

## بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة المنيا

\* د. صبري إبراهيم عطية عمران  
\*\* د. سليمان الصادق الأمين  
\*\*\* أبو بكر أوحيدة

### مقدمة ومشكلة البحث:

يعد موضوع الانفعالات من الموضوعات الهامة والأساسية في علم النفس حيث أنها تمثل مؤشر عن الصحة النفسية للفرد، وقد أظهرت الدراسات والبحوث أن هناك ارتباط واضح بين الانفعالات وصحة التدين من ناحية والانفعالات والأمراض النفسية من ناحية أخرى. ومع تزايد المشكلات الاجتماعية والانفعالية التي يتعرض لها الأفراد في الفترة الأخيرة أصبح من الأهمية بمكان دراسة الأسباب التي تؤدي إلى ظهور تلك المشكلات وبخاصة المشكلات الانفعالية. ويذكر أحمد الشافعي (2000:16) أن الانفعالات بلعب دوراً هاماً وحيوياً في حياتنا وبدون الانفعالات يصبح حياتنا جامدة وباردة لا ثراء فيها ولا تنوع، فلا يكاد يمر يوماً علينا إلا ونحن نشعر بالفرح أو الحزن، بالسرور أو الضيق، بالفخر أو الخزي، بالود أو الغضب، بالأمن أو الخوف ... الخ، وبناء على ذلك المشاعر نقرر إن كنا سعداء أو تغساء. والانفعالات حالة نفسية معقدة لها مظاهرها العضوية مثل اختلال إفراز الهرمونات وزيادة ضربات القلب واضطراب التنفس وتأخذ مظاهرها النفسية صورة حالة وجدانية قوية بين القلق والاضطراب، وهذا القلق قد يدفع الفرد إلى سلوك معين يخفف من التوتر النفسي. وترى ليندادا فيدوف (2000:78) أن الانفعالات تنشأ فجأة أثناء تفاعل الفرد مع الخبرات التي يتعرض لها، وتتصف بعدم القدرة على التحكم فيها حيث لا يمكن بسهولة إصدارها أو كفها، ويتأثر السلوك الذي يظهر كرد فعل بكل من التعلم والسياق الاجتماعي الذي يحدث فيه. وتختلف الآراء حول الاتزان الانفعالي، ويرجع ذلك إلى اختلاف وجهات النظر بين الباحثين والعلماء في الوصول إلى مستوى الاتزان الانفعالي حيث أن هناك ظروفاً وعوامل عديدة تحيط بالفرد تعمل على تهيئة الجو المناسب أو الغير مناسب لتدريب الفرد على الاستجابة والتعبير عن الانفعالات بصورة طبيعية، الأمر الذي يؤثر بشكل واضح في علاقة الفرد بالآخرين. وتشير سامية القطان (1986:3) إلى أن الاتزان الانفعالي يساعد الفرد على مواجهة المواقف المختلفة ليستأنسأ فقط بل الجديدة أيضاً بدرجة يمكن أن تصل إلى حد ابتكار استجابات جديدة ويظهر عدم الاتزان الانفعالي عندما نلتقي بالجمود نقيضاً للمرونة سواء كان هذا الجمود ناتج من اندفاعية أقدام أو ترددية إجمام.

ويرى مجدي محمد (1996:28) أن الاتزان الانفعالي يعني قدرة الفرد على التحكم

في انفعالاته في مواجهة المواقف الصادمة كي تتفق تلك الانفعالات والمواقف الخارجية.

ويشير محمد الطنوبي (1999:46) إلى أن الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الفرد إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من خبرات ودوافع وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعد على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها ومقتضيات الموقف الراهن. وتذكر هدى قناوي (1996:171) أن الاتزان الانفعالي يمثل المحور الذي تنتظم حوله جميع جوانب النشاط النفسي ليتحقق للفرد الشعور بالاستقرار النفسي والرضا عن النفس والقدرة على التحكم في الانفعالات مما يحقق له قدراً من السيطرة على حاضره ومستقبله القريب.

ويرى محمد الطنوبي (1999:49) أن الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي هو الشخص الذي تعلم تبادل الحب والوفاء والولاء في مراحل نموه المختلفة ويقدر على توصيل مشاعره للآخرين بصورة تجعلهم يتعلمون تبادلها معه، وهو الذي تعلم كبح جماح غضبه واندفاعه جون أن يسلك بطريقة سلبية وجون أن يفقد تلقائيته ومبادئه ودون أ، يفقد متعة التعامل والمنافسة، وهو الإنسان الذي يستطيع أن يقوم بأدواره الاجتماعية بكفاية وإيجابية، ومن الأمثلة الجليلة للاتزان الانفعالي لرسولنا الكريم صلى الله عليه وسلم وهو في الغار هو وسيدنا أبو بكر الصديق رضي الله عنه والكفار على باب الغار، وكذلك الاتزان الانفعالي لسيدنا إبراهيم حيه ألقى في النار، وأيضاً الاتزان الانفعالي لسيدنا يونس وهو في بطن الحوت، وكذلك الاتزان الانفعالي لسيدنا موسى عند ملاحقة فرعون وجنوده له.

وقد دعا الإسلام إلى ضبط الانفعالات وتحبيب الانفعالات الإيجابية مثل كظم الغيظ حيث يقول الله تعالى في كتابه العزيز في سورة (آل عمران الآية 134) " الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ "

ودعا الإسلام إلى اليسر والرفق في التعامل مع الناس والتلطف بهم وذلك من شأنه تخفيف التعرض للانفعالات لقول النبي صلى الله عليه وسلم كما رواه (البخاري : 6093 ) " أن الله يحب الرفق في الأمر كله "

كما دعا الإسلام إلى عدم الجزع والقنوط وتسليم الأمر لله لقول الله تعالى في سورة (التوبة الآية 51) " قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ "، وقد نهى الإسلام عن الألفاظ الجارحة والبذيئة حيث أنها تعد مصدر للكراهية والحقد والغضب لقول الله تعالى في سورة (الإسراء الآية 53) " وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا "

ولو استعرضنا ما في هذا المنهج الرباني ما وسعنا ذلك نظراً لأن ما فيه من آيات وأحاديث لا تكاد تخلو من الحث على الفصيلة والابتعاد عن الرذائل حيث أن الله سبحانه وتعالى هو الذي خلقنا وهو أعلم بما يحقق لنا التوافق النفسي والاتزان الانفعالي والسعادة في الدنيا والآخرة، وهو القادر على أن يضع لنا الدواء المناسب، فالإسلام يدعو إلى ضبط الانفعالات والتحكم فيها والبعد عن الانفعالات السلبية والتمسك بالانفعالات الإيجابية لكي يتحقق للفرد الاتزان الانفعالي والصحة النفسية والطمأنينة.

ومن خلال ما سبق يمكن القول بأن الاتزان الانفعالي من الأهمية بمكان لتحقيق الاستقرار النفسي والحفاظ على رد الفعل بشكل ملائم وعدم الاندفاع وراء الانفعالات، ويتفق ذلك مع الحديث الشريف، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال " ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " (البخاري : 6114).

وتعد قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي العامل المساعد على تحقيق كل توافق للفرد، لذا تسعى المجتمعات بمختلف وسائلها التربوية على مساعدة الأفراد في تحقيق الاتزان الانفعالي وبخاصة طلاب الجامعة حتى يصبحوا قادرين على تحمل المسؤولية للهوض بتلك المجتمعات وتحقق التقدم المنشود لها مما دعا الباحث إلى إجراء ذلك البحث لمحاولة التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفرقة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا من خلال توفير أداء سيكومترية لقياس الاتزان الانفعالي لديهم والكشف عن الفروق فيما بين الطلبة والطالبات في الاتزان الانفعالي.

أهمية البحث:

الأهمية النظرية:

- سلط الضوء على مفهوم الاتزان الانفعالي الذي يلعب دوراً هاماً وحيوياً في تحقيق توافق الفرد وبالتالي سيطرته على ذاته وعلى الآخرين مما يساعد على الاستفادة المثلى من قدرات الطلاب واستعداداتهم حتى يتحقق لهم إشباع دوافعهم.
- المساعدة في ظل الظروف الحالية التي يمر بها المجتمع على التعرف على الاتزان الانفعالي لطلاب الجامعة ومحاولة الكشف عن الفروق بين الطلبة والطالبات في الاتزان الانفعالي.
- يهتم البحث الحالي بمرحلة عمرية شديدة الخطورة وهي المرحلة الجامعية ومحاولة إفادة هذه الفئة من المجتمع لكي يصبحوا قادرين على حماية الوطن وتحمل تبعات المسؤولية التي ستلقى على عابقتهم مستقبلاً.

الأهمية التطبيقية:

- توفير أداة تساعد في التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة ومحاولة إكسابهم الوسائل والأساليب التي تعمل على تنمية قدرتهم على تحقيق التوازن النفسي.
- مساعدة القائمين على النظام التعليمي في التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب والعمل على إعداد البرامج والدورات التي تساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي.
- توجيه اهتمام الفئات المسئولة ومتخذي القرار بالعمل على تحقيق الصحة النفسية للطلاب حتى يتمكنوا من القيام بواجباتهم على خير وجه ممكن.

هدف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى محاولة توفير أداة سيكومترية لقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية وكذلك التعرف على الفروق بين الطلبة والطالبات في الاتزان الانفعالي.

مصطلحات البحث:

الاتزان الانفعالي: Emotional stability

يعرفه الباحث بأنها القدرة على التحكم في الانفعالات في المواقف المختلفة والتعامل مع الآخرين بصورة لائقة.

#### الدراسات السابقة:

من خلال الاطلاع المرجعي تمكن الباحث من التوصل إلى عدد من الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي، وفيما يلي عرض لهذه الدراسات من الأقدم إلى الأحدث.

دراسة أسامة المزيخي (2001) هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على مدى تمسك طلبة الجامعة الإسلامية بالقيم الدينية ومدى تحليمم بالاتزان الانفعالي والتعرف على العلاقة بين القيم الدينية ومستوي الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة الإسلامية، اشتملت عينة الدراسة على (255) طالب وطالبة منهم (135) طالب، (120) طالبة من طلاب السنة الرابعة بالجامعة الإسلامية بغزة، استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي إعداد محمد العدل واستبيان القيم إعداد / الباحث، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وكانت أهم النتائج:

- تحلي طلبة وطالبات الجامعة الإسلامية بدرجة من القيم والاتزان الانفعالي.
- كانت الطالبات أكثر تمسكاً بالقيم وأكثر اتزاناً من الطلبة.

دراسة صريح الفضلي (2001)، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على العلاقة بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي ومستوى أداء ركض الموانع، اشتملت عينة الدراسة على (66) طالب من طلاب كلية التربية الرياضية، استخدمت الدراسة اختبارات بدنية واختبارات مهارية وقائمة ديلوب للميل العصبي إعداد / أحمد عبد الخالق، ومقياس العصبيية لأيزنك إعداد / جابر عبد الحمية ومحمد فخر الإسلام، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج إلى:

- وجود علاقة طردية بين الاتزان الحركي والاتزان الانفعالي.
- توجد علاقة عكسية بين الاتزان الانفعالي والسرعة والرشاقة.

دراسة محمد ضحيك (2004)، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومدى تأثيرها بالنوع والخبرة والمؤهل، اشتملت عينة الدراسة على (235) قائد وقائدة، استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي إعداد / عادل العدل، ومقياس القيم إعداد / الباحث، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وكانت من أهم النتائج:

- هناك ارتباط دال إحصائياً بين القيم الاجتماعية والعلمية والاقتصادية والدرجة الكلية لقياس القيم والاتزان الانفعالي.
- لا توجد فروق تعزى لمتغير النوع.
- لا توجد فروق تعزى لمتغير المؤسسة المشرفة.

دراسة محمد يونس (2005)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات

تأكيد الذات وإيجاد العلاقة بينهما لدى عينة من طلاب الجامعة الأردنية، اشتملت عينة الدراسة على (134) طالب وطالبة، استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي إعداد / العبيدي، ومقياس تأكيد الذات إعداد / وليبي، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج إلى:

- توجد فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزي إلى متغير النوع.
  - توجد فروق في مستوى تأكيد الذات تعزي إلى متغير النوع.
  - يوجد ارتباط بين مستوى تأكيد الذات ومستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة الأردنية.
- دراسة " محمود ريان " (2006)، هدفت الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، اشتملت عينة الدراسة على (530) طالب وطالبة، استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي إعداد / الباحث، واختبار السرعة الإدراكية إعداد / أنور الشرفاوي وآخرون، واختبار القدرة على التفكير الابتكاري إعداد / سيد خير الله وممدوح الكناني، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، أشارت أهم النتائج إلى:
- لا يوجد ارتباط بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة البحث.
  - لا يوجد ارتباط بين الاتزان الانفعالي والتفكير الابتكاري لدى أفراد عينة البحث.
  - لا يوجد تأثير دال إحصائياً بين الاتزان الانفعالي ونوع الطالب على اختبار السرعة الإدراكية.
- دراسة أشرف سرج (2007)، هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري، واشتملت عينة الدراسة على (150) طالب من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بنها، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، ومن أهم النتائج:
- توجد فروق دالة إحصائياً بين منخفضي ومرتفعي القدرة على التفكير الابتكاري في بعد الاندفاع لصالح منخفضي القدرة على التفكير الابتكاري.
- دراسة سلطان العويضة (2008)، هدفت الدراسة إلى الكشف عن مستويات أبعاد التوجه الزمني والاتزان الانفعالي وإيجاد العلاقة بينهم، اشتملت عينة الدراسة على (190) طالب وطالبة، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج إلى:
- أن مستوى الاتزان الانفعالي متوسط لدى عينة البحث.
  - يوجد ارتباط بين بعد التوجه الزمني نحو الحاضر والاتزان الانفعالي.
  - لا يوجد ارتباط بين التوجه الزمني نحد الماضي والاتزان الانفعالي.
- دراسة وحيد مختار (2009)، هدفت الدراسة إلى معرفة الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات بالريف والحضر، اشتملت عينة الدراسة على (160) طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج إلى:
- وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في التروي لصالح الإناث.
  - وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في المرونة لصالح الإناث.

دراسة ديوي (2010)، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والإنجاز التعليمي، اشتملت عينة الدراسة على (30) طالب، (30) طالبة، اتبعت الدراسة المنهج التجريبي، وأشارت أهم النتائج إلى:

- لا توجد علاقة دالة بين الاتزان الانفعالي والذكاء المدرسي للطلبة في المجموعة التجريبية.
  - أن الطلبة المتفوقين مدرسياً يكون لديهم اتزان انفعالي منخفض.
- دراسة شيتورفيديوشاندير (2010) M.chaturvedi&R.Chander، استهدفت الدراسة وضع مقياس الاتزان الانفعالي، وقد تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (300) طالب تتراوح أعمارهم بين (17 : 21 عام)، واتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وكان أهم النتائج:
- أن المقياس يتكون من (6) عوامل ويندرج تحتها (50) عبارة.
  - أن قيمة ثبات المقياس بلغت 0.81 باستخدام معامل ألفا كرونباخ، 0.79 باستخدام التجزئة النصفية.

دراسة عدنان عمر وآخرون (2011)، هدفت الدراسة إلى قياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية والتعرف على الفروق بين طلاب السنة الأولى والسنة الرابعة في الاتزان الانفعالي، اشتملت عينة البحث على (80) طالب من طلاب التربية الرياضية بجامعة الأنبار، اتبعت الدراسة المنهج الوصفي، وأشارت أهم النتائج إلى:

- انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب السنة الأولى وطلاب السنة الرابعة في الاتزان الانفعالي.

#### إجراءات البحث:

##### منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي والذي لا يقتصر على جمع البيانات بل يمتد إلى تصنيفها ومحاولة تفسيرها. مجتمع البحث:

اشتمل مجتمع البحث على طلاب السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في العام الجامعي 2013/2014 والبالغ عددهم (560) بواقع (388) طالب، (172) طالبة.

##### عينة البحث:

تمثلت عينة البحث في (555) طالبة وطالبة من طلاب السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا بواقع (315) طالب، (240) طالبة، وقد تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وتم تقسيم عينة البحث إلى (300) طالب وطالبة للدراسة الاستطلاعية بواقع (170) طالب، (130) طالبة، وقد تم التطبيق في الفترة من 3/23 حتى 2014/3/31، (255) طالب وطالبة للدراسة الأساسية بواقع (152) طالب، (103) طالبة، وقد تم التطبيق في الفترة من 4/15 حتى 2014/4/27 م.

والشكل التالي يوضح تقسيم عينة البحث:

## تقسيم عينة البحث

طالبات	طلبة
(240)	(315)
(555)	

الدراسة الأساسية		الدراسة الاستطلاعية	
طالبات	طلبة	طالبات	طلبة
(103)	(152)	(130)	(170)
(255)		(300)	

## أدوات البحث:

مقياس الاتزان الانفعالي

خطوات إعداد المقياس:

- 1- قام الباحث بالاطلاع المرجعي على ما توافر له من دراسات تناولت الاتزان الانفعالي وكذلك المقاييس الخاصة بالاتزان الانفعالي.
- 2- قام الباحث بصياغة عدد من العبارات بلغت (53) عبارة لقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا الصورة الأولية للمقياس (ملحق 1).
- 3- تم تطبيق المقياس في صورته الأولية على عينة قوامها (300) طالب وطالبة ثم تفريع البيانات ومعالجتها إحصائياً لاستخلاص عبارات المقياس في صورته النهائية (ملحق 4)

المعاملات العلمية للمقياس:

- صدق المقياس:

تم إجراء التحليل العاملي بطريقة المكونات الأساسية وبعد التدوير تم استخلاص (3) عوامل وبأخذ محك جيلفورد (0.3) الدرجة التي ارتضاها الباحث لاختيار الشعبعات على العوامل والإبقاء على

العوامل التي تتشعب عليها (3) عبارات فأكثر وألا يقل تشعب العبارة عن (0.3)، ويتم حذف العبارات التي يكون تشعبها أقل من (0.3)، وفيما يلي توضيح ما أسفرت عنه نتائج التحليل العاملي.

جدول (1)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الأول وقيم التشعب

الخاصة بكل منها على هذا العامل ن = (300)

رقم العبارة	العبارة	التشعب
26	يضايقني حديث أصدقائي فيما بينهم	0.778
16	في بعض الواقف أنفعل بشدة	0.761
28	أستطيع اتخاذ القرار المناسب دون تردد	0.653
43	يتسم سلوكي بالاندفاع	0.637
41	حياتي الانفعالية هادئة مستقرة	0.634
40	لا أكون عدواني في وقت غضبي	0.615
30	أستطيع التحكم في غضبي عند معاتبة أستاذي على خطأ لم ارتكبه	0.520
9	انتقاد زملائي لي لا يسبب لي حاسامية	0.150
46	في مواقف الغضب من الصعب استئثرتي	0.498
47	المشاكل الانفعالية لا يمكن أن تنغص على حياتي	0.493
45	يمكنني التصرف بمرونة في أموري الشخصية	0.489
37	ينتابني حالة من الارتباك إذا كلفت بشرح موضوع ما في المحاضرة	0.457
14	لا يقلقني التعرف على أصدقاء يفوقون مستواي	0.453
25	أشعر بالملل إذا جلست وحيداً لفترة طويلة	0.415
2	إذا أخطأ البعض في حقي أستطيع التحكم في انفعالاتي	0.398
5	أنفعل بشدة في بعض الواقف	0.382
36	لا يشغلني تكوين علاقة مع الجنس الآخر	0.379
42	يمكنني التماسك عندما أتعرض لصدمة انفعالية	0.364
6	أستطيع مجابهة المواقف المختلفة وتحمل المسؤولية مهما كانت درجاتها	0.316

يتضح من الجدول (1) أن العبارة (26) تأتي في مقدمة العبارات المشبعة على العامل الأول، وقد



بلغت قيمة تشبعها على هذا العامل (0.778) وبلي ذلك العبارات أرقام (16، 28، 43، 41، 40، 30، 9، 46، 47، 45، 37، 14، 25، 2، 5، 36، 42، 6) على الترتيب وقد بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (0.761، 0.653، 0.637، 0.634، 0.615، 0.520، 0.510، 0.498، 0.493، 0.489، 0.457، 0.453، 0.415، 0.398، 0.382، 0.379، 0.364، 0.316)، وتتفق هذه العبارات مجتمعة على مواجهة الصدمات الانفعالية، وبذلك يمكن تسمية هذا العامل القدرة على التماسك.

### جدول (2)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثاني وقيم التشبع

الخاصة بكل منها على هذا العامل

(ن = 300)

رقم العبارة	العبارة	التشبع
39	علاقتي بزملائي لا تتأثر باختلاف وجهات النظر حول موضوع ما	0.788
3	أستطيع التحكم في انفعالاتي في الأوقات الحرجة	0.668
19	يضايقني ارتباكي في أداء عمل ما	0.630
21	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري رغم محاولة زملائي تشتيت انتباهي	0.571
31	أعتذر لزميلي إذا ارتكبت خطأ في حقه	0.566
13	أتوقع الأمور المقبلة دائماً جيدة	0.548
27	إذا أهانني زميلي أستطيع أن أتحكم في غضبي	0.530
38	أرى أن مشكلاتي لا تهتم غيري	0.528
8	لا أخشى مصارحة زملائي بأخطائهم	0.501
52	الانتقادات الموجهة لي تدفعني بصورة أفضل	0.496
11	لا يقلقني ما يعتقده الآخرون عني	0.487
33	ينتابني شعور غير سار دون سبب لذلك	0.404
49	أعاني من القلق في كثير من الأحيان	0.376
32	يضايقني عدم التزام زملائي بوعودهم	0.331
20	لا أستطيع زملائي أن يخرجوني عن احتفاظي بهدوئي	0.330
53	أشعر بالخجل وينتابني الارتباك عندما يتوقع مني إظهار عواظي	0.322

يتضح من الجدول (2) أن العبارة (39) في مقدمة العبارات المشبعة على العامل الثاني، وقد بلغت

قيمة تشبعها على هذا العامل (0.788)، ويلى ذلك العبارات أرقام (3، 19، 21، 31، 13، 27، 38، 8، 52، 11، 33، 49، 32، 20، 53) على الترتيب وقد بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (0.668، 0.630، 0.714، 0.566، 0.548، 0.530، 0.528، 0.501، 0.496، 0.487، 0.404، 0.376، 0.331، 0.330، 0.322) وتتفق هذه العبارات مجتمعة على القدرة على الاحتفاظ بالهدوء ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل الالتزام والمثابرة.

## جدول (3)

عبارات المقياس المشبعة على العامل الثالث وقيم التشبع  
(ن = 300) الخاصة بكل منها على هذا العامل

رقم العبارة	العبارة	التشبع
1	عند مضايقة الآخرين لي لا أفقد أعصابي بسهولة	0.826
10	ألتمس العذر لزميلي وأتجنب معاتبته عندما يرتكب خطأ في حقي	0.818
22	لا أثق في زملائي بسهولة	0.505
48	لا ينجرح شعوري بسهولة	0.505
24	ينتابني شعور بأنني غير مرغوب من زملائي	0.492
17	أستطيع التحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة في المواقف الصعبة	0.401
4	ينتابني شعور بالضيق إذا لم أستطيع أداء ما أكلف به من أعمال	0.389
34	أشعر بالتوتر عندما يقترب ميعاد الاختبارات	0.300
50	أحياناً أميل إلى العزلة عن زملائي دون سبب واضح	0.330
51	في وقت الصراع أستطيع السيطرة على نفسي	0.327

يتضح من الجدول (3) أن العبارة (1) تأتي في مقدمة العبارات المشبعة على العامل الثالث، وقد بلغت قيمة تشبعها على هذا العامل (0.826)، ويلى ذلك العبارات أرقام (10، 22، 48، 24، 17، 4، 34، 50، 51) على الترتيب، وقد بلغت قيم تشبعها على هذا العامل (0.505، 0.505، 0.492، 0.401، 0.389، 0.330، 0.330، 0.327)، وتتفق هذه العبارات مجتمعة على مجابهة الانفعالات، ومن ثم يمكن تسمية هذا العامل التحكم في الانفعالات.

كما قام الباحث بالتحقق من صدق المقياس باستخدام صدق التكوين الفرضي (الفروق بين الجماعات) وذلك من خلال تطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية وقوامها (300) طالب وطالبة وذلك من خلال ترتيب درجات العينة، وأخذت نسبة 27% للإرباعي الأعلى، نسبة 27% للإرباعي الأدنى، والجدول التالي

يوضح دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى.

#### جدول (4)

دلالة الفروق بين الربيع الأعلى والربيع الأدنى  
على مقياس الاتزان الانفعالي

قيمة (ت)	الربيع الأعلى		الربيع الأدنى		المقياس
	ع	م	ع	م	
26.74	5.65	143.80	5.52	121.02	الاتزان الانفعالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى  $(0.05) = 1.96$

يتضح من الجدول (4) ما يلي:

- توجد فروق دالة إحصائية بين الربيع الأدنى والربيع الأعلى في مقياس الاتزان الانفعالي وفي اتجاه الربيع الأعلى ويعني ذلك أن مقياس الاتزان الانفعالي قادر على التمييز بين المجموعات المختلفة.
- ثبات المقياس:

ولحساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة قوامها (300) طالب وطالبة من طلاب السنة الثانية بكلية التربية الرياضية ثم قام الباحث بتفريغ البيانات ومعالجتها باستخدام محاولة ألفا كرونباخ، وقد بلغت قيمة معامل ألفا (0.57) وهو معامل دال إحصائياً مما يشير إلى أن المقياس على درجة مقبولة من الثبات.

عرض النتائج:

#### جدول (5)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طالبات

السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا (ن) =

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	المقياس
73.41 %	132.13	الاتزان الانفعالي

يتضح من الجدول (5) ما يلي:

- أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى طالبات السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا حيث بلغت النسبة المئوية لهم (73.41%).

## جدول (6)

المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة

السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

(ن)

النسبة المئوية	المتوسط الحسابي	المقياس
% 74.39	133.91	الاتزان الانفعالي

يتضح من الجدول (6) ما يلي:

- أن مستوى الاتزان الانفعالي مرتفع لدى طلبة السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا

حيث بلغت النسبة المئوية لهم (74.39%)

## جدول (7)

دلالة الفروق بين الطلبة والطالبات

في الاتزان الانفعالي

(ن)

قيمة (ت)	الطالبات (103)		الطلبة (152)		المقياس
	ع	م	ع	م	
1.44	10.89	132.13	8.84	133.91	الاتزان الانفعالي

قيمة (ت) الجدولية عند مستوى (0.05) = 1.96

يتضح من جدول (7) ما يلي:

- توجد فروق غير دالة إحصائياً بين الطلبة والطالبات في الاتزان الانفعالي.

مناقشة النتائج:

بالرجوع إلى جدول (5)، جدول (6) نجد أنهما يشيران إلى ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة وطالبات السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا، ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى أن تلك المرحلة العمرية تتسم بالفدرة على التحكم في الانفعالات والاتزان نتيجة لتخطي مرحلة المراهقة بالإضافة إلى أن الأغلبية من الطلبة والطالبات إن لم يكن جميع الطلبة والطالبات من داخل محافظة المنيا، ويعني ذلك سهولة التنقل وانخفاض الأعباء المالية وكذلك استقرارهم الأسري وأيضاً الانتشار الواضح لمختلف وسائل الإعلام والتقدم الهائل لتكنولوجيا المعلومات التي ساعدت بشكل واضح على إدراك الطلبة والطالبات لكونهم شريحة واعية مما أثر على ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم، وأيضاً لطبيعة الدراسة بكلية التربية الرياضية التي تساعدهم على التحلي بالانضباط في المواقف المختلفة مما يسهم في ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي والقدرة على التحكم في الانفعالات بشكل واضح، وتتفق تلك النتيجة مع نتيجة دراسة أسامة المزيبي (2001) التي أشارت إلى تحلي طلبة وطالبات الجامعة بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي، وتختلف النتيجة مع نتيجة دراسة سلطان العويضة (2008) التي أشارت إلى أن مستوي الاتزان

الانفعالي لدى الطلاب متوسط، وتختلف أيضاً مع نتيجة دراسة عدنان عمر وآخرون (2011) والتي أشارت إلى انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية. بالرجوع إلى الجدول (7) نجد أنه يشير إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلبة وطالبات السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا في الاتزان الانفعالي وإن كانت هناك فروق بنسبة ضئيلة في اتجاه الطلبة، ويرجع الباحث تلك النتيجة إلى التشابه في البيئة وكذلك التشابه في النظام التعليمي والبيئة الجامعية لكل من الطلبة والطالبات، وكذلك التشابه في القيم والعادات بالإضافة إلى أن الطلبة والطالبات في تلك المرحلة العمرية أصبحوا يتمتعون بدرجة عالية من القدرة على ضبط النفس والتحكم في الانفعالات، ويرى الباحث أن النسبة الضئيلة التي تزيد في الاتزان الانفعالي لدى الطلبة عن الطالبات قد تكون بسبب ما هو قائم في المجتمع الصعيدي المحافظ والتي تغرس في الذكور بعض القيم والعادات والأفكار التي تساعدهم على الاتزان الانفعالي والقدرة على الضبط والتحكم في الانفعالات بصورة أكبر من الإناث، وتتفق تلك النتيجة مع ما أشارت إليه نتيجة دراسة محمد يونس (2005) التي أوضحت أن هناك فروق في الاتزان الانفعالي تعزي لمتغير النوع بينما تختلف تلك النتيجة مع نتيجة دراسة أسامة المزيبي (2001) التي أشارت إلى أن الطالبات أكثر اتزاناً من الطلبة، وكذلك تختلف هذه النتيجة مع نتائج دراسات كلا من محمد ضحيك (2004)، وحيد مختار (2009) التي أشارت إلى عدم وجود فروق تعزي لمتغير النوع.

#### الاستنتاجات:

- 1- ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة وطالبات السنة الثانية بكلية التربية الرياضية جامعة المنيا.
- 2- تشابه أفراد عينة البحث في الاتزان الانفعالي.
- 3- أن مقياس الاتزان الانفعالي له القدرة على التمييز بين المجموعات المختلفة.
- 4- أن مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية أداة صادقة وثابتة وله دلالة وفائدة مباشرة في الناحية البحثية والتطبيقية.

#### التوصيات:

- 1- توجيه اهتمام الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى إجراء دراسات تربط بين الاتزان الانفعالي وبعض المتغيرات.
- 2- تصميم برامج إرشادية لمساعدة طلاب الجامعة على رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم وبما يحقق لهم الصحة النفسية.
- 3- إضافة بعض المقررات الدراسية التي تساعد الطلاب على تحقيق الاتزان الانفعالي وبالتالي جعلهم أكثر سعادة وهدوء وثبات للمزاج وثقة بالنفس.
- 4- إجراء دراسات للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي والتعرف على الفروق وفقاً لاختلاف المستوى الاقتصادي والاجتماعي.

## المراجع:

## أولاً: المراجع العربية:

- 1- القرآن الكريم.
- 2- أحمد حسين الشافعي (2000): إطلالة على علم النفس الفسيولوجي، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- 3- أحلام نعيم سمور(2012): المسيرة والمغايرة وعاقبتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الحادي عشر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- 4- أسامة محمد المزيني (2001): القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- 5- أشرف محمد سرح (2007): دراسة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكيّر الابتكاري لدى طلبة المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- 6- سامية أحمد القطان (1986): قياس الاتزان الانفعالي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد (10)، ص ص 1 – 15.
- 7- سلطان بن موسى العويضة (2008): الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني وعلاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، مجلة رسالة الخليج العربي، العدد (14).
- 8- صريح عبد الكريم الفضلي (2001): علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد (10)، العدد (4).
- 9- عدنان فدعوس عمر، نصر خالد الكيلاني، السيد طه النمواوي (2011): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة الأنبار.
- 10- ليندا دافيدوف (2000): الشخصية الدافعية والانفعالات، موسوعة علم النفس (5)، ترجمة سيد الطواب ومحمود عمر، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة.
- 11- مجدي أحمد محمد (1996): السلوك الاجتماعي ودينامياته، محاولة تفسيرية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- 12- محمد بن إسماعيل البخاري (2002): صحيح البخاري، تحقيق محمد زهير بن ناصر، دار ابن كثير، بيروت.
- 13- محمد بن يونس (2005): علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية، مجلة جامعة النجاح الأبحاث، المجلد (19)، العدد (3)، ص ص 925 – 936.

- 14- محمد عمر الطنوبي (1999): قراءات في علم النفس الاجتماعي، مكتبة المعارف الحديثة، الإسكندرية.
- 15- محمد عمر ضحيك (2004): القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.
- 16- محمود أحمد ريان (2006): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة غزة.
- 17- هدى محمد قناوي (1996): الطفل تنشئته وحاجاته، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 18- وحيد مصطفى مختار (2009): دراسة مقارنة لمستوى الاتزان الانفعالي لدى المراهقين والمراهقات بالريف والحضر، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
- ثانياً: شبكة المعلومات الدولية:
- 19- 6u. univ-ouargla. Dz/ production% 20.
- 20- Shifa. Ahlamontada. Com/ t89- topic.
- 21- Library. lugaza.Edu. Ps/ the sis/ g3320.
- 22- www. Acofps. Com/ v6/showthread. Php?t=7828.
- 23- www. Iraqacad.org/ jour mal/20014/2001405.
- 24- www. Davesenneagram. Com/test/ emotional- stability- test- big- five- version.
- 25- www. Ncbi. Nlm. Nih. gov/pmc/articles/ pmc31055561.