



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة أحمد دراية - أدرار-



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية

قسم : العلوم الاجتماعية

مذكرة بعنوان:

الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس

دراسة ميدانية بجامعة أحمد دراية أدرار

مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

★ إشراف الدكتورة:

د./دحماني مامة

★ إعداد الطالبتين :

- عمrani هاجر

- بن عمار فاطمة

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
محمدي علي	الدكتور	رئيسا
مامة دحماني	الدكتورة	مشرفا ومقررا
عبد المالك	الأستاذ	مناقشا

الموسم الجامعي :

2021 - 2020 م

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République algérienne populaire et démocratique
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique

UNIVERSITE AHMED DRAYA - ADRAR
BIBLIOTHÈQUE CENTRALE
Service de recherche bibliographique
N°B.C/S.R.B//U.A/2021



جامعة احمد دراية - ادرار
المكتبة المركزية
مصلحة البحث البيئوغرافي
الرقمم.م.ب.ب.ب/اج.أ/2021

شهادة الترخيص بالإيداع

انا الأستاذة(ة): د هاني ماسح

المشرف مذكرة الماستر.

الموسومة بـ: الدكّاد الانتقالي وعلاقته بالماليب من اجلهت الضغوط النفسية
لدس طلبة الثالث علم النفس

من إنجاز الطالب(ة): عمران سراج

و الطالب(ة): بن عمار فاطمة

كلية: علوم الانسانيات والاجتماعية والعلوم الانسانية
القسم: العلوم الاجتماعية

التخصص: علم النفس المدرسي

تاريخ تقييم / مناقشة: 07 / 06 / 2021

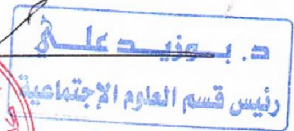
أشهد ان الطلبة قد قاموا بالتعديلات والتصحيحات المطلوبة من طرف لجنة التقييم / المناقشة، وان المطابطة بين
النسخة الورقية والالكترونية استوفت جميع شروطها.
وبإمكانهم إيداع النسخ الورقية (02) والالكترونية (PDF).

ادرار في: 07/06/2021

بإمضاء المشرف:

د هاني ماسح

- مساعد رئيس القسم:



ملاحظة: لا تقبل أي شهادة بدون التوقيع والمصادقة.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

الحمد لله وكفى والصلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى: أما بعد أهدي هذا البهجة الى من
ساندتني في صلاتها ودعائها الى من سهرت الليالي تنير دربي الى نبع العطف والحنان الى أجمل
ابتسامة في حياتي الى أروع امرأة في الوجود أمي الغالية

الى من رحل من هذه الدنيا ولازال خالدا في ذاكرتي الى آخر يوم في حياتي الى حصد الأشواق عن
دربي الى القلب الكبير وتاج راسي من أحمل اسمه بكل فخر أبي الغالي رحمه الله
الى من شاركتنا الحياة حلوها ومرها الى من أحببتنا حب أولاد لم يقدر لها أن تنجبهم الى القلب الأبيض
زوجة أبي الغالية خيرة

الى سندي وحامي ظهري وذكري وثروتتي العظيمة أخي الغالي عبد المادي

الى نجوم سمائي المتألئة وسندي في الحياة إخوتي "فطيمة، خديجة، زينب، مريم" والى أزواجهم وإلى
أبنائهم كل باسمه، الى من شاركتني تعب وعناء السفر ابنة أختي فاطمة، الى من شاركتني السهر
مروة ومحمد لمين.

الى من يتفاسمان معنا لقمة عيشنا ولا يطيب لنا العيش من دونهما ابنة عمتي وأخي يوسف

الى إخوة لم تلدهم لي أمي وولدتهم لي الأيام وكانوا لي سدا مبروكة أم هاني، صفية

الى أصدقائي وصدقاتي بفضلكم أقف في هذا الموقف الجميل كل باسمه

وإلى خالاتي وأبنائهم وأبناء وبنات عماتي وكل من كان سند وقوة من قريب أو بعيد منهم

والشكر موصول الى كل من كان له فضل علي ولو بحرفه ومن احتوى دعاءه اسمي

الى صديقتي الوفية والمخلصة التي شاركتني التعب والعناء "هاجر"

إهداء

أتقدم بالجوهر والشكر إلى من خلقتي وهبني الحياة الله لا إله إلا هو الواحد الأحد، ثم الصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم السلام، إلى أكبر نعمة أنعمها الله علي بعد الإسلام

إلى من أثنى الله عليهما في آياته وذكرهما بعد نعمته أهدي هذا العمل إلى نبع الحب والحنان وقرّة عيني وشمعة الأمل التي أنارت دربي من علمتي معنى الوفاء عربون البر والطاعة حبيبة قلبي "أمي الغالية".

إلى من وهبني عطاء عمره وأضاء لي درب حياتي من أكن له كل معاني الاحترام والتقدير من كان عوناً وسنداً لي في ضعفي وعلمني معنى الصبر سندي في الحياة الذي يحترق لينير لي درب الحياة "أبي الغالي".

إلى مداد الإخوة وبحر العطاء نبع دعمي من قاسموني رحم الرحمة عربون مودة وإخلاص إخوتي، وإلى من ساندتني بالدعاء جدتي أطال الله بعمرها.

إلى ذوي القلوب العاقلة والعقول المتفتحة السائلين عني والمتلهفين لنجاحي والمتمكربين علي بالدعوات والداعمين لي إلى إخوة لم تلدهم أمي "حنان، أمينة، حفصة"

إلى كل من تمنى لي التوفيق سرا وعلانية إلى كل من هم في ذاكرتي وليسوا في مذكرتي ومن يعرفني ويحترمني.

إلى هدية الأيام ورحمة الرحمان من شاركتني تعب وعناء هذا البحث صديقتي "فاطمة"

شكر و عرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين، وبعد...

نشكر الله العليّ القدير على فضله حيث أتاح لنا هذا العمل من فضله فله الحمد أولاً وآخراً. سلم) " من صنع إليكم معروفا فكافنوه، فإن لم تجدوا ما قال رسول الله (صلى الله عليه و تكافنوه به فادعوا له حتى تروا أنكم كاتموه" ...

ونثني ثناء حسنا على أولئك الأخيار الذين مدوا لنا يد المساعدة خلال هذه الفترة، وفي مقدمتهم أستاذنا المشرفه دحمانبي مامة وفاء وتقديرا واحترافا منا بالجميل والتي لم يقل جهدا فهي مساعدتنا على هذا البحث العلمي فلما من الله الأجر ومنا كل التقدير حفظما الله ومتعها بالصحة والعافية.

ولا ننسى أن نتقدم بجزيل الشكر للأستاذ أمحمد بي علي، الذي لم يبخل علينا بمساعدته حفظه الله ومتعته الله بالصحة والعافية ونفعه بعلومه.

وأخيرا نتقدم بالشكر الجزيل الى كل من مدو لنا يد العون والمساعدة في إخراج هذه الرسالة على أكمل وجه.

فہارس

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
	الإهداء
	شكر وعرقان
	الملخص
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	فهرس الملاحق
ب	المقدمة
	الفصل الأول
	مدخل الدراسة
5	1 إشكالية الدراسة
6	2 فرضيات الدراسة
6	3 أهداف الدراسة
7	4 أسباب إختيار الموضوع
7	5 التعريفات الإجرائية للدراسة
12-8	6 الدراسات السابقة
15-13	7 التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني
	الذكاء الإنفعالي
16	تمهيد
17-16	1 تاريخ تطور الذكاء الانفعالي

21-17	2 مفهوم الذكاء الانفعالي
23-22	3 أبعاد و مكونات الذكاء الانفعالي
24-23	4 خصائص الذكاء الانفعالي
25-24	5 طبيعة الذكاء الانفعالي
27-25	6 نماذج عن نظريات الذكاء الانفعالي
28-27	7 العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي
29-28	8 أهمية الذكاء الانفعالي
30	خلاصة
الفصل الثالث أساليب مواجهة الضغوط النفسية	
32	تمهيد
33-32	1 مفهوم الضغط النفسي
34	2 أنواع الضغط النفسي
35	3 مكونات الضغط النفسي
36-35	4 بداية دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية
37-36	5 مفهوم أساليب المواجهة
41-38	6 أساليب مواجهة الضغوط النفسية
42-41	7 مقومات تنفيذ أساليب مواجهة الضغوط النفسية
44-42	8 تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط النفسية
45	خلاصة
الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة	

48	تمهيد
48	1 الهدف من الدراسة الاستطلاعية
48	2 الاطار الزماني والمكاني للدراسة الاستطلاعية
49-48	3 وصف عينة الدراسة
56-49	4 وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية وتطبيقها وتفريغها
56	5 الخصائص السيكومترية
67	6 منهج الدراسة
67	7 الدراسة الأساسية
67	8 مكان اجراء الدراسة الأساسية
67	9 مجتمع الدراسة عينة البحث
69	10 طريقة تطبيق الدراسة الأساسية
70-69	11 الأساليب الإحصائية المستعملة
71	خلاصة
الفصل الخامس عرض ومناقشة النتائج	
73	تمهيد
73	1 عرض نتائج الفرضية العامة
73	2 عرض نتائج الفرضيات الجزئية
78-76	3 تحليل ومناقشة الفرضية العامة
83-78	4 تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية
85-84	خلاصة عامة

88-87	خاتمة
88	توصيات واقتراحات الدراسة
100-90	قائمة المصادر والمراجع

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	جدول رقم
49	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	01
49	يوضح توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	02
50	يوضح الفقرات التي تقيس كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	03
52	يوضح معامل ارتباط أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي	04
53	يوضح توزيع فقرات استبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب أبعاده ومقاييسه الفرعية في صورته الأولى	05
54	يوضح الصيغ الأولى والمعدلة لمقياس إستراتيجية الضغوط النفسية	06
57	يوضح معامل ارتباط لفقرات البعد الأول لمقياس الذكاء الانفعالي	07
57	يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الثاني لمقياس الذكاء الانفعالي	08
58	يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الثالث لمقياس الذكاء الانفعالي	09
59	يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الرابع لمقياس الذكاء الانفعالي	10
58	يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الخامس لمقياس الذكاء الانفعالي	11
59	يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد السادس لمقياس الذكاء الانفعالي	12
61	يوضح علاقة الأبعاد بالمجموع الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي	13

63	يبين معامل ارتباط فقرات البعد الأول لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	14
63	يبين معامل ارتباط فقرات البعد الثاني لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	15
64	يبين معامل ارتباط فقرات البعد الثالث لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	16
64	يبين معامل ارتباط فقرات البعد الرابع لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	17
64	يبين معامل ارتباط فقرات البعد الخامس لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	18
65	يبين معامل ارتباط فقرات البعد السادس لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	19
65	يبين معامل ارتباط فقرات البعد السابع لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	20
66	علاقة الأبعاد بالمجموع الكلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية	21
68	يوضح توزيع عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس	22
68	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص	23
73	يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية	24
74	يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين	25
74	يوضح الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين	26

75	يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي بين أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير التخصص	27
76	يوضح الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير التخصص	28

فهرس الملاحق

ملحق رقم	عنوان الملحق
01	مقياس الذكاء الانفعالي
02	مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية
03	الأساليب الاحصائية المستخدمة في نظام الاحصائي spss 20

مقدمة

مقدمة:

يمر الإنسان في حياته بتغيرات ومشاكل من شأنها أن تكون له خبرات وأفكار جيدة تساعده على مواجهة الضغوط التي تصادفه ويتلقاها سواء كانت ضغوطات نفسية ناشئة عن المتطلبات التي تستلزم إعادة التوافق عند الفرد او ضغوطات اجتماعية خارجية كالضغوطات الأسرية وضغوطات العمل.

فيعد الذكاء الانفعالي من بين المفاهيم الحديثة في علم النفس فهو يلعب دور مهم في انفعالات الفرد فهو مجموعة من السمات والقدرات التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الضاغطة وتجعله متحكما في انفعالاته فالطلاب الجامعيين يتميزون بذكاء انفعالي عال مما يؤهلهم لمواجهة الضغوطات النفسية.

فللذكاء الانفعالي دور في مواجهة الضغوط النفسية فالذكاء الانفعالي يجعل الفرد قادر على حل مشكلاته ومواجهته للضغوط والسيطرة عليها.

ففي دراستنا هذه سنتناول فيها الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة علم النفس بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية بجامعة أحمد دراية_أدرار_ فقد قسمت دراستنا لجانب نظري وآخر تطبيقي وجاءت فصول الجانب النظري كما يلي:

الفصل الأول وتناولنا فيه فقد تطرقنا فيه إليه إشكالية الدراسة وفرضيات الدراسة ومنها الى أهداف الدراسة والتعاريف الإجرائية والدراسات السابقة ومن ثم الى التعقيب على الدراسات السابقة.

أما بالنسبة للفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى تاريخ تطور مفهوم الذكاء الانفعالي ومفهومه ومكوناته وخصائص الذكاء الانفعالي وطبيعته ونماذج عن الذكاء الانفعالي والعوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي وأخيرا أهميته.

وفي الفصل الثالث تم التطرق فيه لمفهوم الضغط النفسي وأنواعه ومكوناته وبعدها الى بدايات دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومنها الى أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعدها إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومنها الى مقومات تنفيذ استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية وأخيرا استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

فمن الجانب النظري إلى الجانب الميداني حيث تطرقنا فيه الى فصلين:

الفصل الرابع وفيه تم عرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية والإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية وعينه الدراسة ثم أداة الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الدراسة وتفرغها تم الى الخصائص السيكومترية والى منهج الدراسة ثم بعدها الى الدراسة الأساسية ومنها لمجتمع الدراسة وصولا الى عينه الدراسة الأساسية ومجتمعها وأخيرا الأساليب الإحصائية.

أما بالنسبة للفصل الخامس فتمت فيه معالجة الاحصائية لفرضيات الدراسة من خلال عرض ومناقشة الفرضيات ، ثم توصلنا الى خلاصة عامة للفصل، ثم خاتمة لموضوع الدراسة ، كما أننا اقترحنا بعض مواضيع يمكن دراستها، و وضعنا توصيلا للدراسة.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

- 1_ إشكالية الدراسة
- 2_ فرضيات الدراسة
- 3_ اهداف الدراسة
- 4_ اسباب اختيار الموضوع
- 5_ التعريف الإجرائية للدراسة
- 6_ الدراسات السابقة
- 7_ التعقيب على الدراسات السابقة

1- إشكالية الدراسة:

يبدأ الفرد حياته في الأسرة كونه يتعلم ويكتسب منها العديد من القيم والأخلاق والتصرفات و السلوكات، فهو بذلك ينمي مهارات التعامل مع مشكلات الحياة من خلال تفاعله مع أسرته بحيث يكتسب عنوانا لكل انفعالاته وتصرفاته، كاحترام مشاعره وتقدير ذاته وكذا احترام الآخرين وتقديرهم، وإنشاء علاقات أسرية ومجتمعية، ففي تعاملاته وعلاقاته اليومية والحياتية يتعرض لعدة ضغوطات هذه الضغوط تنمي ذكائه الانفعالي فتجده يبحث عن أساليب أو طرق لمواجهة المواقف التي يتعرض لها.

ومما لا شك فيه أن الذكاء يعد خاصية إنسانية خص الله عز وجل بها الإنسان للتحكم في انفعالاته وعواطفه وغيرها، والتحكم في بعض المشكلات، أي باستخدامه في القيام ببعض المهارات وفي عملية التعلم والتخطيط لحل مشاكله والضغوطات التي تواجهه والموازنة بين ما يجري داخله وما حوله، فالذكاء الانفعالي مسؤول عن تنظيم حياة الفرد النفسية والوجدانية لتكون لديه ردود فعل متزنة وإيجابية فهو بذلك يواجه الموقف الضاغط الذي يتعرض له كيفما كان.

ومن هنا نصوغ إشكالا مفاده:

-هل هناك علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى لطلبة الثالثة علم النفس؟

كما تتفرع إلى تساؤلات فرعية:

1. هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في درجة الذكاء الانفعالي

وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس يعزى لمتغير الجنس؟

2. هل هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في درجة الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة

الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس يعزى لمتغير التخصص؟

2-فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس.

الفرضيات الفرعية:

_هناك فروق دالة إحصائياً بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الثالثة علم النفس يعزى لمتغير الجنس.

_هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ثالثة علم النفس يعزى لمتغير التخصص.

3-أهداف الدراسة:

يعود الاهتمام بدراسة الذكاء الانفعالي ضمن دخوله الأدب النفسي والدراسات النفسية والاجتماعية، ويعد من أهم الدراسات الحديثة في مجال علم النفس التربوي منذ العقدين الأخيرين من القرن الماضي، حيث يعد الذكاء الانفعالي نوعاً من أنواع الذكاء الاجتماعي الذي يتضمن القدرة على مراقبة الانفعالات والمشاعر الخاصة بالفرد والآخرين وباستخدام قدرات وأساليب توجه طريقة التفكير والأفعال الخاصة لمواجهة الضغوط النفسية، فتعد أساليب مواجهة الضغط من أهم الدراسات النفسية والتربوية التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية، ومن هذا كله نحاول الوصول إلى الأهداف التالية:

-محاولة الكشف عن مدى تأثير الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغط النفسي.

-التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

-طبيعة الظاهرة التي يتصدى لها البحث، وما يمكن أن ينجم عنها من اتزان في حل المشكلات أو الإخفاق لحل تلك المشكلات التي يتعرض لها الفرد.

-التركيز على الأثر الذي تتركه أساليب مواجهة الضغط النفسي للفرد على المحيطين به وعلى نفسه.

-كما أنه هناك أهمية بحثية في كون هذا الموضوع في حاجة ماسة إلى مثل هذه الدراسات من أجل معرفة استراتيجيات التعامل الناجحة مع الضغوط النفسية ومساهمتها في تخفيف من شدة الانفعالات غير التكيفية التي يعاني منها الفرد إزاء المواقف والمشكلات الحياتية على نحو عام.

4-أسباب اختيار الموضوع:

-نقص الدراسات في هذا الموضوع على البيئة الجزائرية وذلك حسب اطلاعنا.

-محاولة الوصول إلى التحاليل والتفسيرات للنتائج.

-الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

كما تتعلق الأسباب العلمية من خلال الدراسة على أهم المشكلات التي تسبب الضغوط النفسية وكيفية تسييرها انفعاليا، بحيث تساعد الباحثين والقائمين على الصحة النفسية في تقديم الاقتراحات والحلول والخدمات النفسية والإرشادية للأشخاص ذوي الاضطراب الانفعالي والذين لا يسايرون ضغوطهم النفسية وذكائهم الوجداني.

5-التعريف الإجرائية للدراسة:

إجرائيا فتعرف الباحثتان الذكاء الانفعالي هو السيطرة وضبط الانفعالات التي يصدرها الفرد ضبطا متحكما فيه وفق المواقف التي يعيشها الفرد. أو هي المهارات والسلوكات والانفعالات التي يصدرها الفرد وفق موقف المشكل، أو هو إدارة الانفعال بنجاح في توجيه السلوك والتفكير والقدرة على إدراك وفهم انفعالات الآخرين.

ففي دراستنا هذه نقول هو الدرجة التي نحصل عليها في أداة القياس التي تعبر عن الصفات والخصائص التي يمتلكها الفرد إزاء موقف المشكل لمعرفة كيف يتم اتخاذ القرار ومدى ذكاء الفرد انفعاليا.

أساليب المواجهة: إجرائيا تعرفها الباحثتين ب: أساليب المواجهة هي تلك الطرق أو ردود الفعل التي يقوم بها الفرد للتغلب عن المواقف الضاغطة التي تواجهه.

أما الضغط النفسي فهو حالة من القلق والتوتر الشديد، يحدث بسبب عوامل خارجية تكون هي مصدر الضغط على الفرد فتسبب له اختلالا في التوازن النفسي وظهور اضطراب في السلوك.

مواجهة الضغوط النفسية: هي تلك الجهود التي يبذلها الفرد لمواجهة مصدر الضغط ففي دراستنا هذه نقول: هو الدرجة التي نتحصل عليها في أداة القياس تعبر عن صفات وخصائص الفرد التي يمتلكها لمواجهة مصادر الضغوط وفق أساليب أو طرق مختلفة.

6-الدراسات السابقة:

دراسة الذكاء الانفعالي:

أ-دراسات عربية:

_دراسة ويعت زهراء العلوي(2004): العلاقة بين أبعاد الذكاء الوجداني وأنواع التفوق والموهبة:

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد الذكاء الوجداني وأنواع التفوق والموهبة تكونت العينة من 50 تلميذة ممن تلميذات الصف الرابع وحتى السادس ابتدائي بمملكة البحرين من نتائج وجود علاقة دالة إحصائيا بين أبعاد الذكاء الوجداني وأنواع التفوق والموهبة (بوشمال شافية، بوقشبة هناء، 26: 2017)

_دراسة إيشاد موسى(2005): تناولت هذه الدراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التحصيل الدراسي والذكاء العام لدى عينة من طلاب الجامعة:

وهدفت إلى تعريف وتقنين مقياس سكوت وآخرون ومعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من التحصيل الدراسي والذكاء العام.وتكونت عينة الدراسة من: 394 طالبا وطالبة

من تخصصات مختلفة في كلية التربية بجامعة الزقازيق وكانت أبرز نتائج الدراسة مايلي:

- لا توجد علاقة بين الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي.
 - لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الذكاء الوجداني تبعاً لمتغير الجنس.
 - توجد فروق في ذكاء تبعاً لمتغير العمر.
 - لا توجد علاقة بين الذكاء الوجداني والذكاء العام.(حليمة امزال، 27: 2017)
- _دراسة رشا الديدي(2005):هدفت تلك الدراسة الى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأبعاده المختلفة واضطرابات الشخصية:
- وقد بلغ إجمالي العينة 91 طالبا وطالبة وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي عدد من اضطرابات الشخصية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات مقياس المشاركة الوجدانية، ومعالجة العلاقات الشخصية المتبادلة في اتجاه الإناث، فبينما كانت الفروق في المجموع الكلي في اتجاه الذكور. (أحمد نزيك، 6:2011)
- _دراسة شاهر خالد سليمان وإسماعيل صالح لعيسى(2012) بعنوان: الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسط بمدارس منطقة تبوك.وقد اقتصر البحث على طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة: (صعوبة التعلم، إعاقة سمعية، إعاقة حركية، إعاقة بصرية) في مدارس مدينة تبوك في الفصل الدراسي الثاني عام 2011-2012، واستخدم الباحث مقياس الصحة النفسية في المجالات الآتية: المجال الاجتماعي، والمجال النفسي، والمجال الجسمي، والمجال الصحي، والمجال العقلي الذي أعده الباحث، وكذا مقياس الذكاء الوجداني في المجالات التالية:

الوعي بالذات، والتفكير الانفعالي، والتقمص العاطفي، والمزاج المسترخي، وفن العلاقات الذي أعده الباحث.

هدفت هذه الدراسة إلى:

التعرف على مستوى الصحة النفسية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة المتوسطة في مدارس مدينة تبوك، تحديدا حاجاتهم من الرعاية النفسية والاجتماعية.

التعرف على دلالة الفروق في الصحة النفسية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغيرات نوع الإعاقة، ومستوى المرحلة التعليمية.

التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من مرحلة المتوسط في مدارس مدينة تبوك.

التعرف على دلالة الفروق في الذكاء الانفعالي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسطة في مدارس مدينة تبوك وفق متغير نوع الإعاقة، ومستوى المرحلة التعليمية للطلاب.

التعرف على طبيعة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي.

توصل الباحث إلى نتائج التالية:

- مستوى الصحة النفسية لأفراد عينة الدراسة تقترب من مستوى القبول وبدرجة ضئيلة.
- توجد فروق في الصحة النفسية للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغيرات نوع الإعاقة ومستوى المرحلة التعليمية.
- توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة وفق متغيرات نوع الإعاقة ومستوى المرحلة التعليمية.
- توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي للطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة من المرحلة المتوسط في مدارس مدينة تبوك.

- الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة لا يتصفون بالمستوى المقبول من الذكاء الانفعالي.
- توجد فروق في الذكاء.

انفعالي للطالب ذوي الاحتياجات الخاصة في مرحلة المتوسط في مدارس مدينة تبوك وفق متغير نوع الإعاقة، ومستوى المرحلة التعليمية للطالب. (معتوق خولة، 20: 2014).

_دراسة أساليب الضغوط النفسية:

_دراسة العبدلي: (2012) والتي تهدف إلى التعرف على ترتيب استخدام أبعاد الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، كما هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب مواجهة الضغوط، وكذلك التحقق من وجود فروق بين الطلاب المتفوقين والعاديين في الصلابة النفسية وفي أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية ذات دلالة بين أساليب مواجهة الضغوط من جهة الصلابة النفسية وأبعادها (الالتزام، التحكم، التحدي).

من جهة أخرى لدى الطلاب المتفوقين وكذلك العاديين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية باستثناء (التحليل المنطقي، تحمل المسؤولية، الاستسلام، التنفيس الانفعالي). (عبد الناصر عبد الرحيم فخر، 306: 2017).

ب-دراسات أجنبية:

_دراسات الذكاء الانفعالي

_ دراسة فانين (2001): بعنوان مدى إسهام الذكاء الوجداني في الإنتاج والتحصيل الأكاديمي، حيث هدفت إلى التعرف على مدى إسهام كل من الذكاء التحليلي والذكاء الوجداني في التحصيل والإنتاج الأكاديمي-التعليمي- وبلغت عينة الدراسة 115 طفلاً تتراوح أعمارهم بين: (14-13 سنة) وتوصلت الدراسة إلى أن معدل نقاط الاختبار بالنسبة

للتفوق والإنجاز الأكاديمي أكثر من الذكاء الوجداني، ويكون ذا مستوى أقل في توسط الترابط مع الذكاء الوجداني.

_دراسة باركو وآخرون: (2004): دراسة هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني كسمة وسوء التوافق الانفعالي وتكونت عينة الدراسة من 734 فردا منهم: 329 ذكور، و405 إناث بكندا، حيث أن متوسط أعمارهم: 32 سنة، وتم استخدام قائمة الانفعالية "بار-أون" في قياس الذكاء الوجداني، وأشارت نتائجها إلى أن الإناث أقل من الذكور في الاضطرابات الانفعالية، وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني وبعد الذكاء الشخصي لصالح الإناث وارتباط الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بالتوافق الانفعالي لدى الفرد. (محمد ساعد الجعيد، 21: 2011).

_دراسات أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

دراسة LUCIE COTE.PH.D كندا بجامعة كيبيك بأوتاوا سنة: 2014 تحت عنوان: استراتيجيات المواجهة عند المعلمين ذوي مستويات مختلفة من الضغط النفسي. وتهدف هذه الدراسة للتعرف على المواقف الضاغطة المدركة واستراتيجيات التكيف وعواقب الضغط النفسي لدى المعلمين باستعمال منهجية التقاطع كمية وعواقب الضغط النفسي لدى المعلمين باستعمال منهجية التقاطع كمية نوعية على عينة 20 معلم.

نتائج الدراسة: لم تتمكن الدراسة التحليلية من تحديد استراتيجيات خاصة بالمواقف الضاغطة بالنسبة للتلاميذ (استراتيجيات متمركزة حول المشكلة). بالنسبة للمعلمين ذوي الدرجة الضعيفة من الضغط النفسي يظهرون أن الدعم العاطفي والتقني للزملاء يسمح بمواجهة المواقف الضاغطة. التوازن بين العمل والحياة الشخصية بشكل عام حماية من الضغط النفسي، يتحقق بالتزام الشخص بنشاطات رياضية، واجتماعية، وإبداعية.

كما خلصت الدراسة الى أن الاستراتيجيات يمكنها أن تتحول مع تجارب الحياة (نموذج مدمج للاستراتيجيات حسب استعداد الشخص والوضعية والتحويلية). (عمر شداني:2011، ف).

7-تعقيب على الدراسات السابقة:

_دراسات الذكاء الانفعالي:

أ-الدراسات العربية:

نبين من خلال عرضنا لهذه الدراسات والتي تضمنت متغيرات الدراسة "الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية نلاحظ أن:

دراسة زهراء العلوي (2004)هدفت إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين أبعاد الذكاء الوجداني وأنواع التفوق والموهبة، بحيث اقتصرت دراستها على هاته الفئة من مستوى الرابع حتى السادس ابتدائي بمملكة البحرين.

أما دراسة موسى (2005)فهدفت لمعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي والذكاء العام لدى عينة من طلاب الجامعة بحيث أن هاته الدراسة لم تقتصر على عينة واحدة من تخصصات الجامعة بل طبقت على تخصصات مختلفة غير أن دراسته أسفرت نتائجها على عدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والتحصيل الدراسي والذكاء العام.

أما دراسة رشا الديدي(2005) فقد هدفت دراستها لمعرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأبعاده المختلفة واضطرابات الشخصية، فكانت النتيجة أنه كانت هناك علاقة عكسية بين الذكاء الانفعالي واضطرابات الشخصية، بحيث اقتصرت الدراسة على معرفة الفروق بين الجنسين وأبعاده المختلفة واضطرابات الشخصية، ولم تتوصل دراستها إلى وجود علاقة بين المتغيرين في كلا الجنسين.

أما دراسة شاهر خالد سليمان واسماعيل صالح العيسى(2012) فقد تجلت دراسته في معرفة العلاقة بين الصحة النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات

الخاصة في مرحلة المتوسط بمدارس منطقة تبوك، بحيث توصلت نتائجه لوجود علاقة بين المتغيرين، كما أنه توجد فروق في الصحة النفسية والذكاء الانفعالي وفق متغيرات نوع الإعاقة ومستوى المرحلة التعليمية لأن الدراسة اقتصرت على فئات محددة من ذوي الاحتياجات الخاصة ولم تشمل جميع فئات ذوي الاحتياجات الخاصة.

دراسات مواجهة الضغوط النفسية:

أما دراسة العبدلي(2012) فهدفت لمعرفة ترتيب استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية ومعرفة العلاقة بين الصلابة النفسية وأساليب الضغوط، وأسفرت النتائج على وجود علاقة بين المتغيرين لدى الطلاب المتفوقين والعاديين، كما اقتصرت الدراسة على دراسة بعد أبعاد الصلابة النفسية كالالتزام والتحكم والتحدى. وقد استنتجت الدراسة التحليل المنطقي والاستسلام وبعض الأبعاد الأخرى.

ب-الدراسات الأجنبية:

دراسات الذكاء الانفعالي:

هدفت كل من دراسة فانين(2001) وباركو وآخرون(2004) لمعرفة علاقة الذكاء الوجداني، كانت الدراسة الأولى بمتغير التحصيل والإنتاج الأكاديمي والثانية علاقته بالتوافق الانفعالي، فقد كانت نتائجهما أن الذكاء الوجداني يكون ذا مستوى أقل في الترابط أو العلاقة مع متغير التابع للدراسة (التحصيل الأكاديمي، التوافق الانفعالي) بحيث لم تقتصر الدراسات على أحد الجنسين بل قامت بتطبيق الدراسة على الجنسين وتبعاً للفروق الفردية.

دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

أما دراسة LUCIE.COTE.PH.D التي تهدف لمعرفة المواقف الضاغطة المدركة واستراتيجيات التكيف وعواقب الضغط النفسي لدى المعلمين باستعمال منهجية التقاطع كمية ونوعية فتوصلت النتائج إلى أن الاستراتيجيات يمكنها أن تتحول مع تجارب الحياة لنموذج مدمج حسب استعداد الشخص والوضعية، كما اقتصرَت الدراسة على المواقف الضاغطة المدركة لإستراتيجية التكيف وأهملت المواقف الضاغطة غير المدركة لإستراتيجية التكيف.

ومن خلال هذا الطرح نلاحظ أن معظم هذه الدراسات حاولت التوصل إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني وبعض المتغيرات، وكذا استراتيجيات الضغوط النفسية وذلك بهدف الاستفادة من هذه الدراسات.

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

الذكاء الانفعالي:

تمهيد

1_ تاريخ تطور مفهوم الذكاء الانفعالي

2_ مفهوم الذكاء الانفعالي

3_ مكونات الذكاء الانفعالي

4_ خصائص الذكاء الانفعالي

5_ طبيعة الذكاء الانفعالي

6_ نماذج عن نظريات الذكاء الانفعالي

7_ العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي

8_ أهمية الذكاء الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

يعد الذكاء الانفعالي من بين المهارات التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية، لتحقيق التوافق النفسي والتوافق مع الغير، وفهم مشاعرهم وظروفهم وتفهمها. وللذكاء الانفعالي مصطلحات أخرى تطلق عليه، وهي الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي وذكاء المشاعر وكل هذه المفاهيم تصب في معنى الذكاء الانفعالي.

1- تاريخ تطور مفهوم الذكاء الانفعالي:

يرى العديد من الباحثين ان بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم تعود إلى القرن الثامن عشر، حين قسم العلماء العقل الى ثلاثة أقسام هي المعرفة، الدافعية، الانفعال. وقد لفت انتباه العلماء في ذلك الوقت أن هناك أشخاص يتمتعون بنسبة بذكاء عقلي مرتفع لكنهم غير ناجحين في حياتهم، وآخرين بنسبة ذكاء متوسط ولكنهم ناجحون في حياتهم، وتوصلوا إلى أن اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين. (غزل بنت عبد الرحمن آل شيخ، 11: 2018)

ولعل أول من استخدم مصطلح الذكاء الوجداني كان في أمريكا عام 1985 عندما قام طالب في كلية الأدب لليبرالية بتضمينه في عنوان رسالته لنيل درجة الدكتوراه، كما ظهر في سلسلة البحوث العلمية لما يرى سلوفي ففي عام 1990 نشر اول تعريف لها، بعد ما أن قام بتطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الأفراد في القدرة العاطفية.

ويرى ابستين أن الذكاء الوجداني يتكون من مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على معرفة وفهم مشاعره ومشاعر الآخرين بصورة أساسية فإنه يوجد القدرة لضبط وتنظيم المشاعر، والتحكم في الانفعالات والقدرة على التعبير عن المشاعر المناسبة في موقف ما. (صالح بن أحمد سعيد الغامدي، 21: 1431)

وفي أوائل التسعينات من القرن الماضي 1995 ظهر مصطلح الذكاء العاطفي (الوجداني)، عندما نشر دانييل وجود مان كتابه الذكاء الانفعالي (الوجداني). لماذا قد يكون أكثر أهمية من نسبة الذكاء التقليدي؟ يغطي مفهوم الذكاء انفعالات مجموعة واسعة

من المهارات والاستعدادات التي تخرج عن نطاق قدرات الذكاء التقليدي، وقد ظهرت الإشارة إلى مفهوم الذكاء الوجداني في علم النفس لأول مرة عام 1989. في مقال كتبه غرنيسين بعنوان الذكاء الانفعالي، نشر في الجزء التاسع من كتاب فيلد وآخرون بعنوان التعليم والتربية من منظومة التحليل النفسي، وقد قدم في هذا المقال نموذج موحد لتعليم الذكاء الوجداني وفقا لما ذهب إليه بياجيه في نمو المعرفة ونظرية التحليل النفسي والتعليم الانفعالي. (إبراهيم باسل أبوعمشة، 50. 51: 2013)

وفي عام 1995 قدم جولمان أفضل ما كتب عن الذكاء الانفعالي في كتابه الشهير الذكاء الانفعالي والذي تناول فيه ما اسماه (بالعقل الانفعالي) وطبيعة الذكاء الانفعالي والمجالات التي لها دور فيها ودوره في براعة الانسان وتقدمه في مجالات الحياة العلمية قياسا بالذكاء الأكاديمي الذي يبرز دوره في حياة الفرد التعليمية وفي عام 1996 قسم ماير وجيهر الذكاء الى ثلاثة أنواع ذكاء معرفي ذكاء انفعالي ذكاء دافعي وتؤكد أبحاث ماير ان المزاج الشخصي عموما يؤثر في تفكير الافراد. (عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 15: 1429)

2- مفهوم الذكاء الانفعالي:

للتطرق الى مفهوم الذكاء الانفعالي لابد ان نتطرق الى مفهومي الذكاء والانفعالات وتعريف كل واحد منهما:

أولاً: الذكاء

يرى تيرمان أن الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد، ويعني المجرد التفكير بالرموز من الفاظ وأرقام مجردة من مدلولاتها الحسية، هناك تعريف لسترين الألماني عرف الذكاء بأنه القدرة على التكيف العالي للمشاكل والمواقف الجديدة.

ثانياً: الانفعالات

يقول غولمان أن معنى الانفعال يجمع بين الشعور والأفكار المصاحبة له وأنه يمثل في الوقت نفسه حالات نفسية وبيولوجية معينه وكل ما يستثيره من ميول سلوكية. (إبراهيم بن جامع، 25: 2010)

عرف ماير وسالوفي الانفعال أو العاطفة حالات شعورية قصيرة الأمد تتضمن السعادة والغضب والخوف وهو مزج يغير كميات الإثارة ويتحول من الإثارة إلى الهدوء وأكد ذلك. (مهيرة يوسف أحمد شريحة، 12: 2011)

فقد وردت عدة ترجمات عربية للمصطلح أهمها تسمية البعض له بالذكاء العاطفي في حين سماه البعض الآخر بالذكاء الوجداني وأشار إليه الآخرون بالذكاء الانفعالي وفي هذه الأخيرة تعبر عن الترجمة الحرفية للمفهوم. (وهيبة السيد سعيد علوي، 43: 2016)

وقد عرف بأنه القدرة على الإدراك الدقيق والتقييم والتعبير عن الانفعالات والقدرة على إنتاج وتوليد المشاعر (الانفعالات) الميسرة للتفكير، والقدرة على فهم الانفعالات الذاتية والمعرفة الانفعالية لمشاعر الآخرين وضبطها وتطويرها حسب النمو العقلي والانفعالي. (سعداوي مريم، 16: 2010)

والذكاء الوجدانية دعوة لمحو الأمية الوجدانية هو دعوة للتصدي للتلوث الثقافي الذي يلف البشر في دوائره، فينجرف من لا يستطيع التصدي له. (صفاء الأعسل علاء الدين الكفافي، 7: 2000)

وقد عرفه ثورنديك 1920: بأنه القدرة على فهم الأفراد والتعامل معهم ضمن العلاقات الإنسانية (ادم إبراهيم حسن، 19: 2017)

إن أول من قدم مفهوم الذكاء الانفعالي إلى التراث السيكلوجي هو جرينسبان في 1989، وذلك عندما حاول تقديم نموذج موحد للذكاء الانفعالي في ضوء نظرية بياجيه

للنمو المعرفي، ونظرية التحليل النفسي والتعليم الانفعالي. (فادي سعود فريد سماوي، 730: 2012)

كما عرفه جولمان 1990: أنه القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فاعل. (محسن محمود أحمد الكيكي، 6: 2010)

وعرفه ماير وسالوفي الذكاء الوجداني 1990: بأنه نوع من معالجة المعلومات الانفعالية. والتي تتضمن التقييم الدقيق للانفعالات في ذات الفرد ولدى الآخرين، والتعبير الملائم عن الانفعالات والتنظيم المتوافق للانفعال لتعزيز الحياة. (سعد محمد علي الشهري، 14: 1430)

ويعرفه جارندير 1990: بالإمكانية البايوسايكولوجية لمعالجة المعلومات التي يمكن تفعيلها تحت الضغوط وابتكار المستقبل. (إيمان عباس الخفاف، 35: 2013)

كما عرف بار-آون 1996: الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة. (عدنان محمد عبده القاضي، 38: 2012)

وعرفه كذلك بأنه منظومة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية، تلك التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة (سهاد المللي، 139: 2010)

كما يعرفه بأنه مجموعة إمكانيات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح ومواجهة متطلبات وضغوط البيئة. (آمال جودة، 703: 2007)

وجاء بتعريف آخر كل منماير وسالوفي 1997: للذكاء الوجداني فهو قدرة الفرد على إدراك انفعالاته للوصول إلى تعميم ذلك الانفعال، ليساعده على التفكير وفهم ومعرفة انفعالات الآخرين، بحيث تؤدي إلى تنظيم وتطوير النمو الذهبي المتعلق بتلك الانفعالات. (إسماعيل صالح الفرا، زهير عبد الحميد النواجحة، 61: 2012)

أما سيمز 1998: فيعرف الذكاء الوجداني بأنه القدرة على تفهم نفسك وتفهم الآخرين جيدا بطريقة تمكنه من التعبير عن الانفعالات بشكل إيجابي. (أحمد لزنك، 23: 2011)

ويرى كيميس وآخرون 2000: أن الذكاء الوجداني هو أساس لواقعية الثقة بالذات وتكامل الشخصية وتقدير الذات، والقدرة على التكيف والمرونة في مواقف المحن والدافعية الذاتية والمثابرة والبراعة في التعامل مع الآخرين. (عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد، 4: 2009)

في حين عرفه فاروق السيد عثمان 2001: بأنه القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفق المراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (بن غريال سعيدة، 51: 2015)

كما عرفه أورم 2001: على أنه القدرة الفرد على فهم الانفعالات واتخاذ ردود الفعل أو الاجراءات المناسبة. (محمود مسلم الطلاعة، 9: 2007)

وتعرفه فاتن فاروق 2005: بأنه قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وعواطف الآخرين للتمييز بينهما وتنظيم واستعمال هذه المراقبة في توجيهه وتفكيره وافعاله (آمال سليمان، 30: 2016)

وعرفه الناشئ 2005: بأنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره الذاتية وإدراك انفعالاته بشكل جيد وتحفيز ذاته لزيادة دافعيته وتعاطفه مع الآخرين وإدراك مشاعر الآخرين وإدارة علاقتهم معه. (صبيحة ياسر مكطوف، سرى غانم محمود العبيدي، 344: 2008)

وتذكر رزق الله 2006: أن الذكاء الانفعالي عبارة عن قابلية الفرد لفهم مشاعره و دوافعه وانفعالاته والتحكم بها، وقدرته على فهم مشاعر الآخرين، والتعامل بمرونة معهم من خلال امتلاكه لمهارات الاتصال الجيد (يوسف محمد يوسف، 11: 2017)

ترى كريستينا كاسبر: أن الذكاء الوجداني هو القدرة على الإحساس، والفهم والتحكم، واستخدام المعرفة والقوة الانفعالية بوصفها مصدرا للطاقة الانسانية، والدافعية والتواصل والتأثير والإنجاز. (صفية إبراهيم الخيري، 18: 2013)

وعرفه جرج: الذكاء الوجداني بأنه القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الانفعالية وتنظيم المشاعر بحث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين. (سعيد محمد أحمد الزبيدي، 13: 1435)

كما عرفه كاترين وسولواي: القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، لتحفيز أنفسنا على إدارة الانفعالات جيدا في أنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين. (سامي محمود حسين نواس، 22: 2016)

كما جاء في تعريف إبراهيم: أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على استخدام المعرفة الانفعالية في كل المشكلات من خلال الانفعالات الإيجابية. (سعيد بن حامد آل يحي العبدلي، 19: 1430)

أما موراي: فقد عرف الذكاء الانفعالي بأنه قدرة الفرد في السيطرة على كبح المشاعر السلبية كالغضب والشك، والتركيز على المشاعر الإيجابية كالثقة والهدوء. (أحمد العلوان، 126: 2011)

والذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات والمهارات والكفاءات العقلية، المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية. ومن أهم تلك القدرات استخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير، والفهم الانفعالي وتنظيم إدارة الانفعالات. (رشيدة خطارة، منصور بن زاهي، 750: 2018)

ويعرف الذكاء الوجداني بأنه قدرة الفرد على إدراك الانفعالات بدقة، والقدرة على فهم الانفعالات، والمعرفة الوجدانية والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات التي تساعد على النمو العقلي والوجداني. (رابح قدوري، نبيحي لحسن، 99: 2016)

ويرى البعض بأن الذكاء الانفعالي قدرة الفرد على الاستخدام الجيد للعواطف. وتكوين علاقات طيبة مع الآخرين، وضبط الانفعالات بما يتناسب مع مشاعر الآخرين، وتوظيفها بطريقة ترفع من فرص نجاحه في الحياة (محمد ساعد الجعيد، 8: 2011)

ومن التعريفات تستنتج الباحثين ان الذكاء الانفعالي هو القدرة على التحكم في الانفعالات في المواقف الضاغطة وتحويل الأفكار ردود أفعال إيجابية،

3- أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي:

هناك عدة أبعاد للذكاء الانفعالي وذلك لتعدد وجهات النظر في دراسة هذا الموضوع من طرف باحثين عدة، ومن أبرز الباحثين الذين وضعوا أبعاد لهذا الموضوع نذكر منهم: ماير وسالوفي وكايوس، جولمان وبار-اون وتجلت أبعادهم كما يلي:

عدد ماير وسلوفي وكاريوس 2000، المكونات الآتية للذكاء الانفعالي التي تصنف في أربعة أبعاد:

- القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها، والتعبير عنها.
- القدرة على توليد المشاعر أو الوصول إليها عندما تسير عملية التفكير.
- القدرة على فهم الانفعال، والمعرفة الوجدانية.
- القدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي. (محسن محمود أحمد الكيكي، 8: 2010)

وذكر ماير وسالوفي أن الذكاء الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد وهي:

إدارة الانفعالات: يقيس قدرة الفرد على معرفة انفعالات الوجوه والتصميمات.

قياس واستخدام الانفعالات: ذلك بهدف تحسين التفكير، بمعنى توظيف الانفعالات.

فهم الانفعالات: ويعني التعرف على الانفعالات والتفكير المنطقي.

تنظيم الانفعالات: أي إدارة توجيه الانفعالات. (بلقاسم محمد، 21: 2014)

أما عن الأبعاد الخمسة لجولمان، والتي يرى أنها يجب أن تتوفر في كل نشاط فردي وجماعي تتمثل في:

الوعي بالذات: فمعرفة الفرد لعواطفه ووعي الفرد بذاته، وإدراك مشاعره حال حدوثها هو أساس الثقة بالنفس، وهو الأساس الذي يبني عليه الفرد قراراته التي يتخذها في مجمل الأمور وشؤون حياته. (151: 2016)

وهو أن يعي الانسان ما بنفسه من أوجه قوة وقصور ويتخذ من هذه المعرفة أساسا لقراراته. (ياسين سالم الشواورة، 16: 2006)

معالجة الجوانب الوجدانية (إدارة انفعالاتك ومعالجة الجوانب الوجدانية والعاطفية): وهو يعتبر البعد الثاني من الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي ويهتم بكيفية معالجة وتعامل الفرد مع المشاعر التي قد تزعجه وتؤذيه، والقدرة على التعامل مع المشاعر بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحالية. (أحمد غنيم أبو الخير، نور عادل أبو شعيرة، 199: 2018)

دافعية الذات: بمعنى أن الذكاء يؤثر بقوة وعمق في كافة القدرات الأخرى إيجابيا وسلبيا، لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام. (محمد رضا مسلم، 19: 2017)

معرفة وفهم عواطف الآخرين (الاستشفاف الوجداني): أي قراءة مشاعر الآخرين وصوتهم وتعبيرات وجوههم وليس بالضرورة ما يقولون، معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية. (بن غريال سعيدة، 64: 2015)

المهارات الاجتماعية: ويقصد بها التعامل مع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم، وإدارة التفاعل معهم بشكل فعال يسمح بتحقيق أفضل نتائج. (دلال سلامي، 46: 2018)

أما بار-اون: فقد قسم الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد وهي البعد الاجتماعي والتكيف، إدارة الضغوط، المزاج العام. (سلامي دلال، 173: 2016)

4- خصائص الذكاء الانفعالي:

إن كل من ماير وسالوفي استخدم تعبير الذكاء الوجداني لوصف الخواص الوجدانية التي تظهر أهميتها في تحقيق النجاح، وهذه الخواص هي: التقمص الوجداني، ضبط النزاعات

أو المزاج، تحقيق محبة الآخرين، المثابرة أو الإصرار، التعاطف أو الشفقة، التعبير عن المشاعر والأحاسيس وفهمها، القابلية للتكيف، حل المشكلات بين الأشخاص (أسماء أحمد عبيد، 20: 2013)

نجاح الأفراد الأذكياء انفعاليا أكثر من المفترض في الاتصال والأفكار والأهداف والاهتمامات، وكل ذلك يجعلهم أكثر تكيفا مع البيئة المهنية.

الذكاء الانفعالي يتعلق بالمهارات الاجتماعية ويحتاج إلى فريق عمل، والأفراد الذين يتمتعون بذكاء وجداني عال بارعون جدا في تصميم المشاريع، والتي تتضمن حب المنتجات والمشاكل وعالم الجمال. (موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 25: 2011)

يساعد الذكاء الانفعالي على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات.

يعد الذكاء الوجداني عاملا مهما في استقرار الحياة الزوجية، فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايتها بشكل واضح، كل ذلك يضمن توافقا رائعا بين الزوجين.

يعد الذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ذكاء وجداني محبوب ومثابر ومتألق وقادر على التواصل والقيادة ومصدر النجاح. (حمزة مزياني، 68: 2012)

5- طبيعة الذكاء الانفعالي:

ذكرت عائشة ديحان قصاب العازمي؛ أن فريدمان أوضح أن هناك مجموعة من الأسئلة تتضمن الذكاء الوجدانية وهي:

ماذا تكون لو لم تكن لديك تلك المشاعر؟

ما الفرق بين الحياء والخجل والندم؟

ما مرادف غضبان؟

كم من المشاعر تستطيع أن تمتلكها في نفس الوقت؟

إذا كنت قادرا على إعطاء فرد مشاعر جديدة؟ ما تلك المشاعر؟

ما الهيئة أو الشكل الملائم لكل من المشاعر والانفعالات؟(عبير سروة عبد الحميد محمود، 19: (2020

بالرغم من أن مفهوم الذكاء الانفعالي قد انطلق بفعالية في مجال علم النفس، إلا أن الدراسات التي تناولت هذا المفهوم قليلة نسبيا بالمقارنة مع أي متغير آخر وقد يرجع ذلك إلى أن مفهوم الذكاء الانفعالي مازال يكتفه بعض الغموض.

ويرى ماير وآخرون 2001: أن نموذج الذكاء الانفعالي ينطلق من فكرة أن الانفعالات تتضمن معلومات متعلقة بالعلاقات، فعندما تتغير علاقة شخص ما بشخص ما، أو شيء ما فإن انفعالاته أيضا تتغير تجاه هذا الشخص أو الشيء أو الموضوع، هذه العلاقات سواء كانت آنية، متذكرة أو حتى متخلية، تكون مترافقة مع إشارات شعورية تسمى "انفعالات" وبالتالي فالذكاء الانفعالي هو مصادرة معرفة معنى الانفعالات والعلاقات فيما بينها، واستخدامها كقاعدة من التفكير حل المشكلات. (بلقاسم محمد، 25: 2014)

6- نماذج عن نظريات الذكاء الانفعالي:

6-1- نظرية ماير وسالوفي: ويذكر ماير أن نموذج الذكاء الانفعالي كقدرة ينطلق من فكرة الانفعالات تتضمن معلومات عن العلاقات (ونماذج أخرى كذلك تركز على مكون علاقات الفرد بالآخرين والأشياء) ولكن المهم من وجهة نظر هذا النموذج هو المعلومات المرتبطة بهذه العلاقات، وهذه العلاقات تتصف بأنها واقعية وقابلة للتذكر والتخيل، حيث تتكون تلك العلاقات من مجموعة من الدلالات ذات الطابع الوجداني. وبالتالي يتمثل الذكاء الانفعالي كقدرة في القدرة على تذكير معنى الانفعالات والعلاقات بينها، واستخدام تلك الانفعالات كأساس معرفي للاستدلال وحل المشكلات أكثر من ذلك استخدام هذه الانفعالات في تحسين الوظائف المعرفية، ويرى ماير وسالوفي أنها تتكون من مجالين مختلفين وهما:

التجربة والخبرة: وتتمثل في قدرة الفرد على الإدراك الجيد للمشاعر وردود فعله اتجاهها، وأيضا على قدرته في استغلال تلك المعلومات الوجدانية دون الاضطرار أو اللجوء إلى

فهم تلك المعلومات. حيث يشير إلى أن الانفعالات تقدم معلومات عن العلاقات الاجتماعية المختلفة، وأن تلك العلاقات الانفعالية تعمل مع الذكاء كقدرة عقلية في تجانس تام.

الاستراتيجيات والخطط: ويتمثل في قدرة الفرد على فهم وإدارة المشاعر واستعداده لذلك، دون الحاجة إلى ضرورة تجربة تلك المشاعر الوجدانية. (فاطمة بنت علي بن سعيد اليحيائي، 48-49: 2013)

6-2- نظرية دانييل جولمان: ويحدد جولمان مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج التالي (1996):

المعرفة الانفعالية: وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوث ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها، ويعتبر الوعي بالذات هو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي.

إدارة الانفعالات: وتشمل على القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بشكل ملائم، وتهدئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية.

تحفيز الذات: أي توجيه الانفعالات لتحقيق هدف معين للفرد، وأن يكون الفرد مصدراً لدافعية الذات.

إدراك انفعالات الآخرين: وتتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة انفعالاتهم، والقدرة على النقاط الإشارات الانفعالية للآخرين وتبنى هذه القدرة على أساس الوعي بالانفعالات، وتعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية.

إدارة العلاقات الاجتماعية: وهذا المجال يتطلب الكفاية الاجتماعية ويتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها، ويعتبر هذا البعد متطلباً هاماً في القيادة العليا والأعمال التي تتطلب اتصالات مع المجتمع بشكل مكثف. (سعاد جبر سعيد، 48-49: 2015)

6-3- نظرية بار-اون : ويتضمن نموذج خمسة أبعاد رئيسية:

الذكاء بين الأشخاص: ويقصد به التعاطف، والعلاقات بين الأفراد، والمسؤولية الاجتماعية.

القدرة على التكيف: تشكل مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التكيف الناجح مع الوسط الذي يعيش فيه وتشمل حل المشكلات، المرونة، اختيار الواقع، وضبط بعدين هما تحمل الضغوط وضبط الاندفاعات.

المزاج العام: تشمل مجموعة القدرات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وفهمها وتمييزها وبالتالي التحكم فيها.

إدراك الضغوطات: وتشمل القدرة على تحمل الضغوط، وضبط الاندفاع، والتحكم بالانفعالات وتأجيل الإشباع. (عابد سامية، 24: 2019)

نموذج واينزجر 2004: قدم واينزجر "للذكاء الانفعالي" استند على انموذج (ماير وسلوفي) قسم فيه الذكاء الانفعالي الى كافتين:

كفاية متصلة بالبعد الشخصي وكفاية متصلة بالبعد بين الشخصي وعلى النحو التالي:

أ- البعد الشخصي للذكاء الانفعالي، وتتضمن:

❖ الوعي بالذات.

❖ إدارة الانفعالات.

❖ الدافعية الذاتية.

ب- البعد البين الشخصي للذكاء الانفعالي ويتضمن:

الاتصال الجيد بالآخرين.

مراقبة الانفعالات. (أنعام هادي، 54: 2013)

7- العوامل التي تؤثر في الذكاء الانفعالي:

يتأثر الذكاء الوجداني بكل من الوراثة والبيئة، فالذكاء الوجداني يكون في المخ مثل الذكاء العقلي، فهو وظيفة من وظائف المخ، فالاستجابات الانفعالية مثل: كيف نشعر ونقيم الأشياء؟ كلاهما فطري ومكتسب ومتعلم، ويتم تخزينه في المخ، وأما الطريقة التي نحن

بها، لماذا يكون أحد الأشخاص توكيديا والآخر خاضعا؟ لماذا يعمل فرد بشكل شاق وآخر بشكل كسول؟ لماذا يصبح فرد ودود والآخر عدواني؟ هذا الاختلاف يظهر من خلال تفاعل كل من الوراثة والبيئة والتغيرات الكيميائية والفيزيائية في الجسم، وقد أوضح ماير وسالوفي (1997) أن المعرفة الانفعالية تبدأ من الطفولة وتتمو وتتطور عبر مراحل الحياة مع فهم متزايد لتلك المعاني الانفعالية حيث يعلم الآباء والأبناء التفكير الانفعالي عن طريق ربط الانفعالات بالموافق مثل الربط بين الحزن والضياع والضيق والغضب. (وفاء سليمان شلح، 15: 2015)

كما أن هناك عوامل أولية تساهم في الكفاءة الوجدانية للفرد تتمثل في: هوية الأنا، والنزعة الخلقية، وتاريخ نمو الفرد، وهذه العمليات معقدة في حد ذاتها نشأت في مكان وزمان وإطار ثقافي معين، والتاريخ النمائي للفرد أهم العوامل التي تعتبر المرسة الزمنية والمكانية والإطار الثقافي للكفاءة الوجدانية، الذي يتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الثقافي والمعتقدات الشخصية والمجتمعية. (صادق عبده حسن علي، 32: 2016)

8- أهمية الذكاء الانفعالي:

أكدت الدراسات أهمية الذكاء الوجداني في المؤسسات في تحقيق التوافق والانسجام في العلاقات بين العمال. (طيبة عبد الحميد موسى الداود، 20: 2012)

ويرى ماير وسالوفي (1990) أن أهمية الذكاء الوجداني في أنه يساعد الفرد في معرفة الخبرة الداخلية، ليكون قادرا على التواصل الفعال مع الآخرين. (كوثر غالب، 79: 2018)

يؤدي الذكاء الوجداني دورا مهما في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيئته بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة. (عبد الكريم بن عواد الأحمدى الحربي، 18: 2015)

اعتباره مصدرا للمعلومات وأهميتها في صنع القرارات.

اعتباره مصدرا لاستمرار الحياة والبقاء بما لها من خاصية موجهة ومرشدة لسلوكنا واحكامنا. (سعد رزيق مرزوق القزي، 27: 2015)

تتمية الابتكار والأخذ في الاعتبار العديد من الحلول المحتملة.

التعلم من الأخطاء وذلك بالاستفادة من كل خبرة يمر بها الفرد.(سوسن رشاد نور الهبي، 62:

2009)

القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة، لأنه يكفل القدرة على التعاطف، القدرة على

تفهم احتياجات الآخرين، والتحلي بالمرونة الكافية لاستمرار العلاقات.(البندري عبد الرحمان

محمد الجاسر، 24: 1428)

تكمّن أهمية الذكاء الوجداني في أنه مفيد في فهم الافراد في التعلم، ومفيد في توضيح

دور المشاعر والانفعالات في العمل والحياة. (387: 2015)

الخلاصة:

نستخلص مما سبق أن الذكاء الانفعالي مهارة للتحكم في إدارة الانفعالات لتحويلها إلى نتائج وانفعالات بناءة بحيث لا تؤثر سلبا عليه أو على غيره فالذكاء الانفعالي من بين المواضيع التي اهتم بها الباحثون في علم النفس وتعددت الدراسات في هذا الجانب لكونه يمس جميع الجوانب الحياتية للفرد من تعليم وصحة والمجال المهني وغيره من المجالات فهو ينمي أو يولد أفكار إيجابية تساعد على مواجهة الضغوط التي يتلقاها والتكيف معها.

الفصل الثالث: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1_ مفهوم الضغط النفسي

2_ أنواع الضغط النفسي

3_ مكونات الضغط النفسي

4_ بدايات دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية

5_ مفهوم أساليب المواجهة

6_ أساليب مواجهة الضغوط النفسية

7_ مقومات تنفيذ أساليب مواجهة الضغوط النفسية

8_ تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد

ترتبط الضغوط النفسية بالأحداث اليومية في حياة الفرد وذلك من خلال ضغوط تأتي من البيت أو الشارع أو مكان الدراسة أو مكان العمل بحيث قد تكون هذه الضغوط مصادرها مختلفة وأسبابها هي الأخرى مختلفة، فتعد الأساس الرئيسي الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى كالضغوط الأسرية، الاجتماعية، العاطفية، الدراسية، المهنية وكذا الاقتصادية، وهاته الضغوط لها طرق وأساليب لمواجهتها وذلك يكون بحسب نمط شخصية الفرد وحسب ردود أفعاله وسلوكياته. ففي فصلنا هذا سنتطرق إلى مفهوم الضغط النفسي وأهم الأساليب التي يمكننا أن نواجه بها الضغوط النفسية.

1- مفهوم الضغط النفسي:

ذكر بأول وإنرايت في كتابهما (القلق وإدارة الضغوط) أن الإحصائيات الحديثة تشير إلى أن ثمانون بالمئة من أمراض العصر مثل النوبات القلبية والقرحات المعدة وضغط الدم، وغيرها كانت بدايتها الوقوع تحت الضغوط النفسية. ففي عصر يزخر بالصراعات والتناقضات تزداد المشكلات بسبب زيادة مطالب التغيرات التكنولوجية والثقافية مما نتج عنه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر والتهديد. (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 17: 2013)

يعرف الضغط النفسي بأنه "استجابة تكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الافراد وتسهم العمليات النفسية فيها، ولهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد". هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في احداث الضغط. وتعرف أيضا بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين.

كما تعرف ايضا بأنها حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية.(ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 20، 21: 2008)

ومن خلال التعاريف نقول من أسباب الضغط النفسي الأحداث الحياتية كالانتقال إلى منزل جديد، التقاعد عن العمل، الإنارة القوية، الوفاة، الولادة، الزواج، العمل الدراسة، الامتحانات.

كما أن هذه الضغوط تتكون من مصدرين مصادر خارجية: كالضغوط الأسرية، ضغوط العمل، الضغوط المالية والاقتصادية، الضغوط الاجتماعية، الضغوط الصحية. كما يعرف هانز سلي هو الاستجابة الغير محددة المصادر من الإنسان لأي مثير أو طلب موجه نحوه.(عبد الرحمان بن سليمان الطيربي، 9)

وعرفها الدليل الشخصي والإحصائي للأمراض العقلية هو أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة إجابته لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة او الصراع الزوجي. (نرمين غريب، 309: 2014)

ويعرفه العاسمي (2011): ان الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية تتتاب الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي والشخصي، وما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي والاجتماعي والجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة. (سلاف مشري، 4: 2016)

وعرف سيلي الضغط النفسي: أنه استجابة الجسم غير المحددة لأي متطلب من المتطلبات البيئية السارة أو غير السارة. (نسرين نبيه ملحم، 39: 2014)

يشير السرطاوي والشخص: إلى أن الضغط النفسي يعبر عما يحدث للفرد عندما يتعرض لمواقف تتضمن مؤثرات يصعب عليه مواجهة متطلباتها، وبالتالي يتعرض لردود

فعل انفعالية، وعضوية وعقلية، تتضمن مشاعر سلبية، وأعراض فسيولوجية غير المحددة التي يستجيب بها الجسم لأي متطلب يقع عليه. (عبير عرفه عبد العزيز محمد الديب، 20: 2016)

2-أنواع الضغوط النفسية:

تتشكل الضغوط النفسية من مجموعة من الضغوطات المترابطة، كالضغوطات الاجتماعية، وضغوطات العمل والضغوطات الاقتصادية، والضغوطات الأسرية، والضغوطات الدراسية، والضغوطات العاطفية.

ويعد الجانب النفسي وهو الجانب المشترك مع جميع أنواع الضغوط، ففي الضغوط الناتجة عن إرهاق العمل ومتاعبه والمشاكل التي تصيب الفرد من خلاله أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل وعدم التوافق المهني الذي يؤدي الى القلق النفسي حسب شدة الضغط التي تصيب الفرد والأثر التي تحدثه على التكيف والإنتاج. وبالتالي فهي تؤثر على أداء العامل وتؤدي الى زيادة الإصابات في العمل، وزيادة الغيابات والتأخر عن العمل. (بغيجة لياس، 70: 2006)

أما الضغوط الاقتصادية فلها أثر كبير على نفسية الفرد نتيجة الأثار التي تحدثها حين تصيب الأشخاص الأزمات المالية وخسارة صفقات أو إتلاف بضائع، في تهدد وجوده، فينعكس ذلك على حالته النفسية، أما بالنسبة للضغوطات الاجتماعية تتمثل في تفاعل الفرد مع الوسط الاجتماعي والصراعات الناتجة من هذا التفاعل اليومي، والمشاكل والمصاعب والمتاعب التي تلاحق الفرد، أما الضغوطات الأسرية فتشكل بعواملها التربوية ضغطا شديدا على الوالدين في توفير المستلزمات اليومية للأبناء ومتابعة سلوك الأبناء، والصراعات التي تنتج بعدها خاصة في سن المراهقة سن الرشد، أما الضغوطات الدراسية فتتمثل في مثابرة المتعلم في مختلف المراحل الدراسية لتحقيق النجاح ولتحقيق طموحه في الحياة وإرضاء الوالدين، وعدم تحقيق ذلك يؤدي الى الاحباطات والصراعات النفسية والقلق المستمر، أما الضغوطات العاطفية فعندما لا يستطيع الفرد تحقيق رغباته الجنسية

والعاطفية من خلال الزواج، فيشكل ذلك ضغطاً لديه فيؤثر على حالته النفسية وتؤثر في استجابته اتجاه الآخرين. (بغجة لياس، 70-71: 2006)

3- مكونات الضغط النفسي:

للضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة:

أ-المثيرات (الأحداث الضاغطة): وهي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي أنها كل متطلبات الموقفية التي تمثل تهديداً للفرد وقد تكون المثيرات داخلية (صراع) أو خارجية (فقدان عزيز)

ب-تقييم: أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الأحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميكياتها، أثارها ومدى قدرته على التعامل معها أو احتوائها أو السيطرة عليها.
ج-الاستجابة: وتتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد أداء الأحداث المهددة.

4- بدايات دراسة أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب المواجهة منذ الستينات، وقد استخدمت الدراسات مجموعة من المصطلحات للتعبير عن أساليب المواجهة مثل سلوكيات المواجهة، وجهود المواجهة، ومهارات المواجهة، وميكانيزمات المواجهة، واستراتيجيات المواجهة، إلى جانب مصطلحات أخرى مثل ردود أفعال المواجهة.

كما يواجه الأفراد في الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات زيادة وتنوعاً من مصادر التوتر والضغط النفسي والذي قد يعيق مسار حياتهم ويوقعهم في أعراض نفسية كالقلق والاكتئاب. إلا أنه لوحظ أن هناك نمطاً من الأفراد يقال عنهم "مقاومي الضغوط" حيث لا يبدو عليهم سوى أعراض خفيفة من التوتر والألم النفسي بالرغم من وقوعهم تحت مستويات عالية من الضغط، وفي حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى مصابون بالمرض وهنا أشار كوبس (kobss,1982) إلى أن المقاومة النفسية للضغوط للذين مثل

هؤلاء الأفراد تؤسس على أسلوبهم في الحياة، وإدارتهم لضغوطها، وكيفية تعاملهم مع الضغوط ومواجهتها، وبينما ترتبط ضغوط الحياة بقدر واسع من الاضطرابات السيكوسوماتية، فإن أساليب المواجهة تعد بمثابة عوامل تعويضية تساعدنا على الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية معاً، بشرط أن يعي الفرد كيفية طرق المواجهة وماهي العمليات أو الأساليب الملائمة لمعالجة موقف ما. كما ينظر البعض أن تلك العمليات على أنها عوامل الاستقرار التي تعين الفرد على الاحتفاظ بالتوافق النفسي والاجتماعي أثناء الفترات الضاغطة من حياته. وظهر في الآونة الأخيرة اقتناع بضرورة الاهتمام بدراسة هذه العمليات ومعرفة الأساليب التي يستطيع الفرد من خلالها مواجهة الضغوط بنجاح خلال حياته وإيجاد أساليب مواجهة أكثر إيجابية ويطلق عليها (Coping) (عبد الله بن حميد السهلي، 31: 1431)

5_ مفهوم أساليب المواجهة:

المواجهة كما يعرفها لازاروس وفولكمان تشير إلى تغيرات معرفية متنسقة وجهود سلوكية متواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة، أو تجاوز إمكانيات الفرد. (عبد الله بن حميد السهلي، ص32: 1431)

فالفرد يبدأ في التعامل مع الموقف الضاغط ثم يعود مرة أخرى إلى عملية تقدير ثانية ليعرف ماذا ينتج عن التعامل؛ ويعرف ذلك بالتقدير الثانوي، وبذلك فإن عملية الضغط يحكمها هذان العنصران التقدير والتعامل أو التجاوب مع موقف الضغط. ويشير مصطلح التعامل بشكل عام إلى الجهود التي تبذل لإدارة المطالب البيئية والداخلية، وكذلك الصراع بين هذه المطالب وهذا التعريف كما هو واضح يركز على جهود الإدارة أو جهود التناول؛ أي على التركيب الدينامي للأفكار والتصرفات التي تكون عملية التعامل. وفي تحليله النظري لكل من مفهومي الضغط والتعامل فإن لازاروس يرى أن التعامل مع الموقف الضاغط يتألف من ثلاث عمليات هي:

1_5 العملية الأولى: وهي عملية التقدير الأولى وهي عملية إدراك الفرد للتهديد الواقع.

2_5 العملية الثانية: وهي عملية التقدير الثانوي وهي عملية تحضير الاستجابة الممكنة والملائمة لمواجهة التهديد الواقع.

3_5 العملية الثالثة: وهي عملية المواجهة وهي عملية تنفيذ الاستجابة، وعلى الرغم من أنه قد يكون من الممكن وضع هذه العمليات الثلاث على خط متدرج إلا أن أمن لازاروس يؤكد على أنها لا تسير على هذا النحو من التسلسل دائماً. فقد تستثير نتائج إحدى العمليات العملية السابقة عليها. (عياش بن سمير معزي الغزي، 27: 2004)

ويعرفها بيلنج وزملاؤه (1983) بأنها "مجموعة المعارف والسلوك التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع المواقف الضاغطة، وأزمات حياتهم وتشمل هذه الاستراتيجيات على مجموعة من الأساليب والوسائل التي يتصدى بها الفرد للضواغط، ويتكيف معها. ويعرف الباحثون سلوك المواجهة أو سلوك التصدي، بأنه سلوك تكيفي يهدف إلى حل المواقف الضاغطة وتجاوزه. (عبد الله بن حميد السهلي، ص32: 1431)

يرى بيبتون الضغوط أنها: " حالة قد تؤدي إلى الاستفزاز، الهروب من المواجهة، أو الهروب من الواقع، وقد تؤدي إلى رد فعل إيجابي، وهو السعي إلى حل المشكلة بطريقة مناسبة، وذلك لإزالة الشعور بالضغط والتوتر" من خلال تعريفه للضغط نستنتج أن المواجهة هي رد فعل يسعى لحل المشكلة بطريقة مناسبة لإزالة الضغوط.

كما عرف بارينو الضغوط على أنها: " استجابة تظهر التكوين الإنساني، والتي تأخذ مكانها في الجسم والعقل، وهي مرتبطة بالنظام الكلي للجسم والضغوط تظهر في الأفكار، التي تفكر وردود الفعل النفسية والجسمية، والسلوك الذي يصدر منا لتحديد الصعوبات" (ممدوح محمد درويش سبجي، 11، 1997)

6-أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

حدث بيلينج وموس عن ثلاثة أساليب لمواجهة الضغوط النفسية، وهي:

أ-أساليب سلوكية نشطة، وتشمل السلوكيات الظاهرة التي تعكس محاولة التعامل المباشر مع المشكلة أو مصدر الضغوط النفسية.

ب-أساليب معرفية، وتتضمن ما يقوم به الفرد من مجهود عقلي لتقدير أبعاد مصادر الضغوط النفسية.

ج-أساليب الإحجام أو الكف، وتعكس محاولة تجنب المشكلة، وعدم التعامل المباشر مع مصادر الضغوط النفسية. فربما يحاول الفرد هنا الحد من التأثير الانفعالي السيئ الناتج عن الضغوط النفسية بطريقة غير مباشرة.

ويرى لونبرغ وزملاؤه أن أساليب التحكم أو إدارة الضغوط النفسية تقع في ثلاثة فئات، هي:

- تغيير مصادر الضغوط النفسية:

أي عمل تغيير في الاتجاه الايجابي، كالجوء العامل إلى أخذ إجازة من العمل، أو البحث عن الدعم الاجتماعي، أو زيادة تأكيده لذاته.

تجنب الضغوط النفسية:

أي الابتعاد عن مصادر الضغوط النفسية، كقيام العامل بإعادة تنظيم برنامجه في العمل، أو تجنب العمل لساعات طويلة ومتأخرة.

تقبل مصدر الضغوط النفسية:

يعني تطوير العامل قدراته في التعامل مع الضغوط النفسية، كالتمارين الرياضية، واتباع الحمية، وممارسة الاسترخاء العضلي، واتباع أساليب إدارة الوقت... إلخ.

كما يصنف ريجيو أساليب التكيف للضغوط في العمل في فئتين كبيرتين هما:

أ- الأساليب الفردية:

كالتمارين الرياضية والحمية الغذائية، وذلك لتحسين صحة العاملين، وزيادة قدرة أجسامهم على مقاومة الأمراض المرتبطة بالضغوط النفسية، أو ربما يلجأ العامل إلى الاستقالة من وظيفته، أو طلب النقل إلى مكان آخر، وهي تعد من أساليب التكيف التجنبية أو غير السوية. (أحمد عيد مطيع الشخانية، 37_39: 2008)

كما أن إعادة البناء المعرفي: تشجع الفرد على تبني الاعتقاد بأن إخفاقه المتقطع لا يجب أن يعنى له بأنه إنسان فاشل أو سيء.

"الفكاهة تساعد هي الأخرى على تجنب وتخفيف الضغوط التي يواجهها الناس، حيث تشير بعض الدراسات والأبحاث إلى أن الضحك " أسلوب يساعد على مواجهة الضغط النفسي، كما تشير إلى أن بعض الممثلين الهزليين المشهورين ينتمون إلى عائلات كانت تواجه حالات قلق وضغوط متزايدة. (عبد القادر سعيد بنات، 23: 2009)

ب - الأساليب التنظيمية:

هي الأساليب أو الإجراءات التي يمكن للمنظمة اتخاذها لتخفيض مستويات الضغوط النفسية لدى العاملين مثل: تحسين المواءمة المهنية. (أحمد عيد مطيع الشخانية، 39: 2008).

كما أنه من استراتيجيات أو أساليب مواجهة الضغوط هو: التغلب على الضغط النفسي بالرياضة والاسترخاء، فكل فرد منا يعاني حالة من التوتر والإرهاق النفسي لذا يذهب الفرد الواحد منا "إلى تفريغ هذه الشحنة والشعور بالراحة بالتهام كميات من الطعام، أو شرب المشروبات الكحولية أو تدخين السجائر، مما يضع عبئاً ثقيلاً على جسم الإنسان". (عمر بدران، 25)

فهاته الطريقة تسبب للفرد أمراض صحية ولذا كان من المستحسن معالجة الاضطرابات النفسية عن طريق الرياضة أو الاسترخاء.

فالرياضة: هي أحد الحلول العظيمة للتغلب على التوتر والضغوط النفسية، إذا كانت هذه هي حالتك النفسية عند عودتك من العمل، فلن تكون مفيدا لعائلتك، فلماذا لا تذهب الى حمام السباحة مثلا من ذهابك الى المنزل مباشرة وتسبح لمدة 30 دقيقة وتجعل الأكسجين يتسلل الى جسدك المنهك بحيث تتنفس بسهولة وبصورة أفضل، وعندما تعود الى المنزل ستشعر بالاسترخاء والراحة والاستعداد لقضاء بعض الوقت مع عائلتك وتكون مستريحا في نومك، من كل هذا ستحصل على الطاقة والتوازن اللذين يعينانك على واجبات اليوم التالي.

ويعد المشي جيدا ...إذا مارسه بسرعة كافية أو تضمن شيئا من الصعود، والتدخل البسيط الآخر الذي أوصى به غالبا هو النشاط التنفسي، وضبط التنفس يعتبر أقوى أسلوب وجدته لتخفيف القلق، حتى في أسوأ حالاته عندما يكون على شكل اضطراب حاد.

في حين أن الاسترخاء يهدف إلى " الوصول إلى النفس المطمئنة والتي يمتلكها من تيقن إيمانها بالله وبالقضاء والقدر، فلا معنى لتوتر الأعصاب والقلق إزاء الأمور التي تخرج عن نطاق إرادتنا، فإحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن يفلت أبدا من يد الله يقذف في نفسه الطمأنينة والسكينة، وهذا ما يؤكد حديث الرسول صلى الله عليه وسلم الذي يقول فيه: " ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس "

لقد أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة لابد من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها وضغوطها، فعادة ما يسيطر التوتر النفسي على شخص ما عندئذ لا يستطيع التفكير بشكل سليم وتصبح ردود أفعاله غير طبيعية ومبالغ فيها ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبي على الصحة الجسمية والنفسية معا.

فالتعرض المتزايد للتوتر كل يوم يؤدي إلى اضطرابات هضمية ونفسية وكذا يؤدي إلى فقدان الرغبة في العمل والحياة. (عمر بدران، 26- 28-31)

تعد الأنظمة الدفاعية الجسدية والعقلية والاجتماعية من أساليب مواجهة الضغط النفسي، حيث "أن فرصة تطوير أساليب الدفاع الجسدي متاحة أمام الجميع عبر إتباع أسلوب عيش صحي ومرح والاعتناء بأنفسنا في شكل دائم".

كما أن الأساليب الدفاعية العقلية تساعد على تحسين الصحة واللياقة في شكل عام على حماية أنفسنا من الضغط النفسي ويقلل من تأثيره. قد تكون بعض الأمور بحد ذاتها سببا للضغط النفسي، إلا أن ردة فعلنا إزاء هذه الأمور تتوقف على سلوكنا ومعتقداتنا وقيمنا. يملك العقل مجموعة من آليات الدفاع، إذ تبدو هذه الآليات مفيدة على المدى القصير، قد تشكل أيضا حاجزا للتأقلم مع الضغط النفسي ومواجهته.

فيما أن الأساليب الدفاعية الاجتماعية قد تمنحك مناعة ضد تأثير الضغط النفسي، ومن أساليب الدعم الدفاعية الاجتماعية التي يمكن الاعتماد عليها لمواجهة الضغط النفسي نذكر اللجوء إلى صديق حميم، تقادي العزلة، تبادل المعلومات فيما يتعلق باستراتيجيات المواجهة والنصح والمساعدة العملية، فالأشخاص المحرومون على سبيل المثال يبذلون حسنا عند حصولهم على الدعم الاجتماعي أكثر من أولئك الذي لا يحصلون عليه. إلا أن الدعم الاجتماعي المفرط كالانخراط، علاوة على ذلك، يتوقف الدعم الذي يقدمه الآخرون لك على الطريقة التي تعتمدها لطلب هذا الدعم. (غريغ ويلكنسون، 49 - 50: 2013)

7_ مقومات تنفيذ أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

لتنفيذ استراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لابد من توفر المقومات الآتية:-

أ- وضوح العناصر التي تسبب ضغوط العمل لدى المدراء والمشرفين المعنيين بمعوقات العمل والتطوير وإلمامهم الجيد بها، مع فهم للدور المرتقب منهم إذ ليس من المعقول أن يقودوا الآخريين وهم أنفسهم لا يعلمون أين يتجهون" فمن هنا يمكننا القول بأنه يجب

وضوح عناصر التي تسبب الضغط النفسي لدى الأفراد وإلمامهم الجيد بها، مع فهم الدور المنتظر منهم.

ب- وضع أهداف واضحة ومحددة من عملية دراسة ضغوط العمل في المؤسسة كتطوير الخدمات المعلوماتية التي تقدم للمستفيدين، وزيادة أنواعها أو رفع جودة أداء العاملين أو تطويرهم وتنمية خبراتهم، من هنا نقول أن عملية دراسة الضغوط النفسية على مستوى كل من مجالات العمل ومجالات الدراسة يتم وضع وتحديد أهدافها بحيث تكون واضحة كتطوير الخدمات المعلوماتية التي تقدم للمستفيدين، و زيادة أنواعها أو رفع جودة أداء العاملين و المتدربين أو تطويرهم وتنمية خبراتهم.

التأكد من دقة المعلومات الواردة من العاملين وأدائهم التي سوف يستند عليها في اتخاذ القرارات المختلفة، وكذا بالنسبة للدارسين يجب التأكد من دقة معلوماتهم.

ج - وضع خطة متدرجة وتفصيلية لتقليل ضغوط العمل ذات مسارات معقولة يمكن تحقيقها، على أن تتناسب أهداف تلك الخطة قناعة العاملين بفاعليتها ودورها في الإصلاح ليساهموا بالتعاون في إنجازها. (خبراء المجموعة العربية للتدريب والنشر، 23: 2013)

8_ تصنيف أساليب التعامل مع الضغوط النفسية:

تختلف أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد أنفسهم، واختلاف المواقف نفسها وباختلاف جنس الأفراد أيضا، وباختلاف الثقافات، ويصنف ولف موس (1990) استراتيجيات استيعاب المواقف الضاغطة إلى استراتيجيات إقدامية، واستراتيجيات إجمالية.

أولا: الإستراتيجية الإقدامية: هي الاستراتيجيات التي تركز على الموقف الضاغط، حيث تعكس جهود الفرد المعرفية، والسلوكية، والسيطرة على المشكلة واحتوائها هذه الأساليب هي:

أ-التحليل المنطقي (Logical analyses): وتظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني لمرتبات الموقف الضاغط.

ب-إعادة التقويم الإيجابي (Positive Reapplisal): تظهر هذه الإستراتيجية المحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع استمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط.

ج-البحث عن المساندة والمعلومات (Seeking in Formation): يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد أو الدعم والمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو المساندة العاطفية، التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقة صداقة حميمة، مع الأفراد يشعر الفرد بالارتياح لهم، ويثق باتزانهم، وصحة حكمهم على الأمور.

ثانيا: الاستراتيجيات الإحجامية:

فهي الأساليب التي تركز على العاطفة، حيث تعكس المحاولات المعرفية السلوكية، لتجنب التفكير في الموقف الضاغط أو معالجة التأثيرات المرتبطة بهذا الموقف، وهذه الأساليب هي:

الإحجام المعرفي (Avoidance cognitive): ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط، التقبل والاستسلام.

التفيس الانفعالي (Emotionaldischarg): ويعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.

التقبل والاستسلام (Resignation Cognitive): ويعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع. (فايزة الغازي العبد لله، 31،32:

(2014)

كما أن موس وبيلينجز (1986) وضعاً تصنيف استراتيجيات التعامل مع الضغوط إلى ثلاثة أنواع تبعاً للهدف منها وهذه الأنواع هي: التعامل المتمركز حول التقدير، والتعامل المتمركز حول المشكلة، والتعامل المتمركز حول الانفعال وسنشرحها بإيجاز.

أولاً: التحليل المتمركز حول التقدير:

يشتمل هذا النوع من التعاملات مع مواقف الضغط على محاولات تحديد معنى الموقف ويشتمل على استراتيجيات مثل التحليل المنطقي، والتجنب المعرفي، وإعادة التحديد المعرفي.

ثانياً: التعامل المتمركز حول المشكلة:

وهذه الإستراتيجية تعمل على تعديل أو استبعاد مصدر الضغط وكذلك التعامل مع الآثار الملموسة للمشكلة، والتغيير النشط للذات وتطوير موقف أفضل. وفي هذه المجموعة يتم استخدام للأساليب التالية:

البحث عن المعلومات أو طلب النصيحة، اتخاذ إجراء حل المشكلة، تطوير مكافآت بديلة.

ثالثاً: التعامل المتمركز حول الانفعال:

ووظيفة هذه المجموعة التعامل مع الانفعالات الناتجة عن مصادر الضغوط ومن ثم الاحتفاظ باتزان وجداني وتشتمل على الأساليب التالية:

التنظيم الوجداني: وتشمل الجهود المباشرة لضبط الانفعال الناشئ عن المشكلة

التقبل المدعن: وتشمل استجابات كالانتظار لبعض الوقت لبدء المشكلة وتوقع الأسوأ وتقبل الموقف كما هو والاستسلام للقدر.

التفريغ الانفعالي: وتشمل التعبيرات الكلامية والبكاء والتدخين وزيادة الأكل والانغماس في أنشطة في أنشطة اندفاعية موجّهة للخارج وقد تشتمل هذه الأساليب على إخفاق في

التنظيم الوجداني. (جار الله مبارك، 45 - 46 - 47 : 2008).

خلاصة:

نستخلص إلى أن الفرد يواجه العديد من الضغوطات النفسية والتي قد يكون سببها الفرد نفسه كمصادر الداخلية للضغوط النفسية لدى الفرد، القلق، الكبت مثلا، وقد تكون بسبب ضغوط أسرية كالمشاكل الأسرية، التفكك الأسري مثلا، أو ضغوط اجتماعية أو مهنية، وبهذا ينشأ الفرد كل بحسب خبراته وطريقته أسلوبا لمواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له ووفقا لموقف المشكل بأسلوب متماشيا والموقف يتفادى أو يعالج فيها الموقف مصدر الضغط النفسي.

الفصل الرابع: إجراءات منهجية للدراسة

تمهيد

- 1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية.
- 2- الإطار الزمني والمكاني للدراسة الاستطلاعية.
- 3- عينه الدراسة.
- 4- أداة الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الدراسة وتفريغها.
- 5- الخصائص السيكمترية.
- 6- منهج الدراسة.
- 7- الدراسة الأساسية:
- 8- مكان إجراء الدراسة الأساسية.
- 9- عينة الدراسة الأساسية مجتمع الدراسة.
- 10- الأساليب الإحصائية.

خلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في دراستنا، وإبراز المنهج المتبع في الدراسة والعينة التي طبقت عليها الدراسة، وشرح مفصل لأدوات جمع البيانات التي تم الاعتماد عليها وإتباعها في هذه الدراسة، كما سنتطرق منها إلى أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في جمع البيانات.

1-أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الإلمام بأكبر عدد ممكن من المعلومات التي تخدم موضوع البحث من الميدان، إضافة إلى التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة وبتمثل ذلك في حساب الخصائص السيكومترية لها والكشف عن الصعوبات والعراقيل لتخطيها وضبط عينة الدراسة الأساسية ووصف أدوات الدراسة.

2-زمان ومكان إجراء الدراسة الاستطلاعية:

أ-الإطار الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في 4 أبريل 2021 إلى 18 أبريل 2021

ب-الإطار المكاني: أجريت هذه الدراسة الاستطلاعية في كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية بقسم العلوم الإجتماعية طلبة مستوى ثالثة ليسانس تخصص علم النفس مدرسي، عيادي بجامعة احمد دراية بولاية أدرار.

3-وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي تتمثل في طلبة السنة الثالثة علم النفس تخصصي علم النفس مدرسي وعلم النفس عيادي بقسم العلوم الاجتماعية وذلك لأنها تتناسب ودراستنا الحالية وتتكون عينة الدراسة من 40 طالب وطالبة والجدول التالية توضح توزيعهم:

الجدول 1_ توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكور	11	27,5%
إناث	29	72,5%
المجموع	40	100%

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة الإناث تقدر ب 72,5% وهي أكثر من نسبة الذكور التي تقدر ب 27,5%.

الجدول 2_ توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص:

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
مدرسي	20	50%
عيادي	20	50%
المجموع	40	100%

يتضح من خلال الجدول أن نسبة العينة حسب التخصص متساوية بين المدرسيين والعياديين في الدراسة الاستطلاعية.

4- وصف أدوات الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الدراسة وتفرغها:

لقد إعتدنا في دراستنا على مجموعة من الأدوات من بينها:

- مقياس الذكاء الانفعالي ل عمر جعيج هامل منصور لنموذج بار أون وجيمس باركر تم تكييف المقياس على البيئة الجزائرية من طرف الباحثين.
- مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية للباحثين بوبكر مليكة براحو فوزية ولقد قاما الباحثين بتصميمه وتطبيقه على البيئة الجزائرية.

أ- مقياس الذكاء الانفعالي:

تم الاعتماد على الاستبيان كأداة لقياس الذكاء الانفعالي، وتم الاعتماد على مقياس للباحثين "عمر جعيجع، هامل منصور" بالاعتماد على نموذج (بار-آون وجيمس باركر) يتكون من 60 عبارة، تتوزع على ستة أبعاد، هي: بعد مهارة الكفاءة الشخصية، بعد مهارة الكفاءة الاجتماعية، بعد مهارة إدارة الضغوط النفسية، بعد مهارة التكيفية، بعد مهارة كفاءة المزاج العام، بعد كفاءة الانطباع الإيجابي.

الجدول التالي يوضح الفقرات التي تقيس كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي:

جدول-3- الفقرات التي تقيس كل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي

المتغير	الرقم	الأبعاد	العبارات
الذكاء الانفعالي	1	بعد الكفاءة الشخصية	53-43-31-28*-17-7
	2	بعد الكفاءة الاجتماعية	-45-41-36-24-20-14-10-5-2 59-55-51
	3	بعد إدارة الضغوط	-35*-26*-21*-15*-11-6*-3 58*-54*-49*-46*-39
	4	بعد التكيف	-44-38-34-30-25-22-16-12 57-48
	5	كفاءة المزاج الإيجابي العام	-37*-32-29-23-19-13-9-4-1 60-56-50-47-40
	6	كفاءة الانطباع الإيجابي	52-42-33-27-18-8

طريقة التصحيح والتطبيق:

بلغ عدد عبارات المقياس 60 عبارة موزعة على ستة أبعاد متضمنة عبارات سالبة وأخرى موجبة وهذه العبارات ما هي إلا جمل تعبر عن مشاعر معينة والمطلوب هو قراءتها وتقدير مدى انطباقها على الفرد.

ويعتمد المقياس على أربعة بدائل هي: لا تنطبق أبدا-تنطبق بدرجة بسيطة-تنطبق بدرجة متوسطة-تنطبق بدرجة كبيرة، تعطى القيم (1-2-3-4) على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، أما في حالة الفقرات ذات الاتجاه السالب يتم عكس الأوزان.

فالفقرات ذات الاتجاه الموجب هي (7، 17، 31، 43، 53، 2، 5، 10، 14، 20، 24، 36، 41، 45، 51، 55، 59، 3، 11، 39، 12، 16، 22، 25، 30، 34، 38، 44، 48، 57، 1، 4، 9، 13، 19، 23، 29، 32، 40، 47، 50، 56، 60، 8، 18، 27، 33، 42، 52)

أما الفقرات السالبة فهي (28، 6، 15، 21، 26، 35، 49، 54، 58، 37)

-الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

صدق المقياس: لحساب صدق مقياس الذكاء الانفعالي تم الاعتماد على الطرائق التالية:
صدق التمييز:

لحساب هذا النوع من الصدق يتم المقارنة بين الدرجات المتطرفة بواسطة اختبار (ت) للمقارنة بين المتوسطات هذا ما أشار إليه بعض المؤلفين من بينهم معمرية (2007) بحيث تم التأكد ما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية بين متوسطات الفئة العليا على المقياس والفئة الدنيا، ويمثل أفراد الفئة الدنيا مجموع التلاميذ الذين تقع درجاتهم ضمن أعلى من 33% وعددهم (63) تلميذا وتلميذة. بينما يمثل أفراد الفئة الدنيا مجموع التلاميذ الذين تقع درجاتهم ضمن أدنى من 33%، وعددهم (63) تلميذ وتلميذة أيضا، ويسمى هذا التقسيم، بالتقسيم المنطقي.

فقيمة الثقة (0,47865-0,47865) لا تتضمن الصفر وهذا مؤشر على أن الفروق بين المتوسطان الفئة الدنيا والعليا دالة إحصائيا وقد جاءت هذه النتيجة مؤكدة لما توصلت إليه دراسة عبد القاضي (2012)، التي أكدت صدق القوة التمييزية للمقياس بالطريقة نفسها، واستنتجت من خلال ذلك بأن المقياس يتوفر على مؤشر الصدق. وعليه يمكن الوثوق في المقياس من حيث صدقه التمييزي، كما يمكننا من الاعتماد عليه في دراستنا الحالية.

أما الصدق في الدراسة الحالية فقد تم قياسه بالاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي بالنسبة لكل فقرة والبعد المنتمية له والأبعاد مع بعضها البعض والجدول التالية توضح لنا ذلك:

طريقة حساب الاتساق الداخلي:

لقد اعتمدنا في دراستنا على حساب معاملات الارتباط بين الدرجات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية، ثم اعتمدنا على قانون "ألفا كرونباخ" لحساب معامل الثبات بحيث تحصلنا على 0,73 لثبات المقياس وهي نتيجة قوية، فالجدول التالي يوضح ذلك. جدول 4- يوضح معامل الارتباط بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي.

أبعاد المقياس	معامل ارتباط عبارة البعد بالدرجة الكلية
كفاءة الشخصية	0,51
كفاءة الاجتماعية	0,79
كفاءة إدارة الضغوط	0,61
كفاءة التكيفية	0,49
كفاءة المزاج الايجابي العام	0,53
كفاءة الانطباع الايجابي	0,67

يبين الجدول أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة ما يشير إلى الاتساق الداخلي المرتفع لأبعاد المقياس كمؤشر للثبات.

ب- وصف مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

وقد اعتمدنا في دراستنا على استبيان يتكون من 23 عبارة موزعة على سبعة أبعاد:

- 1- حل المشكلات، 2- إعادة التقويم الإيجابي، 3- التعبير عن المشاعر، 4- الاسترخاء،
- 5- العزلة والانسحاب، 6- الإنكار، 7- التكيف الروحاني الديني.

وقد تم تصميم هذا الاستبيان من طرف باحثين طبقاه على البيئة الجزائرية بولاية مستغانم سنة 2017 (بوبر مليكة، براحو فوزية) بحيث يقيس الاستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية ونحن هنا نقوم بتطبيق هذا الاستبيان على نفس البيئة بولاية أدرار.

بحيث تكونت عبارات المقياس في صورتها الأولية من 24 فقرة وبعد قيام الباحثين بالتحكيم حذفت فقرة و أصبح المقياس يتكون من 23 فقرة موزعة على سبع أبعاد.

فالجدول التالي يوضح توزيع فقرات استبيان إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية حسب أبعاده ومقاييسه الفرعية في صورته الأولية

جدول-5- يوضح توزيع فقرات استبيان إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية حسب أبعاده و مقاييسه الفرعية في صورته الأولية.

البعد	الفقرات
حل المشكلات	1-10-11
إعادة التقويم الإيجابي	2-12-13-14
التعبير عن المشاعر	3-15-16
الاسترخاء	4-17-19
العزلة والانسحاب	5-8-24

6-7-20-23	الإنكار
8-9-21-22	التكيف الروحاني الديني

و وفقا لأراء المحكمين يوضح الجدول التالي الصيغ الأولية والصيغ المعدلة لعبارات المقياس.

جدول-6- يوضح الصيغ الأولية والصيغ المعدلة لمقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية

رقم الفقرة	العبارة في المقياس الأصلي	العبارة المعدلة
8	أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة	تم حذف الفقرة

طريقة التصحيح:

تمت طريقة التصحيح بإعطاء درجات إيجابية لاستجابات أفراد العينة حسب البدائل المقدمة وقدرت الأوزان المعطاة لبدائل الأجوبة:

دائما	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
5	4	3	2	1

-الخصائص السيكومترية لأداة إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

صدق المحكمين:

إعتمدنا في دراستنا على صدق المحكمين الذي قاما بحسابه الباحثين المكيفين للدراسة

فبعد تصميمهما الاستبيان في صورته الأولى وعرضهما له على الأستاذ المشرف أولاً ثم توزيعه على (7) أساتذة محكمين من أساتذة علم النفس بجامعة مستغانم ، حيث طلب من الأساتذة التحكيم فيما يخص الجوانب التالي:

- مدى وضوح التعليمات التالية المقدمة لأفراد العينة:

وكانت نتائج التحكيم كالتالي : التعليمات مناسبة بنسبة 100% وغير مناسبة بنسبة 00% ، فقد أقرروا كل الأساتذة المحكمين بوضوح التعليمات المرفقة.

-مدى ملائمة بدائل الأجوبة للفقرات: وكانت نتائج التحكيم على مدى ملائمة بدائل الأجوبة (دائماً- غالباً- أحياناً- بدون رأي) لفقرات الإستبيان مناسبة 100% وغير مناسبة 00% فقد أقرروا كل الأساتذة المحكمين بملائمة بدائل الإجابة.

- مدى ملائمة عدد الفقرات في كل بعد: وكانت نتائج التحكيم جميع الأبعاد كافية 100% وغير كافية بنسبة 00% فقد أقرروا الكفاية والملائمة لعدد الفقرات في كل بعد.

-مدى ملائمة الصياغة اللغوية للفقرات ومناسبة محتواها لكل بعد.

قد أقر كل الاساتذة المحكمين بملائمة الصياغة اللغوية ومناسبة محتواها لكل بعد ما عدا البند "8" أصلي أكثر من المعتاد عندما تصادفني مشكلة.

-حساب الاتساق الداخلي بين البعد والدرجة الكلية للمقياس:

فقد كانت نتائج الاتساق الداخلي أن جميع أبعاد الاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0,01 حيث بلغ أدنى معامل ارتباط 0,443 وأعلى معامل ارتباط 0,732 مما يدل على صدق المقياس.

-حساب الثبات:

أولاً: ثبات عن طريق التجزئة النصفية:

بعد التأكد من صدق الاستبيان والقيام بالتعديلات اللازمة قامت الباحثتان من التأكد من ثباته و ذلك عن طريق التجزئة الصفية حيث قسم استبيان إستراتيجية مواجهة الضغوط

إلى قسمين، القسم الأول خاص بالفقرات ذات الأرقام الفردية والقسم الثاني يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية التي قامت الباحثتان بحساب معامل الثبات.

أولاً - حساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية:

ثبات المقياس ككل تم تحصل على معامل الارتباط 0,497 وكان دالا عند مستوى الدلالة 0,05.

ثانياً: معامل الثبات ألفا كرونباخ:

يعتبر من أهم مقاييس الاتساق الداخلي للاختبار المكون من درجات مركبة ومن خلال قيمة معامل كرونباخ المقدرة ب0,61 يتضح لنا أن مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط يتسم بقدر من الاستقرار ويمكن تطبيقه في الدراسة الأساسية.

5- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

قبل تطبيقنا أدوات القياس في الدراسة تم التأكد من الخصائص السيكومترية، والمتمثلة في الصدق والثبات.

فالصدق هو: الدرجة التي يقيس بها الاختبار الشيء المراد قياسه

وهو أن يقيس الاختبار الصفة أو السمة التي وضع من أجلها ولا يقيس صفة بديلة أو مشابهة لها. (رائد محمد مشنت، 1: 2017 / 2018).

فيما يعرف الثبات بأنه : " قدرة الأداة على قياس الدرجة الحقيقية، وبأقل قدر ممكن من الخطأ العشوائي، وهذا ناتج عن ارتباط الثبات بالنظرية التقليدية للقياس. (بن صافي عبد الرحمن، 28: 2016 / 2017).

الصدق والثبات لمقياس الذكاء الانفعالي في الدراسة الحالية:

-تم التأكد من المقياس في الدراسة الحالية بطريقة الاتساق الداخلي التي ترى مدى اتساق فقرات مقياس مع المجموع الكلي، ومدى ترابط الأبعاد مع بعضها البعض، وذلك بحساب

معامل إرتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد، والجداول التالية توضح ذلك:

جدول-7- يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الأول لمقياس الذكاء الانفعالي:

الفقرة	معامل الارتباط
ف 7	0,58
ف17	0,70
ف28	0,50
ف31	0,61
ف43	0,69
ف53	0,71

يوضح الجدول قيم معامل الارتباط لفقرات البعد الأول حيث جاءت الفقرات (7-17-28-31-43) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرة (53) فجاءت غير دالة.

جدول-8- يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الثاني لمقياس الذكاء الانفعالي:

الفقرة	معامل الارتباط
ف2	0,47
ف5	0,59
ف10	0,64
ف14	0,34
ف20	0,51
ف24	0,57
ف36	0,49

0,59	ف41
0,59	ف45
0,46	ف51
0,57	ف55
0,54	ف59

يبين الجدول التالي قيم معامل ارتباط لفقرات البعد الثاني حيث جاءت الفقرات (2، 5، 10، 20، 24، 36، 41، 45، 51، 55، 59) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرة (14) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05.

جدول-9- يمثل معامل ارتباط للبعد الثالث لمقياس الذكاء الانفعالي:

معامل الارتباط	الفقرة
0,40	ف3
0,36	ف6
0,37	ف11
0,33	ف15
0,57	ف21
0,73	ف26
0,71	ف35
0,26	ف39
0,58	ف46
0,44	ف49
0,58	ف54

0,60	ف58
------	-----

يبين الجدول معامل ارتباط فقرات البعد الثالث بحيث جاءت الفقرات التالية: (3، 21، 26، 35، 46، 49، 54، 58) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرات (6، 11، 15) دالة عند مستوى الدلالة 0,05 أما الفقرة (39) فجاءت غير دالة.

جدول-10- يمثل معامل ارتباط لفقرات البعد الرابع لمقياس الذكاء الانفعالي:

معامل الارتباط	الفقرة
0,41	ف12
0,44	ف16
0,71	ف22
0,40	ف25
0,68	ف30
0,68	ف34
0,49	ف38
0,41	ف44
0,30	ف48
0,43	ف57

يبين الجدول أعلاه معامل ارتباط فقرات البعد الرابع مع البعد المنتمية له بحيث جاءت الفقرات (12، 16، 22، 25، 30، 34، 38، 44، 57) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرة (48) فجاءت غير دالة.

جدول-11- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد الخامس لمقياس الذكاء الانفعالي:

الفقرة	معامل الارتباط
ف1	0,29
ف4	0,11
ف9	0,27
ف13	0,43
ف19	0,33
ف23	0,49
ف29	0,17
ف32	0,70
ف37	0,32
ف40	0,27
ف47	0,39
ف50	0,53
ف56	0,83
ف60	0,58

يبين الجدول الموضح أعلاه العلاقة الارتباطية بين فقرات البعد بحيث جاءت الفقرات (1، 4، 9، 29، 32، 40، 56) غير دالة أما الفقرات (13، 50، 60) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرات (19، 23، 37، 47) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05.

جدول-12-يمثل معامل الارتباط لفقرات البعد السادس لمقياس الذكاء الانفعالي:

الفقرة	معامل الارتباط
ف8	0,73
ف18	0,76
ف27	0,51
ف33	0,47
ف42	0,35
ف52	0,64

يبين الجدول أعلاه العلاقة الارتباطية بين الفقرات والبعد المنتمية له وهو البعد السادس بحيث جاءت الفقرات (8، 18، 27، 33، 52) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرة (42) فقد جاءت دالة عند مستوى الدلالة 0,05.

جدول-13- يوضح علاقة الأبعاد بالمجموع الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي:

البعد	معامل الارتباط
كفاءة الشخصية	0,51
كفاءة الاجتماعية	0,79
كفاءة إدارة الضغوط	0,61
كفاءة التكيفية	0,49
كفاءة المزاج الايجابي العام	0,53
كفاءة الانطباع الايجابي	0,67

يوضح الجدول نتائج معاملات الارتباط لأبعاد المقياس مع المجموع الكلي إذ جاءت الأبعاد كلها دالة عند مستوى 0,01 كما أن جميع معاملات الارتباط جاءت موجبة فهذا يشير إلى الاتساق الداخلي المرتفع لأبعاد المقياس كمؤشر للثبات.

ثبات مقياس الذكاء الانفعالي:

تم قياس ثبات المقياس في الدراسة الحالية بطريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ، وذلك بحساب ثبات كل بعد بالمجموع الكلي للمقياس، فقد حصلنا على ثبات بعد "الكفاءة الشخصية" 0,71 أما بعد "الكفاءة الاجتماعية" فقد قدر معامل الثبات ب 0,72 وبعد "إدارة الضغوط النفسية" قدر ثباته بقيمة 0,68 أما بعد "الكفاءة التكيفية" فقد قدر معامل ثباته بقيمة 0,71 فيما أن ثبات بعد "المزاج الايجابي العام" فقدرت قيمته ب 0,24 أما بعد "الانطباع الايجابي العام" فقدرت قيمة ثباته ب 0,73 فمن خلال هذا كله فقد حصلنا على قيمة الثبات الكلي للمقياس فكانت قيمة الثبات الكلي تقدر ب 0,73 فمن هنا نستخلص أن جميع أبعاد المقياس تدل على إستقرار المقياس ومدى قوته.

الصدق والثبات لأساليب مواجهة الضغوط النفسية في الدراسة الحالية:-ب

تم التأكد من المقياس في الدراسة الحالية بطريقة الاتساق الداخلي التي ترى مدى اتساق فقرات المقياس مع المجموع الكلي، ومدى ترابط الأبعاد مع بعضها البعض، وذلك بحساب معامل ارتباط بيرسون بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للبعد والجدول التالية توضح ذلك:

جدول-14- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد الأول لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

الفقرة	معامل الارتباط
ف1	0,77
ف2	0,44
ف20	0,81

يوضح الجدول قيم معامل ارتباط فقرات البعد الأول حيث جاءت الفقرات كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01.

جدول-15- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد الثاني لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

الفقرة	معامل الارتباط
ف3	0,40
ف4	0,31
ف5	0,54
ف6	0,45

يوضح الجدول قيم معامل ارتباط فقرات البعد الثاني حيث جاءت الفقرات (3، 5، 6) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرة (4) فهي دالة عند مستوى الدلالة 0,05.

جدول -16- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد الثالث لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

الفقرة	معامل الارتباط
ف7	0,78
ف8	0,74
ف9	0,45

يوضح الجدول التالي قيم معامل ارتباط فقرات البعد الثالث حيث جاءت الفقرات كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01.

جدول-17- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد الرابع لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

الفقرة	معامل ارتباط
ف10	0,67
ف11	0,60
ف13	0,75

يبين الجدول التالي قيم معامل ارتباط فقرات البعد الرابع حيث جاءت الفقرات (10، 11، 13) دالة عند مستوى الدلالة 0,01.

جدول-18- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد الخامس لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

الفقرة	معامل ارتباط
ف19	0,66
ف14	0,66
ف12	0,49

يبين الجدول قيم معامل ارتباط فقرات البعد الخامس حيث جاءت الفقرات (19، 14، 12) دالة عند مستوى الدلالة 0,01.

جدول-19- يمثل معامل ارتباط فقرات البعد السادس لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

معامل ارتباط	الفقرة
0,74	ف15
0,25	ف16
0,45	ف17
0,71	ف22

يبين الجدول قيم معامل ارتباط فقرات البعد السادس مع البعد المنتمية له فقد جاءت الفقرات (15، 17، 22) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما الفقرة (16) فهي غير دالة عند مستوى الدلالة.

جدول-20- يمثل معامل ارتباط البعد السابع لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

معامل ارتباط	الفقرة
0,57	ف18
0,55	ف21
0,58	ف29

يبين الجدول قيم معامل ارتباط فقرات البعد السابع بالبعد المنتمية له فقد جاءت الفقرات كلها دالة عند مستوى الدلالة 0,01.

جدول-21- يوضح علاقة الأبعاد بالمجموع الكلي لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

البعد	معامل ارتباط
البعد1: حل المشكلات	0,71
البعد2: إعادة التقويم الايجابي	0,39
البعد3: التعبير عن المشاعر	0,65
البعد4: الاسترخاء	0,58
البعد5: العزلة والانسحاب	0,42
البعد6: الإنكار	0,52
البعد7: التكيف الروحاني	0,26

يبين الجدول التالي قيم معامل ارتباط كل بعد بالبعد الكلي للمقياس فقد جاءت الأبعاد التالية (1، 3، 4، 5، 6) دالة عند مستوى الدلالة 0,01 أما البعد(2) فهو دال عند مستوى الدلالة 0,05 وبعد(7) جاء غير دال .

ثبات مقياس الذكاء الانفعالي:

تم قياس الثبات بطريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ لتجانس العينة فقد قدرت قيمة الثبات الكلي ب0,69 وهي قيمة تدل على استقرار ومدى قوة المقياس.

6- منهج الدراسة:

إعتمدنا في دراستنا المنهج الوصفي التحليلي وذلك تماشياً مع موضوع الدراسة قصد التأكد من صدق الفروض الذي اعتمدنا عليه، والذي يعرف في مجال التربية وعلم النفس بأنه " كل استقصاء ينصب على دراسة ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية أو إجتماعية (صلاح مصطفى الغزالي، 58: 1982).

كما عرفه سامي محمد ملحم على أنه " أشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف الظاهرة أو مشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها لدراسة عينة البحث.(سامي محمد ملحم، 324: 2002)

فالمنهج هو الطريق الذي نتبعه لإجراء الدراسة بطريقة عملية وهو الطريق المنظم للوصول إلى الحقائق العلمية بحيث يرسم الباحث جملة من المبادئ والقواعد تساعد في الوصول إلى نتائج علمية دقيقة وموضوعية.

7- الدراسة الأساسية:

تعتبر الدراسة الأساسية خطوة مهمة وضرورية في البحوث العلمية بحيث يتمكن فيها الباحث من جمع المعلومات على عينة البحث مع الاعتماد على بعض الخطوات للوصول الى نتائج دقيقة .

8-مكان اجراء الدراسة الأساسية:

تم اجراء الدراسة الأساسية في جامعة أحمد دراية أدرار خلال السداسي السادس يوم 2021/04/19 .

9- عينة الدراسة الأساسية مجتمع الدراسة:

يشمل مجتمع الدراسة الحالية طلبة ثالثة علم النفس قصد دراسة الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط لمعرفة الى أي مدى يمكن للطلاب أن يتحكم في انفعالاته

وتصرفاته والبالغ عددهم (100) طالب بتخصصين علم النفس مدرسي وعلم النفس عيادي، ويمكن أن نلخص هذا المجتمع وتوزيع أفراداه على النحو التالي:
جدول-22- يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة الأساسية حسب الجنس:

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	16	%16
أنثى	84	%84
المجموع	100	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة الذكور أقل من نسبة الإناث حيث قدرت نسبة الذكور ب%16 أما نسبة الإناث فقدرت بنسبة %84 أي أن أغلب الدراسة الأساسية من الإناث.
جدول-23- يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب التخصص:

التخصص	التكرار	النسبة المئوية
مدرسي	53	%53
عيادي	47	%47
المجموع	100	%100

نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة التخصصين جاءت متفاوتة بحيث قدرت نسبة تخصص علم النفس المدرسي بقيمة %53 وهي أكبر قيمة من تخصص علم النفس العيادي والذي قدر ب %47.

10 طريقة تطبيق الدراسة الأساسية:

قمنا بتطبيقها عن طريق توزيع مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية على العينة المذكورة سابقا خلال شهر أبريل سنة 2021 حيث قمنا بتوضيح تعليمات المقياسين لأفراد عينة الدراسة والغرض من الدراسة وكيفية الإجابة على الفقرات. **أ طريقة التصحيح:**

بعد جمع الإجابات وتنقيتها وكذلك تصحيحها بإتباع مفتاح التصحيح لكل مقياس، وبعد ذلك يتم إعطاء الدرجة الكلية لكل بعد ثم الدرجة الكلية لكل مقياس، وهي نفس طريقة تصحيح أدوات الدراسة الاستطلاعية.

ب طريقة التفريغ: إعتدنا في تفريغ البيانات على نظام الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS).

11- الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تمت معالجة وتحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام مقياسي الدراسة بواسطة برنامج المعالجة الإحصائية للعلوم الإجتماعية نظام (SPSS) في إصداره (20)، كما أنه قد تم الاستعانة بالتقنيات الإحصائية التالية:

-**النسب المئوية:** استخدمناها لمعرفة نسبة كل من الذكور والإناث من جهة ونسبة أفراد عينة الدراسة حسب التخصص للمقارنة بين متغيرات الدراسة.

المتوسطات الحسابية: وهو يعتبر من أهم مقاييس النزعة المركزية، حيث استخدم في الدراسة لحساب متوسطات درجة الطلبة في الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

مقاييس التشتت:

الانحراف المعياري: يعتبر من أهم مقاييس التشتت وهو الجذر التربيعي لمتوسطات مربعات القيم من انحراف عن متوسطها الحسابي.

أدوات الإحصاء الاستدلالي: والتي يتم عن طريقها اختبار مدى تحقق فرضيات الدراسة أو عدم تحققها واستعملنا في هذه الدراسة الأساليب الإحصائية التالية:

معامل الارتباط لبيرسون: استخدام معامل ارتباط بيرسون (ر) للبحث عن العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة .

اختبار (ت): لدراسة الفروق بين متوسطات درجة أفراد العينة.

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة والتي تعتبر كعنتبة أساسية للبحث العلمي، بداية بالدراسة الاستطلاعية متطرقين من خلالها للذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتطبيقها على عينة الدراسة الاستطلاعية من أجل التأكد من صدقها وثباتها لبداية تطبيقها على عينة الدراسة الأساسية، وذلك للحصول على النتائج ومعالجتها بطريقة الأساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

- 1- عرض نتائج الفرضية العامة
- 2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية
- 3- تحليل ومناقشة الفرضية العامة
- 4- تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية
- خلاصة عامة.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة المطبقة ميدانيا كما أفرزتها المعالجة الإحصائية بعد تطبيق أدوات الدراسة على العينة الأساسية، والتي كانت نتائجها كالتالي:

عرض نتائج الفرضيات:

1- عرض نتائج الفرضية العامة: والتي تنص على أنه "توجد علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس وتتم معالجة الفرضية باستخدام معامل بيرسون لدراسة العلاقة بين متغيرات الدراسة والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول-24- يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية:

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	132,52	16,75	0,040	غير دالة
أساليب الضغوط	85,27	7,19		

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن الفرضية التي تبحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الثالثة علم النفس حيث تبين نتائجها أنها لا ترقى لمستوى الدلالة بقيمة 0,040 بحيث أن قيمتها غير دالة عند 0,05 وهي عديمة الاتجاه .

2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية:

عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على أنه " هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس".

وتتم معالجة الفرضية باستخدام اختبار "ت" لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

أ- جدول-25- يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين :

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	16	130,69	18,15	0,447	غير دالة
إناث	84	132,870	16,55		

يتبين من خلال الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في الذكاء الانفعالي بحيث بلغت درجة المتوسط الحسابي للذكور (130,69) و بانحراف معياري (18,15)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث (132,870) والانحراف المعياري (16,55) وبلغت قيمة "ت" 0,44 وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

ب- جدول-26- يوضح الفروق في اساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين:

المتغيرات	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
ذكور	16	83,56	6,35	1,144	غير دالة
إناث	84	85,59	7,33		

يوضح الجدول أعلاه عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين حيث بلغت قيمة المتوسط الحسابي للذكور 83,56 وقيمة الانحراف المعياري 6,35 بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي للإناث 85,59 وقيمة الانحراف المعياري 7,33 بينما قيمة "ت" 1,144 وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على أنه "هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس يعزى لمتغير التخصص"

وتم اختبار فرضية الدراسة باستخدام "ت" لدراسة الفروق بين مجموعتين مستقلتين والجدول التالي يوضح ذلك:

أ-جدول-27- يوضح الفروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين يعزى لمتغير التخصص:

المتغيرات	العينة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مدرسي	53	16,92	129,88	1,690	غير دالة
عيادي	47	16,21	135,49		

يبين الجدول أعلاه عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين يعزى لمتغير التخصص بحيث قدرت قيمة تخصص علم المدرسي لمتوسطها الحسابي 129,88 والانحراف المعياري 16,92 بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي 16,21 لتخصص علم النفس العيادي وقيمة بلغت 1,690 وهي غير دالة .

ب-الجدول -28- يوضح الجدول الفروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمتغير التخصص:

المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
مدرسي	53	85,98	7,21	1,052	غير دالة
عيادي	47	84,47	7,15		

يبين الجدول أعلاه عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الجنسين يعزي لمتغير التخصص بحيث قدرت قيمة تخصص علم المدرسي لمتوسطها الحسابي 85,98 والانحراف المعياري 7,21 بينما بلغت قيمة المتوسط الحسابي 84,47 لتخصص علم النفس العيادي و الانحراف المعياري 7,15 حيث بلغت قيمة "ت" 1,052 وهي غير دالة إحصائياً.

3- تحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة :

في المعالجة الإحصائية لنتائج الفرضية الأولى والتي تبحث عن وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية حيث أثبتت نتائجها أنها غير دالة وهذا يبين أنه لا توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغط النفسية.

ففي نتائج الجدول لمعامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية بحيث قدرت قيمة "ر" 0,040 مما يدل على عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة كما تبين أن قيمة المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل من الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية غير متقاربة ولا ترقى لمستوى الدلالة.

وبناء على هذا يمكن اعتبار تفسير نتائج بحثنا الحالي أن الذكاء الانفعالي يتميز بأنه سمة ينفرد بها الفرد عن غيره بحيث كلما زاد التغلب عن الضغوطات التي يواجهها وزاد نجاح الفرد قد يتأثر بالضغوط النفسية للفرد بحيث هذه الأخيرة تتميز بأنها مؤقتة وعابرة وغير ثابتة مما قد يعيق مهاراته الانفعالية لذلك يمكن أن تختلف نتائج قياسها من حين لآخر وقد يكون ذلك نتيجة لظروف تطبيق القياس ووقت استجابة الطلبة، وهذا يلعب دورا في عملية القياس.

أما أساليب مواجهة الضغوط النفسية فهي طرق وقائية تساعد الفرد على خفض الضغوط النفسية في تعاملاته المحيطة به كالبينة الأسرية والاجتماعية من خلال تفاعله فيظهر من خلالها الأساليب السلوكية المناسبة للموقف الذي يتعرض له بحيث يختلف أسلوب المواجهة من شخص لآخر ومن موقف لآخر، وهذا ما أكده عبد الحق لبوازدة في دراسته " تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين-دراسة ميدانية بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية" بأنه استجابات الطلاب اتجاه الأحداث الضاغطة، تختلف من طالب لآخر، وذلك تبعا لاختلاف المرحلة النمائية التي يمر بها وحسب المدة التي يستغرقها الحدث الضاغط وشدته ودرجة المساندة الاجتماعية التي يتلقاها الطلاب من الأسرة أو المدرسة أو الأصدقاء وكما أن استجابات الطلاب اتجاه الأحداث الضاغطة تختلف ، فإن أساليب و إستراتيجيات المواجهة التي يستخدمونها مع المواقف الضاغطة تختلف بينهم أيضا". (عبد الحق لبوازدة، 56: 2010 / 2011) .

ومن خلال نتائج الدراسة يتضح أن أفراد عينة الدراسة لديهم مستوى مناسب من الذكاء الانفعالي ،بحيث نقوم بتفسير هذه النتيجة بأن أفراد عينة الدراسة لديهم انفعالات وسلوكات عالية بدرجة تمكنهم من التحكم في أسلوب مواجهة الضغط فهم يمتلكون القدرة على مواجهة الضغوط في البيئة الجامعية والاجتماعية ، وبذلك يمكنهم إنشاء الأسلوب المناسب للموقف الضاغط .

فعلى الفرد في أسلوب مواجهة الضغوط أن يتمتع بمهارات وقدرات الذكاء الانفعالي واستخدامها في مواجهة أعباء الحياة، كما أنه من الممكن أن تعود هذه النتيجة إلى طبيعة مقياس الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية بحيث يقيس انفعالات و سلوكيات متشابهة تتمحور حول قيم وسطية للطلاب حيث أبرز ضعف العلاقة بين مشكل الدراسة (الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية).

وقد يعود ذلك إلى تجانس مجتمع البحث ما أدى إلى انعكاسه على عينة الدراسة فكلما كانت هذه الأخيرة متجانسة كلما كانت استجاباتهم على مقياسي البحث متقاربة مما يؤدي إلى ضعف العلاقة بينهما، فأفراد عينة الدراسة من تخصص علم النفس وبنفس المستوى أي سنة ثالثة ليسانس.

وتتفق نتائج هذه الفرضية مع ما توصلت إليه دراسة (سهاد المللي، 2010) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي للطلبة الموهوبين والطلبة العاديين لدى كل من الذكور والإناث وأسفرت نتائجها بعدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي لدى كل من الطلبة العاديين والمتفوقين لكل من الذكور والإناث.

كما اختلفت هذه الدراسة مع دراسة " (أحمد العلوان، 2011) والتي هدفت على البحث عن علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية ومهارات التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث.

- أثناء دراستنا للموضوع دراسة تناولت المتغيرين معا (الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية)

4- تحليل ومناقشة الفرضيات الجزئية:

أ- مناقشة الفرضية الجزئية الأولى: والتي تنص على أنه "هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية يعزى لمتغير الجنس"

فمن خلال نتائج الفرضية والتي تحصلنا عليها في الجدول رقم (23) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الجنس في درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة الثالثة علم النفس أي أنه ليس هناك اختلاف في درجة الذكاء الانفعالي بين الجنسين، فهذه النتيجة لم تحقق نتيجة الفرضية التي قمنا ببنائها.

وبالرجوع إلى الانحراف المعياري والمتوسطات الحسابية لدرجات الذكاء الانفعالي بين الجنسين فقد بلغ الانحراف المعياري للذكور (18,15) بينما بلغ الانحراف المعياري بالنسبة للإناث (16,55) بينما بلغ متوسط الحسابي لدرجات الذكور (130,69) والمتوسط الحسابي للإناث (132,870) وبلغت قيمة (ت) 0,447 وهي قيمة غير دالة إحصائية لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى الدلالة، ومنه نقبل الفرض الصفري ونقول أنه لا توجد فروق بين الذكور والإناث في درجة الذكاء الانفعالي ونرفض الفرض البديل بالرغم من وجود بعض الفروق طفيفة بين المجموعتين في المتوسطات الحسابية وكذلك وجود فروق بينهما في الانحراف المعياري.

و كما نفسر عدم وجود فروق في درجات الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث فيما يخص أفراد عينة الدراسة، إلى أن ما يواجهه الذكور والإناث متقارب إلى حد كبير هذا ما أدى إلى عدم وجود فروق تصل إلى حد مستوى الدلالة.

فكون الجنسين يدرسون في نفس المستوى، وأعمارهم متقاربة إلا نسبة قليلة منهم أعمارهم مختلفة وجميعهم يعيشون في بيئة محيطية تكون مشاكلهم فتأثر على تصرفاتهم وسلوكياتهم بصفة متقاربة، كما يكون لتقارب المستوى الثقافي للتحقق من هذه الفرضية والكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات في درجة أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة البحث يرجع لمتغير الجنس فقد استخدم اختبار (t-test) لعينتين مستقلتين فقد بلغت قيمتها في الدراسة لمتغير أساليب مواجهة الضغوط بين الجنسين (1,144) و هي قيمة غير دالة إحصائية. وبالرجوع إلى المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لدى الذكور والذي بلغ (83,56) وبانحراف المعياري (6,35)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث

(85,59) و بانحراف معياري (7,33) و توضح هذه النتائج في الدراسة الحالية على انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل، فنقول أنه لا توجد علاقة بين الذكور و الإناث على الرغم من أن المتوسط الحسابي للذكور أقل من نسبة الإناث، فهذه النتيجة لا تسير وفق اتجاه توقع الفرضية، ذلك لأنها لم تتحقق على مستوى أفراد العينة. كما يفسر عدم وجود فروق في درجات أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين الذكور و الإناث فيما يخص أفراد عينة البحث هو تجانسها في العمر الزمني و امتلاكهم لنفس الظروف والمشاكل التي يواجهونها.

وتتفق نتائج فرضية دراستنا الحالية والتي تنص على "عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين" مع دراسة عوجة (2002) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة، وبينت نتائج دراستها بعدم وجود فروق دالة إحصائية بين البنين والبنات على مقاييس الذكاء الوجداني الثلاثة.

كما تختلف نتائج هذه الفرضية مع دراسة الأحمدى (2007) بعنوان "الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي لدى عينة من طلاب جامعة طيبة بالمدينة المنورة" فكانت من نتائج دراسته لفرضياته الجزئية أنه هناك فروق دالة إحصائية في الذكاء العاطفي يعزى لمتغيرات ومن بينهم متغير النوع، أي وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء العاطفي يعزى لمتغير الجنس.

بينما تختلف نتائج فرضية دراستنا الحالية والتي تنص على "عدم وجود فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط النفسية" مع دراسة البحراوي (2003) بعنوان "الضغوط النفسية الاجتماعية و الاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة) دراسة مقارنة بين شرائح اجتماعية مختلفة لدى طلبة وطالبات المرحلة الإعدادية. وهدفت الدراسة الى التعرف على الظروف في أساليب مواجهة الضغوط بين الطلاب والطالبات لدى

الشريحتين الاجتماعيتين العليا والدنيا، وقد استخدمت دراسته استبيان أساليب مواجهة الضغوط للتعرف من خلاله على الفروق متغيرات الدراسة حيث كانت نتائج أن الطلاب الذكور أكثر مواجهة للضغوط من الطالبات الإناث أي أن الدراسة تقر بأنه هناك فروق بين متغير الجنس في أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ب- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: والتي تنص على أن " هناك فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس يعزى لمتغير التخصص "

من خلال ما حصلنا عليه في نتائج هذه الفرضية وما نصت عليه وبالرجوع الى متوسط درجات الذكاء الانفعالي لدى تخصص علم النفس المدرسي والذي بلغ (129,88) وبانحراف معياري (16,92)، بينما بلغ متوسط الحسابي لدرجات علم النفس العيادي (135,49) وبانحراف معياري (16,21) و بلغت قيمة (ت) (1,690) وهي قيمة غير دالة إحصائياً لأن قيمة الدلالة الإحصائية أكبر من مستوى الدلالة ، ومنه نقبل الفرض الصفري ونرفض الفرض البديل ونقول أنه لا توجد فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص.

كما نفسر عدم وجود فروق في درجات الذكاء الانفعالي يعزى لمتغير التخصص هو أن العينتين متجانستين بين التخصصين في المستوى التعليمي والثقافي وكذلك تقارب في مستوى النشاط العقلي لدى الطلبة من نفس العمر العقلي بحيث أدى ذلك لعدم ظهور فروق تصل الى حد الدلالة.

كما نفسر أن الذكاء الانفعالي يتأثر بالعديد من العوامل من بينها العوامل الأسرية والاجتماعية، العوامل الاقتصادية، العوامل الثقافية فقد شهدت تصرفات الطلبة و سلوكياتهم في الآونة الأخيرة إلى قلة التحكيم أو الضبط الانفعالي لإدارة ضغوطهم التي يتعرضون لها مما ينعكس على حياتهم .

كما نفسر هذه النتيجة من خلال ما حصلنا عليه في نتائج الفرضية والتي نصت على عدم وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين التخصصين لكل من علم النفس المدرسي والعيادي، بحيث بلغ المتوسط الحسابي لتخصص علم النفس المدرسي (85,98) وبانحراف معياري (7,21) بينما بلغ المتوسط الحسابي لتخصص علم النفس العيادي (84,47) وبانحراف معياري (7,15) بحيث بلغت قيمة (ت) (1,052) وهي قيمة غير دالة إحصائياً.

كما يمكننا تفسير نتيجة الدراسة بأنه لا توجد فروق بين التخصصين في درجة أساليب مواجهة الضغوط قد تعود الى تجانس العينة وتشابهها في كفاءات عدة كالتكيف الروحاني و الاسترخاء والعزلة والتعبير عن المشاعر كما يتمتعون بقدرات تساعدهم في اتخاذ قراراتهم للتكيف مع الضغوط النفسية التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية حتى يستطيعون التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليها بشكل يزيد من ذكائهم الانفعالي ويحسن من علاقاتهم الاجتماعية.

فقد اتفقت نتيجة الدراسة من حيث عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي لمتغير التخصص مع دراسة "عدنان محمد (2012)" بعنوان (الذكاء الوجداني ومستوى الاندماج الجامعي) يهدف البحث الحالي إلى معرفة مستوى الذكاء الوجداني ومستوى الاندماج الجامعي ثم التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالاندماج الجامعي والفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة المستجدين في كلية التربية تعز وفقاً لمتغير الجنس والتخصص العلمي (علمي-انساني) خلال العام (2010/2011) حيث تكونت عينة البحث من 40 طالب وطالبة من التخصصات العلمية و الإنسانية في كلية التربية من الجنسين فقد توصلت نتائجها إلى أنه ليس هناك فروق في متوسطات مكونات الذكاء الوجداني الرئيسية وفقاً لمتغير التخصصات (علمية- إنسانية)

فيما أن نتيجة فرضية دراستنا عدم وجود فروق لأساليب مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة لمتغير التخصص مع دراسة "ثامري السعيد" (2018/2019) بعنوان

(أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات الأطفال المصابين بالتوحد) فقد هدفت الدراسة الى التعرف على أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات المصابين بالتوحد وذلك بالقيام بدراسة ميدانية في مدرسة أطفال التوحد وذوي الاحتياجات الخاصة، فقد أسفرت نتائجها الى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى أمهات التوحديين تعزى الى عامل المستوى التعليمي للأم- ابتدائي/ متوسط/ ثانوي/ جامعي.

خلاصة عامة:

تتناول الدراسة الحالية موضوعا يعد من أهم مواضيع الدراسات النفسية وهو الذكاء الانفعالي وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة علم ثالثة علم النفس، تخصصي علم النفس المدرسي، علم النفس العيادي، فمن خلال تطبيقنا لكل من مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط و بعد وصولنا الى النتائج من خلال التحصيل الإحصائي للبيانات ومناقشة هذه النتائج ممهدين لها من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة التي استطعنا من خلالها التوصل الى عدم وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ثالثة علم النفس فبالنتالي لم تتحقق الفرضية المبنية على "وجود علاقة إرتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة ثالثة علم النفس فقد يرجع ذلك لظروف التطبيق وعوامل يتعرض لها الفرد من خلال مواقف يومية مختلفة هذا ما أدى الى تأثير على نتائج العلاقة الارتباطية بينهما.

و كما أن نتائج الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لمتغير الجنس والتي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق بين الجنسين في درجات الذكاء الانفعالي وكذلك عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهذا دلالة على تشابه و تقارب لمصادر الضغوط بين الجنسين.

كما نستخلص أن نتيجة الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على "وجود فروق بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس يعزى لمتغير التخصص والتي توصلت نتائجها الى عدم وجود فروق بين التخصصين في متغير الذكاء الانفعالي وكذلك عدم وجود فروق في أساليب مواجهة

الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص ويمكن إرجاع ذلك الى أنهم يكتسبون خبرات متقاربة أو لأنهم يتقاربون في العمر العقلي أو التقارب في مواقف الظروف الحياتية. كما هدفت دراستنا لمحاولة الكشف عن مدى تأثير الذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية وهدفت كذلك الى التركيز على الأثر الذي تتركه أساليب مواجهة الضغط النفسي للفرد على المحيطين به وعلى نفسه.

خاتمة

خاتمة:

إن محور الدراسة يدخل ضمن الدراسات النفسية والاجتماعية ، بحيث عالجت موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس، بحيث أصبح الموضوعين محل اهتمام الباحثين والمختصين من علماء النفس اذ يواجه الطلاب عدة ضغوط نفسية خلال مراحلهم الحياتية تسهم في نموهم باعتراضهم لظروف الصعبة وغير مألوفة، فتفحص الخبرات الانفعالية يتلخص في أن الوعي بالانفعالات والمشاعر هو حجر زاوية في الذكاء الانفعالي كما أنه على الفرد أن يعي أفكاره وانفعالاته حيث يستطيع التحكم فيها وضبط نفسه وبأن يركز وعيه ويعمل على تنميته فمن خلاله يمكنه تحسين الحالات المزاجية لديه فقدره الشخص على الوعي بمشاعره وفهمها وكذلك الوعي بأفكاره عنها تكوّن لديه قدرة الانتباه الى مشاعره وتفحصها وملاحظة أفكاره ومراقبتها كي يستطيع السيطرة على انفعاله باستخدامه أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقا للموقف مصدر الضغط فقد اتفقت معظم الدراسات على أن الذكاء يؤثر على متغيرات عدة كالرضا عن الحياة كما اتفقوا على أساليب مواجهة الضغط النفسي بأنها تنتج من خلال علاقتها ببعض المتغيرات كالمسلمات الشخصية لدى طلاب مرحلة الثانوية غير أنه لم نجد دراسة تدرس نفس الموضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب المواجهة نستدل بها على تأثير أحدهما على الآخر ففي دراستنا أثبتت لنا النتائج بأنه لا توجد علاقة بينهما.

فرغم دراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي إلا أنه لا يزال موضوع نقاش لمصداقيته العلمية و إمكانية قياسه والعمل على تكييف مقياسه وفق لمتغيرات المدرسة معه وتفسيرها

التوصيات:

1-تحسيس الطلبة بمدى أهمية الذكاء الانفعالي على الضغوطات النفسية التي

يواجهونها.

2-تدريبهم وتنمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لديهم وتوظيفها في المواقف الضاغطة.

3-تنمية الذكاء الانفعالي لدى الطلبة والاهتمام بهذه المهارة باعتبارها مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية.

4-تشجيع الدراسات المماثلة والتي تهتم بالذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

5-وضع برامج تدريبية والقيام بدورات لتطوير هذه المهارات للطلبة لتخلص من المشاكل النفسية والاثار التي تنجم عنها.

الاقتراحات:

1-تكثيف الدراسات الميدانية حول موضوع الذكاء الانفعالي وموضوع استراتيجيات الضغوط النفسية.

2-إجراء دراسات تستهدف البحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمتغيرات الأخرى.

3-إجراء دراسات لمعرفة العلاقة بين استراتيجية الضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى.

4-إجراء دراسات لتطوير البرامج التتموية للذكاء الانفعالي واستراتيجية الضغوط النفسية.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

الكتب:

- 1- أحمد عيد مطيع شخانبه، 2008، التكيف مع الضغوط النفسية، دراسة، (ب ط)، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان.
- 2- انعام هادي حسن، محمد عموش، 2013 الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ط الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 3- ايمان عباس الخفاف، 2013، الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا، ط1، دار الناهج لنشر والتوزيع، عمان الأردن.
- 4- سامي محمد ملحم، 2002، القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن
- 5- سعاد جابر سعيد، 2015، الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، ط1، علم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الأردن.
- 6- صلاح مصطفى الغزالي، 1982، إحصاءات دراسات في علم اجتماع العائلي، ط2، دار النهضة العربية، بيروت.
- 7- صفاء العسل علاء الدين الكفافي، 2000، الذكاء الوجداني، دار قباء لطباعة والنشر والتوزيع.
- 8- عبد الرحمان بن سليمان الطريري، مفهومه تشخيصه طرق علاجه ومقاومته
- 9- عمر بدران، (ب س)، تخلص من الضغوط النفسية بالرياضة والاسترخاء، (ب ط)، مكتبة جزيرة الورد جامعة الأزهرن، (ب ب).
- 10- غريغ ويلكنسون، 2013، الضغط النفسي، ط1، دار المؤلف، الرياض.
- 11- فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، الضغوط النفسية وأساليب المساندة، الطبعة الأولى، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان الأردن.

12- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

13- نايف علي أيوب، (ب-س)، الضغوط النفسية، (ب-ط)، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية. خبراء المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2013، الأساليب الحديثة في التعامل مع ضغوط العمل، ط1، الناشر المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة.

المذكرات:

1- إبراهيم بن جامع، 2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة.

2- احمد لزنك، 2011، بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بتقدير الذات في التفوق الرياضي، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية، معهد التربية البدنية، والرياضية، جامعة الجزائر 3، بسكرة.

3- أسماء احمد عبيد، 2013، الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات، رسالة نيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، الجامعة الإسلامية، غزة.

4- امال سليمان، 2016، فعالية برنامج تدريب مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، مذكرة مكتملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس اجتماعي.

5- باتشو صفية، 2016، علاقة الذكاء الوجداني بالتحصيل الدراسي لدى طلاب الجامعة، مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماجستير، علم نفس التربوي.

6- بغيجة لياس، 2006، الضغط النفسي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية "الكويين"، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الاجتماعي.

7- بلقاسم محمد، 2014، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة مكتملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران، وهران.

- 8- البندري عبد الرحمان محمد الجاسر، 1428، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول والرفض الوالدي لدى عينه من طلاب وطالبات، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى.
- 9- جار الله بن مبارك السندي، 2008، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص الرعاية والصحة النفسية، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.
- 10- جبالي صباح، 2012، الضغوط النفسية والاستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، علم النفس الضغط.
- 11- حليلة أمزال، 2017، الذكاء الوجداني وعلاقته بالدافعية انجاز والرضا الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي، نموذجاً مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، علم النفس الاجتماعي، جامعة مولود معمري، تيزي وزو.
- 12- حمزة مزياني، 2012، الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عند الاحداث الجانحين من نزلاء مؤسسات إعادة التربية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، الارشاد النفسي والصحة النفسية، جامعة الجزائر 2.
- 13- دلال سلامي، 2018، علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق النفسي الاجتماعي والزواجي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية.
- 14- رابح قدوري، ذبيحي لحسن، 2016، الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المسيلة.
- 15- سامي محمود حسين نواس، 2016، فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف ازمة الهوية أثره في التوافق الاسري والذكاء الانفعالي ومهارات المواجهة وفاعلية الذات الأكاديمية لدى أبناء الاسرى في سجون الاحتلال، رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة، تخصص علم

- النفس التربوي، جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم معهد البحوث والدراسات التربوية، القاهرة.
- 16- سعد رزيق مرزوق القزي، 2015، الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة لدى المرشدين الطلابيين لمحافظة ينبع، رسالة مقدمة لنيل ماجستير في علم النفس، ارشاد نفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 17- سعد محمد علي الشهري، 1430، الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينه من موظفي القطاع العام والقطاع الخاص، مقدمة للحصول على الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 18- سعداوي مريم: 2010، علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة بوزريعة.
- 19- سعيد بن حامد آل يحيى العبدلي، 1430، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينه من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي.
- 20- سعيد محمد احمد الزبيدي، 1435، الذكاء الوجداني وعلاقته بقيم العمل لدى عينة من المرشدين الطالبين بتعليم محافظتي الليث والقنفذي، مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي، جامعة ام القرى.
- 21- سعيدة بن غريال، 2015، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق المهني، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، علم النفس الاجتماعي.
- 22- سوسن رشاد نور الهي، 2009، علاقة الذكاء الوجداني بالاتجاهات الوالدية لتنشئة كما تدركها طالبات مرحلتي التعليم الثانوي والجامعي، رسالة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس، علم النفس نمو، جامعة ام القرى، المملكة العربية السعودية.

- 23- صادق عبدة حسن علي، 2016، تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية، أطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، ارشاد وتوجيه.
- 24- صالح بن احمد سعيد الغامدي، 1431، الذكاء الوجداني والتوافق المهني لدى عينه من المرشدين المدرسين بمراحل التعليم العام بمحافظة جدة، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، توجيه تربوي ومهني، جامعة ام القرى.
- 25- صفية إبراهيم الخيري، 2013، الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات في ضوء التغيرات الديموغرافية والاسرية في محافظة محائل عسير، بحث مقدم الى قسم علم النفس للحصول على الماجستير، ارشاد نفسي، أم القرى.
- 26- الطيبة عبد الحميد موسى الداود، 2012، الذكاء الوجداني وعلاقته بسعادة الطالبات مرتفعات ومنخفضات التحصيل الدراسي بالمرحلة الثانوية، رسالة للحصول على درجة الماجستير في التربية الخاصة، تربية الموهوبين، جامعة الخليج العربي، مملكة البحرين.
- 27- عابد سامية، 2019، فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض مستوى السلوك العدوانى لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الثالث في علم النفس، علم النفس الصحة، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2.
- 28- عباش بن سمير معزي العنزي، (2004)، علاقة الضغوط النفسية ببعض المتغيرات الشخصية لدى العاملين في المرور بمدينة الرياض، رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير الرعاية والصحة النفسية
- 29- عبد القادر سعيد بنات، 2009، ضغوط العمل وأثرها على أداء الموظفين في شركة الاتصالات الفلسطينية في منطقة قطاع غزة، مذكرة مكملة مقدمة استكمالاً

لمتطلبات الحصول على درجة ماجستير، تخصص موارد بشرية، جامعة الإسلامية، غزة.

30- عبد الكريم بن عواد الاحمدي الحربي، 2015، الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلاب المرحلة الثانوية، رسالة لنيل الماجستير في علم النفس، ارشاد نفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

31- عبد الله بن حميد السهلي، 1431، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى شباب مرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضى، بحث مقدم لقسم علم النفس متطلب تكميلي للحصول على درجة دكتوراه في علم النفس، تخصص الإرشاد النفسي، جامعة م القرى، المملكة العربية السعودية.

32- عبد الناصر عبد الحليم فخرو، أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالأمن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الاعاقة البصرية بدولة الكويت، كلية التربية جامعة أم القرى، مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية، مجلة جامعة الشارقة للعلوم الانسانية والاجتماعية، مج.14، عدد 1، يونيو 2017.

33- عبير عرفة عبد العزيز محمد ديب، 2016، الضغوط النفسية واحتياجات أمهات الأطفال ذوي اضطراب التوحد والعلاقة بينهما في دولة الامارات العربية المتحدة، رسالة مقدمة لاستكمال متطلبات الحصول على درجة ماجستير في التربية، تربية الخاصة.

34- عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 1429، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينه من معلمي المرحلة الثانوية، متطلبة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، توجيه تربوي ومهني.

35- غزل بنت عبد الرحمان آل شيخ، 2018، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير، تخصص علم النفس، جامعة الامام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية.

- 36- فاطمة بنت علي بن سعيد اليحيائي، 2013، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين رسالة ماجستير، كلية العلوم والادب قسم التربية والدراسات الإنسانية، سلطة عمان.
- 37- فائزة الغازي العبد لله، 2014، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس دمشق الثانوية، بحث مقدم لنيل درجة دكتوراه في الارشاد، تخصص الإرشاد النفسي، جامعة دمشق.
- 38- كوثر غالي، 2018 مهارة الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور النهائي أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم في علم النفس، تخصص علم النفس، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- 39- محمد رضا مسلم، 2017، أثر الذكاء العاطفي والثقة بالنفس في تحصيل تعلم اللغة العربية بمعهد الأمين الحرمين، رسالة ماجستير، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلام الحكومية.
- 40- حمد ساعد الجعيد، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى جامعة تبوك، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، تخصص علم النفس، جامعة مؤتة، المملكة العربية السعودية.
- 41- محمد ساعد الجعيد، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة مؤتة
- 42- محمود مسلم الطالعة، 2007، تحري الخصائص السيكو مترية لمقياس الذكاء الانفعالي وإيجاد علاقته بالقلق لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على الماجستير في القياس والتقويم.

- 43- معتوق خولة، 2014 الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من التكيف المدرسي ودافعية الإنجاز لدى المعاقين السمعيين، شهادة مكملة لنيل الماجستير، تخصص التربية علاجية، جامعة محمد بوضياف، المسيلة.
- 44- ممدوح محمد درويش سبحي، 1997، ضغوط العمل وأثرها النفسية لدى موظفي البنوك بمدينة مكة، دراسة مقدمة لنيل درجة ماجستير في علم النفس، تخصص توجيه مهني، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 45- مهيرة يوسف احمد شريحة، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم تقدير الذات لدى طلبة الصف الأولى ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس، فلسطين.
- 46- موزي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011، رسالة مقدمة من لنيل درجة الماجستير في علم النفس، علم النفس النمو، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 47- نسرین نبیه ملحم، 2014، فاعلية برنامج تدريبي قائم على تنمية بعض مهارات التفكير الإيجابي، في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى أمهات أطفال التوحد، رسالة أعدت لنيل درجة الدكتوراه في التربية الخاصة، دمشق.
- 48- وفاء سليمان شلح، 2015، الذكاء الوجداني وعلاقته بالأداء المهني لدى المرشدين النفسيين، قدمت هذه الرسالة للحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، الجامعة الإسلامية، غزة
- 49- ياسين سالم الشواورة، 2006، علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند طلبة جامعة مؤتة، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في القياس والتقويم.

50- يوسف محمد يوسف عبيد، 2017، تقنين مقياس الذكاء المصور للأطفال ولذوي الاحتياجات الخاصة على البيئة السعودية، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة، العدد 36.

51- عبد الحق لبوزادة، 2011/2010، تأثير الضغط النفسي على التوافق النفسي الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين دراسة ميدانية بكلية العلوم الانسانية والاجتماعية- جامعة الجزائر 2-، مذكرة مقدمة انيل شهاد الماجستير في علم النفس الاجتماعي .

المجلات:

1-2015، الذكاء الوجداني وعلاقته بالذكاء العام ودافعية الإنجاز لدى طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، 124، جامعة الازهر.

2-2016، درجة ممارسة ابعاد الذكاء العاطفي لدى القيادة التربوية في المدارس الاهلية بالرياض، العدد 168، جامعة الازهر.

3- إبراهيم باسل ابوعمشة، 2013، الذكاء الوجداني والذكاء الوجداني وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في غزة، ماجستير علم النفس، جامعة الازهر، غزة.

4- احمد العلوان، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وانماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد 2.

5- احمد غنيم أبو الخير، نور عادل أبو شعيرة، 2018، مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بتحسين أداء مديري المدارس في المرحلة الأساسية، غزة، العدد 2.

6- إسماعيل صالح الفرا، زهير عبد الحميد النواجحة، الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الازهر، غزة.

7- امال جودة، 2007، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، العدد 3. دلال سلامي،

- 2016، الذكاء العاطفي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، الواد، العدد 15، جامعة الشهيد حمة لخضر.
- 8- رشيدة خطارة، منصور بن زاهي، 2018، الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مجلة الباحث، العلوم إنسانية والاجتماعية، غرداية، العدد 33.
- 9- سلاف مشري، 2016، الضغط النفسي في المجال المدرسي المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة، مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، العدد 29، جامعة الواد، الجزائر.
- 10- سهاد المليلي، 2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينه من المتفوقين والعادين، مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق، العدد الثالث، جامعة دمشق.
- 11- صبيحة ياسر مكطوف، سري غانم محمود العبيدي، 2008، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، مجلة البحوث التربوية والإنسانية، العدد 3، جامعة الموصل، العراق
- 12- عبير سروي عبد الحميد محمود، 2020، المجلة العلمية، العدد السادس
- 13- عدنان محمد عبده القاضي، 2012، الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 4.
- 14- عصام عبد اللطيف، عبد الهادي العقاد، 2009، الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذاتي لدى عينه من الطلاب الجامعة، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، جامعة المانيا.
- 15- فادي سعود فريد سماوي، 2013، السعادة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتدين لدى طلبة جامعة العلوم الإسلامية العالمية، ملحق 2.
- 16- محسن محمود احمد الكيكي، 2010، الذكاء الانفعالي لدى طلبة التمييزين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد 2.

- 17-نرمين غريب، 2014، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، سورية، العدد 3، جامعة دمشق.
- 18-عدنان محمد عبده القاضي، 2012، الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية /جامعة تعز،المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 4.

ملاحق

ملحق الدراسة (01)

مقياس الذكاء الانفعالي

إعداد: عمر جعيج هامل منصور

البيانات الشخصية: وفق الدراسة.

الجنس:

أنثى

ذكر

التخصص:

عيادي

مدرسي

تعليمات المقياس:

أخي الطالب أختي الطالبة يتكون المقياس من عدة عبارات التي تشير الى شعورك وسلوكك نحو بعض الموضوعات أو المواقف والمطلوب أن تضع علامة (x) التي تناسب انطباق الفقرة عليك.

الرقم	الفقرة	بدرجة عالية	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	تنطبق بدرجة ضعيفة
1	يستمتع بالتسلية				
2	أجيد فهم مشاعر الآخرين				
3	لدي القدرة على تهدئة نفسي				
4	أشعر أنني متهيج				
5	أهتم بما يحدث للآخرين				
6	من الصعب علي أن أسيطر على غضبي				
7	من السهل علي إخبار الناس بمشاعري				
8	أقبل كل من ألتقي به				
9	أشعر بالثقة بنفسي				
10	أتفهم عادة كيف يشعر الآخرون				
11	لا أتمكن من المحافظة على هدوئي				
12	أحاول إستعمال طرائق مختلفة للإجابة على الأسئلة الصعبة				
13	أعتقد أن معظم الأشياء				

				التي أنجزها سوف تكون مرضية	
				لدي القدرة على إحترام الآخرين	14
				أنزعج بشكل مبالغ به من بعض الأمور	15
				من السهل علي فهم أشياء جديدة	16
				أستطيع التحدث بسهولة عن مشاعري	17
				أفكر بأي شخص أفكار إيجابية	18
				لدي أمل بما هو أفضل	19
				الحصول على الأصدقاء أمر هام	20
				أتشاجر مع الناس	21
				باستطاعتي فهم الأسئلة الصعبة	22
				أحب أن أبتسم	23
				أحاول أن لا أؤذي مشاعر الآخرين	24
				أحاول تفهم المشكلة حتى أتمكن من حلها	25
				أنا عصبي	26
				لاشيء يزعجني	27
				يصعب علي التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة	28
				أعلم أن الأمور ستصبح على ما يرام	29
				أستطيع تقديم إجابات جديدة على أسئلة صعبة	30
				باستطاعتي وصف مشاعري بسهولة	31
				أعرف كيف أقضي أوقات جميلة	32
				علي قول الحقيقة	33
				أستطيع الإجابة بطرائق عديدة عن السؤال الصعب عندما أريد	34
				أغضب بسرعة	35
				أحب أن أعمل من أجل الآخرين	36

				لا أشعر بسعادة كبيرة	37
				أستخدم بسهولة طرائق مختلفة في حل المشكلات	38
				يتطلب مثيرا من الوقت حتى أغضب	39
				مشاعري جيدة إتجاه نفسي	40
				أكون أصدقاء بسهولة	41
				أعتقد أنني الأفضل في كل ما أنجز مقارنة بغيري	42
				يسهل علي البوح بمشاعري	43
				عند الإجابة عن الأسئلة الصعبة أحاول التفكير بحلول عديدة	44
				أشعر بالاستياء عندما تؤذي مشاعر الآخرين	45
				عندما أغضب من أحد أبقى هكذا مدة طويلة	46
				أنا سعيد بنوعية شخصيتي	47
				أجيد حل المشكلات	48
				يصعب علي الانتظار في الدور	49
				يستمتع بالأشياء التي أصنعها	50
				أحب أصدقائي	51
				ليس لدي أيام سيئة	52
				لدي صعوبة في البوح للآخرين بأسراري	53
				أغضب بسرعة	54
				أعرف ما إذا كان صديقي غير سعيد	55
				أحب شكلي (راض عن جسدي)	56
				لا أتهرب من الأمور الصعبة	57
				عندما أغضب أتصرف من دون تفكير	58
				أعرف متى يكون الآخرون غير سعداء حتى ولو لم يخبروني بذلك	59

				أنا راض عن الشكل الذي أبدو عليه	60
--	--	--	--	---------------------------------	----

تذكير: نذكر بأن إجاباتك سوف تستخدم لغرض علمي محض وأن يطلع عليها أحد سوى الباحث، ولذلك فلا تردد في إعطاء الإجابة الصحيحة.

ملحق رقم (2)

مقياس إستراتيجية مواجهة الضغوط

إعداد: بوبكر مليكة براحو فوزية

تعلية المقياس:

أخي الطالب أختي الطالبة نضع بين يديك هذه الاستمارة والمتعلقة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تتعرض لها والمطلوب منك أن تقرأ هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أمام الاختبار الذي ينطبق عليك بكل صدق و موضوعية.

بيانات شخصية:

الجنس:

ذكر أنثى

تخصص:

مدرسي علمي

الرقم	الفقرات	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا	بدون رأي
1	أقوم بجمع المعلومات عن المشكلة النفسية التي تواجهني					
2	أفكر في الصعوبات التي قد تواجهني					
3	أحاول رؤية الجانب الايجابي من المشكلة النفسية التي تواجهني					
4	أفنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشكلات النفسية					
5	أفنع نفسي بأن ما يحدث لي من مشكلات نفسية يمكن					

					تغييرها إلى الأفضل	
					أجأ إلى الحديث عما يقلقني من ضغوطات في العمل لأشعر بالراحة	6
					أكشف عن مشاعري الشخصية الخاصة لزملائي المقربين لتخفيف الضغط النفسي لدي	7
					أعبر عن مشاعري السلبية لمن كان سبب توتري في العمل	8
					أشعر بأن علاقات العمل بين زملاء ودية ومنتينة	9
					أمشي لفترة قصيرة وأخذ قسط من الراحة	10
					أتنفس بعمق عندما اكون متوترا في العمل	11
					أتجنب ممارسة أي عمل عندما أكون منفعلا	12
					أمارس تمارين الاسترخاء العضلي عندما أشعر بالقلق	13
					أجلس وحيدا عندما أكون متوترا في العمل	14
					عند فقدان شخص عزيز أقول لنفسي هذا أمر غير معقول	15
					أرفض الاقتناع والتصديق بوقوع مشكل لي	16
					أعيش حياتي كالمعتاد كما لو أن شيئا لم يحدث	17
					أصدق كثيرا عندما تحدث لي مشكلة	18
					أصمت ولا أتحدث عند تعرضي لأي مشكلة	19
					أخطط لما سوف أفعله لمواجهة متطلبات العمل اليومي	20
					لا أطلب مساعدة من الناس عند وقوع مشكلة لي	21
					لا أرغب بالاعتراف بالمشكلة والتحدث عنها مع زملائي في الدراسة	22
					أجد الراحة والطمأنينة باللجوء الى الذكر والدعاء	23

ملحق رقم (3)

		ف1	ف2	ف20	مج.حل.المشكلات
ف1	Pearson Correlation	1	.029	.496**	.774**
	Sig. (2-tailed)		.860	.001	.000
	N	40	40	40	40
ف2	Pearson Correlation	.029	1	.061	.442**
	Sig. (2-tailed)	.860		.707	.004
	N	40	40	40	40
ف20	Pearson Correlation	.496**	.061	1	.814**
	Sig. (2-tailed)	.001	.707		.000
	N	40	40	40	40
مج.حل.المشكلات	Pearson Correlation	.774**	.442**	.814**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.004	.000	
	N	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		ف3	ف4	ف5	ف6	مج.اعادة.التقويم.الايجا بي
ف3	Pearson Correlation	1	-.180-	.035	-.182-	.404**
	Sig. (2-tailed)		.267	.831	.260	.010
	N	40	40	40	40	40
ف4	Pearson Correlation	-.180-	1	.130	-.137-	.317*
	Sig. (2-tailed)	.267		.424	.398	.047
	N	40	40	40	40	40
ف5	Pearson Correlation	.035	.130	1	-.035-	.545**
	Sig. (2-tailed)	.831	.424		.829	.000
	N	40	40	40	40	40
ف6	Pearson Correlation	-.182-	-.137-	-.035-	1	.451**
	Sig. (2-tailed)	.260	.398	.829		.003
	N	40	40	40	40	40
مج.اعادة.التقويم.الايجا بي	Pearson Correlation	.404**	.317*	.545**	.451**	1
	Sig. (2-tailed)	.010	.047	.000	.003	
	N	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		ف7	ف8	ف9	مج. التعبير. عن المشاعر
ف7	Pearson Correlation	1	.391*	.087	.783**
	Sig. (2-tailed)		.013	.595	.000
	N	40	40	40	40
ف8	Pearson Correlation	.391*	1	.032	.744**
	Sig. (2-tailed)	.013		.845	.000
	N	40	40	40	40
ف9	Pearson Correlation	.087	.032	1	.458**
	Sig. (2-tailed)	.595	.845		.003
	N	40	40	40	40
مج. التعبير. عن المشاعر	Pearson Correlation	.783**	.744**	.458**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.003	
	N	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		ف10	ف11	ف13	مج. الاسترخاء
ف10	Pearson Correlation	1	.163	.311	.676**
	Sig. (2-tailed)		.316	.051	.000
	N	40	40	40	40
ف11	Pearson Correlation	.163	1	.273	.609**
	Sig. (2-tailed)	.316		.088	.000
	N	40	40	40	40
ف13	Pearson Correlation	.311	.273	1	.759**
	Sig. (2-tailed)	.051	.088		.000
	N	40	40	40	40
مج. الاسترخاء	Pearson Correlation	.676**	.609**	.759**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		12ف	14ف	19ف	مج.العزلة.و.الانسحاب
12ف	Pearson Correlation	1	.338*	-.066-	.668**
	Sig. (2-tailed)		.033	.685	.000
	N	40	40	40	40
14ف	Pearson Correlation	.338*	1	-.115-	.660**
	Sig. (2-tailed)	.033		.479	.000
	N	40	40	40	40
19ف	Pearson Correlation	-.066-	-.115-	1	.490**
	Sig. (2-tailed)	.685	.479		.001
	N	40	40	40	40
مج.العزلة.و.الانسحاب	Pearson Correlation	.668**	.660**	.490**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	
	N	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		15ف	16ف	17ف	22ف	مج.الانكار
15ف	Pearson Correlation	1	.044	.095	.406**	.740**
	Sig. (2-tailed)		.789	.562	.009	.000
	N	40	40	40	40	40
16ف	Pearson Correlation	.044	1	-.252-	-.059-	.256
	Sig. (2-tailed)	.789		.117	.718	.111
	N	40	40	40	40	40
17ف	Pearson Correlation	.095	-.252-	1	.225	.457**
	Sig. (2-tailed)	.562	.117		.162	.003
	N	40	40	40	40	40
22ف	Pearson Correlation	.406**	-.059-	.225	1	.719**
	Sig. (2-tailed)	.009	.718	.162		.000
	N	40	40	40	40	40
مج.الانكار	Pearson Correlation	.740**	.256	.457**	.719**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.111	.003	.000	
	N	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		18ف	21ف	23ف	مج. التكيف. الروحاني
18ف	Pearson Correlation	1	-.099-	.060	.578**
	Sig. (2-tailed)		.542	.712	.000
	N	40	40	40	40
21ف	Pearson Correlation	-.099-	1	.015	.554**
	Sig. (2-tailed)	.542		.927	.000
	N	40	40	40	40
23ف	Pearson Correlation	.060	.015	1	.583**
	Sig. (2-tailed)	.712	.927		.000
	N	40	40	40	40
مج. التكيف. الروحاني	Pearson Correlation	.578**	.554**	.583**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	
	N	40	40	40	40

** Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		مج. حل المشكلات	مج. إعادة التقويم. الايجابي	مج. التعبير. عن المشاء	مج. الاسترخاء	مج. العزلة. و. الانسحاب
مج. حل المشكلات	Pearson Correlation	1	.137	.452**	.345*	.362*
	Sig. (2-tailed)		.400	.003	.029	.022
	N	40	40	40	40	40
مج. إعادة التقويم. الايجابي	Pearson Correlation	.137	1	.075	.070	.155
	Sig. (2-tailed)	.400		.644	.667	.341
	N	40	40	40	40	40
مج. التعبير. عن المشاعر	Pearson Correlation	.452**	.075	1	.404**	.189
	Sig. (2-tailed)	.003	.644		.010	.243
	N	40	40	40	40	40
مج. الاسترخاء	Pearson Correlation	.345*	.070	.404**	1	-.044-
	Sig. (2-tailed)	.029	.667	.010		.786
	N	40	40	40	40	40
مج. العزلة. و. الانسحاب	Pearson Correlation	.362*	.155	.189	-.044-	1
	Sig. (2-tailed)	.022	.341	.243	.786	
	N	40	40	40	40	40
مج. الانكار	Pearson Correlation	.212	.130	.150	.249	.062
	Sig. (2-tailed)	.190	.424	.357	.122	.681
	N	40	40	40	40	40
مج. التكيف. الروحاني	Pearson Correlation	.100	.190	.020	-.029-	-.110
	Sig. (2-tailed)	.538	.241	.905	.858	.471

		N	40	40	40	40	40
مجموع الأبعاد	Pearson Correlation		.716**	.390*	.650**	.587**	.424**
	Sig. (2-tailed)		.000	.013	.000	.000	.000
	N		40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.768	4

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.758	4

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.693	4

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.685	5

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.659	4

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.698	8

Correlations

		7ف	17ف	28ف	31ف	43ف	53ف	مج الكفاءة الشخصية
7ف	Pearson Correlation	1	.265	.050	.139	.253	.237	.589**
	Sig. (2-tailed)		.099	.760	.393	.115	.141	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
17ف	Pearson Correlation	.265	1	.094	.476**	.722**	-.250-	.703**
	Sig. (2-tailed)	.099		.564	.002	.000	.119	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40

28ف	Pearson Correlation	.050	.094	1	.204	.087	.187	.500**
	Sig. (2-tailed)	.760	.564		.206	.594	.247	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40
31ف	Pearson Correlation	.139	.476**	.204	1	.478**	-.325*	.614**
	Sig. (2-tailed)	.393	.002	.206		.002	.041	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
43ف	Pearson Correlation	.253	.722**	.087	.478**	1	-.193-	.692**
	Sig. (2-tailed)	.115	.000	.594	.002		.233	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
53ف	Pearson Correlation	.237	-.250-	.187	-.325*	-.193-	1	.176
	Sig. (2-tailed)	.141	.119	.247	.041	.233		.277
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة الشخصية	Pearson Correlation	.589**	.703**	.500**	.614**	.692**	.176	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.277	
	N	40	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	2ف	5ف	10ف	14ف	20ف	24ف	36ف	41ف	45ف	51ف	55ف	59ف
2ف	1	.177	.502**	.134	.063	.354*	.027	.127	.214	.007	.090	.310
		.273	.001	.408	.698	.025	.870	.434	.185	.966	.583	.052
	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
5ف	.177	1	.315*	.096	.210	.359*	.567**	.398*	.274	.006	.129	.171

	Sig. (2-tailed)	.273		.048	.555	.194	.023	.000	.011	.087	.970	.427	.292
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
10ف	Pearson Correlation	.502**	.315*	1	.349*	.144	.297	.267	.486**	.145	.125	.354*	.253
	Sig. (2-tailed)	.001	.048		.027	.376	.063	.096	.001	.372	.441	.025	.115
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
14ف	Pearson Correlation	.134	.096	.349*	1	.034	.045	.160	.215	.236	.212	.017	.065
	Sig. (2-tailed)	.408	.555	.027		.835	.782	.322	.183	.142	.189	.919	.691
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
20ف	Pearson Correlation	.063	.210	.144	.034	1	.221	.241	.344*	.248	.320*	.287	.191
	Sig. (2-tailed)	.698	.194	.376	.835		.171	.134	.030	.123	.044	.072	.238
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
24ف	Pearson Correlation	.354*	.359*	.297	.045	.221	1	.159	.204	.415**	.178	.210	.223
	Sig. (2-tailed)	.025	.023	.063	.782	.171		.326	.206	.008	.271	.194	.167
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
36ف	Pearson Correlation	.027	.567**	.267	.160	.241	.159	1	.159	-.035-	.028	.349*	.181
	Sig. (2-tailed)	.870	.000	.096	.322	.134	.326		.328	.831	.866	.027	.263
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
41ف	Pearson Correlation	.127	.398*	.486**	.215	.344*	.204	.159	1	.307	.238	.281	.101
	Sig. (2-tailed)	.434	.011	.001	.183	.030	.206	.328		.054	.139	.079	.535
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
45ف	Pearson Correlation	.214	.274	.145	.236	.248	.415**	-.035-	.307	1	.421**	.223	.342*
	Sig. (2-tailed)	.185	.087	.372	.142	.123	.008	.831	.054		.007	.168	.031
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
51ف	Pearson Correlation	.007	.006	.125	.212	.320*	.178	.028	.238	.421**	1	.247	.230
	Sig. (2-tailed)	.966	.970	.441	.189	.044	.271	.866	.139	.007		.125	.154

	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
55ف	Pearson Correlation	.090	.129	.354*	.017	.287	.210	.349*	.281	.223	.247	1	.516**
	Sig. (2-tailed)	.583	.427	.025	.919	.072	.194	.027	.079	.168	.125		.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
59ف	Pearson Correlation	.310	.171	.253	.065	.191	.223	.181	.101	.342*	.230	.516**	1
	Sig. (2-tailed)	.052	.292	.115	.691	.238	.167	.263	.535	.031	.154	.001	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الاجتماعية	Pearson Correlation	.472**	.599**	.648**	.343*	.517**	.571**	.490**	.599**	.597**	.462**	.570**	.546**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.030	.001	.000	.001	.000	.000	.003	.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		3ف	6ف	11ف	15ف	21ف	26ف	35ف	39ف	46ف	49ف	54ف	58ف
3ف	Pearson Correlation	1	.304	-.210-	.000	.301	.135	.154	-.110-	.148	.126	.209	.3
	Sig. (2-tailed)		.057	.194	1.000	.059	.408	.344	.499	.364	.438	.197	.0
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
6ف	Pearson Correlation	.304	1	-.589**	.148	.248	.375*	.403*	-.231-	.045	.143	.097	.1
	Sig. (2-tailed)	.057		.000	.363	.123	.017	.010	.152	.785	.378	.550	.3
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
11ف	Pearson Correlation	-.210-	-.589**	1	-.214-	-.543**	-.435**	-.421**	.124	-.072-	-.319*	-.363*	-.2
	Sig. (2-tailed)	.194	.000		.185	.000	.005	.007	.447	.659	.045	.021	.1

58ف	Pearson Correlation	.354*	.164	-.215-	.087	.238	.236	.302	.049	.491**	.281	.709**
	Sig. (2-tailed)	.025	.311	.182	.594	.139	.142	.059	.765	.001	.079	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
مج.إدارة الضغوط النفسية	Pearson Correlation	.408**	.365*	-.375*	.333*	.572**	.738**	.715**	.265	.581**	.442**	.589**
	Sig. (2-tailed)	.009	.021	.017	.036	.000	.000	.000	.099	.000	.004	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		12ف	16ف	22ف	25ف	30ف	34ف	38ف	44ف	48ف	57ف	مج..الكفاءة التكيفية
12ف	Pearson Correlation	1	-.125-	.370*	-.010-	.549**	.393*	.135	.356*	-.031-	.105	.415**
	Sig. (2-tailed)		.442	.019	.949	.000	.012	.405	.024	.849	.518	.008
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
16ف	Pearson Correlation	-.125-	1	.298	.115	.305	.285	.161	-.052-	.065	.128	.446**
	Sig. (2-tailed)	.442		.062	.478	.056	.075	.320	.752	.692	.433	.004
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
22ف	Pearson Correlation	.370*	.298	1	.047	.667**	.478**	.390*	.127	.044	.387*	.713**
	Sig. (2-tailed)	.019	.062		.772	.000	.002	.013	.433	.787	.014	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
25ف	Pearson Correlation	-.010-	.115	.047	1	.105	.178	.381*	.296	.207	.060	.404**
	Sig. (2-tailed)	.949	.478	.772		.519	.271	.015	.064	.200	.711	.010
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
30ف	Pearson Correlation	.549**	.305	.667**	.105	1	.582**	.424**	.194	-.062-	.234	.680**

	Sig. (2-tailed)	.000	.056	.000	.519		.000	.006	.231	.706	.146	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
34ف	Pearson Correlation	.393*	.285	.478**	.178	.582**	1	.362*	.222	.086	.172	.682**
	Sig. (2-tailed)	.012	.075	.002	.271	.000		.022	.169	.599	.289	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
38ف	Pearson Correlation	.135	.161	.390*	.381*	.424**	.362*	1	.004	.057	.243	.494**
	Sig. (2-tailed)	.405	.320	.013	.015	.006	.022		.981	.729	.131	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
44ف	Pearson Correlation	.356*	-.052-	.127	.296	.194	.222	.004	1	.179	.207	.415**
	Sig. (2-tailed)	.024	.752	.433	.064	.231	.169	.981		.270	.200	.008
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
48ف	Pearson Correlation	-.031-	.065	.044	.207	-.062-	.086	.057	.179	1	.065	.304
	Sig. (2-tailed)	.849	.692	.787	.200	.706	.599	.729	.270		.688	.056
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
57ف	Pearson Correlation	.105	.128	.387*	.060	.234	.172	.243	.207	.065	1	.436**
	Sig. (2-tailed)	.518	.433	.014	.711	.146	.289	.131	.200	.688		.005
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة التكيفية	Pearson Correlation	.415**	.446**	.713**	.404**	.680**	.682**	.494**	.415**	.304	.436**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.004	.000	.010	.000	.000	.001	.008	.056	.005	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		ف8	ف18	ف27	ف33	ف42	ف52	مج. كفاءة الانطباع الايجابي جايي
ف8	Pearson Correlation	1	.527**	.309	.272	.085	.249	.736**
	Sig. (2-tailed)		.000	.052	.089	.604	.121	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف18	Pearson Correlation	.527**	1	.212	.295	.263	.258	.765**
	Sig. (2-tailed)	.000		.189	.065	.101	.108	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف27	Pearson Correlation	.309	.212	1	.201	-.149-	.426**	.513**
	Sig. (2-tailed)	.052	.189		.213	.360	.006	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف33	Pearson Correlation	.272	.295	.201	1	-.239-	.305	.476**
	Sig. (2-tailed)	.089	.065	.213		.137	.055	.002
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف42	Pearson Correlation	.085	.263	-.149-	-.239-	1	.152	.354*
	Sig. (2-tailed)	.604	.101	.360	.137		.350	.025
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف52	Pearson Correlation	.249	.258	.426**	.305	.152	1	.646**
	Sig. (2-tailed)	.121	.108	.006	.055	.350		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الانطباع الايجابي	Pearson Correlation	.736**	.765**	.513**	.476**	.354*	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.002	.025	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		مج. الكفاءة الشخصية	مج. كفاءة الاجتماعية	مج. إدارة الضغوط النفسية	مج. الكفاءة التكيفية	مج. كفاء المزاج الايجا بي. العام	مج. كفاءة الانطباع الايدي جابي
مج. الكفاءة الشخصية	Pearson Correlation	1	.357*	.074	.475**	.195	.218
	Sig. (2-tailed)		.024	.649	.002	.227	.176
	N	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الاجتماعية	Pearson Correlation	.357*	1	.373*	.260	.413**	.649**
	Sig. (2-tailed)	.024		.018	.105	.008	.000
	N	40	40	40	40	40	40
مج. إدارة الضغوط النفسية	Pearson Correlation	.074	.373*	1	.070	.355*	.400*
	Sig. (2-tailed)	.649	.018		.667	.025	.011
	N	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة التكيفية	Pearson Correlation	.475**	.260	.070	1	.189	.113
	Sig. (2-tailed)	.002	.105	.667		.242	.486
	N	40	40	40	40	40	40
مج. كفاء المزاج الايجابي. العام	Pearson Correlation	.195	.413**	.355*	.189	1	.438**
	Sig. (2-tailed)	.227	.008	.025	.242		.005
	N	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الانطباع الايجابي	Pearson Correlation	.218	.649**	.400*	.113	.438**	1
	Sig. (2-tailed)	.176	.000	.011	.486	.005	
	N	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	7

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.729	13

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.719	11

Case Processing Summary

		N	%
--	--	---	---

Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.240	15

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.733	7

Correlations

		1ف	4ف	9ف	13ف	19ف	23ف	29ف	32ف	37ف	40ف	47ف	5ف
1ف	Pearson Correlation	1	.246	-.202-	.054	.051	.056	.169	.220	.059	.196	-.063-	
	Sig. (2-tailed)		.125	.212	.740	.754	.731	.297	.172	.716	.226	.698	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
4ف	Pearson Correlation	.246	1	-.381*	-.109-	-.131-	-.036-	.064	.297	.243	.237	-.170-	
	Sig. (2-tailed)	.125		.015	.504	.420	.825	.696	.063	.130	.141	.293	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
9ف	Pearson Correlation	-.202-	-.381*	1	.099	.199	.274	-.130-	.234	-.063-	.129	.401*	
	Sig. (2-tailed)	.212	.015		.544	.218	.088	.423	.146	.699	.429	.010	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
13ف	Pearson Correlation	.054	-.109-	.099	1	-.117-	.017	-.069-	.029	.078	-.001-	.002	
	Sig. (2-tailed)	.740	.504	.544		.472	.917	.673	.858	.633	.994	.989	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
19ف	Pearson Correlation	.051	-.131-	.199	-.117-	1	.583**	.159	-.009-	-.009-	-.104-	.283	
	Sig. (2-tailed)	.754	.420	.218	.472		.000	.328	.957	.954	.523	.077	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
23ف	Pearson Correlation	.056	-.036-	.274	.017	.583**	1	.310	.174	-.047-	.162	.183	
	Sig. (2-tailed)	.731	.825	.088	.917	.000		.052	.283	.774	.318	.258	

مج.كفاء.المزاج.الايجابي.العام	Pearson Correlation	.290	.011	.271	.433**	.334*	.497**	.177	.070	.326*	.274	.398*
	Sig. (2-tailed)	.070	.947	.090	.005	.035	.001	.275	.668	.040	.087	.011
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		مج. الكفاءة الشخصية	مج. كفاءة الاجتماعية	مج. إدارة الضغوط. النف سية	مج. الكفاءة التكيفية	مج. كفاء. المزاج. الايجا بي. العام	مج. كفاءة الانطباع. الايد جابي	مج. الأبعاد
مج. الكفاءة الشخصية	Pearson Correlation	1	.357*	.074	.475**	.195	.218	.510**
	Sig. (2-tailed)		.024	.649	.002	.227	.176	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الاجتماعية	Pearson Correlation	.357*	1	.373*	.260	.413**	.649**	.797**
	Sig. (2-tailed)	.024		.018	.105	.008	.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. إدارة الضغوط. النفسية	Pearson Correlation	.074	.373*	1	.070	.355*	.400*	.618**
	Sig. (2-tailed)	.649	.018		.667	.025	.011	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة التكيفية	Pearson Correlation	.475**	.260	.070	1	.189	.113	.495**
	Sig. (2-tailed)	.002	.105	.667		.242	.486	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. كفاء. المزاج. الايجابي. العام	Pearson Correlation	.195	.413**	.355*	.189	1	.438**	.538**
	Sig. (2-tailed)	.227	.008	.025	.242		.005	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40

مج.كفاءة الانطباع.الاجباي	Pearson Correlation	.218	.649**	.400*	.113	.438**	1	.670**
	Sig. (2-tailed)	.176	.000	.011	.486	.005		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج.الأبعاد	Pearson Correlation	.510**	.797**	.618**	.495**	.538**	.670**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.001	.000	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	7

Correlations

		7ف	17ف	28ف	31ف	43ف	53ف	مج. الكفاءة الشخصية
7ف	Pearson Correlation	1	.265	.050	.139	.253	.237	.589**
	Sig. (2-tailed)		.099	.760	.393	.115	.141	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
17ف	Pearson Correlation	.265	1	.094	.476**	.722**	-.250-	.703**
	Sig. (2-tailed)	.099		.564	.002	.000	.119	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
28ف	Pearson Correlation	.050	.094	1	.204	.087	.187	.500**
	Sig. (2-tailed)	.760	.564		.206	.594	.247	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40
31ف	Pearson Correlation	.139	.476**	.204	1	.478**	-.325*	.614**
	Sig. (2-tailed)	.393	.002	.206		.002	.041	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
43ف	Pearson Correlation	.253	.722**	.087	.478**	1	-.193-	.692**
	Sig. (2-tailed)	.115	.000	.594	.002		.233	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
53ف	Pearson Correlation	.237	-.250-	.187	-.325*	-.193-	1	.176
	Sig. (2-tailed)	.141	.119	.247	.041	.233		.277
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة الشخصية	Pearson Correlation	.589**	.703**	.500**	.614**	.692**	.176	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.277	
	N	40	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

41ف	Pearson Correlation	.127	.398*	.486**	.215	.344*	.204	.159	1	.307	.238	.281	.101
	Sig. (2-tailed)	.434	.011	.001	.183	.030	.206	.328		.054	.139	.079	.535
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
45ف	Pearson Correlation	.214	.274	.145	.236	.248	.415**	-.035-	.307	1	.421**	.223	.342*
	Sig. (2-tailed)	.185	.087	.372	.142	.123	.008	.831	.054		.007	.168	.031
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
51ف	Pearson Correlation	.007	.006	.125	.212	.320*	.178	.028	.238	.421**	1	.247	.230
	Sig. (2-tailed)	.966	.970	.441	.189	.044	.271	.866	.139	.007		.125	.154
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
55ف	Pearson Correlation	.090	.129	.354*	.017	.287	.210	.349*	.281	.223	.247	1	.516**
	Sig. (2-tailed)	.583	.427	.025	.919	.072	.194	.027	.079	.168	.125		.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
59ف	Pearson Correlation	.310	.171	.253	.065	.191	.223	.181	.101	.342*	.230	.516**	1
	Sig. (2-tailed)	.052	.292	.115	.691	.238	.167	.263	.535	.031	.154	.001	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الاجتماعية	Pearson Correlation	.472**	.599**	.648**	.343*	.517**	.571**	.490**	.599**	.597**	.462**	.570**	.546**
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.030	.001	.000	.001	.000	.000	.003	.000	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

	3ف	6ف	11ف	15ف	21ف	26ف	35ف	39ف	46ف	49ف	54ف	58ف
--	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3ف	Pearson Correlation	1	.304	-.210-	.000	.301	.135	.154	-.110-	.148	.126	.209	.301
	Sig. (2-tailed)		.057	.194	1.000	.059	.408	.344	.499	.364	.438	.197	.057
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
6ف	Pearson Correlation	.304	1	-.589**	.148	.248	.375*	.403*	-.231-	.045	.143	.097	.304
	Sig. (2-tailed)	.057		.000	.363	.123	.017	.010	.152	.785	.378	.550	.057
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
11ف	Pearson Correlation	-.210-	-.589**	1	-.214-	-.543**	-.435**	-.421**	.124	-.072-	-.319*	-.363*	-.210-
	Sig. (2-tailed)	.194	.000		.185	.000	.005	.007	.447	.659	.045	.021	.194
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
15ف	Pearson Correlation	.000	.148	-.214-	1	.057	.128	.054	.200	.216	.006	-.135-	.000
	Sig. (2-tailed)	1.000	.363	.185		.729	.430	.741	.217	.180	.972	.406	1.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
21ف	Pearson Correlation	.301	.248	-.543**	.057	1	.504**	.475**	.067	.221	.486**	.276	.301
	Sig. (2-tailed)	.059	.123	.000	.729		.001	.002	.681	.170	.001	.084	.059
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
26ف	Pearson Correlation	.135	.375*	-.435**	.128	.504**	1	.817**	.152	.312*	.290	.407**	.135
	Sig. (2-tailed)	.408	.017	.005	.430	.001		.000	.350	.050	.070	.009	.408
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
35ف	Pearson Correlation	.154	.403*	-.421**	.054	.475**	.817**	1	.117	.147	.255	.545**	.154
	Sig. (2-tailed)	.344	.010	.007	.741	.002	.000		.473	.365	.113	.000	.344
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
39ف	Pearson Correlation	-.110-	-.231-	.124	.200	.067	.152	.117	1	.034	-.178-	-.119-	-.110-
	Sig. (2-tailed)	.499	.152	.447	.217	.681	.350	.473		.836	.273	.466	.499
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
46ف	Pearson Correlation	.148	.045	-.072-	.216	.221	.312*	.147	.034	1	.130	.362*	.148

16ف	Pearson Correlation	-.125-	1	.298	.115	.305	.285	.161	-.052-	.065	.128	.446**
	Sig. (2-tailed)	.442		.062	.478	.056	.075	.320	.752	.692	.433	.004
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
22ف	Pearson Correlation	.370*	.298	1	.047	.667**	.478**	.390*	.127	.044	.387*	.713**
	Sig. (2-tailed)	.019	.062		.772	.000	.002	.013	.433	.787	.014	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
25ف	Pearson Correlation	-.010-	.115	.047	1	.105	.178	.381*	.296	.207	.060	.404**
	Sig. (2-tailed)	.949	.478	.772		.519	.271	.015	.064	.200	.711	.010
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
30ف	Pearson Correlation	.549**	.305	.667**	.105	1	.582**	.424**	.194	-.062-	.234	.680**
	Sig. (2-tailed)	.000	.056	.000	.519		.000	.006	.231	.706	.146	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
34ف	Pearson Correlation	.393*	.285	.478**	.178	.582**	1	.362*	.222	.086	.172	.682**
	Sig. (2-tailed)	.012	.075	.002	.271	.000		.022	.169	.599	.289	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
38ف	Pearson Correlation	.135	.161	.390*	.381*	.424**	.362*	1	.004	.057	.243	.494**
	Sig. (2-tailed)	.405	.320	.013	.015	.006	.022		.981	.729	.131	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
44ف	Pearson Correlation	.356*	-.052-	.127	.296	.194	.222	.004	1	.179	.207	.415**
	Sig. (2-tailed)	.024	.752	.433	.064	.231	.169	.981		.270	.200	.008
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
48ف	Pearson Correlation	-.031-	.065	.044	.207	-.062-	.086	.057	.179	1	.065	.304
	Sig. (2-tailed)	.849	.692	.787	.200	.706	.599	.729	.270		.688	.056
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
57ف	Pearson Correlation	.105	.128	.387*	.060	.234	.172	.243	.207	.065	1	.436**

	Sig. (2-tailed)	.518	.433	.014	.711	.146	.289	.131	.200	.688		.005
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة التكيفية	Pearson Correlation	.415**	.446**	.713**	.404**	.680**	.682**	.494**	.415**	.304	.436**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.004	.000	.010	.000	.000	.001	.008	.056	.005	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Correlations

		ف8	ف18	ف27	ف33	ف42	ف52	مج. كفاءة الانطباق الای جایی
ف8	Pearson Correlation	1	.527**	.309	.272	.085	.249	.736**
	Sig. (2-tailed)		.000	.052	.089	.604	.121	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف18	Pearson Correlation	.527**	1	.212	.295	.263	.258	.765**
	Sig. (2-tailed)	.000		.189	.065	.101	.108	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف27	Pearson Correlation	.309	.212	1	.201	-.149-	.426**	.513**
	Sig. (2-tailed)	.052	.189		.213	.360	.006	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف33	Pearson Correlation	.272	.295	.201	1	-.239-	.305	.476**
	Sig. (2-tailed)	.089	.065	.213		.137	.055	.002
	N	40	40	40	40	40	40	40
ف42	Pearson Correlation	.085	.263	-.149-	-.239-	1	.152	.354*
	Sig. (2-tailed)	.604	.101	.360	.137		.350	.025

	N	40	40	40	40	40	40	40
52ف	Pearson Correlation	.249	.258	.426**	.305	.152	1	.646**
	Sig. (2-tailed)	.121	.108	.006	.055	.350		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40
مج.كفاءة الانطباع الايجابي	Pearson Correlation	.736**	.765**	.513**	.476**	.354*	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.002	.025	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Correlations

		مج. الكفاءة الشخصية	مج. كفاءة الاجتماعية	مج. إدارة الضغوط النفسية	مج. الكفاءة التكيفية	مج. كفاءة المزاج الايجا بي. العام	مج. كفاءة الانطباع الاي جابي
مج. الكفاءة الشخصية	Pearson Correlation	1	.357*	.074	.475**	.195	.218
	Sig. (2-tailed)		.024	.649	.002	.227	.176
	N	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الاجتماعية	Pearson Correlation	.357*	1	.373*	.260	.413**	.649**
	Sig. (2-tailed)	.024		.018	.105	.008	.000
	N	40	40	40	40	40	40
مج. إدارة الضغوط النفسية	Pearson Correlation	.074	.373*	1	.070	.355*	.400*
	Sig. (2-tailed)	.649	.018		.667	.025	.011
	N	40	40	40	40	40	40
مج. الكفاءة التكيفية	Pearson Correlation	.475**	.260	.070	1	.189	.113
	Sig. (2-tailed)	.002	.105	.667		.242	.486

	N	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة المزاج الايجابي. العام	Pearson Correlation	.195	.413**	.355*	.189	1	.438**
	Sig. (2-tailed)	.227	.008	.025	.242		.005
	N	40	40	40	40	40	40
مج. كفاءة الانطباع الايجابي	Pearson Correlation	.218	.649**	.400*	.113	.438**	1
	Sig. (2-tailed)	.176	.000	.011	.486	.005	
	N	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.713	7

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.729	13

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.688	13

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.719	11

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.240	15

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0

Total	40	100.0
-------	----	-------

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.733	7

Correlations

		ف1	ف4	ف9	ف13	ف19	ف23	ف29	ف32	ف37	ف40	ف47	ف5
ف1	Pearson Correlation	1	.246	-.202-	.054	.051	.056	.169	.220	.059	.196	-.063-	
	Sig. (2-tailed)		.125	.212	.740	.754	.731	.297	.172	.716	.226	.698	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
ف4	Pearson Correlation	.246	1	-.381-*	-.109-	-.131-	-.036-	.064	.297	.243	.237	-.170-	
	Sig. (2-tailed)	.125		.015	.504	.420	.825	.696	.063	.130	.141	.293	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
ف9	Pearson Correlation	-.202-	-.381-*	1	.099	.199	.274	-.130-	.234	-.063-	.129	.401*	
	Sig. (2-tailed)	.212	.015		.544	.218	.088	.423	.146	.699	.429	.010	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
ف13	Pearson Correlation	.054	-.109-	.099	1	-.117-	.017	-.069-	.029	.078	-.001-	.002	
	Sig. (2-tailed)	.740	.504	.544		.472	.917	.673	.858	.633	.994	.989	

56ف	Pearson Correlation	-.190-	-.195-	.016	.211	.071	.128	.251	.030	-.207-	-.230-	-.149-
	Sig. (2-tailed)	.240	.228	.921	.191	.664	.432	.119	.852	.199	.153	.359
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
60ف	Pearson Correlation	-.079-	.089	.085	-.160-	-.059-	-.036-	.209	.465**	-.263-	.070	-.073-
	Sig. (2-tailed)	.629	.586	.601	.325	.715	.823	.195	.003	.101	.666	.656
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
مج.كفاء.المزاج.الايجابي.العام	Pearson Correlation	.290	.011	.271	.433**	.334*	.497**	.177	.070	.326*	.274	.398*
	Sig. (2-tailed)	.070	.947	.090	.005	.035	.001	.275	.668	.040	.087	.011
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	40	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	40	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.738	7

[DataSet1] C:\Users\ADRAR\Documents\الذكاء الإنفعالي دراسة أساسية .sav

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
مجموع مجاميع الأبعاد	132.5200	16.74616	100
مج. اساليب..مواجهة الضغوط النفسية	85.2700	7.18705	100

Correlations

		مجموع مجاميع الأبعاد	مج. اساليب..مواجهة الضغوط النفسية
مجموع مجاميع الأبعاد	Pearson Correlation	1	.040
	Sig. (2-tailed)		.694
	Sum of Squares and Cross-products	27762.960	474.960
	Covariance	280.434	4.798
	N	100	100
مج. اساليب..مواجهة الضغوط النفسية	Pearson Correlation	.040	1
	Sig. (2-tailed)	.694	

Sum of Squares and Cross-products	474.960	5113.710
Covariance	4.798	51.654
N	100	100

Group Statistics

الجنس	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع مجاميع الابعاد	ذكر	130.6875	18.15386	4.53846
	انثى	132.8690	16.55788	1.80661
مج. اساليب.. مواجهة الضغوط النفسية	ذكر	83.5625	6.34527	1.58632
	انثى	85.5952	7.32568	.79930

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval	
									Lower	Upper
مجموع مجاميع الابعاد	Equal variances assumed	.072	.788	-.476-	98	.635	-2.18155-	4.58584	-11.28201-	
	Equal variances not assumed			-.447-	20.039	.660	-2.18155-	4.88482	-12.36983-	
مج. اساليب.. مواجهة الضغوط النفسية	Equal variances assumed	1.078	.302	-1.037-	98	.302	-2.03274-	1.95968	-5.92165-	

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval	
									Lower	Upper
مجموع مجاميع الابعاد	Equal variances assumed	.072	.788	-.476-	98	.635	-2.18155-	4.58584	-11.28201-	
	Equal variances not assumed			-.447-	20.039	.660	-2.18155-	4.88482	-12.36983-	
مج. اساليب.. مواجهة الضغوط النفسية	Equal variances assumed	1.078	.302	-1.037-	98	.302	-2.03274-	1.95968	-5.92165-	
	Equal variances not assumed			-1.144-	23.312	.264	-2.03274-	1.77631	-5.70460-	

Group Statistics

التخصص	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
مجموع مجاميع الابعاد مدرسي	53	129.8868	16.92593	2.32495

عيادي	47	135.4894	16.20772	2.36414
مدرسى	53	85.9811	7.21241	.99070
عيادي	47	84.4681	7.15010	1.04295

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
	F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference

									Lower	Upper
مجموع مجاميع الت	Equal variances assumed	.000	.990	-1.685-	98	.095	-5.60257-	3.32453	-12.19998-	.99484
	Equal variances not assumed			-1.690-	97.406	.094	-5.60257-	3.31581	-12.18318-	.97804
مج اساليب.. مواجهة الضغوط الت	Equal variances assumed	.022	.882	1.051	98	.296	1.51305	1.43924	-1.34308-	4.36917
	Equal variances not assumed			1.052	96.769	.295	1.51305	1.43848	-1.34203-	4.36812

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الى البحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس (مدرسي - عيادي) حيث بينت الدراسة من التساؤلات التالية:

- هل هناك تأثير للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لطلبة الثالثة علم النفس؟.
- هل هناك فروق في الذكاء الانفعالي بين افراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الجنس والتخصص؟.
- هل هناك فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية بين أفراد عينة الدراسة يعزى لمتغير الجنس و التخصص؟.

بحيث اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي، لأنه الأنسب لهذه الدراسة، بحيث طبقت أداة الدراسة على عينة تتكون من 100 طالب يدرس السنة الثالثة تخصص علم النفس ، فقد إعتدنا على مقياسين وهما: الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية لجمع المعلومات، بحيث أن كلا المقياسين تم تكييفهما على البيئة الجزائرية من طرف باحثون.

وللإجابة على التساؤلات المطروحة تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية: مقاييس النزعة المركزية، والانحراف المعياري، وأساليب الإحصاء الاستدلالي من خلال تفرغ البيانات باستخدام برنامج (spss20).

وقد توصلت الدراسة الى عدد من النتائج يمكن تلخيصها في النقاط التالية:

-لا توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس (مدرسي- عيادي).

-لا توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة الثالثة علم النفس تعزى لمتغير الجنس و التخصص.

-لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس تعزى لمتغير الجنس والتخصص

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية

Résumé:

L'étude visait à rechercher la relation entre l'intelligence émotionnelle et Les méthodes de gestion de stress psychologique chez les étudiants de troisième cycle en psychologie scolaire et clinique. L'étude a montré les questions suivantes:

-Y a-t-il un impact de l'intelligence émotionnelle sur les méthodes de gestion du stress psychologique pour les étudiants de troisième cycle en psychologie?.

-existe-t-il des différences d' intelligence émotionnelle parmi l' échantillon de l' étude en raison de la variable de sexe et de la spécialisation?.

-existe-t-il des différences dans les méthodes de gestion du stress psychologique parmi l'échantillon de l' étude en raison de la variable sexe et spécialisation?

De sorte que nous sommes appuyés dans notre étude sur l'approche descriptive-analytique, car elle est la plus appropriée pour cette étude, puisque l'outil d'étude a été appliqué à un échantillon de 100 étudiants de troisième année spécialisée en psychologie. Par des chercheurs.

Afin de répondre aux questions posées, les méthodes ont été utilisées: mesures de tendance centrale, écart-type et méthodes de statistiques des données à l'aide du programme spss20.

L'étude a atteint un certain nombre de résultats dans les points suivants:

Il n'y a pas de corrélation statistiquement significative entre l'intelligence émotionnelle et sa relation avec les méthodes de gestion du stress psychologique chez les étudiants de troisième cycle en psychologie scolaire, clinique.

Il n'y a pas de différences dans le degré d'intelligences émotionnelles parmi les étudiants de troisième cycle en psychologie en raison de la variable genre et spécialisation.

Il n'y a pas de différences dans les méthodes de gestion du stress psychologique parmi les étudiants de troisième cycle en psychologie en raison de la variable genre et spécialisation.

L'étude a montré à partir des questions suivantes: l'étude a été consacrée à la recherche de la relation entre l'intelligence

émotionnelle et les moyens de faire face au stress psychologique chez des étudiants de troisième cycle en sciences(école, clinique).

Les mots clés: intelligence émotionnelle.

Summary:

The study aimed to study the relationship to methods of coping with psychology. the study showed the following question:

Is there an impact of emotional intelligence on methods of coping with psychology?

Are there differences in emotional intelligence among the study sample for the variable of gender and specialization?.

Are there differences in the methods of coping with psychological stress among the study sample due to the variable of gender and specialization?

So that we relied in our study on the descriptive–analytical approach , because it is the study tool was applied to a sample of 100 students studying the third year specializing in psychology.

Adapting them to the Algerian environment by researches.

To answer the question raised, the following statistical methods were used: there is no statistically significant correlation between emotional intelligence and methods of coping with psychological stress among third student of clinical stress among third students of clinical school, psychology it is attributed to the variable of gender and specialization.

There of emotional intelligence among third students of psychology.

There are no differences in the methods of coping with psychological stress among third students of psychology due to the variable of gender and specialization.

Key words: Emotional intelligence, Methods of coping with psychological stress.