

علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين

Emotional equilibrium and psychological hardness and the relationship to life satisfaction for a university students

lounes.asmaa@gmail.com	جامعة يحي فارس - المدية-، (الجزائر)	الوناس أسمع
------------------------	-------------------------------------	-------------

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي، اذ أجريت الدراسة على عينة قوامها خمسة وثلاثون (35) طالب من كلا الجنسين، اين تم تطبيق مقياس الصلابة النفسية ومقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة على العينة المذكورة للتأكد من صدق الفرضيات، وبعد المعالجة الإحصائية للنتائج تحليلها ومناقشتها تبين ما يلي: وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. أي انه كلما ارتفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ازدادت درجة رضاهم عن الحياة، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، الصلابة النفسية، الرضا عن الحياة، الطالب الجامعي

Abstract:

The current study aimed to Uncover the true relationship between Emotional equilibrium and psychological hardness and life satisfaction for university student, as the study was conducted on a sample of thirty-five (35) students of both sexes, and the scale was applied, is psychological hardness, emotional balance scale and life satisfaction scale, on the mentioned sample, to confirm the validity of the hypotheses. after statistical treatment of the results, and After analysis and discussion, the following has been achieved: There is a correlation between emotional equilibrium and psychological hardness for university students ,there is a positive correlation between emotional equilibrium and life satisfaction among university students. that is the higher the level of emotional equilibrium among university students, the higher their satisfaction degree of life will be. There are no statistically significant differences in the level of emotional equilibrium among university students according to the gender variable. However, there is statistically significant differences in their level of psychological hardness, there are no statistically significant differences in the level of life satisfaction among university students according to the gender variable.

Keywords: Emotional equilibrium, psychological hardness, life satisfaction, university students

مقدمة:

شهدت الدراسات النفسية في العقود الأخيرة اهتماما كبيرا بدراسة المتغيرات الإيجابية بعد ان كان اهتمامها منصبا على دراسة المتغيرات السلبية لفترة طويلة ، حيث يرى علماء النفس اليوم ان علم النفس لا يقتضي فقط دراسة المرض والجانب اللاسوي والاستسلام والانحزام النفسي، بل يجب ان يولي اهتمامه نحو الجوانب الإيجابية والجانب السوي من شخصية الفرد مثل التفاؤل السعادة، الاتزان الانفعالي الطمأنينة، الثقة بالنفس الصلابة النفسية والشعور بالرضا وغيرها من جوانب السلوك السوي.

يعتبر الاتزان الانفعالي من الجوانب المهمة في حياة الفرد، فالفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل مختلف أنواع الحرمان وتأجيل اشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويشير الاتزان الانفعالي الى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء مختلف المواقف الضاغطة والغير المرغوب فيها.

كما ان الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة وال ضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجودا مع الآخرين قائما على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرد، وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين، وتحقيق ذاته، اذ يلعب الاتزان الانفعالي دورا مهما في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته.

والحياة الجامعية بجوانبها المتعددة قد تكون من احدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطلاب زيادة الى المواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية وهذا من شأنه التأثير على توافق الطالب وصحته النفسية ولكي يجتاز الطالب المرحلة الجامعية بنجاح فيتوجب عليه بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية بالإضافة الى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى وكل ذلك يتطلب قدرا من الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية ليتمكن من عبور هذه المرحلة بسلام.

حيث تعد الصلابة النفسية عامل مهم وحيوي من عوامل الشخصية في مجال علم النفس وهي عامل حاسم في تحسين الأداء النفسي والصحة النفسية والبدنية، وكذلك المحافظة على السلوكيات التكيفية و المقبولة، ولقد درس هذا العامل على نحو واسع في أعمال " كوبازا " حيث توصلت لمفهوم الصلابة من خلال سلسلة من الدراسات والتي استهدفت معرفة المتغيرات التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط ، اذ انه في ضل الظروف الضاغطة فالأفراد الذين يتمتعون بمستويات عالية من الصلابة هم أكثر صحة نفسية بالمقارنة مع الافراد الذي يتمتعون بمستويات منخفضة من الصلابة ، اذن فهي محك من محكات الصحة النفسية السليمة التي تعبر عن محطة تفاعل الخبرات مع حركة التغير السارية ، وبالتالي تعتبر الصلابة النفسية مصدر الوقاية والمقاومة النفسية للضغوط والتوتر والإحباط ومشاعر القلق.

ويعتبر مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم الهامة لحياة الفرد وسلامته النفسية ، والذي ويشير الى كيفية تقييم الافراد بأبعادها المختلفة ، ويعبر الرضا عن الحياة عن الكيفية التي يقيم بها حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة وهذا التقييم يكون في جانبين الأول معرفي ويتمثل في ادراك الافراد وتقييمهم للحياة بشكل عام ، أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الدراسة ، والتخصص والجانب الثاني تقييمي: ويتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم بناء على تكرار الاحداث السارة التي تسبب السعادة والفرح أو

الاحداث غير السارة التي تسبب التوتر والقلق ، حيث ان الشعور بالرضا عن الحياة او عدم الرضا عن المجال أو أكثر من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد يؤثر على بنجاحه وتحصيله الدراسي كما يساهم اسهاما كبيرا في عملية تكيفه الشخصي والاجتماعي وفي تكوين شخصيته ، وبلورة نظريته الخاصة الى العالم ، كما ان الشعور بالرضا عن الحياة او عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وانجازاته وما قد يصبو اليه ويريد تحقيق أهدافه.

ومما سبق يعد الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة مفاتيح لفهم سلوك الفرد ومؤشرات هامة على الاستقرار النفسي و الاجتماعي والصحة النفسية والعقلية للفرد. وبناء على هذا، ارتئينا ضرورة الكشف عن الدور الذي يلعبه كل من الاتزان الانفعالي و الصلابة النفسية في تحقيق الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعي.

أولاً: الاطار العام للدراسة :

1 - الإشكالية:

تعد مرحلة الدراسة بالجامعة من أكثر مراحل الحياة أهمية، لما لها دور رئيسي في صقل شخصية الفرد ومهاراته بالإضافة الي تزويدهم بكم من المهارات العلمية والعملية والشخصية ، فالطالب الجامعي يعتبر عينة دراستنا الحالية فالطلبة الجامعيين بصفة عامة من اهم مكونات أي مجتمع من المجتمعات ، لذلك فهم عرضة لا محالة للعديد من المواقف الشديدة التي يتعرضون لها داخل الجامعة ، فهناك بعض الطلبة (اناث وذكر) من يتعامل مع تلك المواقف الصعبة بطريقة صحيحة وهناك البعض الاخر قد يفقد سيطرته مما يؤدي به ذلك الى الفشل ، مما يجعله ينحى منحى في ردة افعاله يمكن ان تجعله يستجيب بطريقة انفعالية خاطئة.

يمكن لنا اعتبار الانفعالات الوقود الذي يحرك الحياة النفسية و الاجتماعي، ولا يمكن ان يعيش الفرد بمعزل عن الاخرين ، ولا يحدث ذلك الا من خلال تفاعله مع افراد المجتمع الذي يعيش فيه ، وتتنوع هذه الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وتصرفاته وسلوكه تجاه تلك الاحداث في عصر اصبح يطلق عليه بعصر الضغوط والتوترات كما يسميه العديد من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس ويعد الاتزان الانفعالي القاعدة العريضة التي تقوم عليها مجموعة من المحاور و السمات الصغرى للشخصية ، فهو الأساس او المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد وما يجب ملاحظته عند دراسة مفهوم الاتزان

الانفعالي بمجمله هو مدى أهميته في مراحل الحياة المختلفة لاسيما خلال مراحل الدراسة عامة ، و المرحلة الجامعية خاصة وقد ركزت العديد من الدراسات على أهمية الاتزان الانفعالي باعتباره يعمل على خلق التوازن بين الفرد و المجتمع ، وزيادة فاعليته وإدارة ذاته ومن بين الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي نذكر "دراسة غالب" (2012) في دراسته الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي وعلاقته بالأحكام الأخلاقية لدى طلبة الجامعة هدفت الدراسة الى الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي بالأحكام الأخلاقية ، وتوصلت الدراسة الى النتيجة التالية : وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي ، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي والاحكام الأخلاقية ، وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس .

كما جاءت أيضا "دراسة عرفات" (2009) "والتي هدفت الى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس والضغط النفسية لدى الطلبة، وتكونت عينة الدراسة من (750) طالبا وطالبة، واطهرت نتائجها الى ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة كان مرتفعا، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور وأشارت الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وأساليب المواجهة. عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الذكور والاناث في الصلابة النفسية وابعاده الالتزام والتحكم. وجود فروق دالة احصائيا بين الضغوط الاكاديمية والضغط الاقتصادي بين الذكور والاناث فالذكور اقل معاناة من الاناث، ووجود فروق دالة احصائيا في أساليب المواجهة بين الذكور والاناث.

أما فيما يتعلق بموضوع الرضا عن الحياة يعد احد المؤشرات لتمتع الفرد بالصحة النفسية اذ ان الرضا عن الحياة يعني تحمس الفرد للحياة والاقبال عليها بكل حيوية ورغبة في عيش كل الاحداث في حياته فالشعور بالرضا عن الحياة يتضمن مجموعة من الصفات المتنوعة كالسعادة ، الطمأنينة ، الاستقرار النفسي ، التقدير الاجتماعي ، فاذا تحققت هذه الصفات لدى الفرد فإنها تتشكل لديه مجموعة خبرات وجدانية إيجابية تتمثل بدرجة عالية على رضاه عن حياته ، وعدم توفر هذه الصفات يؤدي لانخفاض درجة الرضا عن الحياة فيدل حتما على اختلال في الصحة النفسية وما يجب ملاحظته عند دراسة مفهوم الرضا عن الحياة بمجمله هو مدى أهمية هذا الشعور في المراحل الحياتية المختلفة ، لاسيما خلال مرحلة الجامعة خاصة حيث تمثل الحياة

الجامعية احدى مصادر الضغوط التي يتعرض لها الطالب فقد يواجه مجموعة مواقف ضاغطة سواء في الاسرة او الجامعة او ذاتية فالطالب الجامعي يتعرض لمجموعة تغيرات نفسية ونمائية واجتماعية ، ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي اشباعا وطموحات واهداف تستدعي تحقيقا ، ورغبة ملحة في تحقيق الاستقلالية والتفرد والبحث عن ذات مستقلة.

ولقد تناولت العديد من الدراسات متغير الرضا عن الحياة وعلاقته ببعض المتغيرات نذكر دراسة الشلبي (2011) بعنوان: "أساليب التعلق والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة ". تكونت عينة الدراسة من (299) طالبا وطالبة، وقد اسفرت نتائج عن وجود بعض الفروق الدالة احصائيا في الرضا عن الحياة ترجع الى متغير الجنس، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة احصائيا ترجع الى المستوى الدراسي، وبينت انه يمكن التنبؤ ببعض أساليب التعلق بالرضا عن الحياة.

كما جاءت أيضا دراسة "إسماعيل" (2011): هدفت الى التعرف الى الرضا عن الحياة لدى الطلبة وعلاقته بأساليب التنشئة الاسرية والرضا عن الأداء الاكاديمي وفعالية برنامج تدريبي في تحسين الرضا عن الحياة لديهم، وتكونت عينة الدراسة (421) طالبا، وقد اشارت النتائج الى ان درجة الرضا عن الحياة لدى افراد عينة الدراسة كانت عالية، وعدم وجود فروق دالة احصائيا بين متوسطات تقديرات افراد العينة على مقياس الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس، ما عدا بعدا الرضا عن الاسرة، حيث كانت المتوسطات لدى الاناث اعلى من الذكور، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين تقديرات افراد عينة الدراسة على جميع ابعاد مقياس الرضا عن الحياة والمقياس ككل وأسلوب التنشئة الاسرية، وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وأسلوب التنشئة الاسرية.

وفي نفس السياق جاءت دراسة Huebner.S & Rigby.B.(2005) بعنوان: العلاقات بين سمات الشخصية والغزو السببي والرضا عن الحياة لدى طلاب المدارس العليا حيث كان الهدف الأساسي للبحث هو الكشف عن: هل الغزو السببي يتوسط العلاقة بين الرضا العام للحياة وسمات الشخصية واسفرت نتائج الدراسة على وجود علاقة ارتباطية دالة بين الثبات الانفعالي والرضا عن الحياة إضافة الى ذلك ان الغزو السببي للأحداث الجيدة يتوسط العلاقة بين الرضا عن الحياة والثبات الانفعالي. كما تطرق (2005) Lonsbury.j. et al التي هدفت الى معرفة العلاقة بين السمات الخمس الكبرى والرضا العام عن الحياة والرضا عن الكلية تكونت العينة من (532) من طلاب جامعة جنوب شرق الولايات المتحدة الامريكية، حيث اشارت النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة والرضا عن الكلية وكل من الاتزان الانفعالي، والتقبل، وبقظة الضمير والانبساطية، كما اشارت النتائج الى انه يمكن التنبؤ باختلاف الرضا العام عن الحياة.

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

انطلاقاً مما سبق ومما ورد في بعض الدراسات السابقة حول أهمية متغير الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة بالنسبة للفرد عامة والطالب الجامعي خاصة جاءت فكرة القيام بالدراسة الحالية قصد الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس؟

2- الفرضيات:

- 1.2. الفرضية الأولى: توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.
- 2.2. الفرضية الثانية: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.
- 3.2. الفرضية الثالثة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.
- 4.2. الفرضية الرابعة: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

3- أهداف الدراسة:

ان ما يضع أي دراسة على مصداقية البحث العلمي هو وضوح الأهداف المرجوة سواء عند الباحث أو القاريء وذلك من خلال الكشف عن حقائق الظاهرة المدروسة وعليه سنسعى من خلال الدراسة تحقيق ما يلي:

- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين.

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

- التعرف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

4- أهمية الدراسة:

- دراسة متغير الاتزان الانفعالي والاثار الذي يتركه في الانسان سواء من الناحية الإيجابية او الناحية السلبية.
- تأتي أهمية الدراسة من أهمية المتغيرات التي تناولتها الدراسة، فمفهوم الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة، من المواضيع ذات الأهمية البالغة، والتي حظيت باهتمام كبير من كافة النواحي التربوية والنفسية.

- كما تكمن أهمية الدراسة في توضيح دور الاتزان الانفعالي في تحقيق الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالب.

- توفير المعلومات والبيانات حول الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة التي قد يستفيد منها الطلبة والباحثون في هذا المجال بالإضافة الى المرشدين والنفسيين والتربويين.

- إمكانية الاستفادة من النتائج على تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة، والعمل على بناء برامج ودورات تدريبية قد تسهم في تعزيز القدرة على الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة للطالب.

- يمكن ان تكون الدراسة نواة لدراسات مستقبلية أعمق واوسع.

5- تحديد المفاهيم:

1.5- الاتزان الانفعالي: قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر، لا يستفز او يستشار من الاحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة وعقلاني في مواجهة الأمور ويتحكم في انفعالاته خصوصا "الغضب" "الخوف" "الغيرة". (داود والعبيدي، (1990)، ص278)

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

وفي موسوعة علم النفس، فإن الثبات أو الاتزان الانفعالي يعني درجة من الضبط الذاتي الانفعالي، والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات في ضوء المتوقع اجتماعيا، مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن

الصفحة: 332-352	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين
-----------------	-----------------------------	------------------------------	--

التقلبات الحادة والشديدة، وعدم ظهور أي آثار سلبية بسبب الانفعال على المظاهر الفسيولوجية التي يتحكم فيها الجهاز العصبي المستقل، مثل التغيرات الحشوية في الجهاز الهضمي أو الجهاز الدوري أو الجهاز النفسي أو في السلوك. (طه، (1993)، ص، 266).

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال الإجابة على عبارات مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

2.5- الصلابة النفسية: اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة، (Kobasa et al, (1986), p 527)

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من خلال الإجابة على عبارات مقياس الصلابة النفسية المستخدم في الدراسة الحالية

3.5 - الرضا عن الحياة: هو تقييمات الفرد الإيجابية حول ذاته وحياته وشعوره بالنمو والتطور المتواصلين ونظرتة الى الحياة بأن لها مغزى وغرض ومشاركته في علاقات ذات جودة مع الآخرين وقدرته على التعامل بفاعلية مع العالم المحيط به وشعوره باستقلالية وتقبل عال للذات. (Diener , & Rahtaz, (2000), p (53)

التعريف الاجرائي: الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب الجامعي من خلال الإجابة على عبارات مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانيا - الإجراءات المنهجية للدراسة :

1- منهج الدراسة:

بما ان الدراسة الحالية تهدف الى دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطالب الجامعي فقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يناسب هذا النوع من الدراسات.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه: استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها او بينها وبين ظواهر أخرى. (العزاوي، (2008)، ص97).

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسعد	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

ويعرف البحث الارتباطي بأنه البحث الذي يعمل على جمع البيانات من عدد من المتغيرات وتحديد ما إذا كان هناك علاقة بينهما، وإيجاد قيمة تلك العلاقة والتعبير عنها من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط.

(محمد، ملحم، (2010)، ص 314)

2- عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة الأساسية من (35) طالب جامعي من كلا الجنسين لمستويات التالفة: ليسانس، مستوى أولى ماستر، وتم اختيارها بطريقة قصدية وهي " الطريقة التي يختار بها الباحث العينة عن قصد لتقديره أو تصوره أنها أقرب تمثيلاً للمجتمع الأصلي مع مراعاة خصائص العينة.

الجدول رقم (1): يوضح توزيع العينة الكلية حسب الجنس:

الجنس	العدد	النسبة
ذكر	17	48.57%
أنثى	18	51.43%
المجموع	35	100%

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

1.3- مقياس الاتزان الانفعالي: اعداد (أحلام نعيم سمور، 2012).

1.1.3. وصف مقياس الاتزان الانفعالي:

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

2.1.3. الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي:

-الصدق مقياس الاتزان الانفعالي:

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

الجدول رقم (2): يوضح نتائج صدق المقارنة الطرفية لدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

المؤشرات الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	08	102.37	4.86	12.56	14	دال عند 0.01
الفئة الدنيا	08	75.00	3.77			

يتبين من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة (ت) قدرت ب (12.56) وهي دالة عند درجة الحرية (14) ومستوى الدلالة (0.01) وهذا يدل على وجود فروق دالة احصائيا بين نتائج الفئة العليا ونتائج الفئة الدنيا، ومنه نستنتج ان هناك فروق دالة لصالح الفئة العليا وبالتالي يمكن القول ان المقياس يتمتع بصدق تمييزي.

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي:

معامل ألفا كرو نباخ: تم قياس الثبات باستخدام معامل ألفا كرو نباخ تبلغ معامل الثبات ب (0.877). وعليه يمكن القول ان المقياس يتمتع بثبات مرتفع.

2.3. مقياس الصلابة النفسية: اعداد (عماد محمد أحمد مخيمر، 2002).

1.2.3. وصف مقياس الصلابة النفسية:

أعد هذا المقياس عماد محمد مخيمر. 2002. يتكون في الأصل من 47 بنداً، موزعة على ثلاثة ابعاد هي: (1) الالتزام وتقيسه 16 بند. (2) التحكم وتقيسه 15 بنداً، وأضاف الباحث (بشير معمريّة) الى هذا البعد بنداً واحداً وهو رقماً 47، فصار عددها 16 بنداً. (3) التحدي وتقيسه 16 بند. وصار عدد البنود في المقياس كله 48 بنداً يجاب عنها بأسلوب تقريرى، وتصحح إجابات المفحوصين ضمن أربعة بدائل هي: لا وتنال صفراً (0). قليلاً وتنال درجة واحدة (1) متوسطاً وتنال درجتين (2) كثيراً وتنال ثلاث درجات. (3) وبالتالي تتراوح درجة كل مفحوص نظرياً بين: صفر - 144 وارتفاع الدرجة يعني ارتفاع الصلابة النفسية.

2.2.3. الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

الصدق والثبات على عينة الدراسة:

الصدق التمييزي: عينة الذكور: لحساب هذا النوع من الصدق، تم استعمال طريقة المقارنة الطرفية حيث تمت المقارنة بين عيّنتين تم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الذكور، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوص بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن=95).

عنوان المقال: علاقة الإلتزام الإلتفالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332 – 352
---	------------------------------	-----------------------------	-------------------

الجدول رقم (3) يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الذكور:

المتغير	العينة العليا = ن 26		العينة الدنيا = ن 26		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الالتزام	43.44	2.24	23.67	3.43	***24.71
التحكم	39.89	2.93	20.78	5.61	***15.17
التحدي	45	1.66	25.22	2.17	***35.96
الدرجة الكلية	124.12	6.91	71.42	18.8	***13.41

*** قيمة "ت" دالة إحصائية عند مستوى 0.001. المصدر: (بشير معمري، 2011)

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (3) أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الذكور.

عينة الاناث: تمت المقارنة كذلك بين عينتين ثم سحبهما من طرفي الدرجات لعينة الاناث، حجم كل عينة يساوي 26 مفحوصة بواقع سحب 27% من العينة الكلية (ن = 95).

الجدول رقم (4): يوضح قيم "ت" لدلالة الفرق بين المتوسطين الحسابيين لعينة الاناث:

المتغير	العينة العليا = ن 26		العينة الدنيا = ن 26		قيمة "ت"
	م	ع	م	ع	
الالتزام	40.36	2.27	29.07	2.27	***17.64
التحكم	40	2.29	25.50	4.75	***13.81
التحدي	41.64	3.30	24.5	7.72	***10.20
الدرجة الكلية	125.93	5.84	72.61	11.53	***20.67

*** قيمة "ت" دالة إحصائية عند مستوى 0.001. المصدر: (بشير معمري، 2011)

يتبين من قيم "ت" في الجدول رقم (4) أن المقياس يتميز بقدرة كبيرة على التمييز بين المرتفعين والمنخفضين في الصلابة النفسية. مما يجعلها تتصف بمستوى عال من الصدق لدى عينة الاناث.

الاثبات:

- تم حساب الثبات بطريقتين:

الصفحة: 332-352	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين
-----------------	-----------------------------	------------------------------	--

1- طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

الجدول رقم (5) : يوضح معاملات الثبات بطريقة إعادة التطبيق وطريقة حساب معامل ألفا لكرونباخ:

نوع معامل الثبات	جنس العينات	حجم العينة	معاملات الثبات
طريقة إعادة التطبيق (بعد 18 يوما)	ذكور	46	**0.714
	اناث	49	**0.721
	ذكور واناث	95	**0.612
معامل ألفا لكرونباخ	ذكور	46	0.823
	اناث	49	0.831
	ذكور واناث	95	0.826

** دالة إحصائية عند مستوى 0.01. المصدر: (بشير معمري، 2011)

يتبين من معاملات الصدق والثبات التي تم الحصول عليها، أن مقياس الصلابة النفسية تتميز بشروط سيكو مترية مرتفعة على عينات على البيئة الجزائرية، مما يجعلها صالحة للاستعمال بكل اطمئنان، سواء في مجال البحث النفسي أو مجال التشخيص العيادي.

3.3. مقياس الرضا عن الحياة إعداد (محمد الدسوقي، سنة 1996):

1.3.3. وصف مقياس الرضا عن الحياة:

أعدده محمد الدسوقي سنة 1996، يتكون من 29 عبارة تقيس ستة أبعاد: السعادة، الاجتماعية، الطمأنينة الاستقرار النفسي، لتقدير الاجتماعي، القناعة.

لهذا المقياس خمس بدائل هي: تنطبق تماما، تنطبق، بين بين، لا تنطبق، لا تنطبق أبدا أما تصحيحه فهو كالآتي:

موافق دائما..... 5 درجات

تنطبق..... 4 درجات

بين بين..... 3 درجات

لا تنطبق..... 2 درجات

لا تنطبق دائما.... 1 درجة واحدة

-الدرجة الدنيا للمقياس (29 درجة) درجة منخفضة من الرضا عن الحياة

-الدرجة العليا للمقياس (145 درجة) درجة مرتفعة من الرضا عن الحياة

الصفحة: 332-352	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين
-----------------	-----------------------------	------------------------------	--

الجدول رقم (6): يوضح توضيح فقرات المقياس على أبعاده

الابعاد	الفقرات
السعادة	15-11-9-8-3-7-1
الاجتماعية	28-22-18-16-14
الطمأنينة	29-25-28-23-20-19
الاستقرار النفسي	12-5-2
التقدير الاجتماعي	26-24-21-6-4
القناعة	17-13-10

المصدر: (محمد الدسوقي، سنة 1996)

2.3.3. الخصائص السيكومترية لمقياس الرضا عن الحياة:

- صدق الأداة:

صدق الاتساق الداخلي:

تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة الاستطلاعية المكونة من 40 طالبا وطالبة على كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الاحصائي spss.21 كما هو موضح في الجدول (7):

جدول رقم (7): يوضح معامل الارتباط بين كل بعد من ابعاد المقياس والدرجة الكلية:

الرقم	الابعاد	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
01	السعادة	**0.855	0.01
02	الاجتماعية	**0.712	0.01
03	الطمأنينة	**0.704	0.01
04	الاستقرار النفسي	**0.764	0.01
05	التقدير الاجتماعي	**0.829	0.01
06	القناعة	**0.667	0.01
	حجم العينة		40

يتضح من الجدول رقم (7) معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 ما يعني أن الأداة لها درجة مقبولة من الاتساق.

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

- ثبات الأداة: الثبات هو ضمان الحصول على نفس النتائج تقريبا، إذا أعيد تطبيق الاختبار على نفس الفرد، أو نفس المجموعة من الافراد. (بشير ، معمريه (2012)، ص250)

من أجل التحقق من ثبات الأداة قمنا بحساب معامل الثبات قمنا بحساب معامل الثبات بطريقة:

✓ التجزئة النصفية حيث كانت درجة معامل ارتباط سبيرمان براون بين نصفي الاختبار 0.85.

✓ وكذلك تم حساب معامل الثبات بمعادلة جوتمان حيث بلغت درجته 0.53.

✓ وقمنا بحساب الثبات عن طريق معادلة ألفا كرونباخ 0.853.

وتدل النتائج على استقرار المقياس وتمتعه بدرجة عالية من الثبات نسبة الى عينة وبيئة الدراسة.

4-المعالجة الإحصائية

بعد جمع البيانات من أفراد العينة الأساسية، افرغت في الحاسوب، لمعالجتها اعتمادا على البرنامج الإحصائي spss، حيث تم الاستناد الى جملة من الأساليب الإحصائية هي:

- المتوسط الحسابي - الانحراف المعياري. - معامل الارتباط بيرسون. - اختبار T-Test

ثالثا: عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

1. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الأولى:

1.1. عرض نتائج الفرضية الأولى:

لفحص ودراسة الفرضية الثانية التي مفادها " يساهم الاتزان الانفعالي في التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة " حيث تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون والتي يمكن تمثيلها في الجدول التالي:

جدول رقم (8) يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين درجات الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة:

الاتزان الانفعالي						
المتغير	الارتباط	R-deux ajuste	R- deux	مستوى الدلالة	القرار	
الرضا عن الحياة	0.54	%49.3	%44.1	0.01	دال	%31.5
السعادة				0.01	دال	%32.9
الاجتماعية				0.01	دال	%40.1
الطمأنينة				0.01	دال	%55.3
الاستقرار النفسي				0.01	دال	%37.6
التقدير الاجتماعي				0.01	دال	%37.4
القناعة				0.01	دال	%47.1

2.1. تحليل نتائج الفرضية الأولى:

نلاحظ من الجدول رقم (9) بأنه توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (0.54) وهي علاقة موجبة بمعنى انه كلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي زاد معه الرضا عن الحياة لدى الطلبة، ويتبين ان مستوى الاتزان الانفعالي يساهم في التنبؤ بمستوى الرضا عن الحياة بمقدار (31.5%) وبخصوص الابعاد فقد تبين أن الاتزان الانفعالي يساهم في التنبؤ بمستوى السعادة ومقداره (32.9%) و(40.1%) لمستوى الاجتماعية، و (55.3%) لمستوى الطمأنينة ويتنبأ بالاستقرار النفسي بنسبة (37.6%)، و (47.1%) في التنبؤ بالقناعة.

3.1. مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تشير هذه النتائج الى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. أي انه كلما ارتفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ازدادت درجة رضاهم عن الحياة والعكس صحيح وترى الباحثة ان هذه النتيجة منطقية، حيث ان الذي تتوفر لديه القدرة على التكيف مع الاحداث الصادمة ومواجهتها بقدر كاف من الاتزان الانفعالي التي تمكنه من اجتيازها بسلام ومواصلة حياته بشكل يكون راضيا عن حياته بشكل اكبر فالاتزان الانفعالي يؤدي الى التوافق النفسي والاجتماعي والتوافق هو العمود الفقري للصحة النفسية، لأنه يعني: الحركة الدينامية التي تتناول السلوك والبيئة بالتغيير والتعديل مما يؤدي الى تجاوز المشكلات والعقبات فيشعر الانسان بإيجابية وانجازة ويشعر بالسعادة والرضا عن الحياة وبذلك تتفق تلك النتيجة مع ما توصلت اليه دراسات huebner.S & rigby.B(2005) و lounsbury.j.et al, (2008) و huffstelfer.B, (2006) حيث أشارو الى ان الاتزان الانفعالي يعد منبئا قويا بالرضا عن الحياة.

2. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثانية:

1.2. عرض نتائج الفرضية الثانية:

لفحص ودراسة الفرضية الثالثة التي مفادها " توجد فروق دالة بين الذكور والاناث في مستوى الاتزان الانفعالي " ولتحقيق من صحة هذه الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الإحصائية T-TEST لدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين، قمنا بحساب الفروق في كل بعد من ابعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (9) يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور. اناث):

الجنس	الذكور 17		الذكور 18		ف	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الاتزان الانفعالي	67.35	15.46	91.38	12.13	0.271		0.862-	0.39

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسعد	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

2.2. تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نلاحظ من الجدول رقم (10) بأنه لا توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس وهذا لان قيمة (ت المحسوبة = -0.862) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05).

3.2. مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

تشير هذه النتائج الى عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة وذلك ان كلا الجنسين أحم يتعايشون مع نفس الظروف وبالتالي فإن اتزانهم الانفعالي يكون متقاربا جدا وهذا ما نفسره بأن كلاهما لديهم قدرة على التكيف والضبط النفسي مع الظروف الصعبة التي تواجههم فإن أي موقف مهما كان بسيطاً أو صعباً لا يستثير الطالبات والطلبة الذكور ولا يدفع بهم للانفعال الامر الذي قد يجعلهم يحققان ضبطاً انفعالياً، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة غالب (2012) واختلفت مع دراسة عرفات (2009) التي بينت انه توجد فروق بين الجنسين و أن الذكور أكثر اتزاناً ودراسة المريني (2001) التي أظهرت ان الإناث أكثر اتزاناً من الذكور.

3. عرض وتحليل ومناقشة الفرضية الثالثة:

1.3. عرض نتائج الفرضية الثالثة:

لفحص ودراسة الفرضية الرابعة التي مفادها " توجد فروق دالة بين الذكور والاناث في مستوى الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة " ولتحقق من صحة الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الإحصائية T-TEST لدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين قمنا بحساب الفروق في كل بعد من ابعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (10): يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور. اناث):

الجنس البعد	الذكور 17		الاناث 18		ف	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الصلابة النفسية	26.50	38.14	98.72	15.67	0.114	33	-2.35	0.01
الالتزام	28.41	5.60	33.94	8.62	0.827		-2.62	0.01
التحكم	29.64	6.99	31.33	4.81	2.14		-1.31	0.19
التحدي	28.94	5.66	33.72	6.79	0.803		-2.26	0.01

2.3. تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) بأنه توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس،

وهذا لأن قيمة (ت المحسوبة = -2.36) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) وجاء الفرق لصالح الإناث بمتوسط حسابي بلغ (98.72)، وهو أكبر منه لدى الذكور الذي بلغ (86)، وتبين كذلك بأنه توجد فروق بين الجنسين في أسلوب الالتزام، وهذا لان قيمة (ت المحسوبة = -8.62) وهي دالة عند مستوى (0.01)، وجاء الفرق لصالح الاناث كذلك بمتوسط حسابي بلغ (3.94) وهو أكبر منه لدى الذكور (28.4)، وعلى عكس النتيجة السابقتين تبين بأنه لا توجد فروق بين الجنسين وهذا لان قيمة (ت المحسوبة = -1.31) وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، كما تبين بأنه توجد فروق بين الجنسين في أسلوب التحدي، وهذا لان قيمة (ت المحسوبة = -2.26) وهي دالة عند مستوى دلالة (0.01) وجاء الفرق لصالح الاناث بمتوسط حسابي بلغ (33.72)، وهو أكبر منه لدى الذكور (28.94).

3.3. مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تشير هذه النتائج بأنه توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة، وكانت الفروق لصالح الاناث وهذا يدل على ان الطالبات لديهم صلابة نفسية أكبر من طلبة الذكور وهذا ربما يعود وجود فروق الى عدم تشابه البيئة الاجتماعية التي ينتمي اليها الطلبة، وبالتالي تكون مشاكلهم مختلفة ولا يعيشون في نفس الوضعية ونفس الضغوط ولا يتعاملون معها بالطريقة ذاتها وكما ان الاناث في الوقت الراهن أصبحت بعد بلوغهن أكثر نضجا على جميع الأصعدة زادت صلابتهن من حيث إدراك الضغوط والتعامل معها واحتمالها. وتتضح هذه النتائج مع ما توصلت اليه دراسة لؤلؤة حمادة (2002)، ودراسة مخيمر (1996) واختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة الرفاعي (2002) حيث كانت الفروق لصالح الذكور.

4. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

1.4. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

لفحص ودراسة الفرضية الخامسة التي مفادها توجد فروق دالة بين الذكور والاناث في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة " ولتحقق من صحة الفرضية قمنا بالاعتماد على المعالجة الإحصائية T-TEST لدلالة الفروق بعد التأكد من التجانس بين المجموعتين قمنا بحساب الفروق في كل بعد من ابعاد المقياس حيث تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (11) يوضح نتائج اختبار (ت) للفروق في مستوى الرضا عن الحياة بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس (ذكور. اناث):

الجنس	الذكور 17		الاناث 18		ف	درجة الحرية	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري				
الرضا عن الحياة	107.82	14.07	113.11	12.57	0.617	33	-1.17	0.24
السعادة	8.17	5.45	25.77	4.66	2.455		-1.66	0.26
الاجتماعية	19.11	3.96	18.66	3.21	0.476		-0.386	0.71
الطمأنينة	21.70	3.34	18.72	1.76	1.291		-0.976	0.33
الاستقرار النفسي	14.35	2.11	13.66	1.57	2.354		-2.07	0.04
التقدير الاجتماعي	17.25	2.60	17.61	2.17	0.256		-0.678	0.50
القناعة	11.40	1.87	12.66	1.57	1.626		-1.74	0.07

2.4. تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى الرضا عن الحياة، وهذا لان قيمة (ت المحسوبة = -1.17)، وهي غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا ما تبين كذلك في بعد السعادة حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة = -1.08) وفي بعد الاجتماعية (ت المحسوبة = 0.386) وفي بعد الطمأنينة (ت المحسوبة = -0.976) وكلاهما غير دالة عند مستوى دلالة (0.05) في حين تبين بأنه توجد فروق في بعد الاستقرار النفسي بين الجنسين، وهذا لان قيمة (ت المحسوبة = -2.07)، وهي دالة عند مستوى دلالة (0.05) وجاء الفرق لصالح الاناث بمتوسط حسابي بلغ (13.66) وهو اكبر منه لدى الذكور (12.35)، وعلى عكس النتيجة السابقة، فقد تبين بأنه لا توجد فروق بين الجنسين في مستوى التقدير الاجتماعي، حيث بلغت قيمة (ت المحسوبة = -0.678)، وكذلك بلغت قيمة (ت المحسوبة = -1.64) في بعد القناعة، وكلاهما غير دالة عند مستوى دلالة (0.05).

3.4. عرض نتائج الفرضية الرابعة:

تشير هذه النتائج بأنه لا توجد فروق دالة في مستوى الرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة، وهذا يدل ان كلا الجنسين في نفس البيئة الاجتماعية ويتمتعون بدرجات متقاربة من الرضا عن الحياة وفيما يلي الفروق في ابعاد الرضا عن الحياة بالنسبة لنوع الجنس فقد لوحظ وجود فروق دالة في بعد الاستقرار النفسي وكانت الفروق لصالح الاناث وهذا يدل على ان الطالبات لديهن استقرار نفسي اكبر من طلبة الذكور وذلك يعود الى الاسرة ومالها من دور مهم في توفير ما يحتاجونه من مقومات وتتيح لهن مجالات أوسع بينما قد

عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	الصفحة: 332-352
--	------------------------------	-----------------------------	-----------------

يعيش الطلبة الذكور حالة من عدم الاستقرار إذ أرادت أسرته تزويجه قبل انتهاء الدراسة الجامعية لذلك يكون الاستقرار عندهم اقل من الاناث. وبينما تبين عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في بعد التقدير الاجتماعي وبعد القناعة هذا يدل ان كلا الجنسين في نفس البيئة الاجتماعية وبالتالي فان مدى رضاهم عن الحياة يكون متقاربا جد، واتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة شلي (2012) واختلفت مع دراسة إسماعيل (2011).

- خاتمة:

من خلال ما تم عرضه من نتائج حول دور الاتزان الانفعالي في تحقيق الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعيين، اتضح أنه توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، كما اتضح وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة أي ان الاتزان الانفعالي يساهم في تحقيق الصلابة النفسية والرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، فهو من العوامل المساعدة في رفع مستوى الصلابة النفسية ورفع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين، فقدره هذا الأخير في التحكم في انفعالاتهم وبذل الجهد الكبير في مواجهة المعوقات والصعوبات منها الاجتماعية، او النفسية، الاكاديمية والتكيف معها، تجعله يحقق توازنا في شخصيته وتوافقا مع نفسه ودراسته وبيئته، كما اتضح كذلك عدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلبة الجامعيين تعزى متغير الجنس، بينما توجد فروق في مستوى الصلابة النفسية بين الطلبة الجامعيين تعزى متغير الجنس، وعدم وجود فروق في مستوى الرضا عن بين الطلبة الجامعيين تعزى متغير الجنس، هذا يعني ان كلا من الطالبات والطلاب في جميع الأحوال قادرين على مواجهة مشكلاتهم في جميع الأحوال ومهما كانت الظروف التي تواجههم ومهما كانت حالتهم الانفعالية.

- اقتراحات:

وانطلاقا من النتائج المتحصل عليها يمكن وضع الاقتراحات التالية:

1. إجراء المزيد من الأبحاث والدراسات في الاتزان الانفعالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى.
2. انطلاقا من أهمية موضوع الدراسة الحالية نقترح اجراء دراسات حول الاتزان الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية على عينات من المجتمع، خاصة وان الدراسات التي تناولتها قليلة.
3. إجراء دراسات مقارنة في درجة الاتزان الانفعالي جامعات جزائرية.

الصفحة: 332-352	المجلد: 11 العدد: 01 / 2023	اسم ولقب المؤلف: الوناس أسمع	عنوان المقال: علاقة الاتزان الانفعالي والصلابة النفسية بالرضا عن الحياة لدى الطلبة الجامعيين
-----------------	-----------------------------	------------------------------	--

4. نوصي بضرورة اهتمام المختصين والهيئات المعنية بتخصيص دورات ونشاطات في التوجيه والإرشاد النفسي للوصول بالطلبة الجامعيين الى مستوى جيد من الاتزان الانفعالي، يجعلهم في حالة أكثر سعادة، وهدهوء، وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس.

5. تصميم برنامج ارشادي لمساعدة الطلبة على رفع مستوى الاتزان الانفعالي بما يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية لهم.

وعليه يمكن القول ان لولا صفة الاتزان الانفعالي التي يتحلى بها الطالب الجامعي أو غيره من البشر لأصبح العالم داخل دوامة من الاضطرابات النفسية والعقلية التي لا حصر لها.

المراجع :

1. أحلام، نعيم عبد الله سمور. (2012). المسايرة والمغايرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر. (رسالة ماجستير في الصحة النفسية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين) .
2. سلطانية بلقاسم، والجيلاني حسان (2004). منهجية العلوم الاجتماعية، الجزائر: دار الهدى.
3. طه فرج، عبد القادر (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، الكويت: دار سعاد الصباح، ط. 3.
4. عبد الحميد عيسى، حسين (2013) " الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد الشرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير في علم النفس غزة، فلسطين.
5. عزيز حنا داود ، والعبيدي ناظم (1990). علم النفس الشخصية، بغداد: مطابع التعليم العالي. (ط. 1)
6. يونس رحيم ، و كرو العزاوي (2008). مقدمة في المنهج العلمي، عمان: دار الدجلة.
7. محمد ملح، سامي (2010). مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
8. معمري، بشير (2012). أساسيات البحث العلمي والقياس النفسي وتصميم أدواته. الجزائر: دار الخلدونية للنشر والتوزيع.
9. مخيمر، عماد محمد (2011). مقياس الصلابة النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
10. الدسوقي ، مجدي (1996). مقياس الرضا عن الحياة كراسة الأسئلة والاجابة، القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
11. Diener, Ed, Rahtz, Don. (2000). **Advances in Quality of Life Theory and Research**. Boston Kluwer Academic Publishers.
12. Kobasa, S.C., Maddi, S.R., Puccetti, M. & Zola, M. (1986) "Relative effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness", Journal of Psychosomatic Research, 525-533.