

مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية

رندة بركات^{1*}، إسلام الزعبي²

¹ جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كلية العلوم التربوية
² إحصائية نفسية

الملخص

خلفية الدراسة ومشكلتها: تُعدّ الصحة النفسية من الأمور الواجب توفرها في حياة الطالب الجامعي، وتمثل الصحة النفسية القدرة على تحقيق التوافق الداخلي والخارجي في مختلف المجالات، ويمكن تحقيق هذا التوافق من خلال التقبل الذاتي من جوانبه الجسدية والنفسية كافة، والقيام بسلوكيات مقبولة اجتماعياً تدل على تمتعه بمستوى من الاتزان الانفعالي، وهو ما يعرف بالمشاركة الإيجابية مع أحداث الحياة اليومية وخفض الشعور بالإجهاد على المستوى الجسدي والفكري.

الأهداف: هدفت الدراسة الى التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي بتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري. والكشف عن الفروق في مستويات الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري استناداً إلى متغيريّ (السنة الدراسية والحالة الاجتماعية).

الطرق المستخدمة: تم تطوير ثلاثة مقاييس هي: الاتزان الانفعالي، وتقبل صورة الجسد، والإجهاد الفكري، وللإجابة عن أسئلة الدراسة تم إجراء التحليل الإحصائي باستخدام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الثنائي.

النتائج: إنّ مستوى الاتزان الانفعالي والإجهاد الفكري كان متوسطاً، بينما كان مستوى تقبل صورة الجسد عند الطالبات مرتفعاً، وكذلك تبين أنّ مستوى الاتزان الانفعالي ارتبط إيجابياً مع مستوى تقبل صورة الجسد وبشكل سلبي مع مستوى الإجهاد الفكري بقيم ذات دلالة إحصائية، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تُعزى لأثر السنة الدراسية والحالة الاجتماعية لكل من الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد. أما بالنسبة للإجهاد الفكري، فأشارت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية تبعاً للحالة الاجتماعية لصالح المتزوجات.

الاستنتاجات (التوصيات والمساهمة): أوصت الدراسة إلى تفعيل خدمات الإرشاد النفسي للحفاظ على مستوى تقبل صورة الجسد ومستوى الاتزان الانفعالي لدى الطالبات وخفض مستوى الإجهاد الفكري.

الكلمات المفتاحية

الاتزان الانفعالي، الإجهاد الفكري، تقبل صورة الجسد، الصحة النفسية، صورة الجسد، المشاركة الإيجابية.

The Level of Emotional Stability and Its Relationship to Body Image Acceptance and Intellectual Stress Among Female Students at WISE

Randah Barakat^{1*}, Eslam Alzoubi²

¹World Islamic Sciences University

²Psychologist

Abstract

Background & Statement of the problem: Mental health is a fundamental aspect of life for any university student, contributing to internal and external harmony across various dimensions. This entails self-acceptance and adherence to socially acceptable behaviors to achieve a high level of emotional balance.

Objectives: Identifying the Level of Emotional Stability, Body Image Acceptance, and Intellectual Stress Among Female Students at Al-Imam Muhammad Ibn Saud Islamic University, Revealing the Nature of the Relationship Between the Level of Emotional Stability, Body Image Acceptance, and Intellectual Stress. Investigating Differences in Levels of Emotional Stability, Body Image Acceptance, and Intellectual Stress Based on Two Variables (Academic Year and Social Status).

Methods: Three measures were devised: Emotional Stability, Body Image Acceptance, and Intellectual Stress. Statistical analysis was conducted utilizing means, standard deviations, and analysis of variance to address the study's inquiries.

Results: The levels of emotional stability and intellectual stress were found to be moderate, whereas the acceptance of body image was observed to be high. Furthermore, a positive association was identified between emotional stability and acceptance of body image, while a negative correlation was observed between emotional stability and intellectual stress. No significant variances noted concerning the influence of academic year and marital status on emotional stability and acceptance of body image, with regard to intellectual stress, significant differences were observed based on marital status, favoring married students.

Conclusions (Recommendations and contributions): In light of these findings, it is strongly advised to consider psychological counseling services as a means to uphold optimal levels of emotional stability, foster acceptance of body image, and mitigate intellectual stress.

Key words

Acceptance Body Image, Body Image, Emotional Stability, Intellectual Stress, Mental Health, Positive Engagement.

المقدمة

يعاني العالم في الوقت الحاضر من مستوياتٍ عاليةٍ من الأزمات والضغوطات والعديد من التغيرات الناتجة عن التطورات التكنولوجية والعلمية التي شملت جميع مناحي الحياة وأثرت على جميع الأفراد، ومنهم طالبات الجامعة، وهذا زاد من شدة وتنوع المشكلات التي قد يواجهنها يوميًا، مما جعلهن أكثر عرضة لاختبار مشاعر القلق والتوتر والخوف بمستويات عالية. وهذا بدوره قد يؤثر على اتزانهن الانفعالي.

لذلك أصبح الاتزان الانفعالي من المهارات الأساسية التي يجب أن تمتلكها الطالبات؛ لما لها من آثار إيجابية على حياتهن ومجتمعهن، خاصةً بعد التغيرات التي حدثت عقب أزمة كوفيد 19 على المستوى الاقتصادي والاجتماعي والتعليمي (حنتول، 2021). ويُعرف الاتزان الانفعالي بأنه القدرة على الاستجابة بشكل مناسب للتعامل مع ظروف وأحداث الحياة الضاغطة مع ضبط الانفعالات والدوافع والتمتع بحس المسؤولية، مما يساعد على تحقيق التكيف (محمد، الفلاحي ومطر، 2020)، كما أن الاتزان الانفعالي هو حالة من التروي والمرونة الانفعالية والصبر تجاه المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد أكثر هدوء وعقلانية، وثباتاً للمزاج (علي وسلمان، 2013).

ويُعد من السمات التي تميز الشخصية المتوافقة من خلال القدرة على التعامل مع التحديات بشجاعة وبناء علاقات مبنية على الحب والرحمة. وبالتالي، يساعد الفرد على الاندماج مع الآخرين، ويزيد من فرصة استثمار الطاقات والإمكانات العقلية والمعرفية في تحقيق الإنجازات والنجاحات سواء على المستوى الأكاديمي أم الشخصي وبالتالي تحقيق التوافق والصحة النفسية (الحيثانية، 2021). كذلك عرفه بنسون وجلوريا (Benson & Gloria, 2016) بأنه قدرة الفرد على السيطرة على انفعالاته المختلفة، والتعبير عنها بحسب ما تقتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، كما يشمل القدرة على المحافظة على الهدوء الداخلي أثناء التعرض للإجهاد والضغط (Bhagat et al., 2016). وعلى الرغم من تباين تعريفات الاتزان الانفعالي إلا أنها تتفق جميعاً على تلك العلاقة الواضحة بين كل من الاتزان الانفعالي والصحة النفسية؛ إذ إن الشخص الذي يتمتع بالصحة النفسية، هو الذي يمتلك اتزاناً انفعالياً من خلال سيطرته على انفعالاته والتعبير عنها بما يتناسب مع المواقف. كما أنه عامل من عوامل فهم الشخصية السوية، وهو أساس العملية التوافقية؛ فهو يتضمن الأسس العامة للسواء التي تتمثل في المرونة

والحرية والكفاية العقلية والارتباط الاجتماعي بالآخرين، والشعور بالرضا والسعادة (سعود والحياني، 2020).

كما يسهم الاتزان الانفعالي بشكل كبير في تنمية قدرات الفرد وكفاءته، ويبعد عنه الشعور بالنقص والذنب للوصول إلى حالة من الانسجام والتوافق بين حاجاته الداخلية ومطالب البيئة الخارجية (محمد وآخرون، 2020). لذا تتأثر قدرة طالبات الجامعة في الحفاظ على الاتزان الانفعالي بعدة عوامل تتباين بين العوامل المرتبطة بالبيئة المحيطة والناتجة عن تفاعل الفرد مع المؤثرات المختلفة، والعوامل المرتبطة ببنية الفرد الداخلية النفسية كوجود اضطرابات في العمليات المعرفية مثل عدم وضوح الدوافع لديه، وأيضاً العوامل البيولوجية من جينات وعوامل عصبية وهرمونات، ويتضح من ذلك أن الاتزان الانفعالي ينشأ من عدة عوامل مجتمعة تختلف من فرد لآخر باختلاف المؤثرات ونوعها وشدتها والتي تتمحور حول تفاعل العوامل البيولوجية والنفسية والاجتماعية سوية (المسعودي، 2002؛ بني يونس، 2009).

ونظراً لكون الاتزان الانفعالي يشكل جزءاً من شخصية الفرد؛ فإن الشخص المتزن انفعالياً يتمتع بالنضج الانفعالي، والقدرة على ضبط الانفعالات، وإصدار استجابات انفعالية مناسبة مع المواقف المختلفة، ومستويات منخفضة من القلق والتوتر، إضافة إلى النظرة الإيجابية والتفكير الإيجابي عند التعرض للمشكلات والمصاعب (المشعان، 2021).

ومن المظاهر النفسية المرتبطة بالاتزان الانفعالي والتي لها تأثير إيجابي أو سلبي على صحته وتوازنه الانفعالي، هو مدى تقبله لصورة جسده، فما تدركه الطالبة عن عدد من الأمور حول جسدها كالمظهر الخارجي والوزن والطول وتناسق الجسم والهيئة البدنية؛ يلعب دوراً حيوياً في مقدار ثقتها بنفسها، وتوجهها نحو الآخرين (حمودة وأبو بكر، 2015).

وهناك العديد من النظريات التي يمكن من خلالها تفسير مفهوم الاتزان الانفعالي، كما يلي:

نظرية التحليل النفسي: حيث أشار فرويد إلى أن الاتزان الانفعالي هو مُحصلٌ لنجاح الأنا في تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومعايير الأنا الأعلى (Al-Brifkani, 2019).

كما يتطلب تقبل صورة الجسد القدرة على مواجهة الضغوط النفسية وما يرافقها من انفعالات مثل القلق، والاكتئاب، وتدني تقدير الذات (حموده وأبو بكر، 2015)، ويُشير الدسوقي (2006) أنّ هناك عددًا من المكونات يشكّلها الفرد عن شكله وجسده وهي: المكوّن الإدراكي، والذي يُشير إلى إدراك الفرد لشكله ومظهره الخارجي، والمكوّن الذاتي، ويُشير إلى مدى اهتمام وانشغال ورضا الفرد عن شكله، والمكوّن السلوكي، والذي يشير إلى سلوك أو ردة فعل الفرد تجاه شعوره بالرضا أو عدم الرضا نحو مظهره.

يُعدّ تصوّر صورة الجسم بين الطلاب في الكليات مصدر قلق عالمي متطور، إضافة إلى أنّ صورة الجسد تتأثر بعدة عوامل، حيث يلعب الآخرون دورًا في تكوين صورة الجسد؛ إذ يؤثر العالم الخارجي بما فيه من تفاعلات وتواصل الأفراد ببعضهم في تكوين صورة إيجابية أو سلبية للفرد عن نفسه (حمزاوي، 2016)، كما تؤثر القيم الاجتماعية السائدة المتعلقة بحجم الجسم وشكله المرغوب فيه اجتماعيًا بنظرة الفرد لجسده، ومدى تقبله له. وهذه القيم قد تتغير من فترة لأخرى، وكذلك الوصمات الاجتماعية الشائعة، ويتضح ذلك بوصمة البدانة مثلًا على مواقع التواصل الاجتماعي أو على أفلام الكرتون وغيرها، ومن العوامل أيضًا تقدير الذات والمتمثل في إحساس الفرد تجاه نفسه وما يتعرض له من أضرار يؤثر على الطريقة التي ينظر فيها الفرد لشكله ومظهره. كما أنّ التغييرات الجسدية البيولوجية لها دور بارز في تقبل صورة الجسد وخصوصًا خلال فترة المراهقة والحمل أو التعرض لإعاقة أو جراحة ما (عبود، 2008). وبالتالي، فإنّ المخاوف المتعلقة بالصورة الجسدية ترتبط بتدني احترام الذات، وتؤثر على الثقة بالذات والسلوكيات (Yahaya, Apaak & Hormenu, 2021).

يلعب الجنس أيضًا دورًا في تصور صورة الجسم، حيث يكون لدى النساء وجهة نظر أقل إيجابية حول أجسادهن من الذكور، في حين أنّ الذكور لديهم انطباع أكثر إيجابية عن أجسادهن من النساء، إلا أنّهم مع ذلك عرضة لعدم الرضا عن أجسادهن، وقد يكونون عرضة لخطر الإصابة باضطراب الأكل (Sharma & Lone, 2023).

وتُعدّ وسائل التواصل الاجتماعي أيضًا من العوامل التي تؤثر على مدى تقبل الطالبات لصورة أجسادهن؛ وذلك من خلال ما يتم عرضه عليهنّ من صور شخصيات مثالية تكاد تخلو من أي عيب، وهذا بدوره يدفع الطالبات إلى القيام بمجموعة من السلوكيات كالمبالغة في استخدام

النظرية الإنسانية: يرى أصحاب هذا الاتجاه أنّ الإنسان مدفوع بالفطرة للنمو وتحقيق التوازن، وتحقيق ذلك لا بدّ من إعطائه الحرية الكاملة حتى يستطيع أن يشبع حاجاته، ويحقق ذاته وأتزانه النفسي، ويحقق الفرد هذا التوازن من خلال الاتصال مع الآخرين والعلاقات الاجتماعية القائمة على الاحترام والتعاطف (مبارك، 2008).

النظرية الانفعالية العقلانية: يرى ألبرت ألس أنّ الخلل العاطفي لدى الفرد هو الاعتقاد والتوقع السلبي والأفكار غير العقلانية التي يحملها الفرد حول حادث معين وليس الحادث نفسه. وبالتالي، فإنّ عدم الاستقرار النفسي وانخفاض التوازن العاطفي سببهما التفكير غير العقلاني، والذي يرجع إلى التعلم السلبي غير العقلاني (العبيدي، 2002).

النظرية السلوكية: يفسر السلوكيون التوازن الانفعالي من خلال جميع الظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن باستخدام الأساليب السلوكية كمكافأة السلوك المرغوب ومعاينة السلوك غير المرغوب (مبارك، 2008).

ويُعدّ تقبل صورة الجسد من الموضوعات التي تشغل بال العديد من الناس، ويتجلى ذلك من خلال النظرة الخارجية، والتي تكون بنظرة الآخرين للشخص من جهة، والنظرة الداخلية بنظرة الفرد عن نفسه من جهة أخرى، فالإنسان يرغب بأن يكون ذا منظر جذاب وبصحة جيدة (خوجه، 2009). كما أنّه من المفاهيم والمواضيع العامة التي تؤثر على تفاعلات الفرد ونشاطاته ومواقفه المختلفة، وتسهم في تكوين خبراته واتجاهاته من خلال المواقف والأحداث (عبد الفتاح، 2019).

يعرف جاردينير (Gardner, 1996) صورة الجسد بأنّها مفهوم متعدد الأبعاد يتضمّن تصورات الناس الإيجابية والسلبية والأفكار والسلوكيات والمواقف حول أجسادهم ومظهرهم. بينما عرّفه جاكربورتي ودي (Chakraborty & De, 2014) بأنّه التمثيل العقلي الذي يحمله الفرد عن نفسه، والذي يتضمن الإدراك والمواقف المتعلقة بالجسم والمظهر الجسدي. وأشار مجلس التعاون الوطني الاسترالي لاضطرابات الأكل (NEDC, 2022) أنّ صورة الجسد تتمثل بمزيج من أفكار الفرد ومشاعره عن جسده النابعة من تجاربه الإيجابية والسلبية.

والجسدية (حسن، 2006).

وتُعرف السريح (2021) الإجهاد الفكري بأنه شعور الفرد بتعب ذهني، وضعف قدرته على أداء المهام التي تتطلب انتباهًا وتركيزًا شديدين. كما أنه حالة من الضعف والوهن التي تصيب الفرد نتيجة تعرّضه لضغوطات مختلفة بالتالي تدني قدرته على العمل المنوط به (النفيعي، 2020). وينشأ الإجهاد والتعب الذهني والفكري بفعل ما يفرضه إنجاز الأعمال مع تأثير عامل الزمن بما يتناسب مع سرعته في تأدية الأعمال، مع تداخل العوامل الفيزيولوجية التي ترافق إنجاز أي عمل كالضوضاء، وكمية العمل المطلوبة في وقت محدد. وقد عرّفه (Bee & Bjorklund, 2004) بأنه نتاج تفاعل ديناميكي ينشأ بين العوامل الخارجية التي تواجه الفرد والدفاعات الجسدية والعقلية التي يستخدمها لمواجهة تلك العوامل التي تؤثر بدورها على بنيته النفسية والجسدية. وقد أشار إليه فولكمان ولازوروس بأنه حالة من الاستياء والتلاعب العقلي الناتج عن منبهات فكرية إيجابية أو سلبية لا يستطيع الفرد مواجهتها (Folkman & Lazarus, 1990).

يمثل الإجهاد الفكري أعلى درجات ومستويات الضغوط النفسية، لذلك؛ فهو يؤثر على علاقات وتفاعلات الفرد المختلفة سواء أكان مع أسرة، أم الأقارب، أم الأصدقاء، أم زملاء الجامعة، وعلى نطاق العمل أيضًا، فكلما عمل الفرد لفترات طويلة ومهام مختلفة سيكون الأكثر عرضة للإصابة بالإجهاد النفسي، وبالتالي فعلاقة الفرد مع محيطه لها آثار على العملية الإدراكية له التي تجعله يشعر بالعجز والتعب (محمد، 2015). ومن الآثار الأخرى المترتبة على الإجهاد الفكري هي الآثار الجسمية التي تظهر من خلال نشوء اضطرابات نفسية جسدية كتوهم المرض، والآثار النفسية كضعف التركيز، ونقص الانتباه، والقلق، والاكنتاب، والشعور بالعجز وغيرها، والآثار الانفعالية كنباتات الغضب وضعف التواصل العاطفي مع الآخرين، وأيضًا الآثار السلوكية والانسحاب الاجتماعي واضطرابات النوم والتغذية وضعف القدرة على تحمل المسؤولية (مجلي، 2011).

يُعدّ الإجهاد الفكري أحد المعوقات الرئيسة التي تؤثر على حياة الطالبات في الوقت الحاضر، فهذا العبء في التفكير يجعل الأفراد يعيشون في توتر وقلق وعدم راحة في التعامل مع مجريات الحياة، خصوصًا عندما يكون مقدار الإجهاد كبير، هنا لا بدّ من الإشارة إلى أنّ الإجهاد شعور طبيعي يعاني منه معظم الناس، ولكنهم يختلفون في

مستحضرات التجميل، وإجراء العمليات التجميلية، وتغيير في قصات الشعر، ومواكبة أحدث صيحات الموضة، والتقاط العديد من صور السلفي، واستخدام تقنيات تحسين الصور وتنقيتها للظهور بأفضل شكل وتنزيلها على مواقع التواصل الاجتماعي المختلفة للحصول على تعليقات إيجابية وصولًا للشعور بالرضا والتقبل عن أنفسهم وأجسادهم (نمر وعصفور، 2017).

يمكن أن تتأثر صورة جسم الشباب بالظروف الاجتماعية والبيئية المختلفة، على سبيل المثال، خلال سنوات الدراسة الجامعية، تزداد المشاركة مع مجموعة الأقران، والانفصال عن الأسرة، والتواجد في مواقف اجتماعية أكثر تنوعًا، وبالتالي يصبح الطلبة أكثر عرضة للقيام بسلوكيات غير صحية مثل السلوكيات التعويضية الغذائية، والوجبات السريعة الغذائية لتخفيف الضغط النفسي (Arabi-Mianrood et al., 2022).

كما أنّ الانفعال الشديد هو العدو اللدود للتفكير الهادئ المنظم، لأنه يركّز ذهن الطالب ويجمده في الانفعال ذاته، إذ إنّ الانفعال القوي يقلل مدى إمكانية وجود رؤية واسعة المدى، ولا يتيح للطالب الهدوء والتأمل اللازمين للتفكير السليم. فالانفعال والتفكير متداخلان تداخلًا وثيقًا؛ حيث يحتاج الطالب لاكتساب معلومة أو مهارة توافر الظروف الآمنة البعيدة كل البعد عن التهديد والقلق مما يزداد تركيزه. وبالتالي، تزداد قدرته على استدعاء الخبرات السابقة، وفهم المواقف والتعامل معها عقليًا ومنطقيًا، ثم إنّ الانفعالات النائرة الهائجة لا تنجو الوظائف العقلية من أثرها الضار مما يسبب للطالب ما يعرف بالإجهاد الفكري (علي وعلوي، 2018). وهذا ما أشارت إليه نظرية الإرشاد السلوكي العقلاني الانفعالي لألبرت أليس، حيث فسرت ذلك بأنّ الأفراد عندما يتعرضون لحدث مثير نشط فإنهم يظهرون استجابة وردود فعل انفعالية وسلوكية، لكن ردود الفعل الانفعالية والسلوكية هذه لا تنتج بسبب الحدث المثير المنشط لكنها تنتج إلى حدٍ كبير بسبب نظام المعتقدات والتفكير الخاص بالفرد. وبالتالي، فالفرد يخلق لديه المشكلات من خلال الأفكار اللاعقلانية (ابريعم، 2016)

ويُعدّ الإجهاد الفكري من أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية تعقيدًا مع تزايد التقدم التكنولوجي والتغيرات السياسية والاقتصادية والثقافية، وبهذه التغيرات أصبح الفرد يتعرّض إلى مواقف عصيبة تتضمن إجهادًا وتوترًا ليصبح أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية

في تحسين التوازن العاطفي والمسؤولية لدى المراهقين.

وقام (Nemes et al., 2023) بدراسة هدفت معرفة العلاقة بين نمط الحياة والخيارات الواعية المستقلة التي يمكن أن تؤثر على التوازن الانفعالي، تكوّنت عيّنة الدراسة (132) طالباً وطالبة من طلاب كلية الطب العام في تارغو موريس في رومانيا، وبينت الدراسة أنّ معظم الطلاب لديهم أسلوب حياة فوضوي خلال سنوات دراستهم الجامعية مما يؤثر على توازنهم الانفعالي، فقد بينت أنّ (54%) من الطلاب يقولون إنهم يتبعون نظاماً غذائياً صحياً، و (46%) يتناولون الوجبات السريعة مرة واحدة في الأسبوع، و (64%) يدعون أنهم ينامون أقل من 8 ساعات يومياً، و (30%) مدخنون و (62%) حاولوا تدخين الماريجوانا. ومن ناحية أخرى، وأن (65%) منهم يشعرون بالتوتر خلال فترة الجامعة و (14%) ولا رغبة لديهم سوى قدوم يوم الاثنين لبدء ممارسة أنشطتهم المعتادة.

أجرى اليحايثية (2021) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي لدى طلبة الكلية، ومدى التوافق بينهما، وتكوّنت العيّنة من (418) طالباً وطالبة من كلية التربية بجامعة السلطان قابوس في عُمان، وبينت النتائج وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي حسب متغير الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق في مستوى التوافق الدراسي لصالح الذكور أيضاً، وبينت النتائج أنّ متغير الاتزان الانفعالي يتنبأ بالتوافق الدراسي.

وأجرى المشعان (2021) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (250) طالباً وطالبة من جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن، وبينت النتائج أنّ مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية.

وأجرى حنتول (2021) دراسة هدفت الكشف عن مستوى القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد لدى عيّنة من طلاب كلية التربية بجامعة جازان، وعلاقة القلق الاجتماعي بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي، وتكوّنت العيّنة من (70) طالباً من طلاب كلية التربية بجامعة جازان في السعودية، وبينت النتائج أنّ مستوى القلق الاجتماعي كان مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية بين القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة كورونا وكلّ من المناعة النفسية والاتزان

الشدة والنوع، فقد يكون ذا منشأ نفسي أو جسدي، عارض أو طويل الأمد. كما أنّ التعرّض للإجهاد الفكري لفترة طويلة يؤدي إلى اختلال توازن الفرد الانفعالي، وبالتالي سوء في توافقه النفسي والاجتماعي، ومن العوامل التي زادت من حدة الإجهاد الفكري هو سرعة التطور التكنولوجي الذي انعكست أثره على العملية التعليمية، وذلك من خلال حاجة الطلبة لبذل المزيد من الطاقة والجهد وتعلم مهارات عديدة لإنجاز المهمات التدريسية باستخدام تقنيات تكنولوجية حديثة. وبالتالي، زادت معاناته من الإجهاد الفكري والجسدي على حد سواء (الشامي وآخرون، 2015). وتعتبر الدراسة والتعلم من المهمات التي تتطلب جهداً فكرياً أكثر من جسدي خاصة مع تطور التعليم الذي أصبح الطالب فيه عنصرًا فاعلاً ولم يعد متلقياً سلبياً (عبد المحسن، 2006).

ومن أسباب التعرّض لمستويات عالية من الإجهاد الفكري هو ساعات العمل الطويلة وتعارض الأدوار وبالتالي تعارض الواجبات والممارسات والمسؤوليات التي تصدر في الوقت نفسه، وتعدد التوجيهات التي تصدر من أكثر من شخص مما يؤدي إلى الشعور بعدم الاستقرار والضغط، وغموض الأدوار بسبب عدم كفاية المعلومات المرتبطة بالدور مما يشكل مصدرًا للشعور بالضغط والإجهاد والضغوطات الاجتماعية سواء المرتبطة بالعادات والتقاليد وثقافة المجتمع أم بالتغيرات الجوهرية التي حدثت على نسيج المجتمعات، وأثرت على تكيف أفرادها مما يتطلب منهم مزيداً من الجهد للتأقلم، بالإضافة إلى ذلك الموقع الجغرافي المرتبط بالمناخ ودرجات الحرارة غير الملائمة والازدحام وتلوث الهواء والضوضاء (محمد، 2015) فعلى الرغم من شيوع الدراسات التي أجريت على طلبة الجامعة، إلا أنّ هذه الدراسة تناولت متغيرات هامة تؤثر على نوعية حياة الطالب الجامعي، وسيتم عرض الدراسات السابقة ذات الصلة تحت المحاور الآتية:

المحور الأول: الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي:

قام (Hasanabadi, Mahdiyan & Eslami, 2023) بدراسة هدفت معرفة مدى فعالية العلاج الواقعي على التوازن العاطفي والمسؤولية لدى المراهقين، تم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتكوّنت عيّنة الدراسة من 40 طالباً مراهقاً ممن كانوا على استعداد للمشاركة في البحث واستوفوا معايير القبول من المستوى الثانوي الثاني في بجنورد شمال إيران، وتم تقسيمهم عشوائياً إلى مجموعتين من 20 شخصاً، تجريبية وضابطة، أشارت النتائج إلى أنّ العلاج الواقعي فعّال

الانفعالي.

الجامعيين وتحديد العناصر التي تؤثر عليها، تضمنت المنهجية جمع الأبحاث التي راجعها النظراء والمطبوعة مسبقاً باللغة الإنجليزية في الفترة من 1985 إلى 2022 من مختلف المصادر، وفقاً للبحث الذي تمت مراجعته، فإن طلاب المرحلة الجامعية غير راضين عن أجسادهم، ولديهم تقييمات سيئة لخصائصهم الجسدية، ومن العوامل التي تلعب دوراً في صورة الجسم وسائل الإعلام والأقران والخلفية الثقافية والعلاقات الأسرية.

وقام (Arabi-Mianrood et al., 2022) بدراسة هدفت التحقق من العلاقة بين صورة الجسم والصحة العاطفية والعلاقات والسلوكيات الغذائية غير الصحية بين طلاب العلوم الطبية، تكوّنت العينة من (248) طالباً إيرانيّاً في مجال العلوم الطبية، أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية مباشرة لصورة الجسم بالصحة العاطفية والعلاقات، ولكن لم يتم العثور على أي ارتباط مباشر وغير مباشر بين الجسم والسلوكيات الغذائية غير الصحية.

وهدف دراسة (Nazzal & Abualkibash, 2022) التعرف إلى مستوى التفكير اللاعقلاني وعلاقته بصورة الجسم لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية في ظل جائحة كوفيد-19، وتكوّنت عينة الدراسة من (102) طالب من طلبة جامعة النجاح في فلسطين، وأظهرت النتائج أنّ المتوسط الحسابي لعينة الدراسة على مقياس التفكير اللاعقلاني كان مرتفعاً، أما المتوسط الحسابي لمقياس صورة الجسم كان متوسطاً، وأظهرت أيضاً وجود علاقة ارتباط طردية موجبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير غير العقلاني وصورة الجسم.

وأجرى الفتاح (2019) دراسة هدفت الكشف عن العلاقة بين صورة الجسد والتوجه الحياتي، ومعرفة الفروق بين المتزوجين وغير المتزوجين في كلا المتغيرين، تكوّنت العينة من (381) عينة من أقسام التربية الخاصة، ورياض الأطفال، والاقتصاد المنزلي، والدراسات الإسلامية من كلية التربية من جامعة الأمير سطاتم بن عبد العزيز في السعودية، وأظهرت النتائج وجود توجه إيجابي في الحياة، وصورة إيجابية للجسم لدى العينة، كما أظهرت ارتباطاً إيجابياً بين صورة الجسم والتوجه الحياتي، كما لم تُظهر النتائج فروق بين الجنسين في صورة الجسد والتوجه الحياتي.

وأجرى (Keshk et al., 2018) دراسة هدفت وصف مدى

وأجرت الحجرف (2021) دراسة هدفت الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت، وتكوّنت العينة من (749) طالباً وطالبة، وبيّنت النتائج أنّ مستوى الاتزان الانفعالي جاء متوسطاً، وأيضاً وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، ووجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاتزان الانفعالي وضبط الذات لدى الطلبة.

وقام محمد وآخرون (2020) بدراسة هدفت التعرف إلى ما إذا كان الاتزان الانفعالي موجود لدى طلبة الجامعة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي، تكوّنت العينة من (150) طالباً وطالبة من أربع كليات في جامعة بغداد في العراق، وبيّنت النتائج وجود اتزان انفعالي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي، وأيضاً وجود فروق في الاتزان الانفعالي لصالح طلاب وطالبات السنة الرابعة.

وأجرى سعود والحياي (2020) دراسة هدفت التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار، وقد تكوّنت العينة من (400) طالب وطالبة من جامعة الأنبار في العراق، وبيّنت النتائج أنّ الطلبة يمتلكون اتزاناً انفعالياً و كان لصالح التخصص الإنساني وللإناث.

وأجرت اشبير (2018) دراسة هدفت التحقق من إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي في ضوء صورة الجسم والشهر العصبي لدى السيدات المترددات على الأندية الرياضية، وتكوّنت عينة الدراسة من (184) سيدة من السيدات المترددات على الأندية الرياضية في غزة في فلسطين، وبيّنت النتائج أنّ مستوى الاتزان الانفعالي جاء أعلى من المتوسط، وأن مستوى صورة الجسد جاء مرتفعاً، كما بيّنت النتائج أيضاً وجود علاقة إيجابية دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وصورة الجسد، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين صورة الجسد والشهر العصبي لدى السيدات.

المحور الثاني: تقبل صورة الجسد

أجرى (Sharma & Lone, 2023) دراسة هدفت تقديم تقييم شامل للبحث الحالي حول تصورات صورة الجسم بين الطلاب

طالبًا جامعيًا من السنة الأولى من جامعة اوهايو في أميركا، وبيّنت النتائج أنّ صورة الجسد لدى الإناث أثّرت على التقييمات الذاتية بشكل أكبر بالمقارنة مع الذكور، لكنّها لم تؤثر على التحصيل الدراسي، وبيّنت النتائج عدم تأثير صورة الجسد عند الذكور على تقييماتهم الذاتية.

المحور الثالث: الدراسات التي تناولت الإجهاد الفكري

في دراسة السريح (2021) التي هدفت التعرف إلى العلاقة الارتباطية بين الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى عيّنة من طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية في جامعة البصرة في العراق، وتكوّنت العيّنة من (150) طالبًا وطالبة، وبيّنت النتائج أنّ مستوى الإجهاد الفكري لدى الطلاب جاء متوسطًا، بينما مستوى قلق المستقبل كان مرتفعًا، وأيضًا بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الإجهاد الفكري وقلق المستقبل لدى الطلبة.

وقام (Al-Dhaimat, Albdour & Alshraideh, 2022)

بدراسة هدفت التعرف إلى الكفاءة الذاتية الإبداعية وعلاقتها بالإجهاد الفكري لدى الطلبة الموهوبين في مدرسة اليوبيل، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (100) طالب من طلاب المرحلة الثانوية من مدارس اليوبيل في الأردن، وجاءت الكفاءة الذاتية الإبداعية ببعديها: التفكير الإبداعي والأداء الإبداعي لدى الطلبة الموهوبين كانت بدرجة عالية، في حين كان مستوى الإجهاد الفكري بدرجة متوسطة. كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغيري الطبقة والجنس، وكشفت الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية عكسية بين أبعاد الدراسة؛ أي كلما زادت الكفاءة في التفكير الإبداعي والأداء الإبداعي قل الإجهاد الفكري.

وأجرى النفيعي (2020) دراسة هدفت التعرف إلى الاجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة في السعودية، والكشف عن درجة الإجهاد الفكري لدى المعلمين، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (150) معلمًا ومعلمة، بيّنت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الإجهاد الفكري والعوامل العصبية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة.

وأجرى علي وعلي (2018) دراسة هدفت قياس الإجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتكوّنت العيّنة من (500) طالب وطالبة من الفرعين الأدبي والعلمي من طلبة المرحلة الإعدادية التابعة لمديرية

الإدراك والرضا عن صورة الجسد لدى طلاب الجامعة، وتحديد العلاقة بين إدراك صورة الجسد والرضا عن الذات واحترامها، تكوّنت عيّنة الدراسة من (400) طالب بواقع (206) طالب من جامعة عين شمس و (194) طالبًا من جامعة مصر للعلوم في جمهورية مصر العربية، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجة احترام الذات وصورة الجسد.

وقامت نمر وعصفور (2017) بدراسة هدفت تعرف صورة الجسد لدى الطالبات اللواتي يفرطن في استخدام الإكسسوارات والمجوهرات، تكوّنت عيّنة الدراسة من (40) طالبة من قسم العلوم التربوية والنفسية في كلية التربية للبنات في جامعة بغداد في العراق، وبيّنت النتائج أنّ أغلب الطالبات يستخدمن الإكسسوارات بشكل مفرط لإخفاء ملامح جسدية غير مرغوب فيها، كما أنّهنّ يستخدمن أسلوب الإنكار للتخفيف من الضغوط التي يعانين منها بسبب تلك الملامح، كما بيّنت النتائج أنّ هذا الاستخدام المفرط في الإكسسوارات يزيد من حدة التوتر والضغط لديهن.

وفي دراسة النادر والعلوان وذيب (2015) التي هدفت التعرف إلى الفروق في صورة الجسد تبعًا لمتغير دافعية الإنجاز، تكوّنت عيّنة الدراسة من (175) طالبة من طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية في الأردن، وبيّنت النتائج أنّ مستوى دافعية الإنجاز لدى الطالبات كان متوسطًا، بينما كان مستوى صورة الجسد منخفضًا، وإلى وجود علاقة طردية إيجابية بين صورة الجسد والدافعية، فكلما كانت صورة الفرد لنفسه إيجابية ازدادت دافعية الإنجاز.

وفي دراسة الحمد وبدارنه (2013) التي هدفت التعرف إلى علاقة تقدير صورة الجسد بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية في الأردن، تكوّنت عيّنة الدراسة من (350) طالبة، وبيّنت النتائج أنّ تقدير صورة الجسد لدى الطالبات كان متوسطًا، وأيضًا أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين صورة الجسد وتقبل الذات، فكلما كان تقدير صورة الجسد مرتفعًا لدى الطالبات ارتفع مستوى تقبلهنّ لذواتهنّ.

وأجرى فورتمان (Fortman, 2006) دراسة هدفت التعرف إلى مدى تأثير صورة الجسد على الكفاءة الذاتية واحترام الذات والأداء الأكاديمي لدى طلاب السنة الأولى الجامعية، تكوّنت العيّنة من (92)

(Keshk et al., 2018)، ودراسة الحمد وبارنه (2013)، ودراسة فورتمان (Fortman, 2006)، أما متغيّر الإجهاد الفكري، فقد تناولتهما مع مفاهيم نفسية داخلية كدراس (Al-Dhaimat et al., 2020) ودراسة السريح (2021)، ودراسة والنفيعي (2020)، ودراسة عبد الفتاح (2019)، ودراسة كشك وزملائه (Keshk et al., 2018)، ودراسة النادر وآخرين (2015)، ودراسة الحمد وبارنه (2013)، ودراسة وفورتمان (Fortman, 2006)، ولحوظ أيضًا عدم وجود دراسات- حسب علم الباحثين- ربطت متغير الاتزان الانفعالي مع متغيري الدراسة الحالية (تقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري).

وبذلك فقد تميّزت الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة بأنها تناولت متغيرين مهمين هما تقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري ومعرفة مدى علاقتهما بالاتزان الانفعالي لدى طالبات الجامعة.

مشكلة الدراسة

تعدّ الصحة النفسية من الأمور الواجب توفرها في حياة الطالب الجامعي، وتعرف الصحة النفسية بأنها قدرة الفرد على تحقيق التوافق الداخلي والخارجي في مختلف المجالات، ويمكن تحقيق هذا التوافق من خلال تقبل الفرد لذاته من جوانبها الجسدية والنفسية كافة، والقيام بسلوكيات مقبولة اجتماعياً تدل على تمتعه بمستوى ملائم من الاتزان الانفعالي، وهو ما يعرف بالمشاركة الإيجابية مع أحداث الحياة اليومية، والتعبير عن الانفعالات بطريقة تتناسب مع هذه الانفعالات، مما ينعكس على أدائهم الأكاديمي من جانب، والاجتماعي من جانب آخر.

وقد دعت الحاجة لإجراء هذه الدراسة بسبب ما تم ملاحظته بشكل لافت للانتباه من قبل الباحثين أثناء عملهما في التدريس الجامعي حول سلوكيات بعض الطالبات فيما يتعلق بعدم تقبل صورة الجسد، ومن خلال مراجعة بعض الطالبات للباحثين لتقديم نصائح لبعض المشكلات التي يعانين منها اتضح أنّهنّ يتعرضنّ لمشكلات تتعلق بانفعالاتهنّ والشعور بالإجهاد على المستوى الجسدي والفكري.

أسئلة الدراسة

ارتأت الباحثتان تحويل الملاحظة العادية إلى بحث علمي لدراسة تلك الظاهرة من خلال الإجابة عن السؤال الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية؟

تربية الكرخ الأولى في بغداد، وتوصلت النتائج إلى أنّ الطلبة لديهم إجهاد فكري، وإلى عدم وجود فروق في الإجهاد الفكري لدى الطلبة تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص (الأدبي والعلمي).

وأجرت محمد (2015) دراسة هدفت قياس مستوى الإجهاد الفكري لدى طلبة الجامعة، وقياس مستوى الذاكرة قصيرة المدى لديهم، وإيجاد العلاقة بين الإجهاد الفكري والذاكرة قصيرة المدى، تكوّنت عيّنة الدراسة (102) طالب من مراجعي المختبر النفسي في مركز البحوث النفسية في جامعة بغداد في العراق، وبيّنت النتائج أنّ الإناث لديهنّ إجهاد فكري أكثر من الذكور، وإلى وجود علاقة عكسية بين الإجهاد الفكري والذاكرة قصيرة المدى، فكلما زاد الإجهاد الفكري أدى ذلك إلى ضعف التذكر.

وأجرى عبد المجيد والموسوي (2013) دراسة هدفت التعرف إلى الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعة المستنصرية في بغداد في العراق، تكوّنت عيّنة الدراسة من (200) طالب وطالبة، وبيّنت النتائج أنّ مستوى الإجهاد لدى طلبة الدراسات العليا كان منخفضاً، وعدم وجود فروق في الإجهاد الفكري تبعاً للجنس أو للتخصص (العلمي والإنساني).

يُلاحظ من الدراسات السابقة التي تناولت الاتزان الانفعالي أنّ أغلبيتها أجريت على الطلبة، مما يدل على أهمية وحاجة المتغيّر لهذه الفئة كما في دراسة (Niculici et al., 2023)، واليحاينية (2021)، والمشعان (2021)، وحننول (2021)، والحجرف (2021)، محمد وآخرون (2020)، وسعود والحياني (2020)، واشبير (2018)، كما ويُلاحظ أيضًا كميّة تناول متغيّرات نفسيّة متنوعة وهامة مرتبطة بالاتزان الانفعالي، أما الدراسات التي ارتبط فيها الاتزان الانفعالي مع متغيّرات الدراسة الحالية، فقد بيّنت دراسة اشبير (2018) كميّة التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال صورة الجسد وشره الأكل وبيّنت وجود علاقة إيجابية بين الاتزان الانفعالي وصورة الجسد، ووجود علاقة ارتباطية سلبية بين صورة الجسد والشره العصبي لدى السيدات، وهذا بدوره يدعّم الترابط بين هذه المتغيّرات، أما الدراسات التي تناولت متغيّر تقبل صورة الجسد، فقد بيّنت أنّ صورة الفرد عن ذاته يلعب دورًا كبيرًا في مدى تقبله وتوجهه لذاته وللآخرين كدراسة (Sharma & Lone, 2023)، ودراسة (Arabi-Mianrood et al., 2022)، ودراسة (الفتاح، 2019)، ودراسة كشك وزملائه

عيّنات أخرى من المجتمع.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي وكل من تقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري؟

3. تمهد هذه الدراسة لتطوير وبناء برامج تهدف إلى تحسين الاتزان الانفعالي، وتقبل صورة الجسد، والتدريب على طرق لخفض الإجهاد الفكري لما لهذه العوامل من أهمية في مساعدة الطالبات على التكيف مع الحياة الجامعة.

السؤال الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري تُعزى لمتغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية؟

4. تسليط الضوء على أهمية الاتزان العاطفي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري في المقررات الجامعية المشتركة مثل مهارات الحياة ومهارات الاتصال.

أهداف الدراسة
1. التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية.

5. قد تسهم في إثراء مجالات علم النفس والإرشاد النفسي وتجمع بين متغيرات تؤثر على تكيف الطلبة الجامعيين وأساليب تعاملهم مع ضغوطات الحياة.

2. الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية

تتناول الدراسة الحالية المفاهيم والمصطلحات الآتية:

الاتزان الانفعالي Emotional Stability: هو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته بصورة مقبولة اجتماعياً، مع القدرة على التعامل مع المواقف الضاغطة وإقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (الشريفين وارهيل والرفاعي، 2019).

3. الكشف عن الفروق في مستويات الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري استناداً إلى متغيري (السنة الدراسية والحالة الاجتماعية).

أهمية الدراسة

ويمكن حصر أهمية هذه الدراسة في عدة مبررات نظرية وعملية، وهي كما يلي:

ويُعرف إجرائياً: أنه مجموع الدرجات التي حصلت عليها طالبات الجامعة على مقياس الاتزان الانفعالي، والذي تم استخدامها لأغراض هذه الدراسة.

الأهمية النظرية

1. الفئة التي تناولتها هذه الدراسة باعتبارها من الفئات الأكثر عرضه للضغوطات في العصر الحالي.

تقبل صورة الجسد Body Image Acceptance: هو صورة ذهنية يكونها الفرد حول قبول المواضيع المرتبطة بجسمه وبمظهر الخارجي وشكله، وما يرافق ذلك من مشاعر وانفعالات إيجابية بغض نظر عن عدم الرضا التام عن جميع الجوانب الجسدية (عبود، 2008).

2. إضافة الأدب النظري الخاص بمتغيرات الدراسة للاستفادة منه في إجراء الأبحاث.

الأهمية التطبيقية

1. تزويد الباحثين بمقاييس في المجالات النفسية، وهي مقياس الاتزان الانفعالي، ومقياس تقبل صورة الجسد، ومقياس الإجهاد الفكري والتي تم تطبيقها على طلبة الجامعات ليتسنى لهم استخدامها.

ويُعرف إجرائياً بأنه: مجموع الدرجات التي حصلت عليها طالبات الجامعة على مقياس تقبل صورة الجسد، والذي تم استخدامها لأغراض هذه الدراسة.

2. إجراء العديد من الدراسات التي تتناول متغيرات الدراسة على

طالبات جامعة العلوم الإسلامية، حيث يُعدّ المقياس أداة أساسية فيها لجمع البيانات المطلوبة وتحليلها نظرًا لكونها مناسبة لطبيعة هذه الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة

شمل مجتمع الدراسة جميع لطلبة جامعة العلوم الإسلامية في مرحلة البكالوريوس للعام الدراسي 2021/2022 والبالغ عددهم (8575) طالبًا وطالبة من مختلف التخصصات.

أفراد الدراسة

تكوّن أفراد الدراسة من (150) طالبة من مستوى البكالوريوس في كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، وتم اختيارهنّ بالطريقة الطبقيّة العشوائية، وذلك في الفصل الدراسي الصفي من العام الجامعي 2021/2022، والجدول (1) يوضح توزيع أفراد العينة حسب مستوى السنة الدراسية والحالة الاجتماعية.

جدول (1): توزيع أفراد العينة حسب مستوى السنة الدراسية والحالة الاجتماعية

المتغيرات الديمغرافية	الفئات	التكرار	النسبة
السنة الدراسية	أولى	37	24.7
	ثانية	20	13.3
	ثالثة	43	28.7
الحالة الاجتماعية	رابعة	50	33.3
	عزباء	131	87.3
	متزوجة	19	12.7
	المجموع	150	100.0

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المقاييس الآتية:

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي

تم تطوير مقياس الاتزان الانفعالي من خلال الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالاتزان الانفعالي والمقاييس السابقة مثل: مقياس المشعان (2021)، ومقياس (Al-Brifkani, 2019)، ومقياس (Al-safi, 2016) ومقياس صفر (2014)، ومقياس (Cohen, 2013)، ومقياس رمضان (2012)، ومقياس المسعودي (2002). وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (27) فقرة.

صدق مقياس الاتزان الانفعالي

تم إيجاد صدق المقياس بطريقتين:

الإجهاد الفكري Intellectual Stress: هو نقص متدرج في طاقة الجسم نتيجة العمل الذي يتطلب أدائه نشاطاً عقلياً بالمقام الأول، وتظهر آثاره في الإدراك الحسي والانتباه والتذكر والأداء (عبد المحسن، 2006).

ويُعرف إجرائياً بأنه مجموع الدرجات التي حصلت عليها طالبات الجامعة على مقياس الإجهاد الفكري، والذي تم استخدامه في هذه الدراسة.

طالبات الجامعة University students: هُنّ الطالبات اللواتي سمحت لهنّ كفاءتهنّ ومستواهنّ العلمي بالانتقال من المرحلة الثانوية إلى مرحلة التكوين المهني العالي إلى الجامعة تبعاً لتخصص يخوله الحصول على شهادة (فلوح، 2018).

ويعرفنّ إجرائياً لأغراض هذه الدراسة بأنّهنّ: طالبات مرحلة البكالوريوس في جامعة العلوم الإسلامية العالمية.

حدود الدراسة

1. حدود زمنية: تم تطبيق أدوات الدراسة خلال الفصل الصيفي للعام الدراسي 2021-2022.
2. حدود مكانية: جامعة العلوم الإسلامية- كلية العلوم التربوية- العاصمة عمّان- الأردن.
3. حدود بشرية: اقتصرت الدراسة على طالبات جامعة العلوم الإسلامية من كلية العلوم التربوية.

محددات الدراسة

يتمثل في أدوات الدراسة الثلاث (الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري) والتي تم تطبيقها من خلال رابط إلكتروني تم توزيعه على الطالبات، وتحددت نتائجها في ضوء المصطلحات والمفاهيم المستخدمة في الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن طبيعة العلاقة بين تقبل صورة الجسد والاتزان الانفعالي والإجهاد الفكري لدى

صدق المحتوى

لغايات هذه الدراسة.

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء الرأي بمدى صلاحية الفقرات، وشموليتها وصياغتها اللغوية ووضوحها في قياس الاتزان الانفعالي، وتم اعتماد إجماع (80) % من المحكمين على سلامة الفقرة كمعيار لقبولها. وبناءً على رأي المحكمين، فإنه لم يتم حذف أي فقرة.

تصحيح المقياس

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس الآتي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33	قليلة
من 2.34 - 3.67	متوسطة
من 3.68 - 5.00	كبيرة

صدق البناء

تم إيجاد دلالات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها مكونة من (30) طالبة جامعية، والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الاتزان الانفعالي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.53	10	**0.58
2	**0.52	11	*0.38
3	**0.51	12	**0.75
4	**0.53	13	*0.45
5	**0.60	14	**0.72
6	*0.40	15	**0.69
7	*0.42	16	**0.70
8	**0.65	17	**0.56
9	**0.60	18	**0.52

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)
**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة الآتية:
الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)/عدد الفئات المطلوبة (3)

$= (5 - 1) / 3 = 1.33$ ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

ثانياً: مقياس تقبل صورة الجسد

تم تطوير مقياس تقبل صورة الجسد من خلال الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بتقبل صورة الجسد والمقاييس السابقة مثل: مقياس عبد الفتاح (2019)، ومقياس (cheli, 2016)، ومقياس خوجه (2009)، ومقياس شقير (2008)، ومقياس الدسوقي (2006)، ومقياس (Koleck et al., 2002). وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (23) فقرة.

صدق مقياس تقبل صورة الجسد

تم إيجاد صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء الرأي بمدى صلاحية الفقرات، وشموليتها وصياغتها اللغوية ووضوحها في قياس تقبل صورة الجسد، وتم اعتماد إجماع (80) % من المحكمين على سلامة الفقرة كمعيار لقبولها، وبناءً على رأي المحكمين تم تعديل فقرتين.

ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالبة جامعية، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (0.85)، وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.83)، واعتبرت هذه القيم ملائمة

من 1.00 - 2.33 قليلة
من 2.34 - 3.6 متوسطة
من 3.68 - 5.00 كبيرة

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة الآتية: الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)/عدد الفئات المطلوبة (3)

$$= \frac{5 - 1}{3} = 1.33$$
 ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

ثالثاً: مقياس الإجهاد الفكري

تم تطوير مقياس الإجهاد الفكري من خلال الاطلاع على الأدب النظري المتعلق بالإجهاد الفكري والمقاييس السابقة مثل: مقياس عبد المجيد والموسوي (2013)، ومقياس علي وعلي (2018)، ومقياس الزبيدي (2015). وقد تكون المقياس بصورته الأولية من (25) فقرة.

صدق مقياس الإجهاد الفكري

تم إيجاد صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى

للتأكد من صدق المقياس تم عرضه على (10) محكمين من المتخصصين في علم النفس والإرشاد النفسي لإبداء الرأي بمدى صلاحية الفقرات، وشموليتها وصياغتها اللغوية ووضوحها في قياس الإجهاد الفكري، وتم اعتماد إجماع (80) % من المحكمين على سلامة الفقرة كمعيار لقبولها، وبناءً على رأي المحكمين فإنه تم حذف فقرة واحدة.

صدق البناء

تم إيجاد دلالات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها مكونة من (30) طالبة جامعية، والجدول (4) يوضح ذلك:

صدق البناء

تم إيجاد دلالات صدق البناء للمقياس بإيجاد معاملات ارتباط كل فقرة بالبعد الذي تنتمي إليه وبالدرجة الكلية للمقياس، من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة ومن مجتمعها مكونة من (30) طالبة جامعية، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس تقبل صورة الجسد

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	**0.56	9	**0.68	17	**0.78
2	**0.70	10	**0.77	18	**0.52
3	**0.60	11	**0.72	19	**0.49
4	**0.88	12	**0.83	20	*0.43
5	**0.77	13	**0.67	21	**0.56
6	**0.75	14	*0.36	22	*0.41
7	**0.60	15	**0.60	23	**0.60
8	**0.54	16	**0.88		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)
**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

يتضح من الجدول (3) أنّ معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.36-0.88)، وهذه معاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات مقياس تقبل صورة الجسد

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالبة جامعية، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (0.84)، وتم أيضاً حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.80)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس الآتي لأغراض تحليل النتائج:

جدول (4): معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الإجهاد الفكري

رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط	رقم الفقرة	معامل الارتباط
1	*0.45	10	*0.45	19	**0.54
2	**0.58	11	**0.69	20	**0.77
3	**0.60	12	**0.74	21	**0.49
4	**0.72	13	**0.68	22	*0.37
5	**0.54	14	*0.37	23	**0.58
6	**0.72	15	**0.67	24	*0.43
7	**0.71	16	**0.76	25	**0.69
8	**0.68	17	**0.60		
9	**0.60	18	**0.60		

*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)
**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)

يتضح من الجدول (4) أنّ معاملات ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.37-0.77)، وهذه معاملات مقبولة لأغراض الدراسة الحالية.

ثبات مقياس الإجهاد الفكري

للتأكد من ثبات أداة الدراسة، فقد تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) بتطبيق المقياس، وإعادة تطبيقه بعد أسبوعين على مجموعة من خارج عينة الدراسة مكونة من (30) طالبة جامعية، ومن ثم تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المرتين إذ بلغ (0.89)، وتم أيضا حساب معامل الثبات بطريقة الاتساق الداخلي حسب معادلة كرونباخ ألفا، إذا بلغ (0.85)، واعتبرت هذه القيم ملائمة لغايات هذه الدراسة.

تصحيح المقياس

تم اعتماد سلم ليكرت الخماسي لتصحيح أدوات الدراسة، بإعطاء كل فقرة من فقراته درجة واحدة من بين درجاته الخمس (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) وهي تمثل رقمياً (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب، وقد تم اعتماد المقياس الآتي لأغراض تحليل النتائج:

من 1.00 - 2.33	قليلة
من 2.34 - 3.67	متوسطة
من 3.68 - 5.00	كبيرة

وقد تم احتساب المقياس من خلال استخدام المعادلة الآتية: الحد الأعلى للمقياس (5) - الحد الأدنى للمقياس (1)/عدد الفئات المطلوبة

(3)

$(1 - 5) / 3 = 1.33$ ومن ثم إضافة الجواب (1.33) إلى نهاية كل فئة.

متغيرات الدراسة

المتغيرات المستقلة: الاتزان الانفعالي

المتغيرات التابعة: تقبل صورة الجسد، الإجهاد الفكري.

المعالجة الإحصائية

تم إيجاد المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الاتزان الانفعالي، تقبل صورة الجسد الإجهاد الفكري لدى الطالبات، ومعاملات الارتباط برسون بين المتغيرات وتحليل التباين لإيجاد الفروق في الاتزان الانفعالي، وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري حسب المتغيرات الديمغرافية.

عرض النتائج ومناقشتها

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية، والتعرف إلى علاقة الاتزان الانفعالي بكل من تقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري، وفيما يلي عرض للنتائج ومناقشتها وفقاً للأسئلة.

السؤال الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى كل من الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية، والجدول (5) يوضح ذلك.

الجدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد وإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية

المستوى	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المقاييس
متوسط	0.348	3.55	الاتزان الانفعالي
مرتفع	0.508	4.39	تقبل صورة الجسد
متوسط	0.705	2.94	الإجهاد الفكري

دراسة (Nazal & Abualkibash, 2022) فقد بيّنت أنّ مستوى رضا الطلبة عن أنفسهم جاء متوسطاً، بينما دراسة نمر وعصفور (2017)، ودراسة النادر والعلوان وذيب (2015)، ودراسة (Chakraborty & De, 2014) التي أشارت إلى أنّ مستوى تقبل صورة الجسد لدى أفراد عينة الدراسة جاء منخفضاً.

كذلك يمكن تفسير حصول الطالبات على مستوى متوسط من الإجهاد الفكري، إلى أنّ المستوى الفكري لطلبة الجامعة عامة يتعرّض للضغوطات المستمرة بسبب الميل والسعي نحو تحصيل أكاديمي يرضاه الطالب لنفسه، إلا أنّ وجود بعض العوامل التي تخفف على الطلبة إجهادهم الذهني كالزملاء، وتقدير الذات المرتفع، والثقة بالنفس، والدعم الأسري تحدّد من ارتفاع مستوى الإجهاد الذهني ليبقى ضمن المستوى المتوسط.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السريح (2021)، ودراسة (Al-Dhaimat et al., 2020) ودراسة علي وعلي (2018)، ودراسة محمد (2015)، بينما جاء مستوى الإجهاد الفكري في دراسة عبد المجيد والموسوي (2013) منخفضاً.

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($\alpha \leq 0.05$) بين مستوى الانفعال من جهة، وكل من مستوى تقبل صورة الجسد ومستوى الإجهاد الفكري من جهة أخرى؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج معامل ارتباط بيرسون بين مستوى الانفعال من جهة، وكل من مستوى تقبل صورة الجسد ومستوى الإجهاد الفكري من جهة أخرى، والجدول (6) يوضّح ذلك.

جدول (6): معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين مستوى الانفعال من جهة وكل من مستوى تقبل صورة الجسد ومستوى الإجهاد الفكري من جهة أخرى

مقياس الإجهاد الفكري	مقياس تقبل صورة الجسد	معامل الارتباط	مقياس الانفعال
-0.386**	0.412**	معامل الارتباط	مقياس الانفعال
0.000	0.000	الدلالة الإحصائية	
150	150	العدد	
*دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05)			
**دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01)			

يبين الجدول (5) أنّ مستوى المتوسطات الحسابية لمقياس الانفعال الانفعالي (3.55) وانحراف معياري (0.348) وبمستوى متوسط، أما مقياس تقبل صورة الجسد، فقد بلغ المتوسط الحسابي لتقبل صورة الجسد (4.39) وانحراف معياري (0.348) وبمستوى مرتفع، بينما جاء مقياس الإجهاد الفكري بمتوسط حسابي (2.94) وانحراف معياري (0.705) وبمستوى "متوسط".

ويمكن تفسير نتيجة الانفعال الانفعالي التي جاءت بمستوى متوسط إلى أنّ طالبات الجامعة العلوم الإسلامية العالمية يتمتعن بمستوى جيد من التدبير يساعدهن على تحمل تأجيل إشباع الحاجات وزيادة القدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، وظهور مستوى معتدل من التهيّج الانفعالي إزاء المواقف الصعبة والضاغطة، فهذه الشريحة وهي طلبة الجامعات هم فئة الشباب الواعي الذي يصرّ على تحمل الصعاب والتكيف مع متغيّرات الحياة وصولاً لتحقيق والحفاظ على الانفعال الانفعالي (مبارك، 2008).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة حنتول (2021)، ودراسة الحجر (2020)، ودراسة سعود والحياي (2020)، ودراسة محمد وآخرين (2020)، ودراسة اشبير (2018) حيث جاء مستوى الانفعال الانفعالي متوسطاً، بينما في دراستي المشعان (2021)، ودراسة (Al-Brifkani, 2019) جاء مستوى الانفعال الانفعالي مرتفعاً.

ويمكن تفسير نتيجة تقبل صورة الجسد المرتفعة إلى أنّ انتقال الطالبات إلى الحرم الجامعي والالتقاء بالعديد من الزميلات والزملاء، وزيادة اهتمامهنّ بأجسادهنّ للوصول إلى مستوى تقبل ذاتي ومجمعي مرتفع، فتتجه الأنثى إلى التقليل من وزنها المرتفع ويزداد إقبالها على مراكز التجميل رغبة بتحسين مظهرها. بالتالي يمكن أن تفسر بعدة عوامل منها: درجة الوعي والثقافة المجتمعية ودور الأسرة والتنشئة الاجتماعية، إضافة إلى مظاهر العصر الذي نعيشه (الحمد وبدارنة، 2013).

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الفتح (2019)، ودراسة (Keshk et al., 2019)، ودراسة اشبير (2018)، أما دراسة الحمد وبدارنة (2013) فقد بيّنت أنّ مستوى تقبل صورة الجسد لدى العينة جاء متوسطاً، وقد اختلفت نتيجة دراسة (Sharma & Lone, 2023) التي بيّنت أنّ طلبة الجامعة غير راضين عن صورة أجسادهم، أما

والانحرافات المعيارية لمستوى كل من الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري حسب متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية والجدول رقم (7) يبين ذلك.

أولاً: مستوى الاتزان الانفعالي

جدول (7): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي حسب متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الفئات	المتغيرات الديموغرافية	العدد
0.346	3.55	أولى	السنة الدراسية	37
0.508	3.57	ثانية		20
0.280	3.57	ثالثة		43
0.334	3.53	رابعة		50
0.337	3.56	عزباء	الحالة الاجتماعية	131
0.421	3.50	متزوجة		19

يبين الجدول (7) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الاتزان الانفعالي بسبب اختلاف فئات متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين الثنائي، كما يبين جدول (8).

جدول (8): تحليل التباين الثنائي لأثر السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية على مستوى الاتزان الانفعالي

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
السنة الدراسية	0.019	3	0.006	0.051	0.985
الحالة الاجتماعية	0.040	1	0.040	0.327	0.568
الخطأ	17.937	145	0.124		
الكل	18.014	149			

يتبين من الجدول (8) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف (0.051) وبدلالة إحصائية بلغت (0.985)، أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ف (0.327) وبدلالة إحصائية بلغت (0.568).

وقد تفسر هذه النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي للطالبة يتأثر بقيمتها وثقافتها ومدى صلابتها النفسية، ومدى تأثير الصعوبات التي تواجهها في حياتها، فهذه العوامل قد تؤثر على الاتزان العاطفي أكثر من السنة الدراسية والحالة الاجتماعية. وتختلف هذه النتيجة؛ من حيث السنة

يتبين من الجدول (6) وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى تقبل صورة الجسد، ووجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى الإجهاد الفكري.

يمكن عزو وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى تقبل صورة الجسد، إلى أنه عندما يكون الطالب متزناً انفعالياً، فإنه يتقبل صورة جسده بشكل أكبر، فالطالبات اللواتي يتمتعن بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي يحملن أفكاراً ومشاعر إيجابية تجاه أنفسهن وتجاه صورة الجسد، ويزداد مستوى تقدير الذات لديهن، وهذا ينعكس على التوافق النفسي والاجتماعي والتمتع بقدر عالٍ من الصحة النفسية (اشبير، 2018). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة اشبير (2018).

كما يمكن عزو وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى الإجهاد الفكري، إلى أن الإجهاد الفكري يعتبر أحد المعوقات الرئيسة في حياة الطالبات التي تحول بين الشعور بالراحة والسكينة وشيوع التهيج الانفعالي الذي قد يصعب ضبطه والسيطرة عليه. كما أن الاتزان الانفعالي يؤثر على قدرات الفرد العقلية والمعرفية لأنّ الانفعال الشديد يؤثر على التفكير الهادئ المنظم، لأنه يركز ذهن الطالب ويجمده حول الانفعالات ومسبباتها، وأيضاً مما لا شك فيه أنّ الانفعال والتفكير متداخلان تداخلاً وثيقاً حيث يحتاج الطالب لاكتساب وتعلم معلومة أو مهارة معينة توافر الظروف الآمنة الهادئة مما يزداد تركيزه. وبالتالي، تزداد قدرته على الإنجاز دون الحاجة إلى بذل مستوى عالٍ من الإجهاد الفكري، وهذا ما أشار إليه فولكمان ولازروس عندما أشارا إلى أن أحد استراتيجيات التكيف مع الضغوط هو المرتكز على الانفعال والتي تركز على الأساليب التي تقود إلى تحقيق توازن انفعالي وذلك بعد الضغط والجهد الفكري والجسدي والانفعالي الذي تعرّض له الفرد نتيجة الضغوط (Folkman & Lazarus, 1990)

السؤال الثالث- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري تُعزى لمتغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية؟

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية

الجسد من السنة الدراسية والحالة الاجتماعية.

ثالثاً: مستوى الإجهاد الفكري

جدول (11): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإجهاد الفكري حسب متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية

المتغيرات الديموغرافية	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
السنة الدراسية	أولى	2.93	0.906	37
	ثانية	2.70	0.535	20
	ثالثة	3.03	0.672	43
	رابعة	2.98	0.615	50
الحالة الاجتماعية	عزباء	2.89	0.713	131
	متزوجة	3.31	0.531	19

يبين الجدول (11) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الإجهاد الفكري بسبب اختلاف فئات متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين التثائي، كما يبين جدول (12).

جدول (12): تحليل التباين التثائي لأثر السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية على مستوى الإجهاد الفكري

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
السنة الدراسية	1.394	3	0.465	0.965	0.411
الحالة الاجتماعية	2.730	1	2.730	5.671	0.019
الخطأ	69.801	145	0.481		
الكلية	74.064	149			

يتبين من الجدول (12) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف (0.965) وبدلالة إحصائية بلغت (0.411)، وأيضاً بين الجدول وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ف (5.671) وبدلالة إحصائية بلغت (0.019)، وجاءت الفروق لصالح المتزوج.

وقد تُفسر نتيجة عدم وجود فروق في الإجهاد الفكري تُعزى للسنة الدراسية؛ إلى أنّ الطالبات يواجهنّ مدة مسيرتهنّ الدراسية العديد من الأنشطة العقلية التي تجعلهنّ يشعرنّ بالإجهاد الفكري بمستويات متفاوتة بغض النظر عن السنة الدراسية، أما بالنسبة لنتيجة وجود فروق في الإجهاد الفكري لصالح المتزوجات، فقد يُفسر ذلك أنّ الطالبات

الدراسية مع دراسة محمد وآخرين (2020) التي بينت وجود فروق في الاتزان الانفعالي لصالح طلاب وطالبات السنة الدراسية الرابعة.

ثانياً: مستوى تقبل صورة الجسد

جدول (9): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقبل صورة الجسد حسب متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية

المتغيرات الديموغرافية	الفئات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
السنة الدراسية	أولى	4.40	0.369	37
	ثانية	4.29	0.641	20
	ثالثة	4.35	0.647	43
	رابعة	4.44	0.399	50
الحالة الاجتماعية	عزباء	4.37	0.519	131
	متزوجة	4.52	0.418	19

يبين الجدول (9) تبايناً ظاهرياً في المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى تقبل صورة الجسد بسبب اختلاف فئات متغيري السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية تم استخدام تحليل التباين التثائي، كما يبين جدول (10).

جدول (10): تحليل التباين التثائي لأثر السنة الدراسية، والحالة الاجتماعية على مستوى تقبل صورة الجسد

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة الإحصائية
السنة الدراسية	0.247	3	0.082	0.315	0.815
الحالة الاجتماعية	0.222	1	0.222	0.850	0.358
الخطأ	37.864	145	0.261		
الكلية	38.506	149			

يبين الجدول (10) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر السنة الدراسية، حيث بلغت قيمة ف (0.315) وبدلالة إحصائية بلغت (0.815)، وأيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) تُعزى لأثر الحالة الاجتماعية، حيث بلغت قيمة ف (0.850) وبدلالة إحصائية بلغت (0.358).

ويمكن تفسير هذه النتيجة أنّ مفهوم تقبل صورة الجسد له دور بارز في حياة الطالبة الجامعية، مما يجعل مظهرها وصورتها أمام نفسها والآخرين من أولى اهتماماتها، بغض النظر عن السنة الدراسية أو الحالة الاجتماعية، وقد يكون تقبل صورة الجسد ينشأ من عوامل متعددة كتأثير الأسرة، والأصدقاء وتفاعلات الطالبة مع محيطها ومدى تلبية حاجاتها، وهذه العوامل قد تكون ذات تأثير أكبر على صورة

المراجع العربية

ابريعم، سامية. (2016). نقد نظرية ألبرت أليس (نظرية العلاج العقلاني الانفعالي). مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، 19، 259 - 274.

اشبير، نور. (2018). التنبؤ بالاتزان الانفعالي في ضوء صورة الجسم والشرة العصبي لدى السيدات المترددات على الأندية الرياضية [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأقصى].

بني يونس، محمد. (2009). سيكولوجية الدافعية والانفعالات. عمان: دار المسيرة.

الحجرف، شيخة. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت. مجلة القراءة والمعرفة، 232، 177 - 201.

doi: 10.21608/MRK.2021.148922

حسن، نعيم. (2006). الإجهاد لدى طلبة كلية التربية في الجامعة المستنصرية، مجلة كلية التربية، 2، 392 - 457.

الحمدة، نايف وبادارنه، مهدي. (2013). تقدير صورة الجسد وعلاقته بتقبل الذات لدى طالبات كلية إربد الجامعية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 1(2)، 387 - 408.

حمزاوي، زهية. (2016). صورة الجسد وعلاقتها بتقدير الذات عند المراهق. دراسة ميدانية لتلاميذ الثانوية بولاية مستغانم [أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة وهران].

حموده، منى وأبو بكر، نشوى. (2015). صورة الجسم وفعالية الذات والقلق الاجتماعي لدى عينة من طالبات جامعة القصيم، مجلة الإرشاد النفسي، 41، 325 - 354.

doi: 10.21608/CPC.2015.49026

حنتول، محمد. (2021). القلق الاجتماعي المرتبط بجائحة فيروس كورونا المستجد وعلاقته بكل من المناعة النفسية والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب جامعة جازان، دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 131، 333 - 354.

doi:10.21608/SAEP.2021.153818

خوجه، عادل. (2009). أثر البرنامج الرياضي المقترح في تحسين صورة الجسم ومفهوم تقدير الذات وتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حرياً [أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بن يوسف بن خده].

الدسوقي، مجدي. (2006). اضطراب صورة الجسم، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

رمضان، هادي. (2012). الاتزان الانفعالي لدى المرشدين التربويين. مجلة جامعة تكريت، 19(10)، 532 - 569.

doi:10.13140/RG.2.2.31583.89766

الزبيدي، رحيم. (2015). الإجهاد الفكري والخوف من الفشل لدى

المتزوجات تزداد عليهن الأعباء والواجبات المطلوبة منهنّ باستمرار بالمقارنة مع الطالبات الجامعيات غير المتزوجات المتفرغات للدراسة فحسب، فالأعباء الزوجية والبيئية قد تزيد من الضغوطات الانفعالية والفكرية على الطالبة إضافة للأعباء الدراسية.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية توصي الباحثان بما يأتي:
أولاً: تفعيل خدمات الإرشاد النفسي لدى طالبات الجامعة لتحسين مستوى الاتزان الانفعالي وخفض مستوى الإجهاد الفكري.

ثانياً: مساعدة الطالبات على الوعي بتأثير الاتزان الانفعالي على مجريات حياتهنّ، وكيف يؤثر على السلوك والتفكير.

ثالثاً: عمل دراسات على عينة الدراسة الحالية نفسها للتعرف على أسباب ارتفاع مستوى تقبل صورة الجسد لدى الطالبات، وتوسطها للاتزان الانفعالي والإجهاد الفكري، وأيضاً معرفة أساليب الطالبات في التعامل مع الإجهاد الفكري.

رابعاً: مساعدة الطالبات على التعرف على الأسباب الكامنة وراء الإجهاد الفكري لما لها من آثار سلبية في تركيز جهودهنّ لتحقيق انجازات على المستوى الأكاديمي والشخصي.

خامساً: إجراء العديد من الدراسات حول الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد والإجهاد الفكري على فئات مختلفة في المجتمع.

سادساً: تصميم برنامج إرشادي لمساعدة طالبات الجامعة على رفع مستوى الاتزان الانفعالي وتقبل صورة الجسد وخفض الإجهاد الفكري بما يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية لديهنّ.

سابعاً: تطبيق متغيرات الدراسة على الذكور والإناث وإيجاد الفروق الجندرية بينهم.

النفسية لدى طلبة جامعة بغداد [رسالة ماجستير كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد].

علي وسلمان، خديجة حسين. (2013). القلق الوجودي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة بابل، 19، 213-228. doi: 10.33855/0905-000-019-018

علي، كريم وعلي، بشرى. (2018). الإجهاد الفكري لدى طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، 24، 1 - 22. doi: 10.36302/jir.v0i24.87.22

فلوح، أحمد. (2018). الواقع الدراسي للطلاب الجامعي (دراسة ميدانية). معهد العلوم الاجتماعية والإنسانية المركز الجامعي أحمد زبانه، غليزان، الجزائر.

مبارك، سليمان. (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 7(2)، 65 - 91.

مجلي، شايح. (2011). الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية بصعده- جامعة عمران. مجلة جامعة دمشق، 27، 193 - 241.

محمد، هبه والفلاحي، سعد ومطر، قصي. (2020). الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والأداب واللغات، 1(6)، 111 - 137.

محمد، هبه. (2015). الإجهاد الذهني وعلاقته بالذاكرة قصيرة المدى لدى طلبة الجامعة. مجلة البحوث التربوية والنفسية، 46، 360 - 393. doi: 10.52839/0111-000-046-015

المسعودي، عبد. (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة: بناء وتطبيق [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، العراق].

المشعان، وسمية. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة، 12(36)، 221 - 230. doi:10.33977/1182-012-036-016

النادر، هيثم والعلوان، بشير وذيب، ميرفت. (2015). صورة الجسد وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. مجلة المنظومة الرياضية، 2(3)، 92 - 106.

النفيعي، سلطانه. (2020). الإجهاد الفكري وعلاقته بالعوامل الخمسة

طلبة المرحلة الإعدادية. مجلة آداب المستنصرية، 69، 200 - 243. doi: 10.36302/jir.v0i24.87

السريح، تهاني. (2021). الإجهاد الفكري وعلاقته بقلق المستقبل لدى طلبة الجامعة. مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 6(2)، 217 - 240. doi: 10.36473/ujhss.v6i2.1575

سعود، جمعة والحياي، صبري. (2020). الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار. مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، 1، 210 - 234.

الشامي، حمدان والحويجي، خليل وهريري، عزة. (2015). بعض المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية في ضوء المتغيرات الديموغرافية لدى طلبة جامعة الملك فيصل. مجلة كلية التربية، 34(165)، 739 - 782. doi: 10.21608/JS-REP.2015.55553

الشريفين، أحمد و ارحيل، آمنه و الرفاعي، عبيد. (2019). متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة المنارة للبحوث والدراسات، 25(3)، 205-240.

شكير، زينب. (2008). مقياس صورة الجسم. القاهرة: مكتبة النهضة العربية.

صفر، شيماء. (2014). الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار. لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 1(14)، 325-366. عبد الفتاح، ولاء. (2019). صورة الجسم وعلاقتها بالتوجه نحو الحياة لدى عينة من طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات، مجلة العلوم التربوية والنفسية. 13(3)، 106-123. doi: 10.33850/1803-000-004-009

عبد المجيد، نبيل والموسوي، نبيل. (2013). قياس الإجهاد الفكري لدى طلبة الدراسات العليا. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 100، 191-241.

عبد المحسن، غادة. (2006). تأثير التعب الذهني وخفضه في حل المشكلات لدى تدريس الجامعة [أطروحة دكتوراه غير منشورة، الجامعة المستنصرية].

عبود، هيام. (2008). صورة الجسد وعلاقتها بالسلوك العدوانى لدى طالبات كلية التربية الرياضية جامعة ديالى. مجلة المنظومة الرياضية، 1، 105 - 118. doi: 10.35516/edu.v5i2.118

العبيدي، وسن. (2002). الأسلوب المعرفي وعناصره العلاقة بالضغط

Translated References

- Abbod, H. (2008). Body image and its relationship to aggressive behavior among female students of the College of Physical Education, University of Diyala. *Sport System journal*, 1, 105-118. doi: 10.35516/edu.v50i2
- Abd alfattah, W. (2019). The Body Image and its Relation with Life Orientation among Sample of University Students Married and Unmarried. *Journal of Educational and Psychological Sciences*. 13(3), 106-123. doi: 10.33850/1803-000-004-009
- Abd almajeed, N., & Almusori, N. (2013). Measuring intellectual stress among graduate students. *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 100, 241-191. doi: 10.33855/0905-000-019-018
- Abdel Mohsen, Gh. (2006). The effect of mental fatigue and its reduction on problem solving in university teaching [Unpublished doctoral dissertation, Al-Mustansiriya University, Baghdad].
- Al-Desouki, M. (2006). *Body Image Disorder*, Cairo: Anglo-Egyptian Library.
- Al-hajraf, SH. (2021). The Relationship of Emotional Stability with Self-Control among Kuwait University Students. *Reading and Knowledge Journal (ILA)*, 232, 177-201. doi: 10.21608/MRK.2021.148922
- Alhamd, N & Badarneh, M. (2013). The Relation between Body Image and Self-Acceptance among Female Students at Irbid University. *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*, 1(2), 387-408.
- Ali, K., & Ali, B. (2018). Intellectual stress among middle school students. *Journal of Intelligence and Mental Abilities Research*, 24, 1-22.
- Ali, W., & Salman, Kh. (2013). Existential anxiety and its relationship to emotional stability among
الكبرى للشخصية لدى معلمي الطلبة الموهوبين في مدينة جدة.
المجلة العلمية لكلية التربية، 36(10)، 243 - 268. doi:
10.21608/MFES.2020.132674
نمر، سهام وعصفور، خلود. (2017). صورة الجسد لدى الطالبات
اللواتي يفرطن في استخدام الإكسسوارات والمجوهرات. مجلة
الأستاذ، 5، 94 - 106.
اليحيائية، شيخة. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراسي
لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس. مجلة الفنون
والأدب وعلوم الإنسانيات والاجتماع، 65، 297 - 311. doi:
10.33193/JALHSS.65.2021.442

- middle school student. *Journal Human Sciences*, 19, 213-228. doi: 10.36302/jir.v0i24.87
- Al-Masoudi, A. (2002). Measuring emotional stability among university students: construction and application [Unpublished master's thesis, University of Baghdad].
- Al-Mishaan, W. (2021). Emotional balance and its relationship to psychological stress among a sample of students from the international Islamic sciences university in Jordan . *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*, 12(36), 221-230. doi:10.33977/1182-012-036-016
- Al-Nader, H., Al-Alwan, B., & Theeb, M. (2015). Body image and its relationship to achievement motivation among female students of the Faculty of Physical Education at the University of Jordan. *Algerian Scientific Journal Platform*, 2(3), 92-106. 10.35516/edu.v50i2
- Al-Nafi'i, S. (2020). The intellectual stress and its relationship with the five factors among teachers of gifted students in Jeddah. *Scientific Journal of Faculty of Education*, 36 (10), 243-268. doi:10.21608/MFES.2020.132674
- Al-Obaidi, W. (2002). Cognitive style (abstract - concrete) and its relationship to psychological stress among students at the University of Baghdad [Master's thesis, College of Education, Ibn al-Haytham, University of Baghdad].
- Al-safi, A.(2016). The Emotional Balance and Its Relation to the Sense of Inferiority among the Students if the Faculty of Education for Pure Siences/ Ibn al- Haytham. *International Journal of Science and Research*, 7(2), 231- 247.
- Alsareeh, T. (2021). Intellectual stress and its relationship to future anxiety among university students. *Recherches Juridiques et Politiques*, 60(2), 217-240.
- Al-Sharifayn, A., Irheel, A& al-Rifai, A.(2019). Phantom Vibration and Ringing Syndrome: Its Spread and Relation to Emotional Stability Among Yarmouk University Students. *Al-Manarah Journal for Research and Studies*, 25(3), 205-240.
- Al-Yahiya, Sh. (2021). Emotional Balance and its Relationship to Academic Harmony among Students of the College of Education at Sultan Qaboos University . *Journal of Arts, Literature, Humanities and Social Sciences*, (65), 297-311. doi:10.33193/JALHSS.65.2021.442
- Alzbadi, R. (2015). Students Intellectual stress and its relationship to the fear of failure among middle school. *Al Mustansiriyah Journal of Arts*, 69, 200- 243. . doi: 10.36302/jir.v0i24.87
- Arabi-Mianrood, H., Shahhosseini, Z., & Tabaghdehi, M. (2022). The association between body image, emotional health, relationships, and unhealthy dietary behaviors among medical sciences students: A structural equation modeling analysis. *NeuroPsychophamaology Reports*. 42(4), 485-491. doi:10.1002/npr2.12291
- Ashbir, N.(2018). Prediction of Emotional Stability in the Light of Self-body and Bulimia Nervosa Women Who Visited Sports Clubs [Unpublished master's thesis, Al-Aqsa University].
- Bani Younis, M.(2009). *Psychology of Motivation and Emoions*. Amman: Dar Al Masirah for Publishing and Distribution
- Falloh, A. (2018). The academic reality of the university student (field study). Institute of Social and Human Sciences University Center Ahmed Zabana, Relizane, Algeria.
- Hamodeh, M., & Abu Bakr, N. (2015). Body image, self-efficacy, and social anxiety among a sample of female Qassim University students, *Journal of Psychological Counseling*, 41, 325-354. doi: 10.21608/CPC.2015.49026
- HamZawi, Z.(2016). Body image and its relationship to adolescent self-esteem. A field study of high school students in the state of Mostaganem [un-

- published doctoral thesis, University of Oran].
- Hantol, M. (2021). Social Anxiety Related to the Corona Virus, Covid-19, and its Relationship to Both Psychological Immunity and Emotional Balance, Among a Sample of Jazan University Students, *Arab Studies in Education and Psychology*, 131, 333-354.
- Hasan, N.(2006). Stress among students of the College of Education at Al-Mustansiriya University. *Journal of College of Education*, 2, 392-457.
- Hasanabadi,E., Mahdiyan, H & Eslami, M.(2023). The effectiveness of Reality Therapy on Emotional Balance & Responsibility of adolescents. *journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, 4(1), 1-8.
- Ibraim, S. (2016). Criticism of the theory of Albert Ellis (theory of emotive therapy efficiency). *Scientific Journals*, 19, 259-274.
- Keshk,M., Fahim,H., Hassan, A&Boulos,D.(2018). Body Image Perception and Self-Esteem among University Students in Cairo. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 37 (1), 82-97.
- Khodja, A. (2009). The Effect of the Suggested Sport Program on the Improvement of the Image of the Body and the Notion of Self-Esteem among Persons with Disabilities [Unpublished doctoral dissertation, Ben Yousef Ben Khadda University].
- Magalli, Sh. (2011). Irrational thoughts and their relationship to psychological stress among students at Saada College - Amran University. *Damascus University Journal*, 27, 193-241.
- Mubarak, S. (2008). The relationship between the emotional stability and the self concept in gifted students and their ordinary peers. *College of Basic Education Research Journal*, 7(2), 65-91.
- Muhammad, H. (2015). Mental stress and its relationship to short-term memory among university students. *Journal of Educational and Psychological Research*, 46, 360-393. doi: 10.52839/0111-000-046-015
- Muhammad, H., Al-Falahi, S& Matar, Q. (2020). Emotional Stability for University Students. *International Journal of Research in Educational Sciences, Humanities, Literatures and Languages*, 1(6), 111- 137.
- Namr, S., & Osfoor, K. (2017). The body image of students who are overuse accessories and jewelry, *Alustath Journal for Human and Social Sciences*. 5, 94-106.
- Nazzal, F., & Abualkibash, SH.(2022). Irrational Thoughts and Their Relationship to the Body Image Among An-Najah National University Students in Light of COVID-19 Pandemic. *International Conference on Business and Technology*, 495, 202–209.
- Ramadan, H. (2012). Emotional stability among educational counselors. *Journal of Tikrit University for Humanities*, 19(10), 532- 569. doi:10.13140/RG.2.2.31583.89766
- Safar, Sh. (2014). Emotional balance and its relationship to decision making. *Lark Journal of Philosophy, Linguistics, and Social Sciences*, 1(14), 325-366..
- Shami, H., Alhuaje, K., Hareeri, I.(2015). Psychological, social and educational problems among the students of King Faisal University. *College of Education Journal*, 34(165), 739-782. doi: 10.21608/JSREP.2015.55553
- Sharma1, S., & Lone, Z. (2023). Body Image Perception among Undergraduate Students: A Review. *European chemical Bulletin*. 12(5), 2913 – 2918.
- Shuqair, Z. (2008). *Body image scale*. Cairo: Arab Nahdah Library
- Soud, J., & Alhayyani, S.(2020). The emotional stability for students in the University of Anbar. *Al- Anbar University Magazine for Humanitarian Sciences*, 1, 210-234.
- Yahaya, R., Apaak, D., & Hormenu, TH. (2021).

Body image, self-esteem and health behaviour among senior high school students in Offinso Municipality of Ashanti Region, Ghana. *Journal of Physical Education and Sport Management*, 12(1), 11-18.

Self-Efficacy, Self Esteem, and Academic Achievement. Requirements for graduation, The Ohio State University, USA.

English References

- Bee, H., & Bjorklund, B. (2004). *The Journey of Adulthood* (4th ed.). New Jersey: Pearson education.
- Benson, S., & Gloria, M. (2016). Emotional stability and its relationship with Educational adjustment among adolescent females. *Journal of Aids and clinical research*, 12(10), 186-198
- Bhagat, B., Haque, M., Simbak, N., & Jaalam, K. (2016). Study on personality dimension negative emotionality affecting academic achievement among Malaysian medical students studying in Malaysia and overseas. *Adv Med Educ Pract*, 7, 341–346. doi: 10.2147/AMEP.S108477.
- Chakraborty, R., & De, S. (2014). Body Image and its Relation with the Concept of Physical Self Among Adolescents and Young Adults. *Psychol Stud*, 59(4), 419–426. doi: 10.1007/s12646-014-0268-4
- Cheli, S. (2016). *Body Image Scale (Bis) Italian Version*. SOS Psiconcologia, Ospedale Santa Maria Annunziata. Via dell Antella 58, 50012, Bagno a Ripoli, Firenze.
- Cohen, F. (2013). *Validation of the Emotional Stability Scale of the South African Personality Inventory*. A magister Philosophiae, University of Johannesburg, South Africa.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1990). Coping and emotion. In N. L. Stein, B. Leventhal, & T. Trabasso (Eds.), *Psychological and biological approaches to emotion* (pp. 313–332). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Fortman, T. (2006). *The Effects of Body Image on*
- Gardner, R. M. (1996). Methodological issues in assessment of the perceptual component of body image disturbance. *British Journal of Psychology*, 87(2), 327–337.
- Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., CoussoGélie, F., Gilliard, J., & Quintard, B. (2002). The body-image questionnaire: an extension. *Perceptual and Motor Skills*, 94(1), 96-189.
- Nemes, M., Niculici I., Stoica M., & Nyulas A. (2023). Lifestyle Impact on the State of Emotional Balance among Medicine University Students. A Questionnaire Bases Study. *European Scientific Journal (ESJ)*, 16, 38-50.
- The National Eating Disorders Collaboration (NEDC). (2022). *Body Image*, <https://nedc.com.au/support-and-services/get-help/>.

إعلان عدم تضارب المصالح

يعلن ويتعهد الباحثين أنه لا يوجد أي تضارب للمصالح مع أي شخص أو مؤسسة. وإنّ هذا البحث ليس مستقلاً من رسالة ماجستير أو دكتوراة.

إعلان الدعم المادي

لم يحصل هذا البحث على أي دعم مادي.

مساهمة الباحثين

رندة بركات: الحصول على البيانات، وكتابة أداة الدراسة، دراسات ثبات وفاعلية أداة الدراسة، إدارة المشروع البحثي، الطريقة والإجراءات ومنهجية البحث، وكتابة مسودة البحث، وقراءة النسخة الأخيرة من البحث.

إسلام الزعبي: صاحبة الفكرة البحثية، دراسات ثبات وفاعلية أداة الدراسة، تنقيح البحث وتدقيقه، وكتابة مسودة البحث، وتحليل البيانات.

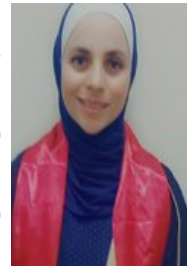
سيرة ذاتية للباحثين

رندة عودة بركات

أستاذة مساعدة في جامعة العلوم الإسلامية العالمية، كلية العلوم التربوية، قسم الإرشاد والصحة النفسية، تدرّس مساقات متعددة في قسم الإرشاد والصحة النفسية والقياس والتقويم، وتركز أبحاثها على دراسة تأثير المتغيرات النفسية والاجتماعية والتربوية على الأطفال والمراهقين والشباب

Email: randa.odeh@wise.edu.jo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-3126-383X>



إسلام الزعبي

أخصائية نفسية، حصلت على درجة الدكتوراة في الإرشاد النفسي والتربوي من الجامعة الأردنية، وتركز أبحاثها على الاضطرابات النفسية.

Email: eslamalzoubi@yahoo.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-8310-8816>