

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية للعلوم الانسانية

قسم العلوم التربويه والنفسيه

عنوان البحث

(الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة)

بحث تقدم به الطالب (حسام حسين علي) الى مجلس كلية التربية للعلوم
الانسانية وهو جزء من نيل متطلبات شهادته البكالوريوس في قسم العلوم التربويه
والنفسيه

أرسل هذه الرسالة للامتحان
أ. د. هيثم احمد علي الزبيدي

الباحث

حسام حسين علي

اشراف الدكتور

أ. د. هيثم احمد علي الزبيدي

٢٠١٦ م

١٤٣٧ هـ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

((أَمَّنْ هُوَ قَانَتْ آنَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ
الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةً رَبِّهِ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ
يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُوا
الْأَلْبَابِ))

الزمر آية ٩

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم

يسر الباحث ان يتقدم بالشكر الجزيل الى الدكتور الفاضل مشرف البحث (هيثم احمد علي)

كما ويسرني تقديم الشكر الى رئاسه القسم وجميع اساتذته

كما ويسرني تقديم الشكر الى زملائي وزميلاتي في قسم العلوم التربويه والنفسيه

واقدم شكري الجزيل والمتواضع الى كل من ساعدني في اكمال هذا البحث

الباحث

حسام حسين علي

ملخص البحث

عنوان البحث (الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة)

اهداف البحث

التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة

التعرف على الفروق الاحصائية في الاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير

الجنس (ذكور-اناث)

حدود البحث:

اقتصر البحث الحالي على طلبة قسم العلوم التربويه والنفسية في جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانيه

ومن كلا الجنسين (ذكور-اناث) للدراسه الصباحيه ٢٠١٥-٢٠١٦

الاطار النظري:

اعتمد الباحث مفاهيم النظرية الوجودية كأطار نظري في تطبيق المقياس

اجراءات التطبيق.

قام الباحث بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي بصيغته النهائية على عينه من طلبة الصف الثالث والرابع في قسم العلوم التربويه والنفسية جامعه ديالى-كلية التربية للعلوم الانسانيه وبلغت (٥٠) طالب وطالبه منها (٢٥) من الذكور و (٢٥) من الاناث.

الوسائل الاحصائية:

تم استعمال عدة وسائل احصائية في معالجه البيانات ومنها(الوسط الحسابي، والوسط الفرضي، والانحراف المعياري، والاختبار التائي لعينه واحده)

المحتويات

الم	المحتويات	رقم الصفحة
	الآية القرآنية	١
	الاهداء	ب
	الشكر والتقدير	ت
	ملخص البحث	ث
	المحتويات	ج
	الفصل الاول/ مشكلة البحث	١-٤
	اهمية البحث	٥-٨
	اهداف البحث	٩
	حدود البحث	٩
	تحديد المصطلحات	١٠
	الفصل الثاني/ الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس	١٢
	نظرية روجرز	١٣-١٤
	نظرية ماسلو	١٥-٢٢
	تمهيد لنظرية السمات	٢٣-٢٦
	النظرية الوجودية	٢٧
	ملخص الدراسات السابقة	٢٨-٣٠
	الفصل الثالث/ اجراءات البحث	٢٣-٣٤
	الفصل الرابع/ عرض النتائج ومناقشتها	٣٦-٣٧
	الاستنتاجات	٣٨
	المقترحات	٣٨
	التوصيات	٣٩
	المصادر	٤١-٤٤
	الملاحق	

الفصل الأول

مشكلة البحث

أهمية البحث

أهداف البحث

حدود البحث

تعديد المصطلحات

الفصل الأول

مشكلة البحث :-

أن مفهوم الاتزان الانفعالي جذب اهتمام العديد من العاملين في مجال علم النفس بكل فروعه. فضلاً عما أظهرته العلوم الإنسانية الأخرى كالفلسفة والأدب والتاريخ من اهتمام بهذا الموضوع .

والمتتبع لنظريات علم النفس القديمة منها والمعاصرة على حدٍ سواء يجدها تجعل من هذا المفهوم هدفاً لها . على الرغم من اختلاف هذه النظريات بتسميته أو بما يتعلق بالوسائل والسبل التي تكفل تحقيق ذلك الهدف في شخصية الفرد . لما لهذا المفهوم من فاعلية وأثر كبير وأساسي في ديمومة الحياة واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل . ولأزال الاهتمام واضحاً ومستمراً لمعرفة ماهية مفهوم الاتزان الانفعالي وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه سلباً أو إيجابياً وما ينتج عنها من آثار على شخصية الفرد.

ولأن الكثير من نظريات علم النفس أجمعت على ان الاتزان الانفعالي يتأثر بالعوامل البيئية فأن الأحداث والظروف الصعبة التي يمر بها القطر العراقي من حروب مدمرة ومتواصلة وحصار اقتصادي دام لأكثر من عشرة سنوات ، ناهيك عن التطورات السريعة في المجال العلمي والاجتماعي وفي المجالات الأخرى. والتي أدت بمجموعها إلى بلورة ظروف ضاغطة شكلت تأثيراً سلبياً على حياة الفرد العراقي بكل نواحيها وخاصة النفسية والاجتماعية فقد أشارت بعض الدراسات إلى ان للحرب تأثيراً سلبياً على صحة الفرد النفسية واتزانه الانفعالي دراسة Somasundam and Sivayakin إلى ان حرب البوسنة كان لها تأثيراً سلبياً على مواطنيها . حيث تبين أن ٥٠% من أفراد عينة الدراسة كانوا يعانون من اضطرابات عصبية Somosundam 1996 P. 527 وأشار Nandi إلى أن التغير

المفاجيء في الوضع الاقتصادي للمجتمع يؤدي إلى تغير أسلوب الفرد في التعامل مع متغيرات الحياة . كما أن الضغوط الناشئة من هذا التغير ستؤدي إلى ظهور اضطرابات عصبية لديه (اللامي ، ١٩٩٨ : ص ٨) وأن التطورات السريعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها وخاصة العلمية والاجتماعية منها والسياسية أفرزت الكثير من المشكلات لطلبة الجامعة وأهم تلك المشكلات هو شعورهم بحالة من التوجس من المستقبل (العكايشي ، ٢٠٠٠ ، ص ٢٤) وتعد شريحة طلبة الجامعة أهم شرائح المجتمع وأكثرها تأثراً بالظروف الحالية التي يمر بها قطرنا كونهم الشريحة الواعية بالمخاطر الناجمة عن تلك الظروف من ناحية وما يقع على عاتقهم من مسؤولية في مواجهة وتحمل تلك الأخطار من ناحية أخرى بالشكل الذي يضمن لهم الحفاظ على اتزانهم الانفعالي وقدراتهم العقلية التي يسعون إلى تنميتها من خلال اكتساب المعرفة التي تؤهلهم لتحمل مسؤولية قيادة المجتمع المتطلع إليهم كمساهمين فاعلين في عملية البناء والتطور والازدهار .

ومما لا شك فيه ان للانفعالات تأثيراً كبيراً على عملية التعلم والتي ارتبطت بشخصية الطالب بأعتباره المحور الذي تدور حوله العملية التربوية التي تسعى من خلال وسائلها التربوية إلى بناء شخصيته وفق أسس علمية وصحية . إذ ان الهدف التربوي اصبح لايعني إكساب الطالب كمّاً من المعلومات بل العناية بشخصيته ككل في جوانبها العقلية والنفسية كي تجعل منه إنساناً واثقاً من قدراته وإمكاناته ومدركاً ماله وما عليه وما يجب ان يفعله من فعل مؤثر وذو معنى ، من خلال اختياراته الحرة وتحمله ما يترتب على تلك الاختيارات من نتائج وأن يقبل تلك النتائج بأعتبارها نتاج فعله الشخصي . كما ان عليه ان يدرك مسؤوليته الذاتية وان يعمل على ايجاد وشائج تصله بالآخرين من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمة على الحب والتفاعل المتبادل الذي يتيح له ابراز خصوصيته وتفردّه وتميزه هذا يتطلب منه أن يكون ذو شخصية تتسم بالاتزان الانفعالي . مما

٤
دفع الباحث الى التفكير في قياس سمة الاتزان الانفعالي وخاصة لطلبة الجامعة
ولعدم وجود مقياس لهذه السمة يلائم أعمار طلبة الجامعة وطبيعة حياتهم
والظروف المحيطة بهم .

أهمية البحث :-

لغرض إبراز أهمية هذه الدراسة ، فإن الباحث يرى من المفيد في عملية
عرض هذه الأهمية أن يجعلها على شكل خطوات متتابعة وهي أهمية الطالب
الجامعي ، أهمية دراسة سمة الاتزان الانفعالي . أهمية القياس .

أولاً : أهمية الطالب الجامعي :-

تتبع أهمية الدراسة من الأهمية الكبيرة لدراسة شخصية الطالب الجامعي الذي يعد غاية ووسيلة التربية التي استحوذت على جانب كبير من اهتمام دول العالم . فالطالب الجامعي له الدور البارز والأساسي في نمو وتقدم الشعوب ، فهو مركز طاقات المجتمع القادرة على إحداث التغير في جميع مجالات الحياة . والمتتبع في تاريخ الحضارات القديمة يرى أن هناك اهتماماً واسعاً في الجانب التربوي الذي يهتم بعملية تربية وتعليم الطالب .

ففي تراثنا الإسلامي نجد ما يؤكد على أهمية الطالب من خلال ما جاء بكلام الله عز وجل

((قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون)) (الزمر : ٩) . وقد جاء في الكثير من الأحاديث النبوية الشريفة ما يؤكد أهمية الطالب فقد قال النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) (من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة) (أحمد ب ت ، ص ١٥) ، وعن صفوان المرادي قال : أتيت النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) وهو في المسجد متكئ على برد أحمر . فقلت يا رسول الله أني جئت اطلب العلم . فقال ((مرحباً بطالب العلم ، أن طالب العلم تحفة الملائكة بأجنحتها ثم يركب بعضهم بعضاً حتى يبلغوا السماء الدنيا من محبتهم لما يطل

(نفس المصدر ، ص ١٦) .

وفي حاضرتنا تؤكد احدى مقرارات المؤتمر الأول للتعليم الجامعي في العراق إلى (ضرورة اهتمام الجامعات العراقية بتكامل شخصية الطالب الجامعي) (الكبيسي وآخرون ، ١٩٨٥ ، ص ٤٣٨) .

ولغرض تحقيق أهداف المجتمع وتطلعاته وطموحاته يجب أن يرافقها عناية بعملية اعداد الطلبة الجامعيين ذلك الاعداد الذي يجب أن يكون اعداداً سليماً من

خلال استخدام أفضل السبل والوسائل التي من شأنها ان تضمن النمو الصحيح في جوانب شخصياتهم باعتبار أن المرحلة الجامعية هي مرحلة اعداد للحياة . كما ان على المهتمين بهذه الشريحة ان يحددوا المشكلات والمعوقات النفسية ووضع البرامج الارشادية المناسبة التي تتكفل بعلاجها (الحلو ، ١٩٨٨ ، ص ٩ - ١٠) .

ونبه أريكسون Erikson إلى ان هذه المرحلة تمر (بأزمة الهوية) فهناك صراع بين خبرات الطالب الجامعي ومطالب المجتمع ، مما يؤدي إلى الشعور بالتوتر وعدم الاتزان الانفعالي (فاروق ، ٢٠٠١ ، ص ٣١) .

ومن الامور التي يجب الاهتمام بها في تحقيق النهضة الثقافية والعلمية والاقتصادية والاجتماعية لمجتمعنا هي تهيئة الكادر الاداري الواعي والقادر على تحمل مسؤولية القيادة نحو التطور والرقى في جميع تفاصيل الحياة والذي يتحقق من خلال تربية الشباب في مؤسساتنا التربوية ومنها جامعاتنا . (الشيباني ، ١٩٧٣ ، ص ٣٨٣ - ٣٨٤) .

وهناك دعوات تؤكد على الوقوف والتعرف الدقيق على المشكلات التي تواجه حياة الطلبة الجامعيين من قبل المؤسسات التربوية التي استهدفت غرس العادات الايجابية في شخصية الطلبة ومساعدتهم على التكيف السليم مع الآخرين والاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية وحب العمل وغيرها (العطار ، ١٩٨٥ ، ص ١١٠) .

ان شريحة الشباب وخاصة طلبة الجامعة هم من أهم شرائح المجتمع وأكثرها وعياً وثقافة ، والاهتمام بها يعد اهتماماً بالمجتمع بأسره فهم وسيلة التغيير والبناء والتقدم أو هم الطاقة التي يركز عليها أي تطور أو تقدم في البلاد وأن رعايتها والاهتمام بها وتوجيهها أمراً لا بد منه ، على أن تكون تلك الرعاية

تشمل جميع جوانب شخصياتهم (العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية)
(الشمرى ٢٠٠١ ، ص ٢) .

ان النهضة في بلدان العالم إنما تعتمد على وثبة شبابها المؤمن الواعي
لمسؤولياته . باعتبارهم القوة المحركة للشعوب الراغبة في التحرر والتطور . وان
دول العالم تمنح كل ما عندها لشبابها حتى يأتي اليوم الذي يعطي فيه الشباب كل
ما عندهم لامتهم وللإنسانية كلها . والطلبة أو الشباب هم فصل ربيع الحياة والامل
الواسع والهمة العالية والايثار في سبيل المثل العليا وتحقيقها
(صالح هاني ، ب ت ، ص ٨ - ٩) .

ان الاهتمام بطلبة الجامعة يعني الاهتمام بالمجتمع ككل ، باعتبارهم الشريحة
التي يقع على عاتقها مسؤولية قيادة ذلك المجتمع مستقبلاً لذا يتوجب رعايتهم من
خلال تطور طاقاتهم المبدعة والمنتجة ومنعها من ان تتحول إلى طاقات تدميرية
تجلب الـدمار لنفسها وللمجتمع في آن واحد
(المجيد و كنعان ، ١٩٩٩ ، ص ٨٦) .

وتتصف مرحلة الشباب بالتوتر الانفعالي لما لهذه المرحلة من مشكلات
والتي منها محاولة الشباب اختيار المهنة المناسبة لقدراته وطموحاته ، والاستقلال
اقتصادياً . وهم في بداية الكفاح الطويل للوصول إلى حياة كريمة مستقبلاً (السيد
، ١٩٦٨ ، ص ٤١٩) .

ويرى الباحث أن الاهتمام بطلبة الجامعة يعد أمراً لا بد منه وخصوصاً عندما
يتطلع مجتمع ما إلى خلق أسس متينة للتطور والرقى في كل مجالات الحياة .
باعتبار أن طلبة الجامعة هم الشريحة الواعية التي يمكن أن تحمل على اكتافها ثقل
ذلك التطور والنهوض الحضاري بكل اشكاله . كما أن العناية بشخصية الطالب تعني
ومن دون شك عناية بمستقبل الأمة المتطلعة إلى الازدهار .

ومن خلال ما تقدم نرى أن لطلبة الجامعة أهمية كبيرة التي بدورها تعطي أهمية لهذه الدراسة التي تحاول قياس الاتزان الانفعالي لشخصية الطالب الجامعي

ثانياً : أهمية دراسة سمة الاتزان الانفعالي :-

ان موضوع الاتزان الانفعالي له من الاهمية ما يجعله في متناول الكثير من العلوم الانسانية. فلهذا الموضوع جذور عميقة في الدين والأدب والتاريخ والفلسفة وعلم النفس وعلم الاجتماع .

فقد اكد الدين الاسلامي وفي اكثر من موضوع على أهمية الاتزان الانفعالي باعتبارها سمة محمودة لا يحملها إلا المؤمن الصالح فقد جاء قوله تعالى: ((والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين)) آل عمران ، ١٣٤ وقد حث النبي (صلى الله عليه وسلم) المسلمين على التحلي بسمة الاتزان الانفعالي فقد جاء بقوله (ماتجرع عبد قط جرعتين أحب إلى الله من جرعة غيظ ردها بحلم ، وجرعة مصيبة يصبر الرجل عليها) (النراقي ب ت ، ص ١٣٤) وقد حث الامام علي (عليه السلام) المسلمين على التحلي بتلك السمة ايضاً وبأكثر من قول أو وصية فقد نادى بقومه في إحدى المعارك (الزموا الأرض ، واصبروا على البلاء ، ولا تحركوا بأيديكم وسيفوكم في هوى السنتكم ، ولا تستعجلوا بما لم يعجله الله لكم) (المضري ، ب ت ، ص ٣٠) .

أما في الأدب العربي فنجد هناك اهتماماً كبيراً وواضحاً بهذه السمة فالإنسان الذي يمتلك شخصية متزنة كانت تطلق عليه تسمية الفارس ، ويتفنن الشعراء بوصف تلك السمة بقصائدهم التي يمدحونه بها . ثم أن الرجل الشجاع المتزن اذا حل به البلاء لم يصبر فحسب بل يخفيه عن أنظار الناس .

فهذا الشاعر أبو ذؤيب الهذلي مثلاً يصف لنا صبره واتزانه وقدرته على

تحمل ألم فقد ابنه إذ يقول:-

والدهر ليس بمعتب مَنْ

أمن المنون وريبها يُتَفَجع

يَجْـزَعُ

اني لريب الدهر لاأترزعزع

وتجلدي للشامتين أريهم

(زهدي ، ١٩٧٨ ،

(ص ٦٦)

ولأهمية سمة الاتزان الانفعالي نرى انه 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 مثل (قوة الأنا ، النضج الانفعالي ، الاتزان الانفعالي ، الذات والصحة النفسية وغيرها) .

فقد أكد فرويد مؤسس نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية . وأن لهذا الجهاز قدرة كبير في السيطرة على منافذ السلوك وملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له . وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه أرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو . ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً Ego Strength كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته (هول وآخرون ، ١٩٧٨ ، ص ٥٤ - ٦٤) .

وأكد كارل روجرز على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وأن هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام . والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين (الكيال ، ١٩٧٧ ، ص ٢٤٢) .

أما ماسلو الذي يعد زعيم حركة علم النفس الإنساني فقد أكد على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال آراءه التي يؤكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية . وهي أما ان تكون طبيعة خيرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة . وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما انه يحتاج إلى ظروف بيئية سليمة . فالبيئة غير السليمة أو التي تعيق الفرد ولا تسمح له بتحقيق رغباته وتطلعاته واختياراته قد تجعله عرضة لانهايار الصحة النفسية (Maslow : 1970 . 277) .

وأشار البورت مؤسس نظرية السمات إلى ان الأهداف بعيدة المدى هي التي تميز الشخصية السوية عن الشخصية الانفعالية المضطربة باعتبار ان هذه الأهداف تعد أمراً جوهرياً لشخصية المتزن (Allport , 1955 , p45 - 55) . أما آيزنك Eey Senk فقد عدَّ الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية . حيث يقول (يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطأ متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثله الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصابية ، وأن أي شخص يمكن أن يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا أن نضعه طبقاً لمكانه ، وأن جميع المواقع محتملة ، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهاديء ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، المسالم ، المتفائل ، الدقيق ، أما الشخص الغير متزن (العصابي) فهو سريع الغضب ، غير المستقر ، العدوانى ، المنثار ، المتقلب ، المندفع) (آيزنك ، ١٩٦٩ ، ص ٥٧ - ٦١) .

وفي ثلاثينات القرن العشرين حاول كاتل Cattell قياس السمات الأساسية للشخصية باعتماد أسلوب التحليل العاملى وقد توصل من خلال دراساته إلى أن هناك عاملاً هو (C) قوة الانا (Ego Strength) من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها والتي تشكل حجر الأساس في الشخصية . كما أنها تتصف بالثبات والاستقرار النفسى (التميمي ، ١٩٩٩ ، ص ٥٣) .

أما النظرية الوجودية فتعتقد أن دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان . وترى ان الشخص الأصيل (الشخص المتزن) متكامل بشكل جيد وهو قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية أفعاله والقرارات التي يتخذها . وقادر على إيجاد معنى للحياة. كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين وهذا المجهول يقوده إلى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما أن الشخص الأصيل (المتزن) يبدي قدره على إقامة علاقات حميمة وصداقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها (سيدني ، ١٩٨٨ ، ص ٣٦) .

كما أن هناك الكثير من الدراسات المحلية والعربية والأجنبية التي تناولت موضوع الاتزان الانفعالي وأعطته أهمية بالغة كونه أحد السمات المهمة في شخصية الإنسان .

ويرى كفاي أن للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة باعتباره صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية واستفادتهم من قدراتهم وطاقاتهم والذين لايشعرون بالذنب ولديهم تقدير عالي للذات (كفاي ، ١٩٨٦ ، ص ١١١) .

وأكد برنهارت Brnhart على أهمية الاتزان الانفعالي وعده شرط من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد . حيث اشار إلى أن هناك نوع من الموازنة بين العقل والانفعال . ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة . فالعمل الابداعي ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين (إذ ان الاضطرابات الانفعالية حين تحصل يستحيل معها العمل بتعقل وذكاء وكفاءة) ويرمز لهذه الموازنة بالشكل الآتي رقم (١) (الزبيدي ، ١٩٩٧ ، ص ١١) .



الموازنة بين العقل والانفعال

الشكل رقم (١) يوضح الموازنة بين العقل والانفعال

ويرى Felson أن اداء الفرد وقدراته تعزز بوساطة عدة عوامل منها ضبط

الـ نفس

(Felson , 1984 , P. 944) .

وأن دراسة الاتزان الانفعالي تأتي أهميتها من خلال مواجهة الفرد (الطالب) لمشكلات الحياة حيث يشير هيلجارد Hilgard أن ظروف عصرنا أصعب من ظروف العصور الماضية حتى أصبح القلق سمة يكتسب بها هذا العصر (عصر القلق) (Hilgard , 1975 , P.7) .

ويتعرض الاتزان الانفعالي إلى الاختلال حينما لا يستطيع الأنا ego التوفيق بين مطالب القوى النفسية (الهو والأنا الأعلى) وهذا ما يؤثر على صحة الفرد . أما التوفيق بين تلك المطالب يؤدي إلى السلوك المتزن . ومن ثم إلى الاتزان الانفعالي وهذا من دعائم صحة الفرد النفسية (الهابط ، ١٩٨٧ ، ص ٢١٦) .

وقد أشارت بعض الابحاث إلى أن الاتزان الانفعالي وتحمل المسؤولية يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالمستوى التحصيلي للطالب ، فكلما كان الطالب يتمتع باتزان انفعالي وقادر على تحمل المسؤولية كلما كان مستواه التحصيلي عالياً (حسن ، ١٩٨٩ ، ص ٨٧) .

ويؤكد المليجي على أهمية الاتزان الانفعالي وخاصة مع الطلبة إذ عدّ سمة الاتزان الانفعالي تساعد الطالب على تأدية وظائفه العقلية بنظام وتنسيق . وانها تمهد لتغلب العقل في السيطرة على النزوات وكبح جماح النفس والحد من شططها

وهذا ما يساعد الطالب على أن يكون ميالاً إلى العمل والتفكير النشط ، وأكثر قبولاً من قبل الجماعة وأكثر نجاحاً في التأثير فيهم ويزيد من قدرته على إقامة علاقات موفقه اما عدم الاتزان الانفعالي يجعل الانسان (الطالب) يخرج عن حدوده ويشل تفكيره مما يؤدي إلى هبوط مستوى ذكاءه ويعطل أرائته (المليجي ، ١٩٧٢ ،

ص ١٥٨) .

ويؤكد سيموندر Symonds على أن أحد معايير قوة الأنا هو القدرة على تحمل التهديدات الخارجية كما أن قوة الأنا تعد الأساس الجيد للتعامل الصحيح مع البيئة من خلال ضبط الانفعالات والتوافق مع العالم الخارجي (. Symonds , 1971

· (P. 121

والدراسة الحالية أهمية كبيرة لكونها أول دراسة محلية أو عربية تبحث في موضوع قياس الاتزان الانفعالي وفق مفاهيم النظرية الوجودية في الشخصية . فضلاً عن أنها أول دراسة محلية تحاول قياس سمة الاتزان الانفعالي لشريحة مهمة من شرائح المجتمع العراقي وهي (شريحة طلبة الجامعة) على حد علم الباحث . كما أن هذه الدراسة تعكس الاهتمام بمفهوم القياس النفسي الذي يهتم بالجوانب الانفعالية من السلوك والذي مهمته تشخيص متغيرات سلوك الطلبة لأكتشاف ما تحقق من الاهداف التربوية لديهم نتيجة تعرضهم للخبرات والمواقف التربوية عبر المراحل الدراسية (الزوبعي ، ١٩٨١ ، ص ١٧ - ١٩) .

أهداف البحث

يهدف البحث الحالي الى :

- أولاً- التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعه
- ثانياً- التعرف على الفروق الاحصائيه في الاتزان الانفعالي وفق متغير النوع الاجتماعي (ذكور- اناث)

-حدود البحث

- يتحدد البحث الحالي على طلبة قسم العلوم التربويه والنفسيه في جامعه ديالى-كلية التربيه للعلوم الانسانيه
- حسب النوع الاجتماعي (ذكور- اناث) وللدراسه الصباحيه فقط-ضمن العام الدراسي الحالي (٢٠١٥-٢٠١٦)

تحديد المصطلحات :-

الاتزان الانفعالي :-

- تعريف جلفورد Guilford

الاتزان الانفعالي يتمثل بالشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته ، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما ويكون خالياً من رؤية أنانية يكون منها حساسية انفعالية زائدة لملاحظة الآخرين (Guilford , 1959 , P. 98).

- تعريف كاتل Cattell

الاتزان الانفعالي يتمثل بالشخص الهادي الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي ازاء أي نوع من المعارضة والغضب كما ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً (Stangner , 1961 , PP 168 - 169) .

- تعريف كاميليا ١٩٦١ :-

الاتزان الانفعالي هو الحالة التي يستطيع فيها الشخص ادراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه . ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والفشل تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة

وطبيعتها بحيث تتفق ومقتضيات الموقف الراهن وتسمح بأظهار استجابته ملائمة تنتهي بالفرد الى التوافق مع البيئه والمساهمة الايجابيه في نشاطها وفي الوقت نفسه تمنح الفرد حاله من الشعور بالرضا والسعاده. (كاميليا، ١٩٨٤، ص ٧٧)

-تعريف المسعودي- أن الاتزان الانفعالي هو احد سمات الوجود البشري الاصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعه في مواجهه المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمه،وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الاصيل عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لايلغي خصوصيته وتفرده معهم) (المسعودي، ٢٠٠٢)

-التعريف الاجرائي: هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب (الطالب) من خلال أجابته على المقياس.

طلبة الجامعة: هم الذكور والاناث الذين يتلقون تعليمهم في المرحله الدراسيه الجامعيه والتي تأتي بعد المرحله الاعداديه،حيث يمنح الطلبة بعد اجتيازهم لها شهاده (البكالوريوس) ضمن تخصصه.

الفصل الثاني

النظريات والدراست السابقة

الاتزان الانفعالي في الدين الاسلامي :-

لقد حظيت سمة الاتزان الانفعالي باهتمام خاص وكبير في تراث الدين الاسلامي فقد ورد معناه بالقرآن الكريم والاحاديث النبوية الشريفة وعلى لسان الأئمة والقادة المسلمين . كما انه ورد بعدة تسميات منها الصبر ، الحلم ، الثبات وغيرها . والصبور اسم من اسماء الله الحسنی وسمة من سمات المؤمن الصالح وأن من يتحلى بهذه السمة فإنه سيفوز فوزاً عظيماً فقد جاء قوله تعالى : ((وبشر الصابرين ، الذين اذا أصابتهم مصيبة قالوا أنا لله وأنا اليه راجعون)) ابراهيم : ٥ . وقوله تعالى (ربنا أفرغ علينا صبراً وثبت أقدامنا وانصرنا على القوم الكافرين)) البقرة : ٣٥ . وقد وصف القرآن الكريم حال يعقوب عليه السلام حين فقد ابنه يوسف (عليه السلام) بقوله تعالى (وابيضت عيناه من الحزن فهو كظيم) يوسف ، ٨٤ .

ويقسم الصبر إلى قسمين :-

١- الصبر الجسمي : وهو القدرة البدنية للفرد على تحمل المشاق .

٢- الصبر النفسي : هو الذي تتعلق به الفضيلة وهو النوع المحمود الذي يعني تحمل أعباء الابتعاد عن شهوات النفس . (مجد الدين ، ١٩٧٧ ، ص ٢) .

والبحث الحالي يهتم بالنوع الثاني (الصبر النفسي)

وقد اختلفت معاني الاتزان الانفعالي (الصبر) باختلاف المكروه الذي غلب عليه . (فالصبر عند الفصيحة وهو لا يتعدى اسم الصبر نفسه ويضاده الجزع والهلع والحزن ، وفي احتمال ضبط النفس ويضاده الترفع والبطر ، وإذا كان في محاربة سمي الشجاعة ويضاده الجبن ، وأن كان في اخفاء كلام سمي كتمان السر ويسمى صاحبه كتوماً . وأن كان داعي العجلة سمي وقاراً وثباتاً وضده طيشاً وخفة) . (الزياي ، ٢٠٠١ ، ص ٣٣) . وقد حث النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) المسلمين على التحلي بالصبر والاتزان عند الشدائد - بقوله (ليس الشديد بالصرعة وإنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب) . (القرشي ، ١٩٧٨ ، ص ٢٦٢) .

كما حث النبي (صلى الله عليه وسلم) على تحمل اذى الآخرين ودعى المسلمين إلى اقامة علاقات طيبة تتسم بالتسامح والمحبة (المسلم اذا كان مخالطاً للناس ويصبر على أذاهم خير من المسلم اذا كان لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم) . (نفس المصدر ، ص ٩٦) .

كما أكد النبي محمد (صلى الله عليه وسلم) على أهمية الاتزان وخاصة عند اتخاذ القرار (لا يحكم أحد بين اثنين وهو غضبان) (الالباني ، ١٩٨٨ ، ص ٩٦) ، ويروى أن رجلاً قال للنبي

محمد (صلى الله عليه وسلم) أوصني قال : (لاتغضب) فردد مراراً قال : (لاتغضب) (النووي ، ب ت ، ص ٥٢) وجاء في احد وصايا الامام علي عليه السلام (ينبغي للوالي أن يعمل بخصال ثلاث ، تأخير العقوبة في سلطان الغضب ، والامانة فيما يرتثيه من رأي ، وتعجيل مكافئه المحسن بالاحسان . فإن في تأخير العقوبة إمكان العفو . وفي تعجيل المكافأة بالاحسان طاعة الرعية وفي الأناة انفساح للرأي وحمد العاقبة ووضوح الصواب) وللإمام علي (عليه السلام) قول آخر (يباعذك عن غضب الله أن لاتغضب) (المضري ب ت ، ص ٦٠-٦١)

الاتزان الانفعالي في الأدب العربي :-

تناول الأدب العربي موضوع الاتزان الانفعالي واعطاه أهمية كبيرة باعتباره أحد أهم السمات التي يتحلى بها الرجال الشجعان والكرام . ويمكن تلمس الاتزان الانفعالي من خلال استقراء بعض المسميات المتداخلة مع تسميته هنا (الصبر ، الجلد ، الثبات ، الحلم ... الخ) وقد اعتقد العرب ان الصبر والثبات في الشدة ليس بالشيء الهين ولا بالحال التي يقوي عليها كل الناس لما ينطوي عليها من مشقة . وهنا لابد من الإشارة إلى الصبر الذي قد يكون احد مسبباته العجز وهذا الذي لاتقصده