

مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي
بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم

Levels of Emotional Stability among Applied Psychological Students
In The Princess Rahma University College in the light of Average Monthly Income of
Their Families Variable

الدكتور عمر سعود الخمايسة
جامعة البلقاء التطبيقية/ الأردن

Abstract: The current study aimed to identify the level of emotional stability among applied psychological students in the princess Rahma university college in the light of Average Monthly Income of Their Families Variable. The study sample consisted of (24) students. The scale of emotional stability was used, which consisted of (27) paragraph to measure the levels of emotional stability. The results of the study showed that the level of emotional stability among applied psychological students in the princess Rahma university college was moderate, where the mean was (2.90) and the standard deviation was (0.39). The results also showed that there were statistically significant differences at ($\alpha 0.05$) for favor of applied psychological students in the princess Rahma university college of the average monthly income category (from 751 - 999 JD) from the rest of the study sample of the average monthly income categories of their other families.

Keywords: Emotional stability, Applied Psychological Students, The Princess Rahma University College, Average Monthly Income of the Family.

الملخص: هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي الذي يتكون من (27) فقرة تقيس مستويات الاتزان الانفعالي. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية جاءت بمستوى متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.90) والانحراف المعياري (0.39)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة الإحصائية ($\alpha \leq 0.05$) ولصالح طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية من فئة متوسط الدخل الشهري الأسري (من 751 – 999 دينار) عن باقي أفراد عينة الدراسة من فئات متوسط الدخل الشهري لأسرهم الأخرى.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، طلبة علم النفس التطبيقي، كلية الأميرة رحمة الجامعية، متوسط الدخل الشهري للأسرة.

المقدمة:

تهتم الدول المتقدمة والنامية على السواء باستثمار أهم ثرواتها البشرية وهي الطاقات الخلاقة لأبنائها؛ لأنها الضمان الحقيقي لحياتنا ومستقبلنا، ولذا أصبحت دراسة التفرد لدى الأفراد أمراً ضرورياً ومطلوباً لمعرفة ما يميز الفرد عن الآخرين، ومعرفة مقدار هذا التميز ونوعه ومستواه.

قد اهتم العديد من العاملين في مجال علم النفس بمفهوم الاتزان الانفعالي لما له من أثر كبير على حياة الفرد والمجتمع، ويُعد الاتزان الانفعالي أحد أهم المحددات في أنماط الشخصية، وواحداً من المؤشرات المهمة على الصحة النفسية المتوافقة، ويشكل الركن الأساسي الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط السيكولوجي للفرد، وما يصدر عنه يؤثر في أشكال التوافق، ولذلك يعتبر الاتزان الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة في حياة الإنسان، وجوهر العملية التوافقية الشخصية (Nasir, 2014).

والاتزان الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية وأسلوب حياتها، فالفرد المتميز انفعالياً لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات المحيطه به وعلى كافة الأصعدة (Tarannum & Khatoon, 2009).

وقد أوضح غالب (2012) أهمية الاتزان الانفعالي لدى الطالب باعتبار أنه جزء من العملية التوافقية لديه، وسمة من السمات التي تميز الطالب الذي يستجيب بمرونة في المواقف الانفعالية دون تطرف ومبالغة، والتعامل بكفاءة مع البيئة المحيطة به، وأن يمتلك القدرة على السيطرة على انفعالاته المختلفة، وأن تكون استجابته الانفعالية مناسبة بحسب ما يقتضيه الموقف، ومتناغمة ومتناسبة مع الظروف والأوضاع التي تستدعي هذه الانفعالات.

كما أن الاتزان الانفعالي أحد أهم سمات الشخصية المتوافقة، والتي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة، والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على التفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرد، وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين، وتحقيق ذاته (المسعودي، 2002).

ويشير العبيدي (1992) إلى أن الاتزان الانفعالي بُعد أساسي في الشخصية، يمتد من طرفه الإيجابي متمثلاً في الاتزان إلى طرفه السلبي متمثلاً بالعصبانية، وأن الأفراد يقعون على هذا المتصل المستمر على أي درجة منه، بناءً على استعدادهم باتجاه العصبانية أو الاتزان والظروف الحياتية التي يتعرضون لها (العوامل المرسبة)، وأن هذا البُعد (الاتزان، العصبانية) يحوي ضمناً سمات فرعية أربع هي: الثبات الانفعالي – التأرجح الانفعالي، قوة الضبط الذاتي – الضعف الذاتي، التوافق – سوء التوافق، الشعور بالاطمئنان – الشعور بعدم الاطمئنان.

ولأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى أنه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا وتناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد، وقد أعطته عدة تسميات منها (الاستقرار العاطفي، الصحة النفسية، النضج الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الذات، قوة الأنا) وغيرها من التسميات، وإن دراسة الاتزان الانفعالي تأتي أهميته من خلال مواجهة الفرد (الطالب) لمشكلات وصعوبات الحياة، باعتبار أن ظروف عصرنا الحالي أصعب من ظروف العصور الماضية، حتى أصبحت صفة حالة عدم الاستقرار سمه يكتن بها هذا العصر الحالي (الشريبي، 2012).

ويُعرف بني يونس (2009) الاتزان الانفعالي بأنه "مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التوافق الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً.

وتُعرفه السبعوي (2008) بأنه "قدرة الفرد على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد على التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفاؤل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة على دوافعه وانفعالاته ومشاعره والتحكم بها، وتناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة المواقف الحياتية سواء كانت سعيدة أم حزينة أم المفاجئة بنشاط وهذوء الأعصاب وحسن السلوك والتصرف، بهدف تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي بينه وبين الآخرين".

وعرفه بني يونس (2007) بأنه "أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصبانية، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل، ويمكننا أن نصفه طبقاً لمكانه، وأن جميع المواقف محتملة، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ، الرزين، الثابت، المنضبط، غير العدواني، المتفائل، الدقيق".

ويتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان والانفعال، فمفهوم الاتزان تشير إليه الكلمة (Stability)، ويعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي، وهي عملية الاتزان، أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعبّر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion)؛ أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكون أهم المظاهر الانفعالية في سلوكيات الفرد (سليمان، 2006).

وتتحدث جميع تعريفات الاتزان الانفعالي حول العلاقة الجدلية بين كل من الاتزان الانفعالي والتوازن والصحة النفسية، أي (فكرة التوافق والتكامل بدرجاتها المختلفة)، كما يتضمن الأساس النفسي الذي يقوم على بناء الشخصية. وأن الفرد المتزن انفعالياً يكون على قدر من الهدوء والمرونة والنضج والاعتدال والأناة والصبر والإيثار والتعامل مع المواقف والمشاكل بدون تطرف أو مغالاة أو اندفاعية، فهو في استقرار نفسي وتفاؤل وبشاشة

ومتحرر من الشعور بالإثم والقلق، والوحدة النفسية، ويشعر بالطمأنينة، وبعيد عن الأنانية المفرطة، وعنده القدرة على تحديد الاستجابة المناسبة للمواقف المختلفة لما يخبر من نفسه، فتكون تلك الاستجابة مناسبة وملائمة ومتوافقة مع ما يحيط بها. وأما الفرد غير المتزن انفعالياً، فهو بعكس ما سبق فيكون اندفاعياً ومستثار ومتقلب المزاج ولا يتحلى بالصبر والأناة والاعتدال، واستجاباته غير ناضجة ومتطرفة، ويشعر بالكآبة والتشاؤم وعلى مستوى عالٍ من العصبية المتطرفة (أبو مصطفى، 2015). ويتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل التي قد تتباين في الاتزان الانفعالي للفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضها الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية، وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي (أحمد، 2015). وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خللاً، أو اضطراباً 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 للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسيولوجية (الفرماوي وحسن، 2009).

وهناك تأثير للعوامل البيولوجية التي تشمل العوامل الوراثية، أو الجينات، والعوامل العصبية، وهرمونات جهاز الإفراز الداخلي، التي قد تتباين من فرد إلى آخر. كما أن المكونات البيئية تؤدي دوراً في التأثير على الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وبالتالي فإن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي هي نتائج تفاعل العديد من المؤثرات المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدها، وبالتالي فإن شدة الانفعالات الناتجة لدى الفرد تتفاوت حسب طبيعة الاقتران والتفاعل ما بين العوامل سواء أكانت هذه عوامل (بيولوجية، نفسية، بيئية، أسرية، اجتماعية، اقتصادية) أو مجتمعة معاً (بني يونس، 2009).

وانطلاقاً من أهمية الاتزان الانفعالي، فقد تناولته معظم نظريات علم النفس، واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس ترسيخها في شخصية الفرد، حيث تشير نظرية جيمس ولانك (James & Lank) إلى أن الانفعال مجموعة من الإحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الإحساسات، كما تشير هذه النظرية إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الانفعال، وإنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال، الذي قد يفقد الفرد اتزانه (الداهري، 2008).

أما نظرية كانون بارد (Canon Bard) فقد أشارت إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتميز بتميزاً كافياً لاستثارة الانفعالات المختلفة التي قد تفقد الفرد اتزانه الانفعالي، فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات، بل كلاهما يحدث في الوقت نفسه، وذلك انطلاقاً من أن المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسبباً الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية، وفي اللحظة نفسها يتوجه نحو الجهاز العصبي متسبباً في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية، التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد (الريماوي، 2004).

أما النظرية المعرفية فتشير إلى أن التفكير بشيء، وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق، حيث أن الإثارة الداخلية تُعد جزءاً من الانفعال، وبالتالي فإن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية، وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف سيتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه، فأن تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعاً لتفسيره، فإنه سيحقق اتزاناً انفعالياً ويواجه الموقف بشكل أكثر توافقاً وإيجابية (الوقفي، 2014).

وترى النظرية السلوكية أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد، الذي قد يؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس هذا الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد (السيد، 2013).

وتنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل وسبب هذه الانفعال، وخاصة الدور الذي يؤديه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد تجاه البيئة المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بانهايار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد والعالم الخارجي له، مما يفقده السيطرة على انفعالاته (الريماوي، 2004).

ويشير القحطاني (2013) إلى أن الشخصية المتزنة تتسم بقدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين، وكذلك لها درجة عالية من قبول الذات وقبول الآخرين وتذكر الحقائق بشكل موضوعي، وأيضاً تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين ولها القدرة على معالجة المشاكل الحياتية بفعالية، وتمتلك علاقات جيدة مع الآخرين وتتعامل مع الحياة بطريقة ديمقراطية متوافقة.

وبالأخذ بعين الاعتبار جميع المفاهيم والعوامل والنظريات المفسرة التي تم ذكرها سابقاً في تكوين الاتزان الانفعالي لدى الطلبة ضمن نطاق تخصصهم الدراسي في الجامعات، تبرز الحاجة إلى دراسته والتأكد من مدى وجوده وذلك لتخفيف من أثرها على الطلبة، سعياً للحد من المستوى السلبي والمنخفض نحو دراستهم الجامعية، وحتى يحققوا أهدافهم من تلك الدراسة، والخروج بنتائج أفضل فيها. ويبدو من خلال استعراض الأدب التربوي والنظري إلى وجود إسناد تربوي ونظري لموضوع الدراسة الحالية، الأمر الذي استثار الباحث التحقق من صحة وجودها ميدانياً لدى عينة من طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في جامعة البلقاء التطبيقية، في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم ومستويات الاتزان الانفعالي لديهم. الدراسات السابقة:

وفي ما يلي استعراضاً للدراسات السابقة العربية والأجنبية ذات العلاقة بموضوع ومجال الدراسة، والتي أجريت على المستويات المحلية والعربية والعالمية، وذلك وفقاً لترتيبها الزمني، من الأحدث إلى الأقدم، كما يأتي:

قام الربيع وعطية (2016) بدراسة هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات. وتكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات جاءا بدرجة متوسطة، وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

وأجرى कुमार (Kumar, 2013) دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

أما دراسة نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta & Vitalia, 2013) التي أجريت في رومانيا فهدفت إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي، كما هدفت إلى الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة. وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم بين (20 – 21) عاماً، الذين شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية، وأظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح للانسجام والتفاعل والتكامل سواء على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

وهدف دراسة غالب (2012) والتي أجريت في سوريا إلى الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي بالأحكام الأخلاقية، وتكونت عينة الدراسة من (2400) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والأحكام الأخلاقية، كما بينت وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي والأحكام الأخلاقية، وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

وقام هنلي (Henley, 2010) بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته. وتكونت عينة الدراسة من (37) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات ضبط الذات كانت قوية، كما بينت النتائج أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، وأشار الطلبة إلى أنهم شعروا بثقة النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

وأجرت السبعوي (2009) دراسة في العراق هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس والضغط النفسية لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات، وتكونت عينة الدراسة من (750) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغير الجنس، ولصالح الذكور. وكذلك أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين طلبة المعاهد الذين تعرضوا للضغوط النفسية وأقرانهم الذين لم يتعرضوا، وجاءت الفروق لصالح الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط.

وقام جانبوزجي وزهير الدين ونوري وغفارسامر وشامس (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar & Shams, 2009) بدراسة في إيران هدفت إلى تحديد الآثار المترتبة للاسترخاء على الاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (32) طالباً شخصوا باضطرابات القلق، تم تعريضهم لـ (12) جلسة من قبل التثقيف النفسي، كما تم توزيعهم على مجموعتين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين لديهم مستوى قلق مرتفع، بالإضافة إلى إصابتهم بالانطواء والخوف والتوتر، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للاسترخاء في الاتزان الانفعالي، وبينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة منخفضة.

وأجرى ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكايل (Albright, Terranova, Honts, Geode & LaChapell, 2008) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب، وتكونت عينة الدراسة من (133) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثراً سلبياً في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يؤثر بشكل مباشر في سلوكاته وتصرفاته.

أما دراسة العامري (2007) التي أجريت في السعودية فهذه هدفت إلى الكشف عن الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي. وتكونت عينة الدراسة من (149) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي والأعراض الخاصة بالجهاز العصبي، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة، كما بينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، وأشارت إلى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة.

وأجرى ريان (2006) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، وتكونت عينة الدراسة من (530) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة الدراسة، وعدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد عينة الدراسة.

وفي دراسة بني يونس (2005) والتي هدفت إلى الكشف عن كل مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وإيجاد العلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة الأردنية والتي بلغت (134) طالباً وطالبة. وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود اختلاف دال إحصائياً في مستوى الاتزان الانفعالي يعزى إلى متغير الجنس، وهناك اختلاف دال إحصائياً في مستوى تأكيد الذات يعزى إلى متغير الجنس، وذلك لصالح الذكور في كليهما، وكذلك أشارت النتائج إلى أن مستوى تأكيد الذات المتوسط تقاطع مع كل من مستوى الاتزان الانفعالي المتوسط والمرتفع، وأن هناك ارتباط دال إحصائياً بين مستويات تأكيد الذات ومستويات الاتزان الانفعالي.

وهدف دراسة المزيبي (2001) إلى الكشف عن مدى تمسك طلبة الجامعة الإسلامية بالقيم الدينية ومدى تحليلهم بالاتزان الانفعالي، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة الدينية لدى عينة من طلبة الجامعة ومستوى الاتزان الانفعالي لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (255) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى تحلي طلبة الجامعة الإسلامية بدرجة عالية من القيم والاتزان الانفعالي فكانت الطالبات أكثر تمسكاً بالقيم وأكثر انزاناً من الطلاب. التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسات السابقة (المحلية، العربية، والأجنبية العالمية)، يمكن إيراد جملة من الملاحظات أهمها:

1. يوجد تنوع في أهداف وعينات وأماكن إجراء الدراسات السابقة؛ مثل: (الربيع وعطية، 2014؛ Kumar, 2013؛ غالب، 2012؛ Henley, 2010؛ عرفات، 2009؛ العامري، 2007). وتتميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة، في هدفها إذ تعد الدراسة الأولى على الصعيد المحلي - في حدود علم الباحث - التي بحثت في مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، وقد استفاد الباحث من هذه الدراسات السابقة في مناقشة نتائج الدراسة الحالية، وبناءً على ما سبق يتوقع أن تقدم هذه الدراسة معلومات وبيانات من خلال الإطار النظري، والنتائج التي توصلت إليها.
2. أن وجود شيئاً من التعارض والاختلاف في نتائج الدراسات السابقة العربية والأجنبية منها، فيما يتعلق بالاتزان الانفعالي لدى الطلبة وعلاقته بالمتغيرات المستقلة، يتيح إجراء المزيد من البحث في هذا المجال لاكتشاف أسباب هذا التعارض والاختلاف، ولعدم وجود الدراسات الحديثة الخاصة بموضوع الدراسة؛ تنطلق الدراسة الحالية من هذا الواقع، وبالإضافة إلى اختيارها عينة مختلفة في الخصائص عن عينات الدراسات السابقة سواء أكان ذلك على مستوى المكان أم الزمان، وهذا ما يكسب الدراسة الحالية أهمية في ميدان علم النفس بشكل عام والإرشاد النفسي والتربوي بشكل خاص.

مشكلة الدراسة:

يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة، التي شملت جميع مناحي الحياة، مما يؤدي إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي يواجهها الأفراد، والتي جعلتهم في حالة من الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدان الفرد لاتزانه الانفعالي، وعدم قدرته على التوافق، كما أن التغير في القيم والاتجاهات والتغيرات الاجتماعية والاقتصادية المحيطة بحياة الأفراد، ومن ضمنهم طلبة الجامعة، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي.

ووجد الدافع لدى لباحث بتناول مستويات الاتزان الانفعالي في ضوء متغير متوسط دخل الأسرة الشهري لدى الطلبة، من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة ضعف الاتزان الانفعالي، وعدم القدرة على مواجهة الضغوط والتحديات الحياتية، مما قد يؤثر بشكل سلبي في شخصية الطالب وتوافقها، التي قد يمتد تأثيرها إلى تحصيله الأكاديمي، وقد يظهر ذلك من خلال بعض المواقف التي تعبر عن تدني مستوى التحصيل الأكاديمي، وتزايد المشكلات السلوكية لديه، مما يزيد من فقدانه السيطرة على اتزانه الانفعالي، وبالتالي يوقعه في العديد من المشكلات السلوكية والانفعالية داخل الحرم الجامعي، والتي بدأت تظهر مؤخراً متخذة صوراً متعددة ومتنوعة من العنف الجامعي، مما يعطي مؤشراً على وجود جوانب ومؤثرات سلبية تسهم في ذلك، وفي مقدمتها ما يرتبط بشخصية الطالب الجامعي وبنائه وتكوينه النفسي.

أسئلة الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط دخل أسرهم الشهري، وبالتحديد فإن هذه الدراسة حاولت الإجابة عن الأسئلة التالية:

- _ ما مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية ؟
 - _ هل تختلف مستويات الاتزان الانفعالي باختلاف متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية ؟
- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية كونها تجمع بين متغيرات هامة في نمو وتطور ملامح شخصية الطالب الجامعي، بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من الطلبة الذين سيوكل إليهم بناء أجيال الغد، بالإضافة إلى أهمية الطالب الجامعي ودوره في بناء مستقبل المجتمع وتطوره. وتأتي أهمية الدراسة في الجانب النظري فيما ستوفره من معلومات وبيانات حول الاتزان الانفعالي، والتي قد يستفيد منها الطلبة والباحثون في هذا المجال، بالإضافة إلى المرشدين التربويين. وأيضاً تبرز أهمية الدراسة في الجانب العملي من خلال ما ستتوصل إليه من نتائج إذا ما تم الأخذ بها، والعمل على بناء وتطوير برامج إرشادية وتدريبية قد تساهم في تطوير القدرة على الاتزان الانفعالي، بالإضافة إلى لفت اهتمام القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للطلاب من خلال تضمين المواد الدراسية ما يتناول هذه الجوانب خلال دراسة الطالب الجامعية، وذلك بشكل عملي من خلال البرامج الإرشادية والدورات التدريبية، بالإضافة إلى الاهتمام بتعزيز الجانب النظري لهذه المفاهيم من خلال المواد الدراسية.

أهداف الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- (1) التعرف إلى مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية.
- (2) التعرف إلى مستويات الاتزان الانفعالي باختلاف متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية.

حدود الدراسة ومحدداتها:

اقتصرت حدود الدراسة الحالية، على ما يلي:

- 1_ حدود بشرية: جرت الدراسة الحالية على طلبة البكالوريوس في تخصص علم النفس التطبيقي.
- 2_ حدود مكانية: تحدد الإطار الجغرافي للدراسة في كلية الأميرة رحمة الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية.
- 3_ حدود زمنية: تحدد الإطار الزمني للدراسة بفترة تطبيق أداة الدراسة في الفصل الدراسي الثاني، من العام الجامعي (2017/2018م).

وتحدد موضوع الدراسة الحالية بمستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري الأسري وفقاً لما جاء في مقياس الاتزان الانفعالي والمضمن في أداة الدراسة وما يتمتع به من خصائص سيكومترية (معامل الصدق، ومعامل الثبات)، وعليه فإنه لا يمكن تعميم نتائج هذه الدراسة إلا على مجتمعه الإحصائي والمجتمعات المماثلة له فقط. وتحدد نتائج هذه الدراسة بالأداة المستخدمة والمعدة لأغراض هذه الدراسة والاستجابة على فقراتها من قبل أفراد عينة الدراسة، إذ لا يمكن اعتبارها أداة صادقة صدقاً مطلقاً. وتنحصر دلالات المصطلحات الواردة في هذه الدراسة بالتعريفات المفاهيمية والإجرائية المحددة فيها.

التعريفات الإجرائية:

تناولت الدراسة الحالية التعريفات الإجرائية للمصطلحات ذات العلاقة بموضوع اهتمام الدراسة، وهي كالآتي:
 _ الاتزان الانفعالي: يعرفه بني يونس (2009) بأنه مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التوافق الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً.
 ويُعرف إجرائياً في هذه الدراسة، بأنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص بالاستجابة على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

_ طلبة علم النفس التطبيقي: هم الطلبة الملتحقين رسمياً بكلية الأميرة رحمة الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية، بالانتظام في تخصص علم النفس التطبيقي، وبنظام الساعات الدراسية.
 ويُعرفوا إجرائياً في هذه الدراسة، هم طلبة كلية الأميرة رحمة الجامعية التابعة لجامعة البلقاء التطبيقية، بتخصص علم النفس التطبيقي، من مجتمع الدراسة الأصلي، والذين استجابوا إلى الأداة التطبيقية في الدراسة الحالية، من خلال تحليل النتائج، والخروج بتفسير لتلك النتائج والتوصيات المقترحة في ضوء موضوع ومجال اهتمام الدراسة.

_ متوسط الدخل الشهري الأسري: ويعرفه موقع ويكيبيديا الموسوعة الحرة (2018) هو الدخل الشهري الإجمالي لجميع الأفراد في أسرة معينة أو الأشخاص الذين يتشاركون في مكان الإقامة، ويشمل ذلك كل شكل من أشكال الدخل؛ بما في ذلك الرواتب والأجور ودخل التقاعد والتحويلات الحكومية النقدية والمكاسب الاستثمارية، وهو معيار لتحديد مستوى معيشة الأسرة، ويتم استخدام متوسط دخل الأسرة الشهري لمعرفة مؤشر مستوى رفاهية المواطنين في البلدان.

وُعرف إجرائياً في هذه الدراسة، هو متوسط الدخل الشهري الأسري الذي يحدده طالب علم النفس التطبيقي في كلية الأميرة رحمة الجامعية من خلال المعلومات الديموغرافية الواردة في مقياس الاتزان الانفعالي المُعد لأغراض هذه الدراسة، ويتحدد هذا الدخل بالفئات التالية (أقل من 500 دينار، من 501 – 750 دينار، من 751 – 999 دينار، أكثر من 1000 دينار).

الطريقة والإجراءات:

تناول هذا الجانب طريقة وإجراءات منهج الدراسة الحالية، ومجتمعها وعينتها، بالإضافة إلى أداة الدراسة ودلالات ثباتها، كما تضمن إجراءات الدراسة ومُتغيراتها والمعالجات الإحصائية التي أجريت للوصول إلى النتائج وتفسيرها.

منهج الدراسة:

تمّ تطبيق المنهج الوصفي التحليلي؛ وذلك لملاءمته لموضوع وأهداف الدراسة الحالية، وتقوم هذه المنهجية على دراسة إحدى الظواهر مهما كان تصنيفها كما هي موجودة على أرض الواقع، ووصفها وصفاً دقيقاً خالياً من المبالغة أو التقليل عن طريق وضع تعريف لها ثم ذكر أسبابها وخصائصها وصفاتها ونتائجها ومضاعفاتها كيفاً وكمياً ومقدار تأثيرها على الإنسان وغيرها ومدى ترابطها أو ارتباطها بغيرها من الظواهر الأخرى.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة علم النفس التطبيقي في كلية الأميرة رحمة الجامعية/جامعة البلقاء التطبيقية، والمسجلين رسمياً في سجلات وحدة القبول والتسجيل التابعة للكلية، وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2017/2018م)، والبالغ عددهم (24) طالب وطالبة. فيما تكونت عينة الدراسة الحالية من جميع أفراد مجتمع الدراسة حيث تكونت عينة الدراسة الحالية من (24) طالب وطالبة والمسجلين رسمياً في سجلات وحدة القبول والتسجيل من خلال نظام الساعات الدراسية المعتمدة، وذلك في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2017/2018م)، حيث مثل المجتمع عينة الدراسة في مجمله، والجدول التالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب فئات متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي في كلية الأميرة رحمة الجامعية.

جدول (1): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب فئات متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي في كلية الأميرة رحمة الجامعية

المتغير	العدد	النسبة المئوية
فئات متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية		
أقل من 500 دينار	4	17 %
من 501 - 750 دينار	7	29 %
من 751 - 999 دينار	8	33 %
أكثر من 1000 دينار	5	21 %
المجموع	24	100 %

أداة الدراسة:

تتمثل أداة الدراسة الحالية بمقياس الاتزان الانفعالي، والذي طوره أبو مصطفى (2015). ويتكون المقياس من (27) فقرة تقيس مستويات الاتزان الانفعالي، وقام أبو مصطفى (2015) بحساب الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ وبلغ معامل الاتساق الداخلي (0.899)، وقام الباحث في الدراسة الحالية باستخراج معامل الثبات للمقياس بطريقة ألفا كرونباخ وتطبيقه على عينة استطلاعية من خارج أفراد عينة الدراسة وعددهم (13) طالب وطالبة، وبلغ معامل الاتساق الداخلي للمقياس (0.842) وهو مؤشر مقبول للثبات ولأغراض البحث العلمي.

وتتم الاستجابة على بنود المقياس من خلال التدرج ليكرت الخماسي، وهي: (تنطبق دائماً – تنطبق غالباً – تنطبق أحياناً – تنطبق نادراً – لا تنطبق)، بحث تأخذ الدرجات الآتية: (5 – 4 – 3 – 2 – 1) على التوالي في حال كانت العبارات إيجابية، أما إذا كانت العبارات سالبة فإنها تأخذ الدرجات الآتية: (1 – 2 – 3 – 4 – 5)، حيث إن جميع فقرات المقياس سالبة ما عدا الفقرات رقم (1، 5، 20، 21، 24)، وبناءً عليه يتم تحديد درجة الاتزان الانفعالي للطلاب من خلال حساب متوسط استجاباته على فقرات المقياس بشكل كامل، ومجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب في المقياس هي الدرجة الكلية وتصبح الدرجة العظمى هي (135) والدرجة الدنيا (27)، وبناءً عليه يتم تحديد درجة الاتزان الانفعالي للطلاب من خلال حساب متوسط استجاباته على فقرات المقياس بشكل كامل.

وتعد جمع أداة الدراسة من أفراد عينة الدراسة وتحليل بياناتها، وتحويل التدرج الخماسي إلى تدرج ثلاثي للحكم على مستويات الاتزان الانفعالي وعلاقتها بمتوسط دخل الأسرة الشهري لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية، تم تحديد طول الفئة وهي (1.33)، من خلال طرح الحد الأعلى للتدرج من الحد الأدنى للتدرج وتقسيمه على عدد المستويات وهي كالآتي: $(5 - 1) \div 1.33 = 1.33$ ، وبناءً على ذلك فإن معيار الحكم على نتائج الدراسة الكمية هو: (من 1.00-2.33 وتعني مستوى منخفضاً من الاتزان الانفعالي، ومن 2.34-3.67 وتعني مستوى متوسطاً من الاتزان الانفعالي، وفوق 3.68-5.00 وتعني مستوى مرتفعاً من الاتزان الانفعالي).

إجراءات الدراسة:

تمثلت إجراءات الدراسة عن طريق تحديد مجتمع الدراسة، وتحديد عينة الدراسة، واختيارها، واعتماد أداة الدراسة من خلال مراجعة الأدب التربوي المنشور في هذا المجال، والإجراءات الملائمة، وحساب معايير الثبات لأداة الدراسة، وتطبيق الأداة على العينة، وجمع البيانات وترميزها وإدخالها في الحاسوب، ومعالجة البيانات إحصائياً واستخلاص النتائج ومناقشتها، وتقديم التوصيات والمقترحات.

متغيرات الدراسة:

اشتملت الدراسة الحالية على المتغير المستقل، وهو: متوسط الدخل الشهري الأسري والمتمثل بالفئات الآتية (أقل من 500 دينار، ومن 501-750 دينار، ومن 751-999، وأكثر من 1000 دينار) لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية. أما المتغير التابع، فهو: الاتزان الانفعالي، وتمثل في استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الدراسة، وهو مقياس الاتزان الانفعالي، وذلك من خلال مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية.

المعالجة الإحصائية:

من أجل معالجة البيانات، تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم التربوية والإنسانية (SPSS)، باستخدام الحاسوب، بهدف الإجابة عن أسئلة الدراسة الحالية؛ حيث اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وذلك لتحقيق أغراض الدراسة الحالية التي تهدف إلى التعرف على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري الأسري. وللإجابة عن السؤال الأول للدراسة الحالية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة، وللإجابة عن السؤال الثاني للدراسة الحالية تم استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة، كما تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way Anova)؛ وذلك للكشف عن دلالة الفروق بين تقديرات أفراد عينة الدراسة، وكذلك تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe Test) للمقارنات البعدية؛ لتحديد دلالة ومصدر الفروق لمستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي في كلية الأميرة رحمة الجامعية.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتضمن هذا الجزء عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، من خلال الإجابة عن أسئلتها ومناقشة ما أسفرت عنه من نتائج، وذلك على النحو الآتي:
أولاً: نتائج السؤال الأول ومناقشته: "ما مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية"؟

للإجابة عن هذا السؤال تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة من طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي، وجدول (2) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية مرتبة ترتيباً تنازلياً، وهي كالآتي:
جدول (2) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة من طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي مرتبة ترتيباً تنازلياً

م	فقرات المقياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	المستوى
21	أجد راحة في الجلوس منفرداً.	3.37	1.01	1	متوسط
10	أفضل الحياة بدون قيود.	3.29	1.160	2	متوسط
11	لا أثير رأيي بسهولة.	3.25	1.11	3	متوسط
19	أفقد الثقة في أي شخص.	3.16	1.16	4	متوسط
12	أجد صعوبة في تغيير عاداتي.	3.16	0.96	4	متوسط
1	أستطيع السيطرة على انفعالاتي أمام الآخرين.	3.12	0.67	6	متوسط
20	أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي.	3.08	1.05	7	متوسط
25	أرتبك إذا انتقدي أحد من زملائي.	3.08	1.44	7	متوسط
23	أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن.	3.04	1.197	9	متوسط
24	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.	3.00	1.21	10	متوسط
14	أشعر بالضيق عند استيقاظي في الصباح.	2.95	1.04	11	متوسط
6	أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة.	2.87	1.03	12	متوسط
22	من الصعب وجود أشخاص مخلصين.	2.87	1.29	12	متوسط
18	أشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس.	2.87	1.075	12	متوسط
3	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.	2.87	0.850	12	متوسط
2	أعصب بسهولة لأفقه الأسباب.	2.83	0.91	16	متوسط
8	أشعر بالمعاناة في حياتي.	2.79	0.93	17	متوسط
13	أضايق من كثرة المناقشة والجدل.	2.79	0.88	17	متوسط
5	يمكنني أن أتعاضد بسهولة عن أخطاء الآخرين.	2.75	1.25	19	متوسط
17	يزعجني اضطرابي في الكلام.	2.66	0.91	20	متوسط
15	يضايقني اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه.	2.66	1.00	20	متوسط
16	أضطرب في حديثي عندما أتفعل.	2.66	1.04	20	متوسط
9	أشعر أن زملائي يسخرون مني.	2.62	0.96	23	متوسط
7	أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكالي أحد.	2.62	1.24	23	متوسط
26	أعصب عندما أشعر بأن أقاربني ينتقدون عني.	2.45	1.21	25	متوسط
4	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.	2.45	0.72	25	متوسط
27	تتابني حالات من القلق.	2.40	0.78	26	متوسط
	الدرجة الكلية	2.90	0.39	-	متوسط

تشير نتائج التقديرات الواردة في جدول (2) إلى أن الدرجة الكلية لمستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية جاءت بمستوى متوسط، حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.90) والانحراف المعياري (0.39). كما جاء في المرتبة الأولى الفقرة رقم 21 (أجد راحة في الجلوس منفرداً) بمتوسط حسابي (3.37) وانحراف معياري (1.01) ومستوى الاتزان الانفعالي متوسط، كما جاء في المرتبة الثانية الفقرة رقم 10 (أفضل الحياة بدون قيود) بمتوسط حسابي (3.29) وانحراف معياري (1.16) ومستوى الاتزان الانفعالي متوسط، يليها في المرتبة الثالثة الفقرة رقم 11 (لا أغير رأيي بسهولة) بمتوسط حسابي (3.25) وانحراف معياري (1.11) ومستوى الاتزان الانفعالي متوسط، بينما جاء في المرتبة الخامسة والعشرون وقبل الأخيرة الفقرتين رقم 26 (أغضب عندما أشعر بأن أقاربني يتعدون عني) بمتوسط حسابي (2.45) وانحراف معياري (1.21) والفقرة رقم 4 (أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي) بمتوسط حسابي (2.45) وانحراف معياري (720.) ومستوى الاتزان الانفعالي متوسط، وجاء في المرتبة الأخيرة الفقرة رقم 27 (تتأبني حالات من الفتور) بمتوسط حسابي (2.40) وانحراف معياري (780.) ومستوى الاتزان الانفعالي متوسط.

يلاحظ أن مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية جاءت ضمن المستوى (المتوسط) لتقديرات أفراد عينة الدراسة على فقرات أداة الدراسة المُعد لغايات هذه الدراسة ودرجتها الكلية، مما يعني أن أفراد عينة الدراسة على قدر متوسط فقط من المرونة والنضج والاعتدال والأناة في التعامل ما المواقف، ولديهم ميول اندفاعية واستثارة مزاجية واستجابات غير ناضجة وعلى مستوى متوسط من العصبية، وهذا غير ملائم للطلاب الجامعي وخصوصاً لطالب علم النفس التطبيقي، وما يتطلبه الدارس لهذا التخصص من مستويات ومؤشرات مرتفعة في السيطرة على الانفعالات والتحكم بها، وقدرته العالية على مواجهة الظروف والأحداث الحياتية الضاغطة، مما يستلزم مزيداً من التأهيل والإعداد والتوجيه والتدريب لتنمية وتطوير مستويات الاتزان الانفعالي لديهم.

وتتفق نتيجة هذا السؤال جزئياً وباختلاف العينة والأدوات من نتائج دراسة كل من الربيع وعطية (2016)، وكومار (Kumar, 2013)، والتي أشارت كل منها إلى وجود مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينات دراساتهم، وتختلف نتيجة هذا السؤال جزئياً وباختلاف العينة والأدوات مع نتائج دراسة كل من السبعواي (2009)، والتي أشارت إلى وجود مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة دراستها حيث جاءت الفروق لصالح الطلبة الذين لم يتعرضوا للضغوط النفسية، وأيضاً اختلفت نتيجة هذا السؤال مع نتائج دراسة كل من جانبوزرجي وآخرون (Janbozorgi et.al, 2009) ودراسة العامري (2007)، والتي أشارت نتائج تلك الدراسات إلى وجود مستوى منخفض من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينات دراساتهم. ولا سيما وأن الأدب التربوي والنظري السابق أكد على خطورة انخفاض مستويات ومؤشرات الاتزان الانفعالي وانعكاساته السلبية على الطالب الجامعي والتي تتضمن خللاً واضطراباً في العمليات المعرفية وعدم وضوح الدوافع والانفعالات (الفرماوي وآخرون، 2009)، وعدم التحلي بالصبر والاستجابة السلوكية والمعرفية المتطرفة والشعور بالكآبة والتشاؤم (أبو مصطفى، 2015). ثانياً: نتائج السؤال الثاني ومناقشته: "هل تختلف مستويات الاتزان الانفعالي باختلاف متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية" ؟

للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية بضوء متوسط الدخل الشهري لأسرهم، كما تم إجراء تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) للكشف عن دلالة الفروق بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متوسط الدخل الشهري لأسرهم، والجدول الآتي يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية:

جدول (3) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المتغير
			فئات متوسط الدخل الشهري الأسري لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية
1.20	2.55	4	أقل من 500 دينار
1.07	3.31	7	من 501 – 750 دينار
0.81	3.37	8	من 751 – 999 دينار
0.89	2.35	5	أكثر من 1000 دينار

* دالة إحصائية عن عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج الواردة في جدول (3) إلى أن هنالك فروق ظاهرية بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، وللكشف عن مستوى الدلالة الاحصائية تم استخدام تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لتقديرات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي، والجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4) تحليل التباين الأحادي (One Way Anova) لدلالة الفروق بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
بين المجموعات	8.348	2	0.536	22.05	0.000
داخل المجموعات	8.469	20	0.350	—	—
المجموع	8.128	23	—	—	—

* دالة إحصائية عن عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير النتائج الواردة في جدول (4) إلى وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$) بين تقديرات أفراد عينة الدراسة على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، حيث بلغت قيمة (ف) (22.05) وهي قيمة دالة احصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)، وللتعرف على دلالة ومصادر الفروق لمستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تم استخدام اختبار شيفيه (Scheffe' Test) للمقارنات البعدية والتي تظهر نتائجها في الجدول الآتي:

جدول (5) نتائج اختبار شيفيه (Scheffe' Test) للمقارنات البعدية للتعرف على مصادر الفروق لمستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم

المتغير	فئات متوسط الدخل الشهري			أقل من 500 دينار
	من 501 - 750 دينار	من 751 - 999 دينار	أكثر من 1000 دينار	
أقل من 500 دينار	0.56	*0.00	0.45	—
من 501 - 750 دينار	—	0.67	0.07	—
من 751 - 999 دينار	—	—	0.09	—
أكثر من 1000 دينار	—	—	—	—

* دالة إحصائية عن عند مستوى دلالة ($\alpha \leq 0.05$).

تشير نتائج اختبار شيفيه (Scheffe' Test) الواردة في جدول (5) إلى وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في مستويات الاتزان الانفعالي، وذلك لصالح طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية من فئة متوسط الدخل الشهري الأسري (من 751 - 999 دينار)، عن باقي فئات متوسط الدخل الشهري الأسري الأخرى (أقل من 500 دينار، من 501 - 750 دينار، أكثر من 1000 دينار) من طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية.

إن وجود اختلاف في مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري الأسري لأسرهم، وهذه المستويات حسب النتائج الواردة أثبتت أن فئة متوسط الدخل الشهري الأسري (من 751 - 999 دينار) لديهم مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي، وباقي فئات متوسط الدخل الشهري الأخرى (أقل من 500 دينار، من 501 - 750 دينار، أكثر من 1000 دينار) لديهم مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي. وربما يعلل أسباب ذلك بأن طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية من فئة متوسط الدخل الشهري الأسري (من 751 - 999 دينار) لديهم نظرة واقعية وإيجابية وتوافقية نحو المتطلبات الحياتية انعكست على الاستقرار العاطفي وصحتهم النفسية ومفهوم الذات وقوة الأنا لديهم، وقدرتهم بكفاءة وفعالية في مواجهة المتطلبات الجامعية والأكاديمية والحياتية، وانسحاب ذلك على استجاباتهم الانفعالية المناسبة والمتوازنة والمتناغمة مع الظروف والأوضاع التي تستدعي المرونة مقارنة بالفئات الأخرى من الطلبة وفئاتهم من ذوي الدخل الشهري الأسري والتي جاءت بمستوى المتوسط، وجميعها عوامل ساهمت بأن يكون مستوى الاتزان الانفعالي لديهم متوسطاً وذلك حسب تأثير واستجابة وتفاعل نمط الشخصية بمتوسط الدخل الشهري الأسري لديهم، وتذبذب مفهوم نظرتهن الواقعية والإيجابية والتوافقية نحو المتطلبات الأكاديمية والحياتية بشكل عام.

ولا سيما أن الأدب التربوي والنظري أكد على أن الاتزان الانفعالي بُعد أساسي في بناء وتطور الشخصية، يمتد من طرفه الإيجابي متمثلاً في الاتزان، وهنا تحددت بفترة متوسط الدخل الشهري الأسري (من 751 – 999 دينار) من طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية، وبسمات مرتفعة من الثبات الانفعالي وقوة الضبط الذاتي والتوافق والشعور بالاطمئنان، وعلى العكس من ذلك فقد جاءت فئات متوسط الدخل الشهري الأسري الأخرى بمستوى متوسط على المتصل ما بين الاتزان الانفعالي والعصابية، والتي يطلق عليها بالعوامل المرسبة (العبيدي، 1992).

وتتفق نتيجة هذا السؤال جزئياً وباختلاف العينة والأدوات مع نتائج دراسة كومار (Kumar, 2013) فقط، والتي أشارت إلى وجود فروق في المعدل العام للوضع الاقتصادي والاجتماعي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، ولكن لم يحدد الباحث فئات الوضع الاقتصادي وارتباطها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة دراسته، كما هو قائم في الدراسة الحالية. ولا يوجد اختلاف في نتيجة هذا السؤال مع نتائج الدراسات السابقة التي تم عرضها سابقاً، وذلك بسبب اختلاف المتغير البحثي المعالج في الدراسة الحالية (متوسط الدخل الشهري الأسري) عن باقي المتغيرات البحثية الواردة في الدراسات السابقة، والتي لم تنطرق إليه أي من الدراسات السابقة المحلية أو عربية أو الأجنبية حسب علم وإطلاع الباحث، وهذا ما يزيد الدراسة تميزاً وحدادة وأصالة.

التوصيات:

في ضوء ما توصلت إليه نتائج الدراسة الحالية وتفسيرها، يوصي الباحث بتقديم التوصيات الآتية:

1. الاهتمام بالإرشاد النفسي والتربوي في كلية الأميرة رحمة الجامعية، وخاصة من قبل قسم الشؤون الطلابية، من خلال توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والترفيهية التي تساهم في تحقيق مستويات اتزان انفعالي مرتفعة، بما يحقق مستوى جيد من الصحة النفسية لدى طلبة علم النفس التطبيقي.
2. إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي، كأثر المناخ الأسري على الاتزان الانفعالي، وأثر المواقف الانفعالية الحادة على الصحة النفسية، والتعرف على مدى شعور الطلبة بالاتزان الانفعالي من خلال دراسة مقارنة بين طلاب وطالبات التخصصات الأكاديمية والتقنية في الجامعات والكليات الأردنية.
3. ضرورة تضمين جوانب الاتزان الانفعالي وطرق تحقيقه في المساقات الدراسية، وتوظيفها في المجال الدراسي لدى طلبة علم النفس التطبيقي في كلية الأميرة رحمة الجامعية، وتشجيع الأنشطة اللامنهجية المختلفة، التي يمكن أن تساهم في رفع مستوى الاتزان الانفعالي، وخصوصاً أن مستويات الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة جاءت بمستوى متوسط.

قائمة المراجع

أولاً: المراجع العربية:

- _ أبو مصطفى، شادي محمد. (2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- _ أحمد، سهير. (2015). سيكولوجية الشخصية، ط2، القاهرة، مصر: دار الزهراء.
- _ بني يونس، محمد محمود. (2005). علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عن عينة من طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، جامعة النجاح الوطنية، 3، (19): 925-952.
- _ بني يونس، محمد. (2009). سيكولوجية الدافعية والانفعالات، ط2، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- _ بني يونس، محمد. (2009). مبادئ علم النفس، ط2، عمان، الأردن: دار الشروق.
- _ الداهري، صالح. (2008). أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسس والنظريات، ط1، عمان، الأردن: دار صفاء.

- _ الربيع، فيصل خليل وعطية، رمزي محمد. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة دراسات في العلوم التربوية، الجامعة الأردنية، ملحق 3، (43): 1117-1136.
- _ ريان، محمود إسماعيل. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- _ الريماوي، محمد. (2004). علم النفس العام، ط1، عمان، الأردن: دار المسيرة.
- _ السباعوي، فضيلة عرفات. (2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها دراسة مقارنة. مجلة التربية والعلم، جامعة الموصل، 3، (15): 267-293.
- _ السباعوي، فضيلة عرفات. (2009). الاتزان الانفعالي لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغط النفسية. مجلة جامعة بغداد، جامعة بغداد، 1، (2): 93-116.
- _ سليمان، سناء. (2006). سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، ط1، الرياض، السعودية: دار عالم الكتب.
- _ السيد، محمد. (2013). نظريات الشخصية، ط2، القاهرة، مصر: دار الزهراء.
- _ الشربيني، لطفي. (2012). مواجهة الحرب النفسية وقهر الإرادة، [on-line]، تاريخ الاسترجاع 10 مايو 2018 م، متوفرة من: www.hayatnafs.com.
- _ العبيدي، محمد إبراهيم. (1992). قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والدهم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- _ العامري، سليمان عمر. (2007). الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الملك خالد، أبها، السعودية.
- _ غالب، فؤاد عبده. (2012). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، (أطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية، جامعة دمشق، دمشق، سوريا.
- _ الفرماوي، حمدي وحسن، وليد. (2009). الميتا انفعالية (لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية)، ط1، عمان، الأردن: دار صفاء.
- _ القحطاني، علي بن ناصر. (2013). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسمات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينه من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة، السعودية.
- _ المزيبي، أسامة عطية. (2001). القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- _ المسعودي، عبد عون. (2002). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية (أبن رشد)، جامعة بغداد، بغداد، العراق.
- _ الموسوعة الحرة، ويكيبيديا. (2018). دخل الأسرة، [on-line]، تاريخ الاسترجاع 13 مايو 2018 م، متوفرة من: <https://ar.Wikipedia.org>.
- _ الوقفي، راضي. (2014). مقدمة في علم النفس، ط4، عمان، الأردن: دار الشروق.

ثانياً: المراجع الأجنبية:

- _ Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. (2008). Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults. Research Conference, 21st Annual Student Research Conference.
- _ Henley, M. (2010). Teaching Self-Control to young Children. Reaching Today, A Youth: The Community Circle of Caring Journal. 26-13 : (1) 1.
- _ Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri., Ghafarsamar, R. and Shams, J. (2009). Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal. 15 638-629 : (3).
- _ Kumar, P. (2013). A Study of Emotional Stability and Socio-Economic Status of Students Studying in Secondary Information Studies. International Journal of Education and Management Studies. 11-7 : (1) 3.
- _ Nasir. M. (2014). A Study of Emotional Stability and Depression in Orphan Secondary School Students. International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR). 3 21-16, (2).
- _ Nicoleta, R. and Vitalia, I. (2013). The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. Journal of Experiential Psychotherapy. : (1) 16 12-3.
- _ Tarannum, M and Khatoon, N. (2009). Self-Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged students. Journal of India Academy of Applied Psychology, 266-245, (2) 35.

ملحق رقم (1)

مقياس الاتزان الانفعالي

أخي الطالب أختي الطالبة يقوم الباحث بدراسة تُعنى بـ مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، لذا أرجو منكم الإجابة عن الفقرات الواردة في مقياس الاتزان الانفعالي، بأقصى قدر ممكن من الموضوعية، علماً بأن إجاباتكم سوف تكون سرية، ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي فقط.

تعليمات الإجابة:

أولاً: المعلومات الديموغرافية:

وضع إشارة (x) في الفراغ الذي يمثل فئة متوسط الدخل الشهري لأسرتك:

□ أقل من 500 دينار □ من 501-750 دينار □ من 751-999 دينار □ أكثر من 1000 دينار

ثانياً: المقياس:

ويتكون من عدة فقرات، تعبر عن ظاهرة الاتزان الانفعالي، أرجو منكم قراءة العبارات وتحديد الإجابة التي تتوافق وتنطبق مع طريقتكم في الوصف، والتي هي (تنطبق دائماً، تنطبق غالباً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً، لا تنطبق)، وتكون الإجابة بوضع إشارة (x) في داخل المربع الذي يقع تحت الإجابة التي تجدونها مناسبة لوصف الحالة، علماً أنه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لأي من بنود المقياس، لذا أشر إلى الجواب الذي يبدو لكم أنه يصف الحالة بشكل عام، والاستجابات الواردة في هذا المقياس لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

م	فقرات المقياس	بدائل الإجابة			
		تطبيق دائماً	تطبيق غالباً	تطبيق أحياناً	تطبيق نادراً
1.	أستطيع السيطرة على انفعالاتي أمام الآخرين.				
2.	أغضب بسهولة لأنفقه الأسباب.				
3.	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات.				
4.	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي.				
5.	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين.				
6.	أشعر بالخوف عندما أتعرض لمواقف جديدة.				
7.	أشعر بالغضب عندما لا يفهم مشكلتي أحد.				
8.	أشعر بالمعاداة في حياتي.				
9.	أشعر أن زملائي يسخرون مني.				
10.	أفضل الحياة بدون قيود.				
11.	لا أغير رأيي بسهولة.				
12.	أجد صعوبة في تغيير عاداتي.				
13.	أتضايق من كثرة المداخلة والجدل.				
14.	أشعر بالضيق عند استيقاظي في الصباح.				
15.	بضائقي اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه.				
16.	أضطرب في حديثي عندما أنفعل.				
17.	يزعجني اضطراري في الكلام.				
18.	أشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس.				
19.	أفقد الثقة في أي شخص.				
20.	أشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي.				
21.	أجد راحة في الجلوس منفرداً.				
	مخلصين.				
23.	أشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن.				
24.	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة.				
25.	أرتبك إذا انتقدي أحد من زملائي.				
26.	أغضب عندما أشعر بأن أقاري بيتعنون عني.				
27.	تتابني حالات من الفتور.				