الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس

الرقم التسلسلي :...../2021

مذكرة بعنوان:

الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة

دراسة ميدانية على طلبة علم النفس العيادي وتنظيم وعمل

(سنة أولى ماستر) بجامعة المسيلة

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر أكاديمي في علم النفس تخصص علم النفس العيادي

من إعداد الطالبين:

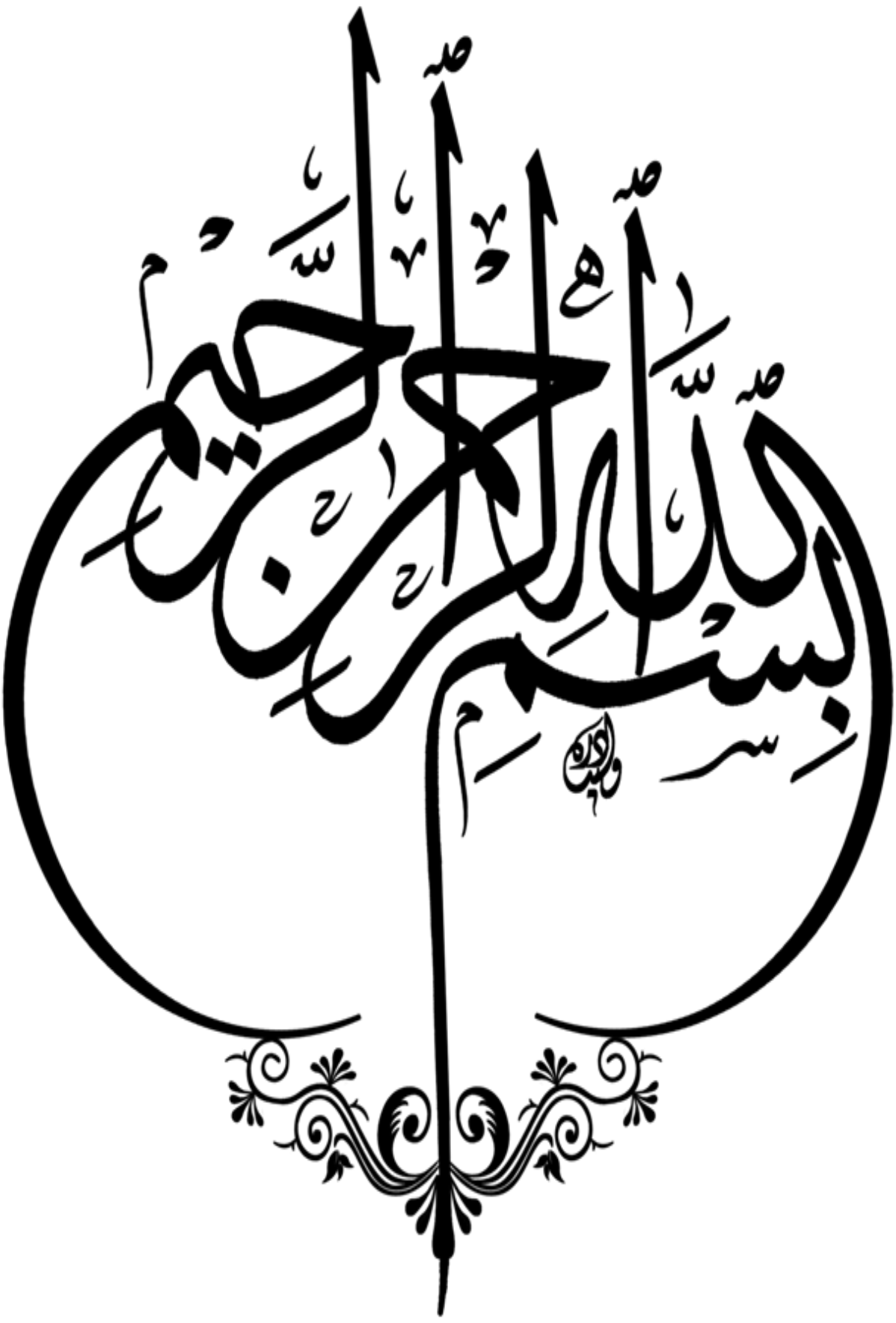
- قاقي سامية

- دحدوح فطيمة

تحت إشراف الدكتور:

أ/د – نوال بوضياف

السنة الجامعية:2021/2020



بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على

أشرف المرسلين محمد المصطفى

(صلى الله عليه وسلم)

نحمد الله ونشكره الذي أعاننا ووفقنا على اتمام هذا البحث

حمدا كثيرا يليق

بجلاله وعظيم سلطانه وجليل عطائه وإنعامه .

يطيب لنا أن نتقدم بجزيل الشكر وأجل الاحترام وعظيم

الامتنان الى الأستاذة المحترمة "نوال بوضياف"

التي لم تتوانى في مساعدتنا وتقديم النصائح والإرشادات في

إنجاز هذه المذكرة، فلها منا

جزيل الشكر والامتنان وجزاها الله خيرا.

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات:

الرقم	المحتوى	الصفحة
	شكر وعرفان.....	
	ملخص الدراسة بالعربية.....	
	ملخص الدراسة باللغة الانجليزية.....	
	مقدمة.....	أ-ب
	الفصل الأول الإطار العام للدراسة	
01-	الإشكالية.....	4
02-	فرضيات الدراسة.....	7
03-	أهمية الدراسة.....	7
04-	أهداف الدراسة.....	8
05-	تحديد المصطلحات الإجرائية.....	8
06-	الدراسات السابقة.....	9
07-	خلاصة.....	19
	الفصل الثاني الاتزان الانفعالي	
	تمهيد.....	21
01-	مفهوم الاتزان الانفعالي.....	21
02-	أبعاد الاتزان الانفعالي.....	22
03-	طبيعة الاتزان الانفعالي.....	23
04-	بعض النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي.....	24
05-	خلاصة.....	27
	الفصل الثالث الرضا عن الحياة	
	تمهيد.....	29
01-	مفهوم الرضا عن الحياة.....	29
02-	محددات الرضا عن الحياة.....	30
03-	العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة.....	31

04- النظريات المفسرة للرضا عن الحياة..... 31
05- خلاصة..... 34

الفصل الرابع الإطار المنهجي للدراسة

01- منهج الدراسة..... 36
02- الدراسة الاستطلاعية..... 36
03- أدوات الدراسة..... 37
04- عينة الدراسة..... 38
05- الأساليب الإحصائية المستعملة..... 41

الفصل الخامس عرض نتائج الدراسة ومناقشتها

01- عرض نتائج الدراسة..... 45
02- مناقشة نتائج الدراسة..... 53
03- الاستنتاج العام..... 53
04- خاتمة..... 61
05- المراجع.....
06- الملاحق.....

فهرس الجداول:

الرقم	المضمون	الصفحة
1-	يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس.....	
2-	يوضح خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص.....	
3-	يوضح معامل الارتباط بين كل بند ومقياس الاتزان الانفعالي ككل..	
4-	يوضح معامل الارتباط بين كل بند ومقياس الرضا عن الحياه في ككل.....	
5-	يوضح قيمة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاجابات افراد عينات الدراسة عن جميع عبارات مقياس الاتزان الانفعالي...	
6-	يوضح قيمه المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية اجابات افراد عينه الدراسة عن جميع عبارات مقياس الرضا عن الحياه....	
7-	يوضح نتائج اختبار (ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسط الجنسين في متغير الاتزان الانفعالي.....	
8-	يوضح نتائج اختبار (ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات التخصص في متغير الاتزان الانفعالي.....	
9-	يوضح نتائج اختبار(ت) ودلالتها بين متوسطي درجات الجنس في متغير الرضا عن الحياة.....	
10-	يوضع نتائج اختبار(ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات التخصص في متغير الرضا عن الحياه.....	
11-	يوضح معامل الارتباط بيرسون بين درجات الافراد.....	

فهرس الاشكال

الرقم	المضمون	الصفحة

1- يمثل خصائص عينة الدراسة حسب الجنس.....
2- يمثل خصائص عينه الدراسة حسب التخصص في علم النفس.....

ملخص الدراسة

***ملخص الدراسة بالعربية:**

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1،تخصص تنظيم وعمل وعلم النفس العيادي، وكذالك الكشف عن الفروق في الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة ،تبعا لمتغير الجنس والتخصص ،ولتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم تطبيق مقياسي الاتزان الانفعالي من إعداد (الكعبي كاظم 2015) ،ومقياس الرضا عن الحياة من إعداد (الزبيدات 2015)،وطبقت على عينة مكونة من (60) طاب وطالبة ،وأشارت نتائج الدراسة إلى مايلي :

1- مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر 1 قسم علم النفس بجامعة المسيلة متوسط

2-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة الماستر 1 علم النفس بجامعة المسيلة والتى تعزى لمتغيري الجنس والتخصص.

3- توجد علاقة ارتباطيه بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ككل

الكلمات المفتاحية :

الاتزان الانفعالي ، الرضا عن الحياة ، طلبة جامعة المسيلة

*ملخص الدراسة بالانجليزية

Study Summary

This study aims at illustrating the relation, ship auns at illustrating betulenbehavioural balance and the accept anse of life, for psychology departments students Master 1 specialized in clinical psychology and mork organization. The study also aim at finding out the differences between behavional balance and the acceptance of life for students of psychology at the seniversity of M'Sila regarded sexes, specialtyTo achieve these goals of this is study

the behavional balance measurement was applied by (Kathim Al Kaabi 2015) amb the acceptance of life measurement was applied by Zoubaydat

2015). Go students (males and females were used as a sample of study and

there were the following findings.

1. The level of behavioural balance and

the acceptance of life for 1 year master

students at the runiversity of Misila was Average.

2- there are no a statistical differences at the level of behavional balance and acceptance of life for a year Master students which is based on sex and

specialty

3. There is a combined relation slup

ble between behavional balance and the acceptance of life.

Key words: - Behavioural balance - Acceptance of life.

- psychology department

students at the University of Msila

مقدمة:

لم يشهد عصر من العصور مثل ما يشهده عصرنا الحالي من التوترات والازمات والضغوط التي يتعرض لها الفرد ومع تعقد الحياة وتطورها السريع يواجه الانسان المعاصر العديد من المواقف التي تهدد مستقبله. وتزيد من قلقه، فمن الحروب والكوارث الى احداث الحياة اليومية كل ذلك يبين أن الحياة الإنسانية مليئة بالضغوطات في كل جوانب الحياة التي يعيشها الفرد وعليه يعد الاتزان الانفعالي واحد من الجوانب المهمة في حياة الفرد كما انه يعد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية، وموضوع الاتزان الانفعالي يحتل جانبا مهما في الدراسات والبحوث النفسية و التربوية الحديثة، وقد تناولته العديد من النظريات في علم النفس، وعليه فموضوع الاتزان الانفعالي احد المصطلحات التي استعملت في العديد من البحوث والدراسات للدلالة أيضا على النضج الانفعالي، وقوة الأنا ويعرف مصطلح الاتزان الانفعالي على انه السلوك الدال على قدرة ضبط الانفعال و التعبير عنه في صورة ناضجة ومتزينة بعيدا عن السلوك الطفولي الذي يتسم بالتهور والاندفاع(المسعودي، 2002: 42)

كما يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسات خلال السنوات الماضية من قبل الباحثين في علم النفس، ويرتبط الشعور بالرضا عن الحياة بشكل وثيق بنجاح الطالب وتحصيله الدراسي ويؤثر على تكيف الشخصي والاجتماعي بفعل تقييمه وحكمه الشخصي على إمكانياته وانجازاته وطموحاته المرجوة. وكذلك يسهم في صقل شخصيته وبلورة نظرته على البيئة المحيطة والعالم. وتعتبر المرحلة الجامعية نقطة تحول في مسيرة الفرد و انطلاقته نحو مستقبله لتحقيق أهدافه وطموحاته المرجوة، ويعد الطلبة الجامعيين إحدى الشرائح الهامة الذين يقع على عاتقهم جانب كبير من بناء المجتمع وتقدمه ، ومن الشرائح الاجتماعية الواعية والمثقفة والقادرة على مواجهة مشكلات الحياة و التمكن من حلها و السيطرة على انفعالاتهم، نتيجة تمتعهم بمرونة عقلية تجعل علاقتهم وتصرفاتهم مقبولة و منظمة للوصول إلى الرضا عن أنفسهم وعن حياتهم من خلال معرفتهم بطرق تنظيم الانفعالات لتحقيق أهدافهم في الحياة(رزيقة، 2014،ص 101)

و لدراسة هذا الموضوع تضمنت دراساتنا على شقين أساسيين: الشق **النظري يحوي ثلاثة فصول،**

الفصل الأول خصص الإطار العام للدراسة بصياغة الإشكالية–الفرضيات– الأهداف– الأهمية– المفاهيم الإجرائية وأخيرا الدراسات السابقة.

الفصل الثاني خصص للخلفية النظرية لمتغيرات الدراسة والتي تناولنا فيها متغير الاتزان الانفعالي حيث قد تطرقنا إلى: تعريفه– أبعاده– طبيعته –نظرياته.

أما **الفصل الثالث** متغير الرضا عن الحياة فقد تطرقنا الى: تعريفه– محدداته– نظرياته –العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة

الشق الثاني: التطبيقي تم تقسيمه إلى فصلين:

الفصل الرابع يتعلق بإجراءات الدراسة الميدانية تناولنا فيه: منهج الدراسة– الدراسة الاستطلاعية– أدوات الدراسة– عينة الدراسة– الأساليب الإحصائية المستعملة.

أما **الفصل الخامس والأخير** فقد خصص: لعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء الفرضيات.

الفصل الأول :

الإطار العام للدراسة

1 -الإشكالية:

تعد الجامعة إحدى مؤسسات التعليم والتنشئة في المجتمع وأعلى درجات الهرم في نظام التربية ، فجامعة المسيلة واحدة من أهم وأعرق الجامعات في الجزائر،مذ تم تأسيسها إلى يومنا هذا مرت بعدة تغيرات ساهمت في تطويرها وتغييرها لما هو أحسن كما تظم هاته الأخيرة عدة كليات مدرجة حسب رغبة و ميولات الطلبة الملتحقين بالجامعة ، فهي تسعى الى تكوين الطالب وتطوير قدراته واستعداداته تبعا لما يتطلبه سوق العمل ، وعليه فهي تساهم في بناء مجتمع مثقف ومتحضر ،ولعل من بين وظائف التعليم الجامعي في التنمية المستدامة وانه ينمي قدرات الطالب ويرفع من مستواه الفكري والعلمي ويتيح فرص العمل لهم بعد التخرج حسب سوق العمل .

إذ تمثل المرحلة الجامعية نقطة تحول ومجرى جديد في حياة الطلاب لأنها تسهم في بناء شخصيتهم في شتى النواحي والمجالات،فحياة الطالب عرضه لعدة عوامل بيئية محيطة للتنشئة الاجتماعية مؤثرة بدرجة كبيرة عليهم لتصبح أكثر مشقة وصعوبة ،حيث ظهرت عدة مفاهيم حديثة في مجال علم النفس الإيجابي منها : الاتزان الانفعالي ،والرضا عن الحياة ،مستوى الطموح ...الخ.

وترى (صفاء: 2005،ص5) أن مواضيع علم النفس الايجابي ترتكز على إثراء القوى الإنسانية فالإنسان بداخله يحمل القوة والضعف وبهما نحدد حياته .

رضا الطالب واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه،وكل ذلك يتطلب قدرا من الاتزان الانفعالي لدى الطالب الجامعي تمكنه من عبور هذه المرحلة بسلام.

ويعد مفهوم الرضا عن الحياة من المفاهيم المهمة لحياة الفرد وسلامته النفسية،وذلك يشير إلى كيفية تقييم الفرد لحياته وبأبعادها المختلفة، ويعرف الرضا عن الحياة على أنه الكيفية التي يقيم بها الأفراد حياتهم من وجهة نظرهم الخاصة ،و هذا التقييم يكون في جانبين ،**الأول**:معرفي ويتمثل في إدراك الأفراد وتقييمهم للحياة بشكل عام أو تقييم جوانب محددة من الحياة مثل الرضا عن الحياة و الرضا الزوجي والرضا العام ،**والجانب الثاني**: تقييم يتمثل في كيفية تقييم الأفراد لحياتهم

بناءا على تكرار الأحداث السارة أو غير السارة التي تسبب إما السعادة والفرح أو الحزن والقلق والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا أو عدم الرضا بدرجاته المختلفة (diner and pivot 93p,164).

وبذلك فإن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا من مجالات الحياة المختلفة التي يعيشها الفرد على امتداد الفترة الزمنية التي يقضيها في الجامعة و الدراسة ،يرتبط ارتباطا وثيقا بنجاحه وتحصيله الدراسي ،وبلورة نظرته الخاصة إلى العالم ،كما أن الشعور بالرضا عن الحياة أو عدم الرضا يرتبط بطموح الفرد وانجازاته وما قد يصبوا إليه ويريد تحقيقه في الحياة (ميخائيل100:2010) وفي سياق آخر فان الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين أو التعامل معهم .

فبقدر ما يكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته ،متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف (العدل،125:1995)، وتلعب الانفعالات دورا حيويا في حياة الأفراد،كذلك الاتزان الانفعالي يؤدي إلى رفع مستوى الخيال وينمي التفكير ويساعد على فهم تصرفات الآخرين ومواقفهم كما أن الاتزان الانفعالي يعد وسطا فاصل غير متصل ينتهي من ناحية عند الترددية ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية ،فعصر القلق والتوتر الذي يميز المجتمع في الوقت الحاضر،قد جعل طلبة الجامعة يعانون من مشكلات نفسية وعقبات نتيجة المواقف الحياتية التي يتعرضون لها ، وتتجلى هاته المشكلات بسرعة الغضب والقلق والتوتر وعدم الاتزان الانفعالي وصعوبة ضبط النفس .

وبالتالي ينعكس عن رضاهم عن الحياة و الذي بدوره ينعكس على اتخاذهم بعض القرارات بصورة صحيحة ،مما يستدعي التصدي لها في البحوث والدراسات النفسية وإيجاد العلاجات التي تمكن طلبة الجامعة من مواجهة هذه المواقف بعقلانية واتزان انفعالي سليم والقدرة على تحقيق التوازن النفسي والتوافق الاجتماعي (برنهارت،94:1959).

ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة كونها تبحث في العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة.

إن ما دفعنا نحو دراسة هذا الموضوع هو أن المشكلات التي تواجه طلبة الجامعة في الوقت الحاضر قد تفاقمت ،خاصة بعد أن أصبحت الحياة مليئة بالمثيرات الانفعال وفي كثير من المواقف والأحداث التي يتعرضون لها يوميا سواء أكان داخل الحرم الجامعي أمخارجه،والتي قد يكون لها تأثير سلبي على قراراتهم وأدائهم .

ورضاهم عن الحياة ، حيث تظهر عليهم الاضطرابات الانفعالية كالتوتر والقلق وسهولة استثارة غضبهم (عوض،20:2002).

ومن هنا تبلورت الدراسة الحالية حول الكشف عن درجة متغير الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة انطلاقا من هذا **التساؤل العام : هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 01النفس بجامعة المسيلة ؟**

وتتفرع عنها التساؤلات التالية :

1-ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1بجامعة المسيلة ؟

2-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة؟

3-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس؟

4-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص؟

5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص؟.

2 –فرضيات الدراسة:

– مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة متوسط .

– مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة متوسط .

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة.

– توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة.

–توجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة.

3–أهمية الدراسة :

تستمد الدراسة أهميتها من خلال طبيعة الموضوع من الناحية، ومن نوع المشكلة التي تتقصى فيها من ناحية اخرى وبالتالي تكمن أهمية الدراسة الحالية في :

–المساهمة في البناء المعرفي والتراكمي من خلال مقاييس مستخدمة في الدراسة الحالية.

– تأتي أهمية الدراسة من أهمية المتغيرين التي تناولهما مفهوم الاتزان الانفعال ي والرضا عن الحياة من المواضيع ذات الأهمية البالغة التي حظيت بالاهتمام الكبير من الباحثين في مجال التربية وعلم النفس،وعلم النفس الإيجابي خاصة.

– كما تكمن أهمية الدراسة في كونها تهدف إلى استكمال الدراسات السابقة في البيئة المحلية ودراسة جانب حساس في حياة الفرد أو الطالب، فالطالب تواجهه مشكلات ويمر بمصاعب ومحن يؤدي حلها إلى الاتزان والرضا عن الحياة فهما عاملين مساعدين للطالب لتغيير مصيره وتوجهه نحو حياة صحيحة وايجابية .

– بالمجمل تكمن أهمية الدراسة في كونها تجمع بين متغيرين من أهم متغيرات شخصية الطالب، بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من الطلبة الذين سيوكل إليهم بناء أجيال الغد.

4-أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة الحالية لتحقيق الآتي:

- الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة.
- التعرف على مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1علم النفس بجامعة المسيلة
- الكشف عن الفروق بين متوسطات درجات الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1علم النفس وفقا لمتغيرين: الجنس ،التخصص.

5-تحديد المصطلحات الإجرائية:

-**الاتزان الانفعالي:**

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب لدى طلبة ماستر 1علم النفس من خلال استجاباته على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية

-**الرضا عن الحياة:**

هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجابته على مقياس الرضا عن الحياة المستخدم في الدراسة الحالية لصاحبه.

-**الطلبة:**

هم كل الطلبة من ذكر وأنثى الملتحقين بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة قسم علم النفس عيادي تنظيم وعمل ،المستوى: (ماستر 1) السنة الدراسية :(2021/2020).

6-الدراسات السابقة:

يهدف هذا المحور لاستعراض الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي الرضا عن الحياة للاستفادة من نتائجها وتوصيتها ومناهجها، كما أن التقصي في الأدب النظري المتعلق بمتغيرات الدراسة في مضمونها الايجابي (علم النفس الايجابي) ، وعلى ضوء هذا يمكننا أن نستعرض الدراسات السابقة حسب متغيرين من الحديث الى القديم.

1-دراسات تناولت الاتزان الانفعالي

1-1 الدراسات العربية:

اجرى غالب (2012): دراسة استهدفت الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي و النضج الاجتماعي بالأحكام الأخلاقية، وقد تكونت عينتها من(2400) طالب وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي والأحكام الأخلاقية ، وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

كما قام مختار (2008) دراسة تهدف الى استجلاء الطرح النظري لمفهوم الاتزان الانفعالي فضاء المراهقين والمراهقات في كل ميناء الريف والحضر، ويتبين مستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات في كل من الريف والحضر، وقد بلغ عدد أفراد العينة(160) طالبا وطالبة في المرحلة الثانوية، (40) طالبا (40)طالبة من الريف و(40)طالبا و(40) طالبة من الحضر، تتراوح أعمارهم ما بين (15 و 16) عاما واستخدم الباحث استمارة جمع البيانات أولية،و استمارة المستوى الاجتماعي والثقافي، توصلت النتائج التالية إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية متوسط درجات التروي بين مجموعة الإناث في الحضر، وبين مجموعة الذكور في الريف وذلك صالح مجموعة الإناث في الحضر وبذلك يفسر تفوق الإناث في الحضر على الذكور في الريف في مستوى التروي والمرونة.

كذلك دراسة بن يونس(2005) حيث أجرى دراسة استهدفت الكشف عن كل من الاتزان الانفعالي ومستوياته وتأكيد الذات، و إيجاد علاقة بينهما، عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية بواقع (134) طالبا وطالبة و للكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي استعمل مقياس1983wolpe. وأشارت النتائج إلىأن هناك ارتباطا دالا إحصائيا عند مستوى

الدلالة(0,05)v فاقل في مستويات تأكيد الذات مستويات الاتزان الانفعالي كما أشارت النتائج إلى أن هناك اختلاف د الا إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,05) فاقل في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى إلى متغير الجنس وذلك لصالح الذكور.

وكذا دراسة ((المسعودي، 2002)): التي هدفت إلى بناء مقياس الاتزان الانفعالي و التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبه الجامعة وفق متغير الجنس و التخصص تكونت عينه الدراسة من (450) طالبا وطالبة من جامع ة بغداد واستخدام الوسائل الإحصائيةالآتية: معامل بيرسون، اختبار الـتائي، التحليل العاملي، تحليل التباين، وتوصلت الدراسة إلىأن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي أيأن العينات تتمتع بالاتزان الانفعالي.

كما اجرى (المازيني،2001): دراسة تمثلت في الكشف عن القيم الدينية وعلاقتها الاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، وتكونت عينة الدراسة من (255) طالبا وطالبة واستخدم الباحث استبانه القيم من إعداده، و استبانه الاتزان الانفعالي من إعداد الدكتور محمد العدل وأظهرت نتائج الدراسةإلى وجود درجة عالية من القيم و الاتزان الانفعالي.

حيث أجرى(البهادلي،1998): دراسة هدفت إلى بناء مقياس الاتزان الانفعالي و قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة ومدرساتها فضلا عن التعرف إلى الفروق في الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس والعمر تكونت عينة الدراسة من (300) مدرس ومدرسة في تربية البصرة وبعد استخدام معامل الارتباط التحليل العاملي بوصفها وسائل إحصائية توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية : متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس.

2-1 الدراسات الأجنبية:

أجرى كل من ،(geodepell2008albright,,terranova,,honts,heo a)

دراسة استهدفت الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب تتكون تعيينات الدراسة(133) طالبا وطالبة من طلبة الجامعة وأظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية دالة إحصائيا

بين الإجهاد الانفعالي لدى الطلاب كما بينت النتائج أن للإجهاد آثار سلبية في شخصية الطالب مما ينعكس الاتزان الانفعالي وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكاته وتصرفاته .

1-3- التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال ما ورد في الدراسات السابقة التي تناولت الاتزان الانفعالي لدى الطلبة من حيث الأهداف ،العينة، والمنهج، واهم النتائج، فستعرض مناقشة هذه النتائج كما يلي:

1-3-1 من حيث الهدف:

تنوعت الدراسات السابقة من حيث الهدف فكانت دراسة (غالب ،2012) تهدف إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي و النضج الاجتماعي بالأحكامالأخلاقية لدى الطلبة تبعا لمتغير الجنس، في حين هدف دراسة(مختار،2008)إلى استجلاء الصرح النظري لمفهوم الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات في كل من الريف والحضر، وكذلك دراسة(بن يونس،2005)هدفت إلى الكشف عن كل من الاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الأردنية، وهدفت دراسة(المسعودي،2002)إلى التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبه الجامعة وفقا لمتغير الجنس و التخصص، أمادراسة (المزيني، 2001) هدفت إلى الكشف عن القيم الدينية و علاقاتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبه الجامعة الإسلامية.

ودراسة(البهادلي،1998) هدفت إلى قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلة المتوسطة و التعرف إلى الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس والعمر، وأيضا دراسة(Albright,tevanova,honts,geode and lochpell2008).

هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاجتهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين.

1-3-2 من حيث العينة:

فيما يتعلق بالعينات التي اعتمدت في الدراسات السابقة تختلف من حيث عينتها وحجمها فقد كانت كلها طلبة، كدراسة(غالب، 2012) ، دراسة(مختار، 2008) ، ودراسة(يونس، 2008) ، ودراسة(المسعودي،2002) ، ودراسة(المازيني، 2001) ، ودراسة(البهادلي، 1998) ، ودراسة(Albright,tevanova,honts,geode and lachpel،2008)

1-3-3 من حيث المنهج:

اغلب الدراسات استخدمت المنهج الوصفي مثل: دراسة(غالب، 2012) ، مدرسة(مختار، 2008) ودراسة(يونس، 2005)، مدرسة(المسعودي، 2002) مدرسة(المزيني، 2001) ودراسة(البهادلي، 1998) و دراسة(Albright,tevanova,honts,geode and lachpel)،2008)

1-3-4منحيثالنتائج:

فقد أظهرت نتائج الدراسات التي اهتمت بالاتزان الانفعالي إلى مايلي : أشارت نتائج دراسة(غالب،2012).

الوجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الاتزان الانفعالي و النضج الاجتماعي ، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي والأحكام الأخلاقية ، وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس.

أما دراسة (مختار،2008) فقد أظهرت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات التروي بين مجموعة الإناث في الحضر ، وبين مجموعة الذكور في الريف وذلك لصالح مجموعة الإناث في الحضر وبذلك يفسر تفوق الإناث في الحضر على الذكور في الريف المستوى التربوي و المرونة.

أما دراسة(يونس،2005) أشارت نتائجها أن هناك ارتباطا دالا إحصائيا في مستويات تأكيد الذات ومستويات الاتزان الانفعالي وأيضا اختلافا دالا إحصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى من المتغير الجنس وذلك لصالح الذكور ، ودراسة (المسعودي، 2002) فقد توصلت نتائجها إلى أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من متوسط درجات الفرضي أي أن العينة تتم تعب الاتزان الانفعالي ،وتوصلت نتائج دراسة (المزيني، 2001) إلى وجود درجة عالية من القيم والاتزان الانفعالي.

أما دراسة (البهادلي،1998)أظهرت نتائجها إلى أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة اقل من المتوسط الفرضي للمقياس، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس، ودراسة (Albright,terranova,honts,geode,andlachpell2008) فقد بينت نتائجها أن للإجهاد اثر سلبي في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي و بالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكياتهوتصرفاته.

2-دراسات تناولت الرضا عن الحياة

2-1الدراسات العربية :

أجرا(كتلو ،2015) دراسة هدفت إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة وتدين والرضا عن الحياة والحب لدى عينة من الطلبة الجامعيين المتزوجين، ومعرفة طبيعة الفروق بين التدين والرضا في الحياة والحب لدى أفراد العينة باختلاف متغير الجنس(ذكور وإناث) وتكونت عينة الدراسة من عدد طلبة جامعة الخليل المتزوجين بلغت (239) من كلا الجنس اختيروا بشكل عشوائي،واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي بشقيه التحليلي و الارتباطي استخدمت قائمة اوكسفورد للسعادة، ومقياس التدين، مقياس الحب، ومقياس الرضا عن الحياة.

ولقد توصلت النتائج إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في التدين والرضا عن الحياة والحب لصالح مرتفعي السعادة وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة وتدين تعزى للجنس، ووجود فروق في درجة الشعور بالحب لصالح الإناث .

كما أجرى (ميخائيل 2013) دراسة هدفت إلى إجراء مقارنة بين طلبة الجامعة في كل من سوريا وبريطانيا في خمس مجالات للرضا عن الحياة يغطيها مقياس الرضا عن الحياة المتعدد الأبعاد للطلبة وهي الأسرة، الأصدقاء، الكلية ، وبيئة، الحياة، الذات وذلك في ضوء متغيري الجنس والتخصص الدراسي، واستخدام البحث المنهج الوصفي وتكونت عينة الدراسة (1059 طالبا)، وقد استخدم الباحث مقياس الرضا عن الحياة، حيث طبق المقياس في صورته العربية على عينة من طلاب جامعة دمشق(ن= 616-)،كما طبقت الصورة الأصلية من هذا المقياس على عينة من طلبة جامعةادنبرة (ن=443-) .

وقد اظهر التحليل التباين المستخدم في هذه الدراسة فروقا دالة بين الطلبة السوريين والبريطانيين في أربعة مجالات، حيث أعطى طلب السوريين الدرجة الأعلى للرضا عن الحياة في مجالي الأصدقاء والذات، وأعطى الطلبة البريطانيون الدرجة الأعلى للرضا عن الحياة لمجالي الجامعة وبيئة الحياة، وكذلك ظهرت فروق دالة، إحصائيا بين طلبة الإنسانيات والعلوم في مجال الأسرة(لصالح طلبة العلوم) وفي مجال الكلية(لصالح طلبة الإنسانيات) ،كما أظهرت فروق دالة في مجال الأصدقاء لصالح الإناث مقابل ذكور .

قام (شقورة، 2012) بدراسة هدفت إلى معرفة كل من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات النفسية الفلسطينية بمحافظات غز ة، كذلك هدفت إلى تحديد العلاقة بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة و تكونت عين ة الدراسة من(600) طالبا وطالبة(200 طالب وطالبة من كل جامعة) ثم اختبارهم بصورة طبقية عشوائية ويستخدم المنهج الوصفي التحليلي في الدراسة، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها: وجود مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة ووجود علاقة ارتباطيه بين المرونة النفسية والرضا عن الحياة . كذلك أجرى(المالكي،2011) دراسة هدفت إلى التعرف إذا فعاليات الأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينة من السعوديات في مدينة مكة المكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافي ة والاجتماعية وبلغت عينة الدراسة(272) من أعمار مختلفة ومستويات تعليمية مختلفة و أوضاع اجتماعية مختلفة، واستخدمت الدراسة مقياس فعاليات الأنا ومقياس الرضا عن الحياة.

قامت الباحثة بحساب الثبات على البيئة السعودية توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية قوية موجبة دالة إحصائيا بين درجة الفعاليات مع بعضها البعض و بين درجة كل فعالية مع درجة الكلية للفعاليات وجود علاقة ارتباطية موجبة دال ة بين الدرجة الكلية لفعاليات والرضا عن الحياة .

كما أجرى(نمر،2011)دراسة استهدفت للتعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبت الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفق متغيرات الجنس والتخصص وإيجاد نوع اتجاه العلاقة الارتباطية بين الرضا عن الحياة و العلاقة الشخصية الكبرى، والتعرف على مدى مساهمة عوامل الشخصية الكبرى في متغير الرضا عن الحياة، وتكون عينة البحث(401) طالب وطالبة ومن كل التخصصين في جامعة بغداد بالعراق، لقد استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة(إعدادالباحثة) ومقياس لكوستا وما كري للعوامل الكبرى للشخصية.

وأظهرت النتائج على أن طلبة الجامعة لديهم مستوى منخفض من الرضا عن الحياة ،ولا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكر والأنثى ، والتخصص علمي إنساني في الرضا عن الحياة، وأن هناك علاقة موجبة دالة بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى ،كما أسهم عامل الانبساطية بشكل أكبر في الرضا عن الحياة.

وفي دراسة(ميل،1992) استهدفت الدراسة التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والرضا عن الحياة وقد طبقت مقياس المعد لأغراض هذه الدراسة، على عينة من طلبة لجامعة بلغت(150) طالب وطالبة وقد أظهرت النتائج إلى أن أحداث الحياة السلبية تؤثر سلبا على شعور العينة، النتيجة لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث ومستوى الرضا عن الحياة.

في حين أجرى(عبد اللطيف ،1997)دراسة تكونت من(428) عينة من طلاب جامعة الكويت، الأساتذة والوالدين والموارد الدراسية والحالة المادية وإداري الجامعة والأنشطة الغير دراسية والطلاب الآخرين، وأسفرت نتائج في الدراسة على حصول الإناث على درجات أعلى من الذكور مقياس الرضا عن الحياة الجماعية الخاصة بالأبعاد التالية : الأساتذة– الوالدين– الحياة المادية – الطلاب الآخرين في حين لم توجد فروق في النوع الاجتماعي في مستوى الرضا عن الحياة.

2-2-دراسات أجنبية:

أجرى(LOUNSBURY, JETAL,2005) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين السمات الخمسة الكبرى والرضا العام عن الحياة والرضا عن الكلية لدى عينة مكونة من (532) من طلاب جامعة جنوب شرق الولايات المتحدة الأمريكية حيث أشارت نتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة عن مستوى (01) بين الرضا عن الحياة والرضا عن الكلية وكل من الاتزان الانفعالي ، تقبل يقظة الضمير والانبساطية .

كما اجرى (Rigby2002) دراسة هدفت الى البحث في العلاقة بين سمات الشخصية كما هي مصنفة في العوامل الخمسة الكبرى والعزو والرضا عن الحياة لدى المراهقين، حيث اشتملت على (212) من طلاب المدارس العليا ممن قاموا بالإجابة على مقياس الشخصية (الثبات الانفعالي، يقضة الضمير) والرضا عن الحياة وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التكيف والتفاؤل وأسباب عزو و النتائج الجيدة كذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التكيف الإيجاب ي والتشاؤم وكل من عوامل الشخصية ودرجات الرضا عن الحياة.

فيما أجرى (Gurin1995)دراسة بعنوان الشعور بالرضا عن الحياة وعلاقتهبتغيير النوع لدى طلبة إذ استهدفت الدراسة مقياس مستوى الشعور بالرضا وفقا للمتغير النوع الاجتماعي(ذكور/ إناث) وقد طبق المقياس المعد لأغراض البحث المؤلف من أربعةأبعاد على عينة من طلبة الجامعة وأظهرت النتائج أن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الذكور أعلى من المستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الإناث .

2-3-التعقيب على الدراسات السابقة :

من خلال ما ورد في الدراسات السابقة التي تناولت الرضا عن الحياة لدى الطلبة من حيث الأهداف والعينة والمنهج واهم النتائج سنستعرضها كما يلي :

2-3-1-من حيث الهدف:

تنوعت دراسات سابقة من حيث الهدف مكان الدراسة(كتلو 2015) تهدف إلى تحديد طبيعة العلاقة بين السعادة والتدين والرضا عن الحياة والحب.

ودراسة (ميخائيل 2013)هدفت إلى إجراء مقارنة بين طلبة الجامعة في خمسة مجالات للرضا عن الحياة.

وأيضا دراسة (شقورة 2012) هدفت إلى معرفة من مستوى المرونة النفسية والرضا عن الحياة وهدفت إلى التعرف عن فعاليات الأنا و علاقتها بالرضا عن الحياة .

وأيضا دراسة(النمر 2011) هدفت إلى التعرف عن الرضا عن الحياة . وهدفت دراسة(ميل 1992) إلى التعرف على العلاقة بين أحداث الحياة السلبية والرضا عن الحياة.

ودراسة (lounsbury.jetal.2005)هدفت لمعرفة العلاقة بين السمات الخمس الكبرى والرضا العام عن الحياة والرضا عن الكلية.

ودراسة (Rigby2002)هدفت إلى البحث في العلاقة بين سمات الشخصية كما هي مصنفة العوامل خمسة الكبرى والعزو والرضا عن الحياة.

وأيضا (Gunin)هدف دراسة العلاقات الشعور بالرضا عن الحياة وعلاقته بتغيير النوع.

بينما الدراسة الحالية هدفت لمعرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس تخصص(تنظيم-عيادي) بجامعة المسيلة.

2-3-2-من حيث العينة:

فيما يتعلق بالعينات التي اعتمدت في الدراسة السابقة فهي تختلف من حيث عينتها وحجمها فقد كانت اغلبها طلب تلكدراسة(كتلو 2015) ودراسة (ميخائيل 2013)، ودراسة(شقورة 2012)، ودراسة(المالكي 2011) ودراسة(نمر 2011) ودراسة (ميل 1992)، ودراسة(عبد اللطيف 1997)، ودراسة ,(lounsbury,jetal,2005)ودراسة (Rigby2002)أمادراسة (عبد اللطيف 1997) كانت على الأساتذة والمراهقين وأيضا دراسة (Gunin 1995)كانت على المراهقين .

2-3-3-من حيث المنهج:

اغلب الدراسات سابقة استخدمت المنهج الوصفي التحليلي مثل:

دراسة(كتلو2015)،و(ميخائيل 2013). ودراسة(شقورة 2012). ودراسات (نمر 2011) ودراسة(ميل 1992) ودراسة (عبد اللطيف 1997) ودراسة (Rigby2002)وأيضا دراسة Gunin) (1995وقد تشابهت الدراسات السابقة مع الدراسة الحالية للمنهج المستخدم ما هو المنهج الوصفي- .من حيث النتائج :أشارت نتائج الدراسات التي اهتمت بالرضا عن الحياةإلى ما يلي:

أشارت نتائج دراسة(كتلو 2015) إلى وجود فروق بين مجموعتي الدراسة مرتفعي السعادة ومنخفضي السعادة في الدين والرضا عن الحياة وعدم وجود فروق في السعادة والرضا عن الحياة والتدين تعزى للجنس.

وأكدت دراسة(ميخائيل 2013) انه هناك فروق دالة إحصائية بين طلبة الإنسانيات والعلوم في مجال الأسرة كما أظهرت فروق دالة في مجال الأصدقاء لصالح الإناث مقابل الذكور.

وأكدت دراسة(شقورة 2012) انه يوجد مستوى فوق الوسط لكل من المرونة عن نفسية والرضا عن الحياة موجود علاقة ارتباطيه بين المرونة النفسية الرضا عن الحياة.

أما دراسة(المالكي 2011) فقد أظهرت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطيه قوية موجبة دالة إحصائيا بين درجة الفعاليات مع بعضها البعض وبين درجة كل فعالية مع الدرجة الكلية للفعاليات، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين الدرجة الكلية للفعاليات والرضا عن الحياة.

وقد أشارت نتائج دراسة(نمر 2011) الى أن هناك علاقة موجبة ودالة بين الرضا عن الحياة وعوامل الشخصية الكبرى.

وأكدت بعض الدراسات انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الرضا عن الحياة تبعا لمتغير الجنس مثل دراسة(ميل 1992) ودراسة(عبد اللطيف 1997) .

وكذلك دراسة (lounsbury,jetal,2005)أشارت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة(01) بين الرضا عن الحياةوالرضا عن الكلية.

وأشارت نتائج دراسة (Rigby2002)إلى وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين سمات الشخصية والرضا عن الحياة وكذلك وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين التكيف التفاؤل وكذلك وجود علاقة ارتباطية سالبة بين التكيف الايجابي والتشاؤم وكل من عوامل الشخصية ودرجات الرضا عن الحياة.

وأشارت دراسة (Gunin 1995)إلى أن مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الذكور أعلى من مستوى الشعور بالرضا عن الحياة لدى الإناث.

بينما الدراسة الحالية فأكدت على عدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة تبعا لمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة قسم علم النفس بجامعة المسيلة.

3-تحديد مدى الاستفادة من الدراسة السابقة :

- ساعدت على اختيار منهج الدراسة ومتغيرات الدراسة ومقياس الدراسة.
- اشتقاق فرضيات الدراسة.
-تحديد الأساليب الإحصائية .
-الاعتماد على المراجع في البناء النظري لمتغيرات الدراسة .
-تسهيل عملية التحليل والتفسير للنتائج.

خلاصة :

احتوى هذا الفصل الإطار العام للدراسة المتمثلة في طرح الإشكالية وتساؤلاتها وصول إلى الفرضيات، ثم تحديد أهمية الدراسة والأهداف، ليتم بعدها تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا ثم عرض الدراسات السابقة ومناقشتها وعلى ضوء هذا التحديد سنحاول في الفصلين المقبلين التعرف إلى تحديد أدق لمتغيري الدراسة في جانبه النظري.

الفصل الثاني :

الاتزان الانفعالي

تمهيد:

تعد الانفعالات من الجوانب المهمة و الرئيسية لشخصية الفرد، والتي تنمو جنبا إلى جنب مع مواقف الحياة اليومية فهي جزء لا يتجزأ من عملية النمو الشاملة لدى الفرد، والتي يطمح من خلالها إلىإبرازالشخصية السوية التي تحقق له المسار الإنمائي الصحيح في أفكارهوآرائه وسلوكياته وانفعالاته المختلفة، وتتنوع هذه الانفعالات إلى سلبي وايجابي، فالانفعالات الايجابية هي التعبير عن أن الظروف الحالية تساعد على تحقيق رغبات الفرد في إشباع حاجته وانفعالاته السلبية وهي التعبير عن عدم ملائمة الظروف لإشباع الحاجات وهي تتم عن عدم الرضا والارتياح (مطارع، 2004: ص43)

1-تعريف الاتزان الانفعالي:

يتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين من مفاهيم علم النفس هما الاتزان والانفعال، ويعني مفهوم الاتزان أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا المقدار الثابت يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي والعودة إلى الحالة المتوسطة يمثل عملية الاتزان(محمد، 1983:ص7)

أما الانفعال هو احد المنظومات المكونة لبناء الفرد في مظهره الخارجي تعبر عنها مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان ومؤدية إلى تفاقم هذا الاختلال وخروج الإنسان الحدود النشاط المعدل والمنظم السوي (سليمان، 2006، ص 243)

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

-وهذا الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين وقيادة الموافق فيقدر ما يكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطر، على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين(عدل، 1990،ص 120)

-كذلك أشار(ريان ، 2006)إلى أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي المرونة الوجدانية حيال مواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة أكثر سعادة، وهدوء وتفاؤلا، وثبات للمزاج وثقة في النفس.

أما الأفراد الذين يعرفون عن هذه الحالة فلديه مشاعر الدونية، وتسهل أثارهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، التشاؤم وتقلب المزاج (ريان، 2006،ص30)

-إن الاتزان الانفعالي يمثل صميم العملية التوافقية و يتضح مجاله على متصل نفسي يتراوح بين السواء و اللا سواء، إذ يمثل الاتزان الانفعالي الجانب الصحي في شخصية الإنسان والذي يدل على الهدوء والثبات الانفعالي وضبط النفس والتنظيم الذاتي والكفاية الانفعالية والمرونة في حين يمثل البعد الآخر أو القطب السالب بعد العصبي ة والذي يدل على التوتر والقلق والاندفاع والعدوانية (francciset,al, 2006).

2-إبعاد التوازن الانفعالي

إظهار دراسات التحليل للاتزان الانفعالي انه يتكون من أبعاد نفسية متعددة ، إذ حدد(Symonds،1951)ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي من(الضبط الانفعالي) والمتمثل بقدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية من خصائصه الثبات الانفعالي والتروي والحكمة الانفعالية، (والمواجهة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية من دون تطرف انفعالي كالخوف بصورة مبالغة فيها والقلق العالي والغضب بصورة غير معقولة، و(المرونة الانفعالية) وتتعلق بقدرة الفرد على التكيف استجابته الانفعالية بما يناسبها من مواقف خارجية (قاعود، 1992،ص57) كذلك حدد (Colman ،1970) الاتزان

الانفعالي ببعدين رئيسيين وهما: التحكم والسيطرة على الانفعالات ويظهر بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف (والمرونة الانفعالية) وهي قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما تتناسب مع الموقف البيئي الخارجي (1970 ،colman p 666) في حين حدد (Finchmaner,al, 1994)ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة ب(التحكم الانفعالي) ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته و وفق متطلبات المواقف البيئية، (والتقييم الانفعالي للذات) ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي عند مواجهه المواقف الضاغطة (والإشارة الانفعالية) وتتمثل بقدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب في(Finchman et al 1994,p 65)

3-طبيعة الاتزان الانفعالي:

يقترح سموندس، 1951 ست محاكات تعتبر دلائل على قدرة ا لشخصية على التعامل مع الاضطرابات الداخلية و الخارجية للتوازن وهي:

-احتمال التهديد الخارجي

-طريقة معالجة مشاعر الذنب

-القدرة على التكيف المؤثر

-توازن الطلبة والمرونة

-التخطيط والضبط

-تقدير الذات(نقلا عن قعود 1992،ص 57 ،58)

ولفهم طبيعة الاتزان الانفعالي بشكل واضح وجلي الباحث أن الباحثين توصلوا إلى القول أن الاتزان الانفعالي سمة عريضة أو محور أساسية يقوم وراءه عدد من المحاور الصغرى للشخصية

عن طريق نتائج الجانبية لعدد من الدراسات التجريبية المعملية، ويعني (سويف 1978) قوله أن الاتزان الوجداني قاعدة عريضة وراء السمات الخمسة التي ذكرنا منها نقطتين رئيسيتين:

الأولى:أن السمات الخمسة متصلة أو متداخلة في ما بينها.

أما النقطة الثانية فتتلخص في أننا ما دمنا قد استخلصنا هذه السمة العريضة فإننا نستطيع أن نصنع مقياسا جيدا لها قائمة بذاتها(1978،ص 261)

-قاعود، محمود عبد العزيز محمد(1992)، تقدير الذات و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية الآداب، جامعة الزقازيق.

-سويف، مصطفى(1978)، علم النفس الحديث، معاملة ونماذج من دراست ها، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، دار وهدان للطباعة والنشر.

4- نظريات تناولت الاتزان الانفعالي:

4-1 المنظور النفسي الدينامي

4-1-1- نظرية التحليل النفسي التقليدية(نظرية فرويد)

كدا فرويد في نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا(ego) اعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية، وان لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى والنظام الهو، ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قويا كان الفرد أكثر اتزانا وأكثر توافقا مع نفسه وبيئته (هول و لندزي، 1978:ص 54).

ويقول (فرويد)أننا لا نستطيع اعتبار كل شيء طبيعيا مهما كان مترفا " أنا" تظهر للعالم النفسي في مناسبة أوأخرى، وفي نقاط معينة في ضوء الأمر البديهي على الأشخاص السليمين والمرضى لا تبدو واضحة للمعالم، وحتى تتحقق التوازن الداخلي يجب أن تتكيف مع الأحوال السيئة التي

تداهم حياتنا، وان تكون متفائلين حتى تحت تهديد الفشل والرعب حتى ن بعث في استفاقة نفسية تامة تحت ضغط الأحداث للتفريق ما بين السواء واللاسواء(اسكندر، 2004،ص 1).

4-1-2- نظرية اريك اريكسون:

يرى اريكسون أن النمو الإنساني يمر عبر مراحل متسلسلة ولكل مرحلة أهدافها وغاياتها ومهماتها ومخاطرها، وان هذه المرحلة المتكاملة، فللنجاح في إتمام مهام مرحلة نهائية يعتمد على حد كبير من النجاح اجتياز المهام النهائية المرتبطة التي تسبقها، وان كل مرحلة منها تمثل ازمة نفسية تتطلب الحل قبل ان يتمكن الفرد من الانتقال إلى المحطة التالية بسلام(ابو جادو، 2000،ص 204)

وأشار اريكسون إلى ثمانية مراحل يسير خلالها النمو الانفعالي وهذه المراحل هي:

أ. الثقة مقابل عدم الثقة.

ب. الاستقلالية في مقابل الشك.

ج. المبادرة في مقابل الشعور بالذنب.

د. الكفاية في مقابل الدونية.

هـ. الإحساس بالهوية في مقابل التشتت بين الأدوار.

و. الاجتماعية في مقابل العزلة.

ز. الإنتاجية في مقابل استغراق الذات(العدل 1995،ص 126).

4-1-3- المنظور الإنساني:

يعد (ماسلون)زعيم علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آراءه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي اللهم أن نكون طبيعية خبرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وان النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة ، فالبيئة الغير سليمة والتي تعيق الفرد، ولا تسمح له بتحقيق رغباته، كما

أشار(ماسلو) إلى أن هناك مجموعة من الحاجات الذي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وان الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم الاتزان الانفعالي(jouvard,1974:p80).

4-1-4-النظرية السلوكية:

يؤكد هذه النظرية على الخبرات المتعلقة منطلقة من ان مجمل عملية التعلم تقوم على المثيرات والاستجابات وما يحدث بينهما من ارتباطات حيث أشار السلوكيون إلى أن الانفعال سلوك متعلم، فبالتالي يصبح الاتزان الانفعالي سلوك متعلم، يكتسبه شخص من خلال عملية التنشئة داخل الأسرة والمؤسسات الاجتماعية المختلفة، فالشخص الذي ينشئ داخل أسرة هادئة قادرة على تقييم المواقف بطريقة مناسبة لا تنفعل لأتفه الأسباب ويسود الاحترام بين أفرادها والثقة المتبادلة، فلا بد من أنها تعد أفراد متزينين من الناحية الانفعالية(جعفر، 1978ص 29)

4-1-5- منظور ايزنك:

عند (ايزيك) الاتزان الانفعالي بعدا من الأبعاد الأساسية في الشخصية إذ يقول:(يشكل الاتزان الانفعالي خطا مستمرا يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي تمثله العصبية، وان أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نضعه طبقا لمكانة، وان جميع المواقع محتملة، و يمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ الرزين، الثابت ،المنضبط، المسالم، المتفائل، الدقيق، أما الشخص الغير المتزن فهو سريع الغضب غير المستقر، العدواني، المتقلب، المندفع(ايزنك ،1969،ص 57).

التعقيب على النظريات في الاتزان:

أشارت نظرية التحليل النفسي أن الشخصية مكونة من ثلاث مكونات للشخصية تستهل على الأنا، الهو، الأنا الأعلى فقد كان فرويد يارا من خلال التحليل النفسي أن قوة الأنا وما تحمله من طاقة هي معيار الاتزان الانفعالي للفرد، وتعكس توافقه مع نفسه ومع الآخرين، تفاعل عن جانب الخبرات المكتسبة في التعامل مع المواقف والعوامل الضاغطة.

أما(ماسلون) وهو من ابرز رواد النظرية الإنسانية فيرى أن الإنسان الذي يشعر بالسعادة ويتمتع بصحة جيدة هو الذي يمتلك القدرة على إشباع حاجته، ولذلك فان ما سلو ركز على الصحة النفسية للفرد أكثر من تركيزه على العجز وعلى النمو وتطور بدلا من الركود.

فيما ركز السلوكيون على أن الاتزان الانفعالي والصحة النفسية ما هي عليه كل عملية اكتساب لعادات شاعر الفرد على التعامل مع الآخرين في مواجهة أي موقف يحتاج إلى قرار، وان الاتزان هو نتاج لعملية التعلم التنشئة الاجتماعية.

الفصل الثالث:

الرضا عن الحياة

تمهيد:

يعتبر موضوع الرضا عن الحياة من الموضوعات ذات الحيوية التي حظيت بالاهتمام والدراسة خلال سنوات الماضية من قبل الباحثين في مجال علم النفس لكونه مؤشرا هاما يدلل سعادة الفرد وسلامة البناء النفسي لديه ويرتبط بجودة حياته التي يعيشها .

ويعكس الرضا عن الحياة شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة تقبله لذاته و لعلاقته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته(المجدلاوي،2012:ص211).

- هنالك عدة تعاريف ومفاهيم ترتبط ارتباطا وثيقا بمفهوم الرضا عن الحياة ، وقد تباينت وتشابهت فيما بينها من عالِم لأخر ..

1- تعريف الرضا عن الحياة:

يعرف (بدوي) الرضا عن الحياة انه : الشعور بالسرور والطمأنينة الذي يصحب تحقيق الهدف (بدوي،1993ص395).

بينما يعرفه (أرجايل) بأنه تقدير عقلي لنوعية الحياة التي يعيشها الفرد ككل أو حكم بالرضا عن الحياة ،حيث يمثل مفهوم الرضا عن الحياة عديدا من المقاييس النوعية للرض ا،فهنالك الشعور بالرضا عن الحياة بصفة عامة و الرضا عن جوانب معينة في الحياة كالرضا عن العمل وعن الزواج وعن الصحة وغيرها (أرجايل،1993ص49).

ويعرف **(علوان)** الرضا عن الحياة بأنه تقدير عام لنوعية حياة الفرد حسب المعايير التالية :

-السعادة و العلاقات الاجتماعية والاستقرار الاجتماعي و التقدير الاجتماعي (علوان،2008ص480).

وعرفه أيضا(**الدسوقي)** بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي، ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته (الدسوقي،1999ص6).

كما يعرفه (**المجدلاوي**) يعرف الرضا عن الحياة بأنه شعور الفرد بالفرح والسعادة والراحة والطمأنينة وإقباله على الحياة بحيوية نتيجة لتقبله لذاته وعلاقاته الاجتماعية ورضاه عن إشباع حاجاته .(المجدلاوي،2012ص211).

تعريف (**الديب**) الرضا عن الحياة هو تقبل الفرد لذاته وأسلوب حياته في المجال الحيوي الذي يحيط به ، فهو متوافق مع ربه وذاته وأسرته و سعيدا في عمله متقبلا لأصدقائه وزملائه، راضيا عن إنجازاته الماضية متفائلا بما ينتظره من مستقبل، مسيطرا على بيئته ، فهو صاحب القرار قادرا على تحقيق أهدافه. (الديب1994،ص385).

2- محددات الرضا عن الحياة :

2-1-تأثير الظروف الموضوعية على الشعور بالرضا :

- ما من شك أن ظروف الحياة تؤثر على الشعور بالرضا، فالأشخاص المستقرون في زواجهم وصحتهم جيدة ولديهم عمل لاشك أنهم أكثر سعادة من الآخرين ، ولكن هذا ليس كل شيء، فهناك الكثير من الشعور بالرضا المستمر من أنشطة ممتعة ولكنها لا ترتبط بالإشباع للحاجات.

2-2 خبرة الأحداث السارة :

إذا كان الشعور بالرضا لا يتأثر دوما بالظروف الموضوعية ، فربما كان يتأثر أيضا بخبرة الأحداث السارة والتي تولد مشاعر إيجابية ، وقد يتبين أن مجرد وضع الناس في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل.

2-3 الطموح والإنجاز :

يكون الشعور بالرضا أكثر عندما تقتر الطموحات من الإنجازات، ويكون أقل عندما تبتعد عنها وتقوم الطموحات على المقارنة بالآخرين أو على خبرة الفرد الماضية .

2-4 المقارنة مع الآخرين :

لكي تحدد ما إذا كان الفرد قصيرا أم طويلا لابد من عقد مقارنات مع الآخرين وتعتمد كيفية إصدار الناس للأحكام أو التقديرات على فهم لمعنى الدرجات على مقاييس التقدير هذه ،

ويحتمل أن تكون التقديرات الذاتية لشعور بالرضا عن الحياة معتمدة عن المقارنة مع الآخرين بينما يعتمد تقدير السعادة على الحالات المزاجية المباشرة .

3-العوامل المؤثرة في الرضا عن الحياة:

...يعزى الرضا عن الحياة إلى مجموعة من العوامل تتمثل في :

- السمات الشخصية الجينية والعوامل المعرفية – والاجتماعية مثل الأنشطة الموجهة – الأهداف– فعاليات الذات –وتوقعات النتائج– ودعم البيئة المحيطة بالفرد (buetell,2006) وأن تقييمات الفرد عن وضعه المادي وحالته الصحية ورضاه الوظيفي والرضا عن وقت الفراغ باعتبارها أهم أربعة عوامل مؤثرة في الرضا عن الحياة .

– ويشير (مرسي2000،ص48.47) إلى بعض العوامل عن الرضا عن الحياة وهي كالتالي:

- أن يعيش الفرد في ظروف طبيعية وطيبة تشعره بالأمن والطمأنينة .
- أن يدرك الخبرات السارة التي تمتعه وتسره .
- أن يحقق أهدافه في الحياة ويتغلب على الصعوبات التي تواجهه.
- أن تكون طموحاته في مستوى قدراته وإمكاناته حتى لا يتعرض للإحباط كثيرا .
- أن ينجح ويوفق في عمله أو دراسته حتى يشعر بالكفاءة والجدارة وتقدير الذات .

4-نظريات الرضا عن الحياة :

من خلال مراجعة التراث العربي خاصة في مجال علم النفس يمكن تلخيص بعض نظريات الرضا عن الحياة كالآتي :

4-1 نظرية التكيف والتعود :

و تعتمد هذه النظرية بالأساس على اختلاف تصور الفرد اتجاه المواقف الجديدة في حياته ، والذي يعتمد بدوره على نمط الشخصية ، وردود الفعل والأهداف التي يسعى لها الفرد، ثم العودة إلى النقطة الأساسية التي كانوا عليها قبل الموقف المؤثر نتيجة على تعودهم وتأقلمهم ، وقد أظهرت بعض الدراسات أن ذوي الاحتياجات الخاصة من المعاقين يتمتعون بنفس الدرجات الرضا لدى غيرهم من العاديين ، وذلك نتيجة لتأقلمهم مكع وضعهم فالشعور بالإيجابية والرضا عون

الحياة يتأثر بدرجات التأقلم والتعود ، مع مراعات بعض الفروق الفردية (أبو عبيد ،2013،ص23).

4-2 نظرية التقييم:

ترى هذه النظرية أن الشعور بالرضا يمكن قياسه من خلال عدة معايير ،وأحد هذه المعايير يعتمد على الأفراد وحياتهم المزاجية والثقافية والقيم السائدة، وذلك أن الظروف المحيطة تؤثر علىالشعور بالرضا، فالأفراد عادة يرون تقييم الرضا لا يرتبط بقدراتهم الحركية إلا أذا تواجدوا مع أحد الأفراد الذين يعانون .

وترى هذه النظرية عدم وجود علاقة بين الرضا وعدم الرضا ، وبين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة (قنون،2013ص108).

4-3 نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز :

يرى أصحاب هذه النظرية أن الإنسان يرضى عن حياته عندما يحقق طموحاته ، أو عندما تكون إنجازاته وأعماله قريبة من طموحاته ، أما عندما تكون طموحاته أعلى من إمكاناته ولا يستطيع تحقيق أهدافه فلا يرضى عن نفسه ولا عن حياته ، يكون ساخطا متذمرا من نفسه ومن حياته ، فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات وعد القدرة على تحقيق الأهداف يعرض الإنسان للإحباط المتكرر و يجعله تعسا حزينا على ما فات ، قلقا على ما سيأتي مستقبلا ، ويدعوا أصحاب هذه النظرية إلى تحقيق التوازن بين الطموحات و الإمكانات ، فيضع الإنسان لنفسه طموحات يقدر على تحقيقها حتى يشعر بالنجاح و التوفيق و الكفاءة والجدارة ،فيرضى عن نفسه وعن حياته ويسعد بها (شقورة،2012، ص35).

4-4 نظرية الخبرات السارة :

يرى أصحاب النظرية أن الفرد يمكن أن يحقق الرضا عن الحياة عندما تكون خبراته فيها سارة وممتعة، بما تولده من مشاعر إيجابية، ويعتبر هذا الإدراك مسألة نسبية تختلف من شخص لآخر وفق ما يدركه كل فرد عن خبراته ممتعة أو غير ممتعة في هذا الموقف ، فقد تبين أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية حسنة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة

ككل، وتبين أيضا من بعض التجارب أن الحالات المزاجية العابرة لها تأثير كبير على أحكام الشعور بالرضا ، وأن التفكير المتصل والمدعم يزيد من الشعور بالرضا (حسين، 2013 ، ص58).

التعقيب:

من خلال التقصي في أدبيات تلك النظريات التي سلطت الضوء على الرضا عن الحياة وتفسيرها للسلوك الإنساني على أنها متباينة تبعا للخلفيات الفلسفية لأصحاب تلك النظريات والبيئة المحيطة بهم.

أشارت نظرية التكيف والتعود إلى الاختلاف السائد بين الأفراد حول المواقف الجديدة في حياتهم، حيث ركزت هاته النظرية على مراعاة الفروق الفردية في تحديد الشعور بالإيجابية والرضا عن الحياة بتأثير درجات التأقلم والتعود ، في حين أهملت أن الرضا عن الحياة يمكن قياسه بمعايير .

وركزت نظرية التقييم على عدم وجود علاقة بين الرضا و عدم الرضا ، وبين العمر والتعليم كمتغيرات للرضا عن الحياة.

بينما نظرية الفجوة بين الطموح والإنجاز فقد أشار أصحابها إلى أن الإنسان لا يرضى عن حياته إلا عندما يحقق طموحاته فالطموح الزائد مع ضعف الإمكانات يعرض الإنسان للإحباط ،حيث أهملت هذه النظرية الفروق الفردية والشخصية لكل فرد في رضاه وتقبله لكل الظروف التي تواجهه صوب تحقيق أهدافه وطموحاته.

فيما ركز أصحاب نظرية الخبرات السارة أن مجرد وضع الأشخاص في حالة مزاجية جيدة يزيد من تعبيرهم عن الشعور بالرضا عن الحياة ككل وأن الخبرات الممتعة والسارة لديه تمكنه من أن يحقق الرضا عن الحياة .

خـــلاصة:

يتمثل الرضا عن الحياة في تقدير الفرد لنوعية حياته، ومحاولاته لتحقيق اهدافه وفق لإمكاناته ، بمراحل حياته المستقبلية ، وكذلك محاولة تكيفه مع كل ما يستجد من حوله من تغيرات ، وإدراكه للخبرات السارة التي تجعله سعيدا وممتعا ويرتبط الرضا عن الحياة بمجموعة من العوامل.

الفصل الرابع:

إجراءات الدراسة الميدانية

-تمهيد:

نستعرض في هذا الفصل الإجراءات والخطوات المنهجية المتبعة في الجانب الميداني من هذه الدراسة ، حيث يتناول منهج الدراسة ، ومجتمع الدراسة الأصلي والعينة التي طبقت عليه الدراسة ، والأدوات التي استخدمت في الدراسة ، وإجراءات اختبار صدق وثبات الأدوات ، والمعالجات الإحصائية التي استخدمت في تحليل البيانات .

1- منهج الدراسة:

بما ان نمط الدراسة وصفية استطلاعية ارتباطيه، فهي تهدف إلى استطلاع واكتشاف الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة علم النفس بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة للدراسة فقد تم اختيار المنهج الوصفي الارتباطي لأنه المناسب إلى هاته الدراسة.

2- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية مرحلة مهمة في البحث العلمي، حيث أن كل بحث يجب أن يكون مسبوقا بدراسة استطلاعية منهجية، لرصد واقعه وتفاصيله، ومعرفة العوائق وتهيئة الجو المناسب قبل البدء فيها.

من أجل تطبيق الدراسة الأساسية في أفضل الظروف والحالات يتم استخلاص الأهداف التالية :

- استكشاف ميدان الدراسة بصورة عامة .
- الكشف عن الصعوبات التي تواجهنا أثناء التطبيق وضبطها .
- دراسة الخصائص السيكو مترية لأدوات القياس.
- جمع المعلومات الضرورية للدراسة.
- التمكن من إظهار مدى كفاية إجراءات الدراسة والمقياس التي اختير لقياس المتغيرات .

...لهذا يفضل القيام بدراسة استطلاعية على عدد محدود من الأفراد حيث تحقق الدراسة الاستطلاعية ، وقد قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر (مارس 2021) بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة، على عينة من طلبة علم النفس أولى ماستر ، تخصص علم النفس العيادي

وتنظيم وعمل بهدف التأكد من مدى فهم الطلبة لعبارات المقياس ، والتأكد من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة.

3- أدوات الدراسة:

انطلاقا مما تم الإطلاع عليه من خلال الدراسات السابقة التي بحثت في الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة تم تبني مقياسي الاتزان الانفعالي، والرضا عن الحياة .

أولا: مقياس الاتزان الانفعالي: (من إعداد الكعبي كاظم 2015.مكون من 29فقرة).

- إعداد الأداء: قام الباحث بالإطلاع والاستفادة من عدة مقاييس للاتزان الانفعالي.

أ- وصف الأداة :

تمثلت الأداة بشكلها النهائي من (29) فقرة ،تخص مقياس الاتزان الانفعالي .

ب- تصحيح الأداة :

قام الباحث باستخدام مقياس **ليكرت الخماسي** وهو (تنطبق عليّ تماما، تنطبق عليّ كثيرا ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة، تنطبق عليّ قليلا، لا تنطبق عليّ أبدا) فالدرجات في العبارات كلها موجبة تؤخذ الترتيب التالي (1,2,3,4,5) تمت صياغتها بالاتجاه الموجب فقط حيث تدل على الفقرات الايجابية وهي :

(29,28,27,26,25,24,23,22,21,20,19,18,17,16,15,14,13,12,11,10, 9, 8, 7, 6, 5, 4,3,2,1)

ثانيا: مقياس الرضا عن الحياة : (الزبيدات2015 مكون من 41فقرة).

إعداد الأداء: قام الباحث بالاطلاع والاستفادة من عدة مقاييس للرضا عن الحياة .

أ- وصف المقياس:

تتكون ورقة الإجابة لمقياس الرضا عن الحياة من (41)فقرة تمت صياغتها بالاتجاهين الموجب والسالب ، حيث تدل الفقرات الايجابية على التفاؤل وهي:

(41,40,39,38,37,36,35,32,31,30,29,26,25,24,23,22,21,20,19,18,17,16,15 ,14,13,12,

10,9,8,7,6,5,4,3,2,1)

بينما تدل الفقرات السلبية على التشاؤم وهي : (34,33,28,27,11)، حيث يقابل كل فقرة في المقياس خمس بدائل للإجابة على طريقة ليكرت وهي: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا).

ب- التصحيح :

كل فقرة في مقياس الرضا عن الحياة تعطى وزنا يتراوح بين (1-5) وتصحيح الفقرات الموجبة (ذات دلالة على وجود تفاؤل) بإعطائها الأوزان (5,4,3,2,1) على التوالي، بينما تصحح الفقرات السلبية (دالة على وجود تشاؤم) بإعطائها أوزانا معكوسة (1,2,3,4,5) على التوالي، حيث أن التصحيح يكون بإعطاء درجات على استمارة مخصصة لهذا الغرض.

4-عينة الدراسة الأساسية :

بلغ عدد أفراد العينة (60) طالب وطالبة في علم النفس العيادي ماستر 1(علم النفس العيادي و علم النفس تنظيم وعمل) جامعة المسيلة ،حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، وذلك حسب نوع الجنس ، والتخصص الدراسي، وذلك بهدف التحقق من الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة(مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس الرضا عن الحياة) وكذا التحقق من معاملات الصدق والثبات .

4-1 عينة الدراسة الأساسية:

تم اختيار عينة الدراسة من مجتمع أصلي قدر ب: (1265) طالب وطالبة

4-1-1 تمثلت خصائص العينة الأساسية في البيانات الشخصية التالية :

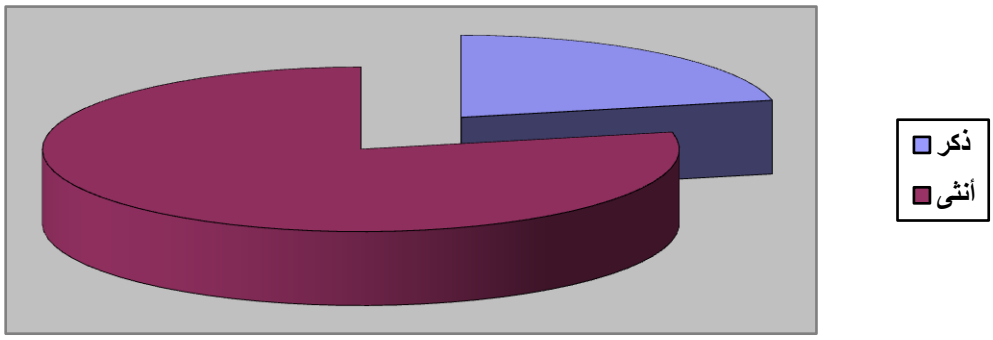
أ -**خصائص العينة من حيث الجنس:**

الجدول رقم(01) يبين خصائص عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس

الجنس	العدد	النسبة المئوية
ذكر	13	%21.7
أنثى	47	%78.3
إجمالي	60	%100

من خلال جدول أعلاه وبالنظر الى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا(60) فردا ، نلاحظ أن عدد الذكور بلغ (13) فردا بنسبة مئوية قدرت ب:(21,7%) وقدر عدد ا لإناث ب (47) بنسبة مئوية قدرت ب (78,3%)

كما هو موضح في الشكل التالي :



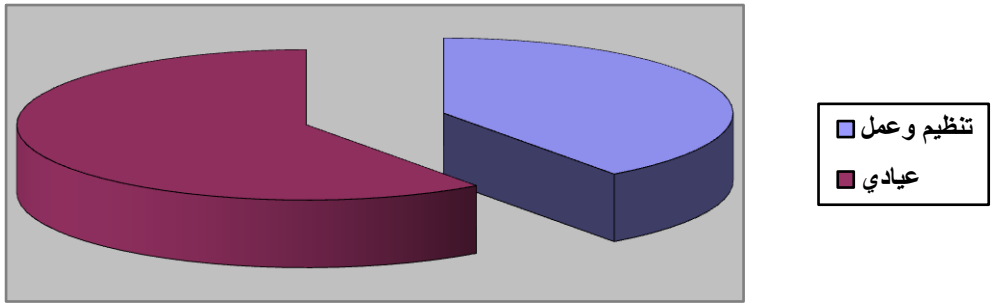
ب- خصائص العينة من حيث التخصص:

الجدول رقم(02)يبين خصائص عينة الدراسة حسب التخصص

التخصص	العدد	النسبة المئوية
تنظيم وعمل	27	%45
عيادي	33	%55
إجمالي	60	%100

من خلال الجدول أعلاه (رقم الجدول..) وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ عددهم إجمالا (60) فردا ، نلاحظ أن عدد طلبة التنظيم وعمل بلغ (27) فردا وبنسبة (45%) وقدر عدد طلبة علم النفس العيادي ب (33) فردا وبنسبة (55%) كما هو موضح في الشكل الأتي :

(شكل النسبة المئوية يمثل التخصص في علم النفس)



5- الأساليب الإحصائية المستعملة :

قمنا باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) وتمثلت فيما يلي :

- معامل الارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب العلاقة الارتباطية بين عبارات ومحاور المقياس.

- تكرارات والنسب المئوية و التمثيلات البيانية استخدمت في تحديد خصائص العينة .

- معامل الفا كرونباخ لحساب ثبات مقياس الدراسة .

- المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لتحديد دلالة الفروق بين متغيري الدراسة (الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة).

- اختيار الدلالة الإحصائية (ت) لعينة مستقلة واحدة (t teste)، تم استخدامه لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين الذكور والإناث وكذا فروق في التخصص (علم النفس العيادي ، علم النفس تنظيم وعمل).

5- الخصائص السيكومترية :

- **الصدق والثبات :**

التأكد من الخصائص السيكو مترية للاستبيان من خلال ما يلي :

5-1 التأكد من صدق التكوين الفرضي:

حيث تم الاعتماد على طريقة التناسق الداخلي للأداتين ، بحساب معامل الارتباط بيرسون بين كل عبارة والأداء ككل والجدولين التاليين يوضحان ذلك :

الجدول رقم (03) : يوضح معامل الارتباط بين كل بند ومقياس الاتزان الانفعالي ككل

الجدول رقم (03) يوضح معامل الارتباط بين كل بند ومقياس الاتزان الانفعالي ككل.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.708**	2	0.518**	3	0.423**	4	0.564**	5	0.645**
6	0.510**	7	0.346**	8	0.732**	9	0.374**	10	0.522**
11	0.513**	12	0.794**	13	0.863**	14	0.504**	15	0.462**
16	0.672**	17	0.846**	18	0.775**	19	0.324**	20	0.668**
21	0.873**	22	0.642**	23	0.523**	24	0.833**	25	0.453**
26	0.785**	27	0.751**	28	0.708**	29	0.775**	30	0.766**

بالنظر في قيم الارتباطات بين البنود ، فقد جاءت معاملات ارتباطها مقبولة تتراوح بين رر (0,873-0,346) فضلا عن دلالتها الإحصائية .

الجدول رقم (04) : يوضح معامل الارتباط بين كل بند ومقياس الرضا عن الحياة ككل .

الجدول رقم (04) يوضح معامل الارتباط بين كل بند ومقياس الرضا عن الحياة ككل.

رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط	رقم العبارة	معامل الارتباط
1	0.456**		0.655**		0.377**	4	0.445**	5	0.708**
6	0.512**		0.443**		0.553**	9	0.556**	10	0.863**
11	0.667**	12	0.689**	13	0.666**	14	0.666**	15	0.595**
16	0.558**	17	0.886**	18	0.386**	19	0.438**	20	0.442**
21	0.669**	22	0.667**	23	0.676**	24	0.376**	25	0.772**
26	0.863**	27	0.689**	7	0.788**	8	0.746**	30	0.339**
31	0.775**	32	0.236**	33	0.846**	34	0.577**	35	0.708**
36	0.523**	37	0.649**	38	0.873**	2	0.442**	3	0.649**
41	0.836**								

بالنظر في قيم الارتباطات بين البنود ، فقد جاءت معاملات ارتباطها مقبولة تتراوح بين (0,886-0,363) فضلا عن دلالتها الإحصائية .

5-2 التأكد من الثبات :

5-2-1: مقياس الاتزان الانفعالي :

باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية (spss) تم الاعتماد على طريقة التجزئة النصفية بين نصفي هذه الأداة الزوجي والفردي للفقرات ، فجاءت قيمة المعامل (ألفا كرونباخ) الناتجة هي (0.87) وبعد تصحيح بمعادلة (سبيرمان براون) للتجزئة النصفية ، فكانت قيمة معامل الثبات (0,930) للمقياس، وهي قيمة تعبر عن الثبات العالي للمقياس .

5-2-1: مقياس الرضا عن الحياة :

باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) ، تم الاعتماد على طريقة ، التجزئة النصفية بين نصفي هذه الأداة الزوجي والفردي للفقرات، فجاءت قيمة معامل(ألفاكرونباخ) الناتجة هي (0.83) وبعد التصحيح بمعادلة (سبيرمان براون) للتجزئة النصفية، فكانت قيمة معامل الثبات (0,87) للمقياس ، وهي قيمة تعبر عن ثبات العالي للمقياس .

وبناء على ما تقدم تبين أن استبيان الدراسة استوفى الشروط السيكومترية للمقياس الجيدين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة ' فالاستمارة صالحة للتطبيق .

الفصل الخامس

عرض ومناقشة النتائج وتفسيرها

1-عرض وتحليل نتائج الدراسة.

2-مناقشة نتائج الدراسة.

3-استنتاج عام.

-تمهيد:

سنقوم في هذا الفصل بعرض ومناقشه نتائج الدراسة المتحصل عليها من اجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة بعد ان يتم تحليل النتائج الدراسة باستخدام برنامج الخدمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية في ما يلي:

أ -عرض وتحليل نتائج الدراسة

1-1-عرض التساؤل الأول:

-ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة؟

-وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع عبارات مقياس الاتزان الانفعالي ككل.

-بالنظر إلى الجدول(01)أعلاه يمكن القول بان المتوسطات الحسابية للإجابات الأفراد العينة عن مقياس الاتزان الانفعالي تراوحت بين (2.80-4،28) حيث حصلت (24)عبارة على درجة تقييم متوسطة وقد تراوحت المتوسطات لهذه العبارات ما بين(3،02-3،78) كما حصلت ثلاث عبارات على درجة تقييم مرتفع، بينما عبارتين على درجة تقييم منخفض.

-أعلاه العبارة(05) والتي(تنص على أن الإنسان يتعلم من أخطائه)المرتبة الأولى بأعلى متوسط حسابي قدره(4،28) وانحراف معياري ب(0،824)، وفي حين احتلت العبارة الأخيرة (22) والذي (تنص على ارغب بتحطيم الأشياء عندما أكون غاضبا) بأقل متوسط حسابي قدره(2،80) وانحراف معياري(2،231) و مما سبق يتبين لنا ان مستوى الانفعالي لدى طلبة علم النفس كان متوسط.

-إذا مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة ماستر 1 علم النفس جامعة المسيلة متوسطا، اذ وصل إلى قيمه(3،51) انحراف معياري(1،78).

-جدول(رقم 05): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع عبارات مقياس الاتزان الانفعالي والمقياس ككل

الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
01	استطيع ضبط النفس في المواقف الصعبة	3.27	1.284	متوسط
02	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع	3.98	1.271	متوسط
03	اشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي مع الآخرين	3.30	1.583	متوسط
04	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	3.10	1.588	متوسط
05	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه	4.28	0.884	مرتفع
06	اشعر أنني سريع الغضب في المواقف التي لا تناسبني	3.22	1.562	متوسط
07	لا أتأثر بالأحداث الخارجية كثيرا	3.02	1.373	متوسط
08	استطيع تجاوز الفشل وتحويله إلى نجاح	3.63	1.185	متوسط
09	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي	3.38	1.291	متوسط
10	أتقبل الآراء الصائبة من الآخرين مهما كان صاحبها	3.97	1.118	متوسط
11	أتريث قبل أن اطرح رأيي للآخرين	3.45	1.438	متوسط
12	اشعر أني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه	3.18	1.644	متوسط
13	استطيع أن أتكيف مع كل ما هو جديد	3.48	1.101	متوسط
14	لدي القدرة على الصبر والتحمل في المواقف المختلفة	3.47	1.507	متوسط
15	اشعر بالارتياح مع الآخرين باختلاف فئاتهم	3.43	1.470	متوسط
16	أحب أن أشارك الآخرين أفراحهم و أحزانهم	4.13	0.999	مرتفع
17	لدي القدرة على التغلب على أحزاني بأسرع وقت	3.47	1.440	متوسط
18	اخطط للقيام بأعمال واحسب نتائجها جيدا	3.62	1.427	متوسط
19	تتناسب ردود أفعالي مع المواقف التي أواجهها	3.23	1.368	متوسط
20	لدي القدرة على إقناع الآخرين بآرائي	3.75	1.106	متوسط
21	استطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال	2.93	1.250	منخفض

22	ارغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضبا	2.80	2.231	منخفض
23	استطيع أن اخفي حزني ومشكلاتي عن الآخرين	3.50	1.746	متوسط
24	اعرف حدود إمكانياتي أتصرف على أساسها	3.87	1.372	متوسط
25	اغضب بسرعة عند مشاهدة ما لا يرضيني	3.50	1.576	متوسط
26	استطيع أن افهم الانفعالات في موقف يواجهني	3.78	1.088	متوسط
27	أميل إلى احترام آراء الآخرين	4.10	1.278	مرتفع
28	انظر إلى المستقبل بتفاؤل	3.87	1.372	متوسط
29	أتسامح مع من يخطئ في حقي	3.22	2.002	متوسط
	الكلي	3.60	1.736	متوسط

2-1-عرض التساؤل الثاني:

-ما مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة؟

-للإجابة عن هذا التساؤل تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع عبارات مقياس الرضا عن الحياة ككل.

-يتضح من الجدول رقم(02) أن المتوسطات الحسابية الإجابات أفراد العينة عن عبارات مقياس الرضا عن الحياة تراوحت بين(2،17-4،55) حيث حصلت 25 عبارة على درجة تقييم مرتفعة وتراوحت المتوسطات الحسابية لهذه العبارات(3،82-4،55) كما يظهر في الجدول أن بعدي التقدير الاجتماعي والطمأنينة والعلاقات الاجتماعية لدى طلبة علم النفس حصل على درجة تقدير مرتفعة إذ تراوحت المتوسطات الحسابية لها(4،096)،(3،956)

-إما بعد القناعة وبعد الاستقرار النفسي فقد تراوحت المتوسطات الحسابية لها(3،019)،(3،2) حيث المسجد العبارات من(1-8) في بعد السعادة ففي العبارات(1-7) قد حصلت على درجة تقدير مرتفعة في حين العبارة(8) بمتوسط حسابي قدره،(4،016) تراوحت بين(3،57-4،55).

-إذ مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر 1 علم النفس ككل جاء متوسطة بقيمة(3،65) وانحراف معياري(1.503).

-الجدول رقم(6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة عن جميع عبارات مقياس الرضا عن الحياة .

البعد	الرقم	العبارات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
السعادة	01	اشعر بالسعادة رغم ما يواجهني من عقبات	3.90	1.142	مرتفع
	02	أتمتع بحياة اجتماعية سعيدة	3.88	0.884	مرتفع
	03	يصفني الآخرين بان لدي روح المرح	4.05	1.031	مرتفع
	04	اشعر بالبهجة عندما أنجز ما لدي من العمل	4.55	0.523	مرتفع
	05	استقبل الآخرين بوجهة مبتسم	4.40	0.854	مرتفع
	06	لدي نظرة تفاؤلية في الحياة	3.82	1.440	مرتفع
	07	أضفي على الآخرين روح المرح	3.97	1.016	مرتفع
	08	اشعر بان حياتي مشرقة	3.57	1.063	متوسط
الطمأنينة	09	أتوقع حياة مستقبلية سعيدة	4.05	1.065	مرتفع
	10	اشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل اتجاه المستقبل	3.72	0.952	متوسط
	11	لو قدر لي أن أحيا من جديد لن أغير شيء من حياتي	3.10	2.159	متوسط
	12	أنام نوما هادئا	3.43	1.707	متوسط
	13	لدي روح معنوية عالية	3.82	1.305	مرتفع
	14	مؤمن بان أفكاري ستؤدي إلى كل ما هو نافع	3.78	0.986	مرتفع
	15	انظر إلى الجوانب الايجابية من الحياة	3.95	1.133	مرتفع
	16	اشعر بالثقة بقدرتي	3.98	0.932	مرتفع
التقدير الاجتماعي	17	أفكاري تنال التقدير من الجميع	3.70	1.095	مرتفع
	18	اشعر بالثقة في سلوك الاجتماعي	4.13	0.965	مرتفع
	19	يثق الآخرون في قدرتي	4.00	1.254	مرتفع
	20	ينظر الآخرون لي باحترام	4.05	1.404	مرتفع
	21	يستمع الآخرون القرارات التي أقدمها	3.90	1.041	مرتفع
القناعة	22	حصلت على أشياء مهمة في حياتي	3.95	1.133	مرتفع
	23	-أنا راض بما وصلت إليه	3.87	1.507	مرتفع
	24	-أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت	3.12	1.698	متوسط
	25	-أعيش حياة أفضل من غيري	3.50	1.644	متوسط
	26	-ظروف حياتي ممتازة	3.28	1.291	متوسط

	27	–اشعر أنني موفق في حياتي اليومية	3.52	1.373	متوسط
	28	–أؤمن بفكرة أن بعد العسر يسرا	2.17	1.175	متوسط
الاستقرار النفسي	29	استطيع ضبط انفعالاتي	3.07	1.589	متوسط
	30	أعاني مشاعر اليأس	2.52	1.610	متوسط
	31	أعاني من مشاعر خيبة الأمل	2.73	1.792	متوسط
	32	اشعر بالأمل النفسي	3.47	1.677	متوسط
	33	اشعر بالاستقرار في حياتي	2.58	1.366	متوسط
	34	لدي شعور بالتعاسة	3.35	1.960	متوسط
	35	ينتابني الشعور بالقلق	2.42	1.671	متوسط
العلاقات الاجتماعية	36	أتقبل نقد الآخرين	3.93	1.318	مرتفع
	37	أتقبل الآخرين كما هم	4.03	1.151	مرتفع
	38	اشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين	4.27	0.741	مرتفع
	39	سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح	4.12	1.257	مرتفع
	40	علاقاتي الاجتماعية بالآخرين ناجحة	4.15	0.943	مرتفع
	41	أشارك الآخرين في مناسباتهم الاجتماعية	4.08	1.298	مرتفع
الكلي			3.65	1.50	متوسط

3-3-عرض التساؤل الثالث:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة المسيلة قسم علم النفس ماستر1 والتي تعزى لمتغير الجنس؟

-الجدول رقم(07) يوضح نتائج اختبار قيمة(ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات الجنسين في متغير الاتزان الانفعالي.

الاتزان	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الانفعالي	ذكر	13	10.369	12.393	0.558	58	0.579	غ دال إحصائيا
	أنثى	47	106.04	13.699				

-نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن هناك تقارب بين الجنسين(ذكور وإناث) في متغير الاتزان الانفعالي حيث بلغ متوسط الذكور(103،69) ،أما متوسط الإناث فقد بلغ(106،04)، وما يؤكد عدم وجود فروق دالة إحصائيا هو قيمة(ت) test حيث قدرت ب(558, 0=sig) لها اكبر من 0,05وهذا ما يشير الى عدم وجود فرق دال إحصائيا بين الذكور والإناث في الاتزان الانفعالي حسب مجال الدراسة وحدودها اختبار لمتغير الجنس في مستوى الاتزان الانفعالي.

4-1-عرض التساؤل الرابع:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة المسيلة قسم علم النفس ماستر 1 والتي تعزى متغير التخصص؟

-الجدول رقم(8) يوضح نتائج قيمة(ت) دلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات التخصص في متغير الاتزان الانفعالي

الاتزان	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الانفعالي	عيادي	33	107.27	14.661	1.445	58	0.268	غ دال إحصائيا
	تنظيمي	27	103.41	11.487				

-يبين الجدول أعلاه أن هناك تجانس بين التخصصين(علم النفس العيادي/ تنظيم وعمل) في الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي حيث بلغ متوسطة طلبة علم النفس العيادي(107،27) أما متوسط طلبة علم النفس تنظيم وعمل فقد بلغ(103،41) ومن هنا يمكن القول ان قيمة(ت) غير دالة إحصائيا ما قيمة(sig=0,268) لها اكبر من(0,05) وهذا يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا بين التخصصات:(علم النفس العيادي/ التنظيم و العمل) في مستوى الاتزان الانفعالي.

5-1-عرض التساؤل الخامس:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة قسم علم النفس ماستر(1) والتي تعزى لمتغير الجنس؟

-الجدول رقم(9) وضح نتائج اختبار قيمة(ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات الجنس في متغير الرضا عن الحياة.

الرضا عن الحياة	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
	ذكر	13	10.369	12.393	0.558	58	0.597	غ دال إحصائيا
	أنثى	47	106.04	13.699				

-يلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان هناك تجانس وتقارب بين الجنسين(ذكور و إناث) المتغير الرضا عن الحياة في المتوسط لدى الذكور(10،392) إما متوسط الإناث فقد بلغ(106،04) وما يؤكد عدم وجود فروق دال إحصائيا هو قيمة(ت)test حيث وقدرت ب(0،558) في متغير الرضا عن الحياة ويتضح لنا من الجدول السابق أن قيمة(sig=0،585) لها اكبر من(0،05) وهذا ما يشير إلى عدم وجود فرق دال إحصائيا تبعا لمتغير الجنس.

6-1-عرض التساؤل السادس:

-هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الرضاء عن الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة قسم علم النفس ماستر(1) والتي تعزى لمتغير التخصص؟

-الجدول رقم(10) يوضح نتائج قيمة(ت) ودلالتها الإحصائية بين متوسطي درجات التخصص في متغير الرضا عن الحياة.

الاتزان	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القرار
الانفعالي	عيادي	33	107.27	14.661	1.445	58	0.258	غ دال إحصائيا
	تنظيمي	27	103.41	11.487				

-يبين الجدول ان هناك تجانس بين التخصصين(علم النفس العيادي/ تنظيم وعمل) في الدرجة الكلية لمقياس الرضا عن الحياة حيث بلغ متوسط طلبة علم النفس العيادي(107،27) بينما متوسط طلبة علم النفس التنظيم وعمل فقد بلغ(103،41) ومن هنا يمكن القول أن قيمة(ت) غير دالة إحصائيا حيث أن قيمة(sig=0,268) لها اكبر من(0,05) وهذا ما يشير الى عدم وجود فرق دال إحصائيا بين التخصصين(علم النفس العيادي/ تنظيم وعمل) في متغير الرضا عن الحياة.

7-1-عرض التساؤل السابع:

-هل توجد علاقة ارتباطيه بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة؟

-لتأكيد أو نفي هذه الفرضية استعملنا معامل الارتباط بيرسون لحساب درجات عينة مكونة من 60 طالب والجدول التالي يوضح ذلك.

الجدول رقم(11) معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد

الرضا عن الحياة				
متغيرات الدراسة	حجم العينة	معامل الإرتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار
الاتزان الانفعالي	60	0.524	0.000	دال إحصائيا عند مستوى الدلالة0.01

-ملاحظ من خلال الجدول رقم(11) أن معامل الارتباط يرسون يبين درجات الأفراد(60) فرد في اختيار مقياس الاتزان الانفعالي تساوي*(0،524) عند مستوى الدلالة 0،01 ومقياس الرضا عن الحياة يساوي(0،524) عند مستوى الدلالة 0،01 وعليه فان الفرضية يتبين وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية وهي متوسطة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ككل وبنسبة صحة تصل إلى(99%) ونسبة خطا(1%).

2-مناقشة نتائج الدراسة

أ -مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات

على ضوء الفرضيات وبعد دراسة عرض النتائج الدراسة وتحليلها باستخدام الإحصاء الوصفي ووفقا لاستجابات هينة باستخدام الدراسة تناولت الدراسة الحالية مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الاطر النظرية وكذا ربطها بنتائج الدراسات السابقة

2-1-مناقشة الفرضية الجزئية الاولى:

تنص الفرضية الجزئية الأولى على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 جامعة المسيلة متوسط وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط بيرسون للكشف عن قيم الارتباط بين المقياسين وأثبتت النتائج المتحصل عليها ان مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 متوسط ونفسر هذه النفسية الى البنية النفسية لدى الطلبة علم النفس ماستر 1 والصعوبات التي يواجهونها على مسار السنة الدراسية خاصة وان شباب هذا العصر يعانون

من الشعور بالإحباط فهم معرضين بحكم طبيعة الحياة التي يعيشونها للمعاناة من بعض صور الاضطراب النفسي والإحساس بعدم الرضا في ظل متطلبات الحياة الراهنة التي تجعل من الفرد ان يسعى الى تلبية كل احتياجاته ومهما حاول ان يلبي واحدة منها ينتهي عند عجزه .

وعليه تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (المسعودي 2002) التي توصلت الى وجود مستوى متوسط في الاتزان الانفعالي في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالي ة مع د راسة المزيني 2001 التي توصلت الى مستوى اتزان انفعالي مرتفع .

2-2-مناقشة الفرضية الجزئية الثانية

تنص الفرضية الجزئية الثانية على " مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1جامعة المسيلة متوسط

وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون) للكشف عن قيم الارتباط بين المقياسين حيث أثبتت النتائج المتحصل عليها ان مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعة المسيلة قسم (علم النفس ماستر 1) كان متوسطا ونعزوا هذ هالنتيجة التي اسفرت على ان مستوى الرضا عن الحياة لديهم متوسط الى درجات الإبعاد المتمثلة في (بعد السعادة -بعد الطمأنينة-بعد التقدير الاجتماعي - بعد القناعة - الاستقرار النفسي - بعد العلاقات الاجتماعية) فبالنسبة لبعد السعادة عند طلبة قسم علم النفس كان مرتفعا لعدة عوامل نذكر منها الشعور بالكمال نتيجة كل ما يتوفر المحيط من تقدير واستقرار ما يشعره داخليا بالسعادة

الانخراط في انشطة ذات قيمة للتقدم نحو تحقيق الطموحات والاهداف عدم الشعور بالنقص الذي يصيب اغيرهم من ذوي الاحتياجات .

اما في ما يخص بعدم القناعة والاستقرار النفسي وكذا التقدير الاجتماعي توصلت النتائج الى مستوى متوسط فكلما كانت لديهم ثقة في قدراتهم وامكاناتهم الاجتماعية والنفسية كلماكان الشعور بالرضا عن النفس والشعور بالبهجة والراحة والطمأنينة والاستقرار الذاتي بمستوى جيد.

كما ان الشعور بالقناعة احد اهم الاسباب التي تشعر الفرد بالتمييز والتفاؤل والسعادة وتوقع الخير من المستقبل.

يمكن القول ان كل الابعاد تعد مظهر من مظاهر الرضا عن الحياة وانها اهم مصا در الدعم الاجتماعي والحماية من تأثير الضغوطات بحيث تشكل للفرد درعا واقيا من الانحرافات والعزلة.

وعليه اختلفت مع دراسة كل من (شقورة 2012) التي هدفت الى معرفة كل من مستوى المرونة والرضا عن الحياة لدى الطلبة التي توصلت الى مستوى فوق المتوسط لكل من المرونة

وكذا مع دراسة (gurin)التي توصلت الى وجود مستوى عال في مقياس الشعور الرضا عن الحياة.

2-3-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة

تنص الفرضية الجزية الثالثة علة :توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة للمسيلة تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة واثبتت النتائج المتحصل عليها انه لا توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس وعليه فاستجابات افراد عينة الدراسة متطابقة مهما تغير جنس المفحوص ذكور – اناث لانهم في بيئة أكاديمية واحدة تتوافر على نفس الشروط وطبيعة المجتمع التي تفرض على كلا الجنسين تحمل المسؤولية واعباء حياتهم مبكرا وايضا المعتقدات الراسخة في المجتمع المسيلي تستدعي ان تكون الاناث بنقس درجة الاتزان الانفعالي مع الذكور دون النظر في ان الاناث يعتمدن غلى العواطف في تسيير طرق حياتهن حيث تتفق الدراسة الحالية مع دراسة (البهادلي،1998) في انه لا توجد فروق دالة في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس.

في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة كل من (مختار 2008 وغالب 2012)

ودراسة (بن يونس 2005) في ان هناك اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الذكور في دراسة (بن يونس).

2-4-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة

تنص الفرضية الجزية الرابعة على : توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة واثبتت النتائج المتحصل عليها انه لا توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر 1 بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص علم النفس العيادي تنظيم وعمل.

ونفسر هذه النتيجة إلى ان تخصص علم النفس العام وان الطلبة ينتمون إلى نفس التخصص العام وهو علم النفس بحيث لو كانت هناك اختلافات وفروق فقد تكون في تخصصات أخرى كعلوم التربية او الإرشاد والتوجيه مثلا.

وعليه تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (بن يونس)التي توصلت الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في درجات الطلبة تعزى لمتغير التخصص

2-5-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الخامسة

تنص الفرضية الجزية الخامسة على : توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم (علم النفس ماستر 1) بجامعة المسيلة والتي تعزى لمتغير الجنس وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة واثبتت النتائج المتحصل عليها انه لا توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم (علم النفس ماستر 1) بجامعة المسيلة تعزى لمتغير الجنس حيث نفسر استجابات الافراد الى ان كلا الجنسين في البيئة الاجتماعية نفسها وهذا ما نفسره بانهم يتواجدون في شكل جماعات ويتعايشون مع بعضهم البعض اي ان كلا الجنسين يتمتعون بدرجات متقاربة من الرضا عن الحياة.

وعليه تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (ميل،1992) ودراسة (كتلو ،2015) و دراسة(mahataAggarwal) التي توصلت الى انه لا توجد فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عبد اللطيف التي توصلت الى وجود فروق دالة إحصائيا في كلا الجنسين.

2-6-مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السادسة

تنص الفرضية الجزية السادسة على : توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم (علم النفس ماستر 1) بجامعة المسيلة تعزى لمتغير التخصص وللتحقق من ذلك تم استخدام اختبارات لدلالة الفروق بين متوسطات استجابات افراد عينة الدراسة واثبتت النتائج المتحصل عليها انه لا توجد فروق في مستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة قسم (علم النفس ماستر 1) تبعا لمتغير التخصص(علم النفس العيادي و تنظيم عمل) فعدم وجود فروق بين التخصصين يفسر باشتراكهما في ميدان وتخصص الدراسة إلا وهوت خصص علم النفس العام وعليه فنتيجة الدراسة الحالية تتفق مع دراسة (نمر،2011) التي تهدف الى التعرف على الرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة والموازنة في الرضا عن الحياة وفقا لمتغير التخصص والجنس حيث أسفرت نتائج هذه الدراسة الى انه لاتوجد فروق دالة إحصائيا بين التخصصين.

مناقشة نتائج الفرضية الجزئية السابعة

تنص الفرضية الجزية السابعة على : علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين متوسطات درجات الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة وللتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط (بيرسون)للكشف عن قيم معامل الارتباط بين المقياسين واثبتت النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) انه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية متوسطة بين الاتزان الانفعالي و الدرجة الكلية الرضا عن الحياة لدى عينة الدراسة وبالتالي فالاتزان الانفعالي بما فيه من قدرة الفرد على التكيف مع صعوبات والمواقف الضاغطة فالشخص الصحيح نفسيا والذي يمتلك اتزانا انفعاليا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف فهو الم دعم للفرد او

الطالب حيث يشعر برضا باقتناعه ورضا عن حياته بكل فاعليته وبكل شعور بمعنى الحياة والنظر الى مستقبله بكل ما يحمله من تقلبات وتغييرات تمس جميع جوانبه بتفاؤل وامل واشراق وايجابيه.

تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (المالكي 2011) التي توصلت الى نتائج تمثلت في وجود علاقة ارتباطية قوية موحية دالة إحصائيا وكذا الدراسة (lounsbury .jet al 2005) وخليفة 2009 في حين اختلفت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة كل من Albright , terrmova (honts, good and lachpell 2008,ودراسة Rigby2002)التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية سالبة وضعيفة .

ب استنتاج عام:

-من خلال المعطيات النظرية والميدانية للدراسة الوضعية التي قمنا بها فمن هذه الدراسة من اجل معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر(1) بجامعة المسيلة استخدام المنهج الوصفي، وفي ضوء المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة نستنتج ما يلي:

-مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم علم النفس ماستر(1) متوسط

-مستوى الرضا الحياة لدى طلبة قسم علم النفس ماستر(1) متوسط

-لا توجد فروق في كل مستوى الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة تعزى لمتغير الجنس.

-لا توجد فرق في كل من الاتزان والرضا عن الحياة تعزى لمتغير التخصص

-توجد علاقة ارتباطيه بين متوسطات درجات الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة.

خاتمة

من خلال ما تطرقنا إليه في موضوع دراساتنا الحالية توصلنا إلىأن هناك علاقة ارتباطيه بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة لدى طلبة ماستر(1) علم النفس عيادي جامعة المسيلة، وهذا ما يفسر ان هؤلاء الطلبة يمتلكون اتزانا انفعاليا متوسط، حيث يعتمد موضوع الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة من أهم المواضيع الحديثة في عمل نفس الايجابي اعتبارهم مؤشرا قويا لتكيف والصحة النفسية والصلابة والتي تمكن الفرد(الطلبة) من تحقيق أهدافه وطموحاته وبالتالي فان الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة هو جسر ليتخذ الطلبة توجههم نحو الحياة لذلك وجب الاهتمام بالمرحلة الجامعية لأنها مرحلة جد متميزة ما هي تهدف لبناء أشخاص مؤهلين احتلال قطاعات مختلفة وميادين عمل متقدمة بغية تطوير المجتمع و ديمومة سيرورتهلذلك لا يوجد مجتمع متقدم ما لم يجعل لطلبة الجامعة مكانا متقدما في قضاياه التنموية ذلك فان تطوير الاتزان الانفعالي نفسيا قد يساهم في ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة لدى الطلبة وبما يحمله المعنى من تقبل و سعادة و جودة ونوعية الحياة الأفضل وتدين وجد وذلك لمستقبل مشرف وأحسن. تمثلت النتائج كالآتي:

-مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة قسم (علم النفس ماستر 1) في جامعة المسيلة كان متوسطا.

-لا توجد فروق ذات دلالةإحصائية في مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طلبة (ماستر 1 علم النفس) جامعة المسيلة ولا التي تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

-توجد علاقةارتباطيه بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ككل.

التوصيات:

-عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى نوعية طلبة الجامعة بأهمية الاتزان الانفعالي من اجل تمتعهم بصحة نفسية سوية.

-تصميم وتطبيق برامج إرشادية لرفع مستوى الاتزان الانفعالي، وبالتالي رفع مستوى رضاهم عن الحياة.

-زيادة الوعي وصب الاهتمام بجميع متغيرات علم النفس الايجابي لدى طلبة الجامعة(الاتزان الانفعالي والرضا) ما يملكانه من دور في تحصيل النجاح والتكيف

-القيام ببحوث ودراسات تتناول الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات وكذا دراسات تتناول الرضا عن الحياةوعلاقته بالعديد من المتغيرات

-الحث على ضرورة الاهتمام الكبير و الإقبال على الخوض في مواضيع علم النفس ككل.

قائمة المراجع

-قائمة المراجع:

1-المراجع باللغة العربية:

1. أبو عبيد، دعاء 2013، الرضا عن الحياة وعلاقته بقلق المستقبل لدى الأسرة المحررين المبدعين إلى قطاع غزه(رسالة ماجستير غير منشوره) الجامعة الإسلامية غزه، فلسطين .
2. أبوجادو، صالح (2000) علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان الأردن.
3. -ابو سعد احمد عبد اللطيف 2010، الفرق في الشعور بالوحدة والتوجيه الحياتي بين المتزوجين والأرامل من مستويات اقتصاديه مختلفة، مجله جامعه دمشق، المجلد 26، العدد03,كليه العلوم التربوية، دمشق.
4. اسكندر، افرام 2004، مرض القلق من اليأس إلى مواجهه الواقع، من مجله عربيات، موقع الكتروني في شبكه الانترنت، عدد 62.
5. اسكندر إفرام (2004) مرض القلق من اليأس إلي مواجهة الواقع، مجلة عربيات.
6. ارجايل، مايكل 1993 سيكولوجيه السعادة، ترجمه فيصل عبد القادر يونس، المعرفة، الكويت .
7. الدسوقه ، مجدي(1999) مقياس الرضا عن الحياة ، دليل التعليمات، مكتبة أنجلو المصرية، القاهرة.
8. الديب ,علي محمد 1994، العلاقة بين التوافق والرضا عن الحياة لدى المسنين وبين استمرارهم في العمل الجزء الأول، الهيئة المصرية للكتاب، القاهرة.
9. العدل عادل محمد محمود , 1990الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري، سلسله الأبحاث، مجله دراسات تربويه , المجلد العاشر، الجزء 77 القاهرة، مصر .

10. العدل، عادل(1995) الاتزانالانفعاليوعلاقتهبكلمنالسرعةالإدراكيةوالتفكير الابتكاري، سلسلهأبحاث، مجلهالدراسات التربوية، المجلد10 . الجزء،77، عالمالكتب، القاهرة.
11. المالكي ,رانيا 2011 ,فعاليةالأنا وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى عينه من السعوديات في مدينه مكةالمكرمة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافيةوالاجتماعية، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعه آم القرى، المملكةالعربيةالسعودية .
12. المسعودي، عبد عون عبود(2002) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبه الجامعة(بناء وتطبيق)، كليه التربية ابن الهيثم، جامعه بغداد، ماجستير .
13. البهادلي ,أمل مهدي 1998، قياس الاتزان الانفعالي لمدرسي المرحلةالمتوسطة ومدرستها، جامعه بغداد، كليه ابن رشد رسالة ماجستير غير منشوره .
14. الدسوقي، مجدي 1999، مقياس الرضا عن الحياة، دليل التعليمات، القاهرة، مكتبه الأنجلو المصرية.
15. المزيني، أسامه .2001القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبه الجامعةالإسلامية، رسالة ماجستير غير منشوره، الجامعةالإسلامية، غزه.
16. ايزنك، هانز جورج (1969) الحقيقةفي علم النفس) ترجمة قدورى حنفي ورؤوف نظمي دارالمعارف، القاهرة.
17. بدوي احمد زكي 1993. معجم مصطلحات العلوم الاجتماعية(د.ط)، مكتبه لبنان، بيروت .المجدلاوي ,ماهر ,2012التفاؤل والتشاؤم وعلاقته بالرضا عنها والأعراض النفسجسميه في الأجهزة الأمنية الذين تركوا مواقع عملهم بسبب الخلافات السياسية في قطاع غزه. الإسلامية للدراسات التربويةوالنفسية. 20(2(.-207 -236
18. بن يونس، محمد(2005)، علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات لدى طلبه الجامعة. مجله النجاح للأبحاث، مج 19، ع3، ص ص 952-928

19. حسين .عبد الله عيسى 2013، الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي. والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطه المرور في محافظه غزه، رسالة ماجستير، الجامعةالإسلامية، غزه.
20. عبد اللطيف، حسين 1997، الرضا عن الحياةالجامعية طبعت جامعة الكويت، المجلةالتربوية، المجلد 17، العدد 43 .
21. غالب، فؤاد 2012، تطور الأحكامالأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي، و النضج الاجتماعي، رسالة دكتوراه كليه التربية، جامعه دمشق.
22. محمد، سماح 1983، مسلسل علم النفس، الشركةالعربيةللطباعة والنشر، القاهرة.
23. مختار، وحيد 2008، بحث مقارنه لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات بالريف والحضر، رسالة ماجستير، كليه التربية. جامعه بنها .
24. مرسي كمال إبراهيم .2000السعادة وتنميه الصحةالنفسية ,دار النشر للجامعات، القاهرة، مصر .
25. ميخائيل، امطانيوس 2013 ,الرضا عن الحياة لدى عينه من طلبه الجامعة في سوريا وبريطانيا. مجله اتحاد الجامعات العربيةللتربية وعلم النفس، 09 -84.
26. نمر، سهام كاظم 2011، الرضا عن الحياة وعلاقته بعوامل الشخصية الكبرى لدى طلبه الجامعة، مجله البحوث التربويةوالنفسية، جامعه بغداد 244- 204.، العدد6 .
27. جعفر، نوري(1978) طبيعة الإنسان في ضوء فلسفه بافلوف، ط2، مكتبه التحرير، بغداد.
28. رزقيقه، مجدي 2014. الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، دراسة ميدانيه في كليه العلوم الإنسانية والاجتماعيةِ، تيزي وزو، العلوم الإنسانية والاجتماعيةِ .14. 93 -104.
29. ريان، محمود(2006)،الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكار لدى طلبها لصف الحادي عشر بمحافظات غزه، رسالة ماجستير غير منشوره، جامعهأ لأزهر،غزه.

30. سليمان، سناء محمد 2006، سيكولوجيه الفروق الفردية وقياسها ,ط1، عالم الكتب الأردن .
31. سويف، مصطفى(1978)، علم النفس الحديث، معالم ونماذج ودراسته، لقاهره، دار وهدان للطباعة والنشر.
32. شقوره، يحي (2012)المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية لمحافظة غزه، رسالة ماجستير غير منشوره، كليه التربية، غزه، فلسطين.
33. قاعود، محمود 1992 تقدير الذات وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى المراهقين، رسالة ماجستير غير منشوره، كليه الآداب جامعه الزقازيق.
34. كتلو، كمال حسن 2015، السعادة وعلاقتها بكل من التدريب والرضا عن الحياة والحب لدى عينا من الطلاب الجامعيين المتزوجين، مجله الدراسات العلوم التربوية .(679_661,422).

2-المراجع باللغة الأجنبية:

1. Albright, s, Terranova, Mova, M, Honts, c, Goedde
2. Behavioural balance - Acceptance of life.
3. Gurin, D (1965); Sex and Happiness For studer
4. Lounsbury, Ji Saudaragas. R: Gibsonal&leong , F (2005): An investigation of broad and narrow personality traits in relation to
5. psychology department

2- there are no a statistical differences at the level of behavional balance and acceptance of life for a year Master students which is based on sex and

6. 3. There is a combined relation slup

Average.

7. ble between behavional balance and the acceptance of life.
8. -Buctell, N. (2006) life satistaction, a sloan work and Family enclopedia entry, Sloan work-Fanaily. Encyclopedia Veenhoven, R. (1988). the utility - Rich and K (1992) Happiesness and life Events, - New Zealand, - Coleman , J .c (1970). Abnormal Psychology and Modern life, 3rd ed India, D. B.T. Sons and co ,
9. Conference, 21st annual. - Rigby. B (2002) The Toint influence of personality and Causal athributions on adolescents life Satisfaction iph. Duniversity of South calefornia - Jourads, S, M (1974) Healthy personalit, New
10. general and domain specific life satisfactions of college students, research in higher education , NP. sep.
11. I and lachappell, J. (2008) Percevide

Key words:

specialty

Stress and Emotional stablitiny among Working abults. Student Researchstudents at the University of M'sila

students at the university of Msila wasV.S.A Dwers

York, MilianPablishing Co .IN

الملاحق

جامعة محمد بوضياف – المسيلة –
كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية
قسم علم النفس

في إطار التحضير لنيل شهادة الماستر في علوم النفس تخصص علم النفس العيادي تقوم الطالبتان بإجراء دراسة ميدانية بعنوان : الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة علم النفس العيادي وعلم نفس تنظيم وعمل،ولتحقيق هدف الدراسة تقوم الطالبتان بتطبيق مقياسين وهما (مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الرضا عن الحياة) لذا نرجوا منكم أعزائي الطلبة التعاون معنا في الإجابة على فقرات المقياسين بصدق وموضوعية علما بأن البيانات سوف تستخدم لغرض البحث العلمي فقط ولا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

بيانات أولية:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

التخصص: ☐ علم نفس عيادي ☐ علم النفس تنظيم وعمل

إعداد الطالبتان:
– قاقي سامية
– دحدوح فطيمة

إشراف الأستاذة :
- د/ بوضياف نوال

السنة الجامعية 2021/2020

مقياس : الاتزان الانفعالي

ت	الفقرات	تنطبق عليّ تماما	تنطبق عليّ كثيرا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي أبدا
-01	أستطيع ضبط النفس في المواقف الصعبة					
-02	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع					
-03	أشعر بالهدوء و الاطمئنان الداخلي مع الأخرين					
-04	أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية					
-05	اؤمن ان الإنسان يتعلم من أخطائه					
-06	اشعر أني سريع الغضب في المواقف التي لا تناسبني					
-07	لا أتأثر بالاحداث الخارجية كثيرا					
-08	استطيع تجاوز الفشل وتحويله الى نجاح					
-09	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي					
-10	أتقبل الاراء الصائبة من الأخرين مهما كان صاحبها					
-11	أتريث قبل أن اطرح رأي للآخرين					
-12	أشعر أني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه					
-13	استطيع أن أتكيف مع كل ماهو جديد					
-14	لدي القدرة على الصبر والتحمل في المواقف المختلفة					
-15	أشعر بالإرتياح مع الأخرين بإختلاف فئاتهم					
-16	أحب ان اشارك الأخرين أفراحهم وأحزانهم					
-17	لدي القدرة على التغلب على أحزاني بأسرع وقت					
-18	اخطط للقيام بأعمالي واحسب نتائجها جيدا					
-19	تتناسب ردود أفعالي مع المواقف التي أواجهها					
-20	لدي القدرة على إقناع الأخرين بأرائي					
-21	أستطيع مناقشة الأراء المعارضة لي بدون انفعال					
-22	أرغب بتحطيم الاشياء من حولي عندما تكون غاضبا					
-23	أستطيع أن اخفي حزني ومشكلاتي عن الأخرين					
-24	أعرف حدود امكاناتي وأتصرف على أساسها					
-25	أغضب بسرعة عند مشاهدتي ما لايرضيني					
-26	أستطيع أن افهم انفعالاتي في موقف يواجهني					
-27	أميل الى احترام آراء الأخرين					
-28	أنظر الى المستقبل بتفاؤل					
-29	أتسامح مع من يخطئ في حقي					

مقياس الرضا عن الحياة:

مضمون الفقرة	مستوى الرضا عن الحياة				
	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
البعد الأول : السعادة					
01- أشعر بالسعادة رغم مايواجهني من عقبات					
02- أتمتع بحياة إجتماعية سعيدة					
03- يصفني الآخرين بأن لدي روح المرح					
04- أشعر بالبهجة عندما انجز ما لدي من العمل					
05- أستقبل الآخرين بوجه مبتسم					
06- لدي نظرة تفاؤلية في الحياة					
07- أضفي على الآخرين روح المرح					
08- أشعر بأن حياتي مشرقة					
البعد الثاني: الطمأنينة :					
09- أتوقع حياة مستقبلية سعيدة					
10- أشعر بالبهجة الممزوجة بالتفاؤل تجاه المستقبل					
11- لو قدر لي أن أحيا من جديد لن أغير شيئا من حياتي					
12- أنام نوما هادئاً					
13- لدي روح معنوية عالية					
14- اؤمن بأن أفكاري ستؤدي الى كل ماهو نافع					
15- أنظر الى الجوانب الإجابية من الحياة					
16- أشعر بالثقة بقدرتي					
البعد الثالث: التقدير الإجتماعي :					
17- أفكاري تنال التقدير من الجميع					
18- أشعر بالثقة في سلوكي الإجتماعي					
19- يثق الآخرون في قدرتي					
20- ينظر الآخرون لي بإحترام					
21- يمتدح الآخرون القرارات التي أقدمها					
البعد الرابع: القناعة :					
22- حصلت على أشياء مهمة في حياتي					
23- أنا راض بما وصلت إليه					
24- أعيش في مستوى حياة معيشية أفضل مما كنت اتمنى					
25- أعيش حياة أفضل من غيري					
26- ظروف حياتي ممتازة					
27- أشعر أنني موفق في حياتي اليومية					
28- اؤمن بفكرة أن بعد العسر يسر					
البعد الخامس: الإستقرار النفسي :					
29- أستطيع ضبط إنفعالاتي					

30- أعاني مشاعر اليأس					
31- أعاني من مشاعر خيبة الأمل					
32- أشعر بالأمن النفسي					
33- أشعر بالإستقرار في حياتي					
34- لدي شعور بالتعاسة					
35- ينتابني الشعور بالقلق					
البعد السادس: العلاقات الإجتماعية :					
36- أتقبل نقد الآخرين					
37- أتقبل الآخرين كما هم					
38- أشعر بالسعادة لوجود علاقات طيبة تربطني بالآخرين					
39- سلوكي مع الآخرين يتسم بالتسامح					
40- علاقاتي الإجتماعية بالآخرين ناجحة					
41- أشارك الآخرين في مناسباتهم الإجتماعية					

تم بحمد الله