

[الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة حائل]

إعداد الباحثة:

[مجد فهد فلاج الشمري]

الملخص:

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل، مستخدماً المنهج الوصفي الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث. تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي اعتماداً على دراسة زبيدات (2015) ومقياس مستوى جودة الحياة الذي يتكون من ستة أبعاد مختلفة. تم تطبيقهما على عينة البحث، وهي عينة غير احتمالية، بلغت (396) طالبة من طالبات مرحلة البكالوريوس بجامعة حائل، وتوصل البحث إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة حائل المشاركات في الدراسة كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الاتزان الانفعالي 3.85. كما كان مستوى جودة الحياة الكلي لدى طالبات جامعة حائل مرتفعاً بجميع أبعاده بمتوسط حسابي كلي (3.87)، حيث جاء بعد السعادة في الترتيب الأول، يليه العلاقات الاجتماعية، ثم الاستقرار النفسي في الترتيب الثالث، والطمأنينة في الرابع، ثم التقدير الاجتماعي، وأخيراً القناعة، في حين ظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين أبعاد جودة الحياة الستة ومستوى الاتزان الانفعالي، مما يشير إلى أن الاتزان الانفعالي يلعب دوراً أساسياً في تحسين جودة الحياة لدى الطالبات، حيث يرتبط إيجابياً بجميع أبعاد جودة الحياة المدروسة، وخاصة السعادة والطمأنينة. وهذه النتائج تؤكد أهمية برامج الدعم النفسي والتدريب على إدارة المشاعر، حيث يمكن لمثل هذه البرامج أن تدعم الطالبات في مواجهة التحديات اليومية وتحقيق استقرار نفسي واجتماعي أعلى، مما ينعكس إيجابياً على حياتهن الأكاديمية والشخصية.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي - جودة الحياة - الطالبات - جامعة حائل.



<https://doi.org/10.62690/ijssp2328>

[Emotional Stability and Life Satisfaction among Female Students at the University of Hail]

Prepared by:

[Majd Fahad Falaj Al-Shammari]

Abstract:

This study aims to examine the relationship between emotional stability and quality of life levels among female students at the University of Hail, using a descriptive correlational approach suited to the study's objectives. The research utilized an emotional stability scale based on the study by Zubeidat (2015) and a quality-of-life scale comprising six distinct dimensions. These scales were applied to a non-probability sample of 396 undergraduate students at the University of Hail. The findings indicate that the emotional stability level among the participants was high, with a mean score of 3.85. Additionally, the overall quality of life level among the students was also high across all dimensions, with an overall mean score of 3.87. The "Happiness" dimension ranked highest, followed by "Social Relationships," "Psychological Stability," "Tranquility," "Social Esteem," and lastly, "Contentment."

The results also revealed a strong positive and statistically significant correlation between the six quality of life dimensions and emotional stability levels, indicating that emotional stability plays a fundamental role in enhancing quality of life for the students. Emotional stability showed a positive correlation with all studied dimensions of quality of life, especially with happiness and tranquility. These findings underscore the importance of psychological support programs and training in emotional regulation. Such programs can aid students in facing daily challenges and achieving higher levels of psychological and social stability, positively impacting their academic and personal lives.

Keywords: Emotional Stability, Quality of Life, Female Students, University of Hail.

مشكلة البحث:

يحظى الجانب الانفعالي من السلوك الإنساني بمكانة بارزة لما له من تأثير مباشر على جوانب شخصية الفرد المختلفة، حيث يتضمن هذا الجانب كل ما يشعر به الفرد من أحاسيس ومشاعر تعكس مظاهر انفعالية متعددة، مع ما يصاحبها من تناقضات في المشاعر والأحاسيس، ما يؤثر على استجاباته المختلفة (زبيدات، 2015). وتعد جودة الحياة من المفاهيم الأساسية التي ترتبط بالاستمتاع بالظروف المادية والبيئية، والشعور بالرضا وإشباع الحاجات الأساسية. وتشير جودة الحياة إلى إحساس الفرد بمعنى الحياة واتساقها مع قيمه الشخصية والاجتماعية، بالإضافة إلى الصحة الجسدية والنفسية التي تسهم في تحقيق السعادة والرفاهية (السيد وحسين، 2006).

ولذا، تعد جودة الحياة والتوازن الانفعالي من المفاهيم المحورية في علم النفس الإيجابي، الذي يهدف إلى تعزيز الجوانب النفسية والاجتماعية للأفراد بأساليب بناءة. فقد اكتسب علم النفس الإيجابي اهتمامًا متزايدًا في الآونة الأخيرة، خاصة فيما يتعلق بتطبيقاته المتعددة في مجالات الحياة المختلفة، حيث يُعتبر مفهوم جودة الحياة من ركائز هذا العلم، لما يتضمنه من أبعاد متعددة تختلف بين الأفراد بناءً على معاييرهم الشخصية والموضوعية

(جبر، 2005). تتأثر جودة الحياة بعوامل متعددة تشمل القدرة على التفكير وإدارة الظروف المحيطة، والصحة النفسية والجسدية، والمعتقدات الدينية، والظروف الاقتصادية، التي من خلالها يستطيع الفرد تحديد الأمور التي تسهم في تحقيق سعادته (جبر، 2005).

ومن المفاهيم الأساسية الأخرى في علم النفس الإيجابي، يأتي "التوازن الانفعالي" الذي يُعرف بأنه قدرة الفرد على تلبية احتياجاته النفسية الأساسية، مثل إقامة علاقات اجتماعية إيجابية، وتحقيق التوافق الأكاديمي، والشعور بالرضا في حياته الشخصية والاجتماعية. يشمل هذا التوازن أيضًا القدرة على مواجهة الضغوط النفسية والاقتصادية، مما يعزز من الصحة النفسية العامة للفرد ويعد مؤشرًا على تحقيق التوازن الشخصي، فالتوازن الانفعالي هو سمة نفسية تعكس مدى توافق الفرد مع بيئته المادية والاجتماعية، وتتشكل من عدة أبعاد متكاملة، تندرج من العادات الأساسية وصولاً إلى الأبعاد الشاملة التي تدعم التوجيه الإيجابي للفرد نحو حياة أكثر استقرارًا وإيجابية (الطراونة، 2018).

في هذا السياق، تشكل الحياة الجامعية مرحلة انتقالية مهمة للطلاب، حيث يواجهون تحديات جديدة تؤثر على صحتهم النفسية والاجتماعية. بالنسبة للطالبات الجامعيات، فإن الضغوط الأكاديمية، والمسؤوليات الشخصية والأسرية، إلى جانب التوقعات المجتمعية المرتبطة بالأداء الأكاديمي، كلها عوامل تزيد من تعقيد التحديات التي تواجههن. هذه العوامل قد تؤدي إلى التأثير سلباً على التوازن الانفعالي، مما ينعكس بدوره على جودة حياتهن. ومن هنا تظهر الحاجة إلى تعزيز التوازن الانفعالي كأداة لدعم الصحة النفسية للطالبات، مما يمنحهن قدرة أكبر على التكيف مع متطلبات الحياة الأكاديمية والاجتماعية.

وقد أظهرت دراسات عدة وجود ارتباط إيجابي بين التوازن الانفعالي وجودة الحياة، حيث تشير دراسة باجابر (2021) إلى أن الطلاب الذين يتمتعون بتوازن انفعالي جيد يظهرون مستويات أعلى من جودة الحياة. كما توصلت دراسة العدساني (2023) إلى أن الأفراد ذوي التوازن الانفعالي المرتفع يتمتعون بمستويات أعلى من السعادة والرضا، مما يدل على أهمية هذا التوازن في تحسين جودة الحياة ودعم السعادة الذاتية. علاوة على ذلك، تناولت دراسة نصار (2020) التأثير الإيجابي للتوازن الانفعالي على جودة الحياة لدى النساء العاملات، حيث أظهرت أن النساء العاملات اللاتي يتمتعن بتوازن انفعالي جيد يظهرن مستوى عالٍ من الرضا في حياتهن الشخصية والمهنية (نصار، 2020).

بناءً على ما سبق، تنبع أهمية الدراسة الحالية من الحاجة لفهم العلاقة بين التوازن الانفعالي وجودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل، حيث تواجه العديد من الطالبات تحديات نفسية واجتماعية تؤثر على استقرارهن النفسي وجودة حياتهن. وتتمثل مشكلة الدراسة في السعي لفهم هذه العلاقة في سياق محلي خاص يعكس التحديات الثقافية والاجتماعية والأكاديمية التي تواجهها الطالبات الجامعيات في المملكة العربية السعودية، بما في ذلك بيئة جامعة حائل، ومن خلال ما تم ذكره سابقاً، وكذلك خبرة الباحثة وعملها في مجال العمل بجامعة حائل، واحتكاكها بالطالبات، شعرت الباحثة بأهمية دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طالبات الجامعة؛ لما لهما من تأثير على الحياة الأكاديمية بالجامعة، وعليه؛ جاء هذا البحث ليحاول الربط بين هذين المتغيرين الرئيسيين، وبناءً على ذلك تتحدد مشكلة البحث في الإجابة عن التساؤلات التالية:

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة حائل؟
- ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل؟
- هل يوجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة؟

أهمية البحث:

الأهمية النظرية

يمثل هذا البحث إضافة مهمة للمجال العلمي من حيث توسيع الفهم النظري للعلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة، وخاصة في السياق الجامعي السعودي. فالاتزان الانفعالي يعد عاملاً رئيسياً يؤثر على قدرة الفرد في مواجهة التحديات والتعامل مع الضغوط النفسية التي يواجهها في الحياة اليومية، خصوصاً في البيئة الأكاديمية التي تتطلب استقراراً انفعالياً لمواكبة المتطلبات الدراسية. يُسهم هذا البحث في سد الفجوة المعرفية المتعلقة بمستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة بين طالبات الجامعات في المملكة، حيث لا تزال الدراسات التي تتناول هذه المواضيع في السياق المحلي محدودة، مما يجعل هذا البحث إضافة قيمة لأدبيات البحث العلمي في مجالات علم النفس، والإرشاد النفسي، وعلوم التربية.

إلى جانب ذلك، فإن البحث يوفر نظرة عميقة وشاملة حول موضوع جودة الحياة وأبعادها المختلفة، والتي تشمل الجوانب الاجتماعية، والنفسية، والجسدية، مما يعزز من فهم الباحثين لمفهوم جودة الحياة لدى الطالبات الجامعيات. علاوة على ذلك، فإن النتائج المتوقعة من هذا البحث قد تدعم بناء إطار نظري يوضح التأثير المتبادل بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة، مما يسهم في تشجيع مزيد من الدراسات التي تتناول جوانب أخرى مثل العوامل التي تؤثر في تطوير الاتزان الانفعالي، والعلاقة بين جودة الحياة والأداء الأكاديمي للطالبات، وتأثير الدعم الاجتماعي والمؤسسي على تعزيز جودة الحياة.

الأهمية التطبيقية

تمثل الأهمية التطبيقية لهذا البحث ركيزة أساسية تسهم في تحسين جودة الخدمات المقدمة للطالبات الجامعيات، حيث إن فهم العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة قد يمكّن المؤسسات التعليمية من تطوير برامج وخدمات تهدف إلى تعزيز الاستقرار النفسي للطالبات. فمن خلال النتائج المستخلصة، يمكن للمختصين في الإرشاد الأكاديمي والنفسي تصميم برامج إرشادية وتدريبية تعنى بتطوير مهارات الطالبات في ضبط الانفعالات وتحقيق توازن نفسي يساعدهن في مواجهة التحديات الجامعية والحياتية.

كما أن النتائج يمكن أن تفيد الإدارات الجامعية في وضع استراتيجيات مستدامة لدعم صحة الطالبات النفسية والجسدية، سواءً من خلال تطوير البرامج الصحية أو الدعم النفسي أو تعزيز البيئة الأكاديمية بطرق تحفز الطالبات على تحسين جودة حياتهن. إلى جانب ذلك، يمكن أن يستفيد صناع القرار في القطاع التعليمي من نتائج هذا البحث في تطوير سياسات تهدف إلى خلق بيئة تعليمية متوازنة تعزز من النمو الشخصي والرفاهية النفسية للطالبات، مما ينعكس إيجابياً على أدائهن الأكاديمي ويقلل من نسبة الانسحاب أو تراجع الأداء الدراسي نتيجة الضغوط النفسية.

أيضاً، تساهم النتائج المتوقعة في توجيه اهتمام المختصين في مجال الرعاية النفسية والاجتماعية نحو الفئات الجامعية الشابة، خصوصاً من الإناث، من خلال تقديم برامج ومبادرات تهدف إلى رفع جودة الحياة لديهن، وبالتالي دعم استقرارهن النفسي وتحقيق حياة جامعية مثيرة وناجحة.

أهداف البحث:

يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل، ويتفرع من هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية:

- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة حائل.
- التعرف على مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل.
- الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة.

حدود البحث:

- الحدود البشرية: طالبات جامعة حائل.
- الحدود المكانية: مدينة حائل.
- الحدود الزمانية: الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي 1446هـ
- الحدود الموضوعية: يقتصر هذا البحث على دراسة (العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل).

مصطلحات البحث:

- التوازن الانفعالي
- عرفه (Parkins, 2012) بأنه القدرة على التفاعل مع المواقف الانفعالية المختلفة بثبات، وعقلانية، وواقعية دون تطرف أو مغالاة، والتعبير عنها بما يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (ص46). كما عرّفته الطراونة (2020) على أن "الاتزان الانفعالي" هو مقدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يتطلب ذلك جهداً نفسياً كبيراً، وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنه متوسط الدرجة التي يحصل عليها المشاركون في الدراسة وفقاً لاستجابتهن حول مقياس التوازن الانفعالي الذي تم تطويره خصيصاً لتقييم مستوى ضبط الانفعالات والقدرة على التحكم فيها.
- جودة الحياة: عرفها جبر (2005) بأنها شعور الفرد بالرضا عن ظروفه الحياتية والإحساس بالرفاهية النفسية والاجتماعية والجسدية. تتأثر جودة الحياة بعوامل متعددة، مثل الحالة الصحية، الوضع الاقتصادي، العلاقات الاجتماعية، وغيرها من المتغيرات التي تدعم حياة متوازنة وسعيدة للفرد في حين عرفها (Anctil et al, 2007) بأنه قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانات المتاحة لديه في الحياة، وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية حتى لو كان لديه ما يعوق ذلك، وعرفته الطراونة (2020) بأنه شعور الفرد بالرضا والسعادة وقدرته على اشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة، ورفقي الخدمات التي تقدم له في المجالات النفسية والصحية والاجتماعية والتعليمية ، وتعرفه الدراسة إجرائياً بأنه متوسط الدرجة الكلية التي يحصل عليها المشاركون في الدراسة وفقاً لاستجابتهن حول أبعاد جودة الحياة الستة والتي تشمل أبعاد (السعادة-الطمأنينة-التقدير الاجتماعي-القناعة-الاستقرار النفسي-العلاقات الاجتماعية) والذي تم تطويره خصيصاً لتقييم مستوى جودة الحياة لديهن .

الإطار النظري:

جودة الحياة (Quality of Life)

يعود أصل مفهوم جودة الحياة إلى الفلسفة، حيث ارتبط بمفاهيم مثل السعادة، الرضا، اللذة، والرفاهية. وتطور هذا المفهوم تدريجياً حتى أصبح محط اهتمام في الدراسات الاجتماعية والاقتصادية، إذ يُعدّ عالم الاقتصاد "أرثر سيسل بيجو (Arthur Cecil Pigou)" أول من استخدم مصطلح "نوعية الحياة" في عام 1929، حيث ناقش تأثير الرعاية الحكومية على جودة حياة الطبقات الدنيا من خلال توفير دخل كافٍ وتحسين مستوى معيشتهم. (Glatzer, 2004) بعد ذلك، تراجع استخدام المفهوم ليظهر مجدداً في الولايات المتحدة خلال السنوات الأخيرة من الحرب العالمية الثانية، حينما تم ربطه بالثروة المادية. في منتصف الستينيات، عاود الظهور في تقارير سياسية أمريكية تدعو إلى تطوير سياسات اجتماعية تستند إلى مؤشرات جودة الحياة، مما أسس لبداية حركة المؤشرات الاجتماعية التي تهدف إلى تقديم تقارير دورية عن التقدم الاجتماعي. (Glatzer, 2004) ، وفي ستينيات القرن الماضي، باتت جودة الحياة بديلاً عن الهدف المجتمعي السائد الذي كان يركز على زيادة الثروة المادية، وأصبح يشمل الجوانب غير المادية مثل الصحة، العلاقات الاجتماعية، ونوعية البيئة (Hagerty, 2002).

تعريفات جودة الحياة

قدم العديد من الباحثين تعريفات مختلفة لمفهوم جودة الحياة. على سبيل المثال، عرّف "أنكتيل وكوبين وبرايين وبيكورا وأندرسون (Anctil, Cubbin, Brien, Pecora & Anderson, 2007)" جودة الحياة بأنها "قدرة الفرد على الاستمتاع بالإمكانات المتاحة له، وشعوره بالأمن والرضا والسعادة والرفاهية، حتى في حال وجود بعض العوائق". في المقابل، اعتبر "نيكمانيش وشيرازي وفارازينزاد (Nikmanesh, Shirazi & Farazinezhad, 2017)" أن جودة الحياة تتعلق "برضا الفرد عن حالته الصحية والجسدية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية والروحية، بالإضافة إلى قدرته على تحقيق أهدافه اليومية". بينما عرفت "كارولينا وإيرياس والزات وشماليك (Carolina, Arias, Alzate & Schmalbach, 2017)" جودة الحياة بأنها "القيمة المقدرة لمستوى رفاهية الفرد، والتي تتأثر بالصحة والمرض والفرص الاجتماعية المتاحة". وعرّف "يانغ ولين ووآنغ ولو (Yang, Lin, Wang & Lo, 2017)" جودة الحياة بأنها "الرفاهية والصحة النفسية، ومقياس يعبر عن رضا الفرد عن مختلف جوانب حياته وظروفها، ويكفل له السعادة والاستقرار".

مؤشرات جودة الحياة

بحسب "منسي وكاظم" (2010)، يمكن قياس جودة الحياة من خلال عدة مؤشرات تشمل:

1. المؤشرات النفسية: وتشمل مشاعر القلق والاكتئاب، وكذلك الشعور بالسعادة والرضا.
2. المؤشرات الاجتماعية: وتتمثل في القدرة على تكوين علاقات شخصية ذات جودة، والانخراط في الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.
3. المؤشرات المهنية: وتظهر في رضا الفرد عن عمله ومدى استمتاعه بأداء مهامه المهنية وتوافقه مع متطلباتها.
4. المؤشرات البدنية: وتتعلم برضا الفرد عن حالته الصحية، والنوم والشهية، وقدرته على التكيف مع الآخرين.
5. المؤشرات الموضوعية والذاتية: حيث تُعدّ المؤشرات الذاتية ذات طابع شخصي بينما تعتمد المؤشرات الموضوعية على قياسات عامة، ويجب استخدامها بحذر عند تقييم الذاتية.

الاتجاهات النظرية المفسرة لجودة الحياة

أدرجت جودة الحياة في سياقات نظرية متعددة، منها:

1. **الاتجاه الفلسفي:** يرى أنصار هذا الاتجاه، مثل "ديكارت"، أن جودة الحياة حق مكفول لكل فرد، وتتعلق بتحقيق السعادة والرضا الشخصي. وفق هذا الاتجاه، تُعد جودة الحياة حالة مثالية تتجاوز حدود الواقع وتتطلب تحرراً من ضغوطه، وهي مفارقة للواقع (رجب، 2009).
2. **الاتجاه الاجتماعي:** يعتبر علماء الاجتماع، مثل "ماكس فيبر"، أن جودة الحياة تعتمد على الأسرة والمجتمع، والعلاقات الاجتماعية، وضغوط العمل، والمعايير والقيم الاجتماعية. ويرتبط مفهوم جودة الحياة في هذا الاتجاه بعوامل موضوعية تشمل البيانات والإحصاءات الرسمية حول البيئة، والمواصلات، ونوعية العمل، وتوفر الخدمات (بكر، 2013).
3. **الاتجاه الطبي:** ينظر أنصار هذا الاتجاه إلى جودة الحياة من زاوية الرضا عن الحياة والصحة البدنية والنفسية للمرضى. يُستخدم مقياس لانكشير لجودة الحياة في أوروبا لقياس جودة حياة المرضى بناءً على آرائهم الشخصية حول مستوى الرعاية المقدمة (سعفان، 2011؛ بكر، 2013).
4. **الاتجاه النفسي:** يرى أنصار هذا الاتجاه، مثل "تايلو وبوجدان" (Taylor & Bogdan)، أن جودة الحياة تعتمد على إدراك الفرد لخبراته وتقييمه لحياته، بالإضافة إلى ارتباطها بالحاجات النفسية وتحقيق الذات ومستوى الطموح. (Costanza et al., 2007)

أبعاد جودة الحياة

قدّم "شالوك" (Schalock, 2004) "ثمانية أبعاد لجودة الحياة، وهي:

1. **الجوانب الانفعالية:** وتشمل الشعور بالأمن، والروحانية، والسعادة، ومفهوم الذات.
 2. **العلاقات الشخصية:** وتتضمن الصداقات، والعلاقات الأسرية، والدعم الاجتماعي.
 3. **الجوانب المادية:** وتشمل الوضع المادي، والأمن الاجتماعي، وظروف العمل.
 4. **الارتقاء الشخصي:** ويشمل التعليم، والمهارات الشخصية، والإنجازات.
 5. **الجوانب الصحية:** وتتعلق بالصحة العامة، والنشاط البدني، والرعاية الصحية.
 6. **الاستقلالية:** تشمل حرية الاختيار وتوجيه الذات.
 7. **التفاعل الاجتماعي:** ويتضمن القبول الاجتماعي والمشاركة المجتمعية.
 8. **الحقوق:** تتضمن الخصوصية، والحق في التعبير عن الرأي، والتملك.
- في حين يرى "باهي وماركويوس وبريو واتيا" (Bahi et al., 2013) "أن مفهوم جودة الحياة يشمل أبعاداً أخرى، مثل البعد النفسي والجسدي والاجتماعي والرفاهية المادية. الاتزان الانفعالي (Emotional Stability)

يعدّ الاتزان الانفعالي أحد الموضوعات الأساسية في دراسات الشخصية، حيث يلعب دوراً مهماً في تكوين شخصية الفرد. يتميز الأفراد الذين يتمتعون باتزان انفعالي بالتفاؤل، والبهجة، ورباطة الجأش، وغالباً ما يشعرون بأنهم يتمتعون بصحة نفسية جيدة، إضافة إلى التحرر من الشعور بالذنب والقلق أو الوحدة (Chaturvedi & Chandler, 2012). يُعدّ الاتزان الانفعالي كذلك مؤشراً أساسياً للصحة النفسية المتوازنة، ويعتبر المحور الذي تُنظم حوله مختلف جوانب النشاط النفسي للفرد، مما يجعله عنصراً رئيسياً لحياة متوازنة (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar & Shams, 2009). وقد تنوعت تعاريف الاتزان الانفعالي بناءً على اختلاف النظريات والمناهج الثقافية. فقد عرفه باركينز (Parkins, 2012) بأنه القدرة على التعامل مع المواقف الانفعالية بثبات وواقعية، دون مبالغة أو تطرف، مع التعبير عن الانفعالات وفقاً لما تتطلبه الظروف. بينما عرفه

إيزيهيلريزي ونانديني (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014) على أنه "التصرف بهدوء بغض النظر عن الظروف، سواء كانت إيجابية أم سلبية"، مشيرين إلى قدرة الفرد على ضبط تعبيراته واتخاذ قرارات عقلانية. أما أغاروال وكاكشي (Agrawal & Kehksha, 2015) فقد وصفا الاتزان الانفعالي بأنه القدرة على السيطرة على الانفعالات، والقدرة على مواجهة التحديات بمرونة. ويضيف بندو (Bindu, 2016) أن الاتزان الانفعالي يتجلى في القدرة على تنظيم الانفعالات والتفاعل بإيجابية مع الآخرين في البيئة الاجتماعية.

سمات الفرد المتزن انفعاليًا : الفرد المتزن انفعاليًا يمتلك القدرة على التحكم في انفعالاته، ويتجنب التهور والاندفاع، ويتعد عن الأنانية والغيرة والخوف من المسؤولية، كما يستطيع التعامل مع النقد بثبات. ويعبر الفرد المتزن عن انفعالاته بطريقة متزنة. (Cook, 2005) ويشير كوبلان وويكس (Coplan & Weeks, 2009) إلى أن الفرد المتزن يتمتع بنضج عاطفي وثقة بالنفس واستقرار في العواطف.

سمات الفرد غير المتزن انفعاليًا : يرى وارد (Ward, 2002) أن الشخص غير المتزن يتميز بتقلب المزاج والاندفاع وسرعة الغضب، ويشعر بالتوتر بسهولة، ويميل إلى الشكوى المستمرة. بينما يشير إيزيهيلريزي ونانديني (Ezhilarasi & Nanadhini, 2014) إلى أن هذا الفرد يعاني من صعوبة في التفكير الواضح وعدم القدرة على التعامل مع الضغوط.

العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي

تشمل العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:

1. **النمو والنضج:** يؤثر النمو الوراثي على اتزان الفرد، حيث تساهم الغدد الصماء في تحسين الاستجابة الانفعالية. (Harold, Shelton & Goeke-Morey, 2004)
 2. **البيئة الأسرية:** يؤثر الاستقرار الأسري والأساليب التربوية على قدرة الفرد على الوصول إلى الاتزان الانفعالي.
 3. **معايير الأصدقاء:** تؤدي القيم والمعايير الاجتماعية لدى الأصدقاء إلى شعور الفرد بالاستقرار أو الحيرة والاندفاع حسب توافقه معها. (Thien, Abd Raza & Jamil, 2012)
- ومما سبق فإن الاتزان الانفعالي يعزز جودة الحياة، حيث يُسهم في التكيف الاجتماعي وزيادة التوافق النفسي. أظهرت الدراسات أن الاتزان الانفعالي يرتبط إيجابياً بجودة الحياة. (Preset & Par, 2017) كذلك أظهرت دراسة عواد وجورج وفورجاني (Awad, George & Voruganti, 2010) أن جودة الحياة تساعد الفرد على العيش بهدوء واتزان.

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

تم تفسير الاتزان الانفعالي من خلال عدة مدارس نظرية، منها:

1. **نظرية التحليل النفسي :** رأى فرويد (Freud) أن الاتزان الانفعالي يعتمد على قوة "الأنا (Ego)"، حيث يرتبط الاتزان بوجود "أنا" قوية، بينما يرتبط عدم الاتزان بوجود "أنا" ضعيفة. وفقاً لفرويد، الفرد مزود بالقدرة على التفاعل مع المحفزات المختلفة، وعند التعرض لمحفز يؤدي إلى التوتر، ينتقل الفرد إلى حالة من عدم الاتزان حتى يصل إلى الاستقرار مجدداً عبر نشاط معين يخفف التوتر (الخالدي، 2009)، ، ووفقاً لهذه النظرية وتطبيقاً على موضوع الدراسة فبالنسبة لطالبات جامعة حائل، يمكن أن تفسر هذه النظرية تأثير التوترات الشخصية والأكاديمية على مستوى الاتزان الانفعالي لديهن. كما يمكن توجيه التدخلات لدعم بناء "الأنا" القوية لدى الطالبات من خلال برامج الإرشاد النفسي التي تساعدن في التعامل مع التحديات وتحقيق الاستقرار النفسي.
2. **النظرية السلوكية:** تعتبر النظرية السلوكية أن الانفعال ينشأ نتيجة التحديات التي يواجهها الفرد، وقد يؤدي ذلك إلى استجابات غير منضبطة تساهم في فقدان الاتزان. اعتبر واطسون (Watson) أن الانفعال

استجابة وراثية يتخللها تغييرات في الجسم. ويرى السلوكيون أن الاتزان الانفعالي يتحقق عندما يدرك الفرد مسببات السلوك غير المتزن ويعمل على تعديلها، مع تعزيز السلوك الإيجابي ومعاينة السلوك غير المرغوب (بني يونس، 2012؛ الداهري، 2008)، لذا وبناءً على هذه النظرية، يمكن توظيف استراتيجيات سلوكية لتعليم الطالبات كيفية التحكم في استجاباتهن العاطفية عند مواجهة الضغوط الأكاديمية والاجتماعية. يمكن لبرامج الدعم الأكاديمي والنفسي أن تشجع على تطوير السلوكيات التي تساهم في تحقيق الاتزان الانفعالي، مما يعزز الرضا عن الحياة.

3. **نظرية الإرشاد المتمركزة حول الفرد** يرى روجرز (Rogers) أن النظرة الإيجابية للفرد تجاه ذاته تعزز الاتزان الانفعالي وتقلل من الصراعات الداخلية. ويعتبر ماسلو (Maslow) أن تحقيق الحاجات الأساسية يدفع الفرد نحو النمو النفسي، إلا أن الفشل في التفكير بعقلانية يؤدي إلى فقدان الاتزان (أبو زيد، 2000)، لذا فيمكن توظيف هذه النظرية في دعم الطالبات لتحقيق رضا أكبر عن حياتهن من خلال التركيز على بناء صورة ذاتية إيجابية. برامج الإرشاد الموجهة وفق هذه النظرية يمكن أن تدعم الطالبات في تطوير الثقة بالنفس، وتحفيز قدراتهن الذاتية على التكيف، مما يساهم في تعزيز الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة في مواجهة الضغوط الأكاديمية والشخصية.

الدراسات السابقة:

دراسة العدساني (2023)، بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة"، والتي هدفت إلى تحديد مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى السعادة لدى ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة، وفحص العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة، وكذلك دراسة الفروقات في الاتزان الانفعالي والسعادة بناءً على متغيرات الجنس والحالة الاجتماعية، متبعة المنهج الوصفي الارتباطي، باستخدام مقياس الاتزان الانفعالي والسعادة لقياس المتغيرات المستهدفة، على عينة عشوائية بلغت 777 متطوعاً ومتطوعة في مدينة جدة، وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى العينة كان مرتفعاً، وأن مستوى السعادة كان فوق المتوسط ويميل للارتفاع، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والسعادة، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي والسعادة بناءً على متغير الجنس، بينما ظهرت فروق دالة وفقاً للحالة الاجتماعية، وأوصت الدراسة بتعزيز برامج التدريب النفسي والتوعوي لممارسي العمل التطوعي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي والسعادة لديهم، مع التركيز على تلبية احتياجاتهم النفسية والاجتماعية.

دراسة Tavakoly et al. (2023) بعنوان " جودة الحياة ورضا الحياة بين طلاب الجامعات: استكشاف المعايير الذاتية والصحة العامة والتفاؤل والموقف كوسطاء محتملين " والتي هدفت التعرف على العلاقة بين جودة الحياة (QOL) ورضا الحياة، والمعايير الذاتية، والصحة العامة، والتفاؤل، والموقف لدى طلاب الجامعة تربت حيدرية بإيران متبعة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة بلغت 632 طالباً جامعياً، وأظهرت النتائج أن المعايير الذاتية، والصحة العامة، والموقف الإيجابي، والتفاؤل، ورضا الحياة كانت مؤشرات هامة لجودة حياة الطلاب. بالمقارنة مع المتغيرات الأخرى، ، وتشير النتائج إلى أن الجهود المبذولة لتحسين رضا الحياة من خلال التركيز على الصحة العامة، والمعايير الذاتية، والتفاؤل، والمواقف قد توفر طرقاً واعدة لتحسين جودة الحياة لدى الطلاب

دراسة Muntean,et al. (2022) بعنوان "" العلاقة بين الاستقرار الانفعالي، الرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة لدى الأطباء الرومانيين خلال فترة جائحة كوفيد-19: دراسة مقطعية " والتي هدفت إلى تحليل العلاقة بين الاستقرار الانفعالي، الرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة لدى الأطباء الرومانيين خلال الموجتين الثالثة

والرابعة من جائحة كوفيد-19، بهدف فهم كيفية تأثير هذه العوامل على تطوير آليات التكيف لديهم خلال الجائحة، مستخدمة المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة من 280 طبيباً رومانياً بين فبراير وسبتمبر 2021، وأظهرت النتائج وجود ارتباط سلبي بين الاستقرار الانفعالي والرفاهية النفسية، بينما كان هناك ارتباط إيجابي بين الاستقرار الانفعالي والرضا عن الحياة، كما تبين وجود ارتباط سلبي بين الرفاهية النفسية والرضا عن الحياة، وأكدت النتائج أن الأطباء الرومانيين طوّروا آليات تكيف أثناء الجائحة، مما ساعد في تحسين مستوى الرضا عن الحياة لديهم، وأوصت الدراسة بضرورة تطوير برامج لدعم الصحة النفسية للأطباء، مع التركيز على تحسين الاستقرار الانفعالي والرفاهية النفسية كآليات تعزيز للقدرة على التكيف.

دراسة آل حاضر (2021) بعنوان "جودة الحياة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية بمنطقة عسير" والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين جودة الحياة بمختلف أبعادها ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية بمنطقة عسير، مع تحديد الفروق بين الطلاب في جودة الحياة ودافعية الإنجاز بناءً على التخصص الدراسي (الأدبي-العلمي) والصف الدراسي (الثاني-الثالث الثانوي)، متبعة المنهج الوصفي الارتباطي والمقارن للتحقق من الفرضيات مستخدمة مقياس جودة الحياة (الثانيان، 2009) ومقياس دافعية الإنجاز (خليفة، 2000)، على عينة من 500 طالب من مدينتي أبها وخميس مشيط، مقسمة بالتساوي بين المدينتين، وأظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد جودة الحياة ودافعية الإنجاز، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة أو دافعية الإنجاز تعزى للتخصص الدراسي (علمي-أدبي)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في جودة الحياة أو دافعية الإنجاز تعزى للصف الدراسي (الثاني-الثالث الثانوي)، وأوصت الدراسة بتعزيز برامج الإرشاد النفسي لتحسين جودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في منطقة عسير.

دراسة باجابر (2021) بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة أم القرى" والتي هدفت إلى فحص العلاقة بين الاتزان الانفعالي، جودة الحياة، والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة أم القرى، مع تحليل تأثير بعض المتغيرات الديموغرافية مثل التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، عينة طبقية عشوائية من 128 طالباً بجامعة أم القرى، باستخدام مقياس متخصص لقياس الاتزان الانفعالي، جودة الحياة، والتدفق النفسي، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وكل من جودة الحياة والتدفق النفسي لدى الطلاب، دون وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيرات التخصص الأكاديمي والمستوى الدراسي، وأوصت الدراسة بتعزيز برامج الدعم النفسي والإرشاد الجامعي لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة والتدفق النفسي لدى الطلاب، إضافة إلى إجراء دراسات مستقبلية تتناول جوانب أخرى من الاتزان الانفعالي وتأثيراته على التحصيل الأكاديمي والعلاقات الاجتماعية للطلاب.

دراسة الزواهره (2021) بعنوان "الرضا عن الحياة وعلاقته بتقدير الذات لدى طلاب جامعة نجران" والتي هدفت إلى التعرف على درجة الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات لدى طلاب جامعة نجران، بالإضافة إلى تحديد العلاقة بينهما، مع دراسة الفروقات وفقاً للنوع والجنس، معتمدة على المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة من 639 طالباً وطالبة من جامعة نجران، وأظهرت النتائج أن مستوى الرضا عن الحياة ومستوى تقدير الذات لدى طلاب جامعة نجران كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية وقوية ودالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات، وإنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا عن الحياة وتقدير الذات تعزى لمتغير الجنس أو نوع الكلية، وأوصت الدراسة بقياس الرضا عن الحياة وتقدير الذات بشكل دوري لتعزيز

الجوانب الإيجابية لدى الطلاب وتقليل الضغوط النفسية، وكذلك ضرورة إجراء دراسات مستقبلية تتناول العلاقة بين الرضا عن الحياة وتقدير الذات في بيئات مختلفة.

دراسة بومهراس (2021) بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بابتدائيات دائرة متليلي - ولاية غرداية: والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي، ومعرفة مدى تأثير الاتزان الانفعالي على الرضا عن الحياة، بالإضافة إلى دراسة الفروق في العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس، متبعة المنهج الوصفي التحليلي على عينة عشوائية من 107 معلمين (20 ذكور، 87 إناث) من أساتذة التعليم الابتدائي في مدينة متليلي بولاية غرداية خلال العام الدراسي 2020/2019، وأظهرت النتائج أن مستوى كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة أعلى من المتوسط لدى أساتذة التعليم الابتدائي، وأنه توجد علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، ولم تظهر فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة تبعاً لمتغير الجنس، أوصت الدراسة بتعزيز برامج الدعم النفسي والإرشاد لرفع مستوى الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

دراسة الطراونة (2018) بعنوان "التوافق الدراسي وعلاقته بجودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة باختلاف متغير الزواج"، وهدفت إلى استكشاف العلاقة بين التوافق الدراسي وجودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة، مع التركيز على تأثير متغير الزواج. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت على عينة عشوائية طبقية مكونة من 400 طالبة من جامعة مؤتة، باستخدام مقاييس التوافق الدراسي، جودة الحياة، والاتزان الانفعالي، أظهرت النتائج أن مستويات التوافق الدراسي وجودة الحياة والاتزان الانفعالي كانت جميعها متوسطة. كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التوافق الدراسي من جهة، وكل من جودة الحياة والاتزان الانفعالي من جهة أخرى، ضمن كل مجال من مجالات هذه المتغيرات. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج عدم وجود فروق في العلاقة الارتباطية بين التوافق الدراسي وجودة الحياة والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الزواج، وأوصت الدراسة بضرورة توفير برامج إرشادية في الجامعة لدعم الطالبات اللواتي يعانين من انخفاض في مستوى توافقهن الدراسي، بهدف مساعدتهن على تحسين مستوى توافقهن الأكاديمي.

دراسة Wani, et al. (2016) بعنوان "" الاستقرار الانفعالي لدى طلاب جامعة أنامالاي" والتي هدفت إلى تحليل مستوى الاستقرار الانفعالي بين طلاب جامعة أنامالاي في تاميل نادو بالهند، متبعة المنهج الوصفي التحليلي على عينة شملت العينة 300 طالب وطالبة، ، ولم تظهر النتائج فروق دالة إحصائية في متوسط درجات الاستقرار الانفعالي بين الذكور والإناث، كما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في الاستقرار الانفعالي بين الطلاب من الفئة العامة في حين أظهرت النتائج أن الذكور والطلاب من الفئة العامة أكثر استقراراً انفعالياً من الإناث وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز مهارات الاستقرار الانفعالي لدى الطلاب من خلال البرامج التعليمية والإرشادية، وخاصة للإناث.

دراسة Serebryakova et. al. (2016) بعنوان "الاستقرار الانفعالي كشرط لتكيف الطلاب مع الدراسة في مؤسسات التعليم العالي" والتي هدفت إلى تحليل وتقييم التكيف الاجتماعي والنفسي للطلاب في السنة الأولى من التعليم العالي، والتركيز على دور الاستقرار الانفعالي كعامل أساسي في تعزيز عملية التكيف الاجتماعي والنفسي للطلاب الجدد، معتمدة على المنهج الوصفي المقارن على عينة عشوائية من 280 طالباً في السنة الأولى بجامعة نيجني نوفغورود الحكومية للتربية بروسيا، وأظهرت النتائج أن 50% من الطلاب يعانون من

مستوى منخفض من التكيف الاجتماعي والنفسي، مما يشير إلى الحاجة لتطوير برامج دعم نفسي لتعزيز التكيف، وإنه كان الاستقرار الانفعالي مرتبطًا إيجابيًا بتكيف الطلاب مع بيئة التعليم العالي، حيث ساعد الاستقرار الانفعالي على تحسين أداء الطلاب وتكيفهم الاجتماعي، و73% من المشاركين أظهروا مستويات من التكيف الاجتماعي والنفسي تتماشى مع المؤشرات القياسية، بينما أظهر 27% من المشاركين مستويات تكيف أعلى من المتوسط، وأوصت الدراسة بتطوير برامج دعم نفسي تهدف إلى تحسين الاستقرار الانفعالي وتسهيل عملية التكيف الاجتماعي والنفسي للطلاب الجدد، مع التركيز على تطوير المهارات العاطفية والنفسية.

دراسة زييدات (2015) بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين"، بهدف استكشاف العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى الرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في منطقة سخنين بفلسطين، مع اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي على عينة عشوائية طبقية بلغت 305 طالبًا وطالبة من كلية المعلمين في سخنين للعام الدراسي 2015/2014، من خلال مقياسين للاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، وأظهرت نتائج أن المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين كان 3.54 بمستوى متوسط، بينما بلغ المتوسط الحسابي للرضا عن الحياة 4.02 بمستوى مرتفع. كما تبين وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة بمختلف أبعادهما. ومن جهة أخرى، أظهرت النتائج فروقًا دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، بينما لم تكن هناك فروق دالة تعزى للسنة الدراسية. أما بالنسبة للرضا عن الحياة، فلم تظهر فروق دالة تعزى للجنس، بينما كانت هناك فروق دالة تعزى للسنة الدراسية لصالح طلاب السنة الثالثة مقارنةً بطلاب السنة الثانية، وأوصت الدراسة بضرورة تعزيز مفهوم الاتزان الانفعالي لدى الطلبة؛ نظرًا لأثره الإيجابي على مستوى الرضا عن الحياة، كما دعت لإجراء مزيد من الدراسات التي تبحث في العلاقة بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة، نظرًا لما لهذه العلاقة من تأثيرات مهمة على الجوانب المعرفية والأكاديمية للطلبة.

دراسة خيلفة (2012) بعنوان "الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة"، والتي هدفت لاستكشاف العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، وكذلك العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ومستوى الرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، متبعة المنهج الوصفي الارتباطي، على عينة من 185 طالبة من السنة الرابعة بكلية البنات في جامعة عين شمس، من خلال مقياس للاتزان الانفعالي، ومقياس لأساليب مواجهة الضغوط، ومقياس للرضا عن الحياة، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط، بما في ذلك حل المشكلة وطلب الدعم والمساندة، بينما ظهرت علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وكل من التنفيس الانفعالي، والتجنب، والهروب. كما تبين وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وأساليب مواجهة الضغوط مثل حل المشكلة وطلب الدعم والمساندة، في حين كانت العلاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الرضا عن الحياة وكل من التنفيس الانفعالي، والتجنب، والهروب.

التعقيب على الدراسات السابقة

من خلال استعراض الدراسات السابقة يمكن تحديد أوجه التشابه والاختلاف وعناصر الاستفادة منها في ضوء أهداف الدراسة الحالية حول "الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى طالبات جامعة حائل"

أوجه التشابه: فمن حيث المنهج: معظم الدراسات السابقة اعتمدت المنهج الوصفي الارتباطي، وهو ذاته الذي يتبعه البحث الحالي، مما يجعل النتائج المستخلصة منها قابلة للتطبيق والتقييم مقارنة بنتائج الدراسة الحالية، ومن حيث المتغيرات المدروسة: تناولت عدة دراسات متغيرات مشابهة للدراسة الحالية، مثل "دراسة العدساني (2023)" التي درست العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسعادة لدى ممارسي العمل التطوعي، و"دراسة باجابر (2021)" التي استعرضت العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة والتدفق النفسي لدى طلاب جامعة أم القرى. هذه الدراسات تعطي خلفية علمية حول العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة والسعادة لدى فئات مختلفة، ومن حيث عينة الطلاب: العديد من الدراسات ركزت على عينة من طلاب الجامعات، مثل "دراسة" Tavakoly et al. (2023) و"دراسة الطراونة (2018)" و"دراسة الزواهره (2021)"، ما يعزز أهمية فهم كيفية تأثير الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة في سياق الحياة الأكاديمية.

أوجه الاختلاف: هناك عدة أوجه للاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة التي تم تناولها فمن حيث المجتمع المستهدف فالدراسة الحالية تستهدف طالبات جامعة حائل، بينما تناولت دراسات مثل "دراسة Muntean et al. (2022)" فئة الأطباء في سياق جائحة كوفيد-19، و"دراسة بومهراس (2021)" التي استهدفت معلمي المدارس الابتدائية. هذه الاختلافات تبرز مدى تنوع تأثير الاتزان الانفعالي وجودة الحياة باختلاف البيئات الاجتماعية والمهنية، كما هناك اختلاف من حيث المتغيرات الديموغرافية فركزت بعض الدراسات على متغيرات ديموغرافية معينة مثل الجنس أو الحالة الاجتماعية كما في "دراسة العدساني (2023)"، أو اختلاف التخصص الأكاديمي كما في "دراسة آل حاضر (2021)". بينما لا تركز الدراسة الحالية بشكل خاص على هذه المتغيرات.

الاستفادة من الدراسات السابقة: تم الاستفادة من الدراسات السابقة في تعزيز أدوات القياس المستخدمة في الدراسات السابقة. مثلاً، "دراسة خيلفة (2012)" التي استخدمت مقياس لقياس الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط، و"دراسة الزبيدات (2015)" التي استعملت مقياسي الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة. والتي تم الاستفادة منها في بناء أداة الدراسة الحالية وتطويرها بما يتواءم مع سياق طالبات جامعة حائل، خيذا بالإضافة إلى الاستفادة الأبعاد المختلفة لجودة الحياة التي تناولتها الدراسات السابقة فتعددت أبعاد جودة الحياة في الدراسات السابقة، كما في "دراسة آل حاضر (2021)" التي استعرضت جودة الحياة ودافعية الإنجاز لدى طلاب الثانوية. قد تستفيد الدراسة الحالية من هذه الأبعاد لتقييم جودة الحياة بشكل شامل لطالبات جامعة حائل، بحيث تشمل الجوانب النفسية والاجتماعية والأكاديمية.

منهج البحث:

اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الارتباطي؛ حيث استخدم المنهج في دراسة العلاقة الارتباطية بين متغيرين، هما: مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل، وتحديد قوة العلاقة بينهما واتجاهها، سواء كانت إيجابية أو سلبية أو معدومة.

مجتمع البحث وعينته:

يتكون مجتمع البحث من طالبات جامعة حائل بالمملكة العربية السعودية بمرحلة البكالوريوس ، وقد اعتمدت الدراسة على أسلوب العينة العشوائية البسيطة بلغت (396) طالبة من طالبات جامعة حائل بمختلفة المستويات الدراسية ؛ حيث اعتمد البحث على أسلوب العينة غير الاحتمالية (العينة الميسرة).

أدوات البحث:

اعتمد البحث على أداة الاستبانة التي وُجِّهت إلى الطالبات السعوديات بجامعة حائل، والتي تكونت من جزأين: الأول: يشمل البيانات الأولية لعينة البحث. والثاني: يشمل مقياسي الاتزان الانفعالي وجودة الحياة الذي تم تطويره اعتماداً على دراسة زبيدات (2015) والذي تكوّن من الآتي :

مقياس الاتزان الانفعالي ويتكون من (31) عبارة، منهم 16 عبارة عكسية، وهي العبارات (1و2و3و6و7و12و16و17و19و21و22و24و25و27و29)

مقياس جودة الحياة ويتكون من (47) عبارة موزعة على ست أبعاد مختلفة وجاء كما يلي:

- البعد الأول: السعادة ويتكون من (8) عبارات.
 - البعد الثاني: الطمأنينة ويتكون من (10) عبارات.
 - البعد الثالث: التقدير الاجتماعي ويتكون من (6) عبارات.
 - البعد الرابع: القناعة ويتكون من (7) عبارات.
 - البعد الخامس: الاستقرار النفسي ويتكون (8) عبارات منهم 5 عبارات سلبية وهي العبارات (33و34و35و38و39)
 - البعد السادس: العلاقات الاجتماعية، ويتكون من (8) عبارات.
- وتُجيب عينة البحث على المقياسين بطريقة التقرير الذاتي من خلال مقياس ليكرت خماسي الأبعاد (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً)، ويكون تقديرها (1-2-3-4-5)، وتم التحقق من صدق المقياس وثباته في البحث الحالي وفق الخطوات التالية:

الخصائص السيكومترية لأداة البحث:

- **صدق المحكمين:** تم عرض المقياس على ستة من الأساتذة المتخصصين في جامعة حائل تخصص علم النفس، للتحقق من وضوح صياغة العبارات وقياسها لما وُضعت لقياسه، وقد اتفقت الآراء على تعديل صياغة بعض العبارات وحذف بعضها.
- **الاتساق الداخلي لمقياسي الاتزان الانفعالي ، وجودة الحياة ،** تم التحقق من الاتساق الداخلي لهما؛ حيث تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول

1

يوضح قيم معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

العبارة الارتباط بالمقياس	العبارة الارتباط بالمقياس	العبارة الارتباط بالمقياس	العبارة الارتباط بالمقياس

**0.602	25	**0.634	17	**0.734	9	**0.628	1
**0.553	26	**0.631	18	**0.622	10	**0.711	2
**0.539	27	**0.746	19	**0.716	11	**0.629	3
**0.577	29	**0.722	20	**0.713	12	**0.725	4
**0.562	30	**0.552	21	**0.727	13	**0.718	5
**0.653	31	**0.713	22	**0.727	14	**0.660	6
		**0.709	23	**0.611	15	**0.716	7
		**0.517	24	**0.629	16	**0.720	8

** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.

2

جدول

يوضح قيم معامل ارتباط العبارات بالدرجة الكلية لمقياس جودة الحياة

البعد الأول		البعد الثاني		البعد الثالث		البعد الرابع		البعد الخامس		البعد السادس	
الرتب	العبارة	الرتب	العبارة	الرتب	العبارة	الرتب	العبارة	الرتب	العبارة	الرتب	العبارة
المرتبة	المقياس	المرتبة	المقياس	المرتبة	المقياس	المرتبة	المقياس	المرتبة	المقياس	المرتبة	المقياس
1	0.628	9	0.556	19	0.704	25	0.598	32	0.545	40	0.558
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
2	0.607	10	0.552	20	0.661	26	0.594	33	0.600	41	0.642
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
3	0.689	11	0.641	21	0.646	27	0.602	34	0.648	42	0.678
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
4	0.704	12	0.649	22	0.622	28	0.574	35	0.474	43	0.684
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
5	0.700	13	0.566	23	0.652	29	0.662	36	0.411	44	0.636
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
6	0.715	14	0.603	24	0.613	30	0.453	37	0.540	45	0.554
	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**	**
7	0.740	15	0.663			31	0.529	38	0.864	46	0.506
	**	**	**			**	**	**	**	**	**
8	0.628	16	0.553					39	0.545	47	0.558
	**	**	**					**	**	**	**
		17	0.556								
		**	**								
		18	0.552								
		**	**								

**** دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.01.**

يتضح من الجدول (1) ، (2) أن جميع قيم معاملات الارتباط بين العبارات والبُعد الذي تنتمي إليه كانت قِيَمًا موجبة ودالة إحصائية، عند مستوى دلالة 0.01، وهو ما يدل على تمتع المقياس بدرجة مناسبة من الاتساق الداخلي.

ثبات أداة البحث: للتأكد من ثبات أداة البحث تم حساب معامل ألفا-كرو نباخ Alpha Cronbach للمقياسين بعد تطبيقها على العينة، وبلغت قيمة معامل ألفا-كرو نباخ لكل من: لمقياسي الاتزان الانفعالي ، وجودة الحياة على الترتيب (0,915-0,906)، وهما قيمتان أكبر من 0.7، وهو ما يشير لوجود ثبات مرتفع لمقياسي البحث ولأداة البحث.

نتائج البحث ومناقشتها

خصائص عينة البحث:

شملت عينة البحث طالبات جامعة بمرحلة البكالوريوس حائل بالمملكة العربية السعودية بإجمالي (396) طالبة، وجاءت خصائص هذه العينة وفقًا للجدول التالي:

جدول 3

توزيع البيانات الأولية لعينة البحث (ن=396)

المتغير	التكرار	%
الحالة الاجتماعية	غير متزوجة	303 76.5%
	متزوجة	93 23.5%
السنة الدراسية	الأولى	101 25.5%
	الثانية	119 30.1%
	الثالثة	78 19.7%
	الرابعة أو أكثر	98 24.7%
المعدل الأكاديمي (التقدير)	مقبول أو أقل	85 21.5%
	جيد	150 37.9%
	جيد جداً	89 22.5%
	ممتاز	72 18.2%
مجال الدراسة	إنساني	229 57.8%
	علمي أو هندسي	99 25.0%
	صحي	68 17.2%

يتضح من الجدول (3) بأنه بلغ إجمالي عدد المشاركات في الدراسة من طالبات جامعة حائل في مرحلة البكالوريوس 396 طالبة. أظهرت النتائج أن أغلب الطالبات غير متزوجات، حيث بلغت نسبة الطالبات غير المتزوجات 76.5% (303 طالبة)، في حين أن نسبة المتزوجات بلغت 23.5% (93 طالبة). وبالنسبة للسنة الدراسية، كانت نسبة الطالبات في السنة الثانية هي الأعلى، حيث شكن 30.1% من العينة (119 طالبة)، تلتها طالبات السنة الأولى بنسبة 25.5% (101 طالبة)، ثم طالبات السنة الرابعة أو أكثر بنسبة 24.7% (98 طالبة)، وأخيراً طالبات السنة الثالثة بنسبة 19.7% (78 طالبة).

أما فيما يتعلق بالمعدل الأكاديمي، فقد كانت غالبية الطالبات في فئة "جيد" بنسبة 37.9% (150 طالبة)، بينما حصلت 21.5% منهن على معدل "مقبول أو أقل" (85 طالبة)، فيما بلغت نسبة الحاصلات على معدل "جيد جداً" 22.5% (89 طالبة)، وحصلت 18.2% منهن على تقدير "ممتاز" (72 طالبة)، وفيما يخص مجال الدراسة، اتضح أن غالبية الطالبات يدرسن في المجالات الإنسانية بنسبة 57.8% (229 طالبة)، بينما تشكل نسبة الطالبات في المجالات العلمية أو الهندسية 25.0% (99 طالبة)، وأخيراً تدرس نسبة 17.2% منهن في المجالات الصحية (68 طالبة).

الإجابة عن التساؤل الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة حائل؟

جدول 4

مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة حائل (ن=396)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مدلول المتوسط
مستوى الاتزان الانفعالي	3.85	0.36	عالي

من الجدول رقم (4) يتضح أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة حائل المشاركات في الدراسة كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى الاتزان الانفعالي 3.85 من 5 وفقاً لمقياس ليكرت الخماسي أي بدرجة مرتفعة، مع انحراف معياري قدره 0.36، مما يدل على تجانس نسبي في إجابات الطالبات حول هذا الجانب. يُظهر هذا المتوسط المرتفع أن الطالبات يتمتعن بقدرة عالية على التحكم في مشاعرهن وانفعالاتهن، وهو ما ينعكس إيجابياً على استقرارهن النفسي والاجتماعي.

وقد يكون هذا المستوى المرتفع من الاتزان الانفعالي لدى الطالبات راجع إلى عدة عوامل، فقد يكون منها الدعم الاجتماعي الذي قد تتلقاه الطالبات من الأسرة والأصدقاء والمجتمع الجامعي، مما يعزز شعورهن بالثقة والاستقرار. كما قد يكون هذا الاتزان ناتجاً لتأثير البرامج الجامعية والنشاطات اللامنهجية التي تشجع الطالبات على تطوير مهاراتهن العاطفية والاجتماعية.

وقد اتفقت هذه النتائج مع بعض ما جاءت به الدراسات السابقة فاتفقت مع نتائج دراسة العدساني (2023) التي أكدت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى ممارسي العمل التطوعي في مدينة جدة كان مرتفعاً أيضاً، مما يدل على أن القدرة على التحكم في الانفعالات تعتبر عاملاً مشتركاً لدى فئات متعددة من الأفراد في المجتمع السعودي، كما اتفقت مع نتائج دراسة بومهراس (2021) والتي تناولت أساتذة التعليم الابتدائي أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الأساتذة كان مرتفعاً، مما يؤكد نتائج الدراسة الحالية بخصوص استقرار الاتزان الانفعالي وأثره الإيجابي على الأداء الوظيفي والنفسي)، واتفقت أيضاً مع نتائج دراسة زبيدات (2015) التي أظهرت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين كان عالياً بمتوسط حسابي (3.54)، ما يعكس ربما تأثيرات بيئية وثقافية مختلفة قد تؤثر على مستوى الاتزان الانفعالي، حيث يواجه الطلاب في بيئات مختلفة تحديات تؤثر على استقرارهم الانفعالي، في حين اختلفت النتائج الحالية مع نتائج بعض الدراسات كدراسة الطراونة (2018) التي جاءت بأن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة كان متوسطاً، مما يشير إلى أن الاتزان الانفعالي قد يتأثر بمتغيرات اجتماعية وثقافية محلية، وهو ما يختلف عن النتائج المرتفعة التي حققتها طالبات جامعة حائل في الدراسة الحالية)

الإجابة عن التساؤل الثاني: ما مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل؟

جدول 5

مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل (ن=396)

البيان	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مدلول المتوسط	الترتيب
البعد الأول: السعادة	3.95	0.34	مرتفع	1
البعد الثاني: الطمأنينة	3.86	0.32	مرتفع	4
البعد الثالث: التقدير الاجتماعي	3.77	0.35	مرتفع	5
البعد الرابع: القناعة	3.77	0.36	مرتفع	6
البعد الخامس: الاستقرار النفسي	3.89	0.40	مرتفع	3
البعد السادس: العلاقات الاجتماعية	3.90	0.37	مرتفع	2
مستوى جودة الحياة الكلي لدى طالبات جامعة حائل	3.87	0.31	مرتفع	

من الجدول رقم (5) يتضح أن مستوى جودة الحياة الكلي لدى طالبات جامعة حائل كان مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي لمستوى جودة الحياة 3.87 من 5، مع انحراف معياري قدره 0.31، فجاءت جميع أبعاد جودة الحياة بمتوسطات حسابية تشير إلى درجة عالية حيث تراوحت المتوسطات الحسابية للأبعاد ما بين (3.77 و3.95 من 5) مما أثر على المتوسط الحسابي الإجمالي لمستوى جودة الحياة.

فجاء البعد الأول: السعادة بمتوسط حسابي بلغ 3.95، وانحراف معياري 0.34 في المرتبة الأولى بين الأبعاد، مما يدل على أن الطالبات يشعرن بسعادة عامة ورضا عن حياتهن. قد يكون هذا ناتجاً عن أنشطة الجامعة، بيئة الدعم، والقدرة على التفاعل الاجتماعي، مما يساهم في تعزيز شعورهن بالسعادة، يليها البعد السادس: العلاقات الاجتماعية بمتوسط حسابي بلغ 3.90، وانحراف معياري 0.37، مما يعكس قوة الروابط الاجتماعية لدى الطالبات وإحساسهن بالانتماء والدعم من الأصدقاء والزملاء والأسرة. هذا البعد يشير إلى أهمية الشبكات الاجتماعية في توفير الدعم النفسي وتقوية جودة الحياة، في حين جاءت البعد الخامس: الاستقرار النفسي بمتوسط حسابي 3.89، وانحراف معياري 0.40 ليحتل المرتبة الثالثة ويعكس شعور الطالبات بالأمان النفسي والاستقرار الداخلي، والذي يمكن أن يعزى إلى قدرة الطالبات على التحكم في مشاعرهن والتعامل الإيجابي مع التحديات الحياتية والأكاديمية، وفي الترتيب الرابع جاء البعد الثاني: الطمأنينة بمتوسط حسابي بلغ 3.86، وانحراف معياري 0.32 ليشير إلى شعور الطالبات بالراحة النفسية ووجود استقرار في حياتهن. قد يكون لهذا ارتباط بوجود بيئة تعليمية آمنة، بالإضافة إلى الدعم الاجتماعي المتوفر، وأخيراً جاء البعد الثالث والرابع: التقدير الاجتماعي والقناعة بمتوسط حسابي لكل منهما بلغ 3.77، انحراف معياري 0.35 و0.36 على التوالي، في المرتبة الخامسة والسادسة، وهو ما يعكس التقدير الاجتماعي لشعور الطالبات بالتقدير والاحترام من قبل المحيطين بهن، بينما يشير بُعد القناعة إلى الرضا العام عن الظروف الحالية. على الرغم من ترتيبهم الأقل نسبياً، إلا أن مستوياتهم ما تزال مرتفعة، مما يشير إلى رضا الطالبات العام.

وقد اتفقت هذه النتائج مع بعض ما جاءت به الدراسات السابقة كدراسة آل حاضري (2021) التي أكدت أن مستوى جودة الحياة كان مرتفعاً، وهو ما توافق أيضاً مع نتائج دراسة الزواهره (2021) التي تناولت طلاب

جامعة نجران، والتي أكدت أن مستوى الرضا عن الحياة وتقدير الذات كان مرتفعاً، مما يعكس توافقاً مع نتائج الدراسة الحالية في بعد السعادة والرضا العام عن الحياة. ويشير ذلك إلى أن الطلاب في البيئات الجامعية السعودية عمومًا يتمتعون بجودة حياة عالية تعزز من رضاهم عن حياتهم وتقديرهم لذاتهم، في حين اختلفت بعض الشيء مع نتائج دراسة الطراونة (2018) التي تناولت طالبات جامعة مؤتة، حيث كانت مستويات جودة الحياة متوسطة. قد يُعزى هذا الاختلاف إلى عوامل اجتماعية وثقافية أو بيئية، حيث توفر بيئة الدعم والأنشطة الجامعية المتنوعة في جامعة حائل قد يكون له دور في تحسين جودة الحياة للطلبات، مقارنةً بالبيئات الأخرى.

ومما سبق يتضح أن طالبات جامعة حائل يتمتعن بمستوى عالٍ من جودة الحياة، مما يمكن اعتباره مؤشراً إيجابياً يعزز الأداء الأكاديمي والاستقرار النفسي والاجتماعي. كما تعكس الأبعاد المختلفة الترابط بين السعادة، الاستقرار النفسي، والعلاقات الاجتماعية، وأثرها على جودة الحياة العامة. تعزز هذه النتائج أهمية الدعم الاجتماعي والعلاقات الإيجابية في تحسين جودة الحياة وتوفير بيئة تعليمية صحية تمكن الطالبات من النجاح والتطوير في مختلف جوانب حياتهن.

الإجابة عن التساؤل الثالث: ما العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل؟

جدول 6

نتائج اختبار ارتباط بيرسون للبحث عن العلاقة بين العلاقة بين الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل

البيان	معامل الارتباط مع الاتزان الانفعالي
البعد الأول: السعادة	0.640**
البعد الثاني: الطمأنينة	0.665**
البعد الثالث: التقدير الاجتماعي	0.540**
البعد الرابع: القناعة	0.628**
البعد الخامس: الاستقرار النفسي	0.617**
البعد السادس: العلاقات الاجتماعية	0.495**
مستوى جودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل	0.881**

عرض الجدول رقم (6) نتائج اختبار ارتباط بيرسون لبحث العلاقة بين أبعاد جودة الحياة ومستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات المشاركات في الدراسة، حيث أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية قوية وموجبة بين مستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل بشكل عام. وقد بلغ معامل الارتباط الكلي بين الاتزان الانفعالي ومستوى جودة الحياة 0.881، وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01، مما يشير إلى وجود علاقة طردية قوية؛ فكلما زاد مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات، زاد مستوى جودة الحياة لديهن، والعكس صحيح.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباط طردية قوية وذات دلالة إحصائية بين أبعاد جودة الحياة الستة ومستوى الاتزان الانفعالي. تُبين العلاقة بين بُعد السعادة ومستوى الاتزان الانفعالي أن الطالبات اللاتي يتمتعن

بمستوى عالٍ من الاتزان الانفعالي يميلن إلى الشعور بسعادة أكبر، ويمكن تفسير ذلك بأن القدرة على التحكم في الانفعالات والمشاعر السلبية تتيح للطالبات الاستمتاع بحياتهن بشكل أكبر والشعور بالرضا. كذلك، جاءت العلاقة إيجابية وبمعامل ارتباط قوي مع بُعد الطمأنينة، مما يعني أن الطالبات اللاتي لديهن مستوى عالٍ من الاتزان الانفعالي يشعرن بقدر كبير من الطمأنينة النفسية، وتدل هذه النتيجة على أن الاستقرار العاطفي والانفعالي يسهم في تعزيز مشاعر الراحة والسكينة.

أما بالنسبة لبُعد التقدير الاجتماعي، فقد كانت علاقة الارتباط أقل نسبيًا مقارنةً ببقيّة الأبعاد، إلا أنها تظل قوية، مما يشير إلى أن الطالبات اللاتي يتمتعن بقدر أكبر من الاتزان الانفعالي يحصلن أيضًا على تقدير اجتماعي أفضل، وقد يكون للاتزان الانفعالي دور في بناء علاقات إيجابية مع الآخرين وكسب احترامهم.

وقد أظهرت النتائج كذلك ارتباطًا قويًا وطرديًا مع بُعد القناعة، مما يؤكد وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي ومستوى القناعة لدى الطالبات. هذا يعني أن الطالبات اللاتي يتمتعن بتوازن انفعالي يشعرن بالرضا والقناعة حول حياتهن الحالية، ربما لأنهن أقل عرضة للضغوط النفسية والعاطفية. وبالنسبة لبُعد الاستقرار النفسي، فقد أظهرت النتائج ارتباطًا قويًا مع الاتزان الانفعالي، مما يدعم الفكرة بأن الطالبات اللاتي يتمتعن بقدرة على إدارة مشاعرهن وتوجيهها بشكل إيجابي يحظين أيضًا باستقرار نفسي أكبر، وهو أمر ينعكس على جودة حياتهن بشكل عام. وأخيرًا، جاء بُعد العلاقات الاجتماعية بأقل معامل ارتباط، إذ بلغ 0.495 وكان دالًا إحصائيًا، مما يدل على أن الطالبات اللاتي يتمتعن بقدر جيد من الاتزان الانفعالي ينجحن في تكوين علاقات اجتماعية صحية، على الرغم من أن العلاقات الاجتماعية قد تكون متأثرة بعوامل إضافية غير الاتزان الانفعالي.

وقد اتفقت هذه النتائج مع بعض ما جاءت به الدراسات السابقة كدراسة العدساني (2023) التي تناولت ممارسي العمل التطوعي في جدة، وأظهرت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والسعادة، مما يتوافق مع النتائج الحالية التي أظهرت أن الطالبات اللاتي يتمتعن باتزان انفعالي عالٍ يشعرن بسعادة أكبر. وهذا يعزز مفهوم أن التحكم في الانفعالات والمشاعر يساهم في تعزيز السعادة والرضا عن الحياة، كما تدعم دراسة بومهراس (2021) التي أجريت على أساتذة التعليم الابتدائي، هذه النتائج، حيث وجدت الدراسة الحالية، حيث أظهرت إيجابية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة. يتفق هذا مع بُعد الطمأنينة في الدراسة الحالية، حيث أظهرت النتائج أن الطالبات اللاتي يتمتعن بمستوى عالٍ من الاتزان الانفعالي يشعرن بالطمأنينة النفسية، مما يشير إلى أن الاستقرار العاطفي يساعد في تعزيز مشاعر الراحة والسكينة لدى الأفراد، وأيضًا، تتفق مع دراسة زبيدات (2015) التي أجريت على طلبة كلية المعلمين في سخنين، التي وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة. على الرغم من أن مستوى الاتزان الانفعالي كان متوسطًا لدى عينة تلك الدراسة، إلا أن العلاقة الإيجابية بين الاتزان الانفعالي وأبعاد الرضا عن الحياة، وخاصة القناعة، تتطابق مع النتائج الحالية، حيث أظهرت أن الطالبات اللاتي يتمتعن بتوازن انفعالي يشعرن بالرضا والقناعة حول حياتهن، كما اتفقت النتائج مع دراسة خيلفة (2012) التي تناولت طالبات جامعة عين شمس، وأكدت على وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط مثل طلب الدعم والمساندة، وهو ما يتوافق مع بُعد العلاقات الاجتماعية في الدراسة الحالية، حيث أظهرت النتائج أن الاتزان الانفعالي يساعد الطالبات على بناء علاقات اجتماعية قوية وصحية، مما يعزز من جودة حياتهن العامة، على الرغم من أن العلاقات الاجتماعية قد تتأثر بعوامل إضافية، وهو ما توافق إلى حد ما مع نتائج دراسة الطراونة (2018) التي أجريت على طالبات جامعة مؤتة، فقد أشارت إلى وجود علاقة إيجابية بين التوافق الدراسي وجودة الحياة والاتزان الانفعالي، على الرغم من أن مستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة كانا متوسطين. تختلف هذه النتيجة عن الدراسة الحالية، حيث جاء مستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة مرتفعين

لدى طالبات جامعة حائل. قد يكون هذا الاختلاف عائداً إلى الفروق البيئية والاجتماعية بين الجامعات.

بصورة عامة، تشير النتائج إلى أن الاتزان الانفعالي يلعب دوراً أساسياً في تحسين جودة الحياة لدى الطالبات، حيث يرتبط إيجابياً بجميع أبعاد جودة الحياة المدروسة، وخاصة السعادة والطمأنينة. يعكس ذلك أهمية تطوير مهارات التحكم في الانفعالات والإدارة العاطفية، حيث يمكن أن يساهم تعزيز الاتزان الانفعالي في رفع مستويات جودة الحياة بشكل عام. هذه النتائج تؤكد أهمية برامج الدعم النفسي والتدريب على إدارة المشاعر، حيث يمكن لمثل هذه البرامج أن تدعم الطالبات في مواجهة التحديات اليومية وتحقيق استقرار نفسي واجتماعي أعلى، مما ينعكس إيجابياً على حياتهن الأكاديمية والشخصية.

التوصيات:

بناءً على نتائج الدراسة الحالية حول مستوى الاتزان الانفعالي وجودة الحياة لدى طالبات جامعة حائل، يمكن تقديم التوصيات التالية لتعزيز الجوانب الإيجابية وتحسين جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الطالبات:

1. **تعزيز برامج الدعم النفسي والإرشاد:** يوصى بإنشاء وتفعيل برامج دعم نفسي وإرشادي منتظمة للطالبات، تركز على تحسين مهارات إدارة الانفعالات وتعزيز الاستقرار النفسي. يمكن أن تتضمن هذه البرامج ورش عمل ودورات تدريبية حول مهارات التحكم في التوتر والانفعالات، مما يساهم في تحسين جودة الحياة لديهن.
2. **تفعيل الأنشطة اللامنهجية:** بالنظر إلى تأثير الأنشطة الجامعية الإيجابية على مستوى السعادة والرضا، يوصى بتكثيف الأنشطة الاجتماعية والثقافية والرياضية في الجامعة. يمكن أن تساهم هذه الأنشطة في تعزيز الروابط الاجتماعية بين الطالبات، وتوفير لهن فرصاً لتفريغ الضغوط والتفاعل الاجتماعي الصحي.
3. **توفير بيئة جامعية آمنة وداعمة:** حيث أظهرت النتائج أن مستوى جودة الحياة لدى الطالبات كان مرتبطاً بشعورهن بالأمان النفسي، لذا يُوصى بتعزيز البيئة الجامعية لتكون داعمة ومستقرة. يمكن تحقيق ذلك من خلال تحسين سياسات الجامعة وتوفير مساحات آمنة وداعمة للطالبات.
4. **تشجيع بناء العلاقات الاجتماعية الإيجابية:** نظراً لأهمية العلاقات الاجتماعية في تحسين جودة الحياة، يوصى بتوفير فرص تفاعلية متنوعة تتيح للطالبات تكوين علاقات إيجابية، مثل الفعاليات الجماعية والأنشطة التطوعية. يمكن لهذه العلاقات أن توفر شبكة دعم نفسي واجتماعي مهمة للطالبات.
5. **إقامة برامج توعوية حول الاتزان الانفعالي:** يُوصى بتقديم ورش عمل توعوية وتدريبية تركز على أهمية الاتزان الانفعالي وتأثيره على الحياة الشخصية والأكاديمية. تهدف هذه البرامج إلى تعريف الطالبات بمفهوم الاتزان الانفعالي وأهميته وطرق تحقيقه في حياتهن اليومية.
6. **تفعيل وحدات استشارية متخصصة في الجامعة:** لتقديم الدعم النفسي والاجتماعي الفوري للطالبات عند الحاجة، يُوصى بتوفير وحدات استشارية متخصصة تضم أخصائيين نفسيين واجتماعيين، تكون مهمتها دعم الطالبات اللواتي يعانين من مشكلات انفعالية أو اجتماعية، وذلك لضمان استقرارهن النفسي والاجتماعي.
7. **تقييم جودة الحياة والاتزان الانفعالي بشكل دوري:** يُوصى بإجراء دراسات دورية داخل الجامعة لقياس مستوى جودة الحياة والاتزان الانفعالي لدى الطالبات. يهدف هذا إلى متابعة تطورات الأوضاع النفسية والاجتماعية، وتقديم التدخلات المناسبة عند الحاجة.
8. **إطلاق حملات توعية بالأبعاد المختلفة لجودة الحياة:** مثل السعادة، القناعة، الطمأنينة، والتقدير الاجتماعي، حيث تُظهر النتائج أهمية هذه الأبعاد وتأثيرها في جودة الحياة العامة. يمكن أن تشمل هذه

الحملات منشورات وورش عمل توعوية لتحفيز الطالبات على الاهتمام بتحقيق التوازن في هذه الجوانب.

المراجع:

- أبو زيد، إبراهيم أحمد (200). سيكولوجية الذات والتوافق. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- آل حاضر، عبد الله سعد (2021). جودة الحياة وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية بمنطقة عسير. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(43)، 164-186.
- باجابر، عادل بن عبد الله بن علي. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتدفق النفسي لدي عينة من طلاب جامعة ام القري. مجلة كلية التربية بالإسماعيلية، 51(3)، 192-162.
- بكر، جوان إسماعيل (2013). جودة الحياة وعلاقتها بالانتماء والقبول الاجتماعيين. عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع.
- بني يونس، محمد محمود (2012). سيكولوجيا الدافعية والانفعالات. عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- بومهراس، الزهرة (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى أساتذة التعليم الابتدائي: دراسة ميدانية بابتدائيات دائرة متلي - ولاية غرداية. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 15(1)، 155-170.
- جبر، محمد جبر. (2005). علم النفس الإيجابي، المؤتمر العلمي الثالث لأعضاء النفس التربوي للإنسان العربي في ضوء جودة الحياة، كلية التربية، جامعة الزقازيق، مصر.
- الخالدي، أديب محمد (2009). المرجع في الصحة النفسية. عمان: دار وائل للنشر والتوزيع.
- خليفة، سهام محمد عبد الفتاح (2012) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، 3(13)، 1529-1563.
- الداهري، صالح حسن (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسس والنظريات. عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- رجب، سليمان (2009). جودة حياة ذوي صعوبات التعلم وجودة حياة أسرهم، رابط : http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_art&ArtCat=18&id=1329
- زيدات، محمد صبحي (2015) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة عمان العربية.
- الزواهرة، ناجح محمد (2021). الرضا عن الحياة لدى طلاب جامعة نجران وعلاقته بتقدير الذات. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 5(20)، 168-155.
- سعفان، محمد (2011) التعلم الاجتماعي الوجداني، الطريق لتحقيق جودة الحياة. القاهرة: دار الكتاب الحديث.

السيد، عبد الفتاح وحسين، فوزية أحمد (2006). العوامل الأسرية والمدرسية والمجتمعية المنبئة بجودة الحياة لدى الأطفال ذوي صعوبات التعلم في محافظة بني سويف، كلية التربية، جامعة بني سويف، 187-270.

الطراونة، تقوى محمد (2018) التوافق الدراسي وعلاقته بجودة الحياة والالتزان الانفعالي لدى طالبات جامعة مؤتة باختلاف متغير الزواج، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة مؤتة.

العدساني، لمياء عبد الله (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة . مجلة كلية التربية بجامعة أسيوط، 39(12)، 60-103 .

نصار، عرفات محمد (2020) جودة الحياة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى النساء العاملات وغير العاملات في منطقة عرابة، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة عمان العربية.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

Anctil, T. M., McCubbin, L. D., O'Brien, K., Pecora, P., & Anderson-Harumi, C. A. (2007). Predictors of adult quality of life for foster care alumni with physical and/or psychiatric disabilities. *Child Abuse & Neglect*, 31(10), 1087-1100.

Anctil, T., Cubbin, L., Brien, K., Pecora, P., & Anderson, H. (2007). Predictors of adult quality of life for foster care alumni with physical and/or psychiatric disabilities. *Child Abuse and Neglect, the International Journal*, 31(10), 87-100.

Awad, A., George, N., & Voruganti, L. (2010). Intervention Research in Psychosis: Issues Related to Assessment of Quality of Life. *Schizophrenia Bulletin*, 26(3), 557-564.

Carolina, A., Arias, A., Alzate, J., & Schmalbach, E. (2017). Construct and Criterion Validity of the PedsQL™ 4.0 Instrument (Pediatric Quality of Life Inventory) in Colombia. *International Journal of Preventive Medicine*, 8(57), 1-8.

Chaturvedi, M., & Chander, R. (2012). Development of emotional stability scale. *Original Article*, 19 (1), 37-40.

Cook, V. (2005). An Investigation of the Construct Validity of the Big Five Construct of Emotional Stability in Relation to Job Performance, Job Satisfaction, and Career Satisfaction. Ph.D. Dissertations, University of Tennessee, USA.

Coplan, R., & Weeks, M. (2009). Shy and Soft-Spoken? Shyness, Pragmatic Language, and Socio-emotional Adjustment in Early Childhood. *Infant and Child Development*, 18, 238-254.

Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., & Gayer, D. (2007). Quality of Life: An Approach Integrating Opportunities, Human Needs, and Subjective Well-being. *Ecological Economics*, 61(2-3), 267-276.

Ezhilarasi, T., & Nanadhini, M. (2014). A study on Emotional Stability among College Students - A Sociological Study. *International Journal of Research in Management, Economics & Commerce*, 4(12), 1-13.

- Glatzer, W. (2004). *Challenges for Quality of Life in the Contemporary World*. New York: Springer.
- Hagerty, M. (2002). *Assessing Quality of Life and Living Conditions to Guide National Policy*. New York: K.A.P.
- Harold, G., Shelton, K., Goeke-Morey, M., & Cummings, E. (2004). Marital Conflict, Emotional Stability About Family Relationships and Adjustment. *Social Development*, 13(3), 350-375.
- Muntean, L. M., Nireştean, A., Popa, C. O., Strete, E. G., Ghiga, D. V., Sima-Comaniciu, A., & Lukacs, E. (2022). The relationship between emotional stability, psychological well-being and life satisfaction of Romanian medical doctors during COVID-19 period: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2937.
- Nikmanesh, Z., Shirazi, M., & Farazinezhad, F. (2017). Examining the Predictive Role of Emotional Self-Regulation in Quality of Life and Perception of Suffering among Patients with Breast Cancer. *Middle East Journal of Cancer*, 8(2), 93-101.
- Parkins, R. (2012). *Gender and emotional expressiveness: An analysis of prosodic features in emotional expression*. Nathan, QLD: Griffith University.
- Preset, M., & Par, J. (2017). Life Satisfaction and Emotional Stability of Career Women. *Indian Journal of Positive Psychology*, 8(2), 178-180.
- Schalock, R. (2004). The Concept of Quality of Life: What we Know and Do Not Know. *Journal of Intellectual Disability Research*, 48(3), 203-216.
- Serebryakova, T. Y. A., Morozova, L. B., Kochneva, E. M., Zharova, D. V., Kostyleva, E. A., & Kolarkova, O. G. (2016). Emotional Stability as a Condition of Students' Adaptation to Studying in a Higher Educational Institution. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(15), 7486-7494.
- Tavakoly Sany, S. B., Aman, N., Jangi, F., Lael-Monfared, E., Tehrani, H., & Jafari, A. (2023). Quality of life and life satisfaction among university students: Exploring, subjective norms, general health, optimism, and attitude as potential mediators. *Journal of American College Health*, 71(4), 1045-1052.
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also known as “life satisfaction” and “subjective well-being”. In *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research* (pp. 63-77). Springer Netherlands.
- Wani, M. A., Sankar, R., Angel, J., Dhivya, P., Rajeswari, S., & Athirai, K. (2016). Emotional stability among Annamalai University students. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(4), 119-123.
- Yang, W., Lin, C., Wang, F., & Lo, M. (2017). Factors related to improvement in quality of life for depressed inpatients treated with fluoxetine. *BMC Psychiatry*, 17(309), 2-9.