

## الإسهام النسبي للضغوط الأكاديمية المدركة في التنبؤ بالانفعال لدى

### طلاب الجامعة

اعداد

ناهد محمد كامل

مستخلص :

هدف هذا البحث إلى تعرف الإسهام النسبي للضغوط الأكاديمية المدركة في التنبؤ بالانفعال لدى عينة من طلاب الجامعة، ولتحقيق هذا الهدف، تم استخدام مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد/ زينب عبد العليم بدوى، ٢٠١٤)، ومقياس الانفعال لدى طلاب الجامعة (إعداد/ رمزي محمد حسن عطية، ٢٠١٤)، وتم التحقق من الخصائص السيكومترية لهذه الأدوات من خلال تقنينها على عينة استطلاعية قوامها (١٠٠) طالبًا وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية جامعة المنيا، وللتأكد من صحة فروض البحث، تم تطبيق أدوات البحث على عينة أساسية من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية - جامعة المنيا قوامها (٢٠٠) طالبًا وطالبة، وتم جمع البيانات وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة، وأسفرت النتائج عن: أولاً- وجود مستوى مرتفع للضغوط الأكاديمية ككل لدى طلاب الجامعة، وثانياً- وجود مستوى مرتفع من الانفعال لدى طلاب الجامعة، وثالثاً- وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة احصائياً عند مستوى (0.01) بين الضغوط الأكاديمية وبين الانفعال لدى طلاب عينة البحث، وأخيراً- يسهم بعدا (ضغوط الجو الاسرى السائد، وضغوط متطلبات الحياة الأكاديمية) إسهامًا نسبيًا دالا احصائياً عند مستوى (0.01) في التنبؤ بالانفعال لدى عينة البحث.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، الانفعال، طلاب جامعة المنيا.

---

**Abstract**

The current study aimed to Identity The relative contribution of Academic Stress to the emotional stability of a sample of university students, to achieve such goals, the academic stress scale (prepared by Zainab Abdel-Aleem Badawy, 2014) and the emotional stability scale for university students (prepared by Ramzy Muhammad Hassan Attia, 2014), The psychometric properties of these tools were verified by rationing them on an exploratory sample of (100) male and female students from the students at the Faculty of Education, Minia University. It consists of (200) male and female students. Data were collected and appropriate statistical treatments were performed, the findings showed first, the participants high level on the Academic Stress variable and second, the participants high level on the emotional stability variable. Third, there are a statistically significant negative correlation at (0.01) level between academic stress and emotional balance among university students. Fourth, the emotional stability can be predicted through Academic Stress among a sample of university students

**key words**, Academic Stress, Emotional stability, university students

## مقدمة البحث:

يواجه طلاب المرحلة الجامعية مشكلات كثيرة ومعقدة مقارنة بما كانوا عليه خلال المراحل الدراسية السابقة، حيث تشمل هذه المرحلة مطالب أكاديمية بشكل أكبر، نتيجة للتغيرات في العلاقات الأسرية والحياة الاجتماعية والتعرض لأفكار ومغريات جديدة من قبل غيرهم، من أبرز المشكلات التي يواجهها طلاب المرحلة الجامعية هي الضغوط الأكاديمية، حيث تشير العديد من الدراسات مثل (Radillo et al, 2014؛ Pascoe et al, 2020) الي أن الضغوط الأكاديمية تعتبر المصدر الأول للضغوط التي يواجهها الطالب في هذه المرحلة وتعرف (Sonia 2015) الضغوط الأكاديمية بأنها المواقف النفسية غير السارة التي تحدث بسبب التوقعات التعليمية المرتفعة من الآباء، والمعلمين، والزملاء، وأفراد الأسرة، وكثرة الضغوط من الآباء لزيادة مستوى تحصيل أبنائهم. وقد ذكر (Lal 2014) أن الضغط الأكاديمي هو مطلب مرتبط المهام الأكاديمية التي تتجاوز الامكانيات (الداخلية والخارجية) للطلاب.

ويظهر بعض الطلاب أثناء التحاقهم بالجامعة استراتيجيات مختلفة للتكيف مع بيئتهم الجديدة، أما بالنسبة للبعض الآخر تصبح هذه الاستراتيجيات ضاغطة نظراً للانتقال المفاجئ من المرحلة الثانوية الي الحياة الجامعية، وبالنسبة للبعض يصبح الانفصال عن المنزل مصدراً كبيراً للضغط النفسي، ورغم أن بعض مصادر الضغوط ضرورية لنمو الشخصية، إلا أن مقدار الضغط يمكن أن يطغي علي الطلاب ويؤثر سلباً علي قدرتهم في التعامل مع هذه الضغوط، حيث أن المشكلات التي يتعرضون في الجامعة أصبحت أكثر تعقيداً من المشكلات التي كانوا يعانون منها في العقد الماضي بما تتضمنه من مطالب أكاديمية أكبر (Kumaraswamy, 2013).

وللضغوط الأكاديمية العديد من ردود الفعل التي تتمثل في ردود أفعال انفعالية، ومعرفية، وسلوكية، وجسمية، ففي ردود الأفعال الانفعالية يبدو علي الطلاب مظاهر متعددة ومنها الخوف، والقلق، والانزعاج، والغضب، أما ردود الأفعال المعرفية والتي تتمثل في إدراك المواقف الضاغطة والاستراتيجيات المتبعة حيال تلك المواقف، كما تتمثل ردود الأفعال السلوكية في الصراخ، ورفض الذات والآخرين، والتدخين، وحدة الطبع، أما ردود الأفعال الجسمية للضغوط الأكاديمية تتمثل في نقصان الوزن أو زيادة الوزن، وصداع في الرأس (Misran et al, 2000, 245).

وكلما زادت الضغوط الأكاديمية على عاتق الطلاب ترتب عليها انخفاض واضح في مستوى فعالية الذات الأكاديمية للطلاب، هذا بالإضافة إلى ارتفاع مستويات القلق والاضطراب النفسي مما يشعره بالعجز وضعف الثقة بالنفس وعدم القدرة على تحقيق النجاح في الحياة الأكاديمية والمهنية فيما بعد أي أن الضغوط الأكاديمية تؤثر على الإنجازات الأكاديمية للطلاب وهذا ما أكدت عليه دراسة كل من: (عبد الله، ٢٠١٥)، و (Hafeez et al, 2022).

فعلي الجانب الآخر فإن الضغوط الأكاديمية المدركة قد تؤثر على استقرار الطالب النفسي، وتسبب له الكثير من الإضطرابات والمشكلات النفسية التي من الممكن أن تعوق تكيفه وتفاعله بشكل جيد في العملية التعليمية، فالمستوى المرتفع من الضغوط الأكاديمية يمكن أن يترتب عليه إصابة الطالب بالتوتر والخوف والقلق لعدم قدرته على مواجهة هذه المواقف الضاغطة بشكل فعال مما قد يؤثر على سلباً على اتزانه الانفعالي.

والاتزان الانفعالي ما هو إلا سعى الفرد باستمرار لتحقيق مستوى عالٍ من الصحة العاطفية سواء داخل النفس أو داخل الشخصية، كما يمكن الاتزان الانفعالي الشخص من تطوير طريقة متكاملة ومتوازنة لإدراك مشاكل الحياة التي يمر بها، وهذه القدرة التنظيمية والإدراك المنظم تساعد الفرد في تطوير طريقة التفكير الموجه نحو الواقع والقدرة على الحكم

والتقييم السليم، كما يطور الفرد المشاعر والتصورات والمواقف التي تساعد علي فهم الحقائق والظروف التي تخلق مواقف بئسة في الحياة، كما يساعد هذا الفهم المرء على تعزيز قوة الأنا العالية (Chaturvedi & Chandler (2010)، لذا قد تلعب للضغوط الاكاديمية دوراً مهما في انخفاض مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة.

### مشكلة البحث:

يتعرض طلاب المرحلة الجامعية للكثير من الأعباء والضغوط تتمثل هذه الضغوط في مواقف الامتحانات، والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، والمشكلات العاطفية، والتعامل مع متطلبات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها وما تفرضه من قيود علي حريتهم، وأن هذه الضغوط التي يواجهها طلاب الجامعة سواء في الأسرة أو الجامعة أو المجتمع تمثل مؤثرات لا يمكن تجاهلها أو إنكارها، فإن لم يستطع الفرد مواجهتها والتكيف معها كانت بداية لكثير من الاضطرابات والمشكلات، حيث توصلت دراسة المريمي (٢٠١٥) إلى أن طلاب المرحلة الجامعية يعانون من الكثير من الضغوط وعلى رأسها الضغوط الأسرية تليها الضغوط الشخصية ثم الضغوط المالية والدراسية مما يؤثر على تكيفهم واندماجهم في الحياة الأكاديمية.

ويذكر أيضاً الفقيه (٢٠١٦) أن طلاب الجامعة يواجهون أثناء دراستهم الجامعية ضغوطاً نفسية مختلفة، نتيجة تعدد المتطلبات والأعباء الملقاة على عاتقهم ومنها المتطلبات الأكاديمية التي تتعلق بالاستذكار والتحصيل، والامتحانات، والمتطلبات الاقتصادية من رسوم ومصاريف تتقل كاهلهم والتي تشكل نوعاً ومن الضغوط المالية على الأسرة وعدم قدرتها على توفير المتطلبات الأساسية للأبناء لاستكمال دراستهم، إضافة إلى عدم توافر الإمكانيات والمقومات الأساسية للبيئة الجامعية من مكتبات ومعامل وأنشطة علمية وثقافية ورياضية،

كل ذلك كان له تأثيراً عظيماً على صحة الطلاب النفسية وتوافقهم الدراسي والحياتي بشكل عام.

ونظراً لكون الانسان شخصية متكاملة من عدة جوانب فان الجانب الانفعالي متمثلاً هنا بالاتزان الانفعالي للطلاب يعد من ضمن الجوانب الهامه التي تتدخل في تشكيل شخصيته والطريقة التي يتعامل بها مع الآخرين، بل ويعد الاتزان الانفعالي من أهم الجوانب الانفعالية قاطبة ذلك لأنه يسهم في تفعيل جهود الفرد في سعيه نحو تحقيق أهدافه في الحياة، ويتأثر الاتزان الانفعالي أيضاً بالعديد من العوامل التي قد تؤثر فيه بصورة ايجابية أو سلبية، ومن بين هذه العوامل التي قد تؤثر علي اتزان الطالب الانفعالي هي الضغوط الاكاديمية، حيث أن الطالب في المرحلة الجامعية يتعرض للكثير من الاحداث الضاغطة التي قد تحدث اضطرابا في أتران الطالب الانفعالي، حيث أن الاهداف الغير واضحة للمقرر الدراسي والقواعد والقوانين الصارمة والعلاقات السيئة مع الزملاء والأساتذة ومواقف الامتحانات المفاجئة هي عوامل قد تؤدي الي زعزعة ثبات الطالب الانفعالي وتجعله غير قادر علي السيطرة والتحكم في انفعالاته وتوجهاته المختلفة في الحياة وانخفاض مستوى المرونة خلال التعامل مع المواقف المختلفة، ومن ثم تتبلور مشكلة البحث في الأسئلة الآتية: -

- ١- ما مستوى الضغوط الأكاديمية المدركة لدى عينة البحث.
- ٢- ما مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- ٣- ما هي طبيعة العلاقة الارتباطية بين الضغوط الأكاديمية والاتزان الانفعالي لدي عينة البحث.
- ٤- ما درجة إسهام الضغوط الأكاديمية المدركة في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.

اهداف البحث هدف البحث الحالي إلي تعرف: -

١. مستوى الضغوط الأكاديمية المدركة لدى عينة البحث.
  ٢. مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
  ٣. طبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية وكل من الدافعية للإنجاز والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
  ٤. درجة إسهام الضغوط الأكاديمية المدركة في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- أهمية البحث: تتمثل أهمية البحث في الجوانب النظرية والتطبيقية التالية:

#### أ- الأهمية النظرية:

- (١) تقديم إطار نظري لطبيعة العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- (٢) ارتباط هذه الدراسة بمرحلة دراسية مهمة وهي المرحلة الجامعية والتي يكون الطالب فيها بحاجة الي اشباع حاجاته النفسية.

#### ب- الأهمية التطبيقية:

- (١) المساعدة في وضع برامج إرشادية ووقائية وعلاجية للطلاب الذين يعانون من الضغوط الأكاديمية.
- (٢) المساعدة في وضع برامج إرشادية لتحسين الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
- (٣) توصيات هذا البحث قد تفيد في تحسن البيئة التعليمية داخل الجامعة.

#### مصطلحات البحث:

#### ١- الضغوط الأكاديمية:

يعرف (Bedewy & Gabriel (2015) الضغوط الأكاديمية بأنها مجموعة من العوامل الأكاديمية التي يتعرض لها الطلاب أثناء دراستهم، وهذه العوامل تسبب الاجهاد لمعظم

الطلاب، ويؤدي ذلك بالضرورة الي ضعف الثقة بالنفس وضعف الأداء الأكاديمي، وتتكون الضغوط الاكاديمية من أربعة أبعاد وهي: (الضغوط المرتبطة بالجو الاسرى، الضغوط المرتبطة بالتركيز فى العمل الأكاديمي، الضغوط المرتبطة بمتطلبات الحياة الاكاديمية، الضغوط المرتبطة بالأهداف المستقبلية) (بدوي، ٢٠١٤، ١٠-١١)

وتعرف الضغوط الاكاديمية إجرائياً بانها: دلالة الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس الضغوط الأكاديمية (إعداد/ زينب عبد العليم بدوي، ٢٠١٤)

## ٢-الاتزان الانفعالي:

قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة ولديه مرونة في التعامل مع المواقف والأحداث الجارية بحيث تكون استجابته الانفعالية مناسبة للمواقف التي تستدعي هذه الانفعالات، ويتكون الاتزان الانفعالي من بعدين هما:

١. قدرة على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة.

٢. مرونة التعامل مع المواقف والأحداث الجارية.

ويعرف الاتزان الانفعالي إجرائياً: دلالة الدرجة التي يحصل عليها الطالب علي مقياس

الاتزان الانفعالي لطلاب الجامعة (إعداد / رمزي محمد حسن عطية، ٢٠١٤).

محددات لبحث:

تتمثل محددات لبحث الحالية في:

- الحد الموضوعي: الضغوط الأكاديمية (متغير مستقل)، الاتزان الانفعالي (متغير تابع)
- الحد الزمني: العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣ م.
- الحد المكاني: كلية التربية-جامعة المنيا.

أدوات البحث:

- مقياس الضغوط الأكاديمية للدارسين (إعداد/ زينب عبد العليم بدوي، ٢٠١٤).
- مقياس الاتزان الانفعالي لطلاب الجامعة (إعداد / رمزي محمد حسن عطية، ٢٠١٤).



## الاساليب الاحصائية المستخدمة في البحث:

١. اختبار T-test لعينة واحدة.

٢. معامل ارتباط بيرسون.

٣. تحليل الانحدار المتدرج.

## الإطار النظري

### المحور الأول- الضغوط الأكاديمية

#### ١- تعريف الضغوط الأكاديمية:

تعرف علي أنها مشاعر سلبية مرتبطة بعدم القدرة علي التأقلم وضعف الثقة بالنفس، ويرتبط هذا التعريف ارتباطاً وثيقاً بالجانب الأكاديمي، خاصة وأن الطالب مطالب بالتأقلم المستمر مع الواجبات والمتطلبات الأكاديمية والتي غالباً ما تؤدي الي التشكيك الذاتي في قدراتهم بشكل مستمر (Jones, 1993). كما تعرف الضغوط تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة توافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط كذلك من الصداق والإحباط والحرمان والقلق (عثمان، ٢٠٠١، ٩٦).

ويعرف الضغط النفسي علي انه متطلب تكيفي ينتج عن مواقف وردود أفعال لأوضاع فيها امكانية لأذي الفرد، ويمكن القول بان الضغط النفسي يشير الي متطلبات تكيفية يجب ان يتعامل معها الفرد اذا رغب في اشباع حاجاته المختلفة، وتعد الضغوط الأكاديمية شكلا من اشكال الضغوط التي ترتبط بشريحة كبيرة من الافراد في المجتمعات وهي شريحة الطلاب. تلك التي تقضي وقتا طويلا في البيئة المدرسية او الجامعية وتمثل المشكلات الأكاديمية بالنسبة لهم مصادر الضغوط الاكثر انتشارا فيما بينهم، ويذكر عطية

(١٩٩٩) الضغوط الأكاديمية علي أنها تلك المصادر الضاغطة المرتبطة بالاهتمامات الأكاديمية وصعوبات التوافق والمطالب الاجتماعية المرتبطة بالبيئة الأكاديمية، كما تعرف الضغوط الأكاديمية بأنها تلك الضغوط التي تنشأ من ضغط المناهج الدراسية ، كثرة الواجبات الدراسية ، الأبحاث والامتحانات والعقوبات والقواعد الدراسية ، والنشاط الدراسي ، والواجبات المنزلية ، وما يتوقعه الأهل من الطالب والفشل الدراسي(الغراز وآخرون، ٢٠٠٩، ٢١٧)، وعرفتها(Sonia (2015 بأنها المواقف النفسية غير السارة التي تحدث بسبب التوقعات التعليمية المرتفعة من الآباء، والمعلمين، والزملاء، وأفراد الأسرة، وكثرة الضغوط من الآباء لزيادة مستوى تحصيل أبنائهم، وتعرف أيضاً بأنها المشكلات المدركة التي يتوقعها الفرد بسبب التحصيل الدراسي مما ينتج عنها مشكلات نفسية وانفعالات سلبية مثل الاكتئاب والتوتر والقلق، كما أن الضغوط الأكاديمية تنتج عن ضغوط التحصيل الأكاديمي، وضغوطات الواجبات المنزلية، وضغوط اختبار القبول بالكلية، وضغوط القدرة علي التعلم.(Jun & Choi, 2015).

ومما سبق ترى الباحثة أن الضغوط الأكاديمية تشير إلى جميع المصادر ذات المنشأ الأكاديمي والتي يمكن أن تشكل مصدراً للقلق والاضطراب وينعكس أثرها على الأداء الأكاديمي للطالب، فكل فعل يقوم به الطالب في حياته الأكاديمية ويجد صعوبة كبيرة في ممارسته يمكن اعتباره ضغطاً أكاديمياً، ويمكن التعبير عن الضغوط الأكاديمية بأنها المشكلات الأكاديمية المدركة الناتجة عن ردود الفعل الأسرية الغير سوية تجاه الأبناء، وسوء العلاقات مع أعضاء هيئة التدريس، والخلافات مع الزملاء، ونقص الإمكانيات المادية المعينة على استكمال الدراسة، والمناهج الدراسية التي لا تلبى احتياجات الطلاب، والامتحانات الغير عادلة.

٢- مصادر الضغوط الأكاديمية: -

وفي هذا الصدد يذكر (Reddy et al (2018) أن الإجهاد أصبح جزءاً من الحياة الأكاديمية للطلاب بسبب التوقعات الداخلية والخارجية المختلفة الموضوعية على أكتافهم. فالمرهقون معرضون بشكل خاص للمشاكل المرتبطة بالضغط الأكاديمي حيث تحدث التحولات على المستوى الفردي والاجتماعي. لذلك، يصبح من الضروري فهم مصادر وتأثير الضغط الأكاديمي من أجل استنباط استراتيجيات تدخل مناسبة وفعالة، وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة الي عدد من مصادر الضغوط التي ربما يواجهها الطالب في حياته الأكاديمية منها العبء الأكاديمي والغربة والإقامة بعيداً عن المنزل والمطالب المالية (Seyedfatemi et al (2007)، (Pillay & Ngcobo (2010)، (Elias (2011)، كما أشارت دراسة (Liu (2015) أن المصدر الأساسي للضغوط يكمن في العمل الزائد المطلوب من الطلاب، وزيادة كم المواد الدراسية اللازمة للتعلم، والحاجة الي الأداء الجيد. في حين أشارت دراسة (Emond et al (2016) الي أن الضغوط الأكاديمية تنشأ من القلق والتوتر الناتج عن توقعات الآخرين أثناء تقييمهم للطلاب. أما دراسة (Yeo & Lee (2017) فإنها ترى أن الضغوط الأكاديمية تنشأ نتيجة لصعوبة الدراسة، وقلة دافعية الطالب، واعتبرت الدراسة مصدر الضغوط الأكاديمية هي نتائج الاختبارات، والواجبات المنزلية، والمحتوي التعليمي مما ينطوي على مشاعر سلبية مثل القلق والإحباط، والغضب، والملل. في حين توضح دراسة (Magna Vita & Chiorri (2018) أن مصادر الضغوط الأكاديمية لدي الطلاب تنتج عن عبء الأعمال الزائدة، وصعوبة المهام المطلوبة منهم، ووتيرة الأنشطة، والأوامر المتناقضة التي يتلقاها الطالب.

٣- آثار الضغوط الأكاديمية:

أشارت (الرحيلي، ٢٠١٢، ٣٤-٣٥) إلى مجموعة من التغيرات التي تحدث للكائن الحي عند تعرضه للضغوط منها: -

(١) تأثيرات فسيولوجية وتتمثل في: زيادة هرمون الادرينالين بالدم مما يؤدي الجسم، فاذا استمر افراز هذا الهرمون فقد يؤدي الي امراض القلب واضطراب الدورة الدموية، زيادة افراز الغدة الدرقية وهذا يؤدي الي زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر افراز هذا الهرمون فقد يؤدي الي نقصان الوزن والاجهاد، زيادة افراز الكولسترول من الكبد مما يؤدي الي الاصابة بأمراض القلب.

(٢) تأثيرات معرفية ومنها: عدم القدرة على التركيز، مما يؤدي الي اتخاذ قرارات غير واعية، عدم قدرة الجسم علي الاستيعاب، عدم القدرة علي التنظيم والتخطيط مما يؤدي الي تداخل الاحكام مع بعضها.

(٣) تأثيرات انفعالية ومنها: حدوث تغيرات في الصفات الشخصية، زيادة التوترات الطبيعية والنفسية، زيادة الاحساس بالمرض، ظهور الاكتئاب، عدم تقدير الذات.

(٤) تأثيرات سلوكية ومنها: النسيان والاهمال، زيادة مشاكل التخاطب مثل ظهور اللجاجة والتلعثم في الكلام، انخفاض مستوي الطاقة والقلق في النوم، القاء اللوم علي الاخرين، عدم تحمل المسؤولية.

كما تعد الضغوط الاكاديمية من المفاهيم الأكثر تأثيراً سلبياً علي سلوك الطالب في المرحلة الدراسية، فهي تعيق الطالب عن التكيف النفسي، وعن التقدم في المجالات الحياتية المختلفة، وعدم القدرة علي تحقيق الرضا والسعادة عن الحياة، وربما تدفعه الي اليأس والاستسلام لأحلام اليقظة والشروود (Azila-Gbettor et al, 2015).

٤- النظريات المفسرة للضغوط الأكاديمية: -

أ- النظرية التحليلية: -

تتكون الشخصية لدى فرويد من ثلاث مكونات (الهو) ويمثل الجانب البيولوجي في الشخصية، وهي مستودع المحفزات الغريزية والمحتويات المكبوتة لدى الفرد، وتسير وفقاً لمبدأ اللذة، أما الأنا فيمثل الجانب السيكلوجي في الشخصية، ويقوم بدور الوساطة والتوفيق بين الهو والأنا الأعلى حيث يعمل على تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي والذي يمثله الأنا الأعلى والذي يعكس قيم ومعايير المجتمع (Cory, 2013)، وحسب وجهة نظر فرويد يحاول (الهو) السعي نحو إشباع الغرائز، ولكن دفاعات الأنا تسد الطريق، ولا تسمح للرغبات الصادرة بالإشباع ما دام لا يتماشى مع قيم ومعايير المجتمع، ويتم ذلك عندما تكون الأنا قوية، أما حينما تكون الأنا ضعيفة وكمية الطاقة المستثمرة لديها منخفضة فسرعان ما يقع الفرد فريسة للصراعات والتوترات والتهديدات، ومن ثم لا تستطيع الأنا القيام بوظائفها ولا تستطيع تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات الهو ومتطلبات الواقع الخارجي، وعلي هذا ينتج الضغط النفسي.

كذلك يؤكد على دور العمليات اللاشعورية ميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفرغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق والخوف أو الانفعالات السلبية الأخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر لها الفرد ويتم تفرغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت (Shaffer, 2010).

#### ب- نظرية الحاجات: -

وضح ماسلو الدوافع علي شكل هرم متدرج يبدأ بالحاجات الفسيولوجية مثل الجوع والعطش ثم تأخذ في الارتقاء نحو حاجات نفسية أعلى كالحاجة إلى الانتماء والحب والتقدير الإيجابي وتحقيق الذات، ولا يمكن للفرد إشباع الحاجات العليا التي في قمة الهرم دون إشباع

الحاجات الفسيولوجية الأولية في قاعدة الهرم، والفرد لا يشبع هذه الحاجات العليا إلا بعد أن يتحرر من سيطرة وإشباع الحاجات الدنيا خاصة الحاجات الفسيولوجية، وهذا يؤدي إلى الشعور بالضغط لدى الفرد، فتنتج الضغوط عندما يفشل الفرد في إشباع الحاجات الأولية وكذلك الحاجات النفسية (Zheng et al, 2016).

### ج- النظرية المعرفية: -

أكد كل من ألبرت إليس وارون بيك وميكنبوم علي أن المعرفة السلبية تلعب دوراً كبيراً في نشأة الضغوط لدى الفرد، وأن المعرفة السلبية لدى الفرد تعد هي المركز الرئيسي لتكون الضغط النفسي فتظهر الرؤية السلبية عن الذات من قبيل أنا غير قدير بالاستحقاق، أنا غير محبوب، ورؤية سلبية عن الآخرين وعن المستقبل، أي أن استجابة الفرد للأحداث في البيئة تتحدد بشكل كبير بتفسيرات الفرد (استيتية، ٢٠١٩)، ويرى البرت إليس أن الظروف الضاغطة التي يعيشها الفرد لا توجد في ذاتها، وإنما تتوقف علي الطريقة التي يدرك بها الفرد هذه الظروف وعلي نسق هذه الاعتقادات اللاعقلانية التي يكونها الفرد عن هذه الظروف والأحداث الضاغطة (Turner, 2016).

### د- النظرية السلوكية: -

يرى السلوكيون ان الضغوط تتمثل في الاعتماد علي عملية التعلم كمنطلق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط، وتكون هذه المثيرات مرتبطة شرطياً مع مثيرات حيادية اثناء الازمة، فان الفرد يصنفها علي انها مخيفه ومقلقه (التوم، ٢٠١١، ٢١).

من خلال العرض السابق لأهم التوجهات النظرية المفسرة للضغوط الأكاديمية خرجت الباحثة برؤية واضحة وشاملة لطبيعة الضغوط الأكاديمية وكيف تتشكل وتمارس عملها على الطلاب، فمن وجهة النظر التحليلية فإن الضغوط تنشأ نتيجة صعوبة التوفيق بين المطالب والواقع الخارجي، حيث أن هناك العديد من الطلاب يشكلون لأنفسهم أهدافاً أكاديمية ليست

بالقريبة وفي نفس الوقت تفوق قدرتهم واستعداداتهم مما يترتب عليه الدخول في حالة من القلق والصراع وعدم القدرة على التوفيق بين المطالب والواقع مما يعرف بالضغط الأكاديمي، وفي هذا الصدد أيضاً أشارت النظرية المعرفية أن تلك الضغوط تنشأ من الطريقة التي يدرك بها الأشياء وينظر بها إلى نفسه.

## المحور الثاني- الاتزان الانفعالي

### ١. تعريف الانفعالات

تعتبر الانفعالات ركناً هاماً في حياة الفرد ، فالانفعالات تتدخل في جميع جوانب حياة الفرد اليومية وتضفي علي حياته شيء من المتعة والتنوع، وبدونها تصبح الحياة بلا معنى وذلك لأنها هي احد الاسس التي تقوم ببناء شخصية الفرد، فالانفعالات تعمل علي توجيه الفرد نحو المسار النمائي الصحيح بكل ما تحمله من عواطف وسلوك وتوجهات مختلفة ولذلك فان الانفعالات تتعلق بالمشاعر التي نشعر بها من فرح أو حزن أو غضب ويعرف (2002) Cabanac الانفعالات بأنها " تجربة عقلية ذات كثافة عالية ومحتوى عالي من المتعة (المتعة / استياء)، ويعرفها أيضاً ريان (٢٠٠٦) بأنها اضطراب عنيف لانقراض وجداني يشمل الفرد كله ويؤثر في سلوكه وخبرته الشعورية ووظائفه الفسيولوجية الداخلية، وهو ينشأ في الأصل من مصدر نفسي، ويستثار عندما يواجه الفرد ما يؤذيه أو يهدده أو يهزه فيصبح نشاطه كله مركزاً حول هذا الموقف الطارئ وتعتبر مظاهر الانفعال الخارجية جزءاً منه.

### ٢. تعريف الاتزان الانفعالي:

أن تحديد مفهوم واحد للاتزان الانفعالي أمر غاية في الصعوبة مثله في ذلك كباقي المصطلحات النفسية، وذلك يرجع الي اختلاف وجهات النظر للعلماء ومنهجيتهم في البحث

والمدارس الفكرية المختلفة لهم، ولكن سوف يعرض البحث لبعض تعريفات الاتزان الانفعالي كما وردت في الأدبيات السابقة وهي:

تعرف غطاس (٢٠٢٠) الاتزان الانفعالي بأنه قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الانفعالات والقدرة على ضبط المواقف وحسن التعامل مع الآخرين، وتعرف السبعوي (٢٠٠٨) الاتزان الانفعالي بأنه قدرة الفرد علي مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب أو المرض المتمثل بقدرة الفرد علي التحكم في الذات والتعاون مع المجتمع الإنساني ويتميز بالتفائل والبشاشة والتحرر من الشعور بالإثم والقلق وأحلام اليقظة والوحدة وبعض الأفكار والمشاعر السلبية، كما يميزه كونه يستجيب الاستجابة المناسبة في الوقت المناسب ويكون قادراً على تحمل المسؤولية وهو يمتلك قوة الضبط الذاتي والسيطرة الكاملة علي دوافعه ومشاعره والتحكم بها.

ويعرف كل من عثمان وآخرون (٢٠٢١) الاتزان الانفعالي بأنه قدرة عقلية تمكن الفرد من الوعي بانفعالاته وتنظيمها، وألا تعيق انفعالاته عمليات التفكير لديه، وأن تكون لديه القدرة على فهم وتفهم ذاته والآخرين، وأن يتمتع بحالة مزاجية جيدة، ويذكر المومني (٢٠١٥) أن الاتزان الانفعالي هو قدرة الفرد علي التحكم والسيطرة على انفعالاته السلبية كالشعور بالغضب، والحزن، والقلق من خلال الاستجابة بصورة إيجابية للمواقف والظروف المثيرة لهذه الانفعالات.

ويتضح لنا مما سبق عرضة حول مفهوم الانفعالات أنها عبارة عن خبرة شعورية حادة تنتاب الفرد في الكثير من المواقف الحياتية التي يتعرض لها، وينبغي عليه التعامل معها بحكمة لكي يحقق مآربه ويصل إلى أهدافه بدون حدوث اضطراب لديه أو خلل في مسار حياته، ومن ثم فإن الفرد في حاجة لضبط انفعالاته وتنظيمها على نحو يسمح له بالتعامل مع الخبرات الحياتية بطريقة فعالة فكلما كان الفرد أكثر اتزاناً في انفعالاته وقراراته



وسلوكياته ساعده ذلك على النجاح في الحياة وتخطي العقبات والضغوطات التي يمر بها، كما تشير التعريفات السابقة إلى أن الاتزان الانفعالي قدرة عامة تتضمن بداخلها متغيرات معرفية وانفعالية في نفس الوقت، وتتمثل هذه الجوانب في وعي الفرد بانفعالاته وانفعالات الآخرين والقدرة على ضبطها والتحكم فيها وتوجيهها بشكل يحقق له اهدافه، والتحكم في المشاعر السلبية التي تنتاب الفرد والسعي نحو تحقيق الصحة النفسية بمفهومها الواسع.

### ٣. سمات الأفراد ذوي الاتزان الانفعالي

من خلال إطلاع الباحثة على العديد من الادبيات التي تناولت سمات الافراد ذوي الاتزان الانفعالي توصلت إلى أن الافراد ذوي الاتزان الانفعالي يتسمون بالاتي:

١. قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الاعصاب وسلامة التفكير (عطية، ٢٠١٤).
٢. حياته الانفعالية ثابتة ورصينة لا تتذبذب أو تتقلب لأسباب تافهة.
٣. لا يميل الفرد الي العدوان ويكون قادر علي تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والاستقرار فيه والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
٤. الميل إلى التفكير الإيجابي والابتعاد عن الأفكار اللاعقلانية ذات النتائج السلبية ( Ruiz, 2005).
٥. توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافع الشخص وخبرته.
٦. قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي والتكيف مع البيئة المحيطة، والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضيفي عليه شعوراً بالسعادة. (حمدان، ٢٠١٠، ٣٩).
٧. الاستقرار النفسي والتحرر من الشعور بالإثم والوحدة النفسية.

وفي هذا الصدد يشير (Alessandri et al (2018) إلى أن الاتزان الانفعالي المنخفض يعمل كنوع من أنواع الحساسية الفردية للإجهاد أو الضغط، أي الاستعداد الأساسي لتطويع الأعراض المرتبطة بالإرهاق، على العكس من ذلك يمثل الاتزان الانفعالي العالي كمورد شخصية تمثل عامل وقائي، مما يجعل الأفراد أكثر مرونة وبالتالي أقل عرضة للإرهاق.

#### ٤. النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي: -

تناولت دراسة كل من: الطراونة (٢٠٢١)، وهلال (٢٠٢١)، وأبو صليح (٢٠٢١)، و عيسى (٢٠١٣)، والشرع (٢٠٢١)، والحجرف (٢٠٢١)، و الحصناوي والصراف (٢٠٢٠) مناقشة أهم النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي وهي:

##### ١- نظرية التحليل النفسي:

تشير نظرية التحليل النفسي الي ان الانسان كائن بيولوجي أكثر من كونه كائن إجتماعي، وأن التوازن البشري هو توازن فسيولوجي ينبع من إشباع الغرائز، لذلك فإن معظم الناس عصابيون إلى حد ما، ولقد بالغت نظرية التحليل النفسي حول الصراع الذي يحدث بين أنظمة الشخصية والذي هو سبب اضطراب الاتزان الانفعالي، ولقد أكد فرويد علي نظام الأنا باعتباره الجهاز الإداري والمسيطر والمنظم للشخصية، وأن لهذا الجهاز قدره كبيره في السيطرة علي منافذ السلوك وملائمته مع الجوانب البيئية المناسبة له، وإشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يرضي مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو ويعتقد فرويد أنه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وتوافقاً مع نفسه وبيئته، ومن ثم فإن نظرية فرويد في الاتزان الانفعالي مفادها أن الشخصية تتشكل بالمؤثرات الاجتماعية، مع عدم إلغاء للمكونات البيولوجية أو نفيها، وتتباين هذه النظريات فيما بينها من حيث مجموعة من المتغيرات الاجتماعية التي توليها الأهمية وتعطيها دوراً أكبر، فالإنسان ليس قلقاً بالطبع،

ولكن ينشأ لديه القلق بفعل ظروف اجتماعية ينخرط فيها، فعدم إشباع حاجات الإنسان الأساسية نتيجة ظروف اجتماعية عاتقة تولد قلقاً يؤدي إلى ضعف الاتزان الانفعالي لديه.

## ٢- النظرية السلوكية:

تشير النظرية السلوكية إلى أن الإنسان بطبيعته مرن وقابل للتشكل وكذلك المجتمع، والعلاقة هنا تبادلية بين الإنسان والمجتمع، فالفرد الذي ينشأ في بيئة أسرية تسودها العلاقات السليمة والحب والاحترام إضافة إلى الأمن النفسي تؤدي به هذه البيئة إلى إشباع حاجاته، وأن القلق ينشأ نتيجة لعلاقة الأفراد بالمجتمع، وكذلك الأفراد بعضهم ببعض، والإنسان ليس بطبيعته قلقاً ولكن الظروف الاجتماعية تجعله قلقاً فعدم إشباع الحاجات الأساسية يولد القلق، وبالتالي تؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي للفرد، وعليه فإن أصحاب النظرية السلوكية يفسرون أيضاً الاتزان الانفعالي علي انه فشل الفرد في اكتساب أو تعلم سلوك سوي، أو هو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية، ويتجنب السلوكيين استخدام مفاهيم من قبيل (الصراع، الكبت) وإنما يفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد وجداول التعزيز.

ومن ثم فإن النظرية السلوكية تؤكد على أن الشخصية هي نتاج للتعلم، وأن عادات الفرد الإيجابية والسلبية يمكن تعلمها عن طريق التعزيز، وكذلك فإن السلوك الشاذ وغير المتزن يمكن تعلمه بالطريقة نفسها، ولذا فإن الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى خلق السلوك غير المتزن، ويتميز الفرد الذي يتمتع بالاتزان الإنفعالي حسب هذه النظرية: باكتساب سلوك ناجح متوازن ومقبول يساعده على التوافق مع نفسه ومع الآخرين، ومواجهة المواقف التي يتعرض فيها للمثيرات التي تؤدي إلى التردد والخوف من المستقبل.

## ٣- النظرية الانسانية

أكد ماسلو على أهمية الاتزان الانفعالي من خلال ما قدمه من آراء أكد فيها على أن الإنسان له طبيعة جوهرية وهي إما أن تكون خيرة أو محايدة، ولكنها ليست شريرة، وأن النمو الصحيح يقوم على تحقيق هذه الطبيعة باتجاه النضج كما أنه يحتاج لبيئة سليمة لتحقيق رغباته وتطلعاته، والاتزان الانفعالي لدى ماسلو يعتمد على الحاجات وقدرة الفرد على إشباع حاجاته خاصة في المستويات العليا، فعدم اتزان الفرد الانفعالي ينشأ نتيجة فشله في إشباع الحاجات الاجتماعية كالحب، والانتماء، وحاجات التقدير، ويعد المنظور الانساني متكامل في نظره الي الانسان بكل جوانبه وابعاده، والانسان عنده خير وليس شرير ويجب إعطاؤه الحرية كاملة حتي يستطيع أن يشبع حاجاته ويحقق اتزانه النفسي، وأخيراً فأن هذا المنظور لم يعن بدراسة الانسان المريض وانما يعن بدراسة الانسان الصحي السعيد والشخص الناضج.

#### ٤- نظرية هانز آيزنك: (Hans Eysenck theory)

يعتقد آيزنك أن العوامل الوراثية لها أثر في تحديد شخصية الفرد وذكائه، وربط السمات التي حصل عليها من خلال دراسته وأبحاثه ببعضها البعض، معتمداً في ذلك علي طرق إحصائية ليست ربطاً عشوائياً، وحدد آيزنك أربعة أبعاد للشخصية وهي: الانطوائية، الانبساطية، العصابية، الاستقرار العاطفي.

وترى هذه النظرية أن الاتزان الانفعالي يعد مهماً، فهو بعد من أبعاد الشخصية يقابله الاستقرار العاطفي كما أشار إليه آيزنك، إذ يشكل خطأً يمتد بين نقطتين من القطب الموجب الذي يمثل الاستقرار العاطفي (الاتزان الانفعالي)، وبين القطب السالب الذي يمثل العصابية، ويتسم الشخص المتزن انفعالياً بأنه شخص منضبط ومسال.

#### ٥- النظرية المعرفية:

ترى هذه النظرية أن التفكير في شيء ما وما يشعر به الفرد تجاه هذا الشيء يرتبطان بشكل وثيق فيما بينهما، فيحدث الاتزان الانفعالي من خلال عملية تمييزية ما بين الإثارة

الداخلية التي تصدر والطريقة التي يدرك بها الفرد الموقف الذي يواجه ومدى تمييزه لهذا الموقف، وهذه العملية التمييزية عملية معرفية، فعندما يتمكن الفرد من تفسير مشاعره، سيتمكن من أن يتصرف تجاه الموقف الذي يواجهه، فإذا استطاع السيطرة على انفعالاته فإنه سيحقق اتزاناً لانفعالاته.

#### ٦- نظرية الذات:

أكد كارل روجرز علي أهمية الاتزان الانفعالي من خلال تأكيده على وجود جهازين لتنظيم السلوك (الذات- الكائن الحي)، وأن هذين الجهازين يعملان بتعاون وانسجام، ويحدث الاتزان الانفعالي نتيجة التعاون بينهما، ويعتقد روجرز أن الفرد صاحب الشخصية المتزنة يتصف بالقدرة على إدراك قدراته، ومعرفة إمكاناته بشكل موضوعي، والقدرة على فهم وإدراك ما يحيط به في البيئة، كما يتسم بالفتح، وبالسعي وراء اكتساب الخبرة من خلال تجاربه الذاتية، ويتمتع بالشعور بالحرية، وأن اختياراته تتبع من تلك الحرية التي يمتلكها من دون الاعتماد على الآخرين في الوصول إلى أهدافه، وشعوره بالثقة بالنفس بما يجعله قادراً على اتخاذ القرارات اعتماداً على خبراته الذاتية، كما ترى هذه النظرية أن الانسان مدفوع إلى تحقيق حاجات وأهداف ايجابية، لأنه كائن اجتماعي له القدرة على أن يحدد مصيره بنفسه والتحكم بها، وأن عدم اتزان الفرد انفعالياً يعود إلى فشله في إشباع حاجاته للاعتبار الايجابي.

#### دراسات سابقة:

١- دراسات تتعلق بالضغوط الأكاديمية لدى طلاب الجامعة.

#### ▪ دراسة (Struthers et al (2000)

استهدفت هذه الدراسة معرفة العلاقة بين الضغوط الاكاديمية والدافعية والاداء الاكاديمي لدي طلاب الجامعة ، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٣) طالباً جامعياً يتلقون تعليمهم

الجامعي بطريقة الساعات المعتمدة ، وكان هناك تنوع بين عينة الدراسة فهم ينتمون الي كلية الفنون ، العلوم الانسانية ، الهندسة، الادارة ، التربية ، العلوم ، التربية الرياضية ، التمريض ، الخدمة الاجتماعية ، كما طبقت الدراسة استبانة الضغوط الاكاديمية ، استبانة التعامل مع الضغوط الاكاديمية ، مقياس الدافعية ، وتوصلت الدراسة الي ان هناك طردية بين الضغوط الاكاديمية والاداء الاكاديمي المنخفض، وأن من يعانون الضغوط الاكاديمية يظهرون دافعية للتعلم أقل ، كما توصلت الدراسة الي أن طلاب الجامعة يتعاملون بطرق متباينة مع الضغوط الاكاديمية.

▪ دراسة (Karaman & Watson 2017)

هدفت إلى فحص الارتباطات بين دافع الإنجاز، وموقع الضبط، والضغط الأكاديمي، والرضا عن الحياة، ولقد تم تطبيق مقياس كل من الدافعية للإنجاز وموقع الضبط والضغط الأكاديمي والرضا عن الحياة علي عينة الدراسة وقوامها (٣٠٧) من الطلاب الجامعيين في أمريكا والطلاب الأجانب، وقد أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب الأمريكيين والأجانب فيما يتعلق بالدافعية للإنجاز، كما أظهرت الدراسة أن هناك علاقات ارتباطية دالة إحصائية بين متغيرات الدراسة، كما فسرت متغيرات موضع الضبط والضغط الأكاديمي والرضا عن الحياة بشكل ملحوظ ١٨٪ من التباين في دافع الإنجاز.

▪ دراسة (Ramaprabou & Dash 2018)

أجريت هذه الدراسة لمعرفة أثر الضغوط الأكاديمي على الدافعية للإنجاز لدى عينة من طلاب المرحلة الجامعية، بلغت عينة الدراسة ٥٠ طالباً جامعياً من كليات مهنية وفنية وعلمية مختلفة تم اختيارهم بشكل عشوائي وطبق عليهم مقياساً للضغوط الأكاديمية وآخر للدافعية للإنجاز، وتحليل البيانات التي جمعت كشفت النتائج أن الضغط الأكاديمي المعتدل يؤدي إلى ارتفاع مستوى الدافعية للإنجاز.

١- دراسات تتعلق بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة:

▪ دراسة (Aleem 2005)

أجرى دراسة بعنوان "الاتزان الإنفعالي بين طلاب الجامعة" هدفت الدراسة إلى معرفة مدى انتشار الاتزان الإنفعالي بين الطلاب والطالبات، ودراسة الفروق بين متوسطي درجات الطلاب والطالبات على الاتزان الإنفعالي. وتم تطبيق استبيان الاتزان الإنفعالي على عينة مكونة من (١٠٠ طالب وطالبة) بواقع ٥٠ طالباً و ٥٠ طالبة من كليات مختلفة في نيودلهي بالهند، وأظهر النتائج أن الطلاب الذكور أكثر إتزاناً من الناحية الانفعالية من الطالبات أن هناك فروق دالة إحصائياً لصالح الذكور.

▪ دراسة (Wani 2016)

أجريت للكشف عن الاتزان الإنفعالي بين طلاب جامعة أنمالي، وتكونت عينة الدراسة من ٣٠٠ طالب وطالبة بواقع ١٥٠ طالب و ١٥٠ طالبة وتم تطبيق اختبار الاتزان الإنفعالي وأظهرت النتائج أنه لا يوجد فرق كبير بين متوسط درجات الاتزان الإنفعالي للبنين والبنات.

▪ دراسة (Mandeep & Gulpinder 2016)

وكانت بعنوان الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، بلغ حجم العينة (٢٠٠) طالب، وتم تطبيق بطارية الضغوط ومقياس الاتزان الإنفعالي، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الضغوط الأكاديمية والاتزان الانفعالي لدى عينة الدراسة.

▪ دراسة البيومي (٢٠١٩)

هدفت هذه الدراسة الى تحديد مستوي الجمود الفكري والإتزان الإنفعالي لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، وتكونت عينة البحث من (١٩٠) طالباً وطالبة، وطبق عليهم مقياس الجمود الفكري ومقياس الإتزان الإنفعالي، وأسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الجمود الفكري لصالح الإناث، ووجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الإتزان الإنفعالي لصالح الذكور.

### ▪ دراسة محمد وآخرون (٢٠٢٠)

سعت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة وتحديد دلالة الفروق بين الذكور والإناث والتخصص العلمي والأدبي في الاتزان الانفعالي، وبلغت عينة الدراسة (١٥٠) طالبة وطالبة من طلاب الجامعة وطبق عليهم مقياساً للاتزان الانفعالي وتوصلت الدراسة إلى تمتع أفراد عينة البحث بالاتزان الانفعالي، كما توصلت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الإلتزان الإنفعالي تعزى لمتغيري الجنس والتخصص الدراسي لدى عينة الدراسة.

من خلال العرض السابق للدراسات والبحوث التي تناولت متغيرات الدراسة يتضح أن هناك ندرة في حدود إطلاع الباحثة في الدراسات والبحوث التي تناولت العلاقة بين الضغوط الأكاديمية والاتزان الانفعالي، بخلاف دراسة Mandeep & Gurpinder (2016) التي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الضغوط الأكاديمية والاتزان الانفعالي لدى عينة من المراهقين، كما أن العينة التي أجري عليها البحث عينة من المراهقين وليسوا من طلاب الجامعة موضع الاهتمام في هذا البحث.

### فروض البحث:

ومن خلال مراجعة الأدبيات والدراسات السابقة تمكنت الباحثة من صياغة الفروض

التالية:

١. يوجد مستوى متوسط دال إحصائياً من الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث.
٢. يوجد مستوى متوسط دال إحصائياً من الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
٣. لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين درجات الطلاب مقياس الضغوط الأكاديمية ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث.
٤. تسهم الضغوط الأكاديمية إسهاماً نسبياً دال إحصائياً في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى عينة البحث



### إجراءات البحث:

١- منهج الدراسة: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي.

٢- مجتمع الدراسة: طلاب كلية التربية- جامعة المنيا.

٣- عينات البحث:

أ- العينة الاستطلاعية: وقد قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على العينة الاستطلاعية والتي قوامها (١٠٠) طالباً وطالبة من طلاب كلية التربية جامعة المنيا، وهذه العينة تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية للدراسة الاستطلاعية وتم استخدام بيانها في التحقق من صدق وثبات ادوات الدراسة وهما مقياس الضغوط الاكاديمية، ومقياس الاتزان الانفعالي.

ب- العينة الأساسية: وقد قامت الباحثة بتطبيق أدوات البحث على العينة الاساسية والتي قوامها (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الرابعة كلية التربية- جامعة المنيا، وهذه العينة تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية من دون طلاب العينة الاستطلاعية، وذلك لنتحقق من فروض البحث.

٢- ادوات البحث:

لدراسة الاسهام النسبي للضغوط الاكاديمية في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى طلاب جامعة المنيا، استخدمت الباحثة الادوات الاتية:

١ - مقياس الضغوط الاكاديمية (اعداد / زينب عبد العليم بدوى، ٢٠١٤).

أ- هدف المقياس: يهدف المقياس إلى قياس الضغوط الاكاديمية المدركة من الطلاب في أثناء مسيرتهم التعليمية، وتحديد مستوى إدراك هذه الضغوط، ويساعد المرشدين والآباء

- 
- على معاونة هؤلاء الطلاب على تجاوز كثير من المشكلات الناشئة عن هذه الضغوط، وقد تحددت المواقف الضاغطة التي يتكون منها المقياس على النحو التالي:
- ضغوط الجو الأسرى السائد. - ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي.
  - ضغوط متطلبات العمل الأكاديمي. - ضغوط الأهداف المستقبلية.
- ب- **خطوات بناء المقياس:** أعد مقياس الضغوط الأكاديمية كما يدركها الطلاب وفقاً للخطوات التالية:
- ١ - مسح الدراسات والبحوث السابقة (في حدود المتاح) التي تناولت الضغوط الأكاديمية.
  - ٢ - الاطلاع على المقاييس العربية والأجنبية في مجال الضغوط الأسرية والاجتماعية، والمدرسية على الطلاب ومن هذه المقاييس المتاحة:
  - مقياس الضغوط الوالدية Parenting stress - وضع هذا المقياس (Abidin, 1980) وترجمته إلى العربية فيولا الببلاوى ١٩٨٨
  - قائمة الضغوط على الدارس Student Stress Inventory - أعد هذه القائمة (Dobson & Alban, ١٩٨٣) وتكون من ٣٠ مفردة تصف المصادر المحتملة للضغوط.
  - مقياس الضغوط المرتبطة بالعمل الأكاديمي (Mcgrath, ١٩٧٦).
  - ٣ - طرح بعض الأسئلة المفتوحة على الطلاب كي يتم التعرف على أنواع الضغوط التي يتعرضون لها في سيرتهم التعليمية.
- وفي ضوء ما تجمع من معلومات عن الضغوط الأكاديمية كما يدركها الطلاب، أعد بصفة مبدئية مقياس للضغوط الأكاديمية المدركة تكون من أربعة أبعاد مختلفة، تستوعب المواقف التي تمثل ضغوطاً أكاديمية على الطلاب، وتحددت هذه الأبعاد على النحو التالي:
- ضغوط الجو الأسرى السائد. (٣٠) مفردة.
-

- ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي (١٥) مفردة
- ضغوط متطلبات العمل الأكاديمي (١٣) مفردة.
- ضغوط الأهداف المستقبلية (٦) مفردات.

### ج- طريقة التصحيح:

تتكون الصورة النهائية لمقياس الضغوط الأكاديمية بصفة إجمالية من ٦٤ عبارة وزعت على أربعة أبعاد وفقا لما أشير إليه سلفاً، ووضع أمام كل عبارة ثلاثة بدائل للإجابة: تنطبق دائما وتعطى ٣ درجات عند التصحيح، وتنطبق أحيانا التي تعطى درجتين، ولا تنطبق التي تعطى درجة واحدة، وعند تحديد درجة الضغوط الأكاديمية على الطلاب تحتسب الدرجة الكلية من خلال الإجابة على جميع العبارات. وتدل الدرجة المرتفعة في المقياس على درجة عالية في الضغوط المدركة بينهما تدل الدرجة المنخفضة على تدنى مستوى الضغوط الأكاديمية المدركة.

### الشروط السيكومترية لمقياس الضغوط الأكاديمية بالبحث الحالي:

١- الاتساق الداخلي: تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الضغوط الأكاديمية وأبعاده المختلفة كمؤشر لسلامة بنية الاختبار وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط ل (بيرسون) لاستبعاد البنود التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة على البعد الذي تنتمي له العبارة، ثم إيجاد معامل الارتباط بين درجة البعد ودرجة المقياس ككل كما هو موضح بالجدول (١، ٢).

## جدول (١)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد التي تنتمي إليه عند  $n = 100$ 

رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	اسم البعد
١	البعد الثالث - ضغوط متطلبات الحياة الأكاديمية	**٠,٤١٣	٢٣	تابع - ضغوط الجو الأسري السادس	**٠,٣٧٩	٤٦	البعد الأول - ضغوط الجو الأسري السادس
٢		**٠,٤٢٢	٢٤		**٠,٦٢٥	٤٧	
٣		**٠,٤٧١	٢٥		**٠,٤٣١	٤٨	
٤		**٠,٤٦٠	٢٦		**٠,٤٦٥	٤٩	
٥		**٠,٣٢١	٢٧		**٠,٣٧٧	٥٠	
٦		**٠,٧٨٤	٢٨		**٠,٦٢٥	٥١	
٧		**٠,٧٠٥	٢٩		**٠,٤١٣	٥٢	
٨		**٠,٤٨٣	٣٠		**٠,٦٣٢	٥٣	
٩		**٠,٦٢١	٣١		**٠,٥٦٢	٥٤	
١٠		**٠,٦٦٧	٣٢		**٠,٦٨٢	٥٥	
١١		**٠,٦١٦	٣٣		**٠,٥١٦	٥٦	
١٢		**٠,٦٣٥	٣٤		**٠,٥٦٩	٥٧	
١٣	**٠,٦١٠	٣٥	**٠,٥٩٦	٥٨			
١٤	**٠,٥٠٨	٣٦	**٠,٥٢٦	٥٩			
١٥	**٠,٥٢٧	٣٧	**٠,٧٣٩	٦٠			
١٦	**٠,٥١٣	٣٨	**٠,٥٦٢	٦١			
١٧	**٠,٦٣٠	٣٩	**٠,٤٢٣	٦٢			
١٨	**٠,٦٥٧	٤٠	**٠,٦٥٤	٦٣			
١٩	**٠,٣٤٣	٤١	**٠,٧٧٤	٦٤			
٢٠	**٠,٥٥٥	٤٢	**٠,٦٢٥				
٢١	**٠,٤٢٦	٤٣	**٠,٣٤٤				
٢٢	**٠,٤٤١	٤٤	**٠,٤٣٤				
	البعد الرابع - ضغوط الأهداف المستقبلية				**٠,٥٥٥		
					**٠,٦٥٦		
					**٠,٥٦٢		
					**٠,٧٦٤		
					**٠,٦٦٤		
					**٠,٤٥٨		

رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد
			٤٥			** ٠,٤٥٤		

**\*\* جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١**

وقد أشارت النتائج إلى ان جميع المفردات ذات ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات المفردات والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها، وهي تلك البنود التي تم الاستقرار عليها، والتي بلغ عددها (٦٤) مفردة.

**جدول (٢)**

**معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس**

م	الأبعاد الفرعية للمقياس	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	البعد الأول - ضغوط الجو الأسري السائد	** ٠,٩٢٥
٢	البعد الثاني - ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي	** ٠,٨١٩
٣	البعد الثالث - ضغوط متطلبات الحياة الأكاديمية	** ٠,٨١٤
٤	البعد الرابع - ضغوط الأهداف المستقبلية	** ٠,٧٧٨

**\*\* جميع القيم دالة عند ٠,٠١**

ومن الجدول السابق تم التوصل إلى وجود ارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١) بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم تشير هذه النتائج إلى تمتع المقياس بقدر كبير من التجانس والاتساق الداخلي للعبارات والأبعاد.

٣- ثبات المقياس: ثم حساب ثبات مقياس الضغوط الأكاديمية بأبعاده

المختلفة عن طريق معامل ثبات الفاكرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

حيث جاءت كما هو موضح في جدول (٣) كالتالي:

جدول (٣)

معاملات الثبات لمقياس الضغوط الاكاديمية المدركة بأبعاده المختلفة.

م	الأبعاد الفرعية للمقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
١	البعد الأول - ضغوط الجو الأسري السائد	٣٠	٠,٩٠١
٢	البعد الثاني - ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي	١٥	٠,٨٩٠
٣	البعد الثالث - ضغوط متطلبات الحياة الاكاديمية	١٣	٠,٨٦١
٤	البعد الرابع - ضغوط الأهداف المستقبلية	٦	٠,٨١٢
	<b>مقياس الضغوط ككل</b>	<b>٦٤</b>	<b>٠,٩٥٢</b>

ويتبين من الجدول (٣) أن جميع معاملات ثبات الأبعاد والمقياس ككل جيدة، مما يشير أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

٢ - مقياس الاتزان الانفعالي لطلاب الجامعة: (إعداد/ رمزي محمد حسن عطية، ٢٠١٤)

أ- هدف المقياس: هدف مقياس الاتزان الانفعالي للكشف عن الاتزان الانفعالي لطلاب الجامعة، وقد تم إعداد المقياس استناداً إلى الأدب النظري والدراسات السابقة، ذات العلاقة بموضوع الدراسة كدراسة (الريان، ٢٠٠٦؛ المزيني، ٢٠٠١).

ب- أبعاد المقياس: وتكون المقياس بصورته النهائية من (٥٤) فقرة، موزعة على مجالين وهما مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات)، ويتكون من (٢٧) فقرة، ومجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث، ويتكون من (٢٧) فقرة.

ت- تصحيح المقياس: تكون مقياس الاتزان الانفعالي بصورته النهائية من (٥٤) فقرة موزعة على مجالين، تتم الاستجابة على فقراته من خلال وضع إشارة ((أمام كل فقرة، حسب قناعة المستجيب بمضمون هذه الفقرة، وفقاً لتدرج ليكرت (Likert) الخماسي، وهي: بدرجة كبيرة جداً، وتعطى (٥) درجات، بدرجة كبيرة، وتعطى (٤) درجات، بدرجة متوسطة، وتعطى (٣) درجات

بدرجة قليلة، وتعطى (٢) درجة، بدرجة قليلة جداً، وتعطى (١) درجة. وتعكس الدرجة في حالة الفقرات سالبة الاتجاه، وهي نوات الأرقام (٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ١١، ١٢، ١٣، ١٤، ١٦، ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٤، ٢٨، ٣٣، ٣٦، ٣٨، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٧، ٤٨، ٤٩)، وتتراوح الدرجة على كل فقرة من الفقرات ما بين (١) (٥) درجات، وبما أن المقياس يتكون من (٥٤) فقرة، فإن أعلى درجة يمكن أن يحصل عليها المستجيب هي (٢٧٠) درجة، وأدنى درجة (٥٤). وتم تصنيف المتوسطات الحسابية لتحديد مستوى الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، على النحو الآتي: من (١.٠٠) - (٢.٣٣ مستوى منخفض)، من (٢.٣٤ - ٣.٦٦ مستوى متوسط)، فوق (٣.٦٧)، مستوى مرتفع.

### الشروط السيكومترية لمقياس الاتزان الانفعالي بالبحث الحالي:

#### ١- الاتساق الداخلي:

تم حساب الاتساق الداخلي لمقياس الاتزان الانفعالي ببعديّة كمؤشر لسلامة بنية الاختبار وذلك من خلال استخدام معامل الارتباط ل (بيرسون) لاستبعاد البنود التي لا ترتبط ارتباطات دالة بالدرجة الكلية على المقياس ككل كما هو موضح بالجدول (٤، ٥).

#### جدول (٤)

معاملات الارتباط بين درجة المفردة ودرجة البعد التي تنتمي إليه عند ن = ١٠٠

رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد	رقم المفردة	اسم البعد	معامل الارتباط بالبعد
١	البعد الأول - مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات	**٠,٨١٠	٢٨	البعد الثاني - مجال المرونة والتعامل مع المواقف والأحداث	**٠,٦٠٧
٢		**٠,٧٨٤	٢٩		**٠,٤٩٣
٣		**٠,٨٠٩	٣٠		**٠,٣٥٨
٤		**٠,٨٠٩	٣١		*٠,٤٩٦
٥		**٠,٨١٤	٣٢		**٠,٤٧٣

معامل الارتباط بالبعد	اسم البعد	رقم المفردة	معامل الارتباط بالبعد	اسم البعد	رقم المفردة
**٠,٤٦٦		٣٣	**٠,٨١٤		٦
**٠,٤٢٦		٣٤	**٠,٨١٤		٧
**٠,٤٤١		٣٥	**٠,٧٩٧		٨
**٠,٧٤٨		٣٦	**٠,٨١٤		٩
**٠,٧٣٠		٣٧	**٠,٨٥٠		١٠
**٠,٧٠٤		٣٨	**٠,٨١٤		١١
**٠,٧١٠		٣٩	**٠,٨١٤		١٢
**٠,٧٥١		٤٠	**٠,٥٤٨		١٣
**٠,٧٤٦		٤١	**٠,٧١٨		١٤
**٠,٦٠٧		٤٢	**٠,٦٧٧		١٥
**٠,٤٩٣		٤٣	**٠,٦٦١		١٦
**٠,٣٥٨		٤٤	**٠,٦٦٦		١٧
**٠,٤٥٣		٤٥	**٠,٦٨٠		١٨
**٠,٣٤٣		٤٦	**٠,٧٠٩		١٩
**٠,٤٤٤		٤٧	**٠,٨٦٥		٢٠
**٠,٤٦٥		٤٨	**٠,٨٩٨		٢١
**٠,٣٣٢		٤٩	**٠,٧٧٢		٢٢
**٠,٤٩٣		٥٠	**٠,٥٨٩		٢٣
**٠,٥٦٤		٥١	**٠,٨٢٧		٢٤
**٠,٦٥٦		٥٢	**٠,٥٤٦		٢٥
**٠,٧٧٤		٥٣	**٠,٤٣٥		٢٦
**٠,٤٥٦		٥٤	**٠,٦٢٣		٢٧

\*\* جميع القيم دالة عند مستوى ٠.٠١



وقد أشارت النتائج إلى ان جميع المفردات ذات ارتباطاً دالاً عند مستوى (٠,٠١) بين درجات المفردات والدرجة الكلية للأبعاد الفرعية التي تنتمي إليها، وهي تلك البنود التي تم الاستقرار عليها، والتي بلغ عددها (٥٤) مفردة

#### جدول (٥)

معاملات الارتباط بين درجة الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية للمقياس

م	الأبعاد الفرعية للمقياس	الارتباط بالدرجة الكلية للمقياس
١	البعد الأول - مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات	٠,٨٧٨ **
٢	البعد الثاني - ومجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	٠,٨٢٣ **

\*\* جميع القيم دالة عند ٠,٠١

ومن الجدول السابق تم التوصل إلى وجود ارتباطات دالة عند مستوى (٠,٠١) بين كل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس، ومن ثم تشير هذه النتائج إلى تمتع المقياس بقدر كبير من التجانس والاتساق الداخلي للعبارات والأبعاد.

٤- ثبات المقياس: ثم حساب ثبات مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده

المختلفة عن طريق معامل ثبات الفاكرونباخ لأبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس

حيث جاءت كما هو موضح في جدول (٣) كالتالي:

#### جدول (٦)

معاملات الثبات لمقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده المختلفة.

م	الأبعاد الفرعية للمقياس	عدد العبارات	معامل الفا كرونباخ
١	البعد الأول - مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات	٢٧	٠,٩٠١
٢	البعد الثاني - ومجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	٢٧	٠,٩٢٣
	مقياس الاتزان الانفعالي ككل	٥٤	٠,٩٤٣

ويتبين من الجدول (٦) أن جميع معاملات ثبات الأبعاد والمقياس ككل جيدة، مما يشير أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات. نتائج البحث.

#### - نتائج الفرض الأول ومناقشتها:

وينص الفرض الأول على أنه " يوجد مستوى متوسط دال إحصائياً من الضغوط الأكاديمية لدى عينة البحث "

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة One- T-test Sample للمقارنة بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الحقيقي (عبد الحميد، ٢٠١٦، ٣٠٦) لتحديد مستوى الضغوط الأكاديمية بأبعادها المختلفة لدى عينة البحث والجدول (٧) يوضح نتائج هذا الاختبار.

جدول (٧)  
يوضح نتائج مستوى الضغوط الأكاديمية بأبعاده المختلفة عند  $n = 200$

المتغير	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدالة	المستوى
ضغوط الجو الأسري السائد	٦٠	٧٧,٨٨	٢,٠٦	**٧,١٢	٠,٠٠	مرتفعة
ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي	٣٠	٣١,٢٣	٣,٨٨	**١,١٢	٠,٢١٣	متوسطة
ضغوط متطلبات الحياة الأكاديمية	٢٦	٣١,٤٠	٢,٩٢	**٨,١٢	٠,٠٠	مرتفعة
ضغوط الأهداف المستقبلية	١٢	١٣,٢١	٣,١٣	١,٠١	٠,٥٢١	متوسطة
الضغوط ككل	١٢٨	١٥٣,٧٢	٩,٢٣	**١٢,١٢	٠,٠٠	مرتفعة

ويتضح من الجدول (٧) أنه:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لعينة البحث في الضغوط الأكاديمية ككل وأبعاد (ضغوط الجو الأسري السائد، وضغوط متطلبات الحياة الأكاديمية) بجانب المتوسط الحقيقي مما يعنى ارتفاع مستوى طلاب الجامعة على كل من: الضغوط الأكاديمية ككل وأبعاد (ضغوط الجو الأسري السائد،

---

وضغوط متطلبات الحياة الاكاديمية)، بينما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لعينة البحث في بعدى (ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي، وضغوط الأهداف المستقبلية) مما يعنى وجود مستوى متوسط لدى طلاب الجامعة فى: ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي، وضغوط الأهداف المستقبلية).

قد تعزي هذه النتيجة إلى أن:

الجو السائد داخل الأسرة وأساليب التنشئة فقد احتل المرتبة الاولى من بين أبعاد الضغوط الاكاديمية، ولذا نجد أن من ضمن تعريفات الضغوط النفسية ما قام بتعريفه COX (١٩٧٨) بأنها الظروف التي يدركها الفرد على أنها ضاغطة ولا تتكافأ فيها إمكانيات الفرد منع المطالب المفروضة عليه، ويشير (Speberger, 1972) إلى أهم مصدر من مصادر الضغوط النفسية وهي المواقف الاجتماعية، والاسرية التي تؤدي إلى الإحباط أو التهديد بإحداث الإحباط لمجموعة من الأفراد.

كما أن البعد الاقتصادي لمتطلبات الحياة الاكاديمية قد احتل المرتبة الثانية من حيث الضغوط التي تقع على عاتق طلاب الجامعة، تعود إلى أن الوضع الاقتصادي في مصر قد تأثر تأثيراً كبيراً بالأحداث والمجريات العالمية، إذ أن أولياء الأمور يتقاضون رواتباً غير كافية لمتطلبات المعيشة ومتطلبات الحياة الاكاديمية لأبنائهم، كما أن العامل الاقتصادي من العوامل المؤثرة في وقوع الإنسان تحت وطأة الضغوط، وذلك حينما يكون الإنسان لا يستطيع أن يفي بمطالب الأسرة من ملابس ومسكن ومشرب وغير ذلك من المطالب الضرورية لأفراد الأسرة، ويزداد إحساس الفرد بالضغوط حينما يكون دخله لا يفي بتلك المطالب، وتزداد الضغوط حدة عندما لا يكون لديه ترشيد وتوازن في عملية الصرف في

---

حدود المدخول للأسرة (العيافي، ٢٠٠٥ : ١٦)، كما يرى الهيجان (١٩٩٨) أن الإحباط يحدث عندما يواجه الفرد عقبات تقف في وجه إشباع حاجاته. وهذه العقبات التي تعطل الفرد وتمنعه من تحقيق هدفه قد تنشأ من عدة مصادر منها: الحالة الاقتصادية: قلة المال والدخل مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في الحياة للفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.

فالمشاكل الاقتصادية المرتبطة بمتطلبات الحياة الأكاديمية لها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير، وخاصة حينما يتعرض لأزمات مالية أو فقدان العمل بشكل نهائي إذا ما كان مصدر رزقه فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن قدرته على مسايرة متطلبات الحياة، وقد أوضحت دراسة: (Ranchor, 1991) إلى أن انخفاض المستوى الاقتصادي وعدم القدرة على توفير الاحتياجات الأساسية من العوامل المؤدية إلى ارتفاع مستوى الشعور بالضغط النفسي (أكلي، ٢٠١١ : ٤٠).

#### - نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:

وينص الفرض الأول على أنه " يوجد مستوى متوسط دال احصائياً من الاتزان الانفعالي لدى عينة البحث".

وللتحقق من هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار (ت) لعينة واحدة One- T-test Sample للمقارنة بين المتوسط الافتراضي والمتوسط الحقيقي لتحديد مستوى الاتزان الانفعالي ببعديه المختلفة لدى عينة البحث، والجدول (٨) يوضح نتائج هذا الاختبار.

#### جدول (٨)

يوضح نتائج مستوى الاتزان الانفعالي ببعديه عند ن = ٢٠٠

المتغير	المتوسط الافتراضي	المتوسط الحقيقي	الانحراف المعياري	قيمة ت	الدلالة	المستوي
مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات	٨١	١٠٥,٥٤	٤,٦٧	*٧,١٢	٠,٠٠	مرتفعة

مرتفعة	٠,٠٠	**٨,١٢	٥,٠١	١١٠,٢٣	٨١	ومجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث
مرتفعة	٠,٠٠	**١٥,١٢	١١,٢٣	٢١٥,٧٧	١٦٢	الاتزان الانفعالي ككل

ويتضح من الجدول ( ٨ ) أنه:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوسط الحقيقي والمتوسط الافتراضي لطلاب الجامعة في لاتزان الانفعالي ببعديه (مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، ومجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث) لجانب المتوسط الحقيقي مما يعنى ارتفاع مستوى طلاب الجامعة على متغير لاتزان الانفعالي ببعديه (مجال التحكم والسيطرة على الانفعالات، ومجال المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث)

**وتعزي هذه النتيجة إلى أن هذه النتيجة تعد منطقية، فليس هناك حياة خالية من الانفعالات، ولكن المهم هو أن يتعلم الإنسان كيف يتعامل ويتعايش مع هذه الانفعالات وكيف يوجهها نحو الاتجاه. الصحيح، من أجل تحقيق الأهداف المرجوة في حياتنا. وتعتبر الانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية تتوقف على النضج، بل إنها كغيرها من مظاهر السلوك الإنساني تتأثر إلى حد كبير بالثقافة والتعليم، كما أن المواقف الاجتماعية هي التي تستثير الحالات الانفعالية وتختلف الثقافات فيما بينها في تحديد المواقف التي تستثير الانفعالات (الغداني، ٢٠١٤، ٥).**

وتعد الجامعة من الأماكن المليئة بالكثير من الانفعالات والسلوك الإنساني، ومن بين هؤلاء الناس طلاب الجامعة، فنجدهم على احتكاك دائم بالأقران، مما يتولد عن ذلك انفعالات وسلوكيات مختلفة ومتنوعة، وهذه نتيجة لطبيعة دراستهم، ولا بد من التروي والتأني حيال تلك المواقف وضبط السلوك، حتى تؤدي العملية الدراسية بالجامعة أهدافها.

وكثيراً من نظريات علم النفس أجمعت على أن الاتزان الانفعالي يتأثر بالعوامل البيئية، وبيئة العمل بالجامعة بيئة مليئة بالأحداث المختلفة، ويواجه الطلاب أقرانهم باختلاف ثقافتهم واختلاف عاداتهم وتقاليدهم، ويحتاج كل طالب من هؤلاء الطلاب إلى معاملة تناسب الموقف، تعريفات الاتزان الانفعالي تعريف داود والعبيدي (١٩٩٠ : ٢٧٨) بأنه يتمثل في قدرة الفرد على تناول الأمور بأناة وصبر لا يستفز أو يستثار من الأحداث التافهة، ويتسم بالهدوء والرزانة، عقلاني في مواجهة الأمور، يتحكم في انفعالاته خصوصاً الغضب، الخوف، الغيرة. ويرى كفاي أن الاتزان الانفعالي شرطاً من شروط الصحة النفسية، بل هو مرادف لها كون كل من هذين المصطلحين يشير إلى عملية واحدة، أو أن الصحة النفسية تتحقق كنتيجة للاتزان

وقد تعزو 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.

ويشعر طالب الجامعة بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار والطمأنينة، يستطيع من خلالها مواجهة صعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي والعاطفي والعقلي في مختلف المجالات وتحت تأثير مختلف الظروف (القحطاني، ٢٠١٣، ٢٨).

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات سابقة مثل : دراسة (غالب، ٢٠١٢) ودراسة (السباعوي، ٢٠٠٨) فقد أشارت نتائج الدراسة على أن مستوى الاتزان الانفعالي لدى أفراد العينة بشكل عام كان مرتفعاً لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات، وتتفق أيضاً وتتفق

مع نتائج دراسة كل من: (البيومي، ٢٠١٩)، (المشعان، ٢٠٢١) والتي أشارت أن مستوى الاتزان الانفعالي كان مرتفعاً.

بينما اختلفت مع نتائج دراسة كل من: (بغداد، ٢٠١٩)، و(الربيع وعطية، ٢٠١٦)، و(الريضي، ٢٠١٨)، حيث أشارت إلى أن مستوى الاتزان الانفعالي كان متوسطاً.

#### - نتائج الفرض الثالث ومناقشتها:

وينص الفرض الثالث على انه " لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب مقياس الضغوط الاكاديمية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده لدى طلاب الجامعة.

وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معامل الارتباط لبيرسون -Parson correlation، وذلك بين درجات عينه الدراسة على بين درجات الطلاب مقياس الضغوط الاكاديمية بأبعادها ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي بأبعاده لدى طلاب الجامعة. ويوضح الجدول (٩) نتائج هذا الفرض:

#### جدول (٩)

معاملات الارتباط بين درجات عينه الدراسة على مقياس الضغوط الاكاديمية بأبعادها المختلفة، ودرجاتهم على مقياس الاتزان الانفعالي بأبعادها المختلفة (ن = ٢٠٠)

الاتزان الانفعالي			المتغيرات	الاكاديمية
الاتزان الانفعالي ككل	المرونة في التعامل مع المواقف والأحداث	التحكم والسيطرة على الانفعالات		
**٠,٧٦٢-	**٠,٥٤٥-	**٠,٤٢٥-	ضغوط الجو الأسري السائد	
**٠,٣٨٧-	**٠,٢٧٢-	**٠,٣٣٨-	ضغوط التركيز في العمل الأكاديمي	
**٠,٧٥٦-	**٠,٦٠٥-	**٠,٥٦٥-	ضغوط متطلبات الحياة الاكاديمية	

**٠,٣٦١-	**٠,٣٢١-	**٠,٢٣٢-	ضغوط الأهداف المستقبلية
**٠,٦٩٩-	**٠,٥٩٠-	**٠,٥٤٠-	الضغوط ككل

\*\* جميع قيم الارتباط دالة عند مستوى (٠.٠١)

**يتضح من جدول (٩) :** وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين الضغوط الأكاديمية بأبعادها المختلفة وبين الاتزان الانفعالي ببعديها لدى طلاب الجامعة، وهذا يدل على أنه ، فكلما ارتفع درجة الضغوط الأكاديمية كلما قل معها جودة مقدار الاتزان الانفعالي والعكس بالعكس.

وقد ترجع هذه النتيجة إلى: الأنشطة الجامعية المختلفة، وتعزيز ثقافة العمل التعاوني في مجموعات، والعمل التطوعي مما جعل أفراد العينة يصدر عنهم سلوكيات تتسم بروح المسؤولية والتعاون والإخاء، وهكذا الأهداف المستقبلية الواقعية التي يتطلع لها طلاب الجامعة في ضوء إمكاناتهم وقرانهم، بالتالي انخفاض مستوى الضغوط لديهم، وأصبحوا يتمتعون بقدر كاف من الصحة النفسية والاتزان الانفعالي.

اتفقت نتائج هذه الدراسة مع دراسة كل من: (أبو مصطفى، ٢٠١٥) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط والاتزان الانفعالي، ودراسة (القيسي، ٢٠٢٠)، في وجود علاقة بين الاتزان الانفعالي وأسلوبي الرفض والتسلط، ودراسة (عبادة وآخرون، ٢٠١٩) في وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الاتزان الانفعالي، والمشكلات الدراسية، ودراسة (البيومي، ٢٠١٩)، وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاتزان الانفعالي والجمود الفكري، و(بغداد، ٢٠١٩) في وجود علاقة ارتباطية سلبية بين الاتزان الانفعالي والسلوك الفوضى.

#### - نتائج الفرض الرابع ومناقشتها:

وينص الفرض الرابع على أنه " تسهم أبعاد الضغوط الأكاديمية إسهاماً نسبياً دال إحصائياً في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى عينة البحث"



وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام تحليل الانحدار المتدرج Stepwise Regression في نموذج يتضمن الاتزان الانفعالي كمتغير تابع، ومتغير أبعاد الضغوط الاكاديمية كمتغيرات مستقلة، حيث تدخل المتغيرات واحده تلو الأخرى على أساس ارتباطها بالمتغير التابع من جانب والمتغيرات المستقلة الأخرى من جانب آخر، ففي كل خطوة يتم اختيار أعلى المتغيرات المستقلة ارتباطاً بالمتغير التابع بعد حذف أثر ارتباطها بالمتغيرات المستقلة الأخرى (مراد، ٢٠١١، ١٢١: ١٣٩). وجاءت النتائج كما هي موضحة بالجدول (١٠) التالي.

جدول (١٠)

تحليل الانحدار المتدرج لأبعاد الضغوط الأكاديمية المسهمة في التنبؤ بالاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة.  
عند  $n=200$

الخطوات	المتغيرات المستقلة	المتغير التابع	معامل الارتباط المتعدد R	التباين المشترك R2	الوزن الانحداري العادي B	معامل الانحدار المعياري Beta	القيمة (ف) F	قيمة (ت) T	مستوى الدلالة	قيمة الثابت
الأولى	الجو الاسرى	الاتزان الانفعالي	-	٠.٥٨	-	٠.٧٦	٩٤.٢٨	٩.٧١	٠,٠٠	٢٩.٩٠
	الجو الاسرى		٠.٧٦	١	٢.٥٦٥	٢	٠	٠,٠٠	٥	
الثانية	متطلبات الحياة الاكاديمية	الاتزان الانفعالي	-	٠.٧٥	-	٠.٥٥	١٠٢.٣٢	٨.١٠	٠,٠٠	٢٠.٨٩
	متطلبات الحياة الاكاديمية		٠.٨٦	٣	٢.١٤٨	٦	٧	٨.٨٤	٠,٠٠	٤

ويتضح من الجدول (١٠) السابق ما يلي: أظهرت الخطوة الأولى أن أكثر المتغيرات المستقلة إسهاماً في تباين المتغير التابع (الاتزان الانفعالي) لدى طلاب الجامعة هو بعد (الضغوط المرتبطة بالجو الاسرى السائد) فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد بين المتغيرين (٠.٧٦٢)،

وأحدث تباينًا مقداره (٠.٥٨١)، وذلك بنسبة (٥٨,١%) تقريبًا من تباين المتغير التابع (الاتزان الانفعالي).

كما ظهر في الخطوة الثانية من تحليل الانحدار متدرج الخطوات أن اشتراك بعدى الضغوط المرتبطة بالجو الاسرى، وضغوط متطلبات الحياة الاكاديمية)، جعلهما أكثر المتغيرات إسهامًا في (الاتزان الانفعالي) لدى طلاب الجامعة، فقد بلغ قيمة الارتباط المتعدد بينهما (٠.٨٦٨)، كما أحدثا تباينًا مقداره (٠.٧٥٣)، وذلك بنسبة إسهام قدرها (٧٥,٣%) تقريبًا من تباين المتغير التابع وهو الاتزان الانفعالي. ومن خلال النتائج السابقة يمكن صياغة المعادلة الإسهامية العامة الدالة على التنبؤ كما يلي:

$$\text{الاتزان الانفعالي} = (-١.٨٥) \text{ ضغوط الجو الاسرى السائد} + (-٢.١٤) \text{ ضغوط متطلبات}$$

ويمكن تفسير ذلك لأن أكثر العوامل الضاغطة إسهامًا في التنبؤ بالاتزان الانفعالي هو ضغطي (الجو الأسرى السائد بنسبة (٥٨,١%) تقريبًا، ومتطلبات الحياة الأكاديمية بنسبة (١٧,٢% تقريبًا) واشتراك البعدين معا أسهما بنسبة (٧٥,٣%) تقريبًا. وباقي النسبة ترجع لعوامل أخرى غير موضع الدراسة الحالية. ويرجع ذلك إلى ان طلاب الجامعة يتميزون بقلّة الضغوط التركيز في العمل الأكاديمي لارتفاع مستوى قدراتهم العقلية، وضعف تأثير الأهداف المستقبلية والتي ترجع لواقعيتهم وحسن تقييمهم الذاتي لقدراتهم، وبالتالي وضع اهداف حقيقية قادرون على تنفيذها والوصول إليها. ومن ثم أصبحت الضغوط الاكاديمية داعمة ومسهمة في تحقيق اتزانهم الانفعالي.

## المراجع:

- أبو صليح، أحمد محمد حسن (٢٠٢١). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالحكم الخلفي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة بئر السبع. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية، الأردن.
- أبو غزال، معاوية محمود (٢٠١٥). علم النفس العام. (ط.٢)، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان.
- أبو مصطفى، شادي (٢٠١٥) الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرض الطوارئ في المستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية قسم علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة فلسطين.
- احليلي، فتحية إحمد علي (٢٠٢٠). الضغوط النفسية وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة بمدينة الخمس. مجلة العلوم الإنسانية، (٢٠)، ١٠١-١٥٦.
- أحمد، أسماء سراج الدين فتح الرحمن وعثمان، مروة محمد حامد. (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي لدى مديري الادارات بجامعة الخرطوم مجمع الوسط. مجلة دراسات نفسية الجامعة السودانية، ١٣، ٢٨٥-٣٣٧.
- أحمد، طاهر فتحي وفهمي، آمال محمد ومنتصر، أماني عبد الوهاب مختار (٢٠١٨). الأساليب التربوية للمعلم وعلاقتها بالدافعية للإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ٩-١٢. مجلة دراسات تربوية واجتماعية جامعة حلوان، ٢٤(٤)، ٢٢٣١-٢٢٦٧.
- استنتية، ربما محمد سعيد. (٢٠١٩). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية العلاج العقلاني الإنفعالي السلوكي في تعديل الأفكار اللاعقلانية وخفض الضغط النفسي لدى عينة من أمهات ذوي متلازمة داون. رسالة دكتوراه ، كلية الدراسات العليا، الأردن.
- باهي، مصطفى حسين وحشمت، حسين أحمد وحسن، نبيل السيد (٢٠٠٢). المرجع في علم النفس الفسيولوجي نظريات - تحليلات - تطبيقات، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- بدوي، زينب عبد العليم ( ٢٠١٤). مقياس الضغوط الاكاديمية على الدارسين. القاهرة ، دار الكتاب الحديث.

بغداد، سندس (٢٠١٩) السلوك الفوضى وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة الصف الثالث الثانوي في

مدارس محافظة دمشق، مجلة جامعة البعث - العلوم الإنسانية، ٤١ (٤٧)، ٣٧

- ٩٤.

اليومي، سعد رياض محمد (٢٠١٩). الجمود الفكري والإتزان الإنفعالي لدى عينة من طلاب جامعة

الطائف. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٣(٣٢)، ١٥٢-١٦٧.

التوم، ابراهيم محمد علي (٢٠١١). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأداء المهني لدي الأطباء العاملين في

مستشفيات وزارة الصحة بمحافظات غزة . رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة

الاسلامية ، غزة.

الحجرف، شيخة بداح فلاح (٢٠٢١). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضبط الذاتي لدى طلبة جامعة الكويت.

مجلة القراءة والمعرفة جامعة عين شمس، ٢٣٢، ١٧٧-٢٠١.

الحصناوي، سعد عبد الزهرة والصراف، ولبنى عبدالرسول (٢٠٢٠). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتسرع

في الاستنتاج. مجلة آداب الكوفة، ٤٦، ٩٤-١٢٠.

حلاوة، ياسمين عمر (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات دراسة ميدانية علي عينة من

طلبة التعليم الثانوي المهني في محافظة دمشق. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة

دمشق.

حمدان، محمد كمال محمد (٢٠١٠). الاتزان الانفعالي والقدرة علي اتخاذ القرار لدى ضباط الشرطة

ال فلسطينية. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.

داود، عزيز حنا ، والعبيدي، ناظم هاشم (١٩٩٠) . علم نفس الشخصية ، كلية التربية ، جامعة بغداد ،

العراق.

الربيع، فيصل، عطية، رمزي (٢٠١٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة اليرموك، مجلة

دراسات العلوم التربوية، ١١١٧، ٣(٤٣) ١١-٣٦.

الرحيلي، أماني محمد (٢٠١٢). المساندة الأكاديمية وأثرها علي الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة

طيبة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية جامعة طيبة، السعودية.

ريان، محمود اسماعيل محمد (٢٠٠٦). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة ، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.

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

السبعوي، فضيلة عرفات محمد (٢٠٠٨). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها "دراسة مقارنة". مجلة التربية والعلم، ١٥ (٣)، ٢٦٧-٢٩٣.

السميران، تامر حسين علي والمساعد، عبد الكريم عبد الله (٢٠١٤). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها. (ط.١)، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.

الشرع، ريم عزت (٢٠٢١). الأفكار الانتحارية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة المراهقين في محافظة إربد. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، جامعة اليرموك، الأردن.

صلاح احمد مراد(٢٠١١): التحليل العاملي في العلوم الإنسانية والتربوية والاجتماعية. القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

الطراونة، ميسون محمد سلامة (٢٠٢١). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية السائدة لدى الكوادر الطبية العاملة مع جائحة كورونا وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والاحترق النفسي لديهم. رسالة دكتوراه منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة مؤتة، الأردن.

عباده، هاني، رحال، ماريو، موسى، أحمد (٢٠١٩) الاتزان الانفعالي وعلاقته بالمشكلات الدراسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة حمص في سوريا، مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، ٢٧ (١٠)، ٨٣١-٨٤٥.

عبد الحميد، عزت (٢٠١٦) : الإحصاء النفسي والتربوي تطبيقات باستخدام برنامج spss 18 . الكويت ، دار الكتاب الحديث.

- عبدالرازق، محمد مصطفى (٢٠١٢). الصمود النفسي مدخل لمواجهة الضغوط الأكاديمية لدى عينة من طلاب الجامعة المتفوقين عقلياً. مجلة الإرشاد النفسي، ٣٢، ٤٩٩-٥٧٩.
- عبدالله، أحمد عمرو (٢٠١٥). الضغوط الأكاديمية وعلاقتها بكل من القلق وفعالية الذات الأكاديمية بين طلبة الجامعة. رابطة الأخصائيين النفسيين المصريين (رانم)، ٢٥(٢)، ١٨٧-٢١١.
- عثمان، حباب عبدالحى محمد وعثمان، ايهاب عبدالحى محمد وأبودوم، إقبال عبدالرحمن ونجمي، علي حسين محمد (٢٠٢١). الإتزان الانفعالي للمرأة في أسر التعدد والتوجيهات القرآنية. مجلة كلية الدراسات الاسلامية والعربية للبنات بدمنهور، ٢(٦)، ١٨٨-٢٧٦.
- عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١). القلق وإدارة الضغوط النفسية. (ط.١)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عطية، رمزي محمد حسن (٢٠١٤). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الأردن.
- عطية، كمال إسماعيل (١٩٩٩). الضغوط الأكاديمية والتوجه نحو التعلم لدى طالبات كلية التربية بعبري سلطنة عمان. مجلة كلية التربية بينها، ١٠(٤٠)، ١٢-٤٩.
- العيافي، جفين (٢٠٠٥) : الضغوط الأسرية والوظيفية وعلاقتها بمستوى الطموح (دراسة مطبقة على الشباب السعودي العامل في البنوك السعودية بمدينة الرياض)، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم الدراسات الاجتماعية جامعة الملك سعود المملكة العربية السعودية.
- عيسى، حسين عبدالحميد (٢٠١٣). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية(غزة)، فلسطين.
- غالب، فؤاد عبده مقبل (٢٠١٢). نمو الأحكام الأخلاقية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والنضج الاجتماعي، دراسة ميدانية مقارنة على عينة من تلاميذ الصفين الرابع والسادس من التعليم الأساسي في محافظتي (دمشق - سوريا) و (تعز - اليمن)، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة دمشق، سوريا.
- الغداني، ناصر (٢٠١٤) : أساليب المعاملة الوالدية كما يدركها الأبناء وعلاقتها بالاتزان الانفعالي لدى الأطفال المضطربين كلامياً بمحافظة مسقط، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى سلطنة عمان.

الغراز، أشرف إبراهيم محمد وبدوي، زينب عبدالعليم وهاشم، سامي محمد موسى (٢٠٠٩). الضغوط الأكاديمية والتوجهات الدافعية وعلاقتها بمهارات إدارة الوقت لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٣(٦)، ٢٠٦-٢٤٣.

الغريز، أحمد نايل وأبو أسعد، أحمد عبداللطيف (٢٠٠٩). التعامل مع الضغوط النفسية. (ط.١)، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.

غطاس، أسماء (٢٠٢٠). علاقة الاتزان الانفعالي بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي، الجزائر.

الفيهي، عبدالله أحمد عبده (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية النادرة. مجلة القلم، ٥، ١٣١-١٥٩.

القحطاني، علي (٢٠١٣) : الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسماوات الخمس الكبرى للشخصية لدى عينة من متعاطي المخدرات بالمنطقة الغربية من المملكة العربية السعودية رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة أم القرى المملكة العربية السعودية.

محمد، هبة مؤيد والفلاحي، سعد حسن حمودة ومطر، قصي مهدي (٢٠٢٠). الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية وأبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، ١(٦)، ١١١-١٣٧.

محمد، هبة مؤيد والفلاحي، سعد حسن حمودة ومطر، قصي مهدي (٢٠٢٠). الإلتزان الإنفعالي لدى طلبة الجامعة. المجلة الدولية وأبحاث في العلوم التربوية والإنسانية والآداب واللغات، ١(٦)، ١١١-١٣٧.

مرزوق، عصام علي الطيب ومحمد غادة محمد حسني النوبي (٢٠١٧). القمة التنبؤية للضغوط الأكاديمية والمعتقدات اللاعقلانية بالتكؤ الأكاديمي لدى الطلاب بالمرحلة الجامعية. المجلة المصرية للدراسات نفسية، ٢٧(٩٧)، ١-٥٩.

المريمي، الصديق محمد امحمد (٢٠١٥). الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الزاوية. المؤسسة العربية للاستشارات العلمية وتنمية الموارد البشرية، ١٦ (٥٠)، ١-٣١.

المسعودي، عبد عون عبود (٢٠٠٢). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة: بناء وتطبيق. رسالة ماجستير منشورة، كلية التربية، العراق.

المشعان، وسمية مشعان حمد حمود (٢٠٢١). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 36(١٢)، ٢٢١-٢٣٠.

المناحي، عبدالله بن عبد العزيز مناحي (٢٠٢٠). فاعلية برنامج إرشادي قائم على فنيات العلاج بالواقع لخفض الضغوط النفسية وأثره على الاتزان الانفعالي لدى طلاب الجامعة. مجلة جامعة أم القرى للعلوم التربوية والنفسية، مج ١٢، (٣) 255 - 306.

المومني، فواز أيوب (٢٠١٥). العوامل الاجتماعية الديموغرافية المتنبئة بالإتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك. المجلة الدولية للبحوث في التربية وعلم النفس، ٤(٢)، ٢٧٧-٣٠٦.

هلال، هيماء هارون الرشيد (٢٠٢١). المناخ الأسري وعلاقته بالإتزان الإنفعالي والتحصيل الدراسي لدى طلاب كلية الطب بجامعة امدرمان الإسلامية. رسالة دكتوراه منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النيلين، السودان.

Alessandri, G, Perinelli, E, De Longis, E, Schaufeli, W,B, Theodorou, A & Borgogni, L (2018). Job burnout: The contribution of emotional stability and emotional self-efficacy beliefs. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 91, 823-851.

Azila-Gbettor, E, M, Atatsi, E, A, Danku, L, S & Soglo, N, Y (2015). Stress and Academic Achievement: Empirical Evidence of Business Students in a Ghanaian Polytechnic. *International Journal of Research in Business Studies and Management*, 2(4), 78-98.

Aleem, S (2005). Emotional Stability among College Youth. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 31(1-2), 100- 102.

Bandura, A (1989). Human Agency in Social Cognitive Theory. *American Psychological Association*, 44(9), 1175-1184.

Bedewy, D & Gabriel, A (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 1-9.

Pascoe, M.; Hetrick, S. & Parker, A (2020) the impact of Stress on Students in Secondary School and higher education, *International J. of Adolescence and Youth*, 25(1), 104- 112.

Reddy, K, J, Menon, K, R & Thattil, A (2018). Academic Stress and its Sources among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.



- 
- Chaturvedi, M & Chander, R (2010). Development of emotional stability scale. National Center for Biotechnology Information, 19(1), 37-40.  
<https://cutt.us/CQLwD>
- Cory, G (2013). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. American Board of Professional Psychology.
- Cox, T., Burrows, G., & Lazzerini, T (1978). An inventory for the measurement of self-reported stress and arousal. British Journal of Social & Clinical Psychology.
- Cabanac, M (2002). What Is Emotion?. Behavioural Processes, 60, 69-84.
- Elias, H, Ping, W, S & Abdullah, M, C (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. Procedia - Social and Behavioral Sciences, 29, 646-655.
- Emond, M, Eycke, K, T, Kosmerly, S, Robinson, A, L, Stillar, A & Blyderveen, S, H (2016). The effect of academic stress and attachment stress on stress-eaters and stress-under eaters. Appetite, 100, 210-215.
- Sonia, S (2015). Hydrothermal synthesis of highly stable Cunnanostructures for efficient photocatalytic degradation of organic dyes. Materials Science in Semiconductor Processing, 30, 585-591.
- Shaffer, D, R, Kipp, K (2010). Developmental Psychology: Childhood and Adolescence. Belmont, CA, Wadsworth Cengage learning.
- Seyedfatemi, N, Tafreshi, M & Haganim, H (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing Students. BioMed Central, 6-11.
- Struthers, C, W, Perry, R, P & Menec, V, H (2000). An Examination of The Relationship among academic Stress, Coping, Motivation, and Performance In College. Research in Higher Education, 41 (5), 581-592.
- Turner, M, J (2016). Rational Emotive Behavior Therapy (REBT), Irrational and Rational Beliefs, and the Mental Health of Athletes. Frontiers in Psychology, 7, 1423.
- Wani, M, A, R. Sankar, J. Angel, P. Dhivya, S. Rajeswari & K. Athirai (2016). Emotional Stability among Annamalai University Students. The International Journal of Indian Psychology, 3(4), 119-123.
- Kumaraswamy, G., & Rambabu, D (2013). A flexible enantioselective synthesis of (+)-centrolobine and 5-epi-diospongin-A using asymmetric transfer hydrogenation/tandem Grubbs cross-metathesis/oxy-Michael reaction as key steps. Tetrahedron: Asymmetry, 24(4), 196-201.
- Karaman, M, A, Nelson, K, M & Vela, J, C (2017). The mediation effects of achievement motivation and locus of control between academic stress
-

---

and life satisfaction in undergraduate students.  
*British Journal of Guidance & Counselling*, 375-384.

- Lal , K (2014) . Academic stress among adolescent relation to intelligence And demographic factors . *American international journal of research In humanities , arts and social sciences*, 123- 129.
- Liu, Y (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38, 123-126.
- Misra, R & McKean, M (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16 (1), 41-51.
- Magnavita, N& Chiorri, C (2018). Academic stress and active learning of nursing students: A cross-sectional Study. *Nurse Education Today*, 68, 128–133.
- Mandeep, K & Gurpinder, K (2016). Academic Strees in Relation To Emotional Stability of Adolescent Students. *International Journal In Management & Social Science*, 4 (5), 1784-2321.
- Pillay, A, L & Ngcobo, H, S, B (2010). Sources of stress and support among rural-based first-year university students: an exploratory study. *South African Journal of Psychology*, 40(3), 234-240.
- RUIZ, V, M (2005). Emotional Stability, Positive and Wishful Thinking, and Consequences of Coping in a Spanish Sample. *Psychological Report*, 97, 545-546.
- Ramaprabou, V & Dash, S, K (2018). Effect of Academic Stress on Achievement Motivation Among College Students. *manager's Journal on Educational Psychology*, 11 (4), 32-36.
- Hafeez, M. B., Shaukat, K., Zahra, N., Naseer, R., Batool, A., Batool, H., ... & Wahid, A (2022). Role of salicylic acid–induced abiotic stress tolerance and underlying mechanisms in plants. In *Emerging Plant Growth Regulators in Agriculture* (pp. 73-98). Academic Press.
- Jones, R. W (1993). Gender-specific differences in the perceived antecedents of academic stress. *Psychological Reports*, 72(3), 739-743.
- Jun, S & Choi, E (2015). Academic stress and Internet addiction from general strain theory Framework. *Computers in Human Behavior*, 49, 282-287.
-

- 
- 
- Yeo, S, K & Lee, W, K (2017). The relationship between adolescents' academic stress, impulsivity, anxiety, and skin picking behavior. Asian Journal of Psychiatry, 28, 111-114.**
- Zheng, Z, Gu, S, Lei, Y, Lu, S, Wang, W, Li, Y & Wang, F (2016). Safety Needs Mediate Stressful Events Induced Mental Disorders. Hindawi Publishing Corporation Neural Plasticity, Volume 2016, 1-6.**