

2021

Emotional Balance and Its Relationship to Psychological Stress Among a Sample of Students from the International Islamic Sciences University in Jordan

Wasmia Meshaan Al-Meshaan
Ministry of Education/Kuwait, bluewhale_65@hotmail.com

Follow this and additional works at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych

Recommended Citation

Al-Meshaan, Wasmia Meshaan (2021) "Emotional Balance and Its Relationship to Psychological Stress Among a Sample of Students from the International Islamic Sciences University in Jordan," *Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies*: Vol. 12 : No. 36 , Article 33. Available at: https://digitalcommons.aaru.edu.jo/jaqou_edpsych/vol12/iss36/33

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Journal of Al-Quds Open University for Educational & Psychological Research & Studies by an authorized editor. The journal is hosted on [Digital Commons](#), an Elsevier platform. For more information, please contact rakan@aarj.edu.jo, marah@aarj.edu.jo, u.murad@aarj.edu.jo.

الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن

Emotional Balance and Its Relationship to Psychological Stress Among a Sample of Students from the International Islamic Sciences University in Jordan

Wasmia Meshaan Al-Meshaan

PHD Student/ Ministry of Education/ Kuwait

bluewhale_65@hotmail.com

وسمية مشعان المشعان

طالبة دكتوراه/ وزارة التربية/ الكويت

Received: 26/ 1/ 2021, Accepted: 18/ 5/ 2021.

DOI: 10.33977/1182-012-036-016

https://journals.qou.edu/index.php/nafsia

تاريخ الاستلام: 26/ 1/ 2021م، تاريخ القبول: 18/ 5/ 2021م.

E-ISSN: 2307-4655

P-ISSN: 2307-4647

المقدمة

يعد الاتزان الانفعالي من الموضوعات المهمة في مجال علم النفس الإيجابي الذي يحظى باهتمام الباحثين والمتخصصين، وهو مطلب أساس لمحافظة الفرد عن ثباته واتزانه انفعالياً كي يتمتع بقدر كافٍ من التكيف النفسي مع ذاته والآخرين، وبالتالي يكون الفرد بعيداً عن المؤثرات السلبية التي تؤدي إلى الإصابة بالضغوط النفسية التي تؤثر على منظومته الشخصية والنفسية.

ويُعد الاتزان الانفعالي مظهراً من مظاهر الصحة النفسية، فالشخص المتزن انفعالياً يستجيب للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتسم بالمرونة وعدم التطرف، ويشعر بالتفأول والاستقرار النفسي والتحرر من الشعور بالألم والقلق والوحدة النفسية والعزلة، والاتزان الانفعالي ضروري للأفراد في المراحل العمرية كافة، وتزداد أهميته لدى المراهقين نظراً لطبيعة المرحلة العمرية التي يمرون فيها، والظروف التي تحيط بهم فمنهم من يتسم بالبرود الانفعالي أو البلادة الانفعالية، ومنهم من يغالي في التفاعل مع هذه الانفعالات ليصل إلى حد العصابية، فالتوازن الانفعالي سمة تميز المراهق الذي يتفاعل مع المواقف الانفعالية، وإن اندام الاتزان الانفعالي يعني استعداده للدخول في معترك الاستجابات الانفعالية المضطربة (ريان، 2006).

ويرى اوتمانز (Outmans.2010) أن المراهق المتزن انفعالياً يتسم بالقدرة على الصمود، والاحتفاظ بهدوء أعصابه، وسلامة تفكيره حيال الأزمات والشدائد، وتتسم حياته الانفعالية بالثبات والرصانة ولا تتذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات انفعالية بسيطة، ويكون قادراً على تحمل المسؤولية، ويقوم بعمله باستقرار ومثابرة وهو هادئ ومتزن لا يميل إلى العدوان، ويتمتع بقدر كافٍ من التكيف النفسي والاجتماعي ويشعر بالرضا عن النفس والشعور بالسعادة والطمأنينة.

وقد تسهم العوامل النفسية التي يكون مصدرها خللاً أو اضطراباً في العمليات المعرفية مثل عدم وضوح الدوافع لدى الفرد أو الانفعالات، وهذه العوامل قد تنشأ نتيجة التفاعل غير الطبيعي بين الذات والمحيط الفيزيائي المادي، أو الاجتماعي، وهدف 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 وفسولوجية (الفرماوي وحسن، 2009).

وتعد الاضطرابات النفسية على أنها الاستجابة الجسمية للضغوط الانفعالية، والتي تأخذ شكل اضطراب عضوي فالتوتر الانفعالي يؤثر في وظائف الجسم مثل حالة الغضب التي تؤدي إلى تهيج المعدة، وقد يكون ذلك بداية للإصابة بقرحة المعدة، وتؤدي هذه الانفعالات إلى تغيرات جسمية للفرد فالصحة الجسمية تتأثر بالصحة النفسية للفرد (الخالدي 2006).

وقد جرى الاطلاع على العديد من الدراسات في مجال علم النفس والإرشاد والصحة النفسية مثل دراسة كل من (العمادي، 2015) (أبو مصطفى، 2015) (العبد الله، 2014) (العمرى، 2014) (والقحطاني، 2013) (وبن علي، 2018)؛ حيث ركزت هذه الدراسات على الضغوط النفسية، وما تؤثره على الحالة

الملخص

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية، وكشف الفروق لدى أفراد العينة في مقياس الاتزان النفسي، وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة (250) من طلبة الجامعة منهم (104) من الذكور و(146) من الإناث، وأسفرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمستوى الاتزان الانفعالي كانت مرتفعة بوزن نسبي قدره (75.87)، بينما يوجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير النوع جاءت الفروق لصالح الذكور، ويوجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط النفسية والقدرة التنبؤية للاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية، وأوصت الدراسة تعزيز ثقافة الاتزان الانفعالي عند الطالبات من خلال تقديم الأنشطة اللامنهجية والاعمال التطوعية والبرامج النوعية وتنظيم دورات تدريبية فعالة ومتخصصة حول الأساليب الفعالة للحد من الضغوط النفسية لديهم.

كلمات مفتاحية: الاتزان الانفعالي، الضغط النفسي، طلبة الجامعة.

Abstract

The current study aims to identify the relationship between emotional balance and psychological pressures and detect differences on a sample of members in the psychological balance scale and between high and low-stress averages. The study sample consists of 250 university students, including 104 males and 146 females. The results of the study indicated that the overall degree of emotional balance level is high, with a relative weight of 75.87. In contrast, there is a negative correlation and statistical function between emotional balance and psychological pressures. There are statistically significant differences between the average student's grades on the emotional balance scale due to the variable of awareness in favor of males. There are statistically significant differences attributable to high and low psychological pressures in which differences favor low psychological pressures and become clear from the hypothesis predictive ability of emotional balance through psychological pressures. The study recommended strengthening the culture of emotional balance in students by providing extracurricular activities, volunteering, qualitative programs, and organizing effective and specialized training courses on effective methods of reducing psychological stress.

Keywords: Emotional balance - psychological stress.

العلاقة بين الاتزان الانفعالي وبعض المشكلات الدراسية لطلبة المرحلة الثانوية، وكشف الفروق تبعاً للنوع والتخصص، وتكونت عينة الدراسة (350) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة دالة سلبية بين درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس المشكلات الدراسية، بينما توجد فروق دالة بين درجات الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي وجاءت لصالح الذكور، بينما لا يوجد فروق بين الذكور والإناث في المشكلات الدراسية وتوجد فروق بين طلبة الفرع العلمي والأدبي، وأوصت الدراسة إعداد برامج إرشادية لزيادة مستوى الاتزان الانفعالي للحد من المشكلات الدراسية لديهم.

بينما هدفت دراسة البيومي (2019) التعرف إلى مستوى الجمود الفكري والاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (190) طالباً وطالبة من طلبة الجامعة، وأشارت النتائج إلي وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الجمود الفكري لصالح الإناث، وكانت الفروق في الاتزان الانفعالي لصالح الذكور كما يوجد علاقة ارتباطية سالبة بين الجمود الفكري والاتزان الانفعالي، كانت نسبة انتشار الجمود الفكري لدى الطلبة أعلى من الدرجة المتوسطة للمقياس، وهذا بدوره يؤثر عليهم سلباً من حيث الاتزان الانفعالي رغم أن درجة الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي أعلى من الدرجة المتوسطة للمقياس.

وهدف دراسة بغداد (2019) التعرف إلى درجة انتشار السلوك الفوضوي ومستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة الصف الثالث الثانوي، وتكونت عينة الدراسة من (298) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة كان متوسطاً، بينما يوجد علاقة ارتباطية سالبة دالة بين السلوك الفوضوي والاتزان الانفعالي لدى الطلبة، ولا يوجد فروق ذات دلالة على مقياس الاتزان الانفعالي تبعاً لمتغير النوع والترتيب الميلادي.

وسعت دراسة الربضي (2018) للتعرف إلى مستوى مفهوم الذات والاتزان الانفعالي لدى الطلبة والعلاقة بينهما، والتعرف إلى القدرة التنبؤية لمفهوم الذات في الاتزان الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من (50) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج عن امتلاك الطلبة لمفهوم الذات والاتزان الانفعالي بدرجة متوسطة، وعن عدم وجود فروق دالة في مستوى مفهوم الذات والاتزان الانفعالي وفقاً لمتغير النوع. وبينت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة بين مفهوم الذات والاتزان الانفعالي، وكذلك يمكن من خلال مفهوم الذات التنبؤ بالاتزان الانفعالي للطلبة.

وسعت دراسة الربيع وعطية (2016) إلى كشف الفروق في مستوى الاتزان الانفعالي وضبط الذات والتعرف إلى العلاقة بين متغيرات الدراسة، وتكونت عينة الدراسة من (749) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، وأسفرت النتائج أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة جاء ت بدرجة متوسطة، يوجد فروق دالة في مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس ولصالح الذكور، لا يوجد فروق تعزى للمستوى الدراسي والتخصص، وبينت النتائج وجود علاقة دالة بين مستوى الاتزان الانفعالي ومستوى ضبط الذات لدى الطلبة.

وهدف دراسة جافاني وسيمز (2015، Ghavami & Semes)

النفسية والدراسية والشخصية الاجتماعية للطلبة، وهذا دفع ذوي الاختصاص التعرف إلى أسباب الضغوط ووضع الحلول للحد منها من خلال تقديم البرنامج الإرشادية لوقايتهم.

حيث إن المرحلة الجامعية تعد من المراحل التعليمية المهمة للطلبة؛ حيث أشارت دراسة (عربيات، 2005) أن تعرض الطلبة للضغوط وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية والمعرفية، مما يؤثر على الإنجاز الأكاديمي للطلبة، وتكيفهم النفسي.

تعد الضغوط إحدى الظواهر المرتبطة بطبيعة الحياة الإنسانية، حيث إنه من الصعب أن يعيش الفرد دون أن يتعرض لأي ضغوط في الحياة، خاصة في ظل العصر الحالي الذي يتسم بكثرة الضغوط المصاحبة للتغيرات السريعة في شتى المجالات، وهذا من شأنه أن يولد ذلك الشعور السلبي الذي يصحبه الإحساس بالقلق والتشاؤم والإحباط، وتختلف الضغوط باختلاف الأفراد والبيئة التي يتفاعلون معها، وكل حسب بنائه النفسي (خضراوي، 2016).

ويرتبط الضغط النفسي بالمواقف الاجتماعية المؤثرة، مثل: انخفاض التقدير الاجتماعي، نقص في الاحترام والقبول الاجتماعي، بالإضافة إلى حالة التهديد التي تُشعر الفرد بفقدان السيطرة على الأمور كافة، كما يرتبط الضغط بانخفاض مستويات المساندة والدعم الاجتماعي. (Lazarus, 2005)

أجرت القيسي (2020) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين مستوى الاتزان الانفعالي وأساليب التنشئة الوالدية لدى عينة من طلبة كلية العلوم التربوية في جامعة العلوم الإسلامية، بلغت عينة الدراسة (184) طالباً وطالبة، (38) من الذكور و(146) من الإناث. وأظهرت نتائج الدراسة تدني مستوى الاتزان الانفعالي لدى الطلبة عن وجود علاقة سلبية بين أساليب التنشئة الوالدية (الفوضوي، والتسلطي) والاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة لكنها غير دالة إحصائياً.

وحاولت دراسة سليمان ونصراوي (2020) التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي في تكوين الصداقات، والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية، وتكونت عينة الدراسة من (285) طالباً وطالبة من المرحلة الإعدادية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود مستوى متوسط لكل من الاتزان الانفعالي وتكوين الصداقات والتوافق الأسري، بينما يوجد علاقة ارتباطية بين الاتزان الانفعالي وتكوين الصداقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية.

وهدف دراسة حسين (2020) الي كشف الفروق بين الجنسين (ذكوراً، إناثاً) والفروق بين الصفوف الدراسية (الصف الثاني، الصف الثالث)، والفروق بين التخصص الدراسي (الأدبي، العلمي) في مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، تكونت عينة البحث من (80) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج بأنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث، أو بين الصف الثاني والثالث، وبين الأدبي والعلمي في كل من مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين مهارات إدارة الوقت والاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية.

وأجرى عباره وآخرون (2019) دراسة هدفت التعرف إلى

الاهتمام بمصادر الضغوط الدراسية والحد منها لدى الطلبة.

وأجرى كومار وبكار (Kumar & Bhakkar 2013) دراسة هدفت التعرف إلى مستويات الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل معه لدى طلبة جامعيين، وتكونت عينة الدراسة من (60) طالباً وطالبة، وأسفرت النتائج أن الإناث أكثر معاناة من الضغوط النفسية مقارنة بالذكور، أما استراتيجيات إدارة الضغوط فكان الذكور أكثر فعالية من الإناث، وأن طلبة التربية المهنية أكثر قدرة على إدارة الضغوط من طلبة تخصص المهن الهندسية.

وحاولت دراسة القحطاني (2013) التعرف إلى العلاقة بين الضغوط والمتغيرات الأخرى وكشف الفروق في الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات التخصص والتحصيل الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (502) من الطلاب، وأسفرت نتائج الدراسة أن طلبة المرحلة الثانوية يعانون من مستوى متوسط من الضغوط النفسية وكان أكثر هذه الضغوط المدرسية والانفعالية والنفسية والأسرية والمادية، وبينت النتائج وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية والتفاؤل وعلاقة موجبة بين الضغوط النفسية والتشاؤم.

بعد عرض الدراسات السابقة، لاحظت الباحثة التنوع في الأهداف وتباين طبيعة مجتمع الدراسة وطريقة اختيار العينة، حيث تناولت مراحل عمرية مختلفة، وكذلك التنوع في نتائج الدراسة وفقاً لطبيعة كل دراسة، وكذلك التوصيات، واستفادت الباحثة في تصميم أداة الدراسة في عرض النتائج والتوصيات وإجراءات الدراسة.

مشكلة الدراسة وأسئلتها

خلال عمل الباحثة في المجال الأكاديمي والتربوي لاحظت أن بعض المراهقين لا يتسم سلوكهم بالثبات الانفعالي، وكانت أغلب استجاباتهم انفعالية، حيث تعد المرحلة الجامعية من أهم المراحل في حياة الطلبة بسبب التغيرات الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية التي تحدث، بالإضافة إلى تعرضه إلى العديد من الضغوط النفسية والاقتصادية والاجتماعية والأسرية والصراع حول تحقيق الأهداف التي يرغب في تحقيقها، مما يؤدي إلى تزايد الضغوط النفسية والإحباط والاكتئاب والقلق وغيره من الانفعالات السلبية التي قد تدفعهم إلى القيام باستجابات سلوكية غير ملائمة، وعدم قدرتهم على مواجهتها، مما يؤدي إلى مزيد من درجة فقدانه السيطرة على فقدان الاتزان وزيادة الضغوط النفسية وزيادة الانفعالات.

في ضوء ذلك، يمكن صياغة مشكلة الدراسة في السؤال الرئيس التالي:

◀ ما علاقة الاتزان الانفعالي بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن.

ويتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية الآتية:

السؤال الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن؟

السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجات على مقياس الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن؟

التعرف إلى العلاقة بين الاتزان الانفعالي وأساليب حل المشكلات، وتكونت عينة الدراسة من (514) مراهقاً ومراهقة في هولندا، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين أسلوب حل المشكلات والاتزان الانفعالي، بينما لا توجد فروق لصالح الذكور في الاتزان الانفعالي، وأن الذكور أكثر قدرة على السيطرة على المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم.

بينما هدفت دراسة الصمادي (2015) التعرف إلى مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، وتكونت عينة الدراسة من (285) طالباً وطالبة من الجامعة، وأسفرت نتائج الدراسة أن طلبة الجامعة يعانون من الضغط النفسي بناء على مؤشرات الدرجة الكلية لمقياس مصادر الضغوط، وأن الدرجات الفرعية كانت في البعد المادي والأكاديمي والاقتصادي، وأن أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية تعزى للتخصص.

وأجرى أبو مصطفى (2015) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الضغوط والاتزان الانفعالي، والقدرة على اتخاذ القرار وكشف الفروق في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار يعزى إلى (النوع، مدة الخدمة، المؤهل العلمي، مكان العمل، الدخل الشهري)، وتكونت عينة الدراسة من (220) فرداً من مرضي الطوارئ، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي جاءت بدرجة متوسطة بينما اتخاذ القرار جاءت بدرجة مرتفعة، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي واتخاذ القرار لدى مرضي الطوارئ، ولا توجد فروق في الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير: (النوع، ومدة الخدمة، والمؤهل العلمي).

وأجرت العبدالله (2014) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط وأساليب المعاملة الوالدية، وتكونت عينة الدراسة من (635) طالباً وطالبة، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط ومصادرها وأساليب المعاملة الوالدية لدى أفراد العينة، بينما توجد فروق بين استراتيجيات التعامل مع الضغوط حسب متغير النوع لصالح الذكور، ومتغير التخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي، بينما توجد فروق على أبعاد مقياس أساليب التنشئة الأسرية في أسلوب الحماية - الإهمال لصالح الذكور، كما يوجد فروق على مقياس أساليب المعاملة الوالدية حسب متغير التخصص الدراسي في أسلوب الاستقلال - التقييد لصالح الأدبي.

وهدف دراسة العمري (2012) التعرف إلى مستوى كل من الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية، وتكونت عينة الدراسة من (428) طالباً من المدارس الثانوية، وأسفرت نتائج الدراسة أن مستوى الضغوط المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية كان بدرجة متوسطة، بينما توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية المدرسية والإنجاز الأكاديمي والصحة النفسية لدى أفراد العينة، وعن وجود فروق في الضغوط النفسية والإنجاز الأكاديمي لدى أفراد العينة يعزى لمتغير الصف الدراسي، بينما توجد فروق بين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية المدرسية في الإنجاز الأكاديمي لصالح منخفضي الضغوط النفسية المدرسية، وأوصت الدراسة

مصطلحات الدراسة

أولاً: الاتزان الانفعالي:

هو قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الجارية العابرة والطارئة، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً (يونس، 2004).

ويعرف قدرة الفرد التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية، بحيث تكون استجاباته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات (Benson & Gloria, 2016).

ويقاس الإتقان الانفعالي إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

ثانياً: تعريف الضغط النفسي:

وجود عوامل خارجية تقع على الفرد، وتولد لديه إحساساً بالتوتر، أو تشويهاً في تكامل الشخصية، وحينما تزداد هذه الضغوط يفقد الفرد قدرته على التوازن، مما يؤدي إلى إحداث تغير في نمط سلوكه إلى نمط جديد لمواجهة هذه المتطلبات، فالضغط حالة يعانيها الفرد حيث يواجه بأمور فوق حدود استطاعته، أو حين يقع في موقف صراع حاد لا يستطيع مواجهته (فرج 1993). وتقاس الضغوط النفسية إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها أفراد العينة على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

إجراءات تنفيذ الدراسة

منهج الدراسة:

استخدم المنهج الوصفي الارتباطي الذي يعتمد على دراسة الظاهرة موضوع الدراسة (الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة كليات جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن) وتحليل بياناتها، وبيان العلاقة بين مكوناتها والآراء التي تطرح حولها والعمليات التي تتضمنها والآثار التي تحدثها، وهو أحد أشكال التحليل والتفسير العلمي المنظم لوصف ظاهرة أو مشكلة محددة وتصويرها كميًا عن طريق جمع بيانات ومعلومات مقننة عن الظاهرة، أو المشكلة، وتصنيفها، وتحليلها، وإخضاعها للدراسات الدقيقة.

مجتمع الدراسة:

تكون مجتمع الدراسة (750) من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن في كليات العلوم التربوية والمال والأعمال والفقهاء الشافعي الإسلامية العالمية في الأردن للعام الدراسي 2019/2020.

عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (250) طالباً وطالبة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن، منهم (104) ذكور، و(146) من الإناث، للعام 2019/2020.

السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات الدرجات للطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي يعزى للجنس؟

السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي من ناحية وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن؟ السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

1. التعرف إلى مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة.
2. التعرف إلى العلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي والضغط النفسي.
3. كشف الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في مقياس الاتزان الانفعالي يعزى للجنس.
4. كشف الفروق بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي ومتوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية.
5. التعرف إلى مدى إسهام الاتزان الانفعالي بالتنبؤ بالضغط النفسي لدى أفراد العينة.

أهمية الدراسة

تتم أهمية الدراسة الحالية في أهمية الموضوع الذي تتناوله فالالاتزان الانفعالي والضغط النفسي تحظى باهتمام الباحثين والدارسين لأهمية تنمية الاتزان الانفعالي لدى الشباب الذين يجسدون الطاقة الإيجابية، والمنتجة في المجتمع، والحد من أسباب الضغوط النفسية التي تعيق إنجاز الشباب.

كما يتحدد أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في توظيف نتائجها إلى مجموعة من التوصيات، وتبصير وتوجيه ذات العلاقة من مرشدين ومختصين بتصميم برامج تربوية وإرشادية للشباب، ومساعدتهم في ضبط انفعالاتهم، والحد من الضغوط النفسية من أجل تحقيق قدر كافٍ من الصحة النفسية.

حدود الدراسة ومحدداتها

المحدد الزمني: طبقت الدراسة خلال الفصل الأول للعام 2019/2020.

المحدد البشري: عينة عشوائية من طلبة كليات العلوم التربوية والمال والأعمال والفقهاء الشافعي.

المحدد المكاني: طبقت أداة الدراسة في بعض كليات جامعة العلوم الإنسانية العالمية في الأردن.

أداتا الدراسة:

(05.01)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (313.-747)، وبذلك تعتبر عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

ب. مقياس الاتزان الانفعالي:

الجدول (2)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات الاتزان الانفعالي مع الدرجة الكلية للمقياس					
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.395**	10	0.563**	18	0.436**
2	0.621**	11	0.398**	19	0.753**
3	0.522**	12	0.510**	20	0.591**
4	0.606**	13	0.473**	21	0.457**
5	0.406**	14	0.519**	22	0.574**
6	0.683**	15	0.503**	23	0.353*
7	0.479**	16	0.458**	24	0.396**
8	0.659**	17	0.489**	25	0.508**
9	0.383*				

* الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (01.) = 0.304
** الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (05.) = 0.393

يبين جدول (2) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لعباراته دالة عند مستوى دلالة (01، 05)، وتراوحت معاملات الارتباط بين (353 - 683)، وبذلك عبارات المقياس صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس Reliability:

تم التأكد من ثبات المقياسين، وذلك بعد تطبيقهما على أفراد العينة الاستطلاعية بطريقتين، وهما التجزئة النصفية، ومعامل كرونباخ ألفا.

1. طريقة التجزئة النصفية Split-Half Coefficient:

استخدمت درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياسين بطريقة التجزئة النصفية، حيث احتسبت درجة النصف الأول لكل مقياس من المقياسين، وكذلك درجة النصف الثاني من الدرجات وذلك بحساب معامل الارتباط بين النصفين، ثم جرى تعديل الطول باستخدام معادلة جثمان، حيث بلغ معامل الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية (893)، ولمقياس الاتزان الانفعالي (864)، وهذا يدل على أن المقياسين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات، وعليه تطمئن الباحثة إلى تطبيقها على عينة الدراسة.

2. طريقة كرونباخ ألفا:

تم استخدام طريقة كرونباخ ألفا، وذلك لإيجاد معامل ثبات المقياسين، حيث حصل على قيمة معامل ألفا لكل مقياس من المقياسين، وبلغ معامل الثبات الكلي لمقياس الضغوط النفسية (894)، ولمقياس الاتزان الانفعالي (821)، وهذا يدل على أن المقياسين يتمتعان بدرجة عالية من الثبات يسمح تطبيقها على عينة الدراسة.

وفي إطار الأدب التربوي الحديث والمقاييس، وفي ضوء الدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة الدراسة التي تم الاطلاع عليها، واستطلاع رأي عينة من أساتذة الصحة النفسية والمتخصصين في الجامعات، تم إعداد مقياس الضغوط النفسية الذي بلغ عدد عباراته بعد صياغتها النهائية إلى (25) عبارة بينما مقياس الاتزان الانفعالي (25) فقرة، حيث أعطى لكل عبارة من المقياسين وزناً مدرجاً وفق سلم متدرج خماسي (مرتفعة جداً، مرتفعة، متوسطة، منخفضة، منخفضة جداً) أعطيت الأوزان التالية (5، 4، 3، 2، 1).

صدق المقياس:

1. صدق المحكمين:

عرض المقياس في صورتها الأولية على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال الصحة النفسية، الذين يعملون في الجامعات، للحكم على درجة ملاءمة الفقرات لبعض الفقرات وحذف الفقرات غير المنتمية للموضوع التي اتفق عليها (85%) من المحكمين، وعليه أصبح مقياس الضغوط النفسية مكوناً من (25) ومقياس الاتزان الانفعالي مكون من (25).

2. صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية ضمت (40) من خارج أفراد عينة الدراسة، وحسب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وكذلك حسب معامل ارتباط بيرسون، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS).

أ. مقياس الضغوط النفسية:

الجدول (1)

معامل ارتباط كل عبارة من عبارات الضغوط النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس					
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	0.326*	10	0.679**	18	0.313*
2	0.509**	11	0.686**	19	0.595**
3	0.502**	12	0.587**	20	0.341*
4	0.397**	13	0.613**	21	0.524**
5	0.465**	14	0.697**	22	0.438**
6	0.329*	15	0.602**	23	0.591**
7	0.430**	16	0.693**	24	0.497**
8	0.747**	17	0.804**	25	0.468**
9	0.663**				

* الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (01.) = 0.304

** الجدولية عند درجة حرية (38) وعند مستوى دلالة (05.) = 0.393

يبين جدول (1) أن معاملات الارتباط بين كل عبارة من عبارات المقياس والدرجة الكلية لعباراته دالة عند مستوى دلالة

نتائج الدراسة وتفسيرها

الإجابة عن السؤال الأول من أسئلة الدراسة

ينص السؤال الأول: ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن؟

وللإجابة عن السؤال الأول، استخدمت التكرارات والمتوسطات والنسب المئوية، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3)

تحليل مقياس الاتزان الانفعالي

م	العبرة	المتوسط	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب
1	أستطيع أن أسيطر على انفعالاتي أمام الآخرين	4.340	.994	86.80	4
2	أشعر دائماً بالهدوء الداخلي	4.348	.924	86.96	2
3	أقبل النقد حتى ولو كان في غير محله	4.348	.889	86.96	3
4	أقبل آراء الآخرين حتى ولو اعتقدت أنهم أقل مني	3.876	1.121	77.52	14
5	لا أجد صعوبة في التعبير عما أشعر به	3.440	1.182	68.80	19
6	أفكر كثيراً قبل القوم على عمل ما	2.808	1.131	56.16	24
7	لا أتردد كثيراً عند اتخاذ قرار	4.064	.984	81.28	10
8	أعتقد أنني محبوب جداً من زملائي	4.048	1.048	80.96	11
9	لا أنزعج كثيراً بالأخبار المؤلمة	4.156	1.020	83.12	8
10	يمكنني أن أتغاضى بسهولة عن أخطاء الآخرين	3.648	1.100	72.96	17
11	أقبل رأي الآخرين حتى ولو خالفني الرأي	3.284	1.269	65.68	21
12	كثيراً ما أشعر أن زملائي يسخرون مني	2.704	1.386	54.08	25
13	أشعر بالهدوء الداخلي والاطمئنان معظم الوقت	3.504	1.401	70.08	18
14	أفضل الحياة دون قيود	3.900	1.061	78.00	13
15	أنا راضي تماماً عن حياتي ونفسي	4.160	1.025	83.20	7
16	يمكنني التحدث في حشد من الناس بسهولة	3.188	1.249	63.76	22
17	أنا متفائل جداً بالمستقبل	3.312	1.286	66.24	20
18	أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي	4.496	.798	89.92	1
19	غالباً أسير وفق خطة	4.104	.972	82.08	9
20	أستطيع المذاكرة وأنا استمع إلى الراديو	4.220	.992	84.40	6
21	أرى أنني أستطيع المرونة والتكيف مع المشكلات الحياتية	3.772	1.112	75.44	15
22	أقضي كثيراً من اللحظات في سعادة	4.256	.952	85.12	5
23	أعتقد أن كل يوم جديد يحمل مفاجأة سعيدة	3.756	1.137	75.12	16
24	ما بقي من عمري سوف يكون أكثر سعادة	4.000	1.101	80.00	12

يتضح من الجدول (3):

أن الدرجة الكلية للمقياس حصل على وزن نسبي (75.87%) وأن أعلى عبارة في المقياس كانت العبارة (18)، والتي نصت على «أشعر أنني ناجح في جميع أفعالي» احتلت المرتبة الأولى بوزن نسبي قدره (89.92%). وأن أدنى عبارة في المقياس كانت العبارة (6) والتي نصت على «أفكر كثيراً قبل القوم على عمل ما» احتلت المرتبة الرابعة والعشرين بوزن نسبي قدره (56.16%).

وتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى طبيعة أفراد العينة ومستواهم الذين يمتلكون القدرة في التحكم في انفعالاتهم وتجعلهم يشعرون بالهدوء والاستقرار النفسي ويتقبلون النقد حتى لو كان في غير محله وبقدرتهم على النجاح في جميع المواقف بالرغم من بعض الضغوطات التي يتعرضون لها دراسياً ونفسياً واجتماعياً مما يحقق لهم مستوى مقبولاً من الاتزان الانفعالي والتكيف مع أنفسهم ومع الآخرين. وتتفق مع نتائج دراسة (البيومي، 2019) والتي أشارت أن مستوى الاتزان الانفعالي كان أعلى من المتوسط بينما اختلفت مع نتائج دراسة كل من (بغداد، 2019)، و(الربيع وعطية، 2016)، و(الربضي، 2018)، حيث أشارت جميعها إلي أن مستوى الاتزان الانفعالي كان متوسطاً.

الإجابة عن السؤال الثاني من أسئلة الدراسة

ينص السؤال الثاني: هل توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجات على مقياس الاتزان الانفعالي والضغط النفسى لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن؟ للإجابة عن السؤال الثاني، حسب معامل ارتباط بيرسون، والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (4)

معامل ارتباط بيرسون بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسى لدى عينة من طلبة كليات جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن

الاتزان الانفعالي	قيمة الدلالة
الضغط النفسى - .505 **	.608 **

** ر الجدولية عند درجة حرية (248) وعند مستوى دلالة (0.01) = 0.181

يتضح من جدول (4) عن وجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.1) بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسى لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن.

وتعزى هذه النتيجة المنطقية كلما ارتفعت درجات أفراد العينة على مقياس الاتزان الانفعالي قلت درجاتهم على مقياس الضغوط النفسى، وبالتالي يتمتع أفراد العينة بالقدرة على ضبط انفعالاتهم في ضوء خصائص البيئة الجامعية التي تسهم في عملية إقامة العلاقات الاجتماعية الفعالة والمشاركة في تنظيم

اختلفت مع دراسة (حسين، 2020)، و(بغداد، 2019) في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث.

الإجابة عن السؤال الرابع من أسئلة الدراسة

ينص السؤال الرابع: هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي من ناحية وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن.

وللإجابة عن السؤال الرابع، استخدم اختبار «t-test» والجدول (6) يوضح ذلك:

جدول (6)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة «ت» لمقياس الاتزان الانفعالي يعزى لمتغير مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية

الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	الضغوط النفسية	قيمة ت	قيمة الدلالة
0.474	3.462	68	مرتفعي الضغوط	7.933	**0.000
0.419	4.071	68	منخفضي الضغوط		

قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية (134) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من جدول (6) أن قيمة «ت» المحسوبة أكبر من قيمة «ت» الجدولية في الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي، وهذا يدل وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط النفسية.

وتعزى هذه النتيجة إلى طبيعة أفراد العينة (ذكوراً، إناثاً) الذين يمتلكون مهارات وقدرات عقلية تجعلهم قادرين تجنب المواقف الانفعالية الضاغطة بحكم التجربة الشخصية حيث تصدر عنهم سلوكيات وتصرفات تتسم بالثبات الانفعالي، مما يساعدهم الانخراط في الأنشطة المختلفة، وبالتالي تنخفض الضغوط النفسية ويحققون قدراً كافياً من التكيف النفسي.

واتفقت مع دراسة (طاطور، 2011)، التي بينت أنه كلما زادت الضغوط النفسية انخفض مستوى التكيف لدى الطلبة.

الإجابة عن السؤال الخامس من أسئلة الدراسة

ينص السؤال الخامس: هل يمكن التنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن.

للإجابة عن السؤال الخامس، استخدم تحليل الانحدار المتعدد التدريجي على النحو التالي والجدول (7) يوضح ذلك:

جدول (7)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي للتنبؤ بالاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية

المتغيرات	R	2R	ف	B	الخطأ المعياري	Beta	قيمة ت	مستوى الدلالة
قيمة الثابت				5.001	.292		17.112	.000
الدرجة الكلية للاتزان الانفعالي	.505	.255	**84.754	-.703	.076	-.505	-9.206	.000

الأنشطة المختلفة، وتعزيز ثقافة العمل التطوعي مما جعل أفراد العينة يصدر عنهم سلوكيات تتسم بروح المسؤولية، بالتالي قلت مستوى الضغوط لديهم، وأصبحوا يتمتعون بقدر كاف من الصحة النفسية، اتفقت مع دراسة كل من (أبو مصطفى، 2015) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط والاتزان الانفعالي، و(القيسي، 2020)، في وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوب الرفض والتسلط، و(عبارة وآخرون، 2019) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاتزان الانفعالي، والمشكلات الدراسية، و(البيومي، 2019)، وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاتزان الانفعالي والجمود الفكري، و(بغداد، 2019) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاتزان الانفعالي والسلوك الفوضى.

الإجابة عن السؤال الثالث من أسئلة الدراسة

ينص السؤال الثالث: هل توجد فروق دالة احصائياً بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي يعزى لمتغير الجنس.

للإجابة عن السؤال الثالث، استخدم اختبار (t-test) والجدول (5) يوضح ذلك:

جدول (5)

المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة «ت» للمقياس تعزى لمتغير الجنس.

النوع	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	قيمة الدلالة
ذكور	146	3.883	0.476	3.472	**0.001
إناث	104	3.668	0.492		

** قيمة «ت» الجدولية عند درجة حرية (248) وعند مستوى دلالة (0.01) = 2.58

يتضح من جدول (5) بأن قيمة «ت» المحسوبة أكبر من قيمة «ت» الجدولية في الدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس، وجاءت الفروق لصالح الذكور.

وتعزى هذه النتيجة بأن الذكور أكثر قدرة على الثبات الانفعالي من الإناث في المواقف الصعبة التي يتعرضون لها في داخل الجامعة أو خارجها؛ لأن الخبرة في الحياة أكسبتهم القدرة على ضبط الانفعالات والتحكم بها، بينما الإناث لديهم القابلية للتأثر في المواقف الانفعالية البسيطة بسبب ضعف البناء النفسي، وعدم قدرتهم في التحكم وضبط انفعالاتهن.

اتفقت مع دراسة كل من (عبارة وآخرين، 2019)، و(البيومي، 2019)، و(الربيع وعطية، 2016) عن وجود فروق بين الذكور والإناث على مقياس الاتزان الانفعالي لصالح الذكور، بينما

- المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد (108)30، 1 - 56.
- الخالد، أديب محمد. (2006). مرجع في علم النفس الإكلينيكي، عمان، دار وائل للنشر.
- خضراوي، نبيل (2016) علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الماجستير المقبلين على التخرج، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة محمد بوضياف بالمسيلة، الجزائر.
- الربضي، وائل (2018) مفهوم الذات وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز في محافظة عجلون - مجلة دراسات العلوم التربوية - عمادة البحث العلمي، الجامعة الأردنية، 45(4)، ملحق 2، 141 - 155.
- الربيع، فيصل، عطية، رمزي. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضغط الذات لدى طلبة اليرموك، مجلة دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1117 - 1136.
- ريان، محمد محمود. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الأزهر، غزة، فلسطين.
- سليمان، لمى، النصارويين، معين (2020) مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتكوين الصدقات والتوافق الأسري لدى طلبة المرحلة الإعدادية في بلدة البعينة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث، 4 (6)، 107 - 139.
- السيد، وائل. (2018). دراسة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الملك سعود، المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية، 3(1)، 25 - 48.
- الصمادي، انتصار. (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية وإستراتيجيات التعامل معها، مجلة دراسات العلوم التربوية، 42(3)، 21 - 24.
- عبار، هاني، رحال، ماريو، موسى، أحمد (2019). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الدراسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة حمص في سوريا، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 10(27)، 831 - 845.
- العبد لله، فايزة (2014) استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، اطروحة دكتوراه، كلية التربية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة دمشق، سوريا.
- عربيات، أحمد (2005) فعالية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية، مجلة أم القرى للعلوم التربوية والاجتماعية والانسانية، 17(2)، 246 - 290.
- العمرى، مرزوق (2012)، الضغوط النفسية المدرسية وعلاقتها بالإنتاج الأكاديمي ومستوى الصحة النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الليث، (رسالة ماجستير)، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، السعودية.
- فرج، عبد القادر طه. (1993). موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط 2، القاهرة، دار غريب للطباعة والنشر.

- يتضح من جدول (7) دلالة المعادلة التنبؤية للاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية، حيث بلغ معامل الارتباط (505)، وهي قيمة دالة، وبلغت قيمة ف (84.754)، وهي قيمة تشير إلى دلالة إحصائية للتباين، وقد بلغ قيمة (255). (2R)، بما يشير إلى أن (25.5%) من تباين الاتزان الانفعالي يعزى إلى الضغوط النفسية، ويتضح من نتيجة الفرضية القدرة التنبؤية للاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية.
- ويعزى ذلك إلى نجاح أفراد العينة في ضبط انفعالاتهم وتعاملهم مع الضغوط النفسية التي تواجههم فترة دراستهم الجامعية بهدوء واتزان، حيث يمتلكون من الخبرة الشخصية السابقة في التعامل مع الأحداث المتشابهة، بالإضافة إلى استراتيجية التعامل مع المتغيرات الخارجية الضاغطة بقدر كبير من الثقة والطمأنينة النفسية، مما يزيد لديهم درجة الاتزان الانفعالي وانخفاض درجة الضغوط ويشعرون بالمسؤولية النفسية والاجتماعية. واتفقت مع دراسة (الربضي، 2018)، التي أشارت إلى إمكانية التنبؤ بمفهوم الذات والاتزان الانفعالي.

التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة، يمكن التوصية بالآتي:

1. تعزيز ثقافة الاتزان الانفعالي عند طالبات الجامعة من خلال تقديم الأنشطة اللامنهجية والأعمال التطوعية والبرامج التوعوية الهادفة.
2. تنظيم دورات تدريبية فعّالة وندوات متخصصة لطلبة الجامعة حول آلية الأساليب الفعّالة للحد من الضغوط النفسية.
3. تشجيع الطالبات على المشاركة الفعّالة في البرامج الإرشادية من أجل تعريفهن بالضغط النفسي، وأنواعه، ومصادره، وأسبابه، وذلك للمحافظة على الاتزان الانفعالي، والحد من الضغوط النفسية التي تعيق التحصيل الدراسي.

قائمة المصادر والمراجع

أولاً: المصادر والمراجع العربية

- أبو مصطفى، شادي (2015) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى مرضى الطوارئ في المستشفيات الحكومية، (رسالة ماجستير)، كلية التربية، قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- بغداد، سندس (2019) السلوك الفوضى وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في مدارس محافظة دمشق، مجلة جامعة البحث - العلوم الإنسانية، 41 (47)، 37 - 94.
- البيومي، سعد. (2019). الجمود الفكري والاتزان الانفعالي لدى عينة من طلاب الطائف مجلة العلوم التربوية النفسية، 3، العدد (32) ديسمبر، 152 - 167.
- حسين، طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، عمان، دار الفكر.
- حسين، وفاء (2020) مهارات إدارة الوقت وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى طلاب المرحلة الثانوية من تخصصات ومستويات دراسية مختلفة،

- Smadi, A. (2015). Sources of psychological stress among students of the International Islamic Sciences University and strategies for dealing with it, *Journal of Educational Sciences Studies*, 42, Issue (3), 25-48.
- Abara, H, Rahal, M, Moussa, A. (2019). Emotional balance and its relationship to academic problems among secondary school students in the city of Homs in Syria, *Journal of Al-Quds Open University for Educational and Psychological Research and Studies*, 10, Issue (27).
- Al-Abdullah, F (2014) Strategies for dealing with psychological stress and its relationship to methods of parental treatment of adolescents in Damascus secondary schools, PhD thesis, College of Education, Department of Psychological Counseling, Damascus University.
- Arabiyat, A. (2005) Effectiveness of a counseling program based on problem-solving strategy in relieving psychological pressures of high school students, *Umm Al-Qura Journal of Educational, Social and Human Sciences*, 17, (2), 246-290.
- Al-Omari, M. (2012), School psychological stress and its relationship to academic achievement and the level of mental health among a sample of high school students in Al-Leith Governorate, a master's thesis, College of Education, Department of Psychology, Umm Al-Qura University.
- Faraj, A. Q. T. (1993). *Encyclopedia of Psychology and Psychoanalysis*, 2nd Edition, Cairo, Dar Gharib for printing and publishing.
- Al-Fermawi, H, Hassan, W. (2009). *Meta emotional among ordinary people and people with intellectual disabilities*. Amman: Safaa House for Publishing and Distribution.
- Al-Qahitani, A.H. (2013), *Psychological stress and its relationship to optimism, pessimism and some variables among a sample of high school students in Al-Khobar Governorate in the Eastern Province, an unpublished master's thesis*, University of Bahrain.
- Mubarak, S. (2008). Emotional balance and its relationship to the self-concept of distinguished students and their ordinary peers, *College of Basic Education Research Journal*, 7, 65-91.
- Waqf, R. (1998). *Introduction to Psychology*, Amman: Dar Al-Shorouk.
- Yunus, M. (2004). *Principles of Psychology*, Oman: Dar Al-Shorouk for printing, publishing and distribution.
- الفرمواوي، حمدي وحسن، وليد. (2009). الميتا انفعالية لدى العاديين وذوي الإعاقة الذهنية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- القحطاني عبد الهادي (2013)، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل والتشاؤم وبعض المتغيرات لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة الخبر بالمنطقة الشرقية، (رسالة ماجستير) غير منشورة، جامعة البحرين، البحرين.
- مبارك، سليمان. (2008). الاتزان الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى الطلبة المتميزين وأقرانهم العاديين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 7(2)، 65 - 91 ص.
- وقفي، راضي. (1998). مقدمة في علم النفس، عمان: دار الشروق.
- يونس، محمد. (2004). مبادئ علم النفس، عمان: دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع.

ثانياً: المصادر والمراجع العربية مترجمة إلى اللغة الإنجليزية

- Abu Mustafa, S. (2015). *Psychological stress and its relationship to emotional balance and decision-making ability among emergency nurses in government hospitals*, master's thesis, College of Education, Department of Psychology, Islamic University.
- Baghdad, S. (2019). *Chaotic behavior and its relationship to emotional balance among third-grade students in Damascus governorate schools*, *Al-Baath University Journal - Human Sciences*, 41, Issue (47) 37-94.
- Al-Bayoumi, S. (2019). *Intellectual stagnation and emotional equilibrium among a sample of Taif students* *Journal of Educational and Psychological Sciences*, 3, Issue (32), December, 152-167.
- Hussein, T. , Salamah A. (2006). *Strategies for managing educational and psychological stress*, Amman, Dar Al-Fikr.
- Hussein, W. (2020) *Time management skills and their relationship to emotional balance among high school students from different specializations and levels of study*, *The Egyptian Journal of Psychological Studies*, 3, Issue (108), 1-56.
- Al-Khalidi, A. (2006). *Reference in Clinical Psychology*, Amman, Wael Publishing House.
- Khadraoui, N. (2016) *The relationship of psychological pressure to the level of ambition among Masters' students who are about to graduate*, an unpublished master's thesis, University of Mohamed Boudiaf in al-Musliah in Algeria
- Rabi, W. (2018) *Self-concept and its relationship to emotional balance among high school students at King Abdullah II School of Excellence in Ajloun Governorate - Journal of Educational Sciences Studies - Deanship of Scientific Research*, University of Jordan, 45, Issue (4) Appendix 2 141-155.
- Al Rabeeh, F, Attia, R. (2016). *Emotional balance and its relationship to self-control among Yarmouk students*, *Journal of Educational Sciences Studies*, 43, Appendix 3. 1117-1136.
- Rayan, M. (2006). *Emotional balance and its relationship to both cognitive speed and innovative thinking among eleventh grade students in Gaza governorates*, (unpublished master's thesis), Department of Psychology, College of Education, Al-Azhar University. Gaza. Palestine.
- Suleiman, L, Al-Nasrawis, M. (2020) *The level of emotional balance and its relationship to the formation of alms and family compatibility among middle school students in the town of Al-Ba'niyah*, *Journal of Educational and Psychological Sciences*, National Research Center, 4, (6), 107-139.
- Alsayed, W. (2018). *A study of psychological stress and its relationship to quality of life among faculty members at King Saud University*, *International Journal of Educational and Psychological Studies*, 3, Issue (1).
- Benson, S. & Gloria, M. (2016). *Emotional stability and its relationship with Educational adjustment among adolescent females*. *Journal of Aids and clinical research*, 12(10), 186-198.
- Gholami, Q & Samer, M. (2015). *Emotional balance and Problem-Solving Styles regarding Gender*. *Journal of Language Teaching and Research*, 12(6), 700-706.
- Outmans, T. (2010). *Four systems for emotion activation, the effect of distraction and information processing*. *Journal of abnormal psychology*, 22(10), 212 - 225.
- Sinha, R. 2008. *Chronic Stress, Drug use and vulnerability to Addiction*, *Annals of the New York Academy of science*, 1141: 105-130.
- Kumar, S. and Buhkar, P. 2013. *Stress level and coping strategies of college students*, *Journal of Physical Education, and Sports Management*, 4(1): 5-11.
- Lazarus, S. (2005). *Emotions and interpersonal relationships: Toward a Person-Centered Conceptualization of Emotions and Coping*, *Journal of Personality*, 74: 1-38.