



الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار*

الباحث جمعه ساجت سعود أ.د صبري بردان علي الحياني

جامعة الانبار- كلية التربية للعلوم الانسانية

المستخلص

يهدف البحث الحالي التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار وتكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب وطالبة من طلبة جامعة الانبار اختيروا بالطريقة الطبقية العشوائية وبواقع (٢٠٠) ذكوراً للتخصص العلمي والانساني و(٢٠٠) إناثاً للتخصص العلمي والانساني وقام الباحثان بتبني مقياس الاتزان الانفعالي لحمدان (٢٠١٠) المعد والمطبق في كلية التربية الجامعة الاسلامية/غزة/فلسطين، لكون فقرات المقياس قريبة من البيئة العراقية حيث اعتمدها الباحثان في بحثهما الحالي وتوصلت نتائج البحث الى ان طلبة جامعة الانبار يمتلكون الاتزان الانفعالي وكان الاتزان الانفعالي لصالح التخصص الانساني ولمتغير النوع لصالح الاناث .

الكلمات المفتاحية: الاتزان ، الانفعال ، جامعة الانبار

The Emotional Stability for students in the University of Anbar

Researcher Juma S. Suud Prof Dr. Sabry B. Ali

University of Anbar – College of Education for Humanities

Jmj20906@ gmail.com

Abstract

The aim of this research is to shed light on the emotional stability for students in Al-Anbar university according to the gender and specialization

The sample of this research consists of 400 students from Al-Anbar university for humanitarian and scientific specialization . 200 students are males and 200 females.

The researcher used the standard of emotional stability for Hamdan 2010 which is used in the college of education / Qazza/palestine . As far as the items of this standard are close to the Iraqi culture, the researcher depends on it in his current research. .

* بحث مستل من رسالة ماجستير



After analyzing and processing data , the results show that students in Al-Anbar university have emotional stability and for the benefit of the humanitarian specialization and female gender.

Key words :The Emotional, Stabilit, University of Anbar

الفصل الاول

مشكلة البحث-

إن طبيعة الحياة العصرية بكل ما فيها من أزمات أو صدمات ناتجة من المشكلات اليومية أو الهزات الانفعالية أدت الى تراكم المواقف الضاغطة على الأفراد فأصبحت استجاباتهم حادة إزاء هذه المواقف أو الأحداث مما جعلهم يشعرون بالإجهاد وعدم التوافق مع الآخرين .

وتمثل التوترات الانفعالية وخاصة الحادة منها أو طويلة الأمد الخطر الأكبر على الفرد وعلى توازنه وصحته النفسية ، فكلما كانت التوترات الانفعالية قليلة لدى الفرد يشعر بالسعادة والاطمئنان عكس الانفعالات الحادة فتثير فيه مشاعر الحزن والاكتئاب .

ويعد الاتزان الانفعالي من الركائز الأساسية التي لا بد أن يتصف بها طلبة الجامعة والقدرة على إتخاذ القرارات ذات الصلة بحياتهم المهنية والعلمية ، حيث يمثل الاتزان الانفعالي للطالب دليلاً على الصحة النفسية لديه ويعطي تصوراً عن سلامه التفكير .

ويعتبر الاتزان الانفعالي من أهم السمات التي تميز الشخص لإنها تزوده بالقدرة على مواجهة الأحداث والظروف المتغيرة والتكيف معها بالشكل السليم .

وبما أن طلبة الجامعة من شرائح المجتمع المهمة حيث أن الطالب الذي يتصف بالاتزان الانفعالي يكون أكثر واقعية وجدية على مواجهة الازمات في شتى المجالات ويستطيع تحقيق التوافق النفسي والذي يشعره بالصحة النفسية والتي بدورها تساعد الطالب الجامعي على تجاوز الازمات النفسية والانفعالية المختلفة ويكون أكثر واقعية في التعامل مع الاحداث المحققة.

ولذلك يمكن الإشارة إلى مشكلة البحث الحالي من خلال التساؤل التالي :

ما طبيعة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار .

اهمية البحث-

تعد المرحلة الجامعية من المراحل المهمة التي يمر بها الطالب حيث التطلع للمستقبل والسعي الى تحقيق الاهداف والطموح لمستقبل أفضل ، حيث إن المرحلة الجامعية تهدف الى إعداد جيل من الطلبة إعداداً جيداً لمواكبة عمليات التطور ومواجهه تحديات العصر . وعندما يوجد الطالب في بيئة جديدة كالمرحلة الجامعية فإن القوى المختلفة التي تتنازع في هذا المحيط لا تستقر بصورة سريعة لإن طبيعة الحياة الجامعية للطالب تختلف عن المراحل السابقة التي مر بها من حيث الحضور والحرية في التعبير والاختلاف في طبيعة العلاقات ، ولهذا قد يختل الإلتزان الشخصي للطالب مما ينتج عنه تغير في السلوك (الداهري، ٢٠٠٨، ٦٥) .

وتعد العلاقة بين الانسان والبيئة التي يعيش فيها علاقه متبادلة وذات تأثير متبادل وصراع مستمر ونتيجة لهذه العلاقة فهو يتأثر ويتعرض لأنواع مختلفة من الانفعالات وهو يعبر عن افكاره ومشاعره إزاء السلوك اذي يقوم به في كافة الانشطة المختلفة سواء كانت عقلية أو انفعالية أو حركية أو جسمية . (راجع، ١٩٦٨، ٥)

فالحياة الجامعية فيها أنواعاً مختلفة من الانفعالات ففيها الإعجاب والفرح والحزن والقلق..... الخ وإن هذه المرحلة تعد مرحلة انتقالية وعادة ما يصاحبها عدم الاستقرار لحين استكمال قدرة الفرد على التكيف السليم ، إذ أن المرحلة الجامعية بالنسبة للفرد تعد من المراحل الأساسية التي تبرز فيها جوانب الشخصية والقدرة على مواجهه المواقف وكيفية التصرف معها بهدوء واتزان لاجل تحقيق الهوية الذاتية والسعي لتطويرها (العيسوي، ٢٠٠٤، ٢٤٠) ، ومن المؤكد أنه كلما كان الشخص مسيطراً على انفعالاته وصل الى الاتزان الانفعالي وهو أساس الشخصية التي تتسم بالصحة النفسية وقوة الذات . (خوالده، ٢٠٠٤، ٤٤)

فالشخص الذي يتصف بالاتزان الانفعالي هو الشخص الإيجابي في علاقاته الاجتماعية والقادر على التعامل مع مواقف الحياه وضغوطاتها وقادراً على التعبير عن انفعالاته بصورة أكثر هدوءاً ومرونة اتجاه هذه المواقف (الكبيسي وآخرون، ١٩٩٩، ١١) ، وعن طريق الاتزان الانفعالي يستطيع الشخص أدراك كاهه المواقف والتعامل معها بإيجابية واستثمار ما لديه من تجارب وخبرات من اجل تجنب الفشل والاحباط والتكيف بصورة أكثر ملائمة وتحقيق التوافق والشعور بالسعادة وعدم القلق والتوتر (عبد الفتاح، ١٩٨٤، ٧٧)

والاتزان الانفعالي يساعد الفرد ويميزه بقدرة السيطرة على الذات وقياده الآخرين ، فكلما كان



الفرد متزنًا انفعاليًا متحكمًا في شخصيته ازداد في قدرته على القيادة في شتى المجالات (العدل، ١٩٩٥، ١٢٥) ، ومن خلال الاتزان الانفعالي يستطيع الشخص القدرة على التكيف السليم ومواجهه الضغوط المختلفة والقدرة على التحرر من المواقف المسببة للانفعال وتجاوز الأزمات ٠ (عبد، ٢٠١٨، ١١٩) ٠

ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الذي يتميز بالثبات والنضج الانفعالي والهدوء والمرونة قليل التوتر والانفعال المفاجئ وأكثر واقعية وانضباط ذاتي (سويف، ١٩٩٦، ٩٢) فالاهتمام بطلبة الجامعة من الأوليات المهمة لكي يتمكن الطلبة من التكيف السليم والقدرة على تحمل المسؤولية والتعرف على سماتهم الشخصية كالاتزان الانفعالي والتي تعد من أهم السمات الشخصية للطلاب لمواجهه التحديات والمعوقات التي تعترضهم سواء كانت في الحياة الجامعية أو العملية ٠ (العبوشي وصالحه، ٢٠١١، ١٦) ومن هنا تبرز أهميه البحث الحالي في الكشف عن مدى طبيعة الاتزان الانفعالي ومعرفة تأثير المواقف الانفعالية المختلفة المصاحبة للعمليات التعليمية على القدرات العقلية المعرفية لطلبة جامعة الانبار ٠

اهداف البحث-

يهدف البحث الحالي التعرف الى :

- ١- الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار ٠
- ٢- دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير النوع (ذكور ، اناث) ٠
- ٣- دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير التخصص (علمي ، انساني) ٠

حدود البحث-

يتحدد البحث الحالي بدراسة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار في الدراسة الصباحية من كلا النوعين (ذكور ، اناث) وللتخصصين (العلمي ، الانساني) للعام الدراسي ٢٠١٨ / ٢٠١٩ ٠

تحديد المصطلحات :

الاتزان الانفعالي:

ويعرفه كاتل 1961 Cattell : بأنه يمثل قوة الأنا لدى الشخص والقطب الموجب منه متزناً انفعالياً ، أما ضعف الأنا فتعني العصابية والانفعال أي الاستعداد للإصابة بالمرض ويكون أكثر عرضة للاضطرابات النفسية إذا تعرض لمواقف ضاغطة . (Cattel:1961,33) وعرفه سوف ١٩٦٧ : هو ذلك الأساس أو المحور الذي ينتظم جميع جوانب النشاط النفسي التي اعتدنا أن نسميها الانفعالات أو التقلبات الوجدانية من حيث تحقيقها لشعور الشخص بالاستقرار النفسي وبالرضا عن نفسه والتحكم في مشاعره . (سوف، ١٩٦٧، ٢٥٢) وعرفه حمدان ٢٠١٠ : قدرة الشخص على التحمل والسيطرة في انفعالاته المختلفة ولديه المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات . (حمدان، ٢٠١٠، ٨)

التعريف النظري: تبنى الباحث تعريف حمدان ٢٠١٠ تعريفاً نظرياً لبحثه الحالي .
التعريف الاجرائي: هي الدرجة التي يحصل عليها المستجيب (الطالب الجامعي) على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي .

الفصل الثاني:

الاطار النظري:

الاتزان الانفعالي :

يتضمن مفهوم الاتزان الانفعالي مفهومين من مفاهيم علم النفس وهما الانفعال والاتزان الانفعالي، لذلك وجد الباحث أهمية تسليط الضوء على المفهومين كلاً على انفراد .

اولاً: الانفعال

يعرف زهران ١٩٧٨ الانفعال بأنه حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفسولوجي مميز والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء الانفعالي أو عن الاضطراب الانفعالي . (زهران، ١٩٧٨، ٤٢٠)

أما راجح ١٩٩٩ فيعرف الانفعال بأنه حالة جسمية نفسية أو حالة من الاهتياج العام يثير كافة أنشطة جسم الفرد وسلوكه . (راجح، ١٩٩٩، ١٢٢)

الاتزان الانفعالي



يقصد بالاتزان الانفعالي هو ذلك الأساس أو المحور الذي ينظم كافة النشاط النفسي للفرد والتي تسمى بالانفعالات أو التقلبات الوجدانية من أجل تحقيق الاستقرار النفسي وشعور الفرد بالرضا عن نفسه والقدرة على التحكم في مشاعره والسيطرة عليها عند مواجهته المواقف المختلفة. (يوسف، ١٩٦٧، ٢٥٢)

ويشير مفهوم الاتزان الانفعالي على قدرة الفرد في كيفية التحكم في انفعالاته عند مواجهته للمواقف الصادمة والأحداث الطارئة والتحرر من الأفكار السلبية المسيطرة عليه والقدرة على تحمل الضغوط المختلفة. (عبدالله، ٢٠٠٠، ٢٨)

إذ يمثل الاتزان الانفعالي حالة المرونة الوجدانية لدى الفرد تجاه المواقف الانفعالية المختلفة وتجعل منه يميل الى الهدوء والثقة بالنفس والقدرة على اتخاذ القرارات السليمة. (ريان، ٢٠٠٦، ٣٦)

ويشير ريبر 1981 Reber الى أن الاتزان الانفعالي يمثل الشخصية الناضجة انفعالياً لدى الفرد ويمتلك المرونة في تعامله مع المواقف المسببة للانفعال وتكون استجاباته الانفعالية متلائمة مع الأحداث التي يمر بها ويستطيع تجاوز الأزمات المختلفة. (الشعراوي، ٢٠٠٣، ١٠)

أما ايزنك 1969 Eysenk فقد اعتبر الاتزان الانفعالي من الأبعاد الأساسية للشخصية ، حيث اعتبر أن الاتزان الانفعالي يشكل خط متصل ممتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان والانبساط الى القطب السالب والذي يمثل العصابية ، لذا فان الاتزان الانفعالي يمثل الفرد المنضبط والهادئ. (Eysenk:1976,57)

ويشير كاتل 1968 Cattell إن مفهوم الاتزان الانفعالي يمثل قوة الأنا لدى الفرد ، فالفرد ذو الاتزان الانفعالي يمتلك الواقعية في تعامله مع المواقف المسببة للانفعال ولا يشعر بالأوهام من الأمراض ومثابر ويستطيع تحمل الضغوطات المختلفة. (عبد الخالق، ١٩٩٢، ١٧٢)

ويرى كارل روجرز 1959 Rogers أن الفرد الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي يسعى دائماً الى إكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية ويمتلك القدرة على معرفة إمكانياته بطريقة موضوعية ويستطيع إدراك ما حوله بطريقة مناسبة. (Rogers:1959,3)

وتشير السبعاي ٢٠٠٧ إن سمة الاتزان الانفعالي لها أهمية كبيرة على الأفراد وخاصة طلبة المرحلة الجامعية ، إذ يساعد الاتزان الانفعالي الطالب على القيام بوظائفه العقلية بشكل منظم ومنسق ويساعده على القيام بالتفكير النشط و تكون علاقاته سليمة ومتوازنة مع زملائه ويكون اكثر قبولاً عند الآخرين ٠ (السبعاي، ٢٠٠٧، ٢٧١)

نظريات مفسرة للانفعال:

نظرية جيمس - لانج James-Lang

ترى هذه النظرية إن الانفعال عبارة من مجموعة إحساسات مختلفة تتسبب عن طريق التغيرات العضوية وتختلف بعضها عن البعض الآخر باختلاف هذه الاحساسات ٠ (الداهي، ٢٠٠٨، ١٢٢)

وتبعاً لهذه النظرية فإن الانفعالات تنتج استجابة للإحداث ، فنحن نستجيب أولاً ثم نتفاعل وليس العكس ، وتشير النظرية ايضاً الى إن الجسم الانساني مركب بحيث تشير منبهات معينة انواعاً محددة من بعض الاستجابات الجسدية مثل الهجوم أو الهرب ، والانفعالات عبارة عن تمثيل معرفي للاستجابات الفسيولوجية والتي تحدث تلقائياً ، وإن موقف الخطر الخارجي يثير تغيرات فسيولوجية داخلية وعضلية لدى الفرد مثل الشعور بالخوف بمعنى أن الانفعال يحدث نتيجة شعور الفرد بالاستجابات الفسيولوجية والعضلية أولاً وهي التي تحدث الشعور بالانفعال وليس الشعور بالانفعال هو الذي يحدث أولاً ٠ (عبد الخالق، ٢٠٠٠، ٤٣٩)

وتؤكد هذه النظرية الى إن المثيرات الخارجية هي التي تؤثر في جسم الفرد فتتسبب الاعضاء فسيولوجياً لتعطي احساساً معيناً يتحول هذا الاحساس الى انفعال ٠ (الزغول والهنداوي، ٢٠١٤، ٤٥٣)

نظرية شوارتز Schwartz

تشير هذه النظرية الى أنه عندما يفكر الفرد في أفكار سارة فإن استجابات عضلات الوجه تختلف بالقياس لتلك الاستجابات الصادرة عندما يكون التفكير بالحزن أو الغضب ، وإن الانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية لكنها تتأثر الى حد كبير بالتعلم والثقافة وإن مظاهر الانفعال تتحدد بالتالي:



-وجود موقف أو حدث معين يفسره الفرد تبعاً لخبراته .

-استجابة داخلية لهذا الموقف .

-تعبيرات جسمية خارجية مكتسبة من الثقافة والتعلم للتعبير عن الانفعال .

وترى هذه النظرية إن طرق قياس الانفعال يتم عن طريق الطريقة التعبيرية ، حيث تقوم على قياس التغيرات الحادثة في سرعة النبض أو ضغط الدم وغيرها بأجهزة خاصة ، والطريقة الأخرى هي الطريقة التأثيرية وتتمثل في عرض قصص أو صور لمعرفة نوع الانفعال المطلوب .(الداهري، ٢٠٠٨، ١٢٣)

- الدراسات السابقة :

دراسة السبعاي ٢٠٠٧	العنوان	قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معهد المعلمين والمعلمات	
الاهداف	الوسائل الاحصائية	العينة	ادوات الدراسة
قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معهد المعلمين والمعلمات	-الاختبار التائي لعينة واحدة -الاختبار التائي لعينتين مستقلتين	٧٥٠ طالب وطالبة	-مقياس الاتزان الانفعالي
النتائج	-مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة العينة مرتفع . -وجود علاقة ارتباطية غير دالة بين الاتزان الانفعالي ومتغير النوع ولصالح الاناث . (السبعاي، ٢٠٠٧، ٢٦٨)		

دراسة البعيجي ٢٠١٣	العنوان	اساليب التفكير وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة المستنصرية	
الاهداف	الوسائل الاحصائية	العينة	ادوات الدراسة

التعرف على العلاقة بين اساليب التفكير والاتزان الانفعالي	-الاختبار التائي لعينة واحدة -الاختبار التائي لعينتين مستقلتين	٤٠٠ طالب وطالبة	-مقياس الاتزان الانفعالي -مقياس اساليب التفكير
النتائج -هناك ضعف لدى الطلبة ببعض اساليب التفكير و بدرجات متفاوتة ناتج بسبب عوامل اسرية،اجتماعية،تعليمية،ذاتية . -يتمتع طلبة الجامعة بالاتزان الانفعالي . -لا توجد فروق في الاتزان الانفعالي على وفق متغير النوع وكذلك بالنسبة لمتغير التخصص الدراسي علمي،انساني . (البعيجي، ٢٠١٣، ١٤٠)			

الفصل الثالث:

منهجية البحث:

اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي إذ يعد منهجاً ملائماً لطبيعة البحث وأهدافه ويسعى الى تحديد الوضع الحالي للظاهرة المدروسة ومن ثم يعمل على وصفها وبالتالي فهو يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً . (ملحم، ٣٦٩، ٢٠١٠)

إجراءات البحث:

أولاً. مجتمع البحث:

يتكون المجتمع الإحصائي للبحث الحالي من طلبة جامعة الانبار بتخصصاتها العلمية والانسانية من الدراسات الصباحية للعام الدراسي (٢٠١٨/٢٠١٩) ويتكون المجتمع الاحصائي من (١٨٨٢٢) طالباً وطالبة موزعين حسب التخصص والنوع وبواقع (٦٨٧٦) للتخصص العلمي و(١١٩٤٦) والجدول يوضح ذلك:



مجتمع البحث لطلبة جامعة الانبار بحسب التخصص والنوع

التخصص	الكلية	الذكور	الاناث	المجموع
العلمية	الطب	١٧٦	٣٢٧	٥٠٣
	طب الاسنان	١٢٧	٢٢١	٣٤٨
	الصيدلة	٥٩	١٧٥	٢٣٤
	الهندسة	٣٨٨	٣٤٦	٧٣٤
	علوم الحاسوب وتكنولوجيا المعلومات	٣٦٣	٢٤٣	٦٠٦
	العلوم	٢٨١	٦٣٧	٩١٨
	التربية للعلوم الصرفة	٦٧٥	٧٢٧	١٤٠٢
	التربية الاساسية حديثة	١١٨	١١٣	٢٣١
	التربية للبنات	—	٤٦٩	٤٦٩
	الزراعة	٧٨٥	٣٢٧	١١١٢
	العلوم التطبيقية (هيت)	١١٣	٢٠٦	٣١٩
	المجموع (الكلليات العلمية)		٣٧٩١	٦٨٧٦
	التربية القائم	٢١٤	٢٢٠	٤٣٤
الانسانية	التربية الاساسية حديثة	٦٢	١٧٩	٢٤١
	التربية للبنات	—	٢٥٩٠	٢٥٩٠
	الآداب	١٥١٣	١٠٠٠	٢٥١٣
	التربية البدنية وعلوم الرياضة	٢٢٥	—	٢٢٥
	العلوم الاسلامية	٣٣٣	٣٦٢	٦٩٥
	الادارة والاقتصاد	٩١٠	٢٠٢	١١١٢
	القانون والعلوم السياسية	٧٥٢	٢٧٣	١٠٢٥
	التربية للعلوم الانسانية	١٩٣٤	١١٧٧	٣١١١
	المجموع (الكلليات الانسانية)		٦٠٠٣	١١٩٤٦
		٥٩٤٣		

ثانياً. اختيار عينة البحث:

تكونت عينة البحث الحالي من (٤٠٠) طالب وطالبة ، بواقع (٢٠٠) طالباً مناصفةً بين التخصص العلمي والإنساني ، و(٢٠٠) طالبة مناصفةً بين التخصص العلمي والإنساني ، والجدول يوضح ذلك:

أفراد عينة البحث موزعة بحسب التخصص والنوع

التخصص	الذكور	الإناث	المجموع
العلمي	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
الإنساني	١٠٠	١٠٠	٢٠٠
المجموع	٢٠٠	٢٠٠	٤٠٠

أُختيرت (٦) كليات بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبواقع (٣) كليات للتخصص العلمي و(٣) كليات للتخصص الانساني ، ومن ثم تم اختيار (٤٠٠) طالب وطالبة وبالطريقة الطبقيّة العشوائية من المرحلتين الثانية والرابعة من عينة البحث البالغ عددها (٧٢٨٧) بالاسلوب المتساوي منهم (٢٠٠) ذكور للتخصص العلمي والإنساني و (٢٠٠) إناث للتخصص العلمي والإنساني والجدول يوضح ذلك:

عينة البحث حسب الكليات والتخصص والنوع

ت	اسماء الكليات	التخصص	ذكور	اناث	المجموع
١	كلية الهندسة	علمي	٣٨٨	٣٤٦	٧٣٤
٢	كلية العلوم	علمي	٢٨١	٦٣٧	٩١٨
٣	كلية التربية للعلوم الصرفة	علمي	٦٧٥	٧٢٧	١٤٠٢
٤	كلية القانون	انساني	٧٥٢	٢٧٣	١٠٢٥
٥	كلية الآداب	انساني	١٥١٣	١٠٠٠	٢٥١٣
٦	كلية العلوم الاسلامية	انساني	٣٣٣	٣٦٢	٦٩٥
٧	المجموع		٣٩٤٢	٣٣٤٥	٧٢٨٧



مقياس الاتزان الانفعالي:

لقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار وبعد إطلاع الباحثان على الأدبيات المتعلقة بموضوع البحث والدراسات السابقة وتحقيقاً لاهداف البحث الحالي تبني الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي ل(حمدان، ٢٠١٠) المعد والمطبق في كلية التربية /الجامعة الاسلامية/غزة وذلك لكون فقرات المقياس المطبق قريبة من البيئة العراقية ، وفيما يأتي وصف لكيفية عرض المقياس واستخراج الخصائص السايكومترية:

التحليل المنطقي لفقرات المقياس:

١:صلاحية الفقرات:

بعد تبني مقياس الاتزان الانفعالي عرض المقياس بصورته الأولية والمكون من (٥٦) فقرة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية بلغ عددهم (١٥) محكماً وطلب منهم إبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول مدى صلاحية كل فقرة في مقياس الاتزان الانفعالي ، وفي ضوء آراء المحكمين والمناقشات التي أجراها الباحثان معهم حول المقياس تبني الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي ل(حمدان، ٢٠١٠) وقد تم حذف (١١) فقره من المقياس فاصبح المقياس مكون من (٤٥) فقرة بصيغته النهائية ، والجدول يوضح ذلك:



النسبة المئوية لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس (الاتزان الانفعالي)

الفقرة	عدد الخبراء	الموافقون	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية	التعديل	النسبة المئوية
١.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٢.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٣.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٤.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٥.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٦.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٧.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٨.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٩.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
١٠.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
١١.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
١٢.	١٥	١٢	%٨٠	٣	%٢٠	—	—
١٣.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
١٤.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
١٥.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
١٦.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
١٧.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
١٨.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
١٩.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٢٠.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٢١.	١٥	١٢	%٨٠	٣	%٢٠	—	—
٢٢.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—



٢٣.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٢٤.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٢٥.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٢٦.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٢٧.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٢٨.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٢٩.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٣٠.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٣١.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٣٢.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٣٣.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٣٤.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٣٥.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٣٦.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٣٧.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٣٨.	١٥	١٣	%٨٧	٢	%١٣	—	—
٣٩.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٤٠.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٤١.	١٥	١٢	%٨٠	٣	%٢٠	—	—
٤٢.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—
٤٣.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٤٤.	١٥	١٥	%١٠٠	٠	٠	—	—
٤٥.	١٥	١٤	%٩٣	١	%٧	—	—

٢: التطبيق الاستطلاعي للمقياس:

لمعرفة مدى وضوح فقرات المقياس وبدائله وتعليماته للمجيبين ومعرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياس طبق الباحثان المقياس على عينة استطلاعية بلغ عددها (٤٠) طالبا وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية من طلبة الجامعة ومن المرحلتين الثانية والرابعة وللتخصصين العلمي والانساني شملت (٢٠) طالبا وطالبة بواقع (١٠) ذكور و(١٠) إناث وقد تبين أن تعليمات المقياس وفقراته واضحة وإن متوسط الوقت المستغرق للإجابة عن فقرات المقياس يتراوح ما بين (٢٠-٢٥) دقيقة.

التحليل الإحصائي لفقرات:

لجأ الباحثان إلى اسلوبي المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية في عملية تحليل الفقرات ، إذ طبق المقياس على عينة بلغت (٤٠٠) طالباً وطالبة. وفيما يأتي توضيحاً للخصائص الإحصائية للفقرات:

أ- استخراج القوة التمييزية للفقرات:

لغرض إجراء التحليل الإحصائي في ضوء اسلوبي المجموعتين المتطرفتين (contrasted groups). اتبع الباحثان الخطوات الآتية:

- ١- تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة ، إذ تضمنت كل استمارة (٤٥) فقرة.
- ٢- ترتيب الاستمارات تنازلياً من أعلى درجة إلى أقل درجة.
- ٣- تعيين الـ (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العالية ، والتي بلغت (١٠٨) استمارة ، فضلاً عن (٢٧%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا التي بلغت (١٠٨) استمارة ، وبذلك ويكون مجموع الاستمارات التي خضعت للتحليل (٢١٦) استمارة.

٤. حسبت القوة التمييزية لكل فقرة من الفقرات باستعمال الاختبار التائي لعينتين مستقلتين (t-test) وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لتمييز كل فقرة من خلال مقارنتها بالقيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٨) عند درجة حرية (٣٩٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول يوضح ذلك:



القوة التمييزية لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي

رقم الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القوة التمييزية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	
١.	٨٢,٣	٩٠,٠	٤١,٣	٠٣,١	٠٨,٣
٢.	٧٥,٣	٢٠,١	٩٦,٢	٠٣,١	١٦,٥
٣.	٦٧,٣	٢٢,١	٨١,٢	١١,١	٣٩,٥
٤.	١٤,٤	٠٩,٠	٧٣,٢	١٢,١	٢٠,١٠
٥.	٣٤٢	٣٦,١	٨٤,٢	١٥,١	٣٨,٣
٦.	١١,٣	٤٨,١	٢١,٢	٣٠,١	٧١,٤
٧.	٢٥,٣	٣٥,١	٥٢,٢	١٤,١	٢٧,٤
٨.	٣٣,٤	٠١,١	٠١,٣	١٠,١	١٢,٩
٩.	٤٠,٤	٠٣,١	٩٨,٢	٣٤,١	٧٣,٨
١٠.	٦٥,٣	٤٤,١	٢٩,٢	٢١,١	٤٩,٧
١١.	٣٧,٣ *	٣٧,١	٠٦,٣	١٢,١	٨٤,١
١٢.	٥٥,٣	٢١,١	٠٣,٣	٠٦,١	٣٤,٣
١٣.	٢٦,٤	٨٢,٠	٠٦,٣	٩٤,٠	٩٩,٩
١٤.	٤٦٢	٧٥,٠	٨٦,٣	١٠,١	٩٦,٥
١٥.	٤٩,٤	٧١,٠	٦٧,٣	١٠,١	٤١,٦
١٦.	١٢,٤	٠٦,١	٣	٩٤,٠	١٦,٨
١٧.	٥٩,٤	٨٢,٠	٤٧,٣	٣٠,١	٥٤,٧
١٨.	٩٩,٣	٠٣,١	١٧,٣	١١,١	٥٥,٥
١٩.	٤٠,٤	٧٨,١	١٨,٣	١٦,١	٠٥,٩
٢٠.	٦٨,٣	٢٣,١	٧٥,٢	٢٦,١	٤٨,٥
٢١.	٤٢,٤	٩٦,٠	١٩,٣	٢١,١	٢٢,١
٢٢.	٦٢,٤	٧٩,٠	٦٢,٣	٣٤,١	٦٦,٦



٦٩,٤	١٩,١	٧٥,٢	٣٢,١	٥٦,٣	٢٣.
٠٣,٩	٣٠,١	١٩,٣	٠٨٠	٥٢,٤	٢٤.
٣٩,٦	١٤,١	١٢,٣	٠٦,١	٠٨,٤	٢٥.
٣٨,٦	١٦,١	٦٧,٣	٨٥,٠	٥٦,٤	٢٦.
٧٩,٦	٢٢,١	١٢,٣	٠٣,١	١٧,٤	٢٧.
٣٧,٥	٣٩,١	٢٩,٣	١٧,١	٢٤,٤	٢٨.
٩٣,٦	٣٧,١	٣٦,٣	٩٢,٠	٤٦,٤	٢٩.
٥٠,٥	٢٨,١	١٨,٣	١,١٨	١١,٤	٣٠.
٩٢,١٠	١٣,١	٩٤,٢	٨٣,٠	٤٢,٤	٣١.
٣٨,٥	٢٦,١	٧٩,٢	١٠,١	٦٦,٣	٣٢.
٢٣,٦	٢١,١	٠٨,٣	١١,١	٠٧,٤	٣٣.
١٠,٠	٢٢,١	٦٩,٢	٤٠,١	٧١,٢ *	٣٤.
٨٤,٤	٢٠,١	٣	٢٦,١	٨٢,٣	٣٥.
٢٤,١٠	٩٨,٠	١٠,٣	٨٢,٠	٣٧,٤	٣٦.
٠٨,٧	٩٢,٠	٢١,٣	٩٥,٠	١٢,٤	٣٧.
٥٣,٦	٢٩,١	٥٠,٣	٩٠,٠	٤٩,٤	٣٨.
١٢,٨	٠٨,١	٨٣,٢	٩٨,٠	٩٨,٣	٣٩.
٣٧,٤	٩٠,٠	٣٣,٣	١٠,١	٩٣,٣	٤٠.
٠٢,٥	١٨,١	٢٥,٣	٠٨,١	٠٢,٤	٤١.
٨٩,٤	٢٩,١	٩٣,٢	٣٢,١	٨٠,٣	٤٢.
٨٣,٧	٩٨,٠	٣٦,٣	٨٥,٠	٣٤,٤	٤٣.
٨٩,٨	١١,١	٩٦,٢	٨٩,٠	٢٨,٤	٤٤.
٩٨,٩	٢٨,١	٢٤,٣	٧٤,٠	٦٦,٤	٤٥.



ب. **صدق الفقرات:** حسبت معاملات صدق الفقرات لمقياس الاتزان الانفعالي باستعمال الدرجة الكلية للمقياس بوصفها محكاً داخلياً وأظهرت معاملات ارتباط بيرسون أن الفقرات دالة إحصائياً عدا الفقرات (١١، ٣٤) عند مقارنة القيم المستخرجة بالقيمة الجدولية لمعامل ارتباط بيرسون البالغة (٠,٠٩٨) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٣٩٨) والجدول يوضح ذلك:

قيم معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس

رقم الفقرة	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الدلالة	رقم الفقرة	قيم معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس	الدلالة
١.	١٨٧,٠	دال	٢٤	٤٧٦,٠	دال
٢.	٢٩٤,٠		٢٥	٣٥٢,٠	
٣.	٣١٠,٠		٢٦	٣٠٢,٠	
٤.	٤٨٦,٠		٢٧	٣١٥,٠	
٥.	٢٠٥,٠		٢٨	٣٣٤,٠	
٦.	٢٠٥,٠		٢٩	٣٦٥,٠	
٧.	٢٦٠,٠		٣٠	٢٨٢,٠	
٨.	٤٥٤,٠		٣١	٤٧٥,٠	
٩.	٤٢٢,٠		٣٢	٢٨٧,٠	
١٠.	٣٧٤,٠		٣٣	٣٥١,٠	
١١.	١٦٧,٠ *	دال	*٣٤	٠٥٣,٠	
١٢.	١٩٨,٠		٣٥	٢٣٩,٠	
١٣.	٤٢٦,٠		٣٦	٤٢٨,٠	
١٤.	٣٠٢,٠		٣٧	٣٨٨,٠	
١٥.	٣٦٩,٠		٣٨	٤٠٥,٠	
١٦.	٣٦٥,٠		٣٩	٤٣٠,٠	



	٢٦٨,٠	٤٠		٤٦١,٠	١٧.
	٢٩٩,٠	٤١		٣٥٨,٠	١٨.
	٢٥٤,٠	٤٢		٤٠٧,٠	١٩.
	٣٥٩,٠	٤٣		٣١١,٠	٢٠.
	٤٧١,٠	٤٤		٤٠١,٠	٢١.
	٥١٢,٠	٤٥		٤٢٣,٠	٢٢.
				٢٩٩,٠	٢٣.

الخصائص السيكمترية للمقياس:

أولاً/ مؤشرات صدق المقياس:

أ- الصدق الظاهري (Face Validity):

تحقق الباحثان من الصدق الظاهري لفقرات المقياس عندما عرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين في العلوم التربوية والنفسية الذين قدروا صلاحيتها منطقياً في قياس ما أعدت لقياسه.

ب- الصدق البنائي (Construct validity):

حصل الباحثان على هذا المؤشر للمقياس من خلال حساب القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين ، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس المذكورة في صلاحية الفقرات .

ثانياً: مؤشرات ثبات المقياس:

أ. مؤشر الثبات بوساطة إعادة الاختبار:

وهكذا طبق الباحثان مقياس الاتزان الانفعالي على عينة من مجتمع البحث بلغت (١٠٠) طالب وطالبة ضمن التخصص العلمي والإنساني ، ومناصفة بين الجنسين (ذكور وإناث)

وبعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول للمقياس أعاد الباحثان تطبيق المقياس على أفراد العينة نفسها ، وبعد حساب معامل ارتباط بيرسون وجد إن معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي (٠,٧١) .



ب- مؤشر الثبات بواسطة معامل الاتساق الداخلي باستعمال معادلة (الفا - كرونباخ):

وتقيس هذه الطريقة الاتساق في استجابة الفرد على كل فقرة من فقرات المقياس وتعتمد على تباين الفقرة وعلاقتها بتباين المقياس كله ، وللتحقيق من ثبات المقياس بهذه المؤشر طبقت معادلة (الفا-كرونباخ) على درجات أفراد عينة الثبات (سابقة الذكر) في التطبيق الأول والتي أظهرت نتائجها أن معامل الثبات هو (٠,٧٩) .

عرض النتائج وتفسيرها :

الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار:

أظهر استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة أن الفروق بين المتوسطات المحسوبة لعينة البحث والمتوسط النظري لمقياس الاتزان الانفعالي دال إحصائياً بمستوى (٠.٠٥) وبدرجة حرية (٣٩٩)، إذ كانت القيم التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٨١) إذ إن طلبة الجامعة يمتلكون الاتزان الانفعالي والجدول يوضح ذلك:

متوسطات درجات طلبة جامعة الانبار على مقياس الاتزان الانفعالي وانحرافاتها

المعيارية والقيم التائية

عدد افراد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط النظري	درجة الحرية	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
٤٠٠	١٦١,٣١	١٨,١٤	١٢٦	٣٩٩	٣٨,٩١	١,٨١	دال

يفسر الباحثان هذه النتيجة الى إن طلبة الجامعة يتمتعون بوعي نحو التطلع للمستقبل وأنهم يمتلكون من الخبرات السابقة والتي جعلت منهم يصرون على اجتياز هذه المرحلة بكل نجاح وبذل الجهد من اجل التكيف والشعور بالاستقرار واستيعاب للمرحلة التي يمرون بها جعلت منهم يتصفون بالاتزان الانفعالي أضافة الى ذلك نشأة الفرد في بيئة سليمة تساعده على البناء المعرفي اللازم ومواجهة مصادر الانفعال والتغلب عليه مما ينتج عنه الثقة بالنفس ومن ثم الشعور بالاتزان الانفعالي .

دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار تبعاً لمتغير النوع (ذكور، إناث):

طبق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي الذكور والاناث على مقياس الاتزان الانفعالي ، وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لدلالة الفروق عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ، والجدول يوضح ذلك:

يوجد فرق في الاتزان الانفعالي بين الذكور والاناث ولصالح الاناث إذ أن المتوسط الحسابي للإناث أكبر من المتوسط الحسابي للذكور.

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي

الجنس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
ذكور	٢٠٠	١٦٣,٦٦	١٦,٤٩	٢,٦١	١,٩٦	دال
إناث	٢٠٠	١٥٨,٩٥	١٩,٤٢			

تفسر هذه النتيجة الى أن الإناث أكثر اتزاناً انفعالياً من الذكور ويرجع السبب في ذلك الى أن ما تتمتع به الطالبات من خبرات تجاه المواقف قد أسهمت في قدرتهن على الشعور بحالة الاتزان الانفعالي وإن هذه الخبرة قد أكسبتهن المرونة في التعامل مع المواقف المختلفة إضافة الى ذلك طبيعة المشاعر والعواطف التي يمتلكها والتي تساعد في التحكم بسلوكياتهن أكثر من الذكور خصوصاً وأن المجتمع يشجع ويدعم المرأة المتزنة انفعالياً ويعتبرها مثلاً يحتذى به .

وكما يرى الباحثان أن البيئة والمعايير الاجتماعية والضوابط التي تحكم سلوك الطالبات لها الدور الابرز في قدرة الطالبات على الاتزان الانفعالي.



دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الانبار تبعاً لمتغير التخصص (علمي، انساني):

طبق الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لاختبار الفروق بين متوسطي طلبة التخصص العلمي وطلبة التخصص الانساني على مقياس الاتزان الانفعالي ، وعدت القيمة المستخرجة مؤشراً لدلالة الفروق عند مقارنتها بالقيمة الجدولية ، والجدول يوضح ذلك:

يوجد فرق في الاتزان الانفعالي بين التخصصين العلمي والانساني ولصالح التخصص الانساني إذ أن المتوسط الحسابي للتخصص الانساني أكبر من المتوسط الحسابي للتخصص العلمي .

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لدلالة الفروق بين طلبة التخصص العلمي والانساني على مقياس الاتزان الانفعالي

التخصص	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
علمي	٢٠٠	١٥٥,٠٥	٢٠,٣٩	٤,٦٤	١,٩٦	دال
انساني	٢٠٠	١٦٣,٦٦	١٦,٤٩			

تفسر هذه النتيجة الى إن واقع وطبيعة البيئة الجامعية التي يعيش فيها الطلبة تختلف من حيث المناهج والمواد الدراسية وتختلف من مجال لآخر، وتظهر النتيجة الحالية الى إن التخصص الانساني أكثر اتزاناً من التخصص العلمي وهذا يفسر الى طبيعة المواد العلمية والمناهج الدراسية والتي تكون اكثر صعوبة في تخصصاتها العلمية مما يدفع الطلبة الى الشعور بحالة من التوتر ينتج عنه القلق وبالتالي يؤثر في اتزانهم الانفعالي.

الاستنتاجات:

- ١- يمتلك طلبة جامعة الانبار الاتزان الانفعالي .
- ٢- الاتزان الانفعالي لدى الاناث أكثر من الذكور .
- ٣- الاتزان الانفعالي لدى التخصص الانساني أكثر من التخصص العلمي .

التوصيات:

استناداً الى ما توصلت اليه الدراسة الحالية من نتائج يوصي الباحثان بما يلي :



١- تنمية الاتزان الانفعالي لدى الطلبة من خلال دعم الانشطة الرياضية والفنية والثقافية .

٢- توفير البرامج والانشطة والفعاليات العلمية والندوات والتي تساعد الطلبة على ضبط الذات من أجل تحقيق الاتزان الانفعالي لديهم.

المقترحات:

اكمالاً للبحث الحالي وتطويراً له يقترح الباحثان إجراء الدراسات الاتية مستقبلاً :

١- إجراء دراسة تدرس اساليب التنشئة الاجتماعية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

٢- إجراء دراسة تدرس العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

قائمة المصادر :

١. - حمدان ؛ محمد كمال محمد (٢٠١٠) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية ، رسالة ماجستير، الجامعة الاسلامية، غزة .
٢. - خوالدة ، محمود عبدالله محمد (٢٠٠٤) الذكاء العاطفي، ط ١، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن .
٣. - الداهري ، صالح حسن (٢٠٠٨) اساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان الاردن .
٤. - راجح ، احمد عزت (١٩٦٨) اصول علم النفس، ط ٧، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
٥. - راجح ، احمد عزت (١٩٩٩) اصول علم النفس، ط ٤، دار المعارف للطباعة والنشر، القاهرة .
٦. - ريان ، محمود اسماعيل (٢٠٠٦) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى الصق الحادي عشر بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير، جامعة الازهر، غزة .
٧. - زهران ، حامد عبدالسلام (٢٠٠٥) الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط ٤، عالم الكتب للنشر والتوزيع، القاهرة .



٨. -السبعاوي ،فضيله عرفات(٢٠٠٧) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد المعلمين والمعلمات ،دراسة مقارنة، مجلة التربية والعلم،المجلد ١٥،العدد ٣،كلية التربية،جامعة الموصل .
٩. -سويف ،مصطفى(١٩٦٧) علم النفس الحديث،ط١،مكتبة الانجلو المصرية،القاهرة .
١٠. -————(١٩٩٦) الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية ،مجلة الاتحاد العربي، القاهرة .
١١. -الشعراوي ،صالح فؤاد(٢٠٠٣) فاعلية برنامج ارشاد عقلاني -انفعالي-سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي ، مجلة الارشاد النفسي ، العدد ١٦، جامعة عين شمس ، القاهرة
- عبد الخالق ،احمد محمد (١٩٩٢) الابعاد الاساسية للشخصية ، ط٤ ، دار المعرفة الجامعية للنشر، الاسكندرية ، مصر .
١٢. -————(٢٠٠٠) اسس علم النفس، دار المعرفة الجامعية للنشر،الاسكندرية،مصر .
١٣. -عبد ، خنساء عبدالرزاق (٢٠١٨) التطرف الاجتماعي وعلاقته بالنضج الانفعالي لدى طلبة المرحلة الاعدادية ،مجلة معهد الفنون الجميلة ، بعقوبة ، العراق .
١٤. -عبدالفتاح ، كامليا (١٩٨٤) مستوى الطموح والشخصية،ط٢، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة .
١٥. -عبدالله ،مجدي احمد محمد(٢٠٠٠) علم النفس المرضي -دراسة في الشخصية بين السواء والاضطراب ، دار المعرفة الجامعية للنشر، القاهرة .
١٦. -العبوشي ، نوال عبد الرؤوف، وصوالحه، عوينة عطاء(٢٠١١) دراسات وصفية لبعض سمات الشخصية لطلبة جامعة عمان الاهلية، مجلة العلوم النفسية،العدد ١٩،جامعة بغداد .
١٧. -العيسوي ،عبد الرحمن نحمد(٢٠٠٤) علم النفس التربوي،ط١،دار المسيرة للنشر، عمان الاردن .

١٨. -الكبيسي ،وهيب مجيد، والخزرجي كاظم غيدان (١٩٩٩) الندوة الفكرية الخاصة

لمكتب الثقافة والاعلام، الشباب وتحديات المستقبل،بغداد .

١٩. -ملحم ،سامي(٢٠١٠) مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط٦، دار المسيرة

للنشر، عمان ،الاردن .

20.--Cattel R.B and Schemer F.H(1961):The meaning and measurement of neuroticism and anxiety,New york,Roland.

21.-Eysenk,H.J(1976):The Personality ,new haven,university press.

22.--Rogers Carl (1959):Atheory of therapy personality relationships as developed the client centered farmework,new york.