



التوازن العاطفي لدى طلبة الجامعة

ا.د هيثم احمد الزبيدي ايه رياض عبد

جامعة ديالى/ كلية التربية للعلوم الانسانية

Abstract

The goal of the research is to identify: emotional balance among university students. To achieve the goal of the research, a scale (emotional balance) was built according to the theory of Martina, 2010. The scale consists of (25) items distributed over five areas: (self-awareness, managing emotions, interacting with others), self-satisfaction, positive feelings), the face validity and construct validity of the tool were verified, and the stability of the scale was verified in two ways: re-testing, and the reliability coefficient reached (0.82), while the reliability coefficient of the tool reached using the Cronbach's alpha method (0.83), and it was applied. The sample consisted of (200) male and female students from the University of Diyala from both the scientific and humanities specializations and morning studies. The sample was chosen by a stratified random method with a proportional distribution. The study data was processed statistically using the one-sample t-test, the Pearson correlation coefficient, and the Cronbach's alpha equation. The results resulted in a sample of Research: They have high emotional balance compared to the hypothetical average of the scale. In light of the results, the research came out with a number of recommendations and proposals.

Email: DrHaitham2004@gmail.com
ruyadh@gmail.com

Published: 1-9-2023

Keywords : التوازن العاطفي، طلبة
الجامعة

هذه مقالة وصول مفتوح بموجب ترخيص

CC BY 4.0

(<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

الملخص

هدف البحث التعرف الى : التوازن العاطفي لدى طلبة الجامعة , ولتحقيق هدف البحث تم بناء مقياس (التوازن العاطفي) وفق نظرية (Martina, ٢٠١٠) ويتألف المقياس من (٢٥) فقرة موزعة على خمس مجالات هي (الوعي الذاتي، ادارة المشاعر، التفاعل مع الاخرين، الرضا عن النفس، المشاعر الايجابية) وتم التحقق من الصدق الظاهري وصدق البناء للأداة وتم التحقق من ثبات المقياس بطريقتين هما اعادة الاختبار وبلغ معامل الثبات (٠,٨٢)، في حين بلغ معامل ثبات الاداة بطريقة الفا كرونباخ (٠,٨٣)، وطبق المقياس على عينه تألفت من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة ديالى من كلا التخصصين العلمي والإنساني وللدراسات الصباحية وقد اختيرت العينة بالطريقة العشوائية الطبقية ذات التوزيع المتناسب وتمت معالجة بيانات الدراسة احصائيا باستعمال الاختبار التائي لعينه واحدة ومعامل ارتباط بيرسون ومعادلة الفا كرونباخ واسفرت النتائج الى ان عينه البحث يتمتعون بتوازن عاطفي عالي قياسا بالمتوسط الفرضي للمقياس وفي ضوء النتائج خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات .

مشكلة البحث:

يعيش الفرد في عالم سمته التغيير السريع حيث يواجه عدة تغيرات ومواقف لا حصر لها في مختلف مجالات الحياة تولد داخله صراعات تؤثر على حياته وافكاره، وقد افرز هذا التطور السريع مشاكل كثيرة للفرد منها عدم إمكانية تحكمه بأفكاره ومراقبتها فأغلب هذه الأفكار تكون نتيجة للظروف المحيطة كالبينة والمجتمع والعائلة حيث تصبح اضطرابات الداخلية عديدة وعندما يكون الفرد مسرفاً في الأفكار السلبية يصبح من الصعب السيطرة عليها (٥٥ ; ٢٠١٩ Clark).

ان الافراد غير المتزنين عاطفياً يرون جميع الاحداث حولهم بطريقة سلبية ويعتقدون ان بإمكانهم ان يصلوا الى حالة من التوازن بسهولة مع مرور الوقت، الا ان عدم ترتيب الأفكار والتعامل معها بطريقة منظمة وربطها مع المشاعر تسبب مشاكل كثيرة قد تمنع الفرد من الوصول الى حالة من التوازن العاطفي (Catta, ٢٠٠٠: ٩٦).

وتؤثر ردود أفعال الافراد غير المتزنين عاطفياً على علاقتهم بالآخرين وتجعلهم غير سعداء، وان عدم وعيهم بعواطفهم المختلفة يصعب عليهم فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين وتكون ردود افعالهم غير متوازنة (Harper, ٢٠١٣; ١٦).

وان عدم إمكانية الفرد السيطرة على عواطفه وتنظيمها وتحديد المكان والزمان المناسب والكيفية التي يعبر فيها فقد تكون ردة فعله عنيفة عاطفياً او لا تكون لذلك يكون صعب عليه الوصول الى حالة من التوازن العاطفي (Rose, Glass, ٢٠١٠; ٨٤).

لذا تتحدد مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي: هل يوجد توازن عاطفي لدى طلبة الجامعة؟

أهمية البحث:

تعد مرحلة الجامعة من المراحل العلمية المهمة للفرد والتي لها دور في عملية صقل وتهذيب شخصيته، إذ لم يعد دور الجامعة مقتصرًا على اكتساب المعارف العلمية فقط بل تعدى ذلك إلى اكتساب المهارات والسلوك اللذان يمثلان صورة مشرقة للفرد ولقد وضعت الأمم المتطورة جل اهتمامها في بناء الجامعات وتطويرها من الاهتمام بالبنى التحتية لها ووضع المناهج التي تتلاءم وتتفق مع العصر الذي تعيشه ومن بين ما تهتم به الجامعات هو أعداد الأفراد ومساعدتهم على تطور أفكارهم وكيف يستطيعون التحكم بها وبعواطفهم وبناء شخصية كاريزمية ملهمة للآخرين لأنهم يشكلون العنصر الأساس والعامل البشري الذي تعتمد عليه الدولة وتعدده أساس في تطور المجتمع (بوج , ٢٠١٢: ١٦).

ويعد التوازن العاطفي أساس في ضبط النفس والتحكم بالمواقف التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية بصبر وهدوء وعدم الانفعال على أي موقف، وأن التوازن العاطفي لا يعني أن الفرد يبقى متوازن عاطفياً طول الوقت بل إنه يكون أكثر اتزاناً في المواقف التي تحتاج إلى اتزان حقيقي وأنه مهما تعرض إلى اضطرابات يحاول العودة لاتزانه العاطفي (٢١) (Gatta, ٢٠٠٢).

وإن الأفراد الذين يسمحون لأنفسهم بتقبل المشاعر التي يتعرضون لها دون إصدار أحكام عليها ودون الشعور بالضيق والارهاق يكونوا أكثر سعادة وصحة جسدية ويتخلصون من الأمراض القلب خاصة عندما يوفرون مساراً آمناً للتعبير عن مشاعرهم المختلفة (Vandijk, ٢٠١٢; ٤٣)

ويعبر التوازن العاطفي عن إمكانية الفرد في التعامل مع المواقف المختلفة التي لها تأثير كبير على تطور الشخصية الإنسانية، وأن الوعي بالعواطف والمشاعر تعتبر قوة كامنة تعمل على تشكيل نظام داخلي يعمل بصورة دقيقة وينبه الفرد لكل المشاعر والمواقف العاطفية التي تساعد في التعامل مع ذاته بهدوء ومع الآخرين (٨٤; ٢٠١٥; Narimani, Other).

أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي التعرف إلى:

- التوازن العاطفي لدى طلبة الجامعة

حدود البحث:

يتحدد هذا البحث بطلبة جامعة ديالى من كلا الجنسين (ذكور، اناث) ومن التخصصين (العلمي، الإنساني)، الدراسات الصباحية فقط للعام الدراسي (٢٠٢٠ – ٢٠٢١).

تحديد المصطلحات:

- التوازن العاطفي (Emotional balance) عرفه:
- مارتنا (Martina, ٢٠١٠) هو تعبير الفرد عن مشاعره وادارتها بطريقة صادقة وحكيمة مما يجعله متزاناً ومستقراً ازاء المواقف التي تواجهه، ويتضمن خمسه مكونات رئيسية هي: (الوعي الذاتي، ادارة المشاعر، التفاعل مع الاخرين، الرضا عن النفس، المشاعر الايجابية) (Martina, ٢٠١٠: ٤٢).
- **التعريف النظري للتوازن العاطفي:** تبنت الباحثة تعريف (Martina, ٢٠١٠) وذلك لاعتماد الباحثة على نظرية (Martina, ٢٠١٠) في بناء مقياس التوازن العاطفي.
- **التعريف الإجرائي للتوازن العاطفي:** هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب – الطالبة) على فقرات مقياس التوازن العاطفي الذي اعدته الباحثة لهذا الغرض.

أطار نظري

- التوازن العاطفي (Emotional balance)
- **نظرية التوازن العاطفي (Martina, ٢٠١٠):**
- يؤكد (Martina, ٢٠١٠) ان الافراد الذين يكونوا متوازنين عاطفياً هم أكثر الاشخاص فهماً لمشاعرهم وبالتالي فهمهم لمشاعر الاخرين والعمل على إزالة الهم عنهم وهي مرحلة تصل إلى العطاء والمساعدة في الخير والإصلاح وتحمل المصاعب والشدائد في مختلف مواقف الحياة فهي تعمل على تنظيم مشاعر الفرد وتقييم وتعديل ردود الافعال العاطفية الايجابية منها والسلبية على حد سواء بطريقة مناسبة اجتماعياً واقامة العلاقات الايجابية والحفاظ عليها (١٩)؛ (Martina, ٢٠١٠).
- ويعتبر الفرد المتوازن عاطفياً ليس هو الذي لا يعاني من الكرب أو الخوف بل هو الشخص القادر على الحفاظ على التوازن بين رغباته والواقع ويحدث التوازن العاطفي عندما يسمح الافراد لأنفسهم بالشعور بكل المشاعر دون الشعور بالإرهاق ويتعلمون قبول مشاعرهم دون إصدار أحكام عليها ويحدث عدم توازن عندما يحاول معظم الافراد تجنب الألم العاطفي والجسدي لأنهم يعتقدون ان تجنب الألم يجعلهم متوازنين ولا يؤثر عليهم الا ان هذا الامر قد يكون ناجح بشكل مؤقتا ولكن على المدى البعيد فقد يؤثر بشكل كبير وتزداد معاناتهم المرتبطة بها فالمعاناة هي دلالة على كيفية تفكير الافراد وشعورهم تجاه الألم الذي يعانون منه (Banerjee, Other, ٢٠٠٧; ٧٣).

ويعد الفرد المتوازن عاطفياً أكثر مهارة على التعامل مع مجريات الحياة بهدوء ومع الآخرين بعاطفة صادقة وان العواطف تؤثر بمصيره وحياته أكثر من أي شيء آخر (Sanso,Other, ٢٠١٧; ١٥).

- وقد حدد (مارتينا) ان هنالك طريقتين للعودة الى التوازن العاطفي:

١- الطريقة الأولى: هي الطريقة الأكثر اهمية وتمثل التعرف بوضوح على المشاعر السلبية على أنها ضاره وبدون هذا لن يكون لأي محاولة فائدة في التعامل معها، فالأفراد الذين يكونوا في منطقة السيطرة على الضرر ويكونوا قادرين للعودة لتوازنهم العاطفي.

٢- الطريقة الثانية: في الأوقات التي تظهر فيها المشاعر السلبية يحتاج الافراد إلى تدريب عقولهم حتى يتمكنوا من التراجع وعدم السماح بردود أفعالهم المعتادة بالظهور و للقيام بذلك يحتاجوا إلى أن يكونوا قادرين على إبعاد أنفسهم عن الافكار السلبية والتحكم فيها و يمكن أن تكون معرفة تقنيات التأمل البسيطة رصيذاً كبيراً حيث يبدؤون فيها لأحداث بعض التغييرات طويلة المدى في أذهانهم وان كل المشاعر السلبية الضارة لها علاج على سبيل المثال للغضب علاج (الصبر والحب) كلما صبروا أكثر قل غضبهم وكلما زرعوا الحب الحقيقي غير المشروط كلما زاد فهمهم للآخرين وبالتالي استطاعوا العودة الى الاتزان العاطفي (Martina, ٢٠١٠, ٧٣-٩٦).

منهجية البحث وإجراءاته

من أجل تحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة منهج البحث الوصفي، ويعتبر من أكثر مناهج البحث العلمي استعمالاً وأكثرها انتشاراً لأنه عند دراسة أي ظاهرة لا بد ان تتوافر لدى الباحث اوصاف وقيمة للظاهرة التي يحاول دراستها (داود , ١٩٩٠ : ١٤٩).

مجتمع البحث

يقصد بالمجتمع (مجموعة من الأفراد او الأشياء أو الدرجات أو البيانات التي يرغب الباحث في دراستها) (النعيمي، ٢٠١٤ : ٦٢). ويتحدد مجتمع البحث الحالي من طلبة الدراسات الأولية (الصباحية) في كليات جامعة ديالى وللتخصصين العلمي والإنساني للعام الدراسي (٢٠٢٠/٢٠٢١) والبالغ عددها (١٤) كلية * وقد بلغ عددهم الكلي (٢٢٢٠٦) طالب وطالبة موزعين بحسب متغير الجنس بواقع (٩٣٢٥) طالب بنسبة (٤١,٩٩٪) و (١٢٨٨١) طالبة (٥٨,٠١٪)، وبحسب التخصص بواقع (٩٦٨٣) طالب وطالبة للتخصص العلمي بنسبة (٤٣,٦٠٪)، و(١٢٥٢٣) طالب وطالبة للتخصص الإنساني بنسبة (٥٦,٤٠٪) والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١)

مجتمع البحث موزع بحسب التخصص والكلية والجنس

المجموع	الجنس		الكليات	التخصص
	الاناث	الذكور		
٤٠٠٨	٢٦٦٣	١٣٤٥	التربية للعلوم الانسانية	الانساني
٤٧٣٤	٢٧٤٦	١٩٨٨	التربية الاساسية	
١٩٥٣	١٣٩١	٥٦٢	العلوم الاسلامية	
١٠٠٦	٤٧٩	٥٢٧	القانون والعلوم السياسية	
٨٢٢	٤٤٧	٣٧٥	تربية المقداد	
١٢٥٢٣	٧٧٢٦	٤٧٩٧	مجموع التخصص الانساني	
١٥٢٤	٩٤٨	٥٧٦	التربية للعلوم الصرفة	العلمي
١٧٥٠	١١٤١	٦٠٩	العلوم	
١٧٠٩	٧٢١	٩٨٨	الهندسة	
٦٥٢	٣٥٥	٢٩٧	الزراعة	
١١٢٠	٥٥٧	٥٦٣	الادارة والاقتصاد	
٥٦٨	٣٨٩	١٧٩	الفنون الجميلة	
١١١٣	٢٤٣	٨٧٠	التربية البدنية وعلوم الرياضة	
٩٠٩	٦٥٠	٢٥٩	الطب	
٣٣٨	١٥١	١٨٧	الطب البيطري	
٩٦٨٣	٥١٥٥	٤٥٢٨	مجموع التخصص العلمي	
٢٢٢٠٦	١٢٨٨١	٩٣٢٥	المجموع الكلي	

* تم الحصول على أعداد الطلبة من رئاسة جامعة ديالى / شعبة إحصاء الجامعة (٢٠٢٠ - ٢٠٢١)

عينة البحث

وهي مجموعة جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل استدلالات حول معالم المجتمع (عباس واخرون , ٢٠٠٩: ٢١٨).

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب ، إذ تم اختيار (٦) كليات وبنسبة (٧٠,٦٠ %) من مجموع كليات جامعة ديالى ، وبلغ عدد أفراد عينة البحث (٢٠٠) طالباً وطالبة بنسبة (١%) من مجتمع البحث بواقع (٧٧) طالب بنسبة (٣٨,٥%) و (١٢٣) طالبة بنسبة (٦١,٥%) وتوزعت عينة البحث إلى التخصص الإنساني والعلمي فقد بلغ عدد طلبة التخصص الإنساني (١٣٦) طالباً وطالبة ويشكل نسبة (٦٨%) بواقع (٤٩) طالباً و (٨٧) طالبة في حين بلغ عدد طلبة التخصص العلمي (٦٤) طالباً وطالبة ويشكل نسبة (٣٢%) بواقع (٢٨) طالباً و (٣٦) طالبة ، وجدول (٢) يوضح .

جدول (٢)

عينة البحث موزعة بحسب التخصص والكلية والجنس

المجموع	الجنس		الكليات	التخصص
	الاناث	الذكور		
٥١	٣٤	١٧	التربيه للعلوم الانسانية	الانساني
٦٠	٣٥	٢٥	التربيه الاساسية	
٢٥	١٨	٧	العلوم الاسلاميه	
١٣٦	٨٧	٤٩	مجموع التخصص الانساني	
١٩	١٢	٧	التربيه للعلوم الصرفه	العلمي
٢٢	٩	١٣	العلوم	
٢٣	١٥	٨	الهندسة	
٦٤	٣٦	٢٨	مجموع التخصص العلمي	
٢٠٠	١٢٣	٧٧	المجموع الكلي	

- أداة البحث

يعرف براون (١٩٧٠)، أداة القياس هي اجراء منظم لقياس عينه من سلوك الفرد (الدليمي واخرون، ٢٠١٤: ١١١-١١٢)، لغرض تحقيق اهداف البحث فإنه لابد من استعمال ادوات لقياس التحكم العقلي حيث قامت الباحثة ببناء مقياس، اذ أن أدوات البحث هي وسائل يستخدمها الباحث في حصوله على جمع المعلومات المطلوبة من مجتمع البحث، وتنبأين في قدرتها على قياس الاستجابة المطلوبة (غنيم، ٢٠٠٤: ٢١).

مقياس التوازن العاطفي (Emotional balance Scale)

لقياس التوازن العاطفي تطلب توافر اداة تقيس هذا المتغير وبعد اطلاع الباحثة على الادبيات السابقة لم تجد الباحثة بحدود ما توفر لديها من أدبيات سابقة أداة مناسبة لعينة البحث لقياس التوازن العاطفي مما دعا الباحثة لبناء مقياس التوازن العاطفي، وقد اعتمدت الباحثة على نظرية (Martina, ٢٠١٠) للتوازن العاطفي والذي التوازن العاطفي (هو تعبير الفرد عن مشاعره وادارتها بطريقة صادقة وحكيمة مما يجعله متزناً ومستقراً ازاء المواقف التي تواجهه) (Martina, ٢٠١٠: ٤٢)

وقد حدد (Martina, ٢٠١٠) خمس مجالات للتوازن العاطفي هي (الوعي الذاتي , ادارة المشاعر , التفاعل مع الاخرين , الرضا عن النفس , المشاعر الايجابية)

صياغة فقرات المقياس:

لأعداد فقرات تغطي مجالات المقياس وصياغتها فقد قامت الباحثة بصياغة الفقرات اعتماداً على نظرية (Martina, ٢٠١٠) والاطلاع على الادبيات ذات العلاقة بالمفهوم للإفادة من الافكار الموجودة فيها وفي ضوء ذلك جرى صياغة فقرات المقياس التوازن العاطفي لدى طلبة الجامعة موزعة على المجالات الخمسة وفق النظرية المتبناة، وقد راعت الباحثة في صياغة الفقرات ما يأتي:

- ارتباط الفقرة ارتباطاً مباشراً بالسمة التي تقيسها (ملحم , ٢٠٠٠: ٣٥٩).

- ان تكون الفقرة واضحة وتحمل فكرة واحدة، وان تثير المفحوص وتدفعه للإجابة بشكل صريح، وان لا تكون فقرات المقياس قصيرة او طويلة جداً.

- تجنب استخدام بعض الكلمات مثل (دائماً، غالباً، كل، ابدأ) (الكبيسي , ٢٠١٠: ٣٢).

اعداد تعليمات المقياس:

أعدت الباحثة تعليمات توضيحية للمقياس يمكن للمستجيب من خلالها معرفة طريقة عرض الفقرات وكيفية الإجابة عنها بسهولة ويسر دون مواجهة اي صعوبات في كيفية الإجابة عن الأسئلة وتم الأخذ بعين الاعتبار الأمور التي تم ذكرها عند وضع فقرات وتعليمات المقياس وكما يأتي:

- ١- عدم ذكر الاسم وان الاستمارة تستخدم لأغراض البحث العلمي.
 - ٢- عدم ترك فقرة بلا إجابة.
 - ٣- الإجابة تحظى بالسرية التامة.
 - ٤- ضرورة الإجابة بصراحة ودقة.
 - ٥- لا توجد إجابات صحيحة وخاطئة؛ لأن أي إجابة تُعد صحيحة طالما أنها تُعبر عن رأيك.
- صلاحية فقرات المقياس.**

للتحقق من صلاحية فقرات مقياس التوازن العاطفي بصيغته الأولية والبالغة (٢٨) و اعتمدت الباحثة الصدق الظاهري بعرض الاداة على مجموعة من المحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية والبالغ عددهم (٢٠) محكما وطلب منهم ابداء رأيهم في ملائمة فقرات المقياس وصياغتها لمستوى طلبة الجامعة مع بدائل الاستجابة ومدى وضوح تعليماته فتم التوصل الى:

- ابدى جميع المحكمين موافقتهم على عدد بدائل الاستجابة على المقياس ومضمونها واوزانها ووضوح التعليمات.
- اعتمدت الباحثة على نسبة اتفاق (٨٠٪) لبقاء الفقرات او حذفها، وكانت نسبة اتفاق المحكمين على فقرات المقياس (٨٠٪) فأكثر باستثناء تعديل الصياغات اللغوية للفقرات وحذف غير الملائم منها .
- عينه وضوح التعليمات والفقرات:

لغرض التحقق من وضوح الفقرات وتعليمات المقياس بصورته الأولية، وفهم المستجيبين لها، والكشف عن الفقرات غير الواضحة، وحساب الوقت المستغرق للإجابة، ومعرفة الصعوبات التي يمكن أن تحدث في أثناء تطبيق المقياس، وملاحظة ردود أفعالهم نحو الصياغة اللغوية وطبيعة المهمات المطلوبة منهم، طبقت الباحثة المقياس على عينة طبقية عشوائية مكونة من (٦٠) طالب وطالبة تم اختيارها بالطريقة العشوائية الجدول (٣) يوضح ذلك.

الجدول (٣)

توزيع افراد عينة وضوح التعليمات والفقرات لمقياس التوازن العاطفي

المجموع	الجنس		القسم	الكلية
	إناث	ذكور		
٣٠	١٧	١٣	التاريخ	كلية التربية للعلوم الانسانية
٣٠	١٨	١٢	الكيمياء	كلية العلوم
٦٠	٣٠	٣٠		المجموع

وقد بدأت الباحثة بتعريف الطلبة بأن الهدف من تطبيق المقياس هو البحث العلمي وأوضحت لهم كيفية الإجابة عنه وبعد الانتهاء من تطبيق المقياس تقوم الباحثة بتسجيل الزمن المستغرق للإجابة في بداية ونهاية التطبيق فضلاً عن تسجيل الملاحظات والإجابة عن استفسارات الطلبة كافة، وتبين نتيجة هذه التجربة أن فقرات المقياس (تعليماته، فقراته، طريقة الإجابة) كانت واضحة ومفهومة لدى جميع افراد العينة وقد كان متوسط الزمن الذي استغرق في الإجابة عن المقياس (٩) دقيقة وبمدى بلغ (٤,٥).

التحليل الإحصائي لفقرات المقياس التوازن العاطفي:

ترى إنستازي إلى إن حجم عينة التمييز يفضل إن لا تقل عن (٤٠٠) (Anastasi, ١٩٧٦: ٢٠٩) لذلك فقد اختير (٤٠٠) طالباً وطالبة من جامعة ديالى وتم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية ذات التوزيع المتناسب بواقع (١٥٥) طالبا و (٢٤٥) طالبة للتخصصات (العلمية - الانسانية) كما مبين في الجدول (٤).

الجدول (٤)

عينة التحليل الإحصائي موزعة بحسب (الجنس - التخصص)

المجموع	الجنس		الكليات	التخصص
	اناث	ذكور		
١٢١	٧٠	٥١	التربية الأساسية	الإنساني
١٠٢	٦٨	٣٤	التربية للعلوم الإنسانية	
٥٠	٣٦	١٤	العلوم الإسلامية	
٢٧٣	١٧٤	٩٩	مجموع التخصص الإنساني	
٣٩	٢٤	١٥	التربية للعلوم الصرفة	العلمي
٤٥	٢٩	١٦	العلوم	
٤٣	١٨	٢٥	الهندسة	
١٢٧	٧١	٥٦	مجموع التخصص العلمي	
٤٠٠	٢٤٥	١٥٥	المجموع الكلي	

وفيما يأتي توضيح لإجراءات حساب القوة التمييزية للفقرات ومعاملات صدقها:

أ - القوة التمييزية للفقرات :

لقد تم ايجاد القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين اذ تم استخراج الدرجة الكلية لكل فرد وتم ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة وتم اعتماد نسبة (٢٧٪) من استمارات المجموعة العليا ونسبة (٢٧٪) من استمارات المجموعة الدنيا والهدف من ذلك تحديد المجموعتين المتطرفتين اللتين تتصفان بأكبر حجم وأقصى تباين ممكن (Ahman&Clock, 1971: 182)، وعليه بلغت المجموعتان المتطرفتان (٢١٦) استمارة بواقع (١٠٨) للمجموعة العليا و(١٠٨) للمجموعة الدنيا، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين

مستقتلتين (Two Independent Samples t.test) لاختبار دلالة الفرق بين اوساط المجموعتين العليا والدنيا ، وعدت قيمة الاختبار التائي المحسوبة الأكبر من القيمة التائية الجدولية (١,٩٦) دلالة على القوة التمييزية للفقرات ، وكانت جميع القيم التائية المحسوبة لفقرات مقياس التحكم العقلي أكبر من القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٢١٤) ، والجدول (٥) يبين ذلك.

جدول (٥)

القوة التمييزية لفقرات مقياس التوازن العاطفي

القيمة التائية المحسوبة	المجموعة الدنيا ١٠٨		المجموعة العليا ١٠٨		ت الفقرة
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
٦,٣٤٢	٠,٧٦٦	٣٨,٦١١	٠,٦٩٠	٤٤,٩٠٧	١
٧,٧٢١	٠,٧٣٣	٣٧,٩٦٣	٠,٦٧٥	٤٥,٣٧٠	٢
٨,٧١٧	٠,٨٥٣	٤٠,١٨٥	٠,٤٦٣	٤٨,٣٣٣	٣
٨,٥٤٦	٠,٧٠٣	٣٥,٠٠٠	٠,٨٠٥	٤٣,٧٩٦	٤
٩,٨٣٩	٠,٧٧٨	٣٦,٩٤٤	٠,٥٩١	٤٦,٢٠٤	٥
٧,٠٨٥	٠,٨٥٧	٣٦,٤٨١	٠,٧١٠	٤٤,٠٧٤	٦
٧,٥٦٥	٠,٨٥١	٣٦,١١١	٠,٧٢٦	٤٤,٢٥٩	٧
١٢,٢٢٠	٠,٧٩٩	٣٦,٥٧٤	٠,٥٠٤	٤٧,٦٨٥	٨
٩,١٧٥	٠,٩٣٢	٣٥,١٨٥	٠,٧١٤	٤٥,٥٥٦	٩
١١,١٦٨	٠,٧٨٦	٣٥,٨٣٣	٠,٩٧٣	٤٦,٢٩٦	١٠
١٢,٢٤٨	٠,٨١٨	٣٦,١١١	٠,٥١٣	٤٧,٥٠٠	١١
٩,٥٩١	٠,٩٣٣	٣٧,٣١٥	٠,٥٦٩	٤٧,٤٠٧	١٢
٨,٤٠٥	٠,٩٣١	٣٣,٠٥٦	١٠٢,٤٩	٤٤,٢٥٩	١٣
١١,٧٢٦	٠,٨٣٣	٣١,٨٥٢	٠,٧٧٨	٤٤,٧٢٢	١٤
١١,٥٥٩	٠,٨٤٧	٣٤,٦٣٠	٠,٦٤٥	٤٦,٤٨١	١٥

٩,٤٧٧	٠,٨٥٦	٣٤,٢٥٩	٠,٧٧٩	٤٤,٨١٥	١٦
١١,٩١١	٠,٩٤٣	٣٣,٧٠٤	٠,٦٣٨	٤٦,٧٥٩	١٧
١٢,٣٧٤	٠,٩١٥	٣٧,٢٢٢	٠,٣٢٦	٤٨,٧٩٦	١٨
٨,٥٤٦	٠,٩٤٩	٣٧,٠٣٧	٠,٦٤٥	٤٦,٤٨١	١٩
٦,١٤٤	٠,٩٣١	٣٦,٣٨٩	٠,٩٢٨	٤٤,١٦٧	٢٠
٦,٧٣١	٠,٩٤٥	٣٧,٢٢٢	٠,٧١٦	٤٤,٩٠٧	٢١
١١,٩٦٤	٠,٧٤١	٣٤,٥٣٧	٠,٦٤٣	٤٥,٨٣٣	٢٢
١٠,٨٢١	٠,٨٤٨	٣٥,١٨٥	٠,٦٦٢	٤٦,٣٨٩	٢٣
٩,٩٥٤	٠,٨٣٣	٣٤,١٦٧	٠,٧٧٩	٤٥,٠٩٣	٢٤
٨,٩٤٨	٠,٨٤٠	٣٧,٩٦٣	٠,٦١٨	٤٦,٩٤٤	٢٥

● القيمة التائية الجدولية عند درجة حرية (٢١٤) ومستوى دلالة (٠,٠٥) تساوي (١,٩٦).

ب - علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي):

وقامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، وعند مقارنة قيم معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس بالقيمة الحرجة لمعاملات الارتباط البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، ودرجة حرية (٣٩٨) تبين أن جميع الفقرات ذات علاقة دالة إحصائياً بالدرجة الكلية للمقياس وهي دلالة على إن فقرات المقياس تتسق فيما بينها في قياس التوازن العاطفي. وكانت النتائج كما مبينة في الجدول (٦).

الجدول (٦)

قيم معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التوازن العاطفي

معامل الارتباط	١	٠,٣٠٤	معامل الارتباط	١٦	٠,٤٩٠	معامل الارتباط	٢١	٠,٣٧٥
ت	٢	٠,٣٨٣	ت	١٧	٠,٤٩٦	ت	٢٢	٠,٥٥٧
٣	٣	٠,٤٤٨	١٨	٠,٥٧٩	٢٣	٠,٤٨٤	٢٣	٠,٤٨٤
٤	٤	٠,٤١٣	١٩	٠,٤٣٨	٢٤	٠,٥١٦	٢٤	٠,٥١٦
٥	٥	٠,٤٧٩	٢٠	٠,٣٣٧	٢٥	٠,٤١٣	٢٥	٠,٤١٣
٦	٦	٠,٣٨٠	٢١	٠,٥٦٤	٢٦	٠,٥٦٤	٢٦	٠,٥٦٤
٧	٧	٠,٣٩٣	٢٢	٠,٥٢٨	٢٧	٠,٥٢٨	٢٧	٠,٥٢٨
٨	٨	٠,٥٤١	٢٣	٠,٤٣٢	٢٨	٠,٤٣٢	٢٨	٠,٤٣٢
٩	٩	٠,٤٧٣	٢٤	٠,٥٦٢	٢٩	٠,٥٦٢	٢٩	٠,٥٦٢
١٠	١٠	٠,٥٤١	٢٥	٠,٥٢٨	٣٠	٠,٥٢٨	٣٠	٠,٥٢٨

الخصائص السيكومترية لمقياس التحكم العقلي:
لقد اتجهت جهود المهتمين بالمقياس النفسي إلى زيادة دقة المقاييس النفسية، بتحديد الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقاييس وفقراتها، التي يمكن أن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من أخطاء.

أولاً- صدق المقياس:

يؤكد علماء النفس ان الصدق هو أكثر الخصائص السيكومترية أهمية التي يجب أن تتوفر في المقاييس النفسية، لأنه يؤشر الى قدرة المقياس على قياس ما اعد لقياسه (احمد، ١٩٩٨: ١٥٧). وقد استعملت الباحثة أكثر من طريقة لتحقيق الصدق وهي:

١ - الصدق الظاهري:

يشير الى انه يقيس القدرة او الخاصية او الموضوع الذي اعد لقياسه (عمر واخرون , ٢٠١٠ : ١٩٦) وللتحقق من الصدق الظاهري لمقياس التحكم العقلي تم عرضه على مجموعة من المحكمين والمتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ملحق (٥) لتقدير صلاحيتها في قياس التحكم العقلي وقد اتفقوا على صلاحية الفقرات في قياس ما أعد لقياسه وأجريت بعض التعديلات في الصياغة اللغوية لفقرات المقياس ملحق (٦) وبعد تعديل فقرات المقياس حصل المقياس على نسبة اتقاق أكثر من ٨٠٪.

٢ - صدق البناء:

يسمى صدق البناء او صدق المفهوم او صدق التكوين الفرضي، يشير هذا النوع من الصدق الى اي مدى يقيس المقياس النفسي للتكوين الفرضي او المفهوم النفسي من خلال التحقق التجريبي، مدى تطابق درجاته مع المفهوم او الافتراض الذي اعتمد عليها الباحث في بناء المقياس (الكبيسي , ٢٠١٢ : ٢٦٦).

وقد تم التحقق من صدق البناء من خلال المؤشرات الآتية:

- استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بوساطة أسلوب المجموعتين المتطرفتين كما هو مبين في جدول (٥).

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في جدول (٦).

- ثبات المقياس

ويعني الدقة في الاتساق في اداء الفرد واستقرار النتائج ويشير الثبات الى اتساق درجات المقياس في مجموع درجات فقرات المقياس التي يفترض ان تقيس ما يجب قياسه (جونسن , ٢٠١٤ : ٨٦) ولقد تم التحقق من ثبات مقياس التحكم العقلي بطريقتين وهما:

- طريقة الاختبار وإعادة الاختبار:

ويقصد بها طريقة تستعمل للحصول على معامل ثبات وذلك عن طريق تطبيق المقياس مرتين على العينة نفسها بفواصل زمني مناسب ليتم التأكد من استقرار المقياس عبر الزمن (Anastasia, ١٩٧٦: ١١٠). اذ يتم حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الاول و التطبيق الثاني فيكون معامل ارتباط (فيركسن , ١٩٩١ : ٥٢٧), فكان معامل الارتباط (٠,٨٠) .

- طريقة الاتساق الداخلي باستعمال معامل ألفا- كرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa Cronbach):

تعد هذه الطريقة التي تمتاز بتناسقها وإمكانية الوثوق بنتائجها على حساب الارتباط بين درجات جميع فقرات المقياس، على اعتبار ان الفقرة عبارة عن مقياس بذاته، ويؤشر معامل

الثبات اتساق أداء الفرد، أي التجانس بين فقرات المقياس، وتمكننا هذه الطريقة من معرفة الحد الأعلى الذي يمكن إن يصل اليه معامل الثبات (احمد، ١٩٩٨: ٣٥٤). وللتحقق من ثبات المقياس طبقت معادلة الفاكرونباخ على درجات افراد العينة التي بلغت (٤٠٠) طالب وطالبة، اذ بلغ معامل الثبات بهذه الطريقة (٠,٨١) .

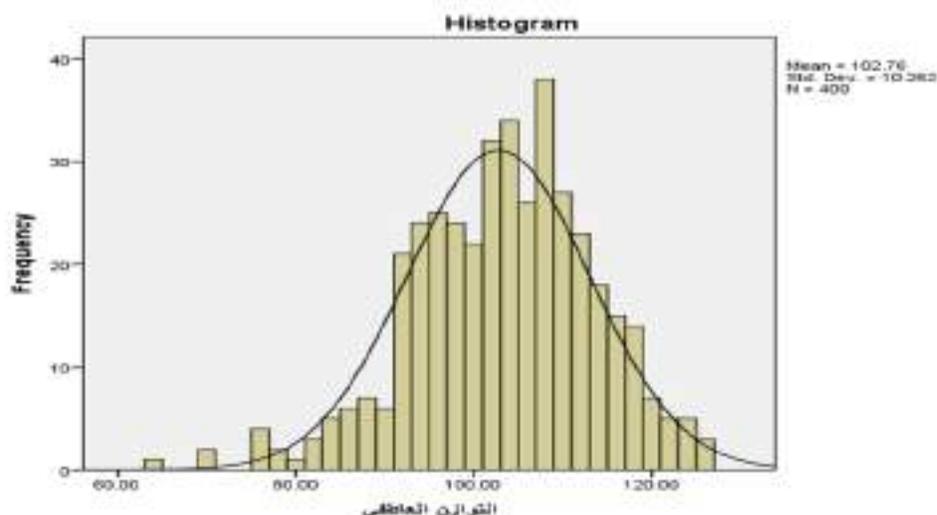
- المؤشرات الإحصائية الوصفية:

يفترض ان السمات المختلفة او القدرات التي يمكن قياسها توزع بين الافراد جميعاً في منحنى اعتدالي، وعلية قامت الباحثة بحساب المؤشرات الإحصائية الوصفية لدرجات الطلبة على المقياس والتي من شأنها ان توضح مدى قرب توزيع درجات افراد العينة من التوزيع الاعتدالي للمجتمع، وكما موضح في جدول (٧).

الجدول (٧)

المؤشرات الإحصائية الوصفية لمقياس التوازن العاطفي

ت	الخصائص الإحصائية الوصفية	قيمتها
١	المتوسط الحسابي	١,٠٢٧,٦٥٠
٢	الخطأ المعياري	٠,٥١٣١١
٣	الوسيط	١,٠٣٠,٠٠٠
٤	المنوال	١٠٧,٠٠
٥	الانحراف المعياري	١,٠٢٦,٢٢٢
٦	الالتواء	٠,٤٥٣
٧	الخطأ المعياري للتفرطح	٠,٢٤٣
٨	المدى	٦١,٠٠
٩	أصغر قيمة	٦٤,٠٠
١٠	أعلى قيمة	١٢٥,٠٠
١١	التباين	١٠٥,٣١٣
١٢	التفرطح	٠,٥٠٦
١٣	خطأ المعياري الالتواء	٠,٢٤٣



الشكل (٢)

التوزيع الاعتدالي لدرجات مقياس التوازن العاطفي

يتضح من المؤشرات التي حصلت عليها الباحثة في جدول (٧) وشكل (٢) الذي يوضح توزيع درجات الطلبة على مقياس التوازن العاطفي انها قريبة من التوزيع الاعتدالي مما يعني ان السمة تتوزع اعتدالياً.

التطبيق النهائي لأداة البحث:

بعد الانتهاء من اجراءات اعداد الاداة، اخذت أداة البحث صيغتها النهائية وطبقت على عينة البحث البالغ عددهم (٢٠٠) طالباً وطالبة الجدول (٢) في المدة من ٢٠٢١/٢/١٦ ولغاية ٢٠٢١/٣/١٦، وحرصت الباحثة ان يتم توزيع الاستمارات تحت اشرافه كي تكون اجابة الطلبة معبرة عن رأيهم بشكل حر دون حرج او تردد وتشجيعهم على عدم ترك أي فقرة دون اجابة لأنها تستخدم فقط لأغراض البحث العلمي.

- الوسائل الإحصائية (Statistical Means)

من اجل تحقيق أهداف البحث استعملت الباحثة الوسائل الاحصائية المناسبة بواسطة البرنامج الاحصائي (SPSS) في المعالجات الإحصائية سواء في اجراءات التحقق من الخصائص السايكومترية لأدوات البحث، وفي استخراج النتائج وكالاتي:

- ١- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين: أُستخدم لاختبار دلالة الفرق بين المجموعتين المتطرفتين في حساب القوة التمييزية ل فقرات مقياس التحكم العقلي.

- ٢- معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation Coefficient): وقد أُستخدم في إيجاد علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس
- ٣- معادلة ألفا كرونباخ للاتساق الداخلي (Alfa Coefficient For Internal Consistency): لاستخراج الثبات بطريقة ألفا للاتساق الداخلي للمقياس .
- ٤- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة: للمقارنة بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس

عرض النتائج ومناقشتها

الهدف - التعرف الى

- درجة التوازن العاطفي لدى طلبة الجامعة:

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس التوازن العاطفي والبالغ (١٠٤,٨٧٥٠) درجة وبانحراف معياري قدره (١٠,٨٧٠٩) في حين بلغ المتوسط الفرضي (٧٥) درجة ولمعرفة دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي تم استعمال الاختبار التائي لعينة واحدة وأظهرت نتائج الاختبار أن القيمة التائية المحسوبة (٥٤,١١١) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى الدلالة، وبدرجة حرية (٣٩٩)، وهذا يدل على أن أفراد العينة يوجد لديهم توازن عاطفي، وكما موضح في جدول (٩).

جدول (٩)

نتائج الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي والمتوسط الحسابي على مقياس التوازن العاطفي

المتغير	حجم العينة	● المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		درجة الحرية	مستوى الدلالة (٠,٠٥)
					المحسوبة	الجدولية		
التوازن العاطفي	٢٠٠	١٠٤,٨٧٥	٨,٨٧٠	٧٥	٤٧,٦٢	٧	١٩٩	دالة إحصائية

*القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٩) تساوي (١,٩٦)

وتشير هذه النتيجة الى ان عينه البحث لديهم توازن عاطفي عالياً قياساً بالمتوسط الفرضي للمقياس ، وهذا يعني ان الفرق ذو دلالة إحصائية لمصلحة افراد العينة ، وتفسر الباحثة هذه النتيجة في ضوء النظرية المتبناة (Martina, ٢٠١٠) ان الافراد الذين يكونوا متوازنين عاطفياً هم اكثر الاشخاص فهماً لمشاعرهم بالتالي فهمهم لمشاعر الاخرين والعمل على إزالة الهم عنهم وهي مرحلة تصل إلى العطاء والمساعدة في الخير و الإصلاح وتحمل المصاعب والشدائد في مختلف مواقف الحياة فهي تعمل على تنظيم مشاعر الفرد وتقييم وتعديل ردود الافعال العاطفية الايجابية منها والسلبية على حد سواء بطريقة مناسبة اجتماعياً واقامة العلاقات الايجابية والحفاظ عليها .

- الاستنتاجات:

● أن عينة البحث من طلبة الجامعة لديهم توازن العاطفي بشكل أعلى من متوسط المجتمع الذي ينتمون إليه ويعود ذلك مع امكانية الافراد الى التعبير عن مشاعرهم وعواطفهم بسهولة وتقبل الاخرين.

- التوصيات :

- التنسيق بين الجامعات ومؤسسات المجتمع المدني، في تقديم المحاضرات للتنمية البشرية لمختلف المراحل العمرية، والتي تعمل على تنمية أفكارهم، لتعزيز للتوازن العاطفي في حياتهم.
- محاضرات ارشادية في مختلف الكليات، لتوجيه الطلبة وتوعيتهم بأهمية التوازن العاطفي .

- المقترحات :

- إجراء دراسة تهدف لمعرفة العلاقة بين التوازن العاطفي ومتغيرات نفسية أخرى، الصحة النفسية، التواصل الاجتماعي، الأساليب الوالدية، النمط الوراثي إجراء دراسة للتعرف على التحكم العقلي لدى عينات أخرى من طلبة المرحلة الابتدائية والثانوية والمتوسطة والاعدادية وطلبة المعاهد والمعلمين

- المصادر العربية :

- احمد، عودة (١٩٩٨): القياس والتقويم من العمليات التدريسية، الاردن: دار الامل.
- بوج، أي جريدي (٢٠١٢): الجودة والمسؤولية في التعليم العالي، ترجمة اسامة أسبر، المملكة العربية السعودية، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر والتوزيع
- جونسن، سوزان، ك (٢٠١٤): التعرف على الطلاب الموهوبين، ط١، ترجمة غسان خضير، المملكة العربية السعودية.

- داود، عزيز حنا، أنوار، حسين عبد الرحمن (١٩٩٠): مناهج البحث التربوي، دار الحكمة للطباعة.
- الدليمي، احسان عليوي ناصر (١٩٩٧): أثر اختلافات درجات بدائل الإجابة في الخصائص السايكومترية لمقاييس الشخصية وتبعاً للمراحل الدراسية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية، جامعة بغداد.
- عباس، محمد خليل ومحمد، بكر والعيسى، محمد مصطفى وعواد، فريال (٢٠٠٩): مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الأردن: المسيرة للنشر والتوزيع. ط٢
- عمر، محمود احمد وحصة، عبد الرحمن وتركي، السبيعي وامنه، عبد الله تركي. (٢٠١٠). القياس النفسي والتربوي: ط١ , عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع
- غنيم، محمد عبد السلام. (٢٠٠٤): مبادئ القياس والتقويم النفسي والتربوي، القاهرة.
- فيركسن، جورج، أي (١٩٩١). التحليل الاحصائي في التربية وعلم النفس، ترجمة هناء العكيلي، دار الحكمة للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي، المستنصرية.
- الكبيسي، وهيب مجيد (٢٠١٢). الاحصاء التطبيقي في العلوم الاجتماعية، (ط١)، لبنان: مؤسسة مصر مرتضى للكتاب العراقي
- ملحم، سامي محمد. (٢٠٠٠). القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- النعيمي، مهند محمد. (٢٠١٤). القياس النفسي في التربية وعلم النفس، جامعة ديالى، المطبعة المركزية، ط١

المصادر الأجنبية :

- ❖ Ahman , Clock , H. (١٩٧١) ; Uequiring and Evauiation Educational Achierement , boston , Ally nana bacon .
- ❖ Anastasia, A. (١٩٧٦); psychological testing, New York, Macmillan publishing inc .
- ❖ Banerjee, P., Mehta, M., & Kanjilal, B. (٢٠٠٧); The ٥ HT١A receptor, a signaling hub linked to emotional balance. Serotonin receptors in neurobiology, ٧.
- ❖ Clark, D. A. (٢٠١٩); Cognitive-behavioral therapy for OCD and its subtypes, Guilford Publications.
- ❖ Cotter, K. N. (٢٠١٩); Mental control in musical imagery, A dual component model. Frontiers in psychology, ١٠, ١٩٠٤.
- ❖ Gatta, M. L. (٢٠٠٢); Juggling food and feelings: Emotional balance in the workplace. Lexington Books
- ❖ Harper, J. C. (٢٠١٣). Little flower yoga for kids: A yoga and mindfulness program to help your child improve attention and emotional balance. New Harbinger Publications
- ❖ Martina, R. (٢٠١٠); Emotional Balance, Hay House, Inc.

- Rose, J., & Glass, N. (٢٠١٠); An Australian investigation of emotional work, emotional well-being and professional practice: an emancipatory inquiry. Journal of Clinical Nursing, ١٩(٩-١٠), ١٤٠٥-١٤١٤. ❖
- Sansó, N., Galiana, L., Cebolla, A., Oliver, A., Benito, E., & Ekman, E. (٢٠١٧). ❖ Cultivating emotional balance in professional caregivers: a pilot intervention. Mindfulness, ٨(٥), ١٣١٩-١٣٢٧.
- VanDijk, S. (٢٠١٢); Calming the emotional storm: Using dialectical behavior therapy skills to manage your emotions and balance your life. New Harbinger Publications. ❖
- Narimani, M., Porzoor, P., & Basharpour, S. (٢٠١٥); Comparison of interpersonal sensitivity and emotional balance in students with and without specific learning disorder, Journal of Learning Disabilities, ٥(١), ١٢٥-١٤١. ❖