

The Level of Emotional Balance among Bethlehem University Students from their Perspective

درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم

Shadia Makhoul^{1*}.

¹Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 25 Jul 2018

Accepted 10 Sep 2018

Published 01 Apr 2020

*Corresponding author:

Al-Quds Open University, Ramallah, Palestine.

Email: smakhoul@qou.edu.

Abstract

This study aimed to identify the level of emotional stability among Bethlehem University students and its relation to the following variables: gender, faculty, level of education, and place of residence. The researcher employed the descriptive research method for this study, which included 346 students randomly selected from Bethlehem University. A survey consisting of 71 statements was distributed to all 346 students. The data were analyzed using mean, standard deviation, T-test, variance analysis, and LSD test. The results indicated that the level of emotional stability among Bethlehem University students was average. Furthermore, the findings showed no correlation between emotional stability and gender, faculty, or place of residence. However, there was a direct correlation between the level of emotional stability and the level of education. Based on these results, the researcher recommends implementing a new training program to increase emotional stability among students. Additionally, more multidisciplinary studies concerning emotional stability should be conducted with students from various Palestinian universities.

Keywords: Emotion Stability, Bethlehem University Students, Palestine.

المخلص

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم وعلاقته ببعض المتغيرات، كالجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن. ومن أجل تحقيق ذلك استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الميداني، حيث تم اختيار عينة مكونة من (٣٤٦) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة بيت لحم، اختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وزعت عليهم استبانة مؤلفة من (٧١) فقرة، ومن أجل تحليل البيانات استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (t) للعينات المستقلة وتحليل التباين الأحادي، واختبار (LSD)، وأشارت النتائج إلى أن درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم جاءت متوسطة، كما تبين أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغيرات الجنس، والكلية، ومكان السكن. كما أشارت النتائج أيضاً إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وبناء على النتائج أوصت الدراسة بضرورة تصميم برامج تدريبية تنمي درجة الاتزان الانفعالي

عند طلبة جامعة بيت لحم وإجراء المزيد من الدراسات حول الاتزان الانفعالي عند طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك في مختلف المجالات الأكاديمية.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، طلبة جامعة بيت لحم فلسطين.

١. المقدمة

١،١ الإطار النظري والدراسات السابقة

تؤدي الانفعالات في حياة الإنسان إلى حالة من القلق، وسرعة الغضب، وردود الفعل غير المتزنة، مما تفقده الشعور بالراحة والاطمئنان، وتختلف هذه الانفعالات باختلاف شخصية الفرد وسلوكه، فمنهم من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادراً على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع فعل ذلك. وعليه فإن الاتزان الانفعالي أحد المحددات المؤثرة في أنماط الشخصية، وواحداً من المؤشرات المهمة على الصحة النفسية، ويشكل الركن الأساسي الذي تنظم من خلاله جميع جوانب النشاط السيكولوجي للفرد. وما يصدر عنه يؤثر في أشكال التوافق؛ ولذلك يُعد الاتزان الانفعالي واحداً من الجوانب المهمة لحياة الإنسان. وجوهر العملية التوافقية الشخصية (Nasir, 2014). وتأتي أهمية الاتزان الانفعالي في أن هذا المصطلح يرتبط بحياة الإنسان ارتباطاً وثيقاً وبالتأقلم والتكيف مع المواقف الحياتية المختلفة سواء أكانت اجتماعية، أم أكاديمية، أم مهنية.... وغيرها لذا يجب أن يكون الفرد قادراً على السيطرة على انفعالاته هو مشاعره بشكل كاف، والتعبير عنها بشكل مناسب (Bhagat, et al., 2015).

وانطلاقاً مما سبق، ترى الباحثة أنه من المهم القيام بدراسة درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم، لتوضح قدرة الطلبة على الالتزام بأداء عملية التحديات ومواجهتها وعدم الاستسلام لها، وعلى الفرد، أن يكون قادراً على تحليل المشكلة التي تعترضه، وتصوير استراتيجيات لمواجهتها يؤدي إلى الراحة والثقة بالنفس، وبالتالي يشعر بحالة من الاستقرار النفسي والاتزان الانفعالي، كما أن الثاني في دراسة الأمور أكثر من مرة قبل القيام بأي عمل، ووضع خطة، وتوقع النتائج، يقلل من فرص وقوع الفرد في الأخطاء التي من الممكن أن تؤثر في استقراره النفسي، لذا فإن قدرة الفرد على عدم التهور والتسرع يعطيه الفرصة الكافية لاتخاذ القرار المناسب الذي يؤدي إلى اتزان انفعالي، مما شجع الباحثة على دراسة هذا الموضوع، الذي لم يسبق دراسته في المجتمع الفلسطيني _ في حدود علم الباحثة- وان وجدت بعض الدراسات بصورة أو بأخرى فهي مجزأة، وهنا تكمن أهمية دراسة الاتزان الانفعالي ولعل ذلك يأتي بالنفع والمعرفة على من يهمله مثل هذه الدراسات، وخصوصاً طلبة الجامعات عامة، وجامعة بيت لحم في فلسطين خاصة.

يصعب تحديد مفهوم موحد للاتزان الانفعالي كباقي المصطلحات التي يهتم بها علم النفس وذلك لاختلاف آراء الباحثين ووجهة نظرهم، وثقافتهم، وطريقة دراستهم لهذا المصطلح، وعرف (الجميل وعليج، ٢٠٠٥) الاتزان الانفعالي بأنه: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها، وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل، ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، واثقاً بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظرته للمستقبل، ومتوافقاً مع الآخرين. الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية أمام المواقف الانفعالية المختلفة، التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة أكثر سعادة، وهدوء وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة بالنفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلديهم مشاعر الدونية، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب (ريان، ٢٠٠٦) ويعتبر الاتزان الانفعالي من الجوانب النفسية الأساسية والهامة في حياة الفرد والتي من غير الممكن تجاهلها لما للانفعالات من أهمية ودور بارز في حياته، حيث ترتبط بدوافعه وحاجاته، وبما يمارسه من أنشطة، فكل نوع من التعليم أو العمل أو النشاط المبدع تصطبغ بلون انفعالي مميز، فالانفعالات على درجة بالغة من الأهمية للصحة النفسية والبدنية والمهارية للفرد (حسن، ٢٠١١).

سمات الاتزان الانفعالي لدى الفرد كما يلي

- قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير، حيال الأزمات والشدائد.
- تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- ألا يميل الفرد إلى العدوان وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه، والمثابرة عليه

أطول وقت ممكن.

- توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي، يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي، وتكيف مع البيئة المحيطة، والمساهمة بإيجابية في نشاطها مما يضفي عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة، بفضل تحكمه في انفعالاته، وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة (حمدان، ٢٠١٠).

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

من خلال الملاحظة في الفروق والخصائص والمكونات ونوعية الوظائف التي تؤديها الانفعالات فقد ظهرت العديد من النظريات التي فسرت الانفعالات منها:

- النظرية السلوكية: تشير هذه النظرية إلى أن الاتزان الانفعالي، يتحقق من خلال إدراك الفرد للظروف التي تؤدي إلى سلوك غير المتوازن، والعمل على معالجة السلوك، والظروف ذات العلاقة، وتسجيلها لتعزيز البديل المهم (مبارك، ٢٠٠٨).
- نظرية التحليل النفسي: تؤكد هذه النظرية على أن توازن الإنسان وهو توازن فسيولوجي، يدفع إلى إشباع الغرائز حيث إن غالبية الناس بالنسبة لفرويد، عصبيون بدرجة ما، وأن درجة الاتزان الانفعالي شيء مثالي، أما الصراع والقلق فهي من الأمور المحتمة على الإنسان (علي وسلمان، ٢٠١٣).
- النظرية المعرفية: تتمثل النظرية بأن الأساس بشعور الفرد بالانفعال، يتمثل بتفسيره للمواقف المثيرة للانفعال والاستجابات، والتغيرات الجسدية، والنفسية التي تحدث له (القطامي، ٢٠١٣).
- النظرية الإنسانية: أكد ماسلو أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما قدمه من أراء أكد فيها أن للإنسان طبيعة جوهرية، وهي إما أن تكون خيرة طبيعية، أو محايدة ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج، كما أنه يحتاج لبيئة سليمة لتحقيق رغباته وتطلعاته، حيث تؤكد الفلسفة الوجودية على القلق وشعور الفرد بالتهديد، وهذا التهديد ناتج عن شعور مرغوب فيه، وهي حالة تحفيز وإثارة للفرد تجعله قادراً على توقع المخاطر، ويعتقد الوجوديون أن البشر هم وحدهم قادرون على الاختيار أو اتخاذ القرار (علي، وسلمان، ٢٠١٣).
- نظرية اريكسون: أكدت على أن الإنسان الناضج السوي في حالة نمو وتطور في مراحل حياته جميعها منذ الولادة وحتى نهاية العمر، كما أكدت على الجانب البيولوجي، وأن تفاعله مع الجانب الاجتماعي تفاعل مستمر، وأن العلاقات الاجتماعية بين الأبوين هي أساس تكوين شخصية الإنسان، وفي كل مرحلة من مراحل النمو، تأتي فترة تأزم حرجية يجب أن يجتازها الفرد، والنجاح والفشل في المرور بتلك الفترات الحرجية، له وقع مختلف على شخصية الفرد، إنه صراع إيجابي وسلي، وأن الأنا (الواقع) هي دائمة في حالة من التطور والارتقاء، وعرضة للتغيير في اتجاه التقدم أو التأخر خلال المراحل المختلفة، ولا تكون كل مرحلة إلا إيجاباً أو سلباً مثل (مطمئن أو متحير) بل ما يحدث هو توازن بين الاثنين، وهو اتزان نفسي معقول بين البعدين، بحيث يطمئن الفرد إلى ما يجب الاطمئنان إليه، والإنسان ليس حراً أن يمر بهذه المراحل أو لا يمر، وإنما يتحتم عليه أن يمر ويتأثر بها، ويؤمن بالتغيير، كما يؤمن بالكلية وبأثر المجتمع في شخصية الفرد. (الجميلي وعلي، ٢٠٠٥).

١,١,١ الدراسات السابقة

أجرى سليمان (٢٠١٣) دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين استخدام الانترنت، والاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية، على عينة بلغت (٦٠٠) طالباً، وطالبة في التعليم العام والفني والجامعي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الاستخدام المشكل للإنترنت والاتزان الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والكفاءة، ولم تظهر النتائج وجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي. وتطرق دراسة أخرى هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي من جهة، والتعرف على الفروق لبعض المتغيرات من جهة أخرى، كدراسة (البلوي، ٢٠١٤) لدى عينة

مكونة من (١٥٣) فرداً، من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وصممت أداة الدراسة لتقيس الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، وبعد جمع البيانات وتحليلها إحصائياً، توصلت الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق في الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، وعدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

أما الكعبي (٢٠١٥) فقد أجرى دراسة هدفت التعرف على الانهماك الديني وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة المستنصرية، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (٣٠٠) طالباً، وطالبة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية، واستخدم الباحث المنهج الوصفي واستبانة مكونة من (٤٩) فقرة. وأظهرت الدراسة أن أفراد عينة البحث لديهم انهماك ديني، ولديهم اتزان انفعالي أيضاً إذ جاء متوسط، كما وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتوسطات الحسابية لمتغير الجنس ومتغير الكلية.

وأجرى الربيع وعطية (٢٠١٦) دراسة هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي، وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وتكونت العينة من (٧٤٩) طالباً، وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون المقياس من (٥٤) فقرة. وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل. تعزى لمتغير المستوى الدراسي، والتخصص.

كما قامت أبو يونس بدراسة (٢٠١٦) هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين، واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة، منهم (٩٩) طالباً و(١٠١) طالبة. وقد صمم الباحث استبانة اشتملت على (٣٥) فقرة، كما واستخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لمتغير الجنس جاءت لصالح الإناث، كما أظهرت أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لمتغير التخصص الأكاديمي.

دراسة الجوالدة وآخرون (٢٠١٧) هدفت التعرف إلى مركز الضبط، وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى صعوبات التعلم في عمان. وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالباً، وطالبة. وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة غرف المصادر للمدارس التابعة لمديرية عمان الثانية. واستخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وأعد الباحثون مقياس مركز الضبط ومقياس الاتزان الانفعالي وتكونت الأداة من (٢٠) فقرة. وتم التحقق من صدقها وثباتها. وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة صعوبات التعلم في عمان جاء بمستوى تقدير متوسط.

أما دراسة بروسل وآخرون (Brose, et al., 2013) التي هدفت إلى معرفة مدى تأثير سياقات العمر على الاتزان الانفعالي، فقد تكونت عينة الدراسة من (١٠١) من الشباب و(١٠٣) من كبار السن المستنصرية، واستخدم الباحث التقارير اليومية على مدار مئة يوم مقارنة مع الشباب الأكبر سناً، وأظهرت التقارير أنهم اقل معاناة من الضغوطات بشكل عام، ولديهم ملامح غير متجانسة بشكل اقل، وأن الضغوطات كان لها تأثير أقل في الروتين اليومي، وهذا يدل على أن كبار السن لديهم اتزان انفعالي أعلى من الشباب.

وفي دراسة دولغوا (Dolgova, 2014) هدفت هذه الدراسة إلى تحليل مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب المتطوعين في برامج المسنين، وقد تكونت العينة من (١٦٥) طالباً، وطالبة في برنامج علم النفس في جامعة csu في روسيا، حيث قسمت العينة إلى مجموعتين، الأولى: مجموعة ضابطة تتعامل مع برنامج المسنين، والثانية: لديها خمس مهام، واستخدم الباحث اختبار التحليل النفسي على المجموعتين لتحليل مستوى الاتزان الانفعالي لديهم، وبينت النتائج أن المجموعة الثانية أظهرت اتزاناً انفعالياً أقل من المجموعة الضابطة التي تعاملت مع برامج المسنين.

وجاء ران وآخرون (Ren, et al., 2015) بدراسة للتعرف على الحرمان الوظيفي، وأثره على الاتزان الانفعالي، وقد تكونت العينة من (١٢١) معلماً دولياً في الولايات المتحدة، واستخدم الباحث استبانة صممت خصيصاً لهذا الغرض. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمين الذين لديهم تصورات بالحرمان الوظيفي على الشخص، ارتبط بتكيفهم بالتعليم، مما أظهرت أن هناك علاقة مباشرة مع مستويات الاتزان الانفعالي منخفضاً.

كما أجرى ارمولايفا (Ermolaeva, 2015) دراسة هدفت التعرف إلى تأثير مستويات القلق على الاتزان الانفعالي

من رياضة الرقص، وقد تكونت العينة من (٣٢) راقصاً تتراوح أعمارهم بين (١٢-١٤) عاماً منهم (١٦) راقصاً رياضياً ذكراً و(١٦) راقصاً أنثى، واستخدم الباحث استبانة من إعداد سبيلرجر، وأظهرت النتائج أن الراقصين ما قبل العرض لديهم قلق بمعدل (٥٤,٥)، ومستوى اتزان انفعالي قليل، أما بعد العرض، فلديهم انخفاض في مستوى القلق إلى (٤٠,٢) نقطة، مع ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي.

وقام مايكل وآخرون (Michael, et al., 2016) بدراسة هدفت التعرف إلى مجموعات مختلفة، الأولى: أفراد متدنيون انفعالياً، والثانية: أفراد معرضون لاضطرابات الاتزان الانفعالي، كما واستخدم الباحث تقارير ذاتية تتكون من (٩١٦) فرداً، وقد استخدم منصة عبر الإنترنت، واستخدم سلسلة تحليلات عنقودية قائمة على التقارير الذاتية لمن لديهم درجة انحراف معياري واحدة، وكان عددهم (١٥٩) فرداً، حيث أظهرت النتائج أن المجموعة الأولى وهم الأفراد المتزنون انفعالياً لديهم تقدير للذات، وهم أكثر إيجابية وسلوكاً انطوائياً عن المجتمع، أما المجموعة الثانية والمعرضون لاضطرابات الاتزان الانفعالي، لديهم انخفاض في تقدير الذات، ومستويات عالية من الاتزان الانفعالي، ولديهم سلبية في التعامل خصوصاً مع الأطفال وأمراض نفسية.

كما وأجرى جونسون وآخرون (Johnson, et al., 2016) دراسة هدفت إلى معرفة مدى أثر الاتزان الانفعالي على التفاني في العمل مثل الولاء والتعاون، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٥٦) عاملاً من القطاع الخاص، واستخدم الباحث التحليل الإحصائي، وبينت النتائج إن العاملين الذين لديهم اتزان انفعالي عالٍ كان لديهم أعلى مستوى من التفاني في العمل، كما وأظهرت النتائج أنهم يعملون في بيئة عمل مستقرة.

وأجرى جيلورد وآخرون (Gaylord, et al., 2017) دراسة هدفت إلى البحث عن أثر الاتزان الانفعالي، على العنف المجتمعي والسلوك العنيف. وقد تكونت العينة من (٢٠٥) شخصاً منهم ٦٧٪ أمريكيون أفارقة و٣٣٪ لاتينيون من المراهقين الذكور، متوسط أعمارهم (١٥,٣) طبقت في مدينة شيكاغو في الولايات الأمريكية، وقد استخدم الباحث نموذج التكيف المرضي. وبينت النتائج عدم وجود اتزان انفعالي لدى المراهقين يرفع احتمالية ان يكونوا جزءاً من العنف المجتمعي، وفي فترة لاحقة سيكون لديهم عنف شخصي.

١,٢,٢ التعقيب على الدراسات السابقة

يتضح من خلال الاطلاع على الدراسات السابقة أنها تناولت الاتزان الانفعالي من زوايا مختلفة عديدة، ولكن كل دراسة تناولته من جانب يستحق البحث والدراسة والنظر إليها، فمنها من استخدم اختبار التحليل النفسي والإحصائي، ومنها من استخدم التقارير الذاتية واليومية، بالإضافة إلى نموذج التكيف المرضي، تبين عدم وجود دراسة- في حدود علم الباحثة- تناولت مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظر نظريهم، وعلاقته ببعض المتغيرات، وهذا ما يميزها، واستفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة بشكل كبير ومنها على سبيل المثال لا الحصر: أنها استفادت في كيفية صياغة الإطار النظري، وفي تأكيد أهميتها، وتحديد مشكلة الدراسة وصياغتها. وفي إعداد الأداة أيضاً وتفسير النتائج. فضلاً عن أن بعض الدراسات تعتبر منطقاً لهذه الدراسة؛ وذلك لاستكمال النسق البحثي العلمي، وفي سد بعض نواحي القصور فيها وإكمالها.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

يعد التفكير عادة مهمة في تشكيل المهارات العقلية إلى تؤثر على الاتزان الانفعالي السليم، وبما أن طلبة الجامعة هم قيادات المستقبل فهم الذين يستخدمون القرارات من خلال مواقع عملهم، وكذلك على صعيد حياتهم الخاصة، ويرتبط الجانب المعرفي بالجانب الانفعالي لديهم، حيث يؤدي الوعي بالانفعالات والتمتع بصحة جيدة والرؤية الإيجابية للحياة والتفكير المنطقي على تخطي الموافقات السلبية والخروج من الأزمات بسهولة ويسر، وتؤثر الحالات الانفعالية المصاحبة للمواقف اليومية بشكل عام، والتعليمية بشكل خاص في طريقة تفكير الفرد وسلوكه، وانتباهه، في تقييم الفرد للأحداث وإدراكها وتحليلها، والوصول إلى نتائج منطقية. تؤثر في الحالة المزاجية الانفعالية على إدراك الفرد لذاته، وعلى الأحكام التي يصدرها، وهنا تكمن أهمية دراسة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم، ولعل ذلك يعم بالنفع والمعرفة على من يهمله الأمر وخصوصاً العاملين في الميدان في الجامعات،

٢,١ أسئلة الدراسة

وعليه فإن إشكالية الدراسة تنحصر في الإجابة عن السؤال الرئيس الآتي:

١. ما درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم؟

ويتفرع منة الأسئلة التالية:

١. هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس؟

٢. هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الكلية؟

٣. هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن؟

٤. هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟

٣. أهمية الدراسة وأهدافها

٣,١ أهمية الدراسة

تأتي أهمية الدراسة من موضوعها، حيث تناولت درجة الاتزان الانفعالي. وتعد امتداداً لبحوث بعض الباحثين السابقين الذين قاموا بدراسة الاتزان الانفعالي والتعمق فيه. وإثراء المعرفة النظرية في الاتزان الانفعالي. بالإضافة إلى لفت الطلبة إلى الاتزان الانفعالي، الذي يمارسونه نحو بعضهم من أجل التعامل معهم بأسلوب علمي. ولفت الجامعات إلى الاتزان الانفعالي الذي يمارسه الطلبة في الجامعات وأثره في العملية التعليمية.

٣,٢ أهداف الدراسة

١. التعرف إلى بدرجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم.

٢. معرفة دور بعض المتغيرات مثل: (الجنس، والكلية، والمستوى الدراسي، ومكان السكن) في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم.

٤. مصطلحات الدراسة

الانفعال

حالة وجدانية تتسم بالاضطراب الشديد لدى الفرد، ويشتمل على ثلاثة عناصر هي: السلوك، والخبرة الشعورية، والعمليات الفسيولوجية الداخلية (ج ق م، ٢٠١٥).

الاتزان الانفعالي

قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته المختلفة، والمرونة في التعامل مع المواقف الحياتية والأحداث الجارية (خليل، ٢٠٠٧).

جامعة بيت لحم

هي جامعة كاثوليكية فلسطينية في مدينه بيت لحم في الضفة الغربية تستقبل الجامعة الطلبة علة مختلف مذاهبهم وانتماءاتهم الفكرية دون تمييز في خدمة الشعب الفلسطيني عبر التعليم العالي المتميز والقائم على النهوض بالمعرفة، وتصميمها، وتطبيقها. (www.bethlehem.edu/ar-about، جامعة بيت لحم)

طلبة جامعة بيت لحم

هم الطلبة الذين ينتمون إلى الجامعة والمسجلون في إحدى كلياتها بهدف الحصول على شهادة معترف بها ليمارسوا حياتهم العملية بعد التخرج.

٥. حدود الدراسة

- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة في الفصل الثاني من العام الدراسي (٢٠١٥-٢٠١٦).
- الحدود المكانية: جامعة بيت لحم في الكليات، وهي: (كلية الآداب، وكلية إدارة الأعمال، وكلية التربية، وكلية التمريض والعلوم والصحة، وكلية العلوم، وكلية الفنادق والسياحة).
- الحدود البشرية: شملت الدراسة طلبة جامعة بيت لحم في فلسطين.

٦. منهجية الدراسة وإجراءاتها

٦,١ منهج الدراسة

استخدم المنهج الوصفي التحليلي القائم على جمع المعلومات، بقصد التعرف إلى الظاهرة المراد دراستها وتحديد الوضع الحالي لها، والتعرف إلى جوانب القوة والضعف فيها من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع، أو مدى الحاجة لإحداث تغييرات جزئية أو أساسية فيه، فالمنهج الوصفي يهتم بوصف الظاهرة كما هي في الواقع، ويعمل على تحليلها وتفسيرها وربطها بالظواهر الأخرى، وبعد هذا المنهج مناسباً لأهداف هذه الدراسة (عبيدات والقحطان، ٢٠٠٤).

٦,٢ متغيرات الدراسة

١. المتغير التابع:
 - درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم.
٢. المتغيرات المستقلة:
 - الجنس: ١. أنثى، ٢. ذكر
 - الكلية: ١. كلية الآداب، ٢. كلية إدارة الأعمال، ٣. كلية التربية، ٤. كلية العلوم، ٥. كلية الفنادق والسياحة
 - مكان السكن: ١. مدينة، ٢. قرية، ٣. مخيم
 - المستوى الدراسي: ١. سنة أولى، ٢. سنة ثانية، ٣. سنة ثالثة، ٤. سنة رابعة

٦,٣ مجتمع الدراسة

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة بيت لحم في فلسطين من العام الدراسي ٢٠١٥-٢٠١٦ والبالغ عددهم (٢٩٦٩) والجدول (١) يوضح خصائص الطلبة حسب متغير الكلية والجنس.

جدول (١): توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغيري الجنس والكلية

المجموع	الجنس		الكلية
	أنثى	ذكر	
٧٣٠	٦٣٠	١٠٠	الآداب
٦٥٢	٤٢١	٢٣١	إدارة الأعمال
٦١٩	٥٨٥	٣٤	التربية
٣٧٩	٢٨٩	٩٠	التمريض والعلوم والصحة
٤٠١	٣٣٩	٦٢	العلوم
١٨٨	٩١	٩٧	إدارة الفنادق والسياحة
٢٩٦٩	٢٣٥٥	٦١٤	المجموع

٦,٤ عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (٣٥٦) طالباً، وطالبة تم اختيارهم بالطريقة الطبقيّة العشوائية حسب متغيري الكلية والجنس، ويشكل هذا العدد ما نسبته (١٢٪) من أفراد مجتمع الدراسة، وبعد توزيع الاستبيانات على أفراد العينة استرجع

(٣٤٦) استبانة وبلك أصبحت عينة الدراسة (٣٤٦) فرداً، والجدول (٢) يوضح خصائص عينة الدراسة حسب خصائصها.

جدول (٢): خصائص عينة الدراسة حسب متغيراتها

المتغير	فئات المتغير	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٧٤	٪٢١,٤
	أنثى	٢٨٢	٪٧٨,٦
	المجموع	٣٤٦	٪١٠٠
الكلية	الآداب	٧٦	٪٢٢
	إدارة الأعمال	٧٩	٪٢٢,٨
	التربية	٧٤	٪٢١,٤
	التمريض والعلوم والصحة	٤٦	٪١٣,٣
	العلوم	٤٨	٪١٣,٩
	إدارة الفنادق والسياحة	٢٣	٪٦,٦
	المجموع	٣٤٦	١٠٠
مكان السكن	مدينة	٢٢٣	٪٦٤,٥
	قرية	٩٠	٪٢٦
	مخيم	٣٣	٪٩,٥
	المجموع	٣٤٦	٪١٠٠
المستوى الدراسي	سنة أولى	١١٠	٪٣١,٨
	سنة ثانية	٦٨	٪١٩,٧
	سنة ثالثة	٨٣	٪٢٤
	سنة رابعة	٨٥	٪٢٤,٦
	المجموع	٣٤٦	٪٣٤٦

٦,٥ أداة الدراسة

اتبعت الدراسة خطوات إجرائية في بناء الاستبانة وصياغة فقراتها: كالاطلاع على العديد من الدراسات والأبحاث في مجال الاتزان الانفعالي مقاييس الاتزان الانفعالي، منها (الجوالدة وآخرون، ٢٠١٧؛ أبو يونس، ٢٠١٦؛ Ren, et al., 2015)، وتحديد المحاور الرئيسة التي شملتها الاستبانة؛ وجمع وتحديد فقرات الاستبانة، وصياغة الفقرات التي تقع تحت كل بُعد. بالإضافة إلى إعداد الاستبانة التي تكونت من (٧١) فقرة في قسمين من الأسئلة: القسم الأول وتضمن البيانات الأولية (الجنس، والكلية، ومكان السكن، والمستوى الدراسي)، أما القسم الثاني فقد تضمن الاستبانة وفقراتها. وقد استخدمت الباحثة مقياس ليكرت الخماسي حيث قابل كل فقرة من فقرات الاستبانة قائمة تحمل (أوافق بشدة، أوافق، محايد، أعارض، أعارض بشدة)، وقد أعطيت كل عبارة من العبارات السابقة درجات لتتم معالجتها إحصائياً على النحو الآتي: أوافق بشدة (٥) درجات، أوافق (٤) درجات، محايد (٣) درجات، أعارض (٢) درجات، أعارض بشدة (١) درجة واحدة.

صدق الأداة

عرضت الباحثة الاستبانة، في صورتها الأولية على عدد من المحكمين يحملون درجة الدكتوراه في علوم التربية والقياس والتقويم، واللغة العربية، والإحصاء، بلغ عددهم (١٠) محكمين يعملون في كل من جامعة القدس المفتوحة، وجامعة النجاح الوطنية في فلسطين، وقد طلبت منهم إبداء الرأي حول مجالات الاستبانة وفقراتها، وبناءً على آراء المحكمين وملاحظاتهم، اعتمد نسبة اتفاق بين المحكمين (٨٠٪) لاعتماد الفقرة، وفي ضوء ملاحظات المحكمين وتوصياتهم ومقترحاتهم صيغت الاستبانة بصورتها النهائية حيث تكونت من (٧١) فقرة.

ثبات الأداة

ومن أجل استخراج معامل ثبات أداة الدراسة، فقد قُدِّر ثبات الاستبانة باستخدام طريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سييرمان براون، فبلغ معامل الثبات (٠,٨٣)، وكذلك باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، فبلغ (٠,٨٨) وقد تم استخراج قيمة معامل الثبات، على عينة الدراسة البالغ حجمها (٣٤٦) وتعد هذه القيم مناسبة وتفي بأغراض الدراسة.

٦,٦ إجراءات الدراسة

سلمت الباحثة الاستبانة إلى عمادة البحث العلمي في جامعة بيت لحم -فلسطين- بعد التحقق من صدقها وثباتها وجمعت البيانات - بإذن - لجميع الكليات بالجامعة، تمهيداً لإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات التي تمت باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

٦,٧ المعالجة الإحصائية

بعد عملية جمع بيانات الدراسة، تمت مراجعتها وتصنيفها لإدخالها إلى الحاسوب؛ لإجراء المعالجة الإحصائية اللازمة للبيانات باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، واستخدمت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، ومعامل الارتباط بيرسون، ومعادلة "كرونباخ ألفا"، والتجزئة النصفية، ومعادلة سيرمان براون، وتحليل التباين الأحادي (1-Way ANOVA)، وتحليل التباين متعدد القياسات والإحصائي ولكس لامبدا، واختبار (t) (t- test) للعينات المستقلة، واختبار (شيفية) للمقارنات البعدية.

٧. نتائج الدراسة وتحليلها

وفيما يلي عرض نتائج الدراسة وتحليلها حسب أسئلة الدراسة:

نتائج السؤال الأول الذي ينص على: ما درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم من وجهة نظرهم؟ ولتحديد المحك المعتمد في الدراسة، والمتمثل في درجة الاتزان الانفعالي، الجدول (٣) يوضح طول الخلايا في المقياس المستخدم، وذلك حسب متوسطات إجابات أفراد العينة.

جدول (٣): تقسيم مدى المتوسط لإجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات الاستبانة

درجة الاتزان	تقسيم مدى المتوسط
منخفضة	٢,٣٣-١
متوسط	٣,٦٧-٢,٣٤ أقل من
كبير	٣,٦٧ فأكثر

ومن أجل الإجابة عن هذا السؤال استخرجت المتوسطات الحسابية لكل فقرة من فقرات الاستبانة، ونتائج الجدول (٤) توضح ذلك.

جدول (٤): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم حسب مرتبة تصاعدياً

الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	درجة الاتزان
١.	أفكر بالانتحار حينما تواجهني مشكلة أكون غير قادر على حلها.	١,٧١	١,٢٠	٣٤,٢	منخفضة
٢.	أغير رأيي لينسجم مع آراء الآخرين، حتى لو كانوا على خطأ.	٢,٠٣	١,٢١	٤٠,٦	منخفضة
٣.	يصعب على مشاركة الآخرين في الضحك.	٢,١٢	١,٢٤	٤٢,٤	منخفضة
٤.	أشعر أن علاقتي ليست على ما يرام مع الآخرين.	٢,١٥	١,٠٩	٤٣	منخفضة
٥.	أشعر بعدم وجود معنى للحياة.	٢,١٥	١,٢٠	٤٣	منخفضة
٦.	أشعر بالضجر عندما أجلس في مكان هادئ.	٢,٢٨	١,٣٠	٤٥,٦	منخفضة
٧.	أتلثم عندما أتحدث مع الجنس الآخر.	٢,٣٣	١,٢	٤٦,٦	منخفضة
٨.	أشعر بالغبطة والعزلة، حتى لو كنت مع الآخرين.	٢,٣٥	١,١٩	٤٧	منخفضة
٩.	أشعر أنه لا يوجد من يهتم بي.	٢,٣٧	١,٣	٤٧,٤	منخفضة
١٠.	أبحث عن أعذار لكي أحصل على تأجيل للامتحانات.	٢,٤١	١,١٧	٤٨,٢	منخفضة
١١.	أرى أن الآخرين لا يستحقون جبي واحترامي لهم.	٢,٤٩	١,١١٧	٤٩,٨	منخفضة
١٢.	يتهمني البعض أن علاقتي بهم غير واضحة.	٢,٥٧	١,٢٤٩	٥١,٤	متوسطة
١٣.	أشعر بالخوف من تهامس الآخرين مع بعضهم.	٢,٦٦	١,١٤٩	٥٣,٢	متوسطة
١٤.	أشعر أن مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر على حلها.	٢,٦٨	١,١٥٣	٥٣,٦	متوسطة

١٥.	أفضل الطرق لحل مشكلاتي تركها للزمن.	٢,٦٩	١,١٩٩	٥٣,٨	متوسطة
١٦.	أشعر أنني ثرثار.	٢,٧١	١,١٧٣	٥٤,٢	متوسطة
١٧.	أتحرك على المقعد الدراسي طيلة زمن المحاضرة	٢,٧٧	١,٢٨	٥٥,٤	متوسطة
١٨.	أجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها.	٢,٧٧	١,١٠	٥٥,٤	متوسطة
١٩.	أشعر بالضيق عند مراجعة إجابتي قبل تسليم ورقة الامتحان.	٢,٧٩	١,١٢	٥٥,٨	متوسطة
٢٠.	أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً.	٢,٧٩	١,١٩	٥٥,٨	متوسطة
٢١.	أشعر بأنه لا يوجد من يفهمني.	٢,٨١	١,٢٩	٥٦,٢	متوسطة
٢٢.	أكون متوجساً عند القيام بأي عمل.	٢,٨٨	٠,٩٥	٥٧,٦	متوسطة
٢٣.	أشعر بالقلق من دون سبب واضح.	٢,٩	١,٢٥	٥٨	متوسطة
٢٤.	ترتجف أطرافي حين إجراء الامتحانات.	٢,٩١	١,٣٣	٥٨,٢	متوسطة
٢٥.	أشعر أنني لازلت غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة.	٢,٩١	١,١٢	٥٨,٢	متوسطة
٢٦.	أسيطر على غضبي عند إثارتي.	٣	١,١٤	٦٠	متوسطة
٢٧.	أشعر أن أفكاري متناقضة ولا أستطيع أن احدد أيهما أفضل لي.	٣,٠١	١,١٠	٦٠,٢	متوسطة
٢٨.	أشعر أن سوء حظي ناجم عن قراراتي الخاطئة.	٣,٠٢	١,١٢	٦٠,٤	متوسطة
٢٩.	أشعر أن الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعو للقلق.	٣,٠٥	١,٠٨	٦١	متوسطة
٣٠.	أكظم غيظي حين يؤنبني الأستاذ على خطأ لم ارتكبه.	٣,٠٨	١,٢٥	٦١,٦	متوسطة
٣١.	ارتبك حين يطلب مني الأستاذ شرح الموضوع أمام زملائي.	٣,١١	١,٢٦	٦٢,٢	متوسطة
٣٢.	أتحمل النقاش والجدال المطول من دون ملل.	٣,١٢	١,١٩	٦٢,٤	متوسطة
٣٣.	أشعر أن أغلب العلاقات غير صادقة.	٣,١٢	١,١٧	٦٢,٤	متوسطة
٣٤.	أرغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضباً.	٣,١٤	١,٤٤	٦٢,٨	متوسطة
٣٥.	أضيق الكثير من الفرص لأنني لم اتخذ قراراً مناسباً فيها.	٣,٢٥	١,٠٦	٦٥	متوسطة
٣٦.	تنتابني حالات من الضحك أو البكاء يصعب على التوقف عنها.	٣,٢٥	١,٤٠	٦٥	متوسطة
٣٧.	أشعر أنني قادر على ضبط النفس في المواقف كافة.	٣,٣١	١,٠٦	٦٦,٢	متوسطة
٣٨.	أغضب إذا ما قاطعني أحد أثناء المناقشة.	٣,٣٥	١,١٤	٦٧	متوسطة
٣٩.	أشعر أنني قادر على اتخاذ القرار من دون تردد.	٣,٤٤	٠,٩٤	٦٨,٨	متوسطة
٤٠.	أشعر بالذنب لأنني لم أحقق طموحاتي.	٣,٤٧	١,١٤	٦٩,٤	متوسطة
٤١.	ليتني أعود طفلاً مرة أخرى	٣,٤٩	١,٣٣	٦٩,٨	متوسطة
٤٢.	أشعر بالراحة والقوة بعد ممارسة البكاء في خلوتي.	٣,٤٩	١,٢٩	٦٩,٨	متوسطة
٤٣.	أستعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستثارة	٣,٥١	١,٠٨	٧٠,٢	مرتفعة
٤٤.	أتحمل مزاج الآخرين معي عند لهونا.	٣,٥٢	١,٠٦	٧٠,٤	مرتفعة
٤٥.	أصنع الفرص والمناسبات التي من شأنها تقوية علاقتي بالآخرين.	٣,٥٧	١,٠٦	٧١,٤	مرتفعة
٤٦.	أستطيع إخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين.	٣,٦٢	١,٢٢	٧٢,٤	مرتفعة
٤٧.	يصفني الآخرون بأني شجاع.	٣,٦٥	٠,٨٩	٧٣	متوسطة
٤٨.	أحب القيام بعمل يتطلب مني دقة.	٣,٦٩	١,١٠	٧٣,٨	مرتفعة
٤٩.	أحرص على ألا أجرح لمشاعر الآخرين.	٣,٦٩	١,٢١	٧٣,٨	مرتفعة
٥٠.	حققت الكثير في حياتي وسأحقق الأكثر.	٣,٧	١,٠٦	٧٤	مرتفعة
٥١.	استأذن الآخرين بالحديث ولا أقطع حديثهم.	٣,٧٣	١,٠٢	٧٤,٦	مرتفعة
٥٢.	أسامح من يخطئ بحقي بعد الاعتذار.	٣,٧٦	١,٠٤	٧٥,٢	مرتفعة
٥٣.	أشعر أن المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة.	٣,٧٨	١,٠٨	٧٥,٦	مرتفعة
٥٤.	أشعر أنني محبوب من الآخرين.	٣,٨٣	٠,٩٨	٧٦,٦	مرتفعة
٥٥.	أهدافي واضحة وأنا عازم على تحقيقها.	٣,٨٥	١,٠٣	٧٧	مرتفعة
٥٦.	تختلف آرائي مع آراء الآخرين، ولكن لا تلغى علاقتي بهم.	٣,٨٩	١,٠٦	٧٧,٨	مرتفعة
٥٧.	أشعر بالضيق عندما انتظر أحداً لم يأت في الوقت المحدد.	٣,٩	١,٠٠	٧٨	مرتفعة
٥٨.	أستطيع أن أدافع عن حقي أمام أي مسؤول.	٣,٩	١,١٣	٧٨	مرتفعة
٥٩.	أرغب بتشكيل علاقات جديدة	٣,٩٢	١,١٦	٧٨,٤	مرتفعة
٦٠.	انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي ببطء.	٣,٩٢	١,١٨	٧٨,٤	مرتفعة

٦١. ارفض أن أكون تابعاً لأحد	٣,٩٧	١,٢٣	٧٩,٤	مرتفعة
٦٢. يتوقف مستقبلي على قراراتي وليس على قرارات غيري.	٣,٩٩	١,٠٣	٧٩,٨	مرتفعة
٦٣. أشعر بأن للناس وجهان.	٣,٩٩	١,٠٣	٧٩,٨	مرتفعة
٦٤. أرفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية.	٤,٠٣	١,٢٩	٨٠,٦	مرتفعة
٦٥. أشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي.	٤,٠٤	٠,٩٣	٨٠,٨	مرتفعة
٦٦. أبني علاقاتي مع الآخرين على أساس الحب والاحترام.	٤,٠٩	١,١٧	٨١,٨	مرتفعة
٦٧. أقدم المساعدة لمن يحتاجها.	٤,١٤	٠,٩٩	٨٢,٨	مرتفعة
٦٨. استمتع بالسفر والحفلات مع الآخرين.	٤,٢٤	١,٠٢	٨٤,٨	مرتفعة
٦٩. النجاح هو قراراي الأخير ولا أتخلى عنه.	٤,٢٥	٠,٩٩	٨٥	مرتفعة
٧٠. سأواصل دراستي رغم كل الصعوبات التي ستواجهني.	٤,٣٩	٠,٨١	٨٧,٨	مرتفعة
٧١. أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً.	٤,٥١	٠,٦٤	٩٠,٢	مرتفعة
الدرجة الكلية	٣,٢٨	٠,٣٨	٦٥,٦	متوسطة

من خلال البيانات الواردة في الجدول (٤)، ترتيب فقرات الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم، فقد حصلت الفقرة التي تنص على (أفكر بالانتحار حينما تواجهني مشكلة أكون غير قادر على حلها) على أدنى ترتيب فقد بلغ المتوسط الحسابي (١,٧١)، في حين حصلت الفقرة التي تنص على (أشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً) فقد بلغ المتوسط الحسابي عليها (٤,٥١)، ومن خلال البيانات الواردة في الجدول السابقين أن درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، فقد كان درجة الاتزان الانفعالي على جميع الفقرات، ما بين مرتفع ومنخفض، وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي تراوح ما بين (١,٧١-٤,٥١)، وفيما يتعلق بالدرجة الكلية للاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، فقد كان متوسطاً وذلك بدلالة المتوسط الحسابي الذي بلغ (٣,٢٨)، وتشير هذه النتيجة إلى أن درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم متوسطة.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الخصائص الطبيعية الانفعالية لطلبة جامعة بيت لحم وما تضمنته من انفعالات، تتفق بشكل بسيط مع سمات الفرد المتزن انفعالياً وقدرته على التحكم في انفعالاته والاحتفاظ بهدوء أعصابه، وقدرة الطلبة على العيش في توافق اجتماعي، وتكيف مع البيئة المحيطة المساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة. ومن أهم هذه الصفات التي أشارت إليها (حمدان، ٢٠١٠). قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد. وأن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة. وألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادراً على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه، والمثابرة عليه أطول وقت ممكن. ويحقق توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي، يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته. ولديه قدرة على العيش في توافق اجتماعي، وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابيه في نشاطها، مما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة. وتكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته، وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

ويمكن أن تعزو الباحثة ذلك إلى أن الطلبة قد يتعرضون إلى عدم تعزيز لقدراتهم؛ وعدم قدرتهم على إدارة انفعالاتهم، وتنظيمها، خاصة تلك التي تزامنت مع غياب التوجيه والإرشاد الذي يحتاجونه في التنمية والتطوير والتدريب على طرق تحقيق الاتزان الانفعالي في البيئة الأسرية، والجامعية، والاجتماعية، الأمر الذي يحول دون وصول الطلبة إلى درجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي. كما ترى أيضاً أن الاتزان الانفعالي يؤدي دوراً في تكيف الطلبة من خلال مساهماته الواضحة في نجاح الفرد في علاقاته مع أفراد مجتمعه، فالأفراد الذين ينقصهم الاتزان الانفعالي، يعانون من مشكلات سلوكية خطيرة تعيق تفاعلهم الاجتماعي السليم، ويواجهون صعوبة واضحة في تعاملهم مع انفعالات الحياة وضغوطاتها.

كما وتشير نظرية التحليل النفسي وتؤكد على أن توازن الإنسان هو توازن فسيولوجي، يدفع في إشباع الغرائز، حيث إن غالبية الناس بالنسبة لفرويد عصبيون بدرجة ما، وأن درجة الاتزان الانفعالي شيء مثالي، أما الصراع، والقلق من الأمور المحتمة على الإنسان (على وسلمان، ٢٠١٣).

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات مثل: (الجوالدة وآخرون، ٢٠١٧؛ ربيع وآخرون، ٢٠١٦؛ الكعبي، ٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود درجة متوسطة من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة. كما وتعارضت هذه النتيجة مع دراسة (Michael L., et al., 2016؛ Gaylord, et al., 2017؛ Johnson, et al., 2016؛ Brose, et al.,

2013؛ Ermolaeva, 2015؛ Ren, et al., 201) التي توصلت إلى أن الاتزان الانفعالي ما بين الدرجة المرتفعة والمنخفضة لدى أفراد عينة الدراسة.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الأول

هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس؟ ومن أجل فحص صحة السؤال الفرعي الأول والمتعلق بمتغير الجنس لطلبة جامعة بيت لحم، فقد استخدمت الباحثة اختبار (t) للعينات المستقلة ونتائج الجدول (5) توضح ذلك.

جدول (5): نتائج اختبار (t) لدلالة الفروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس

المجال	الجنس	العدد	المتوسط	الانحراف	قيمة (ت)	مستوى الدلالة*
درجة الاتزان الانفعالي	ذكر	٧٤,٠٠	٣,٣٤	٠,٣٥	١,٥٢	١٢٠.
	أنثى	٢٧٢,٠٠	٣,٢٦	٠,٣٨		

*دال إحصائياً عند مستوى (0.05=α).

نلاحظ، من خلال البيانات الواردة في الجدول (5)، أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05=α) بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الجنس، فقد بلغت قيمة مستوى الدلالة عليها (0.12) هذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، أي أنه لا توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم بين الذكور والإناث.

وتعزو الباحث كذلك إلى أن كلا الجنسين يتعرض لنفس الظروف، وأن عملية الإعداد التربوي والتعليمي للطلبة في الجامعة بشكل عام، هي التي أعدت هذا النوع من الطلبة الذين يتمتعون بشخصية قوية ومتزنة في حياتهم، وقادرة على استيعاب الضغوط والمشاكل التي يواجهونها. حيث أنهم يتمتعون بقدر كافٍ من الذكاء، ولديهم قدرات عالية من الاستيعاب والتحليل والتركيز الذهني، مما يجعلهم أكثر استقراراً، واتزاناً، ويتمتعون بشخصية هادئة، ومتزنة انفعالياً. كما وتشير نظرية اريكسون والتي جاء من أهم مميزات الإنسان الناضج السوي في حالة نمو وتطور في مراحل حياته جميعها منذ الولادة حتى نهاية العمر، كما وأكدت على الجانب البيولوجي وان تفاعله مع الجانب الاجتماعي تفاعل مستمر. (الجمالي وعليج، ٢٠٠٥). وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (البلوي، ٢٠١٤) والتي لم تظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الجنس ودرجة الاتزان الانفعالي. بينما اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة (أبو يونس، ٢٠١٦؛ الكعبي، ٢٠١٥؛ سلمان، ٢٠١٣) والتي بينت وجود فروق بين متغير الجنس والاتزان الانفعالي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثاني

هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الكلية؟ ومن أجل فحص صحة السؤال الفرعي الثاني والمتعلق بمتغير الكلية لطلبة جامعة بيت لحم، فقد استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول (٦) توضح ذلك.

جدول (٦): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير الكلية.

المجال	الكلية	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	الآداب	٧٦,٠٠	٣,٢٩	٠,٣٠
	إدارة الأعمال	٧٩,٠٠	٣,٢٧	٠,٤٤
	التربية	٧٤,٠٠	٣,٣٢	٠,٣٦
	التمريض والعلوم والصحة	٤٦,٠٠	٣,٢٨	٠,٢٤
	العلوم	٤٨,٠٠	٣,١٨	٠,٥٤
	إدارة الفنادق والسياحة	٢٣,٠٠	٣,٢١	٠,٣٤
	المجموع	٣٤٦,٠٠	٣,٢٧	٠,٣٨

من خلال استعراض البيانات الواردة في الجدول (٦)، تبين أن هناك فروقاً حقيقية بين متوسطات إجابات أفراد

عينة الدراسة في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغير الكلية، وللتحقق فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، ونتائج الجدول (٧) توضح ذلك.

جدول (٧): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم حسب متغير الكلية*

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
درجة الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	٠,٧٢	٥,٠٠	٠,١٤	٠,٩٨	٠,٤٣
	داخل المجموعات	٥٠,٠٥	٣٤٠,٠٠	٠,١٥		
	المجموع	٥٠,٧٧	٣٤٥,٠٠			

* دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha = 0,05)$.

تبين، من خلال البيانات الواردة في الجدول (٧)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0,05)$ بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغير الكلية وقد بلغت قيمة مستوى الدلالة الإحصائية عليها (٠,٤٣) وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة (٠,٠٥)، أي أن درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم لا يتأثر بمتغير الكلية.

وتعزو الباحثة السبب إلى التشابه الموجود في البيئة التربوية والثقافية والاجتماعية والتعليمية التي يعيش فيها طلبة جامعة بيت لحم في جميع الكليات، فضلاً عن أن أجواء البيئة الأكاديمية متشابهة من النواحي الثقافية والاجتماعية، والتعليمية مما أدى إلى عدم وجود فروق في درجة الاتزان الانفعالي لديهم. وهذا مؤشر واضح على التقارب، والتجانس بين الطلبة من جميع الكليات في الجامعة وفي الواقع النفسي، والتربوي، والاجتماعي، والثقافي حتى الحضاري منها يكاد يفرض واقعاً متوازناً لديهم. كما أن أفراد العينة يتعرضون للبيئة ذاتها. والمواقف المتشابهة بحكم وجودهم في نفس الجامعة.

كما تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة الجامعية بمختلف مقوماتها؛ حيث أن الطلبة الجامعيين يخضعون لاهتمام متساو من حيث الاهتمام الأكاديمي بحاجات الطلبة النفسية والتربوية بغض النظر عن الكلية، فضلاً عن تماثل القدرات والاستعدادات والأساليب التدريسية التي تقدم من خلال المساقات، وما تتضمنه من وسائل مساندة كالوسائل التعليمية بغض النظر عن الكلية، من حيث طبيعة المواد ومحتواها. أضف إلى ذلك تقارب الجوانب التي تتناول النواحي الانفعالية في هذه المساقات، كما أنه لا يوجد هناك مواد مخصصة في تنميه الجوانب الانفعالية، أو رفع درجة الاتزان الانفعالي تعطي للكليات، كما أنها تقدم لجميع الطلبة بنفس المحتوى والكم والنوع. وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (أبو يونس، ٢٠١٦؛ الكعبي، ٢٠١٥) والتي لم تظهر وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متغير الكلية ودرجة الاتزان الانفعالي. بينما اختلفت مع ما توصلت إليه دراسة (ربيع، وعطية، ٢٠١٦) والتي بينت وجود فروق بين متغير الكلية والاتزان الانفعالي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الثالث

هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي؟ ومن أجل فحص صحة السؤال الفرعي الثالث والمتعلق بمتغير المستوى الدراسي لطلبة جامعة بيت لحم، فقد استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول (٨) توضح ذلك.

جدول (٨): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي.

المجال	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	أولى	١١٠	٣,٢٥	٠,٢٦
	ثانية	٦٨	٣,٤٢	٠,٤٠
	ثالثة	٨٣	٣,٢٦	٠,٢٨
	رابعة	٨٥	٣,١٩	٠,٥٤
	المجموع	٣٤٦	٣,٢٧	٠,٣٨

من خلال استعراض البيانات الواردة في الجدول (٨)، تبين أن هناك فروقاً حقيقية بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة في درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وللتحقق فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، ونتائج الجدول (٩) توضح ذلك.

جدول (٩): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم حسب متغير المستوى الدراسي

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	٢,٠٣	٣,٠٠	٠,٦٨	٤,٧٤	٠,٠٠٣*
	داخل المجموعات	٤٨,٧٥	٣٤٢,٠٠	٠,١٤		
	المجموع	٨٥٠,٧	٣٤٥,٠٠			

*دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha=0,05)$.

تبين، من خلال البيانات الواردة في الجدول (٩)، أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$ بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة في الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغير المستوى الدراسي، وقد تراوحت قيمة مستوى الدلالة عليها $(0,003)$ وهذه القيمة أقل من مستوى الدلالة $(0,05)$ أي أنه توجد فروق في الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي. وتعني النتيجة السابقة، أن المستوى الدراسي يؤثر في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم. فقد استخدمت الباحثة اختبار (LSD)، ونتائج الجدول (١٠) توضح ذلك: فقد استخدمت الباحثة اختبار (LSD)، ونتائج الجدول الآتي توضح ذلك.

جدول (١٠): نتائج اختبار (LSD) لدلالة الفروق في الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي

المجال	المستوى الدراسي	ثانية	ثالثة	رابعة
الاتزان الانفعالي	أولى	٠,١٦*	-٠,٠٠٤	٠,٠٥
	ثانية		٠,١٦*	٠,٢٢*
	ثالثة			٠,٠٦

*دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha=0,05)$.

يظهر من خلال البيانات الواردة في الجدول (١٠)، أن هناك فروقاً دالة إحصائية في الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير المستوى الدراسي. وقد كانت الفروق بين طلبة سنة أولى، وسنة ثانية، وسنة ثالثة، وكانت الفروق لصالح طلبة سنة ثانية، أي أن الاتزان الانفعالي عند طلبة سنة ثانية كان أعلى من باقي السنوات.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن الطلبة يكونون أكثر وعياً، واتزاناً، ودراية في التعامل مع المواقف والإحداث الجارية في الجامعة، والتعاطي معها بطريقة متزنة، ويكون الطلبة أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم في المواقف التي تعترضهم كما وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى الخصائص الطبيعية الانفعالية المرافقة للطلبة في هذه المرحلة والتي تتصف بالحماس، وحب الاطلاع، والمعرفة، ووجود التكنولوجيا في متناول اليد، هي التي جعلت لديهم حالة من الوعي، والنضج، والفهم والقدرة على تفسير الأحداث التي تدور حولهم وإدراكها بشكل أفضل، والسيطرة عليها، فضلاً عما تمتلكه شخصياتهم من دوافع داخلية ترتبط بالجوانب التربوية، والاجتماعية، والتعليمية التي لها دوراً بارزاً في قدرتهم على الحفاظ على درجة من الاتزان الانفعالي. إضافة إلى ما أشارت إليه النظرية المعرفية المفسرة للانفعالات، بأن عملية تقدير الفرد للموقف، تتوقف على ما لديه من خبرات ومعارف ومهارات عن هذا الموقف. وهذا الموقف يتفق مع ما توصلت إليه الدراسة (قطاعي، ٢٠١٣: ٣٦). واتفقت هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة (ربيع، وآخرون، ٢٠١٦) والتي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المستوى الدراسي على درجة الاتزان الانفعالي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الفرعي الرابع

هل توجد فروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن؟ ومن أجل فحص صحة السؤال الفرعي الرابع والمتعلق بمتغير مكان السكن لطلبة جامعة بيت لحم، فقد استخدمت الباحثة المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج الجدول (١١) توضح ذلك.

جدول (١١): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم تعزى لمتغير مكان السكن.

المجال	مكان السكن	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الاتزان الانفعالي	مدينة	٢٢٣,٠٠	٣,٢٧	٠,٤١
	قرية	٩٠,٠٠	٣,٢٦	٠,٣٢
	مخيم	٣٣,٠٠	٣,٣٤	٠,٣٨
	المجموع	٣٤٦,٠٠	٣,٢٧	٠,٣٨

من خلال استعراض البيانات الواردة في الجدول (١١)، بين أن هناك فروقاً حقيقية بين متوسطات إجابات أفراد عينة الدراسة في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغير مكان السكن، وللتحقق فيما إذا كانت هذه الفروق دالة إحصائياً، فقد استخدمت الباحثة تحليل التباين الأحادي، ونتائج الجدول (١٢) توضح ذلك.

جدول (١٢): نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لدلالة الفروق في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم حسب متغير مكان السكن

المجال	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
درجة الاتزان الانفعالي	بين المجموعات	٠,٢	٢	٠,١	٠,٦٧٨	٠,٥٠٨
	داخل المجموعات	٥٠,٥٧٢	٣٤٣	٠,١٤٧		
	المجموع	٥٠,٧٧٢	٣٤٥			

*دال إحصائياً عند مستوى $(\alpha=0,05)$.

تبين، من خلال البيانات الواردة في الجدول (١٢)، أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$ بين المتوسطات الحسابية لإجابات أفراد عينة الدراسة في درجة الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم، تعزى لمتغير مكان السكن، وقد بلغت قيمة مستوى الدلالة الإحصائية عليها $(0,508)$. وهذه القيمة أكبر من مستوى الدلالة $(0,05)$ ، أي أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بيت لحم لا يتأثر بمتغير مكان السكن.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن جميع فئات الشعب الفلسطيني يعيشون تحت سقف واحد، وتعد عملية التنشئة الاجتماعية عملية تعلم اجتماعي ودمج لقيم المجتمع بأكمله، ومعاييره وثقافته وفلسفته؛ بغض النظر عن مكان السكن، كما تعزو الباحثة إلى أن مراحل عملية التنشئة في البيئة الفلسطينية، تهدف إلى مساعدة الطلبة في تحقيق النمو السوي المتكامل الناضج، والذي ينعكس دوره على كافة المظاهر الثمانية للطلبة، حيث يظهر بصورة تحقق التوافق النفسي الذي يعكس مظاهر الاتزان الانفعالي، وهذا الطالب المتزن انفعالياً، يتميز بالقدرة على التعبير عن انفعالاته، بصورة متزنة، ولديه قدرة على ضبط النفس، والثبات المزاجي أي انه لا يتذبذب بين المرح والاكتئاب. وأن كل موقف يتفاعل فيه الطالب، يساعد في تفريغ طاقاته الانفعالية وضبطها واكتسابا لخبرات.

وتتفق هذه النتيجة مع النظرية السلوكية، التي تشير إلى أن الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى السلوك غير المتوازن، والعمل على معالجة السلوك والظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن، ومعالجة السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها، وذلك لتغيير البديل المهم. (مبارك، ٢٠٠٨).

٨. التوصيات

١. أخذ نتائج الدراسة الحالية بعين الاعتبار لاستعمالها في تصميم برامج تدريبية تنمي درجة الاتزان الانفعالي عند طلبة جامعة بيت لحم.
٢. إجراء المزيد من الدراسات حول الاتزان الانفعالي عند طلبة الجامعات الفلسطينية، وذلك في مختلف المجالات الأكاديمية.
٣. إجراء دراسة مقارنة، تهدف التعرف إلى الاتزان الانفعالي، بين طلبة الجامعات الفلسطينية العامة، والخاصة والحكومية.
٤. إجراء دراسة مقارنة، للكشف عن الاتزان الانفعالي، بين طلبة الجامعات الفلسطينية، ومقارنة نتائجها مع نتائج الدراسة الحالية.

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- أبو يونس، مرفت. (٢٠٠٦). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان، الأردن.
- البلوي، خولة. (٢٠١٤). *الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات*. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢ (١٥٧)، ٥٢٣-٥٧٦.
- جامعة القدس المفتوحة. (٢٠١٥). *مبادئ علم النفس* (ط. ٢). كلية التنمية الاجتماعية والأسرية، عمان، الأردن.
- جامعة بيت لحم. (٢٠١٨). *حول الجامعة* www.bethlehem.edu/ar-about.
- الجميلي، علي، وعليج، خضر. (٢٠٠٥). *أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية* [رسالة دكتوراه غير منشورة]. الجامعة المستنصرية، العراق.
- الجوالدة وآخرون. (٢٠١٧). *مركز الضبط بالاتزان الانفعالي لدى صعوبات التعلم في عمان*. مجلة جامعة عمان العربية للبحوث، ١ (١)، ٢٨-٧.
- حسن، إكرام. (٢٠١١). *العلاقة بين تركيز الانتباه والاتزان ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد*. مجلة بحوث التربية الشاملة، ١ (١)، ٤٤-٦٤.
- حمدان، أسماء. (٢٠١٠). *الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة الفلسطينية* [رسالة ماجستير]. كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- خليل، عفاء. (٢٠٠٧). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمسؤولية الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الإعدادية*. مجلة العلوم النفسية، ١ (١)، ٢٠٦-١٧٤.
- ربيع، فيصل، وعطية، رمزي. (٢٠١٦). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك*. دراسات العلوم التربوية، ٤٣ (٣)، ١١١٧-١١٣٦.
- ريان، محمود. (٢٠٠٦). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة الأزهر، كلية التربية.
- سليمان، منى. (٢٠١٣). *استخدام الإنترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية لدى فئات متباينة في جامعة شمال سيناء*. مجلة القراءة والمعرفة، جامعة عين شمس، مصر، ١ (١٣٥)، ٦٩-٩٣.

- عبيدات، ذوقان، والقحطان، سالم. (٢٠٠٤). البحث العلمي: مفهومه وأدواته وأساليبه. عمان: دار الفكر للطباعة والنشر.
- علي، وحي، وسلمان، خديجة. (٢٠١٣). القلق الوجودي وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى طلبة المرحلة الإعدادية. *مجلة العلوم الإنسانية، المؤتمر العلمي الرابع لكلية التربية للعلوم الإنسانية، جامعة بابل، (١٩)، ٢١٣-٢٢٨.*
- القطامي، يوسف. (٢٠١٣). النظرية المعرفية في التعليم. عمان: دار الميسرة للنشر والتوزيع.
- الكعبي، كاظم. (٢٠١٥). الانتهاك الديني وعلاقته بالانحياز الانفعالي لدى طلبة الجامعة. *مجلة كلية الآداب، جامعة بغداد، (١١٤)، ٦٠٢-٥٦٥.*
- مبارك، سلمان. (٢٠٠٨). الانحياز الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين. *مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، (٢)٧، ٩١-٦٥.*

References

- Bhagat, V., Simbak, N., & Haque, M. (2015). Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India. *Natal Journal of Physiology Parma Pharmacology*, 5(5), 1-4.
- Brose, A., Scheibe, S., & Schmiedek, F. (2013). Life contexts make a difference: Emotional stability in younger and older adults. *Psychology and Aging*, 28(1), 148-159. <https://doi.org/10.1037/a0030047>
- Dolgova, V. I. (2014). Aspects of emotional stability in volunteers of gerontology programs. *Advances in Gerontology*, 4(4), 278-282. <https://doi.org/10.1134/S2079057014040080>
- Ermolaeva, Y. S. (2005). Level of anxiety as one of the criteria of efficiency of emotional stability in sport dancing. *Pedagogies, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, (2), 22-25. <https://doi.org/10.15561/18189172.2015.0204>
- Gaylord-Harden, N. K., So, S., Bai, G. J., & Tolan, P. H. (2017). Examining the effects of emotional and cognitive desensitization to community violence exposure in male adolescents of color. *American Journal of Orthopsychiatry*, 87(4), 463-473. <https://doi.org/10.1037/ort0000241>
- Johnson, L. U., Rogers, A., Stewart, R., David, E. M., & Witt, L. A. (2016). Effects of politics, emotional stability, and LMX on job dedication. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 24(1), 121-130. <https://doi.org/10.1177/1548051816656004>
- Crowe, M. L., LoPilato, A. C., Campbell, W. K., & Miller, J. D. (2016). Identifying two groups of entitled individuals: Cluster analysis reveals emotional stability and self-esteem distinction. *Journal of Personality Disorders*, 30(6), 762-775. https://doi.org/10.1521/pedi_2015_29_229
- Nasir, M. (2014). A study of emotional stability and depression in orphan secondary school students. *International Journal of Education and Psychological Research*, 3(2), 16-21.
- Ren, H., Yunlu, D. G., Shaffer, M., & Fodchuk, K. M. (2015). Expatriate success and thriving: The influence of job deprivation and emotional stability [Abstract]. *Journal of World Business*, 50(1), 69-78. Retrieved July 14, 2017, from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S109095161400008X>