

إدارة الانفعالات وعلاقته بالضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية

فلاح حسن رمضان
كلية التربية الأساسية جامعة الموصل
(قدم للنشر ٢٠٢٢/٥/٢٦ ، قبل للنشر ٢٠٢٢/٧/٣)

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مستوى ادارة الانفعالات والضغوط النفسية وعلاقة ادارة الانفعالات بالضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية، إذ تكونت عينة البحث من (٥٠٢) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الإعدادية ، تم اختيارهم بطريقة قصدية ، تكونت من (١٤) مدرسة من الجانبين الأيمن والأيسر وللذكور والإناث والتخصصات الأدبي والعلمي. وقد استخدم الباحث مقياس (صالح، ٢٠١٩) لقياس ادارة الانفعالات ومقياس (شاعة، ٢٠١٥) لقياس الضغوط النفسية بعد استخراج الصدق الظاهري بعرضهما على الخبراء وثباتهما بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وتطبيق المقياسين على عينة البحث وتصحيح اجابات الطلبة، عوقد تمت معالجة البيانات احصائياً باستخدام معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار الخاص بدلالة معنوية معامل الارتباط ، وقد توصل الباحث الى النتائج الآتية، يتمتع طلبة المرحلة الإعدادية بمستوى جيد بإدارة الانفعالات وان طلبة المرحلة الإعدادية يعانون من مستوى عالي من الضغوط النفسية ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية وقد حدد الباحث في ضوء النتائج عدداً من التوصيات والمقترحات ومنها تعزيز مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الإعدادية من قبل المرشدين التربويين من خلال الجلسات الارشادية الجماعية وبيان اهمية ادارة الانفعالات في كافة مجالات حياتهم وبناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة المرحلة الإعدادية

Emotions Management And Its Relationship To Psychological Stress Among Preparatory School Students

Falah Hasan Ramadhan
College of Basic Education / University of Mosul

Abstract

The aim of the current research is to identify the level of emotions and psychological stress management and its relationship to psychological stress among preparatory school students. The research sample consisted of (502) preparatory school students who were deliberately chosen from (14) schools from the right and left coasts of Mosul City (males and females), and for literature and scientific disciplines. The researcher used (Saleh, 2019) scale to measure the emotions management and (Shah, 2015) scale to measure psychological stress and

after extracting the face validity and stability by presenting them to the experts by the test and retest method. The two scales were applied to the research sample and students' answers were corrected. The data were treated statistically using Pearson correlation coefficient and the one-sample t-test and the test for significant significance correlation coefficient.

The researcher reached the following results:

- Preparatory school students have a good level of emotions management.
 - Students suffer from a high level of psychological stress.
 - There is an inverse correlation relationship between emotions management and psychological stress among preparatory school students.
- In light of these results, the researcher identified a number of

recommendations and suggestions, including:

- Enhancing the level of emotions management among preparatory school students by educational counselors through group counseling sessions and demonstrating the importance of managing emotions in all areas of their lives.
- Constructing a counseling program to alleviate the psychological stress experienced by preparatory school students.

أهمية البحث والحاجة اليه:

لقد وجد علماء النفس أهمية ادارة الانفعالات للإنسان نظراً لزيادة تأثيرها في حياة الانسان, وقد أكد سالوفي وماير ان ادارة الانفعالات هي جزء لا يتجزأ من الذكاء الانفعالي وهي القدرة على معرفة مشاعر الشخص وانفعالاته الخاصة في حينها، ومعرفة بمشاعر الآخرين وقدرته على ضبط مشاعره، وتعاطفه مع الآخرين، والاحساس بهم وادارته لانفعالاته وتحفيز ذاته لصنع قرارات ذكية, ومن هنا تتضح أهمية المهارات بين الاشخاص والقدرة على الانسجام بينهم بفاعلية, وتأتي أهمية دراسة ادارة الانفعالات في كونها تلعب دوراً مهماً في توافق الطلبة مع زملائهم وبيئتهم، إذ نجدها تنمو بشكل سوي ومنسجم مع الحياة، كما انها تؤدي الى تحسين ورفع كفاية فاعليتها الذاتية, وتساعد ادارة الانفعالات على تجاوز الأزمات مثل أزمة منتصف العمر بسلام, وتعد ادارة الانفعالات الجيدة المتنفس للمشاعر وتساعد في تفهم مشاعر الذات والطرف الآخر ورعايتها بشكل ناضج, ويكون هذا عاملاً مهماً في استقرار الحياة, وتعد ادارة الانفعالات وراء النجاح في العمل والحياة, فنجد الاشخاص الأكثر ادارة لانفعالاتهم محبوبون, ومتأثرون, وتوكيديون, ومتألقون, وقادرون على التواصل (Salovey, 2003: 105).

وتساعد إدارة الانفعالات الانسان على التفكير الموضوعي الفعال والذي يساعد بدوره على حل المشكلات، إذ يرى ماير وسالوفي mayer, salovey أن ادارة الانفعالات هي التي تحدد مدى امكانية تحمل الانسان للمشاعر والانفعالات المختلفة وخاصة الانفعالات السلبية وتبين ايضاً محاولة اصلاح المزاج السيئ بإحلال مزاج بدل منه فهذه الفعالية تمكن الفرد مع التعامل مع الاحداث الانفعالية الصادمة بحيث يستطيع ادارتها ذاتياً ومع الآخرين وان مهارة ادارة الانفعالات تشير الى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات ايجابية وخفض القلق والاكتئاب وممارسة الحياة الاجتماعية بفاعلية (عثمان ورزق, 1998: 10).

وتزيد ضعف ادارة الانفعالات من حدة تعرض الفرد للمخاطر النفسية كالقلق والاكتئاب ويتصف ذوي ادارة الانفعالات المنخفضة بأنهم أقل شعبية ومكروهين بين أقرانهم وأكثر تعرضاً للمشاكل والضغوط النفسية (راضي, ٢٠٠١: ١٧٩).

وتعتبر الضغوط النفسية احدى الظواهر البارزة في حياة الانسان، والتي تظهر في مواقف الحياة المختلفة ، إذ اصبحت جزء من الحياة اليومية والذ يحتم علينا التعرف على اسبابها وكيفية ادارتها والتخفيف من حدتها ، فالضغط النفسي كما وضحه هانز سيلبي Hans Selye هو استجابة غير المحددة الصادرة من الانسان لأي مثير والتمتع في هذا التعريف نلاحظ انه يتضمن الاستجابة الموجبة أو السالبة، فالضغوط حقيقة مهمة في الحياة وإذا لم نشعر في حياتنا بضغط فإن حياتنا تكون مملة وبلا قيمة فهي إما ان تكون حافزاً لنا للإنجاز وإما ان تقضي علينا (عودة, ٢٠١٢: ٤٥)، هذا اذا اخذنا الضغط النفسي من جانبه السلبي ، أما اذا نظرنا إليه من جوانبه الايجابية فسنجد ان لديه العديد من الوظائف التي تعود على الفرد بالإيجاب ومن بينها انه يساعد في أنماء شخصيته وتحقق التوافق النفسي والاجتماعي ونجاحاته وتطلعاته ومستوى طموحاته ونظراً لما يتعرض له طلبة المرحلة الاعدادية من ضغوط وما يواجهون من صعوبات ومشكلات لمقابلة متطلبات العصر الذي يطرأ عليه الكثير من المستجدات في مختلف المجالات التعليمية والتكنولوجية والاقتصادية والاجتماعية (عسكر, ٢٠٠٠: ٥٨).

وتعتبر المرحلة الاعدادية احدى المحطات المهمة في حياة الطلبة والتي لا تخلوا من تلك الضغوط والأزمات اليومية وهذه الضغوط لها آثارها الصحية والمدرسية والاجتماعية على الطلبة فالمرحلة الاعدادية وما تحتويه من متغيرات ومتطلبات تجعل الطلبة أمام مواجهة للعديد من الصعاب والمواقف والتي تتطلب استجابات وردود افعال قد يقف الطلبة عاجزين أمامهم لعدم وجود الآليات والأدوات والمهارات والأساليب الملائمة لمقابلة تلك الضغوط باستجابات سليمة تحقق لهم الصحة النفسية وتدير انفعالاتهم بصورة ايجابية ويصبحون لهم القابلية والقدرة على التحكم باستجاباتهم بذكاء انفعالي جيد وتهيئهم لمواجهة كافة الازمات والاحداث التي تعترض طريقهم في المستقبل (ناصر, ٢٠١٦: ١١٣).

أهداف البحث: يهدف البحث التعرف على:

- ١- مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٢- مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.
- ٣- العلاقة بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

حدود البحث الحالي:

يتحدد البحث على طلبة المرحلة الاعدادية للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢ في مركز محافظة نينوى ولكل من الجانبين الأيمن والأيسر وللذكور والإناث ولكافة المراحل.

تحديد المصطلحات:

أولاً: ادارة الانفعالات **Emotions management**

عرفها كل من:

- ١- ماير (٢٠٠٦): هي قدرة الفرد في التعبير عن مشاعره بحيث يكون مدركاً لطبيعة انفعالاته والاهداف التي يسعى الى تحقيقها بحيث تؤثر انفعالاته بشكل ايجابي في قدراته (ماير, ٢٠٠٦: ٤٥).

- ٢- بارون **Baron** (٢٠٠٩): هي كيفية تفاعل الفرد من خلال استعمال معرفته في المواقف الحالية وفهم الفرد لذاته والآخرين وعلاقته معهم والتوافق مع مطالب البيئة (Baron, ٢٠٠٩: ٤٣).

التعريف النظري: فقد تبنى الباحث تعريف (صالح, ٢٠١٩) لكون اعتمد مقياسه ويقصد به القدرة على فهم المشاعر والانفعالات الذاتية والانفتاح عن مشاعر الآخرين ومشاركتهم بهذه المشاعر مما يؤدي الى التوازن الانفعالي.

التعريف الإجرائي: فيعرف ادارة الانفعالات اجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على مقياس ادارة الانفعالات المعد لهذا الغرض.

ثانياً: الضغوط النفسية Psychological Stress عرفها كل من:

- ١- لازاروس (Lazarus, 2006) بأنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد وهي نتاج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر (Lazarus, 2006: ١٠٢).
 - ٢- العزاوي (٢٠١٤): بأنها مجموع من الأداءات الايجابية والسلبية والايجابية منها تكون دافعة للإنجاز والسلبية منها تكون ناتجة عن ارتفاع سقف طموحات الفرد وانخفاض حاد في امكانياته المادية والنفسية والجسمية والروحية مما يؤدي الى اضطرابات سلوكية ومعرفية وجسمية (العزاوي, ٢٠١٤: ٣٢٨).
- التعريف النظري: فقد تبنى الباحث تعريف (شاعة, ٢٠١٥) لكونه اعتمد مقياسه ويقصد به هو أي تغير داخلي أو خارجي من شأنه أن يؤدي الى استجابة انفعالية حادة ومستمرة.
- التعريف الاجرائي: فيعرف الضغوط النفسية اجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة على مقياس الضغوط النفسية المعد لهذا الغرض.

الإطار النظري:

١- ادارة الانفعالات

يقصد بالانفعال Emotion احد المنظومات المكونة لبناء الفرد والتي تبدى بالمنظومة البايولوجية والمنظومة العقلية ويواكبها جانب آخر هو الجانب الوجداني الذي يتضمن منظومة فرعية هي المنظومة الانفعالية والتي تبدي نشاطها وتكوينها ونموها في بداية حياة الطفل وتؤثر فيها عوامل التربية والرعاية الأسرية للفرد أثناء حياته (القيسي والجبوري, ١٩٩٧: ٤٠).

وتعد الانفعالات على وفق الأدلة العلمية المتجمعة اقوى مصدر نملكه، اذ تربطنا مع أنفسنا ومع الآخرين والطبيعة والكون، وتخبرنا عن أشياء ذات أهمية بالغة بالنسبة لنا وللناس وللقيم والنشاطات والحاجات التي تعطينا الدافعية والسيطرة على الذات والمثابرة، وتمكننا من المحافظة على حياتنا وعواطفنا والنجاح في عملنا (Segal, ١٩٩٧: ٣).

وقد دارت النقاشات حول إدارة الانفعالات منذ بداية القرن العشرين، وقد بدأت المنشورات بالظهور فيه بعمل ثورندايك (Thorndike)، ففي عام (١٩٢٠) توصل إلى وجود الذكاء الاجتماعي الذي يتمثل في القدرة على التواصل مع الآخرين وتشكيل العلاقات الاجتماعية (الزغول والهنداوي, ٢٠٠٩: ٣٠٩).

وقد عبر كل من سالوفي و مايرز (Salovey & Mayeres, ٢٠٠٢: ٣٢٧) بأن إدارة الانفعالات لها جذورها التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي، ويمكن اعتبارها فرعاً منه، فهناك بعض من التداخل بينهما خاصة في مفهومي الإدراك و التعاطف الوجداني (العتيبي, ٢٠٠٣: ١٣٢).

ويصرح الباحثان بأن إدارة الانفعالات التي قدمها بأنها جزء من الذكاء الوجداني (الانفعالي)، عادة ما تصنف ضمن الذكاء الاجتماعي، فهما يجمعان بين الانفعالات الشخصية (الذاتية) والانفعالات في سياقها الاجتماعي (من خلال التفاعل مع الآخرين) كما أنه أكثر تحديدا بتعامله مع المكون الانفعالي (خليل، ٢٠٠٤: ١).

مهارات ادارة الانفعالات

تعتمد مهارات ادارة الانفعالات على -

- ١- فهم الشخص بحالته الانفعالية والمتضمنة إمكانية خبرة مشاعره الانفعالية.
- ٢- المهارات في التمييز بين الانفعالات (مشاعر الآخرين) معتمدا على دلائل (تلميحات) تعبيرية وحسب المستوى الثقافي والاجتماعي وحسب مستوى العمر.
- ٣- المهارات في استعمال المفردات الانفعالية والمصطلحات التعبيرية المتاحة والشائعة وهي جزء من الثقافة التي تربط الانفعال (الوجدان) بالأدوار الاجتماعية.
- ٤- القدرة على المشاركة في الخبرات الانفعالية أو المشاعر مع الآخرين.
- ٥- المهارات في فهم الحالة الانفعالية الداخلية لا تكون مطابقة للتعبير الخارجي لكل من الشخص ذاته والآخرين.

(ماير، ٢٠٠٣: ٤١٠)

● سمات الأشخاص الذين يتحكمون بأنفعالاتهم:

- ١- التحكم في الذات: أي السيطرة على المشاعر والدوافع المضطربة.
- ٢- التكيف: أي المرونة في التفاعل مع الغير.
- ٣- الابداع: أي التفقح للأفكار والايضاحات الجديدة (الخولي، ٢٠١١: ٥٠).

نظريات ادارة الانفعالات

١- نظرية بار – أون ١٩٩٨ Bar on's

قام بار أون، بتوسيع معنى ادارة الانفعالات من خلال دمجها بالسمات التي لا تتعلق بالقدرة وينطلق أنموذج بار أون بالإجابة عن سؤال، لماذا ينجح بعض الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ واستعرض بار أون التراث السيكولوجي لبعض الخصائص، التي تمكن من النجاح في الحياة، وحددها في خمس مجالات، هي الوظائف الشخصية، والمهارات الشخصية، والتكيفة، وإدارة الضغوط، والمزاج العام (خير، ٢٠٠٢: ٥٠).

٢- نظرية مايرز وسالوفي لإدارة الانفعالات Mayeres&salovey

بدأ الاهتمام بدرجة كبيرة بالجوانب غير المعرفية للذكاء من قبل هؤلاء الباحثين منذ عام (١٩٩٠)، والدافع لوضع نظريتهما عن ادارة الانفعالات والتي هي احد مكونات الذكاء الوجداني والتي تختلف عن نظرية (بار-أون) وتحليل مكوناتها وإعداد أدوات قياسها، والتي تختلف عن المقاييس الأخرى، التي تعاملت مع ادارة الانفعالات على أنها سمة من سمات الشخصية، والتعامل معها على أنها قدرة عقلية مثلها مثل أنواع الذكاء الأخرى.

وتنص النظرية على ان الانفعالات تحوي معلومات تتعلق بالعلاقات الداخلية لمنظومة الفرد النفسية والعلاقات الخارجية المتعلقة بالأشخاص الآخرين والمثيرات الخارجية، وحينما تتغير علاقة الشخص مع شخص آخر أو مع شيء ما فان انفعالاتهم مع بعضهم بعضاً أو نحو الشيء تتغير أيضاً ويتم الاحساس بالخوف من الشخص الذي يعتبر مهدداً للغير: اما الشخص الذي لا يتوقع منه اضرار تهديد فهناك على الاقل ميل تجاهه، وتصحب هذه العلاقات سواء أكان حقيقية أو متخيلة اشارات وتعبيرات تطرأ عليها وهي الانفعالات وان تعرف معاني الانفعالات وعلاقتها وضبطها تساعد الفرد على حل المشكلات كمنهجية عقلية سليمة ومنظمة وفي نطاق مسلمات دافعية وتعزيز النشاطات المعرفي. واكد مايرز (Mayeres) أن ضبط الانفعال وتقييمه يتمثل في القدرة على

تحديد الانفعال في الحالات الجسمية للفرد كذلك تحديد الانفعالات لدى الآخرين من خلال العمل ومهارات الفرد وسلوكه ومظهره، كذلك تساعد على حل المشكلات وفهم المشاعر المعقدة وخليط المشاعر مثل الرهبة وهي الخوف المفاجئ.

أكد جون مايرز وسالوفي بوجود اربع مكونات للذكاء الوجداني (العاطفي) وهي:

- ١- الادراك الانفعالي.
- ٢- الفهم الانفعالي.
- ٣- مرونة (تسهيل الانفعالي).
- ٤- ادارة الانفعالات وهذه تنقسم الى سمات هي:
 - ١- الانفتاح في المشاعر السارة وغير السارة .
 - ٢- المشاركة في الانفعالات مع الآخرين .
 - ٣- فهم الانفعالات فيما يتعلق بالذات.
 - ٤- التوازن الانفعالي .

(Salovey & mayeres, 2002: 261)

تبنى الباحث نظرية مايرز وسالوفي لإدارة الانفعالات لأنها كانت واسعة في اعطائها وصف شامل لسمات الفرد.

ب- الضغوط النفسية:

تعد الضغوط النفسية احد المظاهر الرئيسية المميزة لمجتمعاتنا المعاصرة، إذ شاع استخدام كلمة (stress) في ميدان الهندسة والدراسات الفيزيائية ليشير الى القوة الخارجية التي تؤثر بشكل مباشر على موضوع طبيعي ونتيجة لهذه القوة يحدث الاجهاد الذي يؤثر ويغير من شكل وبناء الموضوع ، هذا المفهوم الذي استعاره علم النفس للدلالة على نطاق واسع من الخبرات الانفعالية التي يترافق ظهورها مع حدوث تغيرات فيزيولوجية معرفية وسلوكية ناتجة عن الاحداث الضاغطة. ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية كمصطلح للقلق ويعتبر هانز سيلبي (Hanssely) الرائد الاول الذي قدم مفهوم الضغوط النفسية الى الساحة العلمية ووضحها بأنها استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب أو حدث خارجي لحدوث تكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام اساليب جديدة لجهاز المناعة وبينت الجمعية الامريكية للطب النفسي ان الضغوط النفسية هي اعباء زائدة تثقل كاهل الفرد نتيجة لمرور الفرد بخبرة صادقة تتمثل في وقوع الفرد فريسة لمرض مزمن أو فقدان لوظيفة او دخول في مشاكل حادة تتصل بحياته الاسرية الزوجية وان عجز الفرد عن المواجهة مثل هذه الاحداث يدخل في حالة من الارتباك والاضطرابات (غانم، ٢٠٠٨: ١٢٣).

● مراحل الضغوط النفسية:

١- مرحلة الانذار **Alarm stage**:

وفيها تنشط العضوية لمواجهة التهديد وتقوم بإفراز الهرمونات وتسارع النبض والتنفس ويصبح فيها الشخص في حالة متأهبة للمواجهة والهروب (نابلسي، ٢٠٠٥: ٢٨٥).

٢- مرحلة المقاومة **resistance stage**:

تتطور بمرور الوقت وتكون هذه المرحلة دافعة للجسم الى العودة شيئاً فشيئاً الى طاقته حتى يحافظ على السلوك المتكيف وينتقل الجسم من المقاومة العامة الى اعضاء حيوية معينة تكون قادرة على الصمد لمصدر التهديد (منصوري، ٢٠١٠: ١٣).

٣- مرحلة الانهالك exhaustion stage:

تظهر هذه المرحلة مع انهيار المقاومة وظهور العديد من اعراض المرتبطة بالضغط النفسي وانها محطة الفرد بعد ان يستنفذ كل السبل الممكنة في التعامل مع المطالب الزائدة جداً عن قدراته وامكاناته فيشعر الفرد حينها بحالة مع التعب (نابلسي، ٢٠٠٥: ٢٨٦).

أنواع الضغوط النفسية:

١- الضغوط الايجابية:

وهي الضغوط تستلزمه خصائص النشاط وتتطلب طبيعة العمل وذلك لقهر أي تكاسل أو تخاؤل في الاداء بحيث لا يزيد عما هو مطلوب من اثاره الدافعية وبث الحيوية والنشاط داخل الفرد وينمي لدى الفرد القدرة على العمل الذاتي.

٢- الضغوط السلبية:

فهي التي يشعر فيها الفرد بأنه لم يعد يتحمل صعوبات العمل والحياة التي باتت تفوق قدرته وطاقته (منصوري، ٢٠١٠: ٢٠).

نظريات الضغوط النفسية

١- نظرية التحليل النفسي :

ينظر أنصار التحليل النفسي إلى الكدر والمشقة النفسية من منظور داخلي، حيث يؤكدون على دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي واللاسوي للفرد، وأن خبرات الطفولة المبكرة هي الأساس في تشكيل شخصية الفرد فيما بعد فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة ومؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر ميكانيزمات الدفاع اللاشعورية، وعلى هذا فالقلق والخوف أو انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الإنكار وغيرها من ميكانيزمات الدفاع النفسية اللاشعورية.

وينتج الضغط النفسي عندما لا يستطيع الأنا القيام بوظائفه ولا يستطيع تحقيق التوازن بين مطالب الهو ومتطلبات الواقع الخارجي (حسين وسلامة ٢٠٠٦، ٩١).

٢- نظرية سبيلرجر (Speilberger)

يعتبر سبيلرجر واحدا من العلماء الذين وضعوا تفسيراً للضغوط النفسية بالاعتماد على نظرية الدوافع، إذ يرى أن الضغوط تلعب دوراً كبيراً في إثارة الاختلافات على مستوى الدوافع في ضوء إدراك الفرد لها ويحدد نظريته في ثلاثة أبعاد نسبية: الضغط والقلق، التعلم وفي ضوء هذه الأبعاد يحد محتوى النظرية ما يلي:

- التعرف على طبيعة الضغوط
- قياس مستوى القلق الناتج عن الضغوط في المواقف المختلفة
- قياس الفروق الفردية في الميل إلى القلق
- توفير السلوكيات المناسبة للتغلب على القلق الناتج عن الضغوط.
- تحديد مستوى الاستجابة.

وتركز هذه النظرية على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، إذ يبدأ الضغط بمثير يهدد حياة الفرد ثم إدراك الفرد لهذا المثير أو التهديد ورد الفعل النفسي المرتبط بالمثير وبذلك يرتبط برد الفعل ومدى إدراك الفرد له (العبودي، ٢٠٠٨: ١٠٥).

وبعد عرض النظريات فقد تبني الباحث نظرية التحليل النفسي لكونها النظرية الأكثر شمولاً وتفسيراً للضغوط النفسية.

دراسات سابقة

١- دراسة الخالدي وصالح (٢٠١٤):

ادارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الاعدادية
هدفت الدراسة قياس ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية تألفت عينة الدراسة من (٦٠٠) طالباً وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية من مدارس محافظة بغداد وتحقيقاً لهدف البحث قام الباحثان ببناء مقياس لقياس ادارة الانفعالات وبعد اجراءات الصدق الظاهري والبناء وثباته بطريقة الاختبار واعادة الاختبار والفاكرونباخ.
طبق الباحثان المقياس واستخراج البيانات المطلوبة ومعالجتها بواسطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) توصلت الباحثان الى ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم قدرة على ادارة انفعالاتهم (الخالدي وصالح, ٢٠١٤ : ١٤٩).

٢- دراسة خليفي (٢٠١٨):

الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية
هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعانيها طلبة المرحلة الاعدادية والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الاعدادية استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية المعد من قبل (عبد الحق, ٢٠١٥) بعد التحقق من الخواص السيكومترية عولجت البيانات احصائياً بواسطة معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة وتوصلت نتائج الدراسة الى ان طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من مستوى عالي من الضغوط النفسية ووجود علاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية (خليفي, ٢٠١٨ : ٣٩).

دلالات مؤشرات من الدراسات السابقة

١- الاهداف:

هدفت دراسة (الخالدي وصالح, ٢٠١٤) الى قياس ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, أما دراسة (خليفي, ٢٠١٨) هدفت الى التعرف على مستوى الضغوط النفسية التي يعانيها طلبة المرحلة الاعدادية والتعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية أما البحث الحالي هدف الى التعرف على مستوى ادارة الانفعالات ومستوى الضغوط النفسية والعلاقة بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

٢- العينة:

تكونت العينات الاساسية للدراسات السابقة من شريحة طلبة المرحلة الاعدادية وتتراوح حجمها كحد أعلى (٦٠٠) طالباً وطالبة كدراسة (الخالدي وصالح, ٢٠١٤) أما دراسة (خليفي, ٢٠١٨) كان حجم عينتها (٢٠٠) كحد أدنى وقد استفاد الباحث من ذلك في تحديد حجم عينة بحثه المتكونة من (٥٠٢) طالباً وطالبة وطريقة اختيارها بالرغم من ان حجم العينة مرتبط بحجم المجتمع.

٣- ادوات الدراسة:

استخدمت الدراسات السابقة كدراسة (الخالدي وصالح, ٢٠١٤) اداة لقياس ادارة الانفعالات قاموا الباحثين ببنائها واستخراج خصائصها السيكومترية أما دراسة (خليفي, ٢٠١٨) فقد اعتمد على مقياس (عبد الحق, ٢٠١٥) لقياس الضغوط النفسية أما البحث

الحالي فقد اعتمد على مقياس (صالح, ٢٠١٩) لقياس ادارة الانفعالات ومقياس (شاعة, ٢٠١٥) لقياس الضغوط النفسية بعد اجراء الخصائص السيكومترية من صدق وثبات عليها.

الوسائل الاحصائية المستخدمة في استخراج النتائج:

استخدمت دراسة (الخالدي وصالح, ٢٠١٤) الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) أما دراسة (خليفة, ٢٠١٨) استخدم معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة. أما البحث الحالي فقد استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون والاختبار التائي لعينة واحدة والاختبار التائي الخاص بدلالة معنوية معامل الارتباط.

هـ- النتائج:

ظهرت نتائج الدراسات السابقة الى ان طلبة المرحلة الاعدادية لديهم قدرة على ادارة الانفعالات كدراسة (الخالدي وصالح, ٢٠١٤), وان طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من مستوى عالي من الضغوط النفسية ووجود علاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية كدراسة (خليفة, ٢٠١٨), أما البحث الحالي فقد توصل الى ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى جيد بإدارة الانفعالات وان طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من ضغوط نفسية بمستوى عالي ووجود علاقة ارتباطية عكسية بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية.

أولاً: مجتمع البحث:

يعرف ملحم (٢٠٠٩) مجتمع البحث بأنه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم الباحث بدراستها" (ملحم, ٢٠٠٩: ١٤٩), وقد تم جمع البيانات والمعلومات الخاصة بالمجتمع الأصلي والذي يتضمن طلبة المرحلة الإعدادية ويفرعيها العلمي والأدبي في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) والبالغ عددهم (٥٠١٧٤) ومنهم (٢٧٤١٨) طالباً و(٢٢٧٥٦) طالبة وبواقع (٣٧٢٣١) طالباً وطالبة في الفرع العلمي و(١٢٩٤٣) طالباً وطالبة في الفرع الأدبي وكما موضح في الجدول (١):

جدول (١)

مجتمع البحث*

المرحلة	العلمي		الأدبي		مجموع المجتمع
	ذكور	إناث	ذكور	إناث	
السادس	8633	7545	2536	1678	20392
الخامس	4246	4661	1516	1416	11839
الرابع	6668	5478	3819	1978	17943
المجموع	19547	17684	7871	5072	50174

* تم الحصول على البيانات من المديرية العامة لتربية نينوى/ شعبة التخطيط والاحصاء التربوي للعام الدراسي ٢٠٢١-٢٠٢٢.

ثانياً: عينة البحث:

يعرف غرابية وآخرون (٢٠١٠) العينة "هي جزء من المجتمع أو عدد من الحالات التي تؤخذ من المجتمع الأصلي وتجمع منها البيانات بقصد دراسة خصائص المجتمع الأصلي" (غرابية وآخرون، ٢٠١٠، ٤٣).

وبعد تحديد المجتمع الأصلي للبحث تم سحب عينة قصدية وكانت من جميع المراحل الثلاثة وبفرعيه العلمي والأدبي من المجتمع البالغ عددهم (٥٠١٧٤) طالباً وطالبة وبنسبة (١٪) والتي بلغت (٥٠٢) طالباً وطالبة موزعين كالتالي:

- ١- (٢٦٩) طالباً بواقع (١٦٢) طالباً من الفرع العلمي و(١٠٧) طالباً من الفرع الأدبي.
- ٢- (٢٣٣) طالبة بواقع (١٥٤) طالبة من الفرع العلمي و(٧٩) طالبة من الفرع الأدبي.
- ٣- (٥٠٢) طالباً وطالبة بواقع (٣١٦) للفرع العلمي و(١٨٦) للفرع الأدبي. والجدول (٢) يوضح ذلك:

جدول (٢)

توزيع عينة البحث وفقاً لمتغيري الجنس والتخصص

الجنس	التخصص	العلمي	الأدبي	المجموع الكلي
ذكور	162	107	269	
إناث	154	79	233	
المجموع	316	186	502	

وقد سحبت عينة البحث من (١٤) مدرسة توزعت بين الذكور والإناث والتخصصات العلمية والأدبية والمراحل الدراسية الثلاثة.

- ٤- (١١٢) طالباً وطالبة من الصف الرابع العلمي (٦٨) طالباً وطالبة من الصف الرابع الأدبي.
- ٥- (١٠٧) طالباً وطالبة من الصف الخامس العلمي (٦٨) طالباً وطالبة من الصف الخامس الأدبي.
- ٦- (٩٧) طالباً وطالبة من الصف السادس العلمي (٥٠) طالباً وطالبة من الصف السادس الأدبي.

ثالثاً: أدوات البحث:

١- وصف الأدوات:

لغرض تحقيق أهداف البحث تطلبت الحاجة إلى استخدام أدوات للتعرف على مستوى إدارة الانفعالات والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية فقد استخدم الباحث مقياس (صالح، ٢٠١٩) لقياس إدارة الانفعالات والذي تكون من (٤٠) فقرة ذات خمسة بدائل هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) وبأشكال إيجابية وسلبية توزعت على المجالات الآتية (الانفتاح على المشاعر، المشاركة في الانفعالات، فهم الانفعالات الذاتية والسيطرة عليها، التوازن الانفعالي) أما مقياس الضغوط النفسية فقد استخدم مقياس (شاعة، ٢٠١٥) لقياس الضغوط النفسية والذي تكون من (٣٠) فقرة ذات ثلاث بدائل هي (دائماً، أحياناً، أبداً).

٢- صدق الأدوات:

يعد الصدق من أهم خصائص الاختبارات النفسية والتربوية لأنه يتعلق بما يقيسه الاختبار ويتصل بمدى وصولنا إلى تنبؤ دقيق أو استنتاج صحيح من الدرجة التي يحصل عليها المستجيب من الاختبار (عريف وآخرون، ٢٠٠٦: ١١١).

● الصدق الظاهري:

يمثل الصدق الظاهري المظهر العام للمقياس من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها كذلك يتناول الصدق الظاهري تعليمات المقياس ودرجة مفهوميتها وموضوعيتها (العجيلي وآخرون، ١٩٩٠ : ١٣٠).

وقد تم التوصل الى هذا النوع من الصدق لمقياس ادارة الانفعالات والمتمكون من (٤٠) فقرة ولمقياس الضغوط النفسية المتمكون من (٣٠) فقرة بصيغهم الأولية تم عرضهم على مجموعة من الخبراء والمحكمين المختصين في العلوم التربوية والنفسية لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم حول فقرات المقياسين وبدائلهم واعتمد الباحث نسبة (٨٠٪) فما فوق من آراء الخبراء معياراً للدلالة على الصدق الظاهري وتم تعديل بعض الفقرات بناءً على توجيهات الخبراء.

٣- ثبات الأدوات:

يعد الثبات من الخصائص القياسية المهمة للاختبارات والمقاييس النفسية والثبات يعني انه لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد انفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها أو متقاربة (سمارة وآخرون، ١٩٨٩ : ١٤).

● طريقة الاختبار وإعادة الاختبار

وهي طريقة مهمة وتعد من أكثر الطرق شيوعاً في حساب ثبات المقاييس وان الثبات بهذه الطريقة هو مقدار الارتباط بين الدرجات التي يحصل عليها المستجيب عند تطبيق الاختبار في المرة الأولى وإعادة تطبيقه في المرة الثانية (نبهان، ٢٠٠٤ : ٢٣٨).

وتم حساب الثبات بتطبيق المقياسين على (٦٠) طالباً وطالبة وتم إعادة التطبيق عليهم بعد مرور اسبوعين وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة في التطبيقين لكل مقياس إذ بلغ معامل ثبات مقياس ادارة الانفعالات (٠,٨١) ومعامل ثبات مقياس الضغوط النفسية (٠,٨٣) هو مؤشر ثبات عالي يمكن الاطمئنان له (سمارة وآخرون، ١٩٨٩ : ١٢٠).

٤- تصحيح الأدوات:

تم تصحيح فقرات مقياس ادارة الانفعالات إذ اعطيت الدرجات (١-٥) للفقرات الايجابية و(٥-١) للفقرات السلبية وبعدها تم جمع درجات الاجابة على كل فقرات المقياس واستخراج الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة علماً ان أعلى درجة للمقياس هي (٢٠٠) وأقل درجة للمقياس هي (٤٠) والوسط الفرضي هو (١٢٠) أما تصحيح مقياس الضغوط النفسية إذ اعطيت الدرجات (١-٣) أي اخذ البديل دائماً ثلاث درجات والبديل احياناً درجتان والبديل ابدأ درجة واحدة وبعدها تم جمع درجات الاجابة على كل فقرات المقياس واستخراج الدرجة الكلية لكل طالب وطالبة علماً ان أعلى درجة للمقياس هي (٩٠) وأقل درجة للمقياس هي (٣٠) والوسط الفرضي هو (٦٠).

نتائج البحث عرضها ومناقشتها

الهدف الأول:

لغرض تحقيق الهدف الأول المتمثل بالتعرف على مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية تمت معالجة البيانات احصائياً من خلال استخراج الوسط الحسابي والبالغ (١٣١,٣١٥) وبانحراف معياري والبالغ (٤,٣٥٣) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (١٢٠) فقد تبين ان الوسط الحسابي أكبر من الوسط الفرضي. ولغرض التحقق من دلالة الفروق بين الوسطين فقد استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة البالغة (١٣٣,٣٠١) مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٠١) فقد تبين ان القيمة التائية أكبر من القيمة التائية الجدولية مما يدل

على وجود فرق دال احصائياً بين المتوسطين الحسابيين، لصالح الطلبة وهذا يدل على ان طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى جيد بادارة الانفعالات.

جدول (٣)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية والوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة

العينه	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
502	131,315	120	4,353	133,301	1,960	0,05

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت اليه نظرية ماير وسالوفي من ان ادارة الانفعالات يمكن اكتسابها وتعلمها بفعل الخبرة من خلال التفاعل والانسجام مع المواقف الانفعالية التي يمر بها الفرد ويمكن تفسير هذا المستوى الجيد من ادارة الانفعالات عند الطلبة الى ادراكهم للواقع وتكيفهم مع احداث الحياة الضاغطة ومدى قدرتهم على التعامل بواقعية لتحقيق التوازن مع انفسهم ومع الآخرين، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الخالدي وصالح، ٢٠١٤).

الهدف الثاني:

لغرض تحقيق الهدف الثاني المتمثل بالتعرف على مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية تمت معالجة البيانات احصائياً من خلال استخراج الوسط الحسابي والبالغ (٦٥,٧٢٣) وبانحراف معياري والبالغ (٢,٦٣٠) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع الوسط الفرضي البالغ (٦٠) فقد تبين ان الوسط الحسابي اكبر من الوسط الفرضي ولغرض التحقق من دلالة الفروق بين الوسطين فقد استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة وعند مقارنة القيمة التائية المحسوبة البالغة (٦٨,١١٥) مع القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (٥٠١) فقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية مما يدل على وجود فرق دال احصائياً بين المتوسطين الحسابيين ولصالح الطلبة وهذا يدل على ان طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من ضغوط نفسية بمستوى متوسط.

الجدول (٤)

القيمة التائية المحسوبة والجدولية والوسط الحسابي والفرضي والانحراف المعياري ومستوى الدلالة

العينه	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	القيمة التائية		مستوى الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
502	65,723	60	2,630	68,115	1,960	0,05

وتعزى هذه النتيجة الى طبيعة الظروف السياسية والصحية وانعكاساتها السلبية على طلبة المرحلة الاعدادية ولا سيما جائحة كورونا وتأثيرها السلبي على الطلبة وعلى الجانب التعليمي وصعوبة المناهج الدراسية وبالتالي تزداد لديهم الضغوط النفسية وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خليفة، ٢٠١٨).

الهدف الثالث:

لغرض تحقيق الهدف الثالث المتمثل بالتعرف على العلاقة بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية قام الباحث بحساب معامل الارتباط بين درجات افراد العينة

الاساسية والبالغة (٥٠٢) على مقياس ادارة الانفعالات ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون وسيلة احصائية في معالجة البيانات وقد تبين ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين (٠,٤٥١) وللكشف عن دلالة معامل الارتباط تم استخدام الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وقد تبين ان القيمة التائية المحسوبة تساوي (١١,٣٠٦) وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦٠) وعند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٥٠١).

الجدول (٥)

القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية

المتغيرين	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية		مستوى الدلالة
			المحسوبة	الجدولية	
ادارة الانفعالات والضغوط النفسية	502	0,451	11,306	1,960	0,05

ولاحظ الباحث من خلال النتيجة عن وجود علاقة ارتباطية بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطلبة عندما يمتلكون ادارة انفعالاتهم بصورة جيدة ويتحكمون بالجانب الانفعالي في شخصياتهم تقل عندهم الضغوط النفسية بدرجة معينة وهذه النتيجة طبيعية وواقعية والعكس صحيح عندما يفقد الفرد السيطرة على ادارة انفعالاتهم تزداد الضغوط النفسية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (خليفة, ٢٠١٨) بوجود علاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية.

الاستنتاجات التوصيات والمقترحات:

أولاً: الاستنتاجات:

بعد الانتهاء من الدراسة واستخراج النتائج خرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات:

- ١- أن طلبة المرحلة الاعدادية يتمتعون بمستوى جيد بإدارة الانفعالات التي يمكن اكتسابها وتعلمها بفعل الخبرة.
- ٢- أن طلبة المرحلة الاعدادية يعانون من ضغوط نفسية بدرجة متوسطة نتيجة الظروف التي يمر بها الطلبة وانعكاساتها السلبية عليهم.
- ٣- ظهور العلاقة الارتباطية بين ادارة الانفعالات والضغوط النفسية.

ثانياً: التوصيات:

في ضوء نتائج البحث التي توصل إليها يوصي الباحث بما يأتي:

- ١- إقامة دورات تأهيلية وتعزيزية لتدريس وتعليم كيفية السيطرة على الانفعالات, تحقيق مستوى عالي من ادارة الانفعالات من قبل وزارة التربية.
- ٢- تعزيز مستوى ادارة الانفعالات لدى طلبة المرحلة الاعدادية من قبل المرشدين التربويين من خلال الجلسات الارشادية الجماعية وبيان اهميتها في كافة مجالات حياتهم.
- ٣- تفعيل دور المرشد التربوي في المدارس للعمل على تخفيف مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة.

ثالثاً: المقترحات:

يقترح الباحث بعض عناوين للدراسات المستقبلية:

- ١- اجراء دراسة ادارة الانفعالات وعلاقتها بمتغيرات اخرى كالخجل الاجتماعي ووعي الذات.
- ٢- بناء برنامج ارشادي للتخفيف من الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة المرحلة الاعدادية.

المصادر:

- ١- حسنين, طه عبد العظيم وسلامة عبد العظيم (٢٠٠٦), استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية, ط١, دار الفكر للنشر, عمان, الاردن.
- ٢- الخالدي, امل ابراهيم واصاد خضير صالح (٢٠١٤), ادارة الانفعالات وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة المرحلة الاعدادية, مجلة البحوث التربوية والنفسية, العدد (٤٣).
- ٣- خليفي, نادية (٢٠١٨), الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية, مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية, ع(٨), جامعة الجزائر.
- ٤- خليل, سعاد (٢٠٠٤), الذكاء العاطفي, دار المسيرة للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- ٥- الخولي, محمود سعيد (٢٠١١), الذكاء الوجداني ما بين النشأة والتطبيق, مكتبة الانجلو المصرية, مصر.
- ٦- خيرى, المغازي عجاج (٢٠٠٢), الذكاء الوجداني, الأسس النظرية والتطبيقات, مكتبة الزهراء للنشر, القاهرة, مصر.
- ٧- راضي, فوقيه محمد (٢٠٠١), الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري لدى طلاب الجامعة, اطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة المنصورة, مصر.
- ٨- الزبيدي, كامل علوان (٢٠٠٧), دراسات في الصحة النفسية, ط١, مؤسسة الوراق, عمان, الاردن.
- ٩- الزغول, عماد عبد الرحيم وعلي فالح الهنداوي (٢٠٠٤), مدخل الى علم النفس, ط٢, دار الكتاب الجامعي, العين, الامارات العربية المتحدة.
- ١٠- سمارة وآخرون (١٩٨٩), مبادئ القياس والتقويم في التربية, دار الفكر للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- ١١- شاعة, حمزة (٢٠١٥), الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية لدى المعلمين, رسالة ماجستير, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة محمد بو ضياف.
- ١٢- صالح, بوشينة (٢٠١٩), فاعلية الذات وعلاقتها بادارة الانفعالات لدى المراهقين, اطروحة دكتوراه, كلية العلوم الانسانية والاجتماعية, جامعة المسيلة.
- ١٣- العبودي, فاتح (٢٠٠٨), الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي, رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية, جامعة منتوري قسنطينة, الجزائر.
- ١٤- العتيبي, ياسر (٢٠٠٣), الذكاء العاطفي, نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة, دار الفكر, دمشق, سوريا.
- ١٥- عثمان, فاروق ورزق محمد (١٩٩٨), الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه, دار العلم للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- ١٦- العجيلي, صباح وآخرون (١٩٩٠), التقويم والقياس النفسي, دار الحكمة للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- ١٧- عريفج, سامي وآخرون (٢٠٠٦), القياس والتشخيص في التربية, دار يافا للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- ١٨- العزاوي, منير سمرة (٢٠١٤), أثر برنامج معرفي سلوكي لتعديل أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الوافدين والمقيمين بالمدن الجامعية, مجلة العلوم التربوية, م(٥), ع(٣).

- ١٩- عسكر, علي (٢٠٠٠), ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها, دار الكتاب الحديث, عمان, الاردن.
- ٢٠- عودة, سميرة (٢٠١٢), الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى ام الطفل التوحيدي, رسالة ماجستير غير منشورة, جامعة الحلي, الجزائر.
- ٢١- غانم, محمد (٢٠٠٨), الشباب المعاصر وازماته, مكتبة دار العربية للكتاب, القاهرة, مصر.
- ٢٢- غرايبة, فوزي وآخرون (٢٠١٠), أساليب البحث العلمي في العلوم الاجتماعية والانسانية, ط٥, دار وائل للنشر والطباعة, عمان, الاردن.
- ٢٣- القيس, عامر ياس وعبد الحسين رزوقي الجبوري (١٩٩٧), النضج الانفعالي لدى المراهقين واقارانه العاديين في المرحلة الثانوية, اطروحة دكتوراه غير منشورة, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد.
- ٢٤- ماير, جون (٢٠٠٣), الذكاء الانفعالي, ط١, ترجمة صفاء الاعسر, دار المسيرة للطباعة والنشر, عمان, الاردن.
- ٢٥- ماير, شيت (٢٠٠٦), تعليم الطلاب التفكير العلمي, ط٢, ترجمة جرار عزمي, مركز الكتاب الاردني للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- ٢٦- ملحم, سامي محمد (٢٠٠٩), القياس والتقويم في التربية وعلم النفس, ط٣, دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة, عمان, الاردن.
- ٢٧- منصوري, مصطفى (٢٠١٠), الضغوط النفسية والمدرسية وكيفية مواجهتها, دار العلم للطباعة والنشر, قرطبة, الجزائر.
- ٢٨- نابلسي, علي حمزة (٢٠٠٥), الصدمة النفسية, دار النهضة العربية, بيروت, لبنان.
- ٢٩- ناصر, فاطمة (٢٠١٦), الضغوط النفسية المدركة واساليب التعامل معها لدى طالبات المرحلة الثانوية, مجلة كلية التربية, جامعة طنطا, مصر.
- ٣٠- النبهان, موسى (٢٠٠٤), اساسيات القياس في العلوم السلوكية, ط١, دار الشروق للنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- ٣١- Mayer,J: Salovey,p.: Caruso, D&Sitarenios. G. (2005), **Emotional intelligence As a standard intelligence**, San Francisco, American Psychological Association.
- ٣٢- Baron, lyle, j.r (2009), **bar on emotional quotientin ventory (manual)** Canada mhsc.
- ٣٣- Lazarus, R(2006), **Stress and Emotion A new Synthesis**. Usa: springer publishing company Retrieved January.
- ٣٤- Segal, Jeanne (1997), **Raising your Emotional, intelligence**, Heny Holf and company, New York.
- ٣٥- Salovey. P. Mayeres, j(2002): **Emotional, intelligence**, Imagination coghition and persnalality. Y.S.A.