

الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدي المراهقين

إعداد

منى عبد الفتاح زكي عبد الحميد

باحثة ماجستير في الصحة النفسية

كلية التربية- جامعة الفيوم

أ.د / نور احمد الرمادى

أستاذة الصحة النفسية وعميد كلية التربية
للطفولة المبكرة سابقاً - جامعة الفيوم

أ.د / يوسف سيد محمود

أستاذ ورئيس قسم أصول التربية وعميد
كلية التربية سابقاً - جامعة الفيوم

مستخلص البحث:

هدف البحث الحالي إلي التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدي المراهقين ،لذا طبق المقياس علي عينة قوامها (160) طالبًا وطالبة من طلبة المرحلتين (الإعدادية ،الثانوية) لبعض المدارس الإعدادية والثانوية بمحافظة الفيوم للعام الدراسي 2019-2020م ،بمتوسط عمري قدره (15.28) عامًا وانحراف معياري مقداره (1.837) ،وقد توصلت نتائج التحليل العملي الاستكشافي إلي تشبع البنية العاملة لمقياس الاتزان الانفعالي علي أربعة عوامل ،بالإضافة إلي تمتع فقرات المقياس بمؤشرات ملائمة جيدة في ضوء بيانات عينة البحث ،وتمتع المقياس بدرجة عالية من صدق المحكمين ،وصدق البناء العملي ،وحقق المقياس درجة جيدة من الثبات والاتساق الداخلي .

الكلمات المفتاحية: الخصائص السيكومترية ،الاتزان الانفعالي ،المراهقين .

the psychometric properties of the emotional stability scale among adolescents.

ABSTRACT OF THE RESEARCH: The present research aim to investigate the psychometric properties of the emotional stability scale among adolescents. Therefore, the scale was applied to a sample of (160)male and female students from the two stages (preparatory,secondary) of some preparatory and secondary schools in Fayoum Governorate for the academic year (2019-2020), with an average age of (15.28) and standard deviation of (1.837). The results of the exploratory factor analysis have found the saturation of the factorial structure of the emotional stability on four factors, in addition to the paragraphs of the scale with good indicators in the light of the data of the research sample, and the scale enjoyed a high degree of validity of juries or trutees, and the validity of the factorial structure, and achieved scale good degree of stability and internal consistency.

Key words: psychometric properties, emotional stability ,adolescents.

أولاً : مقدمة البحث :

يتسم العصر الحالي بالتطورات المعرفية والتكنولوجية المختلفة التي طالت مختلف أبعاد الحياة الحضارية والفكرية والاجتماعية، مما يؤثر في شخصية الأفراد وحياتهم وأفكارهم وأشكال سلوكهم، وتكيفهم وثباتهم النفسي والانفعالي، وتصرفاتهم في المواقف المختلفة، وعلاقتهم وتفاعلهم مع الآخرين، الأمر الذي يؤدي إلي زيادة التوترات والضغوطات التي يواجهها الأفراد خلال حياتهم، والتي أصبحت تؤثر في بنائهم النفسي الشخصي والأكاديمي وأساليب تفكيرهم، ومدى قدرتهم علي ضبط الانفعالات، والتعامل مع المواقف التي يتعرضون لها في البيئة المحيطة بهم، مما يضعهم أمام تحديات صعبة تتطلب منهم القيام بالعديد من المحاولات للتوافق مع الضغوطات والمشكلات التي تواجههم في حياتهم اليومية في سبيل تجاوزها والتكيف معها لتحقيق الاتزان الانفعالي (مرفت عثمان، 2016 : 1) .

ويعرف الاتزان الانفعالي بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات التي تمكنه من السيطرة على انفعالاته والتعامل مع ما يواجهه من مواقف وأحداث بمرونة وفاعلية (Gosling, Rentforw & Swann, 2003) ، ويُعد الاتزان الانفعالي أحد المحاور الأساسية المؤثرة في أنماط الشخصية، وواحدًا من المؤشرات المهمة علي الصحة النفسية السوية، فهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي للفرد، وما يصدر أو ينعكس عنه فهو في نهاية الأمر شكل من أشكال التوافق، ولذلك يُعد الاتزان الانفعالي واحدًا من الجوانب المهمة لحياة الإنسان، وجوهر العملية التوافقية السوية للشخصية (Janbozorgi , Zahirodin , Norri , Ghafarsamar & Shams , 2009) ، وعلي الفرد الاحتفاظ باتزانه الانفعالي، ليترك مجالًا للنشاط الذهني لتأدية دوره الاجتماعي والتعليمي، وخاصة في مرحلة المراهقة التي تتميز بعدم الاستقرار والثبات الانفعالي، فسرعة الانفعال تؤثر سلبًا علي تفكير الفرد، وخاصة عند اتخاذ القرارات المهمة، بينما يؤدي الوعي بالانفعالات والتمتع بصحة وجدانية جيدة

والرؤية الإيجابية للحياة، والتفكير بشكل منطقي إلي تحطي المواقف السلبية والخروج من الأزمات بسلام واتخاذ قرارات سليمة (إيلزا حابس، 2015 : 1) .

وقد أولي الباحثون بعد ذلك اهتمامًا كبيرًا لقياس الاتزان الانفعالي مثل دراسات عادل العدل (1995)، دراسة (أسامة المزيني، 2001)، دراسة (Aleem 2005) ، ودراسة (Janbozorgi , Zahirodin , Norri , Ghafarsamar & Shams) (2009 ،) دراسة (كريم شريف القرجتاني ، خة ندان صابر محمد ، 2012) ، دراسة (Capara, Vechione , Barbaranelli & Alessandri , 2013) ، دراسة (علي مطير إبراهيم ، أحمد البيومي ، أحمد طلعت ، حنان يحيي ، 2014)، دراسة (علي مطير حميدي، 2017)، وقد أسفرت هذه المحاولات عن انتشار متنوع لمجموعة من التصورات المفاهيمية وأدوات القياس، وقد أدى هذا لتوافر عدد من الدراسات التجريبية التي تحاول تقديم أداة مناسبة للكشف إذا كان الفرد يتمتع بالاتزان الانفعالي أم لا ، وأيضاً إثبات أن المقياس الذي يتم استخدامه صحيح من الناحية الهيكلية ، وتقييم الثبات للمقياس، لذا يحاول هذا البحث التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي .

ثانياً : مشكلة البحث:

لأشك أن التطور الذي طرأ علي عصرنا الحالي أثر علي حياة الأفراد بصورة سلبية ، وأظهر الكثير من المشكلات النفسية والسلوكية والانفعالية لدي الأفراد ، وهذا يعزي إلي طبيعة اتزانهم الانفعالي وتفكيرهم وتقييمهم للمواقف الحياتية ، فالاتزان الانفعالي يختلف من شخص لآخر ، فنجد من هو أكثر قدرة علي ضبط انفعالاته والسيطرة عليها ، ومنهم من لا يستطيع أن يملك نفسه عند انفعالاته ، ومنهم المعتدل أو المتزن انفعالياً (شادية عثمان ، 7: 2004) ، (زينب بقشوش ، 2016 : 3) .

وتظهر مشكلة البحث الحالية في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات السابقة وما بها من مقاييس اتضح عدم وجود مقياس للاتزان الانفعالي ملائم لعينة البحث ، ندرة

المقاييس العربية والمقننة علي عينات عربية أو مصرية بصفة عامة - في حدود علم الباحثة - التي تقيس الاتزان الانفعالي, المقاييس الأجنبية المستخدمة غير مناسبة لتطبيقها في البيئة العربية, نظرًا لكونها متشعبة بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية, ونظرًا لما يمثله هذا الجانب من أهمية فاعتبره (إبراهيم أحمد أبوزيد، 1987: 277) المحور الثاني من المحاور الأساسية الكبرى للشخصية, وهو سمة من سمات الشخصية ويعتبر مؤشرًا دالًا علي تمتع الفرد بالصحة النفسية, ومن خلال ما سبق تبين للباحثة ضرورة إعداد أداة سيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين مقننة علي البيئة المصرية, ومناسبة لأهداف الدراسة وللمرحلة العمرية المُعد لقياسها, علي أن يتم اختبار صدقه وثباته بالأساليب المناسبة .

ثالثًا : أسئلة البحث :

ويمكن صياغة أسئلة البحث من خلال السؤال الرئيسي التالي:

- ما الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث ؟

ويتفرع من السؤال الرئيسي عدة أسئلة كالتالي:

- ما خصائص الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث ؟

- ما مؤشرات الصدق لمقياس الاتزان الانفعالي ؟

- ما مؤشرات الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي ؟

رابعًا : أهداف البحث:

يهدف البحث الحالي إلى التحقق من الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي على عينة من طلاب المرحلة الثانوية ، ويتفرع من هذا الهدف الأهداف التالية:

- التعرف على خصائص الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث.

- التعرف على مؤشرات الصدق لمقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث .

- التعرف على مؤشرات الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي لدي عينة البحث .

خامسًا : أهمية البحث :

تكمن أهمية البحث في إعداد أداة مقننة تسهم في قياس الاتزان الانفعالي

لدى المراهقين ، وإمداد البيئة العربية بمقياس للاتزان الانفعالي .

سادسًا: مصطلحات البحث :

أ - **الاتزان الانفعالي :** هو قدرة الفرد في التحكم والسيطرة على انفعالاته والتعامل

بمرونة مع الأحداث والمواقف الجارية منها والجديد وصولاً إلي حالة التوافق النفسي .

- ويعرف اجرائيًا بالدرجة التي يحصل عليها أفراد العينة نتيجة استجابتهم على

مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة.

ب - الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات):

- الاتساق الداخلي internal consistency : يشير إلي مدى اتساق كل مفردة

من مفردات المقياس مع المكون الذي تنتمي إليه المفردة .

- الصدق Validity: يمثل الدرجة التي يحقق عنده الاختبار الهدف أو الغرض

الذي صمم من أجله ، ويمكن تحديد صدق الاختبار من خلال صدق المحتوى

أو صدق المحك (التلازمي) أو صدق المفهوم (البنائي) .

- الثبات Reliability: يعبر عن مدى استقرار نتائج الطلبة علي اختبار أو مقياس

على مدى أو فترات زمنية متباعدة (مريم عبد الرحيم إبراهيم، 2013: 11) .

سابعًا : الإطار النظري ودراسات سابقة :

أ - الإطار النظري :

ويبقى الاتزان الانفعالي من المواضيع الرئيسية في الدراسات الشخصية ، وذلك لما

له من دور كبير في تشكيل شخصية الأفراد، فالأشخاص المتزنين انفعاليًا يتميزون بالتعاؤل،

والبهجة ورباطة الجأش وغالباً ما يشعرون أنهم بصحة جيدة، ومتحررون من الشعور بالذنب

والقلق أو الشعور بالوحدة بالإضافة إلى أن الاتزان الانفعالي يمكن الشخص من تكوين طريقة متوازنة ومتكاملة لإدراك مشكلات الحياة (Chaturvedi & Chander, 2010).

1- تعريف الاتزان الانفعالي :

- **تعريف الاتزان الانفعالي لغة:** ذكر في المعجم الوجيز أن وَرَزَ الشَّيْءَ (يَزِنُ) وَزْنًا، وَأَتَزَّنَ الحَمْلُ على الدابة أي اعتدل بالآخر وصار مساوياً له في الثقل ويقال فلان مَتَزَّنَ في سلوكه أي معتدلاً (إبراهيم مذكور، 1989: 667).

- **تعريف الاتزان الانفعالي اصطلاحاً:** يعرف كلينج ورينتفرو وسوان، 2003 (Gosling, Rentfrow & Swann, 2003) أن الاتزان الانفعالي هو امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات التي تمكنه من السيطرة على انفعالاته والتعامل مع ما يواجهه من مواقف وأحداث بمرونة وفاعلية، وتري (فضيلة السبعواوي، 2008: 274) أن الاتزان الانفعالي هو: قدرة الفرد على مواجهة الظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب والمرض، ويتميز بالتقاؤل والبشاشة، والتحرر من مشاعر الإثم والقلق والوحدة والقدرة على السيطرة على دوافعه وانفعالاته، ويرى أجزاوال وكيكشا (Agrawal & Kehksha, 2015) أن الاتزان الانفعالي هو: عملية شخصية تسعى بشكل مستمر لزيادة الشعور بالصحة النفسية من حيث البنية الجسدية والبنية الشخصية، وعرف أيضا بهجت وسيمباك وهاكي (Bhagat, Simbak & Haque, 2015) الاتزان الانفعالي بأنه: البعد الذي يحدد قدرة الفرد على الهدوء عندما يواجه الإجهاد والتوتر.

2- أهمية الاتزان الانفعالي :

يُعد الاتزان الانفعالي أحد الجوانب المهمة من حياة الإنسان، ولقد أكدت برنهارت (Brnhart) على أهمية الاتزان الانفعالي وعدته شرطاً من شروط السعادة والكفاءة في التعامل مع البيئة المحيطة بالفرد فقد أشارت إلى أن هناك نوعاً من الموازنة

بين العقل والانفعال ، ففي حين يرتفع أحدهما ينخفض الآخر وكلما كان الفرد أكثر انفعالاً كان أقل كفاءة ، فالتفكير ينخفض بشكل كبير عندما يرتفع التوتر النفسي عند مستوى معين إذ أن الاضطرابات الانفعالية حين تحدث يستحيل معها التفكير بتعقل وذكاء وكفاءة (مالك يوسف مالك بخيت، 2016: 43) .

3- أسباب عدم الاتزان الانفعالي :

يذكر (طلعت منصور، وآخرون، 2003: 144-145) أن لعدم الاتزان الانفعالي

أسباب وهي :

1- عندما تكون الدافعية قوية : فكلما زادت الدافعية قوة وشدة ,ازداد احتمال أن

تصبح الاستجابة انفعالية ,ويكون لدى الفرد شعور بالقوة واحساس بالسيطرة علي الموقف والتمكين من زمام الأمور ,ولكن الاستثارة الانفعالية الزائدة كثيراً ما تؤدي إلي الاختلال باتزان الفرد ,جسيمياً وعقلياً واجتماعياً .

2- عندما تحبط الدوافع : أي عندما تتم الإعاقة لدافع أساسي من دوافعنا بحيث يمنع الدافع من الوصول إلي هدفه .

3- عندما تستبعد الدوافع فجأة : أي حينما يصل الفرد إلي تحقيق الهدف وإشباع الحاجة كالنجاح أو النصر ,وقد ينفعل الفرد في حالات اليأس والقنوط وفقدان الأمل والحماس .

4-سمات الشخص المتزن انفعالياً :

إن السمات التي تميز شخصيات الناس بعضهم عن بعض ليست سمات طارئة عابرة أي تتوقف على المواقف الخاصة التي يتعرض لها الفرد بل سمات ثابتة نسبياً أي يبدو أثرها لديه في عدد كبير من المواقف المختلفة وعلى هذا فمعرفة سمة معينة لشخص تعين على التنبؤ بسلوكه إلى حد كبير (أحمد عزت راجح، 1968: 395)، ويرى أحمد عبد الخالق أن الشخص المتزن انفعالياً هو الشخص الناضج والثابت ويكون واقعياً، دمث الأخلاق، متحرراً من الأعراض العصابية وهو كذلك

واقعي بالنسبة لأمر الحياة، وليست لديه هموم ولا أعراض خاصة بتوهم المرض، هادئ، صبور، مثابر ويعتمد عليه (أحمد عبد الخالق، 2000: 460).

5- قياس الاتزان الانفعالي :

ذكر (إبراهيم أحمد أبو زيد، 1978: 222) أن الدراسات الأجنبية والمحلية أشارت إلي وجود فروق بين الجنسين في الاتزان الانفعالي والتوافق النفسي، حيث تحصل البنات علي درجات عالية في القلق كما تقيسه الاختبارات عند الأولاد مما يجعلهن يبدو أقل ثقة بأنفسهم من الأولاد، وأشار (حامد عبد السلام زهران، 1986: 349) إلي إنه توجد فروق بين الذكور والإناث، حيث حصل الذكور علي درجات أعلى من الإناث علي قوة الأنا والثبات الانفعالي والثقة الكاملة في النفس والهدوء. وذكرت (وفاء البشير، 2017) أن الإناث أكثر حساسية من الذكور بطبيعتهم العاطفية، والذكور يتحكم فيهم الجانب العقلي أكثر من العاطفي.

ب- دراسات سابقة :

- دراسة (عادل العدل، 1995) هدفت الدراسة إلي بناء مقياس للاتزان الانفعالي لدي المراهقين، بهدف قياس بعدين وتكون المقياس في صورته النهائية من (116) عبارة، وقد تم حساب الصدق والثبات والاتساق الداخلي للمقياس، وطبق علي عينة مكونة من (325) طالبًا وطالبة بالصف الثاني الثانوي، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية، وعدم وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الابتكاري.

- دراسة (أسامة المزيني، 2001) هدفت الدراسة تقنين مقياس للاتزان الانفعالي لدي طلاب الجامعة علي البيئة الفلسطينية، وتكون المقياس في صورته النهائية من (70) عبارة، وطبق علي عينة مكونة من (225) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية بغزة، وأسفرت النتائج عن أن طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية يتمتعون بدرجة عالية من الاتزان الانفعالي، وتوجد فروق ذات دلالة

إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين طلاب وطالبات الجامعة الإسلامية بغزة لصالح الطالبات .

- دراسة (Aleem , 2005) هدفت الدراسة إلي : التعرف علي مستوى الاتزان الانفعالي بين الطلاب (الذكور، الإناث) ، ومعرفة الفروق في مستويات الطلبة والطالبات علي الاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة منهم (50) طالب و(50) طالبة من طلبة الكليات المختلفة في مدينة نيودلهي بالهند ، واستخدم مقياس الاتزان الانفعالي ، وتوصلت النتائج إلي : وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي تعزي لمتغير الجنس لصالح الذكور، وأن الطلاب الذكور هم أكثر اتزاناً انفعالياً من الطالبات
- دراسة كريم شريف القرجتاني ، خة ندان صابر محمد (2012) هدفت إلي بناء مقياس للاتزان الانفعالي علي نحو يتلائم مع طبيعة مجتمع البحث وعينة الدراسة من المراهقين ، والتعرف علي مستوى الاتزان الانفعالي لدي المراهقين المحرومين وغير المحرومين، والتعرف علي الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغيرات (الجنس، العمر، نوع الحرمان، مدة الحرمان) ، وقد أعد الباحث مقياس للاتزان الانفعالي للمراهقين اعتمد فيه علي النظرية الوجودية ، وطبق المقياس علي عينة قوامها (500) طالباً وطالبة، وتشير أهم النتائج إلي أن المراهقين غير المحرومين متزنون انفعالياً بالمقارنة مع المحرومين ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بحسب الجنس ولصالح الذكور ، ووجود فروق دالة إحصائية بحسب متغير (العمر، نوع الحرمان، مدة الحرمان) .

- دراسة (محمد إبراهيم، أحمد البيومي، أحمد طلعت، حنان يحيي، 2014) هدفت إلي بناء مقياس للاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في كرة الطائرة ، وطبق المقياس علي عينة قوامها (40) تلميذة ، أهم النتائج : تم أعداد مقياس الاتزان الانفعالي ، حيث تكون المقياس من ستة أبعاد (الثقة بالنفس ، الاعتماد

علي النفس، الإصرار، ضبط التوتر، الرغبة، الحساسية)، و(60) عبارة، وذلك بعد إجراء المعالجات الإحصائية اللازمة للتأكد من صدق وثبات المقياس

- **دراسة (علي مطير حميدي، 2017)** هدفت إلي بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدي لاعبي كرة السلة للشباب في محافظة ميسان، وطبق المقياس علي عينة قوامها (105) لاعبًا بعمر (16-18) سنة، أهم النتائج : فاعلية مقياس الاتزان الانفعالي بالجانب النظري والعملي لدي اللاعبين .

تعقيب على الدراسات السابقة:

هدفت الدراسات الي التعرف على الخصائص السيكومترية والتحقق من صدق وثبات المقاييس للاتزان الانفعالي ومن هذه الدراسات دراسة(عادل العدل، 1995) التي هدفت بناء مقياس للاتزان الانفعالي، والتعرف على الخصائص السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي لدي المراهقين، ودراسة (أسامة المزيني، 2001) التي هدفت تقنين مقياس للاتزان الانفعالي ليناسب البيئة الفلسطينية، ودراسة (Aleem , 2005) التي هدفت إلي التعرف علي مستوي الاتزان الانفعالي بين الطلاب (الذكور، الإناث) ، ومعرفة الفروق في مستويات الطلبة والطالبات علي الاتزان الانفعالي و(دراسة كريم شريف القرجتاني ، خة ندان صابر محمد ، 2012) التي هدفت إلي التعرف علي مستوي الاتزان الانفعالي لدي المراهقين المحرومين وغير المحرومين، والتعرف علي الفروق في الاتزان الانفعالي وفق متغيرات (الجنس، العمر، نوع الحرمان، مدة الحرمان)، وقد أعد الباحث مقياس للاتزان الانفعالي للمراهقين اعتمد فيه علي النظرية الوجودية، ودراسة (محمد إبراهيم، أحمد البيومي، أحمد طلعت، حنان يحيي، 2014) التي هدفت إلي بناء مقياس للاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في كرة الطائرة، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، و(دراسة علي مطير حميدي، 2017)، هدفت إلي بناء مقياس الاتزان الانفعالي لدي لاعبي كرة السلة للشباب في محافظة ميسان، والتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس .

ثامناً : فروض البحث :

- 1- توجد مؤشرات للاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي .
- 2- توجد مؤشرات للصدق لمقياس الاتزان الانفعالي .
- 3- توجد مؤشرات للثبات لمقياس الاتزان الانفعالي .

تاسعاً : الاجراءات المنهجية :**أ- عينة البحث:**

تكونت عينة البحث من (160) طالب وطالبة من طلبة المرحلتين (الإعدادية, الثانوية) بمتوسط عمري مقداره (15.28) عامًا وانحراف معياري مقداره (1.837).

ب- منهج البحث :

اتبعت الباحثة المنهج الوصفي لتحديد المكونات الأساسية للاتزان الانفعالي باستخدام التحليل العاملي الاستكشافي , والخصائص السيكومترية (الصدق و الثبات) لذلك المقياس.

ج - أداة البحث :

مقياس الاتزان الانفعالي (إعداد الباحثة) .

1-مبررات إعداد المقياس :

أ- توفير أداة سيكومترية لقياس مستوى الاتزان الانفعالي مقننة علي عينة مستمدة من البيئة المصرية تتناسب أهداف الدراسة وعينتها من المراهقين بالمرحلة التعليمية (الإعدادية، الثانوي) .

ب- ندرة المقاييس العربية المصممة والمقننة علي عينات عربية أو مصرية بصفة عامة - في حدود علم الباحثة - التي تقيس الاتزان الانفعالي بمختلف أبعاده .

ج- المقاييس الأجنبية المستخدمة غير مناسبة لتطبيقها في البيئة العربية، نظرًا لكونها متشعبة بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية .

2-الهدف من المقياس : يهدف إلى قياس الاتزان الانفعالي ومكوناته لدى عينة الدراسة

3-خطوات إعداد المقياس :

(أ) الاطلاع على ما أتيح للباحثة من مقاييس سواء كانت عربية أو أجنبية في مجال الاتزان الانفعالي ومنها: (مقياس عادل العدل (1995) ، مقياس أسامة المزيني (2001) ، Judge & Bono (2001) ، McMillan (2003) ، شادية عثمان (2004) ، Aleem (2005) ، محمود ريان (2006) ، Houtanges and Hernandez(2007)،Rubio ,Aguado ، كمال حمدان (2010) ، أحلام نعيم سمور (2012) ، Cohen(2013) ، ناصر الغداني (2014) ، دعاء عبد السلام (2019) .

(ب) الاطلاع علي بعض الدراسات العربية والأجنبية المتعلقة بالاتزان الانفعالي ، بهدف تحديد المكونات الأساسية لها .

وبعد اطلاع الباحثة على دراسات سابقة وما بها من مقاييس اتضح عدم وجود مقياس للاتزان الانفعالي ملائم لعينة البحث ،كما تبين ضرورة إعداد أداة لقياس الاتزان الانفعالي للمراهقين من طلبة المرحلتين (الإعدادية، الثانوية) مقنن على البيئة المصرية، ومناسب للمرحلة العمرية المُعد لقياسها، على أن يتم اختبار صدقه وثباته بالأساليب المناسبة.

ج-تحديد أبعاد المقياس وفق أهداف الدراسة الحالية .

د-تحديد تعليمات المقياس التي يجب قراءتها قبل البدء في تسجيل درجاتها.

4-وصف المقياس :

- تضمن المقياس(35) عبارة في صورته النهائية موزعة علي(4) أبعاد وهي :
- أ-القدرة علي التحكم في الانفعالات في مقابل العصابية : يتكون من(13) عبارة .
- ب-القدرة علي التحكم في الانفعالات : يتكون من (6)عبارات .
- ج-المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث في مقابل الجمود: يتكون من(8) عبارات

د-المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث : يتكون من (8) عبارات .
وقد قامت الباحثة بصياغة العبارات الخاصة بكل بعد من الأبعاد الأربعة للمقياس
صياغة واضحة بعيدة عن التعقيد .

5-طريقة تصحيح المقياس:

بناءً علي التعليمات الخاصة بالمقياس التي تبين كيفية الاستجابة بوضع علامة
عند الاختيار الذي يراه المفحوص مناسب له يتم التصحيح بناءً علي : العبارات الموجبة
تأخذ (3-2-1) علي الاختيارات (نعم , أحياناً , لا) علي الترتيب ,والعبارات السالبة تأخذ
درجات (3-2-1) علي الاختيارات (نعم،أحياناً، لا) علي الترتيب .

عاشراً : نتائج البحث ومناقشتها وتفسيرها:

أ -نتيجة الفرض الأول : ونصه : " توجد مؤشرات للاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي
وللإجابة عن هذا الفرض تم عمل الخطوات التالية:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي عن طريق معاملات ارتباط بيرسون
بين درجات العينة على كل مفردة من مفردات المقياس وكل من الدرجات الفرعية على كافة
مكونات المقياس، ومن خلال تحديد مدى ارتباط درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس،
ودرجة كل مكون من مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس، وذلك على النحو التالي :

جدول (1)

معاملات الارتباط بين درجات العينة علي كل عبارة والمجموع الكلي للمكون الذي تنتمي إليه العبارة والدرجة الكلية لمقياس الاتزان الانفعالي

الارتباط بالدرجة الكلية	الارتباط بالمكون	العبارة	رقم العبارة
**0,926		المكون الأول : القدرة علي التحكم في الانفعالات	
**0,205	**0,251	أسيطر علي انفعالاتي أمام الآخرين .	1
**0,533	**0,588	أشعر بالاطمئنان الداخلي .	2
**0,371	**0,400	أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به .	3
**0,284	**0,293	أتماسك عندما أتعرض لصدمة انفعالية	4
**0,373	**0,417	أشعر بالخلج عندما أتحدث مع الآخرين	5
0,137	**0,270	أنزعج من الأخبار المؤلمة .	6
0,093	*0,175	أشعر بالهدوء في المواقف الانفعالية .	7
**0,346	**0,420	أقضي أوقاتني في سعادة .	8
**0,537	**0,549	أفكر في الانتحار جديدًا في المواقف الضاغطة .	9
**0,316	**0,381	يشد حزني عند مروري بمواقف محزنة .	10
**0,521	**0,532	أشعر أن بداخلي صراعات .	11
**0,499	**0,528	أتفاعل بالمستقبل .	12
**0,430	**0,461	راضى عن تصرفاتي .	13
**0,288	**0,337	يبتابني الفرح في كل مواقف الحياة .	14
**0,466	**0,529	غير قادر علي تحقيق طموحاتي .	15
**0,399	**0,417	ليس لدي ثقة في الآخرين .	16
**0,489	**0,519	أعتقد أنني لست سعيد الحظ .	17
**0,289	**0,310	أفكر قبل الأقدام علي عمل ما .	18
**0,504	**0,557	أشعر بالخوف من المواقف الجديدة .	19
**0,559	**0,570	أشعر بالمعاناة في حياتي .	20
**0,458	**0,501	أشعر أن أصدقائي يسخرون مني .	21
*0,194	**0,211	يمكنني التحدث أمام جمع من الناس .	22
**0,402	**0,432	أشعر بتأنيب الضمير .	23
**0,365	**0,383	أثق في قراراتتي التي أتخذها .	24
**0,327	**0,307	أغضب بسرعة إذا سخر مني أحد .	25
**0,551	**0,517	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي المصائب	26
**0,237	**0,273	أميل إلى التحدي في مواقف الحياة .	27
**0,484	**0,455	لست فخورًا بما حققت من انجازات .	28
**0,402	**0,419	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي .	29
**0,424	**0,432	تنتابني حالات من الملل في حياتي اليومية	30

		المكون الثاني : المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	
**0,780			
**0,264	**0,402	أقبل النقد ولو كان في غير محله .	31
**0,399	**0,516	يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي .	32
**0,342	**0,458	أجد صعوبة في تغيير عاداتي .	33
**0,379	**0,391	الإنسان يتعلم من أخطائه .	34
**0,379	**0,452	يمكنني التكيف مع المشكلات الحياتية .	35
**0,298	**0,460	الاعتراف بالخطأ أمر صعب .	36
*0,189	**0,319	يمكنني أن أتغاضي عن أخطاء الآخرين.	37
**0,301	**0,374	أرحب بالمناقشات والحوارات .	38
**0,232	**0,334	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب .	39
*0,174	**0,316	أفضل الحياة بدون قيود .	40
**0,424	**0,463	أجد راحة في الجلوس منفردًا .	41
**0,497	**0,432	أتغلب علي مشكلات الحياة مهما كانت	42
0,116	0,149	علي الإنسان أن يغير من أساليبه للوصول إلى أهدافه.	43
**0,208	**0,325	أقبل آراء الآخرين حتي وإن كانوا أقل مني اجتماعيًا	44
**0,307	**0,371	الحلول الوسطي للمشكلات غير مفيدة .	45
**0,355	**0,323	يضايقني اللوم من الآخرين .	46
**0,401	**0,282	أتردد عند اتخاذ قرار ما .	47
**0,509	**0,580	يشدت غضبي عندما يعارضني أحد في الرأي .	48
0,115	**0,275	الحرية تحكمها قوانين وضوابط .	49
0,144-	0,068-	لأبد من تنفيذ القوانين كما هي بالضبط .	50
0,129-	0,040-	المخاطرة شيء ضروري للوصول للأهداف .	51
**0,209	**0,247	العفو والتسامح من صفات الضعفاء .	52
*0,202	**0,264	عادة ما أظل حائرًا بين مميزات فكرة وعيوبها	53

** عند مستوى دلالة 0,01

* عند مستوي دلالة 0,05

من الجدول السابق يتضح ما يلي :

1-المكون الأول مرتبط مع المقياس ككل وذلك عند مستوي دلالة (0,01) والارتباط (**0,926).

2-المكون الثاني مرتبط مع المقياس ككل وذلك عند مستوي دلالة (0,01) والارتباط (**0,780).

3-المكون الأول مرتبط مع المكون الثاني وذلك عند مستوي دلالة (0,01) والارتباط (**0,487).

4-الاتساق الداخلي لأغلب العبارات دال عند مستوي (0,01) في ارتباطها بالدرجة الكلية للمكون الذي تنتمي إليه وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس .

5-الاتساق الداخلي دال عند مستوي (0,01) في ارتباط مجموع كل مكون بالدرجة الكلية للمقياس.

6-الاتساق الداخلي دال عند مستوي (0,05) للعبارة (7) في ارتباطها بالمكون، والعبارات (22, 37 , 40 , 53) في ارتباطهم بالدرجة الكلية للمقياس .

7-الاتساق الداخلي غير دال للعبارة (43) في ارتباطها بالمكون , والعبارات (6, 7, 43,49) في ارتباطهم بالدرجة الكلية للمقياس .

ويتضح مما سبق أن معظم معاملات الارتباط بين كل مفردة من مفردات الدرجة الكلية للمقياس كانت جميعها دالة عند مستوي دلالة (0,01) أي أن هناك اتساق بين كل مفردة من مفردات المقياس والدرجة الكلية للمقياس , كما أن معاملات ارتباط مكونات المقياس بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوي دلالة (0,01) مما يشير إلي وجود اتساق بين مكونات المقياس والدرجة الكلية للمقياس , وهذا يدل علي قوة تماسك مفردات المقياس بالمقياس ككل وأن المقياس حقق درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي .

ب-نتيجة الفرض الثاني : ونصه : " توجد مؤشرات للصدق لمقياس الاتزان الانفعالي . " للإجابة عن هذا الفرض تم التحقق من صدق المقياس بالطرق التالية (صدق المحكمين - الصدق العاملي)

1- صدق المحكمين :

تم عرض المقياس في صورته الأولية والمكون من (54) مفردة على(10) من أعضاء هيئة التدريس من المتخصصين في مجالي الصحة النفسية وعلم النفس والإرشاد النفسي بكليات (التربية للطفولة المبكرة والآداب والتربية) بجامعة الفيوم للحكم على مدى صلاحية العبارات لقياس ما وضعت لأجله، في ضوء التعريف الذي تم تحديده للاتزان الانفعالي , وقد

أخذ في الاعتبار الإبقاء على العبارات التي حازت على نسبة اتفاق (80%) على الأقل ليصبح مجموع العبارات (53) عبارة، وتم حذف العبارات التي لم تحظ باتفاق بنسبة (80%) وكان عددهم (1) عبارة، وتم تعديل بعض العبارات الأخرى التي لم تحظ باتفاقهم وفقاً لآرائهم وكان عددهم (28) عبارة تم تعديل صياغتها بشكل يناسب العينة وطبيعة المقياس التي وضعت لقياسه، واتبعت الباحثة المعادلة التالية في حساب نسبة الاتفاق.

نسبة الاتفاق = (عدد مرات الاتفاق / العدد الكلي) $\times 100$
وهذا ما يوضحه جدول (2) و (3) التالي :

جدول (2)

نسبة اتفاق المحكمين على مفردات مقياس الاتزان الانفعالي

البند	نسبة الاتفاق								
1	%100	12	%100	23	%90	34	%100	45	%90
2	%100	13	%90	24	%90	35	%100	46	%90
3	%100	14	%100	25	%100	36	%90	47	%100
4	%100	15	%90	26	%80	37	%90	48	%80
5	%100	16	%90	27	%90	38	%100	49	%100
6	%100	17	%80	28	%90	39	%90	50	%90
7	%80	18	%100	29	%90	40	%90	51	%100
8	%80	19	%100	30	%100	41	%80	52	%80
9	%100	20	%100	31	%100	42	%100	53	%100
10	%100	21	%90	32	%100	43	%100	54	%80
11	%100	22	%100	33	%100	44	%60		

جدول (3)

تعديل مضمون بعض العبارات بمقياس الاتزان الانفعالي وفقاً لآراء السادة المحكمين

رقم العبارة	العبارة قبل التعديل	العبارة بعد التعديل
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين	أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين
2	أشعر بالهدوء والاطمئنان الداخلي	أشعر بالاطمئنان الداخلي
6	أنزعج بالأخبار المؤلمة	أنزعج من الأخبار المؤلمة
7	أنا إنسان هادئ	أشعر بالهدوء في المواقف الانفعالية
9	لو لم يكن الانتحار حراماً لفكرت فيه جدياً	أفكر في الانتحار جدياً في المواقف الضاغطة
10	أحزن بشدة إذا واجهني موقف محزن	يشد حزني عند مروري بمواقف محزنة
11	أشعر أن بداخلي كثيراً من الصراعات	أشعر أن بداخلي صراعات
12	أنا متفائل جداً بالمستقبل	أنتقل بالمستقبل
13	أنا راض تماماً عن تصرفاتي	راضى عن تصرفاتي

14	أعرف أنني أفرح وأحزن بشكل مبالغ فيه	ينتابني الفرح في كل مواقف الحياة
15	أنا غير قادر على تحقيق طموحاتي	غير قادر على تحقيق طموحاتي
16	أفقد الثقة بسهولة في أي شخص	ليس لدي ثقة في الآخرين
19	أشعر بالخوف والرهبه من المواقف الجديدة	أشعر بالخوف من المواقف الجديدة
20	أشعر كثيرًا بالمعاناة في حياتي	أشعر بالمعاناة في حياتي
22	يمكنني التحدث أمام جمع من الناس بسهولة	يمكنني التحدث أمام جمع من الناس
23	أشعر كثيرًا بتأنيب الضمير	أشعر بتأنيب الضمير
27	أميل إلى التحدي شرط أن تكون المخاطرة محسوبة	أميل إلى التحدي في مواقف الحياة
28	نادرًا ما أكون فخورًا بما حققت من إنجازات	لست فخورًا بما حققت من إنجازات
30	تنتابني حالات من الغتور واللامبالاة	تنتابني حالات من الملل في حياتي اليومية
34	أؤمن أن الإنسان يتعلم من أخطائه	الإنسان يتعلم من أخطائه
37	يمكنني أن أتغاضي بسهولة عن أخطاء الآخرين	يمكنني أن أتغاضي عن أخطاء الآخرين
38	أرحب كثيرًا بالمناقشات والحوارات	أرحب بالمناقشات والحوارات
39	لا بد من رد الإساءة مهما كانت العواقب	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب
42	أستطيع التغلب على المشكلات الحياتية مهما كانت	أنتلب على مشكلات الحياة مهما كانت
45	الحلول الوسطية للمشكلات غير مجدية	الحلول الوسطي للمشكلات غير مفيدة
46	يضايقني جدًا اللوم والعتاب حتي لو أستحقه	يضايقني اللوم من الآخرين
47	أتردد كثيرًا عند اتخاذ قرار ما	أتردد عند اتخاذ قرار ما
50	لا بد من تنفيذ القوانين بحذافيرها	لا بد من تنفيذ القوانين كما هي بالضبط

• وبعد إجراء الحذف وتعديل العبارات بناءً على اتفاق المحكمين للمقياس، أصبح

المقياس مكونًا من (53) عبارة موزعة على مكونين تقيس الاتزان الانفعالي :

- المكون الأول: القدرة علي التحكم في الانفعالات (30) عبارة.

- المكون الثاني: المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث (23) عبارة

تم حساب المدى الزمني لتطبيق المقياس و قد تراوح ما بين (15-20) دقيقة.

2 - الصدق العاملي :

قبل إجراء التحليل العاملي تم التحقق من مدى كفاية العينة، وذلك من خلال

إجراء اختبار كفاية العينة (KMO) (Kaiser-Meyer-Olkin-Test) ، وأسفرت

نتائج هذا الاختبار عن كفاية العينة لإجراء التحليل العاملي؛ حيث كانت قيمة

KMO=0,656 وقيمة Bartlett's Test of Sphericity دالة عند (0,001)، وبعد

التأكد من كفاية العينة للتحليل العاملي، تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي بطريقة المكونات الأساسية (لهوتلنج) Principle Component Analysis بواسطة التدوير بطريقة الفاريماكس Varimax وباستخدام طريقة الجذر الكامن (أكبر من الواحد الصحيح) لكايزر، فقد أنجز التدوير بالفاريماكس (4) عوامل وتفسر حوالى (36,505 %) من التباين الكلي للعينة، وتبين مصفوفة المكونات بعد التدوير تشبعت المفردات على العوامل الأربعة للمقياس ككل، حيث اتسمت المفردات بتشبعات نقية موجبة ذات بنية بسيطة وليست مركبة فكانت كل مفردة قد تشبعت على بعد واحد فقط بما يعني انتماؤها لهوية واحدة، كما تشير إلى أن كل مجموعة من المفردات تتشارك معاً في تفسير تباين كل بعد من أبعاد المقياس، ويتبين ذلك من خلال جدول (4) :

جدول (4)

قيم تشبعت مفردات مقياس الاتزان الانفعالي على عوامله

العبرة	العامل الأول	العامل الثاني	العامل الثالث	العامل الرابع
2	0,476			
5				0,438
6				0,677
7				0,423
8	0,544			
9	0,547			
10				0,468
11		0,562		
12	0,662			
13		0,405	0,423	
14	0,411			
15			0,425	
16	0,469			
17	0,468			
18			0,434	
19				0,582
20		0,554		
21		0,422		
23		0,590		
24			0,545	
26	0,490			

	0,563			27
		0,625		28
				29
0,406				30
			0,405	32
			0,464	34
	0,515			35
			0,464	39
			0,419	41
	0,618			42
		0,500		45
0,406				46
0,443				47
	0,443-			50
			0,471-	51
1,909	2,160	2,417	6,486	الجذر الكامن
%5,302	%6,000	%6,714	%18,018	نسبة التباين
%36,505	نسبة التباين الكلي			

ويتضح من الجدول (4) أن :

- العامل الأول: استوعب (18,018 %) من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (6,486)، وقد تشبع عليه (13) مفردات .

جدول (5)

العامل الأول وتشبعات عباراته مرتبة ترتيبًا تنازليًا

رقم العبارة	العبارة	التشبع
12	أتفاعل بالمستقبل .	0,662
9	أفكر في الانتحار جديًا في المواقف الضاغطة .	0,547
8	أقضي أوقاتي في سعادة .	0,544
26	أشعر أن كل يوم جديد يحمل لي المصائب .	0,490
2	أشعر بالأطمئنان الداخلي .	0,476
51	المخاطرة شيء ضروري للوصول للأهداف .	0,471-
16	ليس لدي ثقة في الآخرين .	0,469
17	أعتقد أنني لست سعيد الحظ .	0,468
39	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب .	0,464
34	الإنسان يتعلم من أخطائه .	0,464
41	أجد راحة في الجلوس منفردًا .	0,419
14	ينتابني الفرح في كل مواقف الحياة .	0,411
32	يصعب علي تقبل رأي مخالف لرأيي .	0,405

يتضح من الجدول السابق أن هذا (العامل قطبي) لأن به العبارة (51) تشبعها سالب , وتتراوح تشبعاته بين (0,662 , -0,471) , ومن خلال مراجعة العبارات السابقة نجد أنها تدور حول قدرة الفرد علي التحكم في الانفعالات في مقابل العصابية حيث أن الشخص المتزن هو الشخص الهادئ، المنضبط، الثابت، أما غير المتزن قد يكون شخص سريع الغضب وغير ومستقر ومتقلب المزاج ومندفع، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل باسم (القدرة علي التحكم في الانفعالات في مقابل العصابية) .

- العامل الثاني: استوعب (6,714%) من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2,417)، وقد تشبع عليه (6) مفردات.

جدول (6)

العامل الثاني وتشبعات عباراته مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم العبارة	العبارة	التشبع
28	لست فخوراً بما حققت من انجازات .	0,625
23	أشعر بتأنيب الضمير .	0,590
11	أشعر أن بداخلي صراعات .	0,562
20	أشعر بالمعاناة في حياتي .	0,554
45	الحلول الوسطى للمشكلات غير مفيدة .	0,500
21	أشعر أن أصدقائي يسخرون مني .	0,422

يتضح من الجدول السابق أن هذا (العامل نقى) وتراوحت تشبعاته بين (0,625 , 0,422) ، ومن خلال مراجعة العبارات السابقة نجد أنها تدور حول قدرة الفرد علي التحكم والسيطرة علي الانفعالات وكبح جماح غضبه واندفاعه وتمتعه بالهدوء والتعاؤل والقدرة علي التحمل ، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل باسم (القدرة علي التحكم في الانفعالات) .

- العامل الثالث: استوعب (6,000%) من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (2,160)، وقد تشبع عليه (8) مفردات .

جدول (7)

العامل الثالث وتشبعات عباراته مرتبة ترتيباً تنازلياً

رقم العبارة	العبارة	التشبع
42	أتغلب على مشكلات الحياة مهما كانت .	0,618
27	أميل إلى التحدي في مواقف الحياة .	0,563
24	أثق في قراراتي التي أتخذها .	0,545
35	يمكنني التكيف مع المشكلات الحياتية .	0,515
50	لايد من تنفيذ القوانين كما هي بالضبط .	0,443-
18	أفكر قبل الإقدام على عمل ما .	0,434
15	غير قادر على تحقيق طموحاتي .	0,425
13	راضى عن تصرفاتي .	0,423

يتضح من الجدول السابق أن هذا (العامل قطبي) وتراوحت تشبعاته بين (0,618 - 0,443) ، ومن خلال مراجعة العبارات السابقة نجد أنها تدور حول المرونة في التعامل في

مقابل الجمود حيث أن الفرد المتزن هو الذي لديه القدرة علي التعامل مع ما يواجهه من مواقف وأحداث بمرونة ومواجهة الأحداث الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلي الاضطراب والمرض ويمتلك عدة بدائل، أما الشخص غير المتزن لاتكون لديه قدرة علي التكيف والتعامل مع المواقف الضاغطة ولديه شعور بالإكتئاب والقلق والحزن ولا يمتلك أي بدائل، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل باسم (المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث في مقابل الجمود) .

العامل الرابع: استوعب (5,302 %) من التباين الكلي، وبلغت قيمة الجذر الكامن لهذا العامل (1,909) وقد تشعب عليه (8) مفردات.

جدول (8)

العامل الرابع وتشعبات عباراته مرتبة ترتيبًا تنازليًا

رقم العبارة	العبارة	التشعب
6	أنزعج من الأخبار المؤلمة .	0,677
19	أشعر بالخوف من المواقف الجديدة .	0,582
10	يشدد حزني عند مروري بمواقف محزنة .	0,468
47	أتردد عند اتخاذ قرار ما .	0,443
5	أشعر بالخلج عندما أتحدث مع الآخرين .	0,438
7	أشعر بالهدوء في المواقف الانفعالية .	0,423
46	يضايقني اللوم من الآخرين .	0,406
30	تنتابني حالات من الملل في حياتي اليومية .	0,406

يتضح من الجدول السابق أن هذا **(العامل نقي)** وتراوحت تشعباته بين (0,677 , 0,406) , ومن خلال مراجعة العبارات السابقة نجد أنها تدور حول المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث أن تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات , وأن الفرد يقوم بأداء أدواره الاجتماعية بكفاءة وإيجابية، ولذلك يمكن تسمية هذا العامل باسم (المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث) .

وبالتالي يصبح المقياس مكونًا من (35) مفردة بعد حذف المفردات غير الصالحة.

حيث اتبعت الباحثة الخطوات الآتية في التحليل العاملي:-

1- مراجعة قيم بنود المصفوفة البينية للبناء العاملي لكل مرحلة علي حدة و التأكد من أن جميع معاملات ألفا للمفردات علي هذا المقياس دالة عند مستوي (0,05) أو (0,01).

2- الحصول علي مصفوفة (Anti-image matrices) واستخراج مصفوفة الارتباطات القطرية (Anti-image correlation) والخاصة بمفردات الخلايا القطرية والمتعارف عليها بالرمز (a) أعلي كل عبارة , والتأكد من أن كافة قيم الخلايا القطرية أكبر من أو تساوي (0,05) .

3- استبعاد المفردات التي لم تحقق الشرط ثم إعادة عملية التحليل العاملي مرة أخرى بعد استبعاد تلك المفردات , وبذلك تم حذف (7) عبارات لأن تشبعاتها أقل من (0,05) وذلك في مصفوفة (Anti-image correlation) , وبذلك أصبحت عبارات المقياس (46) عبارة بعد حذف السبع عبارات لأنها لم تحقق الشرط وكانت قيمهم أقل من (0,05) , وأسفرت نتائج التحليل العاملي لعبارات المقياس (46) عبارة علي تشبع العبارات علي (15) عامل توفر بها محك كايزر وهو أن الجذر الكامن للبعد أكبر من الواحد الصحيح فسروا (63,566%) من تباين درجات العينة و كانت قيمة (KOM) (0,738) , ولكن تم تدوير تلك العوامل بطريقة ألفاريمكس (Varimax) والإبقاء علي (4) عوامل مستقلة فقط توفر بها محك كايزر وهو الجذر الكامن للبعد أكبر من الواحد الصحيح فسروا (30,534%) من تباين درجات العينة .

4- مراجعة القيم الخاصة بقيمة الاستخلاص المشتركة والمتعارف عليها بمخرجات التحليل العاملي وهي قيم الشيوخ (communalities) وحذف القيم الأقل من

(0,05) وإعادة التحليل العاملي مرة أخرى , ووفق هذه الخطوة تم حذف (10)

عبارة لأن معاملات قيم الشيوخ لديها انحصرت بين (0,072-0,203) .

5- مراجعة مصفوفة (Component matrix) والتأكد من أن كل مفردة تشبعت علي

عامل واحد فقط , وذلك للحصول علي تكوين عاملي يمكن تفسيره وتسميته .

6- مراجعة مصفوفة العوامل بعد التدوير (Rotated component matrix) للتأكد من

أن كل عامل يحتوي علي ما لا يقل عن ثلاثة مفردات متشعبة علي عامل من عوامل

المقياس , وحذف العبارات غير المشعبة علي أي عامل من العوامل وهي العبارة (29) .

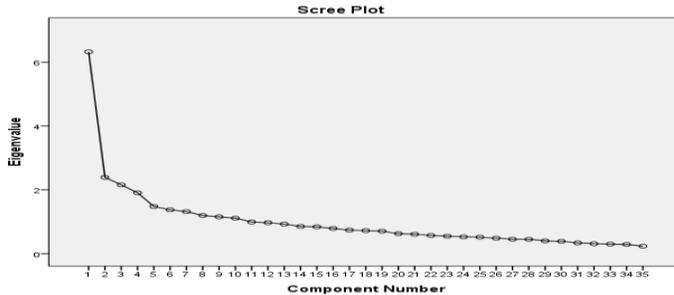
7-باتباع الخطوات السابقة الذكر وباستخدام التحليل العاملي أسفرت نتائج التحليل العاملي

عن تشبع (35) عبارة علي (4) عوامل حيث كان الجذر الكامن (initial Eigenvalues)

أكبر من الواحد الصحيح ونسبة التباين (36,505%) من تباين درجات العينة , وكانت قيمة

km (0,768) , حيث يظهر شكل العوامل بمنحنى Screen Plot لعدد (35) مفردة

خاضعة للتحليل كما هو موضح في الشكل (1) :



الشكل (1)

منحنى تشبعت المكونات العاملة لمقياس الاتزان الانفعالي

ج-نتيجة الفرض الثالث : ونصه: " توجد مؤشرات للثبات لمقياس الاتزان الانفعالي"

للإجابة عن هذا الفرض تم التحقق من ثبات المقياس عن طريق :

فُدر ثبات المقياس بمعامل ألفا كرومباخ حيث طبق المقياس على العينة الاستطلاعية قوامها (160) طالب وطالبة، فبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0,844) وهي قيمة تعبر عن مستوى مقبول من ثبات المقياس، وتم حساب الثبات أيضًا بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سييرمان للتجزئة النصفية، فبلغ معامل الثبات للمقياس ككل (0,843)، ويبين جدول (5) قيم معاملات ثبات المقياس ككل بالطريقتين .

جدول (9)

قيم معامل الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي ككل

التجزئة النصفية	ألفا كرومباخ	المكونات
0,835	0,835	القدرة علي التحكم في الانفعالات .
0,625	0,632	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث.
0,843	0,844	المقياس ككل

من خلال درجات الثبات (ألفا كرومباخ , التجزئة النصفية) تبين أن مقياس الاتزان الانفعالي يتمتع بمستوي مرتفع من الثبات .

ومن هذه النتائج يتضح لنا أن البناء العاملي للاتزان الانفعالي قد تمتع بمؤشرات جودة عالية ومطابقة لنتائج العينة مما يؤكد أن مكونات الاتزان الانفعالي كأداة تشخيصية تتمتع بمعاملات صدق وثبات مقبولة كأداة سيكومترية. لذلك استخدمت الباحثة هذا المقياس كأداة لتشخيص الاتزان الانفعالي، وذلك لأن عبارات المقياس تتسم بالسهولة والبساطة والوضوح وكانت ملائمة لطبيعة هذه الفئة .

توصيات البحث :

- في ضوء عينة البحث والأسلوب الإحصائي ونتائج البحث توصي الباحثة بما يلي :
- 1- ضرورة عمل برامج إرشادية لتنمية الاتزان الانفعالي لتلاميذ المرحلتين (الإعدادية والثانوية) .
 - 2- ضرورة عمل برامج لتوعية المعلمين والمعلمات بأهمية الاتزان الانفعالي بما يساعد ذلك في رفع أداء التلاميذ .
 - 3- الاهتمام بإقامة الندوات والمحاضرات واللقاءات مع الطلاب وأولياء الأمور والمعلمين ,والتي تتيح لهم فهمًا أكثر عمقًا ورؤية أكثر وضوحًا للمخاطر المترتبة علي كبت ما لديهم من مشاعر وانفعالات .

دراسات وبحوث مقترحة :

- 1- دراسة الاتزان الانفعالي لدي فئات عمرية مختلفة .
- 2- دراسة مقارنة في الاتزان الانفعالي بين المراهقين الأسوياء والجانحين .
- 3- فاعلية برنامج إرشادي للتخفيف من شدة الانفعالات لدي المراهقين .

المراجع :

- إبراهيم أحمد أبو زيد .(1987). *سيكولوجية الذات والتوافق* . الإسكندرية ,مصر : دار المعرفة الجامعية.
- إبراهيم مذكور.(1989). *المعجم الوجيز* . القاهرة : دار التحرير للطباعة والنشر .
- أحمد عزت راجح.(1968). *أصول علم النفس* .ط7. القاهرة : دار الكتاب العربي للطباعة والنشر .
- أحمد محمد عبد الخالق.(2000). *أسس علم النفس* . ط3. الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية
- أسامة عطية المزيني.(2001). *القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته* لدي طلبة الجامعة الإسلامية بغزة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ،الجامعة الإسلامية، غزة .
- إيلزا حابس الرواشدة.(2015). *الاتزان الانفعالي لدي الطلبة المنذرين والغير منذرين* في جامعة مؤتة "دراسة مقارنة" . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية عمادة الدراسات العليا ، جامعة مؤتة ،الأردن .
- حامد عبد السلام زهران .(1986). *علم النفس النمو الطفولة والمراهقة* .القاهرة : عالم الكتب .
- دعاء عبد السلام حسين.(2019). *الذكاء الوجداني "للأمهات العاملات وغير العاملات" وعلاقته بالاتزان الانفعالي والمهارات الاجتماعية لدي أبنائهن المراهقين* . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب، جامعة الفيوم .
- زينب بقشوش .(2016). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بأنماط التفكير لدي طلاب بعض الجامعات السودانية، رسالة ماجستير غير منشورة* . كلية الآداب ، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان .
- سليمان سعيد مبارك.(2008). *الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدي الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين* . مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية . كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل،7(2)، 65-91.

- سليمان عمر بيظلي العامري.(2007). الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدي عينة من المراهقين (دراسة سيكومترية- إكلينيكية). رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية، جامعة الملك خالد، السعودية .
- سمية بن عمارة بنورة بو عيشة.(2013). الحوار الأسري وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المراهقين -دراسة ميدانية لعينة من المراهقين بأقسام الرابعة متوسط بولاية ورقلة . مجلة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية . كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قصدي مرياح، ورقلة .
- شادية عثمان عبد الكريم.(2004). الاتزان الانفعالي لدي تلاميذ الصفين السابع والثامن بمرحلة الأساس وعلاقته بالتقبل الوالدي والترتيب الولادي والحاجات النفسية : دراسة ميدانية بالمدارس الحكومية بولاية نهر النيل . رسالة دكتوراه غير منشورة . كلية التربية، جامعة أم درمان الإسلامية ،السودان .
- طلعت منصور، أنور الشراوي، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف.(2003). أسس علم النفس العام . القاهرة : الأنجلو المصرية .
- عادل محمد العدل.(1995). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري . مجلة دراسات تربوية . رابطة التربية الحديثة، 10(77)، 125-161 .
- علي مطير حميدي.(2017).بناء وتقنين مقياس الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المهارات الهجومية لدي لاعبي كرة السلة الشباب للموسم 2016-2017 .المجلة الأوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة . الأكاديمية الدولية لتكنولوجيا الرياضة، 7(11)، 56-63 .
- فضيلة عرفات السبعوي.(2007). قياس الاتزان الانفعالي لدي طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها (دراسة مقارنة) . مجلة التربية والعلم .كلية التربية، جامعة الموصل، 15(3)، 267-293 .

كريم شريف القرجتاني، خة ندان صابر محمد. (2012). النمو الأخلاقي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدي المراهقين المحرومين وغير المحرومين من الوالدين . مجلة العلوم التربوية والنفسية . الجمعية العراقية للعلوم التربوية والنفسية، (89)، 118-188 .
 لطفي الشربيني. (2001). موسوعة شرح المصطلحات النفسية إنجليزي-عربي بيروت : دار النهضة العربية .

مالك يوسف بخيت. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمهارات حل المشكلات لدي الطلبة الموهوبين دراسة وصفية علي مدارس الموهبة والتميز الثانوية بولاية الخرطوم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الآداب، جامعة أم درمان الإسلامية، السودان .

محمد إبراهيم سالم ، أحمد البيومي ، أحمد طلعت ، حنان يحيي. (2014). بناء مقياس الاتزان الانفعالي لتلميذات المرحلة الإعدادية في الكرة الطائرة . المجلة العلمية لعلوم التربية البدنية والرياضية . كلية التربية ، جامعة المنصورة، (23)، 135-155 .

محمد كمال محمد حمدان. (2010). الاتزان الانفعالي والقدرة علي اتخاذ القرار لدي ضباط السلطة الفلسطينية . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، الجامعة الإسلامية ، غزة .

محمود إسماعيل محمد ريان. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدي طلبة الحادي عشر بمحافظة غزة . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية التربية ، جامعة الأزهر ، غزة .

مرفت عثمان. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدي طلبة المرحلة الثانوية في سخن . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية العلوم التربوية والنفسية ، جامعة عمان العربية ، الأردن .

مريم عبد الرحمن إبراهيم. (2013). تقييم الخصائص السيكومترية لمقياس تقدير الخصائص السلوكية للكشف علي الطلبة الموهوبين في المرحلة الابتدائية بدولة الكويت . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الدراسات العليا ، جامعة الخليج العربي .

ناصر بن راشد الغداني .(2014). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالانحياز الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحاظفة مسقط . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية العلوم والآداب ،جامعة نزوي .

هالة فاروق الخريبي.(2002). أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء من الجنسين وعلاقتها بالانحياز الانفعالي في المرحلة العمرية من (14-17 سنة) . رسالة دكتوراه غير منشورة . معهد الدراسات العليا للطفولة ،جامعة عين شمس وفاء البشير.(2017). الاتزان الانفعالي وعلاقته بنوعية الحياة لدي الصم بمحلية الخرطوم . رسالة ماجستير غير منشورة . كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين،السودان .

Agrawal,N., & Kehksha. (2015). Religiosity as a Predictor of Emotional Stability among Adolescence . The International Journal of Indian Psychology, 2(4),183-188.

Aleem, S. (2005). Emotional stability among college youth. Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 31(1-2), 100-102.

Bhagat, V., Simbak, N. B., & Haque, M. (2015). Impact of emotional stability of working men in their social adjustment of Mangalore, Karnataka, India. National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology, 5(5), 407-410.

Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. Industrial psychiatry journal, 19(1), 37-40 .

Cohen, F. M. (2013). Validation of the Emotional Stability Scale of the South African Personality Inventory (Doctoral dissertation, University of Johannesburg).

- Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in personality*, 37(6), 504-528.
- Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R., & Shams, J. (2009). Providing emotional stability through relaxation training. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 15 (3), 629-638, 2009.
- Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analysis. *Journal of applied Psychology*, 86(1), 80-92 .
- McMillan, J. D. (2003). Development of the Level of Stability Index for Children (LSIC): Determining Indicators of Emotional and Behavioral Stability of Children.
- Rubio, V. J., Aguado, D., Hontangas, P. M., & Hernández, J. M. (2007). Psychometric properties of an emotional adjustment measure: An application of the graded response model. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(1), 39-46.
- Ruiz, V. M. (2005). Emotional stability, positive and wishful thinking, and consequences of coping in a Spanish sample. *Psychological reports*, 97(2), 545-546.