

تاريخ الإرسال (2019-04-02)، تاريخ قبول النشر (2019-05-20)

د. نظمي حسين محمود

اسم الباحث:

وزارة التربية والتعليم - إربد - الأردن

اسم الجامعة والبلد:

* البريد الإلكتروني للباحث المرسل:

E-mail address:

nathmimoalla72@yahoo.com

العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة. بالإضافة إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لديهم، كما هدفت للتقصي عن وجود فروق في مستويات فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي أو التفاعل بينهما. تكونت عينة الدراسة من (492) طالباً وطالبة تم اختيارهم عشوائياً من مدارس لواء بني كنانة التابع لمحافظة إربد خلال الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (2018-2019). وقد استخدمت الدراسة مقياس كوالتر وبول وجاردنر وولز لفاعلية الذات الانفعالية (Qualter, Pool, Garnder & Wols, 2014) ومقياس الضغوط النفسية لبلقاسم وشطوان (2016). وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوى متوسط من الضغوط النفسية لدى الطلبة. وأشارت أيضاً إلى وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى الطلبة. وأشارت النتائج أيضاً لوجود فروق دالة إحصائياً في فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي، في حين اختفت هذه الفروق تبعاً لمتغير الجنس أو التفاعل بين المتغيرين.

كلمات مفتاحية: فاعلية الذات الانفعالية، الضغوط النفسية، المدارس الحكومية، التحصيل الأكاديمي.

The relationship between emotional self - efficacy and psychological stress among students in the tenth grade in Jordan

Abstract:

The purpose of this study was to identify the level of emotional self-efficacy and psychological stress among the students in an adolescence stage, In addition to detected the relationship between emotional self-efficacy and psychological stress, It also aimed to investigate the differences in the levels of emotional self-efficacy and psychological stress depending on gender and academic achievement or Interaction between them . The Study Sample consisted of (492) students of both genders, who Were randomly selected from all secondary schools Within Directorate of Education of Bani Kenanah during the first semester of the academic year (2018-2019). The study was used Qualter, Pool, Garnder and Wols(2014) emotional Self-efficacy Scale and Belkasem& shatwan(2016) Psychology Stress Scale also. The results of the study indicate that there is a high level of Self-efficacy and medium Level of Psychological stress. Moreover, results showed that there was significant negative relationship between emotional self-efficacy and psychological stress among students. The results also indicated that there were significant differences in emotional self-efficacy and psychological stress according to the the academic achievement, while these differences disappeared according to gender variable or Interaction between gender and academic achievement.

Keywords: Self-efficacy, psychological Stress, Public schools, Academic achievement.

المقدمة:

نعيش في عصر تكثر فيه الصراعات والأزمات المجتمعية والاقتصادية والأسرية، الأمر الذي يترتب عليه الشعور بضغط نفسي خطيرة. والمشكلة هنا ليست فقط بوجود مثل هذه الأزمات بل بطريقة تعاملنا معها ومواجهتها، وقدرتنا على إدارة وضبط انفعالاتنا ومشاعرنا خلال مرورنا بها. فالحديث المستمر عن محاولة التخفيف من الأسباب المؤدية للشعور بالضغط النفسية، لن يجدي نفعا إذا لم يرافقه الالتفات إلى رفع إمكانات الأفراد على مواجهة السياقات الضاغطة.

أعلا باندورا (Bandura, 1977) من شأن الفاعلية الذاتية ومعتقدات الفرد حول قدرته على مواجهة المعضلات التي تصيب المجتمع والفرد وتؤثر على سعادته وحياته. ويؤكد أن التجارب الأولى للفاعلية الذاتية تبدأ بالأسرة، ومدى نجاحها بتأدية الأدوار المطلوبة منها وإدارة متاهة الحياة المعاصرة ومتطلباتها. وتساهم كذلك إلى جانب بعض المتغيرات الاجتماعية الأخرى في الحفاظ على نمط حياة يعزز الصحة النفسية. وتلعب الفاعلية الذاتية دورها كحصن قوي أثناء التجارب النفسية السلبية والتجارب الضارة الصادمة والإجهاد والقلق. وأصحاب الفاعلية الذاتية المرتفعة قادرون على إنهاء المهام المطلوبة منهم، ويظهرون استثارة انفعالية وتوتر أقل أثناء العمل على تلك المهام.

تمارس فاعلية الذات عامة دورًا محوريًا في التنظيم الذاتي، ليس فقط من خلال تأثيرها المباشر على السلوك بل أيضًا من خلال تأثيرها على المعرفة والدافع والحالة الانفعالية. ومرونة هذه العناصر الثلاثة أثناء المرور بالمشاكل والظروف الصعبة، أو عند اتخاذ القرارات الهامة والمصيرية. (Bandura, Caparar, Barrbaranell, Gerbino & Pastorelli, 2003).

وتعرف فاعلية الذات الانفعالية بأنها: القدرة المتصورة على تنظيم العواطف بشكل يناسب السياقات التي يمر بها الفرد، والتي تتطلب مهارات مثل التركيز على الحاضر ومواجهة الأفكار المزعجة والخاوف (Butler, Lee & Gross, 2007). وعُرفت فاعلية الذات الانفعالية أنها معتقدات الفرد حول قدراته ومهاراته الانفعالية التي تساعده على تنظيم وإنجاز المهام المطلوبة والتصرف بكفاءة في المواقف المختلفة لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها (النجار، 2014). كما تم تعريفها على أنها إدراك الفرد لقدرته على تجنب الانفعالات السلبية بعد مروره ببعض المواقف المهددة أو الضاغطة، أو معرفته حول قدرته على استعادة الحالة الانفعالية السوية المعتادة بعد التعرض لحالة انفعالية غير سوية (Valois, Zulling & Hunter, 2015).

وتتبع أهمية فاعلية الذات الانفعالية لدى المراهقين كونهم يمرون بمرحلة تحول وانتقال نمائية حرجية وصعبة، تتطلب من المراهق جهدًا مضاعفًا لإدارة التغيرات البيولوجية والنفسية والانفعالية والاجتماعية التي يمرون بها. وتتضمن الفاعلية الانفعالية القدرة على التعبير عن المودة والحب للآخرين، والشعور بالرضا عن الإنجازات الذاتية، ومواجهة التهديدات التي نشعرنا بالقلق أو تستثير مشاعر الغضب والانسحاب، كما يوجد جانب آخر لفاعلية الذات الانفعالية يتعلق بتهدة النفس والتعافي العاطفي بعد المرور بالتجارب المقلقة. إن التعبير عن الحب والمودة للآخرين يزيد العلاقات الداعمة بين المراهقين مما ينعكس إيجابًا على الأداء المعرفي. وتحديدًا فالأشخاص الذين يمتلكون قدرًا جيدًا من فاعلية الذات الانفعالية ينظرون إلى الفشل والعقبات على أنها أمور يمكن التغلب عليها بمضاعفة الجهود (Bandura, et al., 2003).

وتساهم فاعلية الذات الانفعالية بتنظيم الذات وإدارة المشاعر بذكاء؛ وهي بالتالي مؤشرًا قويًا على سلامة الحالة الانفعالية للشخص وأدائه بالمواقف الضاغطة. وتظهر فاعلية الذات الانفعالية أيضًا كشعور بالفاعلية الشخصية أثناء التفاعلات الداخلية للشخص والتي تتضمن بعض الانفعالات. ومن يمتلك مستوى مقبولًا من فاعلية الذات الانفعالية يمتلك قدرات أكبر على فهم مشاعره ومشاعر الآخرين، وهو منفتح أكثر على تجارب انفعالية سلبية ومتقبل لها. ولديه شعور أكبر بالرضا عن الذات والحياة وقدرة أكبر على تفسير الحالة الانفعالية والسيطرة على الانفعالات (Goroshit & Hen, 2014).

ولتجلية العلاقة بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات الانفعالية؛ تُظهر فاعلية الذات الانفعالية بمثابة إيمان الشخص بقدراته الانفعالية، وهي لا تقتصر على تنظيم الانفعالات بل تتعداها إلى فهم وتصور تلك الانفعالات، أما الذكاء الانفعالي فهو امتلاك

الفرد القدرات والمهارات الانفعالية (Armum& Arslan, 2017). في حين يتم النظر أحياناً إلى فاعلية الذات الانفعالية كجانب من جوانب الذكاء الانفعالي بحيث تدفع الفرد في ظروف المواجهات الصعبة في أماكن العمل لإظهار مهارة إدارة انفعالاته وانفعالات الآخرين، وبالتالي المحافظة على حالة انفعالية إيجابية في مثلك تلك المواقف. والأشخاص الذين يمتلكون فاعلية ذاتية انفعالية مرتفعة يمتلكون بالمقابل قدرًا مشابهًا من الذكاء الانفعالي (Kirk, Schutte& Hine, 2011).

وتأتي فاعلية الذات الانفعالية أيضًا كثقة الفرد بمهارات الذكاء الانفعالي، ومهارة معرفة انفعالات الآخرين واستخدام الانفعالات للتفكير بهدوء. وتتضمن فاعلية الذات الانفعالية عنصرين مهمين هما: ثقة الفرد بامتلاكه القدرة على التغلب على المشاعر السلبية كالغضب والحزن والإحباط، والتعبير عن المشاعر الإيجابية كالسعادة والفخر (Armum& Arslan, 2017). يرتبط مفهوم فاعلية الذات الانفعالية بالاستخدام الفعّال للانفعالات والتنظيم الذاتي للعواطف واستخدام المشاعر لدعم التفكير. كما تشير فاعلية الذات الانفعالية إلى معتقدات الشخص حول قدرته على تحسين الحالة الانفعالية السلبية. فهي بذلك تتعدى مفهوم التنظيم الانفعالي إلى فهم وإدراك الانفعالات (Choi, Klumper& Sauley, 2013).

تعتبر معتقدات الأفراد حول ما إذا كانوا ينظرون بإيجابية إلى مقدرتهم على فهم وإدارة عواطفهم على جانب كبير من الأهمية، وذات أثر على مجموعة كبيرة من سلوكياتهم، فهي تعتبر مؤشرًا للأداء الفعال. ويصيب هذه المعتقدات حالات من التغيير سلبيًا أو إيجابيًا قد تكون مرتبطة أحيانًا بالمرحلة العمرية، فتضعف مثلاً في مرحلة المراهقة، وتتطور في مرحلة الرشد؛ وذلك أمر متعلق بفهم وإدارة الانفعالات. (Qualter, Pool, Garnder& Wols, 2014).

تعمل فاعلية الذات الانفعالية على التعامل مع المشاعر السلبية، إما من خلال تجنب الحالات الانفعالية التي تؤدي إلى مشاعر سلبية، أو استعادة الحالة الانفعالية السوية للفرد بعد مروره بتجربة انفعالية سلبية. فالقلق مثلاً من المشاعر السلبية التي قد تؤدي بالمراهق إلى انخفاض تحصيله الأكاديمي وأدائه البدني والاجتماعي والشعور بحالة من الاكتئاب (Valois, et al., 2015). والأشخاص الذين يمتلكون فاعلية ذات انفعالية مرتفعة لا تظهر لديهم علامات التهيج الانفعالي أو الاستنزاف العاطفي. وتزداد أهمية فاعلية الذات الانفعالية في مجالات العمل بشكل خاص، إذ أن الموظفين الذين يشعرون بالثقة حول قدرتهم بالسيطرة على انفعالاتهم هم أقل عرضة للتهيج والتعب العاطفي. (Loeb, Stempel& Isaksson, 2016).

وانتقالاً للضغط النفسية فقد عُرِفَتْ بأنها الأحداث والمواقف والأفكار التي يمر بها الفرد، وينتج عنها شعوره بحالة من التوتر (دخان والحجار، 2006). كما تم تعريفها بأنها أي أمر يتحدى قدرة من قدرات الفرد أو نشاطه ويكون هذا الأمر ناتجاً عن عوامل بيئية أو نفسية أو بيولوجية أو اجتماعية، وهي بحسب مدتها ودرجة شدتها تترك أثراً سلبياً أو إيجابياً على الفرد (Kai-wen, 2010). وتم تعريف الضغوط أيضاً بأنها أي عامل فيزيائي أو انفعالي يسبب لنا اضطرابات عقلية أو نفسية أو جسدية وقد تصل النتائج أحياناً إلى حد المرض (Kumari& Jain, 2014) كما عُرِفَتْ أنها انفعالات غير سارة نتيجة المرور بموقف ما تترافق مع أفكار سلبية تؤدي إلى سلوكيات مضطربة وآثار جسمانية مثل الصداع النصفي (الصمادي، 2015). تتفق معظم الدراسات بالتعريفات التي قدمت للضغوط النفسية لكنها تختلف في درجة شدتها ومصدرها سواء خارجية أو داخلية. كذلك هي مختلفة بطبيعة تعامل ومواجهة الفرد لهذه الضغوط (الصمادي، 2015).

قد يشعرنا أي موقف بالإحباط والقلق أو الغضب. لكنّ درجة معتدلة من الضغوط قد تكون سبباً لبذل المزيد من الجهد في العمل وإبراز أقصى الطاقات، لكن المواقف العالية الضغوط تعيق الأداء الجيد واكتساب المعرفة والتعلم (Akande, Olowonirejauro& Okwara-kalu, 2014).

إن سبب حدوث الضغوط هو حصول حالةٍ من التداخل بين الحالة المعرفية والانفعالية عند مواجهة الإنسان للمواقف الضاغطة. حيث تنشأ حالة من الشعور بالخوف نتيجة تقييم الفرد لنفسه أنه غير قادر على التعامل مع الصعوبة الموجودة بالموقف. فتشير تقديرات القدرة أو عدمها إلى حالة الإدراك المعرفي، أما حالة الشعور بالخوف والضغط النفسي هي الحالة

الانفعالية. وتشير أبحاث علم النفس الصحي أنه قد لا تكون المشكلة في المواقف والظروف التي تحيط بنا بقدر ما تكون المشكلة بإدراكنا لتلك المواقف. إن الارتباك والحيرة التي يصاب بها الفرد هي المشكلة الأساسية التي تصيبه عند مروره بظروف ضاغطة تؤدي إلى الشعور بالضغط (Lazarus, Delongis, Folkman & Gruen, 1985).

أما بالنسبة للنظريات المفسرة للضغط، ترى نظرية التحليل النفسي أن الإنسان يعيش حالة من الصراع الداخلي بين مكونات النفس (الأنا، الهو، والأنا الأعلى) وهي العناصر التي تعبر عن رغبات الفرد وقيمه وضوابط الخارج من حوله. في حين يرى السلوكيون أن الضغوط تنشأ نتيجة ما يترتب على السلوك الذي يصدر عن الفرد من عواقب. وأوضحت نظرية سيلبرجر (Spielberger) أن الضغوط تشير إلى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية مما ينشأ عنها شيء من الإرهاق النفسي. وترتبط نظرية موراي (Moray) بين الضغوط النفسية وإشباع الفرد لحاجاته كالحاجة للإنجاز والحاجة للانتماء والحاجة للعنوان. أما نظرية التوافق بين الفرد والبيئة فترجع نشوء الضغوط إلى إدراك الفرد لإحدى المهام وإدراكه لامتلاكه القدرة على القيام بهذه المهمة (النوايسة، 2013).

وبالنسبة للمراهقين فهناك مجموعة من المصادر التي تسبب لهم الشعور بالضغط النفسية ومنها: Kai-wen, 2010; (peer, Hilman & Hoet, 2015 ; السميزان والمساعد، 2014)

1. المصادر الجسمية - العقلية المتعلقة بمظهر المراهق أمام الآخرين ومقارنة الذات مع الآخرين.
2. العوامل المتعلقة بالدراسة والأداء الأكاديمي.
3. تكوين العلاقات والانتماء إلى المجموعات أو تكوين الأصدقاء.
4. الأسرة والتعليمات المتعلقة بما هو مسموح أو ممنوع أو ما هو مطلوب من المراهق داخل وخارج البيت.
5. الحالة المادية والديون وعدم القدرة على الإيفاء بالالتزامات.
6. الظروف الاجتماعية كالعادات والتقاليد وأساليب التنشئة الاجتماعية.
7. ضغوط وسائل الاتصال الحديثة.
8. ضغوط الأقران.

وتتصف العوامل المسببة للإجهاد والضغط النفسية أنها مفاجئة وغير متوقعة وغير مألوفة، كما أنها تشكل خطراً ولا يوجد لها مخارج متعددة للحل، وقد ترافق وجود الإنسان تحت حالة ضغوط نفسية بعض الأعراض الجسمية كالتعرق أو الإسهال الشديد وزيادة ضربات القلب، وقد ترتفع شدة الشعور بالضغط لدرجة قد يلاحظ الآخرون ذلك (Wilkinson, 2014). وهناك علامات تشير لإصابة المراهق بالضغط النفسية مثل: اضطرابات النوم كالأرق أو النعاس والاستيقاظ المتكرر وصعوبة التركيز واضطرابات باللغة مثل التأتأة، كذلك سرعة الغضب وسوء المزاج (النوايسة، 2013).

ومن خلال هذا الاستعراض لمتغيرات الدراسة نلاحظ الأهمية البالغة لثقة الفرد بامتلاكه لقدرات تساعد على تخطي ما قد يواجهه من ظروف أثناء السياقات المختلفة، وهو ما نسميه فاعلية الذات الانفعالية، والتي تزداد أهميتها لدى المراهقين لكثرة التقلبات الانفعالية التي يمرون بها. وكذلك يبرز دورها أكثر خلال المرور في ظروف مهددة لحالة الاستقرار عند الفرد. وفاعلية الذات الانفعالية هي ما تجعل الفرد أكثر قدرة على ضبط مشاعره بل والتعبير بشكل مناسب وإظهارها بصورة ملائمة أمام الآخرين. أما بالنسبة لاستعراضنا للضغوط النفسية فقد بين أنها قد ترافق الفرد في العديد من السياقات اليومية التي يمر بها. والتي قد تجعله يشعر بالتوتر، وتُنقص من قدرته على التعامل المناسب مع ما هو مطلوب منه، ويزداد أثر الضغوط النفسية لدرجة أنها قد تترك آثاراً جسمية مرضية.

وليس من الصعب ملاحظة أن فاعلية الذات الانفعالية بما فيها من ثقة الفرد بامتلاكه قدرات انفعالية مناسبة، وقدرته على ضبط مشاعره والتعبير عنها بصورة مناسبة، تجعله أكثر قدرة على مواجهة الظروف الضاغطة، وقدرته على تخطي حالة التوتر

التي قد تصيبه بوقت أسرع، واستعادة حالة الاستقرار النفسي المطلوبة، وبالتالي عدم الشعور بالضغط النفسية، إن الكثير من الضغوط النفسية التي قد نعاني منها قد لا يكون بسبب الظروف المحيطة بنا، بل بسبب تدني ثقتنا بقدرتنا على مواجهة الظروف الصعبة، وعدم قدرتنا على ضبط مشاعرنا خلالها.

مشكلة الدراسة

يمر المراهقون في مرحلة انتقالية يتخللها صعوبة في إدارة التغيرات البيولوجية والانفعالية والاجتماعية (Bandura, et al., 2003). والمشكلة الرئيسية التي تتصدى لها الدراسة الكشف عن الأسباب المتعلقة بمهارات المراهقين والتي تجعلهم أقل عرضة للشعور بالضغط النفسية، ثم تفسير لماذا يشعر بعض المراهقين بوجود الضغوط في موقف ما، في حين أن آخرين لا يشعرون أثناء نفس الموقف بأي نوع من الضغوط عليهم. لذا كان من المهم التحقق من علاقة مهارة المراهق النفسية بالتعامل مع الظروف المختلفة بشعوره بالضغط، إذ أن معتقدات الفرد حول قدرته على ضبط انفعالاته والسيطرة عليها لا تقل أهمية عن ضبط الظروف التي تؤدي للشعور بالضغط. وعليه فإن الدراسة تحاول الإجابة عن الأسئلة التالية:

1. ما مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن؟
2. ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن؟
3. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى الجنس أو التحصيل الأكاديمي، أو التفاعل بينهما؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى الجنس أو التحصيل الأكاديمي، أو التفاعل بينهما؟
5. هل توجد علاقة دالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن؟

أهداف الدراسة

هدفت الدراسة إلى ما يلي

- الكشف عن مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى الطلبة في مرحلة المراهقة من مدارس لواء بني كنانة.
- التحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بفاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي.
- الكشف عن العلاقة التي تربط بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى المراهقين من طلبة المدارس في لواء بني كنانة.

التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

فاعلية الذات الانفعالية: معتقدات الفرد حول قدرته على إدارة انفعالاته في المواقف المختلفة والتعبير عنها بشكل مقبول، والتعرف على مشاعر من حوله ومراعاتها، ، للمحافظة على انفعالاتٍ سويةٍ والاستمرار في تأدية ما هو مطلوب منه في هذه المواقف.

وتعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس كوالتر وبول وغاردنر وولرز (Qualter, et al., 2014)

الضغط النفسي: هي الأحداث أو المواقف التي يمر بها الفرد، والتي تتحدى إمكانياته وقدراته، وتترك أثراً سلبياً أو إيجابياً على حالته النفسية وسلوكه المتعلق بذلك الموقف أو الحدث.
وتعرّف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص على مقياس (بلقاسم، وشتوان، 2016).
حدود الدراسة:

تتمثل حدود هذه الدراسة بالنقاط التالية:

- المنهج المستخدم فيها والمتمثل بالمنهج الوصفي الارتباطي.
- الأدوات التي تم استخدامها لقياس فاعلية الذات الانفعالية والضغط التي يواجهها أفراد مجتمع الدراسة.
- العينة التي كانت طلبة المدارس الثانوية في مديرية تربية بني كنانة. وكانت خلال فترة الفصل الدراسي الأول لعام-2018 (2019).

الدراسات السابقة:

هدفت دراسة بالش وزملائه (Palesh, et al., 2006) إلى التعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية وتحمل ضغوط الحياة لدى عينة من النساء المصابات بمرض سرطان الثدي تكونت من (82) امرأة من المناطق الريفية لولاية كاليفورنيا الأمريكية. وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباط إيجابي ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية وتحمل الضغوط عند.

كما سعت دراسة شاهين (2012) لتقصي أثر فاعلية الذات بكل من القلق والتحصيل الدراسي. فتكونت عينة الدراسة من (57) من طلبة المدارس الإعدادية من مدينة البحيرة المصرية. فبينت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والتحصيل الدراسي، في حين أشارت النتائج لوجود علاقة أثر لفاعلية الذات على القلق.

وهدفت دراسة نديتش وفارلا (Niditch & varela, 2012) لمعرفة العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والقلق. وتم تطبيق أدوات الدراسة على (124) من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم (12-18) سنة من منطقة نيو أورليانز (new orleans) الأمريكية. وتوصلت الدراسة لوجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والقلق.

كما قامت دراسة كيران إيسن (Kiran-Esen, 2012) بتقصي العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية وضغوط الأقران لدى المراهقين. فتكونت عينة الدراسة من (546) طالباً وطالبة من المدارس الثانوية في محافظة مرسين (Mersin) التركية. وتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية وضغوط الأقران.

وتقصت كذلك دراسة مكاي ودمبستر وبيرن (Mckay, Dempster & Byrne, 2014) العلاقة بين فاعلية الذات والإجهاد. وبلغ عدد أفراد الدراسة (610) من مراهقي المدارس الثانوية في أيرلندا الشمالية. وقد أشارت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباط عكسية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات والإجهاد.

أما دراسة الشمري (2015) فقد كان هدفها تقصي العلاقة بين الضغوط النفسية وفاعلية الذات الأكاديمية، حيث طبقت الدراسة على (225) طالباً من المرحلة الثانوية من منطقة بريدة السعودية، وباستخدام مقياس القحطاني للضغوط النفسية ومقياس فاعلية الذات المعدل. فتوصلت نتائج الدراسة لوجود علاقة ارتباط سالبة بين فاعلية الذات والضغوط النفسية.

كما هدفت دراسة فالويس وآخرون (Valois, et al., 2015) للتعرف على العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والتفكير بالانتحار. وبلغ حجم عينة الدراسة (2566) من طلبة الصفوف (9-12) من مدارس ولاية كارولينا الأمريكية، وتتراوح أعمارهم بين (12-18) سنة. ودلت نتائج الدراسة على وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين التفكير بالانتحار وفاعلية الذات الانفعالية وعند مستوى الدلالة (0.05).

وسعت دراسة ويغلزورث وكوالتر همفري (Wigglesworth, Qualter & Humphrey, 2016) لمعرفة العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والانخراط بمشاكل سلوكية. حيث تكونت عينة الدراسة من (2414) من المراهقين بمتوسط عمر بلغ (11) تم اختيارهم من طلاب (46) مدرسة ثانوية من إنجلترا. وجاءت نتائج الدراسة تشير لوجود علاقة سالبية وبسيطة، لكنها ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والانخراط بالمشاكل السلوكية.

أما دراسة آيدوغدو وكليك واكسي (Aydogdu, Celik & Eksi, 2017) فقد كان هدفها تقصي العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والمرونة النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس والدراسات العليا من جامعة مرمر التركية. وبلغت عينة الدراسة (331) فرداً بمتوسط عمر (21) سنة. وقد أظهرت الدراسة وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية، وعند مستوى الدلالة (0.05) بين فاعلية الذات الانفعالية والمرونة النفسية.

تكشف المراجعة للدراسات السابقة والتي عُرض بعضها سابقاً عن الملاحظات التالية:

- عدم توفر دراسات للكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية تحديداً والشعور بالضغط النفسية. بل تم ربط فاعلية الذات الانفعالية بمتغيرات أخرى مثل السلوك الاجتماعي والمرونة النفسية أو الضغوط الأكاديمية وضغوط الأقران.
- الدراسات التي تناولت فاعلية الذات الانفعالية والشعور بالضغط النفسية لم يتم تطبيقها على فئة المراهقين.
- الدراسات المتوفرة للآن كانت تربط الفاعلية العامة بالضغط النفسية.
- عدم توفر دراسات عربية - بحدود اطلاع الباحث - تناولت فاعلية الذات الانفعالية بعلاقتها مع الضغوط النفسية سواء لدى فئة المراهقين أو غيرها من الفئات.

الطريقة والإجراءات:

منهج الدراسة:

تم في هذه الدراسة استخدام المنهج الوصفي الارتباطي للكشف عن مستوى فاعلية الذات الانفعالية والضغط لدى الطلبة. والتعرف إلى درجة العلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والشعور بالضغط النفسية لدى الطلبة.

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة المدارس ضمن لواء بني كنانة من الصف العاشر والبالغ عددهم (2832) حسب إحصاءات مديرية التربية والتعليم للواء بني كنانة، خلال الفصل الدراسي الأول لعام 2018-2019. وتم اختيار عينة عشوائية عنقودية من هذا المجتمع، إذ اختيرت (10) مدارس ذكور تضم طلبة الصف العاشر، ثم اختيرت شعبة أو شعبتين من كل مدرسة، ثم تم اختيار (10) مدارس إناث تضم طلبة الصف العاشر، واختيرت شعبة أو شعبتين من كل مدرسة.

فوصل عدد أفرادها إلى (492) طالبا وطالبة، وبلغت بذلك ما نسبته (17%). ويبين جدول (1) توزيع أفراد العينة حسب متغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي:

جدول (1): توزيع العينة حسب متغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي

الجنس	الفئات	العدد	النسبة
الذكور	254	51.6	
الإناث	238	48.4	
التحصيل الأكاديمي	متوسط	79	16.05
	جيد	138	28.04
	جيد جدا	155	31.5
	ممتاز	120	24.39

أدوات الدراسة:

1. مقياس فاعلية الذات الانفعالية: وبعد الاطلاع على العديد من المقاييس والدراسات ذات العلاقة مثل دراسة (al., 2016) (Loep, et al., 2013 ؛ Choi, et al., 2014) تم اختيار مقياس كوالتر وزملائه (Qualter, et al., 2014) حيث امتاز المقياس ببساطته ومناسبته لفئة الدراسة الحالية، وتكون من (27) فقرة توزعت على أربعة أبعاد هي (فهم مشاعر الآخرين من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد، التعامل مع مشاعر الآخرين، تحديد وفهم المشاعر الخاصة بي، استخدام وإدارة العواطف الخاصة بي). وقد توصلت إجراءات ثبات الإعادة لوجود معامل ارتباط بلغ (0.85) بين مرثي الإعادة، في حين بلغ الاتساق الداخلي للمقياس حسب معادلة كرونباخ ألفا (0.96). أما معاملات صدق المقياس فأشارت إلى أن معاملات كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لأبعاد المقياس الفرعية تراوحت بين (0.79 – 0.89). وبالنسبة للصدق التلازمي، فقد بلغت معاملات ارتباط المقياس مع مقياس فاعلية الذات الانفعالية الأخرى فوق (0.60). كذلك تراوحت معاملات ارتباطه مع مقاييس الذكاء الانفعالي بين (0.19 – 0.37) وكانت ذات دلالة إحصائية.

ولأغراض هذه الدراسة وللتأكد من الصدق المنطقي للمقياس فقد تم عرضه على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي، وتم الأخذ بأرائهم ببعض التعديلات على صياغة الفقرات دون استبعاد أي فقرة ، ثم تم استخراج الخصائص السيكومترية للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية بلغ عددها (55) طالباً وطالبة، وبحساب معامل ارتباط بيرسون (Person) لعلاقة فقرات المقياس والمقياس ككل فقد تراوحت بين (0.53- 0.68)، وكانت بين أبعاد المقياس والمقياس ككل (0.49- 0.64)، وهذه القيم تشير إلى جودة بناء فقرات المقياس (عودة، 2010). أما مؤشرات الثبات فقد جاءت (0.78) حسب معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach Alpha). كما تم استخراج ثبات الإعادة عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) وبفارق زمني بلغ أسبوعين، فجاءت مؤشرات الثبات متروحة بين (0.64-0.85).

تصحيح المقياس

يصحح المقياس وفق تدرج ليكرت الخماسي، بحيث تتراوح الإجابة على جميع فقرات المقياس ما بين (موافق بشدة ، موافق ، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) وتقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات. وبذلك تتراوح الدرجات على مقياس فاعلية الذات الانفعالية بين (135-27) ، في حين يمثل متوسط الدرجات على المقياس (81) درجة. وللوصول لمتوسط امتلاك أفراد العينة لفاعلية الذات الانفعالية، ولما كان المدى على سلم الاستجابة الخماسي يساوي أربعة: (أعلى درجة للاستجابة للفقرة – أقل درجة)، ويقسمته على عدد المستويات التي ستقسم إليها الاستجابات وهي ثلاثة: (مرتفع، متوسط، منخفض)، كان الناتج هو (1.33)، وبناءً على ذلك تم حساب مدى مستويات فاعلية الذات الانفعالية كما هو موضح في جدول (2):

جدول (2): مدى درجات فاعلية الذات الانفعالية

الرقم	المدى	المستوى
1	(3.68-5)	مرتفع
2	(2.34-3.67)	متوسط
3	(1- 2.33)	منخفض

2. مقياس الضغوط النفسية: بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والمقاييس المتعلقة بالضغوط النفسية مثل مقياس (Gross & Seebab, 2014)، ودراسة محمد (2010)، اختير مقياس بلقاسم وشتوان (2016) ، وهو مقياس حديث نسبياً وأعد للائم الطلبة المراهقين. وتكون المقياس من (66) فقرة على ستة مجالات كالتالي: (ضغط الوالدين، ضغط المدرسة، ضغط الزملاء، ضغط مراجعة الدروس، ضغط الامتحانات، ضغط أحداث الحياة). وقد توصلت إجراءات ثبات التجزئة النصفية لوجود معامل ارتباط بلغ

(0.88)، وحسب معامل كرونباخ ألفا بلغ معامل الثبات (0.68)، أما معاملات الصدق الذاتي للمقياس فقد بلغت (0.82)، وبلغت قيمة صدق الاتساق الداخلي للأبعاد مع المقياس بشكل كامل (0.72 - 0.14). ولأغراض هذه الدراسة تم عرض المقياس على مجموعة من المتخصصين في علم النفس التربوي والإرشادي وتم الأخذ بملاحظاتهم على الفقرات وحذف فقرة منها، ثم تم تطبيق الأداة على عينة استطلاعية تكونت من (55) طالباً وطالبة من خارج عينة الدراسة لاستخراج الخصائص السيكومترية للمقياس، وللتأكد من صدق الأداة تم استخراج معامل الارتباط للفقرات مع المقياس ككل والتي تراوحت بين (0.59-0.84). أما معامل الارتباط بين أبعاد الأداة والدرجة الكلية لها فجاءت بين (0.55-0.79)، وهذه القيم تشير إلى جودة بناء فقرات المقياس (عودة، 2010).

أما مؤشرات الثبات فقد كانت (0.74) حسب معادلة كرونباخ ألفا ((Cronbach Alpha). كما تم استخراج معاملات ثبات الإعادة عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest) وبفارق زمني بلغ أسبوعين، فجاءت مؤشرات الثبات متراوحة بين (0.61-0.86).

طريقة تصحيح الأداة

احتوى المقياس على تدرج ليكرت الخماسي، بحيث تتراوح الإجابة على جميع فقرات المقياس ما بين (موافق بشدة ، موافق ، لا أعرف، غير موافق، غير موافق بشدة) وتقابلها الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي لجميع الفقرات. وبذلك تتراوح الدرجات على مقياس فاعلية الذات الانفعالية بين (325-65) ، في حين يمثل متوسط الدرجات على المقياس (195) درجة. وللوصول لمستوى الضغوط النفسية عند أفراد العينة ، حيث كان المدى على سلم الاستجابة الخماسي يساوي أربعة: (أعلى درجة للاستجابة للفقرة - أقل درجة)، ويقسمته على عدد المستويات التي ستقسم إليها الاستجابات وهي ثلاثة: (مرتفع، متوسط، منخفض)، كان الناتج هو (1.33)، فكان مدى مستويات الضغوط النفسية كما هو موضح في جدول (2) السابق.

نتائج الدراسة ومناقشتها

النتائج المتعلقة بالسؤال الأول، والذي نصّه: "ما مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة الصف العاشر الأساسي في الأردن؟" وللإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية، والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية وأبعاده الفرعية

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
استخدام وإدارة العواطف الخاصة بي	3.88	0.949	مرتفع
تحديد وفهم المشاعر الخاصة بي	3.54	0.804	متوسط
التعامل مع مشاعر الآخرين	3.73	0.717	مرتفع
فهم مشاعر الآخرين من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد	3.62	0.930	متوسط
مقياس فاعلية الذات الانفعالية ككل	3.73	0.555	مرتفع

يلاحظ من الجدول (3) أن مستوى فاعلية الذات الانفعالية ككل جاء مرتفعاً، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.73) وانحراف معياري (0.555)، وجاء مستوى البعد الأول مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.88) وانحراف معياري (0.555)، وجاء مستوى البعد الثاني متوسطاً وبمتوسط حسابي (3.54) وانحراف معياري (0.804)، وجاء مستوى البعد الثالث مرتفعاً وبمتوسط حسابي (3.73) وانحراف معياري (0.717)، وجاء مستوى البعد الرابع متوسطاً وبمتوسط حسابي (3.62) وانحراف معياري (0.930).

تشير نتائج السؤال الأول إلى وجود مستوى مرتفع من فعالية الذات أي ثقة المراهقين بقدرتهم على فهم عواطفهم وإدارتها وفهم مشاعر الآخرين والتعامل الجيد معها، وهو ما يتفق مع نتيجة دراسة (Wigglesworth, et al., 2016) ودراسة (2017) (Aydogdu, et al.,). وكذلك دراسة (الفريحات ومقابلة، 2018)، ويمكن تفسير ذلك أن الأسر تلعب دورًا بارزًا في تمتع أبنائها بقدرٍ مرتفعٍ في قدرتهم على إدارة وضبط انفعالاتهم وثقتهم في النجاح بذلك، ولكون عينة الدراسة من طلبة المرحلة الأساسية العليا، من المتوقع أن تكون الأسر تتعامل مع أبنائها في هذه المرحلة بطريقة أكثر مرونةً وهدوءٍ؛ حرصًا منها على إبقائهم مقبلين على دروسهم، ولشعورهم أن أبنائهم لم يعودوا أطفالًا، الأمر الذي قد ينعكس على ثقة الأبناء بقدراتهم عامة وقدراتهم الانفعالية تحديدًا، وتشير دراسة (Singh & Udainya, 2009) إلى دور كبير لوجود المراهقين ضمن أسر ممتدة في رفع فاعلية الذات بأبعادها المختلفة لديهم، وهذا غالبًا هو حال وضع الأسر التي ينتمي إليها طلبة الدراسة الحالية. وتشير دراسة (Armum & Chellappan, 2016) إلى أن نمط الأسرة الشرقية في تعاملها مع أبنائها يعينهم في تكوين خبرات ذاتٍ ناجحةٍ مما يشكل لديهم فاعليةً ذاتيةً مرتفعةً.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني، والذي نصّه: "ما مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن؟" للإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية، والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول: (4) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس الضغوط النفسية وأبعاده الفرعية.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المستوى
ضغوط الوالدين	2.94	0.730	منخفض
ضغوط المدرسة	2.98	0.816	متوسط
ضغوط الزملاء	2.74	0.836	متوسط
ضغط مراجعة الدروس	3.24	0.886	متوسط
ضغوط الامتحانات	3.63	0.848	متوسط
ضغوط أحداث الحياة	3.30	0.808	متوسط
مقياس الضغوط النفسية ككل	3.11	0.621	متوسط

يلاحظ من الجدول (4) أن مستوى الضغوط النفسية ككل جاء متوسطًا، حيث بلغ المتوسط الحسابي (3.11) وبانحراف معياري (0.621)، وجاء مستوى البعد الأول منخفضًا وبمتوسط حسابي (2.94) وبانحراف معياري (0.730)، وجاء مستوى البعد الثاني متوسطًا وبمتوسط حسابي (2.98) وبانحراف معياري (0.816)، وجاء مستوى البعد الثالث متوسطًا وبمتوسط حسابي (2.74) وبانحراف معياري (0.836)، وجاء مستوى البعد الرابع متوسطًا وبمتوسط حسابي (3.24) وبانحراف معياري (0.886)، وجاء مستوى البعد الخامس متوسطًا وبمتوسط حسابي (3.63) وبانحراف معياري (0.848)، وجاء مستوى البعد السادس متوسطًا وبمتوسط حسابي (3.30) وبانحراف معياري (0.808).

واتفقت نتائج الدراسة حول وجود مستوى متوسط من الضغوط النفسية مع دراسة (Akande, et al., 2014) ودراسة (Kumari & Jain, 2014)، وحسب (النوايسة، 2013) تتشكل الضغوط لدى المراهقين نتيجة شعورهم بالتهديد من أحداث تشكل

عبئاً عليهم أو تمنعهم من تحقيق رغباتهم، وقد يكون النظام التربوي أو الاهتمام الزائد من الجميع بنتائج الامتحانات أو تعرض الطالب للعنف من زملائه أو حتى معلميه من أسباب الشعور بالضغط.

تلعب ضغوط الامتحان ومراجعة الدروس وضغوط أحداث الحياة الدور الأكبر لدى المراهقين في الشعور بالضغط بشكل واضح، وهذا يبدو ظاهراً من الأرقام التي عرضتها نتائج الدراسة، حيث تهتم الأسر في منطقة الدراسة بنتائج أبنائها الدراسية بشكل كبير الأمر الذي قد يشكل لهم مصدرًا للضغط خوفاً من عدم تحقيق توقعات الأسر، ومما قد يزيد من الشعور بالضغط النفسية هو تغير نمط الحياة عامةً ليصبح أكثر تركيزاً على العلم والمتعلمين؛ مما يزيد من الأعباء المطلوبة من الطلبة في عملية التعلم. أما بالنسبة لضغوط أحداث الحياة، فالمجموعة تعج بالأحداث المليئة بالحروب والظروف الصعبة الأمر الذي قد يكون سبباً لشعور الكثير منا بالضغط. كما تتصف هذه المرحلة العمرية بمرور من هم فيها بأزمة تشكيل الهوية، ومحاولة الإجابة عن سؤال من أنا وكيف أحقق ما أريد، الأمر الذي قد يزيد من الضغوط النفسية التي تقع على كاهل المراهق.

النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث، والذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى الجنس والتحصيل الأكاديمي، أو التفاعل بينهما؟ للإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي، والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً

لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي

الجنس	التحصيل الأكاديمي	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	متوسط	3.37	.907	41
	جيد	3.66	.606	73
	جيد جداً	3.77	.426	77
	ممتاز	3.75	.507	63
	المجموع	3.69	.577	254
أنثى	متوسط	3.22	.799	38
	جيد	3.77	.471	65
	جيد جداً	3.86	.375	78
	ممتاز	3.98	.385	57
	المجموع	3.81	.505	238
المجموع	متوسط	3.32	.861	79
	جيد	3.70	.563	138
	جيد جداً	3.80	.410	155
	ممتاز	3.84	.473	120
	المجموع	3.73	.555	492

يُلاحظ من الجدول (5) أن هنالك فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي. وللكشف عن الفروق الدالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two Way Anova)، والجدول (6) يوضح ذلك.

جدول (6): نتائج تحليل التباين الثنائي (Two Way Anova) لفحص الفروق بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي.

الدالة الإحصائية	قيمة ف	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
.337	.924	.262	1	.262	الجنس
.000	8.934	2.539	3	7.616	التحصيل
.430	.924	.263	3	.788	الجنس * المعدل
		.284	284	80.693	الخطأ

يتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى الجنس، أو التفاعل بين الجنس والتحصيل الأكاديمي، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى فاعلية الذات الانفعالية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى التحصيل الأكاديمي. واستخدم اختبار شافيه للتعرف على مصادر هذه الفروق، والجدول (7) يوضح ذلك.

جدول (7): نتائج تحليل اختبار شافيه على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي.

التحصيل الأكاديمي	المتوسط الحسابي	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز
متوسط	3.32				
جيد	3.70	0.381(*)			
جيد جداً	3.80	0.485(*)	0.104		
ممتاز	3.84	0.524(*)	0.143	0.038	

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$)

يتبين من الجدول (7) ما يأتي:

- وجود فرق دال إحصائياً في فاعلية الذات الانفعالية بين متوسط الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (متوسط) و (جيد)، ولصالح ذوي التحصيل جيد.
- وجود فرق دال إحصائياً في فاعلية الذات الانفعالية بين متوسط الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (متوسط) و (جيد جداً)، ولصالح ذوي التحصيل جيد جداً.
- وجود فرق دال إحصائياً في فاعلية الذات الانفعالية بين متوسط الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (متوسط) و (ممتاز)، ولصالح ذوي التحصيل ممتاز.

فيما يتعلق بنتائج السؤال الثالث فقد انسجمت نتائج الدراسة الحالية فيما يتعلق بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بفاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي وعدم وجود هذه الفروق تبعاً للجنس مع دراسة (Abdel-hadi, 2017)، ودراسة (البرزنجي، 2016) بعدم وجود فروق بفاعلية الذات تبعاً للجنس، وانسجمت أيضاً مع دراسة (Armum & Chellappan, 2016) والتي أشارت أن الطلبة الذين يحرزون معدلات تحصيل منخفضة يعجزون عن الحصول على ثقة جيدة بقدراتهم الانفعالية في المواقف المختلفة، وهم أقل قدرة على تحديد أهداف خاصة بهم أو تنظيم أعمالهم للوصول لمثل هذه الأهداف. كما أنه قد يسهل على الطلبة المتفوقين دراسياً الوصول إلى حالة من الثقة بقدرتهم على ضبط انفعالاتهم بسبب علاقة الثقة والاحترام التي تربطهم

مع أهلهم ومعلميهم. وحسب (شاهين، 2012) فإن الطلبة الذين يمتلكون فاعلية ذاتية مرتفعة هم الذين يمتلكون دافعية أكبر للاهتمام بدراساتهم وقضاء وقتاً أطول فيها، وهي كذلك تزيد من قدرتهم على خطي العوائق التي تواجههم.

النتائج المتعلقة بالسؤال الرابع، والذي نصه: "هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى الجنس والتحصيل الأكاديمي، أو التفاعل بينهما؟. للإجابة عن السؤال، تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء أفراد الدراسة على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي، والجدول (8) يوضح ذلك.

جدول رقم (8) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للضغوط النفسية حسب متغيري الجنس والتحصيل

الجنس	مستوى التحصيل	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد
ذكر	متوسط	3.46	.746	41
	جيد	3.18	.522	73
	جيد جداً	2.98	.622	77
	ممتاز	2.96	.534	63
	Total	3.08	.605	254
أنثى	متوسط	3.50	.679	38
	جيد	3.22	.472	65
	جيد جداً	3.12	.599	78
	ممتاز	3.06	.759	57
	Total	3.16	.648	238
المجموع	متوسط	3.48	.712	79
	جيد	3.19	.503	138
	جيد جداً	3.03	.615	155
	ممتاز	3.00	.631	120
	Total	3.11	.621	492

يُلاحظ من الجدول (8) أن هنالك فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة على مقياس فاعلية الذات الانفعالية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي. وللكشف عن الفروق الدالة إحصائياً، تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Two Way Anova)، والجدول (9) يوضح ذلك.

جدول (9): نتائج تحليل التباين الثنائي (Two Way Anova) لفحص الفروق بين المتوسطات الحسابية لأداء أفراد الدراسة

على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغيري الجنس والتحصيل الأكاديمي.

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة الإحصائية
الجنس	.362	1	.362	.982	.322
التحصيل	5.793	3	1.931	5.236	.002
الجنس * التحصيل	.129	3	.043	.116	.951
الخطأ	104.753	284	.369		

الكلية	112.152	291		
--------	---------	-----	--	--

يتبين من الجدول (9) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ($\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى الجنس، أو التفاعل بين الجنس والتحصيل الأكاديمي، في حين وجدت فروق ذات دلالة إحصائية $\alpha \leq 0.05$) في مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن تعزى إلى التحصيل الأكاديمي. وأستخدم اختبار شافيه للتعرف على مصادر هذه الفروق، والجدول (10) يوضح ذلك.

جدول (10): نتائج تحليل اختبار شافيه على مقياس الضغوط النفسية تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي.

مستويات متغير التحصيل الأكاديمي	المتوسط الحسابي	متوسط	جيد	جيد جداً	ممتاز
متوسط	3.48				
جيد	3.19	0.286			
جيد جداً	3.03	0.451(*)	0.166		
ممتاز	3.00	0.482(*)	0.196	0.031	

* دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$).

يتبين من الجدول (10) ما يأتي:

- وجود فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية بين متوسط الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (متوسط) و (جيد جداً)، ولصالح ذوي التحصيل متوسط.
- وجود فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية بين متوسط الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (متوسط) و (ممتاز)، ولصالح ذوي التحصيل متوسط.
- وجود فرق دال إحصائياً في الضغوط النفسية بين متوسط الطلبة ذوي التحصيل الأكاديمي (متوسط) و (ممتاز)، ولصالح ذوي التحصيل ممتاز.

أما نتائج السؤال الرابع والتي دلت على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تبعاً لتحصيل الطلبة الأكاديمي، في حين لم تثبت نتائج الدراسة هذه الفروق تبعاً لجنس الطلبة. وقد اختلفت هذه الدراسة مع دراسة (Shih & Auerbach, 2010) ودراسة (Matud, 2004) ودراسة دخان والنجار (2006) فيما يتعلق باختلاف الضغوط النفسية تبعاً للجنس، وتتشابه مع دراسة الصمادي (2015). أما بالنسبة للفروق في الضغوط النفسية تبعاً للتحصيل الأكاديمي فقد تشابهت مع نتائج دراسة (Elias, Ping & Abdullah, 2011) والتي أشارت أن الطلبة ذوو المستوى الأكاديمي المرتفع يشعرون بمستوى أكبر من الضغوط النفسية، التي قد تكون ناتجة عن العبء الدراسي والقلق الناتج عن المهمات الدراسية المختلفة. إن زيادة الحرص على مستوى تحصيل مرتفع يجعل الطلبة تحت تأثير الضغوط؛ مما يؤثر سلباً على العمليات المعرفية والقدرة على التركيز والتذكر، وحالة الشعور بالتهديد نتيجة تدني الخوف التحصيل تجعل القلق والضيق رفيقا للطلبة في كل الظروف، إن عدم الشعور بالرضا عن الذات الناتج عن تدني التحصيل سببا آخر للشعور بالضغوط (شراب ووادي، 2015). وقد يزداد الشعور بالضغوط النفسية لدى الطلبة كلما زاد تحصيلهم، قد يكون بسبب حرص هؤلاء الطلبة على إبقاء صورتهم الجيدة في أنظار من حولهم، مما يجعلهم دائمي التفكير في تحصيلهم الدراسي.

النتائج المتعلقة بالسؤال الخامس، والذي نصه: "هل توجد علاقة دالة إحصائية $\alpha \leq 0.05$) بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية لدى طلبة العاشر الأساسي في الأردن؟. للإجابة عن السؤال، تم حساب معامل ارتباط بيرسون، حيث بلغت قيمته (-0.328)، أي أن هنالك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية

جدول (11) معامل ارتباط بيرسون للعلاقة بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية

مقياس فاعلية الذات الانفعالية	فهم مشاعر الآخرين من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد	التعامل مع مشاعر الآخرين	تحديد وفهم المشاعر الخاصة بي	استخدام وإدارة العواطف الخاصة بي		
-0.217(**)	-0.100	-0.145(*)	-0.111	-0.269(**)	معامل الارتباط ر	ضغط الوالدين
0.000	0.087	0.013	0.059	0.000	الدلالة الإحصائية	
492	492	492	492	492	العدد	
-0.281(**)	-0.134(*)	-0.210(**)	-0.158(**)	-0.314(**)	معامل الارتباط ر	ضغط المدرسة
0.000	0.022	0.000	0.007	0.000	الدلالة الإحصائية	
492	492	492	492	492	العدد	
-0.336(**)	-0.277(**)	-0.264(**)	-0.181(**)	-0.315(**)	معامل الارتباط ر	ضغط الزملاء
0.000	0.000	0.000	0.002	0.000	الدلالة الإحصائية	
492	492	492	492	492	العدد	
-0.255(**)	-0.151(**)	-0.122(*)	-0.155(**)	-0.329(**)	معامل الارتباط ر	ضغط مراجعة الدروس
0.000	0.010	0.037	0.008	0.000	الدلالة الإحصائية	
492	492	492	492	492	العدد	
-0.249(**)	-0.136(*)	-0.165(**)	-0.0093	-0.328(**)	معامل الارتباط ر	ضغط الامتحانات
0.000	0.020	0.005	0.112	0.000	الدلالة الإحصائية	
492	492	492	492	492	العدد	
-0.168(**)	-0.098	-0.055	-0.137(*)	-0.214(**)	معامل الارتباط ر	ضغط أحداث الحياة
0.004	0.094	0.350	0.019	0.000	الدلالة الإحصائية	
492	492	492	492	492	العدد	
-0.328(**)	0-0.192(**)	0-0.11(**)	-0.182(**)	-0.384(**)	معامل الارتباط ر	مقياس الضغط

الذات الانفعالية	الدلالة الإحصائية	0.000	0.002	0.000	0.001	0.000
العدد	492	492	492	492	492	492

يلاحظ من الجدول (11) وجود علاقة ارتباط سالب ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية والتي بلغت (-0.328). كذلك وجدت علاقة الارتباط السالبة ذات الدلالة الإحصائية بين أغلب أبعاد فاعلية الذات الانفعالية وأبعاد الضغط النفسية. وهي كذلك بين جميع أبعاد فاعلية الذات الانفعالية ومقياس الضغط النفسية ككل، فكان معامل الارتباط بين بُعد استخدام وإدارة العواطف الخاصة بي مع الضغط النفسية ككل (-0.384)، وهي الأعلى بين معاملات ارتباط أبعاد فاعلية الذات الانفعالية والضغط، وكان أقل معاملات الارتباط هي التي جمعت بُعد فهم مشاعر الآخرين من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد مع الضغط النفسية ككل إذ بلغت (-0.192).

وأشارت إجابة السؤال الخامس إلى وجود علاقة سالب ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية. وهذا ما يتوافق مع نتائج دراسة (Mckay, et al., 2014). إن قدرة الفرد على إدارة انفعالاته والتعامل مع انفعالات الآخرين تلعب دورها في تخفيض أثر الضغط المختلفة عليه. كذلك فإن فاعلية الذات الانفعالية تسهم في زيادة التفكير المنطقي عند الانخراط بالأنشطة المختلفة والابتعاد عن ردود الفعل ذات الطابع الانفعالي. إن الأشخاص ذوو فاعلية الذات الانفعالية المرتفعة لديهم قدرة أكبر على المثابرة ومواجهة الصعوبات الاجتماعية والأكاديمية (Wigglesworth, et al., 2016).

تعني فاعلية الذات الانفعالية المرتفعة امتلاك المهارات المعرفية والاجتماعية والوجدانية وبالتالي زيادة مهارة التعامل مع المواقف الضاغطة (Choi, et al., 2013). ومن النتائج المترتبة على فاعلية الذات القدرة على التعامل مع التأثيرات الإيجابية والسلبية للمواقف وقدرة عالية كذلك على مقاومة الضغط الاجتماعية والأداء النفسي عامة (Bandura, et al., 2003). إن الشخص الذي لديه فاعلية ذات مرتفعة، لا يتجنب الخوض في تجارب مختلفة في السياقات الاجتماعية حتى يبتعد عن الضغط، إنما هو يخوض في مثل تلك التجارب لثقلته بقدرته على إدارة انفعالاته ومراقبتها والحفاظ على حالة نفسية سوية (Niditch & Varela, 2012). إن الطلبة الذين يمتلكون فاعلية ذات انفعالية مرتفعة يمتلكون القدرة على التعامل مع الظروف والسيئات المختلفة بمهارة، دون الشعور بأثر ضاغط لهذه السياقات عليهم. إن وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية يزيد من ثقة الطلبة بقدرتهم على ضبط مشاعرهم والتحكم بها، مما قد يسهم في زيادة قدرتهم على تحمل المواقف عامة والمواقف الضاغطة خاصة.

الخاتمة:

قدمت هذه الدراسة نتائج تفيد بوجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات الانفعالية ومستوى متوسط من الضغط النفسية لدى المراهقين، كذلك دلت النتائج لوجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات الانفعالية والضغط النفسية ووجود فروق في هذين المتغيرين تبعاً لمتغير التحصيل الأكاديمي وعدم وجود فروق فيها تبعاً لمتغير الجنس أو التفاعل بين الجنس والتحصيل الأكاديمي. وتوجه الدراسة الحالية إلى ضرورة الاهتمام بالتوصيات التالية:

- إعداد برامج تدريبية لرفع فاعلية الذات الانفعالية المتعلقة بفهم وتحديد المشاعر الخاصة بي أو فهم مشاعر الآخرين من خلال تعابير الوجه ولغة الجسد لدى المراهقين.
- عقد دورات تدريبية للمربين عامة تتعلق بالتخفيف من أثر الضغط المختلفة على الطلبة.
- العمل على مساعدة الطلبة الذين يعانون من الضغط النفسية بسبب انخفاض تحصيلهم من خلال برامج توضع لهم.
- تضمين المناهج الدراسية برامج وأفكار تساعد النشء على التخلص من الضغط النفسية.

المصادر والمراجع

- البرزنجي، دنيا. (2016). فاعلية الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية (المراهقين) في مدينة خانقين. *مجلة كلية التربية الأساسية*، 22(93)، 1093-1108.
- بلقاسم، محمد و شتوان، حاج. (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي، *مجلة العلوم النفسية والتربوية*، 3(1)، 112-136.
- دخان، نبيل و الحجار، بشير. (2006). الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، *مجلة الجامعة الإسلامية*، 14(2)، 398-369.
- السميران، ثامر و المساعيد، عبد الكريم. (2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها*. ط1، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع: عمان.
- شاهين، هيام. (2012). فاعلية الذات مدخل لخفض أعراض القلق وتحسين التحصيل الدراسي لدى عينة من التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. *مجلة جامعة دمشق*، 4(28)، 147-201.
- شراب، عبد الله و وادي، أكرم. (2015). مصادر الضغوط المدرسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي العام لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء عدد من المتغيرات، ورقة مقدمة إلى مؤتمر تحديات العصر وآفاق المستقبل المؤتمر العلمي الدولي الثاني، التعليم في فلسطين، فلسطين.
- الشمري، عبدالله. (2015). مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بفاعلية الذات الأكاديمية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة بريدة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى.
- الصمادي، انتصار. (2015). مصادر الضغط النفسي لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية واستراتيجيات التعامل معها، *دراسات العلوم التربوية*، 3(42)، 831-845.
- عودة، أحمد. (2010). *القياس والتقويم في العملية التدريسية*، عمان: دار الأمل للنشر والتوزيع.
- الفريحات، عفاف ومقابلة، نصر. (2018). القدرة التنبؤية لأنماط التواصل الأسري، والكفاءة الذاتية الاجتماعية والانفعالية والأكاديمية بالمرونة المعرفية لدى طلبة الصف العاشر. *أطروحة دكتوراه غير منشورة*، جامعة اليرموك.
- محمد، ميثاق. (2010). بناء وتقنين مقياس للضغوط. *مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية*، 1(10)، 197-226.
- النجار، زكريا. (2014). النموذج البنائي للعلاقة بين الإبداع الانفعالي وفعالية الذات الانفعالية ومهارات اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. *مجلة كلية التربية (جامعة بنها)*، مصر، 25(98)، 101-144.
- النوايسة، فاطمة. (2013). الضغوط النفسية والأزمات النفسية وأساليب المساندة. ط1، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- Abdel-hadi, samer. (2017). Emotinal Self-efficacy among A sample of Faculty Members and Its Relation to Gender(Male/ Female), Experience,Qualification, And Specilization. *International Education Studies*, 10(1), 211-224.
- Akande, J., Olowonirejuaro, A.& Okwara-Kalu, C.(2014). A study of Level and Sources of stress Among Secondary School Students. *IORS Journal of Research & Method in Education*, 4(5), 32-36.
- Armum, Puspalthaa.& Arslan, Nihan. (2017). Investigating the Relationship between Educational Stress and Emotional Self-Efficacy. *Universal Journal of Educational*, 5(10), 1736- 1740.
- Armum, Puspalthaa& Chellappan, Chellappan. (2016). Social and emotional self-efficacy of adolescents: Measured and analysed interdependencies within and across academic achievement level. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 279- 288.

- Aydogdu, Bilge., Celik, Hilal.& Eksi, Hilal. (2017). The Predictive Role of Interpersonal Sensitivity and Emotional Self-efficacy on Psychology Resilience Among Young Adults. *Eurasian Journal of Educational Research*, 69(3), 37-54.
- Bandura, Albert. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory Of Behavioral Change. *Psychological review*, 84(2), 191-215
- Bandura, Albert., Caprara, Gian., Barbaranelli, Claudio., Gerbino, Maria.& Pastorelli. (2003). Role of Affective Self-Regulatory Efficacy in Diverse Spheres of Psychology Functioning. *Child Development*, 74(3), 769-782.
- Butler, Emily., Lee, Tiane.& Gross, James. (2007). Emotion Regulation and Culture: are the Social Consequences of Emotion Suppression Culture- Specific. *Journal of Emotion*, 7(1), 30- 48.
- Chellappan.(2016). Social and emotional self-efficacy of adolescents: measured and analyzed interdependencies within and across academic achievement level. *International Journal Of Adolescence and Youth*, 21(3), 279-288.
- Choi, Sungwon., Kluemper.& Sauley.(2013). Assessing Emotional Self- efficacy: Evaluation Validity and Dimensionality With Cross-Cultural Samples. *Applied Psychology*, 62(1), 97-123.
- Elias, Habibah., Ping, Wong.& Abdullah, Maria. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in University Putra Malaysia. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 29(2011), 646-655.
- Goroshit, Marina.& Hen, Meirav. (2014). Does Emotional Self-efficacy Predict Teachers Self-efficacy and Empathy. *Journal of Education and Training Studies*, 2(3), 26-32.
- Gross, Christian. & Seebab, Kathrina. (2014). The Standard Stress Scale (SSS): Measuring Stress in the Life Course (NEPS Working Paper No.45). Bamberg: Leibniz Institute for Educational Trajectories, National Educational Panel Study.
- Kai-Wen, Cheng. (2010). A study of Stress Sources Among College Students in Taiwan. *Journal of AcademEthics*, 2-8.
- Kiran-Esen, Binnaz. (2012). Analyzing Peer Pressure and Self-Efficacy Expectations Among Adolescents. *Journal of Social Behavior and Personality*, 40(8), 1301-1310.
- Kirk, Beverly., Schutte, Nicola.& Hine, Donald. (2011). The Effect of an Expressive-Writing Intervention for Employees on Emotional Self-Efficacy, Emotional Intelligence, Affect, and Workplace Incivility, *Journal of Applied Social Psychology*, 41(1), 179-195.
- Kumari, Archana.& Jain, Jagrati. (2014). Examination Stress and Anxiety: A study of College Students. *Global Journal of Multidisciplinary Studies*, 4(1), 31-40.
- Lazarus, Richard., DeLongis, Anita., Folkman, Susan.& Gruen, Rand.(1985). Stress and Adaptational Outcomes.The Problem of Confounded Measures. *American Psychologist*, 40(7), 770-779.
- Loeb, Carina., Stempel, Christianane.& Isaksson, Kerstin. (2016). Social and Emotional Self-efficacy. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 152-161.
- Matud, Pilar. (2004). Gender Differences in Stress and Coping Styles.*Personality and Individual Differences*. 37 (2004) 1401–1415.
- Mckay, Michal., Dempsten, Martin& Byrne, Don. (2014). An Examination of Relationship Between Self-Efficacy and Stress in Adolescents: the Role of Gender and Self- esteem. *Journal of Youth Studies*, 17(9), 1131-1151.
- Niditch, Laura.& Varela, Enrique.(2012). Perceptions of Parenting, Emotional Self- Efficacy, and Anxiety in Youth: Test of A Meditational Model. *Child Youth Care Forum*, 41(9), 21-35.
- Palesh, Oxana., Shaffer, Tani., Larson, Jean., Edsall, Sidney., Chen, Xin-Hua., Koopman, Cheryl., Turner-Cobb, Julie., Kreshka, Mary., Graddy Kathy.& Parsons, Rebecca. (2006). Emotional Self-Efficacy, Stressful life Events, and Satisfaction With Social Support in

- Relation to Mood Disturbance Among Women Living With Breast Cancer Rural Communities. *The Breast Journal*, 12(2), 123-129.
- Peer, Justin., Hillman, Stephen & Hoet, Emma. (2015). The Effects of Stress on the Lives of Emerging Adult College Students: An Exploratory Analysis. *Adult span Journal*, 14(2), 90-99.
- Qualter, Pamela., Pool, Lorraie., Gardner, Kathryn.& Wols, Aniek.(2014). The Emotional Self-Efficacy Scale, *Journal of Psycholoeducational Assessment* , 33(7), 33-45.Singh, Bhupinder.& Udainiya, Rakhi. (2009). Self-Efficacy and Well-Being of Adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*.35(2), 227-232.
- Shih, Josephine& Auerbagh, Randy. (2010). Gender and Stress Generation: An Examination of Interpersonal Predictors. *International Journal of Cognitive Therapy*, 3(4), 332–344.
- Valois, Robert., Zulling, Keith.& Hunter, Amy. (2015). Association Between Adolescent Suicide Ideation, Suicide Attempts and Emotional Self-efficacy. *Journal Child Studeis*, 24(2), 237-248.
- Wigglesworth, Michael., Pamela, Qaulter.& Humphrey, Neil. (2016). Emotional self- efficacy, Conduct Problems, and Academic Attainment: Developmental Cascade Effects in Early Adolescence. *The European Journal of Developmental Psychology* 14(2),172-189.
- Wilkinson, Larrell. (2014). Psychological health and discrimination xperience among graduate students: findings from the Stress Coping Obstruction revention & Education (SCOPE) Study. *Ethnicity and Inequalities in Health and Social Care*, 3(7), 122-136.