

قياس الأتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار

م.م.عدنان فدعوس عمر

م.م.نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني

السيد طه حميد كواد النمراوي

ملخص البحث

قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الانبار

م.م.عدنان فدعوس عمر م.م.نصر خالد عبد الرزاق الكيلاني السيد طه حميد كواد النمراوي

جامعة الانبار

يعيش الناس تحولات مهمة شملت مختلف نواحي الحياة، انعكست آثارها على ظروفهم الحياتية فتعدت أساليب الحياة، وانحسرت إلى حد كبير شبكة العلاقات الاجتماعية؛ بسبب تعدد الاهتمامات وبسبب تسارع الإيقاعات في الحياة، التي أصبح يسودها العديد من ظروف التنافس والتوتر والقلق والصراع لتغدو من السمات النفسية المرافقة لمن يحيون هذا العصر. مع كل ذلك إلا أن الإنسان يبقى كائناً اجتماعياً يسعى إلى تحقيق التفاعل الاجتماعي والنفسي والألفة مع الآخرين لتلبية احتياجاته النفسية أولاً، قبل أن تكون له أهداف مادية محددة. وتبدو العلاقات الاجتماعية من الضروريات التي تحقق تكيف الإنسان مع بيئته وبالتالي تؤدي إلى الاتزان الانفعالي لديه، إذ أن مواجهة الحياة بكل متطلباتها يتطلب حب الآخرين والاندماج معهم. لذا أصبح الاتزان الانفعالي ظاهرة نفسية واجتماعية تثير القلق لما لها من تأثيرات كبيرة على الصحة النفسية. ولأن الكثير من نظريات علم النفس أجمعت على إن الاتزان الانفعالي يتأثر بالعوامل البيئية فان الأحداث والظروف الصعبة التي يمر بها العراق من حروب مدمرة ومتواصلة أدت بمجموعها الى بلورة ظروف ضاغطة شكلت تأثيراً سلبياً على حياة الفرد العراقي عموماً والرياضيين خصوصاً .

وجد الباحثين أن من المفيد التصدي لهذه المشكلة بدراستها ضمن حدود المجتمع الرياضي والجامعي ، للتعرف على مستوى وجود هذه الظاهرة لدى طلبة التربية الرياضية،والذين يمثلون جانبين الأول كطالب علم والثاني كرياضيين حيث يعتبر الاتزان الانفعالي جانب مهم يجب توفره في الرياضي لكي يستطيع القيام بدوره بالإضافة الى الجانب المهاري والبدني وهو ما اعتبر هدفاً أول لهذا البحث، فضلاً عن الهدف الآخر المتمثل بالتعرف على الفروق الدالة لهذا المفهوم تبعاً لمتغير المرحلة (الأول،الرابع).

وقد تطلب إنجاز هذا البحث استعمال مقياس الاتزان الانفعالي والمعد من قبل(١٨: ٢٠٠٢) لحدائته وملائمته لعينة البحث، وبعد أن أكمل الباحثين إجراءات الصدق والثبات لهذا المقياس، فقد جرى تطبيقه على عينة تكونت من (٨٠) طالباً من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الأنبار للعام الدراسي ٢٠١٠-٢٠١١م، وقد تحدد البحث الحالي بهذه العينة.

استخدم الباحثين الأساليب الإحصائية المناسبة للوصول إلى نتائج البحث...وقد أظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الأنبار انخفض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث عند مستوى دلالة (٠.٠٥)أو متغير المرحلة (الأول، الرابع) ولصالح المرحلة الرابعة عند نفس مستوى الدلالة وقد وضع الباحثين جملة من التوصيات والمقترحات في ضوء النتائج التي توصل إليها.

Abstract

Measuring emotional equilibrium to the students of Physical Education / Anbar University

Mr. Adnan Fadous Omer

Mr. Naser Khalid

Abdul Razak Gailani

Mr. Taha Hameed Qawad Al-Nimrawi

Anbar University

People live in significant shifts covering various aspects of life reflected in their effects on the circumstances of life , receded somewhat to social relations because of the multiplicity of interests and because of accelerated rhythms of life that has become dominated by many of the conditions and stress, anxiety and conflict of the psychological characteristics attached to those who live in this age. Even so, that the human remains being socially seeks to achieve social and psychological interaction and familiarity with others to meet the psychological needs first, before they have a specific physical goals. Seems to social relations of the necessities that meet the adaptation of man in his house, and thus lead to a balanced emotional for him to face life with all its needs which requires love of others and integrate them, so it became a balancing emotional phenomenon of psychological and social concern because of the effects of a large mental health. Due to many psychological Theories met on the emotional equilibrium that is affected by environmental factors smacked events and the difficult circumstances that passed on Iraq through devastating and continuing wars that caused negative effects on the Iraqi person's life in general and especially on the Iraqi athletes. The researchers found that it is helpful to face this problem through studying it within the sports community and university, to identify the level and the existence of this phenomenon among the students of Physical Education, and who represent both sides, first as a student of science and the second as athletes, where the emotional balance is considered important aspect that must be provided in sports in order to be able to play its role in addition to the side skills and physical, which was considered the first goal of this research, as well as other objective different function of this concept due to the variable phase (the first and the fourth)

Completing this research required the use of a scale (2002) for its modernity and :emotional balance prepared by (18 relevance of the research sample, and after completing research measures of validity and reliability of this scale, it has been applied

to a sample of (80) students from the Physical Education at the University of Anbar for the academic year 2010 - 2011 A.D has been determined by current research in this sample.

Researchers used appropriate statistical methods to reach to the results which showed that the level of emotional poise to the students of the Physical Education at the University of Anbar which has dropped in the level of poise and emotional in the research sample at the level of significance (0.05) or a variable phase (the first, the fourth) and for the fourth stage at the same level of significance has been formulated by researchers, a number of recommendations and proposals according to the results .

الباب الأول

١- مقدمة البحث وأهميته

١-١ أهمية البحث:

يعد الاتزان الانفعالي من أهم المظاهر النفسية التي تواجه الفرد في العصر الحالي المليء بالتعقيدات والمشكلات ومتطلبات وضغوط الحياة اليومية التي تحتاج إلى مواجهة وحلول حاسمة. (٣:٣) وتعد الصدمة النفسية من المظاهر السلوكية لعدم الاتزان النفسي الناشئ عند بعض الطلاب. كما أنها من أكثر المظاهر النفسية والاجتماعية تعقيداً لتداخلها مع مفاهيم أخرى بديلة ومستخدمة في مواقف الحياة المختلفة كالضغط النفسي والقلق والصراع والعدوان. (١٦: ١٠٤)

كما أنه من أكثر المظاهر النفسية مرافقة للسلوك الإنساني فضلاً عن إن مصادرها متباينة ومتداخلة في آن واحد؛ بسبب تعقد ظروف الحياة التي تزايدت مع تزايد سرعة التقدم العلمي والتكنولوجي مما ترتب على ذلك ظهور مثيرات حسية ومعنوية أدت إلى زيادة ظهور الإحساس بالضيق والتوتر (٣:٣).

وتتجلى أهمية البحث الحالي من خلال ما يأتي:

١-تركز الدراسة على طلبة كلية التربية الرياضية، إضافة إلى أنهم طلبة في الجامعة وتتطلب منهم إن يكونوا علي مستوى الاتزان الانفعالي فهم رياضيين في نفس الوقت وهذا يفرض عليهم إن يكونوا على مستوى عالي من الاتزان النفسي ،وذلك لان الرياضة تتطلب من الرياضي إن يكون أكثر اتزاناً لكي يستطيع القيام بواجبه الرياضي.

٢-تتصدى الدراسة الحالية بصفة عامة لتناول موضوع الاتزان الانفعالي والذي يواجهه كثيرا من المراهقين وطلبة الجامعة والرياضيين ويتطلب منهم مستوى عالي من الاتزان.

١ - ٢ مشكلة البحث:

جذب مفهوم الاتزان الانفعالي العديد من العاملين في مجال علم النفس مما تقدم تتضح مشكلة هذا الموضوع لصلته الوثيقة بالإنجاز الإنساني في مجالات الحياة المختلفة، ومساهمتها في تحديد درجة الدافعية لبذل المجهود في مهمة معينة، فضلاً عن تأثيره على الصحة النفسية، حيث أن قدرًا معيناً منه يلزم للقيام بالأعمال والواجبات سواء أكان هذا الاتزان نفسياً أم عقلياً، وإذا تمكنا من تحديد هذا القدر من الاتزان المطلوب لكل عمل كان الوصول إلى أحسن أداء أمراً سهلاً وهذا ما يسمى (الحد الأمثل من الاتزان)، ويمثل هذا المستوى المعيار الأساسي الذي يسعى إليه الإنسان للوصول إلى مستوى من الاتزان ليس عالياً جداً ولا منخفضاً جداً. (١٤): (١١) وبأتي البحث الحالي بوصفه محاولة في هذا الاتجاه إذ أنه يهدف إلى تعريف مستويات الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وتوافقهم مع المجتمع الذين يعيشون فيه. (٣:٥)

١-٣ أهداف البحث:

١. يهدف البحث الحالي إلى قياس مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الانبار.

٢. التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي بين طلاب المرحلتين (الأول، الرابع).

١-٤ فروض البحث :

١- وجود علاقة ذات دلالة احصائية للاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية- جامعة الانبار .

٢- وجود فروق دالة احصائيا بين المرحلة الاولى والرابعة لطلبة كلية التربية الرياضية -
جامعة الانبار في الاتزان الانفعالي . .
٤-١ مجالات البحث:

١-٤-١ المجال البشري : طلبة كلية التربية الرياضية - جامعة الانبار للعام الدراسي
٢٠١٠-٢٠١١

١-٤-٢ المجال المكاني : جامعة الانبار - كلية التربية الرياضية .

١-٤-٣ المجال الزمني : للفترة من ١/٣/٢٠٠١ لغاية ١/٤/٢٠١١

١-٥ تحديد المصطلحات:

الاتزان الانفعالي:-

الاتزان الانفعالي يتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر لا يستفز أو يستثار
من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة ، عقلائي في مواجهة الأمور ، يتحكم في انفعالاته
خصوصاً (الغضب ، الخوف ، الغيرة) (١٠ : ٢٧٨) .

أو هو حالة تغير في الكائن الحي يصاحبها اضطراب في السلوك وهذا الاضطراب حاد
بحيث يشمل الفرد كله في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية مثل الخوف
والغضب (١٣ : ١٩)

الباب الثاني

٢-الدراسات النظرية في التزان الانفعالي:-

٢-١ الاتزان الانفعالي:-

- يعتقد روجرز صاحب نظرية الارشاد غير المباشر أن الفرد يولد وهو مزود بقدره يعرف من خلالها الحقيقة والتي تظهر من خلال (مصادره الذاتية) كما اسماها هو واطلق عليها النزعة لمعرفة الحقيقة . باعتبارها صاحبة فطرية تدفعه لتعلم الاسلوب الذي يمكن من خلاله السيطرة على البيئة وان يجنب الوضع أو الحال الذي يجعله مسيطراً عليه من قبل قوى خارجة عن ذاته ويعتقد ان الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي :-
- ١- له القدرة على ادراك ومعرفة قدراته وامكاناته بشكل موضوعي .
 - ٢- له القدرة على فهم وادراك ما يحيط به في البيئة .
 - ٣- يتسم بالفتح والسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية .
 - ٤- شعوره بالحرية وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الاخرين في الوصول إلى اهدافه .
 - ٥- شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية .
- (٤:٥)

ويعطي روجرز أهمية بالغة للمجال الظاهري الذي يتيح للفرد بتكوين ادراكاته من خلال الاشياء الخارجية وخبراته المكتسبة من البيئة (٨ : ٥٣) ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك (الذات - الكائن الحي) ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل هذان الجهازان في حالة انسجام وتعاون . وان معارضة كل منهما للآخر ينتج عنه توتر او عدم اتزان (١٢ : ٢٤٢) . وأشار روجرز إلى أهمية تقبل الفرد لخبرته مهما كان نوعها من أجل بناء وتكوين ذاته كما أن الفرد يعيش بشكل وجودي واصطلاح وجودي يرمز إلى الفناعة الذاتية من خلال قبول حالة التغير في عملية النمو ورفض وقبول الحالات التي تدعو الفرد إلى التوقف عن ممارسة الاعمال الجديدة التي لم تكن له معرفة مسبقاً بها . (٦ : ٢٩٢) كما ان على الفرد أن يجد في تركيبه العضوي وسيلة موثوقاً بها للوصول إلى السلوك المطلوب في كل موقف لتكوين ذاته الكلية الكاملة (٧ : ٢٨٧)

٢-٢ جيمس-لانج TheJames Lang :

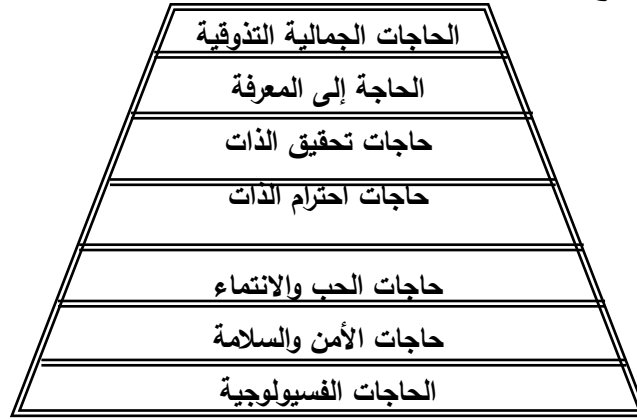
لقد تطرق كل من علماء النفس الأمريكيين وليم جيمس والعالم كارل لانج بصورة مستقلة نفس المفهوم الرئيسي لهذا الاتزان وفي نفس الوقت تقريباً،حيث قال كل منهما ان الموقف

الخارجي يثير فسيولوجية داخلية وعضلية وان مثل هذه التغيرات الفسيولوجية والعضلية هي التي تحدث فينا الشعور بالخوف.

بمعنى ان الانفعال يحدث نتيجة الشعور بالاستجابات الفسيولوجية والعضلية أولا ثم يثير فينا التغيرات الفسيولوجية والعضلية. (١٣ : ٤٠٠)

٢-٣ ابرهام ماسلو A. Maslow :-

يعتبر ماسلو مؤسس المدرسة الانسانية والمنظر الرئيسي فيها (٧ : ٢٨٧) وقد اشار ماسلو إلى أن هناك مجموعة من الحاجات التي يسعى الانسان في تحقيقها وهي الحاجات الاساسية Basieneed وحاجات النمو Growth needs والتي وضعها بشكل هرمي متصاعد ، والشكل رقم (٢) يوضح ذلك.



الشكل (٢) يوضح هرم الحاجات عند ماسلو (١٥ : ١٤٦)

يعتقد ماسلو ان الشخص الذي لا يستطيع اشباع حاجاته فانه يعجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي . ويعتقد ماسلو ايضا ان الانسان يشارك الحيوان في الحاجات الدنيا (الفسيولوجية) بينما ينفرد بالحاجات العليا .

ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي :-

- ١- قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين .
- ٢- لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين .
- ٣- تدرك الحقائق بشكل موضوعي .
- ٤- تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين .
- ٥- لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة .

٦- تمتلك علاقات حميمية مع الآخرين ذوي الشأن .

٧- يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي . (٤ : ٤٩) .

ويهتم ماسلو بدراسة الجوانب الايجابية والسوية في الشخصية الانسانية ويعتقدان للانسان طبيعة جوهرية خاصة به . وهي أما أن تكون خيره أو محايدة ولكنها ليست شريرة . وأن النمو السليم والسوي هو الذي يقوم على تحقيق هذه الطبيعة في النمو باتجاه النضج الذي تحدده هذه الطبيعة الجوهرية (١٩ : ٣٢٤) .

وأكد ماسلو على أهمية الظروف البيئية التي تحيط بالفرد . فالبيئة الجيدة هي التي تهيء الظروف الصحيحة والصحية في تحقيق الفرد لرغباته ، ويشير ماسلو إلى أن القليل من الناس هم الذين يستطيعون تحقيق ذواتهم، وهم يشكلون ١% .

وقد تحقق شيلتز من هذه النسبة من خلال دراسته على عينة من طلبة الجامعة ، إذ لاحظ أن هناك انخفاضاً كبيراً في نسبة المحققين لذواتهم بلغت (١ - ٣٠٠٠) وقد عزى ماسلو ذلك الانخفاض إلى :-

١- ان محاولة الفرد في اشباع حاجاته الدنيا والصعوبات التي يواجهها اثناء ذلك قد تحرمه من الفرص التي تتيح له تحقيق ذاته .

٢- ان تحقيق الذات تتطلب من الفرد ابداء الشجاعة وقوة التحمل واحتمال الألم وهذا ما يجعله يتراجع ويكتفي بما وصل اليه . (٩ : ٩٢) .

٢-٤-٤ الدراسات السابقة :-

٢-٤-١

دراسة (المسعودي ٢٠٠٢) بعنوان قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بغداد حيث اشتملت العينة على (٤٢٠ طالب) من طلاب جامعة بغداد ،حيث كان هدف البحث هو بناء مقياس للاتزان الانفعالي ،وقد استنتج الباحث ان الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بغداد كان منخفضاً .

٢-٤-٢ دراسة (محمد ريان ٢٠٠٦) بعنوان الاتزان الانفعالي وعلاقتة بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري حيثشملت العينة على طلبة الصف الحادي عشر في قطاع غزة والبالغ عددهم (٥٣٠ طالب) وقد هدف البحث الى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري ،ولقد استنتج الباحث عدم وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى عينة البحث .

الباب الثالث

٣- منهجية البحث وإجراءاته .

٣-١ منهج البحث:

اتبع الباحثون المنهج الوصفي في هذا البحث حيث تم في هذا المنهج جمع البيانات وإجراء التحليل الإحصائي لاستخراج النتائج المطلوبة.

٣-٢ مجتمع البحث (research population):

لغرض اختيار عينة البحث تم تحديد مجتمع البحث الذي تكون من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الأنبار وللمرحلتين الأولى والرابعة . بعد أن تم تحديد مجتمع البحث تم الاتفاق على أخذ العينة بطريقة عشوائية من مجتمع البحث، وبذلك بلغت عينة البحث الحالي على (٨٠) طالباً في كلية التربية الرياضية جامعة الأنبار وهي تمثل (٢٥%) من مجتمع البحث الأصلي الذي يبلغ عدده (٣٤٠) طالب.

٣-٣ إجراءات البحث

يتضمن هذا الفصل الإجراءات التي اعتمدها الباحث بغية التحقق من أهداف البحث والذي يتضمن وصفاً لمجتمع البحث وعينته الأساسية والأدوات المستخدمة وإجراءات الصدق والثبات لهذه الأدوات والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات إحصائياً وعلى النحو الآتي:

٣-٤ أدوات البحث (Research tools):

بما أن البحث الحالي يهدف إلى التعرف إلى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الأنبار فقد تم الاعتماد على المقياس الذي أعده (١٨ : ٢٠٠٢)، الذي يتكون من (٧٠) فقرة وكانت الإجابة على الفقرات بإحدى البدائل الخمس وهي (تنطبق عليّ بدرجة كبيرة جداً وتنطبق عليّ بدرجة كبيرة وتنطبق عليّ بدرجة متوسطة وتنطبق عليّ بدرجة قليلة ولا تنطبق عليّ إطلاقاً).

وقد أعطيت الدرجات التالية على التوالي للبدائل إذا كانت الفقرات إيجابية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) أما إذا كانت الفقرات سلبية (١، ٢، ٣، ٤، ٥) وقد قام الباحثون بعرض الاستبانة على الخبراء والمحكمين لمعرفة الفقرات الصالحة وغير الصالحة وإجراء التعديلات المناسبة وتمت

الموافقة على جميع الفقرات التي تتكون من (٧٠) فقرة ومن ثم قام الباحثون بتوزيع الاستبانة على عينة البحث وذلك لاستخراج النتائج.

٣-٥ صدق وثبات الأداة:

يعتبر الصدق قدرة الأداة على قياس الظاهرة التي وضعت لقياسها. (١١ : ٣٩)

ويعد الصدق من الخصائص الواجب توفرها في الأداة الصادقة هي التي تقيس ما وضعت من أجل قياسها. (١ : ٢٧٣) وعليه فالاختبار الصادق اختبار يقيس الوظيفة التي يزعم أنه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخر بدلاً منها أو فضلاً عنها. (١٧ : ٢٧٣)

هذا وقد تم استخراج دلالات الصدق في ملحق (١) لهذا الاختبار باللجوء إلى أسلوب التحكيم من قبل أخصائيين في قسم العلوم التربوية والنفسية ملحق (١) ، إذ طلب الباحث منهم إبداء آرائهم على فقرات المقياس وبدائله من حيث كونها صالحة أو غير صالحة وإجراء التعديلات اللازمة على الفقرات لتلائم طبيعة البحث وأهدافه والعينة التي يطبق عليها المقياس. وقد تم الموافقة على فقرات المقياس، وحصلت فقرات المقياس من قبل الخبراء على (٩٠%) وهي نسبة عالية تؤكد إمكانية استخدام المقياس. (ملحق، ١).

٣-٦ ثبات الأداة :

قام الباحثون باستخراج ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار فقد قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة مكونة من (٢٠) طالب ثم قام الباحثون بإعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بعد مرور (٥) يوم ومن ثم تم استعمال معامل ارتباط بيرسون حيث تم الحصول على (٠.٧٩) وهو ما يعتبر معامل ارتباط جيد .

٣-٧ تطبيق أداة البحث:

قام الباحثون بتطبيق المقياس على عينة البحث والبالغة (٨٠) طالب من طلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الأنبار وكان الباحثون يوضحون عند توزيع المقياس على العينة الغرض من تطبيقه، وضرورة الإجابة على الفقرات وعدم ترك أي فقرة دون إجابة وأهمية تثبيت

المعلومات المتعلقة بمتغير المرحلة. وأكدوا لهم سرية المعلومات الواردة في الإجابة وطلبوا منهم عدم ذكر الاسم لمنح المستخدمين الحرية في التعبير بدقة وموضوعية.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية التي تلائم البحث وطبيعة أهدافه بناءً على استشارة بعض المختصين في الإحصاء وتمثلت الوسائل الإحصائية بما يلي:

١- الاختبار التائي لعينتين مستقلتين للتعرف على الفروق بين أفراد العينة تبعاً لمتغير المرحلة (أول- رابع).

$$\frac{s_1 - s_2}{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2} \frac{s_1^2 + s_2^2}{n_1 + n_2}} = \text{الاختبار التائي}$$

(٢: ١٢٦)

٢- الاختبار التائي لعينة مستقلة واحدة: للتعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الانبار .

$$\frac{s - \mu}{\sqrt{\frac{s^2}{n}}} = \text{الاختبار التائي}$$

(٢٦٥ : ٢)

٣- معامل ارتباط بيرسون : وذلك للحصول على ثبات المقياس. (١١ : ٢١٤).

الباب الرابع

٤-١ عرض النتائج ومناقشتها:

سيتم في هذا الفصل عرض نتائج البحث الحالي ووفق أهدافه، ومن ثم مناقشتها في ضوء الأطر النظرية والدراسات السابقة.

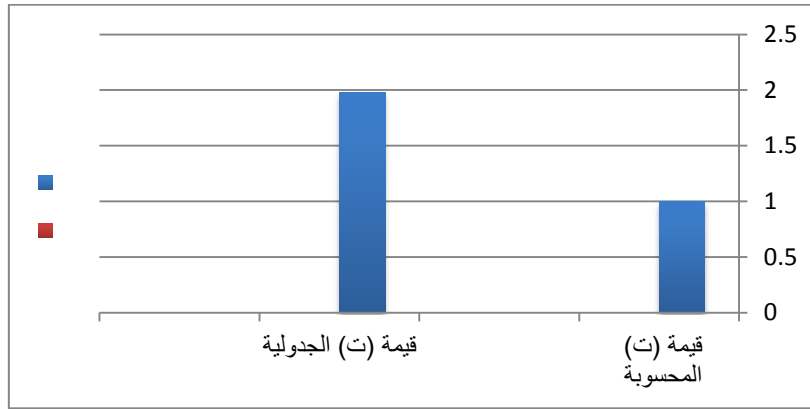
٤-١-١ نتائج الاختبار التائي لمستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث:

تحقيقاً لهذا الهدف الذي يشير إلى التعرف على مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الرياضية الجامعة فقد استخدم الاختبار التائي لعينة مستقلة واحدة، واتضح أن الوسط الحسابي المتوقع لدرجات الطلبة قد يبلغ (٢١٢٠٦) وبانحراف معياري قدره (٢٣.٠٧) في حين أن الوسط الفرضي (٢١٠) وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة تساوي (١.٠٠) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية عند درجة حرية (٧٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) والبالغة (١.٩٨٠) تبين أن القيمة التائية المحسوبة أقل من الجدولية، مما يعني وجود فرق معنوي بين متوسط الاتزان الانفعالي لعينة البحث والوسط الفرضي للمقياس ولصالح الوسط الفرضي، والذي يعني أيضاً أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث كان منخفضاً. والجدول (١) يبين ذلك، وتم تحقيق الفرض الاول .

الجدول (١)

نتائج الاختبار التائي لمستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث

الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة . . . ٥
٢١٢.٦	٢٣.٠٧	٢١٠	١.٠٠٠	١.٩٨٠	غير دال



شكل (١) يوضح قيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث

٤-١-٢ نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط المتحقق لدرجات العينة وفق المرحلة (أول ، رابع) في مستوى الاتزان الانفعالي:

للتحقق من هذا الهدف الذي يشير إلى التعرف على الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلتين (الأولى والرابعة) لعينة البحث، فقد تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وأظهرت النتائج أن المتوسط المتحقق لمستوى الاتزان الانفعالي للمرحلة الأولى لأفراد

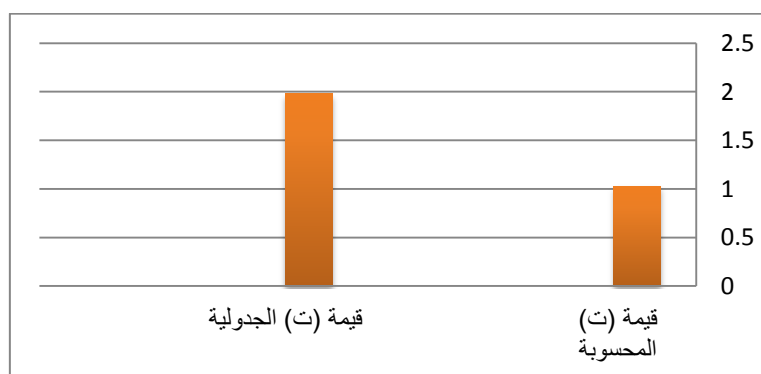
عينة البحث قد بلغ (١٩٣.٤)، وبانحراف معياري (٣٥.٨٠). فيما بلغ متوسط مستوى التوتر النفسي لأفراد عينة البحث من المرحلة الرابعة (٢٤١.٢) وبانحراف معياري (٢٤.٥٣). وبلغت القيمة التائية المحسوبة (١.٠٣) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية بدرجة حرية (٧٨) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تبين أنها ليست ذات دلالة معنوية ويدل ذلك على أنه ليس هنالك فروق ذات دلالة بين أفراد العينة وفق متغير المرحلة (أول ، رابع). والجدول (٢) يبين ذلك، وتم تحقيق الهدف الثاني .

الجدول (٥)

نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط المتحقق لدرجات العينة وفق

المرحلة (أول ، رابع) في مستوى الاتزان الانفعالي

المرحلة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الأول	٤٠	١٩٣.٤	٣٥.٨٠	١.٠٣	١.٩٨٠	غير دال
الرابع	٤٠	٢٤١.٢	٢٤.٥٣			



شكل (٢) يوضح قيمة التائية للفرق بين المتوسط المتحقق لدرجات العينة وفق المرحلة (الاول ، الرابع) في مستوى الاتزان

٤-٢ مناقشة النتائج :

اتفقت نتائج البحث الحالي مع العديد من الدراسات التي كانت نتائجها تشير إلى وجود توتر نفسي لدى طلبة الجامعة وخاصة الدراسات التي أجريت في البيئة العراقية والعربية والأجنبية مثل بحث (المسعودي ٢٠٠٢) وبحث (ريان ٢٠٠٦)

ويبدو أن الخبرات الغير سارة التي يمر بها طلبة كلية التربية الرياضية خصوصا وطلبة جامعة الأنبار بسبب الظروف الأمنية وصعوبة التنقل والتكاليف المالية التي يتطلبها التحاقهم بالجامعة قد أثرت بشكل أو بآخر في ملاحظة سلوك عموم الطلبة، وأثرت في مستوى انضباطهم واتزانهم الانفعالي، وهذه النتيجة متوقعة لهم لكونهم شريحة واعية لمخاطر تلك الظروف الصعبة المتمثلة بالحروب والأزمات الاقتصادية، بالإضافة الى الأزمات الاجتماعية المتمثلة في انهيار الكثير من القيم نتيجة الاحتلال وتبعاته. ومما وفق ما تقدم نجد أن نتائج البحث في الهدف الثاني من أهداف البحث والمتعلق بالفروق تبعا لمتغير المرحلة (أول ، رابع)، قد تتطابق مع هذا التفسير. فقد توضح في النتائج بأنه لا توجد فروق دالة بالنسبة لمتغير المرحلة بوجود اتزان انفعالي لدى الطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الانبار.

الباب الخامس

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث ... استنتج الباحثين ما يلي:-

١- انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث .

٢- وجود تباين بسيط في ثبات الاتزان الانفعالي والذي لا يرتقي الى المعنوية بين مرحلتى البحث (الاول ، الرابع).

٢-٥ التوصيات :

في ضوء ما آلت إليه النتائج يوصي الباحثين ما يأتي:

- ١- دراسة علاقة الاتزان الانفعالي بمتغيرات كالعداية ، والأمن النفسي، والشخصية الانبساطية والانطوائية والمسايرة الاجتماعية و الاستمرار بخلق أجواء من التقارب النفسي والاجتماعي لدى الطلبة كلية التربية الرياضية .
- ٢- الاهتمام بالأنشطة والفعاليات اللاصفية مثل إقامة السفرات العلمية والترفيهية وكذلك المهرجانات الرياضية الاهتمام بشريحة الطلبة والرياضيين ممن هم في الدراسة الجامعية وتعزيز الروابط الاجتماعية والنفسية فيما بينهم.
- ٣- إجراء دراسة تجريبية لمعرفة أثر فاعلية البرامج الإرشادية (الوقائية، العلاجية) للرفع من مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة لمساعدتهم على رفعه مستوى تحصيلهم الدراسي.
- ٤- وزيادة أعداد الاختصاصيين والمرشدين والتربويين والتوجيه المهني بهدف تبصير الشباب بقدراتهم وكيفية استغلال إمكاناتهم ما يضمن لهم حياة مستقرة في المجتمع.

- ١- ابو جورج واخرون : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ٢٠٠٢ ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .
- ٢- عبد الجبار البياتي و زكي زكريا اثناسيوس : الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ١٩٧٧ ، الجامعة المستنصرية .
- ٣- ساهرة قحطان عبد الجبار الحميري : التوتر النفسي لدى طلبة الصف السادس اعدادي وابائهم وعلاقتها بالتحصيل الدراسي : رسالة ماجستير ، ٢٠٠١ ، كلية الاداب ، الجامعة المستنصرية .
- ٤- علي جابر الربيعي : شخصية الانسان تكوينها طبيعتها اضطرابها ، ١٩٩٤ ، دار الشؤون العامة ، افاق عربية، بغداد .
- ٥- محمود الريان : الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر في قطاع غزة ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٦ ، جامعة الازهر .
- ٦- جواردر لنرزنم سيدني : الشخصية السليمة ، ١٩٨٨ ، ترجمة حمد الكربولي وموفق الحمداني ، مطبعة التعليم العالي، جامعة بغداد.
- ٧- داون شلتز : نظريات الشخصية ، ١٩٨٣ ، ترجمة حمد الكربولي وعبد الرحمن القيسي ، جامعة بغداد .
- ٨- محمد سعود الشمري : الخصائص الشخصية لذوي قوة التحمل النفسي العالي والواطيء وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلبة الجامعة ، اطروحة دكتوراه، ٢٠٠١ ، كلية التربية ، الجامعة المستنصرية .
- ٩- زيدان عبد الباقي : علم الاجتماع المهني ، ١٩٧٨ ، مطبعة السعادة ، القاهرة .
- ١٠- عزيز حنة داود وناظم هاشم العبيدي : علم النفس - الشخصية ، ١٩٩٠ ، كلية التربية ابن رشد ، جامعة بغداد .
- ١١- صلاح الدين العلام : القياس والتقويم التربوي في العملية التدريسية ، ٢٠٠٩ ، دار المسيرة ، للطباعة والنشر والتوزيع ، بغداد .
- ١٢- دحام الكيال : دراسات في علم النفس ، ١٩٧٧ ، ط٣ ، مكتبة الشرق الجديد ، بغداد .
- ١٣- ممدوح الكناني : علم النفس التربوي ، ٢٠٠٦ ، ط١ ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، الاردن .
- ١٤- سلوى الملا : التوتر النفسي كمقياس للدافعية ، ط١ ، دار العلم ، الكويت .
- ١٥- محي الدين توك وعبد الرحمن عدس : اساسيات علم النفس التربوي ، ١٩٨٤ ، الجامعة الاردنية ، عمان .

- ١٦- محمود عبد الحي علي والسيد منصور محمد : الضغوط النفسية وقلق الامتحانات واثرها على معدلات التحصيل التراكمي لدى الطلاب الجامعيين ، ١٩٩٩ ، مجلة البحث في التربية وعلم النفس ، مجلة دورية ربع سنوية تصدرها الكلية ، جامعة المنيا ، المجلد ١٣ ، ع١ ، يوليو .
- ١٧- سامي محمود ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ٢٠٠٠ ، ط١ ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الاردن .
- ١٨- عبد عون المسعودي : قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بغداد ، رسالة ماجستير ، ٢٠٠٢ ، كلية التربية ابن الهيثم ، جامعة بغداد .
- ١٩- ولندزمن هول كالفين : نظريات الشخصية ، ١٩٧٨ ، ط٢ ، مطبعة الشايح للنشر ، القاهرة .

ملحق (١)

أسماء الخبراء الذين استعان بهم الباحث في إجراءات البحث

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	الكلية الجامعة
١.	أ.د. صبري بردان الحياني	إرشاد نفسي	العلوم الإنسانية- جامعة الانبار
٢.	أ.د. طارق عبد احمد	إدارة تربوية	العلوم الإنسانية- جامعة الانبار
٣.	أ.د. عبد الواحد الكبيسي	طرائق تدريس	مركز طرائق تدريس - الانبار
٤.	أ.م.د. مضر طه عباس	علم النفس الاجتماعي	العلوم الصرفة- جامعة الانبار
٥.	أ.م.د. عبد الكريم الزهيري	ادارة تربوية	العلوم الإنسانية- جامعة الانبار

مقياس الاتزان الانفعالي

عزيزتي الطالبة

عزيزي الطالب

بين يديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن مجموعة مواقف يمر بها كل الأفراد . ولكن يختلف الأفراد فيما بينهم بطريقة التعبير او الشعور إزالتها . ويرجوا منك الباحث تعاونك معه من اجل إكمال البحث من خلال إتباعك الخطوات التالية :

أ - ان تكون إجابتك صريحة وصادقة على فقرات المقياس ، علماً ليست هناك إجابة صحيحة وإجابة خاطئة . ولا تستخدم إجابتك إلا لأغراض البحث العلمي .

ب- نرجو ان تكون إجابتك سريعة ومن دون تفكير طويل ، وعدم ترك أي فقرة دون إجابة .

ج- لا داعي لذكر اسمك كي تكون مطمئناً على سرية إجابتك ولك من الباحث جزيل الشكر والتقدير

طريقة الإجابة :

ضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الذي يعبر عن انطباق الفقرة عليك او عدم انطباقها .

لا تنطبق علي	تنطبق علي				الفقرات	ت
	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً		
١	٢	٣	٤	٥	ارغب بتشكيل علاقات جديدة	١.

ملاحظة :

قبل ان تبدأ بالإجابة يرجى تدوين المعلومات التالية :

المرحلة:.....

الباحثين

لا تنطبق علي	تنطبق علي				الفقرات	ت
	قليلاً	بدرجة متوسطة	كثيراً	كثيراً جداً		
					اشعر بمعنى وجودي حين أحقق شيئاً جديداً	. ١
					يصفني الآخرون بأني شجاع	. ٢
					اشعر ان للناس وجهين	. ٣
					اشعر أنني قادر على اتخاذ القرار من دون تردد	. ٤
					سأواصل دراستي رغم كل الصعوبات التي ستواجهني	. ٥
					اشعر ان سوء حظي ناجم عن قراراتي الخاطئة	. ٦
					اشعر ان علاقتي غير حميمة مع الآخرين	. ٧
					اشعر بالضيق عند مراجعة إجابتي قبل تسليم ورقة الامتحان	. ٨
					اغضب إذا ما قاطعني أحد أثناء المناقشة	. ٩
					اشعر ان المستقبل سيجلب لنا الخير والسعادة	. ١٠
					استمتع بالسفرات والحفلات مع الآخرين	. ١١
					اشعر بالضجر عندما اجلس في مكان هادئ	. ١٢
					أهدافي واضحة وأنا عازم على تحقيقها	. ١٣

					اشعر بالسعادة عندما يوجد شيء يدعوني للتحدي	. ١٤
					اشعر بالخوف من تهامس الآخرين فيما بينهم	. ١٥
					أسيطر على غضبي إذا ما جرح أحد شعوري	. ١٦
					اشعر بالضيق عندما انتظر أحداً لم يأتي في الوقت المحدد	. ١٧
					أضيق الكثير من الفرص لأنني لم اتخذ قراراً مناسباً فيها	. ١٨
					اشعر ان مشكلاتي تتراكم بشكل يتعذر علي حلها	. ١٩
					ليتني أعود طفلاً مرة أخرى	. ٢٠
					أتحمل مزاح الآخرين معي عند لهونا	. ٢١
					اشعر بالغربة والعزلة حتى لو كنت مع الآخرين	. ٢٢
					احب القيام بعمل يتطلب مني الكثير من الدقة والتأني	. ٢٣
					أتحرك على المقعد الدراسي طيلة زمن المحاضرة	. ٢٤
					اشعر بالخوف من دون سبب واضح	. ٢٥
					اصفح عن أخطاء الآخرين بعد اعتذارهم لي مباشرة	. ٢٦
					اشعر بالذنب لأنني لم أحقق طموحاتي	. ٢٧
					اجهل قدراتي ولا اعرف التصرف بموجبها	. ٢٨
					اشعر بعدم وجود معنى للحياة من دون حب	. ٢٩
					أستأذن الآخرين بالحديث ولا اقطع حديثهم	. ٣٠
					ارغب بتشكيل علاقات جديدة	. ٣١
					استعيد هدوئي مباشرة بعد زوال أسباب الاستثارة	. ٣٢

					اكظم غيظي حين يؤنبني الأستاذ على خطئ لم ارتكبه	. ٣٣
					أغير رأي لينسجم مع آراء الآخرين حتى لو كانوا على خطأ	. ٣٤
					حققت الكثير في حياتي وسأحقق الأكثر	. ٣٥
					ابحث عن أعذار لكي احصل على تأجيل للامتحانات	. ٣٦
					تنتابني حالات من الضحك او البكاء يصعب عليّ التوقف عنها	. ٣٧
					ارفض ان أكون تابعاً لأحد	. ٣٨
					أرى ان الآخرين لا يستحقون حبي واحترامي لهم	. ٣٩
					ترتجف أطرافي حين يدق جرس الامتحان	. ٤٠
					اشعر ان أفكاري متناقضة ولا أستطيع ان احدد أيها افضل لي	. ٤١
					اشعر أنني قادر على ضبط النفس في المواقف كافة	. ٤٢
					اقدم المساعدة لمن يحتاجها	. ٤٣
					يتهمني البعض ان علاقتي بهم غير واضحة	. ٤٤
					اشعر انه لا يوجد من يهتم بي	. ٤٥
					أتلعثم عندما أتحدث مع الجنس الآخر	. ٤٦
					أتحمل النقاش والجدال المطول من دون ملل	. ٤٧
					اصنع الفرص والمناسبات التي من شأنها تقوية علاقتي بالآخرين	. ٤٨
					اشعر أنني محبوباً من قبل الآخرين	. ٤٩
					يوقف مستقبلي على قراراتي وليس على قرارات غيري	. ٥٠

					أستطيع ان أدافع عن حقي أمام أي مسؤول	. ٥١
					اشعر بالراحة والقوة بعد ممارسة البكاء في خلوتي	. ٥٢
					ابني علاقتي مع الآخرين على أساس الحب والاحترام	. ٥٣
					اشعر ان الحياة سعيدة ولا يوجد ما يدعو للقلق	. ٥٤
					أكون متوجساً عند القيام بأي عمل	. ٥٥
					اشعر أنني ثرثار	. ٥٦
					ارفض العلاقات القائمة على المصلحة الشخصية	. ٥٧
					النجاح هو قراري الأخير ولا أتخلى عنه	. ٥٨
					ارتبك حين يطلب مني الأستاذ شرح الموضوع أمام زملائي	. ٥٩
					افضل الطرق لحل المشكلات تركها للزمن	. ٦٠
					انزعج عندما أسير خلف شخص يمشي ببطئ	. ٦١
					اشعر ان اغلب العلاقات غير صادقة	. ٦٢
					اشعر أنني لازلت غير قادر على اتخاذ القرارات المهمة	. ٦٣
					أستطيع إخفاء حزني ومشكلاتي عن الآخرين	. ٦٤
					ارغب بتحطيم الأشياء من حولي عندما أكون غاضباً	. ٦٥
					تختلف آرائي مع آراء الآخرين ولكن لا تلغي علاقتي بهم	. ٦٦
					اشعر بأنه لا يوجد من يفهمني	. ٦٧
					يصعب علي مشاركة الآخرين في الضحك	. ٦٨
					أفكر بالانتحار لأنه العلاج الوحيد لحل مشكلاتي	. ٦٩

					احرص على ان لا اخرج مشاعر الآخرين	.٧٠
--	--	--	--	--	-----------------------------------	-----