

تخصص : علم النفس العيادي

كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية

قسم علم النفس

مذكرة تخرج لنيل شهادة ليسانس

تحت عنوان

مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة محمد بوضياف  
- دراسة ميدانية على عينة من طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي بالمسيلة -

إشراف الأستاذة :

مكتوت عائشة

اعداد الطلبة :

غدير أحلام

لقراة أمال

بن قسمية سارة

السنة الدراسية 2022 / 2023

# الإهداء والشكر

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ

بسم الله العلي الكبير .. مسهل الصعب وميسر العسير .. و الحمد له ربي الذي جعل  
دربنا بالعلم مستنير .. ووقفنا دوما لما فيه خير كثير .. والصلاة والسلام على  
المبعوث رحمة للعالمين .. سيد و حبيب الخلق أجمعين .. محمد ابن عبد الله ﷺ ..

أما بعد :

لكل بداية نهاية .. ولكل شيء أجل .. ولكل مجتهد نصيب .. وصلنا اليوم لنهاية  
مرحلة ليسانس في التعليم الجامعي .. وأخر خطأها ايداع مذكرة التخرج .. نودعها  
بسم الله والفضل الأول له عزو جل .. ثم لمن كانا معنا خطوة بخطوة .. من سخرا  
حياتهما لنصل نحن إلى النجاح .. للوالدين الكريمين .. إلى تعبهما و إلى أمالهما  
المعلقة فينا نهدي هذا العمل

وإلى إخوتنا و أخواتنا وكل من حملته جذور وفروع الشجرة العائلية .. وإلى كل  
الأحبة من قريب أو بعيد .. وإلى الصديقات الحبيبات رفيقات درب الدعوة  
المؤنسات الغاليات في رحاب الإقامة الجامعية .. و إلى قائدتنا الأستاذة نعيمة  
ط.... و إلى أسرتي فجر الإيمان و رواحل الدعوة .... و أيضا إلى من حملناهم  
دوما في القلب حبا و دعاء ...

إلى من كان معنا وسندنا .. نهدي هذا العمل ..

كل الشكر والامتنان و التقدير لهم جميعا .. وللدكتورة الفاضلة "مكتوت عائشة"  
جزاها الله عنا كل خير .. ولا ننسى الدكتورة "بوعايدة يمينة " و الدكتور "لحسن  
ذبيحي " .. وكل أسرة جامعة محمد بوضياف المسيلة

ممتنون للجميع كل باسمه و مقامه .. فلولاهم بعد الله لم نكن لنصل إلى ما نحن  
عليه .

# فهرس المحتويات

	شكر و عرفان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
أ	مقدمة
<b>الإطار النظري</b>	
<b>الفصل الأول : إشكالية الدراسة و اعتباراتها</b>	
4	1- إشكالية الدراسة
6	2- فرضيات الدراسة
6	3- أهمية الدراسة
6	4- أهداف الدراسة
6	5- المفاهيم الإجرائية
7	6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها
<b>الفصل الثاني : الاتزان الانفعالي</b>	
12	تمهيد
	أولا الاتزان الانفعالي
13	1- تعريف الاتزان الانفعالي
15	2- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي
17	3- مظاهر الاتزان الانفعالي
18	4- أثر الاتزان الانفعالي على الشخصية
18	5- أبعاد الاتزان الانفعالي
19	6- صفات المتزن انفعاليا كشخص عادي
20	7- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي
21	8- أهمية الاتزان الانفعالي
22	9- مبادئ تحقيق الاتزان الانفعالي
22	ثانيا علاقة الاتزان الانفعالي ببعض المفاهيم
22	1- الضبط الانفعالي Emation regulation
23	2- الأمن الانفعالي
23	3- النضج الانفعالي
24	خلاصة
<b>الفصل الثالث : الطالب الجامعي</b>	
26	تمهيد
27	1- خصائص الطالب
27	2- أسباب عدم الاتزان الانفعالي لدى الطلبة
28	3- سمات الشخصية المتزنة انفعاليا عند الطالب
28	4- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي
<b>الإطار الميداني</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث والاجراءات الميدانية للدراسة</b>	
31	1- المنهج المعتمد في الدراسة
31	2- الدراسة الاستطلاعية
32	3- حدود الدراسة
32	4- العينة
33	5- أداة الدراسة
34	6- تقدير الاستجابات المقياس
34	7- الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالاحصائية SPSS22
35	8- إعادة حساب صدق وثبات الاتزان الانفعالي ( لأبو مصطفى 2015 )
37	9- عرض وتحليل نتائج الدراسة
39	10- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة
50	خاتمة
50	اقتراحات وأفاق بحثية
52	قائمة المصادر والمراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

## فهرس الجداول

الرقم	العنوان	ص
1	يوضح خصائص العينة الأساسية حسب متغير الجنس	32
2	يوضح خصائص العينة حسب متغير السن	33
3	يوضح خصائص العينة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية	33
4	يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجة موافقة على كل عبارات المقياس	34
5	يوضح علاقة كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي	35
6	يوضح دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة	36
7	يوضح مقياس معامل الثبات	37
8	يوضح ثبات مقياس لاتزان الانفعالي بالتجزئة النصفية	37
9	يوضح التحقق من شروط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير	38
10	يوضح مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة	41-40-39
11	دلالة الفروق بين متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس	42
12	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن	43
13	دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية	43

مَقَامَاتُ

وقد جاء في قوله تعالى : " الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ " الآية (28) من سورة الرعد

صدق الله العظيم مولانا الكريم الذي جعل لنا في القرآن دروسا وعبر، فضرب لنا في هذا المقام مثالا عن الطمأنينة على أنها اتزان انفعالي، بل وبلغ وصفها بأنها أعلى درجات السعادة والاطمئنان والاستقرار ، النفسي في الدنيا والآخرة فقد دعى الاسلام دوما الى أن يضبط الفرد انفعالاته المختلفة الايجابية منها ككظم الغيظ والحب والشفقة....والسلبية بالبعد عنها كالغضب و الانتقام و الكراهية.

ومما لا شك فيه أن الانفعالات ركن مهم في حياة الانسان فهي تتحكم في مختلف جوانبها ، وهي أحد الأسس المهمة في بناء الشخصية ، فإن فرضنا أنها ستكون شخصية سوية فهذا سيرجع إلى احتكامه للانفعالات المتزنة فالاتزان الانفعالي يساعد عقل الفرد على تأدية وظائفه بنظام وتنسيق كما أنه يساعد على التفكير النشط ، بالإضافة إلى أنه بعد من الأبعاد الأساسية في الشخصية ويجعل الفرد مدركا لقدراته وبالتالي يتمتع بشخصية متزنة انفعاليا ، فللاتزان الانفعالي دور مهم في بناء شخصيته الأكاديمية للطالب ، وقد جاء العمل كالتالي:

#### ✓ الجانب النظري : الذي يضم

- **الفصل الأول (الإطار العام للدراسة) :** تمثل في الإطار العام للدراسة حيث ضم إشكالية الدراسة ، وكذا أسباب وأهداف الدراسة ثم أهمية الدراسة وقد ضم التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة "الانفعال" ، الاتزان الانفعالي ، الطالب ، وأخيرا الدراسات السابقة ثم تعقيب بسيط عليها.

- **الفصل الثاني:** فقد كان يحتوى على متغير الدراسة حيث قام الباحثون بإلقاء نظرة شاملة حول الاتزان الانفعالي من خلال التطرق الى مجموعة من التعاريف المختلفة وكذا على النظريات والمعلومات الأساسية حول الاتزان الانفعالي.

- **الفصل الثالث :** تم التطرق فيه الى جمع معلومات حول عينة الدراسة (الطالب)

#### ✓ الجانب التطبيقي : يضم

- الفصل الرابع: فقد كان يحتوى على المنهج المستخدم وطريقة إجراء البحث ،  
والدراسة الاستطلاعية ، والجانب التطبيقي بالإضافة الى عرض وتحليل ومناقشة  
نتائج الدراسة.

و في الأخير انتهت الدراسة بخاتمة وقائمة ذكرت فيها أهم المراجع المعتمد عليها

# الفصل الأول:

## إشكالية الدراسة و اعتباراتها

- ✓ اشكالية الدراسة
- ✓ فرضيات الدراسة
- ✓ أهمية الدراسة
- ✓ أهداف الدراسة
- ✓ المفاهيم الإجرائية
- ✓ الدراسات السابقة والتعقيب عليها

الفصل الأول: إشكالية الدراسة و اعتباراتها1- إشكالية الدراسة:

إن الجامعة تعتبر من أكبر المؤسسات التعليمية وأعلىها درجة في هرم النظام التربوي والتي تساهم بدورها في التنشئة الاجتماعية وفي التطوير والتغيير لما هو أحسن فهي بتكوين الطالب وتطوير قدراته واستعداداته تبعا لما يتطلبه سوق العمل ، على حسب رغباته و ميولاته التي دفعته للانتحاق بها تكون قد ساهمت في بناء مجتمع مثقف و متحضر يقوم على ركائز علمية متينة مبنية بعقول لا يهوي بها الجهل ، وجامعة مسيلة هي واحدة من أهم وأعرق الجامعات في الجزائر منذ تأسيسها مرت بتغيرات ساهمت في النماء بها لما هو أحسن والتي تضم العديد من الكليات والمدرجات التي يتوجه لها الطلبة كل على حسب مستواه وطلبه ، ولعل من بين وظائف التعليم الجامعي في التنمية المستدامة الرقي بقدرات الطالب والرفع من المستوى الفكري والعلمي وإتاحة فرص العمل بعد التخرج فالمرحلة الجامعية هي نقطة انعطاف وتغير لمجرى حياة الطالب لأنها تساهم بدورها في بناء شخصيتهم في شتى النواحي والمجالات وكما تعرف أيضا أنه عرضة للعديد من العوامل المحيطة به والتي تؤثر عليه بدرجة كبيرة إما بالسلب الذي يجعل ، أيامه أكثر مشقة وصعوبة وتعبا أو بالإيجاب والذي قد نرى أنه من هذه الناحية ظهرت عدة مفاهيم حديثة في مجال علم النفس الإيجابي منها : الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ، مستوى الطموح ...إلخ.

و يمكننا أن نرى عن طريق العديد من الباحثين والكتاب أن مواضيع علم النفس الإيجابي تركز على إثراء القوى الانسانية فالإنسان بداخله يحمل القوة والضعف وبهما يحدد اتزان حياه ،... فمثلا رضاه واقتناعه بالتخصص الذي يدرسه، يتطلب قدرا من الاتزان الانفعالي الذي يمكنه من عبور المرحلة الجامعية بسلام فهو يعيش في الحياة الجامعية نصيب من المشكلات ويعاني منها ونستطيع القول بأنها هي وما يرتبط ، بها من أمور شغل الجزء الأكبر من وقته واهتماماته الأساسية فهناك من الطلبة من يتعامل مع تلك المواقف الصعبة بطريقة صحيحة وهناك من يفقد سيطرته فيؤدي به ذلك الى الفشل مما يجعله ينحى منحى في ردة أفعاله يمكن أن تجعله يستجيب بطريقة انفعالية خاطئة ومن الآثار السلبية للانفعالات ،

أنها قد تجعل الطالب يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكاما سليمة كما يفقد القدرة على ضبط نفسه والتحكم في ادارته فالانتران مهم وضروري من أجل التكامل النفسي بالنسبة للطلبة الجامعيين بحيث يجعلهم قادرين على التحكم والسيطرة في حياتهم ورؤيتها بطريقة صحيحة وإحداث نوع من المرونة في التفكير والتعامل مع الأحداث والآخرين من حولهم ، فهو أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين أو التعامل معهم، فبقدر ما يكون الشخص متزنا انفعاليا تزداد قدرته على قيادة المواقف ويؤدي الاتزان الانفعالي الى رفع مستوى الخيال وينمي التفكير ويعد وسطا فاصلا غير متصل ينتهي من ناحية عند الترددية ومن ناحية أخرى عند الاندفاعية ، فعصر القلق والتوتر الذي يميز المجتمع في الوقت الحاضر قد جعل طلبة الجامعة يعانون من مشكلات نفسية وعقبات نتيجة المواقف الحياتية التي يتعرضون لها وتتجلى هذه المشكلات بسرعة الغضب والقلق والتوتر وعدم الاتزان الانفعالي وصعوبة ضبط النفس ، وكل هذا ينعكس على حياتهم التي تحوى قراراتهم وأفعالهم وتصرفاتهم وكل ما تبني عليه.

ومن هنا تبلورت هذه الدراسة الميدانية حول الاتزان الانفعالي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي بجامعة المسيلة انطلاقا من هذا التساؤل العام: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة سنة ثالثة علم النفس العيادي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة؟

وتتفرع عنه التساؤلات التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير السن؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية؟

## 2- الفرضيات:

- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة السنة الثالثة عيادي لقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة متوسط.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية، لدى عينة الدراسة.

## 3- أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية دراستنا في كونها أنها تدرس جانب في حياة الطالب العلمية والعملية، وهو الاتزان الانفعالي، الذي يعتبر عنصر ومكون مهم في تكوين شخصيته.
- تسليط الضوء على مفهوم الاتزان الذي يلعب دورا مهما في تحقيق التوافق النفسي للطالب.
- التعرف على الفروق الفردية في مستوى الاتزان، من حيث الجنس، الحالة الاجتماعية، السن.
- التعرف على أهمية الاتزان الانفعالي في حياة الطالب الجامعي.

## 4- أهداف الدراسة:

- 1- الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة سنة ثالثة عيادي.
- 2- التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي حسب عينة الدراسة تعزى لمتغير السن .
- 3- الكشف عن الفروق الإحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي حسب عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس .
- 4- التعرف على الفروق الإحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي حسب عينة الدراسة تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية .

## 5- تحديد المصطلحات:

### ☒ الانفعال:

#### اصطلاحيا:

- هو حالة اضطراب وتغير في الكائن الحي مصحوبة بإثارة وجدانية تتميز بمشاعر فردية وانتفاع نحو سلوك ذا شكل معين ( المليجي ، 1982 ، ص 140 )

- هو حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فيسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة ، كما أنه حالة لربما تفاجئ الفرد بصورة مفاجئة كما أنه يتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقت طويلا dorar-aliraq.net

إجرائيا : هو حالة نفسية تعبر عن المشاعر و الأحاسيس التي يظهرها الأفراد على شكل تعبيرات وردود أفعال على مختلف الأفكار و الأحداث و المواقف التي يواجهونها

☒ الاتزان الانفعالي: هو استطاعة الفرد على احداث رد فعل مرن تجاه المواقف والظروف التي تواجهه في أيام حياته بحيث يكون قادرا على تناول الأمور بهدوء وصبر وعقلانية وتحكم في انفعالاته بحيث ينتج عن ذلك سلوك حسن له كما أنه الدرجة التي يتحصل عليها أفراد العينة من خلال استجاباتهم على فقرات استبيان الاتزان الذي اعتمدها في الدراسة ، وهذا الاختلاف في الاتزان الانفعالي بين الطلبة راجع الى هذه المتغيرات:

☒ الطالب: هو الفرد الذي يزاول الدراسة في مقاعد الجامعة وهو عينة الدراسة المطروحة.

## 6- الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

### ✓ الدراسات السابقة:

- دراسة (حميدي ، 2019) بعنوان مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي: حيث هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، والتعرف على الفروق الفردية وفق معياري الجنس والسن لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، وتكونت أفراد عينة الدراسة إلى 121 فرد وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي لمعرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي واعتمدت الباحثة في دراستها على استبيان الاتزان الانفعالي ، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى

أساتذة التعليم الابتدائي مرتفع وهذا ما أكدته قيمة 4 ث 4 بالنسبة للعينة وقد أكدت الدراسة على أنه توجد فروق احصائية تعزى لمتغير الجنس وسنوات الخبرة.

- دراسة ( غطاس ، مسعودي ، 2020 ) بعنوان **علاقة الاتزان الانفعالي بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة:** حيث هدفت الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة قوامها (120) طالب وطالبة، بجامعة الوادي بطريقة عشوائية وقد استخدموا المنهج الوصفي المقارن ، كما تم تطبيق مقياسين مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضغوط الحياة لصاحبه وهبان حيث كانت نتائج الدراسة تبين بأنه توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلبة الذكور العاملين والغير العاملين ، فالعاملين مستوى الاتزان الانفعالي منخفض أما الغير العاملين بين منخفض ومرتفع ، أما الطالبات فلا يختلف بين العاملة والغير العاملة.

- دراسة ( غضيب ، 2020 م ) بعنوان **الاتزان الانفعالي لدى الجامعات الأهلية:** حيث هدفت الدراسة لتعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأهلية تبعا لمتغيري النوع الاجتماعي (ذكور وإناث) و التخصصي ، واقتصر البحث الحالي على عينة من 400 طالب وطالبة ، من كلية ( مزايا الجامعة) وتم اعداد مقياس للاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأهلية من قبل الباحثين بالاعتماد على نظرية إريكسون وقد تم التوصل في نتائج الى لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة وطالبات الكلية مزايا الجامعة ، تبعا لمتغير النوع الاجتماعي أو التخصص.

- دراسة ( مارك ، 2008 ) بعنوان **الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين العاديين:** وتهدف هذه الدراسة الى قياس الاتزان الانفعالي للطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين والتعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات وشملت عينة الدراسة على 200 طالب وطالبة وأستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس مفهوم الذات ، ومن نتائج البحث:

- تتمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي ومفهوم الذات عال.
- توافر فروق ذات دلالة احصائية في مفهوم الاتزان الانفعالي وفقا لمتغير الجنس.

- دراسة رمزي ( 2014 م ) الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك: هدفت هذه الدراسة الكشف على الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى الطلبة ، تكونت عينة الدراسة من (749) طالب وطالبة وتم اختيارهم بالطرق المتيسرة، وتم استخدام أداتين الأولى مقياس الاتزان الانفعالي والمكون من (54) فقرة ومقياس ضبط الذات والمكون من (35) فقرة ، وكانت نتائج الدراسة الى مستوى الاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة رجاء مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات في المرتبة الأولى ، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل من جانب الجنس أما من جانب التخصص والمستوى الدراسي فلا توجد فروق فردية.

- دراسة الزهراني: (2020) بعنوان الاتزان الانفعالي وعلاقته بأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين وغير الجانحين في مدينة جدة: والتي هدفت الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الجانحين وغير الجانحين من طلاب مرحلة الثانوية ، وقد اعتمد الباحث المنهج الوصفي الارتباطي المقارن و اعتمد في دراسته على جزئين من أداة الدراسة وهما مقياس الاتزان الانفعالي واستمارة بيانات حول أسلوب قضاء وقت الفراغ ، وتوصلت نتائج الدراسة إلى ما يلي:

- أنه هناك وجود علاقة ارتباطية ضعيفة لدالة إحصائية عند مستوى معنوي كما أن هناك علاقة ارتباطية متوسطة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب غير الجانحين في المرحلة الثانوية بمدينة جدة.

### - تعقيب عن الدراسات:

#### 🚩 أوجه التشابه:

تقاربت الدراسات السابقة من حيث عدد ونوع العينة الا أن معظمها في الوسط الجامعي ، طالب الجامعي من فئة الراشدين وفئة المراهقين وهذا ما اتفق مع الدراسة الحالية مثل دراسة (غطاس) 2019 ودراسة (مارك) 2008 ، وتشابهت كل الدراسات في آداه الدراسة كدراسة (الزهراني) 2020 او دراسة (حميدي) 2019 ، أما من جانب المنهج فنلاحظ أيضا من الدراسات السابقة أنه هناك إشراك في منهج الدراسة فهناك مجموعة من الباحثين طبقت المنهج الوصفي كبحث (حميدي) 2019 ، ودراسة

(مسعودي) 2020 ، تشابهت دراستنا مع دراسة (رمزي) 2014 في مجتمع الدراسة وهم "الطلبة" وفي اختيار العينة بطريقة المتيسرة ومن حيث المتغيرات التي تم قياسها ومن حيث المتغيرات التي تم قياسها في الدراستين وهي الفروق الاحصائية في الاتزان الانفعالي وفق متغير الجنس.

- في ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسات السابقة أمكن التوصل الى تحديد تلك النتائج في الأخير ، أظهرت أغلب الدراسات السابقة عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي لدى الطلاب لمتغيرات الجنس والحالة الاجتماعية تعزي دراسة (غطاس) 2020 وتشابهت هذه الدراسات في نتائج دراستنا الحالية وفق متغير الجنس والحالة الاجتماعية ، ثم تبين أن الدراسات السابقة ساهمت وسهلت على الباحثات إعداد الجانب النظري ومنهجية الدراسة المتبعة و كيفية تحديد العينة واختيارها وفي تصميم إجراءات الدراسة وقد أفادت نتائج الدراسات السابقة في تحديد وصياغة فرضيات وأهداف الدراسة الحالية.

#### 🚩 أوجه الاختلاف:

اختلفت دراسة (الزهراني) 2020 عن دراسة (حميدي) 2019 ، في عينة الدراسة فدراسة حميدي كانت العينة تخص فئة أساتذة التعليم الابتدائي أما العينة التي استعملناها في دراستنا هي فئة طلبة علم النفس العيادي.

ونلاحظ أيضا أن أهداف الدراسة قد تباينت مع الدراسات السابقة الأخرى فمنها ما هدفت الى التعرف على نوع العلاقة بين متغير الاتزان الانفعالي ومتغيرات أخرى كدراسة أحمد (الزهراني) 2020 ودراسة (غطاس) 2020 التي هدفت الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي و الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ، وأيضا اختلفت دراسات سابقة مع دراستنا.

اختلفت دراسة (الزهراني) 2020 عن الدراسات الأخرى في آداه الدراسة فلم يستعمل المقياس فقط فأعتمد على استمارة بيانات حول أسلوب قضاء وقت الفراغ، واختلفت أيضا دراسته من جانب منهج الدراسة للمنهج الوصفي الارتباطي المقارن.

وأيضاً اختلفت دراستنا الحالية مع دراسة (حميدي) 2019 في المتغيرات المدروسة ، في دراستنا اعتمدنا على متغير الجنس والعمر والحالة الاجتماعية.

وما يميز دراستنا عن الدراسات الأخرى هي تكملة للدراسات السابقة وقد ركزت على طالب الثالثة علم النفس العيادي المقبل على التخرج.

# الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

✓ أولاً: الاتزان الانفعالي

✓ ثانياً: علاقة الاتزان الانفعالي ببعض المفاهيم

### تمهيد:

يعد الاتزان الانفعالي الأساس والمحور الذي ينظم جميع جوانب النشاط النفسي ، كما أن الاتزان الانفعالي يعتبر أحد سمات الشخصية المتوافقة تصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة والقدرة على السيطرة، بالإضافة الى أنه الاتزان الانتقالي أهمية بالغة باعتباره صفة للأفراد الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية ولديهم تقدير عالي للذات وفهم أكثر للمواقف.

الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي

أولاً: الاتزان الانفعالي:

- يتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم التنفس، وهما الاتزان والانفعال ، فمفهوم الاتزان يشير الى الكلمة Stabiliti تعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل الى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي وهذا المقدار الثابت الموزع ، بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن ، وهو عملية الاتزان ، أما الانفعالات فهي أحد المظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي.

1- تعريف الاتزان الانفعالي:

- **Guilford 1959**: الاتزان الانفعالي يتمثل في الشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته ، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما يكون خاليا من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية الزائدة لملاحظة الآخرين

- **Gattel 1981**: الاتزان الانفعالي هو تلك الحالة التي يتسم فيها الفرد بالهدوء والثبات الانفعالي تظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعيا في الحياة منضبطا ذاتيا ومثابرا ( حميدي،2019،ص 22)

- **Eysench etal 1962**: الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد على الاستجابة الانفعالية المرنة ، مع متطلبات الواقع الخارجي ، بعيدا عن الاندفاع والاثارة العالية إذا يمكن أن يحقق أهدافه ويتكيف مع الواقع المادي والاجتماعي بصورة حية (حميدي ،2019،ص 23)

- الاتزان الانفعالي هو التحكم والسيطرة على الانفعالات و التعامل مع المواقف بمرونة والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرة الفرد على قيادة المواقف والآخرين (دقيوش ، 2013 ، ص 34)

- **يعرفه الخالدي 2002**، الاتزان الانفعالي هو تفسير لحالة الاستقرار النفسي ، الذي يطلق على أصحاب نظرية التحليل النفسي بمبدأ الثبات الانفعالي ، إذ يرون بأن الفرد مزود بالقدرة على الاستجابة للمثيرات المختلفة ، وهذه القدرة هي سمة الحياة (اسماعيل ، 2006 ، ص 35)

- الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع ورغبات وخبرات وتجارب سابقة مما يساعده على تحديد نوع الاستجابة وطبيعتها (عطية، 2014، ص 5)
- يعرفه يونس 2004: بأنه مقدرة الفرد السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً الى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً. (عطية، 2014، ص 06)
- الاتزان الانفعالي هو قدرة الشخص على الاحتفاظ بثباته وتوازنه خلال المواقف المختلفة، وبغض النظر على الظروف المحيطة به (مجلة دراسات نفسية تربوية، 2022، ص 42)
- **تعريف القطان 1986:** هو جوهر العملية التوافقية لشخصية، بحيث يصدر عنها ، أو ينعكس في نهاية الأمر كل شكل من أشكال التوافق (عطية ، 2014 ، ص 05)
- كما يعرف بأنه قدرة الفرد على مواجهة ظروف الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها ، كما أنه يستجيب استجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادر على تحمل المسؤولية ويملك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته (حميدي ، 2019، ص 23)
- **يعرفه ابن عمارة 2013:** هو تحكم شخصي إيجابي وتقويم للذات ، وتدعيم لها بغرض الشعور بالارتياح وتوطيد الصداقات والاقبال على الحياة ، والتنفيس وإزالة التوترات بفضول الاستطلاعات وتنمية الوعي(حميدي ، 2019، 2018، ص 23)
- **تعريف الزبيدي 1997:** هو سمة وجدانية ثابتة نسبياً تتمثل في سيطرة الفرد على إنفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها والقدرة على تناول الأمور بأناة وصبر وحسن التصرف (حميدي، 2019، ص 23)
- يذكر ريان في تعريفه للاتزان الانفعالي بأنه الحالة التي يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ( حلاوة ، 2016 ، ص 35 )

## 2- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

يعتبر الباحثين وعلماء النفس الاتزان الانفعالي مؤشر من مؤشرات الصحة النفسية أو هو سمة من سمات الشخصية السوية، ولعلى أبرز النظريات التي جاءت لتقدم تفسير لهذا المدلول هي :

## 1-2 نظرية Eysenck

أشار إلى أن سمة الاتزان الانفعالي هي الاستجابة للمواقف والأحداث التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة وعدم الاندفاع ، أو المغالاة في الاستجابة ، ويتصف سلوكه بالتوافق مع محيطه المادي والاجتماعي إذ يستطيع الأفراد الذين يحققون درجات عالية على هذا البعد الوصول إلى أهدافهم الشخصية من دون صعوبات وتكون لديهم القدرة على مواجهة الضغوط والاحباطات اليومية ، في حين أن الفرد الذي يتصف بضعف في الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط انفعالاته ، ولديه تصور في التعاطف ولا يستطيع التعبير عما بداخله ، كما طور Eysenck 1982 ، هذا البعد إلى نظرية جديدة في الاتزان وسميت بالسيطرة الانفعالية والتي ترى بأن الاتزان يتعلق بسيطرة الفرد على انفعالاته عند مواجهة المواقف الضاغطة في البيت او العمل فعندما يواجه الفرد هذه المواقف يستعمل نمطين من الانتباه الانفعالي الأول داخلي يخص الأفكار الداخلية و الثاني خارجي يتعلق بالمشيرات المتعلقة بالمهمة المواجهة ، حيث يرى Eysenck أن الشخص الذي يمتلك توظيف جيد لانتباهه الانفعالي نحو الموقف المثير للانفعال هو الذي يمتلك الاتزان الانفعالي.( حميدي ، 2019، ص 24،25).

## 2-2 نظرية كاتل Cattell:

يرى كاتل أن سمة الاتزان الانفعالي تقع على خط متصل، على أحد طرفيه الاتزان الانفعالي والطرف الآخر العصائية ، وتؤثر سمة الاتزان الانفعالي بدرجة كبيرة في مزاج الفرد وفي تحديد أسلوبه العام وإيقاعه اليومي ، كما أضاف إلى أن الفرد الذي تضعف لديه سمة الاتزان يتصف بالقلق والشك والتوتر وسرعة الاندفاع ، وهو أكثر عرضة للاضطرابات النفسية من الآخرين ، فان سمة الاتزان تمنح الفرد القدرة على التكيف مع مشكلات الحياة والكفاية الفاعلة في مواجهة الضغوط النفسية.( حميدي ، 2019، ص 24)

## 2-3 نظرية كولديرج Goldbery

يعد كولديرج أحد أصحاب نظرية العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية التي تنطلق مع جمع العديد من سمات الشخصية عبر التحليل العاملي.

بالإضافة الى أنه استعمل التحليل العاملي سنة 1991 لقائمة تضم العديد من السمات وتوصل الى خمسة أبعاد كبرى في تفسير شخصية الانسان ومن هذه الأبعاد الاتزان الانفعالي والذي يتكون من السمات المرتبطة بالهدوء والسيطرة الانفعالية والمرونة مقابل العصبية والتوتر والمزاج المتقلب والنزعة الى القلق والحزن.

وفي عام 1997 طور مفهوم الاتزان الانفعالي وكشف تحليلاته العاملية عن وجود ثلاث مكونات جوهرية تعكس هذا المفهوم وهي :

✓ **الرفاهية النفسية:** هي شعور الفرد بحسن الحال والرضى والسعادة ومن يحصل على درجات منخفضة في هذا المجال يتصف بالحزن والغضب واليأس.

✓ **عدم القلق:** يتصف الأفراد في هذا المجال بالطمأنينة والهدوء والميل الى الاسترخاء والسيطرة على انفعالاتهم ومن يحصل على درجات ضعيفة يتصف بالقلق والتوتر والشد النفسي.

✓ **حسن المزاج:** يميلون الى اعتدال المزاج والانشراح النفسي والتفاؤل والايجابية ، ومن يحصل على درجات ضعيفة يتصف بالتدهور والغضب الشديد وفقدان السيطرة على انفعالاته السلبية. (حميدي ، 2019 ، ص26)

## 2-4 النظرية الانسانية:

ترى أن شخصية المتزن المتكامل بشكل جيد هو القادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل نتائج سلوكه والقرارات التي يتخذها وهو قادر على ايجاد معنى للحياة ، كما تظهر الصحة النفسية عند رواد هذه المدرسة في مدى تحقيق الفرد لإنسانيته الكاملة وهكذا يختلفون في مستويات صحتهم النفسية .

- كما تحدث كارل روجرن عن الانفعال بأنه يرافق السلوك المتجه نحو هدفه "تحقيق الذات" ويسهل مهمة هذا السلوك في الوصول الى الهدف والسلوك يؤثر في الانفعال من حيث نوعه وشدته.(قيطون ، 2021 ، ص 50 )

### 3- مظاهر الاتزان الانفعالي:

- يرى أبو زيد 1987 أن من سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد نجد:
  - ✓ قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
  - ✓ أن لا يميل الفرد الى العدوان وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- قدرة الفرد على العيش في التوافق الاجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بايجابية في نشاطها بما يضيف عليه الشعور بالرضا والسعادة.
- أما ماسلو Maslow فيرى أن الشخصية المتزنة تتسم بما يأتي:
  - يدرك الحقائق بشكل موضوعي.
  - لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
  - تمتلك علاقات حميمة مع الآخرين.
- بينما حددت كاميليا عبد الفتاح سمات المتزن انفعاليا هو الانسان الذي يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاءة ايجابية.
- وحدد الشعري "2001" ستة معايير للحكم على اكتمال الشخصية وانزائها وهي:
  - دفء العلاقات مع الآخرين.
  - الشعور بالأمن.
  - الادراك الواقعي للأشياء.
  - روح المداعبة وموضوعية الذات.
  - وضوح الأهداف المشتقة من فلسفة موجودة تمنح حياة الفرد معنى.
  - الاحساس بالذات وامتدادها في مجالات متعددة. (حميدي ، 2019 ، ص 27 )

#### 4- أثر الاتزان الانفعالي على الشخصية:

إن الشخصية السوية وحالة الاستفزاز النفسي غابة ينشد كل شخص للوصول إليها، فلا بد أن تتكون شخصية الإنسان تكوناً معتدلاً سليماً ، بحيث لا يطغى فيها جانب على حساب جانب آخر، ولا يغفل فيها جانب بسبب الاهتمام بجوانب أخرى، كما أن الأفراد يختلفون فيما بينهم وهذه حقيقة مبدأ الفروق الفردية الموجودة بين البشر كله لكنه لا يغيب ، بمعنى لا يمكن أن نجد اثنين من الناس متماثلين في كل شيء.

وعليه يمكن القول أن الاتزان الانفعالي ركيزة أساسية ومحور هام تبنى عليه الشخصية السوية القادرة على التعامل بسلاسة مع الظروف المختلفة ، وإعادة إيجاد توازنها بسرعة بعد كل اضطراب أو ضغط تمر به كونها تمتلك القدرة على اختيار نوع ودرجة الانفعال المرتبط بالموقف ، كما أن الاتزان الانفعالي يسمح للشخصية بالتطور والسير نحو تحقيق الأفضل، من خلال اكتسابها لميكانيزمات التكيف السريع ، والثقة بالنفس ، والتحكم بالذات والخوف من حولها. (حميدي ، 2019 ، ص 27 ، 28)

#### 5- أبعاد الاتزان الانفعالي:

أظهرت الدراسات التحليل للاتزان الانفعالي أنه يتكون من أبعاد نفسية متعددة ، إذ حدد Symonds 1951، أنه يوجد ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي من "الضبط الانفعالي" والمتمثل في قدرة الفرد في التحكم بانفعالاته بدرجة عالية من خصائصه الثبات الانفعالي والتربوي والحكمة الانفعالية ، والمواجهة الانفعالية وتتمثل بقدرة الفرد على تحمل التهديدات الخارجية ومواجهة الضغوط النفسية دون تطرق انفعالي كالخوف بصورة مبالغ فيها أو الغضب بصورة غير معقولة و"المرونة الانفعالية" وتتعلق بقدرة الفرد على التكيف استجابة الانفعالية بما يناسبها من موافق خارجية ، كذلك حدد calmen 1970 الاتزان الانفعالي ببعدين رئيسيين هما: التحكم والسيطرة على الانفعالات ويظهر بقدرة الفرد على ضبط انفعالات النفسية السلبية حتى في حالات الغضب والخوف "المرونة الانفعالية" وهي قدرة الفرد على تطويع انفعالاته بما يناسب مع الموقف البيئي الخارجي.

في حين حدد Finchmaner al 1994: ثلاثة أبعاد للاتزان الانفعالي والمتمثلة في التحكم الانفعالي ويتمثل في قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وفق متطلبات المواقف البيئية ( والتقييد الانفعالي للذات) ويتمثل في وعي الفرد الانفعالي في قدرة الفرد على تحفيز ذاته داخليا حتى يستطيع أن يوجه نفسه نحو تحقيق الأهداف التي يرغب فيها.(قاضي ودحدوح ، 2021، ص، 23).

### 6- صفات المتزن انفعاليا كشخص عادي:

- لقد لخص صالح ( 1972 ) الصفات الأساسية التي يمتاز بها الشخص السوي في التكوين المزاجي أي المتزن إنفعاليا في الصفات الرئيسية التالية :

#### أ- الثبات الانفعالي:

أي تكون إنفعالاته متوسطة لاهي ضعيفة واهنة بحيث تجعله بليدا في حياته المزاجية ولا هي قوية جامحة بحيث تجعله شخصا غير ثابت وغير مستقر.

#### ب- الواقعية في مجابهة مشاكل الحياة:

أي يكون موضوعيا في عملية تكيفية مع العالم الخارجي

#### ت- الثقة و الاستقرار والتحرر من الاضطراب الانفعالي الداخلي:

بمعنى تتوازن جميع انفعالاته بحيث لا يوجد ما هو مسيطر متحكم فيه ، لا يوجد ما هو ضعيف واهن مكبوت.

ث- القدرة على اظهار الولاء والاستقرار والأمانة والمناعة ضد مغريات العالم الخارجي واحترام الذات:

يرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي : (شادي ، 2015 ، ص 59)

- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.

- لها درجة عالية من قبول الذات وقبول الآخرين.

- تدرك الحقائق بشكل موضوعي.

- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
- تمتلك علاقة جيدة مع الآخرين.
- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (شادي، 2015، ص 59)

### 7- العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي: (اسباب عدم الاتزان)

يتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل التي قد تتباين في تأثيرها على الاتزان الانفعالي لدى الفرد، قد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، والبعض الاخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة ، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية ، وهناك تأثير الاضطراب ، السيسولوجية الداخلية وبالتالي فان هذه العوامل تؤدي دورا مؤثرا في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي.

- وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خلل، أو اضطراب في العمليات المعرفية كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد أو الانفعالات ، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة والموضوع ، أو المحيط الفيزيائي المادي أو الاجتماعي من جهة أخرى وهذا التفاعل الحاصل ، قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي ، وقد تتأثر الجوانب النفسية ، الفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسيولوجية.

- وهناك تأثير للعوامل البيولوجية ، والتي تشمل العوامل الوراثية أو الجينات ، والعوامل العصبية ، وهرمونات جهات الاتزان الداخلي والتي قد تتباين من فرد الى آخر ، كما تؤدي المكونات البيئية دورا في التأثير على الاتزان الانفعالي لدى الفرد ، فإن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي هي نتاج تفاعل العديد من المؤثرات المتنوعة ، والمختلفة في نوعها وشدتها ، وبالتالي فإن شدة الانفعالات الناتجة لدى الفرد تتفاوت حسب طبيعة الاقتران ، والتفاعل ما بين هذه العوامل سواء كانت عوامل بيولوجية أم نفسية أم بيئية. (عطية، 2014، ص 12)

### 8- أهمية الاتزان الانفعالي:

- تظهر أهمية الاتزان الانفعالي كونه شرطا من شروط السعادة ، و الطمأنينة ، والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد إذ يكون هناك موازنة بين أعمال العقل والانفعال فكلما كان الفرد أكثر انفعالا كان أقل كفاءة ، وقدرة على إدارة الموقف ، فالعمل الابداعي ينخفض بشكل كبير في حالة التوتر النفسي عند مستوى معين ، فحين تصل الاضطرابات الانفعالية الى مستوى مرتفع يستحيل معها العمل بتعقل وكفاءة مما يفقد الفرد القدرة على الاتزان الانفعالي. (عطية، 2014، ص 06)
- وتبرز أهمية الاتزان الانفعالي، و خاصة لدى الطالب، إذ أن هذه السمة تساعد على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق ، كقدرة الطالب في التغلب والسيطرة على النزوات وكبح جماح النفسي ، والحد من انفعالاتها وهذا ما يساعده على أن يكون ميالا الى العمل والتفكير النشط ، وأن يكون أكثر قبولا من قبل الآخرين وأكثر نجاحا في التأثير فيهم ، ويزيد من قدرته على إقامة علاقات ناجحة. (عطية، 2014، ص 07)
- ماسلو كما بين في أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما أشار اليه، من أن الانسان طبيعة جوهرية ، إما أن تكون طبيعة خيرة ، أو محايدة ولكنها ليست شريرة وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة بإتجاه تحقيق التوافق النفسي.
- Eysenk، الاتزان الانفعالي يعد بعد من الأبعاد الأساسية في الشخصية إذ يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطا متصلا مستمرا يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي الى القطب السالب الذي تمثله العصابية. (عطية ، 2014، ص 08)
- الشخص الذي يتمتع بالشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته(عطية ، 2014، ص 08)
- السعي وراء إكتساب الخبرة من خلال التجارب الذاتية.
- الشعور بالحرية وأن هذه الحرية مصدر إختياراته.
- عدم الاعتماد على الآخرين في الوصول الى أهدافه.
- القدرة على إتخاذ القرارات. (الربيع، 2014، ص08)

## 9- مبادئ تحقيق الاتزان الانفعالي:

- هناك العديد من الطرق والقواعد التي تتضمن عدد من المبادئ ، التي يمكن أن يستخدمها الفرد من أجل تحقيق الاتزان الانفعالي ، والسيطرة على الانفعالات ومن أبرزها ما يلي:
- اللجوء الى الأعمال والمهام المفيدة للتعبير عن الطاقة الانفعالية ، فيمكن للفرد عند الشعور بالانفعال أن يلجأ الى ممارسة أي نشاط أو عمل مفيد ، مما يسهم في التخلص من الطاقة ، أو الانفعال بشكل إيجابي ، وفي عمل مفيد.(حسن عطية،2014،ص 13)
  - التزود بالمعلومات والمعارف عن المثيرات التي قد تثير الانفعالات مما يمكن الفرد من تجاوزها، وبالتالي فإن حصول الفرد على المعلومات المرتبطة بالمثيرات تسبب الانفعالات ، فإنه يتمكن من إيجاد الطريقة المناسبة للتفاعل مع مسببات الانفعال.
  - استخدام عملية الابدال في الاستجابات التي تتعارض مع الانفعال ، فقد يلجأ الفرد الى استبدال المشاعر السلبية تجاه فرد ما، أو موقف ما بمشاعر ايجابية مما يسهم في الحد من شدة الانفعالات ، ويمكن أيضا استبدال المعلومات السلبية بمعلومات ايجابية ، قد تساعده في انفعالات ايجابية تجاه ما يواجهه من مواقف (حسن عطية ،2014، ص 13)
  - العمل بمبدأ الاسترخاء عند الشعور بالتوتر ، أو الانفعال فعند شعور الفرد بالانفعال بإمكانه القيام بالاسترخاء ، الأمر الذي يسهم في الحد من توتر عضلات الجسم ، مما يساعد في التهدئة وتنقص من الانفعال تدريجيا.
  - اللجوء الى مبدأ الانسحاب النفسي التدريجي وذلك من خلال إثارة استجابات معارضة للانفعال خلال الموقف الذي يتعرض له ، مما يساعد في تغيير الأجواء المهيمنة عليه ، وعلى الموقف مما يضفي جوا نفسيا ايجابيا على الفرد والموقف.(حسن عطية ، 2014، ص 14)

## ثانيا: علاقة الاتزان الانفعالي ببعض المفاهيم:

### 1- الضبط الانفعالي: Emotion regulation

- عرفه كل من كول وميشال على أنه دينامية تهدف الى تعديل السلوك الانفعالي

- عرفه thampso 1994: مفهوم يشير الى جميع العمليات الجوهرية والعرضية المسؤولة عن متابعة وتقييم وتعديل ردود الفعل الانفعالية المكثفة "الشديدة" والمؤقتة لتحقيق الأهداف
- عرفه موسى وزملاؤها 2010، Aldao dall: على أنه تعديل الأفراد لانفعالاتهم الواعية وغير الواعية وذلك يهدف الاستجابة بشكل مناسب لمتطلبات البيئة
- هو مجموعة العمليات التي يقوم بها الفرد ، يسعى من خلالها الى ضبط وتعديل استجابة الانفعالية بما يتلاءم ويتوافق مع متطلبات البيئة الخارجية ( بن قويدر و كركوش دس ، ص 258)

### 2- الأمن الانفعالي:

يعني أن يشعر الفرد بدرجة مناسبة من الأمن النفسي والاطمئنان فالفرد الذي لم يشبع حاجته الى الأمن والذي لا يشعر باستقرار والطمأنينة لا يستطيع أن يواجه الحياة بمشكلاتها وصعوباتها. (دغوش، 2014، ص 37)

### 3- النضج الانفعالي:

يقاس بمدى ابتعاد الفرد على السلوك الانفعالي الخاص بمرحلة الطفولة و اقترابه من سلوك الراشدين ، ويلاحظ أن مفهوم النضج الانفعالي أعم وأشمل من مفهوم الاتزان الانفعالي ، يعرفه أنجلش على أنه الدرجة التي يتخلى فيها الفرد عن السلوك الانفعالي المميز لمرحلة الطفولة ويظهر السلوك الانفعالي المناسب لمرحلة الرشد ( دغوش، 2014، 2013، ص 37)

- حدد هولونجورت الصفات الرئيسية للشخص الناضج في عنصرين هما :
  - قدراته على التدرج في استجاباته الوجدانية.
  - قدراته على تأجيل بعض استجاباته

خلاصة:

إن الوضع الذي يعيشه الفرد مليء بالمواقف والأحداث التي تستدعي منه التفاعل بإيجابية واتزان انفعالي، خاصة هذه المواقف التي يصعب أن تخلو من بعض المشاكل والضغوط سواء كانت نفسية أو اجتماعية أو اقتصادية أو حتى تعليمية ، وقد احتوى هذا الفصل على جملة العناصر التي تتعلق بطبيعة الاتزان الانفعالي وأهميته في حياة الفرد وسيكولوجيه الاتزان الانفعالي والذي جاء فيه مفهوم الاتزان الانفعالي، النظريات المفسرة له ، مظاهره ، أثره في شخصيه الفرد.

# الفصل الثالث:

## الطالب الجامعي

✓ خصائص الطالب

✓ أسباب عدم الاتزان لدى الطلبة

✓ سمات الشخصية المتزنة انفعاليا عند الطالب

✓ طرق تحقيق الاتزان الانفعالي لدى الطالب

**تمهيد:**

الطالب الجامعي هو إنسان يمر في مرحلة نمو معينة فهو على وشك إنهاء مرحلة المراهقة إن لم يكن قد تجاوزها فعلا إلى مرحلة نضج أخرى تسمى مرحلة الشباب ويتراوح العمر الزمني غالبا للطالب ما بين 18 سنة الى 22 سنة لمتوسط يبلغ حوالي العشرين عاما ، وفي ضوء هذا المدى من العمر يبدأ مرحلة الشباب (بن قايد ، د س ، ص 1)

الفصل الثالث: الطالب الجامعي

1- خصائص الطالب:

❖ **تشكيل الشخصية:** وذلك أن الطالب في المرحلة الجامعية يكون قد بلغ من السن مبلغاً

لا يكون السلوك الذي يستمر معه بقية سلوكه حياته، لهذا فإن الطالب في هذه المرحلة أي

في عمل إلى حسن المشروع ويتجنب القبيح المصنوع ، فالطالب الجامعي لهذا المنظور

لديه القدرة على تقويم الذات دون غيره من طلاب المراحل.

❖ **تحديد الإتجاه:** بمعنى الإتجاه التخصصي الجامعي ، فعند دخول الطالب في المرحلة

الجامعية قد يقع في حيرة من إتجاهه وتخصصه ، لذا فإن عليه من بداية المرحلة الجامعة

أن يبادر بتحديد هذا الإتجاه بالنظر لإمكاناته ورغباته ( بن قايد ، د س ، ص 02 )

❖ **كسب الرفقة الصالحة:** فالطالب في هذه المرحلة أمام علاقات كثيرة و جديدة

وصداقات قد تدوم لسنوات حتى بعد الإنتهاء من المرحلة الجامعية ، فعليه أن يفكر تفكيراً

جدياً في تكوين أصدقاء له من الزملاء الجدد ويكون حرصه على ذلك الصديق الذي

ينفعه في الدنيا والأخرة.

❖ **الإنتاج ونفع الأمة:** فمن الخطأ أن يفكر الطالب الجامعي بأنه في هذه المرحلة مجرد

طالب متلق ، فلا يفيد أمته بشيء بل لابد من أن يفكر أنه لبنة صالحة في هذه الأمة وأنه

قادر على النفع والعطاء في مجالات عديدة.(بن قايد ، د س ص 03)

2- أسباب عدم الاتزان الانفعالي لدى الطلبة:

أ- **أسباب شخصية :** سمة الاتزان الانفعالي تمثل تركيباً في نمطي الانبساط والانطواء

في بنية الشخصية ، وكذلك أن الفرد الذي يتصف بسمة الاتزان الانفعالي يستجيب

للمواقف والأحداث ، التي تواجهه حسب عوامل الشخصية الخاصة به : وتشمل

الاختلافات الفردية من شخص لأخر ... وإمكانات و القدرات والسن والحالة

الاجتماعية والجنس واهتمامات والطموحات و السلوكيات والأهداف (ناصر، 2020

، ص 176)

ب- **أسباب تربوية :** يساعد الدراسة و إكتضاض في البرنامج

- الضغط النفسي من الامتحانات وخاصة لدى طلبة المقبلين على التخرج من إعداد مذكرات التخرج والتربصات
- الظروف المحيطة بالطالب في الجامعة كتوفير القاعات والمناسبة والتهوية والوسائل التعليمية اللازمة.

### 3- سمات الشخصية المتزنة إنفعاليا عند الطالب:

سمة الاتزان الانفعالي هي طبيعة جوهرية في الانسان وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه السمة.(الزهراني، 2020، ص 175)

ومن السمات التي تميز شخصيات الناس بعضهم عن بعض ليست سمات طارئة عابرة عارضة أي على المواقف الخاصة التي يتعرض لها الفرد ، بل سمات ثابتة نسبيا أي يبدو أثرها في عدد كبير من المواقف المختلفة وعلى هذا فمعرفة سمة معينة لشخص تعين على التنبؤ بسلوكه إلى حد كبير ( مالك ، 2021 ، ص 519)

يتصف الطالب المتزن انفعاليا بما يلي :

- القدرة على إدراك و معرفة قدراته وإمكانياته بشكل موضوعي.
- القدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة.
- يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.
- الشعور بالحرية وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه.
- شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادرا على اتخاذ القرارات اعتمادا على خبراته الذاتية ( مالك، 2021، ص 519)

### 4- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:

الطالب الواعي الناضج عليه أن يحقق سمة الاتزان الانفعالي ليضل دائما في حالة استقرار نفسي وسلوكه نسبين ولا يصدر منه أي ردود أفعال يترتب عنها فشل العملية التربوية، ومن الطرق التي يستخدمها كالاتي:

في الجامعة ربما تشعر أنك قادر على استيعاب كل الأشياء والإحاطة بها وتنظيم لأدائها كما يجب سواء كان ذلك على الصعيد الأكاديمي أو العلاقات مع الآخرين ، فيمكن أن تذكر بعض النقاط يتوافق معها الطالب في حياته في التوازن الانفعالي.

- توازن مع ذات: لروحك وعقلك وجسدك التوافق مع الذات من النقاط المهمة في التوازن الانفعالي.

- توازن مع الآخرين: مع والديك وعائلتك وأقاربك وجيرانك إلى أصدقائك الى كل شخص تتعامل معه ، الى مجتمعك الأكبر وبلدك ( الزهراني ، 1442هـ ، ص 12)

### و على حسب الباحثين لهذا الموضوع:

- على الطالب الابتعاد قدر الإمكان وعدم الحسم في إصدار الأحكام على الموضوعات والأمر المهمة أثناء الانفعال تتمثل حالة عدم التوازن لذلك يفشل في رؤيته الأمور بشكلها الصحيح ، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة.

- الاستقرار الاقتصادي ، من الأمور المهمة لطالب توازنه الانفعالي.

- قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب في أنشطة مختلفة تعمل على تنمية اتزانه الانفعالي.

- تنظيم الوقت.

- القيام بتمارين الاسترخاء من استرخاء عضلات الجسم و انخفاض التوتر.

- الاهتمام بطعامه و ممارسة الرياضة.

# الفصل الرابع:

## منهجية البحث والاجراءات الميدانية للدراسة

- ✓ المنهج المعتمد في الدراسة.
- ✓ الدراسة الاستطلاعية.
- ✓ حدود الدراسة.
- ✓ العينة.
- ✓ أداة الدراسة.
- ✓ تقدير استجابات المقياس.
- ✓ الأساليب الاحصائية.

الجانب الميداني:

1- المنهج المعتمد في الدراسة:

تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي في هذه الدراسة فهو الذي يتناسب مع طبيعة الموضوع. **تعريفه:** يعرف المنهج الوصفي التحليلي على أنه عبارة عن اجتماع منهجين مع بعضهما البعض و هما المنهج الوصفي و المنهج التحليلي حيث يكون المنهج الوصفي هو المنهج الأساسي المعتمد في البحث يساعد المنهج التحليلي من أجل البحث عن الظاهرة و ايجاد الحلول المناسبة لها وكل هذا بهدف نجاح البحث ، يعتبر المنهج الوصفي التحليلي من أشهر المناهج البحثية المستخدمة في الأبحاث العلمية نتيجة لما يمتلكه من المرونة والشمولية و يعتمد الباحث في المنهج الوصفي التحليلي على القيام بمقارنات بين الظاهرة التي يدور حولها البحث وبين ظواهر أخرى شبيهة لها ومن ثم يعمل على تحليل نتائج المقارنة

www.bts-academy.com

2- الدراسة الاستطلاعية:

✓ أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- تحديد إشكالية الدراسة.
- البحث عن الدراسات السابقة و التراث النظري.
- التأكد من صلاحية الأداة وإعادة إثبات و صدق مقياس الاتزان الانفعالي ( حسان أبو

مصطفى 2015)

- تحديد مجتمع الدراسة عامة والعينة خاصة.
- الوقوف على بعض الصعوبات التي تواجه الباحثات في الدراسة.

✓ اجراءات الدراسة الاستطلاعية:

- تم توزيع مقياس الاتزان الانفعالي الذي طوره أبو مصطفى 2015 عبر المنصات عبر الفيسبوك على مجموعات على معينة عددها "35" طالب وطالبة لسنة ثالثة ليسانس علم النفس العيادي جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

✓ نتائج الدراسة الاستطلاعية:

هي نفسها نتائج صدق وثبات المقياس وسوف نتطرق إليها في عنصر أداة الدراسة.

### 3- حدود الدراسة:

- البشرية "الطالبة"
- الحدود الزمنية: تاريخ الدراسة الاستطلاعية، 01 مارس 2023، والدراسة الأساسية، 30 مارس 2023
- المكاتب ، منصة الفيسبوك في مجموعات طلبة الثالثة علم النفس العيادي جامعة محمد بوضياف بالمسيلة.

### 4- العينة:

تكونت العينة من مجتمع طلبة ثالثة علم النفس عيادي جامعة محمد بوضياف بالمسلة ، والبالغ عددها 87 طالب وطالبة اختيرت بطريقة القصدية متاحة متيسرة وزعت حسب الخصائص التالية:

خصائص العينة الأساسية حسب متغير الجنس:

جدول رقم (1): توزيع العينة حسب متغير الجنس

الجنس	العدد	النسبة %
ذكر	9	10,5
أنثى	77	89,5
المجموع	86	100,0

من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (09) طلاب بنسبة 10.5% و (77) طالبة بنسبة 89.5%.

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير السن

جدول رقم (2): توزيع العينة حسب متغير السن.

السن	العدد	النسبة %
------	-------	----------

أقل من 25 سنة	73	84,9
25-30 سنة	5	5,8
31-35 سنة	4	4,7
36-40 سنة	2	2,3
أكثر من 40 سنة	2	2,3
المجموع	86	100,0

من خلال الجدول رقم (2) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (73) طالب عمرهم لم يتجاوز 25 سنة بنسبة 84.9% و (5) طالب تراوحت أعمارهم بين (25-30 سنة) بنسبة 5.8%، (2) منهم بين (31-35 سنة) بنسبة 4.7%، و (2) طالب بين (36-40 سنة) بنسبة 2.3%، (02) منهم تجاوزوا الـ 40 سنة بنسبة 2.3%.

-خصائص العينة الأساسية حسب متغير الحالة الاجتماعية .

جدول رقم (3): توزيع العينة حسب متغير الحالة الاجتماعية.

النسبة %	العدد	الحالة الاجتماعية
87,2	75	أعزب (عزباء)
10,5	9	متزوج (متزوجة)
2,3	2	مطلق (مطلقة)
100,0	86	المجموع

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن عينة الدراسة تكونت من (76) طالبة غير متزوجين بنسبة 87.2% و (09) طالبة متزوجين بنسبة 10.5%، بالإضافة إليهم (02) طالبة في حالة طلاق.

5\_ أداة الدراسة :

"تتمثل أداة الدراسة الحالية بمقياس الاتزان الانفعالي والذي طوره (أبو مصطفى 2015) يتكون المقياس من 27 فقرة تقيس مستويات الاتزان الانفعالي وقام (أبو مصطفى 2015) بحساب الثبات للمقياس بطريقة ( ألفا كرونباخ ) وبلغ معامل الاتساق الداخلي ( 0.899 ) تمت الاستجابة على بنود المقياس من خلال التدرج ليكرت الخماسي وهي : (تنطبق دائما -تنطبق غالبا - تنطبق أحيانا - تنطبق نادرا - لا تنطبق)، بحيث تاخذ الدرجات الأتية : ( 5 - 4 - 3 - 2 - 1 ) على التوالي في حال كانت العبارات ايجابية

، أما اذا كانت العبارات سالبة فإنها تأخذ الدرجات الأتية : (1-2-3-4-5)، حيث إن جميع فقرات المقياس سالبة ماعدا الفقرات (21-24) "بعد إجراء تعديل على المقياس حسب ما يناسب هذه الدراسة" وبناء عليه يتم تحديد درجة الاتزان الانفعالي للطالب من خلال حساب متوسط استجاباته على فقرات المقياس بشكل كامل ، مجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس هي الدرجة الكلية وتصبح الدرجة العظمى هي (135) و الدرجة الدنيا (27) ، وبناء عليه يتم تحديد درجة الاتزان الانفعالي للطالب من خلال حساب متوسط استجابته على فقرات المقياس بشكل كامل .

#### 6\_ تقدير الاستجابات المقياس :

تم تصحيح المقياس بإعطاء أعلى درجة في المقياس (05) وأدنى درجة (01) والفرق بينهما يمثل مدى الفئة مقسوم على عدد الفئات المطلوبة وهي كالتالي :  $0.8=5/(5-1)$  وبناء عليه تم تحديد الدرجات التالية للاستعانة بها في تفسير النتائج

جدول رقم (4) يوضح المقياس الخماسي لتحديد درجات الموافقة على كل عبارات مقياس الاتزان الانفعالي.

المتوسط الحسابي يتراوح بين	تقدير الاستجابة للعبارات
] 1.80-1]	منخفض جدا
]2.60-1.80]	منخفض
]3.40-2.60[	متوسط
]4.20-3.40[	مرتفع
[5-4.20[	مرتفع جدا

#### 7\_ الأساليب المستخدمة في الدراسة بالاستعانة بالحزمة الإحصائية: SPSS22

- الاحصاء الوصفي ( التكرارات -النسب المؤوية والمتوسطات الحسابية و الانحرافات، المعيارية )
- اختبار كولموغروف سميرنوف واختبار شابيرو ويلك لاختبار شرط التوزيع.
- معامل الارتباط بارسون لحساب صدق الإتساق الداخلي.
- معامل الثبات ألفا كرومباخ لحساب الثبات.
- اختبارات لعينة واحدة لاختبار الفرضية الأولى .

- اختبار ت لعينتين مستقلتين لاختبار الفرضية الثانية .
- اختبار تحليل التباين الأحادي لاختبار الفروق في الفرضية الثالثة والرابعة.

8\_ إعادة حساب صدق وثبات الاتزان الانفعالي (لأبو مصطفى 2015)

8-1- حساب صدق الاتساق الداخلي:

لقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، باستخراج معامل الارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس كما ظهر في الجداول التالية:

جدول رقم (5): علاقة كل عبارة بالدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ..

العبارة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة	العبارة	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	الدلالة
01	0.208	0.229	غير دال	15	0.493	0.01	دال
02	0.517	0.01	دال	16	0.561	0.01	دال
03	0.763	0.01	دال	17	0.555	0.01	دال
04	0.390	0.05	دال	18	0.270	0.116	غير دال
05	0.035	0.842	دال	19	0.122	0.487	غير دال
06	0.591	0.01	دال	20	0.043-	0.805	غير دال
07	0.587	0.01	دال	21	0.345	0.05	دال
08	0.537	0.01	دال	22	0.396	0.05	دال
09	0.481	0.01	دال	23	0.341	0.05	دال
10	0.324	0.058	غير دال	24	0.576	0.01	دال
11	0.167	0.338	غير دال	25	0.631	0.01	دال
12	0.707	0.01	دال	26	0.470	0.01	دال
13	0.434	0.01	دال	27	0.631	0.01	دال
14	0.432	0.01	دال				

الدرجة الكلية	1
---------------	---

من خلال الجدول يتضح أن أغلب العبارات لها علاقة بالدرجة الكلية للمقياس وهي دالة إحصائياً عند مستويي الدلالة (0.05) و(0.01) ماعدا البنود رقم (5،1،10،11،18،19،20) ، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0.167-0.763) ، وذلك ما أكد صدق اتساق محتوى المقياس و يمكن تطبيقه في الدراسة الحالية.

### 8-2- حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) لمقياس الاتزان الانفعالي:

بأخذ (27%) من أدنى درجات من المقياس و نفس النسبة من أعلى درجات للمقياس للعينة التي تكونت من (30) طالب ،بالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجتين الدنيا والعليا حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجات على النتائج التالية:  
جدول رقم (6): دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجات الدنيا والعليا لمقياس اللاتزان الانفعالي .

الدرجة الكلية	الفئة	N	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	الدلالة
	المجموعة العليا	9	71,1111	4,45658	-16.981	0.01	دال
	المجموعة الدنيا	9	103,7778	3,66667			

من خلال الجدول رقم (6) نلاحظ أن قيمة(ت) التي بلغت قيمتها (-16.981) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 ، إذا نستنتج أن المقياس له القدرة على التمييز في قياس ما أعد لأجله.  
حساب ثبات المقياس :

الثبات بمعامل الثبات ألفا كرومباخ:

تم حساب الثبات بمعامل ألفا كرومباخ للمقياس

جدول رقم (6): معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة الاتساق الداخلي

جدول رقم (7) معامل ثبات المقياس باستخدام الفا كرونباخ

عدد بنود المقياس	27
------------------	----

معامل الفا	0.833
------------	-------

يتضح من الجدول رقم(7) أن معامل الفا للمقياس ككل قد بلغت قيمته (0.833) الأمر الذي يشير الى تمتع المقياس بثبات عال.

- الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

جدول رقم (8): ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية

معامل الارتباط بين النصفين	0.779
معامل الثبات الكلي لجيثمان	0.872

تم حساب معامل الارتباط بين نصفي والذي بلغت قيمته (0.779) وبالتعويض في معادلة التصحيحية لجيثمان بلغت قيمة الثبات الكلي (0.872)، وهذا ما يدل على أن المقياس يتمتع بثبات عالي جدا.

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

### 9- عرض و تفسير نتائج الدراسة :

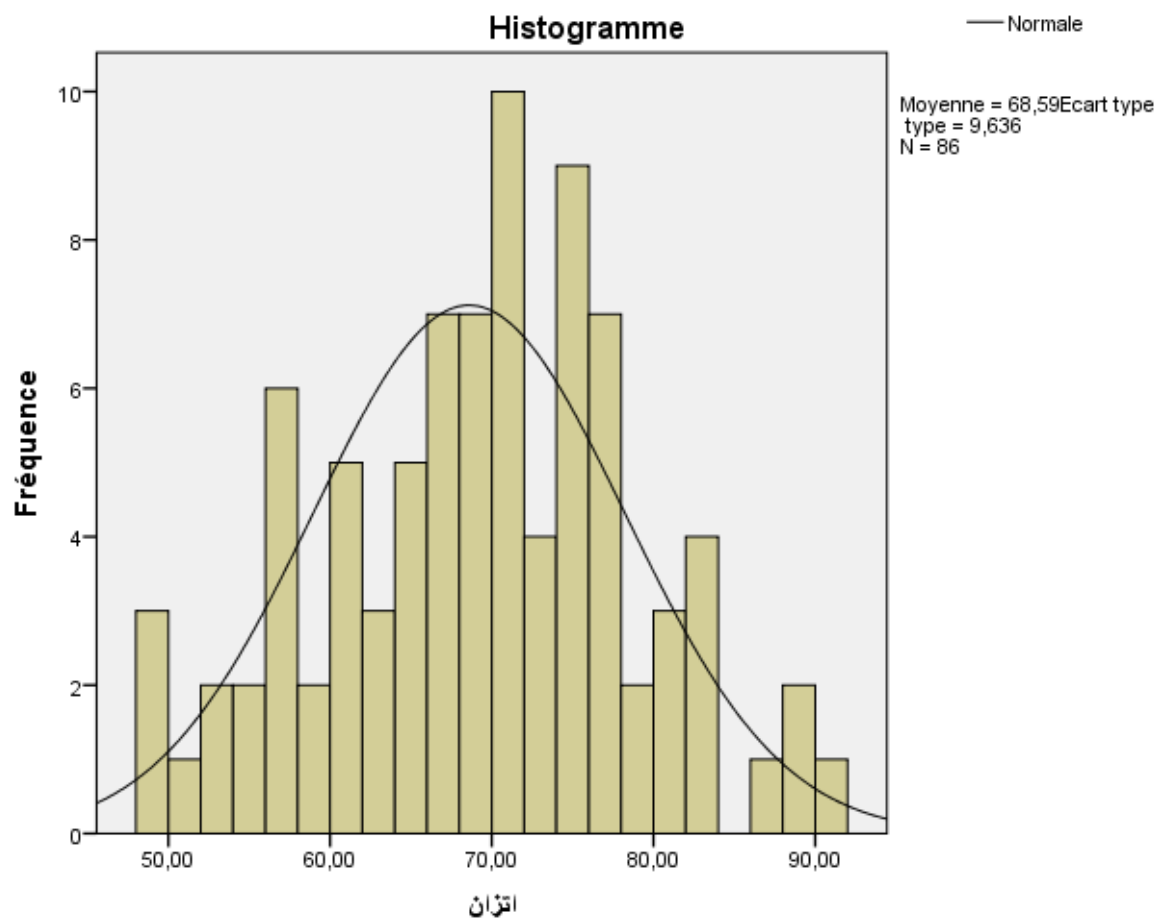
#### أ- عرض نتائج الدراسة :

قبل البدء في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الأساليب الإحصائية المختلفة والملائمة  
وجب أولاً التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير محل الدراسة الحالية والمتمثل  
في (الاتزان الانفعالي لدى طلبة)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم 9 : التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغير.

القرار	Shapiro-Wilk			Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			المتغير
	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصاءات	
غير دال	,469	86	,986	,200*	86	,058	الاتزان الانفعالي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم اختبار كولموغوروف  
سميرنوف واختبار شابيرو ويلك، أن كل القيم بالنسبة للمتغير محل الدراسة (الاتزان  
الانفعالي لدى طلبة)، جاءت غير دالة عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0.05$ )، مما يجرنا إلى  
القول بأن بيانات المتغير يتوزع توزيعاً طبيعياً وبالتالي فإن كل الأساليب الإحصائية التي  
ستستخدم في معالجة مختلف فرضيات وتساؤلات الدراسة الحالية هي أساليب بارامترية.  
كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (000) التوزيع الطبيعي لبيانات الاتزان الانفعالي.

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

### 10- عرض و مناقشة الفرضية الأولى:

نصت الفرضية الأولى على أن: مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة السنة الثالثة عيادي بقسم علم النفس بجامعة محمد بوضياف المسيلة متوسطة.

ولاختبار الفرضية الأولى تم استخدام اختبار (T.test) لعينة واحدة للمقارنة بين المتوسط الحسابي لأفراد العينة في كل عبارة من عبارات و الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي ، مع المتوسط النظري للمقياس و ترتيب العبارات حسب المتوسط و بالاعتماد على المجال (منخفض جدا، منخفض، متوسط، مرتفع ، مرتفع جدا) المحدد في الفصل السابق ، فكانت النتيجة كما هو مبين في الجدول التالي:

الجدول رقم (10) : مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة .

المستوى	القرار	مستوى الدلالة	T	الفرق بين المتوسطين	الرتبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	توسط نظري	العبارة
متوسط [2.60-3.40]	غير دال	0.655	449	0581	17	1,201 52	3,058 1		01
متوسط [2.60-3.40]	دال	0.05	2,558	302	13	1,096 19	3,302 3		02
مرتفع [3.40-4.20]	دال	0.01	4,622	569	09	1,143 17	3,569 8		03
متوسط [2.60-3.40]	دال	0.05	2,444	279	14	1,058 87	3,279 1		04
متوسط [2.60-3.40]	دال	0.01	3,029	395	12	1,210 53	3,395 3		05
متوسط	غير	,	1,045	139	16	1,238	3,139		06

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

.2.60]	دال	0.29				24	5		
3.40		9							
منخفض	دال				20	1,065	2,081		07
.1.80]		0.01	-	-,918		12	4		
2.60			7,998						
مرتفع	دال				8	1,130	3,604		08
.3.40]		0.01	4,962	,604		11	7		
]4.20									
مرتفع	دال				11	1,077	3,407		09
.3.40]		0.01	3,501	,406		88	0		
]4.20									
مرتفع	دال				4	1,172	3,779		10
.3.40]		0.01	6,163	,779		24	1		
]4.20									
متوسط	غير				16	1,349	3,058		11
.2.60]	دال	0.69	,400	,0581		11	1		
]3.40		0							
مرتفع	دال				6	1,063	3,627		12
.3.40]		0.01	5,477	,627		25	9		
]4.20									
مرتفع	دال				10	1,048	3,476		13
.3.40]		0.01	4,216	,476		55	7		
]4.20									
مرتفع	دال				1	,9479	4,174		14
.3.40]		0.01	11,48	1,174		6	4		
]4.20			9						
مرتفع	دال				3	1,076	4,081		15
.3.40]		0.01	9,319	1,081		11	4		
]4.20									
مرتفع	دال				2	,8207	4,093		16
.3.40]		0.01	12,35	1,093		3	0		
]4.20			0						
مرتفع	دال				5	1,058	3,662		17
.3.40]		0.01	5,807	,662		42	8		

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

]4.20											
متوسط	غير				15	1,079	3,151				18
.2.60]	دال	,198	1,299	,151		41	2				
]3.40											
متوسط	غير				19	1,226	3,023				19
.2.60]	دال	,861	,176	,023		92	3				
3.40											
مرتفع	دال				7	1,063	3,627				20
.3.40]		0.01	5,477	,627		25	9				
4.20											
مرتفع	0.0	,	8,270	,429	-	,4818	3,429				الدرجة الكلية
.3.40]	1	0.01				1	7				
]4.20											

حيث وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل عبارة من مقياس الاتزان الانفعالي و ترتيبها ومقارنته بالمتوسط النظري تبين أن متوسط درجات أفراد مجتمع الدراسة في العبارة والدرجة الكلية للبعد ، حيث إحتلت العبارة رقم (14) (أجد رحة في الجلوس منفردا.) و التي بلغ متوسطها الحسابي (4.174) وبانحراف معياري قدره (0.947) ، أما العبارة رقم (07) (أشعر أن زملائي يسخرون مني.) المرتبة الـ 20 و الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (2.081) و انحراف معياري بلغ (1.065) وعند إجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) والمتوسط النظري البالغ (3) ، كما أن المتوسطات الحسابية للعبارة (3-8-9-10-12-13-14-15-16-17-20) تنتمي الى المجال [4.20-3.40] أي المجال المرتفع ، أما العبارات رقم (1-2-4-6-11-18-19) لقد إنتمت للمجال [2.60، 3.40] أي المتوسط ، و العبارة رقم 07 انتم متوسطها الحسابي للمجال [2.60-1.80] أي المجال المنخفض أما قيمة المتوسط الحسابي للدرجة الكلية للمقياس الذي بلغت قيمته (3.429) لقد إنتمت للمجال [3.40، 4.20] أي المجال المرتفع وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة كوسيلة إحصائية في المعالجة، تبين أن أغلب الفروق الفرق دال إحصائيا بين كلا الوسطين المحسوب والنظري دالة عند  $\alpha = 0.01$  ، وما يؤكد ذلك هو قيمة (t) التي بلغت لدرجة الكلية (8,270) وهي دالة إحصائيا عند

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

مستوى الدلالة ( $\alpha=0.01$ ). ونسبة التأكد من هذه النتيجة هي 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%. وعليه نستنتج : مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة مرتفع.

### 2- عرض ومناقشة الفرضية الثانية :

نصت الفرضية الثانية على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة. لتتحقق من صدق الفرضية، وبالاعتماد على المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للجنسين، حيث أسفر اختبار (ت) لدلالة الفروق في الدرجة الكلية للمقياس. جدول رقم 11: دلالة الفروق متوسطات درجات أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس.

الدرجة الكلية الاتزان الانفعالي	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة	القرار
	ذكر	9	68,4444	13,6208	-,049	,961	غير دال
	أنثى	77	68,6104	9,18259			

من خلال الجدول رقم ( ) نلاحظ أن قيمة (ت) للدرجة الكلية للمقياس التي بلغت (-) 0.049، وهي غير دالة احصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ )، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة.

### 3 - عرض ومناقشة الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية الثالثة على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة. للتحقق من صدق الفرضية، أسفر اختبار (F) لدلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن النتائج التالية:

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

جدول رقم 12: دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير السن.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	4	134,488	1,481	,216	دال
	داخل المجموعات	81	90,800			
	الكلية	85	7892,756			

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F)، بلغت (1.481) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي لمتغير السن، وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ )، وبالتالي يمكن القول بأنها لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.

#### 4- عرض ومناقشة الفرضية الرابعة :

نصت الفرضية الرابعة على أن: توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لدى عينة الدراسة. للتحقق من صدق الفرضية، أسفر اختبار (F) لدلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية النتائج التالية:

جدول رقم 13: دلالة الفروق بين أفراد عينة الدراسة على الدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية.

مصادر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (f)	الدلالة الاحصائية	القرار
الدرجة الكلية للمقياس	بين المجموعات	2	29,990	,318	,729	دال
	داخل المجموعات	83	94,371			

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

المجموعات					
			85	7892,756	الكلية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن قيمة اختبار الفرق (F)، بلغت (0.318) بالنسبة لأفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي لمتغير الحالة الاجتماعية ، وهذه القيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,05$ )، وبالتالي يمكن القول بأنها لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير الحالة الاجتماعية لدى عينة الدراسة.....

✓ تفسير و مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

### الفرضية 01:

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية تم رفضها أي أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس عيادي بجامعة محمد بوضياف بالمسيلة مرتفع ، بمعنى أن الطالب الجامعي المقبل على التخرج مستوى ليسانس يتمتع باتزان انفعالي مرتفع ، ويمكن إرجاع هذه النتيجة الى خصائص الطالب الذي يتمتع بها ويكتسبها في فترة الجامعة منها تشكيل الشخصية ففي هذه المرحلة الحساسة الطالب يبني السلوك الثابت في شخصيته ، فهي مرحلة مرهقة متأخرة وبداية الرشد حيث تكون بنية شخصية الفرد قد اكتملت وهذا ما أكدته نظرية التحليل النفسي لسغوموند فرويد أيضاً نظرية كولديرج الذي حدد الأبعاد الخمسة المكونة لشخصية ، وقد ذكر منها الاتزان الانفعالي وهذا ما نرى أن الطالب في هذا السن يتمتع بالشعور بالرضى والنضج وحسن المزاج وضبط في انفعالاته له وهذا ما نراه مع طلبة علم النفس العيادي بجامعة مسيلة.

وهذه النتائج تتوافق مع العديد من الدراسات التي توصلت الى ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي كدراسة حميدي 2019، والتي أقيمت على فئة أساتذة الابتدائي ، كما تتفق مع دراسة مبارك 2002، التي أقيمت على الطلبة المتميزين وأقرانهم ودراسة توافقت مع متغير آخر التي أظهرت نتائجها أن تتمتع عينة الدراسة بالتوازن الانفعالي.

### ☒ الفرضية 02:

بعد الاطلاع على نتائج المقياس ، اتضح لنا عدم صحة الفرضية 02 التي نصت على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة سنة ثالثة لسانس علم النفس العيادي تعزى لمتغير الجنس ، أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لعينة الدراسة ، وأنه لا يوجد اختلاف بين الجنس في الاتزان الانفعالي لدى الطلبة ، وذلك تبعا لأسباب التالية:

- الاتزان الانفعالي عنصر أساسي في الشخصية وهو من بين السمات التي يفترض تواجدها في الأفراد والتي هي غير متعلقة بجنس دون الآخر لذا هناك تناسب عام في درجات وجودها رغم اختلاف البيئات والمجتمعات.
- من أجل المحافظة على الاستقرار والاتزان الانفعالي يسعى كل من الأنثى والذكر لرسم منهج متوازن ومعتدل.
- الاتزان الانفعالي يعتبر عملية لضبط انفعالات الفرد سواء كان ذكر أو أنثى بحيث به سيكونون أفرادا يتمتعون بالمرونة والتروي وهو جوهر عملية التوافق والصحة النفسية الايجابية.

ويؤكد " إيزنك Eysenck" في نظريته أن سمات الاتزان الانفعالي هي التي تساعد الأفراد في تحقيق درجات عالية من التوافق والوصول الى أهدافهم الشخصية دون صعوبات واضحة وتكون لديهم القدرة لمواجهة الضغوطات والإحباطات لدى الأفراد (ذكر ، أنثى) بالإضافة الى فرويد الذي يؤكد في نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا "ego" باعتباره الجهاز الاداري والمسير و المنظم للشخصية، وهذا دليل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في متغير الجنس).

- ونجد أن هذه النتيجة قد اختلفت مع أغلب الدراسات السابقة خاصة مع دراسة رمزي 2004 ، ودراسة مبارك 2008 التي تقرب الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والتي خلصت الى وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الجنس في الاتزان الانفعالي.

### ☒ الفرضية 03:

" توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة"

من خلال نتائج دراستنا تم التأكد من عدم صحة الفرضية التي ترى ما ذكرناه سابقا، لأن عينة الدراسة لا توجد لديهم فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي في متغير السن.

- وذلك راجع الى أن تضم فئات عمرية مختلفة للطلبة ومع ذلك فهم أغلبهم يتمتعون بالاتزان الانفعالي.
- أغلب عينة الدراسة تضم أفراد من نفس الفئة العمرية التي كانت أقل من 25.
- أما نظرية التحليل النفسي الذي أكد فيها بارجورى على أن اكتمال البنية يكون في مراحل عمرية مختلفة و تتمتع خصوصيتها بحسب نضج الفرد ، فإن جل الافراد يتمتعون بالاتزان الانفعالي حسب المراحل العمرية وقد أشار إيركسون الى ثماني مراحل يسير خلالها النمو الانفعالي ومن بين هذه المراحل ذكر الثقة في مقابل عدم الثقة حيث أن الشعور بالثقة ينمو مع الطفل منذ السنوات الأولى ويبقى النمو مستمر عبر مراحل العمر.
- وما تؤكده النظرية السلوكية والتي مفادها أن الاتزان الانفعالي سلوك متعلم وليس له علاقة بالمرحلة العمرية للفرد، لاننا في حياتنا اليومية نصادف أفراد رغم صغر سنهم الا أنهم يتمتعون باتزان انفعالي مرتفع وعلى عكس ذلك أحيانا نجد أشخاص راشدين لديهم مستوى اتزان انفعالي منخفض واختلفت دراستنا مع الدراسات السابقة مثل دراسة حميدي 2019، ودراسة غضيب 2020، وغيرها من الدراسات في توظيف متغير السن ، تؤكد نتائج دراستنا أن السن لا يؤثر في الاتزان الانفعالي لدى الطالب.

### ☒ الفرضية 04:

لم تثبت صحة هذه الفرضية أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

## عرض و تفسير نتائج الدراسة

وما تم استنتاجه بعد نتائج الدراسة أنه لا توجد هناك فروق احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين فئات أفراد العينة حسب الحالة الاجتماعية لأن:

- المجتمع الجامعي هو مجتمع مثقف بطبعه يسعى دائما لأن يكون في المستوى المطلوب من الوعي والاتزان سواء كان الطالب(ة) متزوج(ة) أو عازب(ة).....إلخ.
- الاتزان الانفعالي سمة في الشخصية تتميز بالمرونة والتطور المستمر ومن هنا نرى أنها لا تتأثر بالحالة الاجتماعية للفرد.
- كما تتحقق الدراسة مع الدراسات السابقة في اختيار متغير الدراسة مثل دراسة(غضيب2020) التي نصت نتائجها على أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة وطالبات الكلية(الجامعة) تبعا لمتغير النوع الاجتماعي.

خاتمة

وفي الأخير من خلال ما تم عرضه من نتائج حول الدراسة التي تكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة فإننا في النهاية توصلنا الى أن الطلبة يتمتعون بمستوى اتزان انفعالي مرتفع ، ومن أهم المؤشرات التي تدل على الاتزان الانفعالي نجد النضج الانفعالي الذي يعتبر عنصر أساسي للعيش باطمئنان وراحة نفسية ، بالإضافة الى أنه أساس الصحة النفسية التي تساعد في تشكيل شخصية قوية وسوية للطالب ، يستطيع بها تجاوز المحن والأزمات والصعوبات التي يتعرض لها في حياته اليومية وخاصة في إطار دراسته الجامعية ليحظى بعدها بالنجاح ، فيكون مؤهلاً لإتمام المحطات الباقية له في مسيرته حاملاً معه دوماً خصال الاتزان الانفعالي الذي يبعد استثماراً جيداً له في حياته كراشد.

### توصيات:

- إقامة فضاءات علمية لتوعية الطلبة بأهمية الاتزان الانفعالي وكيفية وطرق اكتسابه أو التحلي به.
- الاكثار من البحوث والدراسات التي تتناول الاتزان وعلاقته بغيره من المتغيرات.

# قائمة المصادر والمراجع

**المصادر:**

- القرآن الكريم ، الرعد ، اية 28 .

**المراجع:**

- 1- رائد عبد الله رمضان الزهراني. (1442 هـ) . دليل حياة الطالب الجامعي . الاصدار الثاني ، جامعة الملك عبد العزيز ، عمادة شؤون الطلاب.
- 2- حسين بن أحمد بن حسين الزهراني. (2020) . الاتزان الانفعالي و علاقته بأسلوب قضاء وقت الفراغ لدى الطلاب الجانحين وغير الجانحين في مدينة جدة . مجلة كلية التربية ، جامعة المنصورة ، جدة.
- 3- مالك يوسف بخيت ، محاضر . (2021). الاتزان الانفعالي لدى الموهوبين بالمرحلة الثانوية ( دراسة وصفية على طلاب مدارس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم ، مركز الرواد لذوى الاحتياجات الخاصة ، جامعة أم درمان الاسلامية ، السودان.
- 4- مريم حميدي . (2019،2018). مستوى الاتزان الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي ، دراسة ميدانية ببعض المدارس الابتدائية بمدينة المسيلة.
- 5- سهام دغيوش . (2014-2013). مستوى الاتزان الانفعالي عند المراهقين المصابين بالاضطرابات السيكوسوماتية ، دراسة ميدانية بجامعة العربي بن مهيدي ، أم البواقي.
- 6- حدة قيطون . (2021) . مستوى الاتزان الانفعالي لدى الراشد المصاب بالصرع دراسة عيادية لثلاث حالات بمدينة بسكرة مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، بسكرة .
- 7- محمود اسماعيل محمد ريان. (2006) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر.
- 8- قاضي سامية ، دحدوح فطيمة . (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة ، دراسة ميدانية على طلبة علم النفس العيادي وتنظيم وعمل 1 ماستر جامعة المسيلة .

- 9- ياسمين عمر حلاوة. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته في تقدير الذات ، دراسة ميدانية على عينة من طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق ، رسالة مقدمة لنيل درجة ماجستير في علم النفس التربوي ، جامعة دمشق .
- 10- رمزي محمد حسن عطية. (2014). الاتزان الانفعالي وعلاقته بظبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك ، الفصل الدراسي الثاني ، جامعة اليرموك .
- 11- سليمان سعيد مبارك. (2008) . الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين و أقرانهم العاملين ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية المجلد 7 ، العدد 2 ، جامعة الموصل ،كلية التربية الأساسية .
- 12- العباس غضيب شاطي ، كريم حسن علوان زغير. (2020) . لاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعات الأهلية العدد 1 ، جامعة ديغاز ،كلية التربية للعلوم الانسانية قسم العلوم التربوية و النفسية [email.utjedh@utq.edu.iq](mailto:email.utjedh@utq.edu.iq)
- 13- أسماء غطاس ، زينب مسعودي. (2020) . علاقة الاتزان الانفعالي بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة ، دراسة وصفية مقارنة على عينة من طلبة جامعة حمة لخضر ،مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي ، جامعة حمة لخضر - الوادي -
- 14- بن قايد فاطمة الزهرة. (د،س). تعزيز قدرة الطالب الجامعي على تحقيق أبعاد التنمية المستدامة للإقتصاد الوطني ، مخبر بحث دراسات اقتصادية للمناطق الصناعية في ضل الدور الجديد للجامعة lizinru جامعة برج بوعريريج الجزائر .
- 15- عمر سعود الخمايسة. (د،س). مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية ، جامعة البلقاء التطبيقية .
- 16- [www.bts-academy.com](http://www.bts-academy.com)
- 17- Dorar-aliraq.net

الملاحق :

-1

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,833	27

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,727
		Nombre d'éléments	14 <sup>a</sup>
	Partie 2	Valeur	,666
		Nombre d'éléments	13 <sup>b</sup>
		Nombre total d'éléments	27
		Corrélation entre les sous-échelles	,779
Coefficient de Spearman-Brown		Longueur égale	,876
		Longueur inégale	,876
		Coefficient de Guttman	,872

	الاتزان
ت1	Corrélation de Pearson
	,208
	Sig. (bilatérale)
	,229
	N
	35
ت2	Corrélation de Pearson
	,517**
	Sig. (bilatérale)
	,001

N	35
ت3	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,763** ,000
N	35
ت4	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,390* ,021
N	35
ت5	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,035 ,842
N	35
ت6	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,591** ,000
N	35
ت7	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,587** ,000
N	35
ت8	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,537** ,001
N	35
ت9	Corrélation de Pearson Sig. (bilatérale)
	,481** ,003
N	35

10	Corrélation de Pearson	,324
	Sig. (bilatérale)	,058
	N	35
11	Corrélation de Pearson	,167
	Sig. (bilatérale)	,338
	N	35
12	Corrélation de Pearson	,707**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	35
13	Corrélation de Pearson	,434**
	Sig. (bilatérale)	,009
	N	35
14	Corrélation de Pearson	,432**
	Sig. (bilatérale)	,010
	N	35
15	Corrélation de Pearson	,493**
	Sig. (bilatérale)	,003
	N	35
16	Corrélation de Pearson	,561**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	35

ت 17	Corrélation de Pearson	,555**
	Sig. (bilatérale)	,001
	N	35
ت 18	Corrélation de Pearson	,270
	Sig. (bilatérale)	,116
	N	35
ت 19	Corrélation de Pearson	,122
	Sig. (bilatérale)	,487
	N	35
ت 20	Corrélation de Pearson	-,043
	Sig. (bilatérale)	,805
	N	35
ت 21	Corrélation de Pearson	,345*
	Sig. (bilatérale)	,042
	N	35
ت 22	Corrélation de Pearson	,396*
	Sig. (bilatérale)	,019
	N	35
ت 23	Corrélation de Pearson	,341*
	Sig. (bilatérale)	,045
	N	35

ت 24	Corrélation de Pearson	,576**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	35
ت 25	Corrélation de Pearson	,631**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	35
ت 26	Corrélation de Pearson	,470**
	Sig. (bilatérale)	,004
	N	35
ت 27	Corrélation de Pearson	,631**
	Sig. (bilatérale)	,000
	N	35
الاتز ان	Corrélation de Pearson	1
	Sig. (bilatérale)	
	N	35

\*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

\*\*. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

(A).ن;75?;86?;78?;75?ل;75?SORT CASES BY

(D).ن;75?;86?;78?;75?ل;75?SORT CASES BY

(1 2);77?;74?لف;75?T-TEST GROUPS=

/MISSING=ANALYSIS

;77?;80?;85?;83?ل;75? /VARIABLES=

/CRITERIA=CI(.95)

Test T

Remarques

	Sortie obtenue	03-MAR-2023 22:33:52
	Commentaires	
Entrée	Jeu de données actif	Jeu_de_données0
	Filtre	<sans>
	Pondération	<sans>
	Fichier scindé	<sans>
	N de lignes dans le fichier de travail	35
Gestion des valeurs manquantes	Définition de la valeur manquante	Les valeurs manquantes définies par l'utilisateur sont traitées comme étant manquantes.
	Observations utilisées	Les statistiques de chaque analyse sont basées sur les observations ne comportant aucune donnée manquante ou hors plage pour aucune variable de l'analyse.
	Syntaxe	)2 1)الفئةT-TEST GROUPS= /MISSING=ANALYSIS الدرجة /VARIABLES= /CRITERIA=CI(.95).
Ressources	Temps de processeur	00:00:00,02
	Temps écoulé	00:00:00,02

Statistiques de groupe

الفئة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
-------	---	---------	------------	-------------------------

الدرجة	دنيا	9	71,1111	4,45658	1,48553
	عليا	9	103,7778	3,66667	1,22222

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes	
		F	Sig.	t	ddl
الدرجة	Hypothèse de variances égales	,621	,442	-16,981	16
	Hypothèse de variances inégales			-16,981	15,427

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes			
		Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %
					Inférieur
الدرجة	Hypothèse de variances égales	,000	-32,66667	1,92370	-36,74473
	Hypothèse de variances inégales	,000	-32,66667	1,92370	-36,75706

Test des échantillons indépendants

		Test t pour égalité des moyennes
		Intervalle de confiance de la différence à 95 %
		Supérieur
الدرجة	Hypothèse de variances égales	-28,58861
	Hypothèse de variances inégales	-28,57627

2- مقياس الاتزان الانفعالي في صورته الأخيرة :  
المعلومات الأساسية :

- -الحالة الاجتماعية : أرملة (ة)
- مطلق (ة)
- أعزب (ة)
- متزوج (ة)
- -الجنس : ذكر
- أنثى
- -السن : أقل من 25
- من 25 - 30
- 31 - 35
- 36 - 40
- أكثر من 40

بدائل الإجابة					م	فقرات المقياس
لا تنطبق	تنطبق نادرا	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق دائما		
					1	أغضب بسهولة لأتفه أسباب

## قائمة المصادر والمراجع

					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	2
					أجد صعوبة في تعبير عما بداخلي	3
					أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة	4
					أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد	5
					أشعر بالمعاناة في حياتي	6
					أشعر أن زملائي يسخرون مني	7
					أجد صعوبة في تغيير عاداتي	8
					أتضايق من كثرة المناقشة والجدل	9
					أشعر بالضيق عند استيقاظي في صباح	10
					يضايقني اللون والعتاب حتى ولو كنت أستحقه	11
					أضطرب في حديثي عندما أنفعل	12
					يزعجني اضطرابي في الكلام	13
					أجد راحة في الجلوس منفردا	14
					من الصعب وجود أشخاص مخلصين	15
					أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن	16
					أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	17
					أرتبك إذا انتقدني أحد من زملائي	18
					أغضب عندما أشعر بأن أقربائي يبتعدون عني	19
					تنتابني حالات من الفتور	20

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة سنة 3 ليسانس علم النفس العيادي جامعة محمد بوضياف بالمسيلة ، درست مدى دلالة الفروق الاحصائية في الاتزان الانفعالي وفق متغيرات (الجنس ، السن ، الحالة الاجتماعية ) ، و لتحقيق أهداف الدراسة الحالية تم تطبيق مقياس الاتزان الانفعالي الذي طوره (أبو مصطفى 2015) على عينة طلبة عددها 87 طالب وطالبة في أعمار مختلفة ، وتم التوصل إلى النتائج التالية :

- 1- مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة السنة 3 ليسانس عيادي بجامعة محمد بوضياف المسيلة مرتفع
- 2- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس لدى عينة الدراسة
- 3- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير السن لدى عينة الدراسة
- 4- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الحالة الاجتماعية لدى عينة الدراسة

The study aimed to examine the level of emotional balance among third-year clinical psychology students at Mohamed Boudiaf University in M'sila. It also investigated emotional age and balance in relation to variables such as gender marital status. To achieve the objectives of the current study, the Emotional Balance Scale developed by Abu Mustafa in 2015 was administered to a sample of 87 male and female students of different ages. The following results were obtained: 1.The level of emotional balance among a sample of third-year clinical psychology students at Mohamed Boudiaf University in M'sila was found to be high. 2.There were no statistically significant differences in the level of emotional balance based on the gender variable in the study sample. 3.There were no statistically significant differences in the level of emotional balance based on the age variable in the study sample. 4. There were no statistically significant differences in the level of emotiona

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): لقرادة أمال

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209.113.590

الصادرة بتاريخ: 2023/04/09 عن دائرة: جبل أمساعد

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي تحت رقم التسجيل: 202035079532

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة  
دكتوراه).

عنوانها: مسئولية البحث في جوانب التفكير لدى طلبة جامعة علم النفس

بإدارة ليسانس جامعة محمد بوضياف مسيلة

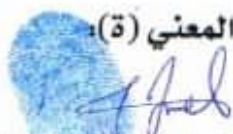
دراسة عبدالمجيد تحت إشراف الاستاذ علم النفس العيادي

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023/06/12

امضاء المعني (ة):



تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): بن قسبية سارة

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 209257954

الصادرة بتاريخ: 2023/05/25 عن دائرة: جبل أمساعد

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العملي تحت رقم التسجيل: 202035079743

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة  
دكتوراه).

عنوانها: مستند كاد لاثزان التحقائي لدى طلبة كلية علم النفس عملي

ليسانس) جامعة محمد بوضياف مسيلة

دراسة ميدانية على عميتك صت طلبة السنة الثالثة علم النفس العملي

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023/06/12

امضاء المعني (ة):

[Signature]

تصريح شرفي خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي (ة) ادناه :

السيد(ة): عدير أحلام

الصفة(طالب، استاذ باحث، باحث دائم): طالبة

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 2040084749

الصادرة بتاريخ: 2019/01/30 عن دائرة: جل أمساعد

المسجل(ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

تخصص: علم النفس العمادي تحت رقم التسجيل: 202035079534

والمكلف بإنجاز اعمال بحث (مذكرة التخرج ليسانس، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، اطروحة

دكتوراه)

عنوانها: مستوى الإثراء الإيجابي لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس عمادي ليسانس

جامعة محمد بوضياف مسيلة

دراسة مبدئية على عينة من طلبة السنة الثالثة علم النفس العمادي

اصرح بشرفي بانني التزم بالمعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

المسيلة في: 2023/06/12

امضاء المعني (ة):