

الفصل الثالث

مقياس الاتزان الانفعالي

« دليل المقياس »

مقدمة

يأتى هذا المقياس كخطوة أخرى من خطوات تزويد المكتبة العربية بالبحرين بالمقاييس النفسية بصورة عامة ومقاييس الشخصية بصورة خاصة .

وقد قام بإعداد مقياس الاتزان الانفعالى فى البيعة الأجنبية العالم سيربرياكوف (١٩٨٨) V. Serebriakoff تحت عنوان "Emotional stability".

وقد قام الباحث الحالى بنقله إلى العربية وتقنيه على عينات مختلفة من المجتمع البحريني (دولة البحرين) . مع إجراء بعض التعديلات المتعلقة بتقديم محتوى المقياس أو التفسير السيكولوجى لبعديه وهما الاتزان الانفعالى والعصبية والتوتر . بغرض التسهيل على مستخدمى المقياس فى تشخيص بعديه من جانب ، ولكى تناسب البيئة العربية من جانب آخر .

وصف المقياس :

يتكون المقياس فى صيغته العربية من ٣٠ سؤالاً لكل سؤال احتمالان للإجابة إما الاحتمال (أ) أو الاحتمال (ب) .
والمطلوب وضع علامة (√) أسفل أحد الاحتمالين (أ) أو (ب) لكل سؤال من أسئلة المقياس طبقاً لما يناسبه من استجابات وذلك تبعاً لما يشعر به الشخص بالفعل بغض النظر عما يشعر به الآخرون .

أبعاد المقياس :

للمقياس بعدان أساسيان هما الاتزان الانفعالى والعصبية والتوتر

وفيما يلي توضيح مختصر لهما :

١ - الاتزان الانفعالي :

تشير درجات المقياس على الاحتمال (ب) على مدى الاتزان الانفعالي للشخص أى أنه كلما حصل على درجات مرتفعة في الاحتمال (ب) دل على زيادة درجة اتزانه الانفعالي . وكلما انخفضت درجات الاحتمال (ب) دل على ارتفاع مستوى العصبية والتوتر تدريجياً لدى الفرد .

٢ - العصبية والتوتر :

تشير درجات المقياس على الاحتمال (أ) على مدى العصبية والتوتر لدى الشخص أى أنه كلما حصل الفرد على درجات مرتفعة في الاحتمال (أ) دل على زيادة درجة العصبية والتوتر ، وكلما انخفضت درجات الاحتمال (أ) دل على ارتفاع مستوى الاتزان الانفعالي لدى الفرد .

التفسير النفسى لقياس التماسك :

١ - الاتزان الانفعالي :

يتسم الفرد المتزن انفعالياً بالخصائص التالية :

- التروى .
- الاعتدال .
- الهدوء .
- الرصانة .
- الاستقامة .
- العقلانية .
- الثقة بالنفس .

(أحمد عكاشة ١٩٨٩ ، ص ٣٢٩)

٢ - العصبية والتوتر :

يتم الفرء العصبى والمتوتر بالخصائص التالية :

- عاطفى .
- انفعالى .
- حساس .
- مهتاج انفعالياً .
- مندفع .
- غير موضوعى .
- ساخر .
- مضطرب المزاج .
- كثير الصدام بالآخرين .

(أحمد عكاشة ١٩٨٩ ، ص ٣٤٩)

تصحيح المقياس وتفسير الدرجات :

١ - تصحيح المقياس :

بعد الانتهاء من أداء المقياس ووضع العلامات المناسبة تحت البديل (أ) أو تحت البديل (ب) ، احسب كم سؤالاً إجابته (أ) وكم سؤالاً إجابته (ب) وقم بتسجيلها فى المرهمين أسفل الصفحة الأخيرة فى المقياس . فتحصل على درجتين إحداهما للبديل (أ) والثانية للبديل (ب) .

٢ - تفسير درجة المقياس :

(أ) درجات البديل (أ) :

تدل الدرجات من (١٤ - ٣٠) على مستويات متفاوتة من العصبية والتوتر ، فكلما زادت درجة البديل (أ) عن ١٤ اتقرب الفرد من مستوى

العصبية والتوتر ومستوياته كالتالي : عاطفي - انفعالي - حساس - شديد الحماسية - عصبى ومتوتر - مصاب بالعصاب وهي أعلى درجة من العصبية والتوتر .

بينما تدل الدرجات من (٠ - ١٣) على مستويات متفاوتة من الاتزان الانفعالي .

(ب) درجات البديل (ب) :

تدل الدرجات من (١٤ - ٣٠) على مستويات متفاوتة من الاتزان الانفعالي ، فكلما زادت درجة البديل (ب) عن ١٤ اقترب الفرد من مستوى الاتزان الانفعالي ومستوياته كالتالي : الاعتدال - الاستقامة - الاتزان - الهدوء وحتى الرصانة (الاتزان الانفعالي التام) .

بينما تدل الدرجات من (٠ - ١٣) على مستويات متفاوتة من العصبية والتوتر .

والخلاصة : أنه كلما زادت درجة البديل (ب) دلت على زيادة درجة الاتزان الانفعالي للفرد وخاصة بداية من الدرجة ١٤ فأعلى .

وكلما زادت درجة البديل (أ) دلت على زيادة درجة العصبية والتوتر للفرد وخاصة بداية من الدرجة ١٤ فأعلى .

نبات مقياس الاتزان الانفعالي :

تم حساب ثبات المقياس في البيئة العربية عن طريق إعادة الاختبار على عينة من طلاب جامعة البحرين بلغ حجم هذه العينة ٧٠ فرداً (٣٠ طالباً ، ٤٠ طالبة) . حيث طبق المقياس على هذه العينة وأعيد تطبيقه بعد فترة زمنية في حدود أسبوعين .

وجاءت معاملات الثبات كما يوضحها الجدول رقم (١) دالة عند مستوى (٠,٠١) سواء بالنسبة لعينة البنين أو البنات أو العينة الكلية .

جدول رقم (١)

يوضح معاملات الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي

على عينة من طلاب الجامعة

العينة الكلية ٧٠ = ن	عينة البنات ٤٠ = ن	عينة البنين ٣٠ = ن	العينات أبعاد المقياس
٠,٨٠	٠,٧١	٠,٨٦	العصبية والتوتر الاتزان الانفعالي
٠,٧٩	٠,٧٦	٠,٨٢	

* جميع معاملات الثبات الموضحة بالجدول دالة عند مستوى ٠,٠١

صدق مقياس الاتزان الانفعالي :

تم حساب صدق المقياس في البيئة العربية عن طريق معامل الارتباط بين درجات الاحتمال (أ) العصبية والتوتر والاحتمال (ب) الاتزان الانفعالي . وذلك على نفس عينة الثبات والتي بلغ حجمها (٧٠) طالباً وطالبة . وجاءت معاملات الارتباط جميعها سالبة ودالة إحصائياً كالتالي :

- الارتباط بين العصبية والتوتر ، والاتزان الانفعالي لدى عينة البنين كان مساوياً (- ٠,٧٩)

- الارتباط بين العصبية والتوتر ، والاتزان الانفعالي لدى عينة البنات كان مساوياً (- ٠,٧٥) .

- الارتباط بين العصبية والتوتر ، والاتزان الانفعالي لدى العينة الكلية كان مساوياً (- ٠,٧٨) .

* وجميع المعاملات السابقة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠١)

وما سبق يؤكد صدق المقياس فى قياس قطبى الاتزان الانفعالى (العصبية والتوتر - الاتزان الانفعالى) .

خلاصة : مما سبق يتأكد لنا ثبات وصدق المقياس الحالى وبالتالى صلاحيته للاستخدام فى البيئة العربية .

استخدام المقياس فى البيئة العربية :

يمكن استخدام المقياس الحالى فى الدراسات والبحوث النفسية فى مجال الصحة النفسية والإرشاد النفسى وخاصة فى مجال التشخيص والإرشاد العلاجى .

والمقياس الحالى يمكن استخدامه لعينات الشباب والراشدين أى بداية من مرحلة التعليم الثانوى مروراً بمرحلة التعليم الجامعى وحتى نهاية مرحلة الرشد (٦٠ عاماً) . وبالتالى فهو يغطى فئة كبيرة من العمر الزمنى للأفراد .

وقد استخدم الباحث الحالى هذا المقياس فى دراسة على البيئة العربية (البحرين) وفيما يلى وصف موجز لهذه الدراسة :

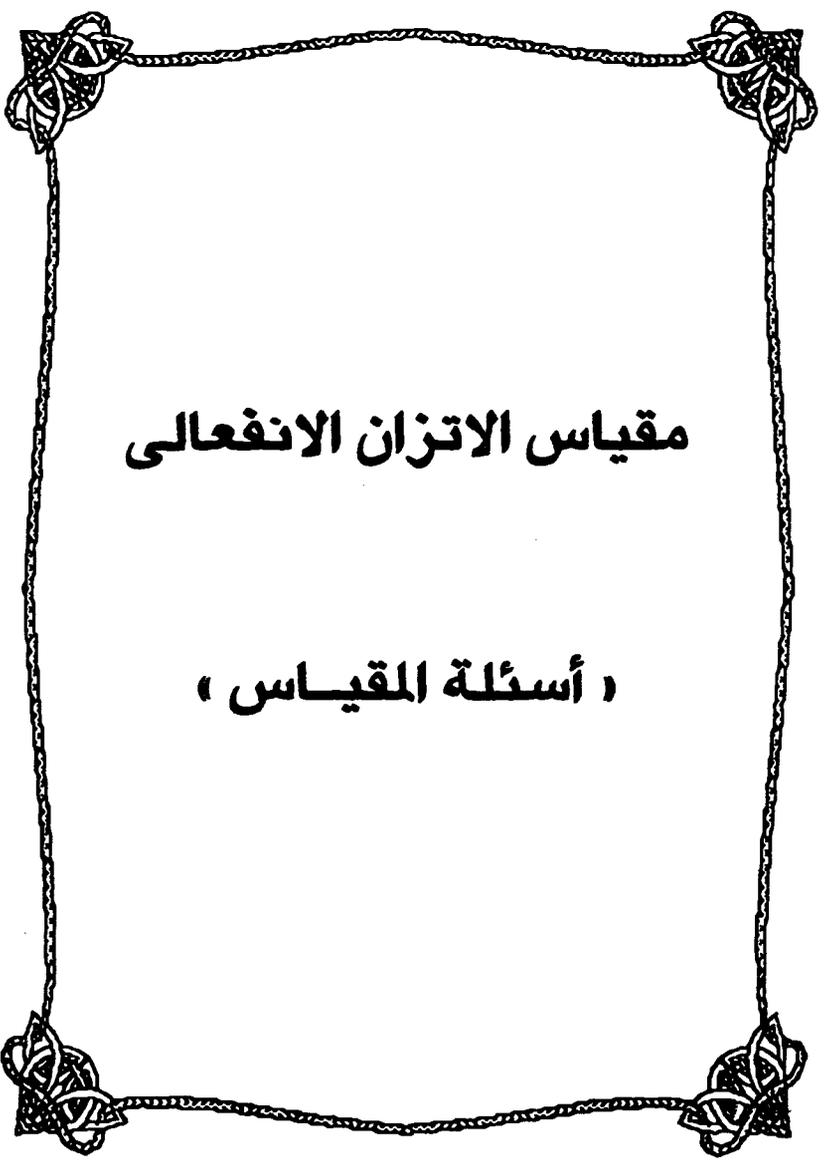
جاءت هذه الدراسة تحت عنوان « السلوكيات الخاطئة لقيادة السيارات فى علاقتها ببعض العوامل النفسية لدى عينة من المخالفين وغير المخالفين مرورياً بدولة البحرين » . (أحمد عبادة ، ١٩٩٢) .

ومن أهم ما توصلت إليه هذه الدراسة من نتائج تتعلق بالمقياس الحالى ما يأتى :

١ - هناك فروق دالة إحصائياً بين عينة المخالفين مرورياً وعينة غير المخالفين فى متغير العصبية والتوتر لصالح عينة المخالفين ، بينما جاءت الفروق لصالح عينة غير المخالفين فى متغير الاتزان الانفعالى .

٢ - جاءت معاملات الارتباط موجبة ودالة بين المصيبة والتوتر من جانب والسلوكيات الخاطئة لقيادة السيارات وهي : السرعة ، وتشتت الانتباه وضعف التركيز ، وعدم التقيد بقواعد الطريق ، وانشغال السائق أثناء القيادة ، والسلوكيات الفنية الخاطئة ، وسلوكيات انفعالية وصحية خاطئة.

٣ - بينما جاءت معاملات الارتباط سالبة ودالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والسلوكيات الخاطئة لقيادة السيارات .
(انظر تفصيلات الدراسة بالفصل الثاني من هذا الكتاب)



مقياس الاتزان الانفعالى

(أسئلة المقياس)

تعليمات الأداء على المقياس :

يتكون المقياس الحالي من ثلاثين سؤالاً لكل سؤال احتمالان للإجابة إما (أ) أو (ب) والمطلوب أن تضع علامة (√) أسفل الرمز (أ) إذا كان يناسبك ، أو تضع علامة (√) أسفل الرمز (ب) إذا كان يناسبك هذا الاحتمال .

حاول الإجابة بسرعة وتلقائية دون تردد ولا تضيع وقتاً طويلاً في التفكير والتأمل في هذه الأسئلة . حيث أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

نرجو التعبير بصدق وموضوعية عما تشعر به أنت دون غيرك نحو أسئلة المقياس .

والآن نرجو ملء البيانات التالية :

الاسم :	الجنس :
العمر :	الوظيفة :
الحالة الاجتماعية :		

والآن اقلب الصفحة للإجابة عن أسئلة المقياس

أسئلة المقياس

رقم	محتوى الأسئلة	أ	ب
١	بقدر ما تعلم هل حدث (أ) أم لم يحدث قط (ب) أنك مشيت وأنت نائم ؟		
٢	هل تغيبت (أ) أم لم تغيب (ب) عن العمل بسبب مرضك لمدة أطول من المدة التي يتغيبها معظم الناس ؟		
٣	هل لديك (أ) أم لا (ب) ميل نحو الشعور بالتوتر إذا قاطعت أحد أثناء العمل ؟		
٤	هل أنت مولع (أ) أم لا (ب) بالتمارين الرياضية الخشنة (الصعبة) يومياً ؟		
٥	تذكر آخر مرة تعلمت فيها مهارة جديدة : هل شعرت (ب) أم لم تشعر فيها (أ) بالثقة في قدراتك ؟		
٦	هل تشعر (أ) أم لم تشعر (ب) بحدة إزاء الانفعالات اليومية التافهة والمتعبة للأعصاب ؟		
٧	هل حدث لك (أ) أم لم يحدث قط (ب) أنك قلققت لساعات طويلة بعد المواقف التي شعرت فيها بالإهانة ؟		
٨	هل كثير من الناس (أ) يعتبرونك إنساناً حساساً أم لا (ب) ؟		

تابع أسئلة المقياس

رقم	محتوى الأسئلة	ب	أ
٩	هل يحدث عادة (ب) أم لا (أ) أنك تستغرق في النوم بسهولة وعمق ؟		
١٠	هل العديد من الناس يعتبرنك خجولاً (أ) أم لا (ب) ؟		
١١	هل تشعر بالانزعاج (أ) أم لا (ب) إذا لم يحبك شخص تعرفه ؟		
١٢	هل يحدث (أ) أم لا (ب) أنك تشعر بالمعاناة أحياناً وبالحزن أحياناً أخرى دون سبب حقيقي ؟		
١٣	هل تجدد نفسك (أ) أم لا (ب) غارقاً في أحلام اليقظة مراراً عندما يبنى عليك القيام بعمل ما ؟		
١٤	هل تستطيع (أ) أم لا تستطيع (ب) أن تتذكر إذا كانت نتائبك الكوابيس خلال السنوات الخمس الأخيرة ؟		
١٥	هل لديك (أ) أم لا (ب) مخاوف حقيقية من المرتفعات أو المصاعد أو الأنفاق أو الذهاب خارج المنزل ؟		
١٦	هل تتصرف عادة بهدوء وبفاعلية (ب) أم لا (أ) في حالة حدوث طارئ ما ؟		

تابع أسئلة المقياس

رقم	محتوى الأسئلة	ا	ب
١٧	هل تعتقد (أ) أم لا (ب) أنك شخص انفعالي في المواقف العديدة من الحياة ؟		
١٨	هل أنت غالباً قلق (أ) أم لا (ب) على صحتك ؟		
١٩	هل تستطيع التذكر بشكل قطعي (أ) أم لا (ب) أنك أزعجت أحداً في العام الماضي ؟		
٢٠	هل يحدث (أ) أم لا (ب) أنك تعرق بغزارة وبكثرة دون القيام بمجهودات عضلية ملموسة ؟		
٢١	خلال السنوات الخمس الماضية ، هل تستطيع (أ) أم لا (ب) أن تتذكر أنه قد خلا ذهنك من التفكير في مشاكل العمل ؟		
٢٢	خلال العام الماضي ، هل قابلت ثلاثة أشخاص أو أكثر وقد اكتشفت أنهم بالفعل خصومك (أ) أم لا (ب) ؟		
٢٣	هل حدث لك (أ) أم لم يحدث (ب) ضيق تنفس دون القيام بأي مجهود ؟		
٢٤	هل أنت بشكل عام متسامح تجاه بعض التصرفات الغريبة التي تصدر من الناس (ب) أم لا (أ) ؟		

تابع أسئلة المقياس

رقم	محتوى الأسئلة	ا	ب
٢٥	هل هناك (أ) أم ليس هناك (ب) أى نوع من المواقف اليومية العادية التى تشعر بها بالوعى الذاتى ؟		
٢٦	هل تشعر مراراً بالنعاسة (أ) أم لا (ب) ؟		
٢٧	هل عانيت فى العامين الماضيين (أ) أم لا (ب) لأكثر من مرة من الإسهال ؟		
٢٨	هل أنت دائم الثقة بالنفس (ب) أم لا (أ) ؟		
٢٩	هل لديك أى سبب (أ) أم ليس لديك (ب) فى الاعتقاد بأنك لا تستطيع أن تدير مواقف الحياة اليومية بسهولة مثل معظم الناس ؟		
٣٠	هل تستخدم (أ) أم لا (ب) الاسبرين أوالمسكنات أو الحبوب المنشطة أو الحبوب المنومة أو العقاقير المهدئة الأخرى لأكثر من مرة فى الشهر ، وخاصة فى هذه الأيام ؟		

والآن :احسب كم سؤالاً إجابته (أ) وكم سؤالاً إجابته (ب) وقم بتسجيلها فى المربعين التاليين :

(ب)

(أ)