الاتزان الانفعالي و علاقته بكل من أساليب مواجهة الضغوط

و الرضا عن الحياة و تقدير الذات لدى عينة من طلبة جامعة طرابلس

(دراسة ميدانية)

د/ زهرة علي أبوالقاسم فطوح

أستاذ مشارك / كلية التربية جنزور

مقدمة:

مع تعقد الحياة الحديثة و تطورها السريع يواجه الإنسان المعاصر العديد من المواقف التي قد تهدد حياته و مستقبله و تزيد من قلقه و توتره ، فمن الحروب و الكوارث إلي أحداث الحياة اليومية كل ذلك يؤكد أن الحياة مليئة بالضغوط من كل نوع ،و أشارت الآيات القرنية لذلك في قوله تعالي " لقد خلقنا الانسان في كبد " أي في تعب ومشقة .

و يمر الطالب الجامعي خلال مرحلة التعليم الجامعي بأحداث يمكن لها أن تؤثر سلبا في اتزانه الانفعالي و تقديره لذاته ،لذا من الطبيعي جدا أن يواجه مصاعب أو معوقات تحول دون تحقيق الرضى عن الحياة و تظهر علي شكل ازمات و ضغوط من الضروري مواجهتها وحلها و من أمثلتها قلق الامتحان و سوء العلاقات بين الزملاء و الزميلات و صراع القيم و العادات ، والحروب فضلا عن غياب الأمن ،القتل العمدي ،الاختطاف ،السرقة ،السطو المسلح، انهيار القيم ، التشدد الديني ،غياب القانون الذي يحمي حق الفرد ،النزوح، قلة السيولة المادية، أي أن الحياة سلسلة من المنغصات و التي تعد محددا جيدا و عاملا من عوامل التنبؤ بالصحة النفسية و الجسدية، فتعرض الطالب للضغوط لا يعنى أنه سيعانى حتما من الأمراض النفسية و عدم القدرة علي التوافق في الحياة ،فالأفراد يستخدمون أساليب ووسائل متعددة للتغلب علي أحداث الحياة الضاغطة ،و هذا يعتمد علي كيفية إدراكهم للمواقف و أيضا علي سماتهم الشخصية تلك التي تحدد أيا من أساليب المواجهة الإيجابية أم السلبية التي يتبعونها في التعامل مع تلك الضغوط .

ومن المعروف أن الفرد يخضع في حياته لكل مكونات شخصيته و اتزانه الانفعالي و اتجاهاته النفسية (فؤادعامر السيد،81،2009)و مما لا شك فيه أن أداء الفرد يتأثر كثيرا بانفعالاته مهما كان مستواها فالانفعالات أما تدفعه إلي سلوك إيجابي فعال ،أو تجعله سلبيا هداما ،فالانفعال يوجه التفكير و التفكير يقود السلوك و من ثم فالانفعال هو الذي يقود السلوك و ليس التفكير

لذا لابد للفرد أن يحتفظ بتوازنه الانفعالي ليدع مجالا للنشاط الذهني للقيام بأدواره الاجتماعية و خاصة في المرحلة الجامعية التي نلاحظ فيها عدم الثبات الانفعالي ،فالانفعالات السريعة تؤثر سلبا علي تفكير الفرد و خاصة عند اتخاذ قرارات مهمة لمواجهة مشكلة ما ،فالوعي بهذه الانفعالات و التمتع بصحة وجدانية جيدة و الرؤية الإيجابية للحياة بالإضافة الي التفكير المنطقي يساعد علي تخطي المواقف السلبية و الضغوط و الخروج من الأزمات بسلام (مني مشاري

العبيدان (12،2008) فضلا عن ذلك فتمتع الفرد بالرضا عن الحياة و الرغبة الحقيقية في أن يعيشها ،مما يجعل لحياته قيمة بالنسبة إليه ،حيث يتضمن صفات عدة أهمها الأمل و التفاؤل و النظرة الايجابية و الرضا عن النفس و تقبلها و احترامها و هذا بدوره يزيد من رغبته في الحفاظ علي حياته هادئة خالية من التوترات قدر الامكان ،أي أن رضا الفرد عن حياته يزيد من قدرته علي مواجهة الضغوط ،خاصة أن الرضا عن الحياة يتوسط العلاقة بين خبرات أحداث الحياة الضاغطة و السلوك اللاحق ،أي يعمل كقوة نفسية وقائية ضد تأثيرات أحداث ضغوط الحياة .، و هذا ما اكدته دراسة كل من Kardum,Krapi.N ،2000 و دراسة Julie,A,p,& Tomaka,2002 و دراسةKelli, j ,B 2007

حيث أن الرضا عن الحياة ليس نتاج مباشر للظروف الحياتية التي يمر بها الفرد فقط و لكنه يتأثر و يؤثر في انفعالات و معارف و سلوك الأفراد ،كما تتنبأ بالصعوبات الشخصية التي تمر بحياة الفرد ،لذا تلعب سمات الشخصية دورا كبير في تحقيق الشعور بالرضا عن الحياة و تقدير الذات تؤثر بشكل جوهري في الشعور بالرضا عن الحياة و من خلال ما سبق عرضه يمكن بلورة مشكلة البحث في الاتي :

- هل توجد علاقة بين كل من الاتزان الانفعالي و كل من أساليب مواجهة الضغوط و الرضا عن الحياة و تقدير الذات لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس.؟

- هل يوجد اختلاف في كل من الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة و تقدير الذات باختلاف المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في (العمر-الجنس- المستوى التعليمي) لدى عينة من طلاب جامعة طرابلس . ؟

- هدف الدراسة :

- تهدف الدراسة للكشف عن العلاقة بين كل من أساليب مواجهة الضغوط و الرضا عن الحياة و تقدير الذات بين عينة من طلاب جامعة طرابلس.

- الكشف عن الفروق الاتزان الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط و الرضا عن الحياة و تقدير الذات باختلاف المتغيرات الديموغرافية و المتمثلة في الجنس و العمر و السنة الدراسية.

- أهمية الدراسة :

- تكمن أهمية الدراسة في أنها محاولة للتعرف علي العلاقة بين الاتزان الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط و الرضا عن الحياة لدى عينة من طلاب الجامعة ،فالظروف الاجتماعية و الدراسية الصعبة التي يعيش فيها الطلبة قد تؤثر بدرجة كبيرة علي اتزانهم الانفعالي و أساليب مواجهتهم للضغوط و من ثم درجة الرضا عن الحياة لديهم .

تستمد الدراسة أهميتها من أهمية المتغيرات التي تتناولها ، حيث أهمية الاتزان الانفعالي لما له من أثر بالغ علي الصحة النفسية للفرد ،حيث يتضمن التحكم في الانفعالات و تقدير الذات و مواجهة الفشل ،و قدرة الفرد علي مواجهة ضغوط الحياة و التعامل معها دون تعرض صحته النفسية و الجسدية للاضطرابات أو المرض و من ثم يظهرون مستوى مرتفع من الرضا عن

الحياة ،فضلا عن أن الرضا عن الحياة للصحة النفسية باعتباره من المؤشرات الهامة للصحة النفسية إذ أنه يرتبط الحالة المزاجية و تحقيق الذات .

- ندرة الدراسات العربية التي تناولت العلاقة بين الاتزان الانفعالي و كل من أساليب مواجهة الضغوط و الرضا عن الحياة و تقدير الذات لدى عينة من طلبة الجامعة .

مفاهيم الدراسة :

- أولا: الاتزان الانفعالي : يعرفه صالح فؤاد الشعراوي،(2003، 4-)أنه وسطا فاصلا ما بين الاندفاعية و الترددية و الاتزان ينحصر في المرونة التي تمكن صاحبها من المواجهة المألوف في المواقف و الجديد منها .

و يعرفه عبدالمطلب القريطى،(2011،65) بأنه تلك الحالة الشعورية السوية التي يبدي الفرد فيها استجابة انفعالية لطبيعة الموقف أو المثير الذي يستدعي هذه الانفعال سواء من حيث نوعية الاستجابة (الملائمة)شدة الاستجابة (كميتها)مدى ثباتها و استقرارها بالنسبة للمواقف الواحدة و المثيرات المتشابهة .

كما يعرفه (عبدالله عسكر ،2006،41) كما يقصد به استقرار الحالة المزاجية للشخص ،و مدي قدرته على مواجهة الفشل و النكسات و المشكلات و مصادر التوتر الأخرى بأقل قدر من الانزعاج و الإحباط .

و يعرفه موسى(2009،،16) الاتزان الانفعالي مدي استقرار الحالة المزاجية للشخص و مدي قدرته علي مواجهة الفشل و المشكلات و مصادر التوتر الاخرى بأقل قدر ممكن من الإحباط و التوتر و الشخص الثابت انفعاليا هو من يستطيع الاحتفاظ بضبط النفس في مواجهة الأزمات .

-و يعرفه حمدان (2010،37) الاتزان الانفعالي أن يكون لدي الفرد القدرة في التحكم و السيطرة في انفعالاته المختلفة و لديه مرونة في التعامل مع المواقف و الأحداث الجارية بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

و من خلال التعريفات السابقة يمكن أن نصل إلي التعريف الاجرائي للاتزان الانفعالي و هو القدرة علي ضبط النفس في المواقف التي تثير الانفعال أي البعد عن التهور و الاندفاع و تأجيل التعبير المباشر عن الانفعال بما يتيح للفرد التفكير و اختيار أنسب الاستجابات .

الاتزان الانفعالي / الدرجة التي يتحصل عليها المفحوص علي مقياس الاتزان الانفعالي.

- ثانيا: أساليب مواجهة الضغوط : يعرفها عبدالمطلب القريطى ،(2011،77) أساليب مواجهة الضغوط هي مجموعة من النشاطات أو الاستراتيجيات السلوكية أو المعرفية التي يسعي الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط و حل المشكلة أو التخفيف من التوتر و الانفعال المترتب عليه.

- يعرفها لطفي(2017،7) عبدالباسط أساليب مواجهة الضغوط :هي مجموعة من النشاطات أو الإسترا تجيات السلوكية و المعرفية التي يسعي الفرد من خلالها لتطويع الموقف الضاغط و الحد من المشكلات و التوتر و الانفعال .

-و يعرفها علي عبدالسلام ،(2003)بأنها الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة و التي تتوقف مقاومتها الإيجابية و السلبية نحو الإقدام و الإحجام طبقا لقدرات الفرد ومهاراته في تحمل أ حداث الحياة اليومية الضاغطة و طبقا لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون أي أثار سلبية جسمية أو نفسية عليه .

- كما يعرف طه عبدالعظيم(2006 ،84)بأنها الأساليب المعرفية و السلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة و الصعوبات التي تواجه في حياته و التي تمثل تهديدا و ضررا و تحديا لشخصيته ،و ذلك في محاولة منه لتجنب إمكانية حدوث اضطرابات في الوظائف الاجتماعية و الانفعالية و الجسمية عقب التعرض للمواقف الضاغطة.

و من خلال التعريفات السابقة : يمكن الوصول إلي التعريف الإجرائي لأساليب مواجهة الضغوط و هي كافة الجهود المعرفية و السلوكية و الانفعالية التي يسعي الفرد من خلالها الفرد إلى التصدي للمشكلات أو الضغوط التي يتعرض لها و ذلك بهدف التخلص منها أو تجنب أثارها السيئة أو التقليل منها سعيا للحفاظ علي أتزنه الانفعالي و توافقه النفسي و تقدير الذات.

- الرضا عن الحياة.

عرفها مجدي دسوقي (2009،33) بأنه تقييم الفرد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقا لنسقه القيمي ،و يعتمد هذا التقييم علي مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوي الأمثل الذي يعتقد أنه مناسب لحياته .

-يعرفه كاظم المهدي منسي،(2006،56) تشير إلي شعور الفرد بالرضا و السعادة و قدرته علي إشباع حاجاته من خلال ثراء البيئة ورقي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية و الاجتماعية و التعليمية و النفسية مع حسن إدارته للوقت و الاستفادة منه.

- و أشارت عزة عبدالكريم (2007،28) إلي الرضا عن الحياة علي أنه تقييم معرفي ذاتي في ضوء ما يدركه الشخص من رضا عن ذاته و تقبله لها و قناعته بما يحققه من انجازات ،و شعوره بتقدير الذات .

- بينما يري أحمد الديب (2008،،23)إلي أن الرضا عن الحياة أحد مكونات الهناء الشخصي

من خلال التعريفات السابقة يمكن تعريف الرضا عن الحياة بأنها حالة داخلية تشير الي تمتع الفرد بتوازن المشاعر ،و تمتعه بالحيوية و الاقبال علي الحياة بالبهجة و الشعور بالسعادة و تقدير الذات .

- تعريف التقدير الذات .

يعرفه عبدالله حمد البهلى (2008،78) مفهوم الذات بأنه عبارة عن تنظيم معرفي و انفعالي و اجتماعي يتضمن استجابات الفرد نحو ذاته في مواقف داخلية و خارجية لها علاقة مباشرة في حياته ،و يشكل بعدا هاما في شخصيته و التي لها أكبر الأثر في تصرفاته و سلوكه.

يعرفه سميح أبومغلى ، (2002،99) مفهوم الذات هي الفكرة التي يكونها الفرد عن نفسه بما يتضمنه من جوانب جسمية و اجتماعية و أخلاقية و انفعالية يكونه الفرد عن نفسه من خلال علاقاته و تفاعلاته معهم.

و يعرفه حامد زهران(2008،8)،تقدير الذات عبارة عن تكوين نظري معرفي منظم و محددو متعلم للمدركات الشعورية و للتصورات و التقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد و يعتبره تعريفا نفسيا لذاته.

و يعرفه خليل المعايطة (2000،87) بأنه الشعور و الوعي بكينونة الفرد و تتكون نتيجة للتفاعل مع البيئة و تسعى إلى التوافق و الثبات و تنمو نتيجة للنضج و التعلم.

ومن خلال التعريفات السابق تصل الباحثة إلى تعريف إجراء تقدير الذات وهو ما يدركه الفرد عن نفسه بما و يشمل الجوانب الجسمية و الاجتماعية والأفكار و المشاعر التي تكتسب من خلال تفاعله مع الآخرين.

تقدير الذات : **هو الدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس تقدير الذات**.

الإطار النظري : -

اولا: الاتزان الانفعالي .

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

- نظرية جيمس لينج :James-Lange تبين أن الاستجابات الفسيولوجية و العضلية تحدث اولا ،و هي التي تحدث الشعور بالانفعال و ليس الشعور بالانفعال هو الذي يحدث أولا ثم يثير فينا التغيرات الفسيولوجية و العضلية .

- نظرية كانون-بارد Cannon-Bard فقد ذهبا إلي أن المهاد (الثلاموس)ليس مجرد ممر فقط للإحساسات الصادرة إلي المخ تحت تأثيرالموقف الانفعالي و إنما هو يقوم بدور هام في الاستجابات الانفعالية فهو يقوم بإرسال رسائل عصبية إلي لحاء المخ ،حيث تفسر الرسائل العصبية و يحدث الشعور بالانفعال و إلي الأعضاء الحشوية الداخلية و إلي العضلات فتحدث الاستجابة الفسيولوجية و العضلية التي تعمل علي زيادة الشعور بالانفعال و لكنها ليست هي التي تسبب الانفعال كما تذهب إلية نظرية جيمس لينج .

-النظرية المعرفية و ضعها كل من ستانلي و جيروم Stanley,& Jerome ،حيث تذهب هذه النظرية إلي أن العنصر الرئيسي في شعورنا بالانفعال هو تفسير الموقف المثير للانفعال و للاستجابات الحشوية التي تحدث في أبدننا(محمد عثمان نجاتي ،63،2016)

ثانيا: أساليب مواجهة الضغوط :

النظريات المفسرة لأساليب المواجهة .هناك عدة مداخل نظرية في المواجهة يأتي في مقدمتها مدخل التحليل النفسي : فهو بمثابة النظرية الأولي عن المواجهة ،حيث ركزت علي ميكانزامات الدفاع اللاشعوري لدي الفرد .

-المدخل الثاني :مدخل الشخصية و يركز علي خصائص الشخصية كمتغير هام في المواجهة .

-المخل الثالث: فيركز علي دور كل من خصائص الموقف الضاغط الذي يتعرض له الفرد و المتغيرات الشخصية لدي الفرد في تحديد استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد في التعامل مع الضغوط .(طه عبدالعظيم ،2006،،91)

ثالثا: الرضا عن الحياة.

عندما تتوفر لنا الفرصة لاختيار الأعمال أو الدراسة و الزملاء و الأنشطة و كل أمور الحياة ،فإن ذلك قد يؤثر إيجابيا في الرضا عن حياتنا سواء من ناحية الانفعالات و من ناحية تقدير الذات و أساليب مواجهة المشكلات و يؤثر ذلك في الناحية النفسية و الاجتماعية للفرد .

و توجد عدة مؤشرات للرضا عن الحياة : و تعدد هذه المؤشرات و الأبعاد بتعدد الباحثين و العلماء في هذا المجال سوف نلقي الضوء علي بعض مؤشرات و أبعاد الرضا عن الحياة .

يذكر Wang,et,al (2010) أن جودة الحياة تعبر عن الرضا عن خمس مجالات هي:

النمو الشخصي ،العمل ،الحياة العائلية ،العلاقات الاجتماعية و الإحساس بالأمن .

و قد حدد فلوفيلد Fallowfield (2010) مؤشرات قياس الرضا عن الحياة كما يلي.

- المؤشرات الاجتماعية :و تتضح من خلال العلاقات الشخصية و نوعيتها ،فضلا عن ممارسة الفرد للأنشطة الاجتماعية و الترفيهية .

-المؤشرات النفسية :و تتبدي في شعور الفرد بالقلق و الاكتئاب أو توافقه مع المرض و الشعور بالسعادة و الرضا .

-المؤشرات الجسمية :و تتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية و التعايش مع الأم و النوم و الشهية في تناول الغذاء و القدرة الجنسية .

-المؤشرات المهنية : تتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته و حبه لها و القدرة علي تنفيد مهامه و قدرته علي التوافق مع واجبات عمله. (كاظم منسي ،79،2006).

رابعا تقدير الذات: - نظريات تقدير الذات :-

وجهة النظر السيكودينامية تظهر من خلال إسهامات وايت White 2000 ،الذي يرى أن تقدير الذات هو الأساس في الكفاءة و القدرة فهو مكون إنماء يغطى دورة الحياة من الطفولة إلى الرشد ،و أن تقدير الذات يرتبط بقدرة و بكفاءة الفرد على تحمل القلق و الواقع بمعنى آخر قوة الأنا إذ أن العلاقة بين القلق و القدرة هي علاقة تبادلية ،و أن إيصال تقدير الذات إلى مستوى القدرة هو المكون النفسي الهام في العلاج النفسي.(Chllenger,2005:23)

- وجهة نظر علم النفس الاجتماعي.

أهتم روزنبرج بصفة خاصة بتقييم المراهقين لذواتهم و أهتم بالدور الذي تقوم به الأسرة في تقدير الفرد لذاته و أهتم بشرح و تفسير الفروق التي توجد بين الإفراد في تقدير الذات ،و اعتبر روزنبرجان تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه و طرح فكرة أن الفرد يكون اتجاها نحو كل الموضوعات التي يتعامل معها و يخبرها ،و ما الذات إلا أحدى هده الموضوعات و يكون الفرد نحوها اتجاها لا يختلف كثيرا عن الاتجاهات التي يكونها عن الموضوعات الأخرى . (علاء الدين كفافي 10،2000)

- وجهة النظر السلوكية:

و قد عرف سميث تقدير الذات على أنه الحكم الذي يصدره الفرد على نفسه متضمنا الاتجاهات التي يرى أنها تصفه على نحو دقيق ،و ينقسم تعبير الفرد عن تقديره لذاته إلى قسمين :التعبير الذاتي ،وهو إدراك الفرد لذاته ووصفه لها ،و التعبير السلوكي وهو يشير إلى تلك الأساليب السلوكية التي تعبر عن تقدير الفرد لذاته وهذه الأساليب السلوكية تكون قابلة للملاحظة .

(Challenger,2005 :25)

- وجهة النظر الإنسانية .

حيث كان لي ماسلو السبق في الحديث عن الحاجات الإنسانية و منها تقدير الذات ،إلا أن براندن كان له الفضل في تطوير تقدير الذات ،و قد أكد موسلو أن الحاجات الإنسانية لا تتساوى في أهميتها بالنسبة للإنسان ،بحيث تكون هناك حاجات أكثر إلحاحا و أخرى أقل و قد وضع ماسلو هذه الحاجات في شكل هرمي تمثل قاعدته الحاجات الأساسية و كلما ارتقى الإنسان كلما وصل إلى أرقى حاجات مثل الحاجة للحب و الحاجة للانتماء و تعد مواقع التقدير في المرتبة الأخيرة و التي تتبعها دوافع تحقيق الذات. (فتحي الزيات ،20،2015)

الدراسات السابقة :-

دراسات تناولت العلاقة بين الاتزان الانفعالي و مواجهة الضغوط .

- هدفت دراسة مايسة النيال و هشام إبراهيم ,1997،إلي دراسة العلاقة بين بعض أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة (التوجه الانفعالي ،التجنب ،التوجه نحو الأداء)و بعض الاضطرابات الانفعالية و التي منها الوساوس القهرية و العصابية ،كما هدفت دراسة اختلاف أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة باختلاف مستوى الاضطرابات الانفعالية،(مرتفع –

متوسط منخفض)لدي عينة مكونة من 244طالبآو طالبة من طلاب جامعة بقطر و قد اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة و مقياس الاضطرابات الانفعالية و أظهرت النتائج وجود علاقة موجبة بين الأسلوبين السلبيين في مواجهة ضغوط أحداث الحياة و هما التوجه الانفعالي و التجنب و كل من الوسواس القهري و العصابية .

- بينما هدفت دراسة Kardum,Krapi.N ،2001 إلي دراسة العلاقة بين سمات الشخصية و أحداث الحياة الضاغطة و أساليب المواجهة في المراهقة المبكرة لدي عينة مكونة من 265فرد حيث تراوحت أعمارهم ما بين 11-14عام ،و قد اعتمدت الدراسة علي مقياس أيزنك للشخصية و مقياس أساليب المواجهة و أحداث الحياة الضاغطة للمراهقين و باختبار التأثيرات المباشرة و غير المباشرة لسمات الشخصية علي إدراك أحداث الحياة الضاغطة و أساليب المواجهة (التركيز علي المشكلة – التركيز علي الانفعال –التجنب)أشارت نتائج التحليل إلي أن الانبساطية لها تأثير موجب و مباشر علي أسلوبي المواجهة المركز علي الانفعال و المتمركز علي المشكلة ،بينما العصابية و الذهانية فلهما تأثير موجب و مباشر علي أسلوب التجنب ،بينما التأثير غير المباشر لسمات الشخصية علي أساليب المواجهة الثلاثة كان صغيرا .

- كما هدفت دراسة Julie,A,p,& Tomaka,2002 إلي معرفة كيف ترتبط السمات الخمسة الكبرى للشخصية بكل من الضغط و عمليات المواجهة المتضمنة (التقييم المعرفي ،ردود الفعل الذاتية ،استخدام استراتيجيات المواجهة ،أداء المهمة)،حيث تكونت عينة الدراسة من 97طالب و طالبة من طلاب جامعة تكساس و تراوحت أعمارهم بين 17-24سنة و لم تكن هناك فروق بين الجنسين علي أي من متغيرات الدراسة ،و تم تطبيق مقياس السمات الخمسة الكبرى و مقياس أساليب المواجهة الذي أشتمل علي أساليب : طلب الدعم الاجتماعي ،المواجهة النشطة ،المواجهة الدفاعية ،الوعي الانفعالي ،السلبية ،و أشارت نتائج الدراسة إلي وجود علاقة ارتباطية سالبة بين العصابية و القدرة علي المواجهة موجبة مع إدراك الضغط و مجموع درجات الانفعالات السلبية بصفة عامة و كل من القلق و الخوف و الشعور بالذنب و الاشمئزاز النفسي بصفة خاصة ،كما توجد علاقة ارتباطية موجبة بين العصابية و استراتيجيات المواجهة المتمركزة علي الانفعال و الوعي بالذات.

- كما هدفت دراسة ،Kelli, j ,B ,2007 فحص العلاقة بين مفهوم الذات و استراتيجيات المواجهة لدي عينة من الشابات ممن تتراوح أعمارهن ما بين 18-20 سنة من طالبات الجامعة من جامعتان شمال شرق بينسلفانيا ،و قد اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس مواجهة المواقف الضاغطة (التوجه نحو الأداء –التوجه نحو الانفعال –التوجه نحو التجنب) أشارت النتائج إلي وجود علاقة بين مفهوم الذات و أساليب المواجهة لدي عينة الدراسة و بشكل محدد يعمل مفهوم الذات الأكاديمي كمنبئ دال لأسلوب التوجه نحو الأداء و أسلوب التجنب ،كما أن العلاقة بين الأقران من نفس الجنس كانت منبئ دال لأسلوب التوجه نحو الذات و التجنب كما أن الثبات الانفعالي يعمل كمنبئ دال لأسلوب التوجه نحو الانفعال .

- و بحثت دراسة ،Crockett,et.al,,2007 العلاقة بين ضغط التثاقف و الوظائف النفسية فظلا عن الدور الوقائي للدعم الاجتماعي و أساليب المواجهة لدي عينة مكونة من 184من

طلاب الجامعات المكسيكية 67من الإناث و 33من الذكور ،و أكدت نتائج التحليل الثنائي إلي ارتبط بين ضغط التثاقف و المستويات المرتفعة من أعراض القلق و الاكتئاب علاوة علي ذلك ارتباط المواجهة النشطة بالتوافق الانفعالي ،بينما ينبئ أسلوب التجنب بنقص التوافق الانفعالي.

- بينما افترضت دراسة Peters.E, ,2009 إلي فهم التأثير الثابت و السلبي لكل من العصابية و طرق المواجهة علي الخبرة المؤلمة ،حيث أشارت النتائج إلي أن الأفراد المتمرسين أي من تعرضوا لخبرة مؤلمة لفترة طويلة أظهروا طرق مواجهة أكثر توافقا مقارنة بطلاب الجامعة ليس لديهم خبرة ،حيث أن الحالة الانفعالية تؤثر علي العمليات المعرفية و بالتالي تؤثر علي إدراك الخبرة المؤلمة ،لذلك افترضت الدراسة أن الأفراد ذوي الدرجة المرتفعة في العصابية سيظهرون طرق للمواجهة غير التوافقية هذا و قد دعمت النتائج هذا الفرض و أن الأفراد ذو الاضطراب الانفعالي أكثر ميلا لاستخدام أساليب المواجهة السلبية ،بينما يرتبط الثبات الانفعالي بعلاقة موجبة.

- دراسات تناولت العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الرضا عن الحياة .

-هدفت دراسة ،Garrett, Kayfrances ,1999 إلي استكشاف العوامل و المتغيرات الديموجرافية التي تساهم في تحقيق الرضا عن الحياة لدي السكان البالغين 55عام فأكثر ،تكونت عينة الدراسة من 150 من كبار البالغين من ولاية كاليفورنيا ،حيث طبق ثلاث مقاييس اشتملت علي استبيان الشخصية الذي أشتمل علي ستة عشر عاملا و مقياس الرضا عن الحياة و قد خلصت نتائج تحليل الانحدار إلي خمسة متغيرات التي توفر الرضا عن الحياة و كان في مقدمتها سمة الاتزان الانفعالي و تحقيق الرضا عن الحياة ثم تليه الجرأة .

- في حين هدفت دراسة بيترو هيلس و ميشيل 2001، Hills& Argyle إلي دراسة العلاقة بين الثبات الانفعالي و الانبساطية و السعادة لدي عينة مكونة من 244من طلاب و خريجي جامعة اكسفورد ،101إناث و 143ذكور تراوحت أعمارهم ما بين 18-85 عام ،حيث طبق قائمة اكسفورد للسعادة و الثبات الانفعالي و السعادة العامة و الرضا عن الحياة ،و تقدير الذات مقارنة بعلاقة تلك المتغيرات بالانبساطية يعمل الثبات الانفعالي كمنبئ قوي للسعادة العامة ،الرضا عن الحياة و تقدير الذات مقارنة بالانبساطية وجود علاقة دالة بين الثبات الانفعالي و السعادة

– كما هدفت دراسة Rigby,B, ،2002 إلي بحث العلاقة بين سمات الشخصية كما هي مصنفة من العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الرضا عن الحياة لدي المراهقين ،حيث اشتملت عينة الدراسة علي 212من طلاب المدارس العليا ممن أتموا الاستجابة علي مقياس الشخصية و مقياس أسلوب التعزيز و الرضا عن الحياة و قد أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين سمات الشخصية (الثبات الانفعالي – يقظة الضمير)الرضا عن الحياة وجود علاقة ارتباطية بين التكيف و التفاؤل ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين التكيف السلبي و الرضا عن الحياة .

-كما هدفت دراسة Kovacs ,2007، إلي دراسة العلاقة بين الشخصية و الرضا عن الحياة لدى عينة مكونة من 420 من طلاب الجامعة ،و قد اشتملت أدوات الدراسة علي مقياس كوستا و ماك كيري و مقياس الشخصية و مقياس جودة الحياة و قد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة و الانبساط و الثبات الانفعالي.

- و هدفت دراسة فيليب باركر و اخرون Parke, ph,et,al,,2008 إلي دراسة هل يمكن لمفهوم الذات متعدد الأبعاد و سمات الشخصية غير الواضحة التنبؤ بالرضا عن الحياة لدي عينة مكونة من 523 من طلاب الجامعة بسدني ،و قد استخدم مقياس مفهوم الذات متعدد الابعاد و نموذج الشخصية الرضا عن الحياة ،حيث أشارت النتائج إلي قدرة سمات الشخصية المتمثلة في الانبساطية و العصابية و يقظة الضمير علي التنبؤ بالرضا عن الحياة و الدور الوسيط لكل من الاباء و الأصدقاء من نفس الجنس و القدرة البدنية و مفهوم الذات الواضح في التنبؤ بالرضا عن الحياة .

- بينما هدفت دراسة انجا سيمونيان ،Simonian,I,2010 إلى بين المعتقدات غير العادية و حسن الحال الذاتي لدي عينة مكونة من 128من البالغين من الذكور (36 ذكور-92 إناث)تم تطبيق مقاييس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية و الرضا عن الحياة و الصحة الانفعالية عبر الإنترنت ،و قد أشارت نتائج الدراسة إلي أن المعتقدات غير العادية لا تتوسط العلاقة بين الشخصية و حسن الحال الذاتي ،وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الاتزان الانفعالي و الصحة الانفعالية ،وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضمير و حسن الحال لدى النساء ،بينما يرتبط الانفتاح علي الخبرة و الانبساط إيجابيا بحياة الرفاهية لدي الذكور ،كما أن الاعتقاد يرتبط إيجابيا بالانفتاح علي الخبرة و الانبساط الا أن النتائج لم تشير إلي وجود علاقة ارتباطية بين الرضا عن الحياة و الاتزان الانفعالي.

- دراسات تناولت العلاقة بين أساليب المواجهة و الرضا عن الحياة .

- قامت دراسة كارل جوزيف ،Thoresen, C, 2000، علي نظرية التفاعل بين الشخصية و الضغوط لدراسة دور أساليب المواجهة في العلاقات الشخصية الناتجة ،لدي عينتين مستقلتين أحدهما من العاملين بوظائف مختلفة حيث بلغ عددهم ،761و الاخرى من مندوبي المبيعات و بلغ عددهم 440، مستخدما و في ذلك مقياس مواجهة الضغوط الذي اشتمل علي اربعة أساليب لمواجهة الضغوط و هي (التركيز علي المهمة –التركيز علي الانفعال- التجنب – إعادة التقييم) ،فقد أشارت النتائج إلي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين إعادة التقييم و كلا من الرضا عن الحياة و الرضاء الوظيفي ،كما أن سمتي يقظة الضمير و الثبات الانفعالي يرتبطا ايجابيا الرضا عن الحياة و الرضاء الوظيفي .

-و هدفت دراسة بارنس بيتر و ليتسي اومين ريتشارد ،Barnes,p& Lightsey ,R, 2005، دراسة هل الضغوط تنبئ عكسيا بالرضا عن الحياة ؟ و هل تعدل اساليب المواجهة (حل المشكلة – طلب المساندة الاجتماعية – التجنب)من العلاقة بين الضغط المدرك و الرضاء عن الحياة ،حيث تكونت عينة الدراسة من (114)من طلاب الجامعة الامريكية الأفارقة (69طالبا،45 طالبة) ،و قد أشارت النتائج إلي أن أسلوبي التجنب و حل المشكلة ينبئان عكسيا

بالضغوط ،كما أن الضغوط و أسلوب التجنب ينبئان الرضا عن الحياة بصورة عكسية ،و أن أسلوب حل المشكلة و التجنب يساعد علي الحد من الضغوط المتعلقة بالتمييز العنصري ويزيد من قيمة الرضا عن الحياة .

- كما هدفت دراسة لاير كارل جوزيف ،Thoresen, C, ،2000 دراسة هل يمكن للضغوط التي يمكن السيطرة عليها و التي لا يمكن السيطرة عليها التأثير علي مستويات حسن الحال الذاتي لدي عينة مكونة من (147)من المراهقين من مدن مختلفة ،و قد اشتملت أدوات الدراسة علي قائمة التأثير الايجابي و السلبي لواتسون و كلارك ،و مقياس الرضا عن الحياة لدينر و اخرون و مقياس المواجهة المختصر ،و قد أشارت النتائج إلي وجود ارتباط بين المستويات العالية من الضغوط التي لا يمكن السيطرة عليها و التأثير السلبي أحد مكونات حسن الحال الذاتي بالإضافة إلي أن استخدام المواجهة التكيفية النشطة كان مصحوبا بمستويات مرتفعة من التأثير الايجابي و الرضا عن الحياة ،كما أن المواجهة غير التكيفية تتنبأ بمستويات منخفضة من احسن الحال الذاتي ،بيمنا المستويات المنخفضة غير التكيفية تتنبأ بمستويات مرتفعة من الرضا عن الحياة .

مما سبق يتضح أن الرضا عن الحياة يرتبط ايجابيا بأساليب المواجهة الإيجابية "حل المشكلة ،إعادة التقييم ،طلب الدعم و المساندة ،و بأساليب المواجهة السلبية ،التجنب ،المواجهة المتمركزة علي الانفعال ،" هذا و قد أشارت عدد من الدراسات إلي عدم وجود علاقة بين المتغيرين .

دراسات تناولت تقدير الذات :

- أجرى علي محمد الديب (2008) دراسة بعنوان العلاقة بين تقدير الذات و مركز التحكم و الانجاز الأكاديمي في ضوء بعض المتغيرات ،حيث هدفت الدراسة إلي توضيح العلاقة بين كل من تقدير الذات و مركز التحكم و الدافع للإنجاز و تكونت عينة الدراسة من 215 طالب و 133طالبة بمنطقة صور بعمان و استعمل الباحث مقياس مركز الضبط و مقياس تقدير الذات و توصل لعدة استنتاجات أهمها وجود علاقة قوية بين ضعف تقدير الذات و الدافعية التي تؤدي إلي الفشل، و علاقة قوية بين ارتفاع تقدير الذات و ارتفاع الدافعية التي تؤدي إلي النجاح الأكاديمي، كما أشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور و الإناث في تقدير الذات لصالح الإناث.

- كما أجرى عبدالخالق موسي جبريل (2009) دراسة بعنوان تقدير الذات لدي الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين دراسيا ،هدفت الدراسة التعرف علي الفروق في تقدير الذات لدي المتفوقين و غير المتفوقين دراسيا و أيضا الفروق بين الذكور و الإناث في المرحلة الثانوية و تكونت عينة الدراسة من (600)طالب و طالبة نصفهم من ذوي التحصيل المرتفع و النصف الاخر من ذوي التحصيل المتدني و بالتساوي و استعمل الباحث مقياس تقدير الذات ،و توصل الباحث إلي عدة استنتاجات أهمها وجود فروق في تقدير الذات بين الطلبة المتفوقين و الغير متفوقين في الدرجة الكلية لتقدير الذات يعزي لمتغير الجنس و كذلك لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مقياس تقدير الذات تعزي لمتغير الإقامة .

- يمكن التعقيب علي الدراسات السابقة .

-من حيث أهداف الدراسة :- هناك إجماع بين الدراسات السابقة علي وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الرضا عن الحياة باستثناء دراسة واحدة نفت وجود تلك العلاقة .

- و أن الرضا عن الحياة يرتبط إيجابيا بأساليب المواجهة الايجابية .

- من حيث عينة الدراسة :- لوحظ وجود تباين بين عينات الدراسات السابقة و قد يعود ذلك إلي تباين المنهج ،حيث اعتمد البعض علي عينات صغيرة و البعض الآخر علي عينة كبيرة نسبيا ،و أعتمد آخرون علي عينات كبيرة ،و أن هناك تباين في أعمار عينات الدراسة .

- من حيث أدوات الدراسة : اعتمدت أغلب الدراسات علي استخدام مقياس الاتزان الانفعالي و مقياس أساليب المواجهة و مقياس الرضا عن الحياة و هذا ما اعتمدت عليه الدراسة.

-من حيث نتائج الدراسة : وجد تناقض بين الدراسات من حيث إثبات العلاقة بين الاتزان الانفعالي و أساليب المواجهة و الرضا عم الحياة في ضوء بعض المتغيرات فقد وجدت بعض الدراسات علاقة مقل (كارل جوزيف ،2000، Thoresen, C,)في حين نفت بعض نتائج الدراسات وجود تلك العلاقة مثل (كارل جوزيف ،2000، Thoresen, C,)

- و من خلال تباين النتائج صيغت فروض هذه الدراسة : -

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في كل من الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في (العمر-الجنس-التخصص).

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.

-إجراءات الدراسة:-

- **منهج الدراسة:** يهدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين كل من الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث ولذلك اعتمد المنهج الوصفي لتفسير هذه العلاقة حيث يتعلق بطبيعة الظاهرة واعتماد الواقع وصولا إلى الوصف الدقيق للعلاقات بين المتغيرات قيد البحث.

- **مجتمع الدراسة:** يتكون مجتمع الدراسة من طلبة جامعة طرابلس ليبيا للعام الجامعي 2021م حيث يبلغ(250) طالب وطالبة موزعين على الكليات التابعة للجامعة.

- **عينة الدراسة:** اختارت الباحثة عينة مقصودة من طلاب وطالبات الجامعة بحجم مئتين وخمسين (250) طالب وطالبة تتمثل فيها متغيرات التخصص،و الجنس و تم إجراءالدراسة في شهر 3/ 2021/ والجدول (1) يبين حجم العينة موزعة على متغيري العمر والجنس.

جدول (1) التوزيع التكراري لعينة البحث حسب متغيري العمر والجنس

الجنس	التكرار	العمر بالسنوات	المجموع

		23	22	21	20	19	%	
ذكور	التكرار	21	27	23	27	27	27	125
	%	%8.4	%10.8	%9.2	%10.8	%10.8	%10.8	%50.0
اناث	التكرار	20	30	31	22	22	22	125
	%	%8.0	%12.0	%12.4	%8.8	%8.8	%8.8	%50.0
المجموع	التكرار	41	57	54	49	49	49	250
	%	16.4%	22.8%	21.6%	19.6%	19.6%	19.6%	100.0%

يتبين من الجدول (1) أن عينة البحث قد شملت على مئتين وخمسين (250) طالبا وطالبة من جامعة طرابلس كان الذكور منهم مائة وخمسة وعشرون (125) وهم يمثلون نصف العينة وتمثل عينة الإناث النصف الآخر. وبخصوص متغير العمر فان أعمار العينة تمتد من تسعة عشر سنة ولغاية ثلاثة وعشرين سنة (19-23 سنة) وكانت نسب تمثيلهم في العينة الكلية متقاربة عدا الطلبة ذوي العمر عشرون سنة (20) فكانت نسبتهم الأكثر تمثيلا.

جدول (2) التوزيع التكراري لعينة البحث حسب متغير التخصص

التخصص	التكرار	%
الطب البشري	50	20.0
الهندسة	50	20.0
العلوم	50	20.0
القانون	50	20.0
اللغات	50	20.0
المجموع	250	100.0

يظهر من الجدول(2) أن هناك خمسة تخصصات قد تم تمثيلهم في عينة البحث وهي الطب والهندسة والعلوم والقانون واللغات وكانت نسب تمثيلهم متماثلة.

- **أدوات الدراسة**

- مقياس الاتزان الانفعالي .

استخدمت الباحثة مقياس **الاتزان الانفعالي** والذي بواسطته يمكن تحديد مستوى الاتزان الانفعالي ببعديه. والمقياس من إعداد محمد كمال محمد حمدان (2010)ويحتوي المقياس على ست وخمسين (56) عبارة موزعة على بعدين.البعد الأول يشير إلى أن لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ويشمل على ست وعشرين (26) فقرة.بينما البعد الثاني حيث يشير إلى أن يكون لدى الفرد مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ويشمل على ثلاثين (30) فقرة.وهناك اثنان وعشرون عبارة موجبة المحتوى والبقية من العبارات كانت صياغتها سالبة. وتتم الإجابة على العبارات وفق مدرج ثلاثي (دائما-أحيانا-أبدا) موزعة عليه ثلاثة درجات (3-2-1) إذا كانت العبارة موجبة والعكس صحيح فيما يخص العبارات السالبة وتمتد حدود الدرجة على المقياس من 56-168 درجة وبذلك تكون قيمة الدرجة المتوسطة على المقياس هي (112) وهي تمثل درجة المتوسط الفرضي. أن الدرجة العالية على المقياس تؤشر اتزان عال والعكس صحيح ملحق (1).

- **صدق مقياس الاتزان الانفعالي**

جدول (3) صدق التمييزلمقياس الاتزان الانفعالي

ابعاد مقياس الاتزان الانفعالي	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
البعد الأول	المجموعة العليا	10	47.00	.942	**11.616	.000
	المجموعة الدنيا	10	55.72	2.19		
البعد الثاني	المجموعة العليا	10	55.40	1.50	**11.316	.000
	المجموعة الدنيا	10	64.72	1.55		
مجموع المقياس	المجموعة العليا	10	105.30	2.79	**13.936	.000
	المجموعة الدنيا	10	118.36	2.50		

**قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

اختارت الباحثة عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بحجم أربعين (40) مبحوثا وتم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي حيث تم ترتيب درجاتهم على كل بعد من بعدي المقياس وكذلك على مجموع المقياس ترتيبا تصاعديا. وتم اخذ القيم العشرة الأولى لتمثل ذوي الدرجات المنخفضة على البعد إضافة إلى القيم العشرة الأخيرة لتمثل ذوي الدرجات العالية على البعد، وللتعرف على قدرة المقياس على التفريق بين قيم المتوسطات الحسابية للطلاب ذوي الدرجات المنخفضة، وأقرانهم ذوي الدرجات المرتفعة، استخدم اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين. ومن الجدول (3) يتبين أن جميع قيم اختبار ت كانت دالة إحصائيا لأن مستويات الدلالة المقابلة لها كانت اقل من مستوى 0.05 مما يؤكد على قدرة المقياس للتفريق بين الأفراد بحسب مستوى الاتزان الانفعالي لديهم. وبذلك تحققت الباحثة من صدق المقياس وملائمته لطبيعة عينة البحث.

- **ثبات مقياس الاتزان الانفعالي**

جدول (4) ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

البعد	قيمة معامل الثبات
البعد الأول	.923
البعد الثاني	.939
مجموع المقياس	.954

قامت الباحثة بتطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الاتزان الانفعالي على أفراد العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره خمسة عشر يوما ثم تم تطبيق الارتباط البسيط بين مجموع درجات أفراد العينة في التطبيقين الأول والثاني وكانت قيم معامل الثبات لكل بعد ومجموع المقياس عالية تؤكد ثبات نتائج المقياس وكما يتضح من الجدول (4).

- مفتاح التصحيح لمقياس الاتزان الانفعالي

تصحيح العبارات:

العبارات الموجبة: دائما تأخذ 3 درجات، أحيانا 2 درجتين، أبدا 1 درجة واحدة

العبارات السالبة: دائما تأخذ درجة واحدة1 وأحيانا تأخذ 2 درجتان وأبدا تأخذ درجة واحدة.

جدول (5) توزيع عبارات مقياس الإتزان الإنفعالي على بعدي المقياس

بعدي المقياس	أرقام العبارات	عدد العبارات
البعد الاول	-23-20-19-17-16-15-14-12-11-10-6-3-2-1 53-52-51-50-42-36-30-29-28-27-25-24	26
البعد الثاني	-35-34-33-32-31-22-21-18-13-9-8-7-5-4 -49-48-47-46-45-44-43-41-40-39-38-37 56-55-54	30

يتبين من الجدول (5) توزيع عبارات مقياس الاتزان الانفعالي على بعدي المقياس.

- مقياس الرضا عن الحياة

استخدمت الباحثة مقياس الرضا عن الحياة: من إعداد مجدي الدسوقي (1998)والذي يهدف إلى الوقوف على مستوى الرضا عن الحياة لدى أفراد عينة البحث. ويحتوي المقياس على ثلاثين فقرة (30) تعكس عما يشعر به الفرد اتجاه ظروف حياته حيث نظمت في ستة أبعاد، وتتم الإجابة على العبارات وفق مدرج ثلاثي (دائما-أحيانا-أبدا) موزعة عليه ثلاثة درجات(1-2-3) . وتمتد حدود الدرجة على المقياس من 30-90 درجة وبذلك تكون قيمة الدرجة المتوسطة على المقياس هي (60.0) وهي تمثل درجة المتوسط الفرضي. أن الدرجة العالية على المقياس تؤشر مستوى عال من الرضا عن الحياة والعكس صحيح.

- **وصف المقياس:** تكون مقياس الرضا عن الحياة من (30) فقرة موزعة على ستة أبعاد، وكما هو مبين في الجدول (6).

جدول (6) توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على أبعاد المقياس

البعد	الفقرات	عدد الفقرات
السعادة	15-11-9-8-7-3-1	7
الاجتماعية	28-22-18-16-14	5
الطمأنينة	30-29-25-23-20-19	6
الاستقرار النفسي	12-5-2	3
التقدير الاجتماعي	27-26-24-21-6-4	6
القناعة	17-13-10	3
مجموع المقياس		30

يتبين من الجدول (6) توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على أبعاد المقياس.

- صدق مقياس الرضا عن الحياة

جدول (7) صدق لتمييز المقياس الرضا عن الحياة

الابعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف	قيمة اختبار	مستوى
السعادة	المجموعة العليا	10	11.70	.674	**15.662	.000
	المجموعة الدنيا	10	16.90	.831		
الاجتماعية	المجموعة العليا	10	7.70	.483	**16.546	.000
	المجموعة الدنيا	10	12.09	.700		
الطمأنينة	المجموعة العليا	10	9.50	1.50	**10.096	.000
	المجموعة الدنيا	10	14.72	.786		
الاستقرار النفسي	المجموعة العليا	10	4.10	.737	**12.117	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.45	.522		
التقدير الاجتماعي	المجموعة العليا	10	9.50	.849	**9.070	.000
	المجموعة الدنيا	10	14.00	1.34		
القناعة	المجموعة العليا	10	4.20	.421	15.774**	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.81	.603		

مجموع المقياس	المجموعة العليا	10	54.00	2.49	9.365**	.000
	المجموعة الدنيا	10	65.36	3.00		

حح1**قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

اختارت الباحثة عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بحجم أربعين (40) مبحوثا وتم تطبيق مقياس الرضا عن الحياة. حيث تم ترتيب درجاتهم على كل بعد من الأبعاد الستة وكذلك على مجموع المقياس ترتيبا تصاعديا. وتم اخذ القيم العشرة الأولى لتمثل ذوي الدرجات المنخفضة على البعد إضافة إلى القيم العشرة الأخيرة لتمثل ذوي الدرجات العالية على البعد وكذلك على مجموع المقياس، وللتعرف على قدرة المقياس على التفريق بين قيمة المتوسط الحسابي للطلاب ذوي المستوى المنخفض للرضا عن الحياة والمتوسط الحسابي لأقرانهم ذوي المستوى المرتفع، استخدم اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين. ومن الجدول (7) يتبين أن قيم اختبار ت كانت جميعها دالة إحصائيا لأن مستوى الدلالة (.000) لها كانت جميعها اقل من مستوى 0.05 مما يؤكد على قدرة المقياس للتفريق بين الأفراد بحسب مستوى الرضا عن الحياة لديهم. وبذلك تحققت الباحثة من صدق المقياس وملائمته لطبيعة عينة البحث.

- ثبات مقياس الرضا عن الحياة .

جدول (8) ثبات مقياس الرضا عن الحياة

البعد	قيمة معامل الثبات
السعادة	.806
الاجتماعية	.859
الطمأنينة	.846
الاستقرار النفسي	.788
التقدير الاجتماعي	.790
القناعة	.805
مجموع المقياس	.794

قامت الباحثة بتطبيق وإعادة التطبيق لمقياس الرضا عن الحياة على أفراد العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره ستة عشر يوما ثم تم تطبيق الارتباط البسيط بين مجموع درجات أفراد العينة في التطبيقين الأول والثاني وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس وكما هو مبين في الجدول (8) عالية مما يؤكد قدرة المقياس على إعطاء نتائج متقاربة جدا إذا ما طبق على نفس العينة وبشروط متقاربة.

- مفتاح التصحيح: جميع عبارات المقياس موجبة وتم توزيع الدرجات كالآتي:

دائما تأخذ 3 درجات، أحيانا تأخذ 2 درجتين، أبدا تأخذ درجة واحدة 1 .

- مقياس مفهوم الذات :

استخدمت الباحثة مقياس مفهوم الذات الذي أعده محمد إبراهيم عيد (2005) ويحتوي المقياس على اثنين وعشرين (22) فقرة تتم الإجابة على العبارات وفق مدرج ثلاثي (دائما-أحيانا-أبدا) موزعة عليه ثلاثة درجات (1-2-3) إذا كانت العبارة سالبة والعكس صحيح فيما يخص العبارات الموجبة وكان عدد العبارات السالبة ثلاثة عشر (13) عبارة وهي العبارات المضللة في الملحق (3). وتمتد حدود الدرجة على المقياس من 22-66 درجة، وبذلك تكون قيمة الدرجة المتوسطة على المقياس هي (44.0) وهي تمثل درجة المتوسط الفرضي. أن الدرجة المنخفضة على المقياس تؤشر مستوى مرتفعا إيجابيا لمفهوم الذات والذي يعكس صورته اتجاه نفسه والتي يفترض أن تتميز بالتقييم الإيجابي لإمكانياته وقدراته ونقاط القوة والضعف التي لديه ومدى إيمانه وتقيمه لشخصيته مقارنة بالآخرين والعكس صحيح إذا كانت الدرجة عالية.

- صدق مقياس مفهوم الذات

جدول (9) صدق التمييز لمقياس مفهوم الذات

المقياس	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
مفهوم الذات	المجموعة العليا	10	38.10	2.80	**10.517	.000
	المجموعة الدنيا	10	49.00	1.89		

**قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

اختارت الباحثة عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بحجم أربعين (40) مبحوثا وتم تطبيق مقياس مفهوم الذات. حيث تم ترتيب درجاتهم على مجموع المقياس ترتيبا تصاعديا. وتم اخذ القيم العشرة الأولى لتمثل ذوي مفهوم الذات المنخفض إضافة إلى القيم العشرة الأخيرة لتمثل ذوي مفهوم الذات المرتفع، وللتعرف على قدرة المقياس على التفريق بين قيم المتوسطين الحسابيين للمجموعتين، استخدم اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين. ومن الجدول (9) يتبين أن قيمة اختبار ت (10.517) كانت دالة إحصائيا لأن مستوى الدلالة (000.) اقل من مستوى 0.05 مما يؤكد على قدرة المقياس للتفريق بين الأفراد بحسب مستوى مفهوم الذات لديهم. وبذلك تحققت الباحثة من صدق المقياس وملائمته لطبيعة عينة البحث.

- ثبات مقياس مفهوم الذات

قامت الباحثة بتطبيق وإعادة التطبيق لمقياس مفهوم الذات على أفراد العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره ستة عشر يوما ثم تم تطبيق الارتباط البسيط بين مجموع درجات أفراد العينة في التطبيقين الأول والثاني وكانت قيمة معامل الثبات للمقياس (868.) وهي قيمة عالية تؤكد ثبات نتائج المقياس.

- مفتاح التصحيح لمقياس مفهوم الذات

يتم التصحيح كالاتي: العبارات الموجبة (دائما تأخذ 1 درجات، أحيانا تأخذ 2 درجتين، أبدا تأخذ درجة واحدة 3).

أما في العبارات السالبة يتم العكس (دائما تأخذ 3 درجات، أحيانا تأخذ 2 درجتين، أبدا تأخذ درجة واحدة 1).

العبارات الموجبة تتضمن العبارات ذو التسلسل (2-1 -5 -10-6 -19-18-14-12).

العبارات السالبة تتضمن العبارات ذات التسلسل (3-4-7-8-9-11-13-15-16 – 17-20-21-22).

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط

استخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط الذي أعدهلطفي عبد الباسط إبراهيم (1993)ويحتوي المقياس على اثنين وأربعين(42) فقرة تتم الإجابة على العبارات وفق مدرج ثلاثي (دائما-أحيانا-أبدا) موزعة عليه ثلاثة درجات (1-2-3) إذا كانت العبارة موجبة والعكس صحيح فيما يخص العبارات السالبة، وكان هناك تسع وعشرون(29) عبارة موجبة. وتمتد حدود الدرجة على المقياس من(126-42)درجة وبذلك تكون قيمة الدرجة المتوسطة على المقياس هي (84.0) وهي تمثل درجة المتوسط الفرضي. أن الدرجة المنخفضة على المقياس تؤشر مستوى منخفضا في أساليب مواجهة الضغوط والعكس صحيح إذا كانت الدرجة عالية ملحق (4).

- أبعاد المقياس .

جدول (10) توزيع عبارات أساليب مواجهة الضغوط على الأبعاد

البعد	ارقام العبارات	عدد العبارات
السلبية ولوم الذات	42-39-34-23-12-1	6
الانسحاب المعرفي	40-35-24-13-2	5
البحث عن المعلومات	25-14-3	3
إعادة التفسير	41-36-26-15-4	5

التفكير الايجابي الرغبى	37-27-16-5	4
التحول إلى الدين	28-17-6	3
التنفيس الانفعالي	29-18-7	3
القبول	30-19-8	3
التريث الموجه	38-31-10-9	4
الإنكار	32-21-10	3
المواجهة النشطة	33-22-11	3
مجموع المقياس		42

يتضح من الجدول (10) توزيع عبارات مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

- صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط

جدول (11) صدق التمييز لمقياسأساليب مواجهة الضغوط

الابعاد	المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
السلبية ولوم الذات	المجموعة العليا	10	9.60	.516	**16.799	.000
	المجموعة الدنيا	10	14.63	.809		
الانسحاب المعرفي	المجموعة العليا	10	7.90	.994	**9.852	.000
	المجموعة الدنيا	10	11.54	.687		
البحث عن المعلومات	المجموعة العليا	10	4.40	.843	**9.407	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.54	.687		
إعادة التفسير	المجموعة العليا	10	8.10	.994	**9.530	.000
	المجموعة الدنيا	10	12.27	1.00		
التفكير الايجابي الرغبى	المجموعة العليا	10	6.20	.788	**10.280	.000
	المجموعة الدنيا	10	10.00	.894		
التحول إلى الدين	المجموعة العليا	10	4.00	.816	**11.973	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.54	.522		
التنفيس الانفعالي	المجموعة العليا	10	4.30	.674	**10.897	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.54	.687		
القبول	المجموعة العليا	10	4.80	.421	**8.523	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.54	.934		
التريث الموجه	المجموعة العليا	10	6.10	.875	**11.785	.000
	المجموعة الدنيا	10	10.00	.632		
الإنكار	المجموعة العليا	10	3.70	.483	**14.335	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.45	.687		
المواجهة النشطة	المجموعة العليا	10	4.20	.788	**11.251	.000
	المجموعة الدنيا	10	7.45	.522		
مجموع المقياس	المجموعة العليا	10	78.80	2.34	**8.822	.000
	المجموعة الدنيا	10	89.81	3.25		

اختارت الباحثة عينة استطلاعية من مجتمع الدراسة بحجم أربعين (40) مبحوثا وتم تطبيق أساليب مواجهة الضغوط. حيث تم ترتيب درجاتهم على مجموع المقياس ترتيبا تصاعديا. وتم اخذ القيم العشرة الأولى لتمثل ذوي الدرجات المنخفضة على أساليب المقياس إضافة إلى القيم العشرة الأخيرة لتمثل ذوي الدرجات المرتفعة، وللتعرف على قدرة المقياس على التفريق بين قيم المتوسطين الحسابيين للمجموعتين، استخدم اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين. ومن الجدول (11) يتبين أن قيم اختبار ت كانت جميعها دالة إحصائيا لأن مستوى الدلالة (.000) لها كانت اقل من مستوى 0.05 مما يؤكد على قدرة المقياس للتفريق بين الأفراد بحسب مستوى أسلوب مواجهة الضغوط. وبذلك تحققت الباحثة من صدق المقياس وملائمته لطبيعة عينة البحث.

- **ثبات مقياس** أساليب مواجهة الضغوط

جدول(12) **معامل الثبات لمقياس أساليب** مواجهة الضغوط

الاسلوب	قيمة معامل الثبات
السلبية ولوم الذات	**.731**
الانسحاب المعرفي	**.735**
البحث عن المعلومات	**.777**
إعادة التفسير	**.878**
التفكير الايجابي الرغبى	**.772**
التحول إلى الدين	**.790**
التنفيس الانفعالي	**.753**
القبول	**.728**
التريث الموجه	**.818**
الإنكار	**.871**
المواجهة النشطة	**.866**
مجموع المقياس	**.760**

قامت الباحثة بتطبيق وإعادة التطبيق لمقياس أساليب مواجهة الضغوط على أفراد العينة الاستطلاعية بفاصل زمني قدره ستة عشر يوما ثم تم تطبيق الارتباط البسيط بين مجموع درجات أفراد العينة في التطبيقين الأول والثاني وكانت قيم معامل الثبات للمقياس وكما هو مبين في الجدول (12) عالية مما يؤكد على اتساق الدرجات ويؤشر أيضا إلى قدرة المقياس على إعطاء نتائج متقاربة جدا إذا ما طبق على نفس العينة وبشروط متقاربة.

-متغيرات الدراسة: تضـمنت الدراسـةُ أربعة متغيـرات تابعـة تتمثل في كل من الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات كما تضمنت عدد من المتغيراتٍ المستقلّة هي :جنس الطالب وله فئتان: الإناث والذكور، التخصص وله خمسة فئات: الطب البشري، الهندسة، العلوم، القانون، واللغات ثم متغير العمر وله أربعة فئات:19-20-21-22-23 سنة.

-أساليب المعالجة الإحصائية: استخدم في البحث الحالي الأساليب الإحصائية التالية:

-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للإحصائيات الوصفية للوقوف على أبعاد الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذاتلدى أفراد عينة البحث.

- معاملات الارتباط البسيط لتحديد ثبات المقاييس الثلاثة المستخدمة في البحث وكذلك لتحديد العلاقة بين المتغيرات الأربعة المتمثلة في الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات.

- اختبار ت للفرق بين متوسطي عينتين مستقلتين للتعرف على صدق التمييز لمقاييس البحث وكذلك الفروق بين أفراد عينة البحث حسب متغير الجنس في الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات.

- اختبار تحليل التباين الأحادي(ANOVA) ف للفرق بين متوسطات عينة البحث حسب متغير التخصص وكذلك حسب متغير العمر في الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات.

-اختبار اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية توكي Tukey.

-عرض ومناقشة النتائج

- نتائج تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي

جدول (13) نتائج تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على عينة البحث

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي للبعد
البعد الأول	51.12	3.77	52.0
البعد الثاني	59.59	4.26	60.0
مجموع المقياس	110.71	6.29	112.0

من الجدول (13) يتبين نتائج تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على أفراد عينة البحث حيث قيمتي المتوسط الحسابي والذي يؤشر مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث إضافة إلى قيمة المتوسط الفرضي والتي تؤشر المستوى المتوسط على المقياس وحسب مفتاح التصحيح للمقياس، إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة على المقياس أعلى من قيمة المتوسط الفرضي فان ذلك يشير إلى درجة اتزان انفعالي عالي أما إذا كانت درجة المتوسط الحسابي لأفراد العينة أقل من درجة المتوسط الفرضي فان ذلك يؤشر انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي. أن البعد الأول يشير إلى أن لدى الفرد القدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة.بينما البعد الثاني حيث يشير إلى أن يكون لدى الفرد مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

ومن النتائج المعروضة في الجدول (13) يتبين أن قيم المتوسطين الحسابيين كانت مقاربة جدا إلى قيمتي المتوسط الفرضي المقابلة لها مما يؤشر أن مستوى الاتزان الانفعالي على البعدين ومجموع المقياس كان أقل من الدرجة المتوسطة.

- نتائج تطبيق مقياس الرضا عن الحياة

جدول (14) توزيع فقرات مقياس الرضا عن الحياة على ابعاد المقياس

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
السعادة	14.38	2.20	14.0
الاجتماعية	10.06	1.88	10.0
الطمأنينة	12.38	2.19	12.0
الاستقرار النفسي	6.09	1.30	6.0
التقدير الاجتماعي	12.00	2.06	12.0
القناعة	6.07	1.34	6.0
مجموع المقياس	61.00	4.68	60.0

من الجدول (14) يتبين نتائج تطبيق مقياس الرضا عن الحياة على أفراد عينة البحث حيث قيمتي المتوسط الحسابي والذي يؤشر مستوى الرضا عن الحياة لدى عينة البحث إضافة إلى قيمة المتوسط الفرضي والتي تؤشر المستوى المتوسط على المقياس وحسب مفتاح التصحيح للمقياس، إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة على المقياس أعلى من قيمة المتوسط الفرضي فان ذلك يشير إلى درجة رضى عن الحياة عالي أما إذا كانت درجة المتوسط الحسابي لأفراد العينة أقل من درجة المتوسط الفرضي فان ذلك يؤشر انخفاض في مستوى الرضا عن الحياة. ومن النتائج المعروضة في الجدول (14) يتبين أن القيم الست للمتوسطات الحسابية كانت مقاربة جدا إلى قيم المتوسطات الفرضية المقابلة لها مما يؤشر أن مستوى الرضا عن الحياة على الأبعاد الستة ومجموع المقياس كان مقارب جدا من الدرجة المتوسطة.

- نتائج تطبيق مقياس مفهوم الذات

جدول (15) نتائج تطبيق مقياس مفهوم الذات

المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
مفهوم الذات	44.08	2.84	44.0

من الجدول (15) يتبين نتائج تطبيق مقياس مفهوم الذات على أفراد عينة البحث حيث قيمتي المتوسط الحسابي والذي يؤشر مستوى مفهوم الذات لدى عينة البحث إضافة إلى قيمة المتوسط الفرضي والتي تؤشر المستوى المتوسط على المقياس وحسب مفتاح التصحيح للمقياس، إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة على المقياس مقاربة جدا لقيمة المتوسط الفرضي فان ذلك يشير إلى درجة مفهوم متوسط أما إذا كانت درجة المتوسط الحسابي لأفراد العينة أقل من درجة المتوسط الفرضي فان ذلك يؤشر ارتفاع في مستوى مفهوم الذات والعكس صحيح.

ومن النتائج المعروضة في الجدول (15) يتبين أن قيمة المتوسط الحسابي كانت مقاربة جدا إلى قيمة المتوسط الفرضي المقابلة لها مما يؤشر أن مستوى مفهوم الذات على المقياس كان مقارب جدا من الدرجة المتوسطة.

- **نتائج تطبيق مقياسأساليب مواجهة الضغوط على الأبعاد**

جدول (16) نتائج تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي
السلبية ولوم الذات	11.86	1.97	12.0
الانسحاب المعرفي	9.54	1.75	10.0
البحث عن المعلومات	6.02	1.39	6.0
إعادة التفسير	10.17	1.83	10.0
التفكير الايجابي الرغبى	8.07	1.43	8.0
التحول إلى الدين	6.01	1.44	6.0
التنفيس الانفعالي	6.07	1.26	6.0
القبول	6.11	1.36	6.0
التريث الموجه	8.22	1.61	8.0
الإنكار	5.85	1.29	6.0
المواجهة النشطة	6.07	1.28	6.0
مجموع المقياس	84.04	5.14	84.0

من الجدول (16) يتبين نتائج تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط على الأبعاد على أفراد عينة البحث حيث قيم المتوسطات الحسابية والذي تؤشر مستوى أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة البحث إضافة إلى قيم المتوسطات الفرضية المقابلة لها والتي تؤشر المستوى المتوسط على المقياس وحسب مفتاح التصحيح للمقياس، إذا كانت قيمة المتوسط الحسابي لأفراد العينة على المقياس أعلى من قيمة المتوسط الفرضي فان ذلك يشير إلى درجة مواجهة للضغوط عالية أما إذا كانت درجة المتوسط الحسابي لأفراد العينة أقل من درجة المتوسط الفرضي فان ذلك يؤشر انخفاض في مستوى درجة مواجهة الضغوط.

ومن النتائج المعروضة في الجدول (16) يتبين أن قيم المتوسطات الحسابية كانت مقاربة جدا إلى قيم المتوسطات الفرضية المقابلة لها مما يؤشر أن مستوى أساليب مواجهة الضغوط على الابعاد الاحدى عشر ومجموع المقياس كان مقارب جدا من الدرجة المتوسطة.

- **عرض نتائج الفرض الأول للبحث**

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات لدى افراد عينة البحث.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط لدى افراد عينة البحث.

جدول (17) معاملات الارتباط البسيط ومستويات الدلالة بين كل من الاتزان الانفعالي واساليب مواجهة الضغوط.

أساليب مواجهة الضغوط	مقياس الاتزان الانفعالي		
	البعد الأول	البعد الثاني	مجموع المقياس
السلبية ولوم الذات	.073	.087	.102
	.125	.086	.053
الانسحاب المعرفي	.043	.260**	.202**
	.250	.000	.001
البحث عن المعلومات	.032	-.066	-.026
	.310	.150	.342
إعادة التفسير	-.154**	-.287**	-.286**
	.008	.000	.000
التفكير الايجابي الرغبى	-.247**	-.105*	-.219**
	.000	.049	.000
التحول إلى الدين	-.236**	-.055	-.178**
	.000	.194	.002
التنفيس الانفعالي	-.028	-.143*	-.114*
	.329	.012	.036
القبول	-.224**	-.194**	-.266**
	.000	.001	.000
التريث الموجه	-.187**	.092	-.050
	.002	.074	.216
الإنكار	-.069	.340**	.189**
	.139	.000	.001
المواجهة النشطة	-.055	-.235**	-.192**
	.194	.000	.001
مجموع مقياس أساليب مواجهة الضغوط	-.295**	-.074	-.227**
	.000	.122	.000

*قيمة معامل الارتباط دالة احصائيا عند مستوى 0.05

**قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى 0.01

للتعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط استخدم الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات أفراد عينة البحث على المقياسين. ومن الجدول (17) يتبين قيم معامل الارتباط وقيم مستوى الدلالة لها بين كل أسلوب وبعدي مقياس الاتزان الانفعالي ومجموع المقياس.

وتشير النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من أسلوب السلبية ولوم الذات وبعد البحث عن المعلومات مع بعدي مقياس الاتزان الانفعالي ومجموع المقياس. وبخصوص البعد الأول لم تظهر علاقات دالة إحصائيا بين هذا البعد وكل من أساليب البحث عن المعلومات، التنفيس الانفعالي، الانكار و المواجهة النشطة، بينما ظهرت علاقة دالة سالبة مع أبعاد إعادة التفسير، التفكير الإيجابي الرغبة في ، التحول إلى الدين، القبول، التريث الموجهة ومجموع

المقياس حيث إذا انخفضت مستويات هذه الأساليب يزداد الاتزان الانفعالي المتمثل في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة.
وبخصوص البعد الثاني لم تظهر علاقات دالة احصائيا بين هذا البعد وكل من أساليب التحول الى الدين، التريث الموجه، ومجموع مقياس أساليب مواجهة الضغوط بينما ظهرت علاقة سالبة دالة احصائيا مع بقية أساليب مواجهة الضغوط وعلاقة موجبة دالة احصائيا مع أسلوب الانكار وأسلوب الانسحاب المعرفي مما يشير ان الانكار والانسحاب المعرفي يرتبطان إيجابيا بالاتزان الانفعالي المتمثل في البعد الثاني حيث يشير هذا البعد الى أن يكون لدى الفرد مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.
وبخصوص مجموع مقياس الاتزان الانفعالي لم تظهر علاقة دالة إحصائية مع اسلوبي السلبية ولوم الذات والبحث عن المعلومات، بينما ظهرت علاقات دالة موجبة احصائيا مع اسلوبي الانسحاب المعرفي والانكار. وأيضا ظهرت علاقات دالة سالبة احصائيا مع بقية أساليب مواجهة الضغوط.

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى افراد عينة البحث.

جدول (18) معاملات الارتباط البسيط ومستويات الدلالة بين كل من الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة.

الرضا عن الحياة	مقياس الاتزان الانفعالي		
	البعد الأول	البعد الثاني	مجموع المقياس
السعادة	.033	.041	.008
	.301	.260	.450
الاجتماعية	.077	.418**	.330**
	.112	.000	.000
الطمأنينة	.059	.287**	.230**
	.176	.000	.000
الاستقرار النفسي	.036	.065	.066
	.285	.152	.150
التقدير الاجتماعي	.041	.050	.058
	.261	.215	.179
القناعة	.047	.032	.006
	.232	.307	.461
مجموع المقياس	.002	.291**	.199**
	.488	.000	.001

*قيمة معامل الارتباط دالة احصائيا عند مستوى 0.05
**قيمة معامل الارتباط دالة عند مستوى 0.01

تشير النتائج إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من البعد الأول وجميع أبعاد مقياس الرضا عن الحياة. وبخصوص البعد الثاني ظهرت علاقات موجبة دالة إحصائيا بين هذا البعد وكل من أعاد مقياس الرضا عن الحياة الاجتماعية، الطمأنينة، ومجموع المقياس.
أما مجموع مقياس الاتزان الانفعالي حيث لم تظهر علاقة دالة إحصائية مع أساليب السعادة، الاستقرار النفسي، التقدير الاجتماعي، والقناعة، بينما ظهرت علاقات موجبة دالة إحصائيا مع بعد الاجتماعية، الطمأنينة ومجموع المقياس ،جدول (18).

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من الاتزان الانفعالي وتقدير الذات لدى أفراد عينة البحث.

جدول (19) معاملات الارتباط البسيط ومستويات الدلالة بين كل من الاتزان الانفعالي وتقدير الذات.

تقدير الذات	مقياس الاتزان الانفعالي		
	البعد الأول	البعد الثاني	مجموع المقياس
تقدير الذات	.068	.040	.014
	.285	.529	.832

تشير النتائج في الجدول (19) إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائيا بين كل من البعد الأول والبعد الثاني ومجموع مقياس الاتزان الانفعالي وبين تقدير الذات حيث أن جميع معاملات الارتباط غير دالة إحصائيا.

- **عرض نتائج الفرض الثاني للبحث**

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد عينة البحث في كل من الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة وتقدير الذات باختلاف المتغيرات الديموجرافية المتمثلة في (العمر-الجنس-التخصص).

- **الفروق حسب متغير العمر علي مقياس الاتزان الانفعالي**

جدول (20) التوصيف الإحصائي لعينة البحث حسب العمر على مقياس الاتزان الانفعالي

مقياس الاتزان الانفعالي	العمر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الاول	19.00	41	51.26	4.50
	20.00	57	50.75	3.20
	21.00	54	51.07	3.86
	22.00	49	51.14	3.71
	23.00	49	51.44	3.78
البعد الثاني	19.00	41	60.07	4.00
	20.00	57	60.14	3.88
	21.00	54	59.03	4.33
	22.00	49	59.61	4.88
	23.00	49	59.16	4.21
مجموع المقياس	19.00	41	111.34	7.20
	20.00	57	110.89	4.99
	21.00	54	110.11	6.50
	22.00	49	110.75	6.92
	23.00	49	110.61	6.13

يتبين من الجدول (20) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير العمر، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس الاتزان الانفعالي.

جدول (21) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس الاتزان الانفعالي .

مقياس الاتزان الانفعالي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
البعد الاول	بين المجموعات	7.678	13.964	4	3.491	.242

	داخل المجموعات	2043.854	3528.436	245	14.402	
	المجموع	2051.532	3542.400	249		
البعد الثاني	بين المجموعات	157.290	52.286	4	13.071	.714
	داخل المجموعات	2144.141	4485.910	245	18.310	
	المجموع	2301.431	4538.196	249		
مجموع المقياس	بين المجموعات	4.712	38.221	4	9.555	.238
	داخل المجموعات	1533.535	9828.615	245	40.117	
	المجموع	1538.247	9866.836	249		

*قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.01

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير العمر على مقياس الاتزان الانفعالي، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ف. ويتبين من الجدول (21) أن جميع قيم الاختبار ف كانت غير دالة إحصائيا لأن قيم مستويات الدلالة كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05، وهذه النتائج تدل على أن متغير العمر لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس الاتزان الانفعالي.

- **أساليب مواجهة الضغوط**

جدول (22) التوصيف الإحصائي لعينة البحث حسب العمر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	العمر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السلبية ولوم الذات	19.00	41	12.46	1.67
	20.00	57	11.76	1.99
	21.00	54	11.66	2.09
	22.00	49	11.79	2.25
	23.00	49	11.79	1.69
الانسحاب المعرفي	19.00	41	10.02	1.76
	20.00	57	9.57	1.54
	21.00	54	9.48	1.67
	22.00	49	9.28	1.96
	23.00	49	9.42	1.82
البحث عن المعلومات	19.00	41	5.68	1.36
	20.00	57	6.00	1.45
	21.00	54	6.16	1.38
	22.00	49	6.00	1.36
	23.00	49	6.18	1.40
إعادة التفسير	19.00	41	10.17	1.88
	20.00	57	10.40	1.81
	21.00	54	10.24	1.92
	22.00	49	10.12	1.77
	23.00	49	9.89	1.80
التفكير الإيجابي	19.00	41	8.21	1.63
	20.00	57	7.91	1.18
	21.00	54	8.33	1.45
	22.00	49	8.06	1.56
	23.00	49	7.87	1.39
التحول الى الدين	19.00	41	5.90	1.41

	20.00	57	6.14	1.27
	21.00	54	5.98	1.68
	22.00	49	5.83	1.41
	23.00	49	6.18	1.43
التنفيس الانفعالي	19.00	41	5.95	.835
	20.00	57	6.45	1.35
	21.00	54	6.05	1.26
	22.00	49	5.69	1.21
	23.00	49	6.14	1.39
القبول	19.00	41	6.17	1.09
	20.00	57	6.22	1.28
	21.00	54	6.09	1.48
	22.00	49	6.24	1.43
	23.00	49	5.81	1.45
التريث الموجهة	19.00	41	8.12	1.73
	20.00	57	8.19	1.48
	21.00	54	8.27	1.67
	22.00	49	8.48	1.60
	23.00	49	8.04	1.60
الانكار	19.00	41	6.00	1.30
	20.00	57	6.14	1.28
	21.00	54	5.62	1.36
	22.00	49	5.81	1.20
	23.00	49	5.69	1.27
المواجهة النشطة	19.00	41	5.80	1.32
	20.00	57	6.14	1.31
	21.00	54	6.11	1.42
	22.00	49	6.16	1.16
	23.00	49	6.08	1.20
مجموع المقياس	19.00	41	84.52	4.68
	20.00	57	84.92	5.19
	21.00	54	84.03	5.528
	22.00	49	83.51	5.78
	23.00	49	83.14	4.30

يتبين من الجدول (22) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير العمر، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

جدول (23) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مقياس أساليب مواجهة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
السلبية ولوم الذات	بين المجموعات	18.210	4	4.552	1.175	.322
	داخل المجموعات	949.166	245	3.874		
	المجموع	967.376	249			
الانسحاب	بين المجموعات	13.664	4	3.416	1.109	.353

المعرفي	داخل المجموعات	754.352	245	3.079		
	المجموع	768.016	249			
البحث عن المعلومات	بين المجموعات	7.175	4	1.794	.916	.455
	داخل المجموعات	479.725	245	1.958		
	المجموع	486.900	249			
إعادة التفسير	بين المجموعات	7.106	4	1.777	.525	.717
	داخل المجموعات	829.150	245	3.384		
	المجموع	836.256	249			
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	7.889	4	1.972	.952	.435
	داخل المجموعات	507.667	245	2.072		
	المجموع	515.556	249			
التحول الى الدين	بين المجموعات	4.427	4	1.107	.524	.718
	داخل المجموعات	517.509	245	2.112		
	المجموع	521.936	249			
التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	16.272	4	4.068	*2.628	.035
	داخل المجموعات	379.284	245	1.548		
	المجموع	395.556	249			
القبول	بين المجموعات	6.079	4	1.520	.815	.517
	داخل المجموعات	456.785	245	1.864		
	المجموع	462.864	249			
التريث الموجهة	بين المجموعات	5.740	4	1.435	.549	.700
	داخل المجموعات	640.264	245	2.613		
	المجموع	646.004	249			
الانكار	بين المجموعات	9.591	4	2.398	1.443	.221
	داخل المجموعات	407.225	245	1.662		
	المجموع	416.816	249			
المواجهة النشطة	بين المجموعات	3.687	4	.922	.552	.698
	داخل المجموعات	409.017	245	1.669		
	المجموع	412.704	249			
مجموع المقياس	بين المجموعات	107.466	4	26.866	1.015	.400
	داخل المجموعات	6488.134	245	26.482		
	المجموع	6595.600	249			

*قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.01

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير العمر على مقياس أساليب مواجهة الضغوط. استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ف ويتبين من الجدول (23) أن جميع قيم الاختبار ف كانت غير دالة إحصائيا لأن قيم مستويات الدلالة كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05، ماعدا قيمة اختبار ف على أسلوب التنفيس الانفعالي (2.628) حيث كانت دالة إحصائيا لأن مستوى دلالتها (.035) كانت اقل من مستوى 0.050 ،هذه النتائج تدل على أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على أساليب مواجهة الضغوط .

جدول (24) نتائج اختبار توكي Tukey للمقارنات بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب العمر على أسلوب التنفيس الانفعالي

المتغير	ا العمر	ز العمر	الفرق بين المتوسطين	مستوى الدلالة

التنفيس الانفعالي	20	22	*.76226	.016

وللتعرف على اتجاه الفروق بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب العمر على أسلوب التنفيس الانفعالي استخدم اختبار توكي Tukey للمقارنات بين المتوسطات الحسابية، جدول (24) وظهرت أن اتجاه الفروق الدالة إحصائيا كانت بين أفراد العينة من العمر (20) عشرين سنة وأقرانهم من العمر 22 سنة وان الفروق كانت لصالح أفراد العينة من العمر (22) حيث سجلوا على هذا الأسلوب متوسطا حسابيا أعلى من أقرانهم، مما يشير إلى أنهم يميلون إلى التنفيس الانفعالي أكثر من أقرانهم من ذوي العمر (22) سنة.

- **الرضا عن الحياة:**

جدول (25) التوصيف الاحصائي لعينة البحث حسب العمر على مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	العمر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السعادة	19.00	41	15.00	2.21
	20.00	57	14.21	2.60
	21.00	54	14.40	1.84
	22.00	49	14.22	2.01
	23.00	49	14.22	2.21
الاجتماعية	19.00	41	9.90	1.64
	20.00	57	9.92	1.68
	21.00	54	10.27	2.01
	22.00	49	9.91	1.91
	23.00	49	10.24	2.15
الطمأنينة	19.00	41	12.24	2.35
	20.00	57	12.01	2.33
	21.00	54	12.59	2.09
	22.00	49	12.57	2.00
	23.00	49	12.53	2.20
الاستقرار النفسي	19.00	41	5.82	1.33
	20.00	57	6.01	1.24
	21.00	54	6.07	1.30
	22.00	49	6.20	1.51
	23.00	49	6.30	1.10
التقدير الاجتماعي	19.00	41	12.04	2.24
	20.00	57	11.75	1.99
	21.00	54	12.05	1.85
	22.00	49	12.46	2.25
	23.00	49	11.73	2.01
القناعة	19.00	41	6.00	1.30
	20.00	57	6.22	1.43
	21.00	54	6.03	1.27
	22.00	49	5.95	1.22
	23.00	49	6.10	1.48
مجموع المقياس	19.00	41	61.02	4.92

	20.00	57	60.15	5.06
	21.00	54	61.44	4.26
	22.00	49	61.34	4.82
	23.00	49	61.14	4.35

يتبين من الجدول (25) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير العمر، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس الرضا عن الحياة.

جدول (26) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس الرضا عن الحياة

مقياس الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
السعادة	بين المجموعات	19.792	4	4.948	1.021	.397
	داخل المجموعات	1187.572	245	4.847		
	المجموع	1207.364	249			
الاجتماعية	بين المجموعات	7.203	4	1.801	.501	.735
	داخل المجموعات	880.897	245	3.595		
	المجموع	888.100	249			
الطمأنينة	بين المجموعات	13.579	4	3.395	.701	.592
	داخل المجموعات	1185.785	245	4.840		
	المجموع	1199.364	249			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	6.026	4	1.506	.885	.473
	داخل المجموعات	416.858	245	1.701		
	المجموع	422.884	249			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	17.944	4	4.486	1.050	.382
	داخل المجموعات	1047.052	245	4.274		
	المجموع	1064.996	249			
القناعة	بين المجموعات	2.335	4	.584	.319	.865
	داخل المجموعات	448.369	245	1.830		
	المجموع	450.704	249			
مجموع المقياس	بين المجموعات	58.006	4	14.502	.658	.622
	داخل المجموعات	5400.990	245	22.045		
	المجموع	5458.996	249			

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير العمر على مقياس الرضا عن الحياة. استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ف ويتبين من الجدول (26) أن جميع قيم الاختبار ف كانت غير دالة إحصائيا لأن قيم مستويات الدلالة كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05، هذه النتائج تدل على أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على الرضا عن الحياة. .

- تقدير الذات

جدول (27) التوصيف الاحصائي لعينة البحث حسب العمر على مقياس تقدير الذات

المقياس	العمر	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات	19.00	41	43.78	3.10
	20.00	57	44.84	2.98
	21.00	54	43.51	2.33

	22.00	49	44.08	2.57
	23.00	49	44.10	3.13

من الجدول (27) نجد قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير العمر على مقياس تقدير الذات، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس تقدير الذات.

جدول (28) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب العمر على مقياس تقدير الذات

مقياس تقدير الذات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
تقدير الذات	بين المجموعات	53.816	4	13.454	1.680	.155
	داخل المجموعات	1962.248	245	8.009		
	المجموع	2016.064	249			

من الجدول (28) نجد أن قيمة الاختبار ف (1.680) كانت غير دالة إحصائيا لأن قيمة مستوى الدلالة لها (.155) أكبر من مستوى 0.05، هذه النتائج تدل على أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس تقدير الذات.

- **الفروق حسب متغير الجنس علي مقياس الاتزان الانفعالي.**

جدول (29) نتائج اختبار ت بين أفراد عينة البحث حسب الجنس على مقياس الاتزان الانفعالي

الاتزان الانفعالي	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
البعد الأول	ذكور	125	51.00	3.63	.469	.640
	إناث	125	51.23	3.91		
البعد الثاني	ذكور	125	59.64	3.89	.163	.871
	إناث	125	59.55	4.62		
مجموع المقياس	ذكور	125	110.64	5.55	.170	.865
	إناث	125	110.78	6.98		

*قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

من الجدول (29) بين نتائج اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين بين متوسطات عينة البحث حسب الجنس في مقياس الاتزان الانفعالي حيث يتبين أن هناك تقاربا بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث في بعدي المقياس ومجموع المقياس. ولذلك لم تكن قيم اختبار ت دالة إحصائيا لأن مستويات الدلالة أكبر من مستوى 0.05 ، مما يمكننا من الاستدلال أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس الاتزان الانفعالي.

- **أساليب مواجهة الضغوط**

جدول (30) نتائج اختبار ت بين أفراد عينة البحث حسب الجنس على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
السلبية ولوم الذات	ذكور	125	11.96	1.90	.769	.442
	إناث	125	11.76	2.04		
الانسحاب المعرفي	ذكور	125	9.55	1.82	.072	.943
	إناث	125	9.53	1.69		
البحث عن	ذكور	125	5.96	1.42	.587	.558

المعلومات	إناث	125	6.07	1.37		
إعادة التفسير	ذكور	125	10.16	1.86	.138	.891
	إناث	125	10.19	1.80		
التفكير الإيجابي	ذكور	125	7.96	1.41	1.188	.236
	إناث	125	8.18	1.46		
التحول الى الدين	ذكور	125	5.96	1.58	.523	.601
	إناث	125	6.06	1.30		
التنفيس الانفعالي	ذكور	125	6.07	1.29	.050	.960
	إناث	125	6.08	1.22		
القبول	ذكور	125	6.08	1.37	.370	.711
	إناث	125	6.14	1.35		
التريث الموجهة	ذكور	125	8.25	1.69	.274	.784
	إناث	125	8.20	1.52		
الانكار	ذكور	125	5.88	1.34	.293	.770
	إناث	125	5.83	1.24		
المواجهة النشطة	ذكور	125	6.03	1.31	.491	.624
	إناث	125	6.11	1.25		
مجموع المقياس	ذكور	125	83.89	5.24	.442	.659
	إناث	125	84.18	5.06		

*قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

في الجدول (30) يتبين نتائج اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين بين متوسطات عينة البحث حسب الجنس في مقياس أساليب مواجهة الضغوط حيث يتبين أن هناك تقاربا بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث في بعدي المقياس ومجموع المقياس. ولذلك لم تكن قيم اختبار ت دالة إحصائيا لأن مستويات الدلالة أكبر من مستوى 0.05 ، مما يمكننا من الاستدلال أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

- الرضا عن الحياة

جدول (31) نتائج اختبار ت بين أفراد عينة البحث حسب الجنس على مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
السعادة	ذكور	125	14.29	2.07	.660	.510
	إناث	125	14.48	2.32		
الاجتماعية	ذكور	125	10.03	1.95	.234	.815
	إناث	125	10.08	1.83		
الطمأنينة	ذكور	125	12.42	2.30	.259	.796
	إناث	125	12.35	2.08		
الاستقرار النفسي	ذكور	125	6.12	1.36	.436	.663
	إناث	125	6.05	1.24		
التقدير الاجتماعي	ذكور	125	12.00	1.89	.031	.976
	إناث	125	12.00	2.23		
القناعة	ذكور	125	6.00	1.37	.751	.453

	إناث	125	6.13	1.32		
مجموع المقياس	ذكور	125	60.88	4.67	.391	.696
	إناث	125	61.12	4.70		

*قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

من الجدول (31) يتبين نتائج اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين بين متوسطات عينة البحث حسب الجنس في مقياس أساليب الرضا عن الحياة حيث يتبين أن هناك تقاربا بين قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث في الأساليب جميعا ومجموع المقياس. ولذلك لم تكن قيم اختبار ت دالة إحصائيا لأن مستويات الدلالة أكبر من مستوى 0.05 ، مما يمكننا من الاستدلال أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس أساليب الرضا عن الحياة.

- **الفروق حسب تقدير الذات**

جدول (32) نتائج اختبار ت بين أفراد عينة البحث حسب الجنس على مقياس تقدير الذات

تقدير الذات	النوع	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	مستوى الدلالة
تقدير الذات	ذكور	125	43.95	2.93	.755	.451
	إناث	125	44.22	2.75		

*قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ت دالة عند مستوى 0.01

في الجدول (32) يتبين نتائج اختبار ت لوسطين حسابيين مستقلين بين متوسطات عينة البحث حسب الجنس في مقياس تقدير الذات حيث يتبين أن هناك تقاربا بين قيمتي المتوسطين الحسابيين لأفراد عينة البحث على المقياس. ولذلك لم تكن قيمة اختبار ت (.755) دالة إحصائيا لأن مستوى الدلالة (.451) أكبر من مستوى 0.05 ، مما يمكننا من الاستدلال أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات.

- **متغير المستوى التخصص علي مقياس الاتزان الانفعالي**

جدول (33) التوصيف الإحصائي لعينة البحث حسب التخصص على مقياس الاتزان الانفعالي

مقياس الاتزان الانفعالي	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
البعد الاول	الطب البشري	50	51.42	3.48
	الهندسة	50	51.58	3.80
	العلوم	50	51.04	3.57
	اللغات	50	50.78	3.20
	القانون	50	50.78	4.69
البعد الثاني	الطب البشري	50	60.00	3.90
	الهندسة	50	59.54	4.02
	العلوم	50	59.66	4.05
	اللغات	50	59.46	4.32
	القانون	50	59.32	5.07
مجموع المقياس	الطب البشري	50	111.42	5.61
	الهندسة	50	111.12	6.17
	العلوم	50	110.70	5.93
	اللغات	50	110.24	5.62
	القانون	50	110.10	7.97

يتبين من الجدول (33) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير التخصص، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة

جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس الاتزان الانفعالي.

جدول (34) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس الاتزان الانفعالي

مقياس الاتزان الانفعالي	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
البعد الاول	بين المجموعات	26.960	4	6.740	.470	.758
	داخل المجموعات	3515.440	245	14.349		
	المجموع	3542.400	249			
البعد الثاني	بين المجموعات	13.256	4	3.314	.179	.949
	داخل المجموعات	4524.940	245	18.469		
	المجموع	4538.196	249			
مجموع المقياس	بين المجموعات	63.256	4	15.814	.395	.812
	داخل المجموعات	9803.580	245	40.015		
	المجموع	9866.836	249			

*قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.01

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير التخصص على مقياس الاتزان الانفعالي، استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ف. ويتبين من الجدول (34) أن جميع قيم الاختبار ف كانت غير دالة إحصائيا لأن قيم مستويات الدلالة كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05، وهذه النتائج تدل على ان متغير التخصص لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس الاتزان الانفعالي.

- **أساليب مواجهة الضغوط**

جدول (35) التوصيف الاحصائي لعينة البحث حسب التخصص على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

أساليب مواجهة الضغوط	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السلبية ولوم الذات	الطب البشري	50	12.24	1.93
	الهندسة	50	11.84	1.89
	العلوم	50	11.96	2.02
	اللغات	50	11.66	2.01
	القانون	50	11.62	1.98
الانسحاب المعرفي	الطب البشري	50	9.80	1.69
	الهندسة	50	9.42	1.65
	العلوم	50	9.46	1.91
	اللغات	50	9.52	1.86
	القانون	50	9.52	1.68
البحث عن المعلومات	الطب البشري	50	6.00	1.37
	الهندسة	50	5.68	1.50
	العلوم	50	5.98	1.31
	اللغات	50	6.24	1.49
	القانون	50	6.20	1.27
إعادة التفسير	الطب البشري	50	10.10	1.66
	الهندسة	50	9.92	2.08
	العلوم	50	10.20	2.03
	اللغات	50	10.52	1.71
	القانون	50	10.14	1.62

التفكير الإيجابي	الطب البشري	50	8.04	1.59
	الهندسة	50	8.12	1.39
	العلوم	50	7.96	1.32
	اللغات	50	8.20	1.41
	القانون	50	8.06	1.50
التحول الى الدين	الطب البشري	50	5.92	1.41
	الهندسة	50	5.96	1.35
	العلوم	50	5.92	1.44
	اللغات	50	6.06	1.59
	القانون	50	6.22	1.46
التنفيس الانفعالي	الطب البشري	50	5.90	1.32
	الهندسة	50	5.94	1.07
	العلوم	50	6.20	1.48
	اللغات	50	6.16	1.36
	القانون	50	6.18	1.00
القبول	الطب البشري	50	6.18	1.27
	الهندسة	50	6.14	1.27
	العلوم	50	6.10	1.44
	اللغات	50	6.14	1.48
	القانون	50	6.00	1.37
التريث الموجهة	الطب البشري	50	8.08	1.65
	الهندسة	50	8.22	1.72
	العلوم	50	8.34	1.49
	اللغات	50	8.36	1.66
	القانون	50	8.14	1.55
الانكار	الطب البشري	50	5.78	1.40
	الهندسة	50	5.90	1.14
	العلوم	50	5.88	1.34
	اللغات	50	6.02	1.25
	القانون	50	5.70	1.32
المواجهة النشطة	الطب البشري	50	5.96	1.29
	الهندسة	50	5.90	1.27
	العلوم	50	6.02	1.18
	اللغات	50	6.20	1.38
	القانون	50	6.26	1.30
مجموع المقياس	الطب البشري	50	84.00	4.52
	الهندسة	50	83.06	6.04
	العلوم	50	84.02	5.41
	اللغات	50	85.08	5.35
	القانون	50	84.04	4.189

يتبين من الجدول (35) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير التخصص، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس أساليب مواجهة الضغوط.

جدول (36) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

مقياس أساليب مواجهة الضغوط	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
السلبية ولوم الذات	بين المجموعات	12.616	4	3.154	.809	.520
	داخل المجموعات	954.760	245	3.897		
	المجموع	967.376	249			
الانسحاب المعرفي	بين المجموعات	4.456	4	1.114	.357	.839
	داخل المجموعات	763.560	245	3.117		
	المجموع	768.016	249			
البحث عن المعلومات	بين المجموعات	9.920	4	2.480	1.274	.281
	داخل المجموعات	476.980	245	1.947		
	المجموع	486.900	249			
إعادة التفسير	بين المجموعات	9.576	4	2.394	.710	.586
	داخل المجموعات	826.680	245	3.374		
	المجموع	836.256	249			
التفكير الإيجابي	بين المجموعات	1.616	4	.404	.193	.942
	داخل المجموعات	513.940	245	2.098		
	المجموع	515.556	249			
التحول الى الدين	بين المجموعات	3.256	4	.814	.384	.820
	داخل المجموعات	518.680	245	2.117		
	المجموع	521.936	249			
التنفيس الانفعالي	بين المجموعات	4.136	4	1.034	.647	.629
	داخل المجموعات	391.420	245	1.598		
	المجموع	395.556	249			
القبول	بين المجموعات	.944	4	.236	.125	.973
	داخل المجموعات	461.920	245	1.885		
	المجموع	462.864	249			
التريث الموجهة	بين المجموعات	2.984	4	.746	.284	.888
	داخل المجموعات	643.020	245	2.625		
	المجموع	646.004	249			
الانكار	بين المجموعات	2.976	4	.744	.440	.779
	داخل المجموعات	413.840	245	1.689		
	المجموع	416.816	249			
المواجهة النشطة	بين المجموعات	4.504	4	1.126	.676	.609
	داخل المجموعات	408.200	245	1.666		
	المجموع	412.704	249			
مجموع المقياس	بين المجموعات	102.200	4	25.550	.964	.428
	داخل المجموعات	6493.400	245	26.504		
	المجموع	6595.600	249			

*قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.01

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير التخصص على مقياس أساليب مواجهة الضغوط. استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ف ويتبين من الجدول(36) أن جميع قيم الاختبار ف كانت غير دالة إحصائيا لأن قيم مستويات الدلالة كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05، هذه النتائج تدل على أن متغير التخصص لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على أساليب مواجهة الضغوط.

ـ الرضا عن الحياة

جدول (37) التوصيف الاحصائي لعينة البحث حسب التخصص على مقياس الرضا عن الحياة

الرضا عن الحياة	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
السعادة	الطب البشري	50	14.38	2.20
	الهندسة	50	14.64	2.34
	العلوم	50	14.56	2.14
	اللغات	50	14.32	2.08
	القانون	50	14.04	2.25
الاجتماعية	الطب البشري	50	9.88	1.92
	الهندسة	50	10.04	1.77
	العلوم	50	10.04	1.99
	اللغات	50	10.20	1.76
	القانون	50	10.14	2.03
الطمأنينة	الطب البشري	50	12.26	2.07
	الهندسة	50	12.50	2.04
	العلوم	50	12.46	2.23
	اللغات	50	12.32	2.44
	القانون	50	12.40	2.23
الاستقرار النفسي	الطب البشري	50	5.90	1.37
	الهندسة	50	6.22	1.31
	العلوم	50	6.20	1.34
	اللغات	50	6.04	1.24
	القانون	50	6.10	1.26
التقدير الاجتماعي	الطب البشري	50	11.84	1.83
	الهندسة	50	11.88	2.21
	العلوم	50	12.04	2.25
	اللغات	50	12.18	2.04
	القانون	50	12.08	2.01
القناعة	الطب البشري	50	5.98	1.58
	الهندسة	50	6.12	1.27
	العلوم	50	6.26	1.24
	اللغات	50	6.12	1.37
	القانون	50	5.88	1.23
مجموع المقياس	الطب البشري	50	60.24	4.56
	الهندسة	50	61.40	4.28
	العلوم	50	61.56	4.79
	اللغات	50	61.18	4.32
	القانون	50	60.64	5.40

يتبين من الجدول (37) قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير التخصص، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس الرضا عن الحياة.

جدول (38) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس الرضا عن الحياة

مقياس الرضا عن الحياة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة

السعادة	بين المجموعات	10.944	4	2.736	.560	.692
	داخل المجموعات	1196.420	245	4.883		
	المجموع	1207.364	249			
الاجتماعية	بين المجموعات	2.960	4	.740	.205	.936
	داخل المجموعات	885.140	245	3.613		
	المجموع	888.100	249			
الطمأنينة	بين المجموعات	1.944	4	.486	.099	.983
	داخل المجموعات	1197.420	245	4.887		
	المجموع	1199.364	249			
الاستقرار النفسي	بين المجموعات	3.384	4	.846	.494	.740
	داخل المجموعات	419.500	245	1.712		
	المجموع	422.884	249			
التقدير الاجتماعي	بين المجموعات	4.016	4	1.004	.232	.920
	داخل المجموعات	1060.980	245	4.331		
	المجموع	1064.996	249			
القناعة	بين المجموعات	4.264	4	1.066	.585	.674
	داخل المجموعات	446.440	245	1.822		
	المجموع	450.704	249			
مجموع المقياس	بين المجموعات	60.656	4	15.164	.688	.601
	داخل المجموعات	5398.340	245	22.034		
	المجموع	5458.996	249			

وللتعرف على الفروق الدالة إحصائيا بين المتوسطات الحسابية لأفراد عينة البحث حسب متغير التخصص على مقياس الرضا عن الحياة. استخدم اختبار تحليل التباين الأحادي ف ويتبين من الجدول (38) أن جميع قيم الاختبار ف كانت غير دالة إحصائيا لأن قيم مستويات الدلالة كانت جميعها أكبر من مستوى 0.05، هذه النتائج تدل على أن متغير التخصص وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على الرضا عن الحياة.

- تقدير الذات

جدول (39) التوصيف الاحصائي لعينة البحث حسب التخصص على مقياس تقدير الذات

المقياس	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
تقدير الذات	الطب البشري	50	44.14	2.87
	الهندسة	50	44.32	2.74
	العلوم	50	44.34	2.79
	اللغات	50	43.90	3.11
	القانون	50	43.74	2.74

من الجدول (39) نجد قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث حسب متغير التخصص على مقياس تقدير الذات، ويتضح من الجدول أن أفراد عينة البحث قد سجلوا متوسطات حسابية متقاربة جدا مما يعكس ضعف الاختلافات بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس تقدير الذات.

جدول (40) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي ف بين أفراد عينة البحث حسب التخصص على مقياس تقدير الذات

مقياس تقدير الذات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة اختبار ف	مستوى الدلالة
تقدير الذات	بين المجموعات	13.824	4	3.456	.423	.792
	داخل المجموعات	2002.240	245	8.172		

	المجموع	2016.064	249			

*قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.05 **قيمة اختبار ف دالة عند مستوى 0.01

من الجدول (40) نجد أن قيمة الاختبار ف (423.) كانت غير دالة إحصائيا لأن قيمة مستوى الدلالة لها (792.) أكبر من مستوى 0.05، هذه النتائج تدل على أن متغير التخصص لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس تقدير الذات.

نتائج الدراسة :

- أن متغير العمر لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس الاتزان الانفعالي.

- أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على أساليب مواجهة الضغوط .

- أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على الرضا عن الحياة.

- أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس أساليب الرضا عن الحياة.

- أن متغير العمر وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس تقدير الذات

-أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس أساليب مواجهة الضغوط

- أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس أساليب الرضا عن الحياة.

- أن متغير الجنس لا يسهم في إيجاد فروق بين أفراد عينة البحث على مقياس تقدير الذات.

- أن متغير التخصص لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس الاتزان الانفعالي.

-أن متغير التخصص لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على أساليب مواجهة الضغوط.

- أن متغير التخصص وبشكل عام لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على الرضا عن الحياة.

- أن متغير التخصص لا يساهم في إيجاد فروق دالة إحصائيا على مقياس تقدير الذات.

التوصيات :-

- إقامة برامج تدريبية لطلاب الجامعة لتنمية الاتزان الانفعالي لما له من تأثير إيجابي علي كل من أساليب مواجهة الضغوط و الرضا عن الحياة و تقدير الذات .

- إقامة برامج تدريبية لطلاب الجامعة للتدريب علي الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط .

مراجع الدراسة :

- أحمد محمد عبدالخالق ،2008،الرضا عن الحياة في المجتمع الكويتي ،دراسات نفسية المجلد (18)العدد (1)135-121ص

- حمدان محمد مال ،2010، الاتزان الانفعالي و القدرة علي اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ،رسالة ماجستير ،الجامعة الاسلامية ،غزة.

- حامد عبدالسلام زهران ،2008،الامن النفسي دعامة أساسية للأمن القومي العربي ،دراسات تربوية ، المجلد الرابع، الجزء (17).

- خليل عبدالرحمن المعايطة،2000،علم النفس الاجتماعي ،دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع، الطبعة الأولى .

- سميح أبومغلي،2002،التنشئة الاجتماعية للطفل ،دار البازورى العلمية للنشر و التوزيع ،الطبعة الأولى ،عمان .

- صالح فؤاد الشعراوي ،3003،فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدي الشباب الجامعي ،مجلة الارشاد النفسي ،جامعة عين شمس ،القاهرة ،العدد السادس .

-طه عبدالعظيم (2006، 12)استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ،الطبعة (1)،عمان دار الفكر .

- علي محمد الديب ،(2008،5) العلاقة بين تقدير الذات و مركز التحكم و الانجاز الاكاديمي في ضوء بعض المتغيرات ،مجلة الدراسات النفسية ،العدد، الاول،

- عبدالخالق موسي جبريل(2009،88) تقدير الذات لدى الطلبة المتفوقين و غير المتفوقين دراسيا ،مجلة الدراسات الانسانية ،عمان ،عمادة البحث العلمي ،الجامعة الاردنية.

- علاء الدين كفافي(2000،10)،تقدير الذات و علاقته بالتنشئة الاجتماعية ،دراسة عملية تقدير الذات ،المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، العدد التاسع الكويت.

- عبدالله حمد البهلى ،2008،أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء و علاقتها بالتوافق النفسي (دراسة ميدانية على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة)رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الجامعة الاسلامية .فلسطين.

- عبدالمطلب القريطي (2011،44) في الصحة النفسية ،الطبعة الأولي ،دار الفكر العربي.

- علي عبدالسلام (2003،67) في الصحة النفسية ،الطبعة (6) القاهرة ،دار الفكر العربي.

- عزة عبدالكريم مبروك (2007،90)أبعاد الرضا العام عن الحياة و محددته لدي عينة من المسنين المصريين ،دراسات نفسية المجلد(17) العدد(2) ابريل 377-321ص.

- فتحي مصطفى الزيات (2015،22) علم النفس العام القاهرة دار الوثائق القومية

- لطفي عبدالباسط إبراهيم (2017،10) مقياس عملية تحمل الضغوط ،القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية .

-مجدي محمد دسوقي(2009،33)مقياس جودة الحياة ،دليل التعليمات ،القاهرة ،مكتبة الانجلو

-موسي طارق زكي ،2009،اضطرابات الكلام عند الطفل ،الطبعة الأولي ،كفر الشيخ ،دار العلم و الايمان للنشر و التوزيع.

- محمد عثمان نجاتي (2016،94)علم النفس و الحياة ،دار القلم للنشر و التوزيع ،الكويت ،الطبعة (7) .

- كاظم المهدي منسي (2006،22،) جودة الحياة لطلبة الجامعة، وقائع ندوة علم النفس و جودة الحياة ،سلطنة عمان 17-19ديسمبر ص63.

-Barnes, P,&,Lightsety, R,(2005):perceived, racist, disceimination, coping, stress,and, life, satisfaction, Journal , of, multicultural ,counseling ,and, development, V33, N(1) :

Challenger, Carol;2005)TheRelationship,between. Self-esteem,andDemographic .Characteristics ,of.Black, Women on, Welfare. phD,Thesis, The, florida StateUniversity, oollege,of,Education,U.S.A

):R elationship ,among, personality 2016 -Garrett, Kay .,frances(,traits ,selected, Demographic ,factors, and, life, satisfaction,In,a,older, adult., population, ph,.D., united, state, intemational, university .

-Hills,.P,&,argyle, M,(2001)emotional ,aslity,as,major,dimension, of ,happiness, scale, D , university, of , South., Carolina

- Julie, A,penley& Joe, Tomaka, (2002) association, among, the big, five emotional, responses ,and, coping, with, acute stress,personality, and, individual ,differences,V32ISSue,v,1215-1228.

- Kardum,i& ,Krapi,N(2001): personality, traits, stressful, life,events, and ,copingstyles, in, early, adolescence, Personality, and ,individual, differences, V3, iss3, February, 503-515 .

Kelli,J,B,(2007);The, relationship, between, self, concept, and, choice, of, coping, strategiesin youth, women, ages, 18-20, ph, D,Temple university,.

Kovcs,A,(2007)The, leisure, personality, bersonality, : Relationships, between, personality, , jeisure, satisfaction, and, -mlife, satisfaction ,PH, D,Indian ,university,.

-Parker, Ph, Martin, A,&,Marsh,H,(2008): fastors predicting, life, satisfaction: Aprocess,model, of, personality,multidimensional,self, concept,andlife, satisfaction, A,ustralian, journal,of,guidance& counseling,V18-Np,15-29,.

-Peter,E,(2009): understanding, outcomes, of,traumatic,experiences: Roles,of., neuroticism, and, copingM,A,university,of, centeral, Oklahoma, 65-Reber,A,(1978)dictionary, of, psychology, New, York, penguin, book.

- Rigby,B(2002) The joint ,influence, of, personality, and, causal, attributions, on, adolescents, lif, satisfaction,PhDuniversity,of south,Carolina,

-S imonian, (2010): paranormal,belief, personality, traits, and, subject.well-being.PH,D,A,lliant, international, university, los, Angeles,.

-Thoresen, CJ (2000); ,Antecedent,and, consequences,of, coping ,with, set, backs, at, ,work, :Atheorydriven, frame, work,.ph,D,the,university,of, lowa,.

- Crockett,L,,Iturbide,M,tTorres,Ston,R,Mcginley ,M: Raffaelli,M,Cario,G(2007):, Acculiurative, stress,social, support,and,coping,Relations, to, psychological, adjustment,among, Mexican, American, collge, students,Cultural, Diversity, and, Ethnic,Minority, Psychology,Vol,13,(4):Oct, 347-355.,.