**وزارة التعليم العالي والبحث العلمي**

**جامعة ديالى**

**كلية التربية المقداد**

**قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**





**الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة**

**بحث مقدم الى مجلس كلية التربية المقداد جامعة ديالى وهو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي**

**من الطالبة**

**فاطمة اياد حسن**

**با شراف الاستاذ**

**م. د حسين هادي علي**

**1444هـ 2023م**

**بْسم آلله الرحمن الرحيم**

**((فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ ۗ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِن قَبْلِ أَن يقضى إِلَيْكَ وَحْيُهُ ۖ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا))**

**صدق الله العظيم**

**سورة طه – الآية 114.**

**إقرار المشرف**

**اشهد ان اعداد هذا البحث المرسوم ب((الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة )) المقدم من الطالبة ((فاطمة اياد حسن))، قد جرى تحت اشرافي في قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي - كلية تربية المقداد - جامعة ديالى، هو جزء من متطلبات نيل شهادة البكالوريوس في (الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي).**

**التوقيع :**

**الاسم : م.د حسين هادي علي**

**اللقب :**

**التاريخ : / / ٢٠٢٣**

**الاهداء**

**إلى سيد الخلق إمام واله وسلممي الذي علم المعلمين. رسول الله صلى عليه واله وسلم**

**من علمني النجاح والصبر. من حنان. مواجهة الصعاب. ولم تهمله الدنيا لأرتوي من حنان ..... أبي.**

**من تتسابق الكلمات لتخرج معبرة عن مكنون ذاتها. من علمتني وعانت الصعاب لأصل الى ما أنا في.**

**وعندما تكسوني الهموم أسبح في بحر حنانها لأخفف من آلامي ...امي. الزهور التي تملأ حياتي بالأمل والسعادة .. اخي واخواتي.**

**اهداء ثمرة جهدي المتواضع إليهم .**

شكر وامتنان

**في الختام أحمد الله سبحانه وتعالى الذي منَّ علينا بنعمة العقل والدين، وهو القائل في محكم التنزيل: “فَٱذْكُرُونِىٓ أَذْكُرْكُمْ وَٱشْكُرُواْ لِى وَلَا تَكْفُرُونِ”، وقد قال رسول الله صلى الله عليه واله وسلم: “مَنْ صَنَعَ إِلَيْكُمْ مَعْرُوفًا فَكَافِئُوهُ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا مَا تُكَافِئُونَهُ فَادْعُوا لَهُ حَتَّى تَرَوْا أَنَّكُمْ قَدْ كَافَأْتُمُوهُ”، وأيضًا وفاءً وتقديرًا واعترافًا مني بالجميل والفضل الجزيل أتقدم بجزيل الشكر للأساتذة الأفاضل المخلصين الذين لم يبخلوا علينا بأي جهد في مساعدتنا في مجال البحث العلمي وفي دعمنا للوصول إلى نجاحنا، ولهم منِّي خالص آيات الشكر وأسمى باقات التقدير على هذه الدراسة، وهم أصحاب الفضل في توجيهي ومساعدتي في تجميع المادة البحثية، فجزاهم الله كل خير عني وعن جميع الطلاب، ولا أنسى أن أتقدم بجزيل الشكر للأستاذ. (م.د حسين هادي علي )، الذي قام بتوجيهي طوال فترة الدراسة هذه، وأخيرًا أتقدم بجزيل الشكر إلى كل من مدَّ لي يد العون والمساعدة في إعداد هذه الدراسة على أكمل وجه، والحمد لله رب العالمين.**

ثبت المحتويات

|  |  |
| --- | --- |
| الموضوع | رقم الصفحة |
| الآية القرآنية | **ا** |
| إقرار المشرف | **ب** |
| الاهداء | **ج** |
| شكر وامتنان | د |
| مستخلص البحث | **هـ** |
| تثبيت المحتويات | **و-ز** |
| ثبت الجداول | **ز** |
| ثبت الملاحق | **ح** |
| الفصل الأول: التعريف بالبحث | 1 |
| مشكلة البحث | 2 |
| اهمية البحث | 3 |
| هدف البحث | 5 |
| حدود البحث | 5 |
| تحديد المصطلحات | 6 |
| الفصل الثاني: الإطار نظري ودراسات سابقة | 7 |
| المحور الأول: الإطار النظري:مفهوم الاتزان الانفعالي | 8-11 |
| نظريات الاتزان الانفعالي اولا نظرية هانز يوزغن ايزنك | 12 |
| ثانيا منظور كولد بيرج | 13 |
| ثانيا دراسات سابقة | 14-17 |
| الفصل الثالث : منهجية البحث واجراءاته | 18 |
| منهجية البحث واجرائته | 19 |
| مجتمع البحث | 19 |
| عينات البحث | 20 |
| اداة البحث | 20 |
| الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها | 23 |
| عرض النتائجومناقشتها وتفسيرها | 24 |
| الاستنتاجات التوصيات والمقترحات | 25-26 |
| المصادر | 27-29 |
| الملاحق | 30-47 |

**\*\*** **ثبت الجداول \*\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رقم الجدول | العنوان | رقم الصفحة |
| 1 | **مجتمع البحث** | 19 |
| 2 | **عينة البحث** | 20 |
| 3 | **الاختبار التائي للعينة ككل** | 25 |
| 4 | الاختبار التائي لعينتان مستقلتين | 26 |

**\*\*** **ثبت الملاحق \*\***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| رقم الملحق | العنوان | رقم الصفحة |
| 1 | **تسهيل مهمة** | 34 |
| 2 | **استبانة اراء الخبراء والمحكمين على مقياس الاتزان الانفعالي بصيغته الاولية** | 35 |
| 3 | **أسماء السادة الخبراء والمحكمين** | 38 |
| 4 | مقياس الاتزان الانفعالي بصيغة النهائية | 39 | |

**ملخص البحث**

الاتزان الانفعالي /قدرة الفرد على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما تنتج عنه الشعور بالرفاهٌة النفسية وعدم القلق وحسن المزاج.

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

**•** مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد .

**•** الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير النوع (ذكور\_اناث).

تتألف عينة البحث من (100)طالب وطالبة ,(50)ذكور ,(50)اناث ,تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

حدود البحث:- يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة ديالى/كلية التربية المقداد

للعام الدراسي 2022\_2023 لقسمي الرياضيات والارشاد التربوي والتوجيه النفسي .

.

الوسائل الاحصائية:- الاختبار التائي لعينة ,الاختبار التائي لعينتين مستقلتين,معامل ارتباط بيرسون.

توصل البحث للنتائج الاتية:-

●طلبة جامعة ديالى/كلية التربية المقداد يمتلكون اتزان انفعالي.

\* وجود فرق على مستوى (الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد) حسب متغير النوع للإناث حيث تبين ان الاناث في كلية التربية المقداد يمتلكون اتزان انفعالي اعلى من الذكور.

**الفصل الأول**

**التعريف بالبحث**

* **مشكلة البحث**
* **أهمية البحث**
* **أهداف البحث**
* **حدود البحث**
* **تحديد المصطلحات**

**مشكلة البحث**

يمتاز القرن السابق بانه العصر الذي يشهد كماً هائلاً من التوترات والازمات والضغوطات والتغيرات السريعة التي يواجهها افراد المجتمع في حياتهم اليومية التي من شأنها ان تزيد من وحدة الانفعالات لديهم وتعد واحده من مكونات البناء النفسي للفرد ، كما تؤثر عوامل التربية والرعاية التي يتعرض لها الفرد في مراحل حياته المختلفة ابتداءاك من التنشئة الاجتماعية في الاسرة ،وكذلك الدور الذي تلعبه المؤسسات التربوية والاجتماعية الفاعلة في تحديد ملامح شخصية الفرد في المستقبل ( داود والعبيدي ،1990 : 29 ) .

إن الثورة العلمية والتكنلوجيا هي الركيزة الاساسية في عملية التحول الثقافي والتكنلوجي الامر الذي انعكس على جميع جوانب الشخصية ، وقد وصف الكثير من الباحثين العصر الحالي بأنه عصر الانفعالات والازمات النفسية ( بطاينة والجارنة ، 2004 : 49 ) .

وقد أشار ( المليجي ، 19772) أن ضعف الاتزان الانفعالي يجعل الإنسان يخرج عن حدوده ، ويشل تفكيره ؛ مما يؤدي الى هبوط مستوى ذكائه ويعطل أرادته ( المليجي ، 19772 : 33 ) .

وتبرز مشكلة البحث الحالي من تفاقم المشكلات التي تواجه الطلبة في الوقت الحاضر وخاصة بعد ان أصبحت الحياة مليئة بمثيرات الانفصال في الكثير من الأحداث والمواقف التي يتعرضون لها يوميًا ، والانتشار الواسع للتكنولوجيا ، والذي انعكس سلبيًا على دراستهم او حياتهم حيث تظهر عليهم الاضطرابات الانفعالية كالتوتر والقلق وسهولة استشارة غضبهم ( عوض ، 2000 : 20 ) .

وهكذا تبدو مشكلة البحث في محاولة الباحثة للإجابة عن سؤال هو التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد بوصفهم جزء مهم من المجتمع والنية اساسية فيه .

**أهمية البحث**

ان للاتزان الانفعالي ضرورة كبير من اجل التكامل النفسي ، كتكامل عمليات التفكير ، والشعور بطريقة منظمة ومتناسقة تهدف الى تحقيق اهداف معقولة ( السبعاوي ، 2008 : 269 ) .

ان الشخص المتزن انفعاليًا يتسم ببطء الاستجابة الانفعالية ، ويعود إلى حالته الطبيعية بسرعة بعد تعرضه لاستثارة انفعالية ، ويتميز بالهدوء والقدرة على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها ، وعدم القلق ، ولا يحزن إلا نادراً (ايزنك ، 1991 : 19 )

يرى عيسوي إن الاتزان الانفعالي لا يعني عدم وجود الانفعال على الاطلاق ، بل ان الحياة الخالية من الانفعالات حياة شاذة ، وإن الشخص المتزن انفعالياً يتعلم كيف يعيش ، اما الشخص غير المتزن انفعالياً يصل غضبه الى همته بمنتهى السهولة ( عيسوي ، 1989 : 111 ) .

وأشار ( فروم ، 1989 ) إلى ان اتزان الشخص ، وتوافقه يقاس بمدى التوافق والانسجام بين حاجاته الداخلية والمطالب الخارجية المتمثلة بالقوانين ، والانظمة في المجتمع ( فروم ، 1989 : 43 ) .

ويرى ( حسن ، 1989 ) إن الاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية يرتبطان ارتباطاً موجباً بالمستوى التحصيلي للطالب فكلما كان الطالب يتمتع بالاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية كان مستواه التحصيلي عالياً ( حسن ، 1989 : 87 ) .

كما تبرز اهمية الاتزان الانفعالي لا سيما عند الطالب ، فهو يساعد الطالب على تأدية العمليات العقلية بنظام وتنسيق ، وانه يمهد لجعل العقل يستطيع السيطرة على النزوات ، وكبح جماح النفس ، أما فقدان الاتزان الانفعالي ، فيجعل الطالب يخرج عن حدوده ، ويشل تفكيره ، مما يؤدي الى هبوط مستوى ذكائه ، ويفصل إرادة ( المليجي ، 1972 : 158 ) .

نظراً لأهمية الاتزان الانفعالي وأثره الأساسي في ديمومة الحياة الشخصية للفرد واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الافضل ، فقد تناوله الباحثون في مجال البحوث النفسية وعدَّو أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ( إيزنك ، 1996 : 57 ) .

إذ إن اهمية الاتزان الانفعالي تأتي من كونه واحداً من السمات الاساسية التي ترتبط بأداء الفرد وكفاءته ومقدرته على المثابرة وضبط النفس والتحكم في المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية بهدوء وصبر وعدم انفعال من أي المواقف غير موضوعية ولا تشكل اهمية في حياته ، والقدرة على ضبط انفعالاته ، والابتعاد عن القلق وهي سمة يكتسبها الفرد من خلال التنشئة الاجتماعية ( المهداوي ، 2005 : 36 ) .

يعد الاتزان الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة ،كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية إلانسانية ، فالفرد المتزن انفعالياً لديه المهارة على تحمل اشباع حاجاته ، وتحمل قدر معقول من الاحباط ، ويؤمن التخطيط بعيد المدى (Tarannum and I Catoon , 2009 : 50 ) .

وأكد برنهات ( Brnhart , 1959 ) ان الاتزان الانفعالي شرط من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد ( الزبيدي ، 2006 : 11 ) .

أن يتحقق الاتزان الانفعالي يجب أن نتكيف مع الاحوال السيئة التي تداهم حياتنا ، وإن نكون متفائلين حتى بتهديد الفشل والرعب حت نبقى في استقامة نفسية تامة تحت ضغط الأحداث للتفريق بين السواء واللاسواء ( اسكندر ، 2004 : 1 ) .

أن الشخص الصحيح نفسيا ً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقتضيه الضرورة وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ( الشرقاوي ، 1983 : 39 ) .

**اهداف البحث :**

يهدف البحث الحالي التعرف على :-

• الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

• تعرف دلالة الفرق في الاتزان الانفعالي على وفق متغير الجنس ( ذكور ، إناث )

**حدود البحث :**

يتحدد البحث الحالي بطلة كلية التربية المقداد للعام الدراسي 2022 \_ 2023 وللدراسة الصباحية .

**تحديد المصطلحات**

عرفة كل من :

1- محمد ( 1971 ) السلوك الدال على مقدرة الفرد في السيطرة على الانفعال والتعبير عنه بطريقة ناضجة ومتزنة بعيداً عن سلوك الطفولي ( 1971 : 37 ) .

2- كولد بيرج ( 1993 ) قدرة الفرد على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما تنتج عند الشعور بالرفاهية النفسية وعدم القلق وحسن المزاج ( Goldberg 1993 , P : 27 ) .

3- يونس ( 2005 ) قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها وعدم الاتساق وراء الاحداث الخارجية العابرة ويصبح متقلبا من حالة الى اخرى وغير متكيف مع المجتمع ( يونس ، 2004 : 495 ) .

التعريف النظري لكولد بيرج بوصفه التعريف النظري الذي يتم في ضوئه تبني النظرية واعداد اداة البحث .

التعريف الاجرائي / هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب المستجيب من خلال اجابتة على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي.

**الفصل الثاني**

* **الاطار النظري .**
* **الدراسات السابقة.**

**الاتزان الانفعالي**

**مفهوم الاتزان الانفعالي:**

ان مفهوم الاتزان الانفعالي يعد من المفاهيم الحديثة التي دخلت في مجال البحوث النفسية وقد ضهر بالشكل الواضح في كتابات انصار جوردن وليم البرت ( G . W . AII port , 1897 - 1967 )وهائز جوردن ايزنك ( H . J .Eysenck , 1916 - 1985 ) وبعض المعارضين لهم ويعد هذا المفهوم احد المفاهيم التي اكتنفها الغموض ، واثير حولها الجدل ، فبعض الباحثين يراه مرادفاً لمفهوم النضج الانفعالي ( العبيدي ، 1986 : 77 ) ويراه اخرون مرادفاً لمفهوم الذات ( سيد ، 1973 : 664 ) وهو عند اخرين مرادفاً لمفهوم قوة الآّنا ( كفافي ، 1986 : 112 ) ويرى كفافي إن الاتزان الانفعالي يعد شرطاً من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها ( كفافي ، 1986 : 121 ) .

وفي محاولة التأصيل بمعنى الاتزان الانفعالي قامت القظان ( 1987 ) بتحديد معنى الاتزان الانفعالي بوصفه الصميم واللب للعملية التوافقية ، بحيث يصدر عنها أو ينعكس عليها في نهاية الامر على شكل

من اشكال التوافق فتتبدى في هذا المجال او ذلك من مجالات التوافق السوية ، أو درجة من درجات اللاسوية ، مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي ( سامية ، 1987 : 2 ) .

ويرى عبد الغفار ( 1976 ) الاتزان الانفعالي مرادفاً لمعنى الوسطية أو الاعتدال في الانفصال ، إذ يشير الى ان الوسطية او الاعتدال تعد في مجال الانفعالات مظهراً من مظاهر ما يصطلح علماء النفس على تسميته بالاتزان الانفعالي ، وتعد أيضاً مرونة الشخصية من مظاهرها ، ويحدد ما يقصده بالاتزان الانفعالي ( الوسطية ) بأنه الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية ،وهو الاعتدال في قيمة ، او تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أَهمله الاخرون ، ونقصد الجانب الروحي من الشخصية ( عبدالسلام ، 1976 : 10 ) .

ويعد سويق ( 1966 ) الاتزان الانفعالي ، هو ذلك الإساس الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا على تسميتها بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الفرد

بالاستقرار النفسي أو باختلال الاستقرار ، وبالرضا عن نفسه أو باختلاف هذا الرضا ، وبقدرته على التحكم في مشاعره أو بانفلات زمام السيطرة من يديه ( مصطفى ، 1966 : 98 ) .

وبالرغم من اختلاف الواضح بين الباحثين في بيان مفهوم الاتزان الانفعالي وتحديده نراهم مجتمعين على اهميته ويرونه أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ليس لكونه قانوناً للوجود فحسب بل للسواء الإنساني بوصفه اتزاناً انفعالياً يحقق للأنسان التوافق والسواء ، بما ينطوي عليه من مرونة واعتدال يغير تفريط أو افراط ( محمد ، 2000 : 162 ) .

سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد :

1- امكانية الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تستثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الاعصاب وسلامة التفكير حيال الازمات والشدائد .

2- أَن تكون حياته الانفعالية ثابتة رضية لا تتذبذب أو تتقلب لاسباب ومثيرات تافهة .

3- ألا يميل الفرد الى العدوان وأَن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه اطول مدة ممكنة .

4- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب المواقف ودافع الشخص وخبراته .

5- قدرته الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بايجابية في نشاطها بما يخفي شعورا بالرضا والسعادة .

6- مهارة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات معينه ( كمال ، 2010 ، 39 ) .

• طرق تطبيق الاتزان الانفعالي والسيطرة على الانفعالات :

إن هناك مجموعة من القواعد والأسس والتي يمكن من خلالها ان يحقق الفرد الاتزان الانفعالي والتحكم والسيطرة على الانفعالات وفيها ما يأتي :

1 - تفريغ الطاقة الانفعالية في أعمال مفيده : اذ ان الانفعالات تولد طاقة زائدة في الجسم ، ومن المفيد ان يستغل الإنسان هذه الطاقة في اعمال مفيدة ، حيث تعود اليه راحة البال وهدوء النفس .

2 - تحويل الانتباه الى أشياء أخرى نافعة يخلصه من الطاقة الانفعالية ليصل للهدوء النفسي .

3 - إثارة استجابات معارضة للانفعال: إذ ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجأوا الى استجابات أخرى تقاوم انفعال الخوف ، وبذلك يزول الخوف تدريجياً .

4 - الاسترخاء : في حالة الانفعال يفضل ان يدرب الإنسان نفسه على القيام بحالة من الاسترخاء العام ، مما يعمل على تهدئة حالة الانفعال ( ناصر ، 2014 : 68 ) .

5 - تعلم أَن تنظر الى العالم نظره مرحة : ولا سيما في المواقف التي تستثير انفعالات السرور وهذا يهون عليه المواقف الانفعالية الشديدة .

6 - تجنب البث في الأمور المهمة في اثناء الانفعال : نظراً لأن الانفعال يحجب الأدراك ويعطل التفكير ، ولذلك من الأخطاء إصدار الاحكام المهمة اثناء الانفعال للإضرار التي قد تلحق به .

7 - تجنب المواقف التي تثير الانفعالات : فإذا اعجز الفرد عن ضبط انفعاله في بعض المواقف فيحسن به أن يتجنب هذه المواقف .

8 - أن يدرس الإنسان ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية والانفعالية للإنسان عموماً ، وبذلك يعرف الإنسان مواطن قوته وضعفه ، كما يعرف دوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الادراكية المصاحبة لذلك .

9 - أن يتعلم الانسان كيف يسيطر على تغيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإداري .

10 - زيادة حصيلة معلومات الفرد عن أنواع الانفعالات وأسباب حدوثها والاثار المترتبة عليها والنتائج التي تنتهي اليها ، إذ ان هذه المعرفة تمكنه من ضبط انفعالاته. ( ناصر ، 2014 ، 68 ) .

**نظريات الاتزان الانفعالي :**

**اولاً - نظرية هانز يوزغن ايزنك :-**

وضع ايزنك ( Eysenk , 1960 )نظرية العوامل الثلاثة التي حاول فيها ان يبسط الشخصية آلى أبعاد ثلاثة ثنائية القطب وهي : العصابية في مقابل الاتزان ، والانبساط في مقابل الانطواء ، والذهانية في مقابل اللاذهانية . وحاول هذا المؤلف أن يرجع هذه النظرية فيما يتعلق بعاملي الانبساط والعصابية الى الأفكار

المبكرة عن الامزجة الاربعة : السوداوي ، الصفراوي ، والدموي ، والبلغمي ، او ما سماة : نسق جالينوس ، كاظم ، فونت ( الانصاري ، 2002 : 73 )

ويحدد ايزنك الأبعاد الأساسية للشخصية ، ويرى ان عامل العصابية مقابل الاتزان الانفعالي عامل ثنائي القطب ، يقابل مظاهر حسن التوافق ، او الثبات الانفعالي ، وبين اختلال هذا التوافق او العصابية ، والعصابية ليست هي العصاب بل الاستعداد للاصابة به عند توفر الشروط ( الضغط والموافق العصبية ) ( عبدالخالق ، 1992 : 179 - 180 )

ويرى ايزنك ان الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب للمواقف والاحداث التي تواجهه باسلوب يتصف بالمرونة ، وعدم الاندفاع او المغالاة في الاستجابة ، ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطة المادي والاجتماعي ، حيث يستطيع الافراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد من الوصول الى اهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة ، ولا يقعون فريسة للاختيار ، ولديهم القدرة على مواجهة الضغوطات ، والاحباطات اليومية ، في حين ان الفرد الذي يتصف بضعف الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط انفعالاته ، وهو ضعيف الارادة ولديه قصور في التعاطف ، ولا يستطيع التعبير عما بداخله ، وهو غير مثابر ، وغير اجتماعي ويكون عادة قابلًا للإيحاء ( مصطفى ، 2009 : 27 ) .

**ثانياً : منظور كولد بيرج :-**

يعد كولد بيرج احد اصحاب نظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية التي تنطلق من جمع العديد من سمات الشخصية عبر التحليل العاملي في ابعاد رئيسية ومركزية يمكن من خلالها التعرف على تركيبة الفرد الانفعالية والعقلية الاجتماعية .

استعمل كولد بيرج التحليل العاملي في عام 1991 لقائمة تضم العديد من السمات وتوصل الى خمسة ابعاد كبرى في تفسير شخصية الإنسان ، ومن هذه الابعاد الاتزان الانفعالي والذي يتكون من السمات المرتبطة بالهدوء والثقة والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة الى القلق والحزن . ( Goldberg, 1993 , p : 27 ) وفي عام 1997 طور كولد بيرج فيما بعد مفهوم الاتزان الانفعالي وكشف تحليلاته العاملية عن وجود ثلاثة مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم ، والتي تتمثل بــ :-

أَ - الرفاهية النفسية : وتتمثل بشعور الفرد بحسن الحال والرضا والسعادة ومن يحصل على درجة منخفضة على هذا المجال يتصف بالحزن والغضب واليأس .

ب - عدم القلق : يتصف الافراد في هذا المجال بالطمأنينة والهدوء والميل للاسترخاء والسيطرة على انفعالاته ومن يحصل على درجة واطئة على هذا المجال يتصف بالقلق والتوتر والشد النفسي .

ج - حسن المزاج : يميل الفرد الى اعتدال المزاج والانشراح النفسي والتفائل والايجابية ، ومن يحصل على درجة واطئة في هذا المجال يتصف بالتهور والعدوانية والغضب الشديد وفقدان السيطرة على انفعالاته السلبية ، (Grijava , 2011 , p : 10 ) .

من خلال هذه النظرية نلاحظ ان هنالك اراء متباينة نسبياً في تفسير الاتزان الانفعالي لدى الافراد وكل منها يعكس وجهة نظر صاحبها والمعتقدات التي يؤمن بها ، ولهذا ولمزيد من الدقة تبنى الباحث نظرية كولد بيرج في الاتزان

الانفعالي بوصفها النظرية الرئيسية في تفسير نتائج بحثها ولكونها نظرية اكثر تطور او حداثة من النظريات الاخرى والاقرب في تفسير الاتزان الانفعالي لدى الافراد

فضلاً عن كونها تفسح المجال امام الدراسات التجريبية والنظرية لمعرفة العوامل والسمات الاساسية للاتزان الانفعالي .

**ثانياً :- الدراسات السابقة**

**1 - دراسة بيتس ، وكوريوت ( 1970 )**

قام بيتس وكوريوت بدراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من سرعة الادراك البصري والاستجابة اللفظية بهدف قياس سرعة الادراك البصري مستقلة عن مكون الاستجابة اللفظية لدى مرض الفصام المزمن غير الخيلائي ، وذلك على عينة مكونة من ست مجموعات من المرض النفسين ، بواقع عشرة افراد لكل مجموعة ، مجموعتان من مرض الفصام غير الخيلائي المزمن في مقابل الحاد ، ومجموعتان من مرض الفصام الخيلائي المزمن في مقابل الحاد ، ومجموعتان من مرض العصاب المزمن في مقايل الحاد جميع المجموعات في متغيرات السن والجنس والذكاء والمستوى التعليمي .

وكانت ادوات الدراسة عبارة عن اختيار يتكون من ثلاثة انواع من المنبهات الادراكية ( خطوط ، كلمات ، رموز ) ذات خمس مستويات من التعقيد .

**واظهرت الدراسة النتائج التالية .**

1 \_ مرض الفصام غير الخيلائي ابطئ جوهرياً في سرعة الادراك البصري من كل فئات الدراسة الاخرى .

2 \_ اختفت الفروق الجوهرية بين مرض الفصام غير الخيلائي وبين مرض الفصام المزمن غير الخيلائي وبين مرض الفصام الحاد وغير الخيلائي على المنبهات اللفظية فقط وهي الكلمات .

3 \_ يزداد البطء الادراكي باازدياد مستوى التعقيد .

**2 \_ دراسة العدل ( 1995 )**

قام العدل بدراسة الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري ، بهدف دراسة العلاقة بين

الاتزان الانفعالي من جهة وكلاً من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري من جهة اخرى ، وهل تتوقف هذه العلاقة بين هذه المتغيرات على نوع الطالب على عينة قوامها ( 325 ) طالباً وطالبة بالصف الثاني الثانوي بمعينة الاسماعيلية منهم ( 138 ) طالباً ( 187 ) طالبة وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية مع مراعاة الباحث لتكافؤ العينة من حيث المستوى الاقتصادي والاجتماعي ومستوى الأب والمستوى التحصيلي السابق .

ولقد اظهرت الدراسة النتائج التالية :-

1 - وجود علاقة بين درجات الطالب في الاتزان الانفعالي ودرجاتهم في اختبارات التفكير الابتكاري عدا الاحالة .

2 - لا توجد علاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الادراكية .

3 - توجد فروق بين المتزنين انفعالياً وغير المتزنين انفعالياً في اختبارات التفكير الابتكاري ( الاحالة والمرونة ) وهي دالة على مستوى ( 01 , 0 ) لصالح المتزنين انفعالياً ولكن هذه الفروق غير موجودة في اختبار الطلاقة .

4 - تفوق الطالبات على الطلاب في اختبارات التفكير الابتكاري .

5 - يوجد تأثير للتفاعل الثنائي بين نوع الطالب والاتزان الانفعالي على درجات الطالب في المرونة فقط ولكن هذا الاثر لا يوجد في اختبارات الاحالة والمرونة والتفكير الابتكاري .

6 - وجود فروق بين درجات الطلاب والطالبات في اختيارات الكلمات والارقام والسرعة الادراكية لصالح الطالبات .

7 - لا توجد فروق بين درجات الطلاب والطالبات في اختبار الشكل .

8 - توجد فروق بين المتزنين انفعالياً والمظطرين انفعالياً في اختبارات الارقام والسرعة الادراكية لصالح المتزنين انفعالياً.

9 - لا توجد فروق بين المظطرين انفعالياً والمتزنين انفعالياً في اختبارات الاشكال والكلمات .

10 - توجد علاقة بين درجات الطالب في مقياس السرعة الادراكية واختبارات الكلمات والأرقام فقط وبين درجاتهم في اختبارات التفكير الابتكاري ( الاصالة والمرونة والطلاقة ) والدرجة الكلية للتفكير الابتكاري .

11 - لا توجد علاقة بين درجات الطلاب في اختبار الاشكال ودرجاتهم في اختبارات التفكير الابتكاري.

12 - ان تأثير الاتزان الانفعالي على التفكير الابتكاري لا يتوقف على نوع الطالب

**الفصل الثالث**

**"اجراءات البحث"**

* **منهجية البحث.**
* **مجتمع البحث.**
* **عينة البحث.**
* **اداة البحث.**
* **الصدق .**
* **الثبات.**
* **الوسائل الاحصائية.**

**●اجراءات البحث :**

يتضمن هذا البحث الاجراءات التي اتبعت في تحديد مجتمع البحث واختيار العينة واداة البحث وبتطبقيها والوسائل الاحصائية القيمة في تحديد البيانات وفيما يأتي تفصيل لذلك.

**●منهجية البحث :**

يعتمد البحث الحالي منهج البحث الوصفي ويقصد بمنهج البحث الوصفي بأنه :استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها . (**رشيد**,2013,ص85).

**●مجتمع البحث :**

يقصد به جميع الافراد او الاشياء او الاشخاص الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث وهو جميع العناصر ذات العلاقة بمشكلة الدراسة التي سعيت ان تعمم عليها نتائج الدراسة.(**جداع** ,2011 ,ص 72).

ويتحدد مجتمع البحث الحالي كلية التربية المقداد والبالغ عددهم (505) كما موضح في الجدول الاتي:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **أسم القسم** | **ذكور** | **أناث** | **عدد ألطلاب** |
| 1 | ارشاد نفسي وتوجيه تربوي | 66 | 115 | 181 |
| 2 | رياضيات | 139 | 185 | 324 |
| المجموع | | 205 | 300 | 505 |

جدول(1)مجتمع البحث

**●عينة البحث :**

يقصد بالعينة هي جزء من المجتمع التي تتم دراسة الظاهرة عليهم من خلال المعلومات عن هذه العينة حتى نتمكن من تعميم النتائج على المجتمع ( **الزهيري** ,2012,ص 110).

وتكونت عينة البحث الحالي من (100) طالب جرى عليهم اختبار بالطريقة العشوائية في كل قسم من اقسام كلية التربية المقداد كما مبين في الجدول

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ت | **أسم القسم** | **عدد ألطلاب** | |
| 1 | ارشاد نفسي وتوجيه تربوي | ذكور | اناث |
| 25 | 25 |
| 2 | رياضيات | 25 | 25 |
| المجموع | | 100 | |

جدول (2) عينة البحث

**●اداة البحث :**

لقد استخدمت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة الذي اعده

(الخالدي 2007 ) المكون من 27 فقرة بتدرج خماسي (1 , 2 , 3 , 4 , 5 )

وذلك تكون اعلى درجة يحصل عليها الطلبة (135) واقل درجة يحصل عليها الطلاب (27) علماً ان المتوسط النظري هو (81),ا لنظرية التي تبناها الباحث في بناء المقياس هي نظرية كولد بيرج 1993.

وتستخدم الباحثة نضرية كولدن بيرج (١٩٩٣)في تبني المقياس , ويعرف الاتزان الانفعالي /قدرة الفرد على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما تنتج عنه الشعور بالرفاهٌة النفسية وعدم القلق وحسن المزاج.

**●الصدق :**

يعد صدق المقياس شرطا اساسيا من شروط ادوات القياس الفعالة في قياس الظاهرة موضوع القياس ,ويعد المقياس صادقا اذا كان يقيس مااعد لقياسه فقط اما اذا اعد لقياس سلوك ما وقاس غيره فلاتنطبق عليه صفة الصدق .(**الخزرجي** , 2007, ص99 )

ولتحقيق ذلك اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري ويقصد به انه يعبر عن مدى تمثيل فقرات المقياس للهدف الذي اعد من اجله (**الاعجم** ,2013 , ص 76) .

وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرض الفقرات على مجموعة من الخبراء في التربية وعلم النفس ملحق (3) للحكم على صلاحيته وكانت آرائهم متفقة ((%90 على صلاحية فقرات المقياس.

**●الثبات** :

يعد الثبات من المؤشرات السيكو مترية للمقاييس النفسية لا نه يشير الى الفقرات واتساقها في مقياس ما يجب قياسه (**شقير** ,2001, ص 232).

حيث ان حساب الثبات من الشروط التي ينبغي ان يتحقق منها الباحث قبل استخدام المقياس لا نه يشهد درجة اتساق في نتائج المقياس التي يفترض ان تقيس ما يجب قياسه .ويقصد بالثبات انه الاتساق في قياس الشيء الذي تقيسه اداة القياس , ويعني ايضا الاستقرار والموضوعية والتي من خلالها يمكن الحكم على دقة المقياس المستخدم (**العزي** ,2008 , ص 102).

وللتحقق من ثبات الاداة اعتمد الباحث وفقا للطريقة الاتية:

طريقة الاختبار و اعادة الاختبار test ,test reset)) :

تبين هذه الطريقة مدى استقرار النتائج عندما يطبق المقياس على مجموعة معينة اكثر من مرة وعبر فاصل زمني

ويشير ادمز (adms) بأن اعادة تطبيق المقياس لغرض التعرف على ثباته وان لا يتجاوز مدة اسبوعين من التطبيق (**الخزرجي** ,2007,ص 100).وقد اعيد تطبيق الاختبار على (10) طلاب من الطلاب انفسهم.

وهذا يعني انومناقشتها.ات هو معامل ارتباط بين الاختبار نفسه أيا كان طريقة حسابه ويمكن بواسطته ايجاد علاقة ارتباطية بين درجات مجموعة من الافراد على الاختبار الاول ودرجاتهم في الاختبار الثاني في المقياس نفسه بحساب معامل ارتباط بيرسون ولقد بلغ (0,80) وهو معامل ثبات جيد على استقرار اجابات الافراد على المقياس الحالي .

**●الوسائل الاحصائية :**

1. الاختبار التائي لعينة: واحدة استعمل لقياس الاتزان الانفعالي للعينة ككل.
2. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين: استعمل لمعرفة الفروق تبعا لمتغير النوع (ذكور ~اناث).
3. معامل ارتباط بيرسون :استعمل لاستخراج الثبات بطريقة اعادة الاختبار .

**الفصل الرابع**

* **عرض النتائج ومناقشتها .**
* **الاستنتاجات .**
* **التوصيات.**
* **المقترحات.**

اولا:- عرض النتائج ومناقشتها:

الهدف الاول:-

التعرف على مستوى (الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد) :

لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد قد اظهر تحليل اجابات الطلبة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ان المتوسط الحسابي بلغت قيمته (91.65) والانحراف المعياري بلغت قيمته (9.2816) وبعد مقارنة الوسط الحسابي بالوسط الفرضي للمقياس الذي يبلغ (81) تبين ان القائمة التائية المحسوبة (11.4750) وهي اعلى من القيمة الجدولية (1.98) وهو فرق دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) وبدرجة حرية (99) والجدول (3) يوضح ذلك:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عدد**  **العينة** | **المتوسط**  **الحسابي** | **الانحراف المعياري** | **المتوسط**  **الفرضي** | **القيمة التائية** | | **مستوى**  **الدلالة** | **درجة**  **الحرية** | **الفرق** |
| المحسوبة | الجدولية |
| 100 | 91.65 | 9.2816 | 81 | 11.4750 | 1.98 | 0.05 | 99 | دال احصائيا |

جدول (3) يوضح الاختبار التائي للعينة ككل

تبين ان القيمة التائية البالغة(11.4750) هي اكبر من القيمة الجدولية (1.98)

عند مستوى دلالة (0.05) بدرجة حرية (99) وهو فرق دال احصائياً مما يدل

على ان كلية التربية المقداد لديهم اتزان انفعالي .ويمكن ان تفسر هذه النتيجة الى ارتفاع الوعي الانفعالي لدى طلبة الجامعة والثقة العالية بأنفسهم وبمكانتهم الذاتية وتحصيلهم المعرفي فاستجابات الطالب للمواقف والاحداث اليومية تعتمد على الطريقة التي يدرك بها هذه المواقف ومدى تمييزه لها وهذه العملية التميزية عملية معرفية وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف يتصرف.

الهدف الثاني : -

التعرف على الفروق في مستوى (الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد) وفق متغير النوع(ذكور إناث):

لمعرفة الفرق في مستوى (الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد) في ضوء متغيري النوع اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي للذكور (89.16) وبانحراف معياري بلغ (9.3554) في حين كان الوسط الحسابي للإناث (94.14) وبانحراف معياري بلغ (8.5952) وعند حساب القيمة التائية لعينتين مستقلتين لمعرفة الفرق وجد ان القيمة التائية المحسوبة (2.15) وعند مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية (1.98) عند مستوى دلالة (0.05) والجدول رقم (4) يوضح ذلك:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| العينة | حجم العينة | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | درجة الحرية | القيمة التائية | | مستوى الدلالة |  |
| المحسوبة | الجدولية |
| ذكور | 50 | 89.16 | 9.3554 | 98 | 2.15 | 1.98 | 0.05 |
| اناث | 50 | 94.14 | 8.5952 |

جدول (4) يوضح الاختبار التائي لعينتين مستقلتين

ان الفرق بين القيمة الجدولية والمحسوبة دال احصائيا عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير الى وجود فرق على مستوى (الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية المقداد) حسب متغير النوع للإناث حيث تبين ان الاناث في كلية التربية المقداد يمتلكون اتزان انفعالي اعلى من الذكور. ويمكن ان الاستنتاج هذه النتيجة الى العوامل المرتبطة بالدور الانثوي والذي يشير انه من الافضل ان لا تظهر الانثى انفعالاتها وغالباً ما يوصف هذا السلوك بانه سلوكاً ذكورياً وان الاناث اكثر قدرة على التحكم واخفاء انفعالاتها بسبب خوف الانثى من الازدراء الاجتماعي

**ثانيا:- الاستنتاجات :**

في ضوء االتوصيات:ابقة يمكن للباحث ان يستنتج ما يلي :-

1.في ضوء النتائج السابقة يتبين ان مستوى الاتزان الانفعالي موجود لدى عينة البحث بشكل اعلى قياسا بالمتوسط الفرضي.

2.في ضوء النتائج السابقة هناك فرق بين الذكور والاناث في مستوى الاتزان الانفعالي للإناث حيث تبين ان الاناث في كلية التربية المقداد يمتلكون اتزان انفعالي اعلى من الذكور . .

**ثالثا:- التوصيات :**

في ضوء النتائج السابقة يمكن للباحث ان يوصي بما يلي :-

1. تصميم برنامج ارشادي لمساعدة طلبة الجامعة على رفع مستوى الاتزان الانفعالي .

2. التوسع في مجالات البحوث العربية الخاصة بالاتزان الانفعالي .

3. توصي الباحثة بعمل مراكز تدريب وتأهيل للطلبة لزيادة اتزانهم الانفعالي.

**رابعا:- المقترحات :**

في ضوء النتائج السابقة يمكن للباحث ان يقترح ما يلي :-

1. اجراء الدراسة الحالية على عينات اخرى مثل معاهد اعداد المعلمين والمعلمات وطلبة الاعدادية .
2. استنادا على نتائج الدراسة الحالية والاستفادة منها في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال الاهتمام بالأساليب التي تدفع نحو نمو الاتزان الانفعالي
3. الاستناد على نتائج الدراسة الحالية والاستفادة منها من خلال استثمار الاتزان الانفعالي للطلبة في الانشطة والبرامج الاجتماعية والعلمية .

المصادر

المصادر العربية

\*القرآن الكريم

\*إسكندر، افرام(٢٠٠٤):مرض القلق من اليأس الى مواجهة الواقع، مقال في مجلة عربيات موقع الإلكتروني على شبكة الإنترنت، العدد ( ٦٣)

\*الانصاري، بدر محمد (٢٠٠٢)الصورة الكويتية لاختبار انك للشخصية (صيغة الراشدين) مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية العدد (١٠٤)السنة (٢٨)الكويت.

\*يزنك (١٩٩١)اختبار ازنك للشخصية، دليل تعليمات الصيغة العربية للأطفال والراشدين، تعريب، احمد عبد الخالق، دار المعرفة الجامعة، الإسكندرية، مصر.

\*بطانية، أسامة، الجورانة، المعتصم بالله (٢٠٠٤)مستويات الاحتراف النفسي لدى معلمي الخاصة ومعلماتها في محافظة اريد وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد (٢)العدد(٢).

\*حسن عبد الحميد سعيد (١٩٨٩):خصائص الشخصية بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية، اطروحة دكتورا غير منشورة.

\*حمدان، محمد كمال (٢٠١٠):الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة غزة.

\*داود، عزيز حنا، العبيدي، ناظم هاشم(١٩٩٠):علم النفس الشخصية، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد العراق.

\*الزبيدي، يونس طاهر (٢٠٠٦) :جودة القرار وعلاقته الاتزان الانفعالي ومواقع الضبط لدى المدراء العاملين، كلية الآداب، جامعة المستنصرية، بغداد رسالة ماجستير غير منشورة.

\*سامية قطان (١٩٨٧):مقياس الاتزان الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة عين الشمس، مصر.

السبعاوي، فضيلة عرفان محمد (٢٠٠٨)قياس الاتزان الانفعالي لدى معاهد اعداد المعلمين والمعلمات، كلية التربية، جامعة الموصل، مجلة التعليم والتعلم المجلد(١٥)العدد (٣).

\*سوين، مصطفى (١٩٩٦)الاتزان الوجداني محور من محاور الشخصية، مجلة العربي، العدد (٩)الكويت.

\*سيد محمد غنيم (١٩٧٣):سيكولوجية الشخصية محددتها، قياسها، نظرياتها، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.

\*الشرقاوي، أنور (١٩٨٣):التعلم نظريات وتطبيقات، مكتبة الانجل، دارمصرية القاهرة، مصر.

\*عبد الخالق، أحمد محمد (١٩٩٢):الأبعاد الأساسية للشخصية ط(٤)،دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

\*عبد السلام عبد الغفار (١٩٧٦)التفوق العقلي والابتكار، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.

\*عبدالله، مجدي أحمد محمد (٢٠٠):علم النفس المرض دارسة في الشخصية بين السواء الاضطراب، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية، مصر.

\*عوض، رئيفة رجب (٢٠٠٠)فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية السلبية لدى المراهقين من الجنسين، كلية التربية، جامعة طنطا، اطروحة دكتورا غير منشورة.

\*عيسوي، عبد الرحمن محمد (١٩٨٩)علم النفس الفسيولوجي دارسة في تفسير السلوك الإنساني، دار المعرفة، الاسكندر، مصر.

\*فروم، إريك (١٩٨٩)الإنسان بين الجوهر والمظهر، ترجمة سعد زهران سلسلة عالم المعرفة.

\*كفافي، علاء لدين (١٩٨٦)الصدق الإكلينيكي لمقياس بارون قوة الأنا، المجلة العربية للعلوم الإنسانية، العدد (٢٢).

\*محمد قاسم عبدالله (٢٠٠٠)،الشخصية والعلاج النفسي، دار المكتبي، دمشق، سوريا.

\*المليجي، حلمي (١٩٧٢):علم النفس المعاصر، دار النهضة العربية، بيروت، لبنان.

\*المهداوي :نهاية جبر خلف (٢٠٠٥)الضغوط النفسية لدى المرشدين التربوي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، كلية التربية، الجامعة المستنصرية، رسالة ماجستير غير منشورة.

\*يونس، محمد تبي (٢٠٠٤):مبادئ علم النفس، ط ١،دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

🟎العدل عادل محمد (١٩٩٥)الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكارية دراسات تروية ج٧٧.

المصادر الاجنبية

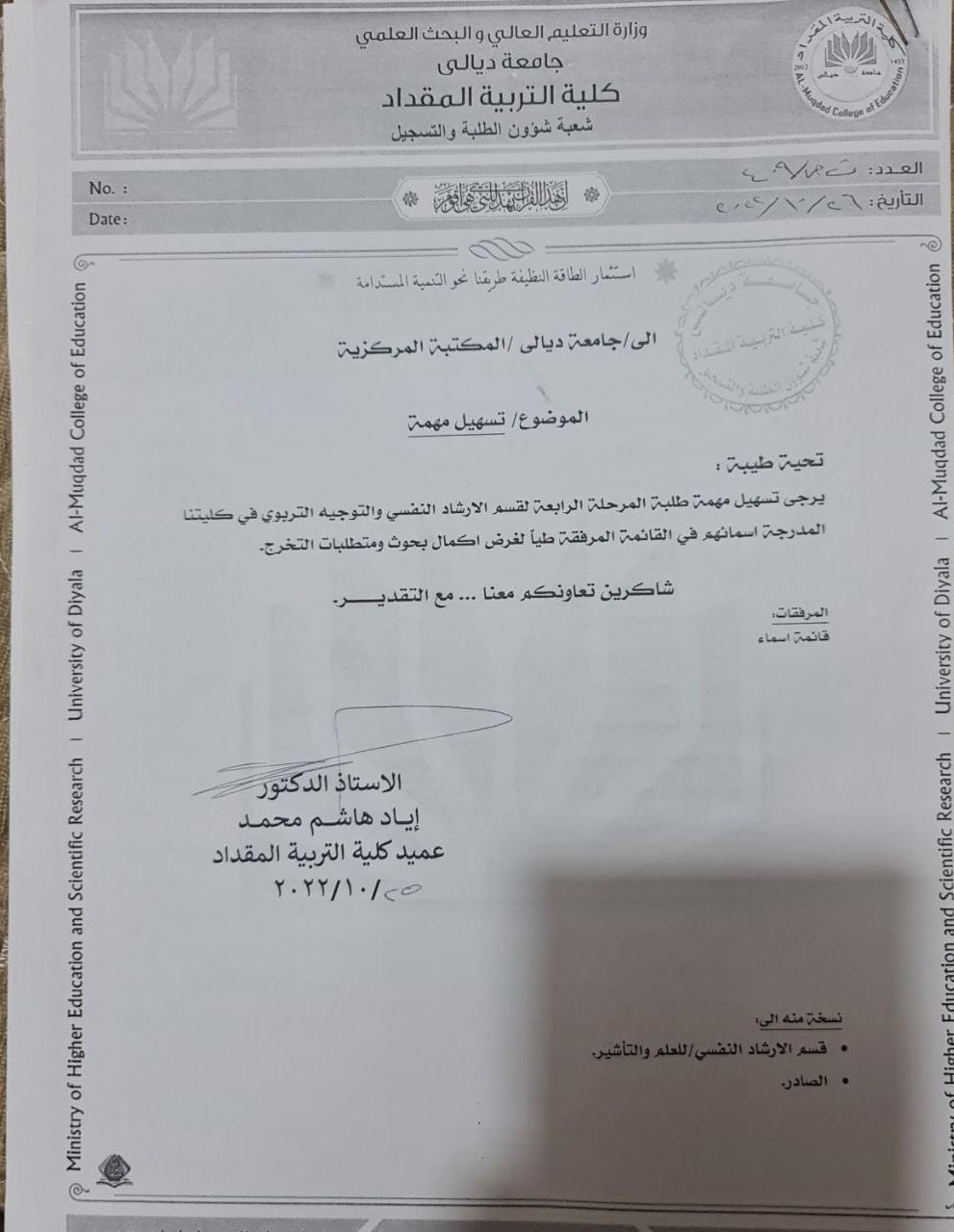
Tarentum, m. and Keaton, N. (2009):Self-esteem and Emotional stability of usually challenged Students, Journal of India Academy of Applied psychology, 35 (1).

\*Essence. S. (1985): personality and individual Differences: Natural Science approach, New York: plenum press.

الملاحق

ملحق (1)

تسهيل مهمة



**ملحق (2)**

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

استبانة آراء الخبراء والمحكمين بشأن صالحية فقرات مقياس الاتزان الانفعالي بصيغة الأولية

أستاذطيبة..................................المحترم

تحية طيبة ....

تروم الباحثة إجراء دراستها الموسومة ب ) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية /المقداد ( و استخدمت الباحثة مقياس)الخالدي ، 2007 ،) المكون من )27) فقرة، واعتمدت نظرية جولد برج، 1993 ،واشتق التعريف النظري منها) وهو قدرة الفرد على السيطرة الانفعالية عند مواجهة المواقف الضاغطة مما ٌينتج عنه الشعور بالرفاهة النفسية وعدم القلق وحسن المزاج(. ولكونكم من ذوي الخبرة في التخصص نرجو من حضراتكم ل ٌعينة البحث الحالي )طلبة كلية التربية ٌ( واقتراح التعديلات وبالضافات التي ترونها مناسبة لفقرات ًي . المقياس الحال علما ان بدائل الإجابة هي :)موافق بشدة، موافق، ال رأي لي، غير موافق بشدة، غير موافق(. ... ولكم منا جزيل الشكر والمتنان.... المشرف الباحثة حسين هادي فاطمة إياد.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | صالحة | غير صالحة | بحاجة الى تعديل |
| 1 | أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين |  |  |  |
| 2 | اغضب بسهولة ولأسباب تافهة |  |  |  |
| 3 | أجد صعوبة في اتخاذ القرار |  |  |  |
| 4 | اتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية |  |  |  |
| 5 | يمكنني أن اتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين |  |  |  |
| 6 | أشعر بالغضب عندما ال يفهم مشكلتي أحد |  |  |  |
| 7 | ال يمكنني أن أعترف بالخطأ مهما كان |  |  |  |
| 8 | افضل الحياة بلا قيود |  |  |  |
| 9 | ننتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك |  |  |  |
| 10 | انا متفاعل جدا في المستقبل |  |  |  |
| 11 | يضايقني كثيراً اللوم والعتب حتى لو أستحقه |  |  |  |
| 12 | انا متفائل جدا في المستقبل |  |  |  |
| 13 | اجد راحة في الجلوس منفردا |  |  |  |
| 14 | ابد بمصالحة من يخاصمني |  |  |  |
| 15 | استطيع التكيف مع المشكلات الحياتية |  |  |  |
| 16 | اواصل حياتي بهمة ونشاط رغم وجود العقبات |  |  |  |
| 17 | افكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما  ارفض الخرج المراة الى العمل مهما كانت المبررات |  |  |  |
| 18 | يضايقني كثيرا اللوم والعتاب حتى لو استحقه |  |  |  |
| 19 | يجب على الانسان ان ينتقم حتى لو بعد فترة |  |  |  |
| 20 | تنتابني كثيرا حالة اللامبالاة |  |  |  |
| 21 | احب الرحلات الجماعية |  |  |  |
| 22 | يمكنني التحدث مع حشد من الناس |  |  |  |
| 23 | لا اتغاضى بسهولة عن الاشياء التافهة والبسيطة |  |  |  |
| 24 | اتناول الكثير من العقاقير المهدئة والمنومة |  |  |  |
| 25 | الوم نفسي اذ عاملت احدا بجفاء |  |  |  |
| 26 | ارحب بمساعدة في الاصلاح بين المختصمين |  |  |  |
| 27 | اؤمن بالمقولة الرحمة فوق العدل |  |  |  |

**ملحق رقم (3)**

**اسماء السادة الخبراء التي استعانت الباحثة بآرائهم**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **أسماء الأساتذة** | **الاختصاص** | **الكلية** | **الجامعة** |
| **١- م. د أفراح لطيف خداد وست** | **علم النفس التربوي** | **تربية المقداد** | **ديالى** |
| **٢- م. د نور طالب توفيق** | **ارشاد تربوي** | **تربية المقداد** | **ديالى** |
| **٣- ا. م. د نادية محمد رزوقي** | **علم النفس التربوي** | **تربية المقداد** | **ديالى** |
| **٤- م .د مروة شهيد صادق** | **ارشاد تربوي** | **تربية المقداد** | **ديالى** |
| **٥- أ. م .د رياض حسين علي** | **ارشاد تربوي** | **تربية المقداد** | **ديالى** |

ملحق (4)

جامعة ديالى

كلية التربية المقداد

قسم الإرشاد النفسي والتوجيه التربوي

أخي الطالب... اختي الطالبة...

تحية طيبة...

نضع بين أيديكم مجموعة من المواقف الاجتماعية ونحاول من خلالها معرفة قدرتكم على حسن التصرف فيها لذا نرجو قراءة الموافق بصورة دقيقة والإجابة عنها بصورة موضوعية بحيث تعكس فعال طبيعة سلوكك، وال تترك أية فقرة دون إجابة، وأن الإجابة عنها ستكون سرية وستستخدم لأغراض البحث العلمي فقط فال داعي لذكر الاسم .

... ولكم منا جزيل الشكر والامتنان...

كما في المثال الآتي:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرة | اوفق | اوفق بشدة | لا راي لي | غير موافق | غير موافق بشدة |
| 1 | الجنس:أن أسيطر على انفعالاتي أمام الأخرين | 🗸 |  |  |  |  |

**الجنس : أنثى**   **ذكر**

**التخصص: علمي**   **إنساني**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ت | الفقرات | موافق بشدة | موافق | لا راي لي | غير موافق بشدة | غير موافق |
| 1 | أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين |  |  |  |  |  |
| 2 | اغضب بسهولة ولأسباب تافهة |  |  |  |  |  |
| 3 | أجد صعوبة في اتخاذ القرار |  |  |  |  |  |
| 4 | اتماسك عندما أتعرض لمواقف انفعالية |  |  |  |  |  |
| 5 | يمكنني أن اتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين |  |  |  |  |  |
| 6 | أشعر بالغضب عندما ال يفهم مشكلتي أحد |  |  |  |  |  |
| 7 | ال يمكنني أن أعترف بالخطأ مهما كان |  |  |  |  |  |
| 8 | افضل الحياة بلا قيود |  |  |  |  |  |
| 9 | ننتقم ممن يسيء لي مهما كلفني ذلك |  |  |  |  |  |
| 10 | انا متفاعل جدا في المستقبل |  |  |  |  |  |
| 11 | يضايقني كثيراً اللوم والعتب حتى لو أستحقه |  |  |  |  |  |
| 12 | انا متفائل جدا في المستقبل |  |  |  |  |  |
| 13 | اجد راحة في الجلوس منفردا |  |  |  |  |  |
| 14 | ابد بمصالحة من يخاصمني |  |  |  |  |  |
| 15 | استطيع التكيف مع المشكلات الحياتية |  |  |  |  |  |
| 16 | اواصل حياتي بهمة ونشاط رغم وجود العقبات |  |  |  |  |  |
| 17 | افكر كثيرا قبل القدوم على عمل ما  ارفض الخرج المراة الى العمل مهما كانت المبررات |  |  |  |  |  |
| 18 | يضايقني كثيرا اللوم والعتاب حتى لو استحقه |  |  |  |  |  |
| 19 | يجب على الانسان ان ينتقم حتى لو بعد فترة |  |  |  |  |  |
| 20 | تنتابني كثيرا حالة اللامبالاة |  |  |  |  |  |
| 21 | احب الرحلات الجماعية |  |  |  |  |  |
| 22 | يمكنني التحدث مع حشد من الناس |  |  |  |  |  |
| 23 | لا اتغاضى بسهولة عن الاشياء التافهة والبسيطة |  |  |  |  |  |
| 24 | اتناول الكثير من العقاقير المهدئة والمنومة |  |  |  |  |  |
| 25 | الوم نفسي اذ عاملت احدا بجفاء |  |  |  |  |  |
| 26 | ارحب بمساعدة في الاصلاح بين المختصمين |  |  |  |  |  |
| 27 | اؤمن بالمقولة الرحمة فوق العدل |  |  |  |  |  |

Research Summary

Emotional balance / the individual's ability to control emotionally when facing stressful situations, which results in a feeling of psychological well-being, lack of anxiety and a good mood.

The current research aims to identify:

• The level of emotional stability among the students of the Faculty of Education, Al-Minded.

• Differences in emotional balance according to the gender variable (male-female).

The research sample consisted of (100) male and female students, (50) males, (50) females, who were chosen randomly.

Research limits: - The current research is determined by the students of Diyala University / College of Education, Al-Minded

For the academic year 2022\_2023 for the departments of Mathematics, Educational Counseling and Psychological Guidance.

Statistical means: - t-test for one sample, t-test for two independent samples, Pearson's correlation coefficient.

The search reached the following results:-

Diyala University students / Al-Minded College of Education have emotional balance.

\* There is a difference at the level of (emotional balance among students of the Faculty of Education Al-Minded) according to the gender variable for females, as it was found that females in the Faculty of Education Al-Minded have higher emotional balance than males