

Emotional stability among the students of the College of Education for Pure Sciences / Ibn al-Haitham

Dr. Anan Ghazi Alsafi

College of Education for Pure Sciences / Ibn al-Haitham _ Baghdad University

Abstract

The emotional stability is the individual's ability to govern and control his emotions, feelings and motives and his ability to take things with patience and reasonably and face life vividly and actively and with good behavior by being self-reliance, confident, optimistic, certain in his look to the future and compatible with others.

This research was conducted in the College of Education for Pure Sciences/ Ibn al-Haitham and aimed to identify:

1. Emotional stability level of the students of the College of Education for Pure Sciences / Ibn al-Haitham.
2. Whether there are differences in the levels of emotional stability among the students of the College of Education for Pure Sciences / Ibn al-Haitham according to the variable of gender (male, female)

By adopting the scale of the researcher (Al Jumaili 2005), which consists of 52 paragraphs, the scale is applied on a sample of (250) students, and the researcher had the validity of the scale checked asserted by (10) of experts to judge the face validity of the scale, while the reliability was checked in two ways: Test Repetition, where the correlation coefficient reached (0.92) and Internal Consistency (Cronbach's alpha), where the correlation coefficient reached (0.90).

The research found the following results:

1. The students of the College of Education for Pure Sciences / Ibn Al-Haitham are characterized by emotional stability.
2. The (male) students are more stable emotionally than the (female) students.

The research also put many recommendations and proposals in the light of the current search results.

الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم المدرس الدكتور عنان غازي الصافي كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد

مستخلص البحث

أن الاتزان الانفعالي هو 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 ، وثقا بها ومتفائلا ومطمئنا في نظراته للمستقبل ومتوافقا مع الآخرين، لذا كان البحث الحالي يستهدف التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية /ابن الهيثم ، وذلك من خلال اعتماد مقياس الباحث (الجميل: 2005) الذي يتكون من (52) فقرة، طبق المقياس على عينة تتكون من (250) طالبا وطالبة، وتحققت الباحثة من صدق المقياس من خلال (12) خبيراً للحكم على الصدق الظاهري للمقياس ، أما الثبات بطريقتين هي : إعادة الاختبار، إذ بلغ معامل الارتباط (0,92) والاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ) ، إذ بلغ معامل الارتباط (0,90) .

توصل البحث الى النتائج الآتية :

1- أن طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم يتصفون بالاتزان الانفعالي عالي.

2- أن الطلاب (الذكور) أكثر اتزاناً انفعالياً من الطالبات (الإناث).

كما أن البحث وضع العديد من التوصيات و المقترحات بضوء نتائج البحث الحالي.

الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم المدرس الدكتور عنان غازي الصافي كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد

مشكلة البحث :

أن التغيرات السريعة في شتى مجالات الحياة هي علامة مميزة لهذا العصر ، والتغيير محتم لازم لبقاء الإنسان ، ولكن الإنسان يحتاج أيضاً إلى التوافق السليم مع نفسه ومع ظروف العصر المتغير (سليمان ، 1996 : 115) . وحتى نكون قادرين على مواكبة التطورات والتغيرات السريعة علينا أعداد جيل واع، مثقف ، منظم يكون دعامة لبناء مجتمع سليم وهذا من أهداف التربية الحديثة ، لأن هذه الفئة هي عماد المجتمع ومركز طاقاته الفعالة والقادرة على أحداث التغيير في مجالات الحياة المختلفة (الكبيسي والخزرجي ، 1999 : 11).

فالالاتزان الانفعالي سمة من السمات الشخصية التي جذب عناية العديد من العاملين في مجال علم النفس بكل فروعه فضلاً عما أظهرته العلوم الإنسانية الأخرى كالفلسفة والأدب والتاريخ من عناية بهذا الموضوع على الرغم من اختلاف النظريات النفسية المتعددة بتسميته إذ جعلت هذه العلوم مفهوم الاتزان الانفعالي هدفاً لها لما لهذا المفهوم من فاعلية وأثر كبير في ديمومة الحياة واستمرارها بالشكل الذي يضمن تحقيق تطورها نحو الأفضل ، وذلك لأن خفض الاتزان الانفعالي للفرد يسبب كثيراً من المشاكل التي لم تلق عناية واضحة بشكل منظم إلى حد الآن ، ولما لهذه المشاكل من آثار سلبية في الفرد والمجتمع ، إذ ان خفض الاتزان الانفعالي يعيق التفاعل والاتصال الاجتماعي السليم مع الآخرين ، ويؤثر في صحة الفرد النفسية والذي يعني تبديد طاقاته وإهدارها فيما لا يعود عليه ولا على مجتمعه الا بالضرر حتى لا تبقى للنفس البشرية طاقة تساعد على تأدية وظائفها بكفاءة عالية .

وتؤدي الحروب دوراً خطيراً وقاسياً في حياة الأفراد ، وقد تؤدي إلى أمراض جسمية ونفسية كثيرة ويقع الضرر النفسي بصورة أكبر عند الأطفال والشباب (طلبة الجامعة) فهم الأكثر عرضة للانفعالات النفسية والاضطرابات الانفعالية الناتجة عن الحروب مثل القصف والهدم وصوت الانفجارات والقتل ورؤية الدماء . وقد يدفعهم ذلك إلى الارتباك والخوف من المجهول والتفكير الدائم بمصيره ومصير عائلته ، وعليه فان الأحداث والظروف الصعبة التي يمر بها بلدنا العراق من حروب مدمرة ومتواصلة وما زال يمر بها ، ناهيك عن التطورات السريعة في المجالات الأخرى ، والتي أدت بدورها إلى ظهور ظروف ضاغطة شكلت تأثيراً سلبياً في حياة الفرد العراقي بكل نواحيها ولاسيما النفسية والاجتماعية والتي أثرت في الاتزان النفسي للإنسان العراقي ولاسيما في الجانب الانفعالي ، ومن الجدير بالذكر ان عدداً من الدراسات أشارت إلى ان الحروب التي تعرض لها العراق والتي ما زالت مستمرة إلى حد الآن تركت آثاراً سلبية في الاتزان الانفعالي للفرد وصحته النفسية ومن هذه الدراسات دراسة (الشربيني ، 2004) التي أشارت إلى ان ما يحدث في الأراضي العراقية المحتلة وما يتضمنه من مشاهد عنف ودمار قاسية وانتهاك لشخصية الفرد يثير المشاعر لكل من يشاهدها ، وتنشأ عنها آثار نفسية سلبية عميقة ، ذلك كله يؤدي إلى ظهور حالات الاضطراب النفسي والانفعالي وتفاقمها ويتبع ذلك مضاعفات لدى أعداد كبيرة من الناس (الشربيني ، 2004 : 1-3).

كما أشار (ناندي ، Nandi) إلى ان التغيير المفاجئ في الوضع الاقتصادي للمجتمع يؤدي إلى تغيير أسلوب الفرد في التعامل مع متغيرات الحياة ، وان الضغوط الناشئة عن هذا التغيير ستؤدي إلى ظهور اضطرابات عصبية وانفعالية لديه (اللامي ، 1998 : 8) .

وأشارت نتائج البحوث والدراسات أيضاً إلى انتشار الاضطرابات النفسية والانفعالية والاجتماعية بين أفراد المجتمع بشكل عام ، الا أن الطلبة أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية والانفعالية مقارنة بالأفراد الآخرين في المجتمع ، إذ أشارت دراسات كل من (Zigler, 1960) و (Arggler, 1969) و (Hanyness & Clementst, 1984) إلى ان سبب الاضطرابات النفسية والانفعالية لدى الطلبة يعود إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاضطرابات النفسية والانفعالية وبين ضعف التفاعل الاجتماعي ناتجاً عن المشاكل النفسية والاجتماعية (جاسم ، 2000 : 1) .

وتشير البحوث إلى ان الضغوط الدراسية تؤثر في أداء الطلاب إذ ترتبط الحالة الصحية والانفعالية للطلاب بتلك الضغوط فيولد لديهم الإحباط والعدوانية والقلق والغضب ويكون سبباً في تغييبه المستمر والزائد عن المدرسة (محمد ، 1994 : 191) .

لذا أرادت الباحثة إجراء هذا البحث الحالي للإجابة عن السؤال الأتي: هل يتمتعون طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم اتزاناً انفعالياً ؟

أهمية البحث :

ان ما يشهده العالم اليوم من تغيرات سريعة في مختلف جوانب الحياة الفكرية والاجتماعية والسياسية والاقتصادية ، هذه التغيرات التي صاحبت التطور العلمي والتكنولوجي والتقدم الصناعي جعلت المجتمعات مليئة بالصراعات والمشكلات نتيجة لتغير أسلوب الحياة والعلاقات الإنسانية التي تربط الأفراد مع النظم الاجتماعية التي تحكم سلوك الجماعات التي أصابها التغيير السريع أيضا ، وقد رافقت هذه التغيير ازدياد المطالب المفروضة على الفرد وتعدد طرائق إشباع حاجات الأشخاص ووسائلها ، وتداخلت أساليب التوافق التي ينبغي على الفرد إشباعها لمسيرة الحياة المتغيرة ، إذ أن متطلبات الحياة وكثرة حاجات الطلبة وعدم استطاعتهم من تحقيق قسم منها وتعدد الواجبات التي يجب أن يقوموا بها خلقت لديهم أنواعاً من الصراعات والاضطرابات التي قد تؤثر في نموهم وتعيقهم مما يجعلهم بحاجة إلى مساعدة أشخاص ذوي خبرة لتدريسهم وتعليمهم على مواجهة مشكلاتهم وحلها بأنفسهم (العبيدي ، 1999 : 3) .

إذ أن كثيراً من العلاقات الاجتماعية بين الأفراد تضم مزيجاً من الانفعالات المتنوعة ففيها الغضب واللوم والضيق أحياناً ، وتبادل الحب والود والإعجاب أحياناً أخرى (إبراهيم ، 1994 : 434) وبما ان مرحلة الجامعة هي مرحلة انتقالية بين المراهقة والشباب ومن أجل ان تتم عملية الانتقال بصورة ناضجة وسليمة فعلى الطالب ان يتوافق بين مطالبه العديدة ، وبين ما يكتسبه من معرفة ومهارات جديدة تمكنه من التوافق مع الوضع الجديد (دسوقي ، 1995 : 269).

وتمثل هذه المرحلة فترة عمرية لها أهميتها وخطورتها فضلاً عن أنها تعد من المراحل المهمة في حياة الإنسان لما تحتويه من مظاهر إنمائية تمثل جوانب شخصية الطالب. (أبو النيل ، 2001 : 1) ، لذا فان الطالب الجامعي بحاجة إلى الشعور بالحب والدفء والحنان والى إشباع شعوره بالانتماء إلى أسرة تحميه وتعطف عليه ، وان يحس بالأمان وبوجود سند له يقف بجانبه في الأزمات والشدائد حتى يتسنى له ان يتصرف على وفق ذلك بهدوء واتزان انفعالي وذلك لتحقيق هويته وتطويرها (العيسوي ، 2004 : 240)

فالآتزان الانفعالي له من الأهمية حيث نرى انه ليس هناك نظرية في علم النفس إلا وتناولته وعدته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد ، وقد أعطته عدة تسميات مثل (قوة الأنا ، النضج الانفعالي ، الثبات الانفعالي ، الاستقرار العاطفي ، الصحة النفسية) وغيرها من التسميات .

فقد أكد فرويد Freud مؤسس نظرية التحليل النفسي على منظومة الأنا (ego) الذي عدّه جهاز السيطرة الإداري والمنظم للشخصية ، وان لهذا الجهاز قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك وملاءمته مع الجوانب البيئية المناسبة له وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه أرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو ، ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً ، كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته ، وبمعنى آخر ان الأنا له دور مزدوج ، فعليه ان يحافظ على التوازن للجهاز النفسي كما عليه ان يوفق بين متطلبات هذا الجهاز للفرد أو العالم الخارجي (تركي ، 2000 : 180).

كما أكد يونج Young الذي يعد الوريث الشرعي لفرويد في حركة التحليل النفسي أهمية الاتزان الانفعالي من خلال وضعه مفاهيم قريبة إلى موضوع هذا البحث ، وهي الوظيفة المتعالية "Transcendental Function" التي تمتلك القدرة على توحيد جميع الاتجاهات المتعارضة للنظم المتعددة والتي تعمل على بلوغ الهدف في الكلية الكاملة (الذات) ، وكذلك عملية التفرد "Individuation" التي تسير بالشخصية في اتجاه الوحدة والثبات والاستقرار من خلال انتقال الطاقة على وفق مبدأ التعادل "The Principle of Equivalency" الذي يجعل الطاقة التي يستخدمها نظام معين من ان تظهر في نظام آخر (القيسي ، 1997 : 45-46) .

أما أيزنك Eysenk فقد عدّ الاتزان الانفعالي بعداً من الأبعاد الأساسية في الشخصية إذ يقول "يشكل بعد الاتزان الانفعالي خطأ متصلاً مستمراً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي إلى القطب السالب الذي تمثله العصائية ، وان أي شخص يمكن ان يكون في أي مكان على هذا المتصل ويمكننا ان نضعه طبقاً لمكانه ، وان جميع المواقع محتملة ، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادئ ، الرزين ، الثابت ، المنضبط ، المسالم ، المتقائل ، أما الشخص غير المتزن (العصابي) فهو سريع الغضب ، غير مستقر ، عدواني ، متقلب ، مندفع (أيزنك ، 1969 : 57-61) .

وترى هورني Horny (ان الميل نحو الضبط الذاتي مفرد ويمكن ان يكون قوياً جداً) وتضيف كذلك ان قوة الضبط الذاتي تكون على أتم صورة لها حينما تكون متألّفة ومتألّمة مع نفسها ومع وحدة الشخصية ككل ، وتعزو الضبط الذاتي

وقوة الإرادة (الاتزان الانفعالي) إلى ميول قوية كامنة للاحتفاظ بالاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة لكي لا تجعل المشاعر تجرف تحت تأثير الصراع (هورني ، 1988 : 94).

ويميز روجرز Rogers جهازين لتنظيم السلوك (الذات ، والكائن الحي) ، والاتزان الانفعالي يحدث عندما يعمل هذان الجهازان معاً في انسجام وتعاون ، أما إذا عارض كل منهما الآخر فتكون النتيجة عدم الاتزان الانفعالي (الكيال ، 1977 : 242) .

وفي ثلاثينيات القرن العشرين حاول كاتل Cattell قياس السمات الأساسية للشخصية باعتماده على أسلوب التحليل العاملي ، وقد توصل من خلال دراساته إلى أن هناك عاملاً هو العامل (C) أو العامل الثالث والذي يعد عامل قوة الأنا من بين الستة عشر عاملاً التي توصل إليها ، ويمثل هذا العامل الاتزان الانفعالي مقابل العصابية (عدم الاتزان الانفعالي) وأشار إلى أن هذه السمات تتصف بالثبات والاستقرار النفسي طوال حياة الفرد (الزبيدي، 1997: 53).

كما أن هناك كثيراً من الدراسات التي تناولت موضوع الاتزان الانفعالي وأعطته أهمية بالغة كونه من السمات المهمة في شخصية الإنسان ، إذ توصلت دراسة (كفاي ، 1987) إلى أن للاتزان الانفعالي أهمية كبيرة كونه صفة لأولئك الذين يتسمون بالقدرة والكفاءة على التعامل مع البيئة الاجتماعية المادية والاستفادة من قدراتهم وطاقاتهم والذين لا يشعرون بالذنب ولديهم تقدير عال للذات (كفاي ، 1987 : 111) .

وأظهرت دراسة (العنزي ، 2005) أن الطالب ذا القلق المرتفع غالباً ما يكون أبعد عن الاتزان الانفعالي ويفقد القدرة على التحكم بشعوره وسلوكياته من حيث سرعة الاستثارة والاندفاع وتوقع السوء من الآخرين (العنزي ، 2005 : 1) . وأشارت دراسة (الشتيوي ، 2005) على أهمية الاتزان الانفعالي ولاسيما عند إعداد معلمي المستقبل ، فنجاح المعلم في عمله يتوقف بالدرجة الأولى على نوع الإعداد المهني الذي تلقاه فضلاً عن توافر عناصر رئيسية في شخصيته أهمها الاتزان الانفعالي والميل الصادق نحو مهنة التعليم (الشتيوي ، 2005 : 1).

وقد أشارت عدد من الأبحاث إلى أن الاتزان الانفعالي والتوافق الدراسي يرتبطان ارتباطاً وثيقاً بالمستوى التحصيلي للطالب ، فكلما كان الطالب يتمتع باتزان انفعالي ولديه القدرة على التوافق دراسياً ، كان مستواه التحصيلي عالياً (شوكت ، 2000 : 88).

وبينت دراسة (الاشول ، 1982) أن الطالب المتزن انفعالياً يكون انجازه الأكاديمي عالياً أما غير المتزن انفعالياً فيكون ذا انجاز أكاديمي متدن (الاشول ، 1982 : 11).

وتوصلت دراسة (عذاب ، 2004) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الاتزان الانفعالي والذكاء (عذاب ، 2004 : 39-1).

أما دراسة (التميمي ، 1999) فتؤكد أن الاتزان الانفعالي لا يتأثر بالخبرة المؤلمة والتي تشكل ضغطاً وموقفاً عصبياً (التميمي ، 1999 : 2-156).

كما أثبتت دراسة راهي (Rahe, 1990) أن للخبرات الاجتماعية النفسية المؤلمة واضطراب التكيف علاقة قوية باتزان الشخص النفسي وهي السبب الأكبر في إصابته بالأمراض النفسية (Rahe, 1990 : 13).

وأظهرت دراسة روزنزويج (Rosenzweig, 1999) أن قدرة الأفراد على تحمل الضغوط الخارجية يعتمد على قدراتهم العقلية والتي تعد مؤشراً للاتزان الانفعالي ، فالفرد المتزن انفعالياً له القدرة العالية على تحمل الإحباط (الشمرى ، 2001 : 4).

وكشفت دراسة لينك (Leung, 1981) أن الطلاب ذوي الدرجة العالية في تقدير الذات أعلى في اتزانهم الانفعالي من الطلاب ذوي الدرجة الواطئة في تقدير الذات (Leung, 1981 : 199).

وتوصلت دراسة (أبو زيد ، 1987) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين تقبل الذات والاتزان الانفعالي (أبو زيد ، 1987 : 231-237).

وأشارت دراسة (سليمان وعبدالله ، 1996) أن الأفراد ذوي الضبط الداخلي يتمتعون باتزان انفعالي عال ، على العكس من الأفراد ذوي الضبط الخارجي (سليمان وعبدالله ، 1996 : 113-118).

وان الجامعة إحدى المؤسسات التعليمية المهمة التي تؤدي دوراً بارزاً في حياة المجتمعات ، فهي فضلاً عن مسؤوليتها في قيادة النهضة العلمية وتوسيع آفاق المعرفة ونشرها من خلال اهتمامها بالبحث العلمي والتصدي للمشكلات التي تواجه المجتمع ووضع الحلول المناسبة لها (علي ، 1987 : 79) ، تقوم بإعداد الكوادر المختلفة وتأهيلهم وتدريبهم

للنشاطات التعليمية والاقتصادية والاجتماعية والثقافية عندما تسند إليهم الوظائف التي يعدون من أجلها(قورة ، 1988 : 155).

وبهذا يكون للجامعات أثر استراتيجي بعيد المدى متجاوزة إطارها التقليدي المتمثلة في التعليم الى دور أكثر شمولاً وتجديداً مع المستقبل وحاجاته لأنها تمثل القيادة الفكرية والعلمية في المجتمع(جربو ، 1991 : 161).
وعليه يعد طلبية الجامعة شريحة مهمة في المجتمع لأنهم عمادة وقادة مستقبليهم في معظم مفاصل الحياة وميادينها ومركز طاقاته المنتجة القادرة على أحداث التغيير، وبخاصة بعد إكمالهم الدراسة ودخولهم ميادين العمل والإنتاج ، إذ منهم العالم والسياسي والقاضي والطبيب والمعلم ... وكل منهم يمكن أن يؤثر في محيطه ومجتمعه(عيسوي ، 1989 : 17) (عبد الدائم ، 1974 : 52).

من هذا المنطلق ينبغي أن تكون شخصية طالب الجامعة شخصية متزنة متكاملة ، فضلاً عن خفض الاتزان الانفعالي تجعله قادراً على تحمل المسؤولية ويعطي للمجتمع بقدر ما يأخذ منه أو أكثر مستثمراً إمكاناته وطاقاته في خدمة المجتمع ، ومتفاعلاً مع قيمة ومعايير (Freeman, 1962: 62 – 64).

ولاسيما أن الطالب في هذه المرحلة يمر بمرحلة النمو والنضج وهي مرحلة انتقالية ينتقل عبرها من المراهقة إلى الرشد مما يترتب على هذا الانتقال من عدم الاستقرار النفسي السليم .

ولما كان طلبية الجامعة هم قادة المستقبل في كثير من مفاصل الحياة وميادين العمل وأنهم بعد إكمال الدراسة سيحتلون مواقع مهنية ووظيفية مختلفة، وأن بعضهم سيحتل مواقع قيادية ، لذا ينبغي أن تتسم شخصياتهم بسمة الاتزان الانفعالي ، فضلاً عن أن هذه السمة تكسب صاحبها الاحترام والتقبل الاجتماعي من الآخرين ، لذا ينبغي تنمية هذه السمة في شخصياتهم أثناء الدراسة الجامعية ، وينبغي أن تعتمد هذه السمة عند انتقاء خريجي الجامعات لبعض المهن وبخاصة التي تتطلب درجة عالية من الاتزان الانفعالي، إذ أن الأفراد بطبيعتهم يختلفون في درجات توافر هذه السمة في شخصياتهم نتيجة تباين أساليب تربيتهم وتنشئتهم لكون سمة الاتزان الانفعالي من السمات المكتسبة (حقي ، 1986 : 69).

ومن هنا جاءت الدراسة الحالية في محاولة للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد المجتمع العراقي وبالتحديد بين شريحة طلبية الجامعة، لكون طلبية الجامعة يمثلون القاعدة الأساسية التي تقوم عليها تنمية المجتمع وتطوره، ولأن الاهتمام بهم إنما هو يعبر عن الاهتمام بالمجتمع بأسره. إذ إن تعرض طالب الجامعي للعديد من الضغوط الحياتية والمتطلبات اليومية داخل العمل وخارجه مثل المشكلات الاجتماعية والأسرية، ومتطلبات المعيشة إضافة إلى ما يتعرض له الطالب العراقي بالتحديد من ظروف صعبة متمثلة بتعرضه كل يوم إلى مشاهدات دامية وأصوات الانفجارات ومخاطر تهدد حياته، هذه الظروف قد تؤثر على رغبته في العيش وقد تؤثر على أدائه في مهام الدراسية ومن ثم ينعكس ذلك على قوة تحمل الشخصية لديه، وقدرته على التحمل للظروف الصعبة دون الإصابة بالأمراض النفسية والجسمية.

نستنتج مما سبق أهمية الاتزان الانفعالي للإنسان وخاصة طلبية الجامعة في تحقيق مستوى أفضل من النمو النفسي والصحة النفسية، مما تقدم يتضح أن أهمية البحث الحالي يمكن إيجازها بما يأتي :

- 1- خطورة مشكلة عدم الاتزان الانفعالي كونها تجعل الفرد غير قادر على ضبط نفسه في المواقف المختلفة .
- 2- يتزامن مع أهمية المرحلة الجامعة كون الطالب في هذه المرحلة هو في أخطر مراحل النمو في الشخصية ، حيث تظهر بوادر عدم الاتزان الانفعالي في هذه المرحلة العمرية ، والعلاج المبكر يقيهم من مخاطرها في هذه المرحلة ، إذ تقوم هذه المرحلة بإعداده نفسياً وعلمياً وتربوياً لمواصلة دراسته الجامعية والمستقبلية .
- 3- توفير المعلومات للاباء والمربين للتعرف على الحاجات النفسية التي تؤدي إلى الاتزان الانفعالي ، وإبراز العلاقات السلوكية المميزة لهم فضلاً عن البرامج الإرشادية والنفسية الملائمة لعلاج هذه المشكلة .
- 4- يساهم في مساعدة المرشدين التربويين و النفسين لإجراء دراسات مسحية على الطلبة غير المتزنين انفعاليا والاستفادة في معالجة مشكلات أخرى .
- 5- يثير عناية الباحثين لإجراء المزيد من البحوث العلمية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي .
- 6- أثارة عناية الجامعة بإحدى مسؤولياتها المهمة في توجيه برامجها ونشاطاتها اليومية لرفع مستوى الاتزان الانفعالي عند الطلبة ، إذ أن ذلك سيساعدهم على تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي .

7- وأخيراً فإنه يتزامن مع التحولات السياسية والاقتصادية والاجتماعية والقيمية التي يعيشها المجتمع العراقي وتزايد الضغوط النفسية نتيجة لظروف بلدنا في محاربة الإرهاب .

أهداف البحث :

يسعى البحث الحالي التعرف على :

1. مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد.
2. هل هناك فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد بحسب متغير الجنس (ذكور ، إناث).

حدود البحث :

يحدد البحث بطلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد للعام الدراسي 2015/2014 م، الدراسة الصباحية .

تحديد المصطلحات :

يتضمن البحث تعريفاً للمصطلح الآتي :

الاتزان الانفعالي Emotional Stability :

عرفه كل من :

1- جيلفورد (Guilford, 1959) :

(الاتزان الانفعالي يتمثل بالشخص الذي تكون لديه رؤية موضوعية لذاته ، ويشعر بالراحة في المواقف المختلفة كما يكون خالياً من الرؤية المتطرفة التي تسبب الحساسية الانفعالية الزائدة لملاحظة الآخرين) (Guilford, 1959: 98).

2- راجح ، 1961 :

هو قدرة (الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع ، وان لا يتسم سلوكه بالذعر ، وان تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة) (راجح ، 1961 : 101).

3- فرويد (Freud, 1967) :

(يعني قوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب ألهو والانا الأعلى والواقع) (فرويد ، 1967 : 107)

4- أيزنك (Eysenck: 1969) :

هو (أحد الأبعاد الأساسية في الشخصية الذي يمتد على شكل متصل مستمر من القطب الموجب الذي يمثل الاتزان الانفعالي ، إلى القطب السالب الذي تمثله العصبية ، ويمثل الاتزان الانفعالي الشخص الهادي ، المنضبط ، الثابت ، أما غير المتزن فيكون الشخص سريع الغضب غير مستقر ، متقلب ، مندفع) (أيزنك ، 1969 : 57-61).

5- القوصي ، 1969 :

انه (التوافق التام أو التكامل بين الوظائف النفسية المختلفة والقدرة على مواجهة الأزمات النفسية العادية التي تطرأ على الإنسان ، ومن الإحساس الايجابي بالسعادة) (القوصي ، 1969 : 7).

6- دسوقي ، 1973 :

هو (القدرة على التحول عن وسائل التعبير الانفعالية الطفلية إلى وسائل الكبار العقلية التي تتسم بالنضج والواقعية) (دسوقي ، 1973 : 317).

7- بيسكوف 1984 :

هو (ضبط النفس ، والاستقلال والحساسية والثبات والاستقرار والصمود أمام الأزمات) (بيسكوف ، 1984 : 330-331).

8- داود والعبيدي ، 1990 :

هو (قدرة الفرد على تناول الأمور باناة وصبر لا يستقر أو يستثار من الأحداث التافهة ، ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلاني في مواجهة الأمور ومتحكم في انفعالاته القوية) (داود والعبيدي ، 1990 : 278).

9- كامل ، 1993 :

هو (ارتقاء الفرد بضبط انفعالاته وتناسيها مع مستوى عمره الزمني وخبراته وطبيعة المواقف المتغيرة ، بحيث تتفق استجاباته الانفعالية مع ما هو متوقع من طاقته المحددة لتناسب مع الموقف) (كامل ، 1993 : 800).

10- كاظم ، 1994 :

هو (الخاصية الوجدانية التي تجعل الفرد قادراً على تناول الأمور بهدوء وصبر وتعقل وعدم الاستثارة من الأحداث التافهة والتحكم في الانفعالات وحسن السلوك في المواقف الضاغطة) (كاظم ، 1994 : 33).

11- الزبيدي ، 1997 :

انه (سمة وجدانية ثابتة نسبياً تتمثل بسيطرة الفرد على انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بكها وقدرته على تناول الأمور باناء وصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف) (الزبيدي ، 1997 : 28).

12- التميمي ، 1999 :

انه (حالة من التطور والتوافق الجسمي والفكري والانفعالي للفرد مع ذاته ومع البيئة التي يعيش فيها بما يؤدي إلى التمتع بحياة خالية نسبياً من الانفعالات الشديدة) (التميمي ، 1999 : 22).

13- يونس ، 2004 :

هو (مقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطائفة بحيث يصبح عرضة للتقلب السريع من حالة إلى أخرى ، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي من دون ان يكلفه ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً) (يونس ، 2004 : 495).

التعريف النظري للاتزان الانفعالي فهو كما يأتي :

(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 ، وثقا بها ومتقائلاً ومطمئناً في نظرته للمستقبل ومتوافقاً مع الآخرين) .

أما التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي فهو :

(الدرجة التي يحصل عليها الفرد من خلال استجابته على فقرات مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعده الباحث (الجميلي : 2005) المعتمد في البحث الحالي).

الفصل الثاني

أولاً: الإطار النظري :

في هذا الفصل تعرض الباحثة الإطار النظري التي تناقش فيه عرضاً لمفهوم الاتزان الانفعالي والنظريات التي فسرتة والدراسات السابقة وكما يأتي :

مفهوم الاتزان الانفعالي "Emotional Stability":

يتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس هما الاتزان، والانفعال . المفهوم الأول الاتزان (stability) والذي يعني ان الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة – بمقدار – يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي ، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة (المتوسطة) للتوتر داخل الكائن . وإلى هذه الحالة المتوسطة يعود الكائن الحي دائماً أو يحاول العودة عقب التنبيه الذي يغير من التوتر ، وهذه العودة إلى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان ، والتي تؤدي إلى ثبات السلوك وانتظامه بالرغم من المنبهات المثيرة للاضطراب (هول وليندزي ، 1978 : 398).

وخلاصة هذا المفهوم ان هناك قدراً ثابتاً من الطاقة تتوزع بانتظام داخل الكائن الحي، وهذا التوزيع الثابت والمنظم يؤدي إلى مبدأ الثبات (الاتزان) وهو الحالة الطبيعية للكائن الحي، أما اذا كان التوتر فسيولوجياً أو سيكولوجياً ، وسواء أتى هذا التوتر نتيجة لمنبهات خارجية أو داخلية فانه حتى يتم خفض هذا التوتر أو إزالته فان جزءاً من الطاقة ينمو للاستجابة أو المواجهة ، وعقب إزالة التوتر والوصول إلى مرحلة الإشباع تعود الطاقة مرة أخرى وتتوزع بالنظام

السابق نفسه مؤدية إلى مبدأ الثبات (الاتزان) حتى يحدث موقف آخر يؤدي إلى توتر ما وهكذا حتى يسعى الكائن العضوي دائماً للاتزان (داود والعبيدي ، 1990 : 122).

أما الانفعال (Emotion) فهو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد والتي تبدأ بالمنظومة البيولوجية ، والمنظومة العقلية ، ويواكبها جانب آخر هو الجانب الوجداني الذي يتضمن منظومة فرعية هي المنظومة الانفعالية ، التي تبدأ نشاطها وتكوينها ونموها أثناء العام الثاني من حياة الطفل ، وتؤثر عليها عوامل التربية والرعاية الأسرية للفرد أثناء حياته (القيسي ، 1997 : 40).

وتفسير الانفعال يختلف بحسب النظريات ، فالنظرية الوراثية تعزو الانفعال إلى الاستعداد الوراثي الذي ينتقل للفرد ، والنظرية الشرطية لبافلوف ترده إلى أساس مادي في الدماغ ، أما (الفريد ماير) فقد جاء باتجاه تكاملي دعا فيه إلى ضرورة الجمع بين النواحي البيولوجية والنواحي النفسية عند النظر في أسباب الانفعال (كمال ، 1983 : 114).

على الرغم من أن مفهوم الانفعال من المفاهيم الشائعة في مجال علم النفس ، فإنه لا يوجد تعريف واحد يعترف به المتخصصين جميعهم في مجال علم النفس ، ففي الكتابات القديمة لعدد من العلماء ، أمثال فونت وماكدوجل وغيرهم ، كان ينظر إلى الانفعال بوصفه حدثاً شعورياً ، وتركزت المشكلات الأساسية حول العلاقة بين الانفعال الشعوري وبين التعبيرات الجسمية ، ثم تلا ذلك مباشرة عناية علماء النفس بالمظاهر الموضوعية للانفعال ، فيجب أن يمر الفرد بين الموقف الذي يثير الانفعال وبين رد الفعل الحادث (سعد الدين ، 2005 : 1).

ويستخدم قسم من السيكولوجيين مفهوم الانفعال على أنه عبارة عن نماذج انعكاسية معينة للاستجابة مثل (الغضب ، الخوف ، الفرح ... الخ) تتصل بالمراكز العصبية في منطقة الهيبوثلاموس ، ويستخدم القسم الآخر المفهوم نفسه وبشكل واسع وذلك على أنه اضطراب حاد ناشئ عن موقف نفسي ويظهر في الخبرة الشعورية وفي السلوك ومن خلال التغيرات في الأعضاء الحشوية الداخلية (الشمري ، 2005 : 25-26).

والانفعال سواء ظهر على صاحبه أم لم يظهر هو على الدوام استجابة يصحبها شعور داخلي ، وهذا الشعور الداخلي قد يكون مزيجاً من الانفعالات المفرحة أو المحزنة ، فيسعد الشخص لانفعالات السعادة والفرح ، ويحاول تجنب المشاعر المحزنة كالوحدة والقلق أو قد يغفل بعض الناس انفعالاتهم (سعد الدين ، 2005 : 2).

وعلى ذلك فإن الانفعالات تسهم في حل المواقف الطارئة الخطيرة ، ولكن هذه المواقف الطارئة تستدعي الانفعال ، لأن أطلالة بقائها تؤدي إلى الاضطراب وسوء التكيف (العيسوي ، 1989 : 98) .

الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس :

من خلال تتبع الباحثة لمفهوم الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس وجد أن جميع النظريات قديمها وحديثها عנית عناية كبيرة بهذا المفهوم . كما وجد أن تلك النظريات قد اتفقت فيما بينها واختلفت على تسمية هذا المفهوم ، فقد تعددت التسميات لمفهوم الاتزان الانفعالي منها مثلاً (قوة الأنا ، النضج الانفعالي ، الصحة النفسية ، الاستقرار العاطفي ، الثبات الانفعالي ... الخ) كما أن تلك النظريات نراها تتفق وتختلف حول العوامل المؤثرة في هذا المفهوم وطريقته وأسلوب قياسه .

ومن اطلاع الباحثة على الدراسات التي تناولت مفهوم الاتزان الانفعالي ، فقد رأى أن الباحثين قد اعتادوا على استعراض تلك النظريات من خلال تصنيفها على وفق تدرجها الزمني ، أو تصنيفها على شكل فئات تضم كل فئة مجموعة من العلماء والمنظرين وغيرها من أساليب العرض .

أما في البحث الحالي فقد تم عرض النظريات التي فسرت الاتزان الانفعالي مع مناقشتها وعلى النحو الآتي :

أ- نظرية التحليل النفسي Psychoanalysis theory :

تقوم نظرية التحليل النفسي على عدد من الأسس التي تعد مسلمات في تفسير السلوك منهما الحتمية النفسية ، والطاقة النفسية ، والثبات والاتزان ومبدأ اللذة (عبد الغفار ، 1975 : 26-27).

أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكبت واللاشعور وأهمية الحياة الجنسية وخبرات الطفولة في تحليل المرض (فرويد ، 1967 : 35).

وفي أدناه آراء فرويد بشكل مختصر وكالآتي :

- سيجموند فرويد (1856-1939): S. Freud

وضع فرويد نظريته في التحليل النفسي والتي تشرح السواء النفسي وعدمه وطرائق معالجته ، وعلى وفق رأي فرويد تظهر الذات أو الأنا (Ego) خلال نمو الأطفال لتتحكم في تعاملاتهم اليومية مع البيئة أثناء تعلمهم ، وهو برأي فرويد جهاز السيطرة الإرادي المنظم للشخصية ، فهو يمثل القدرة على القيام بوظائفه من خلال السيطرة على منافذ الفعل والسلوك، واختيار الجوانب البيئية المناسبة لها ، وإقرار الغرائز التي تحتاج إلى إشباع ، والكيفية التي تم بها ذلك الإشباع ، إذ أنها تعمل على أساس مبدأ الواقع (القيسي ، 1997 : 43) (Wood, 1996: 439-441) .
وعندما يقوم (الأنا) بهذه الوظيفة فإنه يعمل على تكامل مطالب كثيراً ما تتصارع فيما بينها ، وهي مطالب (الهو Id) ومطالب (الأنا الأعلى Super-Ego) والعالم الخارجي ، وكلما كان الأنا قوياً ويمتلك الطاقة اللازمة للقيام بهذه الوظيفة ، كان الفرد أكثر اتزاناً ، وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته ومجتمعه ، وقل عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية (فرويد ، 1966 : 48-49).

ويرى فرويد أن حدوث خلل في الاتزان الانفعالي ونشوء العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاثة وبسبب ضعف الأنا وعدم قدرته على التوفيق بين هذه النظم من أجل الوصول إلى حل الصراع الذي يحدث بينها وبين مطالب الواقع (Shaffer, 1978: 154).

ب- النظريات النفسية – الاجتماعية Psycho – Social theories :

في السنوات الأخيرة من القرن التاسع عشر بدأ علم الاجتماع وعلم الإنسان في الظهور بوصفها فرعين مستقلين في العلم . وقد وجد المختصون في هذين العلمين أن البشر تتوافر لديهم القابلية على التشكل والتطبع إلى حد كبير وطبقاً لهذا المفهوم الجديد فإن الإنسان أساساً نتاج المجتمع الذي يعيش فيه وأنه شخصية اجتماعية أكثر منها بيولوجية ، وبالتدرج بدأت المبادئ الاجتماعية والحضارية الجديدة في التسرب إلى علم النفس والتحليل النفسي للتحقق من تبنيتها للأسس النظرية والفيزيائية ، وشرعت في إعادة صياغة نظرية التحليل النفسي طبقاً للاتجاه الجديد من العلوم الاجتماعية (النوري ، 1990 : 162-166).

أولاً : ألفريد ادلر (1870-1937): A. Adler

يعتقد ادلر أن الأفراد يتصرفون على وفق دوافع فطرية إيجابية ، ويناضلون للوصول إلى الكمال الشخصي والاجتماعي ، وأن الكفاح من أجل التفوق ينبع من الشعور بالنقص الموجود لدى كل إنسان ، وعدّ هذا الكفاح هو الحقيقة الأساسية لحياتنا ، وهو حالة دفع توازي حالة النمو العضوي ، وقد حاول ادلر أن يحدد مفهوم هذا بعدد من المفاهيم من قبيل الكمال ، والكفاح نحو الأعلى ، والاندفاع من أسفل إلى أعلى ، أو الدفع من السلب إلى الإيجاب (Wortman, 1992: 393) (الوقفي ، 1998 : 582).

ويرى ادلر أن النقص العضوي والإهمال والرفض والتدليل يؤدي إلى الاضطراب النفسي لذلك فإن الفرد يحاول أن يعوض مشاعر النقص لديه بوضع أهداف غير واقعية لإظهار تفوقه الشخصي إذ أنه في النهاية شخص غير دقيق لتقدير ذاته فضلاً عن أنه دائم التوتر ويخشى القرارات والاحباطات (Weiten, 1994: 43) (التميمي ، 1999 : 51).

واقترض ادلر وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبنها الناس للتعامل مع هذه المشاكل هي :

- 1- النوع الذي يظهر السيطرة أو التحكم ، ويسلك ذلك من غير اعتبار للآخرين .
 - 2- النوع الآخذ أو المكتنز الذي يأخذ دائماً ، وهو الأكثر شيوعاً من غيره عند ادلر .
 - 3- النوع المتجنب ، وهو الذي يقوم صاحبه بأية محاولة لمواجهة مشاكل الحياة والقضاء عليها.
 - 4- النوع المفيد اجتماعياً ، وهو أسلوب سليم للتعامل مع الآخرين .
- والأنواع الثلاثة (1-3) يميل أصحابها إلى السلوك الشاذ كما يظهر في العصاب والذهان ، وهم يفتقدون إلى ما يسميه ادلر بالاهتمام الاجتماعي (شلتز ، 1983 : 77-78).

ثانياً : هاري ستاك سوليفان (1892-1949): H. S. Sollevan

يؤكد سوليفان على العلاقات الاجتماعية ، والفرد منذ ولادته وهو في علاقة متبادلة مع الآخرين ، إذ اعتقد أن السلوك المقبول يشكل عن طريق التفاعلات مع الوالدين خلال عملية التنشئة الاجتماعية أو التطبيع الاجتماعي "Socialization" في الطفولة ، حيث أن شعور الطفل بالأمن (أو انعدامه) يعتمد على سلوك الأم وعلى اتجاهاتها نحو الطفل ، فالأطفال حساسون جداً لموقف الآخرين نحوهم ، وعن طريق عملية الاندماج "Empathy" والتي يصفها سوليفان بأنها نوع من العدوى الانفعالية يدرك الطفل انفعالات الآخرين من حوله ، ويستجيب لها ، وقد ركز على مفهوم

الذات كإحساس (طبيب) أو (رديء) ، وافترض ان الناس مدفوعون بنوعين من الحاجات ، حاجات الأمن ، والحاجات البيولوجية (داود والعبيدي ، 1990 : 190).

ثالثاً : كارين هورني (1952-1885): K. Horny:

وهي من أعضاء المدرسة الفرويدية الجديدة أو النظريات النفسية الاجتماعية ، وتقول هورني ان خبرات الأطفال المتنوعة تنتج أنماطاً مختلفة من الشخصيات والصراعات ، وأكدت على الآثار المزعجة للإحساس بالعزلة أو الضعف ، وتنمو هذه الانفعالات كما اعتقدت هورني خلال التفاعلات المبكرة بين الطفل والوالدين ، وهي تعوق النمو الداخلي للطفل (دافيدوف ، 1988 : 589) ، وترجع (هورني) الضبط الذاتي وقوة الإرادة (الاتزان الانفعالي) إلى ميول قوية كامنة للاحتفاظ بالاندفاعات المتصارعة تحت السيطرة ، لكي لاتجعل المشاعر تجرف تحت تأثير الصراع حيث ترى ان الميل نحو الضبط الذاتي يكون قوياً جداً ، وان الذين لديهم هذه القوة من الضبط الذاتي يواجهون الصراعات علناً ، ولن يطمسوها ، ويحافظون على الصراعات بشكل متوازن بحيث لا تطغي أية مجموعة متصارعة على الأخرى ، وبذلك يكونون كتلة متماسكة بواسطة صورهم المثلى (هورني ، 1988 : 93-94) (Wood, 1996: 448-449).

رابعاً : كارل يونج (1875-1961): Young :

يعد (يونيغ) الوريث الشرعي لفرويد في مدرسة التحليل النفسي والذي عمل معه في السنوات الأولى من وضع النظرية ، ولكنه ما لبث ان انفصل عنه لاعتقاده بان فرويد قد ضيق من مفاهيمه لطبيعة الليبدو ، وقام بوضع أصول نظرية تعرف بالسيكولوجية التحليلية "Analytic psychology" (الوقفي ، 1998 : 580) . ومن مفاهيمه القريبة إلى موضوع هذا البحث هي الوظيفة المتعالية التي تمتلك القدرة على توحيد جميع الاتجاهات المتعارضة للنظم المتعددة التي تعمل على بلوغ الهدف في الكلية الكاملة (الذات) وكذلك عملية التفرد التي تسير بالشخصية في اتجاه الوحدة والثبات والاستقرار من خلال انتقال الطاقة على وفق مبدأ التعادل الذي يجعل الطاقة التي يستخدمها نظام معين من ان تظهر في نظام آخر ، فإذا كتبت قيمة ما فان طاقتها يمكن استخدامها في الأحلام والتحليلات . أما مبدأ الانتقال فهو الذي يقرر ان توزيع الطاقة في النفس ينزع إلى الاتزان ، أي ان الطاقة تتجه من القيمة القوية إلى القيمة الضعيفة إلى ان يتحقق التوازن (هول وليندزي ، 1978 : 128-137) .

خامساً : اريك فروم (1900-1993): From :

عُني (فروم) في نظريته عناية بالغة بالطابع الاجتماعي ، إذ عني بما يميز أفراد الجماعة بعضهم عن البعض الآخر ، أي الاختلافات والتباين الموجود بين الأفراد ، وهذا الطابع الاجتماعي يحدد بدوره التفكير والمشاعر والانفعال لدى الأفراد ، ويرى فروم بان كل مفاهيم التنظيم المعرفي والوجداني لها مصفوفة انفعالية "أو لها نسيج انفعالي ، فالحب والعدل والمساواة والتضحية والتفكير والتخيل والتذكر ... الخ كلها مفاهيم لها هذه المصفوفة أو هذا النسيج الانفعالي ، وهذا النسيج له جذوره في الطابع الاجتماعي للفرد ، وأشار في هذا الاتجاه إلى وظيفة التربية بوصفها مسؤولة كأداة اجتماعية عن جعل الطفل متوافقاً مع حاجات المجتمع ومطالبه (داود والعبيدي ، 1990 : 174-176) . ويميز (فروم ، 1989) بين أسلوبين أساسيين للوجود ، أي بين نوعين مختلفين للتوجه الإنساني نحو النفس والعالم وهما (التملك والكينونة) ، وفي ضوءهما تتحدد أفكار الشخص ومشاعره وتصرفاته (فروم ، 1989 : 43-44) .

سادساً : اريك أريكسون (1902-1994): E. Erikson :

تعد نظرية أريكسون من ناحية المبدأ امتداداً لنظرية فرويد في التحليل النفسي ، فقد كان متأثراً بفرويد ليس من خلال قراءاته فحسب وانما من خلال الاتصال والاحتكاك الشخصي . وقد التقى الاثنان في عدة مناسبات اجتماعية (Tallent, 1978: 105-106).

وتعد وجهة نظر أريكسون أكثر إنسانية من تلك التي تعود لفرويد إذ يتعامل مع الجانب الذاتي للحياة ، وكذلك مع تقدير الشخص لذاته وللآخرين ، وكان أكثر تفاؤلاً من فرويد ذلك انه سلم بان الأشخاص يمكن ان يتغيروا نحو الأسوأ في أثناء تطور شخصياتهم ولكنه كان يصر على ان التغيير نحو الأفضل يحظى بفرصة جيدة في أعمار المراهقة (السلطان ، 2004 : 27) ، وهو يحافظ على المنطلقات الأساسية المستمدة من التحليل النفسي لفرويد ولكنه يدخل تعديلات مهمة على دوافع الصراع وإضافات على الصورة الإجمالية العامة لمراحل النمو ولاسيما المراحل الأخيرة من الحياة

(لازاروس ، 1981 : 80) ، وقد أشار أريكسون إلى مراحل التطور النفسي – الجنسي للشخصية عند فرويد ، مؤكداً على وجود مراحل حرجية للنمو ، وأن التغيرات النمائية في المراحل اللاحقة تعكس محتوى العمليات التي مرّ بها الفرد أو حققها في الطفولة المبكرة (Baltes, 1978: 4) ، إلا أن اختلافاً جوهرياً بينهما يتجلى في أن أريكسون يرى بأن الشخصية لا تكون محددة في الطفولة المبكرة وإنما يستمر نموها طول حياة الإنسان ، لأن خبرة الفرد تزداد يوماً بعد يوم . ويختلف مع فرويد في تقاؤه بأن الإخفاق في مرحلة ما يمكن أن يصحح بالنجاح في المراحل اللاحقة (الفويومي ، 1985 : 223) .

ومن هنا يمكن القول بأن أريكسون ادخل تعديلاً على نظرية النمو النفسي الجنسي لفرويد في ناحيتين هما :

- 1- تأكيد التفاعل المتبادل ، وربما أكثر من فرويد بين المستوى الاجتماعي والمراحل البيولوجية المعينة .
 - 2- التوسع في عدد المراحل من خمس إلى ثماني مراحل (لازاروس ، 1981 : 83) .
- واستخدم أريكسون في نظريته فكرة مطالب النمو محاولاً تفسير صراع القوى الداخلية مع مطالب البيئة الخارجية وأثر ذلك في الفرد ، مشدداً على أثر الثقافة والمجتمع والتاريخ في تشكيل الشخصية ، ويعود ذلك إلى تأثره بالمختصين في علم الإنسان ممن اتصل بهم أمثال روث بيندكت وماركريت ميد ، فضلاً عن دراسته لطرائق تربية الطفل بين الهنود في قبيلة يورك عام 1939 (شلتز ، 1983 : 207-211) .

يرى أريكسون أن النمو الإنساني يمر عبر مراحل متسلسلة ولكل مرحلة أهدافها وعنايتها ومهامها ومخاطرها ، ويرى كذلك أن هذه المراحل متكاملة إذ أن النجاح في أتمام مهام مرحلة نمائية يعتمد على حد كبير على النجاح في اجتياز المهام النمائية المرتبطة بالمراحل النمائية التي تسبقها ، ويؤكد أن الفرد يواجه في كل مرحلة من مراحل النمو أزمات نمائية "Development Crisis" تتضمن كل أزمة صراعاً بين بدائل إيجابية وأخرى غير صحيحة ، وأن الطريقة التي يحل بها الفرد هذا الصراع ويجتاز بها الأزمات تؤثر في رؤيته لنفسه والمحيطين به فيما بعد . كما أن الإخفاق في حل المشكلات المرتبطة بالمراحل المبكرة يمكن أن تترك أثراً مؤدياً في حياة الفرد فيما بعد ، إلا أن إصلاح الأذى ممكن في مراحل لاحقة من حياة الفرد (البيلي ، 1997 : 98) .

ويؤكد أريكسون أن الاتزان الانفعالي للفرد يكمن في (قوة الأنا) وقدرته على القيام بوظائفه حيث يعمل الأنا على تنظيم وتوحيد خبرات الفرد وسلوكه بصيغة تكيفية وهو منظم نفسي داخلي يقوم بحماية الفرد وتوفير الأمن النفسي وتخليصه من الضغوط الناشئة من هو Id والأنا الأعلى Super Ego ويعمل كذلك على تمكين الفرد من توقع الأخطار الداخلية والخارجية والتعامل معها من خلال تكامل مواهب الفرد وقدراته ، وأن التوازن النفسي دال على قوة الأنا (Hogan, 1976: 181) .

والتوازن النفسي يعتمد على الطريقة التي يحل بها الفرد الأزمات المرافقة لمراحل النمو النفسي الاجتماعي لأن هذه الأزمات نقاط تحول مهمة في حياة الفرد (Hjelle, 1976: 64) .

فإذا عولج الصراع وحلت الأزمة بطريقة تكيفية مرضية تنشأ العناصر النفسية الإيجابية مثل الثقة بالنفس والاستقلالية والهوية والشعور بالأمن النفسي ، فتنمو الذات ويتمتع الفرد بالاتزان النفسي الجيد (Samuel, 1981: 63) ، أما إذا استمر الصراع أو حل بطريقة غير تكيفية وغير مرضية فإن ذلك سيؤثر في نمو الذات بطريقة سلبية ويترتب عليه نشوء العناصر النفسية السلبية مثل عدم الثقة بالنفس ، والخجل وافتقار الهوية وانعدام الشعور بالأمن النفسي مما يؤدي إلى اضطراب التوازن النفسي للفرد (التميمي ، 1999 : 58) .

مراحل النمو النفسي الاجتماعي :

يذهب أريكسون إلى القول بأن عملية التطبيع الاجتماعي تمر بثمان مراحل وهو متأثر باتجاهات فرويد في هذه المراحل ، وقد افترض أريكسون المراحل افتراضاً ولم يتوصل إليها عن طريق التجريب ، وقد مكنت خبراته الطويلة في العلاج النفسي ، ولاسيما مع الأطفال والمراهقين ، ويرى أن كل مرحلة من المراحل الثماني تمثل أزمة نفسية تتطلب الحل قبل أن يتمكن الفرد من الانتقال إلى المرحلة التالية بسلام (أبو جادو ، 1998 : 204) .

وقد وصف أريكسون مراحل النمو التي تحدث في المراحل الثماني بأنها تمتد من مرحلة الطفولة حتى مرحلة الرشد ، على أنها تغير في كفايات الفرد التي تنبثق من خلال سياق التوقعات الاجتماعية ، ولقد نظر أريكسون إلى عملية النمو

بوصفها نتاجاً لدرجة معينة من الصراع أو التوتر في كل مرحلة من المراحل النمائية التي يكافح فيها الفرد من أجل التكيف لمتطلبات الثقافة ، وفي الوقت نفسه يحاول ان يحافظ على فرديته ووجوده الشخصي (المنزل ، 1994 : 140). ويمكن إيجاز المراحل والأزمات التي تقابل كل مرحلة في بما يأتي :

1- الثقة مقابل عدم الثقة:

يؤكد أريكسون ان هذه المرحلة الممتدة من الولادة وتستمر إلى الشهر الثامن من حياة الطفل كما يؤكد على المراحل الأخرى لكنه يربط الحقبة الزمنية لكل مرحلة بالفروق الفردية التي يعطيها الدور الرئيس لتحديد طول كل مرحلة من مراحل النمو أو قصرها (Fontana, 1978: 36).

ويكون اعتماد الطفل في هذه المرحلة على الوالدين ، ولاسيما الأم في تقديم ما يحتاجه الطفل ، وان عناية أمه به يتطور لديه الشعور التام بالراحة والطمأنينة والثقة ، ومن العوامل الرئيسة في تطوير هذا الشعور هو الانتظام فيما يلزمه وتلبية حاجاته الملحة (ابو جادو ، 2000 : 247).

ويرى أريكسون ان الطفل سيمتلك الثقة بالنفس اذا ما حصل على أمومة جيدة في حين يكون كثير الخوف والقلق عندما تكون أمومته سيئة وغير مراعية لحاجاته بالشكل الصحيح (Erikson, 1959: 136) ، وتقابل هذه المرحلة ، المرحلة الفمية عند فرويد .

2- الاستقلالية مقابل الشك والخجل :

تبدأ هذه المرحلة من عمر (18) شهراً وتستمر حتى السنة الثالثة من عمر الطفل ، وتتميز هذه المرحلة بتطور نمو الطفل البيولوجي كي يكون مستقلاً عن الآخرين إذ يرغب الطفل في أداء الأفعال بنفسه ليثبت قدراته ومهاراته الحركية الجديدة في التحكم والقفز ، فضلاً عن قدراته العقلية (Erikson, 1963: 247) ، وعندما لا يسمح للأطفال بممارسة إرادتهم ، يعنف أريكسون بأنه ينشأ لديهم الشعور بالخجل والعار في علاقاتهم مع الآخرين كما يتولد لديهم الإحساس بالشك في أنفسهم (نشواتي ، 2003 : 178-179) ، وقد تتاح للطفل الفرصة لاستخدام جهازه العضلي والسيطرة عليه ، فإذا كان نصيب هذه المحاولات النجاح كما يقول أريكسون فان الطفل سينمو لديه الإحساس بالاستقلال والكفاية وضبط النفس ، وإذا ما قصرت هذه المحاولات وكان نصيبها الإخفاق فقد الطفل الإحساس بالكفاية والاستقلالية وسوف يؤثر هذا الإحساس في المراحل التالية من مراحل النمو النفسي (وبيتيج ، 1977 : 259).

وبذلك يتفق أريكسون مع آخرين في التحليل النفسي مثل فرويد وماركريت مهلر (Margaret Mahler) في وجهة النظر القائلة بان تحقيق الاستقلالية وشيء من الانفصال عن الأم هو من الغايات الأساسية للنمو الطبيعي في سنوات ما بعد الرضاعة وتقابل هذه المرحلة ، المرحلة الشرجية عند فرويد (السلطان ، 2004 : 34).

3- المبادأة مقابل الشعور بالذنب:

تبدأ هذه المرحلة من عمر ثلاث سنوات وتستمر حتى بلوغ الطفل السنة السادسة ، ويحتاج الأطفال في هذه المرحلة إلى متطلبات الإحساس بالمبادأة فهم يبحثون بنشاط عن الفرص للقيام بعدد من الأعمال ومن خلالها يحققون الإحساس بفعاليتهم في البيئة (Vander zanden, 1989: 236) .

ولابد للطفل في هذه المرحلة من التحرك والانطلاق في بيئته دون الاعتماد على الوالدين أو من يقوم مقامها فإذا حدث ذلك يمكن القول ان الطفل قد طور شعوراً بالمبادأة ، أما اذا استمر الطفل في الاعتماد الشديد على والديه فانه يطور شعوراً بالذنب لأنه يشعر انه ما زال عاجزاً عن تلبية توقعات المجتمع في التفاعل مع بيئته مستقلاً عن والديه (الدليمي ، 2001 : 48) .

وتقابل هذه المرحلة حقبة ما قبل المدرسة وهي حقبة نشاط اللعب المتلاحق عند الطفل السوي ، فإذا وجد الطفل انه يلفت عناية والديه ورفاقه وهو منطلق في ألعابه وتخيلاته ، ويجتذبهم للوقوف عنده ومجاراته ومداعبته فانه يزداد نشاطاً وتزداد مهاراته ، أما إذا أعيق عن اللعب أو أهمل ولم يكثر به أحد ، أو تم زجره وصده وإسكاته ، فانه ينطوي على إحساس بالخوف والذنب (عرفيج ، 2000 : 130) وهذه المرحلة تماثل المرحلة القضيبية عند فرويد .

4- المثابرة مقابل الشعور بالنقص :

تبدأ هذه المرحلة عند بلوغ الطفل السنة السادسة من العمر وتستمر حتى يبلغ الثانية عشرة ، وقد أطلق أريكسون على هذه المرحلة اسم مرحلة (العمر المدرسي) إذ يرى ان للطفل حاجة لأن يجد مكاناً ضمن الأطفال الآخرين في مجموعته

العمرية لكنه عاجز عن شغل مكان مساوٍ لذلك في المجتمع الذي يشغل الكبار فيه مكانتهم ، والطفل عندما يقارن نفسه بوالده فإنه سيعاني من إحساسه بالذنب ، ويتولد شعوره بالنقص نتيجة المقارنة ، لذلك فإنه يحاول علاج مشاعر الذنب والنقص باستثمار كل الفرص ليتعلم من خلال تصرفاته وتجاربته ومن خلال مهاراته الأولية التي يتطلبها مجتمعه (جايد ، 1986 : 439-440).

ويطلق عدد من العلماء على هذه المرحلة مرحلة الانجاز أو الإنتاجية مقابل الشعور بالدونية وتحدث هذه الأزمة في المدة ما بين مرحلة رياض الأطفال ومرحلة البلوغ ويجب على الطفل في هذه المرحلة ان يكون قادراً على القيام بأفعال وأشياء بطريقة جيدة ، وان فشله في الانجاز يقوده إلى تطوير الشعور بالدونية (ابو جادو ، 1998 : 89-90).

5- الهوية (هوية الأنا) مقابل اضطراب الدور

يعتقد أريكسون ان مرحلة المراهقة من عمر (12-18) سنة لها أهمية خاصة لأن مسألة الهوية الأساسية للفرد يجب ان تواجه وتحل في هذا العمر ، وهذه المرحلة هي مرحلة التفسير والتوحيد والاندماج ففيها يجب على الفرد ان يكون صورة عن نفسه تكون ذات معنى أو قيمة تزوده بالاستمرار مع الماضي كما تزوده بالتوجه نحو المستقبل (مجيد وآخرون ، 2004 : 122).

وينمو المراهق في علاقاته الاجتماعية فيحتاج حينذاك إلى القيام بعدد كبير من الأدوار الاجتماعية التي يتطلبها وضعه المنزلي أو مع الأصدقاء أو زملاء الدراسة ، ولاشك ان قدرة المراهق على تمييز ذاته في الأدوار المختلفة ستساعده على الانتقال من هذه المرحلة بدرجة كبيرة من النضج في الذات ، أما اذا كانت الأسرة قاهرة ومسيطره على المراهق ولا تسمح له بالتفاعل مع الجماعات الأخرى ، فان الإحساس بالذاتية يضطرب المراهق ويعجز عن إيجاد الدور الملائم له (توق وعدس ، 1993 : 77).

ويطراً في هذه المرحلة نوعان من التغيرات ، تغيرات جسمية تجعل الأطفال يشعرون أنهم كالراشدين من الناحية الجسمية على الأقل ، وتغيرات عقلية كالقدرة على التفكير المجرد واختيار الفرضيات ، ويرى أريكسون ان الحل الناجح لهذه الصراعات والأزمات السابقة يمكن ان يخدم أساساً في البحث عن الهوية (أبو جادو ، 1998 : 207) وان جميع المراحل التي تمر بها الشخصية خلال نموها هي في الواقع مراحل لاكتشاف الذات (فونتانا ، 1989 : 45).

ان محاولات الفرد للبحث عن نفسه ، يمكن ان تأخذ عدة أشكال كالبحث عن مهنة أو عمل أو محاولات الامتثال للجماعة والتي يمكن ان تعد مؤشراً للبحث عن الهوية والاتزان النفسي ، أو ان المراهق يمكن ان يبني هويته عن طريق الامتثال للقيم السائدة ، وبطريقة سلبية وذلك عن طريق التمرد والانحراف (Mekinnery, 1977: 107-108).

وتشير مرحلة الإحساس بالهوية إلى عملية تجريب هويات مختلفة ، وانتقاء الهوية المناسبة ، ويساعد الآباء والمعلمون بتوجيهاتهم الإيجابية المراهقين على تطوير الإحساس بهوية واضحة ومستقلة (أبو جادو ، 2000 : 25) .

6- الألفة مقابل العزلة:

تبدأ هذه المرحلة من (18-24) سنة ، وتسمى كذلك مرحلة النمو الكامل للتناسلية الحقيقية ، وفي هذه المرحلة لا ينجز الشخص مجموعة من الأعمال المنتجة فحسب بل تنشأ علاقات حميمة مع الآخرين على هيئة صداقات وثيقة ، وهي تعني كذلك شعوراً بالعناية والالتزام يعبر عنها بصراحة من دون استخدام أي وسيلة من وسائل حماية النفس (إبراهيم ، 1987 : 97).

ويبدأ الفرد في هذه المرحلة بممارسة دوره الاجتماعي بوصفه راشداً في مجتمعه إذ تؤهله خبرات النمو السابقة لممارسة هذا الدور والمشاركة في علاقات صريحة وصداقة مع الشريك من الجنس الآخر (أبو جادو ، 2000 : 250) ، ونتيجة النجاح في المراحل السابقة يشعر الفرد بالصداقة الحميمة والحقة التي يمكن ان تقوم على أساسها الصداقة الدائمة والزواج الناجح ، في حين يقوده الفشل إلى العزلة (توق وعدس ، 1984 : 129) .

ويبقى الأفراد الذين لا يستطيعون تحقيق وئام وعلاقات حميمة في حالة عزلة فهم يتجنبون الاتصال بالآخرين بل أنهم قد يرفضون الاختلاط بالآخرين ، أو قد يصبحون عدائيين ضد أولئك الذين يقصدون بأنهم يهددونهم ، وأناس كهؤلاء يفضلون ان يكونوا وحدهم لأنهم يخشون الألفة (Martin, 2003: 386-387).

7- الإنتاجية مقابل الركود:

تبدأ هذه المرحلة من عمر (24) وحتى سن التقاعد ، وهي مرحلة النضج حيث يتولد في هذه المرحلة الإحساس بالإنتاج أو (الإبداع) الشخصي الناجم عن توليد حقائق مميزة على الرغم من إنجاب الأطفال والانشغال برعايتهم ، فان الخط في هذه المرحلة يشير إلى نشاط ابتكاري مبدع للفرد ، ويعزز الإحساس بالإنتاج الا ان هذا الإحساس ليس مقصوراً

على الإنجاب ، ان الإحساس بالتوليدية يشير إلى أسلوب الفرد في نقل القيم والفضائل التي اكتسبها أثناء نموه ، أما الخطر الوحيد الذي يواجه الفرد هنا فهو استغراقه المطول في ذاته وعدم قدرته على التحرر من دائرة الشك الذاتي (مجيد وآخرون ، 2004 : 123).

وقد أشار أريكسون إلى أهمية الأزمة في هذه المرحلة بما في ذلك الرعاية والتوجيه ودورهما في استمرار الحياة في هذا العالم (Erikson, 1974: 154) .

8- تكامل الأنا مقابل اليأس :

وهي المرحلة الأخيرة من الحياة وتبدأ من سن التقاعد إلى نهاية الحياة وهي خلاصة للمراحل السابقة كلها ، وهي تتوجها تنوياً لأن جذورها تكمن في الثقة المبكرة والاستقلال الذاتي والهوية النشطة والإنتاج المبدع (مجيد وآخرون ، 2004 : 123) ، حيث يكون الفرد فيها إما في حالة تكامل الذات أو في حالة اليأس التي تتحكم في الطريقة التي يرى فيها الفرد كل حياته ، فإذا نظر الفرد إلى الوراء ورأى ان حياته الماضية تعطيه شعوراً بالإنجاز والرضا ، أو اذا كان قد تكيف لنجاحات الحياة وإخفاقاتها ، يكون لدى الفرد عندئذ ما اسماء أريكسون "تكامل الذات" وتعني قبول الفرد لمنزلته وماضيه (Bigner, 1982: 50, 54) .

أما إذا نظر الفرد من ناحية ثانية إلى حياته فراها صورة لشعور من خيبة الأمل والغضب لعدم انتهاز الفرص ، والأسف نتيجة الأخطاء التي لا يمكن تصحيحها فعندئذ يصبح الفرد في حالة يأس (شلتر ، 1983 : 222). وتسمى هذه المرحلة كذلك أزمة الشيخوخة وإحساس الفرد بان هويته قد تحددت بما فعله ، فإذا كان ما فعل يبعث على الغبطة والإحساس بالإنجاز والزهو فان التجاوز الإيجابي لهذه المرحلة يأتي تاركاً معه إحساساً بالتكامل والرضا ، أو قد يبقى الشخص يائساً ان كانت نظرته لماضيه مليئة بالإحباط والضياع والأمل التي خابت (توق وآخرون ، 2002 : 191-193).

وعموماً فان كل مرحلة من المراحل الثماني التي ذكرت فيما سبق تعطي فرصة لنمو قوى خاصة أطلق عليها أريكسون الفضائل الأساسية التي يعتقد انها شاملة لكل الأجيال وأنها تنمو في الطرائق الموجبة المتكيفة لحل الأزمات في كل مرحلة من مراحل النمو ، وان مواطن القوة البشرية (الفضائل الأساسية) هذه هي تطويرية في طبيعتها ، تنمو خلال حياة الفرد وخلال تاريخ البشرية ، وتمثل قوة منعشة في الحياة وهي ليست فطرية ، بل يجب تنميتها وتثبيتها باستمرار خلال دورة حياة الإنسان ، ويمكن إيجاز هذه الفضائل التي تقابل مراحل النمو الإنساني فيما يأتي :

أ- الأمل : وتنمو هذه الفضيلة عن الثقة الأساسية ، وهو الاعتقاد المتواصل بان الرغبات يمكن إشباعها .
ب- الإرادة : وتنشأ هذه الفضيلة عن الاستقلالية ، وهي تصميم لا يمكن تغييره على ممارسة كل من حرية الاختيار وضبط النفس .

ج- الهدف : وهو مشتق من المبادرة ، ويتضمن شعوراً بالشجاعة لتخيل الأهداف المهمة أو تصورها والسعي إلى تحقيقها .

د- الجدارة: وهي مشتقة من المثابرة ، ويمكن ان يطلق عليها شعور الحرفية وتتضمن المهارة في مواصلة المهام .
هـ- الإخلاص أو الوفاء : الذي ينمو عن الهوية الذاتية ويتضمن ديمومة الولاءات الأساسية والشعور بالمسؤولية والصدق والحب . وهو مشتق من الألفة أو المودة ، ويعتقد أريكسون بأنه أعظم الفضائل ، وفي الحقيقة انه الفضيلة المسيطرة ويعرفه بأنه تبادلية الرفاق والأصدقاء في هوية مشتركة ، أي إيجاد المرء لنفسه في شخص آخر أو فقدانه إياها .

ز- العناية بالآخرين : وتنشأ عن الفاعلية أو التوليدية وهي عناية واسعة بالآخرين أو القلق من أجلهم .

ح- الحكمة : وتنشأ عن تكامل الذات وتعبر عن نفسها بعناية متجردة بكل الحياة ونقل خبرة متكاملة للجيل القادم ويكون أفضل وصف لها إنها تراث (السلطان ، 2004 : 39-40).

إن لكل واحدة من هذه الفضائل تنشأ عندما تواجه كل أزمة وتحل على نحو سليم وتتوقف الفضائل بعضها على بعض على نحو كبير ، إذ لا تنمو أية منها ما لم تنم الفضيلة التي تسبقها (بيسكوف ، 1984 : 35-38) .

ج- النظريات الظاهرية (الإنسانية) "Humanistic Theories" :

تنظر النظريات الإنسانية للفرد على أنه كل متكامل وكائن متفرد ولا يمكن فهمه من خلال دراسة الأجزاء المكونة له ، وانه قابل للنمو والتطور ، وانه خير بطبعه لأن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشأ بفعل ظروف البيئة ، فضلاً

عن تأكيدها على الصحة النفسية للفرد ودعوتها إلى التوجه في دراسة الشخصية السليمة وعدم الخلط بينها وبين الشخصية العصابية (Shaffer, 1978: 32-34).

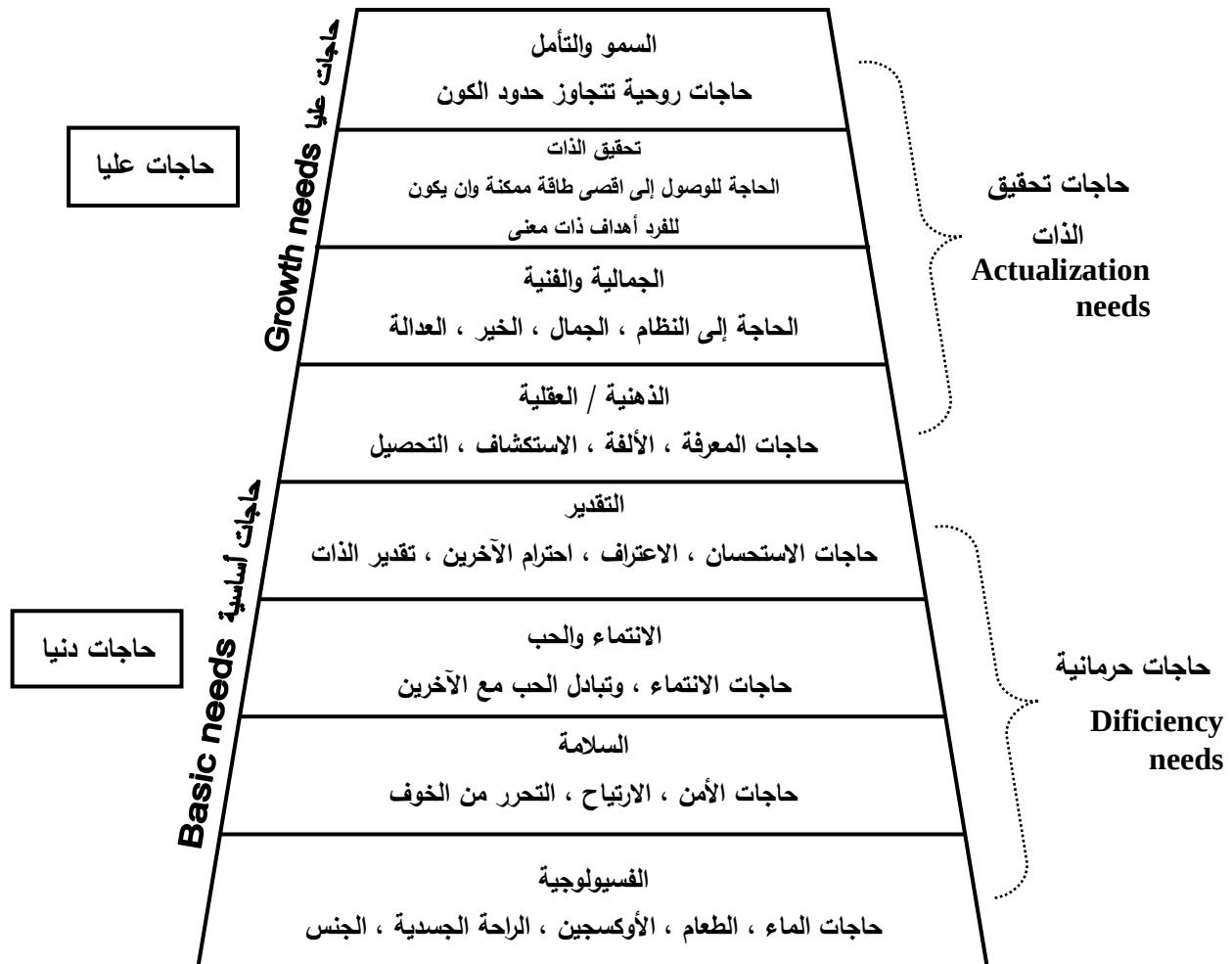
ويعنى علماء النظريات الإنسانية بالخبرة الشعورية للفرد رافضين في الوقت نفسه مبدأ الحتمية "Determinism" التي جاءت بها نظرية التحليل النفسي والتي ترى بان سلوك الفرد محكوم عليه بقوى نفسية لا شعورية من خلال فعل الغرائز ، كما رفض علماء النظرية الإنسانية ما جاءت به النظريات السلوكية المفسرة للسلوك اعتماداً على مبدأ المثير – الاستجابة التي أهملت جانب الخبرة الإنسانية وطبيعتها ودورها في عملية التعلم والاختيار والقدرة على تحمل مسؤولية ما يصدر عن الفرد من سلوك (المسعودي ، 2002 : 21).

وسيتم بشكل مختصر توضيح آراء كل من ابراهيم ماسلو وكارل روجرز وكالاتي :

أولاً : ابراهيم ماسلو (1970-1908) A. H. Maslow:

يعد ماسلو المنظر الرئيس في حركة علم النفس الإنساني ، ويطلق على نظريته (الكلية الدينامية) أو (الحاجات) ، إذ أشار إلى انه توجد في الكائن الإنساني مجموعتان من الحاجات الأساسية ، وهي الحاجات الفسيولوجية ، وحاجات الأمن والسلامة ، وحاجات الحب والانتماء ، وحاجات التقدير ، وتسمى أيضاً بالحاجات الحرمانية أو حاجات النقص لان إشباعها ضروري جداً ولازم لحياة الإنسان ، أما النوع الثاني من الحاجات فتسمى بحاجات النمو ، وتتعلق بتحقيق الذات ونموها ، وهي حاجات عليا تظهر بعد إشباع الحاجات الأساسية (Maslow, 1970: 35) (Engler, 1985: 334-355).

ويرى ماسلو أن هذه الحاجات تنتظم وتندرج بشكل هرمي متصاعد من حيث الأسبقية والقوة ، حيث تأخذ الحاجات الفسيولوجية التي تقع في قاعدة الهرم الأولوية والأسبقية ثم تليها من حيث الأهمية حاجات الأمن والسلامة والشكل (1) يوضح هرم ماسلو للحاجات الإنسانية :



الشكل (1)

هرم ماسلو للحاجات الإنسانية (أبو جادو ، 2000 : 229)

فضلاً عن المستويات الخمسة للحاجات ، أضاف ماسلو مستويين آخرين هما الحاجة إلى الفهم والمعرفة والحاجات الجمالية والذوقية (Oconnell, 1974: 184) .

عني ماسلو بدراسة الجوانب الايجابية السوية من الشخصية الإنسانية ، إذ ذهب إلى ان علم النفس تجاهل الانفعالات البشرية الموجبة كالسعادة والرضا ، وعدّ دراسة غير الأسوياء أو المتخلفين وغير الأصحاء لا يمكن ان تنتج سوى علم نفس غير سوي ، كما وان عدم دراسة الطبيعة البشرية من خلال أفضل النماذج ، والأكثر إبداعية ، والأكثر صحة ونضجاً لا يمثل إعطاء هذه الطبيعة حقها ، وهكذا فان نظرية ماسلو في الشخصية لا تشتق من المضطربين انفعالياً ، أو من القلقين ، وإنما أكثر الشخصيات صحة (شلتز ، 1983 : 283-284) .

ويعتقد ماسلو ان الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي (Jourard, 1974: 80) ، ويرى ماسلو ان الشخصية المتزنة تنسم بما يأتي :

- 1- له القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي .
- 2- له القدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة .
- 3- شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية .
- 4- شعوره بالحرية وان اختياراته تنتج من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه .

5- يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية (الربيعي ، 1994 : 50) .
وعليه فان ماسلو يرى في الإنسان طبيعة بشرية جوهرية خاصة به ، وهي اما خيرة أو محايدة ولكنها ليست شريرة ، وان النمو السوي والصحيح هو الذي يقوم على تحقيق هذه الطبيعة من خلال الظروف السليمة للنمو باتجاه النضج الذي تحدده هذه الطبيعة الجوهرية الحقيقية ، وعلى ذلك فان المجتمع الجيد هو الذي يهيئ الظروف الصحية والصحيحة ويقدم المستلزمات الضرورية ويقف إلى جانب الكائن العضوي لتحقيق رغباته (Maslow, 1970: 275-278).

ثانياً : كارل روجرز (1902-) : Carl Rogers :

يرى روجرز ان للكائن الحي نزعة أساسية يسعى من خلالها دائماً وأبداً نحو تحقيق ذاته والمحافظة على كيانه وإثراء خبرته بصورة مستمرة ، ونزعة التحقيق هذه تفعل أكثر من الحفاظ على الكائن البشري ، انها تسهل وتسند النمو والإثراء – التطور – للكائن البشري ، فهي تقود النمو عن طريق مساعدة التطور وتمييز كل عضو ، ووظيفة الجسم الفسيولوجية ، وهي مسؤولة عن جوانب النمو التي تصنف تحت اسم النضج (القيسي ، 1997 : 50) .
ويميز روجرز عن وجود جهازين لتنظيم السلوم (الذات – والكائن الحي) ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل هذان الجهازان في حالة انسجام وتعاون ، وان معارضة كل منهما للآخر ينتج عنه توتر وعدم اتزان انفعالي (الكيال ، 1977 : 242) .

د- نظريات السمات Traits theories :

حاولت نظريات السمات الشخصية ان تصف وتصنف الناس على وفق السمات أو الأنماط ، وجزأوا الشخصية ككل إلى مكونات خاصة ، ومن المفترض ان كل خاصية تستمر نسبياً خلال فترة الحياة وفي مواقف مختلفة .

أولاً : جوردن البورت (1897-1967) : G. Allport :

عني البورت بأكثر من مجرد الاتزان الانفعالي من خلال عنايته بمصطلح الذات Ego أو النفس Self وقد رفضهما لكثرة ما أعطيت من معان عند علماء النفس الآخرين ، حيث ابتكر مصطلحاً خاصاً هو البروبريوم ويعني (الجوهر) والمقصود به جميع نواحي الشخصية التي تشكل الوحدة الداخلية المتكاملة (Ryckman, 1978: 136-149) .
ويستعمله البورت ليعني به الإحساس بالتفرد حيث تولي نظريته أهمية بالغة للفردية ، فكل انسان متفرد في شخصيته لا يشبه أحداً ، ويرى كذلك ان ما يميز الشخصية السليمة الناضجة المتزنة عن الشخصية المضطربة ، هي الأهداف البعيدة المدى التي تعد أمراً جوهرياً للشخص المتزن (Allport, 1955: 45-55) ، ويعتقد البورت ان البروبريوم ينمو ويتطور عبر مراحل الحياة ابتداءً من الولادة حتى الموت ، وهناك ستة معايير للحكم على اكتمال الشخصية واتزانها وهي :

- 1- الامتداد الحسي النفسي (الذاتي) .
- 2- العلاقات الدافئة مع الآخرين .

- 3- تقبل الذات أي الطمأنينة الانفعالية .
- 4- الإدراك الواقعي للأشياء .
- 5- النظرة الموضوعية للذات .
- 6- فلسفة موحدة للحياة (الشمرى ، 2001 : 57).

ثانياً : راييموند كاتل (1905-) R. Cattell :

وهو أحد الأقطاب الثلاثة البارزين في نظرية العامل (ايزنك – كاتل – جيلفورد) ، وقد حاول كاتل قياس السمات الأساسية للشخصية بالاعتماد على أسلوب التحليل العاملي ، وقد وصل إلى تشخيص قرابة (35) سمة اعتقد ان كل شخص يمتلكها بدرجات متفاوتة ، وقد دعاها بالسمات السطحية ، وبمزيد من التحليل توصل في عام 1957 ان هناك ستة عشرة سمة مصدرية أو ما تسمى بالعوامل ، وكان من ضمنها العامل (c) أو العامل الثالث وهو عامل (قوة الأنا ، Ego strength) ويمثل هذا العامل أحد عوامل الشخصية التي يقيسها اختبار كاتل ، حيث يبين هذا العامل مدى النضج الذي وصل اليه الفرد في سماته الانفعالية ، حيث يتمكن عن طريقها تحديد الأفراد المتزنين انفعالياً بالمقارنة بأولئك الذين ما زالت انفعالاتهم تتميز بالاستثارة الانفعالية العامة ، ويتميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة في هذا الاختبار بقوة الأنا (الاتزان الانفعالي) مما يساهم في الكشف عن مستوى التكامل الديناميكي والاتزان الانفعالي الذي وصل اليه الفرد ، أما الأفراد الذين يحصلون على درجات منخفضة في الاختبار فإنهم يتميزون بسرعة استثارتهم وعدم رضاهم عن العالم من حولهم ومن أسره (الوقفي ، 1998 : 591) (يونس ، 2004 : 247).

ثالثاً : شيلدون (1898-1977) Sheldon :

أوضح شيلدون في نظريته عن الشخصية إنها ترجع إلى ثلاثة أنماط مزاجية ، وان كل نمط من أنماط الشخصية يقابل تركيباً جسيماً معيناً وهو في هذا التصنيف يعود إلى تركيب الجسم وما يغلب عليه من حيث الوزن ، ونمو العضلات ، والطول ، وما يتصل بها ليقول في النهاية بوجوده ثلاثة أشكال من التركيب وهذه الأنماط هي :

- 1- النمط الحشوي : يتميز بسهولة التوافق والتفاعل الاجتماعي والمرح واعتدال المزاج .
- 2- النمط الجسمي : يتصف بالنشاط والتسلط والتعالي والعدوان .
- 3- النمط المخي (النحيف) : انه شخص لا يتحمل الألم برضى وإرادة ، ويميل إلى الحساسية وسرعة الانفعال والعزلة (السلوم ، 2001 : 2-3).

ويتضح من ذلك ان سمات النمط الحشوي تمثل سمات الشخص المتزن انفعالياً ، وهو عموماً من الأشخاص الذين يسهل التعامل معهم (دافيدوف ، 1988 : 602) .

رابعاً : أيزنك (1916-1985) H. J. Eysenck :

تحتل النظريات العاملية في مجال بحوث الشخصية مكاناً بارزاً ومكانة راقية وأهمها نظرية العوامل الثلاثة التي قدمها ايزنك (Eysenck, 1960) والتي حاول فيها ان يبسط الشخصية إلى أبعاد ثنائية القطب وهي العصابية في مقابل الاتزان الانفعالي والانبساط في مقابل الانطواء والذهانية في مقابل اللاذهانية . وحاول ايزنك ان يرجع هذه النظرية فيما يتعلق بعامل الانبساط والعصابية إلى الأفكار المبكرة في الأمزجة الأربعة السوداوي ، والصفراوي ، والدموي ، والبلغمي ، أو ما أسماه نسق (جالينوس ، كانظ ، فونت) (الانصاري ، 2002 : 72).

وفيما يأتي نعرض باختصار الوصف النظري للأبعاد الأساسية التي حددها أيزنك وكما يأتي :

1- العصابية في مقابل الاتزان الانفعالي :

تمثل العصابية بعداً مستقلاً عن بعد الانبساطية / الانطوائية وهو عامل ثنائي القطب على شكل متصل يجمع بين مظاهر حسن التوافق والنضج أو الثبات الانفعالي في طرف ، وبين اختلال هذا التوافق وعدم الثبات الانفعالي في الطرف المقابل (Eysenck, 1976: 27) ومن السمات المميزة لهذا البعد تقلب المزاج والأرق والعصبية ومشاعر النقص والقابلية للإثارة ، ويشكو الأشخاص الذين يحصلون على درجات مرتفعة على هذا البعد من أعراض نفسية جسمية كالصراع والاضطرابات الهضمية (تايلور وآخرون ، 1996 : 283) .

2- الانبساطية في مقابل الانطوائية :

يشير عامل الانبساط في مقابل الانطواء إلى مجموعة من المظاهر السلوكية التي تقرب من الميول الاجتماعية والاندفاعية والمرح والتفاؤل (قطب الانبساط) وبين الخجل الاجتماعي والتروي وعدم الاندفاع والتشاؤم (قطب الانطواء) ، وأهم ما نود التركيز عليه فيما يختص بقطب الانطواء انه - في حد ذاته - ليس قطباً مرضياً على الإطلاق (عبد الخالق ، 2000 : 27) .

ويرى أيزنك ان الانبساطيين يمتازون على مستوى القشرة الدماغية بدرجة ضعيفة من الإثارة ، في حين انها قوية عند الانطوائيين ، الأمر الذي يعزز من فرضية الأساس البيولوجي للشخصية (ايزنك ، 1996 : 69-72) . وتعد أبعاد الانبساطية والعصابية من الأبعاد التي يتوافر حولها في المراجع المتخصصة إجماع واسع نتيجة الثبات الذي تتمتع به مهما اختلفت طرائق القياس المستخدمة (رضوان ، 2001 : 86) .

3- الذهان في مقابل اللاذهانية :

ويقصد بالذهانية انها ليست درجة متطورة من العصابية ، ولكن الذهان عامل مستقل عن عامل العصابية متعامد عليه وغير مرتبط به ، ويظهر على الناس ذوي الميول الذهان القوية سمات مثل العدوانية ، والبرود ، وغرابة السلوك ورفض التقاليد الاجتماعية (الشايب ، 1998 : 135) .

غير ان البعد السائد بين الناس من بين هذه الأبعاد الثلاثة فهو بعد الانبساطية / الانطوائية يليه بعد العصابية / الاتزان الانفعالي ، وتقرر سمات الشخصية بشكل رئيس كما يرى ايزنك في ضوء موقع الشخص على هذه الأبعاد الثلاثة (الوقفي ، 1998 : 593) .

هـ النظريات السلوكية "Behavioral theories" :

ان هذا المنظور يضم مجموعة كبيرة من كبار علماء النفس لكل منهم رؤية خاصة ومفاهيم قد تتباين من عالم لآخر ، ولكن يجمعهم أطار عام متسع ومهم ، فهم يصرون على القياس المضبوط ويركزون على الحقائق الملحوظة ، والاستجابات الفسيولوجية ، والظواهر الأخرى التي يمكن تقديرها موضوعياً ، ويؤكد السلوكيون على مبادئ التعلم والظروف البيئية (غازدا ، 1983 : 212) .

وقد فسرت المدرسة السلوكية الاتزان النفسي بأنه نتاج لعملية التعلم والتنشئة الاجتماعية التي يتعرض لها الفرد فضلاً عن الظروف البيئية التي تعيق الفرد عن الإحساس بالأمن المستقبلي ، والفرد الذي يتمتع باتزان انفعالي جيد يتصف بما يأتي :

- 1- اكتساب سلوك ناجح ومقبول يساعده على التوافق مع نفسه ومع الآخرين .
- 2- تجنب اكتساب سلوك ضار وغير مقبول اجتماعياً مما يهدد توافقه النفسي والاجتماعي .
- 3- مواجهة المواقف المثيرة التي تؤدي إلى التردد والشك والخوف من المستقبل .
- 4- معالجة الأزمات النفسية التي تنشأ من الصراع الذي نشأ كنتيجة لمواقف الاختبار الذي يجد الفرد نفسه فيها (جايد ، 1998 : 17) (التميمي ، 1999 : 59) .

ومن هؤلاء المنظرين السلوكيين الذين سوف يتم التطرق إلى آرائهم بشكل موجز ايفان بافلوف وكالاتي :

- ايفان بافلوف (1849-1936) Pavlov :

انطلق بافلوف عند شرح نظريته عن أنماط الشخصية من ثلاثة منطلقات أساسية ، إذ يذهب في المنطلق الأول إلى ان الجهاز العصبي هو مركز الفعاليات النفسية ، وان الارتباطات النفسية هي ارتباطات فسيولوجية ، ويؤكد ثانياً على ان هناك ظاهرتين أساسيتين في التكوين النفسي للإنسان هما عمليتا الإثارة والكف وأنهما مترابطتان ، واما المنطلق الثالث فالقول بان الإنسان قادر على التكيف (السلوم ، 2001 : 2-3) ، وعلى ذلك فان بافلوف يعزو اختلاف الأفراد في الطبع إلى اختلافهم في أنماط النشاط العصبي العالي ، وعلى وفق دراسات بافلوف فإن الفروق في السلوكيات وديناميات الأداء بين الأفراد تعزى إلى الفروق في نشاط الجهاز العصبي بينهم وأساس هذه الفروق تعزى إلى المظاهر المختلفة في العمليات العصبية (الاستثارة والكبح) ، وهكذا نحصل على أنماط أربعة للأمزجة كما يقول بافلوف ، وهي كما يأتي :

- 1- المندفع : الذي يتميز بشدة الاستثارة ، والاندفاع ، والعدوانية ويقابل المزاج الصفراوي عند ابيوقراط .
- 2- الخدول : الذي يتميز بضعف النشاط ، والخضوع ، والتخاذل ويقابل المزاج السوداوي عند ابيوقراط .
- 3- النشط المتزن : الذي يتميز بالاعتدال ، وكثرة الحركة ، ويقابل المزاج الدموي عند ابيوقراط .
- 4- الهادئ المتزن : الذي يتميز بالقبول ، والمحافظة والرزانة ، ويقابل المزاج البلغمي عند ابيوقراط .

وعليه فإن قوة العمليات العصبية أو شدتها تتوقف على قدرة الجهاز العصبي على تحمل الاستثارة أو الكبح الطويل المستمر ، أو القصير لكن القوي ، اما توازن العمليات العصبية فينبغي الترابط أو التناسب ما بين عمليات الاستثارة والكبح (يونس ، 2004 : 398-399). وعلى وفق التصنيف في أعلاه فإن النمط النشط المتزن والنمط الهادئ المتزن يمثلان الشخصية المتزنة انفعالياً ، وقد لاحظ بافلوف تلك النتائج من خلال تجاربه على الكلاب والتي عممها على الإنسان ، على أساس التشابه في التكوين الفسيولوجي بين الاثنين (الشرقاوي ، 1983 : 160).

و- النظرية الوجودية Existentialism theory :

عنيت الوجودية عند ظهورها في القرن التاسع عشر عناية واضحة وكبيرة بدراسة الانفعالات وعلى يد الفلاسفة الكبار امثال هيدجر وسارتر وكريكارد وغيرهم الذين أكدوا على (ان دراسة الانفعالات هي الطريق الذي نصل بواسطته إلى الحقيقة الفلسفية) كما ان الوجودية تعترف بان للانفعالات أو المشاعر مكانه في النسيج الكلي للوجود البشري (ماكوري ، 1982 : 26).

تأثرت الوجودية بعلم الظواهر ، ومن خلال المزج بين الوجودية والظاهرية خرج علم النفس الوجودي بعدة مبادئ أهمها :

- 1- ان الشخص له كينونته الخاصة ووجوده المتميز الذي يميزه عن الآخرين ، ويعكس هذا الوجود اتجاهاته وقيمه الخاصة .
 - 2- الفرد هو نتاج تطوره ونموه الذاتي وليس حالة تابعة لحالات أخرى .
 - 3- مواجهة المجتمع الذي يحاول محو شخصية الفرد ويوصله إلى حالة من الاغتراب والشعور بالوحدة والقلق فضلاً عن عدم الاتزان الانفعالي (ربيع ، 1986 : 485) .
- والنظرية الوجودية في الشخصية تطرح نمطين أساسيين من الأشخاص هما أقرب إلى (المتزن) و (غير المتزن) وكالاتي :

1- الشخص الأصيل "Authentic" :

هو الذي يدرك في سلوكه الافتراضات الوجودية المتعلقة بطبيعة الإنسان ، فهو يمارس الحاجات النفسية بنشاط وفاعلية ، وأنها ستؤثر في خبراته الاجتماعية ، وهو متكامل بشكل جيد بيدي الأصالة والتعبير بشكل واضح ، وبقبوله لحاضره وماضيه فان توجهه الأساسي يكون باتجاه المستقبل.

2- الشخص غير الأصيل "In authentic" :

هذا الشخص يستحوذ عليه التعبير عن الحاجات النفسية التي تميز الإنسان ، وينظر إلى نفسه بوصفه لاعب أدوار اجتماعية مقرر سلفاً ومجسداً للحاجات البيولوجية ، وهو ذو اتجاه مادي صرف ، وتسيطر عليه مشاعر عدم الجدوى وفقدان الأمن ، لأنه يخاف من المستقبل المجهول وينكمش منه . ومن وجهة نظر (علم النفس الوجودي) فان هناك امتداداً متصل التعقيد من الوجود الأصيل إلى الوجود غير الأصيل ، وما ذكر في أعلاه يمثل الحالات المتطرفة من هذا المتصل (صالح ، 1987 : 173-178) (العبيدي ، 1991 : 4).

وعليه فان سارتر يؤكد على ان الشخصية المتزنة هي القادرة على التعبير عن الانفعال بشكل صحيح مبتعدة عن حالة القمع ، فهي تعبر عنه بشكل فوري وأصيل ولا تكبته كبتاً مزمناً ، كما ان الشخصية المتزنة تستطيع الاختيار بين حالتها القمع والتعبير عنها بشكل أصيل ، وهذا كله يرجع إلى مدى شعور الفرد بالحرية (سيدني ، 1988 : 166-170).

ويضع الفلاسفة الوجوديين أربعة معايير للشخص المتزن انفعالياً وهي :

1- هو الشخص القادر على خلق حالة من التوازن بين الأشكال الثلاثة للوجود :

- أ- الوجود المحيط بالفرد .
 - ب- الوجود الخاص بالفرد .
 - ج- الوجود المشارك في العالم .
- 2- يتطلب الاتزان النفسي الالتزام "Commitment" بالنسبة إلى الحياة ، والسعي وراء الأهداف التي يختارها الفرد .

- 3- ان يتحمل الفرد مسؤولية نفسه ، لان مفهوم الوجودية عن المسؤولية مفهوم صارم جداً ، فهو لا يرتبط بالإنسان المتردد أو الضعيف .
- 4- تكامل الشخصية ، وطبقاً للوجوديين فان ضعف التكامل ينتج عنه خداع للذات ، وللتخلص من هذا الخداع يتم بوعي الذات ليكون الإنسان فرداً يؤكد وجوده الخاص ، لان إدراك الفرد لذاته يمكنه من التسامي (التميمي ، 1999 : 63).

ثانياً:دراسات سابقة :

1- دراسة ليونك 1981 Leung : "تقدير الذات وعلاقتها بالنضج الانفعالي"

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين تقدير الذات والنضج الانفعالي ، وقد تكونت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة من المرحلة الجامعية في بريطانيا ، واستخدم الباحث مقياس كوبر سميث Smith لاحترام الذات ، وقد توصلت الدراسة بعد استخدام معامل الارتباط بوصفه وسيلة إحصائية إلى ان الطلبة ذوي الدرجة العالية في تقدير الذات هم أعلى في نضجهم الانفعالي من الطلبة ذوي التقدير الواطئ في تقدير الذات (Leung, 1981: 99-291)

2- دراسة الأشول 1982 : "النضج الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النضج الانفعالي والانجاز الدراسي على وفق متغير التخصص ، تكونت عينة الدراسة من (150) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الرياض ، استخدم الباحث أداة لقياس النضج الانفعالي . واستخدم الوسائل الاحصائية (معامل الارتباط ، الاختبار التائي ، تحليل التباين) توصلت الدراسة على وجود علاقة بين النضج الانفعالي والانجاز الاكاديمي ، وان عينة كلية الصيدلة أكثر نضجاً من عينة كلية التربية (الأشول ، 1982: 11).

3- دراسة أبو زيد 1987 : "الفوارق بين الجنسين في إدراك كل منهما للذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي"

هدفت الدراسة إلى التعرف على الفوارق بين الجنسين في إدراك كل منهما للذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ، تكونت عينة الدراسة من (270) طالباً وطالبة من طلبة جامعة الإسكندرية ، استخدم الباحث اختبار التقلب الوجداني لجلفورد ، واختبار أيزنك بصورته أب كأداتي للبحث . وتوصلت الدراسة بعد استخدام معامل ارتباط بيرسون بوصفها وسيلة إحصائية إلى ان الطلاب هم أكثر تقبلاً للذات من الطالبات ، وعلى وجود علاقة دالة بين الذات والاتزان الانفعالي (أبو زيد ، 1987 : 231-237).

4- دراسة سليمان وعبد الله 1996 : "دراسة لموقع الضبط وعلاقته بكل من قوة الأنا والقلق لدى عينة من طلبة جامعة قطر"

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين موقع الضبط وكل من قوة الأنا ومستوى القلق ، تكونت عينة البحث من (300) طالب وطالبة من جامعة قطر ، واستخدم في البحث مقياس روتر لموقع الضبط ، ومقياس قوة الأنا الذي بناه (بارون) فضلاً عن مقياس القلق المأخوذ من اختبار ميتيسوتا المتعدد الأوجه ، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين موقع الضبط الداخلي وقوة الأنا، وعلاقة ارتباطية سالبة بين موقع الضبط الداخلي والقلق (سليمان وعبد الله ، 1996 : 113-118).

5- دراسة المسعودي 2001 : "قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة"

هدفت الدراسة إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي ، والتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة على وفق متغيري الجنس والتخصص . تكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة من طلبة جامعة بغداد ، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون ، الاختبار التائي ، التحليل العاملي ، تحليل التباين) ، توصلت الدراسة إلى ان متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي ، أي ان العينة تتمتع بالاتزان الانفعالي (المسعودي ، 2001 : رسالة ماجستير)

6- دراسة عذاب 2004 : "الذكاء والاتزان الانفعالي"

هدفت الدراسة الى التعرف على قوة واتجاه العلاقة بين الذكاء والاتزان الانفعالي ، تكونت عينة الدراسة من (300) طالبا وطالبة من كلية التربية الأساسية في الجامعة المستنصرية ، استخدم في البحث اختبار الذكاء اللفظي الذي أعده (العبيدي ، 2003) ، ومقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته الباحثة وبلغ عدد فقراته (29) فقرة ، وبعد استخدام الاختبار

التائي ومعامل ارتباط بيرسون بوصفها وسائل إحصائية توصلت الدراسة الى ان افراد العينة كان لديهم اتزان انفعالي واضح ، وان العلاقة بين الذكاء والاتزان الانفعالي هي علاقة دالة إحصائيا (عذاب ، 2004 : 1-39)

مناقشة الدراسات السابقة :

ان الهدف الرئيس من استعراض الدراسات السابقة هو إعطاء الباحثة رؤية واضحة للبحث الحالي، فلا بد من توضيح الجوانب الرئيسة التي يمكن استخلاصها من هذه الدراسات وهي كما يأتي :

أ- الأهداف :

اختلفت الدراسات السابقة في الأهداف التي تسعى من أجل التحقق منها ، إذ نجد ان بعضها يهدف إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي أو لمصادقاته قوة الأنا أو النضج الانفعالي ، ومنها ما كان يهدف إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وعدد من المتغيرات مثل التوافق المهني وخبرات الأسر المؤلمة وموقع الضبط وجودة القرار ... الخ ، وكذلك هدفت بعض الدراسات إلى التحقق من صدق مقاييس معدة مثل مقياس بارون ومقياس أيزنك وغيرهم ، كما أشارت إلى ذلك دراسة (الأشول ، 1982) ودراسة (ابو زيد ، 1987) ودراسة (المسعودي ، 2001) .

وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في أهدافها من حيث بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

ب- العينات :

يعتمد تحديد افراد العينة على هدف البحث ونوعه (تجريبي ، شبه تجريبي ، مسحي ، ارتباطي ... الخ) ، فقد تقتصر اعداد عينات البحوث على فرد واحد كما في دراسة الحالة ، أو على أعداد كبيرة كما في الدراسات المسحية . يتضح من الاستعراض السابق للدراسات ان عدد أفراد العينات يقرب من (450) فرداً كما في دراسة (المسعودي ، 2001) ، ان عدد أفراد العينات في عدد من الدراسات المسحية والوصفية التي تناولت الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات تقرب من (150-450) فرداً ، أما الدراسات التجريبية فقد قرب حجم العينات فيها من (6-90) فرداً ، وطبقت على طلبة المراحل الدراسية المختلفة (ابتدائية، متوسطة ، إعدادية ، جامعية) ، ويمكن تفسير اقتصار حجم المجموعات على هذا العدد ، إلى ان هذه الدراسات من النوع التجريبي أو شبه التجريبي وان عيناتها مقصودة (وحسب المتغير) كما يتضح أنه تم ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في تصميم الدراسات من خلال اختيار عينات متجانسة ، وباستخدام الطريقة العشوائية في توزيع افراد العينة إلى مجموعات الدراسة فضلاً عن تحديد مستوى (المتغير التابع) قبل البدء في تنفيذ البرنامج .

أما البحث الحالي فقد اختيرت عينة البحث من طلبة الجامعة (طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم) من الصفوف الأربعة ومن جميع الأقسام .

ج- قياس الاتزان الانفعالي :

تباينت الدراسات السابقة في اعتمادها على الأدوات المستخدمة في قياس الاتزان الانفعالي أو مرادفاته ، إذ استخدمت بعض الدراسات أداة واحدة ، في حين استخدمت دراسات أخرى أكثر من أداة ، وقد تنوعت ك (الاستبيانات والمقاييس) . أما البحث الحالي فقد تم اعتماد أداة لقياس الاتزان الانفعالي على وفق الطرائق العلمية المتبعة في الدراسات التي تم استعراضها ، إذ حددت مكونات المقياس ثم صياغة فقرات لكل مكون وعرضت على محكمين ثم استخرجت مؤشرات الصدق والثبات وقد بلغت فقرات المقياس (52) فقرة .

هـ- النتائج :

أشارت نتائج جميع الدراسات التي تم استعراضها أنهم يتمتعون باتزان انفعالي عالي وكذلك العلاقة بين الذكاء والاتزان الانفعالي هي علاقة دالة إحصائيا في دراسة (عذاب : 2004) اما في دراسة (سليمان وعبدالله : 1996) وجود علاقة ارتباطيه موجبة ذات دلالة إحصائية بين موقع الضبط الداخلي وقوة الأنا، وعلاقة ارتباطيه سالبة بين موقع الضبط الداخلي والقلق ودراسة (أبو زيد : 1987) بان الطلاب هم أكثر تقبلاً للذات من الطالبات ، وعلى وجود علاقة دالة بين الذات والاتزان الانفعالي ، وقد توصلت دراسة (الأشول : 1982) إلى وجود علاقة بين النضج الانفعالي والانجاز الاكاديمي ، وان عينة كلية الصيدلة أكثر نضجاً من عينة كلية التربية ، ودراسة (Leung, 1981) ان الطلبة ذوي الدرجة العالية في تقدير الذات هم أعلى في نضجهم الانفعالي من الطلبة ذوي التقدير الواطئ في تقدير الذات .

الفصل الثالث إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل أهم إجراءات البحث الحالي من حيث تحديد مجتمعه وإجراءات اعتماد مقياس الأمن النفسي لدى تدريسي الجامعة التي شملت التحقق ثبات المقياس و صدقه ، فضلا عن ذكر الوسائل الإحصائية المستخدمة في هذا البحث.

أولا : مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بطلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد (الدراسة الصباحية) من كلا الجنسين (ذكور ، إناث) ، للعام الدراسي 2013 – 2014 م، إذ بلغ مجموع طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم للعام المذكور (42152) طالبا وطالبة موزعين على وفق متغير الجنس بواقع (21986) طالبا، و(20166) طالبة، وجدول (1) يوضح ذلك .

جدول (1)

أعداد الطلبة الدارسين في كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم /جامعة بغداد (الدراسة الصباحية) للعام الدراسي 2014- 2015 م موزعين على وفق متغير الجنس

المجموع	إناث	ذكور	الجنس الكلية
16392	6344	10048	التربية للعلوم الصرفة/ابن الهيثم

ثانيا: عينة البحث:

بما ان البحث الحالي يرمي الى قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم /جامعة بغداد البحث ،ولكون هذا الاختيار المستمر للعينات أسلوبا صعبا ويحتاج الى وقت طويل ،لذا ارتأت الباحثة ان تختار عينة مكونة من (250) طالب وطالبة كلية التربية /ابن الهيثم بواقع (130)طالب و(120) طالبة .

ثالثا: إجراءات المقياس:

1- إعداد تعليمات المقياس وورقة الإجابة:

أعدت الباحثة تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته ، وحث المجيب على الدقة والسرعة في الإجابة على الرغم من أن زمن الإجابة غير محدد، وأخفت الباحثة الهدف من المقياس كي لا يتأثر المجيب به عند الإجابة، إذ يشير كرونباخ "Cronbach" إلى أن التسمية الصحيحة والصريحة لمقياس الشخصية قد تجعل المجيب يزيف أجابته (Cronbach , 1970: 40) ، وتضمنت تعليمات المقياس كيفية استخدام ورقة المقياس.

2- مجالات وفقرات المقياس:

يتكون مقياس (الجمالي : 2005) من (52) فقرة وأربعة مكونات للمقياس استناداً إلى نظرية أريكسون وهي :

- 1- الاعتماد على النفس والثقة بها : اتجاه الفرد نحو كفاياته النفسية وقدرته على تحقيق أنماط محددة من السلوك ، ويتكون من (13) فقرة وأرقامها في المقياس هي(1، 5، 9، 13، 17، 21، 24، 28، 32، 36، 40، 44، 47).
- 2- الشعور بالاطمئنان : ان يشعر الفرد بالأمن والرضا والسعادة والتمتع بالحياة ، محباً لها مقبلاً عليها ومتفائلاً بالمستقبل، ويتكون من (13) فقرة وأرقامها في المقياس هي(2، 6، 10، 14، 22، 25، 29، 31، 33، 37، 41، 45، 48).

- 3- التوافق مع الآخرين :شعور الفرد بالألفة والانتماء والتعاون مع الآخرين ، ويكون قادراً على إقامة علاقات اجتماعية تتصف بالتكافؤ والتواصل ويتكون من (14) فقرة وأرقامها في المقياس هي(3، 7، 11، 15، 19، 23، 26، 30، 34، 38، 39، 42، 46، 49).

4- الضبط والاستقرار النفسي: قدرة الفرد على ضبط نفسه والتحكم بتصرفاته في المواقف التي تثير الانفعال بعيداً عن التهور والانفعال ويتكون من (12) فقرة وأرقامها في المقياس هي (4، 8، 12، 16، 18، 20، 27، 35، 43، 50، 51، 52).

3- تصحيح المقياس:

صيغت فقرات المقياس بطريقة سلبية وإيجابية وبدائل الإجابة خماسية وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً ، تنطبق عليّ بدرجة كبيرة ، تنطبق عليّ بدرجة متوسطة ، تنطبق عليّ بدرجة قليلة ، لا تنطبق عليّ إطلاقاً) وأعطيت (5) درجات لإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً) و (4) درجات لإجابة (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة) ، و (3) درجة لإجابة (تنطبق عليّ بدرجة متوسطة) و (2) درجتان لإجابة (تنطبق عليّ بدرجة قليلة) و (1) درجة واحدة لإجابة (لا تنطبق عليّ إطلاقاً) و العكس في الفقرات السلبية بذلك تكون أقل درجة يحصل عليها المجيب عن المقياس (52) درجة وأعلى درجة يحصل عليها (260) درجة والمتوسط الفرضي للمقياس كان (156) درجة.

4- الصدق الظاهري للفقرات :

وللتحقق من صلاحية الفقرات في قياس الاتزان الانفعالي ، عرضت مع المكونات السلوكية للاتزان الانفعالي ، على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ، بلغ عددهم (12) خبيراً وطلب منهم تقدير صلاحية الفقرات كما تبدو منطقياً في قياس المكونات التي أعدت لقياسها . وفي ضوء ملاحظاتهم وآرائهم ، اتضح أن جميع الفقرات حصلت بموافقة الخبراء بنسبة 100% فأكثر مع إجراء بعض التعديل على الكلمات الآتية (المدرسية ، المدرسة ، المدرسي) الى (الجامعية ، الكلية ، الجامعي) ، إذ اعتمدت الباحثة هذه نسبة 80% معياراً لصلاحية الفقرة في قياس المكون الذي أعدت لقياسه .

رابعا : الخصائص القياسية (السيكومترية) للمقياس:

يؤكد المتخصصون بالقياس النفسي ضرورة التحقق من بعض الخصائص القياسية للمقياس مثل الصدق والثبات ، مهما كان الغرض من استخدامه (علام ، 209:1986) لذلك تحققت الباحثة من هذه الخصائص للمقياس وكالاتي:

أ- ثبات المقياس:

يعد الثبات شرطاً من شروط المقياس (الإمام وآخرون ، 143:1990)، على الرغم من أن كل مقياس صادق ثابت، إلا أن الصدق صفة نسبية وليست مطلقة، فلا يوجد مقياس عديم الصدق أو تام الصدق (أبو لبده ، 244:1987)، لذلك يعد حساب الثبات أمراً ضرورياً، ويشير الثبات إلى الدقة والاتساق في درجات المقياس التي يفترض أن تقيس ما يجب قياسه، أي يعطي المقياس نفس النتائج تقريباً إذا أعيد تطبيقه على المجموعة نفسها من الأفراد . وبما أن الثبات هو الاتساق في مجموع درجات فقرات المقياس التي يفترض أن يقيس ما يجب قياسه ، لذا يمكن أن يكون على نوعين هما:

1- التجانس الخارجي الذي يتحقق حينما يستمر المقياس بإعطاء نتائج ثابتة بتكرار تطبيقه عبر الزمن.

2- الاتساق الداخلي الذي يتحقق من خلال كون فقرات المقياس جميعها تقيس المفهوم نفسه (Fransella , 1981)

(47)

ولحساب ثبات المقياس طبق المقياس على عينة مكونة من (250) طالب وطالبة من جامعة بغداد ، اختيرت بالأسلوب المرحلي العشوائي من طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم / جامعة بغداد لذلك تحققت الباحثة من ثبات مقياسها بطريقة هي:

1- طريقة إعادة الاختبار:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة بلغت (250) طالب وطالبة من جامعة بغداد ، من عينة الصدق والثبات، وبعد مرور أسبوعين أعيد تطبيق المقياس على نفس المجموعة وهي مدة مناسبة (فيركسون، 1991 : 527) بعد ذلك حسب معامل ارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والثاني، إذ كان معامل الثبات يبلغ (0,92) ، ومن هذه النتيجة يمكن الاستدلال على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاستقرار.

2- طريقة الفا - كرونباخ:

لغرض الوقوف على مدى ثبات المقياس فقد استخدمت الباحثة مؤشراً آخر، وهو معامل (ألفا) للاتساق الداخلي حيث يشير (Cronbach)، إلى أن هذا مستمد من معامل ثبات ، كما يبين أن هذا المعامل يشير إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس والتي تنشأ من العلاقة الإحصائية بين الفقرات، كما تشير أيضاً إلى أن المقياس متجانس وهذا

يعني أنها تشير إلى أن جميع الفقرات تقيس متغيراً عاماً وهذا السبب الذي حدا بالباحثة إلى استخدام هذا النوع من الثبات، وقد بلغ معامل ثبات (ألفا) للمقياس (0,90) ، أن المقياس الحالي يتمتع بثبات عالٍ وهذا ما يؤكد عليه (Cronbach) من أن المقياس الذي له معامل ثبات عالٍ هو مقياس دقيق (Cronbach, 1970:63) ، وهو مؤشر على التجانس الداخلي للمقياس في قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية / ابن الهيثم / جامعة بغداد.

ب- صدق المقياس:

يعد الصدق من أكثر المؤشرات القياسية أهمية للمقياس (Maloney & Ward, 1980:29) ، لأنه يشير إلى قدرة المقياس على قياس السمة التي أعد لقياسها ، وأشارت رابطة النفسانيين الأمريكيين إلى أن هناك ثلاث مؤشرات لصدق المقاييس النفسية وهي:

- 1- صدق المحتوى 2- الصدق المرتبط بمحك 3- صدق البناء
- عمدت الباحثة إلى التحقق من الصدق لمقياس البحث الحالي هو: الصدق الظاهري لأنه من أنواع الصدق المناسبة لمقاييس الشخصية، فضلاً عن كونه من المؤشرات أو أنواع الشائعة الاستخدام في حساب صدق هذه المقاييس، وبخاصة عند توافر محك صادق يقيس الخاصية نفسها أو يرتبط بها ويؤشر عليها (ملكية، 1977: 111) وإرتأت الباحثة إن تعتمد على مجموعة من الخبراء المتخصصين في العلوم التربوية والنفسية ، بلغ عددهم (12) خبيراً .

سادساً: الوسائل الإحصائية:

الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث الحالي هي:

- 1- اختبار التائي لعينة واحدة :
- استخدم في حساب مستوى الاتزان الانفعالي لعينة البحث الحالي.
- 2- اختبار التائي لعينتين مستقلتين :
- استخدم في حساب الفرق بين الجنس (ذكور، إناث) في مستوى الاتزان الانفعالي (Runyon & Audrey, 1980: 240).
- 3- معامل بيرسون :
- استخدم في حساب ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (فركسون ، 1991 : 145).
- 4- معامل الثبات (الفا-كروناخ)
- استخدم في حساب معامل ثبات المقياس، بواسطة برنامج الحاسوب الآلي (Spss)

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها

وخلصت النتائج والتوصيات والمقترحات

أولاً: عرض النتائج وتفسيرها:

يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصل إليها البحث الحالي ومن ثم تفسير هذه النتائج والتعليق عليها.

أولاً: التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم:

تحقيقاً للهدف الأول قامت الباحثة بحساب متوسط الدرجات الكلية للمقياس البالغة (208) بانحراف معياري قدره (22,155) وعند مقارنتها بالمتوسط الفرضي (156) باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة حيث بينت النتائج أن القيمة التائية المحسوبة كانت (37,116) عند مقارنتها بالقيمة الجدولية (3,391) عند مستوى دلالة (0,001) ظهر انه دال إحصائي والجدول (2) يوضح ذلك ، حيث ان أفراد عينة البحث يتصفون بالاتزان الانفعالي عالي وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (المسعودي: 2001) ودراسة (عذاب: 2004).

وتعزو الباحثة ذلك الى أن طلبة في الجامعات العراقية يتمتعون باتزان انفعالي عالي نتيجة التنشئة الاجتماعية الصحيحة التي تقوم بها العائلة وكذلك دور المدرسة وصلا الى دور الجامعة في ذلك.

جدول (2)
يوضح مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث

عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
250	208	22,155	156	116 128	3,391	دالة عند (0,001)

ثانياً: فروق في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم على وفق متغير الجنس (ذكور ، إناث):

ولتحقيق هذا الهدف فقد استخدمت الباحثة الاختبار لعينتين مستقلتين للتعرف على دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)
نتائج الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للكشف عن دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم

الصرفة ابن الهيثم

الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة
الذكور	130	228	24,362	6,8
الإناث	120	208	22,155	

ظهر ان هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير الجنس حيث بلغت القيمة التائية المحسوبة (6,8) وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (3,391) عند مستوى (0,001) ودرجة حرية (248).

وتشير النتيجة الى ان هناك أثراً ذو دلالة إحصائية لمتغير (الجنس) في الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية / ابن الهيثم للتعرف على دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي تبعا لمتغير (الجنس) فقد تمت المقارنة بين الذكور والإناث على أساس المتوسطات الحسابية ، إذ بلغ المتوسط الحسابي للذكور (228) وهو أعلى من المتوسط الحسابي للإناث (208) أي أن الذكور أكثر يتمتعون بالاتزان الانفعالي من الإناث .

وترى الباحثة ان هذه النتيجة التي أكدت ان الذكور هم أكثر تمتع بالاتزان الانفعالي من الإناث، ويعود السبب في ذلك إلى التنشئة الاجتماعية في مجتمعنا إذ تعطى للذكور أدواراً اجتماعية ومتنوعة أكثر مما هو عند الإناث كذلك تعطيهم الحرية في اتخاذ القرار حتى في اختيار العمل الذي يرغبون به والذي يشبع حاجاتهم وهذا يؤدي إلى إشباع الذكور للعديد من الحاجات التي لا تتمكن الإناث من إشباعها، وكذلك إشباع رغباتهم وانفعالاتهم بأساليب المتاحة والممكنة على عكس الإناث .

ثانياً: الاستنتاجات :

في ضوء نتائج البحث يمكن استخلاص الاستنتاجات الآتية :

- 1- أن طلبة كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم يتمتعون بالانحاز الانفعالي عالي.
- 2- أن الشعور بالانحاز الانفعالي العالي نتاج عوامل (ذاتية ، أسرية ، اجتماعية ، اقتصادية ، سياسية ، تعليمية) .
- 3- أن الطلاب (الذكور) أكثر انحازاً انفعالياً من الطالبات (الإناث) بسبب التنشئة الاجتماعية و الأدوار الاجتماعية التي يمارسونها في الواقع.

ثالثاً : التوصيات :

في ضوء النتائج توصي الباحثة بما يأتي :

- 1- الاهتمام بشخصية الطالب الجامعي في جميع جوانبها ومنها الانفعالية لتكون شخصية متزنة انفعالياً قادرة على مواجهة الحياة والتوافق معها .
- 2- ضرورة الاهتمام بالأنشطة اللاصفية في المؤسسات التربوية لتوفير فرص أمام الطالب الجامعي للتفاعل الاجتماعي ، الذي يساعدهم في رفع مستوى انحنائهم الانفعالي .
- 3- اهتمام الجامعات و الكليات والمرشدين التربويين بمشكلات الطلبة ، وخصوصاً تلك التي تتعلق بالحالة الانفعالية لهم لإشباع حاجاتهم النفسية والاجتماعية ، وبالتالي تحقيق الانحاز الانفعالي السليم .

رابعاً : المقترحات :

تقترح الباحثة استكمالاً للبحث الحالي ما يأتي:

- 1- إجراء دراسة رفع مستوى الانحاز الانفعالي لدى الطالبات الجامعيات.
- 2- إجراء دراسة أثر الانحاز الانفعالي مع مشكلات سلوكية أخرى ك (التأخر الدراسي ، القلق ، الغضب) .
- 3- إجراء دراسة مقارنة على أثر الانحاز الانفعالي لدى طلبة الجامعة مع المتغيرات (حل المشكلات ، لعب الدور ، النمذجة ، إيقاف التفكير)

المصادر**أولاً: المصادر العربية :**

- 1- إبراهيم ، عبد الستار (1987) أسس علم النفس ، ط1 ، دار المريخ ، الرياض ، السعودية .
- 2- _____ (1994) العلاج النفسي السلوكي المعرفي ، دار الفجر للنشر ، القاهرة .
- 3- أبو جادو ، صالح محمد (1998أ) سيكولوجية التنشئة الاجتماعية ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 4- _____ (1998ب) علم النفس التربوي ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 5- _____ (2000) علم النفس التربوي ، ط2 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة والنشر ، الأردن.
- 6- أبو زيد ، إبراهيم احمد (1987) سيكولوجية الذات والتوافق ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- 7- أبو النيل ، محمود السيد (2001) دراسات في الصحة النفسية ، ط1 ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية .
- 8- أبو لبدة ، سبع محمد (1987) مبادئ القياس النفسي والتقويم التربوي ، عمان ، جمعية عمال المطابع الوطنية.
- 9- الأشول ، عادل عز الدين (1982) دراسة ميدانية عن العلاقة بين النضج الانفعالي والتحصيل الدراسي ، مجلة كلية التربية ، العدد 5 ، جامعة عين شمس .
- 10- الأمام ، مصطفى محمود وآخرون (1990) التقويم والقياس ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .

- 11- الأنصاري ، بدر محمد (2002) الصورة الكويتية لاختبار أيزنك للشخصية (صيغة الراشدين) ، مجلة دراسات الخليج والجزيرة العربية ، العدد 104 ، السنة 28 ، الكويت.
- 12- أيزنك ، هانز جورج (1969) الحقيقة والوهم في علم النفس ، ترجمة قدوري حنفي و رؤوف نظمي ، دار المعارف ، القاهرة .
- 13- _____ (1996) علم النفس الحديث ونتائجه الاجتماعية ، ترجمة عبد المجيد نشواتي ، وزارة الثقافة ، دمشق.
- 14- بيسكوف ، كيدفورد ، ج (1984) علم نفس الكبار ، ترجمة عايف حبيب ودحام الكيال ، الجهاز العربي لمحو الأمية وتعليم الكبار ، بغداد .
- 15- البيلي ، محمد عبد الله وآخرون (1997) علم النفس التربوي وتطبيقاته ، ط1 ، مكتبة الفلاح ، الكويت .
- 16- تايلور ، آن وآخرون (1996) مدخل إلى علم النفس (الجزء الثاني) ، ترجمة عيسى سمعان ، وزارة الثقافة ، دمشق .
- 17- تركي ، مصطفى احمد (2000) العلاقة بين قوة الأنا والسمات الشخصية ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد العاشر ، العدد الثاني ، رابطة الإحصائيين النفسيين المصريين .
- 18- التميمي ، محمود كاظم (1999) خبرات الأسر المؤلمة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأسرى العراقيين العائدين ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية . (أطروحة دكتوراه غير منشورة)
- 19- توق ، محيي الدين وعدس ، عبدالرحمن (1984) أساسيات علم النفس التربوي ، دار جوان ويلي وأولاده ، عمان ، الأردن .
- 20- _____ (1993) المدخل إلى علم النفس ، ط3 ، مركز الكتب الأردني ، عمان ، الأردن .
- 21- توق ، محيي الدين وآخرون (2002) أسس علم النفس التربوي ، ط2 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان الاردن .
- 22- جاسم ، احمد لطيف (2000) بناء برنامج علاجي للتدريب على بعض المهارات الاجتماعية للمصابين بالرهاب الاجتماعي ، كلية الآداب ، جامعة بغداد . (أطروحة دكتوراه غير منشورة)
- 23- جايد ، زيد عبد الكريم (1986) بياجيه واريكسون والنمو الذهني النفسي ، مجلة آداب الرفادين ، السنة 12 ، العدد 16
- 24- _____ (1998) الصحة النفسية والرضا المهني وعلاقتها بأداء العاملين في المؤسسات الإنتاجية ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية . (أطروحة دكتوراه غير منشورة).
- 25- جريو ، داخل حسن ، ومهدي صالح هجرس (1991) "عضو هيئة التدريس الجامعي- لنتقائه وسبل اعداده ، " مجلة العلوم التربوية والنفسية ، العدد 19 ، مطبعة الخضراء ، بغداد .
- 26- الجميلي ، علي عليخ خضر (2005) اثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة).
- 27- جونسون ، ديفيد وآخرون (1993) التعلم التعاوني ، ترجمة مدارس الظهران الأهلية، مطابع الظهران الأهلية ، الظهران .
- 28- حقي ، الفت محمد (1986) فيزيولوجيا السلوك ، دار الفكر الجامعي، الإسكندرية .
- 29- دافيدوف ، لندال (1988) مدخل علم النفس ، ترجمة سيد الطواب وآخرون ، ط4 ، الدار الدولية للتوزيع والنشر ، القاهرة .
- 30- داود ، عزيز حنا والعبدي ، كاظم هاشم (1990) علم نفس الشخصية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة بغداد .

- 31- دسوقي ، روائية محمود (1995) فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية ، **مجلة كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، الجزء الأول ، العدد 24 .**
- 32- دسوقي ، كمال (1973) **علم النفس ودراسة التوافق** ، دار النهضة العربية، بيروت.
- 33- الدليمي ، ياسر محفوظ (2001) **التفكير التباعدي لدى طلبة المرحلة الإعدادية وعلاقته بالنضج الانفعالي والتخصص الدراسي** ، كلية التربية ، جامعة الموصل . (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 34- راجح ، احمد عزت (1961) **الأمراض النفسية والعقلية** ، مؤسسة المطبوعات الحديثة ، القاهرة .
- 35- ربيع ، محمد شحاته (1986) **تاريخ علم النفس وتطوره** ، دار الصحوة للنشر والتوزيع ، القاهرة .
- 36- الربيعي ، علي جابر (1994) **شخصية الإنسان تكوينها ، طبيعتها ، اضطرابها** ، دار الشؤون العامة ، آفاق عربية ، بغداد .
- 37- رضوان ، سامر جميل (2001) **الصور السورية لاستخبار أيزنك للشخصية (دراسة ميدانية على طلاب جامعة دمشق)** ، **المجلة التربوية ، العدد 58 ، المجلد 15** ، جامعة الكويت ، الكويت .
- 38- الزبيدي ، يونس طاهر خليفة (1997) **جودة القرار وعلاقته بالاتزان الانفعالي وموقع الضبط لدى المدراء العاميين** ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية . (أطروحة دكتوراه غير منشورة)
- 39- سعدالدين ، احمد (2005) **الانفعال ، منتدى علم النفس والاجتماع** ، www.al3ez.net
- 40- السلطان ، ابتسام محمود (2004) **تطور الهوية وعلاقته بنمو الأحكام الخلقية لدى المراهقين** ، كلية التربية ، جامعة الموصل . (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 41- السلوم ، عبدالحكيم (2001) **الشخصية** ، **مجلة النبأ ، العدد 54** ، www.annabaa./index.htm
- 42- سليمان ، عبدالرحمن سيد وعبدالله هشام إبراهيم (1996) (دراسة لموقع الضبط وعلاقته بكل من قوة الانا والقلق لدى عينة من طلبة جامعة قطر) ، **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر . السنة الخامسة ، العدد 9 .**
- 43- سليمان ، علي السيد (1996) **مؤشرات الصحة النفسية والعوامل المساعدة على تنميتها في شخصية الطالب** ، مركز البحوث والدراسات، جامعة عين شمس.
- 44- سيدني ، م وجواردر ، لنرزم (1988) **الشخصية السليمة** ، ترجمة حمد الكربولي وموفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي ، جامعة بغداد .
- 45- الشايب ، سليم محمد (1998) **دراسة نمائية للفروق بين الجنسين في سمات الشخصية، مجلة علم النفس ، العدد 47 ، السنة 12** ، الهيئة المصرية للكتاب ، القاهرة .
- 46- الشتيوي ، محمد (2005) **إعداد معلمي المستقبل** ، إدارة التدريب التربوي والانبعاث، السعودية www.tadreeb.gov.sa/Abut.asp
- 47- الشربيني ، لطفي (2004) **مواجهة الحرب النفسية وقهر الإرادة** ، الإسكندرية www.lotfyaa.com
- 48- الشرقاوي، مصطفى خليل (1983) **علم الصحة النفسية** ، دار النهضة العربية ، مصر .
- 49- شلتز ، دوان (1983) **نظريات الشخصية** ، ترجمة حمد دلي الكربولي وعبدالرحمن القيسي ، جامعة بغداد .
- 50- الشمري ، محمد سعود (2001) **الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطي وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة** ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية . (أطروحة دكتوراه غير منشورة)
- 51- الشمري ، محمد سعيد (2005) **الانفعال ، المنتدى السعودي للتربية الخاصة** ، www.khass.net/vb/index.php
- 52- شوكت ، عواطف احمد (2000) **التوافق الدراسي لدى طالبات الجامعة المتزوجات وغير المتزوجات وعلاقته ببعدي الكفاية الشخصية والثبات الانفعالي** ، **مجلة دراسات نفسية ، المجلد العاشر ، العدد الأول** ، رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية .

- 53- صالح ، قاسم حسين (1987) **الإنسان من هو ؟** ، منشورات دار الحكمة للنشر والترجمة والتوزيع ، بغداد.
- 54- عبد الدائم ، عبدالله (1974) **التربية في البلاد العربية** ، حاضرها ، مشكلاتها ، مستقبلها ، دار العلم للملايين ، بيروت.
- 55- عبدالخالق ، احمد محمد (1989) **استخبارات الشخصية** ، ط2 ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- 56- عبدالغفار ، عبدالسلام (1975) **مقدمة في الصحة النفسية** ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- 57- العبيدي ، محمد إبراهيم محمود (1991) **قياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء وأقرانهم الذين يعيشون مع والديهم** ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد . (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 58- العبيدي ، مظهر عبدالكريم (1999) **اثر تعلم بعض المهارات الاجتماعية في خفض السلوك العدواني لدى طلاب المرحلة المتوسطة** ، كلية التربية (ابن الهيثم) ، جامعة بغداد . (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 59- عذاب ، نشعه كريم (2004) **الذكاء والاتزان الانفعالي ، حولية أبحاث الذكاء ، العدد 1** ، كلية التربية الأساسية ، الجامعة المستنصرية .
- 60- عرفيج ، سامي سلطي (2000) **مقدمة في علم النفس التربوي** ، ط 2 ، دار الفكر ، عمان ، الأردن .
- 61- العنزي ، فريح (2005) **العنف في المدارس الثانوية ، شبكة النبأ المعلوماتية** ، www.annabaa.org/index.htm .
- 62- علام ، صلاح الدين محمود (1986) **تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي** ، مطابع القيس التجارية ، الكويت .
- 63- علي ، موفق حياوي (1987) **دراسة مقارنة لأعداد وتدريب الأستاذ الجامعي** ، مجلة اتحاد الجامعات العربية ، العدد 22 ، عمان .
- 64- العيسوي ، عبدالرحمن محمد (1986) **علم النفس الفسيولوجي** ، دار المعرفة الجامعية ، الإسكندرية .
- 65- _____ (2004) **علم النفس التربوي** ، ط1 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
- 66- غازدا ، جورج (1983) **نظريات التعلم (دراسة مقارنة)** ، ترجمة علي حسين حجاج ، **العالم المعرفة** ، العدد 72 ، الكويت .
- 67- فركسون ، جورج (1991) ، **الإحصاء في التربية وعلم النفس** ، ترجمة هناء محسن العكيلي ، الجامعة المستنصرية ، بغداد .
- 68- فروم ، اريك (1989) **الإنسان بين الجوهر والمظهر** ، ترجمة سعد زهران ، **سلسلة عالم المعرفة** ، العدد 14 ، الكويت .
- 69- فرويد ، سيجموند (1966) **معالم التحليل النفسي** ، ط4 ، ترجمة محمد عثمان نجاتي ، دار النهضة العربية ، القاهرة .
- 70- _____ (1967) **حياتي والتحليل النفسي** ، ط2 ، ترجمة مصطفى زيود وعبدالمنعم المليجي ، دار المعارف بمصر ، القاهرة .
- 71- فونتانا ، ديفيد (1989) **الشخصية والتربية** ، ترجمة عبدالحميد يعقوب وصلاح محمد نوري ، مطابع التعليم العالي ، اربيل .
- 72- الفيومي ، محمد محمد عيسى (1985) **عرض وتحليل نظرية أريكسون النفسية والاجتماعية** ، **مجلة العلوم الاجتماعية** ، المجلد 13 ، العدد 1 ، جامعة الكويت .
- 73- قورة ، حسين سلمان (1988) **حول نظم الدراسة والامتحانات الجامعية في الوطن العربي** ، **مجلة اتحاد الجامعات العربية** ، العدد 23 ، عمان .

- 74- القوسي ، عبدالعزيز (1969) أسس الصحة النفسية ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- 75- القيسي ، عامر ياس (1997) النضج الانفعالي وتقبل الذات وتقبل الآخرين عند الطلبة المسرعين والمتميزين وأقرانهم العاديين ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد . (أطروحة دكتوراه غير منشورة)
- 76- كاظم ، علي مهدي (1994) بناء مقياس مقنن لسمات شخصية طلبة المرحلة الإعدادية في العراق ، كلية التربية (ابن رشد) ، جامعة بغداد .
- 77- كامل ، مصطفى (1993) موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، ط1 ، دار سعاد الصباح للطباعة والنشر ، الكويت .
- 78- الكبيسي ، وهيب مجيد والخزرجي ، كاظم غيدان (1999) الندوة الفكرية الخامسة لمكتب الثقافة والأعلام ، الشباب وتحديات المستقبل ، ط1 ، بغداد .
- 79- كفاي ، علاء الدين (1987) مدى قدرة مقياس بارون لقوة الأنا على التنبؤ بنجاح العلاج النفسي ، المجلة العربية للعلوم الإنسانية ، العدد 26 ، جامعة الكويت .
- 80- كمال ، علي (1983) النفس ، انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط2 ، الدار العربية ، بغداد .
- 81- الكيال ، دحام (1977) دراسات في علم النفس ، ط3 ، مكتبة الشرق الجديد ، بغداد .
- 82- لازاروس ، ريتشارد (1981) الشخصية ، ترجمة سيد محمد غنيم ، دار الشروق ، بيروت .
- 83- اللامي ، جبار فريم شريدة (1998) الميل العصبي لذوي قدرات الإدراك فوق الحسي والاعتياديين (دراسة مقارنة) ، كلية الآداب ، الجامعة المستنصرية . (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 84- مأكوري ، جون (1982) الوجودية ، ترجمة أمام عبدالفتاح أمام ، سلسلة عالم المعرفة ، الكويت .
- 85- مجيد ، ريسان خربيط وآخرون (2004) استراتيجيات حديثة في نمو الطفل ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 86- المسعودي ، عبد عون عبود (2002) قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة (بناء وتطبيق) ، كلية التربية (ابن الهيثم) ، جامعة بغداد . (رسالة ماجستير غير منشورة)
- 87- مليكة ، لويس كام وآخرون (1977) الشخصية وقياسها ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- 88- المنيزل ، عبدالله فلاح (1994) أزمة الهوية ، دراسة مقارنة بين الأحداث الجانحين والأحداث غير الجانحين ، مجلة دراسات الأردنية ، مجلد 21 ، العدد 1 ، عمان ، الأردن .
- 89- النوري ، قيس (1990) الانثروبولوجيا النفسية ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد .
- 90- هورني ، كارين (1988) صراعاتنا الباطنية ، ترجمة عبد الودود محمود ، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد .
- 91- هول ، كالفين ، وليندزي ، جارنر (1978) نظريات الشخصية ، ط2 ، ترجمة احمد فرج احمد ومحمد عثمان نجاتي ، دار المشاريع للنشر ، القاهرة .
- 92- الوقفي ، راضي (1998) مقدمة في علم النفس ، ط3 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- 93- ويتج ، آرنوف (1977) مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون ، دار ماكجرو هيل ، القاهرة .
- 94- يونس ، محمد بني (2004) مبادئ علم النفس ، ط1 ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان الأردن .

ثانيا: المصادر الأجنبية :

- 167- Allport, O. William (1955) **Becoming Basic Consideration for psychology of personality**, New haven, Connyale University press.
- 168- Baltes, P. B (1978) **Live-Span development and behavior**, Academic press, vol. 1, New York.
- 169- Bigner, J. J (1982) **Human development: A life span approach**, McMillan Pub. New York.
- 170- Cronbach, L. J. & Gleser, G. C.(1970), **Essentials of Psychological Testing** , 3rd . Ed, New York : Harper and Row, publisher.
- 171- Engler, B. (1985) **personality theories**, 2nded Houghton Mifflin com, Boston.
- 172- Erikson, E. H (1959) **Identity and life cycle**, International University press, New York.
- 173- Erikson, E. H (1963) **Children and society**, Norton, New York.
- 174- Erikson, E. H (1974) **Dimensions of a new Identity**, Norton, New York.
- 175- Eysenck, H. J (1976) **Sex and personality**, new haven, Connyale University press.
- 176- Fontana, D. (1978) **personality and education**, open book publishing, London.
- 177- Freeman. F. S (1962) **Theory and practice of Psychological Testing**. New York : Holt and Rinehart and Winston
- 178- Fransella,F (1981)**Personality theory Measurement and Research**, London : meth yen and Co. ltd.
- 179- Guilford, J. P (1959) **personality**, McGraw Hill, Book Company inc, New York.
- 180- Hjern, Larry. A & Ziegler. O. J (1976) **personality theories Basic assumptions**, research and application, McGraw-Hill Book com, New York.
- 181- Hogan, Robert (1976) **personality theory**. The Peron logical tradition, prentice-Hall, New Jersey.
- 182- Jourard, S. M (1974) **Healthy personality**, McMillan publishing co. Inc.
- 183- Maloney, P. W. & Ward. P. M (1980), **Psychological Assessment: A conceptual Approach** preach, New York: Oxford university press.

- 184- Martin, L. C & Richard, F (2003) **Child development**, 2nded, New York.
- 185- Maslow, A. (1970) **Motivation and personality**, 2nded, Harper Row, New York.
- 186- McKinney, J. P & Others (1977) **Developmental psychology: The adolescent and youth adult**, The Dorsey press, New York.
- 187- O,Connell, Y Vincent & O, Connell, April (1974) **Choice and change**, McGraw-Hill inc, New Jersey.
- 188- Rahe, R.H. (1990) **Psychosocial Stressors and Adjustment disorders**, (D.A.I.) No. 51
- 189- Runyon, R. B & Audrey, N. (1980) **Fundamentals of behavior statistic**, Wesley Inc; London.
- 190- Ryckman, R. M (1978) **Theories of personality**, D. van nostrand co., New York.
- 191- Samuel, William (1981) **personality, searching for the source of Human behavior**, McGraw-Hill Inc, New York.
- 192- Shaffer, John, B. P (1978) **Humanist psychology**, prentice-Hall inc, New York.
- 193- Tallent, N. (1978) **Psychology of Adjustment: Understanding our Selves and Others**, Litton Educational Publishing Inc, New York.
- 194- Vander Zanden, J (1989) **Human development**, 4th Ed, Alfred A. Knopf inc, New York.
- 195- Weiten, Wayne & Lioyd, A. Margaret (1994) **Psychology Applied to Modern Life**, 4th ed, Books Cole Publishing Company.
- 196- Wood, E. S, et al (1996) **The world of psychology**, 2nd ed, Allen and Bacon company, Boston.
- 197- Wortman, B. Camille et al (1992) **psychology**, 4th ed, McGraw-Hill inc, New York.

الملاحق

الملحق (1)

مقياس الاتزان الانفعالي وتعليمات الإجابة عليه

جامعة بغداد/كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم

قسم العلوم التربوية و النفسية

أخي الطالب :

أختي الطالبة:

تجد في الصفحات الآتية عددا من الفقرات لبعض المواقف والاتجاهات التي تختلف درجة انطباقها من شخص لآخر، حيث وضعت خمس بدائل للإجابة في ضوء ما ينطبق عليك أكثر من غيره .
والمثال الآتي يوضح كيفية الإجابة :
إذا كنت تعتقد إن هذه الفقرة تنطبق عليك بدرجة كبيرة فيرجى وضع علامة (✓) على ورقة الإجابة وأمام الفقرة المذكورة .

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي أطلاقا
1	انظر للمستقبل بتفاؤل		✓		

- إن الإجابة على هذه الفقرات تتطلب منك إن تكون دقيقا وصريحا .
- تأكد من رقم الفقرة التي تجيب عنها في ورقة الإجابة .
- كن مطمئنا من إن إجابتك ستحظى بسرية تامة لا يطلع عليها سوى الباحثة وستحظى بالاحترام والتقدير .
- أبدا بالإجابة بسرعة ولأ تفكر كثيرا ولا تترك أي فقرة دون إجابة .

الباحثة

مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجه كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجه كبيرة	تنطبق علي بدرجه متوسطة	تنطبق علي بدرجه قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
1.	أواجه من ينتقدني بدون غضب أو انفعال					
2.	أشعر بأني راض عن حياتي					
3.	أجد صعوبة في التحدث أمام الآخرين					
4.	أغضب بسهولة من الناس الذين يجادلونني					
5.	أشعر بالتوتر عندما أناقش شخصا لديه رأيا مخالفا لآرائي					

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجه كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجه كبيرة	تنطبق علي بدرجه متوسطة	تنطبق علي بدرجه قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
6.	اشعر بالمتعة أكثر عندما أكون وحيدا بعيدا عن الآخرين					
7.	اشعر بالسعادة عندما أقدم أحسانا أو معروفا للآخرين					
8.	لدي القدرة على ضبط النفس في المواقف الصعبة					
9.	لدي القدرة على إقناع الآخرين بأرائي					
10.	اشعر باني راض عن المجتمع الذي أعيش فيه					
11.	إميل الى احترام آراء الآخرين					
12.	عندما أكون غاضبا أحطم بعض الأشياء القريبة مني					
13.	اعرف حدود إمكانياتي وأتصرف على أساسها					
14.	أترى قبل ان أقول رأي بالآخرين					
15.	أجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين					
16.	استطيع مناقشة الآراء المعارضة لي بدون انفعال					
17.	أتوقع النجاح في معظم الأعمال التي أقوم بها					
18.	اغضب بسهولة في المواقف التي لاترضيني					
19.	اشعر بالارتياح حينما أكون مع جماعة لها قدراتي نفسها					
20.	أتردد في طرح ما أريد من أفكار					
21.	استطيع التعبير عن أفكاري بشكل واضح ومفهوم					
22.	انظر الى المستقبل بتفاؤل					
23.	لا أجد مسوغا "لمساعدة زملائي في الكلية					
24.	أتعامل مع الآخرين على أساس الواقع					
25.	أتوقع حدوث الكوارث باستمرار					
26.	أحب ان أشارك الآخرين أفراحهم وأحزانهم					
27.	أجد صعوبة في المناقشة والتعبير عن أفكاري أمام الآخرين					
28.	أقوم بواجباتي المدرسية بصورة أفضل من زملائي					
29.	اشعر بالارتياح مع الناس باختلاف فئاتهم					
30.	أتسامح مع من يخطئ بحقي					
31.	اشعر بالخوف في مناقشة بعض الأمور الشخصية					
32.	لا اشعر بالانزعاج حينما ترفض طلباتي					
33.	غالبا ما استغل الآخرين لتحقيق رغباتي					
34.	أحيانا أتشاجر مع عدد من زملائي في الكلية					
35.	أجد صعوبة في الالتزام بالنظام الجامعي					
36.	أحاول معالجة المشكلات التي أتعرض لها بهدوء					

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجه كبيرة جدا	تنطبق علي بدرجه كبيرة	تنطبق علي بدرجه متوسطة	تنطبق علي بدرجه قليلة	لا تنطبق علي اطلاقا
37.	اشعر بتقدير الآخرين لأعمالي الجيدة					
38.	أحب ان أكون منعزلا عن الآخرين					
39.	أقبل الآراء الصائبة للآخرين مهما كان صاحبها					
40.	أثابر وابذل جهدا لانجاز واجباتي الجامعية					
41.	اشعر ان زملائي يحسدونني عندما أتفوق					
42.	اشعر بالضيق في وجود من هم أفضل مني دراسيا					
43.	اشعر بأنني لا استطيع التحكم بتصرفاتي					
44.	اخطط للقيام بأعمالي واحسب نتائجها					
45.	اشعر بضعف عنايتي بالأعمال التي أكلف بها					
46.	ارغب بالانسحاب عندما أكون مع الآخرين					
47.	اشعر بانني ضعيف الإرادة					
48.	ارتبك بسهولة في المواقف المحرجة					
49.	اشعر بان علاقاتي بزملائي جيدة وناضجة					
50.	اشعر بأنني هادئ الطبع ومتزن					
51.	أتجاهل مشاعر الآخرين عند انجازي لبعض الأعمال المهمة					
52.	أجد متعة في المشاكسة داخل الكلية					