



جامعة القاهرة

كلية الدراسات العليا للتربية

قسم علم النفس التربوي

الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت

The Relationship of Emotional Stability with Self-Control
among Kuwait University Students

تخصص علم النفس التربوي

إعداد

أ / شيخة بداح فلاح الحجرف

إشراف

د / عاصم عبد المجيد كامل

مدرس علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

أ. د / منى حسن السيد بدوي

استاذ بقسم علم النفس التربوي

كلية الدراسات العليا للتربية

جامعة القاهرة

1441 هـ / 2020 م

The Relationship of Emotional Stability with Self-Control among Kuwait University Students

Abstract

This study aimed to reveal the relationship of emotional stability with self-control among Kuwait university students. The sample of study consisted of (749) male and female students from Kuwait university students, selected randomly method. To achieve the objectives of the study, the researcher used two tools, the first is emotional stability scale, consisting of (54) items, distributed on two domains, the second is self-control scale, consisting of (35) items, was verified from validity and stability indicators. The results of the study showed that the level of emotional stability among Kuwait university students came with a medium level. It also showed that there were significant differences in the level of emotional stability as a whole, and in the flexibility in the dealing with positions and events domain, according to differences of variable gender in favor of male, and there were no significant differences in level of emotional stability as a whole, and all domains, according to difference of variables study level, and the specialization. Finally the results of the study showed that the level of self-control among Kuwait university students, came with a medium level. The results showed that there was significant correlation relation between the emotional stability level, and self-control level among Kuwait university students.

Keywords: Emotional Stability, Self-Control, Kuwait University Students.

مستخلص البحث

الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت

هدفت هذه الدراسة الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت، وقد تكونت عينتها من (749) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة الكويت، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة مقياس الاتزان الانفعالي، المكون من (56) فقرة، موزعة على مجالين، و مقياس ضبط الذات، المكون من (35) فقرة، وتم التحقق من صدقهما وثباتهما. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعود لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص كما أظهرت النتائج أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت.

الكلمات الدالة: الاتزان الانفعالي، ضبط الذات، طلبة جامعة الكويت.

مقدمة

يعتبر الاتزان الانفعالي واحدا من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي في مواجهة أي نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعا ً ومثابرا (سويف، 1996)

بينما يؤكد (van, et al, 2011) إلى أن الأشخاص الذين لديهم اتزان انفعالي منخفض، قليلو الأصدقاء، ويختارون الأصدقاء الذين هم على شاكلتهم، بينما يشير (كريستال، 2012) إلى أن ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع صبورون، ومتساهلون، ومتفائلون، على العكس من ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض.

و الاتزان الانفعالي هو أحد سمات الشخصية التوافقية التي تتسم بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات والقدرة على السيطرة والضبط للمشاعر مع ونحو الاخرين (المسعودي، 2002)

ولقد قام (يونس ، 2004) بتعريف الاتزان الانفعالي بأنه: "مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية وخاصة العابرة منها ً والتكيف الذاتي و الاجتماعي دون مجهود ". أما مفهوم الاتزان فيشير الي امتلاك الفرد لقدرة من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي وهذا التوزيع المتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي وهي عملية الاتزان، بينما الانفعالات فهي أحدي مكونات بناء الشخصية الإنسانية الظاهرة وتعبير عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي التي تشكل سلوك الفرد. (سليمان، 2006)

ويتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل التي قد تتباين فقد ترتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضها الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤثر في قدرة الفرد علي تحقيق الاتزان الانفعالي (أحمد، 2003)

وانطلاقاً من أهمية الاتزان الانفعالي، فقد تناولته معظم نظريات علم النفس، واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى دعمها في شخصية الفرد وذلك باعتبار أن الانفعال مجموعة من الإحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الإحساسات كما أكدت بعض النظريات أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الانفعال، إنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال، الذي قد يفقد الفرد اتزانه. (الداهري، 2008)

كما يرتبط الاتزان الانفعالي، بشكل وثيق مع القدرة على ضبط العديد من متغيرات الشخصية، وخاصة ضبط الذات، والذي يعني أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلواته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة ومن ثم فكلما تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من تحمل المسؤولية والسيطرة على سلوكياته، بحيث يكون قادراً علي التعامل مع مختلف المواقف (حسن، 1989)

مشكلة الدراسة

حيث يشهد العالم اليوم مصادر متعددة للتوترات والأزمات والضغوط والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة التي شملت جميع جوانب الحياة فقد أدى ذلك إلى تزايد كم الضغوط والمشكلات التي يواجهها الأفراد ونتج عنها ان تولدت لديهم مشاعر الخوف والقلق والتوتر وبالتالي اصبح الافراد معرضين بشدة لفقدان لاتزانه الانفعالي وعدم القدرة

على ضبط الذات ومن ضمن هؤلاء المعرضون لزيادة الضغوط والتوترات طلبية الجامعة الذين يواجهون تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي وضبط الذات.

وهو ما يخلق لديهم مجموعة من التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة ضعف الاتزان الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط الذات، مما قد يؤثر بشكل سلبي في شخصية الطالب وتوافقها، التي قد يمتد تأثيرها إلى تحصيله الأكاديمي، بل وتزايد المشكلات السلوكية لديه مما يزيد من فقدانه السيطرة على اتزانه الانفعالي، وضبط ذاته.

وبناء على ما سبق فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

1. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الكويت؟
2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة باختلاف متغيرات المستوى الدراسي والتخصص، والجنس؟
3. ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت باختلاف متغيرات المستوى الدراسي والتخصص، والجنس؟
5. هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت؟

أهمية الدراسة

تظهر أهمية الدراسة في جانبين

أولاً : الجانب النظري والمتمثل في

1. كون الدراسة تجمع بين متغيرين من أهم متغيرات شخصية الطالب، بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من الطلبة الذين سيوكل إليهم بناء أجيال الغد، بالإضافة إلى أهمية الطالب ودوره في بناء مستقبل وتطوير المجتمع.

2. ما توفره من معلومات وبيانات حول الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، التي قد يستفيد منها الطلبة، والباحثون في هذا المجال، بالإضافة إلى المرشدين التربويين، كما يمكن أن توفر هذه الدراسة أدوات يمكن استخدامها من الباحثين وهما مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس ضبط الذات.

ثانياً: الجانب العملي التطبيقي
والمتمثل فيما يلي:

1. نتائج الدراسة والاستعانة بها في بناء برامج تدريبية وعلاجية قد تسهم في تطوير القدرة على الاتزان الانفعالي، وضبط الذات.
2. اثارة اهتمام القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للطالب من خلال تضمين المواد الدراسية ما يتناول هذه الجوانب خلال دراسة الطالب الجامعية، وذلك بشكل عملي من خلال البرامج والدورات التدريبية.

مصطلحات الدراسة

تتضمن الدراسة المصطلحات الآتية:

1. **الاتزان الانفعالي**: هو مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (يونس، 2004) ويقاس في هذه الدراسة بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس الاتزان الانفعالي

2. **ضبط الذات**: القدرة على تغير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع المعايير والمثل والقيم، والاخلاق، والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق

اهداف طويلة الأجل (Baumeister, 2007) ويقاس بالدرجة التي يحصل عليها المفحوصين على مقياس ضبط الذات المستخدم في هذه الدراسة.

حدود الدراسة

- الحد الموضوعي: اقتصرت الدراسة الحالية على تناول الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت.
- الحد الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2019 / 2020 م.
- الحد البشري: اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة الكويت في السنة النهائية لجميع التخصصات العلمية والأدبية.

الإطار النظري والدراسات السابقة

الاتزان الانفعالي:

هو مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي (محمد بني يونس، 2005)

كما يعرف الاتزان الانفعالي بأنه تلك الحالة التي تتسم بإدراك واع ذاتي لمشاعر القلق وبصاحبها، ويرتبط بها استثارة للجهاز العصبي للجسد. (أحمد راجح ، 1987 م).

أهمية الاتزان الانفعالي

لأهمية سمة الاتزان الانفعالي تري الباحثة أنه ليس هناك من نظرية في علم النفس إلا وتناولته واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد وقد أعطته نظريات علم النفس عدة تسميات مثل (قوة الأنا، النضج الانفعالي، الاتزان الانفعالي، الذات والصحة النفسية وغيرها)

يعتبر الاتزان الانفعالي سمة من سمات الشخصية كما يعتبر مؤشراً دالاً على تمتع الفرد بالصحة النفسية وهو أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات، وهو أن يكون لدى الفرد القدرة على التحكم في انفعالاته فلا تظهر بشدة سواء أكانت انفعالات الغضب أم الفرح ويظهر بدلاً منها الحلم وكظم الغيظ وعدم الاهتمام بصغائر الأمور، فالاتزان سمة يتميز بها من يتصف بقوة الشخصية وبصحتها النفسية الجيدة. (كمال حمدان، 2010)

فالشخص المتزن انفعالياً هو الشخص المسيطر على ذاته المتحكم في قراراته و يتضمن مصطلح الاتزان الانفعالي مفهومين مهمين من مفاهيم علم النفس هما الاتزان والانفعال:

1. مفهوم الاتزان (Stability) والذي يعني إن 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 الحي العودة إلى الحالة المتوسطة هي عملية الاتزان. (داود العبيدي، 1990 : 122)

2. مفهوم الانفعال فهو أحد المنظومات المكونة لبناء الفرد في مظهره الخارجي تعبر عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان ومؤديه إلى تفاقم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط المعدل والمنظم السوي وهذا يدل عليه لفظ (Emotion) أي الحركة التي تتعدى الحدود وتكون أهم المظاهر الانفعالية. (محمد سليمان، 2006 : 243)

النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي

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

1- النظرية السلوكية

تشير هذه النظرية إلى أن الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد للظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتوازن والعمل على معالجة السلوك والظروف التي تؤدي

إلى خلق السلوك غير المتوازن ومعالجة السلوك والظروف ذات العلاقة وتسجيلها لتعزيز البديل المهم (مبارك، 2008).

2- نظرية التحليل النفسي:

تؤكد هذه النظرية على أن توازن الإنسان وهو توازن فسيولوجي يدفع من إشباع الغرائز حيث أن غالبية الناس عند فرويد رائد نظرية التحليل النفسي عصبيون بدرجة ما وأن درجة الاتزان الانفعالي شيء مثالي، أما الصراع والقلق من الأمور المحتممة على الإنسان (علي وسلمان، 2013).

3- النظرية المعرفية:

تتمثل النظرية بأن الأساس بشعور الفرد بالانفعال يتمثل بتقديره للموقف المثير للانفعال والاستجابات والتغيرات الجسدية والنفسية التي تحدث له (قطامي، 2004).

4- النظرية الإنسانية:

أكد ماسلو على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما قدمه من آراء أكد فيها على أن الانسان له طبيعة جوهرية وهي أما أن تكون خيرة طبيعية أو محايدة ولكنها ليست شريرة وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج لبيئة سليمة لتحقيق رغباته وتطلعاته. (الزبيدي والعبودي، 2011)، حيث تؤكد الفلسفة الوجودية على القلق وشعور الفرد بالتهديد وهذا التهديد ناتج من شعور مر غوب به، وهي حالة تحفيز وإثارة للفرد تجعله قادرا على توقع المخاطر ويعتقد الوجوديون أن البشر هم وحدهم قادرون على الاختيار أو اتخاذ القرار (علي وسلمان، 2013).

5- نظرية النشوء (التطور) السيكولوجي للانفعالات:

تشمل هذه النظرية على دراسة طبيعة الانفعالات التي تم تصنيفها إلى فئتين:

1. الانفعالات الأولية، والتي تشمل ثمانية انفعالات (التقبل - الخوف - الدهشة -

الحزن - الاشمئزاز - الغضب - التوقع - البهجة)

2. الانفعالات الثانوية: وتضم هي الأخرى ثمانية انفعالات هي (الرعب - اليأس - الندم - الازدراء - العدوان - التفاؤل - الحب - الخضوع)

سمات وخصائص ذوي الاتزان الانفعالي

فقد أكد فرويد على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية وأن لهذا الجهاز قدرة كبير في السيطرة على منافذ السلوك وملاءمته مع الجوانب البيئية المناسبة له وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه إرضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته (هول وآخرون، 1978 : 54-64)

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

كما أشار ماسلو إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الإنسان إلى تحقيقها وأن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته فإنه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يأتي:

1. قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
2. لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
3. تدرك الحقائق بشكل موضوعي.
4. تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.

5. لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة .
6. تمتلك علاقات حميمية مع الآخرين ذوي الشأن .
7. يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (قطامي ، 2004 : 49)

أما النظرية الوجودية فتعتقد أن دراسة الانفعال هو الطريق الوحيد الذي يمكن من خلاله الوصول إلى حقيقة الإنسان، وترى ان الشخص الأصيل (الشخص المتزن) متكامل بشكل جيد وهو قادر على اختيار سلوكه في أي وقت وقادر على تحمل مسؤولية أفعاله والقرارات التي يتخذها وقادر على إيجاد معنى للحياة كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين وهذا المجهول يقوده إلى فكرة القلق لكنه يتقبل هذا القلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من خلال الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله كما أن الشخص الأصيل (المتزن) يبدي قدرة على إقامة علاقات حميمية وصادقة قائمة على الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها. (الفرماوي، 2009: 36)

ويؤكد "أدلر" أهمية العوامل الاجتماعية في تشكيل حياة الإنسان ونموه النفسي، ويعتقد ان النضال من اجل التفوق ينبع من الشعور بالنقص الموجود لدى الإنسان كما أعطى أهمية كبيرة لمشاكل الحياة التي يجب ان يحلها كل فرد وافترض أدلر وجود أربعة أساليب أساسية للحياة يتبناها الناس للتعامل مع المشاكل وهي: (المسعودي، 2002)

1. يظهر تجاه السيطرة أو التحكم مع القليل من الحس والاهتمام الاجتماعي ويسلك في الغالب دون اعتبار للآخرين.
2. النوع الآخذ الأكثر شيوعاً وهو الذي يحصل على كل شيء من الآخرين.
3. المتجنب وهو الذي لا يقوم صاحبه بأية محاولة لمواجهة ومكافحة مشاكل الحياة.
4. النوع المفيد اجتماعياً وهو قادر على التعامل مع الآخرين ويعمل بما يقتضيه حاجاتهم (شلتز، 1983: 77-78).

وأكد كارل روجرز على أهمية سمة الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) وأن هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام والاتزان الانفعالي يحدث نتيجة لهذا التعاون بين الجهازين (المسعودي، 2002) ويعتقد روجرز إن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يأتي:

1. القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي.
2. القدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة.
3. يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية.
4. شعوره بالحرية وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه.
5. شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية (محمد الربيعي، 1994: 50).

طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:

يجب على كل إنسان أن يتعلم كيف يتحكم في انفعالاته وأن لا أن ينفاد لانفعالاته المختلفة دون أن يحاول أن يحكم عقله فيها، فكما أن الانفعالات مكتسبة من خلال تجارب الحياة أيضا يمكن أن يتعلم الإنسان كيف يتحكم في انفعالاته ويسيطر عليها. إن إدارة الانفعالات تعني القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وأن قدرة الإنسان على التحكم في مشاعره يعني ضبط المشاعر وليس منعها، وكتبها تماما، وذلك لأن كل شعور له قيمته ومعناه. (الريماوي، 2004)

ومن المبادئ التي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ما يلي:

1. التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة.

2. محاولة البحث عن استجابات تتعارض مع الانفعال، فإذا شعر الفرد نحو شخص ما شيئاً من الكراهية لأسباب معينة عليه أن يبحث عن أسباب أخرى إيجابية يمكن أن تثير إعجابه بهذا الشخص وتغير اتجاهه.
3. عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات فإذا لم يستطيع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.
4. عدم إصدار الأحكام واتخاذ القرارات في الموضوعات المهمة أثناء الانفعال.
5. أن يدرس الفرد ما يستطيع تعلمه عن الحياة النفسية الانفعالية وبذلك يعرف الفرد مواطن قوته وضعفه ودوافع السلوك ومظاهر الانفعالات وبعض العمليات الإدراكية المصاحبة لذلك.
6. أن يتعلم كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي.
7. أن يبتعد الفرد عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة.
8. في حالة وجود الشخص في مواقف مثيرة للانفعال عليه أن يعمل على تغيير الأجواء الانفعالية المسيطرة عليه.
9. النظرة للعالم نظرة مرحة وذلك لأن أي فرد يمكنه أن يتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاول البحث عن عناصر مرحة، أو ساخرة، أو سارة في المواقف التي تثير الانفعال (الريماوي وآخرون، 2004)

- ولكي يتمتع الفرد بالصحة النفسية والالتزان الانفعالي يجب أن يلتزم بالآتي:
- التمتع بالصحة البدنية يساعد الفرد على تحقيق قدر من الصحة الانفعالية حيث لوحظ أن الأفراد الذين يعانون من أوجاع وأمراض جسدية عادة ما يجدون صعوبة كبيرة في التحكم في انفعالاتهم.
 - اختيار المهنة المناسبة لكي يحقق الفرد فيها ذاته ويساعد الفرد على الاستقرار والتمتع بالصحة الانفعالية.
 - الحصول على قدر كاف من الراحة، ذلك لأن العمل الشاق المستمر كثيرا ما يؤدي إلى التوتر الانفعالي.
 - تجنب الضغوط غير الضرورية ومحاولة العيش في ظل أهداف واقعية ممكنة التحقيق دون جهد كبير.
 - العمل على حل المشكلات لأن تراكم المشكلات وتركها دون حل يؤدي إلى الاضطرابات الانفعالية.
 - تهيئة الفرص التي تمكن الفرد من التنفيس عن ضيقه ومتاعبه عن طريق ممارسة الأنشطة المحببة إلى النفس. (كمال حمدان، 2012)

الدراسات السابقة

دراسة شذى سلامة عبد الله العوادة (2016) : بعنوان : "عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والالتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة"، وهدفت الدراسة إلى التعرف على عادات العقل لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والالتزان الانفعالي، وطبقت على عينة قوامها (994) طالبا وطالبة، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.05) بين عادات العقل والالتزان الانفعالي

كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين عادات العقل والقدرة على اتخاذ القرار .

دراسة الشقيفي (2016) بعنوان **عادات العقل والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الكلية الجامعية بالقنفذة - المملكة العربية السعودية** وقد هدفت الدراسة الي التعرف علي ممارسة عادات العقل والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي على عينة من طلال الجامعة والبالغ عددهم (5300) طالب وطالبة اثناء الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي (2013- 2014) واختيرت العينة بطريقة عشوائية وتكونت من (60) طالباً و (70) طالبة ولتحقيق أهداف الدراسة تم اعتماد مقياس عادات العقل (رودجرز:2000) وعدد فقراته (48) فقرة ويتوزع على ستة مجالات ومقياس الذكاء الانفعالي (بار- أون: 2000) وعدد فقراته (57) فقرة وانتهت الدراسة الي مجموعة من النتائج كان أهمها:

1. درجة ممارسة عادات العقل جاءت متوسطة في مقياس روجرز وكبيرة في مقياس الذكاء الانفعالي .

2. وجود فروق لدرجة ممارسة الذكاء الانفعالي حسب متغير المستوى الدراسي ووجود علاقة ارتباطية بين عادت العقل والذكاء الانفعالي ومستوى التحصيل لدى طلاب الكلية الجامعية.

دراسة محمد بن يونس (2005) بعنوان : **"علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات تأكيد الذات عند طلبة الجامعة الأردنية"**، وهدفت إلى الكشف عن كل مستويات الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات ، وإيجاد العلاقة بينهما ، وبلغت العينة (134) طالبا وطالبة من الجامعة الأردنية ، وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس في مستوى الاتزان الانفعالي، وفروق دالة إحصائية تعزي لمتغير

الجنس في مستوى تأكيد الذات لصالح الذكور ووجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين مستويات الاتزان الانفعالي ، ومستويات تأكيد الذات.

كما أجرى زوو ووي وكرياتس(2012) دراسة في أستراليا هدفت إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات المختلطة، وذلك باعتبار ضبط الذات أحد العوامل الهامة المؤثرة في نجاح حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة بشكل خاص. تكونت عينة الدراسة من (94) طالباً من طلاب الجامعات، وأظهرت نتائجها أنه يمكن التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب من خلال ضبط الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة

إحصائياً بين ضبط الذات والتحصيل العلمي للطلاب، وبينت وجود مستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة في ضبط الذات.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي المسحي، للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، وضبط الذات والعلاقة بينهما لدى طلبة جامعة الكويت، وذلك من خلال توزيع أدوات الدراسة على أفراد العينة وجمع البيانات وتحليلها.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة الكويت في السنة النهائية في جميع المستويات الدراسية، والتخصصات العلمية و الأدبية، للفصل الدراسي الأول للعام ٢٠٢٠ م.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (749) طالب وطالبة موزعين بواقع (413) طالبة و (336) طالب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الكلي.

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام الأدوات التالية

مقياس الاتزان الانفعالي للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة المعد من قبل حمدان (2010) وتكون المقياس ُ من (56) فقرة َوَتتم الاستجابة على فقرات المقياس وفقا لتدرج ليكرت الخماسي والفقرات موزعة على مجالين، هما:

1. مجال (التحكم والسيطرة على الانفعالات)

2. ومجال (المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث)

وقد تم التأكد من صدق محتوى المقياس من المحكمين المختصين في جامعة الكويت وقد أشار المحكمون إلى مناسبة المقياس للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، كما تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرد وقد بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.82) وللتأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم استخراج مؤشرات صدق المحتوى بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المختصين في جامعة الكويت وتبين قدرة المقياس للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى سلامة الصياغة اللغوية.

وللتحقق من ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية (50) من خارج أفراد عينة الدراسة، وتمت إعادة التطبيق على نفس العينة بعد أسبوعان باستخدام طريقة إعادة الاختبار واستخراج قيم معاملات الارتباط باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما تم استخراج قيم معاملات ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، للمجالات والمقياس ككل.

جدول (1) قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي

المجال	معامل الفا كرونباخ	معامل ارتباط بيرسون
التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.88	0.82
المرونة في التعامل مع المواقف	0.91	0.89
المقياس ككل	0.89	0.86

مقياس ضبط الذات:

لتحقيق أهداف الدراسة والكشف عن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، تم استخدام مقياس ضبط الذات من إعداد تانجني وباوميستر (2004) والذي يتكون في صورته الأصلية من (36) فقرة وتتم الاستجابة عليه وفقا لتدرج ليكرت الخماسي.

وللتأكد من صدق المقياس في الدراسة الحالية تم استخراج مؤشرات صدق المحتوى بعرضه بصورته الأولية على مجموعة من المختصين في جامعة الكويت وتبين قدرة المقياس للكشف عن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى سلامة الصياغة اللغوية وتكون المقياس فسي صورته النهائية من (35) فقرة.

إجراءات الدراسة

التحقيق أهداف الدراسة، اتبعت الباحثة الإجراءات والخطوات الآتية:

1. إعداد أدوات الدراسة بصورتها النهائية بعد التحقق من مؤشرات صدقها وثباتها.
2. توزيع المقاييس على أفراد العينة وبيان جميع المعلومات المتعلقة بالإجابة عن فقرات أدوات الدراسة و تكونت عينة الدراسة بصورتها النهائية من (749) طالب

وطالبة

3. للإجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية

- للإجابة عن السؤالين الأول والثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاستجابات أفراد عينة الدراسة
- أما للإجابة عن السؤالين الثاني والرابع فتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام تحليل التباين المتعدد وتحليل التباين الثلاثي للكشف عن الفروق في وجهات النظر لدى أفراد عينة الدراسة.
- وللإجابة على السؤال الخامس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية.

نتائج الدراسة ومناقشتها

1. مستوى الاتزان الانفعالي ككل لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة (3.05) وبلغ متوسط مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات (2.92) بينما بلغ المتوسط الحسابي لمجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث (3.17)

الرقم	الرتبة	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	2	التحكم والسيطرة على الانفعالات	2.92	0.42	متوسطة
2	1	المرونة في التعامل مع المواقف	3.17	0.44	متوسطة
		الاتزان الانفعالي ككل	3.05	0.38	متوسطة

ويمكن تفسير النتيجة التي أشارت إلى مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها الطلبة في التحكم بانفعالاتهم، بالرغم من أن هذا المستوى من القدرة على الاتزان الانفعالي لم يصل إلى المستوى المطلوب، ولكن في ظل الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الطلبة، سواءً في المجال الاجتماعي، أم الدراسي

أم من خلال البيئة الجامعية، فإن هذا المستوى يعطي مؤشر إيجابيا حول قدرة الطلبة على تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي.

2. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس، ولصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما يتمتع به كل من الطلبة الذكور، وال طالبات الإناث من خبرات ومواقف، قد تسهم في قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي.

3. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت جاء بدرجة متوسطة، وجاءت الفقرة التي تنص على الالتزام بالمواعيد مع الآخرين، في المرتبة الأولى، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على " تناول الأدوية بشكل مفرط" في المرتبة الأخيرة، وبدرجة تقييم منخفضة ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن ضبط الذات، يتأثر بالعديد من العوامل سواءً، عوامل ذاتية شخصية داخلية، أم عوامل بيئية اجتماعية خارجية، قد تسهم في الحد من قدرة الطلبة على تحقيق مستوى متقدم من ضبط الذات، والسيطرة على السلوكيات، تجاه المواقف التي يتعرضون لها.

4. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات ككل، تعزى لاختلاف متغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات ككل تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى جنس الفرد الذي يؤدي

دور بارز في القدرة على تحقيق ضبط الذات، وبالنظر إلى هذه الجوانب، ومن ناحية علمية منطقية، فإن ما يظهر من فروق في القدرة على ضبط الذات ما بين الإناث والذكور، قد يتباين من موقف إلى آخر، فقد تمتلك الإناث قدرة في مجال ما قد تسهم في تحقيق ضبط الذات، وقد يمتلك الذكور قدرة في مجالات معينة قد تساعدهم وتعزز من قدرتهم على ضبط الذات.

5. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة الكويت، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي والاتزان الانفعالي ككل ومستوى ضبط الذات دالة إحصائياً وترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي يعتبر من العناصر الرئيسة في شخصية الفرد، الذي يتداخل مع ضبط الذات، الذي يُعد المحرك الرئيس لسلوك الفرد والسيطرة على سلوكياته.

التوصيات

1. استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج توصي الباحثة بما يلي:
1. الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في الجامعة، وخاصةً من قبل عمادة شؤون الطلبة، ومتابعة مشكلات الطلبة النفسية والدراسية.
2. العمل على توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي، والتدريب على ضبط الذات.
3. إجراء المزيد من البحوث حول العوامل التي تؤثر في الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، ووضع الاستراتيجيات العلاجية التي يمكن أ، تحد من هذه العوامل والمؤثرات.

مراجع ومصادر البحث

احمد، سهير، 2003، سيكولوجية الشخصية، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.
بني يونس، محمد، 2007، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بني يونس ، محمد (٢٠٠٥) علاقة الاتزان الانفعالي بمستوى تأكيد الذات عند عينة من طلبة الجامعة الأردنية " مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، المجلد ١٩ ، العدد ٣ ، ص. ٩٢٦ - ٩٩٥

حسن، عبد الحميد، 1989، خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.
حمدان، محمد كمال (2012) الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة ، فلسطين.

حمدان، محمد، 2010، الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار ، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.

الداهري، صالح، 2008، أساسيات التوافق النفسي والاضطرابات السلوكية والانفعالية: الأسس والنظريات، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

راجح، أحمد عزت(1987) أصول علم النفس، الطبعة الخامسة عشر، القاهرة: دار المعارف

الريماوي، محمد، 2004، علم النفس العام، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
سليمان، سناء، 2006، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع. سويف، مصطفى، 1996، الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية، مجلة العربي، 9(1) ص 92-116.

الشقيفي ، أحمد (2016) عادات العقل والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الكلية الجامعية في القنفذة- المملكة العربية السعودية، اليمن: المجلة العربية لتطوير التفوق. مج. 6، ع. 11 ص ص 33 – 59

العواودة، شذى سلامة (2016) عادات العقل و علاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار و الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة، (رسالة ماجستير) كلية العلوم التربوية. الأردن. الفرماوي، حمدي وحسن، وليد، 2009، الميثا انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

المسعودي، عبد، 2002، قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة بناء وتطبيق. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة بغداد.

Baumeister, R., Vohs, K. and Tice, D. 2007. The Strength Model of Self-Control. *Journal of the Association for Psychological Science*, 16, 351-355.

Van Zalk, N., Van Zalk, M., Kerr, M. and Stattin, H. 2011. Social Anxiety as a Basis for Friendship Selection and Socialization in Adolescents' Social Networks. *Journal of Personality*, 79, 499-526.

Zhu, Y., Au, W. and Cryates, G. 2012. Students' self-control and learning outcome in a university blended course. Retrieved from linda.zhu@unisa.edu.au.