الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك

*فيصل خليل الربيع، رمزي محمد عطية**

ملخص

هدفت هذه الدراسة الكشف عن الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، وقد تكونت عينتها من (749) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة اليرموك، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين؛ الأولى مقياس الاتزان الانفعالي، المكون من (54) فقرة، موزعة على مجالين، والثانية مقياس ضبط الذات، المكون من (35) فقرة، وتم التحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس لصالح الذكور، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص. كما أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.

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

المقدمة

يعد الاتزان الانفعالي واحدا من الجوانب المهمة في حياة الفرد، كما أنه واحد من العوامل التي تحدد أنماط الشخصية الإنسانية؛ فالفرد المتزن انفعاليا لديه القدرة على تحمل تأجيل إشباع الحاجات، ولديه قدرة على تحمل قدر معقول من الإحباط، ويؤمن بالتخطيط بعيد المدى، ولديه القدرة على مراجعة التوقعات في ضوء الظروف والمستجدات (Tarannum and Khatoon, 2009).

ويشير الاتزان الانفعالي إلى الفرد الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي، وتظهر عليه علامات قليلة من التهيج الانفعالي إزاء أي نوع من المعارضة والغضب، ويكون واقعياً في الحياة منضبطاً ذاتياً ومثابراً (سويف، 1996). فيما يشير فان زلك وآخرون (Van, et al., 2011) إلى أن الأشخاص الذين لديهم اتزان انفعالي منخفض، قليلو الأصدقاء، ويختارون الأصدقاء الذين هم على شاكلتهم، بينما يشير كريستال (Chrystal, 2012) إلى أن ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع غير حسودين، وصبورون، ومتساهلون، ومتفائلون، عكس ذوي الاتزان الاتفعالي المنخفض، حيث يكونون غيورين، وحساسين، وحسودين، وعبوسين.

كما أن الاتزان الانفعالي أحد سمات الشخصية المتوافقة، التي تتصف بالشجاعة في مواجهة التحديات والحسم في اتخاذ القرارات المهمة، والقدرة على السيطرة، والضبط في تعبيره عن انفعالاته وامتلاكه وجوداً مع الآخرين قائماً على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفرده، وإنما يعمل على اندماجه مع الآخرين، وتحقيق ذاته (المسعودي، 2002).

وتعرف يونس (2004: 36) الاتزان الانفعالي بأنه: "مقدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم بها، وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الخارجية العابرة والطارئة وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً".

ويتضح مصطلح الاتزان الانفعالي ضمن مفهومين من مفاهيم علم النفس، وهما الاتزان والانفعال، فمفهوم الاتزان تشير إليه الكلمة (Stability)، ويعني أن الفرد لديه قدر من الطاقة الثابتة بمقدار يميل إلى التوزيع بالتساوي داخل الكائن الحي، وهذا القدر الثابت الموزع بالتساوي يمثل الحالة المتوسطة للتوتر داخل الكائن الحي، وهي عملية الاتزان، أما الانفعالات فهي أحد المنظومات المكونة لبناء شخصية الفرد في مظهره الخارجي، وتعبر عن مجموعة حدود النشاط المنظم السوي، وهذا يدل عليه لفظ (Emotion)؛ أي الحركة التي تتعدى الحدود، وتكوّن أهم المظاهر الانفعالية في سلوكات الفرد (سليمان، 2006).

* قسم علم النفس الإرشادي والتربوي، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن. تاريخ استلام البحث 2014/8/7، وتاريخ قبوله 2014/10/8.

© 2016 عمادة البحث العلمي/ الجامعة الأردنية. جميع الحقوق محفوظة.

ويتأثر الاتزان الانفعالي بالعديد من المؤثرات والعوامل التي قد تتباين في الاتزان الانفعالي للفرد، فقد يرتبط بعض هذه العوامل بشخصية الفرد الذاتية، وبعضه الآخر قد يرتبط بالبيئة المحيطة، وما يتعرض له من مواقف خلال الحياة اليومية، وهناك تأثير للاضطرابات الفسيولوجية الداخلية، وبالتالي فإن هذه العوامل تؤدي دوراً مؤثراً في مدى قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي (أحمد، 2003).

وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خللاً، أو اضطراباً في العمليات المعرفية، كعدم وضوح الدوافع لدى الفرد، أو الانفعالات، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات من جهة، والموضوع، أو المحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي من جهة أخرى، وهذا التفاعل الحاصل قد يؤثر في قدرة الفرد على تحقيق الاتزان الانفعالي، وقد تتأثر الجوانب النفسية للفرد نتيجة الضغوط التي يتعرض لها الفرد، وما يصاحبها من تغيرات نفسية وفسيولوجية (الفرماوي وحسن، 2009).

وهناك تأثير للعوامل البيولوجية التي تشمل العوامل الوراثية، أو الجينات، والعوامل العصبية، وهرمونات جهاز الإفراز الداخلي، التي قد تتباين من فرد إلى آخر. كما أن المكونات البيئية تؤدي دوراً في التأثير في الاتزان الانفعالي لدى الفرد، وبالتالي فإن العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي هي نتائج تفاعل العديد من المؤثرات المتنوعة والمختلفة في نوعها وشدتها، وبالتالي فإن شدة الانفعالات الناتجة لدى الفرد تتفاوت حسب طبيعة الاقتران والتفاعل ما بين هذه العوامل سواءً كانت عوامل بيولوجية، أم نفسية، أم بيئية (بني يونس،2007).

وانطلاقاً من أهمية الاتزان الانفعالي، فقد تناولته معظم نظريات علم النفس، واعتبرته أحد الأهداف المهمة التي يسعى علم النفس إلى ترسيخها في شخصية الفرد، حيث تشير نظرية "جيمس ولانك" إلى أن الانفعال مجموعة من الإحساسات المختلفة التي تنشأ عن التغيرات العضوية، وتختلف هذه التغيرات باختلاف هذه الإحساسات، كما تشير هذه النظرية إلى أن المظاهر الجسمية والعضوية ليست نتيجة الانفعال، وإنما هي السبب في ظهور هذا الانفعال، الذي قد يفقد الفرد اتزانه (الداهري، 2008). أما نظرية "كانون – بارد" فقد أشارت إلى أن ردود فعل الجسم الفسيولوجية لا تتمايز تمايزاً كافياً لاستثارة الانفعالات المختلفة التي قد تفقد الفرد اتزانه الانفعالي، فليس هناك فارق زمني بين الخبرة الانفعالية والتغيرات، بل كلاهما يحدث في الوقت نفسه، وذلك انطلاقاً من أن المثير الانفعالي يتوجه نحو القشرة الدماغية مسبباً الوعي الذاتي بالخبرة الانفعالية، وفي اللحظة نفسها يتوجه نحو الجهاز العصبي متسبباً في الاستثارة الجسمية الفسيولوجية، التي قد تؤثر في الاتزان الانفعالي للفرد (الريماوي، 2004).

أما النظرية المعرفية فتشير إلى أن التفكير بشيء، وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق، حيث إن الإثارة الداخلية تُعد جزءاً من الانفعال، وبالتالي فإن طبيعة الانفعال الذي يصدر عن الفرد يعتمد على الطريقة التي يدرك بها الموقف الذي يواجهه، ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية، وبالتالي يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، وفي ضوء هذا التفسير يقرر الفرد كيف سيتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه، فإن تمكن من السيطرة على انفعالاته تبعاً لتفسيره، فإنه سيحقق اتزاناً انفعالياً ويواجه الموقف بشكل إيجابي (الوقفي، 1998).

وترى النظرية السلوكية أن الانفعال ينشأ نتيجة الصراع الذي يتعرض له الفرد، الذي قد يؤدي إلى القيام باستجابات، أو ردود فعل غير متوافقة، قد تسهم في فقدان الفرد السيطرة على سلوكه، مما يفقده الاتزان الانفعالي، وبالتالي فإن هذه النظرية ترى أن الانفعال ناتج عن الصراع الذي يتعرض له الفرد، مما يشير إلى أن أساس الانفعال هو الصراع الذي يتعرض له الفرد (السيد، 1998).

وتنطلق هذه النظرية في تفسيرها للانفعال من خلال الكشف عن العلاقة بين الفرد المنفعل، وسبب هذا الانفعال، وخاصةً الدور الذي يلعبه الفرد في هذا الانفعال، وتهتم هذه النظرية بتحديد التغيرات التي تحدث لدى الفرد عند الانفعال، بالإضافة إلى الاستجابات التي يبديها تجاه البيئة المحيطة به، وهذا ما تشير إليه النظرية بانهيار الحدود التي تفصل بين العالم الداخلي للفرد، والعالم الخارجي له مما يفقده السيطرة على انفعالاته (الريماوي، 2004).

ويرتبط الاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصةً القدرة على ضبط الذات، فكلما تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكاته، بحيث يكون قادراً على تحمل المسؤولية تجاه مختلف المواقف (حسن، 1989).

وبمراجعة الأدب التربوي نجد العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم ضبط الذات، وتباينت هذه التعريفات تبعاً لوجهة النظر التي ينطلق منها العلماء، حيث يعرف سكافير (Schaefer, 1992: 89) ضبط الذات بأنه: "أسلوب معرفي يقوم الفرد من خلاله بالتحكم بسلوكاته وأفعاله وانفعالاته عن طريق المراقبة الذاتية، والتقييم الذاتي، والتعزيز الذاتي، ومن ثم توظيف هذا الأسلوب في المواقف المختلفة".

فيما يرى بايوميستر وآخرون (Baumeister, et al., 2007) ضبط الذات أنه القدرة على تغير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع مع المعايير والمثل والقيم، والاخلاق، والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق أهداف طويلة الأجل.

وهناك العديد من الأساليب التي يمكن استخدامها لضبط الذات، ومنها:

- الملاحظة الذاتية

ويتم من خلال الملاحظة الذاتية تعرّف الشروط الرئيسة التي تسهم في تشكيل جوانب السلوك والشخصية، وبالتالي فإن تعرّف هذه الشروط يسهم في تجنب الشروط السلبية، وعند النجاح في تجنبها، فإن ذلك يُعد بمثابة تدعيم ذاتي بشكل يسهم في ممارسته تعديلات أخرى مستقبلية (عبد الستار، 1994).

- العقود الذاتية

تشير العقود الذاتية إلى اتفاق يعقده الفرد مع نفسه يحدد فيه السلوك المراد تغييره، ومدة هذا العقد، والوسائل التي سيتم استخدامها، سواءً ما يرتبط منها بوسائل العقاب، أم الثواب الذاتي، ويعتمد ذلك على مدى وعي الفرد بمكافأته لذاته إذا وصل إلى الهدف الذي وضعه لنفسه، أو حرمان نفسه من المكافأة في حالة عدم تحقيق هذا الهدف، ويتم ذلك بأسلوبين، الأسلوب المادي، أو الأسلوب المعنوي، سواءً للمكافأت، أو العقاب (Lopez, 2000).

- العقود المشروطة

تُعد العقود المشروطة من الأساليب التي يتم فيها ضبط الذات، وذلك من خلال تحديد جميع الظروف، والنتائج المرتبطة بالسلوك المرغوب في تحقيقه، بالإضافة إلى تحديد نوع وأسلوب المكافأة، والمدة الزمنية التي سيتم فيها تنفيذ هذه العقود (Dale, 2001).

- التعليمات الذاتية

تعد التعليمات الذاتية بمثابة الحديث مع النفس، التي تأخذ صوراً وأشكالاً تتمثل في التوجيهات، والحث، والنهي، وذلك للتأثير في طريقة التفكير، وضبط السلوكات والانفعالات (Shafer, 2000).

- التقييم الذاتي

في هذا الأسلوب يعمل الفرد على تقييم نفسه من خلال سلوكاته، وذلك من خلال ما حققه من أهداف، وتعرّف الأهداف التي لم يتم تحقيقها، بالإضافة إلى تعرّف الاستراتيجيات والطرق الأكثر فاعلية في تحقيق الأهداف (Halford, 2003).

ولقد حظي موضوع ضبط الذات باهتمام الباحثين لعدة أسباب، منها: على المستوى النظري، ضبط الذات يحمل مفاتيح مهمة لفهم طبيعة ووظائف النفس، وفي الوقت نفسه كانت التطبيقات العملية لضبط الذات محط اهتمام دراسات عديدة. كما أن الضعف في ضبط الذات تم ربطه بمشاكل متعددة، منها: الإفراط في تناول الطعام، والكحول، وتعاطي المخدرات، والجريمة، والعنف، والإسراف بالإنفاق، والسلوك المتهور، والتدخين، كما تم ربطه بالمشاكل العاطفية، وتدني مستوى التحصيل، وعدم المثابرة، والفشل في أداء مختلف المهام (Baumeister, et al., 2007).

وانطلاقاً من أهمية ضبط الذات، فقد تناولته العديد نظريات علم النفس، حيث ترتبط معظم هذه بالمنحى السلوكي، وقد اهتمت هذه النظريات بوصف الذات، والطرق التي من خلالها يتم ذلك، ومن أبرز هذه النظريات ما يلي:

أولاً: نظرية سكنر

بين سكنر صفات الفرد غير القادر على ضبط ذاته بأنه يقع فريسة لجميع المثيرات العاجلة، والتهور وسرعة الاندفاع. كما بين صفات الفرد القادر على ضبط ذاته من خلال وضعه أهدافاً يكون قادراً على تحقيقها، ولديه القدرة على تجنب المثيرات التي تعيق تحقيق ضبط الذات (Skinner, 1986).

وعرف سكنر (Skinner) ضبط الذات بأنه: ممارسة الفرد لمهارات تساعده على تجنب المعززات المرتبطة بالبديل القريب، وذلك من أجل الوصول إلى بديل بعيد، ولكنه يكون أفضل. وعاد سكنر وعدل على تعريفه لضبط الذات، وذلك من خلال استبدال كلمة "ذات" بكلمة "شخص"، وأشار إلى أن كلمة "ذات" تشير إلى التعامل مع حالة داخلية، ولتعرّف إلى ضبط الذات، فإن ذلك يكون من خلال الشعور أو الاستبطان، أما كلمة "شخص" فتشير إلى إمكانية ملاحظة الآخرين لسلوك ضبط الذات لدى الفرد (Epstein, 1997).

ثانياً: نظرية باندوار

تناول باندورا (Bandura) ضبط الذات من خلال الدور الذي تلعبه النمذجة، والتعلم البديل في اكتساب القدرة على ضبط الذات، وذلك من خلال قدرة الفرد على التأثير في سلوكه وبيئته باستخدام العمليات المعرفية، ولكي يتم فهم ضبط الذات لا بد من فهم محددات هذا الضبط، وخاصةً ما يرتبط منها بالبيئة، وهذا مؤشر على أهمية العوامل البيئية وتأثيرها في قدرة الفرد وإرادته على ضبط ذاته، ويرى أن ضبط الذات ميكانيزم داخلي يساعد على التحكم في سلوك الفرد، وفي النتائج المفترضة لهذا السلوك، وهو بذلك يسمح للأفراد بالتحكم في أفكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم (Bandura, 1989).

ثالثاً: نظرية راتشلن

استناداً إلى هذه النظرية، فإنها ترى أن ضبط الذات سلوك يؤدي إلى الحصول على معزز أفضل، وذلك بعد تأجيل الحصول على هذا المعزز فترة من الوقت، بدلاً من القيام بسلوك مندفع يؤدي إلى الحصول على معزز أقل. وهناك نوعان من ضبط الذات، الأول يهدف إلى الحصول على مكافأة في المستقبل، أما النوع الثاني فهو الذي يهدف إلى تحقيق شيء ما لإسعاد شخص آخر، أو أشخاص آخرين (Rachlin, 2000).

رابعاً: نظرية لوج

تشير هذه النظرية إلى أن ضبط الذات هو الاختيار بين أحد بديلين، البديل الأول يمكن إشباعه بشكل سريع، والبديل الثاني يتم تأجيل إشباعه، ولكن نتائج البديل المؤجل تكون أفضل، كما أن كلاً من البديلين بديل إيجابي وسلبي في الوقت نفسه، فقد يلجأ الفرد إلى اختيار بديلٍ ما بهدف الحصول على شيء ما، ولكنه في المقابل قد يخسر شيئا آخر. ومن الطرق الشائعة في الاستخدام لزيادة القدرة على ضبط الذات جعل الفرد لا يشعر بمرور وقت طويل، وذلك من خلال قيامه بأداء مهمة ما، أو تفكيره بأشياء ممتعة خلال عملية التأجيل (Logue, 1995).

خامساً: نظرية زيمرمان

تقدم هذه النظرية نموذجاً من ثلاث مراحل لضبط الذات، تبدأ بمرحلة التروي، وذلك من خلال تحليل المهمة المراد تأديتها، أو القيام بها، وتشمل التخطيط للأهداف، وتحديدها، ومن ثم صياغة هذه الأهداف بشكل محدد وواضح، في حين تكون المرحلة الثانية في ممارسة الضبط، التي يتم من خلالها ضبط الذات، والملاحظة الذاتية، وإصدار التعليمات اللازمة للقيام بعملية الضبط، وذلك بهدف الابتعاد عن كل ما يشتت وصول الفرد إلى تحقيق الأهداف التي تم وضعها، وتأتي المرحلة الثالثة في الانعكاس الذاتي، التي تشمل إصدار الأحكام الذاتية حول عملية الضبط، وردود الفعل الشخصية تجاه ما قام به الفرد من سلوكات ساهمت في تحقيق الأهداف، ومدى تحقيقه للأهداف التي تم وضعها في مرحلة التروي (Zimmerman, 2000).

مشكلة الدراسة وأسئلتها

يمر العالم اليوم بالعديد من التوترات والأزمات والضغوط، والعديد من التغيرات والتطورات المتسارعة، التي شملت جميع مناحي الحياة، مما أدى إلى تزايد الضغوط والمشاكل التي يواجهها الأفرد، التي خلقت لديهم الخوف والقلق والتوتر، وبالتالي فقدان الفرد لاتزانه الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط ذاته، كما أن التغير في القيم والاتجاهات في حياة الأفراد، ومن ضمنهم طلبة الجامعة، يضعهم أمام تحديات كبيرة ترتبط بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، وضبط الذات.

ووجد الدافع لدى الباحثين بتناول هذه المتغيرات، من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة ضعف الاتزان الانفعالي، وعدم القدرة على ضبط الذات، مما قد يؤثر بشكل سلبي في شخصية الطالب وتوافقها، التي قد يمتد تأثيرها إلى تحصيله الأكاديمي، وقد يظهر ذلك من خلال بعض المواقف التي تعبر عن تدني مستوى التحصيل الأكاديمي، وتزايد المشكلات السلوكية لديه، مما يزيد من فقدانه السيطرة على اتزانه الانفعالي، وضبط ذاته. وبالتالي يوقعه في العديد من المشكلات السلوكية داخل الحرم الجامعي، التي بدأت تظهر مؤخراً متخذة صوراً متعددة من العنف الجامعي، مما يعطي مؤشراً على وجود جوانب سلبية تسهم في ذلك، وفي مقدمتها ما يرتبط بشخصية الطالب وبنائه وتكوينه النفسي. وبالتحديد فإن مشكلة الدراسة تكمن في الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟
- ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟
- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة كونها تجمع بين متغيرين من أهم متغيرات شخصية الطالب، بالإضافة إلى كونها تتناول شريحة من الطلبة الذين سيوكل إليهم بناء أجيال الغد، بالإضافة إلى أهمية الطالب ودوره في بناء مستقبل وتطوير المجتمع، وتبرز أهمية الدراسة ضمن جانبين، وهما:

تأتي أهمية الدراسة في الجانب النظري فيما ستوفره من معلومات وبيانات حول الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، التي

قد يستفيد منها الطلبة، والباحثون في هذا المجال، بالإضافة إلى المرشدين التربويين، كما يمكن أن توفر هذه الدراسة أداتين يمكن استخدامها من الباحثين.

وتبرز أهمية الدراسة في الجانب العملي من خلال ما ستتوصل إليه من نتائج إذا ما تم الأخذ بها، والعمل على بناء برامج تدريبية وعلاجية قد تسهم في تطوير القدرة على الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، بالإضافة إلى لفت اهتمام القائمين على العملية التعليمية إلى ضرورة الاهتمام بالجوانب الشخصية للطالب من خلال تضمين المواد الدراسية ما يتناول هذه الجوانب خلال دراسة الطالب الجامعية، وذلك بشكل عملي من خلال البرامج والدورات التدريبية، بالإضافة إلى الاهتمام بتعزيز الجانب النظري لهذه المفاهيم من خلال المواد الدراسية.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

تشتمل الدراسة على المصطلحات الآتية:

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

ضبط الذات: القدرة على تغير الفرد لاستجاباته الخاصة، لجعلها تتماشى مع مع المعايير والمثل والقيم، والاخلاق، والتوقعات الاجتماعية، ودعم السعي لتحقيق اهداف طويلة الأجل (Baumeister, et al., 2007). ويقاس فيها بالدرجة التي يحصل عليها المستجيب على مقياس ضبط الذات المستخدم في هذه الدراسة.

محددات الدراسة

يتحدد تعميم نتائج الدراسة بالمحددات الآتية:

- **المحدد الموضوعي:** اقتصرت الدراسة على تناول الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك.
- **المحدد الزماني:** تم تطبيق هذه الدراسة في الفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2013-2014.
- **المحدد البشري:** اقتصرت الدراسة على طلبة جامعة اليرموك في مرحلة البكالوريوس لجميع التخصصات العلمية والإنسانية.

الدراسات السابقة

في ضوء المراجعة المتأنية لما كتب حول الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات، تبين أن هناك العديد من الدراسات التي أجريت حول هذا الموضوع، وضمن التسلسل التالي:

أولاً: الدراسات التي تناولت الاتزان الانفعالي

أجرى **ريان (2006)** دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري. تكونت عينة الدراسة من (530) طالباً وطالبةً. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى أفراد عينة الدراسة، وعدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي، والقدرة على التفكير الابتكاري، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار السرعة الإدراكية لدى أفراد العينة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي على اختبار القدرة على التفكير الابتكاري لدى أفراد عينة الدراسة.

أما دراسة **العامري (2007)** التي أجريت في السعودية فهدفت إلى الكشف عن الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، كما هدفت إلى الكشف عن الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي، وإمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (149) طالباً وطالبةً، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين عدم الاتزان الانفعالي والأعراض الخاصة بالجهاز العصبي، ووجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية مع الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة، كما بينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان منخفضاً، وأشارت إلى إمكانية التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الأعراض السيكوسوماتية الخاصة بالأمراض المختلفة.

وأجرى ألبرايت وتيرانوفا وهونتس وجودي ولاكابيل (Albright, Terranova, Honts, geode and LaChapell, 2008) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب البالغين، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الإجهاد والاتزان الانفعالي وأثرهما في شخصية الطالب. تكونت عينة الدراسة من (133) طالباً من طلبة الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة سلبية دالة إحصائياً بين الإجهاد والاتزان الانفعالي لدى الطلاب، كما بينت النتائج أن للإجهاد أثرا سلبيا في شخصية الطالب مما ينعكس على اتزانه الانفعالي، وبالتالي

يؤثر بشكل مباشر في سلوكاته وتصرفاته.

وقام جانبوزرجي وزهيرالدين ونوري وغفارسامر وشامس (Janbozorgi, Zahirodin, Norri, Ghafarsamar and Shams, 2009) بدراسة في إيران هدفت إلى تحديد الآثار المترتبة للاسترخاء على الاتزان الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (32) طالباً شخصوا باضطرابات القلق، تم تعريضهم لـ (12) جلسة من قبل التثقيف النفسي، كما تم توزيعهم غلى مجموعتين. وأظهرت نتائج الدراسة وجود انخفاض في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة الذين لديهم مستوى قلق مرتفع، بالإضافة إلى إصابتهم بالانطواء والخوف والتوتر، كما أشارت النتائج إلى وجود أثر دال إحصائياً للاسترخاء في الاتزان الانفعالي، وبينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان بدرجة منخفضة.

وأجرت **عرفات (2009)** دراسة في العراق هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بمتغير الجنس والضغوط النفسية لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات. تكونت عينة الدراسة من (750) طالباً وطالبةً، وأظهرت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان مرتفعاً، كما بينت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغير الجنس، لصالح الذكور. وأشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي بين طلبة المعاهد الذين تعرضوا للضغوط النفسية، وأقرانهم الذين لم يتعرضوا، وجاءت الفروق لصالح الطلبة الذين لم يتعرضوا لهذه الضغوط.

وقام هنلي **(Henley, 2010)** بدراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى تدريب الطلبة على الاتزان الانفعالي من خلال أسلوب ضبط الذات واكتساب مهاراته. تكونت عينة الدراسة من (37) طالباً وطالبةً. وأظهرت نتائجها أن دافعية الطلبة نحو اكتساب مهارات ضبط الذات كانت قوية، كما بينت النتائج أن الطلبة عند امتلاكهم مهارات ضبط الذات يصبحون أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين، كما أن المشكلات المتصلة بالسلوك أخذت بالتراجع، وأشار الطلبة إلى أنهم شعروا بثقة النفس بعد امتلاكهم هذه المهارات.

وهدفت دراسة **غالب (2012)**، التي أجريت في سوريا إلى الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي بالأحكام الأخلاقية. تكونت عينتها من (2400) طالباً وطالبةً، وأظهرت نتائجها وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والأحكام الأخلاقية، كما بينت وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، ووجود علاقة بين النضج الاجتماعي، والأحكام الأخلاقية، وعدم وجود اختلاف في مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغير الجنس.

وأجرى **كومار (Kumar, 2013)** دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمستوى الاجتماعي والاقتصادي لدى الطلبة الذين يدرسون في المدارس الثانوية الحكومية والخاصة. تكونت عينة الدراسة من (100) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وأظهرت نتائجها عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلاب الذين يدرسون في المدارس الحكومية والخاصة، ووجود فروق في المعدل العام للوضع الاجتماعي والاقتصادي للطلاب تبعاً للاتزان الانفعالي الذي يمتازون به، وبينت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة كان متوسطاً.

أما دراسة **نيكوليتا وفيتاليا (Nicoleta and Vitalia, 2013)** التي أجريت في رومانيا فهدفت إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي لتنمية سمات الشخصية في الاتزان الانفعالي، كما هدفت إلى الكشف عن طرق تنمية سمات الشخصية التي من شأنها تعزيز الاتزان الانفعالي لدى الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من طلبة الجامعة من تخصص علم النفس تراوحت أعمارهم بين (20–21) عاماً، الذين شاركوا في برنامج تنمية سمات الشخصية، وأظهرت نتائجها وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لبرنامج تنمية سمات الشخصية على الطلاب بشكل يسمح بخلق الانسجام والتفاعل والتكامل سواءً على مستوى الأفراد أو فيما بينهم، مما يؤدي إلى رفع مستوى الاتزان الانفعالي لديهم.

ثانياً: الدراسات التي تناولت ضبط الذات

وأجرى **ين (Yin, 2004)** دراسة في تايوان هدفت إلى الكشف عن دور ضبط الذات في سلوك الطلبة، كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات وسلوك الطلبة. تكونت عينة الدراسة من (448) طالباً وطالبةً في مقاطعة تايبيه، وأظهرت نتائجها أن ضبط الذات كان مؤشراً مهماً في سلوكات الطلبة، وبينت النتائج أن ضبط الذات للطلبة يتأثر بشكل غير مباشر بمشكلاتهم التي يواجهونها، كما أن الطلبة بحاجة إلى الدعم الأسري لتعزيز ضبط الذات لديهم، كما أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى متوسط من ضبط الذات على اختلاف جنسهم.

كما أجرى تاجني وباوميستر وبون (Tangney, Baumeister and Boone, 2004) دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن أثر ضبط الذات في

نجاح الطالب، وتحصليه العلمي، وحصوله على درجات أفضل في الاختبارات، كما هدفت إلى الكشف عن أهمية ضبط الذات في تكيف الطالب مع الطلبة الآخرين، وتكيفه مع البيئة المحيطة، واهتمامه بنفسه. تكونت عينة الدراسة من (86) طالباً من طلبة السنة الأولى في الجامعة، وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات المرتفع والتحصيل العلمي للطلبة، كما أظهرت النتائج وجود أثر إيجابي دال إحصائياً لضبط الذات في تقليل الاضطرابات النفسية، وتوطيد العلاقات مع الآخرين، وتنمية مهارات التعامل مع الصعوبات التي تواجه الطلبة، كما بينت النتائج أن انخفاض ضبط الذات يسهم في زيادة المشكلات الشخصية، وسوء العلاقات بين الطلاب أنفسهم، وزيادة الانفعالات.

أمّا باوميستير وفوهس وتيسي (Baumeister, Vohs and Tice, 2007) فأجروا دراسة في الولايات المتحدة الأمريكية هدفت إلى الكشف عن أهمية ضبط الذات في نجاح حياة الطالب الجامعية، كما هدفت إلى الكشف عن أهم العوامل التحفيزية لضبط الذات لتحقيق المهام المتعلقة به، وتعديل سلوكات الطالب، والكشف عن سلبيات ضبط الذات في سلوكاتهم. تكونت عينة الدراسة من (123) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة فلوريدا، وأظهرت نتائجها وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات، ونجاح حياة الطالب الجامعية، كون ضبط الذات أسلوبا مهماً لفهم الذات ومتطلباتها في الحياة، وهذا إذا تم توظيفه في المواقف المناسبة، كما بينت النتائج أن ضبط الذات يعتمد على موارد محدودة، وقد يسبب استنزاف الأنا، إذا تم توظيفه في مهام ليست ذات صلة به.

أما دراسة **هوفمان وفريسي وستراك (Hofmann, Friese and Strack, 2009)** التي أجريت في ألمانيا فقد هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين ضبط الذات والاندفاع من منظور ثنائي، واقتراح إطار للتنبؤ بنتائج ضبط الذات. تكونت عينة الدراسة من (76) طالباً وطالبةً من طلبة جامعة فورتسبورغ، وأظهرت نتائجها وجود أثر دال إحصائياً لضبط الذات المرتفع في الحد من الاندفاع، والتهور في سلوكات الطلبة التي يريد من خلالها تحقيق أهداف قد تكون طويلة الأجل، أو قصيرة الأجل، وهدفها العام تحقيق متعة ما، كما بينت النتائج وجود أهمية نظرية وفعلية لضبط الذات في سلوكات الطلبة.

وأجرى **جنجير وكامبين (Junger and Kampen, 2010)** دراسة في هولندا هدفت إلى الكشف عن علاقة ضبط الذات بالقدرة المعرفية. كما هدفت إلى الكشف عما إذا كان ضبط الذات يتوسط العلاقة بين القدرة المعرفية والسلوك الصحي. تكونت عينة الدراسة من (201) طالب وطالبة، تراوحت أعمارهم بين (15–20) عاماً. أظهرت نتائج الدراسة أن الطلبة الذين يمتلكون مستوى مرتفعا لضبط الذات، يمتازون باتباعهم سلوكا صحيا، كما أنهم أكثر نشاطاً جسدياً، كما بينت النتائج عدم وجود علاقة بين ضبط الذات والقدرة المعرفية، ولا يمكن توسيط ضبط الذات بين القدرة المعرفية والصحية.

كما أجرى **زو وواي وكرياتس (Zhu, Au and Cryates, 2012)** بدراسة في أستراليا هدفت إلى الكشف عن مستوى ضبط الذات ونتائج تعلم الطلاب في الجامعات المختلطة، وذلك باعتبار ضبط الذات أحد العوامل الهامة المؤثرة في نجاح حياة الأفراد بشكل عام، والطلبة بشكل خاص. تكونت عينة الدراسة من (94) طالباً من طلاب الجامعات، وأظهرت نتائجها أنه يمكن التنبؤ بنتائج تعلم الطلاب من خلال ضبط الذات، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين ضبط الذات والتحصيل العلمي للطلاب، وبينت وجود مستوى متوسط لدى أفراد عينة الدراسة في ضبط الذات.

الطريقة والإجراءات

منهجية الدراسة

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

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة جامعة اليرموك في مرحلة البكالوريوس في جميع المستويات الدراسية، والتخصصات العلمية والإنسانية، للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2013– 2014، البالغ عددهم (35438) طالباً وطالبةً، منهم (15080) طالباً، و(20358) طالبةً، وذلك وفقاً للسجلات الرسمية التابعة لدائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك، والجدول (1) يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة، وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس.

عينة الدراسة

تكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبةً، منهم (336) طالباً، و(413) طالبة، من مختلف المستويات الدراسية، والتخصصات العلمية والإنسانية، للفصل الدراسي الأول للعام الدراسي 2013– 2014، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة الكلي، ويبين الجدول (2) توزيع أفراد عينة الدراسة، وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس.

الجدول (1)
توزيع أفراد مجتمع الدراسة وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

التخصص	كليات إنسانية		كليات علمية		المجموع
الجنس / المستوى الدراسي	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
أولى	5174	6654	2210	2180	16218
ثانية	2398	3254	770	1042	7464
ثالثة	1843	2933	581	852	6209
رابعة	1389	2363	715	1080	5547
المجموع	10804	15204	4276	5154	35438
	26008		9430		

الجدول (2)
توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

التخصص	كليات إنسانية		كليات علمية		المجموع
الجنس / المستوى الدراسي	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
أولى	61	69	58	63	251
ثانية	42	56	39	52	189
ثالثة	38	49	34	40	161
رابعة	33	45	31	39	148
المجموع	174	219	162	194	749
	393		356		

أداتا الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام أداتين؛ الأولى للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، والثانية للكشف عن مستوى ضبط الذات لدى الطلبة، وفيما يلي توضيح لأداتي الدراسة.

أولاً: مقياس الاتزان الانفعالي

لتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الاتزان الانفعالي، المُعد من قبل حمدان (2010). تكون المقياس بصورته الأصلية من (56) فقرة، موزعة على مجالين، هما مجال (التحكم والسيطرة على الانفعالات)، وتكون من (26) فقرة، ومجال (المرونة في التعامل مع الموافق والأحداث)، وتكون من (30) فقرة، وتتم الاستجابة على فقرات المقياس وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً).

صدق المقياس وثباته بصورته الأصلية

أوجد **حمدان (2010)** مؤشرات صدق محتوى المقياس من خلال عرضه على مجموعة من المحكّمين المختصين في علم النفس، والقياس والتقويم في الجامعات الفلسطينية، وقد أشار المحكّمون إلى مناسبة المقياس للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي، كما أوجد صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (30) فرداً، حيث بلغت قيمة معامل ثبات الاتساق الداخلي (0.86) للمجال الأول، و(0.81) للمجال الثاني، وبلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.82).

صدق المقياس في الدراسة الحالية

للتحقق من صدق المقياس في الدراسة الحالية، تم استخراج مؤشرات الصدق الآتية:

أولاً: صدق المحتوى

للتحقق من صدق محتوى المقياس تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكّمين المختصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة واللغة العربية في جامعة اليرموك، البالغ عددهم (12) محكماً، وذلك للوقوف على مناسبة المقياس للكشف عن مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى سلامة صياغة

الفقرات من الناحية اللغوية، ومدى وضوح الفقرات من حيث المعنى، ومدى ارتباط الفقرة بالمجال، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد ما نسبته (80%) من إجماع المحكّمين حول ما أبدوه من ملاحظات وتعديلات، وبناءً على ملاحظات المحكّمين، تم حذف فقرة واحدة من مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، كما تمت إعادة صياغة (12) فقرة، بالإضافة إلى استبدال بعض المفردات، وبناءً على ذلك تكون المقياس بعد إجراء عملية الحذف والتعديلات من (54) فقرة موزعة على مجالين. وللتحقق من صدق بناء المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة، والمجال الذي تنتمي إليه أو بين المقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجال الذي تنتمي إليه بين (0.33– 0.64)، كما تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (0.32– 0.78). وبناءً على ذلك لم يتم حذف أي فقرة من الفقرات، وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (54) فقرة موزعة على مجالين.

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس (ثبات الاستقرار)، تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة، وتمت إعادة التطبيق على نفس العينة بعد فاصل زمني مدته أسبوعان من التطبيق الأول باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test - Retest)، وتم استخراج قيم معاملات الثبات (ثبات الاستقرار)، للمجالات، والمقياس ككل باستخدام معامل ارتباط بيرسون، كما تم استخراج قيم معاملات ثبات (الاتساق الداخلي) باستخدام معادلة كرونباخ ألفا، للمجالات، والمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

قيم معاملات الثبات والاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون ومعادلة كرونباخ ألفا للمجالات والمقياس ككل

المجال	كرونباخ ألفا (الاتساق الداخلي)	معامل ارتباط بيرسون (ثبات الإستقرار)
التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.88	0.82
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.91	0.89
المقياس ككل	**0.89**	**0.86**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (3) أن قيم معاملات الاتساق الداخلي (كرونباخ ألفا)، وثبات الاستقرار للمجالات، والمقياس ككل كانت مرتفعة، وبلغت قيمة ألفا (الاتساق الداخلي) للمقياس ككل (0.89)، في حين بلغت قيمة (ثبات الاستقرار) للمقياس ككل بطريقة إعادة الاختبار، وباستخدام معامل ارتباط بيرسون (0.86). ويرى الباحثان أن هذه القيم مناسبة لاستخدام المقياس لأغراض الدراسة.

تصحيح المقياس

تكون مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية من (54) فقرة موزعة على مجالين، تتم الاستجابة على فقراته من خلال وضع إشارة (✓) أمام كل فقرة، حسب قناعة المستجيب بمضمون هذه الفقرة، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: بدرجة كبيرة جداً، وتعطى (5) درجات، بدرجة كبيرة، وتعطى (4) درجات، بدرجة متوسطة، وتعطى (3) درجات، بدرجة قليلة، وتعطى (2) درجة، بدرجة قليلة جداً، وتعطى (1) درجة. وتعكس الدرجة في حالة الفقرات سالبة الاتجاه، وتتراوح الدرجة على كل فقرة من الفقرات ما بين (1– 5) درجات.

ثانياً: مقياس ضبط الذات

لتحقيق أهداف الدراسة والكشف عن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، تم استخدام مقياس ضبط الذات، المُعد من قبل **تانجني وباوميستر وبون (Tangney, et al., 2004)**، والمكون بصورته الأصلية من (36) فقرة، تتم الاستجابة على فقراته وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: (دائماً، أحياناً، غالباً، نادراً، أبداً).

صدق المقياس وثباته بصورته الأصلية

أوجد **تانجني وباوميستر وبون (Tangney, B et al., 2004)** مؤشرات صدق المقياس من خلال عرضه على مجموعة من الأخصائيين في علم النفس في الجامعات الأمريكية، وتم الأخذ بملاحظاتهم، وإخراج المقياس بصورته النهائية، واعتبر ذلك مؤشراً على صدق المحتوى للمقياس، بحيث تكون المقياس بصورته النهائية من (36) فقرة. كما تحقق الباحثون من مؤشرات ثبات الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معادلة كرونباخ ألفا من خلال تطبيقه على عينة من طلبة الجامعة قوامها (45) طالباً وطالبةً في السنة الأولى في تخصص علم النفس من جامعة ولاية الساحل الشرقي، حيث بلغ معامل ثبات الاتساق الداخلي للمقياس ككل (0.89) وفيما يتعلق بثبات المقياس، فقد تم حساب (ثبات الاستقرار) باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار (Test- Retest) على نفس العينة التي بلغت (45) طالباً وطالبةً، وبحساب

معامل ارتباط بيرسون بلغ معامل (ثبات الاستقرار) للمقياس ككل (0.86).

صدق المقياس في الدراسة الحالية

للتحقق من صدق محتوى المقياس، تم عرضه بصورته الأولية على مجموعة من المحكّمين المختصين في علم النفس الإرشادي والتربوي، والإرشاد النفسي، والتربية الخاصة واللغة العربية في جامعة اليرموك، البالغ عددهم (12) محكّماً. وذلك للوقوف على مناسبة المقياس للكشف عن مستوى ضبط الذات لدى طلبة الجامعة، بالإضافة إلى سلامة الترجمة، وصياغة الفقرات من الناحية اللغوية، ومدى وضوح الفقرات من حيث المعنى، وأية ملاحظات وتعديلات يرونها مناسبة، وتم اعتماد ما نسبته (80%) من إجماع المحكّمين حول ما أبدوه من ملاحظات وتعديلات، وبناءً على ملاحظات المحكمين، تم حذف فقرة واحدة، وإعادة صياغة (22) فقرة، من حيث الترجمة لبعض المفردات، وبناءً على ذلك تكون المقياس بعد إجراء عملية الحذف والتعديلات من (35) فقرة. وللتحقق من صدق بناء المقياس تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبةً من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة، وتم استخراج قيم معاملات الارتباط بين كل فقرة، والمقياس ككل، حيث تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمقياس ككل بين (0.31– 0.69). وبناءً على ذلك لم يتم حذف أي فقرة من الفقرات، وبالتالي تكون المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة.

ثبات المقياس

للتحقق من ثبات المقياس (ثبات الاستقرار) تم تطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) طالباً وطالبةً، من طلبة الجامعة من خارج أفراد عينة الدراسة. وتم استخراج قيم معاملات الثبات (ثبات الاستقرار)، وثبات الاتساق الداخلي باستخدام معامل ارتباط بيرسون، ومعادلة كرونباخ ألفا للمقياس ككل، حيث بلغت قيمة معامل الثبات للمقياس ككل (ثبات الاستقرار) (0.85)، وبلغت قيمة معامل ثبات (الاتساق الداخلي) للمقياس ككل (0.88).

تصحيح المقياس

تكون المقياس بصورته النهائية من (35) فقرة، تتم الإستجابة على فقراته، وفقاً لتدريج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: دائماً وتعطى (5) درجات، وأحياناً وتعطى (4) درجات، وغالباً وتعطى (3) درجات، ونادراً وتعطى (2) درجتان، وأبداً وتعطى (1) درجة، وتعكس الدرجة في حالة الفقرات سالبة الاتجاه، وبناءً على ذلك تتراوح الدرجة على كل فقرة من فقرات المقياس ما بين (1–5) درجات.

إجراءات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة، اتبع الباحثان الإجراءات والخطوات الآتية:

- إعداد أداتي الدراسة بصورتهما النهائية بعد التحقق من مؤشرات صدقهما وثباتهما من خلال عرضهما على مجموعة من المحكمين، وتطبيقهما على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة.
- توزيع أداتي الدراسة على أفراد العينة، وبيان جميع المعلومات المتعلقة بالإجابة عن فقرات أداتي الدراسة، حيث تم توزيع (800) استبانة على الطلبة، وتم استرداد (763) استبانة، وبمراجعة وتدقيق الاستبانات، تم استبعاد (14) استبانة لعدم وضع التخصص، أو الجنس، أو ترك بعض الفقرات دون إجابة، وبالتالي تكونت عينة الدراسة بصورتها النهائية من (749) طالباً وطالبةً، منهم (336) طالباً، و(413) طالبةً.

المعالجات الإحصائية

للإجابة عن أسئلة الدراسة، تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- للإجابة عن السؤالين الأول والثالث تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة. أما للإجابة عن السؤالين الثاني والرابع فتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، كما تم استخدام تحليل التباين المتعدد. وتحليل التباين الثلاثي (3-Way ANOVA) للكشف عن الفروق في وجهات النظر لدى أفراد عينة الدراسة. وللإجابة على السؤال الخامس تم استخدام معامل ارتباط بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية.

نتائج الدراسة

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول:" ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على كل مجال من المجالات، والاتزان الانفعالي ككل، كما هو مبين في الجدول (4).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (4) أن المتوسط الحسابي لمستوى الاتزان الانفعالي ككل لدى طلبة جامعة اليرموك بلغ (3.05)، وبدرجة تقييم متوسطة. وبلغ المتوسط الحسابي لمجال "التحكم والسيطرة على الانفعالات" (2.92)، وبدرجة تقييم متوسطة، في حين بلغ المتوسط الحسابي لمجال "المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث"، (3.17)، وبدرجة تقييم متوسطة.

الجدول (4)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مجالات الاتزان الانفعالي والمقياس ككل

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

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

للإجابة عن هذه السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الاتزان الانفعالي ككل وعلى المجالات، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (5).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (5) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على المجالات، والاتزان الانفعالي ككل، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس.

ولمعرفة الفروق الإحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3 way ANOVA) على المقياس ككل، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (6).

يظهر من الجدول (6) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى الاتزان الانفعالي ككل تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمستوى الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغير الجنس (17.14)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وبالرجوع إلى جدول (9) يتبين أن الفروق جاءت لصالح الذكور، بمتوسط حسابي بلغ (3.11)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.00).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى الاتزان الانفعالي ككل تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، حيث كانت قيم (F) لمستوى الاتزان الانفعالي ككل غير دالة إحصائياً.

ولمعرفة الفروق الإحصائية في مجالات الاتزان الانفعالي، تم تطبيق تحليل التباين المتعدد على مجالات الاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (7).

الجدول (5)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي ومجالاته تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المتغير	المستوى	التحكم والسيطرة على الانفعالات		المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث		الاتزان الانفعالي ككل	
		المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	2.95	0.47	3.26	0.45	3.11	0.41
	أنثى	2.89	0.38	3.10	0.42	3.00	0.35
المستوى الدراسي	سنة أولى	2.90	0.42	3.17	0.46	3.05	0.39
	سنة ثانية	2.95	0.44	3.16	0.38	3.06	0.36
	سنة ثالثة	3.03	0.32	3.15	0.32	3.09	0.25
	سنة رابعة	2.85	0.42	3.17	0.31	3.02	0.32
التخصص الدراسي	تخصصات إنسانية	2.94	0.40	3.17	0.44	3.07	0.38
	تخصصات علمية	2.90	0.43	3.16	0.43	3.04	0.38

الجدول (6)
تحليل التباين الثلاثي (3 way ANOVA) على الاتزان الانفعالي ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
الجنس	2.43	1	2.43	17.14	0.00*
المستوى الدراسي	0.08	3	0.03	0.19	0.91
التخصص	0.29	1	0.29	2.03	0.15
الخطأ	105.32	743	0.14		
المجموع	7075.84	749			
المجموع مصحح	107.96	748			

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

الجدول (7)
تحليل التباين المتعدد على مجالات الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المتغير	المجال	مجموع المربعات	متوسط المربعات	درجات الحرية	F	الدلالة الإحصائية
الجنس	التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.63	1	0.63	3.54	0.06
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	4.92	1	4.92	26.45	0.00*
المستوى الدراسي	التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.57	3	0.19	1.07	0.36
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.06	3	0.02	0.11	0.95
التخصص الدراسي	التحكم والسيطرة على الانفعالات	0.41	1	0.41	2.29	0.13
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	0.20	1	0.20	1.09	0.30
الخطأ	التحكم والسيطرة على الانفعالات	131.97	743	0.18		
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	138.33	743	0.19		
المجموع	التحكم والسيطرة على الانفعالات	6499.45	749			
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	7651.89	749			
المجموع مصحح	التحكم والسيطرة على الانفعالات	133.48	748			
	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	143.30	748			

*دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يظهر من الجدول (7) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث تبعاً لمتغير الجنس (26.45)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وبالرجوع إلى الجدول (9) يتبين أن الفروق جاءت لصالح الذكور، بمتوسط حسابي، بلغ (2.95)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (2.89).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، تبعاً لمتغير الجنس (3.54)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مجالي الاتزان الانفعالي، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، حيث كانت قيم (F) لمجالات الاتزان الانفعالي غير دالة إحصائياً.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ضبط الذات، والمقياس ككل، كما هو مبين في الجدول (8).

الجدول (8)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ضبط الذات والمقياس ككل

الرتبة	الرقم	الفقرة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة التقييم
1	7	ألتزم بالمواعيد مع الآخرين.	4.08	1.09	مرتفعة
2	18	أشعر بأنني شخص يمكن الاعتماد عليه.	4.06	1.02	مرتفعة
3	13	أرفض الأمور التي تسيء إليّ.	4.01	1.27	مرتفعة
4	35	ألتزم بمواعيدي في أوقاتها المحددة.	3.99	1.15	مرتفعة
5	1	لدي القدرة على مقاومة الإغراء.	3.86	1.17	مرتفعة
6	29	لدي القدرة على العمل بفعالية لتحقيق الأهداف طويلة الأجل.	3.84	1.02	مرتفعة
7	15	أنظم كل أموري بشكل جيد.	3.70	1.08	مرتفعة
8	22	يرى الآخرون أن لدي انضباطاً ذاتياً قوياً.	3.63	1.12	متوسطة
9	5	يسهل علي السيطرة على نفسي.	3.55	1.23	متوسطة
9	17	أتمنى لو كان لدي المزيد من الانضباط الذاتي.	3.55	1.29	متوسطة
11	24	يصعب أن يثبط الآخرون من عزيمتي.	3.37	1.25	متوسطة
12	14	أنفق الكثير من المال.	3.36	1.16	متوسطة
13	8	أواجه صعوبة في الاستيقاظ المبكر.	3.33	1.35	متوسطة
14	27	يعيقني السعي وراء المتعة والمرح عن إنجاز العمل بشكل جيد.	3.25	1.28	متوسطة
15	19	من السهولة أن أنساق وراء مشاعري.	3.18	1.32	متوسطة
16	28	أجد صعوبة في التركيز.	3.15	1.14	متوسطة
17	25	سأكون أفضل لو خففت من التفكير قبل التصرف.	3.14	1.32	متوسطة
17	26	أنخرط بالممارسات الرياضية.	3.14	1.39	متوسطة
19	10	أغير رأيي في كثير من الأحيان.	3.09	1.17	متوسطة
20	23	أؤجل دراستي أو أعمالي إلى آخر لحظة.	3.08	1.29	متوسطة
21	2	أجد صعوبة في خرق العادات السيئة.	3.07	1.21	متوسطة
22	20	أفعل الكثير من الأمور دون تخطيط.	2.95	1.26	متوسطة
23	32	أفقد أعصابي بسهولة.	2.94	1.34	متوسطة
24	9	أواجه صعوبة في معارضة الآخرين.	2.88	1.11	متوسطة
25	12	يصفني الآخرون بأنني مندفع.	2.85	1.35	متوسطة
26	30	أندفع لفعل أمر ما حتى لو عرفت أنه خطأ.	2.55	1.23	متوسطة
27	31	أتصرف دون التفكير بكل الخيارات الموجودة.	2.54	1.24	متوسطة
28	3	أنا كسول.	2.51	1.25	متوسطة
29	6	أقوم ببعض الأفعال السيئة إذا كانت ممتعة.	2.42	1.31	متوسطة
30	11	أفشي كل ما هو لدي دون تفكير.	2.40	1.34	متوسطة
31	16	اعتقد أنني أنغمس في الملذات.	2.34	1.29	متوسطة
31	33	اعتقد أنني كثير المقاطعة لحديث الآخرين.	2.34	1.18	متوسطة
33	4	أتحدث بأمور غير مناسبة.	2.21	1.11	منخفضة
34	21	يسهل علي إفشاء الأسرار.	1.90	1.23	منخفضة
35	34	أتناول الأدوية بشكل مفرط.	1.87	1.21	منخفضة
ضبط الذات ككل			**3.09**	**0.43**	**متوسطة**

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (8) أن المتوسط الحسابي لمستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك بلغ (3.09)، وبدرجة تقييم متوسطة، كما أن المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على فقرات مقياس ضبط الذات، تراوحت بين (1.87–4.08)، وجاءت الفقرة التي تنص على "ألتزم بالمواعيد مع الآخرين"، في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي، بلغ (4.08)، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "أتناول الأدوية بشكل مفرط"، في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي، بلغ (1.87)، وبدرجة تقييم منخفضة.

رابعاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد فروق

ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (9).

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (9) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، ولمعرفة الفروق في مستوى ضبط الذات، تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3 way ANOVA) على المقياس ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس، كما هو مبين في الجدول (10).

الجدول (9)
المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياري لإستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس ضبط الذات تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المتغير	المستوى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الجنس	ذكر	3.16	0.48
	أنثى	3.04	0.38
المستوى الدراسي	سنة أولى	3.07	0.43
	سنة ثانية	3.17	0.45
	سنة ثالثة	3.13	0.31
	سنة رابعة	3.15	0.45
التخصص الدراسي	تخصصات إنسانية	3.09	0.41
	تخصصات علمية	3.09	0.45

الجدول (10)
تحليل التباين الثلاثي (3 way ANOVA) على مقياس ضبط الذات ككل تبعاً لمتغيرات المستوى الدراسي والتخصص والجنس

المصدر	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
الجنس	2.85	1	2.85	15.59	0.00*
المستوى الدراسي	0.91	3	0.30	1.66	0.17
التخصص	0.13	1	0.13	0.73	0.39
الخطأ	135.70	743	0.18		
المجموع	7287.84	749			
المجموع مصحح	139.56	748			

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يظهر من الجدول (10) ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى ضبط الذات، تعزى لاختلاف متغير الجنس، حيث بلغت قيمة (F) لمستوى ضبط الذات تبعاً لمتغير الجنس (15.59)، وهي قيمة دالة إحصائياً، وبالرجوع إلى جدول (13) يتبين أن الفروق جاءت لصالح الذكور، بمتوسط حسابي بلغ (3.16)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (3.04).
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α = 0.05) في مستوى ضبط الذات تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص، حيث كانت قيم (F) لمستوى ضبط الذات ككل غير دالة إحصائياً.

خامساً: النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين مجالات الاتزان

الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات ككل، كما هو مبين في الجدول (11).

الجدول (11)
قيم معاملات الارتباط بطريقة بيرسون (Pearson Correlation) بين مجالات الاتزان الانفعالي والاتزان الانفعالي ككل ومستوى ضبط الذات

المجال	ضبط الذات
التحكم والسيطرة على الانفعالات	*0.43
المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	*0.33
الاتزان الانفعالي ككل	*0.42

* دالة عند مستوى الدلالة (α=0.05)

يتضح من البيانات الواردة في الجدول (11) وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات دالة إحصائياً.

مناقشة النتائج والتوصيات

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: "ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وعلى جميع المجالات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة. وجاء مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات في المرتبة الأولى، في حين جاء مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث في المرتبة الثانية.

ويمكن تفسير النتيجة التي أشارت إلى مستوى متوسط من الاتزان الانفعالي استناداً إلى طبيعة ومستوى القدرات التي يمتلكها الطلبة في التحكم بانفعالاتهم، بالرغم من أن هذا المستوى من القدرة على الاتزان الانفعالي لم يصل إلى المستوى المطلوب، ولكن في ظل الضغوط والمشكلات التي قد يتعرض لها الطلبة، سواءً في المجال الاجتماعي، أم الدراسي، أم من خلال البيئة الجامعية، فإن هذا المستوى يعطي مؤشراً إيجابياً حول قدرة الطلبة على تحقيق مستوى مقبول من الاتزان الانفعالي.

ويرى الباحثان وضمن تفسير هذه النتيجة أن غياب التوجيه والإرشاد اللازم، سواءً في البيئة الأسرية، أم الجامعية، قد يلعب دوراً أساسياً، في تحقيق مستوى مرتفع من الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، وبالتالي فإن هذا المستوى من الاتزان الانفعالي لدى الطلبة، بحاجة إلى تنمية وتطوير وتدريب، ولن يتأتى ذلك إلا من خلال التوعية، وتقديم التوجيه المناسب ضمن بيئة أُسرية تربوية تعليمية متكاملة.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة كومار (Kumar, 2013) التي بينت أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة، جاء بدرجة متوسطة.

واختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عرفات (2009)، التي بينت نتائجها أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء مرتفعاً لدى طلبة الجامعة، كما اختلفت مع دراسة العامري (2007)، ودراسة جانبوزورقي وآخرين (Janbozorgi, et al., 2009)، التي أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي جاء منخفضاً لدى أفراد عينة الدراسة.

ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي مجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، تعزى لاختلاف متغير الجنس، ولصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الاتزان الانفعالي ككل، وفي المجالات، تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى ما يتمتع به كل من الطلبة الذكور، والطالبات الإناث من خبرات ومواقف، قد تسهم في قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي، أضف إلى ذلك طبيعة المشاعر والعواطف التي تتحكم وتسيطر على سلوكات الطلبة، وبالتالي فإن ما يتعرض له الطلاب من مواقف تكون قد أكسبتهم الخبرة في التعامل مع المواقف والأحداث بنوع من المرونة، التي لم تصل إلى المستوى المأمول، حيث إن هذه المرونة جاءت بدرجة متوسطة. كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى البيئة الاجتماعية، والضوابط التي تحكم سلوك الطلبة، فهناك العديد من العوامل الاجتماعية التي قد تلعب دوراً بارزاً في قدرة الطلبة على تحقيق الاتزان الانفعالي ما بين الطلاب، والطالبات، وخاصةً أن القيم والمعايير الاجتماعية تتخذ موقفاً صارماً من أي موقف أو سلوك قد يستثير الطالبات، كما أن قدرة الطلاب على التحمل قد تكون أعلى منها لدى الطالبات، وبنظرة متقاربة، فإن أي موقف مهما كان بسيطاً قد يستثير حفيظة الطالبات، ويدفعهن إلى الانفعال، الأمر الذي قد يؤثر في قدرة الطالبات على تحقيق الاتزان الانفعالي.

كما يرى الباحثان أن ما أشار إليه هالفورد (Halford, 2003) من أن الخبرة السابقة لدى الفرد تلعب دوراً في قدرته على ضبط سلوكه، والسيطرة على الانفعالات. ومن هذا المنطلق فإنما تتعرض له الطالبات، أو ما اكتسبته الطالبات من خبرة، قد لا تكون بمستوى الخبرة التي يمتلكها الطلاب خلال حياتهم الاجتماعية، والجامعية، الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق ما بين الطلاب والطالبات في تحقيق الاتزان الانفعالي، وذلك تبعاً لما يمتلكونه من خبرات قد تسهم في هذا المجال.

وفيما يتعلق بعدم وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي، تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي، والتخصص، فيمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى واقع وطبيعة البيئة الجامعية، التي يعيش فيها الطلبة وهي بيئة واحدة في مختلف مقوماتها، وتؤثر في الطلبة بمستويات قد تكون متساوية لدى مختلف الطلبة في جميع التخصصات، والمستويات الدراسية، أضف إلى ذلك طبيعة المناهج والمواد الدراسية، التي تركز على الجوانب التعليمية ضمن إطار كل تخصص، وليس هناك أي أنشطة، أو مناهج ترتبط بشكل مباشر في بناء شخصية الطالب النفسية والانفعالية تقدم لتخصص، أو مستوى دراسي دون الآخر.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة عرفات (2009) التي أشارت إلى وجود فروق في مستوى الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، لصالح الذكور.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: "ما مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟".

أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك جاء بدرجة متوسطة، وجاءت الفقرة التي تنص على "ألتزم بالمواعيد مع الآخرين"، في المرتبة الأولى، وبدرجة تقييم مرتفعة، بينما جاءت الفقرة التي تنص على "أتناول الأدوية بشكل مفرط"، في المرتبة الأخيرة، وبدرجة تقييم منخفضة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن ضبط الذات، يتأثر بالعديد من العوامل سواءً، عوامل ذاتية شخصية داخلية، أم عوامل بيئية اجتماعية خارجية، قد تسهم في الحد من قدرة الطلبة على تحقيق مستوى متقدم من ضبط الذات، والسيطرة على السلوكات، تجاه المواقف التي يتعرضون لها. ويؤكد من وجهة نظر الباحثين في تفسير هذه النتيجة ما أشار إليه **حبيب (1996)** في أن الأداء غير المتزن، وغير الملائم قد ينتج عن عدم الفهم الحقيقي والواضح للأسباب الحقيقية للأحداث، مما يؤدي إلى عدم قدرة الفرد على تحقيق ضبط الذات، وضعف القدرة في التعامل مع ما يواجه الفرد من مواقف.

كما يمكن عزو هذه النتيجة في ضوء ضعف الطلبة باستخدام أساليب ضبط الذات في مواجهة المشكلات، وهذا ما أكد عليه عبد الستار (1994)، والشناوي (1996)، من أن عدم امتلاك الفرد لمهارات وأساليب ضبط الذات قد يفقده القدرة على التعامل مع المشكلات، والضغوط التي تواجهه.

كما ويمكن عزو هذه النتيجة إلى القدرات العقلية التي يتمتع بها الطالب، والتي تسهم بدرجة مؤثرة في قدرته على ضبط الذات، وهذا ما أشارت إليه دراسة ميشيل وردريجوز (Mischel and Rodrigues, 1989)، بالإضافة إلى دراسة ديفز وبرات (Davis and Pratt, 1995)، التي أكدت على دور مستوى الذكاء لدى الفرد وقدرته على ضبط ذاته.

ويرى الباحثان أن التطور التكنولوجي، وما ينتج عن هذا التطور من وسائل تكنولوجية له أثر ودور كبير جداً في التأثير بقدرة الطلبة على تحقيق الضبط الذاتي، وخاصةً ما يرتبط بهذه التكنولوجيا من نقل للأفكار، وتغيير في القيم والمعايير التي أثرت في قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على مشاعره وسلوكاته، بالإضافة إلى التأثير في قدرته على ضبط ذاته، وهذا ما أكد عليه السيد (1990) من أن التطور التكنولوجي، وثقافة المجتمع لهما الدور الكبير والمؤثر في قدرة الفرد على ضبط الذات.

واتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة زو وآخرين (Zhu, et al., 2012)، ودراسة ين (Yin, 2004) اللتين أشارتا إلى وجود مستوى متوسط لضبط الذات.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) في مستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك تبعاً لاختلاف متغيرات المستوى الدراسي، والتخصص، والجنس؟".

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات ككل، تعزى لاختلاف متغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور. وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى ضبط الذات ككل تعزى لاختلاف متغيري المستوى الدراسي، والتخصص.

ويمكن تفسير هذه النتيجة استناداً إلى جنس الفرد الذي يؤدي دوراً بارزاً في القدرة على تحقيق ضبط الذات، وبالنظر إلى هذه الجوانب، ومن ناحية علمية منطقية، فإن ما يظهر من فروق في القدرة على ضبط الذات ما بين الإناث والذكور، قد يتباين من موقف إلى آخر، فقد تمتلك الإناث قدرة في مجال ما قد تسهم في تحقيق ضبط الذات، وقد يمتلك الذكور قدرة في مجالات معينة قد تساعدهم وتعزز من قدرتهم على ضبط الذات، وهذا ما أشار إليه سليمان (2006) في أن هناك

مجالات متباينة، ومواقف قد يظهر لدى كل من الإناث، والذكور قدرات تجاه هذه المواقف، تبعاً لطبيعة هذه المواقف.

وبالنظر إلى الفروق في القدرة على ضبط الذات، ما بين الذكور والإناث، فقد تباينت وجهات نظر العلماء حول طبيعة هذه الفروق، والعوامل المؤثرة فيها، فقد أشارت دراسة سونج (Songuga, 1989)، إلى أن الإناث لديهن قدرة تفوق الذكور في ضبط الذات، في حين يرى بعضهم الآخر أن الإناث أكثر فاعلية في مرحلة ما، ومن خلال دراسة علمية، ولكن طبيعة هذه العلاقة ما بين الجنس والقدرة على ضبط الذات لا تزال غير مؤكدة. وهذا ما أشارا إليه لوج وتشافرون (Logue and Chavaroo, 1992)، عندما أشاروا إلى أن الإناث يتفوقن على الذكور في القدرة على ضبط الذات، ولكنهم تراجعوا عن هذه النتائج، وأشاروا إلى أن العلاقة لا تزال غير واضحة ومؤكدة.

ويرى الباحثان أن الفروق ما بين الإناث والذكور في تحقيق القدرة على ضبط الذات، قد يرتبط بعوامل كثيرة تسهم في تحديد طبيعة ردود الفعل والسلوكات تجاه المواقف التي تواجه الأفراد، وبالتالي قد تتباين ردود الفعل، وذلك تبعاً لهذه المواقف، الأمر الذي قد يسهم في إيجاد الفروق ما بين الجنسين في تحقيق ضبط الذات، ويرى الباحثان أن الفروق التي جاءت لصالح الذكور، يمكن عزوها من منطلق قدرة الطلاب على التحمل، والخبرة، التي قد تسهم في إيجاد فروق ما بينهم، وبين الإناث.

وفيما يتعلق بالنتيجة التي أشارت إلى عدم وجود فروق في مستوى ضبط الذات، تبعاً لمتغيري المستوى الدراسي، والتخصص، فيمكن تفسيرها استناداً إلى ما يتعرض له الطلبة على اختلاف مستوياتهم الدراسية، وتخصصاتهم العلمية، من خبرات ومعلومات ضمن البيئة الجامعية، التي هي بيئة متقاربة لدى جميع الطلبة، وبالتالي فإن تأثير هذه الخبرات، والمعلومات، قد يتساوى لدى جميع الطلبة، الأمر الذي قد يؤدي إلى عدم وجود تأثير ليحدث تبايناً في مستوى ضبط الذات لدى الطلبة.

خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس: "هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (α=0.05) بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك؟"

أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الاتزان الانفعالي، ومستوى ضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك، حيث كانت جميع قيم معاملات الارتباط بين مجالات الاتزان الانفعالي، والاتزان الانفعالي ككل، ومستوى ضبط الذات دالة إحصائياً.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الاتزان الانفعالي يُعد من العناصر الرئيسة في شخصية الفرد، الذي يتداخل مع ضبط الذات، الذي يُعد المحرك الرئيس لسلوك الفرد والسيطرة على سلوكاته، وهذا ما أشار إليه حبيب (1996) من أن هناك جانبين من أهم جوانب شخصية الفرد، وهما الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، اللذان يسهمان في مساعدة الفرد على زيادة الوعي بالأفكار السلبية، والأداء غير المتزن، حيث إن ضبط الذات يعمل على تقييم المواقف للوقوف على الأسباب الحقيقية، بشكل يسهم في توجيه سلوك الفرد الاتجاه الصحيح، والتعامل مع المواقف بشكل إيجابي، انطلاقاً من تحقيق الاتزان الانفعالي.

كما يمكن عزو هذه النتيجة انطلاقاً من دور ضبط الذات في التحكم بالسلوك، وتوجيهه الاتجاه الصحيح، وهذا ما أشار إليه حسن (1989)، من أن الاتزان الانفعالي، وتحمل المسؤولية يرتبطان بشكل وثيق مع العديد من متغيرات الشخصية، وخاصةً القدرة على ضبط الذات. ومن هذا المنطلق يرى الباحثان أن تمتع الفرد بقدرة على ضبط الذات، كلما استطاع أن يسيطر على انفعالاته، ويتمتع باتزان انفعالي يمكنه من السيطرة على سلوكاته.

اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة هوفمان وآخرون (Hofmann, et al., 2009) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة بين مستوى ضبط الذات المرتفع والحد من الاندفاع والتهور في سلوكات الطلبة.

التوصيات

استناداً إلى ما توصلت إليه الدراسة من نتائج، يوصي الباحثان بما يلي:

- الاهتمام بالإرشاد التربوي والنفسي في الجامعة، وخاصةً من قبل عمادة شؤون الطلبة، ومتابعة مشكلات الطلبة النفسية والدراسية.
- توفير البرامج والأنشطة والفعاليات العلمية والتعليمية والترفيهية التي تسهم في تحقيق الاتزان الانفعالي، والتدرب على ضبط الذات.
- إجراء المزيد من الدراسات والبحوث حول العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي، وضبط الذات، ووضع البرامج والحلول المناسبة للحد من هذه العوامل والمؤثرات.

المراجع

أحمد، سهير، 2003، سيكولوجية الشخصية، الإسكندرية: مركز الإسكندرية للنشر والتوزيع.

بني يونس، محمد، 2007، سيكولوجية الدافعية والانفعالات، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

حبيب، مجدي، 1996، التحكم الذاتي والسمات الإبتكارية المصاحبة للتفكير متعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية. مجلة علم النفس، 4(2) ص 50-79.

حسن، عبد الحميد، 1989، خصائص الشخصية المرتبطة بموازين النجاح لدى المدرسين في المرحلة الإعدادية، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، بغداد.

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

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

ريان، محمود، 2006، الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، مصر.

الريماوي، محمد، 2004، علم النفس العام، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.

سليمان، سناء،2006، سيكولوجية الفروق الفردية وقياسها، عمان: دار الثقافة للنشر والتوزيع.

سويف، مصطفى، 1996، الاتزان الانفعالي محور من محاور الشخصية، مجلة العربي، 9(1) ص 92-116.

السيد، عبدالحليم، 1990، علم النفس العام، عمان: مكتبة غريب للنشر والتوزيع.

السيد، محمد، 1998، نظريات الشخصية، القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.

الشناوي، محمد، 1996، العملية الإرشادية والعلاجية، القاهرة: دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع.

العامري، سليمان، 2007، الأعراض السيكوسوماتية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك خالد، المملكة العربية السعودية.

عبد الستار، إبراهيم، 994، العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث: أساليبه وميادين تطبيقه، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.

عرفات، فضيلة، 2009، الاتزان الانفعالي لدى طلبة إعداد المعلمين والمعلمات وعلاقته بالضغوط النفسية. مجلة جامعة بغداد، 1(2): 93-116.

غالب، فؤاد، 2012، نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقته بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي. أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.

الفرماوي، حمدي وحسن، وليد، 2009، الميتا إنفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

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

الوقفي، راضي، 1998، مقدمة في علم النفس، عمان: دار الشروق.

يونس، محمد،2004، مبادئ علم النفس، عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

Albright, S., Terranova, M., Honts, C., Goedde, J. and LaChapell, J. 2008. Perceived Stress and Emotional Stability among Working Adults**.** Student Research Conference, 21st Annual Student Research Conference.

Bandura, A. (1989). Social foundation of thoughts and actions. New York, Prentice-Hall.

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

Chrystal, E. 2012. The Construction and Idigenous Emotional Stability Scale< Master thiese , Faculty of Humenites of Johannesburg of Psychology, 47 (1): 25-31.

Dale, S. 2001. Self-Regulation through Goal Setting. Greensboro, University of North Carolina.

Davis, H. and Pratt, C. 1995. The development of children's theory of mind: The working memory explanation. Special Issue: Cognitive development, Australian Journal

Epstein, R. 1997. Self-help without the hype. Atlanta, Performance Management Publications.

Halford, W. 2003. Brief Therapy for Couples, New York, Guilford Publications.

Henley, M. 2010. Teaching self-control to young children. Reaching Today, S Yonth: The Community Circle of Caring Journal, 1(1): 13-26.

Hofmann, W., Friese, M. and Strack, F. 2009. Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective. Journal of the Association for Psychological Science, 4(2): 162-176.

Janbozorgi, M., Zahirodin, A., Norri, N., Ghafarsamar, R. and Shams, J. 2009. Providing Emotional Stability through Relaxation training. Eastern Mediterranean Health Journal, 15(3): 629- 638.

Junger, M. and Kampen, M. 2010. Cognitive ability and self-control in relation to dietary habits, physical activity and bodyweight in adolescents. International Journal of

Skinner, B. 1986. Some thoughts about the future. Journal Of The Experimental Analysis Of Behavior, 45, 229-235.

Songuga, E. 1989. Children's Choice. Journal of Experimental of Analysis of Behavior, 51, 185-197.

Tangney, J., Baumeister, R. and Boone, A. 2004. High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. Journal of Personality, 72(2): 271- 324.

Tarannum, M and Khatoon, N. 2009. Self- Esteem and Emotional Stability of Visually Challenged Students, Journal of India Academy of Applied Psychology, 35(2): 245-266.

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

Yin, W. 2004. A Longitudinal study on Family of Structure, Function, Self- Control and Child Problem Behavior. Graduate School of Criminology. Taiwan.

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

Zimmerman, B. (2000). Attaining self-regulated learning: a social cognitive perspective. San Diego, Academic Press.

Behavioral Nutrition and Physical Activity, 3(5): **7**-22.

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(1): 7-11.

Logue, A. and Chavarro, A. 1992. Matching and maximizing in a selfcontrol paradigm

Logue, A. 1995. Self-control: Waiting until tomorrow for what you want today. New York: Prentice Hall.

using human subjects. Learning and Motivation, 21(6): 340–368.

Lopez, L. 2000. Self-Control skills as applied to occupational safety, Revisit de Psychologies de la Universidad de Chile, 9(1): 61-74.

Mischel, W. and Rodriguez, M. 1989. Delay of gratification in children. Science, 244, 933-938.

Nicoleta, R. and Vitalia, I. 2013. The Influence of Experiential Analysis on the Emotional Stability in the Unifying Experiential Groups. Journal of Experiential Psychotherapy, 16(1): 3-12.

Rachlin, H. 1995. Self-control: Beyond commitment. Behavioral and Brain Sciences, 18(1): 109-159.

Schaefer, W. 1992. Stress management for wellness. New York: Harcourt Brace Jovanich College Publishers.

Shafer, W. 2000. Stress Management For Wellness. CA, Thompson Learning.

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

*Ramzi Al-yyeh, Faisal Al-Rabee' **

ABSTRACT

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

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

* Faculty of Education, Yarmouk University, Jordan. Received on 7/8/2014 and Accepted for Publication on 8/10/2014.