



جامعة الإسكندرية
كلية التربية بدمنهور
قسم علم النفس التربوي

الذكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، وجودة الحياة النفسية:

دراسة مقارنة بين المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة

EMOTIONAL INTELLIGENCE, MEANING, AND PSYCHOLOGICAL WELL BEING:
A COMPARISON BETWEEN EARLY AND LATE ADOLESCENCE,

STEVEN A. DE LAZZARI

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF ARTS in THE FACULTY OF GRADUATE
STUDIES GRADUATE COUNSELLING PSYCHOLOGY PROGRAM.

ترجمة

د. محمد السعيد أبو حلاوة

مدرس الصحة النفسية وعلم نفس الأطفال غير العاديين، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية

2010 / 2009

المكتبة الإلكترونية



www.gulfkids.com

فهرست العناصر

م	العناصر	الصفحات
	ملخص الدراسة.	
أولاً	مقدمة الدراسة.	
ثانياً	مراجعة أدبيات المجال.	
ثانياً	مراتب الهوية والمراقون.	
رابعاً	جودة الحياة النفسية.	
خامساً	فروض الدراسة.	
سادساً	أدوات الدراسة.	

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلي استكشاف طبيعة وأبعاد العلاقة بين الذكاء الاجتماعي، المعني الشخصي من جهة، والرضا عن الحياة وجودة الصحة النفسية من ناحية أخرى لدي عينة من المراهقين في مرحلة المراهقة المتأخرة وعينة مراقبين أخرى في مرحلة المراهقة المتأخرة. وانطلاقاً من التأكيد علي أهمية المعني الشخصي بالنسبة لحل أزمة الهوية والنمو الخلقي صيغ فرضاً عام مفاده أن المعني الشخصي سيكون العامل الأفضل في التنبؤ بالرضا عن الحياة وجودة الصحة النفسية لدي هؤلاء المراهقين مقارنة بالذكاء الانفعالي بمعني أن المعني الشخصي يسهم بوزن نسبي أكثر من الذكاء الانفعالي في رضا المراهقين عن حياتهم وفي جودة حياتهم النفسية بصفة عامة. وتكونت عينة الدراسة من 155 تلميذاً من المدارس الكاثوليكية العليا 71 منهم من الصف الثامن و84 تلميذاً من الصف الثاني عشر. وافترضت الدراسة أيضاً أن تلاميذ الصف الثاني عشر سيحرزون درجات مرتفعة علي مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس المعني الشخصي. وطبق علي عينة الدراسة حزمة من الاستبيانات: بروفيل المعني الشخصي إعداد ونج 1998 ، استبيان الذكاء الانفعالي إعداد سكتي وآخرون 1998 ، مقياس الرضا عن الحياة إعداد دينير وآخرون 1985، ومقياس مؤشرات جودة الحياة النفسية إعداد دينير وآخرون 1998. وقد خلصت الدراسة إلي نتائج أيدت الفروض الرئيسية لها واختتمت الدراسة بمناقشة دلالات نتائجها بالنسبة لمجال الإرشاد النفسي والتعليم بصفة عامة.

أولاً مقدمة:

تزايد اهتمام علماء النفس مع بداية القرن الحادي والعشرين بدراسة النمو النفسي في مرحلة المراهقة. وينظر إلي المراهقين بصورة عامة بوصفهم مجموعة من الناس الباحثين عن أنفسهم ليصلوا إلي شكل ما من الهوية والمعني لحياتهم. فهم الباحثون عن الهوية والمعني علي نحو ما يري إريك أريكسون (Erickson, 1968). وينظر إليهم أيضاً باعتبارهم مجموعة فريدة من البشر لديهم مدى واسع من الصعوبات والمشكلات التي تعترض طريق انتقالهم إلي مرحلة الرشد. وتعد انفعالات ومشاعر المراهقين من أهم أبعاد النمو النفسي ومع ذلك عادة ما يتم تجاهله سواء داخل المدارس أو في المجتمع بصفة عامة إضافة إلي أن هذا البعد لم يحظى بعد بالاهتمام الكافي من قبل الباحثين المتخصصين في دراسة النمو النفسي والصحة النفسية. فلو نظرنا إلي ما يتعرض له المراهقون في المدارس علي سبيل المثال لوجدنا أنه غالباً ما يتم تقييمهم من زوايا وأبعاد مختلفة لكنها ترتبط بصورة مباشرة بأدائهم الدراسي والدرجات التحصيلية وقد يتم قياس كيف يمثلون، يعزفون، يرسمون، يغنون..... الخ. ومع ذلك هناك بعد أصيل في شخصية المراهق وفي شخصيتنا بصفة عامة غالباً ما لا يتم تقييمه هو ما يعرف بمصطلح **الذكاء الانفعالي**. ويعرف ماير وسالوفي 1993 الذكاء الانفعالي بأنه " **نمط من الذكاء الاجتماعي يتضمن قدرة المرء علي معرفة ورقابة انفعالاته ومشاعره الشخصية وانفعالات ومشاعر الآخرين، القدرة علي التمييز بين هذه الانفعالات والمشاعر سواء كانت خاصة بالذات أو خاصة بالآخرين، والقدرة علي استخدام المعلومات الخاصة بها لتوجيه تفكيره وتصرفاته**" (Mayer&Salovey, 1993, P.433). ويعتبر الذكاء الانفعالي كما يري الكثير من العلماء وإمامهم دانيال جولمان بطبيعة الحال عاملاً ضرورياً وأساسياً للنجاح في الحياة (Goleman, 1995). ولا شك أن تعليم المراهقين كيفية إدارة انفعالاتهم ومشاعرهم وكيفية التعامل مع الآخرين بل والتعامل مع تصرفاتهم الشخصية مطلباً ملحاً إذا ما أريد مساعدتهم في التجاوز السوي للكثير من المعوقات والصراعات اليومية التي تواجههم.

والأكثر من ذلك أنه لكي تساعد المراهقين علي الانتقال السوي إلي مرحلة الرشد يتعين علينا فهم/تفهم انفعالاتهم ومشاعرهم وتوجيه نموهم الانفعالي بصورة صحيحة تمكنهم من إدارة هذه الانفعالات والمشاعر بصورة إيجابية سوية وتصل بهم بالتالي إلي ما يعرف بجودة الحياة النفسية الشخصية. كما أن المعنى الشخصي عاملاً محورياً مهماً بالنسبة لجودة الحياة النفسية الشخصية للمراهقين.

ويعرف بيكر وبيكوك وونج 1987 المعنى الشخصي بأنه " أن يكون لوجود المرء معنى ونظام وتكامل وأهداف معينة في الحياة يناضل من أجل تحقيقها أو إنجازها" (Reker,Peakcock&Wong,1987,P.44). فإذا ربطنا سؤال المعنى بحياة المراهق ربما سنصل إلي إدراك أن نقص المعنى الشخصي بالنسبة للكثير من المراهقين عامل رئيسي يسهم بوزن نسبي دال في الصراعات والاضطرابات الانفعالية التي يواجهونها يوماً بعد يوم. فلا يكف المراهقون عن إثارة الكثير من التساؤلات تتعلق بمستقبلهم وما الذي سيأتي تالياً ويأتي التساؤل المتعلق بالمعنى الشخصي علي رأس قائمة هذه التساؤلات مثل: من أنا؟ إلي أين تسير بي الحياة؟ ويلعب المعنى الشخصي دوراً مهماً في مرحلة أزمة الهوية التي يواجهها المراهقون فمن خلال وجود إحساس قوي بالمعنى الشخصي يمكن تقرير ما إذا كان المراهقين سيستطيع اجتياز أزمة الهوية بنجاح والتحرك السوي نحو مرحلة الرشد أم لا (Hacker,1994).

والذكاء الانفعالي والمعنى الشخصي يعتبران من أهم العوامل التي تمكن المراهق من تجاوز الكثير من الصراعات والاضطرابات الانفعالية المتعلقة بالثورة الانفعالية وبالتقلبات الانفعالية الحادة التي تميز مرحلة المراهقة ومن هنا تأتي أهمية الذكاء الانفعالي والمعنى الشخصي بالنسبة للمراهقين لكون المراهقة فترة نمو يناضل فيها المراهقون للإيجاد هويتهم الشخصية في مسار تحركهم للاستقلال عن الوالدين. ويواجه المراهقون أيضاً تحدياً صعباً في واقع الأمر يتمثل في ضرورة إيجاد معنى للذات لأول مرة في حياتهم نتيجة لسيطرة سؤال رئيسي ماذا يقصد بكلمة إنسان؟.

ويمكن في ضوء ما تقدم أن نقول أن الكثير من صور الخلل أو الانحرافات السلوكية مثل العدوان المدرسي، التعاطي والإدمان، سلوكيات المضايقة والإزعاج، وغير ذلك من صور السلوك التخريبي ترتبط بالقصور في الذكاء الانفعالي وبالقصور في الكفاءة الأخلاقية لدي بعض المراهقين.

ونتيجة لذلك اتجهت كثير من المدارس إلي تطوير برامج لتنمية الذكاء الانفعالي ولتحسين النمو الأخلاقي للتغلب علي مختلف أشكال السلوك التخريبي التي تصدر عن بعض المراهقين. ويمكن أن ترتبط هذه الأشكال أيضاً - أشكال السلوك التخريبي - بالمعنى الشخصي. فالكثير من المراهقين يرتكبون مختلف أشكال السلوك التخريبي كنتيجة للملل والسأم والفراغ الوجودي.

ويشير فابري 1968 إلي أن الملل والسأم والفراغ الوجودي نتيجة طبيعية للحياة التي تفتقد إلي المعنى وللحياة التي تخلو من التحديات التي تحرك إرادة الإنسان للتعامل معها في إطار معنى وهدف شخصي يسعى الإنسان إلي تحقيقه (Fabry,1968).

لذا من المهم أن نحاول ونساعد المراهقين علي اكتشاف كل من المعنى والهوية الذاتية للتغلب علي أشكال السلوك التخريبي والعدواني ولمساعدتهم علي الإحساس بحس الحال وجودة الحياة النفسية الشخصية بصفة عامة. ويتطابق أو يتسق النمو الأخلاقي لدي المراهقين مع مجالات الذكاء الانفعالي والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية الشخصية.

وإذا ما أخذنا في الاعتبار الدلالات السابقة المتعلقة بأشكال السلوك التخريبي أو العدواني التي تصدر عن المراهقين من المهم مساعدتهم في اكتساب وتأسيس الكفاءة الخلقية والقيم الأخلاقية التي تعد بمثابة خط الدفاع الأول ضد هذه السلوكيات.

ولما كانت المدارس هي البيئة الأساسية التي ترتكب فيها مثل هذه السلوكيات - أشكال السلوك التخريبي أو التدميري التي تصدر عن المراهقين - يجب أن تكون المدارس أيضاً البيئة الأساسية التي ترعي النمو الأخلاقي للمراهقين.

وقد أكد هافن 1993 علي أهمية تنمية النمو الخلفي للطلاب في المدارس وذلك لأن تنمية نظام قيمي لدي الطلاب يمارس تأثيرات إيجابية بالغة علي تكوين إحساس الفرد بمعني الحياة وبالتالي نظم معني شخصي إيجابي للحياة (Hafen,1993). وبناء عليه فإن تشجيع أنشطة وخبرات التعلم التي تستهدف تحسين النمو الانفعالي، الخلفي، والمعني الشخصي للمراهقين يمارس تأثيرات إيجابية في رحلة جودة الصحة النفسية الإيجابية لهم. وعليه من الضروري أن نلقي نظرة قريبة علي الذكاء الانفعالي، المعني الشخصي، وجودة الصحة النفسية لدي المراهقين.

وتهدف الدراسة الحالية إذن إلي الكشف عن طبيعة وأبعاد العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمعني الشخصي من جهة والرضا عن الحياة وجودة الصحة النفسية لدي المراهقين من جهة أخرى خاصة مع بداية مرحلة المراهقة ومع نهاية هذه المرحلة.

وقد أضيف عامل الرضا عن الحياة مع جودة الصحة النفسية الإيجابية لأن عامل الرضا عن الحياة يزودنا بمقياس عام عن جودة الحياة النفسية بصفة عامة. لذا تركز هذه الدراسة علي جودة الصحة النفسية.

ثانياً مراجعة أدبيات المجال.

بالنظر إلي مرحلة المراهقة كأحد مراحل النمو النفسي نجد الكثير من النظريات التي تصدت لتناول كافة قضايا أو أبعاد النمو النفسي ورصد التغييرات الارتقائية التي تحدث خلالها. علي سبيل المثال يصف فرويد مرحلة المراهقة بأنها مرحلة " العاصفة والضغط " نتيجة سعي المراهق إلي إيجاد التركيز المناسب للمشاعر الجنسية التي تشكلت أثناء مراحل النمو السابقة (Freud,1953).

وقد وجهت انتقادات حادة لتصورات فرويد فيما يتعلق بطبيعة النمو النفسي خلال مرحلة المراهقة واعتبرت المراهقة مرحلة نمو نفسي عادية تتكون من مجموعة متتابعة من الفترات النمائية. فنجد من النظريات المجسدة لهذا المعني نظرية إريكسون في النمو النفسي الاجتماعي، نظريات بياجيه في النمو المعرفي، ونظرية ماريكا أو مارتشا في مراحل نمو الهوية (de,Avila,1995).

وعلي الرغم من أن لكل من هذه النظريات المشار إليها إسهاماتها المتميزة في فهم/تفهم النمو النفسي في مرحلة المراهقة إلا أنها لا تقدم لنا في واقع الأمر الصورة الكاملة.

ومن وجهة نظري الشخصية فإن الرؤية أو المنظور الوجودي أو الخبري للمراهقة يمكن أن يساعدنا في توسيع ملامح صورة النمو النفسي في هذه المرحلة الحساسة من مراحل النمو النفسي.

وعليه تتبنى هذه الدراسة المدخل أو المنظور الوجودي كأحد أهم مداخل دراسة النمو النفسي بكافة أبعاده خاصة الأبعاد المتعلقة بالنمو الانفعالي، الاجتماعي، المعرفي، والأخلاقي. ويعدم مثل هذا التوجه ما يراه هاكير 1994 من أن المراهقة ليست مرحلة من مراحل النمو النفسي في سياق مراحل متسلسلة أو متتابعة للنمو فقط بل جزء من الحياة تتشابه مع مرحلة الطفولة ومع مرحلة الرشد في نفس الوقت. وينظر إلي المراهق بصورة كلية بوصفه وجود إنساني لا يعيش هنا والآن فقط يرتبط بماضيه في مرحلة الطفولة ويتطلع بشغف إلي المستقبل إلي مرحلة الرشد (Hacker,1994,P.302).

والمراهق اندفاع إلي الأمام دائماً اندفاع إلي وتوق إلي مرحلة الرشد حيث يلعب عامل معني الحياة دوراً مهماً فيها ويبدأ هذا العامل في ممارسة دوره وتأثيراته في المراهقة المتأخرة.

ونأمل أن نتوصل من الدراسة الحالية إلي فهم/تفهم أفضل لحدود وأبعاد وطبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمعني الشخصي؛ والرضا عن الحياة وجودة الصحة النفسية لدي مجتمع المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة ومرحلة المراهقة المتأخرة.

وستستخدم هذه الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي والمعني الشخصي كمقاييس مستقلة (عوامل مستقلة) وجودة الصحة النفسية والرضا عن الحياة كمقاييس تابعة (عوامل تابعة).¹ إضافة إلي استخدام عوامل مستقلة أخرى

لتوسيع الصورة وللتوصل إلي فهم أفضل للعلاقة بين هذه الأبعاد لدي المراهقين ومن هذه العوامل الدرجات، الجنس، والمكانة الاقتصادية الاجتماعية.

وتأتي أهمية هذه الدراسة من أن التوصل إلي فهم/تفهم أفضل للذكاء الانفعالي، والمعني الشخصي، وجودة الحياة النفسية لدي المراهقين ربما يكون له تطبيقات إرشادية وتربوية تساعد المراهقين علي النمو المتكامل فيما يتعلق بالبدن، العقل، والروح في رحلتهم إلي مرحلة الرشد.

(1) النمو النفسي الاجتماعي في مرحلة المراهقة.

المراهقة مرحلة من مراحل النمو النفسي مليئة بالكثير من الصعوبات والتحديات خاصة للمراهقين في عالم اليوم. وقد أشار علماء النمو النفسي منذ وقت كبير مثل إريكسون إلي أن مرحلة المراهقة هي مرحلة تكوين الهوية في مقابل غموض الدور. إذ يتعين علي المراهقين تحري من يكونون، والتوفيق بين فهمهم لذاتهم والقواعد الاجتماعية في هوية ذاتية متماسكة (Berger & Thompson, 1995).

وأثناء اندماجهم في هذه العملية عليهم أن يحاولوا ويستمر في الارتباط بالأشياء ذات القيمة من الماضي، والتحرك النشط نحو تقبل قيم ومعايير الجماعة. ومن خلال عملية السعي النشط المتواصل في مسار البحث عن الذات تأتي أهمية أن تكون هوية المراهق ثابتة، متسقة، وناضجة.

فتكوين مثل هذه الهوية بالمواصفات المشار إليها الركيزة الفعلية لتحرك المراهق الأمن والسوي نحو مرحلة الرشد وتساعده في نفس الوقت علي الاستفادة من الخبرات الماضية لتحديد هويته المستقبلية وللإجابة علي سؤال من هو في الوقت الحالي؟ ومن يريد أن يكون في المستقبل؟ وبالتالي تحديد قيمه الشخصية وأهدافه التي يسعى إلي تحقيقها في الحياة بصفة عامة (Erikson, 1975).

ويحاول المراهقون اكتشاف من يكونون وهي مرحلة النمو النفسي التي غالبًا ما ينشأ فيها الصدام أو الصدع بين المراهقين وأبائهم. إذ يدعي المراهقون في هذه اللحظة الحرجة أنهم يعرفون كل شيء وأن آبائهم لا يعرفون أي شيء، ويحاول المراهقون بكل طاقاتهم التحرك نحو اكتشاف وتحديد ذاتهم لهوية متميزة أو منفصلة عن آبائهم كأشخاص متميزون ولهم استقلالهم الشخصي. ويسعى المراهقون بكامل طاقاتهم أيضًا نحو تأسيس أهدافهم وقيمهم الشخصية وفي نفس الوقت التخلي عن الأهداف والقيم التي يؤسسها لهم آبائهم أو المجتمع بهدف التوصل إلي تحقيق الهوية (Erikson, 1968). وانطلاقًا من نظرية إريكسون حدد مارشيا 1980 وغيره من العلماء أربعة مراتب لهوية المراهقين: الهوية المنجزة أو المتحققة identity achieved ، الهوية المؤجلة أو المرجأة moratorium ، الهوية غير المنجزة أو غير المتحققة أو الممنوعة والتي تحول عوامل كثيرة دون تحقيقها (الهوية المغلقة أو الممنوعة) foreclosure، الهوية الغامضة أو غموض الهوية identity confusion. (Marcia, 1980). وتمتاز مراتب الهوية بوجود أو غياب فترة الاستكشاف الحرجة (الأزمة) مع اندماج المراهق الشخصي في مجالين أساسيين هما النمو المهني والإيديولوجيا الشخصية وهي نسق المعتقدات والقيم التي يتبناها (Atwater, 1992, p.236).

والمراهقون الذين يصنفون تحت ما يعرف بالهوية المنجزة أو المتحققة يواجهون أزمة الهوية ويحلون الكثير من القضايا المتضمنة فيها. فهم يحددون أهدافًا مهنية ولديهم إحساسًا إيجابيًا بقيمتهم ومعتقداتهم الشخصية. وهم في نفس الوقت أكثر مرونة وأكثر قابلية لتغيير أهداف حياتهم بناء علي خبراتهم الشخصية المختلفة التي يتعرضون لها (Atwater, 1992, p.236).

(2) جودة الحياة النفسية Psychological Well-being.

يعد مصطلح جودة الحياة النفسية من المعقدة نسبيًا إذ يسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات. ويواجه المراهقون الكثير من التحديات والمصاعب التي ربما تؤثر بصورة دالة علي جودة حياتهم النفسية بل وعلي إحساسهم الشخصي بنوعية وطبيعة حياتهم النفسية من حيث الرضا/عدم الرضا وغير ذلك من المؤشرات المتعلقة بالصحة النفسية بصفة عامة.

وفيما يتعلق بالمرهقين بصفة خاصة تنتسح نطاق هذه التحديات والمصاعب لدرجة ربما يجد المراهق نفسه فيها محاصرًا بالكثير من الأسئلة المصيرية إن جاز التعبير منها علي سبيل المثال كيف يقرر القيم والمثل التي يجدر أن تنتظم حياته في سياقها؟ كيف يقرر المهنة التي يود العمل بها في المستقبل؟ ما صورة الحياة Life Image التي يود أن يحيها؟

ولهذه الأسئلة في واقع الأمر علاقة مباشرة بنوعية أو جودة الحياة النفسية للمراهقين بصفة عامة في تحركهم نحو مرحلة الرشد. وبالنظر إلي مصطلح جودة الحياة النفسية يجدر بنا أولاً أن نؤسس تعريفاً إجرائياً نحدد بمقتضاه ما نقصده بالضبط بهذا المصطلح بالنسبة للمراهقين بصفة عامة والمرهقين بصفة خاصة. ويوجد في الواقع الأمر الكثير من الدراسات التي تصدت لهذه القضية إلا أن معظمها طرح تعاريف واسعة عامة بل ومبهمه في بعض الأحيان لهذا المصطلح في إطار تعريف الصحة النفسية بصفة عامة وتنتظم هذه التعاريف في سياق الاعتقاد بأن مصطلح الصحة النفسية نفسه ينتظم عاملين أساسيين: الضييق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية.

ويشير ماسي وآخرون 1998ب ، وولكنسون ووالفورد 1998 إلي هذا المعني بوضوح وهم بصدد طرح تعريف للصحة النفسية لدي المرهقين بصفة خاصة إذ نجد أن ولكنسون ووالفورد 1998 يشيران إلي أن عامل الضييق أو الكدر الانفعالي (يقصد هنا الخلو من الضيق أو الكدر الانفعالي بطبيعة الحال) كأحد أهم عوامل الصحة النفسية يمكن تعريفه إجرائياً من خلال قياس القلق والوجدان السلبي أو الحالة الوجدانية السلبية بمضامينها ومؤشراتهما ومحدداتها المتباينة، في حين يمكن تعريف جودة الحياة النفسية بوصفه العامل الثاني المكون للصحة النفسية إجرائياً من خلال رصد وتقييم المؤشرات الدالة علي الرضا عن الحياة؛ السعادة الشخصية؛ والوجدان الموجب أو الحالة الوجدانية الإيجابية. بمعني آخر يمكن اعتبار عامل الضيق أو الكدر الانفعالي ممثلاً للصحة النفسية السلبية بينما تمثل جودة الحياة النفسية المكون الإيجابي منها (Wilkinson Walford, 1998).

بينما صاغ ماسي وآخرون 1998ب مقياساً للصحة النفسية ضمناه العاملين المشار إليهما (الضييق أو الكدر الانفعالي، وجودة الحياة النفسية) وحددوا فيها المكونات الأساسية لكل عامل ففيما يتعلق بالضييق أو الكدر الانفعالي فيمكن تعريفه إجرائياً من خلال قياس: احتقار الذات؛ النرق وسرعة الغضب والتوتر العام؛ القلق؛ الاكتئاب، والانعزال الاجتماعي. في حين يمكن تعريف جودة الحياة النفسية إجرائياً من خلال قياس ضبط الذات والأحداث، السعادة، الاندماج الاجتماعي، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، المرغوبية الاجتماعية والميل إلي تفضيل إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Masseetal., 1998b).

ويعد الإطار النظري الذي طرحته رايف 1989 والتي توسع فيه من نطاق جودة الحياة النفسية لتستوعب أبعاداً أكثر من الأبعاد التي ضمنها ماسي وآخرون في المقياس الذي صاغوه بعنوان مقياس مؤشرات أو تجليات جودة الحياة النفسية the Well- Being Manifestation Measure Scale من أكثر الأطر النظرية توصيفاً لمفهوم جودة الحياة النفسية كتكوين نظري.

وتقترح رايف 1989 أن جودة الحياة النفسية ربما تتضمن الأبعاد التالية (Ryff, 1989): تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة علي البيئة، الغرض من الحياة، والتطور الشخصي.

وتعرف هذه الأبعاد علي النحو التالي:

(1) تقبل الذات.

ويشير إلي القدرة علي تحقيق الذات إلي أقصى مدي تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات ونحو الماضي.

(2) العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وتشمل القدرة علي إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة علي الثقة والتواد، القدرة علي التوحد مع الآخرين، القدرة علي الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين.

(3) الاستقلالية

القدرة علي تقرير مصير الذات، الاعتماد علي الذات، والقدرة علي ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

(4) السيطرة على البيئة أو الكفاءة البيئية.

القدرة علي اختيار وتخيل البيئات المناسبة لمن هم مثله، إضافة إلي المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.

(5) الغرض من الحياة

أن يكون للمرء هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار وتتحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.

(6) التطور الشخصي.

يشير التطور الشخصي إلي قدرة المرء علي تنمية قدراته وإمكانياته الشخصية لإثراء حياته الشخصية. ويمكن النظر إلي كل هذه المكونات بوصفها عوامل أساسية في تعريف وتحديد جودة الحياة النفسية. كما يمكن القول أن المراهقين ذوو المستوى المرتفع من جودة الحياة الشخصية قادرون علي الالتصاق والتمسك بالخصائص أو الموصفات الإيجابية لأبائهم ورفضهم للخصائص والصفات السلبية بصورة مقبولة. ومثل هذه النوعية من المراهقين يقفون علي أرض صلبة ينطلقون منها لخلق حياة رشدة قوية راقية معتمدين علي أنفسهم.

ثالثاً مراتب الهوية والمراهقون:

ترتبط جودة الحياة الشخصية بالإضافة إلي الارتباط بالذكاء الانفعالي، بمكون سيكولوجي آخر هو " الهوية الشخصية ". وفيما يتعلق بمراتب أو رتب الهوية التي يمكن أن يتوزع عليها المراهقون بناء علي اجتيازهم أو إخفاقهم في اجتياز أزمة الهوية التي تعتبر الأزمة النمائية الأساسية لمرحلة المراهقة علي مراتب التالية:

(1) رتبة الهوية المرجأ أو المؤجلة The identity moratorium status :

فالمراهقون الذي يصنفون تحت ما يعرف بمرتبته أو رتبة الهوية المرجأة أو المؤجلة يخبرون بشكل عام تأخرًا أو نقصًا في استكشاف هويتهم وتحديداتها، وبالتالي لا يحققون - وقد لا يحققون - إلى القليل من الالتزام أو التعهدات بالأهداف المهنية أو القيم الشخصية" (Atwater,1992,p.236). كما يوجد لديهم مستويات مرتفعة من القلق الناتج عن أزماتهم النمائية غير المحلولة، وغالبًا يغيرون بصورة متواترة من أفكارهم وتصوراتهم فيما يتعلق بالمسار الذي يفترض عليهم أو يتخونه في الحياة. ومعلوم أن مرحلة المراهقة مرحلة الاستكشاف والتجريب والتمرد والثورة وتتجلى أوضوح مؤشرات هذا الاستكشاف والتجريب في مجال ما يعرف بالاندفاع باتجاه تكوين هويتهم الشخصية أي تحديد من يكونون؟، إلى أين يتوجهون؟، وماذا يريدون؟.

(2) رتبة الهوية غير المنجزة أو غير المتحققة The identity foreclosure status:

في حين يتجنب المراهقون ذوي مرتبة أو رتبة الهوية غير المنجزة أو غير المتحققة أي مجهود لاستكشاف الهوية، وعادة من تكون اختياراتهم الشخصية غير ناضجة ويخضعون في تحديد مصيرهم وقراراتهم الشخصية المتعلقة بالدراسة والعمل إلى آراء واختيارات آبائهم (Atwater,1992.p.237). وبالتالي يوجد نزعة أو ميل لدى مثل هذه النوعية من المراهقين لعمل كل شئ ممكن لإرضاء أو إسعاد الوالدين، وتجدهم دائمًا في حالة من التبعية والطاعة التامة والالتزام المطلق بأوامر وتعليمات آبائهم مهما كانت. وعلى الرغم من أنهم يبذلون واثقون تمامًا في العالم الخارجي، إلا أنهم يعانون على مستوى تكوينهم النفسي الداخلي من قلق عضال وغيظ وكدر انفعالي عميق بسبب قناعتهم على مستوى اللاشعور بأنهم يعيشون حياة الآخرين وليس حياتهم الشخصية. إضافة إلى أنه على الرغم من أن حياة مثل هذه النوعية من المراهقين ربما تسير بشكل جيد، إلا أن التوافق أو الاتساق التام مع مثل وقيم الآباء ربما يوقف نموهم أو تقدمهم الشخصي نحو تكوين شخصيتهم بشكل ناضج وبالتالي من المحتمل أن يكون هؤلاء المراهقون راشدون غير مستقلين وغير ناضجين نفسيًا.

(3) رتبة الهوية الغامضة : The identity confusion status

وأخيراً، عادة ما يتجنب المراهقون الذين يصنفون تحت فئة رتبة الهوية الغامضة أزمة الهوية في مرحلة المراهقة" (Atwater,1992,p.238). كما يعاني هؤلاء المراهقون من الكثير من الصراعات عبر مسار حياتهم نتيجة تأجيلهم البت في مصيرهم واختياراتهم في الحياة وميلهم إلى العيش هنا والآن دون تفكير في المستقبل. والأخطر من ذلك أن مثل هذه النوعية من المراهقين أي المراهقون ذوو الهوية الغامضة غالباً من يندمجون بشدة في التفاعلات الاجتماعية سواء كانت تعاطي المخدرات وشرب الكحول وممارسة الجنس أثناء مسعاها للدخول إلى مرحلة الرشد.

وبغض النظر عن رتبة أو مكانة الهوية فإن مسار تحديد هوية المراهق يدور حول الإجابة عن سؤال رئيسي مفاده : " من أنا؟" وتمثل الإجابة عنه مهمة نفسية بالغة التأثير والخطورة في التكوين النفسي العام للمراهق وفي جودة حياته النفسية في مرحلة الرشد.

رابعاً جودة الحياة النفسية Psychological Well Being

يعد مصطلح جودة الحياة النفسية من المعقدة نسبياً إذ يسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات. ويواجه المراهقون الكثير من التحديات والمصاعب التي ربما تؤثر بصورة دالة علي جودة حياتهم النفسية بل وعلي إحساسهم الشخصي بنوعية وطبيعة حياتهم النفسية من حيث الرضا/عدم الرضا وغير ذلك من المؤشرات المتعلقة بالصحة النفسية بصفة عامة.

وفيما يتعلق بالمراهقين بصفة خاصة تتسع نطاق هذه التحديات والمصاعب لدرجة ربما يجد المراهق نفسه فيها محاصراً بالكثير من الأسئلة المصيرية إن جاز التعبير منها علي سبيل المثال كيف يقرر القيم والمثل التي يجدر أن تنتظم حياته في سياقها؟ كيف يقرر المهنة التي يود العمل بها في المستقبل؟ ما صورة الحياة Life Image التي يود أن يحيهاها؟

ولهذه الأسئلة في واقع الأمر علاقة مباشرة بنوعية أو جودة الحياة النفسية للمراهقين بصفة عامة في تحركهم نحو مرحلة الرشد.وبالنظر إلي مصطلح جودة الحياة النفسية يجدر بنا أولاً أن نؤسس تعريفاً إجرائياً نحدد بمقتضاه ما نقصده بالضبط بهذا المصطلح بالنسبة للمراهقين بصفة عامة والمراهقين بصفة خاصة.

ويوجد في الواقع الأمر الكثير من الدراسات التي تصدت لهذه القضية إلا أن معظمها طرح تعاريف واسعة عامة بل ومبهمه في بعض الأحيان لهذا المصطلح في إطار تعريف الصحة النفسية بصفة عامة وتتنظم هذه التعاريف في سياق الاعتقاد بأن مصطلح الصحة النفسية نفسه ينتظم عاملين أساسيين: الضيق أو الكدر النفسي، وجودة الحياة النفسية. ويشير ماسي وآخرون 1998ب ، وولكنسون ووالفورد 1998 إلي هذا المعني بوضوح وهم بصدد طرح تعريف للصحة النفسية لدي المراهقين بصفة خاصة إذ نجد أن ولكنسون ووالفورد 1998 يشيران إلي أن عامل الضيق أو الكدر الانفعالي (يقصد هنا الخلو من الضيق أو الكدر الانفعالي بطبيعة الحال) كأحد أهم عوامل الصحة النفسية يمكن تعريفه إجرائياً من خلال قياس القلق والوجدان السلبي أو الحالة الوجدانية السلبية بمضامينها ومؤشراتها ومحدداتها المتباينة.

في حين يمكن تعريف جودة الحياة النفسية بوصفه العامل الثاني المكون للصحة النفسية إجرائياً من خلال رصد وتقييم المؤشرات الدالة علي الرضا عن الحياة؛ السعادة الشخصية؛ والوجدان الموجب أو الحالة الوجدانية الإيجابية. بمعني آخر يمكن اعتبار عامل الضيق أو الكدر الانفعالي ممثلاً للصحة النفسية السلبية بينما تمثل جودة الحياة النفسية المكون الإيجابي منها(WilkinsonWalford,1998).

بينما صاغ ماسي وآخرون 1998ب مقياساً للصحة النفسية ضمناه العاملين المشار إليهما (الضيق أو الكدر الانفعالي، وجودة الحياة النفسية) وحددوا فيها المكونات الأساسية لكل عامل ففيما يتعلق بالضيق أو الكدر الانفعالي فيمكن تعريفه إجرائياً من خلال قياس: احتقار الذات، النزق وسرعة الغضب والتوتر العام، القلق، الاكتئاب، والانزعاج الاجتماعي. في حين يمكن تعريف جودة الحياة النفسية إجرائياً من خلال قياس ضبط الذات والأحداث،

السعادة، الاندماج الاجتماعي، تقدير الذات، الاتزان الانفعالي، المرغوبة الاجتماعية والميل إلى تفضيل إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين (Masseetal.,1998b).
وتقترح رايف 1989 أن جودة الحياة النفسية ربما تتضمن الأبعاد التالية (Ryff,1989): تقبل الذات، العلاقات الاجتماعية الإيجابية مع الآخرين، الاستقلالية، السيطرة على البيئة، الغرض من الحياة؛ والتطور الشخصي.

وتعرف هذه الأبعاد على النحو التالي:

1. تقبل الذات.

ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات إلى أقصى مدى تسمح به القدرات والإمكانات، النضج الشخصي، والاتجاه الإيجابي نحو الذات ونحو الماضي.

2. العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

وتشمل القدرة على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين قائمة على الثقة والتواد، القدرة على التوحد مع الآخرين، القدرة على الأخذ والعطاء والتعلم من الآخرين.

3. الاستقلالية.

القدرة على تقرير مصير الذات، الاعتماد على الذات، والقدرة على ضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

4. السيطرة على البيئة أو الكفاءة البيئية.

القدرة على اختيار وتخييل البيئات المناسبة لمن هم مثله، إضافة إلى المرونة الشخصية أثناء التواجد في مختلف السياقات البيئية.

5. الغرض من الحياة.

أن يكون للمرء هدف في الحياة ورؤية توجه تصرفاته وأفعاله نحو تحقيق هذا الهدف مع المثابرة والإصرار وتنحية كل المنغصات التي قد تحول دون تحقيق ذلك الهدف.

6. التطور الشخصي.

يشير التطور الشخصي إلى قدرة المرء على تنمية قدراته وإمكاناته الشخصية لإثراء حياته الشخصية. ويمكن النظر إلى كل هذه المكونات بوصفها عوامل أساسية في تعريف وتحديد جودة الحياة النفسية. كما يمكن القول أن المراهقين ذوو المستوى المرتفع من جودة الحياة الشخصية قادرون على الالتصاق والتمسك بالخصائص أو الموصفات الإيجابية لأبائهم ورفضهم للخصائص والصفات السلبية بصورة مقبولة. ومثل هذه النوعية من المراهقين يقفون على أرض صلبة ينطلقون منها لخلق حياة رشح قوية راقية معتمدين على أنفسهم. الذين يخبرون أي نقص أو قصور في هذه المجالات تتخفف بصورة دالة جودة حياتهم النفسية الشخصية. بالإضافة إلى تعريف جودة الحياة النفسية، من المهم الكشف عن أو تحديد العوامل أو المؤثرات التي تسهم في إحساس المراهق بجودة الحياة النفسية. ونعلم في هذا السياق أن المكونات الأساسية لجودة الوجود البشري وجودة الحياة النفسية منها على وجه الخصوص، متنوعة بصورة كبيرة.

إذ تفيد نتائج الكثير من الدراسات أو نوعية العلاقات الاجتماعية المتبادلة داخل الأسرة، خاصة العلاقات بين الآباء والمراهقين عاملاً رئيسياً في تحديد مستوى جودة الحياة النفسية لهؤلاء المراهقين (Shek, 1997; Sastre&Ferriere,2000; vanWel,Linssen&Ruud,2000).

فقد خلصت نتائج دراسة شيك (1997) على وجه التحديد إلى أن تقدير الأداء الوظيفي الأسري المحدد الرئيسي لجودة الحياة النفسية وللتحصيل الدراسي ولسلوك حل المشكلة لدى المراهقين. ويعلن شيك أن نتائج دراسته تفيد بوجود "ارتباطات دالة بين الأداء الأسري الوظيفي والتوافق النفسي والاجتماعي، وخاصة الصحة النفسية الإيجابية" (Shek,1997,p.467). ومن العوامل الأخرى التي قد تزيد أو تقلل من مستوى جودة الحياة النفسية للمراهقين مدى التعرض للضغوط النفسية (Siddique&D'Arcy,1984)، وكل من الشهرة والعلاقات الودية المتبادلة مع الأقران (Townsend,McCracken&Wilton,1988).

فقد خلصت نتائج دراسة سيدكي وديآكري (1984) أن الضغوط التي يتعرض لها المراهقين في الأسرة، والمدرسة، ومواقف التفاعل مع الأقران ترتبط بمدى جودة الحياة النفسية أو الصحة النفسية العامة لهم، أكثر من ذلك فقد خلصت كذلك إلى أن الضغوط في سياق الحياة الأسرية لها تأثير رئيسي على جودة الحياة النفسية والصحة النفسية العامة للمراهقين (Siddique&D'Arcy,1984).

كما كشفت نتائج دراسة ميتشاننيك وهانسيل (1987) عن وجود ارتباطات بين كل من تقديرات الصحة البدنية والمستويات المرتفعة من جودة الحياة النفسية (Mechanic&Hansell,1987). وأخيراً، وجد تونسيند وآخرون (1988) أن شهرة المراهقين داخل جماعة أقرانه وحب أصدقائه له من المحددات الرئيسية أيضاً لجودة حياته النفسية وصحته النفسية العامة.

وتجدر الإشارة إلى أن جودة الحياة النفسية مكوناً معقداً نسبياً، ويبدو أنه يتأثر بصورة كبيرة بالكثير من العوامل والمؤثرات التي قد يصعب حصرها بصورة تامة (Townsend,etal.,1988). ونتيجة للتكوين متعدد العوامل لجودة الحياة النفسية، ربما تسهم الكثير من أبعاد أو مواقف وخبرات الحياة التي يواجهها أو يتعامل معها المراهقون في إحساسهم بجودة الحياة النفسية. وبالتالي يمكن القول أن تأسيس فهم لما يشكل أو يكون جودة الصحة النفسية والعوامل التي تسهم في تنمية أو تحسين جودة الحياة النفسية لدى البشر بصفة عامة مطلباً رئيسياً للتعامل مع وفهم جودة الحياة النفسية للمراهق.

وقد أجرى دياكري وسيدكي (1984) مسحاً مكثفاً لفحص مختلف جوانب أو أبعاد ومكونات الضيق والكدور النفسي أو الصحة النفسية أو جودة الحياة النفسية للمراهقين في كندا. وعلى الرغم من أن هذه الدراسة أجريت منذ أكثر من 16 سنة، إلا أنها تظل مع ذلك مصدراً رئيسياً للمعلومات الخاصة بجودة الحياة النفسية للمراهقين إلى اليوم. ومن النتائج الرئيسية لهذه الدراسة أن 34% من المراهقين بالعينة لم يثبت أنهم يعانون من أي عرض من أعراض الضيق الانفعالي، في حين ظهر أن 14% منهم يعانون من عرض واحد فقط من أعراض، و 11% منهم يظهرون من ثلاث إلى أربعة أعراض من أعراض الضيق الانفعالي، و 11% يظهرون أكثر من ثلاث عشر عرضاً من أعراض الضيق الانفعالي أو الضغط النفسي، فإذا ما وضعنا في الاعتبار بناء على نتائج هذه الدراسة جودة الحياة النفسية للمراهقين لوجدنا أن العوامل التالية لها تأثيرات إيجابية على جودة الحياة النفسية لهم وهي بالترتيب: نوعية وطبيعة العلاقات الأسرية، التقييم الإيجابي لبينة المدرسة، العلاقات الإيجابية مع جماعات الأقران، ومركز الضبط الداخلي الوجهة (D'Arcy&Siddique,1984).

وفي دراسة مسحية أخرى أكثر حداثة لتقييم جودة الحياة النفسية للمراهقين تكونت عينته من مراهقين تتراوح أعمارهم بين 12 إلى 13 سنة، وجد أن المراهقين لديهم ميلاً إلى اختبار القواعد وأن هذا الميل ربما يدفعهم إلى التجريب والاستكشاف والإقدام على المخاطرة مما يزيد من احتمالات تعرضهم لبعض المخاطر. وتكشف نتائج هذا المسح أن الأقران يلعبون دوراً مؤثراً في تحديد أفعال المراهقين وتصرفاتهم. ويفيد أكثر من 15% من المراهقين بعينة هذا المسح أنهم ينتمون إلى مجموعة أقران يرتكبون سلوكيات خطيرة. ويبدو أن هؤلاء المراهقين أكثر عرضة لاكتساب ما يعرف باضطراب المسلك. إذ يعتقدون أن النجاح المدرسي بدرجات مرتفعة لا يشكل الأولوية لهم في الحياة. ويمكن للمرء هنا أن يرى بسهولة أن انتمائه إلى جماعة أقران تظهر تأثيرات سلبية يمكن أن يفضي إلى مستوى متدني من جودة الحياة النفسية. وأظهرت نتائج ذلك المسح كذلك أن المراهقين الذين يظهرون مستويات مرتفعة من القلق أو الاكتئاب لديهم في نفس الوقت مستويات متدنية من تقدير الذات.

ويحدد التقرير الإحصائي الكندي للصحة (1995/1994) ثلاث مؤشرات لجودة الحياة النفسية هي:

1. ارتفاع مستوى تقدير الذات.

2. الإتقان والتميز.

3. والإحساس المرتفع بالتماسك.

ويظهر هذا التقرير أن 36% من المراهقين الذين تبلغ أعمارهم 14 سنة يظهرون مستوى مرتفع من تقدير الذات، ويظهر 7% مستوى مرتفع من الإتقان والتميز، ولا توجد بيانات خاصة بمؤشر أو بعد الإحساس بالتماسك. وبالنسبة للمراهقين الذين تبلغ أعمارهم 15 سنة يظهر 41% منهم مستوى مرتفع من تقدير الذات، و 16% منهم مستوى مرتفع من الإتقان والتميز، وغير متاح بيانات عن بعد الإحساس بالتماسك، بينما بالنسبة للمراهقين الذين تبلغ أعمارهم 18،

19 سنة وجد أن 41% يظهرون مستوى مرتفع من تقدير الذات، 21% يظهرون مستوى مرتفع من الإلتقان والتميز، و21% يظهرون مستوى مرتفع من الإحساس بالتماسك.

يمكن من خلال تحليل نتائج الدراسات القليلة السابقة المشار إليها رؤية أن المراهقين يواجهون أو يتعرضون لمدى واسع من المتغيرات أو العوامل التي ربما تؤثر على صحتهم النفسية وعلى جودة حياتهم النفسية. ولا يعني ما تقدم أن العوامل التي تؤثر على الصحة النفسية للمراهقين تنحصر فقط في العوامل المشار إليها. إلا أن ما تهتم به الدراسة الحالية محاولة الكشف عن بعض العوامل التي تحدد طبيعة العلاقات بين الذكاء الانفعالي، المعني الشخصي، الرضا عن الحياة من جهة، والصحة النفسية أو جودة الحياة النفسية لدى عينة من المراهقين من الجهة الأخرى.

خامساً أسئلة وفروض الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تقييم العلاقة بين كل من الذكاء الانفعالي، والمعنى الشخصي بكل من الرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية وذلك من خلال:

(أ) الكشف عن العلاقات المتداخلة بين العوامل المشار إليها.

(ب) الكشف عن ما إذا كان الذكاء الانفعالي أو المعنى الشخصي منبأ أقوى في التنبؤ بالرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية للمراهقين أم لا؟.

(ت) الكشف عن كل من الفروق الفردية بين عينة الدراسة في المتغيرات التابعة (الذكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، الرضا عن الحياة، وجودة الحياة النفسية) بناء على متغير النوع والفرقة الدراسية؟

(ث) الكشف عن كل من الفروق الفردية بين عينة الدراسة في المقاييس الفرعية (لبروفيل المعنى الشخصي إعداد Wong, 1998، ومقياس مؤشرات جودة الحياة النفسية إعداد Masse et. al, 1998b) بناء على متغير النوع والفرقة الدراسية؟

(ج) الكشف عن أي ارتباطات بين الأداء الاجتماعي الوظيفي ومتغيرات أسلوب الحياة والذكاء الانفعالي، المعنى الشخصي، الرضا عن الحياة، وجودة الحياة النفسية).

وانطلاقاً من نتائج الدراسات السابقة التي تدعم العلاقة بين المعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية

(Shek,1992; Zika&Chamberlain,1992; Reker, Peacock&Wong,1987)، ربما يصح طرح

الفرض التالي: سوف تكشف نتائج الدراسة الحالية عن وجود علاقة أو ارتباط بين المعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية. بالإضافة إلى تدعيم نتائج الدراسات السابقة لهذه العلاقة ونقص البحوث في مجال الذكاء الانفعالي في علاقته بالرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية، ربما يصح افتراض أن المعنى الشخصي أفضل منبأ بكل من الرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية.

وتجدر الإشارة إلى أن مثل هذا التنبؤ المشار إليه في الفقرة السابقة مؤسس على شواهد إمبريقية ونظرية.

فبناء على أسس إمبريقية، اتضحت من نتائج الكثير من الدراسة التي أشير إلى بعضها أن الإحساس بالمعنى والإحساس بحسن الحال وجودة الحياة عاملان يتواجدان بصورة مقترنة مع بعضهما البعض، بينما لا يوجد ما يؤكد وجود مثل هذا الاقتران بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة النفسية بل تشير مراجعة أدبيات مجال الذكاء الانفعالي بأنه يتعذر تحديد ما الذي يمكن التنبؤ به من نواتج أو مخرجات نفسية بناء على قياس ورصد الذكاء الانفعالي. ومن الخلفية أو البعد النظري، سواء استخدمنا نظرية إريك إريكسون أو النظرية الوجودية، فإن فكرة إيجاد المعنى والغرض من الحياة مكوّن أو عاملاً مهماً أيضاً في الرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية، إلا أنه يمكن القول أن الانفعالي ربما يعد مكوّن أو عاملاً مهماً أيضاً في الرضا عن الحياة وجودة الحياة النفسية، إلا أنه يمكن القول أن إيجاد المعنى أكثر أهمية وأكثر تأثيراً ومحورية في توجيه المراهق وتحديد وجهته في الحياة بل وفي تحديد هويته الذاتية ونظم مسار مستقبل حياته. وأخيراً، كنتيجة للفروق النمائية بين المراهقين في مرحلة المراهقة المبكرة ومرحلة المراهقة المتأخرة كما يتضح من مراجعة التراث النظري للمجال، ربما يصح افتراض أن المراهقين في الفرقة الدراسية الثانية عشر يحرزون درجات مرتفعة في المعنى الشخصي والذكاء الانفعالي مقارنة بالمراهقين في الفرقة الدراسية التاسعة.

(1) استبيان الذكاء الانفعالي

تعليمات من فضلك: أجب عن الأسئلة التالية بوضع دائرة حول الرقم الذي يتطابق مع استجابتك أو شعورك لكل سؤال علي حدة.

موسلسل	المفردات	شيقاقق	شيقاقق	مواقق 2	لا أعرف	مواقق 4	مواقق
1	أعلم متي أتحدث مع الآخرين عن مشكلاتي الشخصية.						
2	عندما أواجه عقبات أو مصاعب، أتذكر الأوقات التي واجهت فيها عقبات أو صعوبات واستطعت التغلب عليها.						
3	أتوقع أن أجيد أداء معظم المهام التي أتعامل معها أو التي أكلف بها.						
4	يأتمني الآخرون علي أسرارهم.						
5	أواجه صعوبة في فهم الرسائل غير اللفظية للآخرين.						
6	تدفعني بعض الأحداث الكبرى في حياتي إلي إعادة تقييم أولويات حياتي من حيث الأهمية/عدم الأهمية.						
7	عندما تتغير حالتي المزاجية أري احتمالات جديدة للتصرف.						
8	الانفعالات والمشاعر من الأشياء التي تجعل لحياتي قيمة أو التي تجعل الحياة جديرة بأن تعاش.						
9	أدرك أو أعي ما يعتريني من انفعالات ومشاعر.						
10	أتوقع أن تحدث أشياء طيبة أو جيدة.						
11	أحب أن يشاركني الآخرون مشاعري وانفعالاتي.						
12	عندما تتناوبني انفعالات ومشاعر إيجابية أعرف كيف أجعلها تستمر لمدة طويلة.						
13	أميل إلي ترتيب تسلسل الأحداث التي يستمتع بها الآخرون.						
14	أسعي إلي الأنشطة التي تجعلني سعيداً.						
15	أدرك أو أعي معني الرسائل غير اللفظية التي أرسلها إلي الآخرين.						
16	أقدم نفسي بطريقة تجعل الآخرون يكونون انطباعاً إيجابياً عني.						
17	عندما أكون في حالة مزاجية إيجابية أتمكن من حل المشكلات التي أواجهها بسهولة.						
18	أستطيع ضبط أو السيطرة علي انفعالاتي ومشاعري.						
19	أكتشف انفعالات ومشاعر الآخرين من مجرد النظر إلي تعبيرات وجوههم.						

					20	أعرف لماذا تتغير انفعالاتي ومشاعري.
					21	عندما أكون في حالة مزاجية إيجابية أتمكن من التوصل إلي أفكار جديدة ومفيدة.
					22	أستطيع ممارسة سيطرة علي/ أو ضبطاً لانفعالاتي ومشاعري.
					23	أدرك أو أعي بسهولة الانفعالات والمشاعر التي تعتريني.
					24	أحفز وأشجع نفسي بتخيل نتائج إيجابية للمهام التي أتعامل معها.
					25	أثني علي الآخرين عندما ينجزون أعمالاً جيدة.
					26	عندما يخبرني شخص ما عن حدث مهم في حياته الشخصية أشعر كأني تعرضت شخصياً بالفعل لهذا الحدث.
					27	عندما أشعر بتغير في انفعالاتي ومشاعري أميل إلي الإتيان بأفكار جديدة.
					28	عندما أواجه صعوبة أو تحدي ما أتوقف لأنني أعتقد بأنني سأفشل.
					29	أعلم بماذا يشعر الآخرون بمجرد النظر إليهم.
					30	أساعد الآخرين ليشعروا بحسن الحال عندما يكونون في ضيق أو تألم انفعالي.
					31	أستخدم المزاج الجيد لأساعد نفسي علي الاستمرار في المحاولات للتغلب علي العقبات أو الصعوبات.
					32	أستطيع أن أعرف مشاعر الآخرين من مجرد سماع نبرة صوتهم.
					33	من الصعب علي أن أفهم لماذا يشعر الآخرون بهذا الانفعال أو ذلك.

تحسب الدرجة الكلية عن طريق جمع درجات الإجابة علي جميع الأسئلة علماً بأن حساب درجات الأسئلة رقم (5) ، 28، و33) تحسب بالعكس بمعنى يعطي للمستجيب 5 درجات إذا اختار غير موافق بشدة و 4 درجات إذا اختار غير موافق، 3 درجات إذا اختار لا أدري ، 2 إذا اختار موافق ، درجة واحدة إذا اختار موافق بشدة.

(2) استبيان بروفييل المعنى الشخصي

يقيس الاستبيان إدراك الناس للمعنى الشخصي لحياتهم. وعمومًا تتضمن الحياة الهادفة أو ذات المعنى الإحساس بوجود هدف وقيمة شخصية للحياة. وتختلف بطبيعة الحال تصورات الناس للأشياء الجديرة بالقيمة ولديهم أفكارًا متباينة فيما يتعلق بما يجعل للحياة قيمة أو معنى.

وتصف الجمل التالية الخصائص الممكنة للحياة الهادفة أو ذات المعنى. اقرأ من فضلك كل جملة علي حدة بدقة وحدد إلي أي مدى تنطبق عليك هذه الجملة بوضع دائرة حول الرقم الذي يعبر بوضوح عن مدى انطباقها عليك. علي سبيل المثال: إذا كان الذهاب إلي الحفلات لا يسهم في إحساسك بالمعنى الشخصي ربما تضع إشارة في العمود 1 أو 2؛ وإذا كان اشتراكك في العمل التطوعي يضيء معنى ما علي حياتك ربما تضع إشارة تحت العمود 5 أو 6. من المهم جدًا أن تجيب بأمانة وصراحة بناء علي خبراتك ومعتقداتك الشخصية. علمًا بأن فئات الاستجابات تتوزع علي المستويات الثلاث التالية:-

1	2	3	4	5	6	7
لا تنطبق علي الإطلاق			تنطبق بدرجة متوسطة			تنطبق تمامًا

= بروفييل المعنى الشخصي =

مسئله	الجمل	1	2	3	4	5	6	7
1	لدي حياة أسرية جيدة.							
2	أعتقد أنني أستطيع أن أحدث تغيير إيجابيًا في العالم.							
3	أنا في أمن وسلام نفسي مع الله.							
4	لقد تعلمت أن المنغصات والإخفاقات جزء لا يمكن تجنبه في الحياة أو هي قدر محتوم يصعب تفاديه في الكثير من الأحيان.							
5	أعتقد أن للحياة هدفًا ومعنى نهائي أو مطلق وأن لكل شيء هدف وغاية.							
6	أنا منهمك علي الدوام في أعمال منتجة وخلاقة.							
7	أنا ناجح في إنجاز أو تحقيق طموحاتي.							
8	أسعي بكل ما أوتيت من جهد لتحقيق أهدافًا ذات قيمة في الحياة.							
9	أناضل بقوة لتحقيق أو إنجاز أهدافي في الحياة.							
10	أهتم بالآخرين وأعبر لهم عن انشغالي برفاهيتهم.							
11	لدي شخص ما أشاركه مشاعر الحب والتواد.							
12	أعتقد أن ما أسعي إلي تحقيقه أو إنجازه من أهداف يستحق ما أبذله من جهد ومثابرة.							
13	أسعي بكل ما بي من جهد لتحقيق قدراتي وإمكانياتي.							
14	تبين لي أن العدل يتعذر تحقيقه في هذا العالم.							
15	أناضل لكي أجعل هذا العالم أفضل مما هو عليه.							
16	أنا في أمن وسلام مع ذاتي.							
17	لدي أشخاص أحبهم وأثق فيهم وأتمنهم علي أسراري ويزودونني بالمساندة الانفعالية.							
18	علاقاتي الاجتماعية المتبادلة مع الآخرين إيجابية.							
19	لدي إحساس بأنني خلقت لمهمة أو لرسالة سامية.							
20	أسعي لتنفيذ مشيئة أو إرادة الله.							

						أحب التحديات والمهام الصعبة.	21
						أعتقد أن الحياة الإنسانية يجب أن تحكم بالقوانين الأخلاقية.	22
						من المهم أن أكرس حياتي لقضية أو موضوعاً سامياً.	23
						لدي روح المبادرة والمغامرة.	24
						أنا قادر على الاستفادة التامة من قدراتي.	25
						أبذل كل ما في وسعي مهما كانت المهمة التي أقوم بها.	26
						لدي عدداً لا بأس به من الأصدقاء الطيبين.	27
						أنا محل ثقة الآخرين.	28
						أنا شديد الحماس لعملتي.	29
						لدي هدف واتجاه في الحياة.	30
						أسعى دائماً للقيم العليا- القيم التي تتجاوز الاهتمام الذاتية الضيقة.	31
						أحظى بحب واحترام الآخرين.	32
						أسعى لتمجيد وحمد الله في كل عمل أقوم به.	33
						أتحمس لكل ما أقوم به من أعمال.	34
						لقد عاملتني الحياة بإنصاف وعدل.	35
						أقبل جوانب ضعفي وقصوري.	36
						أنا راض عن الماضي الشخصي لي.	37
						لدي علاقة حب متبادل مشبعة. أنا أعيش حالة حب مشبعة.	38
						لدي إحساس بأني حياتي مستقرة متماسكة ومتصلة.	39
						لا أتوقف أو أياس عندما أواجه إخفاقات أو عقبات في حياتي.	40
						أحب الغير وأؤثرهم على نفسي واسعي بحب لمساعدتهم.	41
						أنا محبوب من قبل الآخرين.	42
						وجدت من يستحق أن أحبه بعمق.	43
						أبذل قصارى جهدي لتطوير أو تنمية ذاتي.	44
						أجلب السعادة والبهجة للآخرين.	45
						أقبل ما لا يمكن تغييره.	46
						لدي روح المثابرة والإصرار وسعة الحيلة لتحقيق أو إنجاز أهدافي.	47
						أحب عملي وأقدره.	48
						أؤدي أعمالاً مفيدة لمجتمعي.	49
						أسهم في تحسين رفاهية وجودة حياة الآخرين.	50
						أؤمن بالحياة الآخرة.	52
						أعتقد أنه يمكن أن يكون للمرء علاقة شخصية مع الله.	52
						أحاول أن أترك ورائي ميراث طيب وخير ودائم.	53
						أعتقد أن للكون نظام وغاية.	54
						أعامل بعدل وإنصاف من قبل الآخرين.	55
						لقد حصلت بعدل علي مختلف ما أستحقه من فرص ومكافئات.	56
						تعلمت أن أتقبل وأتعايش مع معاناتي بصورة إيجابية وأن أستفيد منها علي أفضل نحو ممكن.	57

- مفتاح توزيع درجات بروفيل المعني الشخصي (Wong,1998):

- (1) الإنجاز (16 مفردة): 6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 12 ، 13 ، 21 ، 24 ، 25 ، 26 ، 29 ، 34 ، 40 ، 44 ، 47 ، 48 .
- (2) العلاقة (9 مفردات): 10 ، 18 ، 27 ، 28 ، 32 ، 41 ، 42 ، 45 ، 50 .
- (3) الدين (9 مفردات): 3 ، 5 ، 19 ، 20 ، 22 ، 33 ، 51 ، 52 ، 54 .
- (4) تجاوز الذات أو التسامي (8 مفردات): 2 ، 15 ، 23 ، 30 ، 31 ، 39 ، 49 ، 53 .
- (5) تقبل الذات (6 مفردات): 4 ، 16 ، 36 ، 37 ، 46 ، 57 .
- (6) الألفة والتواد (5 مفردات): 1 ، 11 ، 17 ، 38 ، 43 .
- (7) المعاملة العادلة (4 مفردات): 14 ، 35 ، 55 ، 56 .

الدرجة الكلية	المعاملة العادلة	الألفة والتواد	تقبل الذات	تجاوز الذات أو التسامي	الدين	العلاقة	الإنجاز	البعد
								الدرجة

(3) مقياس مؤشرات جودة الحياة النفسية.

من فضلك أجب عن الأسئلة التالية وفقاً لمستويات الإجابة الموضحة قرين كل سؤال. خلال الشهر الماضي:

مسلسل	المفردات	مطلقاً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
1	كان لدي ثقة في الذات.					
2	شعرت بأن الآخرين يحبونني ويقدرونني.					
3	شعرت بالرضي عما أنجزته، كما شعرت بالفخر بذاتي.					
4	شعرت بأنني مفيد ومنتج.					
5	شعرت بأنني متزن انفعالياً.					
6	كنت علي حقيقتي وكنت طبيعياً طوال الوقت.					
7	عشت بصورة طبيعية وتجنبت الإفراط في كل ما أقوم به.					
8	راعيت التوازن بين أسرتي، شئوني الشخصية، والأنشطة المدرسية.					
9	كان لدي أهدافاً وطموحات شخصية.					
10	كان لدي فضول واهتمام بكل أنواع الأشياء.					
11	كنت أستيقظ مبكراً بهمة ونشاط وانشغلت بالكثير من المشاريع.					
12	شعرت بالاستمتاع، ومارست الرياضة وهواياتي المفضلة.					
13	كنت أبتسم بسهولة.					
14	كان لدي روح الفكاهة وكان من السهل علي إضحاك أصدقائي.					
15	كان لدي القدرة علي التركيز والإنصات إلي أصدقائي.					
16	كان لي علاقات اجتماعية إيجابية مع كل من حولي.					
17	كنت قادراً علي مواجهة المواقف الصعبة بطريقة إيجابية.					
18	كنت قادراً علي التخلص من حالة الكدر عند مواجهة مواقف معقدة.					
19	كنت قادراً علي إيجاد حلول لمشاكلي دون معاناة.					
20	كنت في حالة مستقرة من الهدوء النفسي.					
21	كان لدي انطباع عام ببهجة الحياة وعشت الحياة لكل ما فيها.					
22	شعرت بحس الحال وكنت في ونام وسلام نفسي مع ذاتي.					
23	وجدت الحياة مثيرة ومبهجة ورغبت في الاستمتاع بكل لحظة.					
24	كانت روحي المعنوية مرتفعة وإيجابية.					
25	شعرت بأن حالتي الصحية جيدة وأن مظهري الشخصي جيد.					

- مفتاح تصحيح مقياس مؤشرات جودة الحياة (Masse, et. al., 1998b).

(1) ضبط الذات والأحداث (4 مفردات): 17، 18، 19، 20.

(2) السعادة (5 مفردات): 21، 22، 23، 24، 25.

(3) الاندماج الاجتماعي (4 مفردات): 9، 10، 11، 12.

(4) تقدير الذات (4 مفردات): 1، 2، 3، 4.

(5) الاتزان النفسي (4 مفردات): 5، 6، 7، 8.
(6) الاجتماعية (4 مفردات): 13، 14، 15، 16.
- تفرغ الدرجات:

الدرجة الكلية	الاجتماعية	الاتزان النفسي	تقدير الذات	الاندماج الاجتماعي	السعادة	ضبط الذات والأحداث	البعد الدرجة