

## [التوتر النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى المطلقين اللبنانيين]

### إعداد الباحثات:

[خلود علي الخنسا<sup>1</sup>، أ.د. منال فوده<sup>2</sup>، د. هلكا علاء الدين<sup>3</sup>  
[طالبة دكتوراه في علم النفس - جامعة بيروت العربية<sup>1</sup>  
[أستاذ التمثيل والإخراج - رئيس قسم المسرح - كلية الآداب - جامعة الإسكندرية<sup>2</sup>  
[أستاذ مشارك في علم النفس - مساعد عميد كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية<sup>3</sup>  
[بحث مقدّم كجزء من متطلبات نيل درجة الدكتوراه في قسم علم النفس - كلية العلوم الإنسانية - قسم علم النفس]

### إشراف:

[المشرف المشارك: د. هلكا علاء الدين]  
[أستاذ مشارك في علم النفس - مساعد عميد كلية العلوم الإنسانية - جامعة بيروت العربية]  
[المشرف الرئيس: أ.د. منال فوده]  
[أستاذ التمثيل والإخراج - رئيس قسم المسرح - كلية الآداب - جامعة الإسكندرية]

### ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية التعرف إلى طبيعة العلاقة بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلقين اللبنانيين، والكشف عن طبيعة الفروق في هذين المتغيرين والتي تُعزى لعامل النوع (ذكور وإناث). اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكوّنت عيّنة الدراسة من (100) مطلقاً وتم اختيارها بطريقة قصدية، بواقع (40) مطلقاً، و(60) مطلقة، من المحاكم الشرعية الجعفرية في الشياح وبعبد وصور في لبنان، ممّن تتراوح أعمارهم بين (24 - 45) سنة بمتوسط حسابي (34.17) وانحراف معياري  $\pm (6.473)$ . استخدمت الباحثة مقياس التوتر النفسي من إعداد "مجدي حبيب" (2008)، ومقياس الاتزان الانفعالي من إعداد "وسمية المشعان" (2021)، وقد توصّلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين كلّ من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى عيّنة من المطلقين اللبنانيين، كما توصّلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كلّ من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع.

**الكلمات المفتاحية:** التوتر النفسي - الاتزان الانفعالي - المطلقين اللبنانيين.

### Abstract:

The present study aimed to examine the nature of the relationship between psychological tension and emotional balance among Lebanese divorced individuals, and to identify the differences in psychological tension and emotional balance attributable to gender (males and females). The study employed a descriptive methodology, with a purposive sample consisting of 100 divorced individuals—40 males and 60 females—recruited from Jaafari Sharia Courts in Chayyah, Baabda, and Tyre, Lebanon. Participants' ages ranged from 24 to 45 years, with a mean age of 34.17 years ( $SD = 6.473$ ). The researcher utilized the Psychological Tension Scale developed by Magdy Habib (2008) and the Emotional Balance Scale developed by Wasmiya Al-Musha'an (2021). The results revealed a statistically significant negative relationship between psychological tension and emotional balance among the sampled Lebanese divorced individuals. Additionally, no statistically significant gender differences were found in either psychological tension or emotional balance.

**Keywords:** Psychological Tension, Emotional Balance, Lebanese divorcees.

**Doi:** <https://doi.org/10.62690/ijssp298>

## أولاً: مقدمة:

تُعد الأسرة الركن الأساسي الناتج عن الزواج، الذي يُعدّ دعامة أساسية لاستمرار المجتمع وازدهاره. يتوقف استقرار الأسرة على تمتع الزوجين بالصحة النفسية والجسدية معاً إذ تحدّد الصحة النفسية مستوى اتزان الفرد أو اضطرابه، وتمكنه من التوافق مع ذاته وبيئته، ويمثّل التوافق الزواجي عنصراً جوهرياً في نجاح الحياة الزوجية لما يعززه من تماسك الأسرة وقدرتها على مواجهة الصعوبات (بكير، 2020). بالمقابل، يُعدّ الطلاق أحد أخطر صور الخلل في البناء الأسري، والذي غالباً ما يتسبّب بمشكلات نفسية واجتماعية للزوجين، مثل الاتزان الانفعالي وبين مسؤولية التكيف الاجتماعي ما يؤدي إلى حالة من التوتر النفسي (العمر، 2022، ص. 69).

في هذا الإطار، يُعد التوتر جزء حيويّ في الحياة اليومية، حيث يشكّل ردّ فعل طبيعي إزاء المخاطر، وهو مقبول، مفيد ومطلوب لإبقاء الفرد على حالة من الاستعداد واليقظة. ولكنه يصبح مشكلة عندما لا يستطيع الفرد التعامل معه (الجلبي، 2015، ص. 305). ويصاحب التوتر النفسي ردود أفعال عديدة، وتغيّرات فيزيولوجية تتفاوت في شدّتها وضعفها تبعاً لدرجة التوتر التي يعانيها الشخص، وردود أفعال نفسية (وزارة الصحة السعودية، 2025). في سياق هذه الدراسة، تُعدّ ظاهرة التوتر النفسي أحد أبرز التحديات التي يواجهها المطلقون، حيث يجد الفرد نفسه في مواجهة مباشرة مع أزمات مرحلة ما بعد الانفصال والتغيرات الاجتماعية والأسرية المصاحبة لها، مما يجعل مستوى الاتزان الانفعالي للفرد عاملاً حاسماً في تحديد مدى قدرته على مواجهة هذه الضغوط.

ويتحدّد الاتزان الانفعالي بوصفه مظهراً من علامات الصحة النفسية، إذ إن الشخص المتزن انفعالياً يستطيع الاستجابة للمواقف والمشكلات التي تواجهه بأسلوب إيجابي يتصف بالمرونة والاستقرار النفسي والتحرّر إلى حد كبير من الشعور بالإثم والقلق والتوتر (رزيج، 2023). ويعني الاتزان الانفعالي درجة من الضبط الذاتي الانفعالي والتناسب بين الاستجابة ونوعية المثيرات من حيث الشدة والاستمرارية والموائمة معها في ضوء المتوقع اجتماعياً، مع وضوح الاستقرار والاتساق الانفعالي والبعد عن التقلبات الحادة والشديدة (بوثلجة وحمزة، 2021، ص 7). انطلاقاً من ذلك، تهتم الدراسة الحالية بفحص طبيعة العلاقة بين متغيّري التوتر النفسي والاتزان الانفعالي في المجتمع اللبناني، بما قد يساعد في الحدّ من الآثار النفسية السلبية المصاحبة للطلاق.

## ثانياً: إشكالية الدراسة

تتسم حياة الفرد بتغيرات مستمرة تفرض عليه مطالب بيولوجية واجتماعية متعددة ويعتمد توازنه الانفعالي على قدرته في مواجهة هذه المطالب وإيجاد حلول مناسبة لها، فإذا تمكن من التعامل معها بفاعلية تحقق له قدر من الاتزان النفسي أما عندما يعجز عن معالجة المواقف الضاغطة والتكيف معها تتزايد مشكلاته ويظهر لديه التوتر النفسي في صورة مشاعر كالخوف والقلق ممّا يضعف قدرته على التوافق مع ذاته ومحيطه الاجتماعي. وقد أشارت دراسة فخرية الذرعاني (2019) إلى أن التوتر النفسي هو شيء طبيعي يحدث للفرد ومن المستحيل تجنبه، وهو نوعان إيجابي يعمل على نشاط الفرد وقد يكون معتدل مفيد للفرد والآخر سلبي يتسبب في ضعف مقاومة الفرد للأمراض النفسية والمؤثرات الخارجية (الذرعاني، 2019).

ومن خبرة الباحثة المهنية كأخصائية نفسية في العمل مع المطلقين اللبنانيين، فقد لاحظت أن مرحلة ما بعد الطلاق تشكّل عبئاً ضاغطاً نفسياً وانفعالياً، وتتسم بعدم الاتزان الانفعالي نتيجة تعقيدات الإجراءات القانونية - خاصة في المحاكم الجعفرية - كما تتسم بالنظرة الاجتماعية السائدة وما يرافق ذلك من مشاعر متضاربة كالذنب والغضب والإحباط والقلق، وقد لاحظت الباحثة أن هذا الاضطراب الانفعالي لا يقتصر على ردود فعل مؤقتة بل يتحول لدى نسبة كبيرة من المطلقين إلى حالة من التوتر النفسي المزمن التي تنعكس سلباً على أدائهم الوظيفي، كما تؤثر على قدرتهم في إعادة تنظيم حياتهم وبنائها بصورة مستقلة. وتُشير دراسة فايز الأسود (2020) إلى أن التوتر النفسي حالة نفسية وفسولوجية ناتجة عن المواقف الضاغطة الموترّة التي تهدد حاجات الفرد ووجوده، وتتطلب نوعاً من إعادة التوافق عبر تغيرات فسيولوجية وانفعالية وسلوكية (الأسود، 2020).

بناءً عليه، تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات الآتية:

- ما طبيعة العلاقة بين كلٍّ من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلقين اللبنانيين؟
- ما طبيعة الفروق في كلٍّ من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلقين اللبنانيين تعزى لعامل النوع (ذكور وإناث)؟

### ثالثاً: أهداف الدراسة

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأهداف الآتية:

- التعرف إلى طبيعة العلاقة بين كلٍّ من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلقين اللبنانيين.
- الكشف عن طبيعة الفروق في كلٍّ من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلقين اللبنانيين تعزى لعامل النوع (ذكور وإناث).

### رابعاً: أهمية الدراسة

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في توسيع الفهم العلمي للعلاقة بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي، إذ تسعى إلى فحص طبيعة ارتباط التوتر النفسي بقدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم بها. إضافة إلى دور هذه الدراسة في تعزيز التراث العلمي المرتبط بفحص متغيرات التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلقين بشكل خاص، مما يساعد في التعرف على كيفية تأثير التوتر النفسي على التحكم بالانفعالات لدى هذه الفئة. وهي بذلك تفتح الدراسة الآفاق أمام دراسات أخرى تتعلق بتأثيرات الطلاق على الأفراد وعلى المجتمع.

ومن الناحية التطبيقية، تبرز أهمية الدراسة الحالية في العمل على تحسين وضع هذه الفئة بشكل أفضل من خلال تقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم، وتعزيز قدراتهم على مواجهة الضغوط الحياتية وإدارة الانفعالات، وتطوير مهارات التكيف وإعادة تنظيم حياتهم بشكل مستقل مما يساهم في تقليل التوتر النفسي وتعزيز الاتزان الانفعالي لديهم وبالتالي تعزيز صحتهم النفسية.

### خامساً: مفاهيم الدراسة الإجرائية

أ- **التوتر النفسي Psychological Tension**: عرّف مجدي حبيب (2015) التوتر النفسي بأنه "الأساس الدينامي الذي يكمن وراء الشعور بتهديد الطمأنينة أو بتهديد أي اتزان قائم بالنسبة للشخص ككل أو لجانب من جوانبه، وما يترتب على ذلك من تحفيز للقضاء على هذا التهديد" (حبيب، 2015، ص.1). أما التعريف الإجرائي للتوتر النفسي فهو الدرجات التي يحصل عليها الفرد على مقياس التوتر النفسي المستخدم في الدراسة الحالية.

ب- **الاتزان الانفعالي Emotional Balance**: عرّف يونس (2004) الاتزان الانفعالي بأنه "قدرة الفرد في السيطرة على انفعالاته والتحكم فيها وعدم إفراطه في التهيج الانفعالي، أو عدم الانسياق وراء تأثير الأحداث الجارية العابرة والطارئة، وصولاً إلى التكيف الذاتي والاجتماعي دون أن يكلف ذلك مجهوداً نفسياً كبيراً" (المشعان، 2021، ص. 225). أما التعريف الإجرائي للاتزان الانفعالي فهو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس الاتزان الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية.

### سادساً: حدود الدراسة

- أ- الحدود الموضوعية: تشمل هذه الدراسة متغيري التوتر النفسي والاتزان الانفعالي.
- ب- الحدود البشرية: المطلقين والمطلقات في المجتمع اللبناني.
- ج- الحدود المكانية: عينة من المطلقين والمطلقات من عدة محاكم شرعية جعفرية (الشيخ وبعيدا ويروت).
- د- الحدود الزمنية: تم تطبيق المقاييس على عينة الدراسة في العام الدراسي 2024\2025.

## سابعاً: الإطار النظري للدراسة

### 1-7 التوتر النفسي Psychological Tension

أ- مفهوم التوتر النفسي: التوتر النفسي هو حالة مؤقتة تجمع بين الجوانب البيولوجية والعقلية، تنشأ من عدم القدرة على تلبية الاحتياجات أو تحقيق الأهداف، أو من الصراعات الداخلية بين دوافع مختلفة، أو من شعور الشخص بعدم توافق ما يُطلب منه مع قدراته. يترافق ذلك مع مظاهر نفسية وبيولوجية وعقلية، ويستعد الفرد لتعديل سلوكه لمواجهة مصدر التهديد سواء كان حقيقياً أو متخيلاً (Traylor et al., 2022, p. 17).

ب- أعراض التوتر النفسي: يمكن تقسيم هذه أعراض التوتر النفسي إلى:

- أعراض جسدية: تظهر بشكل تسارع في دقات القلب، ضيق التنفس، تصبب العرق، تقلص وألم في المعدة، الشعور بالغثيان، رجفة في العضلات، اضطراب النظر، فقدان الشهية، الشعور بالتعب، فضلاً عن قرض الاظافر، التدخين والادمان... الخ (الدحود، 2010، ص. 70).

- أعراض نفسية: الشعور بالتعاسة وعدم القدرة على اتخاذ القرار مع ضعف السيطرة والتحكم الذاتي، وعدم المقدرة على الاسترخاء، الخوف، وحدة المزاج، وصعوبة البدء في النوم والتعب عند النهوض من النوم، التقلب في الرأي، الشكوك بشكل دائم، وتجنب العلاقات الاجتماعية، واللجوء إلى العزلة (عسكر، 2018، ص. 25).

- الأعراض السلوكية والانفعالية: تتمثل في الغضب والخوف والحزن والشعور بالاكتئاب والخجل والغيرة، وكراهية الذات وضعف الأنا وعدم الثقة بالنفس (Ford et al., 2018).

- الأعراض الذهنية: تتمثل في ضعف التركيز وتشتت الانتباه والاضطراب في الذاكرة والنسيان، وظهور أفكار يصعب السيطرة عليها، ضعف الأداء، وتقليل مقاومة الشخص على مواجهة مواقف الحياة بكفاءة (الزهراني، 2008، ص. 34).

ج- أسباب التوتر النفسي: تتعدد أسباب التوتر النفسي، ومنها:

أ- الأسباب المباشرة للتوتر النفسي: اعتبر "سيلي" Selye أن الأسباب المباشرة للتوتر النفسي تتمثل في زيادة متطلبات ضغوط الحياة اليومية.

ب- الأسباب غير المباشرة: صنفها "شارلزورث وناثان" Charlesworth & Nathan إلى عدة أنواع منها:

- المثبرات الانفعالية وتشمل المخاوف المرضية والقلق بأنواعه.
- المثبرات العائلية وتشمل سوء التوافق الزوجي وغموض الدور والمشكلات الأسرية.
- المثبرات الاجتماعية وتتعلق بالتفاعل مع الناس والقلق الاجتماعي.
- المثبرات الكيميائية وتتمثل في سوء استخدام العقاقير والكحول.
- المثبرات الفيزيائية كالفوضى والتلوث وغيرها...
- انعدام توازن بين ما يدركه الفرد لما مطلوب منه من البيئة وبين ما يدركه هو نحو قدراته (الدحود، 2010، ص. 72).

- كيفية إدراك الفرد للأحداث: أي أن هناك إدراكاً إيجابياً للأحداث وهناك إدراك سلبى للأحداث.

- الصراعات الاقتصادية: تظهر عندما يكون دخل الفرد متدنياً ويعجز عن تحقيق الحاجات الحياتية.

- تدني الوضع الصحي والإصابة بالأمراض المزمنة: مثل ارتفاع ضغط الدم، وأمراض القلب، سوء الهضم، الصداع، الأرق، الإسهال، الإمساك، التبول المستمر، الآلام الظهر، وبعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان يمكن أن تتأثر بحالة الشخص النفسية (عسكر، 2018، ص. 25).
- كذلك تشكّل الأمراض المزمنة والاضطرابات العصبية، عادات الفرد الخاطئة، والضغوط الذهنية كالتنافس الشديد والخوف والقلق من المستقبل، والإحباطات والاضطرابات النفسية كالأرق... وغيرها تؤثر على مزاج الفرد وتؤدي به بالشعور بالتوتر النفسي (Mofatteh, 2020). وجميع أسباب التوتر تترك تأثيرات على الحالة النفسية للفرد تبعاً لطبيعة شخصية الفرد وخبراته السابقة، ومفهومه لذاته، والقدرة على التحمل، بالإضافة إلى الفروق الفردية لدى الأشخاص التي تكون إما موروثية أو مكتسبة (سليمان، 2019).
- وبذلك، يُعد التوتر النفسي استجابة متعددة الأبعاد تظهر عندما يواجه الفرد مواقف أو ظرفاً يتجاوز قدرته على التكيف أو السيطرة عليه، ويعكس في جوهره تفاعلاً بين الخصائص الفردية والضغوط البيئية.
- د- النظريات المفسرة للتوتر النفسي:** تتعدد النظريات المفسرة للتوتر النفسي، ومنها:
- **نظرية التحليل النفسي:** أكد "فرويد" Freud أن الصراع بين المكونات النفسية الثلاث الانا، والهي، والانا الأعلى هو مصدر حالة التوتر، فالانا يدين بالولاء لثلاث أشياء كبيرة تتوعدها بالتهديد والاختطار وهي: العالم الخارجي، وليبدو الهي، وقوة الانا الأعلى، وتكون استجابتها لهذه التهديدات بحالة من القلق والتوتر، كشعور انفعالي غير سار يشبه حالة التوتر العصبي والقليل منه عادي بل مطلوب، إذ يسهم في إعادة ضبط النفس والتوازن النفسي للفرد لإنجاز أعماله، أما الفرويديون الجدد يزّون أن فشل الفرد في علاقاته مع الآخرين يحدث التوتر ويظهر بأشكال متعددة كالتوتر البيوكيميائي الذي يحرك الفرد ويبذل طاقة لإشباع حاجاته. (الجميلي، 2021).
- **نظرية "ليفين":** قدّم "كيرت ليفين" Kurt Lewin تصوراً خاصاً عن التوتر وارتباطه بمختلف أعمال الفرد، ويمكن إيجاز ما يفترضه من فرضيات بأن التوتر كحالة تنشأ من رغبة في الوصول إلى الهدف، وحالة التوتر هذه تؤدي إلى قوى تدفع بالفرد نحو الهدف، وهذه القوى الدافعة تعمل على دفع صاحبها لاختيار أنسب الطرق التي توصله إلى الهدف، وتنتهي حالة التوتر بوصول الفرد إلى الهدف (الملا، 2007، ص. 17).
- **النظرية الإنسانية:** يرى "روجرز" Rogers أن الترميز الدقيق للخبرات والنمو الإيجابي ينتج من تطابق بين الذات والخبرة، في حين التنافر بين الخبرة والذات يشوّه ترميز الخبرة ويشوّهها، وهذا يؤدي إلى عدم التوافق النفسي (التوتر)، وقد يكون التطابق وعدم التطابق بين الذات والذات المثلى، أو بين المجال الظاهري للشخص والواقع الخارجي، إلا لأن أشد حالات الخطورة هي عدم التطابق بين الذات والذات والكائن. إذ ترى نظرية روجرز أن عدم الاتساق (التطابق) الواضح بين الذات وخبرات الكائن الحي سبباً للتوتر (الجميلي، 2021).
- **النظرية المعرفية:** يُؤكّد "فستنجر" Festinger على أن التوتر ينتج عن تعارض مدركات الفرد وأفكاره المختلفة مع قضايا أو أشياء غير مرتبطة نفسياً ببعضها، ففي هذا الحال يسعى الفرد بشق الطرق لجعلها متسقةً أو متطابقةً، وفي هذا السياق نجد أن "لازاروس وفولكمان" Lazarus & Folkman يُركّزان على المدركات المعرفية في تفسير التوتر أكثر من المثير والاستجابة، ومن وجهة نظرهما فإن التوتر يُحدّده إدراك الفرد وتفسيره للموقف أكثر من الموقف نفسه، وأن الأفراد يقيمون أي موقف توتري بثلاث مراحل، وهي: تقييم الموقف؛ توتري أم غير توتري، إيجابي أم سلبي. وتقييم الفرد لقدراته في مواجهة التوتر والخيارات المتاحة. وإعادة تقييم قدرات الفرد عند توافر معلومة جديدة (مداني، 2016).
- **النظرية السلوكية:** تُشير النظرية السلوكية أن التوتر يُفهم بوصفه سلوكاً متعلماً كغيره من السلوكيات التي تقوم على عملية التعلم حيث تتم من خلال هذه العملية معالجة المواقف المهددة والمثيرة للتوتر لدى الفرد

وتصبح هذه المثيرات مرتبطة ارتباطاً شرطياً بخبراته السابقة، كما ترى السلوكية أن احتمال حدوث السلوك يتحدد بطبيعة التدعيم وأن إمكانية الحصول على هذا التدعيم أو غيابه تعتمد بدورها على طبيعة السلوك نفسه، فالتوتر النفسي يُفسّر في المنظور السلوكي بعدة صور فقد يُنظر إليه بوصفه مثيراً في بعض الحالات أو استجابة في حالات أخرى أو حالة وسيطة تقع بين المثير والاستجابة (الجميلي، 2021).

## 2-7 الاتزان الانفعالي Emotional Balance

أ- **مفهوم الاتزان الانفعالي:** الاتزان الانفعالي هو التحكم والسيطرة على الانفعالات والتعامل بمرونة مع المواقف والأحداث الجارية منها والجديدة مما يزيد من قدرة الفرد على قيادة المواقف والآخرين. والاتزان الانفعالي هو "الحالة التي يستطيع فيها الشخص إدراك الجوانب المختلفة للمواقف التي تواجهه، ثم الربط بين هذه الجوانب وما لديه من دوافع وخبرات وتجارب سابقة من النجاح والإخفاق تساعده على تعيين وتحديد نوع الاستجابة وطبيعتها بحيث تتفق مقتضيات الموقف وتسمح بتكيف استجابته تكيفاً ملائماً ينتهي بالفرد إلى التوافق مع البيئة، وفي الوقت نفسه، ينتهي بالفرد إلى حالة من الشعور بالرخاء والسعادة" (ريان، 2006، ص9).

ب- **أبعاد الاتزان الانفعالي:** اختلف الباحثون في تحديد أبعاد الاتزان الانفعالي ولكنهم اتفقوا على عدد من هذه الأبعاد كالتحكم في الانفعالات والمرونة. وفي هذا الإطار حدّد "الطهراوي" (2013) أبعاد الاتزان الانفعالي بالآتي:

- بعد المرونة والتوازن الاجتماعي: أي قدرة الفرد على التصرف بشكل متوازن ومتزن في المواقف الاجتماعية دون افراط أو تفريط.

- بعد الثبات الانفعالي: تعني القدرة على الاستجابة الانفعالية للفرد للمواقف المتشابهة.

- بعد التوجه نحو الحياة: تعني نظرة الفرد الإيجابية والاقبال على الحياة (العدساني، 2023، ص9).

ج- **العوامل المؤثرة في الاتزان الانفعالي:** يتأثر الاتزان الانفعالي لدى الفرد بمجموعة من العوامل المتداخلة، إذ يرتبط بعضها بخصائص الشخصية بينما يرتبط بعضها الآخر بالبيئة المحيطة كالأسرة والمدرسة وجماعة الرفاق، وما يتعرض له الفرد من مواقف الحياة اليومية. كما تسهم الاضطرابات الفسيولوجية الداخلية في التأثير على هذا الاتزان إلى جانب اضطراب العمليات المعرفية مثل غموض الدوافع أو اضطراب الانفعالات، كذلك قد تتأثر الجوانب النفسية بما يتعرض له الفرد من ضغوط وما يرافقها من تغيرات نفسية وفسيولوجية إضافة إلى دور العوامل البيولوجية التي تشمل الوراثة والجينات والعوامل العصبية والهرمونية، والتي تختلف في تأثيرها من فرد إلى آخر (الربيع وعطية، 2016).

د- **أساليب تحقيق الاتزان الانفعالي:** تنتج السيطرة على الانفعالات والتحكم بها عن التدريب على قدر معين من الاتزان الانفعالي في المواقف، وهذا يخضع إلى أساليب عديدة، أبرزها:

- التعبير عن الطاقة الانفعالية، 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.

- قدرة الفرد على وصف مشاعره والتكلم عنها بدلاً من انفعاله تلقائياً ودون وعي منه.

- تحديد المنبهات المثيرة للانفعال بما يُسهّم في تخفيض شدة الانفعال والتغلب على الاضطراب الذي يحدث للأنشطة المتصلة به والحفاظ على الاستقرار العاطفي للفرد واتزانه الانفعالي.

- التركيز على الجوانب الايجابية والسارة في المواقف.

- ممارسة مهارات التنظيم الانفعالي والتي تشمل أنشطة تهدئة النفس كالتأمل والتنفس المتعمد، واسترخاء العضلات التدريجي، والمشي أو التنزه على الاقدام، والاستماع إلى موسيقى هادئة.
- ممارسة التمارين الرياضية والتغذية الجيدة وعادات النوم السليمة لها دور كبير في تعامل الفرد مع أحداث يومه المختلفة (ابو يونس والجوالدة، 2016).
- هـ- النظريات المفسرة للاتزان الانفعالي: سعت مدارس علم النفس المختلفة إلى تفسير هذا المفهوم كلٌّ بحسب منطلقاته النظرية، مما أدى إلى تعدد النظريات المفسرة له، ومنها:
  - **نظرية التحليل النفسي:** أكد "فرويد" Freud في نظرية التحليل النفسي على نظام الأنا (ego) باعتباره الجهاز الإداري المنظم للشخصية، وله قدرة كبيرة في السيطرة على منافذ السلوك مع الجوانب البيئية المناسبة له، واشباع الغرائز بطريقة متوازنة ومقبولة بالشكل الذي يتم فيه ارضاء مطالب نظام الأنا الأعلى ونظام الهو. ويعتقد فرويد انه كلما كان نظام الأنا قوياً كان الفرد أكثر اتزاناً وأكثر توافقاً مع نفسه وبيئته. وحتى نحقق التوازن الداخلي يجب أن نتكيف مع الأحوال السيئة التي تدهم حياتنا، وأن نكون متفائلين حتى تحت تهديد الفشل والرعب حتى نظل في استفاقة نفسية تامة تحت ضغط الأحداث للتفريق ما بين السواء واللاسواء (صفر، 2014).
  - **النظرية الإنسانية:** يرى "ماسلو" Maslow في كتابه الدوافع والشخصية (١٩٥٤) أن للإنسان طبيعة جوهريّة وأنّ النمو السليم يتحقق عبر توجيه هذه الطبيعة نحو النضج في ظل توافر ظروف بيئية سليمة بينما تؤدي البيئة المعوقة التي لا تتيح للفرد إشباع رغباته وتطلعاته واختياراته إلى تعريضه لانهايار الصحة النفسية كما أشار إلى أنّ الإنسان يسعى إلى إشباع مجموعة من الحاجات وأن العجز عن إشباعها يضعف قدرته على التفكير المنطقي نتيجة ما ينشأ عنه من توتر نفسي أو عدم اتزان انفعالي، ويرى أن الشخصية المتزنة تتميز بالقدرة على اتخاذ القرار دون اعتماد مفرط على الآخرين وبمستوى عال من قبول الذات وإدراك الخصائص الشخصية بموضوعية وبالخصوصية وعدم الاستسلام للآخرين إلى جانب الشجاعة في مواجهة مشكلات الحياة والقدرة على إقامة علاقات جادة ومتوازنة مع الآخرين (اسماعيل، 2019).
  - **النظرية النفسية والاجتماعية:** تؤكد على أنّ الطبيعة الإنسانية مرنة وقابلة للتشكيل والتغيير أيضاً، والعلاقة هنا تبادلية تؤدي إلى التوازن النفسي للفرد، وهذا يعني أنّ الفرد يمكن أن يحقق الاتزان النفسي السليم إذا ما نشأ في أسرة تسودها العلاقات السليمة والحب والاحترام المتبادل فضلاً عن الأمن النفسي والذي يؤدي إلى فهم الحاجات وإشباعها. وهكذا فإنّ القلق نتاج المجتمع في علاقاته بأفراده وفي علاقة الأفراد بعضهم ببعض، وينشأ القلق لدى الفرد بفعل ظروف اجتماعية يخرط فيها، فعدم إشباع حاجات الإنسان الأساسية نتيجة ظروف اجتماعية عاتقة تولد قلقاً يؤدي إلى عدم الاتزان لدى الإنسان (بوثلجة وحمزة، 2021).
  - **النظرية السلوكية:** تُشير النظرية السلوكية إلى أنّ الاتزان الانفعالي يتحقق من خلال إدراك الفرد لجميع الظروف التي تؤدي إلى خلق سلوك غير متوازن والعمل على معالجة السلوك والظروف التي تؤدي إلى ذلك، وتُفسر الاتزان الانفعالي بأنه فشل الفرد في اكتساب أو تعلم سلوك سوي، أو هو تعلم أساليب سلوكية غير مناسبة أو غير مرضية. ويتجنب السلوكيون استخدام مفاهيم من قبل الصراع، الكبت اللاشعوري، التي يستخدمها الفرويديون في تفسير اختلال التوازن ونشوء الأمراض، ويفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد وجداول التعزيز (بركات والزعي، 2024، ص. 51).
- يُشكّل الاتزان الانفعالي قدرة المطلّق على التعرف على مشاعره وفهمها وضبط شدتها واستثمارها في استجابات مرنة، ما يتيح له تنظيم سلوكه والتكيف مع الضغوط وتقليل التأثير السلبي للتوتر النفسي على وظائفه المعرفية والانفعالية والفسولوجية.

## ثامناً: دراسات سابقة

- 1- هدفت دراسة (الذرعاني، 2019) إلى التعرف على مستوى التوتر النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب والعلوم المرج وعلاقته ببعض المتغيرات، وهدفت إلى التعرف على الفروق في مستوى التوتر النفسي حسب متغير النوع (ذكور - إناث) والتخصص (العلمي- الأدبي). والتعرف على العلاقة التفاعلية بين النوع والتخصص في مستوى التوتر النفسي، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة (132) عضو هيئة تدريس بكلية الآداب والعلوم المرج جامعة بنگازي، وتم استخدام اختبار التوتر النفسي من إعداد (مجدي حبيب، 2008) وأظهرت النتائج أن مستوى التوتر النفسي لدى العينة ككل كان منخفضاً عند مستوى دلالة (0.00) كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي حسب متغير التخصص (أدبي- علمي)، وبيّنت الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى التوتر النفسي حسب متغير النوع لصالح الإناث. بالإضافة إلى وجود علاقة تفاعلية في التخصص والنوع في مستوى التوتر النفسي.
- 2- هدفت دراسة (الأسود، 2020) للتعرف إلى العلاقة بين السياق الأسري والتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة، وتكونت عينة الدراسة من (421) طالباً وطالبة، وتم استخدام المنهج الوصفي بمجاله التحليلي، وقام "فايز الأسود" (2020) بتصميم أداتين للقياس بهدف الوصول إلى النتائج: الأولى لقياس السياق الأسري، والثانية لقياس التوتر النفسي، وتوصلت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين السياق الأسري، والتوتر النفسي، بينما كان الوزن النسبي للسياق الأسري (88.90%)، و للتوتر النفسي (64.13%)، كما تبين عدم وجود فروق في السياق الأسري، والتوتر النفسي تعزى لمتغير الجنس، وكذلك عدم وجود فروق في المجال الاجتماعي والديني والأخلاقي على مقياس السياق الأسري تعزى لمجال التخصص، بينما توجد فروق في المجال الانفعالي والاجتماعي والدراسي و الدرجة الكلية على مقياس التوتر النفسي، كما تبين الدراسة وجود فروق تعزى لمتغير الجامعة على مقياس التوتر النفسي، ومقياس السياق الأسري.
- 3- هدفت دراسة (Ahmed & Çerkez, 2020) إلى التحقق من أثر القلق والاكتئاب والتوتر في الاتزان الانفعالي لدى طلبة الجامعة، وذلك تبعاً لمتغيرات الجنس، والعمر، والسنة الدراسية، والتخصص، ومكان الإقامة. وقد اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من نحو (260) طالباً وطالبة من طلبة المرحلة الجامعية الأولى في جامعة السليمانية في شمال العراق. واعتمد الباحث مقياسين: مقياس هنري وكروفورد (DASS) لقياس مستويات الاكتئاب والقلق والتوتر، ومقياس تقرير ذاتي لقياس الاتزان الانفعالي. وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الاكتئاب والقلق والتوتر من جهة، والاتزان الانفعالي من جهة أخرى. كما بينت النتائج عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي وكل من الجنس والعمر. وأشارت النتائج أيضاً إلى عدم وجود علاقة دالة إحصائية بين درجات DASS وكل من العمر، والسنة الدراسية، ومكان الإقامة بوجه عام، في حين وجدت فروق دالة إحصائية في درجات DASS تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث.
- 4- هدفت دراسة (المشعان، 2021) إلى العلاقة بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية، وكشف الفروق لدى أفراد العينة في مقياس الاتزان النفسي، وبين متوسطات درجات مرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وتكونت عينة الدراسة (250) من طلبة الجامعة منهم (104) من الذكور و(146) من الإناث، وقد استخدمت الدراسة مقياس الاتزان الانفعالي ومقياس الضغوط النفسية من إعداد "وسمية المشعان". وأسفرت نتائج الدراسة أن الدرجة الكلية لمستوى الاتزان الانفعالي كانت مرتفعة بوزن نسبي قدره (75,87)، بينما يوجد علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائية بين الاتزان الانفعالي والضغط النفسية، وتوجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير النوع جاءت الفروق لصالح الذكور، ويوجد فروق

- ذات دلالة إحصائية تعزى لمرتفعي ومنخفضي الضغوط النفسية، وكانت الفروق لصالح منخفضي الضغوط النفسية والقدرة التنبؤية للاتزان الانفعالي من خلال الضغوط النفسية.
- 5- هدفت دراسة (Aboobakuru & Riyaz, 2021) إلى استكشاف مستوى التوتر وموارد التأقلم لدى النساء المطلقات وفقاً للعامل الديمغرافي المتعلق بالطلاق وإستراتيجيات التأقلم. فقد اعتمد المنهج الوصفي الكمي، واستُخدم مقياس تايلور للقلق الظاهر لتقييم التوتر، واستُخدم استبيان ثانٍ لتقييم الوضع الحالي للمطلقات وإستراتيجياتهن في التكيف. وتم تطبيق المقاييس على عينة مكونة من (60) مستجيباً. وتوصلت النتائج إلى أن النساء المطلقات يعانين من التوتر النفسي بشكل ملحوظ يعزى للموارد الاقتصادية والثقافة الاجتماعية بالإضافة إلى العوامل الإدراكية والعاطفية، بالإضافة إلى التراجع في الرفاه النفسي نتيجة الطلاق وتحمل المطلقة مسؤولية الأطفال في ظل انعدام الامن المالي والاقتصادي.
- 6- هدفت دراسة (الخوالدة والقطاونة، 2022) إلى التعرف على مستوى تأثير الطلاق العاطفي وعلاقته بالتوتر النفسي لدى الممرضين والممرضات المتزوجين العاملين في مستشفى الجامعة الأردنية. لتحقيق أهداف البحث تم اعتماد المنهج الوصفي الارتباطي، وقام الخوالدة والقطاونة بتصميم المقاييس الأول مقياس الطلاق العاطفي، والثاني مقياس التوتر النفسي، وقد وزعت على عينة قصدية بحثية مكونة من (64) مستجيباً خلال النصف الأول من عام 2021، وصل البحث إلى وجود علاقة ارتباطية بين الطلاق العاطفي والتوتر النفسي لصالح فئة المتزوجين لأكثر من 10 سنوات، ان للطلاق العاطفي تأثير كبير على حدة التوتر النفسي يُعزى إلى متغير النوع الاجتماعي والمستوى الوظيفي. كما تبين عدم وجود فروق تعزى لمتغير النوع الاجتماعي في التوتر النفسي.
- 7- هدفت دراسة (العتيبي، 2022) إلى التعرف على العلاقة بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى الأخصائيين النفسيين في المستشفيات الحكومية بمدينة الرياض، ومعرفة الفروق في درجة الصمود النفسي والاتزان الانفعالي لدى العينة تبعاً لمتغير (الجنس، المؤهل العلمي، الخبرة العملية). وإمكانية التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الاتزان الانفعالي، وتكونت العينة من (110) أخصائيين نفسيين، واستُخدم مقياس الصمود النفسي ومقياس الاتزان الانفعالي: من إعداد أسماء خليوي. وأظهرت النتائج أن الأخصائيين النفسيين في المستشفيات الحكومية يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصمود النفسي ودرجة متوسطة من الاتزان الانفعالي. ووجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين الصمود النفسي والاتزان الانفعالي، ووجود فروق في الصمود النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الاتزان الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، ووجود فروق في الصمود النفسي والاتزان الانفعالي تعزى لمتغير المؤهل العلمي لصالح مؤهل البكالوريوس، ولمتغير الخبرة العملية لصالح الأخصائيين ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات. كما أظهرت النتائج أنه يمكننا التنبؤ بالصمود النفسي من خلال أبعاد الاتزان الانفعالي.
- تعقيب عام على الدراسات السابقة:** بعد الاطلاع على عدد من الدراسات السابقة العربية والأجنبية، وجدت الباحثة صعوبة في العثور على دراسات تناولت التوتر النفسي والاتزان الانفعالي بين المطلقين، حيث وجدت عدداً من الدراسات التي درست العلاقة مع متغيرات أخرى. أما من حيث المنهجية وعينة الدراسة، فقد اتجهت كل دراسة إلى تحديد علاقة كل متغير بمتغير آخر، واعتمدت المنهج الوصفي على عينات مختلفة اذ ركز معظمها على عينات من طلاب الجامعة، أخصائيين نفسيين، ممرضين، مطلّقين، ومدرسين.
- ويمكن تلخيص أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة بالآتي:
- الاستفادة من هذه الدراسات في تطوير الاطر المفاهيمية لمتغيرات الدراسة.
  - الاستفادة من نتائج وتوصيات الدراسات السابقة من حيث عرض المشكلات وكيفية معالجتها.

- توفير الإطار الذي يمكن الاستفادة منه في صياغة فروض الدراسة وتفسير نتائجها.
- الاستفادة في اختيار الطرق والإجراءات والأدوات والوسائل التي يمكن استخدامها في الشق الميداني من الدراسة، حيث تم اختيار مقياس الاتزان الانفعالي إعداد "وسمية المشعان" (2021) المستخدم في دراسة (المشعان، 2021؛ خويدم وسنيّة، 2024)، بينما تم اختيار مقياس التوتر النفسي من إعداد "مجدي حبيب" (2008) المستخدم في دراسة (الذرعاني، 2019).
- تتميز هذه الدراسة عن الدراسات السابقة فيما يلي:
- اختيار موضوع الدراسة (العلاقة بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي) تحديداً لدى عينة من المطلقين (ذكورا وإناثا) وهي من الموضوعات التي لم يتم دراستها لدى المطلقين اللبنانيين - وذلك في حدود علم الباحثة. كما لم تجد الباحثة دراسات جمعت بين هذين المتغيرين معاً.
- تقنين أدوات القياس المستخدمة في الدراسة الحالية على عينة من المطلقين اللبنانيين، الأمر الذي يعزّز صدقها وملاءمتها للبيئة اللبنانية، ويجعلها قابلة للاستخدام العلمي والتطبيقي في الدراسات المستقبلية، خاصة تلك التي تستهدف فئة المطلقين.

### فروض الدراسة

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة من المطلقين اللبنانيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين.

### تاسعاً: منهجية الدراسة وإجراءاتها

- 1-9 منهج الدراسة: اعتمدت الباحثة في دراستها على المنهج الوصفي، نظراً لملاءمته لأهداف الدراسة وطبيعة المشكلة محل البحث.
- 2-9 مجتمع الدراسة: تكوّن مجتمع الدراسة من المطلقين في بعض المحاكم الشرعية الجعفرية في لبنان.
- 3-9 عينة الدراسة: اشتملت الدراسة الحالية على عيّنتين:
- العينة الاستطلاعية: وذلك بهدف التأكد من الخصائص السيكومترية للأدوات المستخدمة، والتحقق من وضوح فقرات المقياس ومدى ملاءمتها للبيئة اللبنانية، وهي مكونة من (60) مطلقاً من المطلقين في المحاكم الشرعية الجعفرية في الشياح وبعيدا وصور في لبنان، بواقع (30) مطلقاً، و(30) مطلّقة، وتراوح أعمار العينة بين 24 - 45 سنة، وبمتوسط (31.80) وانحراف معياري  $\pm (5.686)$ . ومن ثم تم حساب الاتساق الداخلي، ومعامل الثبات ألفا كرونباخ للمقاييس.
- عينة الدراسة الأساسية: وذلك بهدف اختبار فرضيات الدراسة، حيث تم اختيار عينة قصدية، بلغ عددهم (100) مطلقاً، بواقع (40) مطلقاً، و(60) مطلّقة، من المحاكم الشرعية الجعفرية في الشياح وبعيدا وصور في لبنان، ممن تتراوح أعمارهم بين (24 - 45) سنة وبمتوسط (34.17) وانحراف معياري  $\pm (6.473)$ .

### 4-9 أدوات الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية:

- 1- مقياس الاتزان الانفعالي: قامت وسمية المشعان (2021) بإعداد مقياس الاتزان الانفعالي بهدف قياس قدرة الفرد على التحكم والسيطرة على انفعالاته المختلفة، والاحتفاظ بالتوازن الانفعالي. واشتمل المقياس في صورته الأولية على (25) فقرة، ويتم الإجابة عليها وفقاً لسلم ليكرت الخماسي (مرتفعة جداً، مرتفعة، متوسطة،

منخفضة، منخفضة جداً). يقابلها الأوزان (1،2،3،4،5)، وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية ليصبح المقياس يشتمل على (21) فقرة بعد التقنين. وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (21) و(105). وتأكدت (المشعان، 2021) من الخصائص السيكمومترية للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغت (40) من طلاب جامعة العلوم الإسلامية في الأردن.

أ- حساب الصدق:

- صدق المحكمين: تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المتخصصين في مجال الصحة النفسية، الذين يعملون في الجامعات، للحكم على درجة ملائمة الفقرات لبعض الفقرات وحذف الفقرات غير المنتمية للموضوع الذي اتفق عليه (85%) من المحكمين.

- صدق الاتساق الداخلي: تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له، وكانت جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.05 - 0.01) وتراوحت معاملات الارتباط بين (0.353 - 0.683)، وبذلك المقياس صادق لما وضع لقياسه.

في الدراسة الحالية، قامت الباحثة بتطبيق مقياس الاتزان الانفعالي على العينة الاستطلاعية بهدف حساب الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك بهدف حساب قيم ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية له، وتبين أن قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.437 - 0.898) مما يعكس مستوى جيداً من صدق المقياس، ما عدا الفقرات (6 و 9 و 12 و 14) حيث كان الارتباط إما سلباً أو غير دالاً إحصائياً مع الدرجة الكلية، ويفضل استبعادها، وبذلك أصبح المقياس يتكون من 21 فقرة.

ب- ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية، وجرى تعديل الطول باستخدام معادلة جتمان، حيث بلغ معامل الثبات الكلي للمقياس (0.864)، وبلغ معامل الثبات ألفا كرونباخ (0.821) وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات.

في الدراسة الحالية، قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمته (0.965) وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى أن المقياس يتمتع بثبات جيد.

2- مقياس التوتر النفسي، قام مجدي عبد الكريم حبيب (2008) بإعداد مقياس التوتر النفسي بهدف قياس التوتر النفسي، حيث يتم قياس توتر الشخصية من خلال السلوكيات التي تعكس بعض الاضطرابات الانفعالية. اشتمل المقياس على (31) فقرة، ويتم الإجابة عليها وفقاً لسلم ليكرت الرباعي (وافق تماماً، اوافق، اعارض، اعارض تماماً). يقابلها الأوزان (1، 2، 3، 4) على الترتيب للعبارات الايجابية، اما في العبارات السالبة وهي (1، 4، 6، 9، 10، 19، 21، 29، 31) تكون (اوافق تماماً، اوافق، اعارض، اعارض تماماً). يقابلها الأوزان (1، 2، 3، 4) على الترتيب، ويمكن استخدام المقياس في المؤسسات التعليمية والإرشادية والاجتماعية التي تتطلب الثبات والتأزر الحركي - البصري، كما يمكن استخدامه في المقابلات الاكلينيكية والعلاج النفسي (حبيب، 2015، ص 12). وقد قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية ليصبح المقياس يشتمل على (29) فقرة بعد التقنين وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين (29) و(116). وقام (حبيب، 2015) بالتأكد من الخصائص السيكمومترية للمقياس في البيئة المصرية بتطبيقه على عينة بلغت (600) فرداً موزعة على 3 عينات، الاولى (200) طالب من طلاب المرحلة الثانوية، والثانية (200) طالب من طلاب المرحلة الجامعية والثالثة (200) طالب من طلاب مرحلة الدراسات العليا.

## أ- حساب الصديق:

### - صديق البناء:

- تم جمع بنود الاختبار من خلال نتائج أبحاث ودراسات عديدة تناولت مواصفات وخصائص الفرد من سمات وسلوكيات الفرد المتوتر، وتم استخدام دراسات عديده من الإطار النظري في بناء الاختبار، مما يكشف ويحقق صديق البناء لاختبار التوتر النفسي.

- الصديق المنطقي (صديق المحكمين): تم عرض المقياس في صورته الأولية المكونة من (35) عبارة على خمسة محكمين من أساتذة علم النفس للتعرف على مدى ملائمة العبارات لقياس التوتر النفسي، وقد وافق المحكمين على (31) عبارة، وبذلك تم حذف (4) بنود لعدم انطباقها على الظاهرة موضع القياس.

- الصديق التلازمي: استخدم معد المقياس عشرة مقاييس كمحكات خارجية: القابلية للاستثارة، الدجماطية، التطرف الإيجابي، التطرف السلبي، التطرف العام، المرونة، التصلب، النفور من الغموض، الميل إلى التبسيط، الميل إلى المخالفة، وذلك على عينة من طلاب المرحلة الجامعية (ذكور، ن=88، إناث، ن=87، عينة كلية، ن=175)، وكانت معاملات الصديق موجبة دالة عند مستوى (0.01) مع اختبارات: القابلية للاستثارة، الدجماطية على العينات الثلاث، وكان معامل الصديق سالباً دالاً في عينة الذكور فقط مع اختبار الميل إلى المخالفة، وبذلك فقد كان اختبار التوتر النفسي له علاقة قوية باختبارات القابلية للاستثارة، الدجماطية، أما الارتباطات ببقية الاختبارات فكانت منخفضة.

- صديق التمييز: بهدف الكشف عن الفروق بين عيني الذكور والإناث على جميع مفردات الاختبار والدرجة الكلية، قام معد المقياس بحساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات العينتين على جميع البنود، (ذكور، ن=99، إناث، ن=98، العينة الكلية، ن=197)، وتبين وجود فروق بين عيني الذكور والإناث ولصالح عينة الإناث في البنود (2، 3، 5، 11، 14، 17، 24، 25، 26)، كما استطاعت الدرجة الكلية للاختبار التمييز لصالح الإناث حيث كانت الفروق دالة عند مستوى (0.01)، ولم تظهر فروق دالة في بقية بنود الاختبار.

- صديق المقارنة الطرفية: تمت المقارنة بين متوسطات الدرجات التي حصل عليها أعلى (30%) وأقل (30%) من الطلاب في كل مرحلة من المراحل الدراسية الثلاث، وتبين ارتفاع قيم ت للمقارنة الطرفية بين مرتفعي ومنخفضي التوتر النفسي وذلك لدى الجنسين بالمراحل الدراسية الثلاث، وجميع قيم ت كانت دالة عند مستوى (0.001).

- الصديق العاملي: قام معد المقياس بحساب مصفوفة معاملات الارتباط لبنود الاختبار (31 × 31) (ذكور، ن=99، إناث، ن=98، العينة الكلية، ن=197)، والنتائج التي أسفر عنها التحليل العاملي تعكس وجود عامل عام يتشعب عليه نسبة كبيرة من بنود الاختبار، ويمكن أن نطلق عليه عامل التوتر النفسي العام وذلك على العينات الثلاث. أما بخصوص العوامل الطائفية فقد ظهرت في عينة الذكور من خلال عوامل: مقاومة الشعور بالاكئاب، الاندفاعية، مقاومة التقلب الانفعالي، الاجتماعية. أما في عينة الإناث فظهرت عوامل: مقاومة الاندفاعية، الانفعالية، أما بالنسبة للعينة الكلية فظهرت عوامل: الاندفاعية، مقاومة التقلب الانفعالي، أما فيما يتعلق بالعوامل الخاصة، فقد ظهر عامل الانطوائية في عينة الذكور، عامل العقلانية في عينة الإناث، وعامل الانطوائية في العينة الكلية.

وفي الدراسة الحالية، قامت الباحثة بتطبيق مقياس التوتر النفسي على العينة الاستطلاعية بهدف حساب الاتساق الداخلي من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وذلك بهدف حساب قيم ارتباط كل فقرة من فقرات المقياس بالدرجة الكلية له وتبين أنّ قيم معاملات الارتباط تراوحت بين (0.376-0.853) وهي تعكس مستوى جيداً من صدق المقياس، ما عدا الفقرات (16 و 25) حيث ارتبطت سلباً بالدرجة الكلية، ويفضّل استبعادها، وبذلك أصبح المقياس يتكوّن من 29 فقرة.

ب- ثبات المقياس: قام حبيب بتطبيق المقياس على عينة (100) من كل من: طلاب المرحلة الثانوية، المرحلة الجامعية، الدراسات العليا، ثم أعاد تطبيقه على العينات السابقة بعد مرور خمسة عشر يوماً، كما قام باستخدام معادلة سبيرمان وبراون Spearman- Brown للتجزئة بين البنود الفردية والزوجية (طريقة التجزئة النصفية)، بالإضافة إلى حساب معامل ألفا كرونباخ وكانت معاملات الثبات مرتفعة ومقبولة، ويوضحها الجدول رقم (1) جدول (1) قيم معاملات الثبات

| العينات               | العدد | طريقة إعادة الاختبار | معادلة سبيرمان وبراون | معامل ألفا كرونباخ |
|-----------------------|-------|----------------------|-----------------------|--------------------|
| طلاب المرحلة الثانوية | 100   | 0.71                 | 0.78                  | 0.73               |
| طلاب المرحلة الجامعية | 100   | 0.68                 | 0.81                  | 0.76               |
| طلاب الدراسات العليا  | 100   | 0.75                 | 0.79                  | 0.74               |

- الاتساق الداخلي: تم حساب معاملات الارتباط بين درجة كل بند والدرجة الكلية وذلك على العينات الثلاث (عدد كل منها 100)، وكانت معظم معاملات الارتباط دالة موجبة ومرتفعة مما يؤكد تحقق الاتساق الداخلي لبنود الاختبار.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بحساب معامل ثبات ألفا كرونباخ للدرجة الكلية للمقياس، وقد بلغت قيمته (0.963) وهي قيمة مرتفعة، مما يشير إلى أنّ المقياس يتمتع بثبات جيد.

5-9 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:  
تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لوصف البيانات، ومعامل الارتباط Pearson، واختبار Independent samples T test.

عاشراً: تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها

**1-10 تفسير نتائج الفرض الأول ومناقشتها:** نصّ الفرض الأول من فروض الدراسة على ما يلي: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة من المطلقين اللبنانيين".

لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة باستخدام معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي وكان قيمة  $r = (-0.719)$ ، وهي قيمة ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01)، مما يدلّ على وجود علاقة سالبة قوية ذات دلالة إحصائية بين كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة من المطلقين اللبنانيين، وترى الباحثة أنّ التوتر النفسي لدى المطلقين ينشأ بوصفه حالة من الاستثارة الانفعالية والذهنية عندما يدرك الفرد أن مطالب البيئة تفوق موارده على المواجهة فيتجلى ذلك في أفكار سلبية وتوقعات تشاؤمية وتشوهات معرفية ومشاعر قلق وغضب وحزن وشعور بالعجز إضافة إلى اضطرابات فسيولوجية وسلوكيات تجنب أو اندفاع أو انسحاب اجتماعي وتعاظم هذه المظاهر في ظل نظرة مجتمعية قد تتسم بالوصمة والانتقاد وما يرافقها من شعور بالوحدة والاكتئاب إلى جانب الضغوط الاقتصادية والأمنية المستمرة التي تجعل المطلق يعيش توتراً مضاعفاً يجمع بين توتر الانفصال وتوتر الظروف المعيشية، كما تشكّل

النزاعات الطويلة في المحاكم حول النفقة والحضانة مصدراً للقلق وعدم الاستقرار، كما يؤدي فقدان الدعم الاجتماعي أو انحسار شبكة العلاقات إلى تقليص المساندة التي تعدّ عاملاً أساسياً في خفض التوتر النفسي وتعزيز الاتزان الانفعالي، بالإضافة إلى أنّ ما يحدث من تغير في الهوية والأدوار وانهيار للصورة المستقبلية التي رسمها الفرد لحياته وما يرافق ذلك من شعور بفقدان السيطرة فضلاً عن تعدد الأدوار الفجائي الذي يفرض عليه مسؤوليات جديدة لم يعتدها يؤدي به ذلك إلى تشتت طاقته الانفعالية مما يخفّض الاتزان الانفعالي لدى المطلق.

كما أنّ الاتزان الانفعالي لا يعمل كمتغير منفصل عن التوتر النفسي بل يمثل آلية تنظيمية داخلية تُعيد تشكيل طريقة إدراك الفرد للضغوط والاستجابة لها، إذ إن قدرة المطلق على فهم مشاعره بدقة وتنظيمها وضبط شدتها والتعامل معها بمرونة وإعادة تفسير المواقف الضاغطة بصورة أكثر واقعية تحد من تضخيم التهديدات وتقلل من حدة الأفكار السلبية والانفعالات المفرطة، كما يسهم تنظيم الانفعالات في تحجيم الاستجابات الفسيولوجية الحادة ويحول دون الانزلاق نحو الإنهاك، بينما توفر المرونة الانفعالية بديلاً عن السلوكيات الاندفاعية أو الانسحابية فتتيح توليد استراتيجيات تكيف فعالة تحوّل المواقف الضاغطة من أعباء نفسية مستنزفة إلى تحديات قابلة للإدارة، وبالتالي فإنّ تحسّن الاتزان الانفعالي يُضعف البنية المعرفية والانفعالية والفسيولوجية التي يقوم عليها التوتر النفسي ويخفّض حدته الكلية. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Ahmed & Çerkez, 2020) حيث اعتبرت بأنّ التوتر النفسي استجابة الجسم لأي تهديد يحدث عندما تتجاوز مطالب البيئة الموارد المتاحة للفرد، وأن الأفراد الذين يعانون من التوتر والقلق يميلون إلى المبالغة في رد الفعل تجاه المواقف، مما يفقدهم القدرة على البقاء متزنين نفسياً.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (Ahmed & Çerkez, 2020) التي تم تطبيقها على عينة من طلبة المرحلة الجامعية الأولى في جامعة السليمانية في شمال العراق، وبالرغم من اختلاف طبيعة العينة بين هذه الدراسة والدراسة الحالية إلا أنّهما اتفقتا على وجود علاقة سالبة بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي.

**2-10 تفسير نتائج الفرض الثاني ومناقشتها:** نصّ الفرض الثاني من فروض الدراسة على ما يلي: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين".

لاختبار هذا الفرض، قامت الباحثة بإجراء اختبار "t" لعينتين مستقلتين (Independent samples T test) من خلال مقارنة متوسطيّ درجات كل من الذكور والإناث في كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي، إلى جانب حساب المتوسطات الحسابية (م) والانحرافات المعيارية (ع)، لتحديد دلالة الفروق بينهما. ويوضحها الجدول رقم (2):  
جدول (2) دلالة الفروق بين متوسط درجات الذكور والإناث في كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي

| المتغير           | القياس | عدد أفراد العينة | م     | ع      | قيمة "ت" | df | مستوى الدلالة |
|-------------------|--------|------------------|-------|--------|----------|----|---------------|
| التوتر النفسي     | الإناث | 60               | 82.75 | 12.814 | 1.679    | 98 | غير دالة      |
|                   | الذكور | 40               | 86.93 | 11.153 |          |    |               |
| الاتزان الانفعالي | الإناث | 60               | 48.45 | 12.584 | 1.287    | 98 | غير دالة      |
|                   | الذكور | 40               | 45.18 | 12.274 |          |    |               |

تكون قيمة "ت" المحسوبة دالة عند مستوى (0.05) عندما تكون  $\leq$  قيمة "ت" الجدولية (1.984) يتضح من الجدول (2) ما يلي:

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلقين اللبنانيين، حيث أن قيمة ت = (1.679)، وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور/إناث) لدى عينة من المطلّقين اللبنانيين، حيث أن قيمة  $t = (1.287)$ ، وهي قيمة غير دالة إحصائياً. وترى الباحثة أن الطلاق يمثل خبرة ضاغطة مشتركة لكلا الجنسين إذ يتعرضون لضغوط اجتماعية وأسرية متشابهة تتمثل في نظرة المجتمع الدونية واللوم الاجتماعي وأعباء رعاية الأبناء واتخاذ القرارات المصيرية المرتبطة بمستقبلهم إلى جانب الحاجة إلى إعادة تأسيس الهوية والتأقلم مع أوضاع اقتصادية واجتماعية جديدة وما يرافق ذلك من تراجع في مستويات الرفاهية النفسية والفسولوجية والاجتماعية، كما أن المجتمع اللبناني يفرض أدواراً وضوابط ومعايير متقاربة على المطلّقين من الجنسين الأمر الذي يجعل أنماط استجاباتهم الانفعالية للطلاق أكثر تشابهاً خاصة في ظل التحولات الاجتماعية المعاصرة التي أسهمت في تقليص الفروق التقليدية بين أدوار النوع الاجتماعي.

كما أنّ التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلّقين قد يرتبطان بعوامل داخلية وسيطة مثل المرونة النفسية وأساليب المواجهة ومستوى الدعم الاجتماعي أكثر من ارتباطهما بالنوع الاجتماعي ذاته، إضافة إلى أن كلا الجنسين قد يلجأ إلى وسائل متشابهة للتنفيس الانفعالي وطلب الدعم بما في ذلك استخدام وسائل التواصل الاجتماعي الأمر الذي يساهم في تقارب مستويات التوتر والانفعال بينهما، كما أن خصائص العينة من حيث الحجم أو التجانس العمري والاجتماعي قد تحد من القدرة على الكشف عن فروق فعلية حتى وإن كانت موجودة في الواقع. ويعزز ذلك أن خبرة الطلاق، بما تتضمنه من صراعات داخلية ونزاعات غير محلولة وكبت انفعالي وأفكار مشوهة وذكريات مؤلمة ومشاعر ذنب وعجز، تمثل إطاراً ضاغطاً عاماً قد ينتج استجابات نفسية متقاربة لدى الجنسين بما يشير إلى أنّ النوع الاجتماعي ليس متغيراً حاسماً في تفسير التوتر النفسي أو الاتزان الانفعالي لدى المطلّقين، بل إنّ متغيرات أخرى قد تكون أكثر تأثيراً. وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة (Ahmed & Çerkez, 2020) بأن الدعم الاجتماعي من الأهل والأصدقاء أكثر تأثيراً من النوع الاجتماعي ذاته في فهم العواطف وتحقيق الاتزان الانفعالي والتغلب على التوتر النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصل إليه (الأسود، 2020؛ الخوالدة والقطاونة، 2022) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، كما تتفق مع ما توصل إليه (Ahmed & Çerkez, 2020؛ العتيبي، 2022) بأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، بينما تتعارض هذه النتيجة مع ما توصل إليه (الذرعاني، 2019؛ Ahmed & Çerkez, 2020) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التوتر النفسي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي لصالح الإناث، و تتعارض مع ما توصل إليه (المشعان، 2021) بأنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي لصالح الذكور.

**تعقيب عام:** هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلّقين اللبنانيين، والكشف عن طبيعة الفروق في كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلّقين اللبنانيين تُعزى لعامل النوع الاجتماعي (ذكور وإناث). وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى عينة من المطلّقين اللبنانيين، وبذلك تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة بشكل كلي. كما توصلت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في كل من التوتر النفسي والاتزان الانفعالي تُعزى لعامل النوع الاجتماعي، وبذلك فلم يتحقق الفرض الثاني من فروض الدراسة. وانطلاقاً من النتائج التي توصلت إليها الدراسة الحالية، ترى الباحثة أنّ هذه الدراسة تُعدّ إسهاماً علمياً مهماً في فهم طبيعة العلاقة بين التوتر النفسي والاتزان الانفعالي لدى المطلّقين اللبنانيين إذ تناولت موضوعاً جوهرياً يمسّ شريحة تواجه ظروفًا حياتية ضاغطة ومعقدة لما تنطوي عليه تجربة الطلاق من أعباء نفسية واجتماعية وأسرية متداخلة. ويُساهم فهم هذه العلاقة في تحسين الصحة النفسية للمطلّقين من خلال توجيه الاهتمام إلى خفض

مستويات التوتر وتعزيز قدرتهم على ضبط انفعالاتهم والتعامل السليم مع الضغوط. كما أن النتائج تمهّد الطريق أمام أبحاث مستقبلية تُعنى بدراسة معمّقة للجوانب النفسية والاجتماعية المرتبطة بخبرة الطلاق في المجتمع اللبناني بما يساهم في بناء معرفة علمية دقيقة حول هذه الفئة واحتياجاتها النفسية.

**التوصيات:** تعرض الباحثة بعض التوصيات على النحو الآتي:

- زيادة الاهتمام بدراسة التوتر النفسي وربطه بمتغيرات أخرى على المطلقين وعلى فئات المجتمع.
- إدراج برامج إرشادية تهدف إلى تقديم الدعم النفسي للمطلقين خاصة في المراحل الأولى التي تلي مرحلة الطلاق.

### قائمة المراجع:

- أبو يونس، مرفت والجوالدة، فؤاد. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في سخنين (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة عمان العربية.
- اسماعيل، هبة. (2019). الإسهام النسبي للاتزان الانفعالي في التنبؤ بالسلوك الفوضوي والتلكؤ الأكاديمي لدى المتأخرين دراسياً: دراسة تنبؤية في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. مجلة دراسات الطفولة، 22(10)، 159 - 176. <https://dx.doi.org/10.21608/jsc.2019.80742>
- الأسود، فايز. (2020). السياق الأسري وعلاقته بالتوتر النفسي لدى طلبة كليات التربية في جامعات محافظات غزة. مجلة روافد للدراسات والأبحاث العلمية في العلوم الاجتماعية والإنسانية، 4(1)، 19 - 59. <https://asjp.cerist.dz/en/article/115838>
- بركات، رندة، والزعي، إسلام. (2024). مستوى الاتزان الانفعالي وعلاقته بتقبّل صورة الجسد والإجهاد الفكري لدى طالبات جامعة العلوم الإسلامية العالمية. مجلة البلقاء للبحوث والدراسات، 27(2)، 147 - 170. <https://doi.org/10.35875/meepdh30>
- بكير، مليكة. (2020). الصحة النفسية وعلاقتها بالتوافق الزوجي لدى المدرسات المتزوجات في مرحلة التعليم المتوسط والثانوي. مجلة الأثر للدراسات النفسية والتربوية - جامعة الجبيلي بونعامة خميس مليانة، 2(1)، 42-65. <https://asjp.cerist.dz/en/article/128623>
- بوثلجة فتيحة، وحمزة، سالم. (2021). الذكاء العاطفي وعلاقته مع كل من الكفاءة الذاتية والاتزان الانفعالي لدى تلاميذ الثالثة ثانوي (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة يحيى فارس - المدية.
- الجلبي، سوسن. (2015). مشكلات الأطفال النفسية وأساليب المساعدة فيها. سوريا: دار رسلان.
- الجميلي، علي. (2021). التوتر النفسي لدى طلبة كلية التربية للعلوم الإنسانية تبعا لمتغيري صنف الدم والجنس. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 28(4-2)، 353-373. <http://dx.doi.org/10.25130/jtuh.28.4.2.2021.19>
- حبيب، مجدي. (2015). اختبار التوتر النفسي: كراسة التعليمات (ط.4). مكتبة الأنجلو المصرية.
- الحوالدة، محمد، والقطاونة، يحيى. (2022). الطلاق العاطفي وعلاقته بالضغط النفسي لدى الممرضين المتزوجين العاملين في مستشفى الجامعة الأردنية. مجلة العلوم الإنسانية: الجامعة الأردنية، 49(4)، 335 - 347. <https://doi.org/10.35516/edu.v49i4.3344>
- الدحود، أسماء. (2010). الأساليب المعرفية وعلاقتها بالتوتر النفسي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية (رسالة ماجستير غير منشورة). الجامعة الإسلامية - غزة.

- الذرعاني، فخرية. (2019). التوتر النفسي لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية الآداب والعلوم المرح وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة جامعة بنغازي الحديثة للعلوم والدراسات الإنسانية، 1(3)، 4 - 15.  
<https://jb mush.bmu.edu.ly/journal/issue3>
- الربيع، فيصل خليل، وعطية، رمزي محمد. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1117-1136.  
<https://www.scribd.com/document/723408682/7032-46519-1-PB>
- رزيح، فيصل. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالطفو الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة تكريت للعلوم الإنسانية، 30(6)، 390 - 414.  
<http://doi.org/10.25130/jtuh.30.6.2.2023.20>
- ريان، محمود. (2006). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الادراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظة غزة (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الازهر - غزة.
- الزهراني، عبد الرحمن. (2008). أساليب التفكير وعلاقتها باتخاذ القرار (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة أم القرى.
- سليمان، محمد. (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بحيل الدفاع النفسي والاضطرابات جسمية الشكل لدى طلبة جامعتي النجاح الوطنية وويرزيت. المجلة العربية للعلوم ونشر الأبحاث: مجلة العلوم التربوية والنفسية، 3(15)، 138 - 183.  
<https://doi.org/10.26389/AJSRP.M210619>
- صفر، شيماء. (2014). الاتزان الانفعالي وعلاقته باتخاذ القرار. مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم الاجتماعية، 6(14)، 260 - 299.  
<https://doi.org/10.31185/lark.Vol1.Iss14.797>
- عبدالوهاب، صلاح. (2011). المرونة العقلية وعلاقتها بكل من منظور زمن المستقبل وأهداف الانجاز لدى أعضاء هيئة التدريس بالجامعة. مجلة بحوث التربية النوعية - جامعة المنصورة، 11(20)، 19 - 75.  
<https://doi.org/10.21608/mbse.2011.144670>
- العتيبي، أسماء. (2022). الصمود النفسي وعلاقته بالاتزان الانفعالي لدى الاخصائيين النفسيين العاملين في المستشفيات الحكومية بمدينة الرياض، مجلة جامعة شقراء للعلوم الانسانية والادارية، 9(1)، 75-108.  
<https://www.su.edu.sa/ar/file-download/download/public/19389>
- العدساني، لمياء. (2023). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالسعادة لدى عينة من ممارسي العمل التطوعي بمدينة جدة. مجلة كلية التربية - جامعة أسيوط، 39(12)، 60 - 103.  
<https://doi.org/10.21608/mfes.2023.338358>
- عسكر، عبدالرحمن. (2018). الضغوط النفسية وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار لدى العاملين بالإتحادات الرياضية في مملكة البحرين (أطروحة دكتوراه غير منشورة). جامعة محمد الخامس- الرباط.
- العمر، معن. (2022). علم اجتماع الفضائح. دار العنود.
- مداني، فايزة. (2016). التوتر النفسي في العمل -التعليم نموذجاً-. مجلة الحوار الثقافي، 5(2)، 397 - 402.  
<https://asjp.cerist.dz/en/article/100029>
- المشعان، وسمية. (2021). الاتزان الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية في الأردن. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 12(36)، 221 - 230.  
<https://doi.org/10.33977/1182-012-036-016>
- الملا، سلوى. (2007). التوتر النفسي كمقياس للدفاعية. دار القلم.

وزارة الصحة السعودية، (2025). الأمراض النفسية والعقلية: التوتر. وزارة الصحة السعودية.  
<https://www.moh.gov.sa/HealthAwareness/EducationalContent/Diseases/Mental/Pages/Stress.aspx>

- Aboobakuru, S., & Riyaz, A. (2021). Stress and coping resources of divorced women in the Maldives. The Maldives National Journal of Research, 9(1), 8-31.  
<https://doi.org/10.62338/pmqaes13>
- Ahmed, S. & Çerkez, Y. (2020). The Impact of Anxiety, Depression, and Stress on Emotional Stability among the University Students from the view of educational aspects. Propósitos y Representaciones 8(3), 1 – 9. <https://doi.org/10.20511/pyr2020.v8n3.520>
- Ford, B., Lam, P., John, O., & Mauss, I. (2018). The psychological health benefits of accepting negative emotions and thoughts: Laboratory, diary, and longitudinal evidence. Journal of Personality and Social Psychology, 115(6), 1075–1092.  
<https://doi.org/10.1037/pspp0000157>
- Mofatteh, M. (2020). Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. AIMS Public Health, 8(1), 36–65.  
<https://doi.org/10.3934/publichealth.2021004>
- Traylor, J., Overstreet, L., & Lang, D. (2022). Psychodynamic theory. Iowa State University.