



جامعة الشهيد حمة لخضر بالوادي

كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

علاقة الاتزان الانفعالي بالضغط النفسية لدى طلبة الجامعة

- دراسة وصفية مقارنة على عينة من طلبة جامعة حمة لخضر الوادي -

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علم النفس تخصص: علم النفس
المدرسي

إشراف الأستاذة:

زليخة جديدي

إعداد الطالبتين:

أسماء غطاس

زينب مسعودي

الموسم الجامعي: 2019 - 2020

شكر وعرّفان

الحمد لله على تمام فضله وإحسانه, والشكر على سابغ أنعامه, والصلاة والسلام على سيدنا محمد نبيه ورسوله الداعي إلى سبيل ربه ورضوانه, وعلى آله وأصحابه الذين ساروا على هديه وتبّيانه.

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذة المشرفة "زليخة جديدي" على مساعدتنا في إتمام وإتقان هذا العمل حيث لم تبخل علينا بالنصائح السديدة والمعلومات القيمة, فلها كل الشكر والتقدير وجزاها الله تعالى كل خير.

كما نتقدم بأسمى عبارات الحب والامتنان إلى أهلنا وخاصة والدينا, أما عن والدينا فلا اقتباس ينصفهم, ولا نص يكفي للحديث عنهم, هما الفضل, هما الخير, هما الكل..

كما نشكر كل الطلبة على قبولهم المشاركة والذين منحونا ثقتهم.

مخلص الدراسة:

أ- باللغة العربية

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن طبيعة العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة الوادي, من خلال التعرف على مستوى المتغيرين لدى العينة, كما سعت إلى دراسة مدى دلالة الفروق عند كلا الجنسين, من خلال الإجابة عن التساؤل العام التالي:

هل توجد علاقة جوهريّة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

والذي انبثقت عنه التساؤلات الجزئية التالية:

1. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟
2. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور غير العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟
3. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟
4. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟

وللتحقق من هذه التساؤلات استخدمنا المنهج الوصفي المقارن, كما تم تطبيق مقياسين:

1. مقياس الاتزان الانفعالي لصاحبه أحلام نعيم عبد الله سمور.
2. مقياس ضغط الحياة لصاحبه وهبان.

وتم تطبيق المقياسين على عينة قوامها (120) طالب وطالبة بجامعة الوادي بطريقة عشوائية.

وقد قامت الباحثتين بمعالجة البيانات المستخرجة باستخدام الأسلوب الإحصائي المناسب: اختبار "ت".

وكانت النتائج كالتالي:

- توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي لديهم لصالح ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض.
 - لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور غير العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).
 - لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).
 - لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).
- وفي نهاية الدراسة قامت الباحثتين بتقديم توصيات واقتراح آفاق للبحث الميداني في الموضوع مستقبلا.

Résumé de l'étude:

- En français

La présente étude visait à révéler la nature de la relation entre l'équilibre émotionnel et le stress psychologique parmi un échantillon d'étudiants de l'Université el-oued, en identifiant le niveau des deux variables dans l'échantillon. Elle visait également à étudier la signification des différences entre les deux sexes

. Nous avons supposé les hypothèses suivantes:

1. Il existe des différences dans le niveau de pression entre les étudiants masculins travaillant selon le niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible)
2. Il n'y avait aucune différence dans le niveau de pression parmi les étudiants masculins qui ne travaillaient pas selon le niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible).
3. Il n'y avait aucune différence dans le niveau de pression parmi les demandes des travailleuses, selon le niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible).
4. Il n'y avait aucune différence dans le niveau de pression parmi les étudiantes qui ne travaillaient pas, selon le niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible).

Pour vérifier ces hypothèses, nous avons utilisé l'approche descriptive comparative et une échelle a été appliquée:

1. L'échelle de l'équilibre émotionnel, accompagnée d'Ahlam Naim Abdullah Sammour.
2. Une mesure de la pression de la vie pour son propriétaire, Wahban.

Les deux mesures ont été appliquées à un échantillon de (120) étudiants masculins et féminins à l'Université Al-ouedi de manière aléatoire.

Les chercheurs ont traité les données extraites en utilisant la méthode statistique appropriée: test "T".

Les résultats sont les suivants:

- Il existe des différences de niveau de pression entre les étudiants masculins travaillant en fonction du niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible).

Il existe des différences dans le niveau de pression parmi les étudiants masculins qui ne travaillent pas, selon le niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible).

- Il existe des différences dans le niveau de pression dans les demandes des femmes qui travaillent, selon le niveau d'équilibre émotionnel (élevé / faible).

- Il existe des différences dans le niveau de pression parmi

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	شكر وعرهان
ب	ملخص الدراسة باللغة العربية
ث	ملخص الدراسة باللغة الفرنسية
5	فهرس المحتويات
8	فهرس الجداول
9	مقدمة
الجانب النظري	
الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها	
13	1- إشكالية الدراسة
15	2- فرضيات الدراسة
16	3- أهمية الدراسة
16	4- أهداف الدراسة
17	5- المفاهيم الإجرائية
17	6- الدراسات السابقة
الفصل الثاني: الاتزان الانفعالي	
22	تمهيد
23	1- تعريف الاتزان
23	2- تعريف الانفعال
24	3- تعريف الاتزان الانفعالي
25	4- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم
25	1.4- الاتزان الانفعالي ونضج الانفعالي
25	2.4- الاتزان الانفعالي وصحة النفسية
26	3.4- الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي
27	5- أبعاد الاتزان الانفعالي

29	6-سمات المتزن انفعاليا
30	7-نظريات الاتزان الانفعالي
33	8-طرق تحقيق الاتزان الانفعالي
35	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الضغوط النفسية	
37	تمهيد
38	1-تعريف الضغط النفسي
38	2-الخصائص العامة لضغوط النفسية
40	3-أنواع الضغط النفسي
41	4-أعراض الضغط النفسي
42	5-مصادر الضغط النفسي
44	6-النظريات المفسرة لضغط النفسي
48	7-العوامل المهنية المسببة لضغط النفسي
49	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
51	تمهيد
52	1-المنهج المعتمد لدراسة
52	2-عينة الدراسة
53	3-أدوات جمع بيانات الدراسة
54	4-إجراءات الدراسة الأساسية
54	5-الأساليب الإحصائية المستخدمة لدراسة
الفصل الخامس: عرض وتفسير نتائج الدراسة	
56	تمهيد
57	1-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأول
58	2-عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية

60	3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
62	4- عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
62	5- عرض و تحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة
63	استنتاج عام
65	خلاصة عامة
68	قائمة المراجع
الملاحق	

فهرس الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
53	يمثل توزيع العينة	01
53	يبين البنود الايجابية والسلبية في مقياس الاتزان الانفعالي	02
54	يوضح بدائل مقياس الضغوط النفسية	03
57	يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" للعينة الذكور العاملين مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي	04
59	يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" للعينة الذكور غير عاملين مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي	05
60	يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" للعينة الطالبات العاملات مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي	06
62	يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار"ت" للعينة الطالبات غير عاملات مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي	07

يعد موضوع الضغوط النفسية من الموضوعات ذات الأهمية القصوى، حيث يحتل مقدمة الموضوعات التي يتم تناولها في مجالات كثيرة مثل التعليم والطب والصحة العامة وعلم النفس والتحليل النفسي، وغيرها من المجالات التي تهتم الأفراد، كما وصفه كثير من العلماء بأنه طاعون القرن العشرين إذ لا يمكن تجاهله.

كما أن الحياة الجامعية لها نصيب من المشكلات التي يعاني منها الطلاب أكبر من نصيب مجالات الحياة الأخرى من المشكلات، ويمكن تحليل ذلك بان الحياة الجامعية وما يرتبط بها من أمور تشغل الجزء الأكبر من وقت الطلاب ومن اهتماماتهم الأساسية، فهم عرضة لا محالة للعديد من المواقف الشديدة التي يتعرض لها داخل الجامعة، فهناك بعض الطلبة (إناث/ذكور) من يتعامل مع تلك المواقف الصعبة بطريقة صحيحة وهناك البعض الآخر قد يفقد سيطرته مما يؤدي به ذلك إلى الفشل، مما يجعله ينحى منحى في ردة أفعاله، يمكن أن تجعله يستجيب بطريقة انفعالية خاطئة، ومن الآثار السلبية للانفعالات أن يجعل الفرد يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكاما سليمة كما يفقده القدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته. فالإتزان ضروري من أجل التكامل النفسي بالنسبة للطلبة الجامعيين بحيث يجعلهم قادرين على التحكم والسيطرة في حياتهم ورؤيتهم بتقاؤل ورضا، وإحداث نوع من المرونة في التفكير والتعامل مع الأحداث والآخرين من حولهم.

وهذا ما دفع الباحثين لدراسة موضوع الإلتزان الانفعالي وعلاقته بالضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين، وقد تم تقسيم هذه الدراسة إلى خمسة فصول **الفصل الأول** يظم الإطار العام لإشكالية الدراسة، مع تحديد المفاهيم الأساسية، وذكر أهمية البحث، إضافة إلى الأهداف التي نسعى للوصول إليها والدراسات السابقة، **الفصل الثاني** تم تناول فيه تعريف الإلتزان الانفعالي، وأبعاد الإلتزان الانفعالي، ونظريات الإلتزان الانفعالي، والتطرق لأهم طرق تحقيق الإلتزان الانفعالي، فيما تم التطرق في **الفصل الثالث** إلى تعريف الضغط النفسي، والخصائص العامة للضغوط النفسية وأهم أنواع الضغط النفسي، النظريات المفسرة للضغط النفسي، والعوامل المهنية المسببة في الضغط النفسي.

أما الجزء الثاني الذي يمثل الجانب الميداني الذي يحتوي على فصلين **الفصل الرابع** تم التناول فيه منهجية البحث ويضم المنهج المتبع في الدراسة، ومكان الدراسة، عينة الدراسة، ووسائل القياس، فيما تم التطرق في **الفصل الخامس** إلى عرض وتحليل النتائج وتفسيرها، مع تقديم أهم الاقتراحات والتوصيات التي تفيد موضوع البحث.

الجانب النظري

الفصل الأول: إشكالية الدراسة واعتباراتها

1_ إشكالية الدراسة

2- فرضيات الدراسة

3- أهمية الدراسة

4- أهداف الدراسة

5- مفاهيم الإجرائية

6- الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

تعتبر المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يمر بها المتعلمين بحيث تظهر فيها العديد من التغيرات والتحويلات سواء كانت فكرية أو وجدانية فيعيش الطلبة العديد من الصعوبات والضغوطات منها الاجتماعية و النفسية و الأكاديمية, فهناك من يسعى جاهدا إلى تحقيق التوافق وهناك من يفقد الأمل والسيطرة على مجريات الأمور, ومنه لا بد من الانتباه إلى كل ما يعيق توافقه ونجاحه في الحياة.

كما يرى الحسيني(2012): أن طلاب الجامعة أكثر فئة المجتمع استهدافا للاضطرابات النفسية فهم أكثر عرضة للضغوط, لان مرحلة الشباب هي مرحلة البحث عن فلسفة الحياة وهي مرحلة الاستقلالية وكلما تعرض الطلاب إلى الضغوط النفسية كلما أثر في نظرتهم للمستقبل وزادا شعوره بالإحباط.

(الشريدة, 2016, 291-292)

وقد تتعدد أدوار الطالب الجامعي فيكون عاملا مما يزيد تعقيدات, فتزداد تلك الضغوط, فهناك الأسرة وما يحدث فيها والعمل وما يفرزه من صراعات, بالإضافة إلى أحداث الحياة المتعددة التي بلا شك تؤثر على الطلبة الجامعيين العاملين وغير العاملين في زمننا المعاصر الذي كثرت فيه وتعددت مصادر الضغوط النفسية والتي تختلف من مجتمع إلى آخر بحسب طبيعة ذلك المجتمع واستعداده, وما هي إلا ناتج طبيعي للتغيرات الحادة والسريعة في جميع مناحي الحياة, حتى أطلق البعض على هذا العصر عصر القلق والضغوط النفسية ويعود ذلك إلى تعقيدات أساليب الحياة التي يواجهها.

إن الضغوط النفسية للطالب: تعتبر حالة من التوتر الجسدي والنفسي التي يشعر بها والتي تنجم من إدراكه لعدم قدرته على مواجهة المواقف والأحداث التي يتعرض لها سواء في البيئة الأسرية أو الأكاديمية أو المهنية.

(طه و سلامة عبد العظيم, 2006, 182)

ولاشك أن لانفعالات الإنسان دور في سلوكه إما أن يكون ايجابيا فيساعده على تخطي الصعاب وإما يكون سلبيا يعوقه على ذلك أو يخلق له صعاب جديدة.

وحسب ما يذكره سليمان (2006): يعتبر الانفعال احد المنظومات المكونة لبناء الفرد, مظهره الخارجي ويعبر عن مجموعة من الحركات الناتجة عن اختلال الاتزان ويؤدي إلى تقاوم هذا الاختلال وخروج الإنسان عن حدود النشاط.

(عاشر, 2017, 34)

ومن الآثار السلبية للانفعالات يجعل تفكير الطالب الجامعي يتوقف ويضطرب ولا يمكنه أن يصدر أحكام سليمة كما يفقدهم القدرة على ضبط نفسه والتحكم في إرادته كما يجعله عرضة للاستهواء السريع والتصديق السهل مما يجعلهم لقمة سائغة في الأيدي ومن هم أكثر اتزاناً انفعالياً منه, مما يؤدي إلى الانفعال لأتفه الأسباب, كما أن التغيير في الاتجاهات والقيم يضعهم أمام تحديات كبيرة بمدى قدرتهم على تحقيق الاتزان الانفعالي والضبط الذاتي لمواجهة الضغوط النفسية.

فالاتزان الانفعالي يعد قاعدة عريضة تقوم عليه مجموعة من المحاور أو السمات الصغرى للشخصية وهو الأساس أو المحور الذي تنتظم من خلاله جميع جوانب النشاط النفسي.

(الريان, 2006, 04)

يتضح أن الفرد المتزن انفعالياً يستجيب لمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب يتصف بالمرونة و النضج والاعتدال والصبر والهدوء وعدم التطرف والمبالغة والاندفاع في الاستجابة للمواقف الانفعالية المختلفة, وبالتالي فإن الشخصية السوية غاية يناشدها كل شخص في ضل عصر سريع التغيير في رحاب عالم انفتحت فيه الثقافات بطريقة لم يألفها الإنسان من قبل والذي يجعله في بعض الأحيان يشعر باضطراب اتزانه .

ويعتبر الاتزان الانفعالي السوي هو الذي يوفق بين مطالب القوة النفسية المختلفة في الفرد ويعتبر من مظاهر الصحة النفسية الذي يميز بين الأفراد الأسوياء والغير الأسوياء.

وعلى اعتبار أن الاتزان الانفعالي: " هو أحد سمات الوجود البشري الأصيل (الشخص المتزن) الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة وقدرته على السيطرة والضبط في تغييره على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته عنهم. (المسعودي, 2002, 37)

وبناء على ذلك نستنتج أن الاتزان الانفعالي جوهر الصحة النفسية في الحياة سواء اجتماعيا ونفسيا وأكاديميا. (ريان, 2006, 77)

ووجد الدافع لدى الباحثين لتناول هذه المتغيرات من خلال التأثيرات السلبية التي تحدث نتيجة ضعف الاتزان الانفعالي وعدم القدرة على الضبط الذاتي مما قد يؤثر بشكل سلبي على شخصية الطالب وتوافقها التي قد يمتد تأثيرها إلى تحصيله الدراسي.

ومن هنا حاولنا في دراستنا هذه أن نسلط الضوء على هذه الشريحة وذلك بدراسة هذه المتغيرات (الاتزان الانفعالي, الضغوط النفسية, الطلبة الجامعيين عند كلا الجنسين) (ذكور, إناث), ولتوضيح مشكلة البحث نصيغها في التساؤل العام التالي:

هل توجد علاقة جوهرية بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين؟

ينبثق عن هذا التساؤل التساؤلات الجزئية التالية :

1. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟
2. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور غير العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟
3. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟
4. هل توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة :

توجد علاقة جوهرية بين الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

تنبثق عن هذه الفرضية الفرضيات الجزئية التالية:

1. توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)

2. توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور غير العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).

3. توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).

4. توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).

3- أهمية الدراسة:

الأهمية النظرية:

تتبع أهمية هذه الدراسة من أهمية موضوعي الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي وبصفته موضوع حيوي في الصحة النفسية, حيث تعد هذه الدراسة محاولة لإثراء الدراسات المحلية حول الاتزان الانفعالي وإلقاء الضوء على علاقتها بالضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين, والإسهام في إعطاء فكرة عن الأنواع المختلفة للضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة.

الأهمية التطبيقية:

- قد تساهم هذه الدراسة في إجراء المزيد من الأبحاث حول هذا الموضوع وتسهم في إبراز الضغوط النفسية التي تقع على الطلبة الجامعيين وإيجاد الحلول المناسبة لها, كما تساعد على تحقيق الاتزان الانفعالي كمظهر من مظاهر الصحة النفسية.

4- أهداف الدراسة:

- التعرف إلى مستوى الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.
- التعرف إلى الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.
- التعرف إلى الفروق في مستوى الاتزان لدى الطلبة تبعاً لمتغير الجنس.
- الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين واتزانهم الانفعالي.

5- المفاهيم الإجرائية:

5-1-الاتزان الانفعالي:

هو قدرة الفرد على السيطرة والتحكم في الانفعالات والقدرة على ضبط المواقف وحسن التعامل مع الآخرين.

5-2-الضغوط النفسية:

هي الدرجة الكلية التي يحصل عليها المفحوص في استجاباته على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذا البحث.

6- الدراسات السابقة:

ومن الدراسات التي اهتمت بالضغوط النفسية دون ربطها بالاتزان الانفعالي مثل :

دراسة "بشير إبراهيم الحجار" (2005) بعنوان الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم.

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لديهم إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والصلابة النفسية لديهم، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي، وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة، واستخدم الباحث استبانتيين، الأولى لقياس الضغوط النفسية لدى الطلبة، والثانية لقياس مدى الصلابة النفسية، وتواصلت الدراسة إلى عدة نتائج أهمها أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان (62,05) وأن معد الصلابة النفسية (77,33) وبينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية.

ودراسة "عبد الحميد سعيد حسن وراشد بن يوسف المحرزي" بعنوان جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس (2006).

هدفت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية: ما مستوى جودة الحياة، الضغوط النفسية، مقاومة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة السلطان قابوس؟ وهل تختلف مستويات تلك

المتغيرات وفقا لمتغير الجنس ونوع الكلية؟ وتكونت عينة الدراسة من (183) طالبا وطالبة, موزعين على التخصصات العلمية والأدبية والسكن الداخلي والخارجي, وتم استخدام أداتين وهما مقياس جودة الحياة ومقياس مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها, وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود مستويات متوسطة في كل من الضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها, وجودة الحياة لدى الطلبة, كما أظهرت الدراسة تشابه الطلاب والطالبات في مستوى الضغوط النفسية ومستوى استخدام استراتيجيات مقاومتها كما أشارت النتائج إلى أن الطلبة كليات العملية أكثر جودة للحياة ويعانون مستويات أدنى من الضغوط النفسية مقارنة بطلبة الكليات الإنسانية.

دراسة عبد الله الضريبي (2010) بعنوان أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن الأساليب التي يتبعها العمال لمواجهة الضغوط النفسية المهنية التي يتعرضون إليها ومع فئة ما إذا كانت هناك فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط, وأجريت الدراسة على 200 عامل اختيروا بطريقة عشوائية العرضية, وقد طبق الباحث مقاييس أساليب مواجهة الضغوط النفسية, وتوصلت النتائج إلى أن الأساليب الايجابية أكثر استخداما من الأساليب السلبية لدى أفراد عينة البحث ووجدوا فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة الضغوط, وفي درجة الكلية للأساليب الايجابية تعزى للمؤهل العلمي, ولم توجد فروق في استخدام الأساليب السلبية.

دراسة "خولة عزت القدومي وياسر فارس خليل" (2011) ادراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات. هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على ادراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية لديهم, بالإضافة إلى فحص فيما إذا كانت ادراكات الطلبة تختلف تبعا لمتغيرات الجنس والتخصص والمستوى الدراسي, وتكونت عينة الدراسة من (531) طالبا, مع إعداد مقياس ادراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمستوى معاناتهم من الضغوط النفسية في ضوء المصادر المتضمنة في المقياس متوسط, كذلك فان الطلبة يعتقدون أن تهديد الظروف المرتبطة بالبيئة تشكل المصدر الأول للضغط النفسي بالنسبة اليهم, كذلك أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية (0,05) في متوسطات

تقديرات الطلاب و أشارت العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الاتزان الانفعالي ببعض المتغيرات الأخرى دون الضغوط النفسية.

مثل دراسة "لينك" بعنوان العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي.

هدفت الدراسة إلى إيجاد العلاقة بين تقدير الذات والاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، تألفت عينة الدراسة من (200) طالب وطالبة و استخدم الباحث مقياس "كوبر سميث" لاحترام الذات كما استخدم مقياس لقياس الاتزان الانفعالي واستخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة ذوي الدرجات العالية في تقدير الذات أعلى في اتزانهم الانفعالي عن طلبة ذوي التقدير المنخفض في تقدير الذات.

ودراسة"بوزيد (1987) بعنوان العلاقة بين إدراك الذات والاتزان الانفعالي حسب متغير النوع ذكور، إناث. هدفت الدراسة إلى التعرف على الفوارق بين الجنسين في إدراك كل منهما للذات وعلاقتها بالاتزان الانفعالي، تألفت عينة البحث من (270) طالب وطالبة من طلبة جامعة الاسكندرية، استخدم الباحث اختبار التقلب الوجداني "جيلفورد" و اختبار "ايزنك" بصورته (أ)(ب) كأداتي للبحث تم معالجة البيانات باستخدام معامل ارتباط "بيرسون وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب هم الأكثر تقلبا للذات من الطالبات كما أشارت الدراسة إلى وجود علاقة بين الذات والاتزان الانفعالي.(ابو زيد, 1987, 231-237)

وهدف دراسة "العبيدي" (1991): إلى بناء مقياس الاتزان الانفعالي عند طلبة المرحلة الإعدادية وقياس الاتزان الانفعالي عند أبناء الشهداء و أقرانهم الذين يعيشون مع والديهم ومعرفة دلالة الفروق في الاتزان الانفعالي بين أبناء الشهداء وقد قام ببناء مقياس الاتزان الانفعالي وتألفت عينة الدراسة من (240) طالبا وطالبة موزعين على 23 مدرسة ثانوية وإعدادية، واستخدم الباحث العديد من الوسائل الإحصائية منها تحليل التباين المزدوج والتحليل العاملي ومعامل ارتباط بيرسون والاختبار الثاني، وتوصلت الدراسة إلى:

- يتصف أبناء الشهداء وأقرانهم بالاتزان الانفعالي .
- وجدت الدراسة فروقا ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي بين أبناء الشهداء وأقرانهم ولصالح أقرانهم.

- لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث من أبناء الشهداء.
(العبيدي, 1991, 237)

بالإضافة إلى دراسة "ريان" (2006), حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الاتزان الانفعالي وكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر والتعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي ونوع الطالب وعلى قدرة الطلبة على السرعة الإدراكية من جانب ومن قدرتهم على التفكير من جانب آخر, والتعرف على تأثير التفاعل الثنائي بين الاتزان الانفعالي والتخصص الأكاديمي لدى الطلبة وعلى قدرتهم على السرعة الإدراكية من جانب وقدرتهم على الابتكار من جانب آخر, وبلغت عينة الدراسة (530) طالبا وطالبة في خمس مدارس للذكور ومدرسة للإناث في بغداد واستخدمت معامل بيرسون, اختبار مان ويتي, طريقة التجزئة النصفية, ألفا كرونباخ, وتوصلت الدراسة إلى:

-لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والسرعة الإدراكية لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة.

-لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي في درجاتهم على مقياس لسرعة الإدراكية من طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة
-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين منخفضي ومرتفعي الاتزان الانفعالي في درجاتهم على مقياس التفكير الابتكاري من طلبة الصف الحادي عشر.

-لا توجد تأثير دال إحصائية بين الاتزان الانفعالي(المنخفض,المرتفع)والجنس على اختيار السرعة الإدراكية. (ريان,2006, 77)

الفصل الثاني:

الاتزان الانفعالي

تمهيد

1- تعريف الاتزان

2- تعريف الانفعال

3- تعريف الاتزان الانفعالي

4- الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم

1-4 الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي

2-4 الاتزان الانفعالي والصحة النفسية

3-4 الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي

5- أبعاد الاتزان الانفعالي

6- سمات المتزن انفعاليا

7- نظريات الاتزان الانفعالي

8- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

إن حياة الفرد عبارة عن مزيج من المشاعر والانفعالات المختلطة بين الفرح والحزن والسيطرة والغضب، فهي ليست كحياة الجماد، ويعد الاتزان الانفعالي أمر ضروريا في حياتنا، لأنها المليئة بالمعاملات الإنسانية والمواقف المختلفة التي تحتاج إلى الاتزان الانفعالي، وحتى تسير هذه المعاملات والمواقف في مسارها الصحيح لأبد من توجيه تلك الانفعالات توجيهها سليما.

فمن الناس من يتميز باتزان انفعالي يجعله قادرا على التوافق مع المجتمع الذي يعيش فيه، ومنهم من لا يستطيع ذلك، كما أكد القرآن الكريم والأحاديث النبوية على سمة الاتزان الانفعالي في قول الرسول الكريم ﷺ "ليس الشديد بالصراعة إنما الشديد من يملك نفسه عند الغضب".

1-تعريف الاتزان:

الاتزان (Stability):الشخص المتزن هو الشخص الهادئ والرزين والمنضبط، والممتلئ بالحيوية والنشاط، متجاوب مع الآخرين، قيادي.

(بركات، 2014، 262)

فالالاتزان يعني أن الإنسان لديه قدر من الطاقة الثابتة نسبيا تتمثل بالحالة (المتوسطة) للسيطرة على التوتر ويحاول العودة إليها عقب أي منبه مثير للاضطراب، هذه العودة إلى الحالة المتوسطة في عملية الاتزان التي تؤدي إلى ثبات السلوك وانتظامه. (ليندزي، 1978، 398)

2-تعريف الانفعال:

تعريف الانفعال في اللغة:

(انفعل) مطاوع فعله فهو منفعل وبكذا تأثر به انبساطا وانقباضا.

(مصطفى وآخرون، 2004، 695)

تعريف الانفعال في الاصطلاح:

يعرفه المياحي على أنه: تلك الحالة الوجدانية الثائرة والمفاجئة المصحوبة باضطرابات داخلية وخارجية قد تؤثر على سلوك الإنسان كله جسما ونفسيا دون أن تتيح له فرصة التكيف والتوافق مع الموقف الانفعالي. (المياحي، 2010، 22)

وعرفه بني يوسف (2007، 228) على أنه: حالة من اللاتوازن بين الكائن الحي (الحيوان والإنسان) من جهة، والمثيرات الخارجية (المادية والاجتماعية) من جهة أخرى، مما يؤدي إلى ظهور الانفعالات بصورة مفاجئة ولحظية زائلة، تدفعنا للاقتراب من شيء، أو الابتعاد عنه، وتكون مصحوبة باضطرابات جسدية خارجية.

أما **الداهري** فيرى أن الانفعال: تغير مفاجئ في شخصية الإنسان، وهو خبرة ذات صفة وجدانية تكشف عن السلوك والوظائف الفسيولوجية تشمل الإنسان في جميع جوانب شخصيته ويؤثر في سلوكه الخارجي وفي شعوره ويصاحبه تغيرات فسيولوجية وهو حالة

وجدانية مركبة تتميز بشاعر عنيفة واهتياج يصاحبه تغيرات حركية وتغيرات فسيولوجية.
(الداهري، 2005، 138)

يعرف الانفعال (Emotion) عند زهران 1978 هو حالة شعورية مركبة يصاحبها نشاط جسمي وفيزيولوجي مميز. والسلوك الانفعالي سلوك مركب يعبر عن السواء أو يعبر عن الاضطراب الانفعالي. (ضحيك، 2004، 33)

3-تعريف الاتزان الانفعالي:

لقد اهتم الكثير من العاملين في مجال علم النفس بمفهوم الاتزان الانفعالي لما له من أثر كبير على حياة الفرد والمجتمع ونعرض فيما يلي تعريفات لهذا المفهوم:

فقد عرف راجح الاتزان الانفعالي بأنه: قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتعبير عنها بصورة ناضجة متزنة بعيدة عن تعبيرات الطفولة وعن التهور والاندفاع، ولا يتسم سلوك الفرد على أنه مذعور أو واقع تحت ضغط شديد، وأن تكون حياته الانفعالية رزينة لا تتذبذب وتتقلب لأسباب تافهة بين المرح والانقباض، وبين الحزن والفرح، وبين الضحك والبكاء، وبين الزهو والخنوع، وبين التحسس والفتور

(السباعوي، 2007، 272)

حيث ترى سامية القطان: أن الاتزان الانفعالي بمثابة الصميم واللب للعملية التوافقية ويصدر عن هذه الأخيرة شكل من أشكال التوافق فنبيدي في هذا المجال أو ذلك من مجالات التوافق سوية أو درجة من درجات اللاسواء مما ينعكس بدوره على الاتزان الانفعالي.

وهذا الاتزان الانفعالي أشبه مايكون بالسيطرة على الذات في ظاهرة قيادة الآخرين وقيادة المواقف، فبقدر مايكون الشخص متزنا من الناحية الانفعالية أي مسيطرا على ذاته متحكما فيها تزداد قدرته على قيادة المواقف والآخرين. (العدل، 1990، 120)

وعند(صالح أحمد زكي 1972): الاتزان الانفعالي عبارة عن نموذج يمثل سلسلة متصلة من الكميات على بعد واحد، يوجد في أطرافه غير المتزن انفعاليا وهو الشخص الأكثر عرضة للقلق، يميل للعصابية، المتقلب انفعاليا، ضعيف الحساسية بالمواقف الاجتماعية الذي لا يهتم بمشاعر الآخرين.(صالح أحمد زكي، 1972، 841)

كما يفسر (عبد السلام الغفار 1984): إن الاتزان الانفعالي هو الوسيط، إذا أن هذه الأخيرة ينظر إليها هي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته البيولوجية، وكذلك هي الاعتدال في إشباع الفرد لحاجاته النفسية، وهي أيضا الاعتدال في تحقيق قيمة، أو تحقيق ذلك الجانب من الشخصية الذي أهمله الآخرون ويقصد به الجانب الروحي من الشخصية. (عبد السلام الغفار، 1976، 220)

يعرف كاتل: الاتزان الانفعالي يتمثل في الشخص الهادئ الذي يتسم بالثبات الانفعالي تظهر عليه سمات قليلة من المنهج الانفعالي أراء أي نوع من المعارضة والغضب كما يكون واقعا في الحياة منضطا ذاتيا ومثابرا. (الزبيدي، 2007، 16)

4-الاتزان الانفعالي وعلاقته ببعض المفاهيم:

4-1 الاتزان الانفعالي والنضج الانفعالي:

النضج الانفعالي والقدرة على ضبط النفس ويعني به المقدرة على مواجهة الصراعات النفسية والسيطرة على الانفعالات والتعبير عنها بصورة مناسبة ومقبولة اجتماعيا. (العمرى، 2012، 45)

يتضح من خلال تعريف النضج الانفعالي أنه مرتبطا تماما بما هو موجود في الاتزان الانفعالي من معاني فيتنفق المفهومين في مكونات من بينها السيطرة على الانفعالات والتعبير عن السلوكيات دون أي انفعال نحو الاستثارة أي ضبط الانفعالي.

4-2 الاتزان الانفعالي والصحة النفسية:

وضع علماء النفس عدد من القوائم والمؤشرات التي يتصورون أنها تعبر في مجموعها عن الصحة النفسية للفرد، والتي من خلال يترك للفرد أن يحدد مدى ما يتمتع به من صحة نفسية، ومن بين هذه القوائم نجد قائمة صموئيل مغاربوس (1674) وتشمل على مؤشرات تقبل الفرد لحدود إمكانيته واستمتاعه بالعلاقة الجماعية، ونجاحه في عمله ورضاء عنه والإقبال على الحياة بوجه عام، وكفاءته في مواجهة احباطات الحياة اليومية واتساع أفق الحياة النفسية، وإشباع الفرد لدوافعه وحاجاته وثبات اتجاهاته، والتصدي لمسئولية أفعاله وقراراته واتزانها انفعاليا. (العمرى، 2012، 46)

ويقول صومائيل مغاربوس 1974: إن تدريبنا على استعادة حالة الاتزان هي إحدى الدلائل على صحتنا الجسمية والنفسية، وفي ذلك يختلف الأفراد اختلافات واسعة وإن سلوكنا في النهاية يومي إلى المحافظة على اتزاننا وإلى معادلة كل إخلال بهذا الاتزان.

وتوجد مجموعة من الأسس النفسية التي تفسر العلاقة بين الاتزان الانفعالي والصحة النفسية، وهي:

*تكامل شخصية الفرد تفاعلها مع البيئة لتحقيق أهدافه.

*تفاعل الفرد مع مطالب الحياة الاجتماعية دون التخلي عن تلقائيته.

*تكيف الفرد مع شروط الواقع وتقبله لها لتحقيق العمليات التوافقية الأكثر تعقيدا.

*احتفاظ الفرد بحالته الانفعالية المتزنة وبصفة خاصة في المواقف ذات الشحنة الانفعالية.
(الخالدي، 2002، 53-54)

تعريف كفاقي (1976): إن الاتزان الانفعالي يعد شرطا من شروط الصحة النفسية بل هو مرادف لها. (كفاقي، 1986، 121)

3-4 الاتزان الانفعالي والتوافق الانفعالي: يتمثل تحقيق التوافق الانفعالي والاتزان الانفعالي في النقاط التالية:

-رعاية النمو الانفعالي وتربية الانفعالات وترويضها من أجل تحقيق التوافق الانفعالي مما يضمن المشاركة الايجابية في الحياة.

-العمل على التخلص من الحساسية الانفعالية والتعبير السليم عن الانفعالات وضبطها حسب مقتضى الحال.

-القدرة على ضبط الانفعالات المشكلة مثل الخوف والغضب والعدوان والحزن وعلى فهم الدور العادي لمثل هذه الانفعالات في سلوك الفرد، وعلى منعها من إعاقة تحقيق أهدافه وتوافقته.

-تشجيع الانفعالات الإيجابية مثل الحب والمرح مما يملأ الحياة بهجة وسعادة.
(زهرا، 2005، 48-49)

5-أبعاد الاتزان الانفعالي:

تمثلت جهود علماء النفس في محاولة التوصل لأهم الأبعاد التي يمكن وصف الانفعالات على أساسها في الأبعاد الأربعة التالية:

1-النبرة أو الطابع الوجداني:

يعد الطابع الوجداني المتمثل في مشاعر وجدانية مثل(السرور-القدر) من أهم الخصائص التي تتميز بها الانفعالات وعلى الرغم من أن الكائن يجذب إلى النوعيات السارة من الانفعالات وينفر أو يبتعد عن النوعيات غير السارة فإنه ليس من السهل دائماً أن تميز بدقة وبشكل قاطع بين النوعين وخاصة في حالات الاستثارة الانفعالية المعتدلة.

2-الشدة:

تظهر شدة الانفعال أو قوته بوضوح في زيادة الطاقة المبذولة في العمليات الثلاثة المكونة: (الشعور أو الخبرة الشعورية أو الوعي، والسلوك الصريح، والاستجابات الفسيولوجية). وتتسم العلاقة بين هذه العناصر الثلاثة بأنها غير متسقة، حيث تختلف في درجة شدتها أو قوتها في الانفعال الواحد، كما تختلف من انفعال لآخر.

3-مدة الانفعال:

تختلف الاستجابات الانفعالية في الفترة الزمنية التي تستغرقها، فالاستجابة لألم من مستوى معين - على سبيل المثال - قد تكون بسيطة ووقتيية وليس لها آثار واضحة كما قد تكون مبالغ فيها.

ويرى توماس يونج أنه يمكن تصور الانفعالات كأحد العمليات الوجدانية في ضوء عدة مستويات تختلف من حيث طول الفترة الزمنية:

*المستوى الأول: حيث تواجد المشاعر الحسية البسيطة (الإيجابية-السلبية) وتشتمل على نوعين: حالات المرور، أو الكدر.

***المستوى الثاني: (المشاعر)** التي تتسم بالاستمرار والدوام عن المستوى السابق.

***المستوى الثالث: (الانفعالات)** وتشير إلى العمليات الوجدانية المضطربة التي تنشأ عن مصدر نفسي، ويصاحبها عدة تغيرات في جسم الكائن، ومنها الغضب الشديد والخجل والحزن والفرح.

***المستوى الرابع: (الحالة المزاجية)** ويشير إلى الحالة الانفعالية الأقل اضطراباً من الانفعال وأقل شدة منه، إلا أنه أكثر استمراراً أو بقاء من الانفعال، فيمكن أن يستمر لعدة ساعات أو أيام أو أسابيع فالشخص متغير المزاج يعبر نمطياً عن انفعالاته في سلوكه العام مثل: (الاكتئاب، القلق، المرح) فالانفعال إذا حالة حادة من الاضطراب، أما المزاج فهو حالة مزمنة. (السيد وآخرون، 1990، 461-459)

***المستوى الخامس: (الوجدان)** ويستخدم هذا المفهوم في كل من الطب النفسي وعلم النفس الإكلينيكي، ومنه حالات الاكتئاب الشديدة، القلق، الشعور بالنشوة.

***المستوى السادس: (العواطف)** وهي عبارة عن مشاعر تقوم على أساس الخبرات والمعارف الماضية، ويتضمن هذا المستوى تحقيق درجة من الرضا وإشباع الرغبات أو عدمها، وذلك عند العمل في مجال معين (كالفن، أو الشعر... إلخ)

***المستوى السابع: (الاهتمامات والمنفردات)** ويشتمل هذا المستوى على الاهتمامات والأنشطة التي يحبها الفرد ويستغرق في ممارستها وقتاً طويلاً. كما يشتمل على المنفردات، وهي الأنشطة التي لا يحبها الفرد ويحاول تحاشيها والابتعاد عنها كلما أمكن.

***المستوى الثامن: (المزاج كسمة)** وعندما نتحدث عن هذا المستوى لقصد به أن هناك نمطاً انفعالياً مزمناً أو سمة من سمات الشخصية، وتتسم بقدر كبير من الاستقرار والثبات، وتظهر في العديد من تصرفات الفرد وسلوكياته.

وعلى الرغم من أن هناك تداخلاً بين الانفعالات وبعض المفاهيم الأخرى إلا أن الشيء الواضح هو أن الانفعال: عملية انفعالية تتميز عن الجوانب الأخرى بأنها حالة حادة من الاضطراب الوجداني التي تستغرق فترة زمنية قصيرة.

4-التعقيد أو التركيب:

تتسم الانفعالات بأن هناك علاقات وارتباطات فيما بينهما، ولذلك يصعب الفصل بينها. فلا يمكننا مثلا ن نحدد بدقة حالة نقية تماما من الخوف فقط أو الغضب فقط. (السيد وآخرون، 1990، 461-459)

6-سمات المتزن انفعاليا:

لقد تكررات العديد من السمات الأساسية للشخصية المتزنة انفعاليا في العديد من التعاريف، وهذا راجع أساسا لكون هذه الخاصية أو سمة يمكن ملاحظة أثارها في الواقع من خلال طبيعة استجابات الأفراد للمواقف المختلفة وطريقة تعاملهم مع مختلف الظروف والمواقف.

يرى أبو زيد (1987) أن من خصائص الفرد المتزن انفعاليا:

- 1) قدرته على التحكم في انفعالاته، وضبط نفسه في المواقف التي تثير الانفعال، وقدرته على الصمود والاحتفاظ بهدوء الأعصاب، وسلامة التفكير حيال الأزمات والشدائد.
- 2) أن تكون حياته الانفعالية ثابتة لا تذبذب أو تتقلب لأسباب ومثيرات تافهة.
- 3) ألا يميل الفرد إلى العدوان، وأن يكون قادرا على تحمل المسؤولية والقيام بالعمل والمثابرة عليه أطول مدة ممكنة.
- 4) توازن جميع انفعالات الفرد في تكامل نفسي يربط بين جوانب الموقف ودوافعه الشخصية وخبرته.
- 5) قدرة الفرد على العيش في توافق اجتماعي وتكيف في البيئة المحيطة والمساهمة بإيجابية في نشاطها بما يضفي عليه شعورا بالرضا والسعادة.
- 6) قدرة الفرد على تكوين عادات أخلاقية ثابتة بفضل تحكمه في انفعالاته وتوجيهها نحو موضوعات أخلاقية معينة.
- 7) يشعر بدرجة مناسبة من الأمن النفسي تؤهله لأن يشعر بالاستقرار وطمأنينة يستطيع من خلالها مواجهة الصعوبات ومشكلات الحياة بسلوك معقول يدل على اتزانه الانفعالي.

(القحطاني، 2012، 28)

ويرى الخالدي (2012، 51) أنه: "يمكن اعتبار الاتزان الانفعالي سمة تميز الفرد الذي يتفاعل بدون تطرف في المواقف الانفعالية، وأن انعدام الاتزان الانفعالي يعني استعداد الفرد لتقديم استجابة انفعالية مضطربة وسريعة التغير"

أما Rosen Zweig فيعتبر أن قدرة الأفراد على تحمل الضغوط الخارجية يعتمد على قدراتهم العالية، والتي تعد مؤشرا للاتزان الانفعالي، فالفرد المتزن له قدرة عالية على تحمل الإحباط. (الشعراوي، 2003، 04)

وقد حدد الشعري (2001، 57) ستة معايير للحكم على اكتمال الشخصية واتزانها وهي:

1. الإحساس بالذات وامتداداتها في مجالات متعددة.
2. دفء العلاقات مع الآخرين.
3. الشعور بالأمن.
4. الإدراك الواقعي للأشياء.
5. روح المداعبة وموضوعية الذات.
6. وضوح الأهداف المشتقة من فلسفة موحدة تمنح حياة الفرد معنى.

إذن يمكن القول أنه ليس من الصعب تحديد الشخص المتزن انفعاليا من غير المتزن، سواء بالنسبة للفرد نفسه، فهو قادر على تحديد الكفة التي يميل إليها انطلاقا من إحساساته الداخلية (الإحساس بالذات، الشعور بالأمن، وضوح الأهداف)، أو بالنسبة للمحيطين به، وهذا أيضا انطلاقا من طبيعة الاستجابات التي يبديها نحو للمواقف والمثيرات والضغوطات المختلفة (العدوان، طبيعة الانفعال ومدى مناسبه للمواقف، طبيعة العلاقات مع الآخرين).

7- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي:

تم تناول الاتزان الانفعالي في نظريات علم النفس المختلفة، وقد أخذ تسميات متنوعة في مجملها تشير لنفس المفهوم ولها مدلول نفسي واحد، فيما يلي عرض لمختلف النظريات ووجهة نظر روادها في "الاتزان الانفعالي":

1.7. نظريات التحليل النفسي Psychoanalysis theory :

يرى فرويد (Freud) أن الاتزان الانفعالي انعكاس لقوة الأنا ونجاحها في تحقيق التوازن بين مطالب الهو والأنا الأعلى والواقع.

وبالمقابل فإن حدوث أي خلل في الاتزان الانفعالي والذي ينشأ عنه العصاب يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية الثلاث ومكوناتها، وهذا راجع إلى ضعف الأنا وعدم قدرتها على الوصول إلى حل للصراع، مما يشعر الفرد بتهديد أمنه النفسي.

(جبر وإبراهيم، 2012، 78)

أما أريكسون فيشير إلى أن الاتزان الانفعالي نتاج لقدرة الفرد على تحقيق التوافق مع مجتمعه من خلال تحقيق التوازن بين متطلبات النمو والبيئة الاجتماعية والنزوع إلى الجانب الايجابي من كل مرحلة من مراحل النمو التي حددها في نظريته، فهو يرى أن لكل مرحلة نمائية قطبان، يمثل أحدهما التوازن والصحة النفسية والأخر يمثل الاضطراب وعدم التكيف.

(جايد، 1998، 17)

2.7. النظرية السلوكية:

تنظر المدرسة السلوكية إلى أن الضغط انفعال مؤلم تثير مثيرات معينة، حيث تركز السلوكية الكلاسيكية في تفسيرها لحدوث الضغط على الفرضية القائلة على أن الضغط ينشأ عن الخوف الذي يصاحب الشعور بالألم أو التهديد، بمعنى أنه استجابة شرطية للألم، أو قد ينشأ نتيجة للتعلم الخاطيء حدث في سن مبكرة.

أما السلوكيون المحدثون أمثال باترسون يؤكدون أن الضغط هو نتيجة دافع متعلم أو نتيجة لأسباب التنشئة الاجتماعية.

كما يؤكدون على أثر التعليم الثقافة، المجتمع البيئة والأدوار الاجتماعية الخاصة بالعمر والجنس والانتماءات المعرفية والدينية على نمو الفرد وعلى تعلمه الاجتماعي، وهم عموماً يعتبرون أن الضغط العاطفي أو التقييم المعرفي أو الانفعالات غير ناتجة عن الخوف.

(ملحم، 2002، 135-136)

3.7. النظريات الإنسانية:

ونقصد بها مجموع النظريات التي تهتم بالخبرة الإنسانية، طبيعتها ودورها في التعلم، الاختيار والقدرة على تحمل المسؤولية. وهي تنظر للإنسان كوحدة متكاملة، وبأنه كائن متفرد لديه القدرة على الإبداع والتطور. ذو طبيعة خبرة وما يصدر عنه من سلوك شرير فهو وليد المواقف البيئة المحيطة به. (المسعودي، 2002، 22)

1-كارل روجرز:

يرى روجرز صاحب نظرية الإرشاد غير المباشر أن الشخص المتزن تتصف:

- القدرة على إدراك ومعرفة قدراته وإمكانياته بشكل موضوعي.
- القدرة على إدراك ما يحيط به.
- يتسم بالحرية، وان الاختيارات تتبع من تلك الحرية لا من الاعتماد على الآخرين لتحقيق الأهداف.
- الشعور بالثقة بالنفس يجعله قادرا على اتخاذ القرارات اعتمادا على الخبرات الذاتية. (عرفات، 2007، 276)

ويعتقد روجرز أن هناك جهازين لتنظيم السلوك (السلوك-الكائن الحي)، ويحدث الاتزان الانفعالي عندما يعمل الجهازان في انسجام وتعاون، ومعارضة كل منهما للأخر ينتج التوتر وعدم الاتزان.

إذا يرى أن على الفرد أن يجد في تركيبه العضوي وسيلة ما توجهه للوصول إلى السلوك المطلوب في الموقف لتكوين هذه الكلية الكاملة. (المسعودي، 2002، 23)

2-ابراهيم ماسلو:

يعتبر ماسلو زعيم المدرسة الإنسانية ومنظرها الأول يعتقد أن الشخص الذي لا يستطيع إشباع حاجاته عاجز عن التفكير بطريقة منطقية بسبب ما ينتج عن ذلك من توتر وعدم اتزان انفعالي.

ويرى ماسلو أن الشخصية المتزنة تتسم بما يلي:

1. قدرتها على اتخاذ القرار من دون الاعتماد على الآخرين.
2. لها درجة عالية من قبول الذات والآخرين.
3. تدرك الحقائق بشكل موضوعي.
4. تتسم بالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين.
5. لها القدرة على معالجة مشاكل الحياة بشجاعة.
6. تمتلك علاقات حميمة مع الآخرين ذوي الشأن.
7. يتسم تعاملها مع الحياة بشكل ديمقراطي. (الربيعي، 1994، 49)

8- طرق تحقيق الاتزان الانفعالي:

هناك بعض القواعد والمبادئ المقترحة في هذا الصدد، والتي يمكن من خلالها التحكم والسيطرة في الانفعالات ومنها ما يلي:

- ✓ التعبير عن الطاقة الانفعالية في الأعمال المفيدة، حيث يولد الانفعال طاقة زائدة في الجسم تساعد الفرد على القيام ببعض الأعمال العنيفة، ومن الممكن أن يتدرب الفرد على القيام ببعض الأعمال الأخرى المفيدة لكي يتخلص من هذه الطاقة.
- ✓ تقديم المعلومات والمعارف عن المنبهات المثيرة للانفعال حيث يساعد ذلك على إنقاص شدة الانفعال وبالتالي التغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به، فالطفل الذي يخاف من القطط مثلاً يمكن مساعدته على التخلص من ذلك عن طريق تزويده ببعض المعلومات التي تقلل من هذه الحالة لديه.
- ✓ عدم تركيز الانتباه على الأشياء والمواقف المثيرة للانفعالات، فإذا لم يستطع الفرد التحكم في انفعالاته عن طريق البحث عن الجوانب الإيجابية والسارة في الشيء مصدر الانفعال يمكنه أن يغير اهتمامه عن هذا الشيء إلى الأشياء والموضوعات التي تساعده على الهدوء والتخلص من انفعالاته وتوتراته.
- ✓ الاسترخاء، يحدث الانفعال عادة حالة عامة من التوتر في عضلات الجسم وفي مثل هذه الحالات يحسن القيام بشيء من الاسترخاء العام لتهدئة الانفعال وتناقصه تدريجياً. (بن علي، 2018، 37)

✓ عدم الحسم وإصدار الأحكام في الموضوعات والأمور المهمة أثناء الانفعال لفترة الانفعال تمثل حالة من عدم التوازن لذلك يفشل الفرد في رؤية الأمور بشكلها الصحيح، وبالتالي تكون أحكامه غير صحيحة.

(عوض، 2016، 36-37)

✓ أن يتعلم الإنسان كيف يسيطر على تعبيراته الانفعالية الظاهرية التي تخضع للضبط الإرادي، لذا كان الخلق بالتخلق والطبع بالتطبع والعلم بالتعلم والحلم بالتحلم والصبر بالتصبر.

✓ أن يبتعد الإنسان قدر الإمكان عن المواقف المثيرة للانفعالات الحادة والسيئة غير الخلقية، وكذلك ينبغي تجنب الأشخاص الذين يسببون التوترات الانفعالية السيئة، لأن وجود الإنسان في مواقف الإثارة والاستشارة يتطلب مزيد من القوة الكابحة لنجاح الضبط الانفعالي الإرادي، وهذا ما لم يمكن ميسورا لكل إنسان، فالوقاية هنا تتمثل بالابتعاد عن المواقف الحرجة الدافعة لانفعالات غير مرغوبة، خير من الوقوع بتلك المواقف المثيرة ثم محاولة الخروج منها بسلام.

✓ أن يحاول الإنسان إذا وجد نفسه في مواقف طارئة مفاجئة مثيرة أن يسحب نفسه انسحابا نفسيا بتغيير الأجواء المهيمنة عليه انفعاليا.

(الهاشمي، 1984، 176)

✓ حاول إثارة استجابات معارضة للانفعال: ينجح بعض الناس في التخلص من الخوف إذا لجئوا إلى الصفير أو الغناء، وذلك هذه الأعمال تحدث في النفس حالة من الرضا والسرور وهي حالة معارضة لحالة الخوف، ولذلك لا يلبث الخوف أن يزول تدريجيا. (زيدان، 1984، 102)

✓ تعلم أن تنظر إلى العالم نظرة مرحة: إنك تستطيع أن تتغلب على كثير من الانفعالات الشديدة إذا حاولت أن تبحث في المواقف التي تثير انفعالك عن عناصر يمكن أن تثير ضحكك أو سخريتك أو سرورك.

(أبو مصطفى، 2015، 59-60)

خلاصة الفصل:

إن الاتزان الانفعالي شرط أساسي للصحة النفسية ومؤشر مباشر على سواء الشخصية، ومن خلال الطرح السابق الذي حاولت الدراسة من خلاله التعريف بالاتزان الانفعالي وتحديد علاقة الاتزان الانفعالي ببعض المفاهيم، تعداد بعض سمات المتزن انفعاليا، ومرورا بالنظريات التي حاولت تفسيره، وأخير ذكر عدد من طرق تحقيق الاتزان الانفعالي.

الفصل الثالث

الضغوط النفسية

تمهيد

1-تعريف الضغط النفسي

2-الخصائص العامة للضغوط النفسية

3-أنواع الضغط النفسي

4-أعراض الضغط النفسي

5- مصادر الضغط النفسي

6- النظريات المفسرة للضغط النفسي

7- العوامل المهنية المسببة في الضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية المميزة في مجتمعاتنا المعاصرة وقد شاع استخدام كلمة **stress** في ميدان الهندسة و الدراسات الفيزيائية لتشير إلى قوة خارجية تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي و نتيجة لهذه القوة يحدث الإجهاد الذي يؤثر و يغير من شكل و بناء الموضوع.

1-تعريف الضغط النفسي:

ورد في معجم علم النفس و التحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو جزء منه و بدرجة نجد لديه إحساسا بالتوتر , أو تشويها في كامل شخصيته, و حينما تزداد حدة هذه الضغوط فان ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن, و يغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد, و للضغوط النفسية آثارها على الجهاز البدني و النفسي.

و يعرف "هانز سلي" الضغط النفسي أنه الاستجابة الغير محددة الصادرة من الانسان لأي مثير أو طلب يوجه نحوه.

و يعرف "لازاروس" الضغط بأنه مجموعة المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها و كذلك تقدير الفرد لمستوى الخطر , وأساليب التكيف مع الضغط و الدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مثل هذه الظروف.

و يعرف "جملش" فانه يعرف الضغط بأنه التوقع الذي يوجد لدى الفرد حيال عدم القدرة على الاستجابة المناسبة لما قد يتعرض له من أمور أو عوارض قد تكون نتائج استجاباتنا لها غير موفقة و غير مناسبة.(الطيرري,09-10)

و منه نستنتج أن الضغط النفسي هو رد فعل طبيعي للجسم يقوم به من أجل الدفاع عن نفسه أية أخطار و تهديدات, و هذه حالة طبيعية حيث تحفز الجسم للحماية من الأخطار

2- الخصائص العامة للضغوط النفسية:

يبين الرشيدي (1999) فيما يلي بعض الخصائص العامة التي تم استخلاصها من المبادئ و النظريات التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية على النحو التالي:

1-2- المادية والبيئية:

تأتي الضغوط النفسية من تفاعل عناصر مختلفة تنشأ من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي, وتنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية كيميائية (جرائم أو تغيرات هرمونية), ومن مثيرات نفسية(مطالب تتجاوز قدرة

الفرد على تحملها)، وهذه الوقائع يمكن إدراكها المادي من خلال المعرفية الحسية وتجسيدها الواقعي بصورة عيانية.

2-2- عامة ومنتشرة:

بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد إلا أن هناك شروطا عندما تتوافر لابد أن يعاني كل فرد من الشعور بالضغط النفسية، وهنا تتحقق صفة العمومية.

2-3- تنشأ من مثيرات سارة ومؤلمة:

ثبت أن الحوادث بصفة عامة تتطلب إعادة توافق وأن الخبرات السارة تسبب ضغطا، ولكنه أقل من الضغط الناتج عن الخبرات الغير سارة مثل: النجاح الذي يلقي على صاحبه مسؤولية العمل الشاق أو الزواج أو ميلاد طفل جديد.

(أبو مصطفى، 2015، 22)

2-4- علاقة الضغوط بنواتجها دياليكتيكية:

ينتج عن الضغوط كثير من النواتج مثل: القلق و الإحباط، والتي لها تأثيرات فسيولوجية ونفسية واجتماعية، ومن أهم نواتجها الاضطرابات السيكوسوماتية و الإنهاك العاطفي والانفعال، والإحباط والشعور بالتعب. إن التعرض لمستويات بسيطة أو متوسطة من الضغوط تؤدي إلى أن يكون الفرد أكثر قدرة على مواجهة ضغوط أكبر، أي أن هناك بعض الجوانب الايجابية التي تعود على الفرد نتيجة تعرضه للضغوط.

2-5- عند حد معين تعتبر الضغوط دوافع ايجابية:

إن ارتفاع مستوى قوة الدافع يجعل الأفراد أكثر حدة من الناحية الفسيولوجية اللازمة لسلوك ما، وترتبط الدرجة التي تكون عليها هذه المتغيرات بدرجة الضاغط الخارجي الذي يتعرض له الفرد، فقد يظهر الطلاب ذوي الحاجات المرتفعة نشاطا مرتفعا مما يؤثر في اليقظة الذاتية لديهم.

الضغوط مؤشر ضروري للتوافق:

إذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التوافق أما إذا كانت فوق طاقته واحتماله يحدث سوء التوافق، ومن هنا ارتبطت الضغوط بالمطالب التي تفوق القدرة والاحتمال، كما أن تعرض الفرد لكثير منها في فترات زمنية متقاربة يؤدي الى اضطرابه عن المعايير العامة.

6-2- الضغوط ذات طبيعة وظيفية:

تعتبر الضغوط عن جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه ودفاعاته وقصور في وسائل الضغط الاجتماعي.

7-2- الضغوط ذات طبيعة ديناميكية:

تتصف الضغوط بأنها ليست استقرارية وهي تتأثر بالجنس ودرجة الوعي الذاتي للأفراد ويختلف ترتيبها تبعاً لشدتها. (أبو مصطفى، 2015، 22-23)

3- أنواع الضغط النفسي:

حدد "سيللي" (1993) أربعة أنواع للضغط النفسي و هي:

2- 1- الضغوط الايجابية:

و هذا النوع من الضغوط يدفع للإنجاز، و ينمي الثقة بالنفس، و يدفع الأفراد إلى سرعة انجاز الأعمال، و يكونوا ماثرين عقليا و جسميا.

2- 2- الضغوط السلبية:

و يقصد به الضغوط التي تتطوي على أحداث سلبية مهددة و مؤذية للفرد.

2- 3- الضغط المرتفع:

و يقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد و فشل في التوافق معها.

2- 4- الضغط المنخفض:

و يقصد به حالة الملل و الضجر التي يعيشها الفرد و انعدام الإثارة والتحدي حيث

أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال و عندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات، ما يؤدي إلى حالة من الضغط. (المسيران، 2014، 18)

4- أعراض الضغط النفسي:

تظهر أعراض الضغوط النفسي عندما يفشل الفرد في التحكم في مصادرها و من بين هذه الأعراض ما يلي:

4-1- الأعراض الجسدية:

- العرق الزائد.
- التوتر العالي.
- الصداع بأنواعه (نصفي , دوري , توتري).
- ألم في العضلات و بخاصة في الرقبة و الأكتاف.
- عسر الهضم.
- الإسهال والمغص.
- التغير في الشهية.
- التعب وفقدان الطاقة .
- زيادة معدل نبض القلب. (عسكر , 2003, 52)
- زيادة ضغط الدم.
- زيادة تجلط الدم.
- زيادة مستوى الجلوكوز في الدم. (راتب , 2004, 143)

4-2- الأعراض الانفعالية:

- العصبية.
- تقلب المزاج.
- سرعة الانفعال .

- العدوانية و اللجوء إلى العنف.
- سرعة الغضب. (عسكر , 2003, 54)
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي أو الاحتراق النفسي.
- الاكتئاب.

4-3- الأعراض الفكرية أو الذهنية:

- النسيان.
- الصعوبة في التركيز.
- الصعوبة في اتخاذ القرارات.
- الاضطراب في التفكير.
- استحواذ فكرة واحدة على الفرد.
- إصدار أحكام غير صائبة.

4-4- الأعراض الخاصة بالعلاقات الشخصية:

- عدم الثقة غير المبررة بالآخرين .
- نسيان المواعيد أو إلغائها قبل فترة وجيزة.
- التفاعل مع الآخرين بشكل آلي (غياب الاهتمام الشخصي / تفاعل يكتشفه
- لوم الآخرين. (عسكر , 2003, 54-55)
- ضعف الرغبة الجنسية. (راتب , 2004, 143)

5- مصادر الضغط النفسي:

يوضح الطيريري (1994) أن أهم مصادر الضغوط النفسية تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد و أهمها:

5-1- المشكلات النفسية (الانفعالية):

كالثورة و الغضب و الاكتئاب و الفتور و الإثارة و سرعة التهور.

5-2- المشكلات الاقتصادية:

و ذلك بأن الأفراد يعانون الضغوط النفسية هم الأفراد الذين يعيشون مستوى اقتصادي اجتماعي منخفض، و يعيشون في منطقة مزدحمة بالسكان، و أن هؤلاء يعيشون اضطرابات أسرية و يعانون من ارتفاع معدل الإصابة بالأمراض النفسية و الجسمية.

5-3- المشكلات العائلية (الأسرية):

و قد أيدت هذا المصدر للضغوط نتائج دراسة **Harburg (1973)** وكذلك نتائج دراسة **Sandler (1980)** من حدوث ضغوط اجتماعية و مشكلات أسرية تنتج عن أسباب متعددة داخل الأسرة مثل المرض و غياب أحد الوالدين عن الأسرة و الطلاق، و كلها مصادر للضغوط النفسية تتسبب في ظهور بعض الاضطرابات النفسية لدى الأفراد.

(العنزي، 2004، 15)

5-4- الضغوط الاجتماعية:

و المتمثلة في سوء العلاقة بالآخرين و صعوبة تكوين صداقات.

5-5- المشكلات الصحية:

المرتبطة بالصحة الجسدية الفسيولوجية كالصداع و ارتفاع معدل ضربات القلب و الغثيان و الرعشة... الخ

5-6- المشكلات الشخصية:

كالهروب و المقاومة و انخفاض تقدير الذات و انخفاض مستوى الطموح و التصلب و جمود الرأي، و صعوبة اتخاذ القرار و التردد.

5-7- المشكلات الدراسية:

و المتعلقة بظروف الدراسة مثل صعوبة التعامل مع الزملاء و المعلمين و صعوبة التحصيل الدراسي و ضعف القدرة على التركيز و عدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية و الفشل في الامتحانات... الخ. (العنزي, 2004, 15)

6- النظريات المفسرة للضغط النفسي:

تعد الضغوط النفسية من المظاهر الإنسانية المعقدة التي تفسر على أسس بدنية, بيولوجية, عقلية معرفية, سيكولوجية وأخرى اجتماعية, وقدمت في مجالها كثير من القواعد و المبادئ النظرية التي كشفت عن بعض من طبيعتها وديناميكياتها و النتائج التي تنتج عن آثارها. (الرشيدى, 1999, 50)

و فيما يلي سنتناول أهم هذه النظريات:

6-1- نظرية النسق النظري "لهانز سيلبي":

كان لطبيعة تخصصه الدراسي تأثير كبير في صياغة نظريته في الضغوط النفسية, فلقد تخصص في دراسة الفسيولوجيا و الأعصاب وظهر هذا التأثير من خلال اهتمامه باستجابات الجسم الفسيولوجية الناتجة عن الضاغطة, و يتألف النسق الفكري لنظرية سيلبي في الضغوط أن الضغط متغير غير مستقل, وهو استجابة لعامل ضاغط لمثير الشخص, ويصفه على أساس استجابته للبيئة الضاغطة وأن هناك استجابة أنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج (موقف ضاغط), تعتبر هذه الاستجابة ضغط فعلا كما يعتبر حدوثها مصحوبا بأعراض تمثل بالفعل حدوث ضغط. (الرشيدى, 1999, 51)

كما يحدد "سيلبي" ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط, و هذه المراحل بعينها تمثل عنده مراحل التكيف العام, و فيما يلي سنذكر هذه المراحل:

6-1-1- الفرع:

و فيه يظهر الجسم تغيرات استجابات تتميز بدرجة التعرض المبدئي للضاغط, و نتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم, و يوضح "سيلي" أنه في حالة أن يكون الضاغط شديدا فإن مقاومة الجسم تنهار, و تكون الوفاة.

6-1-2- المقاومة:

يكون و تحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف, و هنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات استجابات أخرى تدل على التكيف.

6-1-3- الإجهاد:

و في هذه المرحلة يكون التعرض للضاغط متلازما مع التكيف, و هنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى و تظهر تغيرات استجابات أخرى تدل على التكيف. (الرشيدى, 1999, 51-52)

من الانتقادات التي وجهت للنظرية أنها ركزت على التغيرات كونها مصدرا للضغوط مع دراسة استجابة الفرد فا "سيلي" لم يبد جانبا من الجوانب المثيرة للضغوط وهو أحداث الحياة و الضغوط و المنغصات, و هو ما كان موضوع اهتمام علماء آخرين من بعده.

(ابراهيم, 1998, 109)

6-2- نظرية النسق النظري "سبيلرجر"

يعتبر فهم نظرية "سبيلرجر" في القلق مقدمة لفهم نظريته في الضغوط النفسية, فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما: قلق الحالة, قلق السمة, ويشير "سبيلرجر" على أن القلق شقين يشملان ما يشار إليه على أنه سمة القلق (القلق العصابي أو القلق المزمن) وكذلك ما يسمى بحالة القلق (قلق الموضوعي أو قلق الموقف) ويعتمد هذا الشق من القلق (الرشيدى, 1999, 51)

بصورة أساسية مباشرة على الظروف الضاغطة، ويربط "سبيلبرجر" في نظريته بين قلق الحالة والضغط، ويرى أن الضغط الناتج من ضاغط معين مسبب لحالة القلق.

و يهتم "سبيلبرجر" في إطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة و التي تكن ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها، يحدد العلاقة بينها ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة في الفرد بقدر الظروف الضاغطة المسببة للقلق لديه، ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت، إنكار، إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب و الهروب من الموقف الضاغط.

ويميز "سبيلبرجر" بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد حيث يشير مفهوم التهديد إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف أي توقع خطر أو إدراك ذاتي للخطر.

أجرى "سبيلبرجر" الكثير من الدراسات تحقق من خلالها من صدق فروض و مسلمات نظريته. (الرشيدى, 1999, 53-54)

6-3- نظرية النسق الفكري " لهنري موراي "

و لقد وضع "موراي" عدة تصنيفات لأنماط الحاجات مختلفة المعايير و هي:

6-3-1- الحاجات الأولية والحاجات الثانوية:

حيث أن الحاجات الأولية ذات أصل حشوي و ترتبط بوقائع عضوية مميزة و ترجع إلى اشباعات بدنية مثل (الحاجة إلى الهواء, الماء, الطعام... الخ) أما الحاجات الثانوية فهي ذات أصل نفسي تشق من الحاجات الأولية، و هي لا ترتبط بوقائع عضوية و ليس لها تمثيلات بدنية استجابات تتميز بها من أمثلتها (الحاجة إلى الاكتساب، البناء، الانجاز، التقدير... الخ). (الرشيدى, 1999, 59)

6-3-2- الحاجات المتمركزة و الحاجات المنتشرة:

فالأولى مرتبطة بأنواع محددة من الموضوعات البدنية أما الثانية فهي حاجات مصممة يصح استخدامها في أي موقف بيئي.

6-3-3- الحاجات الايجابية و الحاجات الاستجابية:

تحدد الأولى من الداخل و هي حركية تلقائية نتيجة شيء ما في الشخص أكثر من أن تكون نتيجة شيء في البيئة, أما الثانية فهي تنشئ نتيجة لبعض وقائع البيئة و استجابة لها.

6-3-4- حاجات النفع حاجات الأداء :

تؤدي الأولى إلى حالة أو نتيجة مرغوب فيها أما الثانية في عمليات عشوائية غير منسقة تبدأ من بعد الميلاد (السمع, الكلام, الرؤية..) و هناك أبقى حاجات الكمال و هي النزعة نحو أداء معين بهدف الأداء في حد ذاته.

6-3-5- الحاجات الظاهرة والحاجات الكامنة:

تكون حاجات الأولى واضحة و يسمح لها بالتعبير المباشر و الفوري تعبر عن نفسها في سلوك حركي أما الكامنة فهي مقيدة مكبوتة تتعرض دائماً للكف عن نفسها في عالم التخيل و الأحلام. (الرشيدى, 1999, 59)

6-4- نموذج التقدير المعرفي " لالزاروس ":

لقد وضع هذه النظرية " لالزاروس " كنتاج للاهتمام بعملية الإدراك و العلاج الحسي الإدراكي حيث أن التقدير المعرفي مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد و تعرف هذه النظرية الضغوط بأنها تنشأ عند وجود تناقض بين متطلبات شخصية الفرد إذ يؤدي ذلك إلى تقييم التهديد و إدراكه يتم ذلك في مرحلتين هما:

- المرحلة الأولى: و تتمثل في تحديد و معرفة بعض الأحداث المسببة للضغوط.

- المرحلة الثانية: وتتحدد فيها الطرق الصالحة للتغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

و يختلف ذلك من فرد إلى آخر, حيث أن ما يعتبره ضاغط بالنسبة لفرد ما لا يعتبر كذلك بالنسبة للآخر, و يدخل في إطار ذلك سمات الشخصية الخبرات الذاتية, و المهارات في تحمل الضغوط و الحالة الصحية, كما تدخل العوامل المتعلقة بالموقف قبل نوع التهديد

الحاجة المهددة للفرد, و أيضا عوامل البيئة الاجتماعية مثل التعبير الاجتماعي و متطلبات الوظيفة. (الرشدي, 1999, 59-60)

7- العوامل المهنية المسببة في الضغط النفسي:

تستخدم كلمة الضغوط عند تناول الموضوع من الناحية المهنية للدلالة على الحالتين مختلفتين هما:

1. ظروف العمل المادية والاجتماعية التي تحيط بالفرد في مكان عمله وتسبب له نوع من الضيق, ومن ثم فهي ترتبط بالعوامل الخارجية.
2. الشعور غير السار الذي ينتاب الفرد بسبب هذه العوامل.

وترجع أهمية تناول العلاقة بين الضغوط والعمل إلى أهمية العمل في حياة الفرد فهو يقضي حوالي ثلث حياته في مزاولة عمله كوسيلة لإشباع حاجاته, يؤدي عمله ضمن شبكة من العلاقات ومحيط بشري تتباين دوافعهم وتوقعاتهم, ومن الطبيعي أن يواجه الفرد مواقف واستجابات سلوكية لا تلقى القبول عنده والتي قد تتحول إلى مصادر للضغوط بالنسبة له مثل: عدم كفاية المردود المادي لمتطلبات الحياة أو محاولة التوازن بين متطلبات العمل والمسؤوليات الأسرية أو التفرقة في المعاملة من جانب المسؤول أو الضوضاء في مكان العمل أو عدم المشاركة في القرارات التي تخص عمل الفرد, وتجمع هذه العوامل بين عوامل تتعلق بالعمل نفسه وعوامل تتعلق ببيئة العمل الاجتماعية والمادية. (أبو مصطفى, 2015, 19)

خلاصة الفصل:

و في الأخير يمكننا القول أن الضغوط النفسية ظاهرة تعاني منها معظم المجتمعات باختلاف الثقافات و الأسباب المؤدية لها, فالحياة مليئة بالأحداث الضاغطة و مع تكرار هذه الأحداث و المواقف المحيطة و يصبح الفرد يعاني من الضغوط النفسية و التي يسعى دائماً إلى مواجهتها بشتى الطرق و ذلك للحصول على الراحة و الصحة النفسية و ليكون أكثر توازن و توافق مع نفسه ومع البيئة التي يعيش فيها, فالإنسان يتعرض للضغوط النفسية في جميع مراحل حياته.

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد

1. منهج المعتمد في الدراسة
2. عينة الدراسة
3. أدوات جمع بيانات الدراسة
4. إجراءات الدراسة الأساسية
5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تمهيد

من أجل تجسيد هذه الدراسة على أرض الواقع ينبغي على الباحثين اتخاذ مجموعة من الإجراءات الأساسية لجعلها دراسة علمية تطبيقية، والتي تتمثل في :
تحديد منهج المعتمد في الدراسة، وعينة الدراسة، بالإضافة إلى أدوات جمع بيانات الدراسة، وإجراءات الدراسة الأساسية، والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

1- منهج الدراسة:

اتبعت الباحثين المنهج الوصفي بأسلوبه السببي المقارن الذي يتناسب مع إشكالية البحث الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوطات النفسية لدى طلبة الجامعة, وهما من مناهج البحث العلمي الأوسع استخداما في مجال البحث في العلوم الاجتماعية و الإنسانية. كما يعرف محمد الجوهري (1975) المنهج: هو من الطرق العلمية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلات بحثه وترتبط ارتباطا وثيقا بأدوات البحث التي تختلف في منهج البحث في كونها الوسيلة التي يلجأ إليها الباحث للوصول إلى المعلومات. (غيلاني, 2017, 53)

المنهج المقارن في اللغة: هي المقايسة بين ظاهرتين أو أكثر و يتم ذلك بمعرفة أوجه الشبه و أوجه الاختلاف بين حادثتين اجتماعيتين أو أكثر تستطيع من خلالها الحصول على معارف و أوقات نميز بها موضوع الدراسة أو الحادثة في مجال المقارنة و التصنيف, و هذه الحادثة محددة بزمانها و مكانها و تاريخها يمكن أن تكون قابلة للتحليل أو كمية لتحويلها إلى كم قابل للحساب و تكمن أهميتها في تمييز موضوع البحث عن الموضوعات الأخرى هنا تبدأ معرفتنا له.

و يعرف أيضا: " على أنه إقامة تناظر متقابل, أو متخالف لإبراز أوجه الشبه و الاختلاف بين حالتين ظاهرتين (أو أكثر) تحدثان في المجتمع.

فطبيعة البحث هي التي تفرض على الباحث إتباع المنهج معين في ضوء ما تقدم فقد تبين أن أنسب استخدام هو المنهج الوصفي المقارن كمنهج أساسي للدراسة الحالية.

و يعرف بأنه ذلك النوع من البحوث الذي يسعى فيه الباحث إلى تحديد أسباب الفروق القائمة بين الظواهر في متغير ما معرفة العامل الرئيسي الذي أدى إلى هذا الاختلاف حيث أن العلة و المعلول تكون قد حدثت و يحاول الباحث دراستهما دراسة تراجعية.

(غيلاني, 2017, 53)

2. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من (120) طالبا وطالبة بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الوادي, و لقد تم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية العرضية .

جدول رقم(01) يمثل توزيع العينة

المجموع	إناث	ذكور	الجنس
			الطلبة
60	30	30	طلبة عاملين
60	30	30	طلبة غير عاملين

3. أدوات جمع البيانات:

كل بحث يهدف إلى اختبار فرضيات أو الإجابة عن الأسئلة, فينبغي جمع البيانات اللازمة للإجابة عن تلك الأسئلة أو لاختبار تلك الفرضيات, وتعتمد نوعية أي دراسة إلى حد كبير على نوعية المقاييس التي يتم اختيارها وتطويرها والتحقق من الخصائص السيكمترية للمقاييس, فنتائج البحث تعتمد على نوعية العبارات التي يتم تقييمها. ولغرض جمع البيانات والمعلومات اللازمة للبحث الحالي, لجأت الباحثة إلى الاعتماد على الأدوات التالية:

1.3- مقياس الاتزان الانفعالي:

3.1.1- وصف المقياس:

قامت الباحثة في دراستها بتبني مقياس الاتزان الانفعالي الذي أعدته "أحلام نعيم عبد الله سمور" في بحثها حول المغيرة وعلاقتها بالتوكيدية والاتزان الانفعالي. وهو مقياس ذو خصائص سيكمترية مقبولة يتكون المقياس من 39 فقرة يجيب عنها المفحوص من خلال الاختيار بين ثلاثة بدائل (لا- إلى حد ما- نعم) يتم تصحيحها من خلال الأوزان (01, 02, 03) بالنسبة لل فقرات الايجابية, و (03, 02, 01) بالنسبة لل فقرات السلبية. (بن شيخ, 2015, 66)

جدول رقم(02): يبين البنود الايجابية والسلبية في مقياس الاتزان الانفعالي

ال فقرات	ترتيب الفقرات في المقياس
الفقرات الايجابية	6-8-9-10-12-14-16-18-20-23-24-28-29-32-33-34-39.
الفقرات السلبية	1-2-3-4-5-7-11-13-15-17-19-21-22-25-27-26-30-31-35-36-37-38.

3. 1. 2- مقياس الضغوط النفسية:

تم الاعتماد على المقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة, من تصميم "وهبان" (2008) والذي صممه ليناسب البيئتين اليمنية والجزائرية في دراسة عبر ثقافية على طلبة الجامعة ويتألف المقياس من (79) عبارة وصيغة كل عبارة بحيث تصف سلوك الذي يقوم به المفحوص, ويستجيب لكل عبارة بالتحديد ممارسة الفرد للسلوك الوارد في العبارة حسب مقياس ثلاثي التدرج (دائما, أحيانا, أبدا) ملحق رقم (02), والمقياس يتمتع بالصدق التمييزي دال إحصائيا عند مستوى (0.05) والصدق البنوي لفقرات المقياس دال عند مستوى (0.01). (حسن, 2011, 142)

- طريقة تصحيح المقياس:

لقد تم وضع ثلاثة بدائل للإجابة على عبارات المقياس علما بأن جميع عبارات المقياس والجدول التالي يوضح بدائل مقياس الضغوط الثلاثة والدرجات المعتمدة لها:

جدول رقم (03): يوضح بدائل مقياس الضغوط النفسية

دائما	أحيانا	أبدا
3	2	1

4. إجراءات الدراسة الأساسية:

بعد تحديد المنهج المناسب للبحث والإحاطة بميدان الدراسة, والتأكد من صلاحية أدواتي القياس قامت الباحثتين بتطبيق إجراءات الدراسة الأساسية خلال الفترة الممتدة بين 2020/01/19 إلى 2020/02/06 من الموسم الدراسي 2020/2019.

5. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

اختبار "ت" T.TEST

الفصل الخامس:

عرض وتفسير نتائج الدراسة

تمهيد:

- 1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى
- 2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية
- 3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة
- 4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة
- 5- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة

استنتاج عام

تمهيد

تعد مرحلة عرض وتفسير النتائج من أهم مراحل البحث العلمي, باعتبار هذه المرحلة التي تقوم فيها باستخراج الأدلة والمؤشرات العلمية والكيفية التي تبرهن على إجابة أسئلة البحث. وعليه يأتي هذا الفصل لاستعراض النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق إجراءات الدراسة الميدانية واستخدام الأساليب الإحصائية لكي يتم تحليل وعرض و مناقشة هذه البيانات من أجل التوصل في الأخير إلى نتائج هذه الدراسة.

1- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

يدور نص هذه الفرضية حول: توجد فروق في مستوى الضغوط لدى طلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع ومنخفض) وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتين باستخدام اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم(04): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار"ت" لعينة الذكور مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي.

ذكور عاملين	ن	م	ع	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى مرتفع	17	113.06	19.28	6.73	2.76	28	دال عند 0.01
مستوى منخفض	13	163.46	30.15				

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للذكور العاملين ذو مستوى مرتفع(113.06) وقدرت لذوي المستوى المنخفض ب(163.46). وأن الانحراف المعياري للذكور ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع قد بلغ القيمة (19.28) وأن الانحراف المعياري للذكور ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض قد بلغ (30.15)ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب: (6.73) في حين كانت قيمة "ت" المجدولة عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.01) مقدرة ب (2.76).

وبذلك فإن قيمة "ت" المحسوبة أكبر من القيمة المجدولة لها, وبذلك فإن الفرضية المطروحة محققة ونقول: توجد فروق في مستوى الضغوط لدى طلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع /منخفض) وبالعودة للمتوسطات الحسابية المسجلة نجد أن الفرق لصالح الذكور منخفضي الاتزان الانفعالي.

التفسير والمناقشة:

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية تم قبولها أي أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة الذكور مرتفعي ومنخفضي مستوى الاتزان الانفعالي لصالح الطلبة منخفضي مستوى الاتزان الانفعالي كانوا يعانون أكثر من الطلبة الذكور مرتفعي الاتزان الانفعالي فيما يخص الضغوط النفسية, يمكن أن هذا الاختلاف راجع إلى التغيرات الاجتماعية والثقافية والاقتصادية والتعليمية والأكاديمية, وهذه النتيجة ترجع أيضا إلى طبيعة المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة الذكور العاملين في المرحلة الجامعية التي يتطلع فيها على حد بناء مستقبلهم الأسري والمهني, فالضغوطات النفسية كاستجابة تختلف من شخص إلى آخر, وعند نفس الشخص من وقت لآخر.

ولا يمكن تفسيرها على المستوى البيئي وحده فحسب, بل يوضع في الاعتبار خصائص الشخصية للأفراد, وطريقة إدراكهم لمواقف وطبيعة المواقف الآتية التي يمرون بها من حيث الشدة.

وتعد هذه النتيجة منطقية حيث أن الضغوط النفسية كلما قل وقعها على النفس البشرية كلما زاد الاتزان الانفعالي لدى الشخص وبالعكس, فكلما كان الشخص معرض للأحداث الضاغطة التي تنشأ من مصادر متعددة كان مستوى الاتزان الانفعالي لديه ضعيف والانفعالات ليست مجرد حالات فسيولوجية تتوقف على النضج بل إنها كغيرها من مظاهر السلوك الإنساني, إذ تعد الانفعالات من الجوانب المهمة والرئيسية لشخصية الفرد, والتي تنمو جنبا إلى جنب مع مواقف الحياة اليومية, وهذا يفقدهم القدرة على ضبط أنفسهم, ويؤدي تفاقم هذا الاختلال إلى الخروج عن النشاط الطبيعي ومواجهة مواقف الحياة والمشكلات بتذبذب وتوتر.

2- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

يدور نص هذه الفرضية حول: توجد فروق في مستوى الضغوط لدى طلبة الذكور غير العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع ومنخفض) وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتين باستخدام اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم(05):يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار"ت" لعينة الذكور الغير عاملين مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي.

مستوى الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	قيمة "ت" الجدولة	قيمة "ت" المحسوبة	ع	م	ن	ذكور الغير عاملين
غير دال عند 0.05	28	2.05	0.15	20.23	139.11	18	مستوى مرتفع
				4.28	146.67	12	مستوى منخفض

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للذكور الغير عاملين ذو مستوى مرتفع(139.11) وقدرت لذوي المستوى المنخفض ب(146.67).

وأن الانحراف المعياري للذكور ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع قد بلغ القيمة (20.23) وأن الانحراف المعياري للذكور ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض قد بلغ (4.28)ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب: (0.15) في حين كانت قيمة "ت" الجدولة عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مقدرة ب (2.05).

وبذلك فان قيمة "ت" المحسوبة أقل من القيمة الجدولة لها, وبذلك فان الفرضية المطروحة غير محققة ونقول: لا توجد فروق في مستوى الضغوط لدى طلبة الذكور غير عاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع /منخفض) .

التفسير والمناقشة:

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية تم رفضها أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطلبة الذكور الغير عاملين مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي,

أي بمعنى لا وجود إلى اختلاف بينهم على أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الذكور غير عاملين هي نفسها, حيث تشغلهم في هذه المرحلة العمرية التي يمر بها طلبة الجامعة فهي تشكل بداية مرحلة الشباب, نجدهم في نفس الهموم والمشاكل ومنشغلون على

تخطيط وبناء مستقبل في حياتهم، ومرورهم بالضغوط النفسية لها أشكال مختلفة ومتنوعة ومنها ضغوطات أسرية، اجتماعية واقتصادية و أكاديمية.. خاصة في عدم وجود المال لتلبية احتياجاتهم الأكاديمية (البحوث، المحاضرات وغيرهم..). ولهذا يكون الطلبة غير متزنين انفعاليا.

وتعد الضغوط النفسية إحدى ظواهر الحياة الإنسانية التي يتعرض لها الإنسان في مواقف متباينة، فهي تتطلب منه توافق، وإعادة توافق مع البيئة وأن ظاهرة الضغوط لا تختلف عن بقية الظواهر النفسية كالقلق من المستقبل والإحباط، فهي من نواتج ملازمة الوجود الإنساني، وأنها لا تكون دائما على نحو سلبي، فمحاولة الهروب منها تعني بوضوح نقص فعاليات الفرد وإخفاقه في الحياة.

3- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

يدور نص هذه الفرضية حول: توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتين باستخدام اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليه:

الجدول رقم (06): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار "ت" لعينة الطالبات مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي.

إناث عاملات	ن	م	ع	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى مرتفع	22	129.14	17.94	0.002	2.05	28	غير دال عند 0.05
مستوى منخفض	08	166.5	23.02				

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للإناث ذو مستوى مرتفع (129.14) وقدرت لذوي المستوى المنخفض ب(166.5).

وأن الانحراف المعياري للإناث ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع قد بلغ القيمة (17.94) وأن الانحراف المعياري للإناث ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض قد بلغ (23.02) ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب: (0.002) في حين كانت قيمة "ت" المجدولة عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مقدرة ب (2.05).

وبذلك فإن قيمة "ت" المحسوبة أقل من القيمة المجدولة لها, وبذلك فإن الفرضية المطروحة غير محققة ونقول: لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي(مرتفع/منخفض) .

التفسير والمناقشة:

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية تم رفضها أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات الإناث مرتفعي ومنخفضي مستوى الاتزان الانفعالي, بمعنى لا وجود لاختلاف في مستوى الضغوط النفسية إذ نجدهم يتعرضن إلى نفس مستوى الضغوط في المرحلة العمرية هي مرحلة الجامعة, حيث تعتبر هذه المرحلة حساسة خاصة عند الطالبات الإناث العاملات, يمكن إرجاع هذه النتيجة لمرورهم بظروف مهنية ضاغطة وعدم توافقه بين الدراسة والمهنة, بالإضافة إلى تأثيرهم بظروف المجتمع, وانشغالهم بعدم ضمان توافقه الدراسي بسبب الضغوطات النفسية التي يمرون بها.

وتعزو الباحثين هذه النتيجة مؤشرا واضحا إلى المعاناة التي تعيشها الطالبات في الجامعة في إطار المواجهة اليومية لمعوقات تحول دون قيامهم بالعمل المناط بهن بشكل مناسب, مما يؤدي إلى إحساسهم بالعجز والقصور عن تأدية عملهم وبذلك يترتب عليه ضغط نفسي وتوتر ويؤديان إلى تدني مستوى دافعيتهن وتحصيلهم الدراسي.

كما أن الوضع الاقتصادي الذي يمرون به من أصعب الأشياء التي يتعرضن لها, بالإضافة إلى أن هؤلاء الطالبات من هن ربات أسرة ولديهن أبناء.

ويعود هذا لكثرة الضغوط النفسية التي نلأقيها في الحياة على اختلاف أنواعها ومصادرها, وإلى تعقيد أساليب الحياة والمواقف الأسرية الضاغطة وبيئة العمل, وطبيعة الحياة

الاجتماعية, مما ينتج عنها مواقف ضاغطة شديدة ومصادر للقلق والتوتر وعوامل الخطر والتهديد.

4- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الجزئية الرابعة:

يدور نص هذه الفرضية حول: توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض)

وللتحقق من هذه الفرضية قامت الباحثتين باستخدام اختبارات "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها:

الجدول رقم (07): يوضح نتائج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم اختبار "ت" لعينة الطالبات مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي.

إناث الغير عاملات	ن	م	ع	قيمة "ت" المحسوبة	قيمة "ت" المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية
مستوى مرتفع	17	134	17.45	0.12	2.05	28	غير دال عند 0.05
مستوى منخفض	13	147.38	24.58				

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن المتوسط الحسابي للإناث ذوي مستوى المرتفع (134) وقدرت لذوي المستوى المنخفض ب(147.38).

وأن الانحراف المعياري للإناث ذوي الاتزان الانفعالي المرتفع قد بلغ القيمة (17.45) وأن الانحراف المعياري للإناث ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض قد بلغ (24.58) ومنه كانت قيمة "ت" المحسوبة مقدرة ب: (0.12) في حين كانت قيمة "ت" المجدولة عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) مقدرة ب (2.05).

وبذلك فإن قيمة "ت" المحسوبة أقل من القيمة المجدولة لها, وبذلك فإن الفرضية المطروحة محققة ونقول: لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير عاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).

التفسير والمناقشة:

من خلال عرض نتائج هذه الفرضية تم رفضها أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى الطالبات الإناث مرتفعي ومنخفضي الاتزان الانفعالي.

وهذه النتيجة منطقية نظرا لتعدد الحياة ولما نعيشه من ظروف اقتصادية وسياسية واجتماعية وحتى ثقافية, كما أن لظاهرة الضغط النفسي أسباب تختلف ألوانها وأشكالها, وهي متداخلة ومتكاملة في تأثيرها على الفرد, فمنها ما يتعلق بالجانب الشخصي للفرد كالدوافع والاتجاهات وإدراكه لذاته ونمط شخصيته وإدراكه للبيئة المحيطة به بصفة عامة بما تحمله من مواقف سارة وغير سارة, فقد أصبحت الضغوط النفسية والإنهاك, والقلق, والتوتر, والخوف, والفوبيا جزءا من مثيرات ثقافة الإنسان المعاصر, ورغم أن الإنسان توفر إليه الكثير من التكنولوجيا, إلا أن الإنسان صار نهبا للقلق وصريعا للمرض.

5- عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية العامة:

من خلال نتائج الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية نلاحظ أن مستوى الضغط النفسي قد اختلف لدى الذكور العاملين باختلاف مستوى الاتزان الانفعالي لديهم لصالح الطلبة منخفضي الاتزان الانفعالي الذين كان مستوى الضغط النفسي لديهم أعلى, في حين لم يختلف مستوى الضغط لدى عينة الطلبة الذكور غير العاملين, أي انه كلما كان الشخص معرض لأشكال مختلفة ومتنوعة من الضغوط كلما قل لديه مستوى الاتزان الانفعالي لديه.

ومن نتائج الفرضيتين الجزئيتين الثالثة والرابعة يتضح انه لم يكن هناك فرق في مستوى الضغط النفسي لدى عيني الإناث سواء العاملات أو غير العاملات باختلاف مستوى الاتزان الانفعالي لديهن, بمعنى أن طالبات الجامعة باختلاف الوضعية المهنية, نجدهم يتعرضون لنفس مستوى الضغوط وهذا راجع لتعقيد أساليب الحياة والطبيعة الاجتماعية.

ويعود هذا إلى أساس تعامل الفرد مع أحداث الحياة ومواقفها الضاغطة, هو طريقة تقييمه المعرفي لهذه الأحداث والمواقف, فإذا تم تعديل هذه الأفكار الغير منطقية في معظم المواقف واستبدالها بأخرى في التعامل مع الأحداث, فإنها قد تخفف من العواقب الانفعالية ويكون لدينا شخص سوي وأكثر اتزاناً.

بهذا نستطيع القول أن العلاقة بين مستوى الضغط النفسي والاتزان الانفعالي غير محققة إلا إذا تفاعل متغير الجنس (ذكور) مع متغير الوضعية المهنية (عمال).

استنتاج عام:

من خلال ما تم في هذه الدراسة توصلنا إلى النتائج التالية:

- توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي لديهم لصالح ذوي الاتزان الانفعالي المنخفض.
- لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطلبة الذكور غير العاملين حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).
- لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).
- لا توجد فروق في مستوى الضغط لدى الطالبات الإناث غير العاملات حسب مستوى الاتزان الانفعالي (مرتفع/منخفض).

خلاصة عامة:

لقد كان هذا البحث إحدى المواضيع الهامة والتي تمس فئة الطلبة والمجتمع عامة, فقد أصبحت الضغوط النفسية والإنهاك, والقلق والتوتر, والخوف والفوبيا جزءا من مثيرات ثقافة الإنسان المعاصر, ورغم أن الإنسان توفر إليه الكثير من التكنولوجيا, إلا أن الإنسان صار نهبا للقلق وصريعا للمرض.

وتطرقنا في بحثنا هذا إلى محاولة الكشف عن علاقة الاتزان الانفعالي بالضغوطات النفسية والتعرف على الفروق بين هذه المتغيرات, وتبرز أهمية البحث كونه يتصدى لموضوع الاتزان الانفعالي والضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الوادي, ولكون هذه الشريحة يعول عليها في قيادة المجتمع مستقبلا, ولأنهم في مرحلة عمرية معينة يكون فيها الاستقرار النسبي في عملية النمو البيولوجي, ويظهر خصائص الراشد, ويبدأ يتطلع الفرد في هذه المرحلة إلى العالم من حوله, ويظهر الاهتمام الاجتماعي ويخطط في بناء مستقبله, يكون عارضة لكثير من الضغوط النفسية نظرا لتعدد الحياة, مما يتطلب منهم التمتع بمهارات لمواجهة هذه الضغوط والتخلص من آثارها, ولتحقيق أهداف البحث العلمي.

ومنه نقدم توصيات والمقترحات التالية:

1. وضع برامج تثقيفية وتعليمية حول الضغوط النفسية ومخاطرها, وكيفية التخلص منها والحد من آثارها, تستهدف فئة الطلبة في الجامعات الجزائرية.
2. وضع برامج إرشادية وتثقيفية لتعزيز من الاتزان الانفعالي وأساليبه وتنميته مختلف الكليات.
3. وضع برامج إعلامية لتوضيح العلاقة بين الضغوط النفسية والاتزان الانفعالي وتأثيرها على الصحة النفسية.
4. الاهتمام بوضع خطط تطويرية وتحسينية في الجامعات الجزائرية حتى تتوفر بيئة ملائمة لمعالجة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة .
5. عمل خطط منهجية ودورات تدريبية والاهتمام بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة.
6. الاستناد على نتائج الدراسة الحالية والاستفادة منها من خلال استثمار الاتزان الانفعالي للطلبة في الأنشطة و البرامج الاجتماعية و العلمية.

7. الاستناد على نتائج الدراسة الحالية والاستفادة منها في عملية التنشئة الاجتماعية من خلال الاهتمام بالأساليب التي تدفع نحو نمو الاتزان الانفعالي.

المراجع

الخالدي، أديب.(2002). الصحة النفسية، ط2، الدار العربية للنشر والتوزيع المكتبة الجامعية، ليبيا.

الربيعي، علي جابر.(1994). شخصية الإنسان، تكوينها، طبيعتها، اضطرابها، بغداد، دار الشؤون العامة،أفاق عربية.

الضغوط ل نفسية وأساليب التعامل معها. دار ومكتبة للنشر والتوزيع:عمان.

الزهران،حامد عبد السلام.(2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي، ط4، عالم الكتب، القاهرة.

أسامة، كامل راتب (2004).النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة.دار الفكر: القاهرة.

السيد، عبد الحليم محمود وآخرون.(1990). علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب، القاهرة، مصر.

الدهرائي، صالح حسن.(2005). علم النفس الإرشادي نظرياته وأساليبه الحديثة، ط1، دار وائل للنشر،عمان، الأردن.

المياحي، جعفر عبد كاظم(2010). الحياة الوجدانية، ط2، كنوز المعرفة، الأردن.

الهاشمي(2018). أصول علم النفس العام، دار الشروق، جدة.

الرحمان، بن سليمان الطريبي (1998). الضغط النفسي (مفهومه، تشخيصه،

طرق علاجه و مقاومته). مطابع شركة الصفحات الذهبية: الرياض.

بني يونس، محمد محمود(2007). سيكولوجيا الدافعية الانفعالات، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

ثامر حسين على السميران وعبد الكريم عبد الله المساعد (2014). سيكولوجية

عبد الستار، إبراهيم (1998). الاكتئاب. (ب ط). عالم المعرفة: الكويت.

علي, عسكر (2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق. ط3. دار الكتاب الحديث: الإسكندرية.

عياش, بن سمير معزي العنزي (2004). علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات

عبد الغفار, عبد السلام(1976). مقدمة في الصحة النفسية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر.

صالح، أحمد زكي(1972). علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة مصر.

صالح، أحمد زكي(1972). علم النفس التربوي، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة مصر.

مصطفى وآخرون(2004). المعجم الوسيط، مجمع اللغة العربية، ط4، دار الدعوة، القاهرة.

ملحم، سامي محمد(2002). مناهج في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

هول، كاليفين وليندزي جارنر(1978). نظريات الشخصية، ط2، ترجمة أحمد فرج أحمد ومحمد عثمان نجاتي، دار المشاريع للنشر، القاهرة.

هارون, توفيق الراشيدي (1999). الضغوط النفسية. مكتبة الأنجلو المصرية: الإسكندرية.

زيدان(1984). النمو الانفعالي عند الأطفال، ط2، دار الفكر، عمان.

الدراسات السابقة:

السبعراوي، فضيلة عرفات محمد(2008). قياس الاتزان الانفعالي لدى طلبة معاهد إعداد المعلمين والمعلمات الذين تعرضت أسرهم لحالات الدهم والتفتيش والاعتقال من قبل قوات الاحتلال الأمريكي وأقرانهم الذين لم يتعرضوا لها بجامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، المجلد 30، العدد 15، بغداد، العراق.

الشعراوي، صالح فؤاد(2003). فعالية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي سلوكي في تحسين مستوى الاتزان الانفعالي لدى عينة من الشباب الجامعي، جامعة عين شمس، مجلة الإرشاد النفسي، العدد 16.

الزبيدي، نعيمة يونس ذنون(2007). الرضا عن النفس وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى طلبة جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة.

العدل، عادل محمد محمود(1990). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري، سلسلة الأبحاث، مجلة دراسات تربوية، المجلد 10، الجزء 77، القاهرة، مصر.

بشير ابراهيم الحجار و نبيل كامل (2005). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية المجلد الرابع عشر، العدد الثاني، غزة.

شادي محمد أبو مصطفى(2015). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى ممرضى الطوارئ في مستشفيات الحكومية، رسالة ماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، غزة.

خولة عزات القدومي و ياسر فارس خليل(2011) ادراكات طلبة جامعة اربد الأهلية لمصادر الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد التاسع عشر، غزة.

عبد الله الضريبي(2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 العدد الرابع، سوريا.

عبد الحميد سعيد حسن و راشد بن سيف المحرزي (2006) جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة، جامعة السلطان قابوس، مسقط، عمان.

الملاحق

ملحق رقم (01) : مقياس الاتزان الانفعالي

من إعداد "أحلام نعيم عبد الله سمور"

التعليمات

عزيزي الطالب (ة) نرجو منك قراءة العبارات التالية بتأن، ثم تحديد مدى انطباقها على شخصيتك من خلال وضع علامة (X) على البديل الذي يناسبك، علما أن إجابتك ستحظى بالسرية ولن تستخدم إلا لغرض البحث العلمي، وليكن في علمك انه لا يوجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك حقا ...

ولكم منا جزيل الشكر و العرفان على التعاون معنا .

نكر () أنثى ()

عامل(ة) () غير عامل(ة) ()

الرقم	الفقرات	البدائل		
		نعم	إلى حد ما	لا
01	اشعر بداخلي كثيرا من الصراعات			
02	اشعر كثيرا بالمعاناة في حياتي			
03	أنا حساس جدا من سخريه وتهكم الآخرين			
04	اشعر كثيرا بالخوف والرهبه من المواقف الجديدة			
05	يجب على الإنسان أن لا ينس الإساءة مهما طال الزمن			
06	أجد سهولة في التعرف على أصدقاء جدد			
07	أعاني كثيرا من الصداع			
08	يمكنني أن أعيش في الضوضاء وفي المناطق المزدحمة			
09	أتمتع بصحة جيدة اغلب الأحيان			
10	اشعر أنني ناجح في جميع أفعالي			
11	الحياة مليئة بالمتاعب			
12	أرحب بالمساعدة في الإصلاح بين المتخاصمين			
13	لو لم يكن الانتحار حراما لفكرت فيه جديا			
14	أقبل النقد حتى و لو كان في غير محله			
15	أقوم برد الإساءة مهما كانت العواقب			
16	بسهولة اعترف بخطئي وأقدم الاعتذار المناسب			

			أتضايق من كثرة المناقشة والجدل	17
			اشعر بالرضا تماما عن حياتي و نفسي	18
			تنتابني كثيرا حالات الفتنور و اللامبالاة	19
			اشعر أن الغد سيكون أفضل	20
			أتناول كثيرا من العقاقير المهدئة و المنومة	21
			أعاني كثيرا من الأرق	22
			انا الذي ابدأ غالبا بمصالحة من يخاصمني	23
			أثور بسهولة ولأسباب تافهة	24
			اشعر بالخجل عند التحدث أمام الآخرين	25
			أجد صعوبة في التعبير عما اشعر به	26
			أتماسك عندما أتعرض لصدمات انفعالية	27
			أتحمل الإساءة من الآخرين و أسامحهم	28
			كثيرا ما اشعر أن زملائي يسخرون مني	29
			اعتقد أن الاعتراف بالخطأ أمر عسير بالنسبة لي	30
			اشعر بالارتياح في حلقات النقاش	31
			بسهولة جيد التعرف على أصدقاء جدد	32
			انا قادر على انجاز ما اطمح إليه	33
			عندما انفعل واثوراعاني من التأتأة و التلعثم	34
			اشعر بالتردد عند اختيار القرار المناسب	35
			انظر إلى نفسي على أنني فاشل	36
			أجد صعوبة في البقاء وحدي	37
			أرى أنني أستطيع أن أتغلب على المصاعب مهما كانت	38
			أتعامل مع معظم المواقف بسهولة ويسر	39

ملحق رقم(02): مقياس الضغوط النفسية

من اعداد "وهبان"

التعليمات

ذكر () أنثى ()

عامل () غير عامل ()

أخي الطالب....أختي الطالبة/

يتكون المقياس من(79) فقرة توضح سلوكك الذي ربما تصف به نفسك، وقد يوجد ضمن صفاتك أو لا يوجد، وأرجو منك قراءة كل فقرة بعناية، ومن ثم الاستجابة لها بوضع علامة (x) تحت البديل الذي يناسبك بدقة ضمن الاختيارات الثلاثة الموضحة أمام كل فقرة. كما يأمل الباحث استجابتك لجميع الفقرات مع مراعاة تحري الدقة والموضوعية واختيار إجابة واحدة لكل فقرة. علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة، وإجابتك ستحاط بالسرية التامة، ولن يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها لأغراض البحث العلمي فقط.

شكرا على تعاونكم

الرقم	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
01	التخصص الذي أدرسه لا يتناسب مع رغباتي وقدراتي			
02	أشعر بالقلق كلما أقرب موعد الامتحانات.			
03	يعلق بعض الأساتذة على إجاباتي بطريقة محرجة.			
04	ترهقني كثرة المحاضرات في اليوم الواحد.			
05	يضايقني في فترة الامتحانات عدم كفاية الفترة الزمنية بين المواد للمراجعة والاستذكار.			
06	ترهقني كثرة الواجبات والتكاليف من أساتذتي.			
07	أفتقد إلى النصح والإرشاد الموجه.			
08	أشعر بالملل لافتقاد الحياة اليومية داخل الكلية للتجديد.			
09	تهتز ثقتي بنفسي في فترة الامتحانات.			
10	أعاني من ضعف مستوى الدخل المادي لأسرتي.			
11	أجد صعوبة في توفير وشراء احتياجاتي الدراسية.			
12	أعاني من قلة مصروفي اليومي.			
13	يضايقني قلة ملابسي وبساطة مظهري الشخصي أمام زملائي.			
14	يصعب على مجارة زملائي فيما يتعلق بالنواحي المادية.			
15	يعاني مجتمعي من ارتفاع شديد في أسعار الاحتياجات الأساسية.			
16	تعد احتياجاتي الأساسية مكلفة جداً على أسرتي.			
17	يشعروني انخفاض دخل أسرتي بالخوف من المستقبل.			
18	ترهقني كثرة مطالب الجامعة المالية (رسوم، بطاقات..)			
19	أجد صعوبة في حصولي على ما تتطلبه حياة الطالب الجامعي المعاصر من (كمبيوتر، إنترنت... إلخ)			
20	يصعب على الحصول على الوجبات الغذائية الجيدة.			
21	تؤثر ظروف المادية على مستوى انتظامي الدراسي.			

			يضايقني أن السكن الذي أعيش فيه غير مناسب لي.	22
			يزعجني اختلاف رأي مع أراء والدي في كثير من الموضوعات.	23
			تمارس أسرتي ضغوطا علي كي أحقق النجاح.	24
			يضايقني عدم تفهم والدي لي.	25
			أعاني من تدخل أسرتي في أموري الخاصة.	26
			يفرق والدي بيني وبين إخوتي في المعاملة.	27
			يتعامل والدي معي بطريقة تسلطية.	28
			يقلقني تشاجر والدي أثناء وجودي.	29
			تكثر الخلافات التي تحدث بين أفراد أسرتي.	30
			يضايقني معاملة أسرتي لي بطريقة لاتليق بي كطالب جامعي.	31
			يضايقني تكليف أسرتي لي بأعمال تتعارض مع دراستي.	32
			تعتقد أسرتي إلى الأخذ بمبدأ المشاركة بالرأي.	33
			أعاني من قلة الاحترام في التعامل بين أفراد أسرتي.	34
			أتضايق لانتقاد أسرتي لأصدقائي والتشكيك فيهم.	35
			يتجاهل والدي إشباع حاجاتي النفسية والعاطفية.	36
			يتعامل والدي مع أخطائي وتقصيري بشدة وقسوة.	37
			أجد صعوبة في اتخاذ قرار حاسم في بعض الأمور .	38
			أتصور أنه من الصعب حصولي على عمل بعد تخرجي.	39
			اختياري لشريك حياتي مستقبلا يمثل مشكلة كبيرة.	40
			أجد صعوبة في تحقيق طموحاتي في الحياة.	41
			ألوم نفسي لأقل خطأ أقع فيه.	42
			أجد صعوبة في تحديد أهدافي المستقبلية.	43
			أعاني من افتقاد المثل الأعلى لي (القدوة الحسنة)	44
			أشعر أن حياتي الشخصية غير مستقرة.	45
			أجد صعوبة في ترتيب وتنظيم أموري الخاصة.	46
			يراودني الشعور بالنقص وضعف الثقة بالنفس.	47
			أجد صعوبة في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين.	48
			بعض العادات والتقاليد تتعارض مع حريتي الشخصية.	49

			أجد صعوبة في التعامل مع الجنس الآخر .	50
			أشعر بضعف الانسجام والتوافق بيني وبين زملائي في الكلية.	51
			تضايقني بعض التقاليد الاجتماعية السائدة.	52
			يصعب علي الحصول على أصدقاء وفق فهمي للصدقة.	53
			ألاحظ تغليب المصالح المادية في العلاقات الإنسانية المختلفة.	54
			يصعب عي الاحتفاظ بالأصدقاء لفترات طويلة.	55
			يضايقني غياب معايير الوفاء والإخلاص بين الزملاء .	56
			يصعب علي أن أجد من زملائي من يساعدي في فهم بعض الموضوعات الدراسية الصعبة.	57
			أشعر برغبة في ترك الكلية من حين إلى آخر .	58
			تمر بي فترات أشعر فيها بالضيق والضجر .	59
			أجد صعوبة في النوم عندما تواجهني مشكلة ما .	60
			يثيرني الانتقاد .	61
			أشعر بوحدة ولو كنت مع الآخرين .	62
			تقدر عزيمتي (همتي) بسهولة .	63
			أشعر بالغيرة من بعض زملائي .	64
			أستمر بالقلق والضيق لمدة طويلة إذا تعرضت لموقف أزعجني .	65
			ينفذ صبري وأثور بسرعة .	66
			تجرح مشاعري لأبسط الأسباب .	67
			أشعر بالخجل في كثير من الأحيان .	68
			يضايقني أنني سريع البكاء .	69
			أفضل الوحدة والجلوس بمفردي بعيدا عن الآخرين .	70
			يضايقني زيادة عدد الطلاب في القاعة .	71
			البيئة من حولي تمتلئ بالمشيرات الصوتية المزعجة .	72
			يزعجني الازدحام داخل الكلية وخارجها .	73
			يصعب علي المذاكرة والراحة في السكن الذي أعيش فيه .	74
			الهواء من حولي ملوث بعوادم السيارات والغازات الضارة .	75

			أعاني من الضغوط المتعلقة بالمواصلات.	76
			يضايقني عدم كفاية الظروف الفيزيائية في القاعة (الإضاءة- التهوية-الحرارة)	77
			أنزعج بشدة نتيجة الضوضاء داخل القاعة.	78
			أبنية الكلية (الفناء، القاعات، المعامل، دورات المياه) غير ملائمة.	79

ملحق رقم (05): نتائج الفرضية الثالثة

	الضغط	انات
		انات عاملات
		مرتفعي الاتزان ومنخفضي الاتزان
	185	128
	139	104
	180	90
	140	125
	184	105
	132	133
	185	152
	187	145
		107
		125
		112
		122
		136
		131
		154
		160
		140
		127
		126
		137
		158
		124
المجموع	1332	2841
المتوسط	166.5	129.14
الانحراف	23.02716	17.94004
قيمة T	0.002899	

