ISSN 3135-4564 تصدر عن الجمعية الليبية للعلوم التربوية والإنسانية
https://alqurtas.alandalus-libya.org.ly/ojs/index.php/qjhar/index مجلة علمية محكمة نصف سنوية

مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات

أ.سهير الشريف فرج جودر*
قسم التربية وعلم النفس ، كلية التربية العجيلات ، جامعة الزاوية ، ليبيا
s.joudir@zu.edu.ly
الاركيد 0009-0009-7148-7702

تاريخ الارسال 2026/8/2م تاريخ القبول 2026/8/25م

"The Level of Emotional Stability among Female Students at the Faculty of Education, Al-Ajilat"

Suheir Al-Sharif Faraj Joudar – Department of Education and Psychology, Faculty of Education, Al-Ajilat – University of Zawiya
s.joudir@zu.edu.ly
0009-0009-7148-7702

Abstract

This study addressed the issue of emotional stability among female students at the Faculty of Education, Al-Ajilat. The research aimed to identify the level of emotional stability among eighth-semester students in both scientific and literary specializations, and to examine statistically significant differences in emotional stability according to the variable of specialization (scientific vs. literary). The researcher employed the descriptive-analytical method. The study sample consisted of 60 eighth-semester female students across all specializations, including 30 students from scientific disciplines and 30 from literary disciplines, selected from the total research population of 262 students. The Emotional Stability Scale developed by Abu Mustafa Shadi Mohammed (2015) was used as the research instrument.

حقوق النشر © للمؤلف/للمؤلفين 2026. ينشر هذا البحث بموجب رخصة المشاع الإبداعي Creative Commons (CC BY-NC 4.0)

The findings revealed that the overall level of emotional stability among students in the scientific specialization was high, as was the level among students in the literary specialization. Results also indicated a very close similarity in emotional stability between the two groups, with a mean difference of only 0.006, representing a minimal descriptive difference. Furthermore, the study showed that there were no statistically significant differences in emotional stability among female students at the Faculty of Education, Al-Ajilat according to the specialization variable (scientific vs. literary).

الملخص:

تناول هذا البحث موضـوع الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات، حيث هدف البحث إلى التعرف على مسـتوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات الفصـل الثامن في التخصـصـات العلمية والأدبية، والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصـائية على مسـتوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير التخصـص (العلمي، الادبي)، وقد اسـتخدمت الباحثة المنهج الوصـفي التحليلي، وتكونت عينة البحث من طالبات الفصـل الثامن في جميع التخصـصـات العلمية والبالغ عددهم (60) طالبة، منهم (30)طالبة من التخصصات العلمية، (30)طالبة من التخصصات الأدبية، تم اختيارهم من مجتمع البحث الكلي البالغ عدده (262) طالبة ، وقد تم الاعتماد على مقياس الاتزان الانفعالي إعداد (أبو مصـطفى شـادي محمد، 2015) كأداة للبحث ، وقد توصـل البحث إلى النتائج التالية: أن المسـتوى العام للاتزان الانفعالي لدى طالبات القسم العلمي جاء مرتفعاً، وكذلك مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات القسم الأدبي جاء مرتفعاً، كما كشـفت النتائج أيضـا عن تقارب واضـح جداً في مسـتوى الاتزان الانفعالي بين طالبات القسم العلمي والقسم الأدبي، حيث بلغ الفرق بين المتوسطين الحسابيين (0.006) فقط، وهي فروق وصـفية بسـيطة جداً، كذلك أظهرت النتائج بعدم وجد فروق ذات دلالة إحصـائية في مسـتوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات وفقاً لمتغير التخصص (العلمي ، الادبي).

المقدمة:

يمثل النسق الانفعالي للإنسان أحد الأعمدة الأساسية التي ترتكز عليها الصحة النفسية وجودة الحياة ، وفي ظل المتغيرات المتسارعة التي يشهدها العصر الراهن ، والتي تتضاعف فيه الضغوط النفسية والاجتماعية ، مما يجعل امتلاك الفرد للاتزان الانفعالي ضرورة حتمية لا غنى عنها لمواجهة التحديات اليومية للفرد ، ويتمثل ذلك في ضـبط انفعالاته وتنظيم استجاباته والتعامل مع المواقف الضاغطة برؤية عقلانية، حتى يحقق التكيف مع الذات ومع الأخرين.

ولمفهوم الاتزان الانفعالي أهمية بالغة بدأت عندما يتعلق الأمر بفئة طلبة كلية التربية على وجه الخصوص ، إذ إنهم يمثلون النواة الحقيقية للمشروع التربوي والتعليمي في المجتمع، فهم ليسوا مهتمين بالمعرفة فحسب بل هم معلمون المستقبل وقادة للعملية التعليمية والتربوية ، وتقع على عاتقهم إعداد الأجيال وصقل شخصياتهم، وبهذا فأن مستوى الاتزان الانفعالي لديهم لا يقتصر أثره فقط على تحصيلهم الاكاديمي أو الاستقرار النفسي ، بل يمتد ليشكل عاملا حاسما في كفاءتهم المستقبلية، وجودة أدائهم التدريسي، وقدرتهم على بناء علاقات إنسانية مع طلابهم ، و إدارة الصفوف الدراسية بكفاءة .

حيث يواجه طلاب الجامعات خلال مسيرتهم الدراسية مجموعة من الضغوط ، تتراوح بين الأعباء الاكاديمية ، والتحديات الاقتصادية والاجتماعية ، مرورا بمرحلة انتقالية حساسة من المراهقة إلى الرشد ، وهو ما قد ينعكس سلبا على حياتهم الانفعالية ، ومن هنا تبرز الحاجة الى معرفة وتحليل مستوى الاتزان الانفعالي لدى هؤلاء الطلبة ، وذلك في إطار سعي المؤسسات التربوية إلى تحقيق أهدافها السامية في تخريج معلِمات أكفاء ، قادرين على العطاء والتفاعل الإيجابي مع مستجدات العصر .

مشكلة البحث:

يمثل الاتزان الانفعالي ركيزة أساسية في بناء الشخصية السوية ، وهو مؤشر حقيقي على الصحة النفسية الإيجابية للفرد، فهو يعكس قدرة الفرد على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية في ضوء التغيرات المحيطة ، وتزداد أهمية هذا المتغير النفسي بشكل كبير ومضاعف عندما يتعلق الأمر بفئة تعد مستقبل العملية التربوية بأكملها وهم طلاب كلية التربية ، حيث أن توازنهم الانفعالي لا يحدد فقط نجاحهم الاكاديمي فقط، بل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بقدراتهم التدريسية المستقبلية، ومدى كفاءتهم في إدارة الصفوف الدراسية ، واحتوائهم النفسي للطلاب ، باعتبارهم نموذجاً يقتدى به في الضبط الانفعالي داخل المؤسسات التعليمية.

ومع ما تفرضه المرحلة الجامعية من ضغوط أكاديمية متمثلة في كثافة المقررات الدراسية ، ومتطلبات التطبيق الميداني والتدريب العملي في المدارس، والمسؤوليات الاجتماعية والاقتصادية ...، فإن التساؤل الحقيقي يظل قائما حول قدرة هؤلاء الطلبة على الحفاظ على مستوى متزن من الانفعالات في خضم هذه المتغيرات، حيث أكدت نتائج بعض الدراسات على وجود انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى هذه الفئة ،فدراسة (العامري، 2007) التي أجريت السعودية بينت نتائجها وجود مستوى منخفض من الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة، وكذلك دراسة (عامر، 2026) التي اكدت نتائجها بأن مستوى الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة كان متوسط ، ولهذا تطلب الامر تكتيف الجهود للوقوف على هذه الظاهرة و محاولة تعزيز القدرة على ضبط النفس وزيادة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات الكلية،

وذلك من خلال معرفة الأسباب والعوامل التي تضعف مستويات الاتزان الانفعالي لدى هذه الفئة المهمة ، ومن هنا فأن مشكلة البحث الحالي تتبلور في الإجابة على التساؤل الرئيس : **(ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات؟)**.

تساؤلات البحث:

1- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات التخصصات العلمية بكلية التربية العجيلات؟
2- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات التخصصات الادبية بكلية التربية العجيلات؟
3- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات وفقا لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؟

أهداف البحث:

تهدف الدراسة الحالية للتعرف على:

1- التعرف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات التخصصات العلمية بكلية التربية العجيلات.
2- التعرف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات التخصصات الادبية بكلية التربية العجيلات.
3- الكشف عن الفروق الدالة إحصائيا في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات وفقا لمتغير التخصص (علمي، أدبي).

أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الحالي في أنها:

1- تسلط الضوء على مفهوم الاتزان الانفعالي والذي يلعب دور هام وبارز في توافق الفرد وفهمه لذاته والذي هو يعتبر مفتاح توافق الفرد مع البيئة التي يعيش فيها.
2- يعتبر هذا البحث امتداد للبحوث والدراسات السابقة التي قامت لدراسة مفهوم الاتزان الانفعالي لدى طلاب كليات التربية.
3- قد تفيد نتائج هذا البحث القائمين على البرامج التربوية والنفسية في تجاوز العقبات والصعوبات التي تحول دون أداء الطلاب على النحو الجيد.
4- طبق هذا البحث على فئة حساسة ومهمة وهي فئة طلاب الجامعة، وهذه الفئة لها دور كبير في المجتمع ، فهم الركيزة الأساسية لبنائه وتطوره.

حدود البحث:

تتمثل حدود البحث في الآتي:

1- الحدود الموضوعية: يقتصر البحث على التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات.
2- الحدود البشرية: طبق البحث على طالبات الفصل الثامن بكلية التربية العجيلات
3- الحدود الزمنية : طبق البحث في ربيع 2026.
4- الحدود المكانية : طبق البحث في كلية التربية بمدينة العجيلات التابعة لجامعة الزاوية.

مصطلحات البحث:

يتضمن البحث المصطلحات التالية:

الاتزان الانفعالي: " حالة نفسية تؤثر على السلوك الفرد وتصاحبها مجموعة من الظاهر الخارجية الجسمية غالبا ما تعبر عن نوع الانفعال التي قد تؤثر في سلوك الفرد مما يشعر باضطراب اتزانه، واختلال العلاقات في البيئة من حولة"(بن يونس، 2012: 333).

وتعرف الباحثة الاتزان الانفعالي اجرائياً بأنه: هو حالة من الثبات الانفعالي في المواقف الصعبة التي تواجه الفرد في حياته ، وهو مظهر من مظاهر الصحة النفسية يتمثل في القدرة على التحكم والسيطرة بالانفعالات.

- **طالبات كلية التربية:** هن الطالبات المنتظمات بالدراسة في جميع التخصصات العلمية بكلية التربية بمدينة العجيلات التابعة لجامعة الزاوية.
- **مدينة العجيلات:** هي مدينة ليبية تقع في الجزء الشمال الغربي من سهل الجفارة في ليبيا، وتبعد حوالي 80 كيلومتراً إلى الغرب من مدينة طرابلس العاصمة، وتبعد عن الحدود الليبية التونسية بحوال 90 كيلومتراً شرقاً، وتحدها من جهة الغرب مدينة زوارة ، ومن جهتي الشرق والجنوب مدينة صبراتة، ويحدها من الشمال ساحل البحر الأبيض المتوسط (المهدوي، ب- ت:23).

الإطار النظري للبحث:

أولا – مفهوم الاتزان الانفعالي:

يعرف الاتزان الانفعالي على أنه : "هو حالة الشخص الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته والتعبير عنها حسب ما تقضيه الضرورة وبشكل ما يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات ، ويدخل في ذلك عدم اللجوء إلى كبت هذه الانفعالات أو اخفائها أو الخجل منها من ناحية الخضوع لها تماما بالمبالغة في اظهارها من ناحية أخرى ، وذلك من شأنه أن يساعد الفرد في المواجهة الواعية لظروف الحياة فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي يواجها " (الشرقاوي، 1983: 40).

كما يعرف الاتزان الانفعالي ايضـاً بأنه : " مقدرة الفرد في السـيطرة على انفعالاته والتحكم بها ، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي ، أو عدم الانسـياق وراء تأثير الاحداث الخارجية العابرة وصـــولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً"(يونس،2004: 36).

وتعرف الباحثة الاتزان الانفعالي إجرائياً على أنه: قدرة الشـــخص على الســـيطرة على انفعالاته المختلفة والتعبير عنها بحسب ما تفتضيه الظروف وبشكل يتناسب مع المواقف التي تستدعي هذه الانفعالات.

ثانياً- سمات التي يتمتع بها المتزن انفعاليا:

1- تكون حياته الانفعالية ثابتة لا تتقلب او تتدهور لأتفه الأسباب.
2- لا يميل المتزن إلى العدوانية ، ويكون قادر على تحمل المســـئولية ولديه القدرة على القيام بالعمل والاستقرار فيه .
3- يكون قادر على تكوين عادات أخلاقية ، وذلك بسبب تحكمه في انفعالاته.
4- توازنه في جميع انفعالاته ، وقدرته على العيش في توافق اجتماعي وتكيفه مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في محيطة.
5- قدرته على الصـــمود والاحتفاظ بهدوء الاعصـــاب وســـلامة التفكير في الازمات والشدائد(الداهري،2008: 28).

وترى الباحثة أن ســـمات الشـــخص الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي تتمثل في مقدرة الفرد على ضـــبط النفس، والاتزان وعدم التهور ، وقدرته على تكوين التوازن والصـــمود ، مما يجعله قادر على التوافق مع نفسه ومع بيئته بشكل اكثر إجابيه....

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي :

1- نظرية التحليل النفســـي (فرويد): يرى أصـــحاب هذه المدرســـة أن الفرد مزود بقدرة على الاســتجابة للمثيرات المختلفة ، فعند التعرض لمثير ينتقل الفرد لحالة من التوتر وعدم الاتزان ، مما يدفعه للقيان بنشـــاط معين لتفريغ هذا التوتر والعودة إلى حالة الاتزان، فالاتزان هنا يكون نتيجة لأليات الدفاع واللاشـــعور التي تعيد التوازن(أبو مصطفى، 2015: 47).
2- نظرية الذات (روجرز): يرى أن الاتزان يحدث عندما يعمل جهاز الذات والانسان في انسجام ، اما تعارضهما فيؤدي إلى التوتر وعدم الاتزان، فالشخص المتزن يدرك قدراته ويثق بنفسه(بشيري، 2018: 35).
3- النظرية المعرفية (بياجيه): يرى بأن الاتزان الانفعالي مرتبط بالتوازن المعرفي فعندما يتعرض الفرد لمعلومات تتعرض مع مخططاته الذهنية ، فأنه تنشـــأ حالة

من عدم الاتزان تولد شـــعور بالتوتر والارتباك الانفعالي ، مما يحفزه لإعادة التوازن عبر الاســـتيعاب أي دمج الموقف مع المخططات القديمة ، أو التكيف معه من خلال تعديل المخططات لتفســـير الموقف الجديد(أبو حطاب، 1983: 89).

التعقيب على النظريات المفســـرة للاتزان الانفعالي: ترى نظرية التحليل النفسي أن الاتزان يحدث نتيجة لأليات الدفاع واللاشعور التي تعيد التوازن ، أما نظرية الذات فتفســـر الاتزان على أنه يحدث عندما يعمل جهاز الذات والانســـان في انســـجام، بينما النظرية المعرفية ترى بأن الاتزان مرتبط بالتوازن المعرفي للفرد من خلال استيعاب والتكيف مع المواقف.

الدراسات السابقة:

لقد تحصـــلت – في حدود علم الباحثة- على عدة دراســـات ســـابقة ذات العلاقة بهذه البحث، نذكرها على النحو التالي:

1- دراسة (أسماء عامر، 2026) الاكاديمية الليبية جنزور، ليبيا:

بعنوان: (الاتزان الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى طلبة وطالبات كلية العلوم الإنســـانية والتطبيقية بجامعة مصـــراته) ، هدفت الدراســـة الحالية إلى معرفة مســـتوى الاتزان الانفعالي ومســـتوى الدافعية للإنجاز لدى عينة الدراســـة ، كذلك الكشف عن طبيعة العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز لدى أفراد العينة ، والكشـــف عن الفروق في درجات الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز تبعًا للمتغيرات (الجنس ، العمر، التخصـــص) ، تم الاعتماد على المنهج الوصـــفي الارتباطي ، وبلغ عدد أفراد العينة (118) طالباً طالبة ، وتم الاعتماد على مقياس الاتزان الانفعالي إعداد (أبو مصـــطفى شـــادي محمد، 2015) ، ومقياس الدافعية للإنجاز إعداد (صلاح المليان، 1999) كأدوات للدراسة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى الآتي: يتمتع افراد عينة الدراسة بدرجة متوسطة من الاتزان الانفعالي و الدافعية للإنجاز، كما أنه توجد علاقة ارتباطية مرتفعة دالة احصـــائيا بين مســـتوى الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز، لا توجد فروق ذات دلالة إحصـــائية عند مستوى الدلالة (0,05)في مستوى الاتزان الانفعالي والدافعية للإنجاز لدى عينة الدراسة تبعاً لمتغير (الجنس ، العمر ، التخصص).

2- دراسة (نور الدين راشد، 2025) جامعة صبراتة، ليبيا:

بعنوان: (الاتزان الانفعـالي لـدى طلبـة كليـة علوم التربيـة البـدنيـة والتـأهيـل الحركي بجامعة صـــبراتة) ، هدفت الدراســـة إلى التعرف على مســـتوى الاتزان

الانفعالي لدى طلبة الفصـــل الأول والثامن بكلية التربية البدنية والتأهيل الحركي بجامعة صـبراتة، ومقارنة مسـتوى الاتزان الانفعالي والمسـتوى الدراسـي لطلاب الفصل الأول والفصل الثامن بكلية علوم التربية البدنية والتأهيل الحركي، تم الاعتماد على المنهج الوصـفي للوصـل إلى النتائج، تكون عينة الدراسـة من (55) طالباً منهم (30)طالباً في الفصــل الأول و(25)طالباً في الفصــل الثامن، وتم اسـتخدام مقياس الاتزان الانفعالي كأداة للدراسـة، واسـفرت النتائج إلى: أن مسـتوى الاتزان الانفعالي لطلبة الفصــل الأول حوالي 71.94% ، ومســتوى الاتزان الانفعالي لدى الفصــل الثامن حوالي 75.53% ، وكان هناك تباين بسـيط بين في مسـتوى الاتزان الانفعالي في الفصل الأول والفصل الثامن.

3- دراسة (نجمة الشيباني، 2023) جامعة بني وليد، ليبيا:

بعنوان: (الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى طلاب جامعة بني وليد في ضــوء بعض المتغيرات)، هدفت الدراســة إلى الكشــف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد، والتعرف على الفروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار ، وتم الاعتماد على المنهج الوصـفي للوصــول الى نتائج الدراســة، تكونت عينة الدراســة من (120) طالبا وطالبة ، وتم اســتخدام مقياس الاتزان الانفعالي إعداد (ســيربر ياكوف، 1988) تعريب (أحمد عبادة، 1992)، ومقياس اتخاذ القرار إعداد (ســجان الملحم، 2014) ،وتوصــلت الدراســة إلى النتائج التالية: يتمتع أفراد العينة بالاتزان الانفعالي واتخاذ القرار، كما لا توجد فروق بين الجنســين في الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار ، واظهرت النتائج أيضـا أنه لا توجد علاقة دالة احصـائيا بين الاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى أفراد عينة الدراسة.

4- دراسة (عبد الفتاح الخواجة، 2021) جامعة نزوى، سلطنة عُمان:

بعنوان: (الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراســي لدى طلبة كلية التربية بجامعة الســلطان قابوس) ، هدفت الدراســة إلى التعرف على مســتوى الاتزان الانفعالي ، ومستوى التوافق الدراسي ، ومعرفة مدى العلاقة بينهما لدى أفراد العينة ، ولتحقيق أهداف الدراسـة تم اسـتخدام المنهج الوصـفي الارتباطي ، وتكونت العينة من (123) طـالبـا وطـالبـة، وتم الاعتمـاد على مقيـاس الاتزان الانفعـالي إعـداد (الخالدي، 2002) ، ومقياس التوافق الدراســي اعداد (youngman 197) كأدوات للدراســة، وتوصــلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصــائيا عند مسـتوى الدلالة (0.01) بين الاتزان الانفعالي ودرجة التوافق الدراســي، واظهرت النتائج

أيضـــا بوجود فروق في مســـتوى الاتزان الانفعالي حســـب متغير النوع الاجتماعي لصـــالح الذكور، ووجود فروق في مســـتوى التوافق الدراســـي حســـب متغير النوع الاجتماعي في بعُد الجد والاجتهاد لصـــالح الذكور، عدم وجود فروق في مســـتوى الاتزان الانفعالي ومستوى التوافق الدراسي حسب متغيرات التخصصات العلمية (علمية، إنسانية) في جميع ابعاد المقياس.

5- دراسة (فيصل خليل، رمزي محمد،2016) جامعة اليرموك، الأردن:

بعنوان : (الاتزان الانفعالي وعلاقته بضـــبط الذات لدى طلاب جامعة اليرموك) ، وهدفت الدراسة للكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى افراد العينة، وتم اســـتخدام المنهج الوصـــفي الارتباطي ، وتكونت العينة من (149)طالب وطالبة تم ســـحبهم من مجتمع الدراســـة الكلي بطريقة العشـــوائية، وتم الاعتماد على مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات أعداد الباحثين، واسفرت النتائج على: أن الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة جاء بدرجة متوســـطة ، وأن مســـتوى ضـــبط الذات لدى أفراد العينة جاء بدرجة متوســـطة ، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصـــائية بين الاتزان الانفعالي وضـــبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث اهداف البحث فقد اتفق هذا البحث مع بعض الأهداف في دراســـة (عامر،2026) ، دراسة (خواجة، 2021)، (راشد،2025)، بينما اختلفت مع أهدف دراسة (الشـــيباني، 2023) ، (خليل،2016)، و اتفق هذا البحث مع كل الدراســـات الســـابقة في الاعتماد على المنهج الوصـــفي للوصـــول للنتائج ، كما اتفق هذا البحث ايضـــاً مع جميع الدراسات السابقة في اختيار عينة البحث المتمثلة في طلاب المرحلة الجامعية، واتفق البحث ايضاً مع دراسة(عامر ،2026) في اختيار أداة الدارسة المتمثلة في مقياس الاتزان الانفعالي إعداد (أبو مصطفى شادي محمد، 2015)، بينما اختلف مع دراسة (راشد، 2025) ودراسة (الشيباني، 2023)، ودراسة (الخواجة، 2021) ، ودراسة (خليل، 2016)في اختيار أدوات الدراسة.

الإجراءات المنهجية للبحث:

منهج البحث:

يعرف منهج الدراسة بأنه: "الوسيلة والطريقة التي يعتمد عليها الباحث لإنجاز بحثه وتحقيق هدفه أو أهدافة، التي عمد إلى تحديدها مسبقاً "(قنديلجي، 2012: 10).

وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي للوصول إلى أهداف البحث، ويعرف المنهج الوصفي بأنه: "هو دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع، ولا تقتصر الدراسات الوصفية على معرفة خصائص الظاهرة، بل تتجاوز ذلك إلى معرفة المتغيرات والعوامل التي تتسبب في وجود الظاهرة "(غريبة و آخرون، 2011: 33).

مجتمع البحث:

يتكون مجتمع البحث من طالبات الفصل الثامن بكلية التربية العجيلات البالغ عددهم (262) طالبة ، والجدول رقم (1) يبين توزيع مجتمع البحث على الأقسام المختلفة داخل كلية التربية العجيلات.

الجدول (1)

يبين أعداد الطالبات الفصل الثامن حسب التخصصات العلمية بكلية التربية

التخصص	القسم	العدد
علمي	الرياضيات	17
علمي	الفيزياء	20
علمي	الكيمياء	38
علمي	الاحياء	\
علمي	الحاسوب	\
أدبي	التاريخ	17
أدبي	الجغرافيا	42
أدبي	علم الاجتماع	\
أدبي	اللغة العربية	33
أدبي	التربية وعلم النفس	48
أدبي	اللغة الإنجليزية	47
المجموع		262

عينة البحث:

تكونت عينة البحث (60) طالبة منهم (30) طالبة من التخصصات العلمية ، و(30) طالبة من التخصصات الادبية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أداة البحث:

تم الاستعانة في هذه البحث بمقياس (أبو مصطفى شادي محمد، 2015) لقياس الظاهرة المدروسة والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة من طالبات كلية التربية العجيلات، وهذا المقياس تم الاستعانة به في دراسة (أسماء عامر، 2026) والتي تضمنت عينتها طلاب الجامعة، وقد تم تقنينه على البيئة الليبية من قبلها ، وتبين أنه يتمتع بمستوى عالي من الصدق والثبات ، مما لا يتطلب الامر إعادة تقنينه مرة أخرى في هذه البحث باعتبار أن عينة البحث هم نفسهم طلاب المرحلة الجامعية.

وصف المقياس: قام بأعداد هذا المقياس(أبو مصطفى شادي محمد 2015) ويتضمن (27) فقرة تقيس مستويات الاتزان الانفعالي بشكل عام من المنخفض إلى المرتفع، وكل فقرة في هذا المقياس ترتبط بالاتزان الانفعالي ، وتقيس مستويات الاتزان الانفعالي ، وتتم الاستجابة على بنود المقياس من خلال التدرج ليكرث الخماسي وهي: (تنطبق تماماً – تنطبق غالباً- تنطبق أحياناً- تنطبق نادراً- لا تنطبق).

طريقة تصحيح مقياس الاتزان الانفعالي:

يتضمن المقياس الدراجات الآتية (5-4-3-2-1) على التوالي في حالة كانت العبارات إيجابية ، أما إذا كانت العبارات سلبية فأنها تأخذ الدرجات الاتية : (1-2-3-4-5) حيث أن جميع فقرات المقياس سالبة ما عدا الفقرات رقم (1- 5-20 -21- 24) وبناء على ذلك يتم تحديد درجة الاتزان الانفعالي للطالبات من خلال حساب متوسط استجاباته على فقرات المقياس بشكل كامل ، ومجموع الدرجات التي تحصل عليها الطالبة في المقياس هي الدرجة الكلية (135) والدرجة الدنيا (27) وبناء عليه يتم تحديد درجة الاتزان الانفعالي للطالبة من خلال متوسط استجاباتها على فقرات المقياس بشكل كامل.

عرض النتائج ومناقشتها:

التساؤل الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات التخصصات العلمية بكلية التربية العجيلات؟

للإجابة عن التساؤل تم الاستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وذلك للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول رقم (2):

الجدول رقم (2)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاتزان الانفعالي التخصص(العلمي)

ت	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مدى التوفر
1	استطيع السيطرة على انفعالي أمام الآخرين	3.89	0.371	مرتفع
2	اغضب بسهولة لأتفه الأسباب	3.00	0.394	مرتفع

3	أجد صعوبة في اتخاد القرارات	3.92	0.410	مرتفع
4	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي	4.01	0.316	مرتفع
5	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين	3.79	0.318	مرتفع
6	أشعر بالخوف عندما اتعرض لمواقف جديدة	4.01	0.474	مرتفع
7	أشعر بأن لا أحد يفهم مشكلتي	3.71	0.456	مرتفع
8	أشعر بالمعاناة في حياتي	3.71	0.354	مرتفع
9	أشعر أن زملائي يسخرون مني	3.09	0.412	مرتفع
10	أفضل الحياة بدون قيود	3.71	0.452	مرتفع
11	لا أغير رائي بسهولة	4.00	0.349	مرتفع
12	أجد صعوبة في تغيير عاداتي	3.52	0.364	مرتفع
13	أشعر بالضيق عند المناقشة والجدال	4.01	0.481	مرتفع
14	أشعر بعدم الراحة عندما أستيقظ من النوم	3.67	0.433	مرتفع
15	يضايقني اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه	3.99	0.411	مرتفع
16	أشعر بعدم الاتزان في حديثي عندما انفعل	4.00	0.352	مرتفع
17	يزعجني اضطرابي في الكلام	3.52	0.312	مرتفع
18	اشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس	3.04	0.369	متوسط
19	أفقد الثقة في أي شخص	3.01	0.346	متوسط
20	اشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي	4.11	0.321	مرتفع
21	أجد راحة في الجلوس منفردا	3.88	0.482	مرتفع
22	من الصعب وجود أشخاص مخلصين	3.01	0.418	متوسط
23	اشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن	4.01	0.345	مرتفع
24	اشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	3.81	0.397	مرتفع
25	ارتبك إذا انتقدني أحد من زملائي	3.52	0.482	مرتفع
26	اغضب عندما اشعر بأن أقاربي يبتعدون عني	3.52	0.466	مرتفع
27	أمر أحيانا بفترات من قلة النشاط	4.01	0.402	مرتفع
المتوسط الحسابي ككل (مقياس الاتزان الانفعالي)		3.684074	0.395814	مرتفع

يتضح من بيانات الجدول رقم (2) أن المتوسط الحسابي الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة في القسم العلمي بلغ (3.684)، بانحراف معياري قدره (0.396)، وقد جاء مستوى التوفر العام للمقياس بدرجة مرتفعة، وتشير هذه النتيجة بصورة عامة إلى أن أفراد العينة في القسم العلمي يتمتعون بدرجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي وفقاً لمعيار التفسير المعتمد في الدراسة، بما يعكس قدرتهم بدرجة جيدة على التعامل مع المواقف والانفعالات المختلفة التي قد يواجهونها في حياتهم اليومية والدراسية.

وتشير قيمة الانحراف المعياري الكلي (0.396) إلى أن استجابات أفراد العينة كانت متقاربة نسبياً حول المتوسط الحسابي العام، الأمر الذي يدل على وجود قدر من التجانس في

إجابات أفراد العينة على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي، وعدم وجود تباين كبير في اتجاهاتهم نحو معظم العبارات.

قد اتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (الشيباني، 2023) ودراسة (راشد، 2025) التي أظهرت وجود مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى افراد العينة، واختلف مع نتائج دراسة (خليل، محمد ،2016)، ودراسة (عامر،2026) في مستوى الاتزان الانفعالي.

التساؤل الثاني: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات التخصصات الادبية بكلية التربية العجيلات؟

للإجابة عن التساؤل تم الاستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ، وذلك للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، كما هو مبين في الجدول رقم (3):

الجدول رقم (3)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمقياس الاتزان الانفعالي للتخصصات(الادبية)

ت	العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	مدى التوفر
1	استطيع السيطرة على انفعالي أمام الآخرين	3.64	0.332	مرتفع
2	اغضب بسهولة لأتفه الأسباب	3.08	0.364	مرتفع
3	أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	3.44	0.411	مرتفع
4	أجد صعوبة في التعبير عما بداخلي	4.21	0.481	مرتفع
5	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين	3.81	0.417	مرتفع
6	أشعر بالخوف عندما اتعرض لمواقف جديدة	4.00	0.359	مرتفع
7	أشعر بأن لا أحد يفهم مشكلتي	3.81	0.423	مرتفع
8	أشعر بالمعاناة في حياتي	3.68	0.492	مرتفع
9	أشعر أن زملائي يسخرون مني	3.00	0.318	مرتفع
10	أفضل الحياة بدون قيود	3.99	0.481	مرتفع
11	لا أغير رائي بسهولة	4.03	0.491	مرتفع
12	أجد صعوبة في تغيير عاداتي	3.61	0.394	مرتفع
13	أشعر بالضيق عند المناقشة والجدال	4.02	0.421	مرتفع
14	أشعر بعدم الراحة عندما أستيقظ من النوم	3.77	0.347	مرتفع
15	يضايقني اللوم والعتاب حتى ولو كنت أستحقه	3.82	0.359	مرتفع
16	أشعر بعدم الاتزان في حديثي عندما انفعل	4.05	0.369	مرتفع
17	يزعجني اضطرابي في الكلام	3.67	0.347	مرتفع
18	اشعر بعدم الراحة في الحديث عندما أكون في حشد من الناس	3.19	0.481	متوسط
19	أفقد الثقة في أي شخص	3.08	0.412	متوسط
20	اشعر بأنني ناجح في جميع أفعالي	4.02	0.384	مرتفع

21	أجد راحة في الجلوس منفردا	3.90	0.317	مرتفع
22	من الصعب وجود أشخاص مخلصين	3.07	0.385	متوسط
23	اشعر بالضيق عندما أواجه موقف محزن	3.55	0.428	مرتفع
24	اشعر أن كل يوم جديد يحمل لي مفاجأة سعيدة	3.72	0.427	مرتفع
25	ارتبك إذا انتقدني أحد من زملائي	3.49	0.384	مرتفع
26	اغضب عندما اشعر بأن أقاربي يبتعدون عني	3.63	0.473	مرتفع
27	أمر أحيانا بفترات من قلة النشاط	4.02	0.396	مرتفع
المتوسط الحسابي ككل (مقياس الاتزان الانفعالي)		3.67777	0.40344	مرتفع

يتضـــح من نتائج الجدول رقم (3) أن المتوســـط الحســـابي الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة في القسم الأدبي بلغ (3.678)، بانحراف معياري قدره (0.403)، وقد جاء مستوى التوفر الكلي للمقياس بدرجة مرتفعة، وتشير هذه النتيجة إلى أن أفراد العينة في القسم الأدبي يتمتعون بدرجة مرتفعة من الاتزان الانفعالي وفقاً لمعيار التصنيف المستخدم في الدراسـة، بما يعكس قدرتهم على التعامل مع المواقف والانفعالات التي تواجههم في البيئة الدراسية والاجتماعية.

كما تشير قيمة الانحراف المعياري الكلي البالغة (0.403) إلى تقارب استجابات أفراد العينة حول المتوســط العام، ووجود درجة جيدة من التجانس في إجاباتهم على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي، حيث لم تظهر فروق كبيرة في درجة استجابتهم لمعظم العبارات.

يتضح من التحليل السابق أن المستوى العام للاتزان الانفعالي لدى أفراد القسم الأدبي جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي (3.678)، بانحراف معياري (0.403)، كما أن غالبية العبارات جاءت بدرجة مرتفعة، في حين جاءت ثلاث عبارات بدرجة متوســـطة، وهي العبارات المتعلقة بعدم الراحة في الحديث وسط حشد من الناس، وفقدان الثقة بالآخرين، وصعوبة وجود أشخاص مخلصين.

وتشير النتائج بصورة عامة إلى أن أفراد القسم الأدبي يمتلكون مجموعة من السمات التي تعكس قدرتهم على التعامل مع المواقف الانفعالية المختلفة، ومن أبرزها القدرة على السيطرة على الانفعالات أمام الآخرين، والشعور بالنجاح، والقدرة على التغاضي عن أخطاء الآخرين، ووجود قدر من التفاؤل تجاه المســتقبل، وفي المقابل، أظهرت النتائج وجود بعض الجوانب الانفعالية التي تســتحق الاهتمام، وفي مقدمتها صـــعوبة التعبير عما بداخل الفرد، وعدم الاتزان في الحديث عند الانفعال، والخوف من المواقف الجديدة، والشعور بالضيق عند المناقشة والجدال، والتأثر بالنقد واللوم.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن أفراد القسم الأدبي يتمتعون بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي وفق المعيار المعتمد في الدراســة، إلا أن هذا المســتوى لا يخلو من بعض المظاهر

الانفعالية التي قد تحتاج إلى الدعم والتنمية، وخاصة ما يتعلق بمهارات التعبير عن المشاعر، وإدارة القلق في المواقف الجديدة، والتعامل مع النقد، وتنمية المرونة النفسية والاجتماعية.

لقد اتفقت نتائج هذا البحث مع نتائج دراسة (الشيباني، 2023) ودراسة (راشد، 2025) ، واختلف مع نتائج دراسة (خليل، محمد ،2016)، ودراسة (عامر،2026) في مستوى الاتزان الانفعالي.

التساؤل الثالث: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات وفقا لمتغير التخصص (علمي، أدبي)؟

يتضح من مقارنة نتائج الجدولين رقم (2) و(3) أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد القسم العلمي والقسم الأدبي جاء مرتفعاً في كلا القسمين.

فقد بلغ المتوسط الحسابي الكلي لمقياس الاتزان الانفعالي لدى القسم العلمي (3.684) بانحراف معياري (0.396)، بينما بلغ المتوسط الحسابي لدى القسم الأدبي (3.678) بانحراف معياري (0.403).

وتشير هذه النتائج إلى أن القسم العلمي جاء أعلى من القسم الأدبي بفارق بسيط جداً في المتوسط الحسابي، حيث بلغ الفرق (0.006) فقط، وهو فرق محدود للغاية، مما يدل على وجود تقارب كبير في مستوى الاتزان الانفعالي بين أفراد القسمين، كما يتضح أن الانحراف المعياري في القسم العلمي (0.396) أقل قليلاً من القسم الأدبي (0.403)، مما يشير إلى أن استجابات أفراد القسم العلمي كانت أكثر تجانساً بدرجة بسيطة مقارنة باستجابات أفراد القسم الأدبي.

وبناءً على ذلك، يمكن القول إن التخصص الدراسي (علمي أو أدبي) لا يظهر، من خلال المتوسطات الوصفية وحدها، اختلافاً واضحاً في مستوى الاتزان الانفعالي، حيث حصل كلا القسمين على مستوى مرتفع، وكانت الفروق بينهما بسيطة جداً.

وبصفة عامة، تشير النتائج إلى أن أفراد القسمين العلمي والأدبي يتمتعون بمستوى متقارب ومرتفع من الاتزان الانفعالي، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة وفقاً لمتغير التخصص.

ولقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (خواجة، 2023) ، ودراسة (عامر،2026) في عدم وجود فروق إحصائية وفقا لمتغير التخصص.

نتائج البحث:

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وبعد تحليل البيانات باستخدام الأساليب الإحصائية المناسبة، توصل البحث إلى النتائج الآتية:

1- أظهرت النتائج أن المستوى العام للاتزان الانفعالي لدى طالبات القسم العلمي جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس (3.684)، بانحراف معياري قدره (0.396).
2- أن المستوى العام للاتزان الانفعالي لدى طالبات القسم الأدبي جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي الكلي للمقياس (3.678)، بانحراف معياري قدره (0.403).
3- كشفت النتائج عن تقارب واضح جداً في مستوى الاتزان الانفعالي بين طالبات القسم العلمي والقسم الأدبي، حيث بلغ الفرق بين المتوسطين الحسابيين (0.006) فقط، وهي فروق وصفية بسيطة جداً.
4- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طالبات كلية التربية العجيلات وفقاً لمتغير التخصص (العلمي ، الادبي)
5- تؤكد النتائج أن طالبات كلية التربية العجيلات في العينة محل الدراسة يتمتعن بمستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي وفق معيار التفسير المستخدم في البحث، مع وجود بعض الجوانب الانفعالية التي تستدعي مزيداً من الاهتمام والتطوير.

التوصيات :

استناداً إلى النتائج التي توصلت إليها البحث يوصي البحث بما يلي:

1- إعداد برامج تدريبية في مهارات التحكم في الانفعالات، وخاصة مهارات ضبط الغضب والتوتر والقلق والتعامل مع المواقف الجديدة والمواقف الضاغطة، والاهتمام بتنمية مهارات التعبير عن المشاعر والأفكار لدى الطالبات، ومساعدتهن على التعبير عن مشكلاتهن وانفعالاتهن بطريقة واضحة ومتوازنة.
2- تنظيم برامج إرشادية تساعد الطالبات على التعامل الإيجابي مع النقد واللوم والعتاب، وتنمية القدرة على تقبل الملاحظات والاستفادة منها دون أن تؤدي إلى اضطراب انفعالي.
3- تعزيز الثقة بالنفس والتفاؤل والشعور بالكفاءة والنجاح لدى الطالبات، لما لهذه الجوانب من أهمية في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي.
4- الاهتمام بالمهارات الاجتماعية والتواصلية، وخاصة لدى الطالبات اللاتي يشعرن بعدم الراحة عند التحدث أمام مجموعة من الأشخاص، وذلك من خلال الأنشطة الجماعية والمناقشات والعروض التدريبية.
5- تشجيع الطالبات على المشاركة في الأنشطة الثقافية والاجتماعية والطلابية التي تساعد على تنمية التفاعل الاجتماعي وبناء علاقات إيجابية مع الزملاء، بالإضافة

الى تعزيز دور الإرشـــاد النفســـي والتربوي داخل الكلية، وتوفير الدعم المناســـب للطالبات اللاتي يواجهن صعوبات في التعامل مع الضغوط أو المشكلات الانفعالية.

بيان تضارب المصالـــح:

يُقر المؤلف بعدم وجود أي تضارب مالي أو علاقات شخصية معروفة قد تؤثر على العمل المذكور في هذه الورقة

المراجع:

1- أسماء مصطفى قاسم عامر(2026)، الاتزان الانفعالي لدى طلبة وطالبات كلية العلوم الإنسانية والتطبيقية "جامعة مصراته"، رسالة ماجستير (غير منشورة) ،الاكاديمية الليبية، طرابلس، ليبيا.

2- أمل بشير (2018)، تقدير الذات وعلاقته باتخاذ القرار لطلبة السنه الثانية علم النفس وعلوم التربية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ،جامعة قاصدي مرباح ، ورقلة ، الجزائر.

3- سـليمان العامري (2007) الاعراض السـيكوسـوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين ، رسالة ماجستير (غير منشورة) جامعة الملك خالد ، المملكة العربية السعودية.

4- ســـالم يونس(2013) الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار، مجلة لارك للفلســـفة والعلوم الاجتماعية ، العدد(14) المجلد (6).

5- شادي محمد أبو مصطفى (2015) ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضـــات الطوارئ في المســـتشـــفيات الحكومية، رســـالة ماجســـتير، الجامعة الإسلامية، فلسطين.

6- صالح حسن أحمد الداهري (2008) ، مبادى علم النفس الارتقائي ونظرياته ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الادن

7- عامر إبراهيم قنديلجي، منهجية البحث العلمي، دار اليازوري العلمية، عمان، الأردن، 2012.

8- عبد الفتاح الخواجة (2021) ، الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتوافق الدراســي لدى طلبة كلية التربية بجامعة السلطان قابوس، مجلة الفنون والادب وعلوم الإنسانية والاجتماع، العدد (65).

9- فؤاد أبو حطاب (1983)، القدرات العقلة ، ط 4 ، مكتبة الانجلو ، القاهرة، مصر.

10- فوزي غرايبة، نعيم دهمش، هاني أبو جبارة، أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والإنسانية، ط 6، دار وائل، عمان، الأردن، 2011.

11- فيصـــل خليل الربيع، زمري محمد عطية (2016)، الاتزان الانفعالي وعلاقته بضـــبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، مجلة العلوم التربوية ، المجلد (43) ، العدد (3).

12- نجمة محمد بشير الشيباني (2023)، الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار لدى بعض طلاب جامعة بني وليد في ضـوء بعض المتغيرات، المجلة الافريقية للدراسـات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، ليبيا، العدد (2).

13- نور الدين محمود راشـــد (2025) ، الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية البدنية والتأهيل الحركي جامعة صبراتة، مجلة القرطاس ،العدد (26) ، مجلد (4)، ليبيا.

14- مصطفى خليل الشرقاوي(1983) ، علم الصحة النفسية ، دار النهضة العربية ، بيروت ، لبنان.

15- محمد المبروك المهدوي، جغرافية ليبيا البشـرية، منشـورات المنشـأة الشـعبية للنشـر، طرابلس، ليبيا، (ب- ت).

16- محمد بن يونس (2012)، ســيكولوجيا الدافعية والانفعالات ، دار المســيرة للنشـــر والتوزيع، عمان.

17- ســليمان يونس(2013) الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار، مجلة لارك للفلســفة والعلوم الاجتماعية ، العدد(14) المجلد (6).