيجيات تركز على الاستجابات. ويمكن تطبيق النوع الأول من هذه الاستراتيجيات "التركيز على المقدمات" على عملية التحضير للاستجابة قبل تنشيطها بالشكل الكامل. على الجانب الآخر، فإن الاستراتيجيات التي تركز على الاستجابة الانفعالية تنطبق على نشاط الاستجابة الانفعالية الفعلية (Bosse, 2017, 315)

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

وتوضح النظرية أن التجنب الانفعالي يحدث بين الأفراد كمحاولة لتجنب انفعالات تتعارض مع السلوكيات أو الأهداف المرغوبة، ووفقاً لهذه النظرية يتضمن التجنب الانفعالي بدء أو تبديل الاستجابة الانفعالية المستمرة من خلال العمليات التنظيمية فهي العمليات التي يمكن أن يستخدمها الأفراد لتجنب انفعالات معينة واختيار أخرى للتعبير عنها. وقد تم افتراض العديد من المنظومات المفسرة للتجنب الانفعالي عن طريق كروس ورفاقه على النحو التالي:

يعني الجانب السلوكي للتجنب الانفعالي بأنه كبح السلوك التعبيري الدال على انفعال الشخص لكنها تؤدي إلى خبرات سلبية وضعف للذاكرة وزيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي، أما الجانب المعرفي للتجنب الانفعالي: فيعني الانتباه أو تفسير المواقف المثيرة للانفعالات بطريقة تحدد الاستجابة الانفعالية. وفي الوقت نفسه فإنها لا تؤثر على الذاكرة ويمكن أن تقلل من الإثارة الفسيولوجية.

(McRae & Gross, 2020 P5).

تمنح نظرية كروس اهتمام كبير بالاساس العصبي للتجنب الانفعالي حيث تصفه النظرية "بأنه يتركز في النظام الطرفي والمناطق الجبهية للمخ". وتفترض النظرية ان التجنب الانفعالي يرتبط بالانتباه والسيطرة المعرفية التي تقوي من خلال المناطق الجبهية الامامية من المخ،

(Spitzen, Tull, & Gratz, 2020، P:3)

مفهوم (الاستمتاع بالحياة)

يعد الاستمتاع بالحياة مصطلحاً شائعاً الاستخدام في الوقت الراهن، وذلك لأنه يمثل الاداة الرئيسة التي تحقق للفرد الشعور بالسعادة والمرح والاهتمام بالذات والتفاعلات الاجتماعية الامر الذي قد يؤدي اثناء فقدانه الى الاحساس بعدم قيمة. حيث اشار (reade 2005) الى ان الاستمتاع بالحياة ما هو الا سلسلة من العمليات العقلية والاجتماعية التي تتضمن تنمية الوعي العميق بالواقع الحياتي المعاش قبولاً وقيمة في محاولة الفرد لتجاوز مرحلة الندم على ما فاتته وتقبل الوضع القائم كما هو والتعامل معه بواقعية وفاعلية مع مشكلات الوضع الراهن وتبني اهداف حياتية مشتقة من واقع الحياة التي يعيشها الفرد باستمتاع، وفلسفه واضحة يتبناها بصورة تجعل الفرد اكثر تسامحاً مع ذاته والآخرين من حوله وميوله للأخر بأفكاره وارائه حتى لو كانت مخالفة تماماً لنوعيه تلك الأفكار والآراء، (خميس ٢٠٢٠، ٣٣).

محددات الاستمتاع بالحياة

ذكر (hoven ven) أن محدّدات الاستمتاع بالحياة تتحدّد فيما يأتي:

- الفرص المتوفرة للفرد: تلك الفرص التي جاءت لتعطي قائمة محدّدات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به.
- جودة المجتمع: ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً، (ابجيت ٢٠٢٠، ١٧).

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي: —

- **الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع:** وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية جميعها، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف.
- **المقومات الشخصية للفرد (التأثير):** يعد التأثير بعداً رئيسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف "بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة.
- **الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنة:** وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وجميعها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره.
- **التقييم الذاتي للفرد:** وصفاء السريرة، أو ما يسميه البعض بالسلام الداخلي للفرد نفسه،

(خميس، ٣٤، ٢٠٢٠)

النظريات المفسرة للاستمتاع بالحياة

نظرية فن الحياة 1996 Theory of the art of life

أكد (Veenhoven ١٩٩٦) صاحب نظرية فن الحياة ان تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية بصفة خاصة من منظور ايجابي واستمتاعه بها يعتمد على مدى تركيزه على الايجابيات في حياته اكثر من السلبيات، (عبد العال ومصطفى ، ٢٠١٣ : ٧٢) . ومن هنا ذكر فينهوفن ان الاستمتاع ذا قيمة عالية في المجتمع بالوقت الحاضر ، فالناس لا يهتمون فقط بالسعادة في حياتهم لكن هناك ايضاً دعم متنام لفكرة اننا نهتم باستمتاعنا بها، وفي هذا السياق يفهم الاستمتاع بشكل عام ، وبعبارة اخرى اكثر دقة الدرجة التي يقيم بها الشخص حياته بشكل ايجابي، وان التقييم المعنوي او حب الحياة يعد عنصراً مركزياً في هذا التعريف والذي يعبر عنه ب(تلبية او اشباع الرغبات الحياتية)، (سالم، ٢٠١٩ : ٢٩).

مكونات نظرية الاستمتاع بالحياة

تمثلت نظرية الاستمتاع بالحياة بمكونات أساسية هي :

- **المكون المعرفي :** يشير إلى إدراك الفرد لجوانب حياته المختلفة بصفة عامة ، وإقراره بالرضا عن هذه الحياة بصفة خاصة واستمتاعه بها والتوافق معها وذلك من خلال تحمل إحباطها ، ومواجهة مشكلاتها، والخلو من التناقضات، والتحرر الإيجابي من الصراعات

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي: —

• **المكون الوجداني :** يشير إلى جملة من المشاعر الإيجابية التي تحقق للفرد شعوراً عاماً بالبهجة والمتعة ، بصورة يصبح فيها الفرد راضياً عن ذاته ، محققاً لطموحاته ، ملبياً لاحتياجاته ، محباً للحياة ، وراضياً عنها ، فيشعر بالارتياح .

• **المكون الاجتماعي السلوكي:** يشير إلى قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة ، والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته وتجاه الآخرين من خلال أداء فعلي يعكس دفء المشاعر والأحاسيس، وود العلاقة ، وحسن العشرة ، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف بالوفاق ، وحسن الأخلاق، (ابحيت، ٢٠٢٠: ٢٩-٣٠).

يشير (Veenhoven, 1996) إلى أن فرص ونتائج الحياة يمثلان جانبين مهمين لما لهما من خصائص خارجية وداخلية أساسية للحياة كما هو في جدول (١)، وجميعها تشير إلى الاستمتاع في الحياة.

جدول (١)

خصائص داخلية	خصائص خارجية	
قدرة الشخص في الحياة	قدرة البيئة للحياة فيها	فرص الحياة
الرضا بالحياة	فائدة الحياة	نتائج الحياة

خصائص الحياة :

يشير الى معنى ظروف الحياة الجيدة والعيش فيها وغالبا ما يستخدم معه مصطلح الرفاهية والازدهار بالأخص في كتابات علماء البيئة والاجتماع و الاقتصاد فضلا عن السياسين الذين يؤكدون بشكل عام على جودة الحياة ، وهذه المعاني تشير بوضوح إلى خاصية البيئة والاستمتاع، (Veenhoven, 1996:64).

- **قدره الشخص في الحياة :** يشير إلى فرص الحياة الداخلية ومدى إمكانيات الشخص على توفير متطلبات الحياة السعيدة وما يترتب عليها من وجود خصائص متعلقة بالفرد نفسه من نظرة إيجابية للحياة تجعله متفائلا واقعيا في تفاعله مع مواقف الحياة والتي تنعكس بشكل إيجابي على شعوره وإحساسه بالسعادة والاستمتاع بالحياة .
- **فائدة الحياة :** الشكل الرباعي في لأسفل اليسار كما في جدول (١) يمثل مفهوم الحياة الجيدة يجب أن تكون جيدة لشيء ما وهذا يفترض وجود بعض القيم العليا مثل الحفاظ البيئي او التطور الثقافي وهذه الفائدة من الحياة يشير اليها (veenhovn) بكلمة استمتاع .
- **الرضا بالحياة:** اخيرا الشكل الرباعي لأسفل اليمين كما في جدول (١) يمثل النتائج الداخلية للحياة أي بمعنى الخاصية بعين الناظر اليها ، هذه الخاصية تلخص التقدير الذاتي للحياة فيشار إلى ذلك بصورة عامة بمصطلحات مثل "رفاهية ذاتية" "رضا بالحياة" وكذلك "الاستمتاع" (سالم، ٢٠١٩: ٣١).

دراسات السابقة:

اولا- الدراسات الخاصة بالتجنب الانفعالي

قام كل من (Kahn and Garrison (2009 بدراسة بعنوان العلاقة بين الإفصاح الذاتي الإنفعالي والتجنب الإنفعالي بين طلاب الجامعات، هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين ممارسة طلاب الجامعة للتجنب الإنفعالي وعلاقته بالقدرة على الإفصاح الذاتي عن الإنفعالات. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، حيث تكونت العينة من ٨٣١ طالب وطالبة بالمرحلة الجامعية بالولايات المتحدة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. تم تطبيق أدوات الدراسة المكونة من مقياس التجنب الإنفعالي بالإضافة إلى مقياس ميول الإفصاح الذاتي الإنفعالي. توصلت الدراسة إلى أن الطلاب أفراد العينة سجلوا درجات مرتفعة على مقياس التجنب الإنفعالي بينما جاءت درجاتهم منخفضة على مقياس ميول الإفصاح الذاتي الإنفعالي. على الجانب الآخر، ظهرت علاقة سالبة بين استراتيجيات التجنب الإنفعالي لطلاب الجامعات والقدرة على الإفصاح الذاتي الإنفعالي. (Kahn and Garrison,2009P:56).

ثانيا - : الدراسات التي تناولت متغير الاستمتاع بالحياة

دراسة (خميس، ٢٠٢٠)

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة الجامعة ، وقام الباحث ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة الذي قام ببنائه على وفق نظرية لازاروس (١٩٨٠) إذ اعتمد مؤلفا المقياس على التعريف النظري (للازروس) الذي يتكون من (٤١) فقرة واستخرجت الخصائص السايكومترية له، و طبق المقياس بصيغته النهائية على عينة تم اختيارها بالطريقة العشوائية العنقودية بلغت (٦٠٠) طالب وطالبة، وبعد تطبيق أداة البحث طبقت الوسائل الإحصائية المناسبة (كالاختبار التائي لعينة واحدة ومعامل ارتباط بيرسون وتحليل التباين التائي) وأسفرت النتائج إلى أن أفراد عينة الطلبة تتمتع بمستوى مرتفع من الاستمتاع بالحياة، وهناك علاقة ارتباطية متوسطة ودالة احصائية بين الدعم الاجتماعي المدرك والاستمتاع بالحياة، (خميس، ٢٠٢٠).

الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته

يتضمن هذا الفصل عرضاً لجميع الإجراءات، التي أجرتها الباحثة لتحقيق أهداف البحث، من حيث وصف منهج البحث والمجتمع وتحديد العينة وطريقة انتقائها، فضلاً عن وصف الإجراءات المتبعة في بناء وإعداد أداتي البحث وكما يأتي :

أولاً -مجتمع البحث

يتكون المجتمع الاحصائي للبحث الحالي من طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي / كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة البصرة للدراسات (الصباحية، والمسائية) البالغ عددهم (٦٥٢) طالبا ، بواقع (٢٤٩) طالب و(٤٠٣) طالبة كما بالجدول (٢).

جدول (٢)

أفراد مجتمع البحث موزع على وفق التخصص الدراسي والكلية

المجموع	الاثاث	الذكور	المرحلة	الدراسات الصباحية
١٢٣	٨٧	٣٦	الاولى	
٩١	٦٩	٢٢	الثانية	
١١٨	٧٩	٣٩	الثالثة	
١٠١	٦٨	٣٣	الرابعة	
٤٣٣	٣٠٣	١٣٠	المجموع	
٥٩	٢٦	٣٣	الاولى	الدراسات المسائية
٤٠	٢٦	١٤	الثانية	
٥٨	٢٦	٣٢	الثالثة	
٦٢	٢٢	٤٠	الرابعة	
٢١٩	١٠٠	١١٩	المجموع	
٦٥٢	٤٠٣	٢٤٩	المجموع الكلي	

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —**ثانيا- عينة البحث**

اعتمدت الباحثة على الاختيار العشوائي الطبقى اذ تكونت عينة البحث الحالي من (١٥٠) طالب و (١٥٠) طالبة ، من الدراسات الصباحية والمسائية والجدول (٣) يوضح ذلك .

جدول (٣)**عدد أفراد عينة البحث الكلية**

توزيع العينة	ذكور	اناث	المجموع
عينة التميز	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
عينة التطبيق النهائي	٥٠	٥٠	١٠٠
عينة الثبات	٢٥	٢٥	٥٠
المجموع الكلي	١٧٥	١٧٥	٣٥٠

ثالثا- اداتا البحث:**اولا- التجنب الانفعالي****وصف المقياس:**

لقياس التجنب الانفعالي لدى طلبة قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي ، وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات المتعلقة بموضوع البحث قد تبنت الباحثة مقياس (مولى ٢٠٢٠) وتم اجراء الخصائص السكوماتيرية للمقياس من صدق وثبات .

ثانيا -الصدق

ان الصدق هو الخاصية المهمة لأي اختبار اذ يشير الصدق الى ما يقيسه الاختبار او مدى فائدة الاختبار.

١-الصدق الظاهري للمقياس

ويقصد به المظهر العام للاختبار او الصورة الخارجية له من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوح هذه المفردات وكذلك يتناول تعليمات الاختبار ومدى دقتها ودرجة ما تتمتع به من موضوعية ودقة،(الجلبي، ٢٠٠٥ : ٩٢) . ولغرض التحقق من صدق الأداة فقد تم عرض المقياس بصورته الأولية بواقع (٣١) فقرة على مجموعة من الخبراء والمحكمين من ذوي الاختصاص والبالغ عددهم (٨) خبير ، الملحق (١)، وطلبت الباحثة منهم إبداء ملاحظاتهم حول فقرات الاستبانة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها، واعتمدت نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة ، وعلى هذا الأساس تم استبعاد بعض الفقرات التي لم تحصل على نسبة (٨٠%) من آراء الخبراء، والفقرات التي استبعدت من الاستبانة

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

هي (٣١، ٤٥، ١١، ٢٩، ٢٠) وتعديل بعض الفقرات الأخرى، كما تمت إعادة صياغة ودمج بعض الفقرات لتحقيق عنصر الوضوح فيها، وبهذا تعتقد الباحثة أن الصدق الظاهري للاستبانة قد تحقق. الجدول (٤) يوضح ذلك .

جدول (٤)

نسب اتفاق المحكمين على فقرات مقياس التجنب الانفعالي

الفقرات	عدد المحكمين	عدد الموافقين	عدد المعارضين	النسبة المئوية
١٥،١٦،١٧،١٨،٢١،٢٥،٢٧،٣٠،٦،١٤،٢	٨	٨	—	%١٠٠
١،٣،٤،٧،٨،٩،١٠،،١٢،١٩ ٢٣،٢٤،٢٦،٢٨،٢٢،١٨،١٣،	٨	٧	١	%٩٠
11،٤،٢٠،٢٩،٣١،	٨	٥	٣	%٧٠

٢- التحليل الاحصائي لفقرات مقياس التجنب الانفعالي

ويقصد به تحليل درجات المقياس استناداً الى البناء النفسي للظاهرة المراد قياسها. ويمكن التحقق من مؤشرات صدق البناء عن طريق (الاتساق الداخلي للفقرات) أي إيجاد القوة التمييزية للفقرات وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وهي كما يأتي:-

أ- القوة التمييزية للفقرات:

يقصد بالقوة التمييزية للفقرة قدرتها على التمييز بين الفئة العليا والفئة الدنيا من الافراد ، أذ ان معامل التمييز العالي الموجب للفقرة يعني انها تميز بين الفئتين المتطرفتين، وهذا يعني ان الفقرة لها تأثير فعال في قدرة المقياس على الكشف عن الفروق الفردية (عودة، ٢٩٣:١٩٩٨).

ومن اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس التجنب الانفعالي والمكون من (25) فقرة على عينه قدرها (٢٠٠) طالب وطالبة اعتمدت الباحثة في حساب معامل تمييز الفقرات الخطوات التالية:-

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي: —

١. ترتيب الدرجات التي حصل عليها المستجيب ترتيباً تصاعدياً.
٢. اختيار نسبة قطع (٢٧%) من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين وقد اشتملت كل مجموعة على (٥٤) عليا و(٥٤) دنيا للمجموعتين.
٣. استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين مجموعتين في كل فقرة من الفقرات.
٤. بعد مقارنة القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) للفقرات جميعها حيث أظهرت نتائج التمييز بان هناك فقرات غير مميزة وهي الفقرة رقم (١٥) والفقرة رقم (٢٢) و ذلك من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة لهذه الفقرات بالقيمة التائية الجدولية، الجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥)

معاملات تمييز فقرات المقياس بطريقة المجموعتان المتطرفتان

ت	المجموعة العليا / الدنيا	وسط حسابي	انحراف معياري	القيمة التائية المحسوبة	الدلالة بمستوى (٠.٠٥)
1	عليا	4.43	.924	7.976	دالة
	دنيا	2.91	1.051		
2	عليا	3.87	1.388	6.734	دالة
	دنيا	2.22	1.144		
3	عليا	3.70	1.298	5.922	دالة
	دنيا	2.33	1.099		
4	عليا	4.04	1.115	3.328	دالة
	دنيا	3.26	1.306		
5	عليا	4.02	1.236	7.579	دالة
	دنيا	2.31	1.096		
6	عليا	3.04	1.400	5.913	دالة
	دنيا	1.69	.928		
7	عليا	4.00	1.182	2.355	دالة
	دنيا	3.44	1.269		

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي: —

8	عليا	3.07	1.528	5.885	دالة
	دنيا	1.65	.914		
9	عليا	3.35	1.216	6.558	دالة
	دنيا	1.91	1.069		
10	عليا	3.24	1.331	6.426	دالة
	دنيا	1.80	.979		
11	عليا	4.30	1.057	4.334	دالة
	دنيا	3.33	1.244		
12	عليا	4.24	1.148	4.377	دالة
	دنيا	3.20	1.309		
13	عليا	3.00	1.590	2.273	دالة
	دنيا	2.39	1.172		
14	عليا	4.46	.770	2.619	دالة
	دنيا	4.00	1.046		
15	عليا	3.76	1.228	-0.083	غير دالة
	دنيا	3.78	1.093		
16	عليا	4.04	1.132	7.401	دالة
	دنيا	2.50	1.023		
17	عليا	4.11	1.093	2.661	دالة
	دنيا	3.57	1.002		
18	عليا	3.78	1.192	7.627	دالة
	دنيا	2.11	1.076		
19	عليا	3.94	1.172	2.746	دالة
	دنيا	3.31	1.210		
20	عليا	4.06	1.123	4.591	دالة
	دنيا	2.94	1.379		
21	عليا	3.48	1.342	6.279	دالة
	دنيا	2.09	.917		

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

22	عليا	2.20	1.365	462.	غير دالة
	دنيا	2.09	1.120		
23	عليا	3.24	1.504	5.558	دالة
	دنيا	1.87	1.010		
24	عليا	3.94	1.123	4.083	دالة
	دنيا	3.06	1.140		
25	عليا	3.85	1.106	5.912	دالة
	دنيا	2.59	1.108		
	دنيا	2.63	1.202		

ثالثاً- ثبات المقياس

وقد تم إيجاد قيم الثبات لمقياس التجنب الانفعالي بطريقة:

أ. الاختبار وإعادة الاختبار (Test-retest)

وهو تطبيق أداة القياس مرتين على افراد العينة ذاتها فإذا كانت الأداة هي اختبار نفسي فإن الاختبار يقدم مرتين الى المجموعة ذاتها(فيركسون، ٢٠١٧: ٢٢٧). وعند تطبيق الاختبار لمرتين على المجموعة ذاتها من المفحوصين يكون اثناء مدة زمنية لا تقل عن أسبوع ولا تتجاوز الشهر غالباً وتتطلب حساب معامل الترابط بين نتائجهم في المراتين والذي يطلق عليه معامل الثبات، وان معامل الثبات المحسوب بطريقة إعادة الاختبار يسمى معامل الاستقرار عبر الزمن (دويدري، ٢٠٠٠: ٣٤٦). ولحساب الثبات بهذه الطريقة طبقت الباحثة المقياس على مجموعة من الطلبة من كليتي التربية للعلوم الإنسانية (قسم الارشاد النفسي) بلغ عددهم (٥٠) طالب وأعدت تطبيقه بعد مرور أسبوعين من موعد التطبيق الأول وتم استخراج معامل الثبات باستعمال معامل ارتباط بيرسون وقد بلغ معامل الثبات لمقياس التجنب الانفعالي (٠.٧٥) وتعد هذه القيمة مؤشراً جيداً للثبات ويمكن الركون اليه.

و بعد التأكد من مؤشرات صدق المقياس وثباته أصبح مقياس التجنب الانفعالي يتضمن (٢٣) فقرة تقابل كل فقرة خمس بدائل (تتطبق علي تماماً، تتطبق علي كثيراً، تتطبق علي قليلاً، تتطبق علي احياناً، لا تتطبق علي اطلاقاً) وتحصل هذه البدائل على الدرجات (١ ، ٢ ، ٣ ، ٤ ، ٥) حيث بلغت أعلى درجة للمقياس (١١٥) أما أدنى درجة (٢٣) والوسط الفرضي (٦٩).

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي: —

ثانيا - مقياس الاستمتاع بالحياة

وصف المقياس

بالرغم من توفر العديد من المقاييس التي تقيس الاستمتاع بالحياة إلا أن الباحثة ارتئيت القيام ببناء مقياس الاستمتاع بالحياة وذلك لأن الإنسان كائن اجتماعي متحرك تختلف أفكاره وآراؤه بين الحين والآخر باختلاف الظروف والأوضاع التي يمر بها، وفيما يلي خطوات بناء المقياس بما يلي :

١- تحديد مفهوم الاستمتاع بالحياة :

بعد اطلاع الباحثة على الادبيات والاطر النظرية التي تناولت مفهوم الاستمتاع بالحياة تبنت الباحثة تعريف الاستمتاع بالحياة باعتمادا على نظرية (فينهوفن ١٩٩٦) والتي عرفت الاستمتاع بالحياة بأنه "درجه تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية، بصفة خاصة من منظور ايجابي واستمتاعه بها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحيها ومدى تركيزه على الايجابيات في اكثر السلبيات، (Veenhoven1996:112)

حيث تم صياغة فقرات مقياس بناء على النظرية المتبناة وكذلك التعريف النظري والمقاييس السابقة، والذي يتكون من (٣٩) فقرة ، وكانت بدائل المقياس هي تنطبق علي بشدة، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي نادراً، لا تنطبق علي).

٢- مؤشرات صدق المقياس :

ان الصدق هو الخاصية المهمة لأي اختبار اذ يشير الصدق الى ما يقيسه الاختبار او مدى فائدة الاختبار وقد تم ايجاد الصدق بطريقتين:-

أ- الصدق الظاهري للمقياس: Face Validity

ويقوم هذا النوع من الصدق للإشارة الى مدى مناسبة الاختبار لما يقيسه ولمن يطبق عليهم، أي ان الاختبار يتضمن بنوداً يبدو أنها على صلة بالمتغير الذي يقاس وان مضمون الاختبار متفق مع الغرض منه (إسماعيل، ٢٠٠٤: ٨٦). ولغرض التحقق من صدق الأداة تم عرض المقياس بصورته الأولية والبالغ (٣٩) فقرة على مجموعة من المحكمين من ذوي الاختصاص والبالغ عددهم (٨) وطلبت الباحثة منهم إبداء ملاحظاتهم حول فقرات الاستبانة وبيان صلاحية كل فقرة أو عدم صلاحيتها. واعتمدت الباحثة نسبة (٨٠%) فأكثر من آراء السادة الخبراء معياراً لقبول الفقرة، وعلى هذا الأساس تم استبعاد بعض الفقرات التي لم تحصل على نسبة (٨٠%) من آراء الخبراء، والفقرات التي استبعدت من الاستبانة هي (٨، ٣٣، ٣١، ٢٧، ٢٦، ٢٥)، وتعديل بعض الفقرات الأخرى. كما تمت إعادة صياغة ودمج بعض الفقرات لتحقيق عنصر الوضوح فيها، وبهذا تعتقد الباحثة أن الصدق الظاهري للاستبانة قد تحقق. الجدول (٦) يوضح ذلك

جدول (٦)

نسب اتفاق المحكمين على فقرات مقياس الاستمتاع بالحياة

النسبة المئوية	عدد المعارضين	عدد الموافقين	عدد المحكمين	الفقرات
١٠٠%	—	٨	٨	٦،١٤ ١٥،١٦،١٧،١٨،٢١،٩،٢٠،٣٠،٢٩،٣٢،٣٤، ١،٢،٣٦،٣٨،٣٩
٨٠%	٢	٧	٨	١،٣،٤،٧،٩،١٠،١١،١٢،١٩،٥ ١٣،١٨،٢٢،٣٧،٣٥،٢٨،٢٤،٢٣
٦٥%	٤	٤	٨	٨،٢٥،٢٦،٢٧،٣١،٣٣

ب- التحليل الاحصائي لفقرات المقياس:

ويقصد بالتحليل الاحصائي لفقرات المقياس الاستبقاء على الفقرات التي تخدم البحث واستبعاد الفقرات غير المناسبة بإيجاد قوتها التمييزية، مما يساعد على زيادة صدق المقياس وثباته، (Anastusi&Vrbina,1979, 19)

أولاً: القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة:

من اجل ايجاد القوة التمييزية لفقرات مقياس الاستمتاع بالحياة والمكون من (٣٣) فقرة، فقد اعتمدت الباحثة في حساب معامل تمييز الفقرات الخطوات التالية: -

- ترتيب الدرجات التي حصل عليها المستجيب ترتيباً تصاعدياً.
- اختيار نسبة قطع (٢٧%) من الدرجات لتمثيل المجموعتين المتطرفتين وقد اشتملت كل مجموعة على (٥٤) عليا و (٥٤) دنيا للمجموعتين.
- استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لإيجاد الفرق بين مجموعتين في كل فقرة من الفقرات.
- بعد مقارنة القيمة التائية الجدولية (١.٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٠٦) (حيث أظهرت نتائج التمييز بان هناك فقرات غير مميزة وهي الفقرة رقم (٧) والفقرة رقم (١١) ولفقرة (٢٠) و (٢٤) و (٢٩) وذلك من خلال مقارنة القيمة التائية المحسوبة لهذه الفقرات بالقيمة التائية الجدولية، الجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧)

معاملات تمييز فقرات المقياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين

المجموعة العليا / الدنيا	وسط حسابي	انحراف معياري	القيمة التائية المحسوبة	الدالة بمستوى (٠.٠٥)
1	عليا	4.33	7.603	دالة
	دنيا	3.06	.998	
2	عليا	3.91	6.808	دالة
	دنيا	2.54	1.111	
3	عليا	4.31	6.656	دالة
	دنيا	3.17	1.005	
4	عليا	4.35	7.078	دالة
	دنيا	2.94	1.220	
5	عليا	4.11	7.688	دالة
	دنيا	2.65	1.152	
6	عليا	4.06	4.907	دالة
	دنيا	2.81	1.402	
7	عليا	3.67	1.118	غير دالة
	دنيا	3.39	1.309	
8	عليا	4.15	6.879	دالة
	دنيا	2.85	1.035	
9	عليا	4.06	10.417	دالة
	دنيا	2.43	.815	
10	عليا	3.93	8.528	دالة
	دنيا	2.41	.880	
11	عليا	2.76	-0.074	غير دالة
	دنيا	2.78	1.341	
12	عليا	4.50	3.975	دالة
	دنيا	3.76	1.132	

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

13	عليا	4.50	.771	8.610	دالة
	دنيا	2.81	1.214		
14	عليا	4.74	.483	8.685	دالة
	دنيا	3.28	1.140		
15	عليا	4.39	.685	12.571	دالة
	دنيا	2.35	.974		
16	عليا	4.26	.873	6.577	دالة
	دنيا	2.91	1.233		
17	عليا	4.41	.714	7.749	دالة
	دنيا	3.07	1.043		
18	عليا	4.48	.795	5.112	دالة
	دنيا	3.59	1.000		
19	عليا	4.63	.525	5.826	دالة
	دنيا	3.72	1.017		
20	عليا	2.07	1.113	-4.506	غير دالة
	دنيا	3.09	1.233		
21	عليا	3.59	1.073	3.482	دالة
	دنيا	2.87	1.082		
22	عليا	4.43	.767	7.463	دالة
	دنيا	3.04	1.132		
23	عليا	3.93	.821	6.932	دالة
	دنيا	2.70	1.002		
24	عليا	1.85	1.188	-3.114	غير دالة
	دنيا	2.56	1.160		
25	عليا	4.17	.947	5.594	دالة
	دنيا	2.98	1.236		
26	عليا	4.37	.734	9.014	دالة
	دنيا	2.70	1.143		

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

27	عليا	4.04	.931	10.970	دالة
	دنيا	2.02	.981		
28	عليا	4.41	.687	7.165	دالة
	دنيا	3.06	1.204		
29	عليا	2.93	1.257	-449-	غير دالة
	دنيا	3.04	1.317		
30	عليا	3.70	1.075	6.304	دالة
	دنيا	2.33	1.182		
31	عليا	3.63	.896	7.812	دالة
	دنيا	2.24	.950		
32	عليا	3.98	.858	10.110	دالة
	دنيا	2.24	.930		
33	عليا	4.30	.743	6.120	دالة
	دنيا	3.24	1.027		

٣- ثبات المقياس:

يعد الثبات من الخصائص السيكومترية المهمة للاختبارات أو المقاييس جديدة الإعداد ويقصد به مدى الدقة والاستقرار والاتساق في نتائج الاداة لو طبقت مرتين فأكثر على الخاصية نفسها في مناسبات مختلفة، (اليعقوبي، ٢٠١٣: ١٣٩).

وقد تم إيجاد قيم الثبات لمقياس الاستمتاع بالحياة بطريقة اعادة الاختبار حيث تم تطبيق مقياس الاستمتاع بالحياة على عينة من مجتمع البحث وبلغت (٥٠) طالب من ضمن طلبة قسم الارشاد (ذكور ، اناث) وبعد مرور اسبوعين من التطبيق الاول للمقياس اعادة الباحثة تطبيق المقياس على افراد العينة نفسها ، وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون وجد ان معامل الثبات لمقياس الاستمتاع بالحياة (٠,٧٨) وهي قيمة جيدة يمكن الركون اليها.

الصورة النهائية للمقياس

بعد التأكد من مؤشرات صدق المقياس وثباته أصبح مقياس الاستمتاع بالحياة يتضمن (٢٨) فقرة تقابل كل فقرة خمس بدائل (تتطبق علي تماما، تتطبق علي كثيرا، تتطبق علي قليلا، تتطبق علي احيانا، لا تتطبق علي اطلاقا) وتحصل هذه البدائل على الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) حيث بلغت أعلى درجة للمقياس (١٤٠) أما أدنى درجة (٢٨) والوسط الفرضي (٨٤).

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

يتضمن هذا الفصل عرض للنتائج التي تم التوصل اليها على وفق اهداف البحث وعلى النحو التالي:-

✓ الهدف الأول: - التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى افراد عينة الدراسة بصورة عامة .

تحقيقاً للهدف اعلاه تم استخراج الوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس الاستمتاع بالحياة بلغ (٩٨.١١) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٣.٤٦٤) درجة، وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة الدراسة مع الوسط النظري للمقياس والبالغ (٨٤) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين الوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة فبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٠.٤٨٠) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) درجة عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٩) درجة والجدول (٨) يوضح ذلك :

جدول (٨)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط النظري لمقياس الاستمتاع بالحياة لإفراد عينة الدراسة

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	قيمة t		الدلالة الإحصائية (٠.٠٥)
					المحسوبة	الجدولية	
١٠٠	٩٨.١١	١٣.٤٦٤	٨٤	٩٩	١٠.٤٨٠	١.٩٨	دال احصائياً

جاءت هذه النتيجة متفقة مع الاطار النظري للبحث المتمثل بنظريه (جيمس كروس) ، حيث يتميز الافراد الذين يستمتعون بحياتهم عادة بالقدرة على حل المشكلات وتحقيق ذواتهم، وبحبهم للحياة ومن ثم تصبح درجة فرصتهم في الوصول الى السعادة في حياتهم اكبر، وهذا دليل تمتعهم بصحة عقليه وجسميه ونفسيه عالية تؤهل طلبه قسم الارشاد لمهنة المستقبل (المرشد التربوي) يكون مسؤولاً ومهتماً بمساعدة الآخرين .فيجب ان يتمتع طلبه قسم الارشاد بقدر من شعور الاستمتاع بالحياة يستطيع ان يعكس ذلك ايجابيا على المسترشدين مستقبلاً عبر تعامله والمباشر معهم.

✓ الهدف الثاني :- التعرف على التجنب الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة بصورة عامة .

تحقيقاً للهدف اعلاه تم استخراج الوسط الحسابي لأفراد عينة الدراسة على مقياس التجنب الانفعالي بلغ (٦٨.٩٦) درجة، وبانحراف معياري مقداره (١٠.٠٦٠) درجة، وعند مقارنة الوسط الحسابي لعينة الدراسة مع الوسط النظري للمقياس والبالغ (٥٥) درجة، ولمعرفة دلالة الفرق بين الوسطين استخدمت الباحثة الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة فبلغت القيمة التائية المحسوبة (١٣.٨٧٣) درجة وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١.٩٨) درجة عند مستوى (٠.٠٥) ودرجة حرية (٩٩) درجة والجدول (٩) يوضح ذلك :

الجدول (٩)

القيمة التائية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط النظري لمقياس التجنب الانفعالي لإفراد عينة الدراسة

القيمة التائية لدلالة الفرق بين الوسط الحسابي والوسط النظري لمقياس التجنب الانفعالي لإفراد عينة الدراسة	عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	قيمة t	
						المحسوبة	الجدولية
١٠٠	٧٩.٥٨	١٠.٠٧٢	٧٥	٩٩	٤.٥٤٧	١.٩٨	دال احصائياً (٠.٠٥)

من خلال الجدول اعلاه اظهرت النتائج بأن عينة الدراسة لديها القدرة على التجنب الانفعالي ، إذ ان طلبة قسم الارشاد لديهم درجة متوازنة من التجنب الانفعالي، فالتجنب الانفعالي ضروري في المواقف التي يتطلب فيها ضبط النفس والتحكم بالانفعال بالرغم من ان الظروف الصعبة والضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الا ان ذلك جعلهم اكثر خبره في التعامل مع المثيرات ، وتتنظم سلوكياتهم عبر اجراءات منتظمة تتسجم مع متطلبات البيئة المحيطة، إذ اصبح لديهم القدرة على السيطرة على الانفعالات و محاوله تجنب الآثار المبالغ فيها خصوصا ان عينه البحث هم طلبة قسم الارشاد إذ يجب ان يكونوا مؤهلين الى حد كبير انفعالياً واجتماعياً وهذه الامور تساعد على نجاحهم في العملية الإرشادية.

✓ الهدف الثالث :- التعرف على العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والتجنب الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة.

ولتحقيق هذا الهدف تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب معامل الارتباط بين الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد عينة البحث والبالغ عددهم (١٠٠) طالبا وطالبة، على مقياسي الاستمتاع بالحياة والتجنب الانفعالي، اذ بلغت قيمة معامل الارتباط بين الاستمتاع بالحياة و التجنب الانفعالي (٠.٢٣٦) درجة، وتعد هذه القيمة دالة احصائياً لأنها اعلى من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠.٠٩٨) درجة، عند مستوى (٠.٠٥) درجة، ودرجة حرية (٩٨) درجة، والجدول (١٠) يوضح ذلك.

جدول (١٠)

يوضح العلاقة بين الاستمتاع بالحياة والتجنب الانفعالي

قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية
٠.٢٣٦	٠.٠٩٨	١١.٠٢١	٠.٩٨

من خلال الجدول اعلاه تبين ان هناك علاقة موجبة بين الاستمتاع بالحياة والتجنب الانفعالي وجاءت هذه النتيجة متفقه مع ما أكد عليه الإطار النظري للبحث الحالي حيث يتمثل التجنب الانفعالي أحد الاستراتيجيات الشائعة في تنظيم الانفعالات والحد من الاضطرابات الانفعالية. ان التجنب الانفعالي بصفته أحد عمليات تنظيم الشعور ويشير الى نتائج ايجابية هادفه في معالجه الانفعالات وهذا ما يجعل الفرد أكثر استمتاعاً بالحياة وينظر للحياة نظره ايجابيه لأنه يمثل الأداة الرئيسية التي تحقق للفرد الشعور بالسعادة والمرح والاهتمام بالذات والتفاعلات الإيجابية، وكلما كان الفرد قادراً على التحكم بالانفعالات والسيطرة عليها كان أكثر استمتاعاً بالحياة وأكثر تقبلاً للواقع.

المقترحات

١. القيام بدراسة مماثلة للبحث الحالي على عينات اخرى.
٢. اجراء دراسة لمعرفة علاقة التجنب الانفعالي ببعض المتغيرات كالصحة النفسية او التكيف النفسي.
٣. اجراء دراسة تتناول الاستمتاع بالحياة وعلاقته بمتغيرات اخرى كالثقة بالنفس او فعالية الذات او دافع الانجاز.
٤. بناء برنامج تربوي لتنمية الاستمتاع بالحياة لدى طلبات قسم الارشاد النفسي.

التوصيات

١. العمل على توفير وتفعيل الرحلات العلمية والترفيهية للطلبة وهذا يجعلهم قادرين على النجاح والاستمتاع بالحياة في العمل دون شعورهم بالملل والنفور.
٢. تركيز وزارة التعليم العالي على برامج ارشادية تهدف الى تنمية الاستمتاع بالحياة لتعزيز التفكير الايجابي والواقعي لدى العاملين في مجال الارشاد.
٣. تعديل أفكار طلبة الجامعة تجاه المفاهيم الخاصة بالشخصية الإيجابية (التفاؤل، الأمل، السعاد، الشعور بالبهجة والمتعة، الاستمتاع بالحياة، حب الحياة، ضبط الانفعالات ، الاتزان الانفعالي ، الثقة الانفعالية) والحرص على تنميتها لديهم وعلى إتباعها في حياتهم دعماً لاستقرار حياتهم، وتنمية قدراتهم على كسب ثقة ومودة الآخرين، ونيل رضاهم.

المصادر

أولاً: المصادر العربية

- ابচিত ، إيمان عبد الله (٢٠٢٠): الاستمتاع بالحياة وعلاقته بقوة الإرادة لدى طالبات قسم رياض الأطفال لرسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية - الجامعة المستنصرية وهي جزء من متطلبات نيل شهادة الماجستير/ رياض الأطفال.
- الجلي ، سوسن شاكر (٢٠٠٥) : اساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع ، الطبعة الاولى ، دمشق ، سوريا ، ٢٠٠٥.
- عودة، أحمد سليمان، والخليلي، خليل يوسف (١٩٨٨)، الإحصاء للباحث في التربية العلوم الإنسانية، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان.
- خميس، بكر محمد جاسم (٢٠٢٠) الدعم الاجتماعي المدرك وعلاقته بالاستمتاع بالحياة عند طلبة الجامعة، رسالة ماجستير غير منشوره التربية علم النفس ،جامعة ديالى.
- الدراجي، خالد كاطع (٢٠١٨): الفضول المعرفي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة والاعياء الانفعالي لدى معلمي محافظة بغداد ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- دويدري، رجاء محمود(٢٠٠٠): البحث العلمي اساسياته النظرية وممارسته العلمية، ط١، دار الفكر، دمشق، سوريا.
- الزيود، نادر (٢٠٠٢): واقع الاحتراق النفسي للمرشد النفسي والتربوي في محافظة الزرقاء في الأردن، مجلة العلوم التربوية، العدد ١، يناير ٢٠٠٢، جامعة قطر.
- سالم، رسل ماجد (٢٠١٩): الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالتفكير المغاير للواقع لدى المرشدين التربويين ، الجامعة المستنصرية، كلية التربية الأساسية، رسالة ماجستير غير منشورة.
- الصبيحاوي، وحيد عقال ضمّد،(٢٠١٤) :السلوك التوكيدي وعلاقته بالحاجة إلى المعرفة .
- صدام، رؤى مديح، الثقة الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، العدد ٢٩.
- عبد العال، تحية محمد احمد ومظلوم، مصطفى علي رمضان (٢٠١٣): الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية "دراسة في علم النفس الإيجابي"، مجلة كلية التربية، جامعة بنها ، مصر .
- عليوي، هدى عبد العاكف كنعان (٢٠١٦): أثر أسلوب الحديث الذاتي في خفض القابلية للاستهواء لدى طالبات الجامعة، رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية.

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي: —

- العمري ، علي ريسان سنيم (٢٠١٤) : قوة الأنا وعلاقتها بالحكم الخلفي لدى طلبة قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي في جامعتي البصرة – والمستنصرية مستخلص رسالة مقدمة إلى مجلس كلية التربية في جامعة البصرة وهي جزء من متطلبات نيل شهادة ماجستير آداب في الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي.
- فيركسون، جورج أي (٢٠١٧): التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس، ط٢، دار الخلود للصحافة والطباعة والنشر والتوزيع، ترجمة هناء العكيلي، بيروت، لبنان.
- مولى ، حيدر كاظم (٢٠٢٠): التصورات المعرفية الخاطئة وعلاقتها بالتجنب الانفعالي والشفقة بالذات لدى طلبة المرحلة الاعدادية كلية التربية للعلوم الانسانية – جامعة بابل اطروحة دكتوراه غير منشورة.
- اليعقوبي، حيدر (٢٠١٣): التقويم والقياس في العلوم التربوية والنفسية رؤيا تطبيقية، دار الكفيل للطباعة والنشر، كربلاء المقدسة، العراق.

ثانياً : المصادر الأجنبية :

- Anastasi , A & Vrbina,S. (1979) : Psychochogical Testinq ,(7th)ed , prentice Hall, New Jersey.
- Bosse, T. (2017). Emotions and Affect in Human Factors and Human-Computer Interaction: On Computational Models of Emotion Regulation and Their Applications Within HCI; 4 (26), 311–337. doi:10.1016/B978-0-12-801851-4.00013-
- Spitzen, T. L.; Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2020). The Roles of Emotion Regulation Self-Efficacy and Emotional Avoidance in Self-Injurious Thoughts and Behaviors, Archives of Suicide Research; 9 (3).
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Introduction: Emotion Regulation, Emotion; 20 (1): 1-9.
- Spitzen, T. L.; Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2020). The Roles of Emotion Regulation Self-Efficacy and Emotional Avoidance in Self-Injurious Thoughts and Behaviors, Archives of Suicide Research; 9 (3).
- Gross, J. J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects, Psychological Inquir: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory; 26 (1).
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. Annual Review of Clinical Psychology, 11, 379–405. doi:10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739
- Brockmeyer, T., Kulesa, D., Hautzinger, M., Bents, H., & Backenstrass, M. (2015). Differentiating early-onset chronic depression from episodic depression in terms of cognitive-behavioral and emotional avoidance. Journal of affective disorders, 175, 418-423.

- Schick, M. R., Weiss, N. H., Contractor, A. A., Suazo, N. C., & Spillane, N. S. (2020). Post-traumatic stress disorder's relation with positive and negative emotional avoidance: The moderating role of gender. *Stress and Health*, 36(2), 172-178.
- Kahn, J. H., & Garrison, A. M. (2009). Correlation Between Emotional Self-Disclosure And Emotional Avoidance Among College Students, *Journal of Counseling Psychology*, 56(4)
- Garrison, A. M., Kahn, J. H., Miller, S. A., & Sauer, E. M. (2014). Emotional avoidance and rumination as mediators of the relation between adult attachment and emotional disclosure. *Personality and Individual Differences*, 70, 239-245.
- Marder, B.; Houghton, D.; Joinson, A.; Shankar, A., & Bull, E. (2016). Understanding the Psychological Process of Avoidance-Based Self-Regulation on Facebook, *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*; 13 (2).

الملاحق

ملحق (١)

أسماء السادة الخبراء والمحكمين

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
١	أ.د.	عياد إسماعيل صالح	جامعة البصرة-كلية التربية للعلوم الإنسانية	إرشاد نفسي
٢	أ.د.	مائدة مردان	جامعة البصرة-كلية التربية للعلوم الإنسانية	إرشاد نفسي
٣	أ.د.	علي صكر الخزاعي	جامعة القادسية _ كلية التربية للعلوم الإنسانية	إرشاد نفسي
٤	م.د.	ليث حمزة التميمي	جامعة القادسية -كلية الآداب	علم نفس الشخصية
٥	م.د.	سعد فياض عبد الله	مديرية تربية ديالى	إرشاد نفسي
٦	م.د.	وسام نايف عدنان	جامعة ذي قار / كلية التربية للعلوم الإنسانية	إرشاد نفسي
٧	م.د.	علي رسن شندوخ	مديرية تربية ذي قار	إرشاد نفسي
٨	م.د.	عباس عبد جاسم	الجامعة المستنصرية/ قسم الارشاد	قياس وتقويم

ملحق (٢)

مقياس التجنب الانفعالي بصورته النهائية

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الصرفة

قسم علوم الحاسوب

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

بين يديكم مجموعة من الفقرات، يرجى التفضل بقراءة كل فقرة من فقرات الاستبانة ومن ثم اختيار البديل المناسب والذي يعبر عن موقفك من هذه التصرفات وذلك بوضع علامة (√) أمام البديل الذي تراه مناسب . يرجى الإجابة على جميع الفقرات، علماً بأن لا توجد أجابه صحيحة وأخرى خاطئة، وهي مخصصة لغرض البحث العلمي فقط.

مع فائق الشكر والامتنان

ت	الفقرات	تنطبق علي بشدة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي تماماً
١	هناك اشياء اتجنب التفكير بها					
٢	أجد صعوبة بالتعبير عن مشاعري بصراحة					
٣	اتجنب المواجهة لحسم كثير من المواقف التي تواجهني					
٤	افعل ما بوسعي لتجنب الشعور بالحزن والقلق					
٥	أستطيع السيطرة على انفعالاتي عندما يتطلب الامر ذلك					
٦	اتجنب تعلم اشياء جديده لاعتقادي انها تجلب لي المتاعب					
٧	عندما تواجهني مشكلة اترك حلها للزمن بدلا من طلب مساعدة الاخرين					
٨	اتجنب المواقف التي تتطلب اتخاذ القرارات التي تخص حياتي ومستقبلي					
٩	استطيع ان اخفي ما اشعر به عن الاخرين					
١٠	امنع نفسي عن البكاء عند مشاهدتي موقف محزن					

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

١١	اشعر بالخل في المواقف الاجتماعية				
١٢	لدي الرغبة للتعبير عن مشاعري بكل صراحة				
١٣	أحتزن المشاعر بداخلي ولأستطيع التعبير عنها				
١٤	أوجه من ينتقدني بهدوء وبدون انفعال				
١٥	أجد صعوبة في اظهار انفعالاتي الحقيقة				
١٦	أخبر الآخرين عن كل ما يدور في ذهني				
١٧	اشعر بالندم لا خفاء ما اشعر به عن الآخرين				
١٨	أتجنب بعض المواقف التي تدفعني الى الانفعال				
١٩	أتجنب اظهار استيائي عندما تسير الامور مثلاً لا ارجب				
٢٠	اتظاهر بخلاف ما اشعر به اثناء تعرضي لموقف يثير غضبي				
٢١	أتجنب الدخول في نقاشات حادة مع زملائي				
٢٢	أتردد في القيام باي نشاط أكلف به خوفاً من تحمل المسؤولية				
٢٣	أمتنع عن الابلاغ عن حالات الغش في الامتحانات تجب للمشكلات والانفعالات				

ملحق(3)

بسم الله الرحمن الرحيم

مقياس الاستمتاع بالحياة بصورته النهائية

جامعة البصرة

كلية التربية للعلوم الصرفة

قسم علوم الحاسوب

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة

بين يديك مجموعة من الفقرات، يرجى التفضل بقراءة كل فقرة من فقرات الاستبانة ومن ثم اختيار البديل المناسب والذي يعبر عن موقفك من هذه التصرفات وذلك بوضع علامة (✓) أمام البديل الذي تراه مناسب .
يرجى الإجابة على جميع الفقرات، علماً بأن لا توجد أجابه صحيحة وأخرى خاطئة، وهي مخصصة لغرض البحث العلمي فقط.

مع فائق الشكر والامتنان

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

ت	الفئة	تنطبق علي بشدة	تنطبق علي كثيراً	تنطبق علي احياناً	تنطبق علي نادراً	لا تنطبق علي تماماً
١	انقبل الآخرين واتعاش معهم كما هم					
٢	اعتقد ان تمتعي بالأمن والطمأنينة النفسية هو الذي جعلني اكثر استمتاعا بالحياة					
٣	لي فلسفه خاصة في الحياة تجعلني اشعر بالمتعة واستمتع بكل ما هو جميل					
٤	لا اتردد في تقديم المساعدة والمشورة للآخرين متى ما طلب مني ذلك					
٥	ارى في ممارسة هواياتي متعه حقيقيه لا تقاوم					
٦	تتنابني مشاعر الفرح والسرور كلما حققت تقدماً ملموساً في حياتي					
٧	استمتع بالمهام الدراسية التي تتطلب التدريب على المهارات الارشادية					
٨	اشعر بالبهجة والنشاط عندما اذهب الى الجامعة					
٩	يرحني قضاء وقت فراغي في متابعة برامج توعويه هادفة في مجال تخصصي كمرشد مستقبلاً					
١٠	حبي للحياة واستمتاعي بها جعلني اقل توتراً					
١١	اشعر بالثقة ان تخصصي كمرشد يؤمن لي ولا أسرتي مستقبلاً كريماً					
١٢	اعتقد ان اسلوب تفكير الفرد وادارته للمواقف بصورة ايجابية يؤثر على درجة استمتاعه بالحياة					
١٣	احرص دائماً على اسعاد اسرتي واسعد لسعادتهم					
١٤	الانسان الايجابي النشط يشعر بالسعادة ويكون اكثر عطاء واثراء للحياة					

التجنب الانفعالي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى طلبة قسم الارشاد النفسي: —

العدد ٣ - المجلد ٤٧ - أول سنة ٢٠٢٢

مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية

١٥	الاهتمام بالنواحي الايجابية في الحياة ومحاولة تطويرها وتنميتها هو الذي يساهم في استمتاع الفرد بالحياة				
١٦	اشعر ان حياتي ستكون افضل في المستقبل				
١٧	ارى ان التخصص الذي ادرسه هو افضل تخصص				
١٨	اشعر ان حياتي الان افضل من السابق				
١٩	حالي النفسية مستقرة				
٢٠	اشعر بالنشاط والسعادة و السعادة والبهجة				
٢١	اعتقد ان النجاح في هذه الحياة ليس وليد الحظ بل ناتج عن مثابرة وتخطيط منظم لكل جوانب هذه الحياة				
٢٢	لا اشعر بالضيق عندما تواجهني بعض التحديات في حياتي				
٢٣	أجد الاستمتاع في كل ما أقوم به من اعمال				
٢٤	اتمتع بروح معنوية عالية حتى لو فشلت في اداء شيء اسعى اليه				
٢٥	اعتقد ان التسامح والتعاطف مع الاخرين وفهم انفعالاتهم من اسباب استمتاعي بالحياة ورضاي عنها				
٢٦	أستطيع استدعاء الانفعالات السارة مثل المرح والفكاهة				
٢٧	الرضا احد اسباب استمتاعي بالحياة				
٢٨	اشعر ان حياتي مشرقة وملينة بالتفاؤل والامل				