

[الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالإتزان الإنفعالي]

[الباحثة: شروق خالد اليوسفي]

[ماجستير – علم اجتماع – جامعة الملك سعود – المملكة العربية السعودية] 2019 – 2020 م

[shoroq.khaled_51@yahoo.com]

ملخص الدراسة

تشير العديد من الدراسات إلى ضرورة وجود الذكاء الاجتماعي سواء لدى الافراد أو القيادة في المنظمة لما يشكله من وضع الحلول المناسبة في التعامل مع جميع المشكلات سواء في العمل أو في الحياة الاجتماعية، كما أن الحياة النفسية معقدة تتداخل فيها عوامل كثيرة ترجع إلى تكوين الفرد وحياته الداخلية كما ترجع إلى خبراته وتجاربه، كما لم يعد بناء الشخصية الإنسانية في منظورها الحديث مجرد ملء لوظائف بدنية وسلوكية ونفسي، وبه هي عناية دائمة بالطاقة المنفتحة فينا كي يستمر إيقاعها منتظماً و فاعلاً، للوصول إلى التوازن النفسي الذي يعد إفصاحاً عن المعنى المتضمن في طاقة الكيان الإنساني، كما وتلعب الاسرة دوراً هاماً في تحقيق الاتزان النفسي السليم للفرد إذا ما نشأ في بيئة تسودها العلاقات السليمة والحب والاحترام المتبادل، فضلاً عن الأمن النفسي والذي من خلاله يؤدي إلى فهم الحاجات واشباعها، وتجمع هذه النظرية على ان قلقاً نتاج للمجتمع في علاقاته بأفراده، كما أن عدم اشباع حاجات الأنسان الأساسية بسبب ظروف اجتماعية مانعة تولد قلقاً ومن شأن هذا القلق أن يؤدي إلى عدم الاتزان الانفعالي لدى الانسان.

مصطلحات البحث: الذكاء الاجتماعي، الإتزان الإنفعالي، التوازن النفسي.

Abstract:

Many studies indicate the need for social intelligence, whether for individuals or leadership in the organization, because it constitutes the development of appropriate solutions in dealing with all problems, whether at work or in social life, as psychological life is complex in which many factors interfere with the formation of the individual and his inner life It is also due to his experiences and experiences, just as the building of the human personality in our modern view is no longer merely a filling of physical, behavioral and psychological functions, but rather a constant concern with open energy in us in order to continue its regular and effective rhythm, to reach the psychological balance that is a disclosure of the meaning included in energy The human entity, as the family plays an important role in achieving the proper psychological equilibrium for the individual if it arises in an environment in which sound relations, love and mutual respect prevail, as well as psychological security through which it leads to an understanding of needs and their satisfaction, and this theory unites that anxiety is a product of society in its relations with its individuals And the failure to satisfy the basic needs of the human being due to preventive social conditions generates anxiety and this anxiety would lead to emotional imbalance in the person.

Keywords: Social Intelligence, Emotional Balance, Psychological Balance.

المقدمة:

يشكل الذكاء الاجتماعي جانب من الجوانب الهامة في الشخصية، لارتباطه بقدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، أي أن قدرة الفرد على التفاعل مع الآخرين وإقامة العلاقات معهم هو دليل على ذكائه العالي. (مصطفى 1998 م). لذلك فهو من المواضيع المهمة في سلوك القيادة، ونظراً إلى كون الذكاء الاجتماعي من المفاهيم التي ظهرت في الوقت الحاضر إلا أن القرآن الكريم أشار إليه في آياته بقوله تعالى ((فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (159)). (آل عمران الآية 159). كما ويمثل نوعاً من القدرات المعرفية الضرورية للتفاعل الاجتماعي بين الفرد وغيره من الأفراد، وللتفاعل الإنساني عموماً، والتفاعل في المجال التربوي بوجه خاص.

ويتضح من تقسيم ثورندايك للذكاء مدى أهمية هذا المجال في حياة الفرد الاجتماعية والذي يعتبر هو قدرة الفرد على فهم الناس والتفاعل معهم، وذكر ان الذكاء الاجتماعي يتغير تبعاً للسن والجنس والمكانة الاجتماعية، فبعض الناس يحسنون التعامل مع الراشدين بينما لا يستطيعون التعامل مع الاطفال ويستطيع بعضهم القيام بدور القيادة بينما يفضل بعضهم الخضوع. (منصور، 2004 م).

لا يمكن لأي شخص أن تسيّر حياته على وتيرة واحدة، فلا بد للإنسان أن يعيش الشيء وضده، الحب والكراهية، الغضب والحلم، الامن والخوف هي انفعالات يعيشها الإنسان، وتعتبر ذات قيمة كبيرة في الحياة، خصوصاً في التفاعلات الاجتماعية، وكما يقال أن الثقافات والعقائد تفرق الناس، فالمشاعر والانفعالات تجمعهم، وهي تساعد الآخرين على فهمنا، وتساعدنا على فهم الآخرين ومعرفة وإدراك حاجاتهم، مما ينتج عنه تعاملًا سليماً معهم في المواقف المتنوعة. (عيسى، 2013 م)

مفهوم الذكاء الاجتماعي:

كانت بداية الاهتمام بالذكاء الاجتماعي من قبل العالم ثورندايك عام 1920 حيث أشار إلى وجود مظهر من مظاهر الشخصية، يتميز عما هو متعارف عليه من صور الذكاء العملي، أو الذكاء المجرد، أطلق عليه اسم الذكاء الاجتماعي، فيما بعد اهتم به العلماء اللاحقين وبدراسته ودراسة مكوناته ومقاييسه، وعرف الذكاء الاجتماعي أنه: "القدرة على فهم المشاعر والافكار والسلوك سواء أكان ذلك في ذات الفرد أم مواقف التفاعل بين الافراد والتصرف بطريقة مناسبة" (عطار، 2007 م).

كما عرف الذكاء الاجتماعي بأنه "القدرة على التعامل مع الآخرين كباراً وصغاراً أفراداً وجماعات بكل حكمة وعقلانية في المواقف الاجتماعية والحياتية من خلال التواصل معهم وفهم مقاصدهم والاستجابة لها وفق ما يتطلب الموقف الاجتماعي، وامتلاك القدرة على التأثير والتأثير والإبداع في المواقف الاجتماعية". (أبو عمشة، 2003 م)

أهمية الذكاء الاجتماعي:

ترجع أهمية الذكاء الاجتماعي إلى وجود تحديات ومواقف يواجهها الفرد والذي يكون فيها بحاجة إلى تصرف بطريقة ذكية وسريعة أحياناً، والذي يساعد على خلق التأثير المستمر وبناء العلاقات وتوسيع الاتصالات بين الآخرين داخل المنظمة.

حدد (إريكسون، 2009م) أن هناك سببين للاهتمام بالذكاء الاجتماعي في منظمات الأعمال هما الأول: أن القادة الذين يتمتعون بصفة الذكاء الاجتماعي لهم القدرة على وضع الحلول المثلى للمشاكل أثناء العمل بدلاً من الحلول الموضوعية مسبقاً من قبل الافراد، الثاني: السرعة في وضع هذه الحلول.

مكونات الذكاء الاجتماعي:

اختلف علماء النفس في تحديد مكونات الذكاء الاجتماعي، وذلك عائد إلى اختلاف البيئات الاجتماعية، إلا أنها جميعاً تركز على قدرة الفرد على تقبل الآخرين والتعامل مع المواقف بمرونة.

اتفق كل من (الكيال، 2003م) و(حسن وعثمان، 2003م) وغيرهم على أن للذكاء الاجتماعي مكونان هما:

المكون الأول هو: المعرفي: ويعبر عن قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين، والتصرف في المجتمع وفق المبادئ والأخلاق العامة. المكون الثاني وهو: السلوكي: ويعبر عن قدرة الفرد على تقبل الآخرين وتصرفاتهم، وفهم السلوكيات والتعايير سواء لفظية أم غير لفظية.

أما مارلو (1985م) فقد ذكر أن للذكاء الاجتماعي خمس مكونات وهي:

- الاهتمام الاجتماعي: ويعبر عن المستوى الاجتماعي وميول الأفراد المتواجدين في أي مجموعة بشرية.
- المهارات الاجتماعية: وتدل على قدرة الفرد على استعمال المهارات الاجتماعية والتفاعل مع الآخرين.
- المشاعر العاطفية: وتعبر عن قدرة الفرد على التنبؤ بردود افعال الآخرين وادراكه سلوكياتهم.
- مهارات المشاعر: وتشير إلى فهم ما يفكر به الآخرين وتقبله.
- القلق الاجتماعي: ويقاس مدى قلق الفرد ومبررات هذا القلق الناتج من المواقف الاجتماعية.

العوامل المحددة للذكاء الاجتماعي:

من العوامل التي اتفق علماء النفس والباحثين والكتاب والتي تسهم في تحديد الذكاء الاجتماعي وتؤثر عليه بإيجابية، وقد يكون أثرها سلبى وتعمل عائق أمام تنميته: (البدرى، 2001م).

1- التنشئة الاجتماعية:

وهي العملية التي يكتسب الفرد من خلالها أنواع مختلفة من السلوكيات والمهارات التي تعمل على مساعدتهم في التعايش مع جماعتهم.

2- المرونة:

وتشير إلى مقارنة الحالة الراهنة بالحالة المطلوبة، لمعرفة السبل والقابليات التي يحتاجها للوصول إلى الحالة المطلوبة وتسمى هذه السبل بالموارد، والتي تعني إيجاد خيارات جديدة والاستعداد للتغيير، ويشمل هذا التغيير تغيير في العادات والقيم والمعتقدات والمعايير.

3- التفاعل الاجتماعي:

ويشمل أربع أشكال وهي التعاون، التنافس، التوافق، والصراع، وتعبّر عن تفاعل الفرد تأثره وتأثيره على الآخرين من خلال تبادل الأفكار والمشاعر.

4- التقبل:

ويشير إلى مدى احترام الفرد وتقبله الآخرين من حوله، فكل فرد يختلف عن الآخر في ردود فعله تجاه ما يواجهه من مواقف، فالبعض ردود فعلهم تكون سريعة والبعض الآخر يكونون قلقين للغاية أمام أفعال الآخرين.

أبعاد الذكاء الاجتماعي:

إن للذكاء الاجتماعي أبعاداً ظهرت خلالها الدراسات المتعلقة به، والتي قد تُمكن العلماء من قياس الذكاء الاجتماعي لدى الأفراد، ومن هذه الأبعاد حسب رأي القط (2011م):

- الإدراك الاجتماعي: ويعني قدرة الفرد على فهم وتفسير سلوكيات الآخرين.
- المعرفة الاجتماعية: وتشير إلى مدى معرفة الفرد بالآداب العامة والعادات والتقاليد.
- التوافق الاجتماعي: ويشير إلى حسن التعامل مع الآخرين، والنجاح في تكوين العلاقات معهم.
- الكفاءة الاجتماعية: وتعني قدرة الفرد على مواجهة المشكلات الاجتماعية وحسن التصرف عند مواجهتها.

الذكاء الاجتماعي في الإسلام:

اهتم الدين الإسلامي بالذكاء الاجتماعي، وحث الفرد على استعمال العقل والتدبر في الكون وبتدبير خلقه، فقد قال الله تعالى (أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا) (محمد، آية 24).

فقد حثت هذه الآية على تدبر القرآن وتدبر آياته، وذلك لما فيه من تنمية للعقل البشري واستخدام للعقل، وتعرفه على الخالق المبدع في خلقه لهذا الكون بأدق تفاصيله. (القدرة، 2007 م).

وعلى الرغم من أن موضوع الذكاء الاجتماعي جديد العهد بالنسبة للعلماء، إلا أنه قد سبق وذكر في القرآن الكريم عبر آيات عدة، إضافة إلى المبادئ والقيم والتعاليم التي وضعها الإسلام في فن التعامل مع الآخرين، وتقبلهم على الرغم من اختلاف الوانهم وعاداتهم.

وقد ضرب لنا الرسول صلى الله عليه وسلم أروع الصور في فن التعامل مع الآخرين وتقبلهم، فقد أوجد عدة مبادئ يمكن الاستناد إليها في التعاملات، والتي هي كالآتي:

- حسن الخلق: قول الله تعالى مخاطباً نبيه عليه الصلاة والسلام (وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ) (القلم، آية 4).
 - تحمل الناس والصبر على أذاهم: فقد روي أن النبي صلى الله عليه وسلم كان يصبر على أذى جاره اليهودي الذي كان يلقي عليه القمامة كلما رآه، إلا أن النبي حين لم يؤذ في أحد الأيام ذهب للاطمئنان عليه.
 - كظم الغيظ: قوله تعالى (وَالْكَافِرِينَ الْغَائِقِينَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) (آل عمران، 134).
 - الإصلاح بين الناس: قوله تعالى (إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ). (الحجرات: 10).
 - الابتعاد عن شهادة الزور: قوله تعالى (وَالَّذِينَ لَا يَشْهَدُونَ الزُّورَ وَإِذَا مَرُّوا بِاللَّغْوِ مَرُّوا كِرَامًا). (الفرقان، 72).
 - ترك سوء الظن: قوله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ). (الحجرات، 12)
 - عدم الاستهزاء بالآخرين: قوله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰ أَن يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِّن نِّسَاءٍ عَسَىٰ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِاللِّقَابِ) (الحجرات، 11).
 - آداب الاستئذان وإفشاء السلام: قوله تعالى (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّىٰ تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَىٰ أَهْلِهَا). (النور، 27).
 - إدخال السعادة على القلوب: قوله صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك صدقة). رواه مسلم.
 - اللين بالمعاملة: قوله تعالى (وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ). (آل عمران، 159). (الداية، 2002 م)
- وغيرها من الآيات والأحاديث التي لا يتسع المقام لذكرها والتي تهذب العقل البشري وتؤدبه، وتعلمه كيفية التعامل والتفكير الإيجابي تجاه المواقف التي يتعرض لها الفرد يومياً، أو حتى في تعامله مع الآخرين من حوله.

مفهوم الاتزان الانفعالي:

إن الانسان يواجه في حياته اليومية العديد من المواقف تختلف درجة الانفعال ونوعه من موقف لآخر تبعاً لذلك الموقف وللحالة النفسية للفرد، فالإنسان بطبيعته حياته متقلبة باستمرار، فمن الصعب أن تجد أحداً يعيش حياته على نفس الوتيرة دون أي تغيير، فال بد أن يمر بحالات من الغضب أو الخوف أو حتى الفرح أو الحزن، فالانفعال هو الذي يحدد أو يساعد الفرد على التصرف في المواقف المختلفة بالطريقة السليمة.

رغم ذلك إلا أنه أحياناً قد يبالغ الفرد بردة فعله وأحياناً أخرى قد لا يتفاعل مع مواقف قد تتطلب منه التفاعل معها بشكل من الأشكال، ما يكون قد أثرت بشكل سلبي على تصرفاته.

ويعرف الانفعال بأنه: "هو من سمات الشخص المتزن الذي يتصف بالشجاعة في مواجهة المستقبل وعزمه على اتخاذ القرارات المهمة، وقدرته على السيطرة والضببط في تعبيره عن انفعالاته، وامتلاكه وجوداً أصيلاً مع الآخرين قائم على الحب والتفاعل الذي لا يلغي خصوصيته وتفردته معهم". (المسعودي، 2002م)

كما عرف (ريان، 2006م) الانفعال أنه: "حالة وجدانية عنيفة تصاحبها اضطرابات فسيولوجية وحشويه وتعبيرات حركية مختلفة، تبدو للفرد بصورة مفاجئة، وتتخذ صورة أزمة عابرة طارئة لا تدوم وقتاً طويلاً".

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس في تعريف الانفعال إلا أنهم اتفقوا على أنه حالة معقدة لدى الكائن الحي وليست بسيطة، فهو يتضمن استجابات وأفعال ظاهرة وأخرى باطنة، وقد يسبب عائق أو يسهل الاستجابة لدى الفرد.

❖ أسباب الانفعال:

- 1- وجود عائق يحول بين الفرد وتحقيقه مراده.
- 2- حدوث صدمة مفاجئة للفرد، كأن يتعرض لموقف محرج أو مهين أمام الناس.
- 3- حدوث حالة إشباع مفاجئة لرغبة غير متوقعة، ما يسبب انفعال. (الهاشمي، 1984م)

أنواع الانفعال:

- الغضب: يمتاز بدرجة عالية من النشاط الجسمي والعصبي، ما يسبب شعور كبير وقوي بعدم الرضا.
- الخوف: حالة تعترى الانسان في بعض المواقف، ويتمثل بنوعين من الخوف: الموضوعي: كتعرضه لخوف حقيقي كخوفه من النار، والغير موضوعي: كالخوف من أشياء غير حقيقية كالخوف من الوحدة أو الظلام.
- القلق: وهو حالة من الشعور بعدم الراحة، ويتضمن شعوراً بالضيق والترقب لما هو سيء.

- الحب: يتطور بتطور مراحل الحياة والنمو، وهو يتضمن أنواع كثيرة تختلف من انسان لآخر. (حمدان، 2010م).

❖ تصنيف الانفعالات:

صنف علماء النفس الانفعالات عدة تصنيفات، ونحن هنا سنتناول منها تصنيف الدايري (2008م)، والذي صنف الانفعالات إلى نوعين:

- انفعالات أولية بسيطة غير معقدة في تكوينها كالخوف والغضب.

- انفعالات مركبة معقدة تكون على امتزاج انفعالين أو أكثر في مركب واحد كالغيرة والدهشة.

❖ كيف يتكون الانفعال:

لمعرفة كيفية حدوث الانفعال يجب علينا تحليل جنوب الانفعال والذي هو كالتالي: (ضحيك، 2004م):

- جانب المثير: يبدأ الانفعال بحدوث مثير يسبب انفعال للإنسان سواء كان داخلي كألّم في الجسم، أو خارجي كروية حيوان مفترس قادم نحو الشخص.

- جانب شعوري شخصي: ذاتي في تكوين الإنسان نفسياً فهو يشعر باضطراب انفعالي يحسه الفرد أول الأمر ويمكن أن يدركه عن طريق التأمل الباطني إذا كان الشعور معتدلاً، أما إذا تطرف الانفعال فقد يفقد الفرد الوعي الكافي أو التوازن الإدراكي.

- التعبير الظاهري الخارجي: يصدر عن الشخص المنفعل سواء كلمات أو إشارات وتعبيرات في الوجه وما إليه، وهذا الجانب يساعدنا في قياس درجة الانفعال بناءً على أنفسنا.

- جانب عضوي داخلي: وما يصاحبه من حدوث تغيرات هامة في جسم الإنسان كنشاط القلب والدم والتنفس السريع وغيرها، وهذا يقاس بأجهزة متخصصة.

الخاتمة

عندما يتم الدعوة لحضور اجتماع أو حفلٍ جماعيّ قد يُصاب بعض الأشخاص بالفرع خصوصاً إذا ضم العديد من الأشخاص الغرباء، وهذا يحدث عندما ينتاب البعض نتيجة عدم قدرتهم على التعامل والانسجام مع الآخرين ومخالطتهم، والارتباط بهم، ورغم أنّ الإنسان قد خلقه الله سبحانه وتعالى ومنحه القدرة على التأقلم مع الآخرين فهو كائنٌ اجتماعي لديه من الإمكانيات ما تجعله أكثر سعادةً في حياته عند تواجده في مجتمعٍ متآلفٍ متحاب، كما أن الاتزان الانفعالي يرتبط في مواقف الغضب وفي مواقف الحب والفرح، لذا فهو سمة يتميز به أصحاب الشخصيات القوية والنفوس الهادئة وغالباً ما يظهر في أوقات الضغوط والأزمات، ومما سبق نلخص ناتج الترابط بين الذكاء الاجتماعي والاتزان الانفعالي وذلك من خلال معرفة ردود فعل الآخرين حول تصرفاتنا، وتقبل آراءهم كما هي والمحاولة في التغيير نحو الأفضل، وتجنب حب السيطرة على الآخرين، والأنانية وحب الذات، وقبل الانفعال يجب أن يفكر في نتائج هذا الانفعال وهل يوجد استعداد لتحملها أم لا، وضرورة أن يتحقق من انفعالاته بدلا من الحكم المباشر على أفعال الآخرين، و يجب على الفرد أن يتعلم كيفية التعامل بشكل إيجابي مع مختلف الحالات المزاجية التي يتعرض لها في حياته اليومية.

المصادر

القران الكريم

السنة النبوية

المراجع

- العطار، إقبال. (2007). الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من مفهوم الذات والصلابة النفسية لدى طالبات الاقتصاد المنزلي بجامعة الملك عبد العزيز، مجلة كلية التربية، العدد 36. مجلد 1.
- مصطفى، أسامة (1998م) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالقيم الأخلاقية لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة عين شمس. القاهرة. مصر.
- عيسى، حسين (2013م) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بالاتزان الانفعالي والرضا عن الحياة لدى أفراد شرطة المرور بمحافظة غزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية. غزة. فلسطين.
- الداية، تغريد (2002) التوكل وعلاقته ببعض سمات الشخصية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الهاشمي، عبد الحميد محمد (1984) أصول علم النفس العام، دار الشروق للنشر والتوزيع والطباعة، الأردن.
- القدرة، موسى (2007) " الذكاء الاجتماعي لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بالتدين وبعض المتغيرات "، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية، غزة.
- القط، جيهان (2011) دراسة مقارنة للذكاء الاجتماعي بين المتفوقين والمتفوقات دراسياً، برنامج مقترح من منظور العلاج المعرفي السلوكي في خدمة الفرد. مجلة راسات في الخدمة الاجتماعية والعلوم الانسانية، مجلد 1 العدد 30.
- الكيال، أحمد (2003) البيئة النفسية للذكاء الموضوعي والذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي وعلاقته بمستويات تجهيز المعلومات في ضوء الجنس والتخصص الأكاديمي، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 22.
- ريان، محمود (2006) الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر بمحافظات غزة رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الأزهر، غزة.
- حمدان، محمد كمال (2010) الاتزان الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرارات لدى ضباط الشرطة الفلسطينية. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- ضحيك، محمد (2004) القيم المتضمنة في سلوكيات قادة النشاط الكشفي في مدارس محافظات غزة وعلاقتها بالاتزان الانفعالي. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- الداهري، صالح (2008) علم النفس العام، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان.
- حسن، عزت، وعثمان، أحمد (2003) الذكاء الاجتماعي وعلاقته بكل من الدافعية للتعلم والخجل والشجاعة والتحصيل الدراسي لدى طلاب وطالبات كلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة كلية التربية بالزقازيق، عدد 44، مجلد 1.