

الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة

أ. نور الدين محمود راشد - كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي -
الجميل / جامعة صبراتة- ليبيا
Noradeen1984@gmail.com

**Emotional balance of students of the Faculty of Physical Education and
Kinetic Rehabilitation at Sabratha University
NOURALDEN MAHMOUD RASHED
Assistant Lecturer
Faculty of Physical Education and Motor Rehabilitation –ALJumayl
Sabratha University- libya**

Abstract

Emotional balance is one of the important psychological variables that affect the academic and athletic performance of students in the faculty of physical education and motor rehabilitation. The ability to control feelings and regulate emotions during different situations plays a pivotal role in achieving personal and professional success, and is considered a major factor in improving performance under various pressures, whether in the academic field or in competitive sports environments. In light of the challenges that students face during the educational and training process, the need arises to study their level of emotional balance, with the aim of providing scientific recommendations that contribute to enhancing this skill among them.

The importance of the study stems from the vital role that emotional balance plays in achieving academic and athletic success for students. Students who enjoy a high level of emotional balance are more able to deal with the challenges and pressures of sports competitions and study, which is positively reflected in their performance and practical achievement. In addition, this study contributes to filling the research gap in this field, by providing scientific data that helps educational and pedagogical institutions develop integrated training programs that enhance the psychological and emotional aspects of students.

الملخص:

يعد الاتزان الانفعالي أحد المتغيرات النفسية المهمة التي تؤثر على الأداء الأكاديمي والرياضي لدى طلبة كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي، فالقدرة على التحكم في المشاعر وضبط الانفعالات، أثناء المواقف المختلفة تلعب دوراً محورياً في تحقيق النجاح الشخصي والمهني، وتعتبر عاملاً رئيسياً في تحسين الأداء تحت الضغوط المختلفة، سواء في المجال الدراسي أو في البيئات الرياضية التنافسية، وفي

ظل التحديات التي يواجهها الطلبة أثناء العملية التعليمية والتدريبية تبرز الحاجة إلى دراسة مستوى الاتزان الانفعالي لديهم، بهدف تقديم توصيات علمية تساهم في تعزيز هذه المهارة لديهم.

تتبع أهمية الدراسة من الدور الحيوي الذي يلعبه الاتزان الانفعالي في تحقيق النجاح الأكاديمي والرياضي للطلبة، فالطلبة الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من الاتزان الانفعالي يكونون أكثر قدرة على التعامل مع التحديات وضغوط المنافسات الرياضية والدراسة، مما ينعكس إيجاباً على أدائهم وتحصيلهم العملي، بالإضافة إلى ذلك تساهم هذه الدراسة في سد الفجوة البحثية في هذا المجال، من خلال تقديم بيانات علمية تساعد المؤسسات التعليمية والتربوية على تطوير برامج تدريبية متكاملة تُعزز من الجوانب النفسية والانفعالية للطلبة.

الكلمات المفتاحية: الاتزان الانفعالي، التدريب الرياضي، التأهيل الحركي

1- 1 مقدمة الدراسة:

ينال التعليم الجامعي كثيراً من العناية والاهتمام في معظم دول العالم ، ولا يقتصر دور الجامعات في الوقت الحالي على التعليم والبحث العلمي، إنما أصبح يسعى إلى بناء وتنمية شخصية المتعلم في جميع جوانبها العقلية، والنفسية والاجتماعية، حتى تجعل منه إنساناً وثقاً من قدراته، وقادراً على التوافق مع الحياة بصورة عامة، كما أن عليه أن يدرك مسؤوليته الذاتية وأن يعمل على إيجاد وسائل تصله بالآخرين من خلال بناء علاقات اجتماعية قائمة على الحب والتفاعل المتبادل الذي يتيح له إبراز خصوصيته وتفردته وتميزه، وهذا يتطلب منه أن يكون ذو شخصية تتسم بالاتزان الانفعالي(1).

جذب مفهوم الاتزان الانفعالي اهتمام العديد من العاملين في مجال علم النفس بكل فروعه، والمتتبع لنظريات علم النفس يجدها تجعل من هذا المفهوم هدفاً لها، ولا يزال الاهتمام مستمراً لمعرفة ماهية مفهوم الاتزان الانفعالي وخصائصه والعوامل المؤثرة فيه وما ينتج عنها من آثار على شخصية الفرد (2).

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه حالة من الترويح والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فليدهم مشاعر بالدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة والتشاؤم، ومزاجهم متقلب (3).

إن الاتزان الانفعالي يزيد من سرعة إتقان النواحي الفنية المعقدة ويساعد على تأديتها بسهولة ويسر وعلى أعلى مستوى ممكن من الأداء الفني من ثم فإن تحقيق النجاح في الأنشطة الرياضية المختلفة والوصول إلى المستويات العليا يتوقف على نمو الناحية الوظيفية للاتزان عند الفرد (4).

وفي هذا الاتجاه أكدت دراسة على أن الاتزان الانفعالي يمثل أحد سمات الشخصية التي تزيد من القدرة على تنظيم الانفعالات، والسيطرة على الدوافع والتحكم بها والتغلب على مشكلات ومصاعب الحياة، والشخص المتزن انفعالياً هو الذي يكون في حالة انفعالية جيدة، ويتمتع بالثقة والاحترام في داخله ومتعاطف مع الناس ومتفاعل مع الأحداث الجارية، ولديه القدرة على السيطرة على انفعالاته وسلوكياته وإدارتها، وبذلك يلعب الاتزان الانفعالي درواً هاماً في إمداد الطلاب بالقدرة على التنظيم الأكاديمي، والتعامل بإيجابية مع المهام الأكاديمية، كما يكون لديهم القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة (5).

1- 2 مشكلة الدراسة:

شهدت ليبيا في السنوات الماضية كماً هائلاً من التوترات والأزمات والضغوطات والتغيرات السريعة التي واجهها أفراد المجتمع الليبي في حياتهم اليومية ومن بينهم الطلاب، والتي من شأنها أن تزيد من حدة الانفعالات لديهم، ويعد الاتزان الانفعالي واحداً من أهم العوامل النفسية كونه واحداً من السمات الأساسية التي ترتبط بأداء الفرد وكفاءته ومقدرته على المثابرة وضبط النفس والتحكم في المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية بهدوء وصبر وعدم انفعال.

وحيث إن التفوق الدراسي يتوقف على مدى استفادة المتعلم من سماته النفسية المتنوعة على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراته الذهنية، فالاتزان الانفعالي يساعد الطلاب على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم النفسية لتحقيق أقصى وأفضل نتائج في التحصيل الدراسي، ويمكن تطويره من خلال التدريب عليه وفق برامج واستراتيجيات ومناهج خاصة لذلك الغرض، لأن التطور لن يأتي بمحض الصدفة بل من خلال الاعتماد على أساليب التدريس الحديثة والطرائق المتنوعة والكوادر المتخصصة معتمدين في الأساس على دراسة سمات الطلاب من حيث أفكارهم وطموحاتهم وانفعالاتهم أثناء التعلم وما ينشؤون تحقيقه من أهداف منطلقين من مصادر الشخصية سعياً نحو التقدم في مستوى التحصيل الدراسي باعتباره مكوناً أساسياً من مكونات الشخصية ومصدراً

لإشباع الحاجات وما يرافق ذلك من اتزان انفعالي أثناء سلوكهم وتحقيق طموحاتهم المستقبلية ضمن متطلبات المنهج الدراسي.

إن الأشخاص الذين يتصفون بالاتزان الانفعالي يستطيعون الوصول إلى أهدافهم الشخصية من دون صعوبات واضحة، ويشعرون بالرضا على الطريقة التي يتبعونها في حياتهم ولديهم القدرة على مواجهة الضغوطات والتحكم في الانفعالات فالاتزان الانفعالي يعد أحد السمات الرئيسية التي تؤدي دوراً بارزاً في بناء الشخصية، في حين أن الفرد الذي يتصف بضعف الاتزان الانفعالي يكون غير قادر على ضبط انفعالاته، ويؤثر ذلك في قدرته على التوافق وحل المشكلات، وعدم الانسجام الإيجابي مع الذات ومع المجتمع(6).

إن طلبة الجامعة في مرحلة انتقالية بين مرحلة المراهقة ومرحلة الرشد ويواجهون العديد من الضغوط النفسية، وتتمثل هذه الضغوط في المنافسة من أجل تحقيق النجاح والتميز ومواجهة ضغوط الاختبارات، والتوتر المرتبط بها، ومشكلات التوافق الدراسي، وتحمل المسؤولية والاستقلال، دون تلقي الدعم والمساندة الكاملة في أحيان كثيرة من أسرهم، كما أن هذه المرحلة تتطلب منهم اتخاذ قرارات بشأن مستقبلهم المهني، وتكوين الأسرة مما يضاعف من حدة وزيادة التوتر (7).

ومما تقدم ولأهمية الفئة العمرية التي تناولتها عينة الدراسة، وفي الظروف التي تمر بها البلاد في هذه السنوات ومع المتغيرات والتطورات المتسارعة التي تشهدها الحياة بكافة مستوياتها وخاصة النفسية والاجتماعية والعلمية أفرزت الكثير من المشكلات للطلبة، وأهم تلك المشكلات شعورهم بالقلق وعدم الاتزان والخوف من المستقبل، ولأن الطلبة هم الأكثر عرضة للظروف المحيطة والأكثر تأثراً بها كان لزاماً عليهم مواجهة تلك الظروف بشكل يضمن لهم الحفاظ على أترانهم الانفعالي واكتساب المعرفة التي تؤهلهم لعملية البناء والتطور.

ومن خلال الاطلاع على المتاح من الأدبيات التربوية والنفسية، وفي ضوء المتوافر من الدراسات السابقة وكذلك المتابعة الميدانية للباحث بصفته عضو هيئة تدريس جامعي، تجلت مشكلة الدراسة، حيث يرى أن معظم المحاضرات داخل الكلية تفتقر إلى الاهتمام بالجانب النفسي بصورة عامة والاتزان الانفعالي بصورة خاصة مما دفع الباحث إلى إجراء هذه الدراسة على طلاب كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة، للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي، والفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الجدد وطلاب الفصل الثامن، ومن ثم التعرف

عل نقاط الضعف لديهم لوضع البرامج النفسية اللازمة لتحسينها وتطويرها والتعرف على نقاط القوة والعمل على تعزيزها لهم ومن ثم الوصول بهم الى أقصى مستوى ممكن من الاستفادة من قدراتهم وتحقيق أفضل النتائج لهم في المواد التي يدرسونها.

1- 3 تساؤلات الدراسة:

- * ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفصل الأول بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة؟
- * ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفصل الثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة؟
- * هل توجد فروق بين مستوى الاتزان الانفعالي والمستوى الدراسي لطلاب الفصل الأول والثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة؟

1- 4 أهداف الدراسة:

- في ضوء ما سبق هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على:
- مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفصل الأول بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة.
 - مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفصل الثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة.
 - مقارنة مستوى الاتزان الانفعالي والمستوى الدراسي لطلاب الفصل الأول والثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة.

1- 5 أهمية الدراسة:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في النقاط التالية:
- تبرز الأهمية من خلال ما تضيفه نتائجها إلى المعرفة الإنسانية، والمكتبة العربية حول متغيراتها المتمثلة في الاتزان الانفعالي لدي الطلاب عينة الدراسة.
 - تسهم نتائج هذه الدراسة في توفير قدر من المعلومات والبيانات التي يمكن أن تعطي إطاراً عاماً للقائمين والمتخصصين في رعاية الطلاب.
 - فضلاً عما تقدمه الدراسة من أدوات تشخيص قد تسهم في إعداد برامج ارشادية لتنمية مستوى الاتزان الانفعالي عند طلاب كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي ومن ثم تحسين مستوى التحصيل الدراسي لديهم.

1- 6 مصطلحات الدراسة:

الاتزان الانفعالي: Emotional balance هو الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية والنفسية، وهو حالة التروي والمرونة الوجدانية، والثبات الانفعالي حيال المواقف الانفعالية المختلفة بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للموقف ومتلازمة معه؛ مما يمنح الفرد حالة من الشعور بالرضا والسعادة، ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في المقياس المعد لذلك (8).

1- 7 الدراسات المشابهة:

1- دراسة: الخميسة، بعنوان: مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي لكلية الأميرة الجامعية الرحمة في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، وتكونت عينة الدراسة من (24) طالب وطالبة، وتم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي الذي يتكون من (27) فقرة تقيس مستويات الاتزان الانفعالي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي بكلية الأميرة رحمة الجامعية جاءت بمستوى متوسط حيث بلغ المتوسط الحسابي (2.90) والانحراف المطاطي (0.39)، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة احصائياً عند مستوى الدلالة الإحصائية (0.05) ولصالح طلبة علم النفس التطبيقي من فئة متوسط الدخل الشهري للأسرة (من 751- 999 دينار) عن باقي أفراد عينة الدراسة من فئات متوسط الدخل الشهري لأسرهم الأخرى. ص 1- 18 (9).

2- دراسة: بعنوان: الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار، هدف البحث إلى التعرف على الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار وتكونت عينة البحث من (400) طالب وطالبة من طلبة جامعة الأنبار اختيروا بالطريقة الطبقيّة العشوائية وبواقع (200) ذكوراً للتخصص العلمي والإنساني و(200) إناثاً للتخصص العلمي والإنساني وقام الباحثان بتبني مقياس الاتزان الانفعالي (10) المعد والمطبق في كلية التربية بالجامعة الإسلامية- غزة، حيث اعتمدهما الباحثان في بحثهما وتوصلت نتائج البحث إلى أن طلبة جامعة الأنبار يمتلكون الاتزان الانفعالي وكان الاتزان الانفعالي لصالح التخصص الإنساني ولمتغير النوع لصالح الإناث (11)

3- دراسة: محمد، هبة مؤيد (12) بعنوان: الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، هدفت الدراسة إلى معرفة التالي : مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة ،

ودلالة الفرق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفرق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص (علمي- إنساني) لدى طلبة الجامعة، ودلالة الفرق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة (الأول، الرابع) لدى طلبة الجامعة، شملت عينة الدراسة على (150) طالب وطالبة، تم اختيارهم عن طريق العينة العشوائية من أربع كليات في جامعة بغداد واستخدم الباحثون مقياساً خاصاً بالاتزان الانفعالي المعد من قبل (13) وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: يتمتع أفراد عينة البحث باتزان انفعالي ، ولا يوجد فرق بين الذكور والإناث في الاتزان الانفعالي ، ولا يوجد فرق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التخصص (علمي، إنساني)، وهناك فرق في الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة (الأول الرابع) لدى طلبة الجامعة ولصالح المرحلة الرابعة (12).

4-دراسة : الرملي، ابراهيم علي ابراهيم، عبد الحميد، أيمن محمد، احميدة، مجدي محمد(14) بعنوان: دراسة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية بالمرج، حيث يهدف البحث إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية بالمرج- جامعة بنغازي، وللتعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي بين طلاب النظام الفصلي للفصلين (الأول، الثامن) وقد استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسحي لتحقيق أهداف البحث وكانت عينة مكونة من (80) طالباً والتي تمثل ما يقارب (25%) من مجتمع البحث الأصلي الذي بلغ (352) طالباً في فصل الخريف 2019-2020م، وكانت أداة البحث استبيان من تأليف وتصميم (15) والمكون من (70) فقرة وكانت أهم الاستنتاجات التي توصل إليها: - انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث، - وجود تباين بسيط في ثبات الاتزان الانفعالي والذي لا يرتقي إلى المعنوية بين مرحلتى البحث للفصلين الأول، الثامن (16).

2- إجراءات الدراسة:

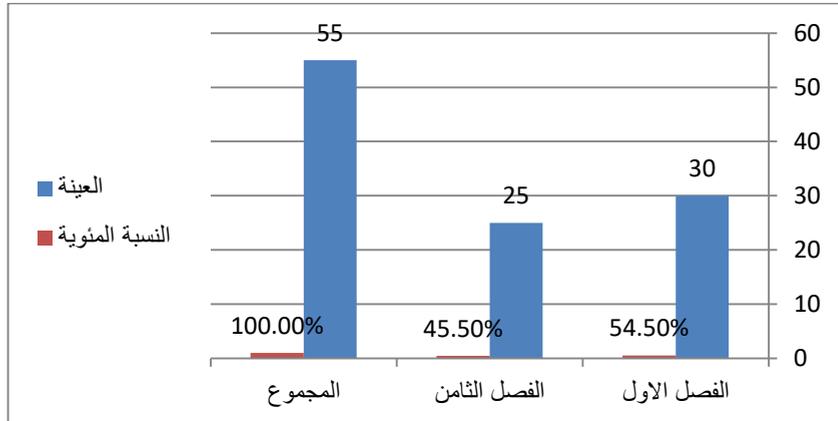
1-2 المنهج: اعتمد الباحث على المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المقارنة إذ أن الدراسة الوصفية هي أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة (17).

ويعد هذا المنهج من أكثر طرق البحث شيوعاً نظراً لما يزودنا به من معلومات علمية تمدنا بالحقائق التي يمكن أن تبني عليها مستويات جيدة من الفهم العلمي (18).

2-2 مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة من طلاب كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة.

2-3 عينة الدراسة تكونت عينة الدراسة من (55) طالباً، يتوزعون وفقاً لمتغير الفصل الدراسي بواقع (30) طالباً في الفصل الأول و(25) طالباً في الفصل الثامن، والجدول(1) والشكل البياني المرافق له يبينان ذلك.
جدول(1) توزيع عينة الدراسة تبعاً للفصل الدراسي

النسبة المئوية	العدد	الفصل الدراسي
54.5%	30	الفصل الأول
45.5%	25	الفصل الثامن
100.0%	55	المجموع



الشكل البياني(1) يبين توزيع العينة

2-4 أداة الدراسة: اعتمد الباحث في دراسته على مقياس الاتزان الانفعالي، الذي يتضمن (35) عبارة موزعة على(6) أبعاد رئيسية، ويهدف هذا المقياس إلى قياس مدى استقرار الأفراد انفعالياً في المواقف المختلفة، مما يساهم في فهم سلوكياتهم وتفاعلهم النفسي، وتم توضيح تفاصيل توزيع العبارات على الأبعاد المختلفة كما هي موضحة في الجدول رقم(2).

جدول(2) أبعاد مقياس الاتزان الانفعالي

عدد العبارات	الأبعاد	ت
9	الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال	1
3	صلاح البال مقابل اضطراب النوم	2
5	الثقة بالنفس مقابل العجز والتردد	3

4	تحمل الضغوط مقابل المعاناة منها	5
5	التسامح مقابل لوم الذات	5
6	الاجتماعية مقابل السيطرة والتسلط	8

وتتمثل استجابة المفحوص في المقياس على خيارين هما (تنطبق علي - لا ينطبق علي)، وأن مفاتيح الاستجابة على الفقرات سيتم اعطاء الخيارات (ينطبق 1- لا ينطبق صفر) حيث تشير الدرجة العلية إلى ضعف الاتزان الانفعالي لدى المفحوص، بينما تشير المنخفضة إلى ارتفاع الاتزان الانفعالي لديه.

2-5 صدق أداة القياس: لقد تم التحقق من صدق المحتوى من خلال عرض الأداء على مجموعة من المحكمين المتخصصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة، وأخذ آراءهم حول ملائمة مجالاتها وفقراتها وسلامة لغتها، وطلب منهم أن يحكموا على كل فقرة من فقرات الاختبار من حيث تمثيلها وملائمتها للفئة التي تنتمي إليها عينة الدراسة، وكذلك من حيث ملائمة الصياغة اللغوية لها وبناء على ملاحظات المحكمين، فقد تم تعديل صياغة (5) فقرات لغوياً.

ثبات المقياس: للتأكد من ثبات المقياس استخدم الباحث معامل ألفا كرونباخ على عينة قوامها (9) طلبة تم اختيارهم من مجتمع الدراسة ومن خارج عينتها، وكانت نتيجته (0.68). وهذه القيمة تشير إلى درجة عالية من الثبات، وبالتالي يمكن الاعتماد عليها لتحقيق أغراض الدراسة.

2-6 الدراسة الاستطلاعية:

من أجل الحصول على البيانات الخاصة بعينة البحث لابد من التأكد أولاً من سلامة المقياس وملائمته وطرق إجرائه وترتيب فقراته وقياسها، وكان لابد من إجراء تجربة استطلاعية وهي "دراسة مصغرة مشابهة للدراسة الحقيقية" (19).

وذلك لتحقيق بعض الأهداف العلمية منها التعرف على استجابة عينة الدراسة في الإجابة على الفقرات ومعرفة الزمن المستغرق للإجابة، والسلبيات التي تحدث في جمع المعلومات، وقد أجريت التجربة بتاريخ 2024/5/2م على عينة من مجتمع الدراسة ومن خارج العينة الأساسية والبالغ عددهم (9) طلاب، وقد تبين من الدراسة الاستطلاعية بأن التعليمات كانت واضحة من قبل عينة البحث وأن الوقت المستغرق للتطبيق المقياس ما بين (12-15) دقيقة أما بدائل الإجابة فقد كانت مناسبة لمستوى أفراد العينة وكذلك الفقرات، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وفقراته وبدائل الإجابة جاهز للتطبيق على العينة.

2-7 الدراسة الأساسية:

بعد اكتمال الشروط العلمية للمقياس والتأكد من صلاحيته وملائمته لعينة الدراسة تم توزيعه على العينة قيد الدراسة بتاريخ 2024/5/23م وتم توزيع المقياس على الطلاب في مكان تواجدهم في كليتهم، بحيث يجلسون بعيداً عن بعض لتفادي تأثير إجاباتهم ببعضهم البعض، وقد بلغ الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس في حدود (14) دقيقة ثم بعد ذلك جمع استجابات المختبرين من أجل تفرغها وتحويلها إلى أرقام عددية حتى يتم التعامل معها احصائياً.

2-8 الوسائل الإحصائية:

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS عن طريق الوسائل الإحصائية الآتية:

- معامل ألفا كرونباخ.
- التكرارات والنسب المئوية.
- اختبار (بيرسون - كاي تربيع) للتعرف على دلالة الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير المستوى الدراسي.

1- عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفصل الأول بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة؟ للإجابة على هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسبة المئوية لإجابات المفحوصين على مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الفصلين الأول لكلية علوم التربية البدنية والرياضة وعلوم الحركة بجامعة صبراتة والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة طلبة الفصل الأول (ن=30)

م	الأبعاد	العبارات	الفصل الأول	
			لا تنطبق علي	تنطبق علي
			التكرارات	النسبة المئوية
1	البعد الأول الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر	أغلب الأوقات أعجز عن الجلوس هادناً ومسترخياً	19	63.3%
2		كثيراً ما أشعر أنه علي أن أكون متحركاً	24	80%
3		أشعر بالتوتر في أغلب الأوقات	10	66.7%
4		أعتقد انني أكثر عصبية من معظم الناس	11	36.7%
5		أحتد ويعلو صوتي حتى في النقاش العادي	17	56.7%
6		أشعر أحياناً برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفجلاً	15	50.0%

الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة

7	والانفعال	أجد صعوبة كبيرة في الجلوس في هدوء واسترخاء	13	%43.3	17	%56.7
8		كثيراً ما أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق	16	%53.3	14	%46.7
9		أعجز عن التحكم في أقوالي وأفعالي عندما أشعر بالغضب	22	%73.3	8	%26.7
10	البعد الثاني	نومي مضطرب في أغلب الأحيان	12	%40	18	%60
11	صلاح البال	تمر بي فترات لا أستطيع فيها النوم	18	%60	12	%40
12	مقابل اضطراب النوم	تنتابني الكوابيس كثيراً	3	%10	27	%90
13		أنا حساس بدرجة غير عادية	10	%33.3	20	%66.7
14		أشعر بالتعب عند قيامي بأقل مجهود	5	%16.7	25	%83.3
15	البعد الثالث	غالباً ما أتصرف بطريقتي الخاصة بغض النظر عما يريده الآخرون	17	%56.7	13	%43.3
16	بالنفس مقابل العجز	عندما أواجه مشكلات صعبة الحل أشعر بالتحدي ولا استسلم	25	%83.3	5	%16.7
17		أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار	16	%53.3	14	%46.7
18	البعد الرابع	أصاب بالصداع كثيراً	12	%40	18	%60
19	تحمل الضغوط	تمر بي أوقات أشعر فيها بتراكم الصعاب لدرجة أنني أعجز عن محاولة حلها	16	%53.3	14	%46.7
20	مقابل المعاناة	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	10	%33.3	20	%66.7
21	منها	كثيراً ما يقال أنني متسرع	17	%56.7	13	%43.3
22		كثيراً ما يقال أنني حاد الطبع	16	%53.3	14	%46.7
23	البعد الخامس	كثيراً ما أندم على أقوالي عندما أغضب	20	%66.7	10	%33.3
24	التسامح	أنا أكثر من غيري في المواقف المحرجة	16	%53.3	14	%46.7
25	مقابل لوم الذات	كثيراً ما أندم على أفعالي عندما أغضب	21	%70	9	%30
26		لا أكون ودوداً نحو أناس يعاملون أشياء اعتبرها خطأ	25	%83.3	5	%16.7
27		أفضل أن يكرهني الناس بدلاً من يحتقرني	24	%80	6	%20
28		يعتبرني الناس هزلي	5	%16.7	25	%83.3
29	البعد السادس	إذا أخطأ شخص ما في حقّي فإبني أرد عليه أساعته في الحال	21	%70	9	%30
30	الاجتماعية	أجد متعة عندما أفرض سلطتي وسيطرتي على الجميع	8	%26.7	22	%73.3
31	مقابل السيطرة والتسلط	أحب أن أسب وأشتم	1	%3.3	29	%96.7
32		في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر أنني عصبي ومتضايق	12	%40	18	%60
33		يتوقع الناس مني أكثر مما أستطيع	25	%83.3	5	%16.7
34		أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقاً	18	%60	12	%40
35		لا يجب أن يكيف المرء أفكاره وسلوكه للناس المحيطين به	20	%66.7	10	%33.3

يتضح من الجدول(3) أن العبارات الأكثر تكراراً لإجابات المفحوصين بعبارة (ينطبق علي) هي عبارة (عندما أواجه مشكلات صعبة، الحل أشعر بالتحدي ولا استسلم) من (البعد الثالث) وعبارة (لا أكون ودوداً نحو أناس يعاملون أشياء اعتبرها خطأ في (البعد الخامس) وكذلك عبارة (يتوقع الناس مني أكثر مما أستطيع) من (البعد السادس)، حيث كانت عدد تكرارها (25) تكرار وبنسبة مئوية بلغت (83.3%)، بينما كانت العبارات الأقل تكراراً في (البعد الثاني) والتي تشير إلى (تتناوب الكوابيس كثيراً) حيث كان عدد تكراراتها (3) تكرارات وبنسبة مئوية (10%) بينما إجابة (لا ينطبق علي)، فكانت من (البعد السادس) وهي عبارة (أحب أن أسب وأشتم) بتكرار (29) مرة وبنسبة مئوية مقدارها (96.7%).

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الفصل الثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب التكرارات والنسبة المئوية لإجابات المفحوصين على مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الفصل الثامن لكلية علوم التربية البدنية والرياضة وعلوم الحركة بجامعة صبراتة والجدول(4) يوضح ذلك.

جدول(4) التكرارات والنسب المئوية لاستجابات أفراد عينة طلبة الفصل الثامن(ن = 25)

م	الأبعاد	العبارات	الفصل الثامن			
			تنطبق علي		لا ينطبق علي	
			التكرارات	النسبة المئوية	التكرارات	النسبة المئوية
1	البعد الأول الاسترخاء وضبط الذات مقابل التوتر والانفعال	أغلب الأوقات أعجز عن الجلوس هادناً ومسترخياً كثيراً ما أشعر أنه علي أن أكون متحركاً	15	60%	10	40%
2		أشعر بالتوتر في أغلب الأوقات	9	36%	16	64%
3		أعتقد أنني أكثر عصبية من معظم الناس	9	36%	16	64%
4		أحتد ويعلو صوتي حتى في النقاش العادي	15	60%	10	40%
5		أشعر أحياناً برغبة في تحطيم الأشياء عندما أكون منفجلاً	11	44%	14	56%
6		أجد صعوبة كبيرة في الجلوس في هدوء واسترخاء	10	40%	15	60%
7		كثيراً ما أشعر بأن الحياة عبء لا يطاق	15	60%	10	40%
8		أعجز عن التحكم في أقوالي وأفعالي عندما أشعر بالغضب	18	72%	7	28%
9		نومي مضطرب في أغلب الأحيان	14	56%	11	44%
10	البعد الثاني صلاح البال مقابل اضطراب النوم	تمر بي فترات لا أستطيع فيها النوم	18	72%	7	28%
11		تتناوب الكوابيس كثيراً	6	24%	19	76%
12		أنا حساس بدرجة غير عادية	8	32%	17	68%

الالتزان الانفعالي لدى طلبة كلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة

14	الثقة	أشعر بالتعب عند قيامي بأقل مجهود	10	%40	15	%60
15	بالنفس مقابل	غالباً ما أتصرف بطريقتي الخاصة بغض النظر عما يريده الآخرون	21	%84	4	%16
16	العجز	عندما أواجه مشكلات صعبة الحل أشعر بالتحدي ولا استسلم	20	%20	5	%80
17		أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار	4	%16	21	%84
18	البعد الرابع	أصاب بالصداع كثيراً	11	%44	14	%56
19	تحمل الضغوط	تمر بي أوقات أشعر فيها بتراكم الصعاب لدرجة أنني أعجز عن محاولة حلها	15	%60	10	%40
20	مقابل	أكون متوتراً للغاية أثناء القيام بعمل ما	17	%68	8	%32
21	المعاناة	كثيراً ما يقال أنني متسرع	17	%68	8	%32
22	منها	كثيراً ما يقال أنني حاد الطبع	13	%52	12	%48
23	البعد	كثيراً ما أندم على أقوالي عندما أ غضب	20	%80	5	%20
24	الخامس	أتأثر أكثر من غيري في المواقف المحرجة	12	%48	13	%52
25	التسامح	كثيراً ما أندم على أفعالي عندما أ غضب	21	%84	4	%16
26	مقابل لوم الذات	لا أكون ودوداً نحو أناس يعاملون أشياء أعتبرها خطأ	18	%72	7	%28
27		أفضل أن يكرهني الناس بدلاً من يحتقرني	24	%96	1	%4
28	البعد	يعتبرني الناس هزلي	5	%20	20	%80
29	السادس الاجتماعية	إذا أخطأ شخص ما في حقي فإنني أزد عليه إساءته في الحال	16	%64	9	%36
30	مقابل السيطرة	أجد متعة عندما أفرض سلطتي وسيطرتي على الجميع	10	%40	15	%60
31	والتسلط	أحب أن أسب وأشتم	7	%28	18	%72
32		في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر أنني عصبي ومتضايق	4	%16	21	%84
33		يتوقع الناس مني أكثر مما أستطيع	16	%64	9	%36
34		أشعر برغبة في التشاجر عندما أكون متضايقاً	17	%68	8	%32
35		لا يجب أن يكيف المرء أفكاره وسلوكه للناس المحيطين به	23	%92	2	%8

يتضح من الجدول (4) ان العبارة الأكثر تكراراً لإجابة المفحوصين بعبارة (ينطبق علي) في البعد الخامس (التسامح مقابل لوم الذات) والتي تشير إلى (أفضل أن يكرهني الناس بدلاً من يحتقرني) حيث بلغ عدد تكرارها (24) مرة، وبنسبة مئوية مقدارها (96%)، بينما كانت أقل العبارات تكراراً للإجابات هي (كثيراً ما أشعر أنه علي أن أكون متحركاً (من البعد الأول) وعبارة (أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار) من (البعد الثالث)، وعبارة (في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر أنني عصبي ومتضايق) من (البعد السادس)، حيث بلغ عدد تكرارات الإجابة (4) تكرارات وبنسبة مئوية مقدارها (16%)، أما العبارة الأكثر تكراراً

للإجابات (لا ينطبق علي)، فكانت (21) تكراراً وبنسبة (84%) وهي عبارة (كثيراً ما أشعر أنه علي أن أكون متحركاً) في (البعد الأول) وعبارة (أعجز عن مراعاة جميع الاعتبارات قبل اتخاذ القرار) في (البعد الثالث)، وعبارة (في الحفلات والمناسبات الاجتماعية أشعر أنني عصبي ومتضايق) في (البعد السادس)، بينما العبارة الأقل تكراراً للإجابات فكانت عبارة (لا يجب أن يكيف المرء افكاره وسلوكه للناس المحيطين به) في (البعد السادس) حيث كان عدد تكرارها (2) تكرار، وبنسبة (8%).

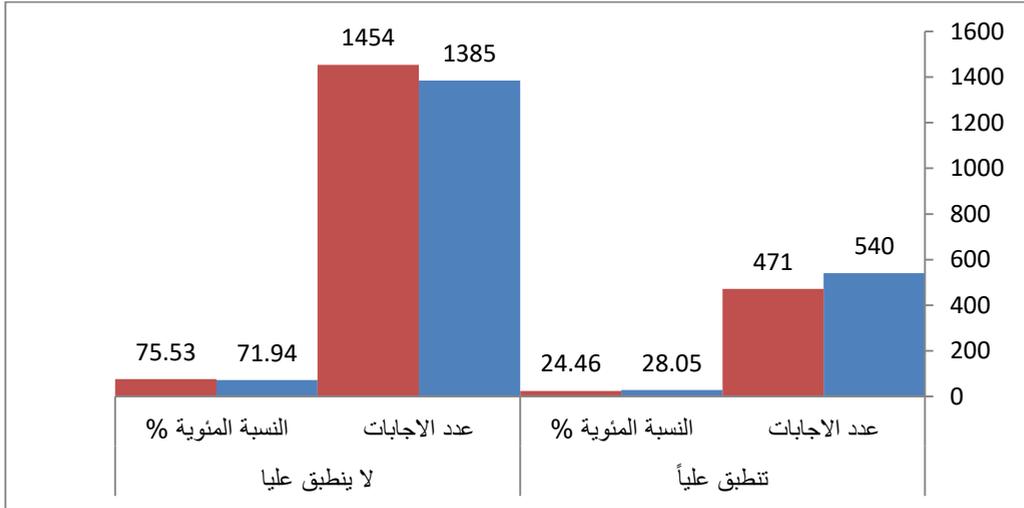
- هل توجد فروق بين مستوى الاتزان الانفعالي والمستوى الدراسي لطلاب الفصل الاول والثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صبراتة؟ وللإجابة على هذا السؤال تم حساب عدد الاستجابات والنسبة المئوية لإجابات المفحوصين على مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الفصلين الأول والثامن لكلية علوم التربية البدنية والرياضة وعلوم الحركة بجامعة صبراتة والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5) التكرارات والنسب المئوية لإجابات أفراد عينة البحث (ن = 55)

المجموع	لا ينطبق علي		تنطبق علي		
	النسبة المئوية%	عدد الإجابات	النسبة المئوية%	عدد الإجابات	
1925	71.94	1385	28.05	540	الفصل الأول
1925	75.53	1454	24.46	471	الفصل الثامن

يبين الجدول رقم (5) مستوى إجابات (تنطبق علي) للعينة بالفصل الاول وبلغت (540) وبنسبة مئوية بلغت (28.05%)، بينما مجموع استجاباتهم (لا تنطبق علي) بلغت (1385) وبنسبة مئوية مقدارها (71.94%)، بينما كانت استجابات (تنطبق علي) لطلاب الفصل الثامن قد بلغت (471) وبنسبة مئوية مقدارها (24.46%)، بينما مجموع استجاباتهم (لا تنطبق علي) بلغت (1454) وبنسبة مئوية مقدارها (75.53%)، وبما أن مفتاح الاستبانة للاستجابة على الفقرات يشير إلى أن الدرجة المرتفعة للمفحوص تدل على ضعف الاتزان الانفعالي لديه، بينما تشير الدرجة المنخفضة إلى ارتفاع الاتزان الانفعالي، وبناء على ذلك ومن خلال ما أسفرت عنه نتائج الجدول (5) والمبينة بالشكل رقم (2)، التي تشير إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الفصل الثامن كان أفضل قليلاً من مستوى الاتزان الانفعالي لطلبة الفصل الأول، وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة دراسة الرملي (20)، حيث أشارت إلى انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث مع وجود تباين بسيط في الاتزان الانفعالي

والذي لا يرتقي إلى المعنوية بين مرحلتي البحث للفصلين الأول والثامن، وقد يعزى ذلك إلى أن الاتزان الانفعالي هو سمة إنسانية شأنها شأن معظم السمات النفسية كالقلق، والخوف، والفشل، فضلاً عن أنها من طبيعة الوجود الإنساني وليس بالضرورة أن يكون الاتزان الانفعالي سمة سلبية، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو أن نكون بمنأى عنها؛ لأن ذلك يعني قصور في فاعلية الفرد وضعف كفاءته، ومن ثم الفشل في تعامله مع الآخرين.



الشكل البياني(2) يبين استجابات العينة على الاستبانة

2- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. أن مستوى الاتزان الانفعالي لطلبة الفصل الأول حوالي 71.94%.
2. أن مستوى الاتزان الانفعالي لطلبة الفصل الثامن حوالي 75.53%.
3. كان هناك تباين بسيط وغير معنوي في مستوى الاتزان الانفعالي بين مرحلتي البحث للفصلين الأول والثامن.

2-4 التوصيات:

1. الاهتمام بمستوى الاتزان الانفعالي لطلبة الكلية.
2. الاستمرار في إجراء الأبحاث في مجال تحسين مستوى الاتزان الانفعالي.
3. استخدام مقاييس وأدوات متقدمة لقياس مستوى الاتزان الانفعالي.

4. تخصيص محاضرات ارشادية للطلاب تساعدهم على إدارة الأزمات ومواجهتها من خلال تنمية الاتزان الانفعالي.
5. الاستناد إلى نتائج الدراسة الحالية والبحث عن الطرق والسبل لتنمية الاتزان الانفعالي لما له من تأثير إيجابي على الفرد والمجتمع.

الهوامش:

- 1- المسعودي، عبد عون عبود(2002): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية رسالة ماجستير، بغداد.
- 2- الفطان، سامية(1986): مقياس الاتزان الانفعالي، مجلة كلية التربية، العدد التاسع مطبعة جامعة عين شمس.
- 3- ريان، محمود أسماعيل محمد،(2006): الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.
- 4- الكرطاني، أحمد عريبي سبع، الجبوري عثمان محبوب خلف(2022): الاتزان الانفعالي(كسمة) وعلاقته ببعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لطلاب المرحلة الأولى، مجلة علوم الرياضة، المجلد الرابع عشر العدد51، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى، العراق.
- 5- Ummah, S. (2014): Emotional stability among Muslim Women Leadership: Special Reference to Women Leaders working in Government Organizations in Ampara District, SriLanka, First International Symposium, 2014, FIA, SEUSL, 51-53
- 6- مصطفى، يوسف صالح (2009): قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كلية التربية رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- 7- أحمد، عبد العزيز، ومصطفى علي (2016): التوافق الدراسي لدى طلبة التربية بجامعة أم درمان الإسلامية وعلاقته ببعض المتغيرات، مجلة الفتح مجلد12، العدد65.
- 8- طه، هبة حسين إسماعيل(2019): الإسهام النسبي للاتزان الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الفوضوي والتكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً: دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية، مجلة دراسات الطفولة، المجلد22، العدد85، كلية الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- 9- الخمايسة، عمر سعود (2020): مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة علم النفس التطبيقي لكلية الأميرة الجامعية الرحمة في ضوء متغير متوسط الدخل الشهري لأسرهم، المجلة الأردنية للعلوم التطبيقية سلسلة العلوم الإنسانية المجلد25، العدد1، الأردن.
- 10- سعود جمعة، ساجت الحياي، صبري بردان (2020): الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الأنبار، مجلة جامعة الأنبار للعلوم الإنسانية، العدد1، العراق.
- 11- سعود جمعة، ساجت الحياي، صبري بردان (2020): مرجع سابق
- 12- محمد، هبة مؤيد،(2020) : الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، المجلة الدولية أبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والأداب واللغات، جامعة البصرة، المجلد1، العدد4، العراق.
- 13- مصطفى، يوسف صالح (2009):
- 14- الرملي، إبراهيم علي ابراهيم، عبد الحميد أيمن محمد، أمميده مجدي محمد(2020): دراسة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة قسم التربية البدنية والرياضية المرج، مجلة العلوم والدراسات الإنسانية، جامعة بنغازي، كلية الآداب والعلوم بالمرج، العدد 65، ليبيا.
- 14- الرملي، إبراهيم علي ابراهيم، عبد الحميد أيمن محمد، أمميده مجدي محمد(2020): مرجع سابق.
- 15- المسعودي، عبد عون عبود(2002): مرجع سابق
- 16- ملحم، سامي محمد (2005) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، الطبعة الثالثة، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.
- 17- ملحم، سامي محمد (2005) مرجع سابق
- 18- فان دالين، ديو بولد ب (2003): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل، مكتبة الأنجلو المصرية للنشر والطباعة.
- 19- وجيه، محبوب(2002): أصول البحث العلمي ومناهجه، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- 20- الرملي، إبراهيم علي ابراهيم، عبد الحميد أيمن محمد، أمميده مجدي محمد(2020): مرجع سابق.