

التجهيز الانفعالي وعلاقته بالاتزان الانفعالي
لدى طلبة كليات الإعلام بالجامعات الأردنية

إعداد

أ/ سائد صلاح الفراية

ماجستير علم نفس تربوي

كلية العلوم التربوية - جامعة مؤتة

التجهيز الانفعالي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة كليات الإعلام بالجامعات الأردنية

أ/ سائد صلاح الفريانة

الملخص:

هدفت الدراسة تعرف مستوى التجهيز الانفعالي لدى طلبة كليات الإعلام بالجامعات الأردنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، طبقت الدراسة على عينة بلغت (٢١٠) طالبًا وطالبة تم إختيارهم بأسلوب العينة العشوائية من مجتمع الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم مقياس الاتزان الانفعالي (اسعد، ٢٠١٥) الذي تكوّن من (٢٠) فقرة موزّعة على أربعة أبعاد (التوتر، العدائية، الاكتئاب، الانفعالية) بينما تم بناء مقياس للتجهيز الانفعالي تكوّن من (٣٠) فقرة موزّعة على ثلاثة أبعاد (التحكم والسيطرة على الانفعالات، والمرونة في التعامل مع الموقف، والمعرفة الانفعالية) بعد التأكد من صدقها وثباتها، وأشارت النتائج إلى أن المتوسط الحسابي العام لدرجات تقدير التجهيز الانفعالي بدرجة عالية، وجاء البعد الثالث: المعرفة الانفعالية أعلى الأبعاد بدرجة عالية، تلاه البعد الثاني: المرونة في التعامل مع الموقف بدرجة متوسطة، وأخيرًا جاء البعد الأول: التحكم والسيطرة على الانفعالات بدرجة متوسطة، وأن المتوسط الحسابي العام لدرجات تقدير الاتزان الانفعالي كانت بدرجة متوسطة؛ جاء بُعد "التوتر" بالرتبة الأولى بدرجة متوسطة، ثم بُعد "الانفعالية" بالرتبة الثانية وبدرجة متوسطة و"العدائية" بالرتبة قبل الأخيرة بدرجة متوسطة، وبُعد "الاكتئاب" بالرتبة الأخيرة، وبدرجة متوسطة، وتبين وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠٥) $\leq \alpha$ بين مستوى الاتزان الانفعالي وتقدير التجهيز الانفعالي بلغت قيمته (-٠,٨٩) وأوصت الدراسة بتقديم برامج ارشادية وتأهيلية لطلاب كليات الإعلام لتنمية مستوى التجهيز الانفعالي وتنمية مهارات الاتزان الانفعالي.

Emotional processing and its relation to emotional balance among the students of the media faculties in the Jordanian universities

Saed Salah Al-Faraya

Abstract

The study aimed at identifying the the level of emotional processing among students of the media faculties in the Jordanian universities and their relation to the emotional balance. The study was applied to a sample of (210) male and female students who were selected by random sample method from the study society. To achieve the objectives of the study, the emotional balance scale was used (Assaad, 2015). Consisted of (20) Items distributed into four dimensions (tension, hostility, depression, emotional), while emotional processing scale was building consisting of (30) paragraph distributed into three dimensions (control of emotions, flexibility in dealing with the situation, emotional knowledge) , The results indicated that the general arithmetical mean for the grades of the emotional balance rating was High and "moderately" in the intermediate grade, after "depression" at the last level, and to a medium degree. The overall arithmetic mean of the emotional processing scores is average Emotional knowledge is the highest dimension with a high degree, followed by the second dimension: the flexibility in dealing with the situation with a medium degree, and finally the first dimension: control of the emotions with a medium degree. The study found that there is a statistically significant relationship at the level of significance (0.05) between the level of emotional balance and the emotional prosssing estimate of (-0.89). The study recommended to provide guidance and rehabilitation programs for students of the faculties of media to develop the emotional balance skills

المقدمة:

يُعد العمل الإعلامي من أهم المجالات المهنية بالعصر الحالي؛ لدور الإعلام الأساسي في تحقيق التنمية الفكرية المجتمعية بكافة المجالات (التربوية والثقافية والاجتماعية والدينية والاقتصادية والسياسية) وقد حظي مجال العمل الإعلامي، باهتمام الباحثين بمجال تنمية الموارد البشرية لاعتماد هذا المجال كلياً على العنصر البشري. وهذا ما أكده السني (٢٠١٥) بأن العاملين في المجال الإعلامي يمثلون قادة المجتمعات ورسم القيم العليا والمثل السامية، وعلى وعيهم تقوم المجتمعات، وتنهض الشعوب، وتربي الأجيال، فهم ليسوا ناقلاً لأحداث، ومبلغوا أخبار وحسب، ولكنهم مُحصو حقائق وراذعو فتن، ومصالحو ذات بين، وناشرو فضائل، وباعثو آمال، مسارعين للخيرات، سباقون لها، وهم أهلٌ لكل ذلك، وإذا ما تم تأهيلهم بمعاقل التأهيل والإعداد بكليات الإعلام، نفسياً واجتماعياً وسياسياً وأخلاقياً، والتزموا ضوابط العمل الإعلامي الأخلاقي، مُتزنين في انفعالاتهم وضبط سلوكهم، قادرين على مواجهة المواقف الانفعالية.

وأشارت الشجيري (٢٠١٨، ص ٤٢١) إلى "أن طبيعة العمل الإعلامي تتطلب من الممارس لمهنة الإعلام إظهار اتزانه الانفعالي لنقل المعلومة الكاملة في التوقيت المناسب، وبالصورة التي تخدم مصالح العمل المهني، بينما الاقل قدرة في التحكم بالسلوك الانفعالي من الممارسين لمهنة الإعلام يُثيرون الأخبار غير الدقيقة، مما يُسبب بعض الجفاء بين الجهة الإعلامية ويخلق الحساسية المفرطة من النقد الإعلامي بالمستقبل" وهنا يبرز الدور الإعلامي المهني بما يتسم به من اتزان في سلوكه المهني (ممارسات سلوكية وانفعالات نفسية) في قدرته على نقل الصورة الحقيقية والمعلومات والأرقام الموثوقة، وتحري الدقة في نشر المعلومة من مصدرها، وقيادة الرأي العام إلى الاتجاه الصحيح

كما تعتبر الانفعالات حجر الزاوية في بناء شخصية الفرد، ومكوناً جوهرياً في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته، لما لها من أثر في حياته اليومية، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى، وهي جزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية (Li, Ashkanasy, 2012)، كما أن الآثار السلبية للانفعالات تجعل تفكير الفرد يتوقف ويضطرب ويحد من قدرته على معالجة وتجهيز الانفعالات، ولا يمكنه إصدار أحكاماً سليمة، كما تفقده القدرة

على ضبط ذاته والتحكم في إرادته، مما يؤدي إلى الانفعال والغضب لأبسط الأسباب (الرواشدة، ٢٠١٥).

كما إن الاتزان الانفعالي أشبه ما يكون بالسيطرة على الذات في قيادة المواقف والآخرين، أي كلما كان الفرد متزناً في انفعالاته ومسيطرًا على ذاته ومتحكماً فيها، تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين، وهو ما يسمى بالتجهيز الانفعالي، فهو الحد الفاصل على متصل قطبيها الترددية والاندفاعية، مما يتيح للفرد أن يحتل نقطة ما وسط المتصل (المسعودي، ٢٠٠٢). ويرى باندورا (Bandura, 1994,1) أن الفرد إذا استطاع أن يتحكم في قدرته على التفكير يستطيع إدارة انفعالاته الشخصية، حيث إن المعتقدات الشخصية للفرد والقدرة على التحكم بالانفعالات تحدد كيف يشعر الناس، وكيف يفكرون، وكيف يحفزون أنفسهم وسلوكهم كما أن للعاطفة والانفعالات دوراً مهماً في توجيه التفكير والسلوك الإنساني للطلاب، وتحديد علاقة الطالب بعالمه الخارجي، ويزخر التراث النفسي قديماً وحديثاً بموضوعات تشير إلى وجود علاقة تفاعل متبادل بين مشاعر الفرد وتفكيره، حيث أشار بوزان (Buzan) إلى وجود علاقة بين الجانب العقلي والجانب الانفعالي للفرد (في مغربي، ٢٠٠٨، ٤). كما أن القدرات العقلية ترتبط وظيفياً بالقدرة على تجهيز ومعالجة المعلومات المعرفية والانفعالية، وتختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات في تيسير عملية التفكير والفهم الانفعالي، وتنظيم وإدارة الانفعالات (Ashkanasy & Daus, 2005, 441). وبالتالي فثمة اتجاهات نظرية تؤكد على وجود علاقات تبادلية بين

القدرة على التجهيز الانفعالي والتحكم بالانفعالات الذاتية وتُعد التحكم بالذات من الأمور المهمة والأساسية لضبط المواقف المحيطة والقدرة على التعامل معها، لذلك كان من الضروري التحكم بالانفعالات، وبالرغم من كثرة الدراسات التي تناولت علاقة الاتزان الانفعالي بالمتغيرات النفسية، إلا أنه توجد القليل من الدراسات التي تناولت العلاقة مع التجهيز الانفعالي - على حد علم الباحث- وخاصة ان القدرة على التجهيز الانفعالي لطلاب كلية الإعلام واكتساب مهارات الاتزان الانفعالي جزء من متطلبات الكفايات المهنية لطلاب الإعلام التي تناسب خيارهم المهني، وهذا ما حدا بالبحث للكشف عن العلاقة بين المتغيرين.

مشكلة الدراسة:

إن مهنة الإعلام تتسم عادة بأنها مهنة المتاعب والضغط النفسي، والتي تشمل على مواجهة للمنافسة الحادة، وضغوط لمقابلة مواعيد البث والطباعة، ومهنة ساعات العمل الطويلة، إضافة الى تعقد وتعدد نقل الأخبار وصعوبات التثبت والتحقق من صحة الأخبار، بين مطرقة الشفافية والمسؤولية المهنية وسندان الشائعات والتحري في نقل الخبر، وهم أكثر الفئات عرضة للشائعات والتناحر الاجتماعي، ويجب على كليات الإعلام بالجامعات العمل على إعداد طلابها وإكسابهم مهارات تحقيق الاتزان الانفعالي عند ممارسة العمل الإعلامي، خاصة وأن مهنة الإعلام من المهن الضاغطة كما يذكر كلٌّ من (القرني، ٢٠٠٣؛ الجمعية، ٢٠١٠) وفي دراسة قام بها ويفر وويلهويت (Weaver, 1996) Wilhoi عن الصحافيين الأمريكيين أشارت النتائج إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي انخفض خلال العقود الماضية، وربما ما نراه اليوم من مروجو شائعات ومثيرو فتن، من تخاصم وتباغض عبر وسائل الإعلام الجديد، مما يتطلب الكشف عن مهارات الاتزان الانفعالي للإعلاميين بالمستقبل من طلبة كليات الإعلام وتعزيزها، لإعدادهم نفسياً، وتحديد معالم هويتهم السياسية لخدمة الوطن. وأشار عثمان والشربيني (٢٠١٥، ٥٥) زاد اهتمام الباحثين في السنوات الأخيرة بدراسة الانفعالات، وطرق التعبير عنها وتنظيمها، والعوامل المرتبطة بها والمُسببة لها، والنواتج الإيجابية والسلبية لها، وطرق التجهيز الانفعالي، والعوامل المُسهمة في التجهيز الانفعالي والمُرتبطة به، وطرق تحسين التجهيز الانفعالي، وأكد بيكر (Baker, 2007, p77) أن نتائج كثير من البحوث أكدت على أن كبت الانفعال أو عدم التعبير عنه وإعاقة التجهيز الانفعالي ترتبط بكثير من: الاضطرابات النفسية، مثل الهلع، والاكتئاب، وبعض الأمراض الجسمية الخطيرة، مثل أمراض القلب والأوعية الدموية، وحتى السرطان كما تم بحث تأثير مستوى التجهيز الانفعالي على الأداء الأكاديمي وتبين أن درجة التجهيز الانفعالي أسهمت في التنبؤ بالتحصيل الدراسي الجامعي للطلاب أفضل من إسهام درجات التحصيل السابق، ودرجات التحكم في السلوك العدوانية. (Pritchard., Wilson, 2003). وعلى ضوء ما سبق جاءت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين التجهيز الانفعالي ومستوى الاتزان الانفعالي للكشف عن طبيعة العلاقة بين التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي التي تُسهم في التخطيط التربوي والإرشادي لطلاب كليات

الإعلام بالجامعات الأردنية من حيث تجهيزهم انفعالياً وإعدادهم لمهنة الإعلام. وتأسيساً على ما سبق تتلخص مشكلة الدراسة في التعرف على العلاقة بين التجهيز الانفعالي لطلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي . وذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

١. ما مستوى التجهيز الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية ؟
٢. ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية ؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى التجهيز الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف العلاقة بين مستوى التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة من أن طلبة كليات الإعلام بالجامعات الأردنية هم إعلاميين المستقبل، الشريحة الأكثر أهمية في المجتمع، حيث يُعد الإعلام العين التي ترصد وتعكس حقيقة ما يجري على أرض الواقع في كل المجتمعات، وهذا يتطلب التأهيل النفسي لطلاب كليات الإعلام، حتى يستطيعوا التحرك كشريك في التنمية المجتمعية، وليمارسوا أدورهم المهنية في القدرة على إظهار الاتزان الانفعالي في ممارساتهم المهنية، وقدرتهم على نقل الصورة الحقيقية وتفنيد الشائعات والمعلومات المغلوطة، وإزالة اللبس والغموض الذي يحيط ببعض الأحداث ونقل الحقائق، فالإعداد بالجانب المعرفي وحده دون الجانب النفسي لا يكفي لإعدادهم لمهنة الإعلام لذا تتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين:

١. الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة نظرياً في توفيرها مراجعات حديثة لمفهوم التجهيز الانفعالي وعلاقته بالاتزان الانفعالي، فضلاً عن أهمية التجهيز الانفعالي كمصطلح حديث، وبالتالي المساهمة بالمعرفة التراكمية للتجهيز الانفعالي وعلاقته بالمتغيرات الانفعالية والنفسية.
- فتح المجال أمام المهتمين والباحثين بميدان الدراسات التربوية لتناول مزيداً

من الدراسات التي يمكن أن تكون مكملة وداعمة للدراسة الحالية، من أجل إثراء المكتبة العربية.

- توجيه قدر من الاهتمام بفئة (طلاب كلية الإعلام)، والسعي إلى تحديد أفضل الأساليب لمواجهة الصعوبات التي يتعرضون لها.
- تساعد الباحثين بمجال علم النفس الإرشادي وبمجال الإعلام للقيام بدراسات أخرى، تتناول موضوعات بالجانب النفسي، حيث يستدعي البحث في المتغيرات الشخصية والنفسية المتعلقة بهذه الفئة من الطلبة للتأطير النظري للسمات والخصائص النفسية المطلوبة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- تفيد الدراسة الأخصائيين والمرشدين النفسيين في معرفة العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستوى التجهيز الانفعالي وإعداد برامج إرشادية للطلاب لمساعدتهم في الارتقاء بمستوياتهم الانفعالية وتنمية توافقهم الأكاديمي.
- تفيد الدراسة الحالية طلاب كليات الإعلام، من حيث أهمية التركيز في إعدادهم المهني على الجانب النفسي والاتزان الانفعالي والقدرة على التجهيز الانفعالي للراغبين بالعمل الإعلامي حيث إن تمتع الطالب الإعلامي بالاتزان الانفعالي يجعله قادراً على الأداء الوظيفي والمهني مستقبلاً، ويتمتع بمفهوم إيجابي عن الذات، كما أن دراسة العلاقة بين التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي تمدنا بأفضل طرق الإعداد والتأهيل وتدريب طلاب كليات الإعلام بالجامعات واستثمار إمكاناتهم المعرفية والنفسية الاستثمار الأفضل.
- تفيد المسؤولين عن التنمية البشرية في وزارة الإعلام من خلال الكشف عن العوامل التي تُسهم في بناء التجهيز الانفعالي للإعلاميين وبالتالي تساعدهم على بناء البرامج الإرشادية حسب النتائج التي تكشف عنها الدراسة.
- كليات الإعلام بالجامعات الأردنية من حيث توجيه إهتمام كليات الإعلام بالجامعات الأردنية نحو تعزيز المهارات الطلابية لهذه الشريحة بالتنسيق مع عمادة شؤون الطلاب ومراكز التوجيه والإرشاد بتلك الجامعات من خلال تقديم برامج تدريبية خاصة لطلاب كليات الإعلام وطلبة الجامعات عامة لتنمية مهارات الثبات والاتزان الانفعالي والتجهيز الانفعالي.

التعريفات المفاهيمية والإجرائية:

- **مستوى التجهيز الانفعالي (level of emotional processing):** يعرف بأنه "القدرة على تجميع واستيعاب وفهم المعلومات المستمدة من الانفعالات وإمكانية توظيفها في توجيه التفكير والأفعال (النجار، ٢٠١٤، ١١٠). ويعرف الباحث مستوى التجهيز الانفعالي إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها طلاب كلية الإعلام على مقياس التجهيز الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة (إعداد/ الباحث).
 - **الاتزان الانفعالي:** يتمثل بالشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب ويكون واقعياً منضبطاً ذاتياً ومثابراً (Erika, 1998) ويُعرفها أسعد (٢٠١٥، ١١) قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية كالشعور والغضب والحزن والقلق من خلال الاستجابة بصورة إيجابية للمواقف والظروف المثيرة لهذه الانفعالات، ويقاس من خلال الدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلاب والطالبات على مقياس الاتزان الانفعالي الذي طوره أسعد (٢٠١٥) والذي سوف المستخدم بالدراسة الحالية.
- حدود الدراسة:** تقتصر هذه الدراسة على الحدود التالية:
- (١) **الحدود البشرية:** طلبة كليات الإعلام بالجامعات الأردنية.
 - (٢) **الحدود المكانية:** الجامعات الخاصة والحكومية بالأردن (اليرموك، الشرق الأوسط)
 - (٣) **الحدود الزمانية:** الفصل الصيفي من العام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩
 - (٤) **الحدود الموضوعية:** العلاقة بين التجهيز الانفعالي (التحكم والسيطرة على الانفعالات، والمرونة في التعامل مع الموقف، والمعرفة الانفعالية) والاتزان الانفعالي (التوتر، العدائية، الاكتئاب، الانفعالية) والذي سيتم تعميم النتائج في ضوء مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية ومقياس التجهيز الانفعالي.
- الإطار النظري للدراسة:**
- يتضمن الإطار النظري توضيحاً لمفاهيم التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي كما يلي:

أولاً- التجهيز الانفعالي:

منذ ظهور الاتجاه المعرفي الانفعالي ظهرت مفاهيم تجمع بين العمليات العقلية والمعرفية مثل إستراتيجية تجهيز المعلومات بالنموذج المعرفي والتي تتأثر بالتجهيز الانفعالي، والذي يشتمل على العمليات العقلية والانفعالية التي تحدث داخل الصندوق الأسود في دماغ الإنسان، وهناك العديد من المهارات التي يتعلم من خلالها الفرد كيف يوظف عملياته العقلية في التعلم والتذكر والتفكير وحل المشكلات، وعندما يكتسب الفرد إستراتيجية معرفية جديدة فإن هذه الإستراتيجية يمكن تطبيقها على أي معالجة بغض النظر عن المحتوى الذي تعالجه الإستراتيجية، وينطبق هذا على إستراتيجية ترميز المعلومات وإستراتيجية عمل الذاكرة وإستراتيجية الاسترجاع وإستراتيجية حل المشكلات وغيرها، ومعرفة ما يجري داخل الدماغ يتم من خلال التغييرات التي تطرأ على المعلومات التي يستلمها الدماغ والتي تمثل الخطوة الأولى نحو الاستغلال الأمثل لهذه العمليات، (علوان، ٢٠٠٩، ٨) ويعتبر تجهيز المعلومات على اطلاقه أحد اتجاهات علم النفس المعرفي والذي يُعالج القدرات العقلية والانفعالية، تعكس إمكانات دينامية أكثر منها بنبوية على النحو الذي شاع في اتجاه التحليل العاطفي وينظر إلى الإنسان على أنه مخلوقاً عاقلاً مفكراً وباحثاً عن المعلومات ومجهزاً لها، حيث اقترح ماير (Mayer,2005,298) نموذجاً لتنظيم الشخصية، حدد فيه عدداً من العمليات الأساسية لفهم كيفية عمل الشخصية، وهذه العمليات هي : جودة التفكير وجودة التجهيز الانفعالي والوعي بالذات، والوعي بالآخرين، والوعي بالذات في علاقتها بالعالم والآخرين.

وقدم (Baker,Holloway, Thomas, and Owens,2004,1280)

تفسيراً لعمليات التجهيز الانفعالي أشاروا فيه لبعض العمليات النفسية التي تؤسس للتجهيز الانفعالي الجيد، ووفقاً لهذا النموذج فإن عمليات التجهيز الانفعالي تبدأ بالحدث الانفعالي (الحدث المثير للانفعال)، وهو المدخل الذي يحتاج للتسجيل سواء في مستوي الوعي أو اللاوعي، وقد يكون هذا الحدث صغيراً أو كبيراً، وقد يكون مفاجئاً أو متوقعاً وغير مفاجئ، وتمثل الخطوة الثانية الخبرة الانفعالية للحدث (التقييم المعرفي للحدث)، وتتضمن الوعي بالحدث المثير للانفعال، وتسمية الانفعالات والأحاسيس الجسمية المصاحبة لها، وربط الانفعال بالحدث المُسبب له، وتمثل الخطوة الثالثة في التعبير عن الانفعال، ويعني ما يقوم به

الفرد تجاه التجربة الانفعالية التي مر بها، وقد يكون التعبير الانفعالي مباشراً أو غير مباشر، كما أنه قد يكون لفظياً أو غير لفظي، وقد يكون صحيحاً وبناءً يحاول فيه الفرد حل المشكلة مع الشخص المُسبب للانفعال، وقد يكون مدمراً وغير بناء، يتسبب في إيذاء النفس أو الآخرين؛ هذا وبرغم أن تتابع الخطوات الثلاثة هو أمر طبيعي ومنطقي إلا أن الأفراد قد يطورون أنماطاً مختلفة من التحكم في الانفعالات (تنظيم الانفعالات) خلال حياتهم، وقد تحدث عملية تنظيم الانفعالات في أي خطوة من الخطوات الثلاثة السابقة، وتتأثر هذه العملية بالعوامل الثقافية، وهي جزء مهم من النمو الصحي للفرد، قد تؤثر في الوصول إلى حالة من الاتزان الانفعالي، وتُسهل (أو تعوق) التجهيز الانفعالي الجيد.

وقد قام بيكر (Baker,2007) بتقديم نموذجاً للتجهيز الانفعالي The Emotional Processing Model لأول مرة في مقال بعنوان "نموذج للتجهيز الانفعالي في الإرشاد والعلاج النفسي" خطوة للأمام عام ٢٠٠١ وقد بنى النموذج باعتبار أن التجهيز الانفعالي عملية، تبدأ بالحدث الانفعالي والذي يمثل المدخل الرئيس، يليها خبرة الانفعال، وتنتهي بالتعبير عن الانفعالات والذي يعتبر مخرج ويرى عثمان والشرييني (٢٠١٥، ٤٣) أنه قد تحدث مشكلات عديدة تعوق التجهيز الانفعالي، عندما يفشل الفرد في تسجيل الأحداث المثيرة للانفعال أو الاستجابة لها، أو يضعف لديه الوعي والتقييم المعرفي للحدث، أو يكون تعبير الفرد عن الحدث مدمراً وغير بناء، وعندما لا يستطيع التحكم في الانفعالات وتطویرها، ويُعد استمرار أعراض الانزعاج الانفعالي أو ضغط ما بعد الصدمة لفترات طويلة مؤشراً ودليلاً على الفشل في التجهيز الانفعالي، حيث إن الفرد يحاول أن يقوم بالتجهيز الانفعالي للمثيرات والخبرات الانفعالية المُزعجة بشكل جيد، وإذا لم يتحقق له ذلك، وأُعيق عن تحقيق مستوي مناسب من التجهيز فإنه قد يتصرف بمستوي مرتفع من الاستثارة، ويصعب عليه التركيز في مهام الحياة اليومية بالصورة المعتادة، ومن المؤشرات الدالة علي عدم اكتمال التجهيز الانفعالي: المخاوف، والكوابيس، وعدم التركيز في المهام يُكلف الفرد بإنجازها، والأفكار المُفحمة، وفقد الشهية والأرق، والتعبير غير المناسب عن الانفعالات، والإحساس بالضغط وعدم الراحة عند التحدث مع الآخرين. كما أشار (Rachman,2001,165) من أن التجهيز الانفعالي يُمكن أن يُستخدم في فهم

وتفسير كثير من الاضطرابات مثل الهلع، والاكتئاب، وبعض الأعراض النفسجسمية مثل التعب المزمن، والاضطرابات المعوية والمعدية، والألم المزمن، وأمراض الالتهابات، والضغط.

ومن خلال ما سبق يُعرف التجهيز الانفعالي "Emotional Processing" بأنه العملية التي يتم بها استيعاب المثيرات المزعجة انفعالياً، وخفضها إلى الحد الذي يسمح للخبرات الأخرى والسلوك المعتاد للفرد بالاستمرار دون خلل أو مقاطعة" (عثمان، الشربيني، ٢٠١٥، ٤١) وعرفها (Baker , 2010.112) إلى القدرة على التحكم وإدارة الذات والقدرة على التحكم الانتباهي للتعبير عن الانفعالات والقدرة على التنظيم الجيد للانفعالات بحيث تيسر عمليات التعلم والتعامل الإيجابي في الحياة بشكل عام. كما هي عملية يتم بها امتصاص Absorb أو استيعاب المثيرات المزججة انفعالياً، وخفضها إلى الحد الذي يسمح للخبرات الأخرى والسلوك المعتاد للفرد بالاستمرار دون مقاطعة Disruption أو خلل (Rachman, 1980). ويجب توافر ثلاثة شروط للتجهيز الانفعالي الناجح أشار لها (Rachman, 1980,51) تتمثل في وجود دليل على حدوث الانزعاج الانفعالي، وحدث تناقص واضح بمرور الزمن في الانزعاج الانفعالي الذي يلي الحدث المؤلم، ووجود دليل على أن الفرد تابع حياته اليومية المعتادة بعد تناقص الانزعاج الانفعالي. وعند تحقق الشرط الأول والذي يتمثل بحدوث الانزعاج الانفعالي، ولم يتحقق الشرطان الثاني والثالث فإن ذلك دليلاً على عدم اكتمال التجهيز الانفعالي. ويخلص الباحث إلى أن التجهيز الانفعالي يعني قدرة طلبة كلية الإعلام على التحكم وإدارة انفاعلاتهم السلبية التي تنتج من المثيرات السلبية إلى الحد الذي يسمح لهم تجاوز المرحلة التي يشعرون بها بالمشكلات والتي لا تؤثر على مهاراتهم الأخرى كالتفكير والتوافق النفسي والالتزان الانفعالي.

ولذلك يجب العمل على تدريب الطلبة بالمؤسسات التعليمية وطلبة كلية الإعلام على وجه التحديد على مهارات التجهيز الانفعالي وتعلم حُسن إدارتها للوصول إلى شخصية سوية، حيث يُمثل الوعي بالانفعال قدرة الطالب على تحديد وصياغة انفعالاته ومشاعره الذاتية والتعبير عنها وعن الحاجات المتصلة بها بوضوح وهذا ما أشار إليه كلُّ من (رزق، ٢٠٠٣؛ خوالدة، ٢٠٠٤؛ أبو جادو، ٢٠٠٤؛ النجار، ٢٠١٤؛ عثمان والشربيني، ٢٠١٥) من أهمية اكتساب القدرة على التجهيز الانفعالي للقدرة على تحقيق ما يلي:

- **تنمية الوعي الذاتي هو أساس الثقة بالنفس**، فالفرد في حاجة ليعرف أوجه القوة والضعف لديه، ويتخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراته حيث يؤكد جولمان أنّ الوعي الذاتي يسمح لنا بممارسة الضبط الذاتي، وبطبيعة الحال فإن الفكرة لاتشير إلى إخماد المشاعر وإنما الوعي بهذه المشاعر حتى نستطيع التعامل والتكيف مع ما يحيط بنا بطريقة فاعلة.
- **تنمية القدرة على التحكم بالانفعالات**: حيث إن معرفة الحالة الانفعالية للفرد تؤثر في أدائه من خلال معرفة انفعالات الفرد ومعرفة جوانب القوة والضعف لدى الفرد والاحساس القوي بقيمة الذات وقدراتها، ويرتبط الوعي الانفعالي بالوعي بالذات ويعني الأخير إدراك المرء للانفعالات التي يشعر بها مع معرفة الأسباب التي أدت إليها. ويتضمن الوعي بالذات أيضاً: الأمانة مع الذات؛ معرفة المضامين السلبية والمضامين الإيجابية لما يشعر به المرء والاستجابة السوية لكلا النوعين في إطار الثقة بالجدارة والأهلية والقدرات الشخصية.
- **القدرة على مواجهة المعوقات والمشكلات** والقدرة على حلها بما يتمتع به من ضبط انفعالي ينعكس في قدرته على اتخاذ القرار المتعلق بحل هذه المشكلات، ولهذا فالمشكلات والصعوبات التي يواجهها الفرد، تتطلب مشاركة أفراد الجماعة داخل الأسرة والمجتمع، لاجداث التغيير الفعال في المواقف التي يتعرض لها الفرد، واجداث التعديل في سلوكياته نحو كيفية معالجة هذه الأحداث من خلال عملياته العقلية، ويتطلب أن يتمتع الشخص بصفات شخصية قائمة على الانفتاح على الآخر وقبول رأي الآخر وعدم الانغلاق ورفض أفكار الآخرين والتمسك بالرأي الواحد.
- **توليد الإبداع**: حيث ينظر للانفعالات على أنها الاستجابات الأولية البيولوجية التي تتصف بالتأني والتفكير القصدي، في حين يمثل الإبداع في الترتيب بين عمليات التفكير القصدي، وأنه يوجد خط واصل بين الإبداع والانفعال، والانفعالات يمكن أن تصنع الإبداع، فالانفعالات هي موضوعات للمحاولات الإبداعية، ومصطلح الإبداع الانفعالي يبدو كاجتماع لفظين متناقضين، فالإبداع غالباً ما يعبر تلخيصاً للتعبير الحر وهو من عمليات التفكير العليا، بينما الانفعالات غالباً تمثل حالات القوة للاستثارة التي تحفظ الأفراد وتسمح لهم بحرية قليلة أثناء الاستجابة، فالانفعالات تدرك كمقدمات للإبداع.

وتوجد عدة طرق لقياس التجهيز الانفعالي، بعضها يقيس مكونات مرتبطة بالتجهيز الانفعالي، مثل: العقلانية، والذكاء الانفعالي، والألكسيميا، والبعض يقيس مكونات التجهيز الانفعالي بالتحكم، والوعي، والتعبير الانفعالي، والتنظيم الانفعالي، والمخططات الانفعالية، والاتزان الانفعالي (عثمان والشربيني، ٢٠١٥، ٦٨). ويُعد مقياس "بيكر" ٢٠٠٧م أحدث المقاييس للتجهيز الانفعالي، وصُمم لقياس الصعوبات (المعوقات) للتجهيز الانفعالي، وقد استخدم المقياس في دراسات وبحوث عديدة، وأخضعه بيكر للتحليل العاملي، وفي صورته الأخيرة (٢٠١٠م) يقيس خمسة صعوبات أساسية في التجهيز الانفعالي، هي: الكبت، وقصور تجهيز الانفعال، وعدم التنظيم، والتجنب، ونقص الخبرة الانفعالية. (Baker, 2010)

يمكن تنمية القدرة على التجهيز الانفعالي لدى الطلاب من خلال التدريب على تنمية الذكاء الانفعالي وتنمية فاعلية الذاتية وهذا يتطلب تهيئة بيئة صحية والتركيز على الدافعية الذاتية، وتحسين الوحدة النفسية وخفض القلق الأكاديمي، وتنمية المظاهر الانفعالية الإيجابية من حيث ترغيب الطلاب على روح التعاون والمشاركة الفعالة والجاذبية والتجديد والابتكار، ويشير كل من (Neale, Arnell & Willson, 2009) إلى أن هناك مجموعة من الإجراءات لتحسين القدرة على التحكم الذاتي وإدارة الذات وتنمية الذكاء الانفعالي تتمثل في: تحسين العلاقات، وتحسين التواصل مع الآخرين، وتكوين المهارات العاطفية، والتصرف بنزاهة، والاحترام من قبل الآخرين، وإدارة التغيير بثقة أكبر، والشعور بالثقة والإيجابية، وخفض مستويات التوتر.

ومن أهم الأساليب التي أشار إليها (Baker, 2010,110) لتنمية التجهيز الانفعالي للصدّات ما يلي :

- **المواجهة:** وتعني استدعاء الذكريات المؤلمة للحدث وعيشها مرة أخرى، مع إعادة الإحساس بالانفعالات التي استثارها الحدث، دون محاولات الكبت أو التجنب أو عزل النفس عن الألم الانفعالي، والعملية النفسية العاملة في هذه الحالة تتضمن التعرض للأحاسيس الجسمية والوجدانية والاجتماعية أو أي شيء يُسهم في إعادة بناء الموقف الانفعالي.
- **التنفيس:** ويعني التعبير عن الانفعال بطرق مختلفة، مثل: التحدث، وكشف الأسرار أو الأفكار المُخبأة، والبكاء، وإظهار عدم الخجل من أفعال الفرد وردود أفعاله السابقة، وتقبل الذات، والتعبير عن المشاعر المكبوتة بأي طريقة.

- فهم الموقف: ويعني إعادة تقييم الفرد للأحداث المؤلمة التي مرت بعقلانية، وفهم كل حدث منها، ويسمى ذلك أحياناً بإعادة الصياغة ومن الدراسات التي تناولت التجهيز الانفعالي وعلاقته بالمتغيرات دراسة عثمان والشربيني (٢٠١٥) إلى فحص العلاقة بين التجهيز الانفعالي وكل من الوعي الانفعالي والذاكرة الانفعالية، كما هدفت إلى التعرف على فعالية التدريب في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب قسم التربية الخاصة (مسار الإعاقاة العقلية بكلية التربية في جامعة الطائف، والتحقق من استمرارية فعالية البرنامج المستخدم خلال فترة المتابعة، وتكونت عينة الدراسة من (١٨) طالباً، وجميعهم من المنخفضين في التجهيز الانفعالي، والوعي الانفعالي، والذاكرة الانفعالية. واتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج شبه التجريبي للمجموعتين (الضابطة، والتجريبية)، وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين التجهيز الانفعالي وكل من الوعي الانفعالي (الوعي الانفعالي بالذات، والوعي الانفعالي بالآخرين، والدرجة الكلية)، والذاكرة الانفعالية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس التجهيز الانفعالي ولصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التجهيز الانفعالي ولصالح القياس البعدي.

ثانياً: الاتزان الانفعالي Emotional : Stability

يعرف دالقليش (Dalglish,2004) الانفعالات بأنها تغير مفاجئ في الحالة المزاجية والجسمية للفرد نتيجة تعرضه لمثير خارجي أو داخلي، وتتمثل بمجموعة من السلوكيات وردود الفعل التي تصدر عن الفرد نتيجة تعرضه لهذا المثير، كالشعور بالغضب، أو الحزن، أو الفرح وسرعان ما تزول بزوال المثير المسبب لها. ويرى الفرماوي وحسن (٢٠٠٩، ٢٠) أن الانفعالات هي "خبرة شعورية مدركة يمر بها الإنسان في موقف ما، وهي تعبر عن الجانب الوجداني، ممثلاً في حالة فرح أو سرور، وفي حالة اللذة أو الألم، أو الغضب أو الهدوء بما يتناسب مع موضوع الانفعال". ويرى كفاي وسالم (٢٠١٢، ١٧٧) الانفعالات بأنها: "حالة شعورية تصيب الفرد، ولها مظاهرها الخارجية المتمثلة في الحركات الجسمية، كما أن لها مظاهرها الداخلية المتمثلة في بعض التغيرات الفيزيولوجية،

وتدل هذه الحالة على تغير في علاقة الفرد بالعالم المحيط به". وعرف المزيني (٢٠٠١) الاتزان الانفعالي بأنه التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرته على قيادة المواقف والآخريين، ويرى الحسين (٢٠٠٢) أن الانفعال تغير مفاجئ، وهو أمر فطري يشمل الإنسان كله نفسياً وجسماً، ويؤثر فيه كله في سلوكه الخارجي وفي شعوره، كما يصاحب بكثير من التغيرات الفسيولوجية، ويعين الإنسان على الحياة وعلى البقاء. ويعرفه المسعودي (٢٠٠٢، ١٦) بأنه "أحد صفات الموجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة وقدرته على السيطرة والضبط في تعبيره الأصيل عن انفعالاته"

ويعرف كسلينج ورينتفرو وسوان (Swann& ,Rentfrow ,Gosling,2003) الاتزان الانفعالي بأنه امتلاك الفرد لمجموعة من المهارات التي تمكنه من السيطرة على انفعالاته، والتعامل مع ما يواجهه من مواقف وأحداث بمرونة وفاعليته. أما ضحيك (٢٠٠٤) فيعرف الاتزان الانفعالي على أنه حالة شعور بالرضا والسعادة نتيجة تكامل الفرد النفسي وتوافقه مع بيئته مما ينعكس على قدراته للتعامل مع المواقف الطارئة بالعقلانية والثبات والواقعية، ويعرفه الجميلي (٢٠٠٥) قدرة الفرد على ضبط انفعالاته ومشاعره ودوافعه والتحكم بها وقدرته على تناول الأمور بصبر وتعقل ومواجهة الحياة بحيوية ونشاط وحسن تصرف من خلال اعتماده على نفسه، وثقا بها ومتفائلاً ومطمئناً في نظرته للمستقبل ومتوافقاً مع الآخريين. بالإضافة إلى أن الاتزان الانفعالي هو حالة التروي والمرونة الوجدانية حيال المواقف الانفعالية المختلفة التي تجعل الأفراد الذين يميلون لهذه الحالة الأكثر سعادة، وهدوءاً وتفاؤلاً، وثباتاً للمزاج، وثقة في النفس، أما الأفراد الذين يعزفون عن هذه الحالة فلدائم مشاعر الدونية، وتسهل إثارتهم، ويشعرون بالانقباض والكآبة، والتشاؤم، ومزاجهم متقلب (ريان، ٢٠٠٦).

أما شاترفودي وشاندر (ChandeR& Chaturvedi,2010,37) فيعرفا الاتزان الانفعالي بأنه: القدرة على الإستجابة الإيجابية تجاه الظروف المثيرة للقلق، والإكتئاب، والضغوط النفسية. وهو بناء يتكون من مجموعة من المكونات، تتمثل في الهدوء، والتفاؤل، والقدرة على التحمل، والاستقلالية الإنفعالية، والقدرة على استخدام المنطق في التحكم بالانفعالات، والقدرة على التعاطف مع انفعالات

الآخرين.

ويعرف (Halim, nasir, Shahrazad, Khairudin, lukman, 2011, P140). الاتزان الانفعالي بأنه عبارة عن قدرة الفرد على التكيف مع إفعالاته السلبية كالشعور بالغضب، والحزن، والقلق، والاكتئاب والضغط النفسية، أما كومار (Kumar,2013,P7) فيعرفه بأنه: نزعة الأفراد نحو الهدوء، والقدرة على تحمل الضغوط الانفعالية. ويعرف الباحث الاتزان الانفعالي بأنه قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية كالشعور بالغضب، والحزن، والقلق من خلال الاستجابة بصورة إيجابية للمواقف والظروف المثيرة لهذه الانفعالات.

ومن خلال التعريفات السابقة يمكن تحديد أهمية الاتزان الانفعالي باعتباره وظيفة تكيفية للمحافظة على بقاء الفرد واستمرارية تعامله مع المحيط الاجتماعي والقدرة على بناء العلاقات الاجتماعية، وقد وصفها أبو غزال (٢٠١١) بأنها مصدراً من مصادر السعادة أو الألم، كما إنها تضي المتعة والسرور إلى خبراتنا الحياتية، وتلعب دوراً أساسياً في التقييم الشخصي الاجتماعي للأفراد.

كما يُعد الاتزان الانفعالي أحد مؤشرات الصحة النفسية حيث يتسم الشخص ذو الدرجة المرتفعة من الصحة النفسية بالاتزان الانفعالي والثبات الوجداني واستقرار الاتجاهات ونضج الانفعالات إلى حد بعيد، وتعني الأخيرة وجود حالة من التماثل بين شدة الانفعال ومثيراته، فإن فرح الشخص أو حزن يكون ذلك متوازناً مع المنبهات التي سببت له هذه الحالة الانفعالية، وحدد الخالدي (٢٠٠٩) مجموعة من الأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية أهمها: تكامل شخصية الفرد في تفاعلها مع البيئة لتحقيق أهدافه، وتفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون التخلي عن تلقائيته، وتكيف الفرد مع شروط الواقع وتقبله لها لتحقيق أهدافه المستقبلية، واحتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة وبصفة خاصة في المواقف ذات الشحنة الانفعالية، ومساهمة الفرد في النشاط الجماعي بزيادة كفاءته الفردية.

وتعد الانفعالات بصفة عامة ركناً هاماً في حياة كل فرد، وجزء هام من عملية النمو الشاملة والمتكاملة، لأنها أحد الأسس التي تعمل على بناء الشخصية السوية، حيث تعمل على توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من نواحٍ وعواطف وسلوك وانفعالات مختلفة (المزيني، ٢٠٠١). فالانفعالات

باعتبارها تتعلق بالمشاعر التي تنتابنا من فرح أو حزن أو غضب هي حالة من اللاتوازن بين العضوية والمنبهات الخارجية التي تفقد بشكل مفاجئ في صورة وقتية زائلة تدفعنا للاقترب من شيء أو الابتعاد عنه وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية وحشوية، فالأصل أن تتصف حياة الفرد بتوازن يقوم مطالبها الفيزيولوجية والاجتماعية من جهة والمنبهات الخارجية التي تحيط بها من جهة أخرى (غالب، ٢٠١٢). ويرى الباحث انه في المرحلة الجامعية تزيد الضغوط على طلاب الجامعة وما يتطلبه من التكيف الأكاديمي والمواقف التي يتعرض لها الطالب مما يهيء الفرص لزيادة الانفعالات، والطالب ذا الفلق المرتفع غالبا ما يكون أبعد عن الاتزان الانفعالي ويفقد القدرة على التحكم بشعوره وسلوكياته من حيث سرعة الاستئثار والاندفاع وتوقع السوء من الآخرين.

ولقد توصل أيزنك (Eysenck) من خلال سلسلة من الدراسات الشاملة والمتعمقة، باستخدام التحليل العاملي الى تحليل الشخصية وتحديد بنمطين أساسيين هما: الانبساط -الانطواء، والاتزان -الانفعال، ومن خلال تقاطع هذين النمطين الاساسيين في بنية الشخصية، يتبين ظهور أربعة أنماط فرعية تتمثل ب: اتزان -انطواء، وانفعال -انطواء، واتزان -انبساط، وانفعال -انبساط، كما أن الاتزان الانفعالي يعد المحور الذي تنظم حوله الانفعالات، وأنه يمتد بين طرفين يمثل أحدهما درجات الاتزان والاستقرار النسبي والسيطرة، ويشير الطرف الاخر الى اختلال الاتزان الانفعالي الذي ينطوي على تقلبات وجدانية عنيفة ومتلاحقة، ويلزم ذلك ضعف القدرة على السيطرة على الذات وضبطها، وبين الطرفين يمثل الافراد الآخرون مواضع مختلفة حسب حظ كل منهم من الاتزان الانفعالي (الرواشدة، ٢٠١٥). ويستدل على مفهوم سمات الشخص المتزن انفعالياً: كما اقترح سيموندس ١٩٥١ من خلال ست محكات تُعتبر دلائل على قدرة الشخصية علي التعامل مع الاضطرابات الداخلية والخارجية للتوازن وهي: احتمال التهديد الخارجي، وطريقة معالجة مشاعر الذنب، والقدرة على التكيف المؤثر، وتوازن الصلابة والمرونة، والتخطيط والضبط. (ريان، ٢٠٠٦)، ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي: قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد علي الآخرين، ولها درجة عالية من قبول الذات والآخرين، وتدرك الحقائق بشكل موضوعي، وتتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين، ولها القدرة علي معالجة مشاكل الحياة بشجاعة، وتمتلك

علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن، ويتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي (اسماعيل، ٢٠٠٤).

ويعتقد كارل روجرز أن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بما يلي: له القدرة علي إدراك ومعرفة قدراته وإمكاناته بشكل موضوعي - له القدرة علي فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة - يتسم بالتفتح وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية - شعوره بالحرية وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه - شعوره بالثقة بالنفس يجعله قادراً علي اتخاذ القرارات اعتماداً علي خبراته الذاتية (قطامي و صدر، ٢٠١٥) أما النظرية الوجودية فترى أن الشخص المتزن متكامل بشكل جيد وهو قادر علي اختيار سلوكه في أي وقت وقادر علي تحمل مسئولية أفعاله والقرارات التي يتخذها، وقادر علي إيجاد معنى للحياة. كما أن توجهه الأساسي نحو المستقبل وبكل ما يرتبط به من مجهول أو عدم يقين وهذا المجهول يقوده إلى فكرة الفلق لكنه يتقبل هذا الفلق كضرورة لاستمرار الحياة وهذا القبول يأتي من الشجاعة التي يبديها الفرد في مواجهة مستقبله، كما أنه قادر علي إقامة علاقات حميمة وصادقة قائمة علي الحب المتبادل والتعبير الأصيل عنها. (كوري، ٢٠١١).

ويرى أبو زيد (٢٠٠٨) فيرى أن الشخص المتزن انفعالياً يتسم بما يلي:

- قدرته علي التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته علي الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- أن تكون حياته الانفعالية ثابتة رصينة لا تتذبذب ولا تتقلب لأسباب ومثيراً تافهة.
- قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف مع البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابيه في نشاطها بما يضيف عليه شعوراً بالرضا والسعادة.
- قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتجميعها حول موضوعات أخلاقية معينة.

وحدد ستيرنبرج (Sternberg,2004) المشار له في اسعد (٢٠١٥) ثلاثة

مكونات رئيسة للاتزان الانفعالي، وهذه المكونات هي:

- **مكون معرفي:** وهو الخبرة الذاتية الشعورية أو الواعية، وتتمثل في الكيفية التي نفكر بها، والتي تؤثر في الكيفية التي نشعر بها.

- **مكون فسيولوجي:** وهو الإستثارة الجسدية التي تتمثل في أن الدماغ والنظام العصبي يؤثران في كيفية شعورنا، حيث إن النشاط العاطفي في القشرة الدماغية الأمامية يؤثر بصورة مختلفة في الجبهتين اليمنى واليسرى للدماغ، فالجبهة الأمامية اليمنى مرتبطة أساساً بالشعور السلبي، أما الجبهة الأمامية اليسرى فإنها مرتبطة بالشعور الإيجابي.

- **مكون سلوكي:** وهو تعبير الوجه والحركات والإيماءات والتي تتمثل في أن انفعالاتنا تؤثر وتتأثر في كيفية سلوكنا.

ويرى الهاشمي (٢٠١٥) أن الانفعالات تتمثل بالعديد من الجوانب في شخصية الفرد، منها جانب شعوري ذاتي في تكوين الإنسان نفسياً، ويتمثل في إحساس الفرد بوجود اضطراب انفعالي، ويمكن أن يدرك الفرد هذا الاضطراب من خلال التأمل الباطني إذا كان الشعور معتدلاً، في حين أن الفرد يفقد الوعي أو التوازن الإدراكي، في حال كان الاضطراب الانفعالي شديداً، وجانب تعبيرى ظاهري خارجي، يتمثل في ما يصدر عن الفرد من كلمات وحركات وإشارات، وتعبيرات في ملامح الوجه، الأمر الذي من شأنه المساعدة على معرفة الانفعال عند الآخرين، وجانب عضوي داخلي في أحشاء الفرد، يتمثل بحدوث تغييرات هامة في نشاط القلب والدم والتنفس والضغط والغدد، ويمكن ملاحظة هذا الجانب من خلال استخدام الأجهزة الطبية المتخصصة بذلك.

وفيما يتعلق بمدى مساهمة العوامل والمتغيرات النفسية والاجتماعية في تفسير مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين، فقد أشارت دراسة لي واشكاناسي (Li, Ashkanasy, 2012) على مساهمة متغير القدرة على اتخاذ القرار في السيطرة الانفعالية، وأشارت دراسة هيلز وأرقلي (Hills & Argyle, 2001) عن علاقة الثبات الانفعالي بكل من السعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات، وذلك على عينة بلغت (٢٤٤) طالباً وطالبة من خريجي جامعة أكسفورد.

وقام المسعودي (٢٠٠٢) بدراسة هدفت إلى بناء مقياس للاتزان الانفعالي والتعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة بغداد وتكونت عينة الدراسة من (450) طالباً وطالبة، وتوصلت الدراسة إلى أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي، أي أن طلبة الجامعة يتمتعون بالاتزان الانفعالي، وفي دراسة بني يونس (٢٠٠٥) كشفت عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي ومستويات تأكيد الذات، وتكونت عينة الدراسة من (١٣٤) طالباً من طلبة

الجامعة الأردنية، أشارت النتائج أن نسبة الطلبة لكل من المستوى المنخفض المتوسط والمرتفع للاتزان الانفعالي (٦%) و(٩٣%) و(١%) على التوالي، وأظهرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي متوسطاً، وتوصلت دراسة عليم (Aleem,2005) ب في مدينة نيودلهي في الهند إلى وجود درجة متوسطة في الاتزان الانفعالي حيث تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة منهم (٥٠) طالبا و(٥٠) طالبة من طلبة الكليات المختلفة في مدينة نيودلهي.

وهدف دراسة ريان(٢٠٠٦) إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، تكونت عينة الدراسة من(٥٣٠) طالباً في محافظة غزة أظهرت الدراسة أنه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والقدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة وفي دراسة مبارك(٢٠٠٨) التي هدفت تعرف مفهوم الاتزان الانفعالي وقياس الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين واقرانهم العاديين ومعرفة نوع العلاقة بينهما، شملت عينة البحث على (٢٠٠) طالبا وطالبة ومن المتميزين والعاديين، تبين وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات.

وفي دراسة العويضة (٢٠٠٩) التي هدفت الكشف عن كل من مستويات أبعاد التوجه الزمني، والاتزان الانفعالي، وإيجاد العلاقة بينهم لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، ولتحقيق هدف الدراسة، اختيرت عينة متاحة من الطلبة الدارسين في جامعة عمان الأهلية، بلغت (١٩٠) طالباً وطالبة، ولقياس أبعاد التوجه الزمني، استخدم امقياس (الفتلاوي، ٢٠٠٠)، أما لقياس الاتزان الانفعالي فقد تم استخدام مقياس (العبيدي، ١٩٩٢). وللكشف عن مستويات الاتزان الانفعالي، أشارت النتائج إلى سيادة المستوى المتوسط من الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، وتبين وجود علاقة بين أبعاد التوجه الزمني، والاتزان الانفعالي.

وفي دراسة خليفة وعبدالخالق وعلي (٢٠١٢) التي هدفت بحث العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من أساليب مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة، تكونت عينة الدراسة من ١٨٥ من طالبات الفرقة الرابعة بكلية البنات - جامعة عين شمس طبق عليهن مقياس الاتزان الانفعالي من إعداد الباحثة ومقياس أساليب مواجهة

الضغوط من إعداد الباحثة، وتبين وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط.

وفي دراسة سليمان (٢٠١٣) التي هدفت الكشف عن العلاقة بين استخدام الإنترنت والاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية، وضمت العينة (٦٠٠) مشارك من طلاب التعليم الثانوي العام والفني والتعليم الجامعي وتبين وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاستخدام المشكل للإنترنت والاتزان الانفعالي، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ذات إحصائية دلالة بين الكفاءة الاجتماعية والاتزان الانفعالي، وفي دراسة عنانزة (٢٠١٣) هدفت الكشف عن مستوى التفكير الخرافي وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي ومركز الضبط لدى طلبة جامعة اليرموك، تكونت العينة من (٥٧١) طالباً وطالبة ومنهم طلاب كلية الإعلام وتم استخدام ثلاث مقاييس وهي التفكير الخرافي والاتزان الانفعالي ومركز الضبط، تبين وجود علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الخرافي، وفي دراسة عبدالرحمن (٢٠١٤) التي هدفت تعرف الاتزان الانفعالي لدى طلاب بعض الجامعات بولاية الخرطوم، تكونت عينة البحث من (١٠٠) من طالب وطالبة من بعض الجامعات بولاية الخرطوم، وأظهرت النتائج أن الاتزان الانفعالي لدى الطلاب والطالبات مرتفعة.

وفي دراسة خولة البلوي (٢٠١٤) هدفت الى الكشف عن الاتزان الانفعالي لدى عينة من مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي، لدى عينة بلغت (١٥٣) فرداً، وتوصلت الدراسة الى وجود مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة، وهدفت دراسة هوتمان وبلايدورن وكريست وبروكيفس وبروكيفس ودينيس (Denissen & Butkovis, Brkovic, Kerestes, Bleidorn, Hutteman, 2014) التي أجريت في صربيا إلى التعرف على العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأساليب المعاملة الوالدية لدى عينة من الطلبة الجامعيين. تكونت عينة الدراسة من (٥٤٨) طالبا وطالبة أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين نمط المعاملة الوالدية الديمقراطي وبين الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين نمطي المعاملة الوالدية المتسلط والمتساهل، وبين الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وفي دراسة الكعبي (٢٠١٥) التي هدفت التعرف على الانهماك الديني وأيضاً التعرف على الاتزان الانفعالي وما هي العلاقة بينهما لدى طلبة الجامعة، وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة الجامعة وأظهرت نتائج أن أفراد عينة البحث لديهم اتزان انفعالي إذ كان متوسط درجاتهم

أعلى من الوسط الفرضي وكذلك وجود علاقة ارتباطية طردية بين الانهماك الديني والاتزان الانفعالي.

وفي دراسة البلوي (٢٠١٥) التي هدفت تعرف العلاقة بين عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومستوى كل من مفهوم الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة تبوك، وتكونت العينة من (٦٠٠) طالباً وطالبة وتوصلت الدراسة إلى عدة نتائج أبرزها: أن مستوى لدى طلبة الجامعة جاء متوسطاً مفهوم الذات، ومستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائياً بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي، وفي دراسة زبيدات (٢٠١٥) هدفت إلى تعرف الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في منطقة سخنين في فلسطين، تكونت عينة الدراسة من (٨٠٣) طالباً وطالبة من طلبة كلية المعلمين في سخنين في فلسطين، وأظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي للاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية المعلمين في منطقة سخنين بلغ (٣.٥٤) وبمستوى تقدير متوسط، وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة ككل وجميع أبعادها لدى طلبة كلية المعلمين في منطقة سخنين.

وفي دراسة أسعد (٢٠١٥) هدفت تعرف العوامل الاجتماعية الديموغرافية وأساليب المعاملة الوالدية المتنبئة الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، وتكونت العينة (١٢٧٦) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، وكشفت النتائج ان مستوى الاتزان الانفعالي جاء متوسطاً، وجاء الاكتئاب بالترتبة الأولى ثم العدائية ثم التوتر ثم الانفعالية، وفي دراسة زاباتا (Zapata, 2015) هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي، والنضج الانفعالي لدى الطلبة المعلمين في جامعة بولاكانفي الفلبين، تكونت عينة الدراسة من (٢٥) طالباً وطالبة من طلبة السنة الرابعة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء متوسطاً لدى الطلبة، كما أشارت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي.

وفي دراسة الصافي (Alsafi, 2015) هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة كلية التربية للعلوم (ابن الهيثم) في العراق، تكونت عينة الدراسة من (٢٥٠) طالباً وطالبة. أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى

الطلبة جاء متوسطاً، وفي دراسة العواودة(٢٠١٦)هدفت الدراسة التعرف إلى عادات العقل لدى طلبة جامعة مؤتة وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي، وطبقت الدراسة على عينة بلغت(٩٩٤) طالباً وطالبة وأشارت نتائج الدراسة أن وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين عادات العقل والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة.

وفي دراسة الربيع وعطية (٢٠١٦)التي هدفت الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينتها من (٧٤٩) طالباً وطالبة من طلبة جامعة اليرموك، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

أما دراسة وهبيي (٢٠١٦) هدفت إلى تعرف القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية، تكونت عينة الدراسة من (٧٩١) وأشارت النتائج عن وجود مستوى عالي من الاتزان الانفعالي ووجود علاقة سالبة بينه وبين الادمان على السلفي، وفي دراسة واني وسانكار وانجيل ودهيفيا وراجيسواري واثيراي (Dhivya, Wani, Sankar, Angel2016، Rajeswari & Athirai) التي أجريت في الهند فقد هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالباً وطالبة، وأظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً، وفي دراسة (Serebryakova, Morozova, Kochneva, Zharova, Kostyleva & KolaRkova, 2016) في روسيا هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي كشرط لتكيف الطلبة للدراسة في مؤسسات التعليم العالي (الجامعات). تكونت عينة الدراسة من (١٢٦) طالباً وطالبة من طلبة السنة الأولى. أظهرت نتائج الدراسة أن الاتزان الانفعالي شرط لتكيف الطلبة للدراسة في مؤسسات التعليم العالي، وهذا يؤدي إلى تفاعل الطلبة في البيئة الاجتماعية التي تؤدي إلى التكيف.

وفي دراسة جيورجهي (Gheorghe, 2016) في رومانيا هدفت إلى الكشف عن الاتزان الانفعالي كسمة شخصية لدى طلبة طب الأسنان في العلاقة مع المصالح المهنية. تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) طالباً بالسنة الأخيرة في كلية طب الأسنان في جامعة أوفيدديوس، تبين وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية

بين الاتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح الحقيقية والواقعية والاجتماعية، ووجود علاقة إيجابية معتدلة مع مصالح المغامرة، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح الفنية والتقليدية، وفي دراسة عبار (٢٠١٧) التي هدفت التعرف العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية وظهور بعض المشكلات الانفعالية (عدم الاتزان الانفعالي، الخجل، القلق، الغضب) وتكونت العينة من (٣٨١) طالبا وطالبة في سوريا. وتبين وجود علاقة إيجابية دالة بين درجات الطلاب على مقياس الأفكار اللاعقلانية وأبعاده الفرعية ودرجاتهم على مقياس المشكلات الانفعالية ككل وأبعاده الفرعية، وفي دراسة الرحيل (٢٠١٧) هدفت إلى معرفة مستوى انتشار متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك، وتكونت عينة الدراسة من (٨٠٩) طالب وطالبة من طلبة جامعة اليرموك وأشارت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي قد جاء ضمن مستوى (المتوسط). كما وجدت علاقة سالبة الاتجاه بين متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والاتزان الانفعالي.

ومن خلال ما سبق فإن الدراسات التي أجريت على التجهيز الانفعالي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى محدودة - في علم الباحث - وتأتي هذه الدراسة الحالية للكشف عن مستوى التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي.

منهجية الدراسة وإجراءاتها :

منهج الدراسة: أتبع الباحث المنهج الوصفي الارتباطي، الذي عرّفه أبو علام (٢٠١٣، ٢٦١) بأنه التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين لاتجاهات والميول والرغبات بحيث يعطي البحث صورة للواقع الحياتي، ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية. لتحقيق هدف الدراسة وهو الكشف عن التجهيز الانفعالي وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة كليات الإعلام بالجامعات الأردنية.

مجتمع الدراسة: تكون مجتمع الدراسة جميع طلاب وطالبات كليات الإعلام بالجامعات الأردنية الخاصة والحكومية وهي (معهد الإعلام العالي الأردني، جامعة البتراء، جامعة الشرق الأوسط، جامعة اليرموك، الخوارزمي - فيلادلفيا - جدارا) والذين يُقدّر عددهم بالجامعات (١٥٠٠) طالباً وطالبة.

عينة الدراسة: نظراً لكبر حجم مجتمع الدراسة فقد تم تحديد حجم عينة الدراسة من (٢١٠) طالباً وطالبة من طلاب وطالبات كلية الإعلام بجامعة

اليرموك والشرق الاوسط، بحيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة، ويوضّح جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً للنوع الاجتماعي (الذكور/ الإناث).

جدول (١) توزيع عينة الدراسة حسب النوع الاجتماعي

النسبة المئوية	العدد	فئة المتغير
٥٢%	١١٠	الذكور
٤٨%	١٠٠	الإناث
١٠٠%	٢١٠	المجموع

أداتي الدراسة:

تم استخدام المقياس الذي أعده أسعد (٢٠١٥) لقياس الاتزان الانفعالي كونه سبق وأن تم تطبيقه على طلاب وطالبات كلية الإعلام بجامعة اليرموك، بينما تم تطوير مقياس التجهيز الانفعالي لاغراض الدراسة الحالية، وفيما يلي عرضاً للإجراءات التي تم فيها بناء واستخدام المقياسين والخصائص السيكمترية بالتطبيق على العينة الاستطلاعية كما يلي:

(١) مقياس التجهيز الانفعالي (من اعداد الباحث):

قام الباحث ببناء مقياس التجهيز الانفعالي بالإستفادة من المقياس الذي أعده كلٌّ من عثمان والشرييني (٢٠١٥) وقد تم بناء المقياس حيث تم تحديد الهدف من الأداة وهو قياس مستويات التجهيز الانفعالي لطلاب وطالبات كليات الإعلام من حيث الأبعاد التالية:

١. البعد الأول: التحكم والسيطرة على الانفعالات، من (١ - ١١) بالمقياس.

٢. البعد الثاني: المرونة في التعامل مع الموقف، من (١٢ - ٢٠).

٣. البعد الثالث: المعرفة الانفعالية، من (٢١ - ٣٠).

ويقابل كل فقرة مقياس ليكرت الخماسي (دائماً، كثيراً، أحياناً، نادراً، إطلاقاً). يختار المفحوص الاستجابة التي تنطبق عليه، وقد تم عرض المقياس لجنة من المحكمين من اساتذة جامعة مؤتة للتأكد من الصدق الظاهري للمقياس وصدق المحكمين، كما تم تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية للتأكد من الصدق والثبات، مكونة من (٣٠) طالباً من خارج عينة الدراسة، وحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة البعد والدرجة الكلية للمقياس كما بالجدول (٢).

جدول (٢) معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل بعد
والدرجة الكلية لمقياس التجهيز الانفعالي

الرقم	البعد	معامل الارتباط
١	التحكم والسيطرة على الانفعالات	**٠.٩٣
٢	المرونة في التعامل مع الموقف	**٠.٨٣
٣	المعرفة الانفعالية	**٠.٩٢

**وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من الجدول (٢) أن قيم معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مع الدرجة الكلية تراوحت ما بين (٠.٨٣-٠.٩٣)؛ وهي قيم ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠.٠١)، مما يعني وجود درجة عالية من الاتساق الداخلي للمقياس، كما تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والبعد الذي تنتمي إليه العبارة والفقرة بالدرجة الكلية للمقياس حيث تتبين النتائج بجدول (٣).

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون

بين الفقرة والبعد والدرجة الكلية لمقياس التجهيز الانفعالي

رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة	معامل الارتباط		رقم العبارة
	الدرجة الكلية	البعد الثالث		الدرجة الكلية	البعد الثاني	
١	**٠.٦٨	**٠.٦٩	١٢	**٠.٦٣	**٠.٥٠	٢١
٢	**٠.٦٧	**٠.٥٥	١٣	**٠.٥٩	**٠.٥٥	٢٢
٣	**٠.٥٥	**٠.٦٣	١٤	**٠.٧٠	**٠.٦٥	٢٣
٤	**٠.٧٩	**٠.٨١	١٥	**٠.٧٠	**٠.٦٨	٢٤
٥	**٠.٦٠	**٠.٦٤	١٦	**٠.٧٣	**٠.٦٢	٢٥
٦	**٠.٦٠	**٠.٥٩	١٧	**٠.٥٩	**٠.٥١	٢٦
٧	**٠.٧٠	**٠.٧٨	١٨	**٠.٦٨	**٠.٦٣	٢٧
٨	**٠.٥٥	**٠.٧٧	١٩	**٠.٧٣	**٠.٥٣	٢٨
٩	**٠.٦٠	**٠.٦٩	٢٠	**٠.٧٠	**٠.٦٥	٢٩
١٠	**٠.٧٨	**٠.٩١				٣٠
١١	**٠.٦١	**٠.٦٩				

**وجود دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.01$)

يتضح من جدول (٣) أن قيم معامل ارتباط بيرسون لل فقرات مع الدرجة الكلية للبُعد الذي تنتمي إليه الفقرة والدرجة الكلية للمقياس، جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) حيث تراوحت بمجمُلها بين (٠.٤٥ - ٠.٩١)، وتدل على وجود اتساق بين الفقرة بالبُعد الذي صُنفت فيه واتساق الفقرة بالدرجة الكلية

للمقياس. كما تم التحقق من ثبات مقياس التجهيز الانفعالي باستخدام معادلة "ألفا" كرونباخ، لجميع أبعاد المقياس والمقياس ككل كما تتبين النتائج في جدول (٤).

جدول (٤) معاملات ثبات ألفا كرونباخ "α"
لأبعاد مقياس التجهيز الانفعالي، والمقياس ككل

الرقم	البعد	العدد	معاملات ثبات ألفا كرونباخ "α"
١	التحكم والسيطرة على الانفعالات	١١	٠.٩٣
٢	المرونة في التعامل مع الموقف	٩	٠.٨٩
٣	المعرفة الانفعالية	١٠	٠.٩٢
٧	المقياس ككل	٣٠	٠.٩٤

يُتضح من الجدول (٤) أن قيم معاملات الثبات وفق معادلة ألفا كرونباخ "α" للعينة الاستطلاعية تراوحت بين (٠.٨٩ - ٠.٩٣)، والكلية للمقياس (٠.٩٤)، وهي قيم عالية تدل على تمتع المقياس بمؤشر الثبات وإمكانية التطبيق على العينة الأساسية.

وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء قيم وزنية للفقرات حسب الاختيار حيث اعطي الخيار (اطلاقاً) (١) و(نادراً) (٢) و(أحياناً) (٣) و(كثيراً) (٤) و(دائماً) (٥) وقد تمّ عكس مفتاح التصحيح للعبارات سالبة الإتجاه وهي الفقرات (١، ٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١) ويوضح جدول (٥) مفتاح التصحيح للحكم على مستويات التجهيز الانفعالي.

جدول (٥)

حساب الأوزان للمتوسطات الحسابية للحكم على مستوى التجهيز الانفعالي

مستوى التجهيز الانفعالي	المتوسط المرجح
منخفضة جداً	من ١ إلى ١.٧٩
منخفضة	من ١.٨٠ إلى ٢.٥٩
متوسطة	من ٢.٦٠ إلى ٣.٣٩
مرتفعة	من ٣.٤٠ إلى ٤.١٩
مرتفعة جداً	من ٤.٢٠ إلى ٥

(٢) مقياس التجهيز الانفعالي (أسعد، ٢٠١٥):

تم استخدام المقياس الذي أعده أسعد (٢٠١٥) حيث سبق تطبيقه على طلاب وطالبات كلية الإعلام بجامعة اليرموك، وقد أشتمل المقياس على (٢٠)

فقرة تقيس اربع مجالات وهي (العداثية والاكنتاب والانفعالية التوتر) وقد تمتع المقياس بخصائص سيكومترية عالية من حيث الصدق والثبات. وتم التأكد من صدق وثبات حيث قام أسعد (٢٠١٥) بتعريب المقياس بعد الحصول على النسخة الأصلية من المقياس وقراءة دليل تعليماته، تمت ترجمته والتأكد من سلامة التعبيرات المستخدمة، تم عرض فقرات المقياس بعد ترجمتها من اللغة الإنجليزية إلى اللغة العربية على عدد من المختصين في مجال الترجمة، والتعريب من أجل الحكم على دقة الترجمة واستقر عدد فقراته (٢٠). ويوضح جدول (٦) توزيع فقرات المقياس على الأبعاد الاربعة الذي يقيسه.

جدول (٦) توزيع فقرات مقياس الاتزان الانفعالي.

م	الأبعاد	ارقام الفقرات	العدد
١	التوتر	١، ٥، ٨، ١٣، ١٦	٥
٢	العداثة	٢، ٦، ٩، ١١، ١٤	٥
٣	الاكنتاب	٣، ١٢، ١٥، ١٨، ١٩	٥
٤	الانفعالية	٤، ٧، ١٠، ١٧، ٢٠	٥
	المجموع		٢٠

وتكون المقياس بصورته النهائية من (٢٠) فقرة، تم استخدام التدرج الخماسي ليكرت"، وهو (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، لا أعلم، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً). وتم تصحيح المقياس من خلال إعطاء التدرج السابق الأرقام (٥، ٤، ٣، ٢، ١)، علماً بأن جميع الفقرات تم صياغتها بصورة سالبة، وبذلك تكون أعلى علامة يحصل عليها المستجيب (١٠٠) وأدنى علامة (٢٠). حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى الاتزان الانفعالي السلبي (عدم اتزان)، والدرجة المتدنية إلى عدم الاتزان الانفعالي السلبي (اتزان). وللحكم على مستوى الاتزان الانفعالي عند الطلبة تم استخدام المعيار الإحصائي التالي: من ٢.٤٩ فأقل، تعني أن مستوى الاتزان الانفعالي عالي لدى الطلبة. ومن ٢.٥٠-٣.٤٩ تعني أن مستوى الاتزان الانفعالي متوسط لدى الطلبة. ومن (٣.٥٠) فأكثر، تعني أن مستوى الاتزان الانفعالي منخفض لدى الطلبة. وتم التأكد من الصدق بتطبيق المقياس على عينة إستطلاعية من خارج عينة الدراسة الأصلية على (٣٠) طالباً وطالبة وقد تم التأكد من صدق الإتساق الداخلي لفقرات المقياس بحساب معامل إرتباط الفقرة بالبعد الذي ينتمي إليه ومعامل إرتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، كما

تتبين النتائج في جدول (٧).

جدول (٧) معاملات ارتباط بيرسون بين الفقرات والدرجة الكلية للبعد ولقياس الاتزان الانفعالي

الانفعالية			الاكتئاب			العداية			التوتر		
الارتباط الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط الكلية	الارتباط بالبعد	م	الارتباط الكلية	الارتباط بالبعد	م
**٠,٦١	**٠,٦٤	٣٠	**٠,٥٧	**٠,٦١	٢٠	**٠,٥٧	**٠,٦٣	١٠	**٠,٦٠	**٠,٥١	١
**٠,٥٢	**٠,٥٧	٣١	**٠,٥٩	**٠,٦٢	٢١	**٠,٥٦	**٠,٦٧	١١	**٠,٥٤	**٠,٦٠	٢
**٠,٦٠	**٠,٦٢	٣٢	**٠,٦٣	**٠,٦٥	٢٢	**٠,٦٣	**٠,٦٥	١٢	**٠,٥٨	**٠,٦٥	٣
**٠,٥٩	**٠,٦٧	٣٣	**٠,٥٥	**٠,٦٦	٢٣	**٠,٦٢	**٠,٦٣	١٣	**٠,٦٩	**٠,٧٠	٤
**٠,٦٥	**٠,٦٥	٣٤	**٠,٥٧	**٠,٥٩	٢٤	**٠,٥١	**٠,٥٨	١٤	**٠,٦٧	**٠,٦٤	٥

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ .

يتبين من جدول (٧) أن معاملات الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) تراوحت من (٠,٥١-٠,٧٠) وبالتالي فإنه يتوافر صدق الاتساق الداخلي لفقرات مقياس الاتزان الانفعالي، كما التأكد من صدق البناء بحساب معامل الارتباط بين درجات كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس كما بالجدول (٨).

جدول (٨) مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد الاتزان الانفعالي والدرجة الكلية

الأبعاد	التوتر	العدائية	الاكتئاب	الانفعالية
التوتر	١			
العدائية	**٠,٨١	١		
الاكتئاب	**٠,٧٩	**٠,٩٠	١	
الانفعالية	**٠,٨٢	**٠,٨٣	**٠,٨٦	١
الدرجة الكلية	**٠,٩١	**٠,٨٩	**٠,٩٢	**٠,٨٨

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١ .

يتبين من جدول (٨) أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (٠,٠١) حيث تراوحت معاملات الارتباط من (٠,٨٨-٠,٩٢) مما يعني توافر صدق البناء للمقياس. وللتأكد من ثبات مقياس الاتزان الانفعالي فقد قام مُعد المقياس - اسعد (٢٠١٥) بإستخدام طريقة حساب معامل كرونباخ الفا للتأكد من صدق الإتساق الداخلي للمقياس، إذ بلغ معامل الثبات (٠,٩١) وتراوح للأبعاد من (٠,٦٤-٠,٧٤).

٠.٧٧). وبالدراسة الحالية فقد تم التأكد من تحقق مؤشر الثبات للمقياس باستخدام معامل الثبات (كرونباخ الفا) كما تتبين النتائج بجدول (٩).

جدول (٩) معامل ثبات مقياس الاتزان الانفعالي

الأبعاد	الفقرات	معامل كرونباخ الفا
التوتر	٥	٠,٧١
العداية	٥	٠,٧٨
الاكتئاب	٥	٠,٨١
الانفعالية	٥	٠,٧٦
جميع الفقرات	٢٠	٠,٨٦

** دال عند مستوى الدلالة ٠,٠١

بلغ معامل الثبات بطريقة كرونباخ الفا للدرجة الكلية (٠.٨٦) وتراوحت للأبعاد من (٠.٧١-٠.٨١) وجميعها دالة احصائياً عند مستوى الدلالة (٠.٠١) مما يدل على تمتع المقياس بالثبات.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الأول ومناقشته

نصّ السؤال الأول على "ما مستوى التجهيز الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية؟"

للإجابة عن السؤال فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد الثلاثة التي تقيس مستويات التجهيز الانفعالي لدى طلاب وطالبات كليات الإعلام، كما تتبين النتائج في الجدول (١٠).

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات تقدير أبعاد

التجهيز الانفعالي لدى طلاب وطالبات كليات الإعلام والدرجة الكلية مرتبة تنازلياً

م	البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التوافر	الرتبة
٣	المعرفة الانفعالية	٣.٩٠	٠.٩٨	عالية	١
٢	المرونة في التعامل مع الموقف	٣.٣٠	١.٠٢	متوسطة	٢
١	التحكم والسيطرة على الانفعالات	٣.٢٩	١.٠٣	متوسطة	٣
	الدرجة الكلية للتجهيز الانفعالي	٣.٤٩	٠.٩١	عالية	

يتضح من الجدول (١٠) أن الدرجة الكلية للتجهيز الانفعالي لدى طلاب وطالبات كليات الإعلام، جاء بدرجة (عالية). حيث بلغ المتوسط الحسابي العام (٣.٤٩) وبانحراف معياري (٠.٩١) يدل على اتفاق التقديرات. وجاء أعلى الأبعاد؛ المعرفة الانفعالية بمتوسط حسابي بلغ (٣.٩٠) وبدرجة عالية، تلاه المرونة في التعامل مع الموقف بمتوسط حسابي بلغ (٣.٣٠) وبدرجة متوسطة، وأخيراً التحكم والسيطرة على الانفعالات بمتوسط حسابي بلغ (٣.٢٩) وبدرجة متوسطة، وتراوحت الانحرافات المعيارية من (٠.٩٨-١.٠٣) تدل على اختلاف نسبي في مستويات استجابات الطلاب والطالبات ويُفسّر الباحث النتيجة العامة على الدرجة الكلية للنضج الانفعالي لدى طلاب وطالبات كليات الإعلام وتجاوز المراحل التي مرّوا بها بحيث تسهم الخصائص الانفعالية وهم قد تجاوزوا مرحلة المراهقة وحصلت لديهم مجموعة من التغيرات وتشكل معالم شخصيتهم الانفعالية، بالإضافة إلى عوامل السابقة من التنشئة التربوية بالمدارس والأسرية واسهامها في تجهيزهم لتشكيل معالم شخصيتهم. وتعودهم على ضبط الانفعالات وتحمل الغضب واستيعاب المواقف التي تستفزهم، حيث اتفقت نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة عثمان والشرييني (٢٠١٥) التي كشفت عن درجات مرتفعة بالتجهيز الانفعالي، وأكد زهران (٢٠٠٥، ٣٨٠) أن الطلاب والطالبات بالمرحلة العمرية (١٨-٢٤) سنة يُصنّفون في بداية مرحلة الرشد ونهاية مرحلة المراهقة المتأخرة ومنها أكثر واقعية في رؤية الواقع، والسعي إلي تحقيق طموحه العملي والاجتماعي، والتخطيط لبناء الحياة الأسرية.

عرض النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني ومناقشتها " ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية؟

وللإجابة عن هذا السؤال، فقد تمّ حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات الطلاب والطالبات على مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده، ويبين جدول (١١) ترتيب الأبعاد تنازلياً حسب المتوسط الحسابي، وفي حالة تساوي المتوسط الحسابي فقد تم ترتيبها وفقاً لقيمة الانحراف المعياري الأقل.

جدول (١١)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات تقدير الاتزان الانفعالي

م	أبعاد الاتزان الانفعالي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الرتبة	درجة الاتزان الانفعالي
١	التوتر	٣,٠٦	١,٠٢	١	متوسطة
٤	الانفعالية	٢,٩٦	١,٠١	٢	متوسطة
٢	العداية	٢,٩٥	١,٠٢	٣	متوسطة
٣	الاكتئاب	٢,٨٨	١,٠٦	٤	متوسطة
الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي		٢,٩٦	٠,٩٥	متوسطة	

يتبين من نتائج جدول (١١) أن المتوسط الحسابي العام لدرجات تقدير الاتزان الانفعالي لطلاب وطالبات كليات الإعلام بالجامعات الأردنية كانت بدرجة متوسطة؛ حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي لها (٢.٩٦) بانحراف معياري (٠.٩٥) وتدل هذه القيمة على اتفاق آراء المستجيبين في تقديرهم للاتزان الانفعالي. ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى المرحلة العمرية لطالب الجامعة، والدور الاجتماعي الذي يؤديه، فضلاً عن حاجته إلى التوافق مع ظروف حياته داخل الجامعة وخارجها، من أجل اجتياز هذه المرحلة بنجاح، الأمر الذي من شأنه أن ينعكس على مستوى الاتزان الانفعالي لديه، هذا بالإضافة إلى الصلة الوثيقة بين الجانب الانفعالي والمعرفي، فالاستجابات الانفعالية تُعطي رؤية للموضوعات والمفاهيم الثقافية السائدة في المجتمع، بمعنى أن الطلبة قد عكسوا في سلوكهم السمات الثقافية لمجتمعهم، والتي تحمل رؤية إيجابية عبر علاقة الفرد بالعالم وبالآخرين، الأمر الذي انعكس بدوره على ظهور مستويات معتدلة من الاتزان الانفعالي، كما يمكن إرجاع هذه النتيجة إلى طبيعة الأداة المستخدمة في قياس الاتزان الانفعالي، وما تتضمنه من أبعاد وفقرات تقيس مستوى اتزانهم الانفعالي، حيث تم استخدام أداة تقيس بعض المظاهر الانفعالية السلبية لدى الطلبة مثل الاكتئاب، والتوتر، والعدائية، والانفعالية، والتي من الممكن أن يكون لها أثر في تحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة.

ومن خلال نتائج ترتيب الأبعاد فقد جاء بُعد "التوتر" بالرتبة الأولى بمتوسط حسابي بلغ (٣,٠٦) بدرجة متوسطة بانحراف معياري (١.٠٢) تدل على إختلاف التقديرات بين الطلاب والطالبات، ويرجع الباحث هذه النتيجة إلى أن الحياة

الجامعية وما فيها من مواقف وضغوط دراسية وتعاملات طلابية، والتفكير بالمستقبل المهني والتفكير بفرص العمل المحتملة تجعل الطلاب والطالبات في توتر.

ثم جاء البُعد "الانفعالية" بالرتبة الثانية وبدرجة متوسطة حيث بلغ متوسطها الحسابي (٢.٩٦) بدرجة متوسطة وبإنحراف معياري (١.٠١) تدل على اختلاف المستجيبين، ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى ما يشعر به الطلبة من حرمان جراء عدم إشباع حاجاتهم الأساسية داخل هذه النتيجة إلى ما يشعر به الطلبة الجامعة، وعدم القدرة على التعايش والانسجام مع متطلبات الحياة الجديدة، وعدم القدرة على تحمل المسؤولية في المستقبل، أو التحكم والسيطرة على الأحداث اليومية أو حل المشكلات التي تواجههم، وتدني مفهوم الذات لديهم لفشل العلاقات العاطفية الأمر الذي من شأنه أن يزيد توترهم، وحساسيتهم، وزيادة انفعالاتهم.

وجاء البُعد "العُدائية" بالرتبة قبل الأخيرة بمتوسط حسابي بلغ (٢.٩٥) بإنحراف معياري (١.٠٢) ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى أن طبيعة التنشئة الاجتماعية للطلاب الجامعي تلعب دوراً هاماً في هذا الإطار، فالمعاملة الوالدية السيئة التي تتجلى في التمييز بين الأبناء، فضلاً عن استخدامهم لأسلوب العقاب وبخاصة البدني منه كوسيلة لكف شتى أنواع السلوك، هذا بالإضافة إلى خبرات الطفولة المؤلمة والحرمان واستمرار الإحباط والقسوة والنبذ وعدم النقل، أو حتى التدليل والتسامح المفرط التي يتلقاها الطالب منذ صغره قد يجعله إنساناً مضطرباً نفسياً لا يثق بنفسه، ولا بالآخرين، إضافة إلى زرع الحقد في نفسه تجاه أهله وبالتالي زملائه وأساتذته، كل هذه العوامل تدفعه إلى ممارسة العدائية تجاههم.

ثم جاء بُعد "الاكتئاب" بمتوسط حسابي (٢.٨٨) بإنحراف معياري بلغ (١.٠٦) بالرتبة الأخيرة، وأظهرت النتائج أن بعد الاكتئاب جاء في المرتبة الأخيرة وبدرجة متوسطة ويمكن إرجاع هذه النتيجة إلى قلة الدعم الاجتماعي المقدم من الوالدين وأفراد المجتمع للطلبة، وصعوبة التكيف مع الواقع الجديد، مما يؤدي بهم إلى الانسحاب الاجتماعي، والميل إلى الوحدة، والشعور بالاكتئاب، كما أن المثيرات السلبية التي تقدمها البيئة الاجتماعية على شكل عدم تعاطف، وإهتمام واستهزاء، وعدم عناية ومواساة، ونظرة الدونية تعمل على زيادة حدة الاكتئاب لديهم. واختلف ترتيب أبعاد الاتزان الانفعالي مع الترتيب الذي ظهر في دراسة

أسعد (٢٠١٥) والذي تم استخدام مقياسه بالدراسة الحالية حيث تبين فيها ان مستوى الاتزان الانفعالي جاء متوسطاً، جاء الاكتئاب بالترتبة الأولى ثم العدائية ثم التوتر ثم الانفعالية. وعلى مستوى الدرجة الكلية فقد اتفقت نتائج هذا السؤال والذي ظهر فيه درجة ثبات الاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة، مع نتائج بعض الدراسات مثل دراسة أسعد (٢٠١٥) ودراسة بني يونس (٢٠٠٥) ودراسة العويضة (٢٠٠٩) ودراسة زبيدات (٢٠١٥) ودراسة (Schmiedek & Scheibe, 2013) التي بينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة جاء متوسطاً. كما اتفقت مع نتيجة دراسة زاباتا (Zapata, 2015) والصابي (2015) ودراسة الربيع وعطية (٢٠١٦) ودراسة (Wani, Sankar, Angel, 2016) ودراسة الرحيل (٢٠١٧) حيث تبين أن درجة الاتزان الانفعالي متوسطة.

بينما اختلفت مع نتائج بعض الدراسات مثل المسعودي (٢٠٠٢) التي تبين فيها أن متوسط درجات الاتزان الانفعالي للعيينة كانت أعلى من المتوسط الفرضي، ودراسة عبدالرحمن (٢٠١٤) ودراسة (البلوي، ٢٠١٤) ودراسة الكعبي (٢٠١٥) ودراسة البلوي (٢٠١٥) والتي تبين فيها تمتع عينة البحث بالاتزان الانفعالي عال، كما اختلفت مع نتيجة دراسة وهبيي (٢٠١٦) التي اشارت الى وجود مستوى عالي من الاتزان الانفعالي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث : نصّ السؤال على "هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0,05$) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى التجهيز الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية؟ . للإجابة عن هذا السؤال فقد تم الكشف عن العلاقة بين المتغيرين باستخدام معامل ارتباط بيرسون بين درجات مستوى التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي كما تظهر النتائج بالجدول (١٢).

جدول (١٢) قيم معاملات ارتباط بيرسون بين درجات مستوى التجهيز الانفعالي والاتزان الانفعالي لدى طلاب وطالبات كليات الإعلام

الدرجة الكلية للتجهيز الانفعالي	التحكم والسيطرة بالانفعالات	المرونة فى التعامل مع الموقف	المعرفة الانفعالية	مستويات تجهيز لنفعالي الاتزان الانفعالي
**٠.٩١-	**٠.٨٥-	**٠.٦١-	*٠.٥٢-	التوتر
*٠.٤٢	*٠.٥١-	٠.٠٧	٠.٠١٢	العدائية
**٠.٧١-	**٠.٨٦-	**٠.٨٨-	**٠.٩١-	الاكتئاب
**٠.٩١-	**٠.٨٥-	**٠.٩١-	**٠.٨١-	الانفعالية
**٠.٨٨-	**٠.٩١-	**٠.٨٧-	**٠.٩١-	الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي

** دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0,01)$ * دالة عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$

يتبين من الجدول (١٢) وجود علاقة ارتباطيه عكسية بين درجات التجهيز الانفعالي لدى طلاب كليات الإعلام بالجامعات الأردنية وبين درجات تقدير الاتزان الانفعالي (مقاساً بالاتجاه السلبي) عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0,01)$ حيث بلغ معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين $(0,88)$ ، أي أنه كلما زادت درجات الاتزان الانفعالي (غياب السمة الانفعالية الإيجابية وظهور السلبية) أي كلما ارتفع التوتر والعدائية والاكتئاب والانفعالية كلما قل مستوى تجهيز الانفعالي للطلاب. ويمكن عزو هذه النتيجة إلى أن الطلاب الذين يحققون التجهيز الانفعالي هم أكثر اتزاناً وقدرة على ضبط انفعالاتهم والطالب الذي يتمتع بالاتزان الانفعالي يكون محققاً لذاته ومتعاوناً، ومشاركاً، وعضواً بناءً في المجتمع، وأن يتصرف بأسلوب مسؤول وبوعي اجتماعي، وإهتمام الآخرين، وأكثر قدرة على التواصل الاجتماعي، والحاصلين على الدرجات العالية على (قلة التوتر والعدائية والانفعالية والاكتئاب) يظهرون قدرتهم بالتجهيز الانفعالي بمستوى منخفض فمن لا يُحسن ضبط اعصابه والمحافظة على الهدوء ويظهر العدائية او التعصب أو الاكتئاب لا يستطيع التجهيز الانفعالي وضبط سلوكه.

وتراوحت قيم معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي وأبعاد التجهيز الانفعالي من $(0,42)$ إلى $(0,91)$ كانت أعلى قيمة لمعامل الارتباط مع التجهيز الانفعالي التوتر والانفعالية الذي بلغت قيمة معامل ارتباطه $(-0,91)$ وربما يُعزى سبب ذلك إلى أن القدرة على ضبط الانفعالات والمحافظة على الهدوء

- أي عكس السميتين (التوتر والانفعالية) - يظهرون الاتزان الانفعالي والعكس بالعكس. كما تراوحت قيم معاملات الارتباط في أبعاد الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للتجهيز الانفعالي من (-0.87-0.91) .

اتفقت مع نتائج دراسة هيلز وأرقلي (Hills & Argyle, 2001) التي تبين فيها وجود علاقة قوية بين الثبات الانفعالي والسعادة والرضا عن الحياة وتقدير الذات، كما أن الثبات الانفعالي يعمل كمتنبئ قوي بالمتغيرات الثلاثة السابقة، واتفقت مع نتيجة دراسة بني يونس (2005) التي تبين فيها ارتباطا دالا إحصائيا بين مستويات تأكيد الذات ومستويات الاتزان الانفعالي.

وافقت مع نتيجة دراسة مبارك (2008) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين مفهوم الاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين والعادين، واتفقت ضمناً مع نتيجة دراسة العويضة (2009) التي تبين فيها وجود علاقة بين أبعاد التوجه الزمني، والاتزان الانفعالي في حين لم يظهر ارتباط دال إحصائياً بين بعدي التوجه الزمني نحو الماضي والمستقبل من ناحية، والاتزان الانفعالي من ناحية أخرى. كما اتفقت مع نتيجة دراسة خليفة وعبدالخالق وعلي (2012) التي تبين فيها وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط، كما اتفقت مع نتيجة دراسة سليمان (2013) التي تبين فيها وجود علاقة بين استخدام الإنترنت والاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية، واتفقت مع نتيجة دراسة عنانزة (2013) التي تبين فيها وجود علاقة سالبة بين الاتزان الانفعالي والتفكير الخرافي، ودراسة (Denissen & Butkovic, Brkovic, Kerestes, Bleidorn, Hutteman, 2014) التي كشفت عن وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائياً بين نمط المعاملة الوالدية الديمقراطي وبين الاتزان الانفعالي، ودراسة الكعبي (2015) مع الانهماك الديني، ودراسة البلوي (2015) مع عدد ساعات استخدام مواقع التواصل الاجتماعي ومفهوم الذات، ودراسة زييدات (2015) بالرضا عن الحياة، ودراسة زاباتا (Zapata, 2015) مع النضج الانفعالي، ودراسة العواودة (2016) مع عادات العقل ودراسة الربيع وعطية (2016) بضبط الذات، ودراسة عبار (2017) مع الأفكار اللاعقلانية، ودراسة الرحيل (2017) علاقة سالبة الاتجاه بين متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي والاتزان الانفعالي. بينما اختلفت مع نتيجة دراسة جيورجهي (Gheorghe, 2016) التي

تبين فيها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي كسمة شخصية والمصالح الفنية والتقليدية. وأختلفت مع نتائج دراسة ريان (٢٠٠٦) التي تبين فيها عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والقدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد العينة، وبالتالي فإن مستوى التجهيز الانفعالي يعتبر مظهر من مظاهر الصحة النفسية والمهنية للطلاب ومؤشراً لتوافقهم النفسي بالمجال الانفعالي يتمتع بها الشخصية السوية.

التوصيات:

في ضوء نتائج هذه الدراسة تم التوصل الى عدد من التوصيات من

أهمها:

- ١- العمل على تدريب طلاب وطالبات كليات الإعلام على أساليب وفنيات التجهيز الانفعالي وتنمية مهارات تنمية الاتزان الانفعالي خلال دراستهم الجامعية.
- ٢- إعادة النظر بالمساقات الجامعية التي تعزز اكتساب الطلاب وطالبات الإعلام للمهارات النفسية ومعالم الشخصية السيكولوجية التي يجب ان يتمتع بها الإعلاميين بالمستقبل
- ٣- ضرورة إيجاد مراكز للإرشاد الجامعي يكون من أهدافها تعريف الطلاب بأساليب وآليات التنمية للاتزان الانفعالي، والعمل على التهيئة النفسية للبيئة الجامعية.
- ٤- تصميم برامج ارشادية تهدف إلى اكساب الطلاب والطالبات مهارات التجهيز الانفعالي.
- ٥- ضرورة العمل على تأهيل المرشدين والأساتذة بالجامعة على أساليب تنمية مهارات التجهيز الانفعالي.

المراجع

أولاً- المراجع العربية:

- أبو جادو، صالح. (٢٠٠٤). علم النفس التربوي. عمان، الأردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- أبو زيد، إبراهيم أحمد (٢٠٠٨): سيكولوجية الذات والتوافق، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية.
- ابو علام، رجا محمود (٢٠١٣م) مناهج البحث في العلوم السلوكية، القاهرة: مكتبة النهضة العربية
- أبو غزال، معاوية محمود (٢٠١١). النمو الانفعالي والاجتماعي من الرضاعة إلى المراهقة. الأردن: عالم الكتب الحديث.
- أسعد، معاذ احمد (٢٠١٥) "العوامل الاجتماعية الديموغرافية وأساليب المعاملة الوالدية المتنبئة الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك" رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.
- إسماعيل، بشرى (٢٠٠٤): ضغوط الحياة والاضطرابات النفسية، القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
- البلوي، أحمد صالح رجاء (٢٠١٥) "العلاقة بين عدد ساعات استخدام شبكات التواصل الاجتماعي والاتزان الانفعالي ومفهوم الذات لدى طلبة جامعة تبوك" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، مؤتة.
- البلوي، خولة (٢٠١٤) الاتزان الانفعالي لدى مستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي في ضوء بعض المتغيرات. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ٢ (١٥٧) ص ٥٢٣-٥٧٦.
- بني يونس، محمد (٢٠٠٥) علاقة الاتزان الانفعالي بمستويات توكيد الذات عند طلبة الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية، فلسطين، ١٩ (٣) ص ٩٢٥-٩٥٢.
- الجميلة، احمد بن محمد (٢٠١٠) الممارسة المهنية الصحفية والعوامل المؤثرة فيها، دراسة ميدانية على عينة من الصحف والصحفيين بالمملكة

- العربية السعودية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، كلية الدعوة والإعلام، قسم الإعلام، الرياض.
- الجميل، علي عليج خضر (٢٠٠٥) أثر العلاج الواقعي والمهارات الاجتماعية في رفع مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الإعدادية. رسالة دكتوراة غير منشورة، الجامعة المستنصرية، العراق.
- الحسين، أسماء (٢٠٠٢) المدخل الميسر إلى الصحة النفسية والعلاج النفسي. الرياض: دار عالم الكتب للطباعة والنشر والتوزيع.
- الخالدي، أديب. (٢٠٠٩)، المرجع في الصحة النفسية. عمان، الأردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
- خليفة، سهام محمد عبدالفتاح، عبدالخالق شادية أحمد، وعلي نبيلة أمين (٢٠١٢) "الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من أساليب مواجهة الضغط والرضا عن الحياة لدى طالبات الجامعة." مجلة البحث العلمي في التربية ٣ (١٣): ص ١٥٢٩ - ١٥٦٣.
- خوالدة، محمود. (٢٠٠٤). الذكاء العاطفي - الذكاء الانفعالي. ط٢، عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- الربيع، فيصل خليل، وعطية، رمزي محمد حسن (٢٠١٦) "الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك." دراسات - العلوم التربوية، ٤٣، ملحق (٢٠١٦) ص ١١١٧ - ١١٣٦.
- الرحيل، آمنه أحمد محمد (٢٠١٧) "متلازمة الاهتزاز والرنين الوهمي: انتشارها وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك" رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، إربد.
- رزق، محمد. (٢٠٠٣). مدى فاعلية برنامج التنوير الانفعالي في تنمية الذكاء الانفعالي للطالبات بكلية التربية بالطائف. مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، جامعة أم القرى، ١٥ (٢)، ٥٦ - ٨٨.
- الرواشدة، ايلزا حابس (٢٠١٥) "الاتزان الانفعالي لدى الطلبة المنذرين والغير منذرين في جامعة مؤتة: دراسة مقارنة" رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، مؤتة.
- ريان، محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦): الاتزان الانفعالي وعلاقة بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الإبتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر

بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة.

زبيدات، محمد صبحي (٢٠١٥). "الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة كلية المعلمين في سخنين" رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة عمان العربية، عمان.

زهران، حامد (٢٠٠٥) علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، ط٦، القاهرة : عالم الكتب.

سليمان، منى عيادة احمد (٢٠١٣) "استخدام الإنترنت وعلاقته بالاتزان الانفعالي والكفاءة الاجتماعية لدى فئات متباينة في محافظة شمال سيناء." مجلة القراءة والمعرفة (١٣٥) ص ٦٩ - ٩٣.

السني، أحمد عبدالسلام (٢٠١٥) "ضوابط العمل الإعلامي والرقابة الذاتية." مجلة أبحاث (٧) ص ١٠١ - ١٢٠

الشجيري، سهام حسن علي (٢٠١٨) تحيز في تناول الإعلام، بناء نموذج تفسيري لتحيزات وسائل الإعلام، القاهرة : دار حميثرا للنشر والتوزيع.

ضحيك، محمد (٢٠٠٤) القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الجامعة الإسلامية، غزة.

عباره، هانى محمد (٢٠١٧) الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بظهور بعض المشكلات الانفعالية لدي المراهقين: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الثانوية العامة في مدينة حمص. "المجلة التربوية الدولية المتخصصة"، ٦، (٩): ١٧٩ - ١٩٤.

عبدالرحمن، نسبية حسن أحمد (٢٠١٤) "الاتزان الانفعالي لدى طلاب بعض الجامعات بولاية الخرطوم وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية" رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة النيلين، الخرطوم.

عثمان، أحمد والشربيني، السيد. (٢٠١٥). فعالية التدريب في تحسين التجهيز الانفعالي لدى طلاب التربية الخاصة (مسار الإعاقة العقلية) بكلية التربية المتدربين بالفصول الملحقة بالمدارس العادية بمدينة الطائف. مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد، العدد ١٧، ٤١-٨٧

علوان، مصعب. (٢٠٠٩). تجهيز المعلومات وعلاقتها بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

عنانزة، شفيق محمد(٢٠١٣)"التفكير الخرافي وعلاقته بكل من الاتزان الانفعالي ومركز الضبط لدى طلبة جامعة اليرموك"رسالة دكتوراه غير منشورة. جامعة اليرموك، اردن.

العواودة، شذى سلامة عبدالله(٢٠١٦) "عادات العقل وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار والاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة مؤتة"رسالة ماجستير غير منشورة. كلية العلوم التربوية، جامعة مؤتة، الكرك.

العويضة، سلطان بن موسى(٢٠٠٩)"الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني وعلاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية".رسالة الخليج العربي ، ٣٠ ، (١١٤) ص ١٠٣ - ١٣٣.

غالب، فؤاد(٢٠١٢) نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي(دمشق - سوريا) و(تعز - اليمن). أطروحة دكتوراه، كلية التربية، جامعة دمشق، سوريا.

الفرماوي، حمدي وحسن، وليد.(٢٠٠٩) الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية. عمان، الأردن: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

القرني، علي بن شويل(٢٠٠٣) الإعلام والاحترق النفسى : دراسة عن مستوى الضغوط المهنية في المؤسسات الإعلامية في المملكة العربية السعودية. مجلة جامعة الملك سعود- الآداب - السعودية (١)١٦ ص ص ١٥٣ - ١٩٦.

قطامي، يوسف محمود يوسف، وصدر، منال محمد (٢٠١٥) "فاعلية برنامج تدريبي مستند للنظرية المعرفية الاجتماعية والثقافية لتشكيل الهوية في تطوير الوعي الذاتي والمفاهيم السياسية لدى طالبات الصف الخامس في مدارس وكالة الغوث الدولية في الأردن".مجلة الطفولة العربية، ١٦(٦٤): ٦٥ - ٩٥.

الكعبي، كاظم محسن كويطع(٢٠١٥)"الانهماك الديني وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة".مجلة الآداب(١١٤) ص ٥٦٥ - ٦٠٢.

- كفافي، علاء وسالم، سهير.(٢٠١٢). مدخل إلى علم النفس. عمان، الأردن: دار الفكر العربي ناشرون وموزعون.
- كوري، جيرالد (٢٠١١) النظرية والتطبيق في الإرشاد والعلاج النفسي.(ترجمة سامح الخفش).عمّان: دار الفكر.
- مبارك، سليمان سعيد(٢٠٠٨)"الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين".مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، ٧، (٢): ٦٥ - ٩١.
- المزيني، أسامة.(٢٠٠١).القيم الدينية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي ومستوياته لدى طلبة الجامعة الإسلامية"رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- المسعودي، عبد عون عبود جعفر(٢٠٠٢)"قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة: بناء وتطبيق"رسالة ماجستير غير منشورة. كلية التربية، ابن الهيثم، جامعة بغداد. .
- مغربي، عمر. (٢٠٠٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى، مكة المكرمة
- النجار، حسني. (٢٠١٤). النموذج البنائي للعلاقة بين الإبداع الانفعالي وفعالية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بنها، ٢٥(٩٨)، ١٠٠ - ١٤٤.
- الهاشمي، عبد الحميد.(٢٠١٥). أصول علم النفس العام. جدة، السعودية: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- وهيبي، إيناس سليمان أحمد(٢٠١٦) "القدرة التنبؤية لصورة الجسد والاتزان الانفعالي بإدمان السيلفي لدى طلبة الجامعات الأردنية"رسالة ماجستير غير منشورة. جامعة اليرموك، اربد.

ثانياً - المراجع الأجنبية:

- Aleem, Sh (2005) Emotional stability among college youth, **Journal of Indian Academy of Psychology Applied**, 31(1-2)p 100-102

- Alsafi, A. (2015). Emotional stability among the students of the College of Education for Pure Sciences / Ibn al-Haitham. **American Academic & Scholarly Research Journal**, 7(7),p 1-55
- Ashkanasy, N., & Daus, A. (2005). Rumors of the Death of Emotional Intelligence in Organizational Behavior are Vastly Exaggerated, **Journal of Organizational Behavior**,(26), 441- 452.
- Ashkanasy, N., & Daus, A. (2005). Rumors of the Death of Emotional Intelligence in Organizational Behavior are Vastly Exaggerated, **Journal of Organizational Behavior**,(26), 441- 452.
- Baker. R. (2007). **emotional processing : healing through feeling**. Lion Hudson plc.
- Baker. R.(2010).**Understanding Trauma :How to overcome post traumatic stress**. Lion Hudson
- Baker. R..Holloway. J..Thomas. P.W..Thomas. S. and Owens. M. (2004). emotional processing and panic. **Behavioral Research & Therapy**. 42(11) 1271-1287
- Bandura, A. (1994). **Self Efficacy Stanford University** ,www.des.emory.edu. Reterved 12/4/2019
- Chaturvedi, M., & Chander, R. (2010). Development of emotional stability scale. **Industrial Psychiatry Journal**, 19(1), 37–40.
- Dalgleish, T. (2004). Cognitive approaches to Posttraumatic Stress Disorder: The evolution of multirepresentational theorizing. **Psychological Bulletin**, 130, 228–260.
- Erika, L.(1998). The Self - the Global Factor of Emotional Maturity. **Journal article by Erika Landau; Roper Review**, 20(3):174- 178.
- Gheorghie, R. (2016). Emotional stability as a personality trait of dental students in correlation with professional

-
- interests. **Romanian Journal of Experimental Applied Psychology**, 7, 224- 227.
- Halim, Fatimah & nasir, rohany & Wan Sulaiman, Wan Shahrazad & Khairudin, Rozainee & z.mohamad, lukman. (2011). Emotional Stability and Conscientiousness as Predictors towards Job Performance. **Pertanika Journal of Social Science and Humanities**(19) P139-146
- Hills, P. & Argyle, M. (2001). Emotional stability as a major dimension of happiness. **Personality and Individual Differences**, 31: 1357– 1364.
- Hutteman, Roos; Bleidorn, Wiebke; Kerestes, Gordana; Brkovic, Irma; Butkovic, Ana; Denissen, Jaap J. A.. (2014) - Reciprocal associations between parenting challenges and parents' personality development in young and middle adulthood **Quelle: European Journal of Personality**, 2014, 28 (2), 168-179
- Kumar, P. (2013). A study of emotional stability and socio-economic-status of students studying in secondary schools. **International Journal of Education and Information Studies**,3,7-11
- Li, Y., Chun, H. & Ashkanasy, N.(2012). A multi-Level Study of Emergent Group Leadership: Effects of Emotional Stability and Group Conflict. Asia pac. **Journal Manag**, 29: 351-366
- Mayer. J.D., (2005). A tale of two visions : can a new view of personality help integrate psychology ? **American Psychology**.(60) 294-307
- Neale, S., Arnel, L., & Wilson, A. (2009). **Emotional Intelligence Coaching**, London, British Library.

-
- Pritchard.M.E.and Wilson.G.S.(2003). Using emotional and social factors to predict student success. **Journal of College.**,44. (1)p 18-28.
- Rachman S. (1980). Emotional Processing. **Behavioral Research Therapy**; (18) P51- 60.
- Rachman S. (2001). Emotional Processing. With special reference to posttraumatic stress disorder. **International Review Psychiatry** ; (13) P164-171.
- Serebryakova, T., Morozova, L., Kochneva, E., Zharova, D., Kostyleva, E. & Kolarkova, O. (2016). Emotional stability as a condition of students' adaptation to studying in a higher educational institution. **International Journal of Environmental and Science Education**, 11(15), 7486-7494.
- Swann ,W,Rentfrow ,P.S ,Goslin.S(2003) A very brief measure of the Big-Five personality domains, **Journal of Research in Personality** 37 (2003) 504–528
- Wani, M., Sankar, R., Angel, J., Dhivya, P., Rajeswari, S. & Athirai, K. (2016). Emotional stability among annamalai university students. **The International Journal of Indian Psychology**, 3(4), 119-123.
- Weaver, David, G. C. Wilhoit, (1996), **The American Journalist in the 1990s: U.S. News People at the End of An era.** Mahwah, N. J.: Lawrence Erlbaum Associates
- Zapata, A. (2015). The emotional stability and emotional maturity of four year teacher education students of the Bulacan state University. **Journal of Social Sciences & Humanities Research**, 1(2), 1-5.