الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس

الرقم التسلسلي:.....

رقم التسجيل:.....

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر أكاديمي

تخصص: علم النفس التوجيه والإرشاد

بعنوان:

الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف

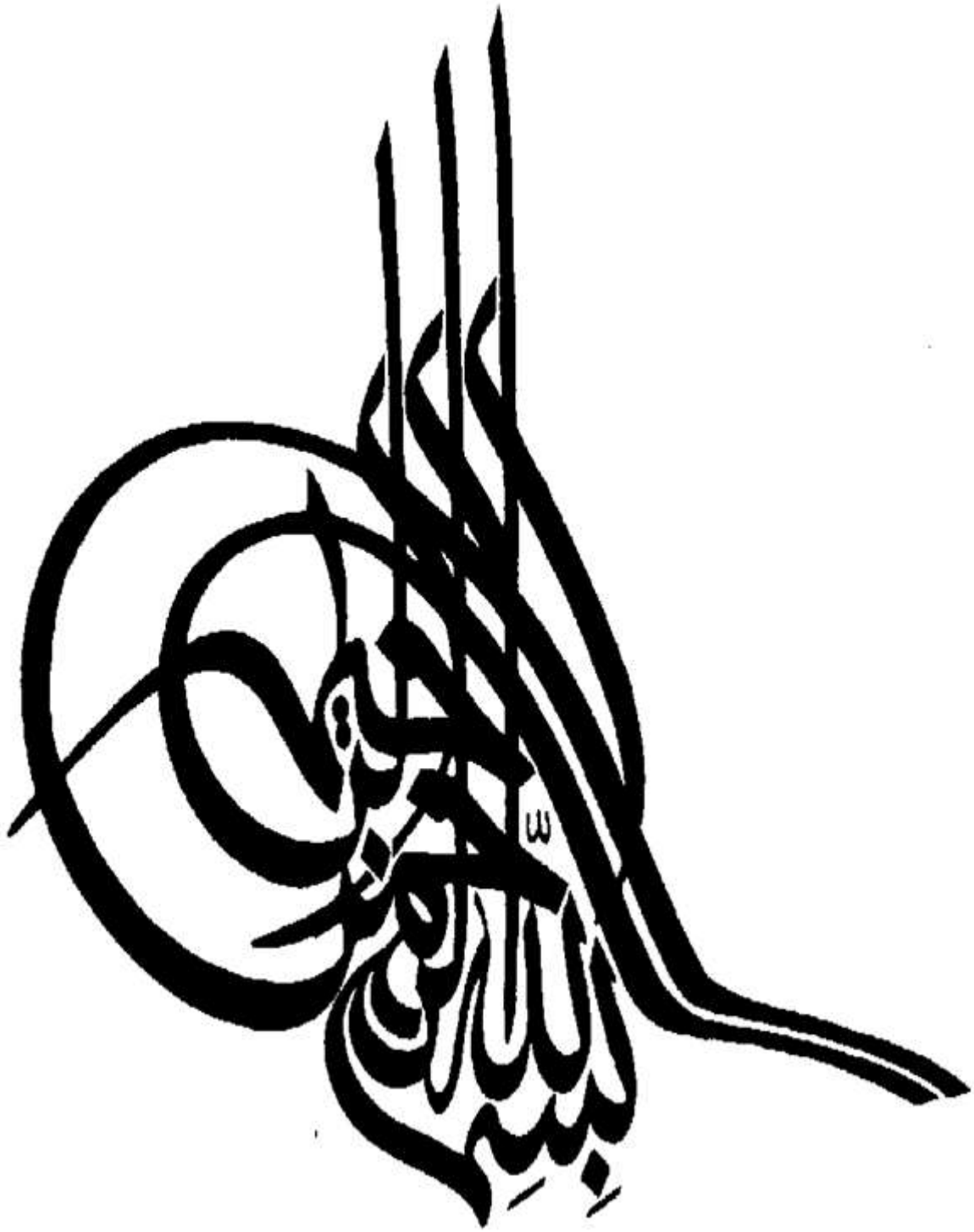
إعداد الطالب:

- العمري إبراهيم

تحت إشراف:

د/ مكفس عبد المالك

السنة الجامعية: 2019-2020


بسم الله الرحمن الرحيم

** شكر وتقدير **

التحدث بنعمة الله شكر وتركها كفر، ومن لا يشكر القليل لا يشكر الكثير، ومن لا يشكر الناس لا يشكر الله، والجماعة بركة والفرقة عذاب حديث شريف، على ضوء الحديث فإننا نشكر الله وافر الشكر أن وفقنا وأعاننا على إتمام هذا العمل

كما أتقدم بشكري وتقديري واحترامي للأستاذة والدكتور المحترم: مكفس عبد المالك لتفضله بالإشراف على هذه الدراسة ولكل ما قدمه من توجيهات مستمرة فليبارك الله له هذا الجهد ويجعله في ميزان حسناته.

فهرس المحتويات

ملخص الدراسة	
الفهرس	
مقدمة الدراسة.	أ-ب-ج
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	**الصفحة**
1-إشكالية الدراسة وتساؤلاتها	3
2-فرضيات الدراسة	5
3-أهداف الدراسة	6
4-أهمية الدراسة.	6
5-تحديد مفاهيم الدراسة.	7
6-الدراسات السابقة.	9
خلاصة	22
الفصل الثاني: الذكاء الوجداني	
تمهيـــــــــد	24
1- تعريف الذكاء.	25
2- تعريف الذكاء الوجداني	26
3- التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الوجداني	27
4- الأساس البيولوجي للذكاء الوجداني	28
5- نماذج الذكاء الوجداني	30
6- السمات العامة للذكاء الوجداني المرتفع والمنخفض	37
7- أهمية الذكاء الوجداني	38
خلاصـــــــة	42
الفصل الثـــــــالث: أساليب مواجهة الضغوط	
تمهيد:	44
أولا: الضغوط النفسية.	45
1-تعريف الضغط النفسي	45
2-النظريات المفسرة للضغط النفسي	45
3-أعراض و مظاهر الضغط النفسي	48

4-أنواع الضغوط النفسية	49
ثانيا: أساليب مواجهة الضغوط	51
1-تعريف أساليب المواجهة	51
2-مميزات أساليب المواجهة	51
3-تصنيف أساليب المواجهة	52
4-مصادر أساليب المواجهة	55
- خلاصة	57
الفصل الرابع: إجراءات الدراسة الميدانية	
- تمهيد	60
1- الدراسة الاستطلاعية.	60
2-منهج الدراسة.	61
3- حدود الدراسة.	61
4- مجتمع الدراسة.	61
5- عينة الدراسة.	62
5-1-عينة الدراسة الاستطلاعية.	62
5-2-عينة الدراسة الأساسية.	62
6- أدوات الدراسة ومحدداتها السيكومترية.	63
7-الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.	76
خلاصة.	78
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	
تمهيد:	80
1-عرض وتحليل نتائج الدراسة.	80
2-مناقشة عامة لفرضيات الدراسة.	90
3-اقتراحات الدراسة.	96
3-خاتمة.	98
-قائمة المراجع	100
-الملاحق	
تصريح بالنزاهة العلمية	

فهرس الجداول

رقم الجدول	محتوى الجدول	الصفحة
1	يوضح نموذج جولمان المعدل للذكاء الوجداني	36
2	يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والمادة	61
3	يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	63
4	يوضح توزيع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني	65
5	يوضح طريقة تصحيح مقياس الذكاء الوجداني:	66
6	مصفوفة ارتباطات عبارات محور إدارة الانفعالات مع الدرجة الكلية للمحور	66
7	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التعاطف مع الدرجة الكلية للمحور	67
8	مصفوفة ارتباطات عبارات محور تنظيم الانفعالات مع الدرجة الكلية للمحور	67
9	مصفوفة ارتباطات عبارات محور المعرفة الانفعالية مع الدرجة الكلية للمحور	68
10	مصفوفة ارتباطات عبارات محور التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمحور	69
11	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية.	69
12	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الوجداني وابعاده الفرعية	70
13	مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية حل المشكلة مع الدرجة الكلية للمحور	71
14	مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمحور.	72
15	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وبعديه الفرعيين.	73
16	مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية مع الدرجة الكلية للمحور.	73
17	مصفوفة ارتباطات عبارات محور إعادة التقييم الإيجابي مع الدرجة الكلية للمحور	74
18	مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية لوم الذات مع الدرجة الكلية للمحور	74
19	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمحور استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال وأبعاده الفرعية.	75
20	يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة وأبعاده الفرعية.	75
21	يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب المواجهة وأبعاده الفرعية	76
22	يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة	80
23	يوضح مستوى الذكاء الوجداني.	82
24	ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف	83
25	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد الذكاء الوجداني الخمسة والدرجة الكلية وابعاد استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكل والدرجة الكلية	84

26	يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد الذكاء الوجداني والدرجة الكلية وابعاد استراتيجية المواجهة المتمركزة حول الانفعال والدرجة الكلية	86
27	يوضح قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني واساليب مواجهة الضغوط النفسية.	89

فهرس الاشكال

رقم الشكل	الشكل	الصفحة
1	يوضح الأبعاد الرئيسية لنموذج "بار – أون".	32
2	يوضح خصائص مجتمع الدراسة	62
3	يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس	63
4	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الذكاء الوجداني	81
5	يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية	81

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية قسم حديثي التوظيف، كما حاولت التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة، وكذا محاولة التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداما. وللإجابة على تساؤلات الدراسة واختبار فرضياتها تم سحب العينة بطريقة عشوائية بسيطة، تكونت من 100 معلم ومعلمة، حديثي التوظيف المتكونين بمركز جابر بن حيان بالمسيلة للموسم الدراسي 2019-2020 خلال العطلة الشتوية، وطبقت عليهم اداتين تمثلتا في مقياس الذكاء الوجداني لعثمان ورزق 2001، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لبولهان **Paulhan 1994**، وقد تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية: المتوسطات الحسابية، المتوسطات، معامل الارتباط بيرسون، معامل الارتباط سبيرمان، معامل ألفا كرونباخ، إختبار كولموغروف سميرنوف، واختبار شابيروا. وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

- ☒ مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف متوسط.
- ☒ أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على الانفعال.
- ☒ وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.
- ☒ وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حو الانفعال لدى أفراد عينة الدراسة.
- ☒ وجود علاقة ارتباطية دالة الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني، أساليب المواجهة، الضغوط،، المعلمين، حديثي التوظيف.

Study summary

The study aimed to identify the nature of the relationship between emotional intelligence and methods of coping with stress at primary school teachers Newly recruited department, also tried to identify the level of emotional intelligence in the study sample, As well as trying to identify the methods most used to face pressure. And to answer the study's questions and test its hypotheses The sample was drawn in a simple random manner, It consisted of 100 male and female teachers, Recruiting newly formed in the Jaber bin Hayyan Center in M'sila For the school season 2019-2020 during the winter vacation, And it was applied to them two tools represented in the emotional intelligence scale of Othman and Rizk 2001, And the scale of the methods to deal with pressure to Paulhan 1994 The following statistical methods have been used: Arithmetic averages, Averages, Pearson correlation coefficient, Spearman correlation coefficient, The Alpha Cronbach coefficient,The Kolmogrove Smirnov test, and The Shapiroa test, and The study reached the following results:

-Emotional intelligence level for newly hired primary school teachers is middle .

-The most common method of dealing with psychological pressure among newly employed primary school teachers is Facing style Stress centered on emotion.

-There is a correlation between emotional intelligence and methods of coping with stress Focusing on the problem for newly recruited primary school teachers.

-The existence of a correlation between emotional intelligence and methods of facing the pressures centered on emotion among members of the study sample.

-The existence of a correlational relationship with the emotional intelligence function and methods of coping with psychological stress among newly recruited primary school teachers.

Key words: emotional intelligence, methods of confrontation, stress, teachers, newly employed.

مقدمة

مقدمة:

يعد مفهوم الذكاء الوجداني من المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتمام متزايد من الباحثين حيث يهتم بدراسة العلاقة بين الجوانب العقلية والوجدانية من خلال توضيح الكيفية التي يتم بها إدراك الانفعالات وتسييرها للتفكير وفهمها وإدارتها، وفي الوقت نفسه لا يقتصر على معالجة العمليات المعرفية التي ظلت محدودة بقوانين الذكاء المعرفي.

ويرى سالوفي وآخرون (2000) أن أسباب المواجهة الايجابية للمواقف الضاغطة للحياة يعتمد على الكفاءة الوجدانية وأن القصور فيها يؤدي الى مواجهة أكثر تعقيدا، حيث أن الأفراد مرتفعي الذكاء الوجداني قادرون على المواجهة أكثر نجاحا وأكثر إدراكا للمهارات الفعالة للمواجهة (Mayer et al, 2000:396)

كما أكدت بعض الدراسات أن هناك علاقة قوية بين (المشاعر الإيجابية أو السلبية) ومستوى الأداء، حيث اتضح أن الأفراد ذوي المشاعر الإيجابية العالية أفضل أداءاً من زملائهم ذوي المشاعر السلبية العالية، ولم تؤكد الدراسات فقط أن نوعية المشاعر تؤثر في مستوى الأداء الفردي، بل تؤثر أيضاً في مستوى أداء فريق العمل (أبو النصر، 2008، ص.133).

حيث إن الصحة الوجدانية هامة في العمل، فأفضل العاملين هم المثابرون المحبوبون، التوكيديون، هؤلاء يثيرون دافعية من يعمل معهم ويكونون مصدرا للإلهام والقيادة والعمل التعاوني (روبنس، سكوت، 2000، ص.71).

بينما يرى جيرالد (Gerald, 2006) أنه يمكن للذكاء الوجداني أن يتنبأ بالاستجابات الخاصة للضغوط وأساليب مواجهتها من خلال مجموعة متنوعة من القواعد المطبقة وأن انخفاض الذكاء الانفعالي يرتبط بحالات القلق والخوف وتفادي مواجهة الضغوط (أنعام هادي حسن، 2014، ص32)

إن المعلمين يتعرضون للضغط والإجهاد أكثر من غيرهم، ومن البديهي أن يحظى موضوع الضغط عند المعلمين باهتمام بالغ من قبل الباحثين التربويين، والنفسيين، لما لو من تأثير على فعاليتهم وكفاءتهم التدريسية، ومن خلال ما تقدم جاءت فكرة هذه الدراسة والتي حاولنا من خلالها التعرف على مستوى الذكاء الوجداني وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

وقد قسمت هذه الدراسة الى جانبين: الجانب النظري ويتضمن:

– **الفصل الأول:** خصص هذا الفصل لتحديد مشكلة الدراسة بعرض الإشكالية التي دُعمت بأفكار ونتائج الدراسات السابقة في مجال الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، ثم تم صياغة فرضيات الدراسة، ثم تحديد الأهداف المتوخاة من هذه الدراسة وأهميتها النظرية والتطبيقية، وكذلك تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا، وختم هذا الفصل بتحديد الدراسات السابقة التي شملت متغيري الدراسة إنتهاء بتعقيب على كل الدراسات ومدى استفادة الدراسة الحالية منها.

– **الفصل الثاني:** حيث تم التطرق فيه للذكاء الوجداني بدءا بمفهوم الذكاء الوجداني ثم التطور التاريخي لمفهوم للذكاء الوجداني، فالنماذج المفسرة للذكاء الوجداني، ثم السمات العامة لذوي الذكاء الوجداني المرتفع والمنخفض، ثم أهمية الذكاء الوجداني في مناحي الحياة، إنتهاء بخلاصة الفصل.

–**الفصل الثالث:** خصص هذا الفصل لمتغير الضغوط وأساليب المواجهة، حيث تم التطرق فيه أولا: إلى تحديد مفاهيم الضغط النفسي، ثم التطرق إلى أهم النظريات المفسرة للضغط النفسي. ثم أعراض ومظاهر الضغط النفسي، وأنواع الضغوط النفسية، وثانيا: تم التطرق الى تعريف أساليب المواجهة، ثم مميزات أساليب المواجهة وتصنيفها وصولا الى مصادر أساليب المواجهة، وانتهاءا بخلاصة.

الجانب التطبيقي: حيث تم تقسيمه إلى فصلين، **الفصل الرابع** خصص لإجراءات الدراسة الميدانية حيث تم التطرق فيه إلى الدراسة الاستطلاعية، المنهج، حدود الدراسة، مجتمع وعينة الدراسة، أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية، ووصف للأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. أما **الفصل الخامس** فخصص لعرض وتحليل ومناقشة النتائج في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة وانتهاءً حيث ختم هذا الفصل بالاقتراحات والخاتمة وتحديد لقائمة المراجع والملاحق.

الفصل الأول

إشكالية الدراسة وخطواتها

1-إشكالية الدراسة وتساؤلاتها.

2- فرضيات الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5-تحديد مفاهيم الدراسة.

6- الدراسات السابقة.

خلاصة

1-الإشكاليـــــــــــــة:

يؤدي الذكاء الوجداني دورا مهما في بناء الشخصية الإيجابية وتشكيل وجدان الإنسان السوي في علاقاته مع نفسه ومع المحيطين به، وكل ذلك ينعكس على تميزه و إبداعه في مجالات حياته المختلفة، إضافة إلى تنمية مهاراته الشخصية وتميزه في ميدان العمل. و تبدو الحاجة ماسة لامتلاك الذكاء الوجداني في جميع ميادين الحياة، وأبرزها ميدان التربية والتعليم وبشكل خاص باعتباره العصب الرئيسي في العملية التعليمية، حيث يتضمن التدريس مجموعة من العمليات سواء ما يتعلق بمستوى التخطيط أو التنفيذ، أو التقويم، ويؤدي المعلم في مهامه اليومية أدوارا وثيقة الصلة بهذه العمليات، تتغير دوما تبعا للمواقف التعليمية المختلفة، فهو تارة مخططا ومطورا للمناهج المدرسية، وتارة ناقلا للمعرفة ومزودا للمعلومات وتارة أخرى يكون موجها ومشرفا ومساعدا وتارة يجمع بين ذلك كله، ولتحقيق التوازن بين هذه الأدوار، سوف يكون الضغط المهني دائما جزءا لا يتجزأ من مهنته (بدران،2017، ص327).

وبهذا فقد أصبحت الضغوط ترافق المعلمين في بيئة عملهم، وتنعكس آثارها على مختلف جوانب الشخصية العضوية والنفسية، وتحد من الأداء التربوي وخاصة في ظل الإصلاحات الجديدة في المنظومة التربوية محل العديد من الدراسات، حيث بينت العديد من الدراسات أنه إذا كانت مجالات العمل المختلفة، تزخر بمصادر للضغوط التي يمكن إرجاع بعضها للعامل، والآخر إلى المؤسسة، والبعض الثالث إلى البيئة الاجتماعية، التي يعيش فيها الفرد فإنه حسب تطبيق منظمة العمل الدولية، تعد مهنة التدريس من أكثر مجالات العمل ضغوطا، فهي أكثر المهن الضاغطة، وذلك من خلال ما تزخر به البيئة التعليمية من مثيرات ضاغطة، يرجع بعضها لشخصية المعلم التي تحدد قدرته على التكيف مع المتغيرات السريعة، والكبيرة، في مجال التعليم ومؤسساته وما ينظم أو يقيد عملها قرارات ولوائح وقوانينه. ويرجع البعض الآخر من الضغوطات إلى البيئة الاجتماعية الخارجية التي يعيش فيها المعلم ومدى تقديرها لدوره ولأهمية التعليم، واذا كان مهما التصدي لظاهرة الضغوط النفسية للعمل عامة. فالتصدي لضغوط مهنة التدريس أهم بكثير ذلك من منطلق أن نظرة المسؤولين إلى التعليم لم تعد كقطاع استهلاكي، بل هو من أهم مجالات الاستثمار كما أن التعليم الأول والأكثر فاعلية في تطوير وتنمية المجتمع وذلك حيث يمد سوق العمل بما يحتاجه من الخبرات المتطورة (بن سكريفة، 2008، ص 07)

إضافة الى هذا فقد صرح كريمنتزر (Kremenitzer) أن الزيادة في الذكاء الوجداني للمعلم يؤثر بشكل كبير على تعلم الطالب بطريقة قوية في المجالات الأكاديمية والشخصية على حد سواء، بل أبعد من ذلك فقد توصل ميداسير(Mudasir Bashir,2017,49) أن الذكاء ومقاييسه الفرعية مثل الوعي، والتعاطف، والاستقرار العاطفي، وإدارة العلاقات والنزاهة أو التنمية الذاتية، والتوجهات القيمية والالتزام والسلوكيات الإيثارية والدافعية الذاتية (جناد ،2019، ص 156).

كما بينت دراسة جيري(**Gerry, 1997**) أن مديري المدارس مرتفعي الذكاء الوجداني يتميزون باستخدامهم لمعارفهم للحفاظ على الهدوء والتحكم في الانفعالات، ويتحكمون في استجاباتهم السلبية حتى يهدؤون، ويحاولون جادين إيجاد الحلول للصراعات والمشكلات بهدوء انفعالي، كما ينشدون فهم استجابات الآخرين الانفعالية للسيطرة على تصعيد الصراعات، ويتسمون بسلوك لفظي ناعم تجاه الآخرين ويعرفون كيف يؤثرون في الآخرين، وينمون ويطورون جسور الثقة بينهم وبين الآخرين كأساس للبناء والحفاظ على العلاقات ويتوقعون الصراعات ويديرونها بفاعلية (عثمان وعبده، 2002، ص. 255).

ولقد بين جولمان أنه أصبح يُنظر الى الذكاء الوجداني كمفتاح لحياتنا الانفعالية وكجسر جديد للنجاح، كما أن له دور مميز في عدة مجالات أهمها: إدارة الضغوط والتعامل معها وتعديلها ومواجهة الصراعات، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة والمناسبة للتكيف مع هاته الضغوط، وتدعيم الصحة النفسية (عثمان، عبده، 2002)

وتشير دراسة مشري (2016) الى أن المعلم يميل الى استخدام أكثر من نمط مواجهة واحد فلا يوجد نمط مواجهة واحد يلائم الجميع، فقد يلجأ إلى استراتيجية التعامل المركز على المشكلة حيث تركز هذه الفئة من الأساليب على اتخاذ مواقف عملية وإجراءات فعلية لمواجهة المواقف الضاغطة وضبطها وتشمل المبادأة ومحاولة ممارسة أي نشاط لمواجهة الموقف الضاغط وتحميل أبعاده بصورة منطقية، أو اللجوء إلى استراتيجية التعامل المركز على الانفعال والتي تركز على ضبط المشاعر والاستجابات الانفعالية المرتبطة بالضغط أو تعديلها وتشمل بعض السلوكيات التي تعكس عجز الفرد عن مواجهة الموقف الضاغط، والتماس مساعدة الآخرين وعزل النفس عن الآخرين أو التنفيس الانفعالي وقد تشمل بعض العمليات المعرفية مثل قبول الموقف والاستسلام ومحاولة التعايش معه، والانسحاب من

الموقف وتجنب التفكير فيه واللجوء إلى الخيال والأمنيات والشكوى والدعاء(مشري ، 2016، ص13).

ومما سبق اتضح لنا أن الذكاء الوجداني يؤدي دور كبير في إدارة الضغوط لدى المعلم وذلك باستخدام استراتيجيات تكيف فعالة ومناسبة للتكيف مع الضغوط التي تؤرقه لذا تسعى الدراسة الحالية الى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف، وذلك من خلال الإجابة على **التساؤل الرئيسي التالي: توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف؟**

وتتدرج تحته التساؤلات الجزئية التالية:

1-ما مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف؟

2- ما هي أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية استخداما لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف؟

3-هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف؟

4- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف؟

2- فرضيـــات الدراســـــة:

-الفرضية العامة:

-توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

-الفرضيات الجزئية:

1-مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف متوسط.

2- أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف هي استراتيجية مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل.

3- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

4-توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

3-أهميـــــــــــة الدراســـــــــــة:

- تتجلى أهمية الدراسة في أهمية (الذكاء الوجداني) حيث أكد جولمان. (2004) الذكاء أن هذا النوع من الذكاء يساهم في النجاح في الحياة والعمل والدراسة.

-كما تتجلى في أهمية مهارات مواجهة الضغوط النفسية والتي أثبتت الأبحاث النفسية على دورها البالغ في تكيف الفرد مع متطلبات الحياة المعاصرة.

- أهمية الذكاء الوجداني في المؤسسات التربوية حيث يسهم في توفير بيئة مدرسية يغلب عليها طابع التفاهم والمشاركة الوجدانية، كما أن له تأثير كبير في الاستراتيجيات والأساليب المتبعة من قبل المعلم في مواجهة الضغوط والمشكلات الصفية وإدارة الصف والعملية التعليمية بشكل ناجح

-أهمية دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني واساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمين، إذ يمكن ذلك من إدراك نجاح المعلمين في مهنتهم.

- يفتح المجال لأبحاث جديدة في مجال الذكاء الوجداني ومواجهة الضغوط المهنية، و إعداد مقاييس خاصة للكشف عن مستويات الذكاء الوجداني للمعلمين و التعرف على أهم أساليب المتبعة في مواجهة الضغوط المهنية

- لفت انتباه المعلمين إلى الدور الكبير الذي تلعبه العواطف والانفعالات، في الارتقاء بأدائهم المهني والوظيفي، وكذا في تحقق الصحة النفسية في المدرسة.

- إن معرفة المعلم لاستراتيجيات إدارة الضغوط المهنية، تمكنه من التخفيف من حدتها من أجل التكيف وضمان تحقيق أهداف العملية التعليمية.

4- أهداف الدراســـــــــــــة:

1. التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.
2. التعرف على أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.
3. التعرف على طبيعة وخطية العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

يضم البحث العديد من المفاهيم الأساسية التي تحتاج إلى التحديد والضبط ومن أهمها:

5-1-الذكاء الوجداني:

-**التعريف الاصطلاحي:** تعددت التعاريف الخاصة بالذكاء الوجداني ويتحدد في الدراسة الحالية بتعريف (عثمان ورزق،2002) حيث عرفاه بأنه" القرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهميها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم والدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة المهنية والاجتماعية" (عثمان ورزق،2002، ص256 -268).

التعريف الإجرائي للذكاء الوجداني: ويُعرف الذكاء الوجداني إجرائياً في الدراسة الحالية بأنه: مجموع الدرجات التي يحصل عليها معلم المرحلة الابتدائية حديث التوظيف في مقياس الذكاء الوجداني لعثمان ورزق (1998) وفق نموذج (**دانيال جولمان، 1995**).

5-2-أساليب المواجهة:

-**يقصد بأساليب المواجهة حسب " لازاروس" (1984) lazarous "** مجموعة من الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد" فالمواجهة تشير الى الطريقة التي يواجه بها الفرد الوضعية الضاغطة التي يدرك أنها كذلك من أجل التحكم في الوضعية.

أما في الدراسة الحالية فأساليب المواجهة فتعرف إجرائيا كالآتي: هي الطرق والأساليب التي يتبعها معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف في الاستجابة للوضعيات الضاغطة التي يحددونها من خلال مقياس (بولهان) (1994) Paulhan ويحدد نمط المواجهة المتبنى من قبل معلم المرحلة الابتدائية (مواجهة مركزة على المشكل أو مواجهة مركزة على الانفعال) من خلال استجابته على المقياس (سعداوي، 2010، ص 15-16).

-أما **الضغط** فيعرف اجرائيا: بأنه تلك الوضعية الضاغطة التي تسبب ضيقا بالنسبة للمعلم والتي يعبر عنها كابيا من مقياس **بولهان**.

6- الدراســــــــــــــــات السابقة:

1-دراسة روعة جناد وآخرون (2019) بعنوان: مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي – دراسة ميدانية في مدينة اللاذقية:

هدف البحث إلى تعرف مستوى الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية، وكذلك تعرف العلاقة بين مستوى الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى أفراد عينة البحث، إضافة إلى تعرف الفروق في مستوى الذكاء العاطفي وفي استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى أفراد عينة البحث تبعاً لمتغيري (الجنس، وعدد سنوات الخبرة التدريسية)، ولتحقيق هدف البحث استُخدم المنهج الوصفي واشتملت العينة على (268) معلماً ومعلمة للعام الدراسي 2019/2018، وطبق مقياسين، الأول (الذكاء العاطفي)، وتضمن (46) عبارة ، والثاني (استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية)، وتضمن (30) عبارة. وتوصل إلى عدة نتائج أهمها: -إن مستوى الذكاء العاطفي المنخفض، جاء بنسبة مئوية بلغت (47.8%)، في حين بلغ مستوى الذكاء العاطفي المرتفع (49.3%) لدى أفراد عينة البحث من معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

- إن أهم استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى المعلمين في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية، هي الاستراتيجيات الاجتماعية، تبعتها الاستراتيجيات النفسية، ثم الاستراتيجيات الجسمية.

- توجد علاقة ضعيفة وطردية بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية المستوى المنخفض من الذكاء العاطفي، وعلاقة قوية وطردية بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية المستوى المرتفع من الذكاء العاطفي لدى المعلمين في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية.

- لا يوجد فرق ذو دلالة إحصائية بين أفراد العينة من معلمي مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية في مستوى الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الجنس.

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة بين أفراد العينة من معلمي مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية في مستوى الذكاء العاطفي

لصالح ذوي الخبرة (10) سنوات فأكثر، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة التدريسية.

2- دراسة حوامل زينب (2017) بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية

هدفت الدراسة إلى تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه الذكاء الانفعالي في تحديد أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية، ولتحقيق ذلك استعمل الباحث مقياسين الأول لقياس الذكاء الانفعالي والثاني لتقصي أساليب المواجهة المستخدمة من طرف المديرين، تكونت عينة الدراسة من 55 مديرا ومديرة. وخلصت الدراسة إلى وجود تباين في لجوء المديرين إلى أساليب المواجهة المرتكزة على حل المشكل تعزى لمستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط ومنخفض) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا في لجوئهم إلى أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال تبعا لمستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط ومنخفض) ، كما توصلت الدراسة لعدم وجود فروق دالة إحصائيا في لجوء المديرين إلى أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس.

3- دراسة بن عمور جميلة (2017) بعنوان:" الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين"

هدفت الدراسة الى الكشف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة لدى عينة من الطلبة الجامعين بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف لإنجاز هذه الدراسة قامت الطالبة بدراسة استطلاعية على عينة قوامها(250) طالبا وطالبة والثانية دراسة أساسية على عينة قوامها (752) طالبا وطالبة 208 ذكور، 556 من الإناث كل من كمية العلوم وكمية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشلف، موزعين على نظامين(لسانس-الماستر)، منهم طلبة مقيمين بالأحياء الجامعية (نظام داخلي وآخرين غير مقيمين بالأحياء الجامعية(نظام خارجي) وللقياس هذه اعتمدت الطالبة على مقياسين هما: (استبيان الذكاء الانفعال) من انجاز الطالبة ، و مقياس (أساليب مواجهة المواقف الضاغطة) المقنن على البيئة الجزائرية من طرف كبداوي وآخرون(2006)، وقد كشفت الدراسة الحالية على تمتع المقياسين بدرجات مقبولة من الصدق والثبات. كما كشفت الدراسة على النتائج التالية:

-أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي، ويستخدمون أساليب إيجابية لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة (أسلوب حل المشكل) . كما بينت نتائج الدراسة مايلي:

-وجود فروق دالة إحصائيا في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى للمتغيرات التالية: الجنس لصالح الذكور، التخصص الأكاديمي لصالح علوم إنسانية والمستوى الجامعي لصالح الماستر، في حين أسفرت نتائج الدراسة على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي-خارجي) .

-عدم وجود فروق دالة إحصائيا في نوع الأساليب المستخدمة لمواجهة المواقف الضاغطة تعزى لكل من المتغيرات التالية :الجنس، المستوى الجامعي، الإقامة، في حين كانت الفروق دالة إحصائيا بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي

-وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة تعزى لمتغير مستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع-متوسط -منخفض) لدى أفراد عينة الدراسة.

- تساهم أبعاد الذكاء الانفعالي في التنبؤ بأساليب مواجهة المواقف الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة.

4-دراسة المعيقل ابراهيم عبد العزيز (2016) بعنوان:" الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية".

هدف الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية، والكشف عن الفروق في استراتيجيات المواجهة تبعًا للمتغيرات: عدد سنوات الخبرة، والنوع الاجتماعي (ذكور وإناث)، وإمكانية التنبؤ من الذكاء الوجداني لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل.ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي الارتباطي، وتكون مجتمع البحث من معلمي ومعلمات التربية الخاصة في معاهد وبرامج التربية الفكرية في مدينة الرياض في المملكة العربية السعودية، والبالغ عددهم (163) معلمًا ومعلمة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث، حيث تكونت العينة من (53) معلمًا ومعلمة، منهم (29) ذكور، و (24) إناث، وتوزعت العينة في أربع معاهد، وهي: معهد التربية الفكرية بشقيه بنين وبنات شرق الرياض، ومعهد التربية الفكرية بشقيه بنين وبنات غرب الرياض .وأما أدوات القياس فقد شملت كل من: قائمة بار-أون (1997)، لقياس

الذكاء الوجداني وقام بتعريبها وإعدادها (عجوة، 2003)، وهي مكونة من (133) عبارة موزعة على (15) بُعدًا. ومقياس استراتيجيات مواجهة ضغوط العمل (كما يدركها معلمو ذوي الإعاقة الفكرية) وهي من إعداد الباحث ومكونة من (24) فقرة موزعة بالتساوي على الاستراتيجيات التالية: حل المشكلات، والسعي للدعم، والانفعالي النفسي، والتجنب. أشارت نتائج البحث إلى:

– وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى المعلمين، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة تعزى للنوع ولصالح المعلمات، وكذلك تبين أنه يمكن التنبؤ من معرفة الذكاء الوجداني لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية باستراتيجياتهم في مواجهة ضغوط العمل

5–دراسة المشوح، سعد بن عبد الله. الوهطه، محمد بن سيف (2015) بعنوان : "الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض. كما هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط والمتغيرات الشخصية (التخصص، العمر، سنوات الخبرة) لدى المرشدين الطلابيين. وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتفسير الارتباطات بين المتغيرات. وتكون مجتمع الدراسة من جميع المرشدين الطلابيين بالمدارس الثانوية الحكومية بمدينة الرياض والبالغ عددهم 237 مرشداً طلابياً. وقد تم اختيار العينة باستخدام أسلوب العينة العشوائية البسيطة. وبلغ حجم العينة 173 مرشداً طلابياً من مجتمع الدراسة. وقد استخدم الباحثان في هذه الدراسة مقياس الذكاء الوجداني من إعداد عثمان ورزق 1998م وتقنين البلوي 2004م، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد الشاوي 2010م. وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج:

حيث أظهرت النتائج أن المرشدين الطلابيين عادة ما يتمتعون بالذكاء الوجداني، فقد بلغ متوسط الذكاء الوجداني لدى المرشدين الطلابيين 3.5 من 5. كما أظهرت النتائج أن ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يلجأ إليها المرشدون الطلابيون من وجهة نظرهم كما يأتي: الإستراتيجية الدينية في المرتبة الأولى، واستراتيجية حل المشكلات في المرتبة

الثانية، واستراتيجية الضبط الذاتي في المرتبة الثالثة، ثم استراتيجية التخطيط في المرتبة الرابعة، بعدها استراتيجية المواجهة النشطة في المرتبة الخامسة، ثم استراتيجية المساندة الاجتماعية في المرتبة السادسة، واستراتيجية لوم الذات في المرتبة السابعة، ثم استراتيجية التقبل السلبي في المرتبة الثامنة، فإستراتيجية التجنب والهروب في المرتبة التاسعة، وأخيراً تأتي استراتيجية التفريغ الانفعالي في المرتبة العاشرة.

كما أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: (الإستراتيجية الدينية، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية التخطيط)، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: (استراتيجية التفريغ الانفعالي، استراتيجية التجنب والهروب).

كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين أفراد العينة في الذكاء الوجداني بصورة عامة تعزى لمتغير التخصص والعمر وسنوات الخبرة.

كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في اتجاهات عينة الدراسة حول (استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية التقبل الانفعالي، استراتيجية التخطيط، استراتيجية التقبل السلبي، استراتيجية المساندة الاجتماعية، استراتيجية التجنب والهروب، استراتيجية المواجهة النشطة) باختلاف متغير التخصص.

وأظهرت النتائج أيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 في اتجاهات عينة الدراسة حول (الإستراتيجية الدينية، استراتيجية لوم الذات) باختلاف متغير التخصص.

6- دراسة مريامة حنصالي (2014) بعنوان: إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية (في ضوء الذكاء الانفعالي) دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

هدفت الدراسة الى تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية. وتكونت عينة

الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر – بسكرة – للموسم الجامعي2012 –2013 –حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية و البالغ عددهم (144) ، وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبي الارتباط و المقارنة. كما اعتمدت في جمع بياناتها على مقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم الدردير(2002) ، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط ترجمة وتقنين (زيزي **Carver & Scheier**) من إعداد كارفر و شايير(**Assessing 1989** Coping) السيد إبراهيم ،(2006)، و مقياس الصلابة النفسية و مقياس التوكيدية من إعداد الباحثة ، وبعدها تم التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس من خلال حساب معاملات الصدق والثبات والتأكد من دلالتهم قبل تطبيق الدراسة الأساسية وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

– وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين كل من إدارة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

– وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

– وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين بعد الوعي بالذات وأساليب إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي، الرجوع إلى الدين، الدعابة، والتخطيط)

– ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد (تنظيم الذات وأساليب الرجوع إلى الدين، الدعابة، التقبل، قمع الأنشطة المتنافسة، و التخطيط)

– و كذا وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد الدافعية و أساليب إدارة الضغوط النفسية) إعادة التفسير الإيجابي، المواجهة النشطة، الرجوع إلى الدين، الدعابة، والتخطيط، وعلاقة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد التعاطف و الأساليب التالية: إعادة التفسير الايجابي، الرجوع إلى الدين، الدعابة، التقبل، قمع الأنشطة المتنافسة، والتخطيط وبالمثل وجود علاقة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد المهارات الاجتماعية و بين الأساليب (الاستعمال الإجرائي

للدعم الاجتماعي، الرجوع إلى الدين، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، التقبل و التخطيط) في حين كان الارتباط ضعيفا أو غير دال بين باقي الأبعاد).

– عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى فيها الاختلاف لمتغيري) الجنس والتخصص :علمي/أدبي

– إمكانية التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

7–دراسة رشيد سعادة (2012) بعنوان:" الذكاء الانفعالي وعلاقته بإدارة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية"

تهدف الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقدرة على إدارة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية، عينة قوامها 180 مديرا من التعليم الابتدائي المتوسط، الثانوي، تم اختيارها بطريقة الطبقية العشوائية، بولاية ورقلة، المنهج الوصفي الارتباطي لغرض جمع المعلومات تم استخدام أداتين هما: قائمة الكفاءات الانفعالية (Sala .2002) ، و استبيان إدارة الضغوط المهنية من إعداد الباحث ، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية :

– وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القدرة على إدارة الضغوط المهنية لدى المديرين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي، لصالح المديرين مرتفعي الذكاء الانفعالي.

8– دراسة البقيعي (2011) بعنوان :الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى عينة من معلمي الصفوف الأولى.

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي الاحتراق النفسي وأنماط الشخصية السائدة لدى معلمي الصفوف الأولى العاملين في منطقة أربد، التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية في ضوء متغيرات الجنس والخبرة.، وتألفت عينة الدراسة من1229 معلم ومعلمة ، اتبعت الباحثة المنهج الوصفي، وتم استخدام مقاييس الذكاء الانفعالي، وأنماط الشخصية والاحتراق النفسي، وأظهرت نتائج الدراسة :–ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى المعلمين وانخفاض مستوى الاحتراق النفسي وسيادة نمط الشخصية الانبساطية، ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي ونمط الشخصية الانبساطية

-عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، والخبرة.

9-دراسة مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010) :الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة، ولقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة هذه الدراسة ، وقد تألفت عينة الدراسة من(403) من طلبة كليات التربية بجامعات غزة، الجامعة الإسلامية -جامعة الأقصى -و جامعة الأزهر (من المستوى الرابع) 119 طالباً و284 طالبة ، وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء العاطفي من إعداد " فاروق عثمان ، محمد عبد السميع" ومن تقنين " عبد العظيم المصدر 2007 ، وآمال جودة 2007 على البيئة الفلسطينية وقام الباحث الحالي بالاستعانة بهذا المقياس ومقياس مهارات مواجهة الضغوط وهو من إعداد الباحث ، و قد توصلت الدراسة الحالية إلى عدد من النتائج يمكن تلخيصها بالنقاط التالية:

-توجد علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء العاطفي العام وبين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط ومهاراته أي أنه كلما زاد مستوى الذكاء العاطفي زادت مستوى مهارات مواجهة الضغوط.

-توجد علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة0،001 بين مهارات مواجهة الضغوط ومستوى الذكاء العاطفي و أبعاده أي أنه كلما زادت مستوى مهارات مواجهة الضغوط زاد مستوى الذكاء العاطفي وأبعاده

. - عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس (ذكور -إناث) في جميع أبعاد الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط وفي المهارة " الثانية -الرابعة -الخامسة - وجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس(ذكور -إناث) وكانت الفروق لصالح الذكور في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط في المهارات "الأولى -الثالثة' وفي الدرجة الكلية للمقياس وكانت أيضا لصالح الذكور .

10-دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010)، بعنوان :فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة.

هدفت الدراسة إلى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على :السعادة، حب الحياة، التفاؤل، تكونت عينة الدراسة من 22 طالب وطالبة (11 مجموعة تجريبية و 11 مجموعة ضابطة)، واستمر البرنامج 30 جلسة، استخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس أساليب المواجهة لمحمود عطية، ومقياس الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية ومقياس الأفكار اللاعقلانية من إعداد الباحثة ومقياس أكسفورد للسعادة ترجمة وتقنين الباحثة، ومقياسي حب الحياة والتفاؤل لأحمد عبد الخالق ، و توصلت الدراسة إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب بالحياة والتفاؤل.

11-دراسة بن سكريفة مريم (2008): استراتيجيات التكيف مع الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم "

هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة العلاقة بين إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة ومستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية حيث تكونت عينة الدراسة من في 202 معلما بمرحلة التعليم الابتدائي بمدينة ورقلة واعتمدت الباحثة على مقياس إستراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة الذي أعده الباحث بن طاهر بشير (2004) ، وعلى مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد السيد، عبده وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

- توجد علاقة إرتباطية قوية بين استخدام إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة و الذكاء الانفعالي.
- توجد فروق بين الجنسين في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة.
- توجد فروق في نوع إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة تبعا لاختلاف الأقدمية المهنية.
- توجد فروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين منخفضي السن ومرتفعي السن في الذكاء الانفعالي.

12-دراسة أحمد 2007 بعنوان:" علاقة الذكاء الوجداني بكل من نمط القيادة وأساليب مواجهة الضغوط لدى القادة الإداريين".

هدفت إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بكل من نمط القيادة وأساليب مواجهة الضغوط، وذلك على عينة مكونة من 310 من القادة الإداريين بل عدد الذكور منهم 10 مدير، وبل عدد الإناث 300 مديرة . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط موجب دال بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط الإيجابية ووجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث على مقياس الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط السلبية، والى وجود تأثير دال إحصائياً لارتفاع الذكاء الوجداني على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، كما كان متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث في بعض أبعاد الذكاء الوجداني، وأمكن التنبؤ بنمط القيادة من خلال الدرجة الكلية للذكاء الوجداني، وبعض أبعاد الذكاء الوجداني والمتمثلة في بعد إدارة الانفعالات، ثم فهم الانفعالات، ثم العلاقات الاجتماعية (المشوح ، 2015، ص 76)

13-دراسة عبد الله (2006) بعنوان: " علاقة الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المعلمين"

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين أبعاد كل من :الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ودراسة الفرق بين المعلمين في الذكاء الوجداني وأبعاده والكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً للنوع (ذكور/إناث) والتخصص (علمي/أدبي) وسنوات الخبرة بالتدريس، والتنبؤ من خلال درجات أبعاد الذكاء الوجداني بالكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط .وقد بلغت عينة الدراسة الاستطلاعية 306 معلماً ومعلمة، وبلغت عينة الدراسة الأساسية 425 معلماً ومعلمة من معلمي المرحلة الابتدائية .وقد استخدم الباحثان ثلاثة مقاييس من إعداده هي :مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الكفاءة الذاتية، وقائمة االستراتيجيات مواجهة الضغوط. وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج كان من أهمها :وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين أبعاد كل من الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ما عدا تجنب المواجهة "ترتبط سلبياً بأبعاد الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية-وجود علاقة ارتباطية موجبة بين عدد سنوات الخبرة وبين أبعاد الذكاء الوجداني، لا يوجد تأثير للتخصص(علمي/أدبي)على الذكاء

الوجداني وأبعاده –يوجد تأثير للتخصص وسنوات الخبرة على استراتيجيات مواجهة الضغوط، وتوصلت الدراسة إلى أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط للمعلم من خلال أبعاد ذكائه الوجداني (المشوح ، 2015، ص 75)

14–دراسة سعيد سرور (2003) بعنوان:" مهارات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالذكاء الوجداني ومركز التحكم لدى طلاب الجامعة بكلية التربية.

هدفت الدراسة إلي التعرف على معرفة العلاقة بين مهارات مواجهة الضغوط والذكاء الوجداني ومركز التحكم وتكونت الدراسة من (526) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بكلية التربية واستخدام الباحث ثلاثة مقاييس وهي مقياس مهارات مواجهة الضغوط ومقياس الذكاء الوجداني ومقياس مركز التحكم ،كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي مستويات الذكاء الوجداني المختلفة في مهارات مواجهة الضغوط كما تبين أن دلالة الفروق لصالح الطلاب ذوي مستوى الذكاء الوجداني المرتفع وأظهرت أيضاً إلى وجود تفاعل ثنائي ذي اثر دال إحصائياً بين مستويات الذكاء الوجداني والنوع على مهارات مواجهة الضغوط .والى وجود أثر دال إحصائياً بين مستويات الذكاء الوجداني والنوع على مهارات مواجهة الضغوط وكما أشارت أيضا إلى عدم وجود تأثير تفاعلي دال إحصائياً بين مستوى الذكاء الوجداني ومركز التحكم والنوع على مهارات مواجهة الضغوط.

7–التعقيب على الدراســــــــات السابقـــــــــــة:

بعد أن تم استعراض الدراسات السابقة، لابد من مناقشتها من حيث الأهداف التي حددت لها والعينات التي اعتمدتها والأدوات المستخدمة في الحصول على البيانات، والوسائل الإحصائية التي استخدمت لمعالجة البيانات، وما توصلت إليها الدراسة من النتائج والاستنتاجات.

1–من حيث الأهداف:

يلاحظ أن الهدف في هذه الدراسات ليس واحدا بل متنوعة تضم المتغيرين حيث تهدف دراسة كل من جناد وآخرون (2019) ، بن عمور جميلة (2017) ، و دراسة المعيقل (2016) ، و دراسة المشوح (2015) ، الأسطل (2010)، أحمد 2007 ، و دراسة عبدالله (2006) ، ودراسة سرور(2003) الى التعرف على العلاقة بين بين الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط، في حين هدفت دراسة حنصالي (2014)الى الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي

الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية . ودراسة سعادة (2012) الى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية، ودراسة البقيعي (2011) الى علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات، حوامل زينب (2017) التي هدفت الى إلى تسليط الضوء على الدور الذي يلعبه الذكاء الانفعالي في تحديد أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى مديري المؤسسات التعليمية. ودراسة دردير (2010) التي هدفت الى اختبار فاعلية برنامج للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية وأثره على :السعادة، حب الحياة، التفاؤل. في حين هدفت دراسة بن سكريفة مريم (2008): الى معرفة طبيعة بين إستراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة ومستوى الذكاء الانفعالي، في حين الدراسة الحالية تسعى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

2- من حيث العينات:

اختلفت الدراسات السابقة في العيّنات المستخدمة سواءً في الحجم أو الجنس أو نوع المهنة فمن حيث حجم العينات المستخدمة فقد امتدّت من (22) إلى (1229) فرد، ومن حيث الجنس فلقد لوحظ أن أغلب الدراسات تناولت عينة من الجنسين (ذكور وإناث) وبعض الدراسات الأخرى تناولت عينة من المدرسين والمدراء بالإضافة الى طلبة الجامعة و عينة من الإداريين، بينما استخدمنا في دراستنا الحالية عينة مكونة من معلمي المرحلة الابتدائية.

3- من حيث المنهج:

تبين من خلال استعراض الدراسات السابقة أن معظم الباحثين تقريباً استخدموا في بحوثهم المنهج الوصفي التحليل والارتباطي، في حين دراسة دردير (2010)، استخدمت المنهج التجريبي ودراستنا الحالية تشترك مع العديد من الدراسات السابقة في استخدام المنهج الوصفي الارتباطي.

4- من حيث الأدوات المستخدمة:

ما تم استنتاجه من الدراسات السابقة هو اختلاف الأدوات المستخدمة فيها سواء بالنسبة لأدوات قياس الذكاء الوجداني أو استراتيجيات مواجهة الضغوط، فهناك من الدراسات التي اعتمدت على تبني مقاييس لباحثين آخرين في حين بعض الدراسات الأخرى اعتمدت

على بناء مقاييس واستبيانات بأنفسهم، ودراستنا الحالية تتفق مع بعض الدراسات في تبني مقياس الذكاء الوجداني لعثمان ورزق ومقياس.

5- من حيث النتائج:

أشارت نتائج الدراسات السابقة الى وجود علاقة ارتباطية بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية و الذكاء العاطفي في دراسة جناد(2019)، ودراسة المعيقل (2016)، ودراسة أحمد (2007)، و دراسة عبد الله (2006)، ووجود علاقة طردية بين ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط في دراسة المشوح(2015)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة في دراسة حنصالي (2014)، والى ووجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة0،001 بين مهارات مواجهة الضغوط ومستوى الذكاء العاطفي و أبعاده في دراسة الاسطل (2010)، والى وجود علاقة إرتباطية قوية بين استخدام إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة و الذكاء الانفعالي في دراسة بن سكريفة (2008) ، والى وجود تفاعل ثنائي ذي اثر دال إحصائياً بين مستويات الذكاء الوجداني والنوع على مهارات مواجهة الضغوط في دراسة سرور(2003) .

كما أكدت نتائج الدراسات السابقة على عدم وجود فروق بين أفراد العينة من المعلمين في مستوى الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية تبعاً لمتغير الجنس كدراسة جناد(2019) والى وجود تباين في لجوء المديرين إلى أساليب المواجهة المرتكزة على حل المشكل تعزى لمستوى الذكاء الانفعالي(مرتفع، متوسط ومنخفض) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا في لجوئهم إلى أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال تبعا لمستوى الذكاء الانفعالي(مرتفع، متوسط ومنخفض، و الى عدم وجود فروق دالة إحصائيا في لجوء المديرين إلى أساليب المواجهة تعزى لمتغير الجنس ، كدراسة حوامل (2017) ، والى وجود فروق في استخدام أساليب مواجهة المواقف الضاغطة تعزى لمتغير مستوى الذكاء الانفعالي(مرتفع-متوسط -منخفض) لدى أفراد عينة الدراسة في دراسة بن عمور (2017) ، والى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القدرة على إدارة الضغوط المهنية لدى المديرين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي ، لصالح المديرين

مرتفعي الذكاء الانفعالي في دراسة رشيد سعادة (2012) ،عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي الاحتراق النفسي تبعاً لمتغير الجنس، والخبرة، في دراسة البقيعي (2011) ، عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس (ذكور –إناث) في جميع أبعاد الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط وفي لصالح الذكور في دراسة الأسطل (2010)، والى أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط للمعلم من خلال أبعاد ذكائه الوجداني في دراسة عبد الله (2006) والى عدم وجود تأثير تفاعلي دال إحصائياً بين مستوى الذكاء الوجداني ومركز التحكم والنوع على مهارات مواجهة الضغوط في دراسة سرور (2003).

–أوجه استفادة الدراسة الحالة من الدراسات السابقة:

تعد خطوة مراجعة الدراسات السابقة من أهم لخطوات المعينة على تذليل الصعوبات التي يواجهها الباحث في بحثه، لما لها من إسهامات في توجيها لبحث وضبط متغيراته وأيضا تستخدم في الحكم والمقارنة او الإثبات والنفي ومن بين الفوائد التي تحصل عليها الباحث من الدراسات السابقة:

–اختيار الوسائل الإحصائية المناسبة من خلال التعرف على الوسائل الإحصائية التي تعاملت مع البيانات والمعلومات التي أحرزتها هذه الدراسات.

–رؤية بحثية واضحة لكيفية معالجة لمشكلات سابقة، كتحديد المتغيرات البحثية وصياغة الفروض واختيار طريقة تحديد العينة البحثية.

–تفسير نتائج البحث من خلال مقارنة نتيجة الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة.

خلاصة:

لقد تضمن هذا الفصل الإطار العام الدراسة، والمتمثلة في طرح الإشكالية وتساؤلاتها وصولا الى الفرضيات ثم تحديد أهداف الدراسة وأهميتها، ليتم بعدها تحديد مفاهيم الدراسة إجرائياً ثم عرض الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة والتي كلا المتغيرين وعلاقتهما ببعض المتغيرات، وقد تم مناقشة دراسات من حيث الأهداف والعينة والمنهج والأدوات والنتائج التي توصلت إليها وصولا إلى تعقيب عام على الدراسات وأوجه استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة.

الفصل الثاني:

الذكـــــــاء الوجدانـــــــي

تمهيـــــــد

تعريف الذكاء.

تعريف الذكاء الوجداني

التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الوجداني.

الأساس البيولوجي للذكاء الوجداني

نماذج الذكاء الوجداني

السمات العامة للذكاء الوجداني المرتفع والمنخفض

أهمية الذكاء الوجداني

خلاصـة.

تمهيد:

حظي مفهوم الذكاء الوجداني باهتمام الكثير من الباحثين في مجال علم النفس والتربية لما له من انعكاسات إيجابية في كثير من مجالات حياة الانسان، وقد تباينت النظريات التي تفسره وتفسر أبعاده، ويقوم الذكاء الوجداني على فكرة مفادها أن نجاح الفرد في الحياة الاجتماعية أو المهنية أو المدرسية لا يتوقف على ما يمتلكه الفرد من قدرات عقلية فقط "الذكاء المعرفي" ولكن أيضا على ما يمتلكه من مهارات انفعالية شخصية واجتماعية، فالذكاء الوجداني ليس قدرة منفردة ولكنه عبارة عن مجموعة من القدرات التي تتدرج من البسيط نسبيا مثل تعبيرات الوجه الانفعالية، إلى الأكثر تعقيدا وتداخلا مثل فهم الأسباب ونتائج تأثير الانفعالات على المواقف الاجتماعية اليومية وكيفية تداخلها مع الدافعية (السمدوني،2007، ص 189).

ومن هذا المنطلق فنحن بحاجة إلى دراسة هذا المفهوم انطلاقا من تعاريفه المختلفة، وتطوره التاريخي، وصولا إلى إسهاماته في مجالات الحياة.

1-تعريف الذكاء:

تعددت وجهات نظر علماء النفس فيما يتعلق بتعريف مفهوم الذكاء، لذلك لا يوجد اتفاق على تعريف موحد يمكن الاستناد إليه في قياس الذكاء. ويذكر فريمان أن هناك ثلاثة أسس لتعريف الذكاء،

1- تكيف الفرد أو توافقه مع البيئة الكلية التي تحيط به ومع بعض جوانبها

2- القدرة على التعلم

3- القدرة على التفكير المجرد

1-1-القدرة على التكيف: وتعني هذه القدرة، النجاح في التعامل مع البيئة الاجتماعية والمادية التي يعيش الإنسان فيها. ويتطلب ذلك من الفرد أن يعيد تنظيم سلوكه، وإعادة تنظيم عناصر الموقف حتى يتمكن من حله. ومن هذه التعاريف ما يلي:

-**تعريف بينيه –Binet:** الذكاء هو ميل الفرد لإتباع اتجاه عقلي معين مع قدرته على التكيف للوصول لهدف ما و أن يكون لدى هذا الفرد القدرة على النقد (زريق،2002، ص23)

-تعريف ستيرن –**Stern** الذكاء هو قدرة عقلية على التكيف في المواقف الجديدة أي القدرة على التصرف الذكي الحسن (الشيخ ،1990، ص61)

1-2-القدرة على التعلم: وتعني هذه القدرة التعلم الرسمي والمنظم والتعلم عن طريق اكتساب الخبرات والمهارات والمعارف نتيجة المحاكاة والتقليد واحتكاك الفرد مع غيره من الناس والأشياء، ومن هذه التعاريف ما يلي:

-تعريف كالفن –Calvinالذكاء هو القدرة على التعلم (عامر ،2008، ص28)

تعريف ديربون –Dearborn: الذكاء هو القدرة على اكتساب الخبرة والإفادة منها (أحمد،2002، ص 78).

1-3-القدرة على التفكير المجرد: وتعتمد هذه القدرة على المفاهيم الكلية واستخدام الرموز اللغوية والعددية. ومن هذه التعاريف:

-**تعريف لويس ترمان –Terman:** الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد (الوافي،2008، ص17).

تعريف سبيرمان –Spearmanالذكاء هو القدرة على تجريد العلاقات و المتعلقات أو بمعنى آخر الاستقراء و الاستنباط (عثمان، 2006، ص 189).

2-تعريف الذكاء الوجداني:

نجد تعريفات الذكاء الوجداني عديدة ولم يتفق العلماء على تعريف واحد لأن الذكاء وما يتعلق به (الذكاء الاجتماعي، الذكاء الوجداني....) كان ولا يزال أكثر المواضيع جدلا نظرا لاختلاف التوجهات النظرية التي تناولته بالبحث ونستطيع في هذا السياق تقسيم تعريفات الذكاء الوجداني إلى اتجاهين هما:

أ-الذكاء الوجداني قدرة عقلية: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الذكاء الوجداني يتمثل في إدراك الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين، وقدرته على فهم وتنظيم وتقويم والتحكم في وجدانه ووجدان الآخرين. ومن أمثلة تعريفات الذكاء الوجداني في هذا الاتجاه ما يلي:

- يعرف ماير وسالوفي Mayer &Salovey الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من المهارات تتضمن الفهم وتنظيم الانفعالات والوعي بالانفعالات داخل الشخص وفي الأشخاص الآخرين.

في حين يرى جاردنر Gardner أن الذكاء الوجداني هو القدرة على معرفة وفهم الانفعالات الذاتية وتقدير عواطف الآخرين بصورة تدعم التفاعل الاجتماعي (Gardner,1993).

و الذكاء الوجداني عند أونيل O'Neil هو معرفة الفرد لمشاعره و استخدام هذه المشاعر في اتخاذ قراراته في الحياة و التعامل الجيد مع حالات القلق و الضيق و السيطرة و ضبط الاندفاعات و يتضمن أيضا القدرة على معرفة شعور الناس المحيطين بالفرد (التعاطف) و القدرة على إقناع وقيادة الآخرين.

ويرى "إسماعيل بندر" أن الذكاء الوجداني يتمثل في القدرة على تقديم نواتج إيجابية في علاقة الفرد بنفسه وبالآخرين وذلك من خلال التعرف على انفعالات الفرد وانفعالات الآخرين والنواتج الإيجابية تشمل النجاح في الدراسة والحياة.

ب-الذكاء الوجداني مزيج من القدرات والسمات: يرى أصحاب هذا الاتجاه أن الذكاء الوجداني يتألف من مجموعة من القدرات والسمات الشخصية التي تمكن الفرد من التفاعل الإيجابي في العلاقات الاجتماعية ومن أمثلة التعريفات التي تندرج تحت هذا الاتجاه:

يعرف جولمان Goleman الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من المهارات الوجدانية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية ومواقف الحياة المختلفة بالإضافة إلى قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحفيز ذاتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخرين بشكل فعال(Goleman,1995)

ويرى "بار – اون "Bar – on" أن الذكاء الوجداني هو مجموعة من القدرات والمهارات الانفعالية والاجتماعية والشخصية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح في مواجهة الضغوط البيئية.

ويعرف "عثمان ورزق" الذكاء الوجداني بأنه القدرة على الانتباه الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة 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 (عثمان ورزق،2000).

ويعرفه "عبد النبي" بأنه الفروق الفردية الثابتة نسبيا بين الأفراد في طريقة الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها والتحكم فيها وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم بما يؤدي إلى اكتساب العديد من المهارات الانفعالية والاجتماعية والعلاقات الإنسانية (عبد النبي، 2001، ص163).

ويرى "هريدي" بأنه مجموعة كبيرة من الإمكانات والكفايات والمهارات غير المعرفية التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في مواجهة متطلبات وضغوط البيئة والتي تعبر عن نفسها من خلال السلوك الذكي وجدانيا، الذي يمكن قياسه بالتقرير الذاتي (هريدي، 2003، ص59).

ويشمل مفهوم الذكاء الوجداني كلا من الذكاء الاجتماعي عند "ثورندايك" والذكاء الشخصي عند "جاردنر" إذ يقتصر الذكاء الاجتماعي على التعامل الفعال مع الآخرين والقدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية والتصرف بعقلانية وحكمة في المواقف الاجتماعية بينما يقتصر الذكاء الشخصي على الوعي بالذات وإدارة الشخص لذاته والتعامل الفعال مع الذات (الأنصاري والفيل،2009، ص 170).

وقد تبين من الدراسات استقلال الذكاء الوجداني عن الذكاء الأكاديمي، فالعلاقة بين النجاح المدرسي أو نسبة الذكاء من ناحية والصحة الوجدانية من ناحية أخرى ضعيفة أو منعدمة (الأعسر وكفافي،2000، ص 186).

3-التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الوجداني:

إن النظريات التي تضفي صفة الذكاء على الوجدان ليست حديثة، فعلى مر السنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء والوجدان، باعتبارهما متكاملين وليس متضادين **(الأعسر وكفافي، 2000، ص 76)**

ففي عام 1920 – 1930 ظهر مفهوم الذكاء الاجتماعي على يد ثورندايك **Throndike** في كتابه عن الذكاء، وتمييزه المعروف بين الذكاء الاجتماعي و الحركي، حيث عرف الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم الناس و التعامل معهم و التصرف في المواقف الاجتماعية المختلفة) واستبعد استخدام الاختبارات اللفظية. **(أبو حماد، 2007، ص 205)**

وفي عام 1960: صدر كتاب عن الذكاء ومقاييسه، ولكن هذا الكتاب صور أن الذكاء الاجتماعي لا أهمية له.

وفي عام 1985 أشار روبرت ستيرنبرغ في كتابه (ما بعد الذكاء) إلى أن الذكاء الاجتماعي مستقل عن القدرات الأكاديمية وأنه مفتاح أساسي للنجاح في الحياة، وأكد هوارد جاردنر في كتابه عن الذكاءات المتعددة، أن فهم الإنسان لنفسه وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم يعد أحد أنواع الذكاء. وفي عام 1990 قام بيتر وسالوفي وجون ماير بتقديم نموذج للذكاء الانفعالي في كتابهما: (الخيال، المعرفة، الشخصية). وفي عام 1995 أصدر دانييل جولمان كتابه (الذكاء الانفعالي: لماذا يعني أكثر مما تعني نسبة الذكاء).

4-الأساس البيولوجي للذكاء الوجداني:

يحمل الإنسان عقلين: عقلا عاطفيا وعقلا منطقيا، إذ يتفاعل هذان العقلان بشكل رائع ليمنحانا القدرة على اتخاذ القرار السليم وفق ما نشعر بأنه صحيح وما تمليه علينا قواعد المنطق وصواب الحكم على الأمور (Mayer, Salovey, 1990 p189)

ولقد ساهمت التطورات الحديثة في مجال علم النفس الفيزيولوجي في إمكانية رسم المسارات العصبية و شدتها بين جوانب المخ المختلفة فعندما نفكر بفكرة ما أو نحاول تخيل صورة معينة أو نشعر بانفعال فإن المسارات العصبية بين أجزاء المخ و خاصة تلك المتنقلة بين الجهاز اللمبي (مركز الانفعال)، واللوزة بالتحديد و اللحاء (مركز التفكير) يصبح من الممكن تحديدها و مراقبتها بدقة، الأمر الذي يسهم في قدرتنا على فهم العلاقة القائمة بين الجانب العقلي و الجانب الوجداني لدى الإنسان بصورة أفضل و هي بالضبط نفس المنطقة التي يعمل فيها مفهوم الذكاء الوجداني

وينظر للجهاز اللمبي **Limbic System** باعتباره المخ الانفعالي **EmotionalBrain** مخزن جميع انفعالات الإنسان حيث يلعب دورا رئيسيا في التعرف على انفعالات الآخرين و تقييمها و تخزين الذكريات (**Greenberg& Snell,1997**) وتعتبر اللوزة الجزء الأهم في الجهاز اللمبي المناط به مسؤولية تلك الوظائف .

وتشريحيا يرى دامسون بأن الوصلات العصبية التي تصل بين الفص الأمامي للمخ **PréfrontalLobes** (مركز الأفكار) و اللوزة (مركز الانفعال) هي المسؤولة عن الكفاءة الوجدانية للفرد **Emotional Competences** و أي تلف في هذه الوصلات سيؤثر سلبا على كفاءته الوجدانية رغم إن قدراته العقلية ستبقى سليمة معنى أنه يمكن لهذا الشخص أن يحصل على درجة مرتفعة في اختبارات الذكاء و القدرات العقلية الأخرى لكنه سيفتقد في الحياة للمهارة الإنسانية اللازمة لنجاحه في علاقته مع الآخرين و حفز ذاته (Golemen,1998 ,p28) .

وفي الأحوال الاعتيادية تقوم الذاكرة العاملة Memory Working بمهمة تحليل الأفكار والأفعال بأقصى طاقتها مما يساعد الفرد على القيام بمهمة الفهم والإدراك والانتباه واستقبال المعلومات والتحليل والاستدلال واتخاذ القرارات والتعلم بصورة طبيعية.

و في المواقف الضاغطة التي يدركها الفرد بأنها مواقف تهديد للذات سواء كان مصدرها داخلي (داخل الفرد) أو خارجي تقوم اللوزة Amygdala بسرقة جزء من الفص الأمامي – مركز الذاكرة العاملة Memory Working– و تحويله من الذاكرة العاملة إلى حواس الفرد كي يتهيأ الفرد بصورة أكبر لاستقبال المثيرات التي ربما انطوت على تهديد لذاته و هي استراتيجية يقوم بها الفرد كنوع من حماية الذات غير أن تحول الطاقة من الذاكرة العاملة إلى الحواس يكون غالبا على حساب كفاءة النشاط العقلي فيشعر الفرد بعدم القدرة على التركيز أو الفهم أو الحفظ أو التعلم أو حتى إتخاذ قرارات سليمة و هذا ما يحدث لبعض الطلاب أثناء الامتحان حين ينسون إجابات بعض الأسئلة التي كانوا يعرفون إجاباتها نتيجة ضغط الامتحان باعتباره موقفا يهدد ذواتهم.

وهناك فروق فردية في القدرة على مقاومة محاولة اللوزة السيطرة على التفكير المنطقي أو ما يسمى الاختطاف Hijacking فالفص الجبهي لا يستطيع التغلب على اللوزة بسرعة لأنها أسرع منه في الاستجابة لمواقف تهديد الذات (كما تدركها اللوزة) ولكن يستطيع بعد فترة وجيزة أن يبطل جرس الإنذار عن طريق الخلايا العصبية الكابحة Inhibitory Neurons فالأفراد الأكثر قدرة على مقاومة اختطاف اللوزة هم أكثر قدرة أيضا على التعامل العقلاني مع المواقف الصعبة وهي إحدى صور الذكاء الوجداني (**الخضر،2008، ص ص 76 – 77**).

5-نماذج الذكاء الوجداني:

بالرغم من وجود العديد من النظريات المختلفة للذكاء الوجداني، إلا أن هناك ثلاثة نماذج تمثل أفضل النماذج التي تم التوصل إليها بخصوص ذلك المجال وهي:

- نموذج ماير وسالوفي للذكاء الوجداني (1997).
- نموذج بار – أون للذكاء الوجداني (1988 – 2000).
- نموذج دانييل جولمان للذكاء الوجداني (1998 – 2002).

5-1-نموذج "ماير وسالوفي" للذكاء الوجداني:

يطلق على ذلك النموذج نموذج القدرة و المهارة المتعلق بالذكاء الوجداني، وبدأ كل من "ماير و سالوفي" في الإهتمام بمفهوم الذكاء الوجداني منذ عام 1990 ، ومنذ ذلك الحين قاما بإجراء العديد من الأبحاث التي كانت تهدف إلى دراسة أهمية الذكاء الوجداني وتعتمد نظرياتهم الخاصة بالذكاء الوجداني على دمج العديد من الأفكار المتعلقة بمجالي الذكاء و المشاعر فانبثقت فكرة الذكاء من نظرية الذكاء الخاصة بهم و التي تتمثل في القدرة على تنفيذ العمليات المتعلقة بالتفكير التجريدي، ومن خلال نظرية المشاعر انبثق الافتراض القائل بأن المشاعر عبارة عن إشارات و دلالات تتم عن مفاهيم معينة تبرز العلاقة بين تلك المشاعر و الحالة النفسية التي عليها الفرد وأن هناك بعض المشاعر و العواطف المعقدة التي تشتمل على خليط من مشاعر الضيق و الفرح و الإحباط و السعادة لدى كل فرد و افترض كل من "ماير و سالوفي" أن هناك فروقا فردية في قدرة كل فرد على جمع المعلومات المتعلقة بطبيعته الوجدانية و أيضا في قدرته على إيجاد علاقة بين تلك العمليات الوجدانية و عملية الإدراك الكلي للمدركات الحسية و المعنوية التي تحيط بذلك الفرد ثم أكدوا بعد ذلك على أن تلك القدرة تبدو واضحة من خلال العديد من السلوكيات التي يقوم بها الفرد داخل المجتمع .

ويعتمد مفهوم "ماير وسالوفي" للذكاء الوجداني على أن الذكاء الوجداني عبارة عن مجموعة من القدرات تتعلق بقدرة الفرد في التعرف والتحكم في انفعالاته وكذلك القدرة على التعامل مع انفعالات الآخرين وتقييمها على نحو دقيق وأنه يتكون من مجالين مختلفين وهما:

أ-**التجربة والخبرة:** ويتمثل 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 يشيران إلى أن الانفعالات تقدم معلومات عن العلاقات الاجتماعية وأن تلك العلاقات تعمل مع الذكاء كقدرة عقلية في تجانس تام.

ب-الاستراتيجيات والخطط: ويتمثل في قدرة الفرد على فهم وإدارة المشاعر واستعداده لذلك دون الحاجة إلى ضرورة تجربة تلك المشاعر الوجدانية وتم تقسيم كل مجال من هذين المجالين إلى أربعة أقسام متدرجة من العمليات النفسية الأساسية إلى العمليات الأكثر تعقيدا والتي تعتمد على خليط من المشاعر والقدرات العقلية والإدراكية للفرد وهي:

-**الإدراك الوجداني:** ويتمثل في قدرة الفرد على إدراك مشاعره الخاصة وعلى التعبير عن تلك المشاعر وعن حاجاته النفسية والوجدانية بصورة جيدة للآخرين ويشتمل ذلك الإدراك الوجداني أيضا على قدرة الفرد على التفريق بين المشاعر الجيدة وغير الجيدة وأيضا التعبير عن تلك المشاعر بأمانة أو بغير أمانة.

-**الاستيعاب الوجداني:** ويتمثل في قدرة الفرد على التفريق بين المشاعر المختلفة وعلى تحديد تلك المشاعر التي تؤثر على العمليات الفكرية والذهنية لديه.

الفهم الوجداني: ويتمثل في قدرة الفرد على فهم المشاعر المعقدة والصعبة مثل شعور الفرد بالسعادة والحزن في نفس الوقت وأيضا في قدرة ذلك الفرد على إدراك عملية الانتقال والتحول من إحدى المشاعر إلى أخرى.

-**الإدارة الوجدانية للمشاعر:** وتتمثل في قدرة الفرد على الربط بين المشاعر المختلفة اعتمادا على النتائج المترتبة على تلك المشاعر الخاصة بالموقف الوجداني الذي يتعرض له ذلك الفرد وبناء على ذلك فإن الفرد الذي لديه ذكاء وجداني مرتفع هو القادر على إظهار هذه الانفعالات والتفريق بينها.

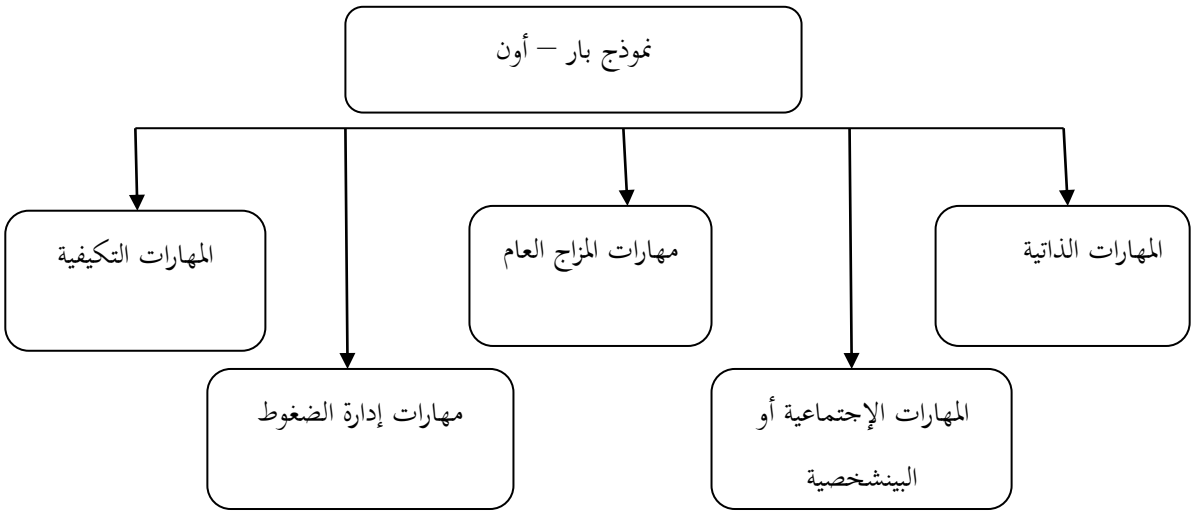
وفيما يلي سوف نوضح تلك الأقسام الأربعة والمراحل المترتبة عليها في إدراك المشاعر المرتبطة بكل منها (**سلامة عبد العظيم،2006، ص 50 – 51**).

5-2-نموذج "بار – اون" للذكاء الوجداني:

يمثل "بار – اون "Bar – On" الاتجاه الذي يرى بأن الذكاء الوجداني خليط أو مجموعة من المهارات و السمات و القدرات الاجتماعية و الشخصية و العاطفية (غير العاطفية) التي تؤثر في قدرة الفرد الإجمالية على التكيف بفاعلية على الضغوط و المتطلبات البيئية و كان أول من إستخدم مصطلح معامل الذكاء الوجداني "Emotional Quotient (EQ)" و ذلك مقابل المصطلح المعروف للذكاء العام " Intelligence Quotient (IQ)".

وطور في ضوء نموذجه قائمة نسبة الذكاء الوجداني التي تعتمد على أسلوب التقرير الذاتي في قياس الذكاء الوجداني وربما كان مقياسه من أكثر المقاييس استخداما في الدراسات الأجنبية والعربية كما يرى محمد (2004) ويتفق "بار – أون" مع "جولمان" في أن الذكاء الوجداني عامل مهم في تحديد قدرة الفرد على النجاح في حياته العملية بالإضافة إلى التأثير المباشر على الرفاهية العامة للفرد.

ويتضمن نموذج "بار – أون" للذكاء الوجداني خمسة أبعاد رئيسية تتضمن خمسة عشر مهارة فرعية وقد بنى مقياسه على أساس هذا النموذج وفيما يلي عرض للأبعاد الرئيسية والمهارات التي تنطوي تحت كل منها:



الشكل رقم (01) يوضح الأبعاد الرئيسية لنموذج "بار – أون".

وفيما يلي نعرض للأبعاد الرئيسية والمهارات التي تنطوي تحت كل منها:

– **البعد الأول: الذكاء الوجداني الشخصي Intrapersonal Emotional Intelligence:** ويشمل الأبعاد التالية:

1–الوعي بالذات الوجدانية: Self–Awareness (SEA): القدرة على إدراك وفهم المشاعر الشخصية.

2–التوكيدية (Assertiveness (AS: القدرة على الحزم والإصرار في إظهار التعبير عن المعتقدات والأفكار، والقدرة على الدفاع عن الحقوق الشخصية.

3–اعتبار الذات (Self –Regard(SR: القدرة على إدراك الذات وفهمها واحترامها، بمعنى حب الذات كما هي، وتقبل الذات هو القدرة على تقبل الجوانب الموجبة والسالبة المدركة كذلك أوجه القوة والضعف فيها.

4-تحقيق الذات (Self-Actulization (SA: قدرة الفرد على إدراك إمكاناته وتوظيفها، ويرتبط هذا العامل بالمثابرة والاندماج مع مشاعر الرضا عن الذات.

5-الاستقلالية (Independence(IN: قدرة الفرد على التوجه ذاتيا والتحكم الذاتي في تفكيره وتصرفاته ومشاعره فهو غير معتمد وجدانيا على الآخرين، ويقوم هذا العامل على درجة ثقة الفرد في نفسه وقواه الداخلية (**إبراهيم حسين، 2011، ص.77**).

-**البعد الثاني الذكاء الوجداني الاجتماعي** Interpersonal Emotional Intelligence ويشمل:

1-التعاطف (Empathy (EM: ويعني القدرة على إدراك وفهم وتقدير مشاعر الآخرين.

2-المسؤولية الاجتماعية Social Responsability(RE): وتعني القدرة على التعاون والمشاركة.

3-العلاقات الاجتماعية Interpersonal Relationships: وتعني القدرة على بناء علاقات مُرضية مع الآخرين والمحافظة عليها (**جروان، 2012، ص.106-107**).

-**البعد الثالث: القدرة على التكيف Adaptability** وتشمل المكونات التالية:

1-حل المشكلة (Problem Solving (PS: قدرة الفرد على تحديد وتعريف المشكلات وكذلك إيجاد الحلول الفعالة لها وذلك من خلال عمليات الإحساس بالمشكلة وتحديد وصياغة المشكلة وتوليد أكبر عدد ممكن من الحلول واتخاذ القرار لتنفيذ أحد هذه الحلول.

2-إدراك الواقع Reality Testing: قدرة الفرد على التمييز بين ما يشعر به وجدانياً وما يتواجد على أرض الواقع.

3-المرونة Flexibility: قدرة الفرد على تعديل مشاعره، وأفكاره وسلوكه كلما تغيرت ظروف حياته بمعنى التوافق الدائم مع الظروف غير المألوفة وغير المتوقعة والمتغيرة، والقدرة على التفاعل مع المتغيرات دون جمود، والانفتاح والتسامح مع الأفكار والتوجهات والطرق المختلفة (**إبراهيم حسين، 2011، ص.78**).

-**البعد الرابع: إدارة الضغوط Stress Management** وتشمل المكونات التالية:

1-تحمل الضغوط Stress Tolerance: القدرة على مقاومة ضغوطات الحياة وعدم الاستسلام لها.

2-ضبط الاندفاع Impulse Control(EC): التحكم بالانفعالات وتأجيل الإشباع.

- البعد الخامس: المزاج العام General Mood: وتشمل المكونين التاليين:

1-السعادة (EC) Happiness: وتعني الشعور بالرضا والاستمتاع بالوقت والانبساطية.

2-التفاؤل (OP) Optimism: القدرة على إدراك الجانب الإيجابي في الحياة (جروان،2012، ص .107).

5-3-نموذج جولمان للذكاء الوجداني:

5-3-1- **نموذج دانيال جولمان للذكاء الوجداني: (*Goleman، 1995*):** أكد جولمان أن فهمه للذكاء الوجداني مبني على مفهوم جاردنر (Gardner) للذكاءات المتعددة وخاصة الذكاء الشخصي (الدردير، 2004، ص.25). ويتضمن مفهومه للذكاء الوجداني خمسة أبعاد وهي: الوعي بالذات أي معرفة انفعالات الذات، وإدارة الذات أي التخلص من الانفعالات السلبية، حفز الذات أي تأجيل الإشباع، التعاطف أي استشعار انفعالات الآخرين، والتواصل معهم أي المهارات الاجتماعيـة" (معمرية، 2005، ص .23). وفيما يلي شرح لهذه الأبعاد الخمسة:

1-الوعي بالذات (Self-awarenss): يعني معرفة الفرد لانفعالاته وإدراكه لمشاعره والتي تشتمل على الدقة في قياس الذات والثقة بالنفس (سالي علي حسن، 2007، ص.48). ومعرفة انفعالات الذات أي إدراك الذات أو المعرفة بالذات يقصد بها الوعي إلى حد ما بما للفرد من مشاعر وحاجات ودوافع، حيث يُعرف إدراك الذات بأنه أن ترى نفسك كما يراك الآخرون (أبو النصر، 2008، ص.125). فالوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس، فنحن في حاجة دائما لنعرف أوجه القوة لدينا وكذلك أوجه الضعف، ونتخذ من هذه المعرفة أساسا لقراراتنا، ومجمل القول أن الوعي بالذات هو الوعي بمشاعرنا وانفعالاتنا أو عواطفنا، وكذلك الوعي بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات (الدردير،2004، ص.25).

2-معالجة الجوانب الوجدانية :Emotional Management ويسمى هذا البعد أيضاً التسميات التالية: (إدارة الانفعالات، تنظيم الذات، ضبط الانفعالات). وتعني قدرة الفرد على إدارة انفعالاته وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة ومرنة عبر مختلف المواقف والبيئات (اجتماعية أم مادية)، فالشخص الذي لديه قدرة على إدارة انفعالاته لا يسمح لأي موقف أن يؤثر على حالته المزاجية، كما يركز على أفعاله وما الذي يجب أن يقوم به، كما يعبر عن مشاعره بطريقة إيجابية، ويشير تنظيم الذات إلى ترشيد الانفعالات بصورة تساعد الفرد على التوافق السليم مع الموقف، فالأفراد الذين يكونون أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم اقل

احتمالاً للتعرض للاكتئاب من جراء المشكلات الانفعالية واقل عرضة للاضطرابات السيكوباتية (السمادوني، 2007، ص.115).

3-الدافعية (حفز الذات، القدرة على تأجيل الإشباع، التحكم في الانفعالات) Self-Motivation: وتتضمن: الدافعية الأكاديمية، التواصل، المبادرة، والتفاؤل (سالي علي حسن، 2007، ص.48). والقدرة على تأجيل الإشباع تسهم بقوة في نشأة أو تكوين الإمكانات الذهنية بغض النظر عن حاصل الذكاء، كما أن التحكم الضعيف في الاندفاعات في الطفولة منبئ قوي للفشل في الحياة الأكاديمية والمهنية، حيث يقول والتر ميشيل" إن تأجيل الإشباع المفروض ذاتياً والموجه بهدف ربما يكون أساساً لتنظيم الذات الوجدانية والقدرة على إنكار الدفعات في خدمة الهدف، سواء كان أداء عمل أو حل معادلة جبرية أو محاولة الحصول على كأس مسابقة رياضية" وقد أبرزت نتائج دراسة والتر ميشيل دور الذكاء الوجداني كقدرة بعدية تحدد كيف يحسن الناس أو كيف يسيئون استخدام وتوظيف قدراتهم العقلية الأخرى (روبنس، سكوت، 2000، ص.272).

4- التعاطف (التفهم) Empathy: وتعني قدرة الفرد على إدراك ما يشعر به الآخرون ومعرفة ما يحسون به، وهو ما يستلزم القدرة على فهم الذات واستشعار الأحاسيس أولاً؛ وهي قدرة تتأسس على الوعي بالذات فيركز الفرد على نتائجه وما الذي يجب أن يقوم به وكيف يعبر عن مشاعره بطريقة فعالة كما يستطيع التعبير عنها، والشخص الذي يمتلك هذه القدرة يتميز بكفاءة اجتماعية والتي تتمثل في القدرة على حل الصراع والقدرة على استشعار العلاقات الناشئة بين الجماعات وامتلاك زمام الأمور أثناء التعامل مع الجماعة والقدرة على القيادة الفعالة وبالقدرة على حل النزاعات والخلافات بين أفراد الجماعة وتلعب التنشئة الاجتماعية دوراً هام في نضج قدرة التعاطف(السمادوني، 2007، ص.116).

5-المهارات الاجتماعية (إدارة العلاقات أو التواصل الاجتماعي): وتشير إلى تأثير الفرد القوي والايجابي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى يقود ومتى يتبع الآخرين ويتصرف معهم بطرقة ملائمة (عثمان ورزق، 1998، ص.37). فقد كتب (جولمان، 1995) يقول:" معظم الأدلة تشهد على أن الأفراد الماهرين وجدانياً الذين يعرفون كيف يتحكمون في مشاعرهم جيدا والذين يقرؤون بكفاءة مشاعر الآخرين ويحسنون التعامل معها يكون لهم السبق والتفوق في أي مجال من مجالات الحياة" (بام روبنس وجين سكوت، 2000، ص.361). فالتواصل يعني قدرة الفرد على تكوين علاقات مع الآخرين والتفاعل معهم بفاعلية

وقدرته على قيادتهم وبناء روابط اجتماعية وإدارة الصراع، فالإنسان كائن اجتماعي وقدرته على السلوك مع الآخرين بصورة جيدة ومهمة تعكس حفاظه على بقائه وإشباع حاجاته، والمهارات الاجتماعية تشير إلى القدرة على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم ومراعاتها بالصورة التي يتطلبها الموقف حيث تظهر في صورة القدرة على التأثير بالآخرين، والتواصل معهم وقيادتهم بصورة فعالة (**السمادوني، 2007، ص.117**).

5-3-2- نموذج جولمان (Goleman, 1998): أصدر جولمان عام (Goleman, 1998) كتابا بعنوان: "العمل بالذكاء الوجداني"(Working with Emotional Intelligence) وعرَّف فيه الذكاء الوجداني بأنه:" القدرة على إدراك انفعالاتنا وانفعالات الآخرين، وحفز دافعيتنا، ومعالجة الانفعالات داخل أنفسنا وفي علاقاتنا مع الآخرين بصورة جيدة". واشتمل نموذجه المعدل على خمس وعشرين كفاءة صنفها إلى كفاءات شخصية وتتضمن (الوعي بالذات، تنظيم الذات، والدافعية الذاتية)، وكفاءات اجتماعية وتتضمن (الوعي الاجتماعي، والمهارات الاجتماعية) ويقوم نموذجه المعدل على الكفاءات الوجدانية التي تمكن الأفراد من الاستخدام الذكي لانفعالاتهم في إدارتهم لذواتهم والعمل مع الآخرين لكي يكونوا فعالين في العمل (**حسين، حسين، 2006، ص.57**).

5-3-3-نموذج جولمان (Goleman,2001): النموذج المعدل قلص الأبعاد الخمسة التي كانت في النموذج الأول إلى أربعة، وقلص الكفايات إلى عشرين كفاية بدلا من خمس وعشرين كفاية، وذلك في ضوء التحليلات الإحصائية التي أجريت على البيانات المتجمعة عن تطبيقات استبانة قائمة الكفايات الوجدانية **Emotional Competence Inventory**)) (**جروان، 2012، ص.104**).

أما الأبعاد والكفايات الفرعية فكانت على النحو التالي (**حسن ،2007، ص. 48**):

الجدول رقم (1) يوضح الكفايات الأربع لنموذج جولمان المعدل للذكاء الوجداني 2001.

	الذات	**الآخرين**
	الكفاءة الشخصية	**الكفاءة الاجتماعية**
الوعي (التعرف)	* **الوعي بالذات:** – الوعي الانفعالي للذات–التقييم الدقيق للذات –الثقة بالذات.	***الوعي الاجتماعي:** _ التعاطف. _توجيه المساعدة_ الوعي التنظيمي.
الإدارة	***إدارة الذات:** – ضبط الذات. – الموثوقية.– يقظة الضمير. – التكيفية. – دافعية الإنجاز. – المبادرة.	**إدارة العلاقات الاجتماعية:** – تطوير الآخرين –التأثير. – التواصل– إدارة الصراع. – القيادية. – تحفيز التغيير. – بناء العلاقات. – فريق العمل والتعاون.

وتندرج مهارات الذكاء الوجداني الأربع تحت كفائتين رئيسيتين هما:

الكفاءة الشخصية *Personal Competence*: هي نتاج وعي الفرد بذاته ومهاراته في إدارتها، **والكفاءة الاجتماعية** *Social Competence*: وهي نتاج وعي الفرد الاجتماعي ومهاراته في إدارة علاقاته بالآخرين (**براد بيري، جريفز،2010، ص.28– 30**).

6–السمات العامة للذكاء الوجداني المرتفع والمنخفض:

يمكن استخلاص بعض السمات العامة لذوي الذكاء الوجداني المرتفع والمنخفض فيما يلي:

6–1–**سمات الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع:** إن الفرد المتميز بذكاء وجداني مرتفع يتصف بما يلي:

- يظهر مشاعره بوضوح وبشكل مباشر.
- لا يخاف عندما يعبر عن مشاعره.
- لا تسيطر عليه العواطف السلبية مثل: (الخوف، القلق، الذنب، الخجل، الإحراج، الإحباط، اليأس، خيبة الأمل، الضعف، الاضطهاد)
- قادر على قراءة الاتصال غير اللفظي.
- يترك مشاعره تقوده إلى الاختيارات الصحيحة السليمة، التي تؤدي إلى سعادته.
- مشاعره متوازنة مع الحق والمنطق والواقع.
- يعمل وفقا لرغبته ليس بسبب الإحساس :(بالواجب، الذنب)

- معتمد على نفسه (مستقل)
- يحفز جوهريا ولا يحفز بالقوة أو الثروة أو الشهرة.
- قادر على أن يتعرف على المشاعر المتعددة.
- يتكلم عن مشاعره بارتياح.
- يهتم بمشاعر الآخرين.
- يشعر بالتفاؤل ولكنه تفاؤل واقعي.
- مرن وقوي عاطفيا.
- لا يتطبع بالفشل. **(عبد الرحمان،2009، ص ص .46 – 47)**

6-2-سمات الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المنخفض:

- لا يتحمل مسؤوليات مشاعره ويلوم الآخرين باستمرار.
- يحجب معلومات حول مشاعره الحقيقية ويتظاهر بمشاعر مختلفة.
- يبالغ أو يقلل من مشاعره.
- ينفجر بقوة لموقف ما ولو كان صغيرا نسبيا.
- ينقصه الاستقامة والإحساس بالضمير.
- غير متسامح ويحمل أحقادا للآخرين.
- غير مريح لكل من حوله.
- غير متعاطف مع الآخرين.
- لا يضع مشاعر الآخرين في اعتباره قبل التصرف.
- غير واثق بنفسه ويجد صعوبة للاعتراف بأخطائه أو التعبير عن الندم أو الاعتذار بإخلاص.
- يمتلك العديد من الاعتقادات المشوهة التي تسبب عواطف سلبية.
- متشائم باستمرار الشعور بخيبة الأمل والنقص والإحباط.
- يتجنب العلاقات مع الآخرين ويسعى لعمل علاقات بديلة مع بعض الحيوانات الأليفة أو النباتات.
- لا يمتلك قدرة التعبير عن مشاعره إزاء مواضيع معقدة. **(علاء عبد الرحمان،2009، ص ص .46 – 47):**

7-أهمية الذكاء الوجداني:

ربما يصعب حصر جميع المواقف والمجالات التي تبرز فيها أهمية الذكاء الوجداني في حياة الفرد اليومية بل قد يكون مستحيلا حصرها ومع ذلك نورد بعضا من المجالات بصورة موجزة فيما يلي:

7-1- في مجال الدراسة:

تشير الأبحاث إلى أن الذكاء الوجداني شرط ضروري للتعلم الفعال لأن الطالب الذي لا يتحكم في انفعالاته ولا يبدي مشاعر التفهم فإنه يكون عرضة للتوتر والغضب والاكتئاب مما يعيق عملية التعلم لديه (سعادة،2003، ص 149).

ويشير "توميتا" إلى أن الانفعالات يمكن أن تكون مسهلة للتعلم أو أن تكون عقبة في طريقه، فكثير من الطلاب القلقين أو الذين يشعرون باليأس أو الغضب لا يؤدون العمل المدرسي بفاعلية لأن انفعالاتهم تؤثر على انتباههم ويصبح الدرس مجرد فكرة تخطر متأخرة في بالهم (السمدوني،2007، ص 194).

ولقد أدرك المدرسون بعد أن أعيتهم طويلا درجة الطلاب المتأخرة في الحساب والقراءة أن هناك قصورا آخر مختلفا ومقلقا وهو ما يتعلق بالجهل العاطفي **(جولمان، 2009، ص 293)** وأرجع عدد من رجال التعليم في أمريكا أسباب بعض الانحرافات من قبيل الصعوبات الأكاديمية وحوادث العنف وتعاطي المخطرات وبعض مظاهر الانحراف الوجداني من أمثلة الشعور بالقلق وصعوبات الانتباه والتفكير والعدوانية إلى الضعف في المهارات والكفاءات الوجدانية أو الأمية الوجدانية **(خليل،2010، ص 73)**.

وترتبط مهارات الذكاء الوجداني بمتغيرات ذات طابع انفعالي تسهم بوزن نسبي مساو للوزن الذي تسهم به المتغيرات المعرفية في النجاح المدرسي، والنجاح في الحياة بشكل عام، ومن بين هذه المهارات القدرة على التواصل والتي تتمثل في القدرة على تبادل الرسائل الانفعالية غير المنطوقة وفهمها والقدرة على معالجتها معرفيا، واستخلاص دلالتها الاجتماعية، وإعادة صياغتها بصورة إيجابية تساعدهم على التفاعل الإيجابي مع الاخرين (جبر، 2015، ص 68).

7-2-مجال الصحة النفسية:

يلعب الذكاء الوجداني دورا بالغا في النجاح المهني والسعادة الزوجية والصحة النفسية بصورة عامة فقد أشارت نتائج العديد من البحوث أن الأشخاص الذين يعانون من القلق

المزمن أو الاكتئاب أو الحزن معرّضون للإصابة بأمراض أكثر من المدخنين. كما توصل **Jack Blok** في دراسته إلى أن الأشخاص ذوي الذكاء الوجداني المرتفع كانوا أكثر تميزا في الجوانب الإجتماعية و لديهم إتجاهات إيجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين (**الأعسر، كفافي،2000، ص 70**).

ويرى **Slovey** بأن الذكاء الوجداني يلعب دورا كبيرا في مجال العلاقات الإنسانية، دافعية الإنجاز، إدارة الأعمال، و حل الصراعات، بل في كل مجالات الحياة سواء في الأسرة أو المدرسة أو العمل (Salovey .p et all,2002,p168) كما خلص **Brackett** إلى أن الذكاء الوجداني كقدرة عقلية على الأرجح أنه سيأخذ مكانه كأحد المتغيرات المهمة التي ترتبط بالتكيف و الأداء في الأسرة و المدرسة و مكان العمل.

7-3- في مجال العمل:

يزخر المجال المهني بالعلاقات الإنسانية المختلفة، ويكثر فيه الاتصال بأساليبه واتجاهاته المتعددة، كما يحتدم فيه الصراع بين الأفراد، لهذا اهتم الباحثون بدراسة الذكاء الوجداني في هذا الوسط الهام ومنها دراسة **السمادوني (2001)** بمصر التي استهدفت الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني والتوافق المهني لدى عينة بلغت (360) من معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية فتبين من نتائجها وجود ارتباطات موجبة بين الذكاء الوجداني والتوافق المهني، كما توصلت الى إمكانية التنبؤ بالتوافق المهني للمعلم من خلال درجاته في الذكاء الوجداني (**معمرية، 2005، ص.50**).

كما بينت دراسة جيري **(Gerry, 1997)** أن مديري المدارس مرتفعي الذكاء الوجداني يتميزون باستخدامهم لمعارفهم للحفاظ على الهدوء والتحكم في الانفعالات، ويتحكمون في استجاباتهم السلبية حتى يهدؤون، ويحاولون جادين إيجاد الحلول للصراعات والمشكلات بهدوء انفعالي، كما ينشدون فهم استجابات الآخرين الانفعالية للسيطرة على تصعيد الصراعات، ويتسمون بسلوك لفظي ناعم تجاه الآخرين ويعرفون كيف يؤثرون في الآخرين، وينمون ويطورون جسور الثقة بينهم وبين الآخرين كأساس للبناء والحفاظ على العلاقات ويتوقعون الصراعات ويديرونها بفاعلية (**عثمان وعبده، 2002، ص. 255**).

ونظرا لتعاظم الأجواء التنافسية بين المنظمات لتقديم أفضل الخدمات، فقد تزايد الاهتمام لديها بأهمية المهارات الشخصية لموظفيها كعامل أساسي في نجاحها واستمرارها كحفز الذات والإصرار والمثابرة والمبادرة والمرونة وتقبل التغيير والقدرة على العمل بفاعلية

ضمن فريق ففي دراسة أجراها **كيلي وكابلان** (**Kelley & Kaplan, 1993**) على مجموعة من موظفي شركة **"بل الأمريكية"** الحاصلين على درجات مرتفعة في الذكاء العقلي، ووجد الباحثان أن(15%) منهم فقط تم تصنيفهم على أنهم موظفون مميزو الأداء (لديهم قدرة مرتفعة على إدارة الأزمات بفاعلية، ومستوى أدائهم مرتفع)، وتوصلا الى أن كل من المهارات العقلية والمؤهلات الأكاديمية ليستا قادرتين على التمييز بين متوسطي وعالي الأداء، ولكن مهارات الذكاء الوجداني أظهرت قدرة تمييزية أعلى بين هاتين المجموعتين، فالأفراد الذين يجمعون بين المستويات المرتفعة في كل من الذكاء المعرفي والذكاء الوجداني حتما سيكونون أكثر قدرة على التكيف الفعال مع مواقف الحياة اليومية ممن يملك نوعا واحداً من الذكاء (**الخضر، 2009، ص.76**).

ويقول **جولمان (1998)** أن أفضل معايير للحكم على العاملين بالمؤسسة هي الطريقة التي يديرون بها انفعالاتهم وانفعالات الآخرين، ويشير إلى أن الخسارة المادية لبعض المؤسسات بما تنفقه على التدريب بدون جدوى مرده إلى تجاهل تلك المؤسسات المهارات البينشخصية أثناء التدريب ويؤكد أن الكفاءة الوجدانية سر من أسرار النجاح مقارنة بالذكاء العقلي والمهارات الوظيفية (**السمادوني، 2007، ص.217**).

كما أكدت بعض الدراسات أن هناك علاقة قوية بين (المشاعر الإيجابية أو السلبية) ومستوى الأداء، حيث اتضح أن الأفراد ذوي المشاعر الإيجابية العالية أفضل أداءاً من زملائهم ذوي المشاعر السلبية العالية، ولم تؤكد الدراسات فقط أن نوعية المشاعر تؤثر في مستوى الأداء الفردي، بل تؤثر أيضاً في مستوى أداء فريق العمل (**أبو النصر، 2008، ص.133**).

حيث إن الصحة الوجدانية هامة في العمل، فأفضل العاملين هم المثابرون المحبوبون، التوكيديون، هؤلاء يثيرون دافعية من يعمل معهم ويكونون مصدرا للإلهام والقيادة والعمل التعاوني (**روبنس، سكوت، 2000، ص.71**)

لقد أكد جولمان (Goleman, 1997) على أهمية الذكاء الوجداني في مجال العمل، فالعاملون الذين يستطيعون التعرف على انفعالاتهم جديا ويقومون بإدارتها ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة جيدة، هم أولئك الذين يتميزون في جميع مجالات الحياة وخاصة حياتهم الوظيفية والمهنية، بينما نسبة فالذكاء المعرفي لا يشكل أكثر من

20% من عوامل النجاح في الحياة المهنية، بينما نسبة 80% من النجاح في الحياة المهنية يتوقف على ما يمتلكه الفرد من ذكاءات أخرى وأهمها الذكاء الوجداني.

وللذكاء الوجداني تأثير إيجابي على ناتج العمل، والعاملون الذين يتمتعون بالذكاء الوجداني يتسمون بالمرونة الكافية لأن يضعوا الصعاب جانبا، كما أن قدرتهم على التعاطف مع الآخرين تمكنهم من فهم منطق فلسفة المؤسسة التي يعملون بها، ويطوعون مشاعرهم لخدمة اهداف المؤسسة التي يعملون بها (**نداء عقلة العتوم، 2014، ص 4**).

خلاصة:

مما سبق يتضح أن الذكاء الوجداني من العوامل الهامة في الشخصية لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التعامل مع الآخرين، كما أصبح الذكاء الوجداني خلال العقدين الماضيين من الموضوعات الحيوية في علم النفس، فهو يتعلق بالتنظيم الشخصي والمهارات التي تدفع الفرد للتفوق في الدراسة أو في مجالات الحياة بشكل عام، لقد تم في هذا الفصل استعراض أهم المفاهيم التي تتناول الذكاء الوجداني وتنوع نظرة العلماء في هذا المفهوم والاختلاف بين وجهات نظرهم في تحديد مفهومه والمهارات التي يتكون منها، إلا أنهم اتفقوا على أن الذكاء الوجداني هو نوع جديد من الذكاء إلى جانب الأنواع الأخرى من الذكاءات المعروفة بالإضافة إلى تحديد سمات ذوي الذكاء الوجداني المرتفع والمنخفض ثم إلى الأهمية التي يشكلها في حياة الفرد وتطبيقاته في مجالات.

.

الفصل الثالث:

أساليب مواجهة الضغوط

تمهيد.

أولا: الضغوط النفسية.

تعريف الضغط النفسي

النظريات المفسرة للضغط النفسي

أعراض و مظاهر الضغط النفسي

مصادر الضغوط النفسية

ثانيا: أساليب مواجهة الضغوط

تعريف أساليب المواجهة

مميزات أساليب المواجهة

تصنيف أساليب المواجهة

مصادر أساليب المواجهة

خلاصة

تمهيد:

تعد الضغوط النفسية ظاهرة من ظواهر الحياة الإنسانية و التي قد تترك بصمة على المستوى الجسمي، العقلي و النفسي، وينتج عن الضغط النفسي استجابات متباينة قد تكون نتائجها على الفرد سلبية التي تشكل خطرا على الصحة النفسية و التوازن الانفعالي و العاطفي و كيانه النفسي، فالضغوط شأنها شأن معظم الظواهر الحياتية، فهي تحتل كل المجالات، فلقد أصبح الفرد يواجه ألوانا شتى من الضغوط في المدرسة، العمل و في الأسرة و بين الأصدقاء، و هذا على جميع المستويات الاقتصادية الاجتماعية، الثقافية و التربوية، ولكن هناك أفراد يستعملون إستراتيجيات مواجهة مختلفة في مواجهة المواقف الضاغطة وهذا لتفادي الاضطرابات نفسية جسمية وهذا ما سوف نتطرق إليه من خلال هذا الفصل في معرفة أساليب وإستراتيجيات المواجهة المختلفة، بداية من تعريف الضغوط النفسية و مختلف أطرها النظرية مع التعريج على أنواعها و أعراضها، ثم ننتهي أخيرا إلى **أساليب** مواجهة الضغوط.

أولا: الضغوط النفسية.

1- تعريف الضغط النفسي:

تعددت الكتابات حول موضوع الضغط النفسي و اختلفت التعاريف في صياغة مفهوم موحد يساهم في الكشف عن الأبعاد المختلفة للضغوط النفسية ونستعرض بعض تعاريف العلماء:

- **تعريف لازوروس و فولكمان Lazaurs et Folcman :**

لقد أشار "**لازاروس**" لمصطلح الضغط لأول مرة عام(1944)و يؤكد على أن الضغط ليس هو المثير وليس هو الاستجابة، لكنه تفاعل خاص بين المثير و الاستجابة، وعلى هذا يعرف" **لازاروس و فولكمان**" الضغط بأنه علاقة خاصة بين الفرد و البيئة و التي يقدرها الفرد على أنها شاقة و مرهقة أو أنها تفوق مصادره للتعامل معها و تعرض صحته للخطر **(طه عبد العظيم، 2006 ، ص19)**.

- **بيك Beck:** في تعريفه للضغط النفسي على أنه استجابة يقوم بها الكائن الحي نتيجة لموقف يضغط على تقدير الفرد لذاته أو مشكلة ليس لها حل تسبب له إحباط و تعوق اتزانه أو موقف يثير أفكار عن العجز و اليأس و الاكتئاب. **(وليد السيد خليفة، 2008، ص129.128)**.

-**تعريف سيلي (Selye):** إلى أن الضغط عبارة عن مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لمواقف ضاغطة، وهو استجابة غير محددة من الجسم نحو متطلبات البيئة، مثل التغير في الأسرة أو فقدان العمل أو الرحيل و التي تضع الفرد تحت الضغط النفسي. (حسين، 2006، ص22)

ومن خلال استعراضنا لتعريفات الضغوط النفسية يمكن القول إن الضغط النفسي عبارة عن حالة من الارتباك أو التوتر النفسي تمس الفرد عندما يتعرض إلى أحداث حياتية أو مضاعفات صحية تشكل خطرا على صحته النفسية أو الجسدية، حيث أن هذا الارتباك أو التوتر يفوق قد تفوق إمكاناته و احتماله لمواجهة مطالب الحياة أو البيئة.

2-النظريـــــــات المفسرة للضغوط النفسية (LE STRESS) :

لقد تعددت النظريات المفسرة للضغط النفسي نذكر منها:

2-1-النسق النظري لهانز سيلي Hans Sylye : تؤكد هذه النظرية على دور المؤثرات الخارجية في الإصابة بالضغط النفسي، كما أكد سيلي على دور الضغط النفسي في

الأمراض الجسمية، و أحداث الحياة الهامة كالموت أو الطلاق أو الزواج أو التقاعد أو الإصابة بالمرض كمصدر أساسي للضغوط أو الكرب الذي يعاني منه الإنسان (المرزوقي، 2008 ص72)،

فهو يتحدث عن ثلاث مراحل للتكيف أو التفاعل مع الضغوط و هي:

الفزع: وفيه يظهر الجسم تغيرات و استجابات تتميز بها درجة التعرض المبدئي للضاغط ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم.

المقاومة: وفيها يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بكل ما يملك من طاقة نفسية و جسمية ليعود الجسم إلى حالة الاتزان.

الإجهاد: وفيها تستنزف طاقة الفرد ويصبح عرضة للإصابة بالأمراض.

2-2- النسق النظري للازوروس و فولكمان Lazaurs et Folcman :

يعتبر" **لازوروس**" العوامل العقلية و المعرفية أكثر أهمية في تفسير الضغوط من الأحداث نفسها، أي أنه ليس المثير وليس الاستجابة اللذان يحددان الضغط ولكن إدراك الشخص و تفسيراته للموقف النفسي هي التي تحدد الضغط ولقد أولى "**لازوروس**" أهمية كبرى للتقييم الشخصي للموقف، وأهمية أقل للاستجابة الانفعالية وقد اهتم "**لازوروس**" بدراسة المنغصات و المنعشات اليومية وعرف الضغط النفسي بأنه مصطلح عام يشير إلى كثير من المشكلات، و أن هذه المشكلات عبارة عن مثيرات ينتج عنها ردود أفعال ضاغطة، وأكد أن مجال الضغط يشتمل على مظاهر فسيولوجية و اجتماعية و نفسية ويشتمل على المفاهيم المرتبطة بها و يضيف أن الضغط ليس مثيرا أو استجابة بل له علاقة ثنائية بين الفرد و البيئة، فالفرد يؤثر في البيئة ويتأثر بها (**المرزوقي، 2008، ص74**).

ويرى "**للازوروس و فولكمان** "أن تفسير الحدث الضاغط يرتكز على عمليتين أساسيتين هما:

- **عملية التقسيم الأولي:** ويشير إلى عملية تقسيم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له وهل الموقف خطير و مهدد، فمن خلال عملية التقسيم الأولي للحدث الضاغط يتم تقسيم الحدث على أنه ايجابي أو سلبي وكما أن عملية التقسيم الأولي تتأثر بالعوامل الشخصية للفرد مثل الاعتقادات و العوامل الموقفية.

- **عملية التقسيم الثانوي:** وتشير إلى تقسيم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتفاعل مع الحدث الضاغط أي دراسة خيارات المواجهة التي تكون متاحة لدى الفرد و التي تكون فعالة في التعامل مع الحدث الضاغط، ويتأثر التقسيم الثانوي بقدرات وإمكانات الفرد الجسمية و النفسية و الاجتماعية (**حسين، 2006، ص5**).

2-3- النسق النظري لسبيلبرجر Spielberger:

تعتبر نظرية "**سبيلبرجر**" في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، وهو يميز بين نوعين من القلق، الأول القلق كسمة و الثاني القلق كحالة، ويقول أن سمة القلق هو استعداد طبيعي أو اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية وقلق الحالة هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط "**سبيلبرجر**" بين الضغط وقلق الحالة، ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق وكما يميز "**سبيلبرجر**" بين مفهوم الضغط و مفهوم التهديد من حيث أن الضغط يشير إلى الاختلافات في الظروف و الأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي أما كلمة تهديد فتشير إلى التقدير و التفسير الذاتي لموقف خاص على أنه خطير أو مخيف (**خليفة، 2008 ،ص 152-153**).

2-4-الإطار النظري لهنري موراي HENRY MURAY :

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الفرد من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف و إحداث التوازن النفسي و يتسم منهجية بالدينامية النفسية، ويصل موراي لمستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة و مفهوم الضغط، ويعتبرها مفهومين أساسين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط في البيئة ويعرف الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي أو لشخص تعرف جهود الفرد للوصول إلى هدف معين و يميز موراي نوعين من الضغط:

- ❖ **ضغط بيتا:** و هي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد
- ❖ **ضغط ألفا:** وهي خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي (**الرشيدي، 1999**) .

3-أعراض و مظاهر الضغط النفسي:

تتنوع الضغوط التي يتعرض لها الفرد و تتفاعل مع شخصيته و مخططه المعرفي و خبراته السابقة و ظروفه العامة و الخاصة و ينتج عن الضغوط بعد أن تتفاعل مع الفرد استجابات مختلفة وقد تأخذ هذه الاستجابات أشكالا مختلفة و هي:

الأعراض الفسيولوجية:

- العرق الزائد والإنهاك العصبي، وتنمل اليدان والقدمان واتجافهم
- تغيرات في الهضم، الغثيان والقيء و الإسهال وعدم الانتظام في النوم
- توتر عضلي على شكل رجفة و تقلصات والتنفس السريع وفقدان الدافع الجنسي
- ازدياد نبضات القلب و الأزمات القلبية وارتفاع ضغط الدم

الأعراض الانفعالية:

- الصدمة الانفعالية ونوبات غضب شديدة ونوبات الاكتئاب
- فساد في العادات و الأحوال المفضية إلى الصحة و المظهر
- نفاذ الصبر و النزق أو حدة الطبع والشعور بالقهر
- سرعة البكاء (**أحمد، 1998، ص80**).

- **الأعراض المعرفية:**
- الاختلاط في التفكير.
- عدم القدرة على التركيز.
- الانحراف عن الوضع السوي.
- الانحطاط في قوة الذاكرة.
- صعوبة في اتخاذ القرارات.
- التشوش (الفوضى) و الارتباك.
- نوبات الهلع.

الأعراض السلوكية:

- تغيرات في الشهية.
- اضطرابات الأكل كفقدان الشهية و الشره المرضي.
- زيادة في تناول الكحول و سائر العقاقير.

- الإفراط في التدخين.
- التململ.
- وساوس مرضية.
- القلق المتميز بحركات عصبية.
- قضم الأظافر. **(شيخاني،2003، ص19)**.
- **اضطرابات معينة:**

عندما تزداد الضغوط على الفرد و تصبح غير مريحة و لا يرى الفرد أمامه فرصة للتكيف مع هذه الضغوط فتتجمع الأعراض على شكل اضطراب نفسي و أمراض **جسمية** **(خليفة، 2008، ص 145- 146)**.

4- مصـــــــــادر الضغط النفسي:

لقد حظيت مسألة تحديد مصادر الضغوط باهتمام الكثير من الباحثين أمثال "**ماكلين، كايلان**" و لذلك تعددت تصنيفات مصادر الضغوط لديهم و تصنف مصادر الضغط النفسي إلى ثلاث مصادر و هي كالآتي:

4-1- الضغط الداخلي:

- **الضغط:** يتضمن الضغط توقعات و مطالب نتصرف من أجل تحقيقها و تلبيتها بطريقة معينة. **(حسين فايد، 2004، ص349)**.

1- **الإحباط:** من العوامل الهامة التي تشكل جانبا من الضغوط النفسية ولذا يمكن تعريف الإحباط بأنه الحالة التي يشعر الإنسان معها بعدم إمكانية القيام بالنشاط المطلوب أو تحقيق الهدف الذي يسعى إليه.

2- **الصراع:** هو حالة تنشا بسبب وجود هدفين متعارضين ويحدث التعارض لأن السلوك الضروري لتحقيق أحدهما يتعارض مع الرغبة في تحقيق الهدف الأخر

3- القلق: ويعتبر من الجوانب الهامة التي تشكل بعض مكونات الضغوط النفسية **(القذافي ،1998، ص116-117)**

- **الانتقالات:** يعد الانتقال ضاغطا لبعض الناس وهذه الانتقالات تكون بيولوجية أو اجتماعية أو نفسية أو مدرسية. **(حسين فايد، 2004، ص345)**

- **الألم و عدم الراحة:** يؤثران في **قدراتنا** على الانجاز و على قدراتنا في التكيف، حيث يقترح علماء النفس أن يباعدوا بين الأعمال المزعجة أو المهمات المقرفة ما أمكن عن بعضها البعض من أجل عدم الراحة و الألم. (المرزوقي ،2008، ص77)

4-2- الضغط الخارجي:

- **البطالة:** يتفق الكثير من الباحثين على أن الزيادة في بطالة الشباب تمثل مصدرا قويا للضغط فالشباب العاطل يواجه عدم إشباع اقتصادي و تضيع عليه الفرصة للوصول إلى المكانة و الاحترام و هكذا فإن الشباب الذين يفشلون في إيجاد وظائف قد يصبحون محبطين، ساخطين و غاضبين ضد المجتمع الذي سد هذا المدخل لهم.

و لقد اتضح و جود صلة بين بطالة الشباب و سوء التوافق النفسي و الشعور بالعزلة الاجتماعية لأن الشباب يشعرون بعدم الأمان المادي، كما يشعرون بعدم الثقة في قدرتهم.

-**السياق الاجتماعي:** قد تشتمل الضغوط اللامعيارية كذلك صفات أكثر عمومية و عواقب خاصة بالبيئة الكبيرة و التي يكون الأفراد جزءا منها.

-**الكوارث الطبيعية:** للكوارث الطبيعية تأثيرات نفسية ظاهرة خفية والضغط الفسي ينتج في العادة من أحداث لا يمكن التنبؤ بها ولا التحكم فيها. (المرزوقي ،2008، ص77)

4-3- الضغط الأسري:

-**الطلاق:** لقد قرر "**زيل و زملاؤه،Zill et al**" أن الأطفال ذوي الوالدين المطلقين يحتمل أن يلجؤوا إلى الخدمات النفسية ضعف لجوء الأطفال من منازل بها والدين غير منفصلين، و قد جعل الأطفال و المراهقون و الذين ينتمون إلى أسر ذات أم مطلقة أو لأسر بها زوج أم أو زوجة أب على درجة أدنى بشكل منسق في مؤشرات السلوك التكيفي و الكفاية و التعلم كما أن الأطفال من الأسر المطلقة أكثر احتمالا أيضا من أن يعانون من مرض الطب نفسي و السلوك المتسم بالمشاكل و الجناح والقلق و الاكتئاب و عدم الانتباه و التحصيل التعليمي المنخفض.

-**سمات الوالدين:** تلقى دور سمات الوالدين في الضغوط لدى المراهقين كثيرا من الانتباه ففي إحدى الدراسات تبين أن الانتحار مرتبط بشكل مباشر بمستوى

العنف الوالدي كما تتمثل سمات الوالدين في التعسف الموجه للطفل و الفقر و تناول الوالدين للكحول. (حسين فايد، 2004، ص ص350-351)

ثانيا:- أساليب مواجهة الضغوط:

1- تعريف أساليب المواجهة:

يشير التعامل مع الضغط النفسي أو استراتيجيات المواجهة إلى كل أنواع التعامل الإيجابي و المتمثل في الكفاح و الصراع و المقاومة و التحدي و التغلب على المشكلات و المصاعب المختلفة و فيما يلي سنبرز أهم التعاريف المقدمة:

- **تعريف "لازاروس و فولكمان"(1984) :**

يعرف كل من "**لازاروس و فولكمان**" **(1984)** استراتيجيات المواجهة بأنها:

«الجهود السلوكية و المعرفية المتغيرة باستمرار، و التي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف و أشار كل منهما إلي أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية و الخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق أو للتعامل مع المطالب البيئية، هذا ما يدفعه للشعور بالتهديد و الخطر».

- **تعريف "ماثني" :**

هي الجهود السلوكية و المعرفية التي يقوم بها الفرد لخفض أو تحمل مطالب الضغوط و يري "**ماثني**" أن فاعلية جهود المواجهة التي يقوم بها الفرد تتوقف على سلوك المواجهة و مصادر المواجهة، فسلوك المواجهة هو عبارة عن أفعال أو محاولات سلوكية و معرفية يقوم بها الفرد للتعامل مع الضغوط، أي الاستجابات التي تصدر عن الفرد للتوافق مع الضواغط في حين أن مصادر المواجهة عبارة عن الخصائص الفردية و الاجتماعية و البيئية المتاحة للفرد و التي تسمح بالاستجابة للموقف الضاغط.

- تعريف **الأمارة** " **1995** " بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تحديداتها الأنية والمستقبلية (مريامة حنضالي، 2015، ص88)

2- مميزات أساليب المواجهة:

للمواجهة عدة مميزات سنوجزها في النقاط التالية:

- المواجهة عملية معقدة، و يستعمل الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.

- ترتبط المواجهة بتقدير و تقييم كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف فإذا بيّن التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به، تسيطر المواجهة التي ترتكز على حل المشكل، إذا أسفر التقييم بأنه ليس هناك شيء يمكن القيام به، تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعمل و الصحة أو العائلة، يظهر للنساء و الرجال أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
- هناك مجموعة أساليب المواجهة تبدوا أكثر ثباتا و استقرارا من الاستراتيجيات الأخرى أثناء التعرض لمختلف المواقف الضاغطة، بينما ترتبط الاستراتيجيات الأخرى بمواقف ضاغطة خاصة مثل التفكير الايجابي اتجاه الموقف هي ثابتة نسبيا وترتبط كثيرا بالشخصية، في حين أن استراتيجيات البحث عن دعم اجتماعي فهي غير ثابتة و ترتبط كثيرا بالسياق الاجتماعي.
- إن إستراتيجية المواجهة تتغير منذ المرحلة الأولى من الموقف الضاغط إلى مرحلة أخرى لاحقا.
- تعتبر سلوكات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط إستراتيجيات المواجهة بنتائج ايجابية في حين ترتبط استراتيجيات أخرى بنتائج سلبية.
- إن فائدة أي نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة (الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية و الوجود الذاتي). **(آيت حمودة،2006، ص185)**

3- تصنيف أساليب المواجهة:

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية، غير أن التعرف على كيفية مواجهة هذه المواقف والأحداث الضاغطة والتكيف معها يساعد في التخفيف من اثارها والتكيف معها. وانطلاقا من تعريف" لازاروس " نستنتج أن المواجهة هوسلوك الصادر عن الفرد عند مواجهته للمواقف الضاغط ومنه جاء تصنيف " لازاروس " و "فولكمان " وحدد نوعين من الاستراتيجيات المستخدمة لإدارة الضغوط ذكر في **(مقداد، 2015، ص 31)**

3-1-تصنيف "لازاروس و فولكمان" :

أولا: أساليب المواجهة المركزة على المشكل:

عبارة عن الجهود التي يبدلها الفرد للتعديل العلاقة بين الشخص والبيئة، وبذلك يحاول تغير أنماط سلوكه الشخصي أو يعدل الموقف ذاته من خلال البحث عن المعلومات أكثر عن الموقف أو المشكلة لكي ينتقل إلى تغيير الموقف، و دف إلى عن المعلومات أكثر من الموقف أو طلب النصيحة من الآخرين وإدارة المشكلة وقيام بأفعال لخفض الضغط وذالك عن طريق تغيير الموقف مباشرة، و من أساليب هذا النوع أيضا: بدل جهد للتعرف وتحليل المشكلة وخلق حلول بديلة لها، تنمية واكتساب سلوكات جديدة أو تعديل مستوى الطموح لدى الفرد ومحاولة الحصول المساندة من الآخرين.

ثانيا: أساليب التعامل المركزة على الانفعال:

تشير هذه الاستراتيجية إلى الجهود التي يبذلها الفرد وتنظيم الانفعالات وخفض المشقة والضيق الانفعالي الذي سببه الحدث الضاغط، عوضا عن تغير العلاقة بين الشخص والبيئة، وتتضمن أساليب المواجهة التي ترتكز على الانفعال :الابتعاد والتجنب والتفكير في الضغوط، الإنكار، تهدف هذه الإستراتيجية أساسا إلى تنظيم الانفعالات السلبية التي تنشأ عن الحدث الضاغط. (**عبد العزيز،2005 ، ص47**).

3-2- تصنيف " كوهن " في مواجهة الضغوط:

يصنف" كوهن "استراتيجيات المواجهة للتعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

-**التفكير العقلاني** :تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم ا الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.

-**الإنكار** : وهي استراتيجية دفاعية لاشعورية يسعى من خلالها الفرد إلى تجاهل الموقف الضاغطة وكأنما لم تحدث.

-**الدعابة والمرح:** تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة.

-**الرجوع إلى الدين** :وتشير هذه الإستراتيجية الدينية إلى الرجوع إلى الدين في أوقات الضغوط وذلك عن طريق الإكثار من الصلاة والعبادة كمصدر للدعم الروحي والأخلاقي والانفعالي في مواجهة المواقف الضاغطة. (**حسين،2006 ، ص95**)

-تصنيف" بيلجس " و " موس "في مواجهة الضغوط:

يصنف هذان العالمان استراتيجية مواجهة الضغوط إلى نوعين وهما:

أ-إستراتيجية المواجهة الأقدامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية تتغير أساليب التفكير لدى الفرد في المشكلة مع محاولات سلوكية بهدف الحصول على المعلومات بشأن الأحداث الضاغطة قصد حل المشكلة. وبمعنى أخر تتضمن هذه الإستراتيجية النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة والسعي للوصول إلى معلومات بشأن هذه الأحداث، وذلك باستخدام أساليب معرفية سلوكية.

ب -استراتيجية المواجهة الاحجامية:

تتضمن القيام بمحاولات معرفية لهدف الإنكار أو التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف والقيام بمحاولات سلوكية لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة وتتكون او الاستسلام وتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغطة **(حسين، 2006، ص 94)**

3-3- تصنيف "سيفج – كرينك":

توصل الباحث "**سيفج-كرينك**" إثر دراسة مقارنة له عن أنماط التوافق (Les Modes Adjustment) أمام الوضعيات الضاغطة المرتبطة بالنمو بين المراهقين العاديين أي للغير مضطربين والمراهقين المضطربين، إلى أن المراهقين يستعملون بصفة عامة ثلاثة أنماط من استراتيجيات التعامل عند تعاملهم مع الوضعيات الضاغطة وهي:

-الإستراتيجيات النشطة (strategies actives):

وتتمثل الاستراتيجيات النشطة في الرجوع إلى المصادر الاجتماعية مثلا، التحدث عن المشكل مع زملائي.

-استراتيجيات التراجع أو الانسحاب (Strategies de Retrait):

و هي عبارة عن استراتيجيات خاملة توحي بالعجز أمام المشكل مثلا، انطوي على نفسي لأني غير قادر على تغيير الموقف.

أما بالنسبة للنوع الأول، و الثاني فهي استراتيجيات وظيفية (Fonctionnelles) و بما أنها تغطي النشاطات من نوع البحث عن المعلومات و طلب النصيحة، أو قد ترجع إلى المجهودات الشخصية كالتفكير في الحلول الممكنة للمشكلة، أما النمط الغير الوظيفي (Les

Modes Dysfonctionnels) متمثل في النوع الثالث و الذي يضم استراتيجيات الانسحاب أو التراجع و الذي يدخل ضمنها الدفاعات من نوع الإنكار، القمع، التجنب كل هذه عبارة عن ردود أفعال غير مجدية بما أنها لا تحل المشكل. (Seiffige_Krenke ,1994,P316)

4- مصادر أساليب المواجهة:

يمتلك الفرد القدرة على إيجاد مسالك تجعله يتجاوز المطالب التي تكون محل المواجهة، وهي بذلك ضرورية بالنسبة له مثل: المال، أشخاص قصد المساعدة، الوسائل، مهارات ملائمة و لقد استعمل "**انتونوفسكي،Antonovsky**" عام **(1979)** كلمة منابع استراتيجيات التعامل العامة (Generalized résistance desources) لغرض وصف الخصائص التي تسهل عملية تسيير أو إدارة الضغط، هذه الخصائص يمكن أن تكون: جسمية، بيوكيميائية، معرفية انفعالية، موقفية، اجتماعية، ثقافية...الخ. و هي في نظره تجعل الشخص يقاوم بشكل كبير الضغط. (lazarus, Folkman,1984, P158)

كما اقترحا "**لازاروس و فولكمان**" ثلاث مصادر لاستراتيجيات المواجهة و هي:

4-1- المصادر الجسمية أو الجسدية:

و تتضمن الصحة و الطاقة، و يقصد بها أن الشخص الذي يتمتع ببنية جسمية قوية تكون لديه القدرة أكثر على المواجهة و الصمود أمام الوضعيات الضاغطة. كما و جدت دراسات أخرى عديدة أبرزت أهمية الصحة و الطاقة بالنسبة لاستراتيجيات التعامل منها دراسة "**بولمان**" **Bulman** و " **ورتمان**" **Wortman** سنة 1977 و "**فيزوتسكي**" **Visotasky** عام **(1961)**. (lazarus, Folkman 1984, P159)

4-2- المصادر النفسية (Psychological resoulces):

و تضم الاعتقادات الايجابية (Positive Beliefs)، و هي تشكل إحدى المصادر الفعالة من بين المصادر الأخرى لاستراتيجيات التعامل، إذ بينت دراسة "**ستريك لاند**" **Strickland** عام (1978) وجود علاقة بين نوعية الاعتقاد و استراتيجيات التعامل مع المشاكل الصحية، بحيث أن الأشخاص الذين يعتقدون بقدراتهم الذاتية على التحكم في الوضعية التي تكون محلا للمواجهة، ففي حالة المرض يكونون مثلا أكثر حظا من حيث الحفاظ على الصحة، في حين أولئك الذين يرجعون ما يقع لهم إلى قوى خارجة عنهم كالحظ، القدر، هذا النوع من الاعتقاد تنعكس سلبا على صحتهم كونهم ينفون قدراتهم على

التحكم في الوضعية، و في نفس المجال فالطبيب الذي يصف علاجا لهذين النوعين سوف يكون ناجعا في حالة ما إذا كان الشخص لديه اعتقاد ايجابي لهذه الوصفة لأنه سوف يلتزم بها و العكس صحيح بالنسبة لهؤلاء الأشخاص ذوي الاعتقاد السلبي. (Lazarus et Folkmant,1984, P159)

4-3- المصادر المتعلقة بالكفاءات (Compétence Resources):

وتتضمن المهارات الاجتماعية (Social Skills)، ومهارات حل المشكل (Problème Skill Solving)

-المهارات الاجتماعية:

و هي التي تمثل السند المعنوي و المادي الذي يساعد الفرد على التكيف و الاتصال و التعاون على حل المشاكل بطرق أكثر فعالية و أكثر ملائمة مع المجتمع.

-مهارات حل المشكل:

و هي التي تتضمن هذه الميزات التي حددها كل من "**جانيس**" عام 1974 و"**مان**" سنة 1977 و هي كالتالي:

- القدرة و المرونة عند البحث عن المعلومات.
- تحليل الموقف و تحديد المشكل و إيجاد الطرق الجديدة و البديلة، مع تحديد النتائج المتوقعة عند تطبيقها.
- القيام بعملية الانتقاء للطرق البديلة الأكثر تلاؤما مع حل المشكل.
- و أخيرا تنفيذ مخطط التدخل لحل المشكل.

هذا النوع من المهارات هو حصيلة مجموعة التجارب التي عاشها الفرد و التي تمنحه قدرة معرفية و فكرية في استعمال و توظيف هذه المعارف ثم القدرة على التحكم الذاتي. (Lazarus et Folkmant,1984, P163)

خلاصـــــــة:

من خلال دراستنا المفصلة لهذا المبحث تبين لنا أن الضغط النفسي موضوع شائك، فقد اختلفت التعاريف في صياغة مفهوم موحد له، لكنها تشترك في وصفه على أنه حالة من التوتر النفسي تصيب الفرد عند تعرضه لوضعيات ضاغطة تفوق إمكانياته، و بالتالي فالفرد يتميز بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة، و بالنظر إلى الفروق الفردية وخصائص الأفراد فإن كل فرد يستعمل أسلوب معين لمواجهة المواقف الضاغطة.

.

الفصل الرابع

إجراءات الدراسة الميدانية

تمهيد:

1-الدراسة الاستطلاعية.

2- منهج الدراسة .

3- حدود الدراسة .

4- مجتمع الدراسة .

5- عينة الدراسة .

5-1-عينة الدراسة الاستطلاعية

5-1-عينة البحث الأساسية.

6-أدوات الدراسة ومحدداتها السيكومترية.

7-الأساليب الإحصائية

خلاصة.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل وصفا للإجراءات المنهجية التي أتبعت لتحقيق أهداف الدراسة والتحقق من فرضياتها، بداية بالدراسة الاستطلاعية وتحديد المنهج المناسب للدراسة وحدودها المكانية والزمانية والبشرية وتحديد مجتمع وعينة الدراسة الاستطلاعية والأساسية، وأدوات الدراسة وخصائصها السيكومترية، وتحديد للأساليب الإحصائية.

1-الدراسة الاستطلاعية:

هدفت الدراسة الاستطلاعية إلى استكشاف ميدان الدراسة الأساسية بصورة عامة وكذا التعرف على مدى ملائمة أداة الدراسة على العينة المختارة وكذا التعرف على مدى فهم عينة الدراسة لعبارات المقياسين **(مقياس الذكاء الوجداني /مقياس استراتيجيات المواجهة)** وكذا الوقوف على أهم العراقيل والصعوبات التي من الممكن أن تعترض سبيل الطالب لتفاديها في الدراسة الأساسية، وقد قام الطالب بإجراء الدراسة الاستطلاعية خلال شهر ديسمبر 2019 وبالتحديد خلال العطلة الشتوية أثناء فترة تكوين الأساتذة الجدد للجهة الشمالية لولاية المسيلة، بمركز التكوين ثانوية جابر بن حيان مدينة المسيلة والذي يضم متربصي الدوائر التالية: حمام الضلعة، مقرة، المسيلة، الشلال، أولاد دراج، على عينة قوامها (30) أستاذ وأستاذة متكونة، بهدف التأكد من مدى فهمهم لعبارات المقياسين، والتأكد من الخصائص السيكومترية

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

1-تم التأكد من جدوى الدراسة.

2-فهم أفراد مجتمع الدراسة لعبارات المقياسين.

3-تقديم تسهيلات من طرف مدير مركز التكوين والمسؤولين عن التكوين لتطبيق الدراسة الأساسية.

4-تم التأكد من صدق وثبات الأداتين (مقياس الذكاء الوجداني لعثمان ورزق ومقياس أساليب مواجهة الضغوط لبولهان) للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

2-منهج الدراسة:

استخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي 'وهو الذي يهدف إلى وصف الظاهرة كما هي في الواقع أو وصف الأوضاع القائمة فعلا أي وصف ما هو كائن، بموجبه توصف الظروف القائمة وتحلل وتفسر وتجرى المقارنات وتكتشف العلاقات**"(عطية،2010، ص.61)**.

3-حدودالدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود أو المجالات التالية:

3-1-المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على عينة من أستاذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف والمتربصين بالمركز التكوين الأساتذة المتربصين الجدد للجهة الشمالية لولاية المسيلة بثانوية جابر بن حيان والذي يضم متربصي الدوائر التالية: حمام الضلعة، مقرة، المسيلة، الشلال، أولاد دراج في مدينة المسيلة.

3-2-المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة ببلدية المسيلة، بالمركز التكوين الأساتذة المتربصين الجدد بثانوية جابر بن حيان في مدينة المسيلة.

3-**3-المجال الزماني:** تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الدراسي 2020/2019 خلال شهر ديسمبر وبالتحديد خلال العطلة الشتوية.

4-مجتمع الدراسة:

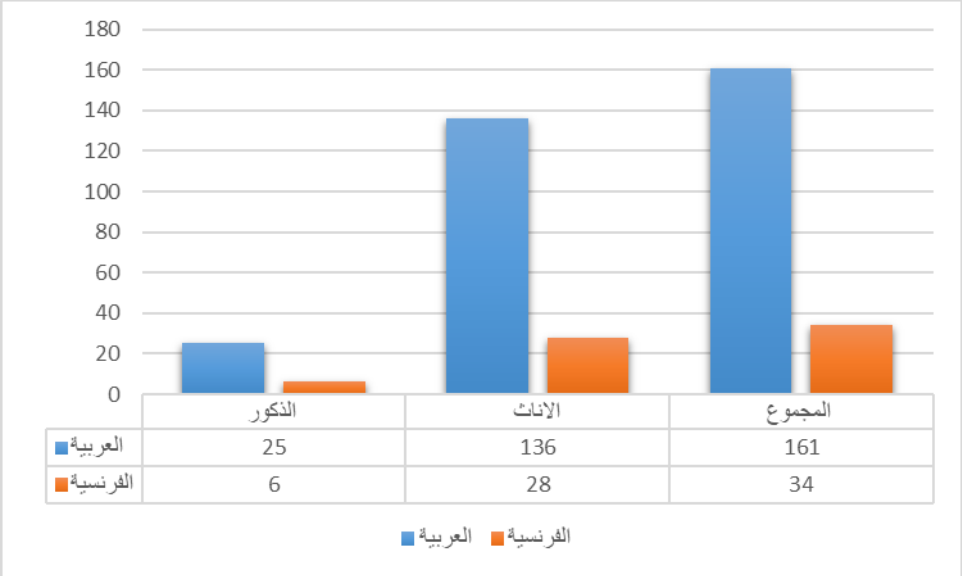
بعد وضع الحدود المكانية والزمانية للمجتمع الأصلي الذي شمل أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التكوين والمتربصين بالمركز التكوين بثانوية جابر بن حيان في مدينة المسيلة وفيما يلي وصف لخصائص المجتمع:

1-**خصائص المجتمع:**

الجدول رقم (2) يوضح توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب متغير الجنس والمادة

الرقم	المادة	الذكور	الاناث	المجموع
1	العربية	25	136	161
2	الفرنسية	06	28	34
المجموع		31	164	195

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد مجتمع الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (195) فردا، نلاحظ أن حجم الذكور (31) **من بينهم (25) معلم لغة عربية و(06) لغة فرنسية** أما بالنسبة للإناث فقد بلغ عددهن **(194)** أنثى من بينهم (136) معلمة لغة عربية و (28) معلمة لغة فرنسية. كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (2) يوضح خصائص مجتمع الدراسة

5-عينة الدراسة:

يقصد بالعينة أنها: " جزء من مجتمع معين يمثل في خصائصه ذلك المجتمع اختصاراً للوقت والجهد والمال" **(أبو علام، 2011، ص.63).**

5-1-عينة الدراسة الاستطلاعية: للتأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة، قام الطالب بتطبيق أداتي الدراسة **(مقياس الصحة النفسية)** على عينة استطلاعية عشوائية قوامها **(30)** أستاذ واستاذة من أساتذة المرحلة الابتدائية المتربصين بمركز التكوين بثانوية جابر بن حيان في مدينة المسيلة استغرقت مدة الدراسة الاستطلاعية يوم واحد، بهدف التحقق من صلاحية أداتي الدراسة للتطبيق على أفراد العينة الأساسية من خلال حساب الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة.

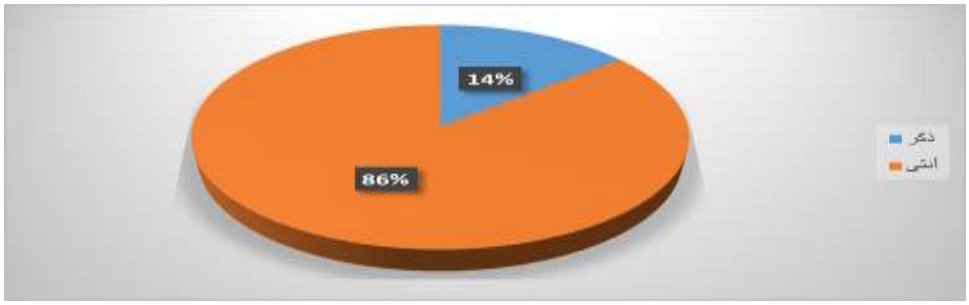
5-2-عينة الدراسة الأساسية: تم الاعتماد على الطريقة العشوائية في تحديد عينة الدراسة الأساسية التي تم اختيارها بطريقة بسيطة، حيث بلغ حجم العينة الأساسية **(100) بنسبة 51%**أستاذ واستاذة من مجتمع الدراسة والمقدر بـ 195، وفيما يلي خصائص عينة الدراسة الاساسية من حيث الجنس:

5-3-الجنس:

الجدول رقم (3) يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	14	%14
أنثى	86	%86
المجموع	**100**	**%100**

من خلال الجدول أعلاه وبالنظر إلى تكرارات أفراد عينة الدراسة والبالغ حجمهم إجمالا (100) فردا، نلاحظ أن حجم الذكور (14) **بنسبة 14 %**، أما الاناث فقد بلغ عددهن **(86)** أنثى بنسبة قدرت بـ 86 **%** كما هو موضح من خلال الشكل التالي:



الشكل رقم (3) يوضح توزيع نسب أفراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس

6-أدوات الدراسة:

6-1-مقياس الذكاء الوجداني:

اعداد **فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع** رزق**(1998)** حيث قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس اعتمادا على تعريفهما الإجرائي للذكاء الوجداني الذي ينص على أن الذكاء الوجداني هو: **" القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة "**، وذلك برصدهما لمختلف الخصائص السلوكية التي تعبر عن الذكاء الوجداني من خلال ما قدمه كل من **جولمان(*Goleman, 1995*)** وسالوفي وماير **(*Salovey&Mayer,1990;1993*)** وماير وسالوفي وجيري **(*Mayer& Salovey, 1995 and Gerry, 1997*)**.

6-1-1-المحددات السيكومترية للمقياس: (عثمان، عبده، 2002، ص.256-264).

تمت صياغة فقرات المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من **(64)** فقرة بمقياس استجابة خماسي كالتالي:

- **"يحدث دائما"** تعطى **خمس درجات، "يحدث عادة"** تعطى **أربع درجات، "يحدث أحيانا"** تعطى **ثلاث درجات، "يحدث نادرا"** تعطى **درجتان، "لا يحدث أبدا"** تعطى **درجة واحدة.**

1-فحص مفردات المقياس: بعد صياغة المقياس تم فحصه من طرف الباحثين وثلاثة من أعضاء هيئة التدريس من كلية التربية بجامعة المنصورة في ضوء التعريف الإجرائي للذكاء الوجداني وأسفر ذلك عن إجراء أربع تعديلات في صياغة فقرات المقياس كان الاتفاق عليها (80%) لكل منها والاتفاق على باقي الفقرات كان بنسبة (100%).

2-الصياغة اللفظية: بعد إعداد تعليمات المقياس على (42) طالبا وطالبة بالفرقة الثالثة لغة انجليزية بكلية التربية جامعة المنصورة للعام الجامعي 1999/1998م، بهدف تجربة الصياغة اللفظية من خلال التحقق من وضوح معنى كل كلمة في المقياس والفهم الواضح للتعليمات والخطوات الإجرائية للقياس، وأسفرت تجربة الصياغة اللفظية للمقياس عن ثماني تعديلات في صياغة فقراته.

3- التحليل العاملي: تم استخدام أسلوب التحليل العاملي **(المتعامد *Varimax*)** والذي يعبر عن العلاقة الحقيقية بين المتغيرات لمعاملات ارتباط استجابات أفراد العينة على مفردات مقياس الذكاء الوجداني لتحديد مكوناته الأساسية، وأسفر التحليل العاملي عن استبعاد (ست) فقرات كانت تشبعاتها على الخمسة عوامل الناتجة عن التحليل أقل من **(0,3)** وفق محك جيلفورد **(*Gulvourd*)**، وبالتالي أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من **(58)** فقرة موزعة على خمسة عوامل للمقياس وهي: **(عثمان، عبده، 2002، ص.256-264).**

- **البعد الأول: إدارة الانفعالات:** القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات ايجابية مع ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية، ويندرج تحت هذا البعد (15) فقرة.

– **البعد الثاني: التعاطف:** القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا مع فهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم، ويندرج تحت هذا البعد (11) فقرة.

– **البعد الثالث: تنظيم الانفعالات:** ويشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات حتى وإن كان تحت ضغط انفعالي من الآخرين وفهم كيف يتعامل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى ويندرج تحت هذا البعد (13) فقرة.

– **البعد الرابع: المعرفة الانفعالية:** وتشير إلى القدرة على الانتباه والإدراك الجيد في الانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والتعبير عنها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث ويندرج تحت هذا البعد (10) فقرات.

–**البعد الخامس: التواصل الاجتماعي:** ويشير إلى قدرة الفرد على التأثير الايجابي في الآخرين، وذلك من خلال إدراك وفهم انفعالاته ومشاعره ومعرفة متى يمارس القيادة ومتى يتبع الآخرين، ومساندتهم في التصرف معهم بطريقة لائقة ويندرج تحت هذا البعد (09) فقرات **(علي الشهري، 2009، ص.81)**.

والجدول التالي يوضح موقع عبارات كل بعد من أبعاد المقياس حيث لم ترتب ترتيبا تسلسليا بل وضعت بطريقة عشوائية تجنبا للاستجابات النمطية:

جدول رقم (4) يوضح توزيع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني.

الرقم	أبعاد الذكاء الوجداني	عبارات البعد الموجبة	عبارات البعد السالبة	المجموع
1	إدارة الانفعالات	**6**-9-11-12-13-17-18-26-28-31-50-53	4-16-56	15
2	التعاطف	33-34-35-37-38-40-41-44-54-55-57	لا يوجد	11
3	تنظيم الانفعالات	19-20-21-22-23-24-25-27-29-30-32-58	15	13
4	المعرفة الانفعالية	1-3-5-7-8-10-14-49-51	02-05-51	10
5	التواصل الاجتماعي	36-39- 42- 43- 45- 46- 47- 48- 52	لا يوجد	09
	عـــــــدد العـــــــبارات الإجمـــــــــالي			**58**

-طريقة تصحيح المقياس:

بناءاً على التعليمات الخاصة بالمقياس والتي تبين للمستجيب كيفية الاستجابة، فإنه يجب على المستجيب أن يختار الإجابة التي تتفق معه ويضع علامة (×) حسب ما يتفق مع مشاعره واتجاهاته وتصرفاته في المواقف التي تتعلق به.

وتتم طريقة تصحيح مقياس الذكاء الوجداني كما هو موضح في الجدول التالي:

- الجدول رقم (5): يوضح طريقة تصحيح مقياس الذكاء الوجداني:

البدائـــــل / اتجاه العبارات	دائما	عادة	أحيانا	غالبا	نادرا
الموجبة	5 درجات	4 درجات	3 درجات	2 درجتان	1 درجة واحدة
السالبة	1 درجة واحدة	2 درجتان	3 درجات	4 درجات	5 درجات

6-1-2-الخصائص السيكومترية لمقياس الصحة الذكاء الوجداني:

1-الصدق:

1-1-صدق الاتساق الداخلي: وقد تم التحقق من صدق اتساق الداخلي المقياس وذلك بتطبيقه على عينة استطلاعية أولية بلغت (30) بطريقتين وهما:

1-1-1- معامل ارتباط كل فقرة من فقرات مقياس مقياس الذكاء الوجداني مع الدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه:

أولا: بعد إدارة الانفعالات: وجاءت نتائج في هذا المحور كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (6) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور إدارة الانفعالات مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية
4	معامل الارتباط	,781**	13	معامل الارتباط	,435*	28	معامل الارتباط	,634**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,016		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
6	معامل الارتباط	,742**	16	معامل الارتباط	,521**	31	معامل الارتباط	,370*
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,003		مستوى الدلالة	0,044
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
9	معامل الارتباط	,852**	17	معامل الارتباط	,533**	50	معامل الارتباط	,726**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,002		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30

11	معامل الارتباط	,578**	18	معامل الارتباط	,788**	53	معامل الارتباط	,658**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
12	معامل الارتباط	,558**	26	معامل الارتباط	,389*	56	معامل الارتباط	,527**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,034		مستوى الدلالة	0,003
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
****الارتباط دال عند (0.01)*** **الارتباط دال عند (0.05)**								

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **إدارة الانفعالات** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت جميعها بين (0,52) في العبارة (16) و (0,78) في العبارة (18)، ما عدى العبارات رقم (31/26/13) كانت دالة عند (0,05) حيث قدرت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور بـ (0,37/0,38/0,43). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي الأول **كمؤشر** لصدق التكوين في قياس **إدارة الانفعالات.**

ثانيا: بعد التعاطف: وجاءت نتائج في هذا البعد كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (7) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور التعاطف مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية
33	معامل الارتباط	,488**	38	معامل الارتباط	,727**	54	معامل الارتباط	,523**
	مستوى الدلالة	0,006		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,003
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
34	معامل الارتباط	,494**	40	معامل الارتباط	,730**	55	معامل الارتباط	,472**
	مستوى الدلالة	0,006		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,008
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
35	معامل الارتباط	,506**	41	معامل الارتباط	,600**	57	معامل الارتباط	,491**
	مستوى الدلالة	0,004		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,006
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
37	معامل الارتباط	,611**	44	معامل الارتباط	,522**	****الارتباط دال عند (0.01)** *** الارتباط دال عند (0.05)**		
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,003			
	حجم العينة	30		حجم العينة	30			

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **التعاطف** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث

تراوحت جميعها بين (0,47) في العبارة (55) و (0,73) في العبارة (40)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي الثاني **كمؤشر** لصدق التكوين في قياس **التعاطف.**

ثالثا: **بعد تنظيم الانفعالات:** وجاءت نتائج في هذا المحور كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (8) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور تنظيم الانفعالات مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية			الدرجة الكلية				الدرجة الكلية
15	معامل الارتباط	,672**	23	معامل الارتباط	,680**	29	معامل الارتباط		,673**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة		0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة		30
19	معامل الارتباط	,729**	24	معامل الارتباط	,494**	30	معامل الارتباط		,611**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,006		مستوى الدلالة		0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة		30
20	معامل الارتباط	,728**	25	معامل الارتباط	,653**	32	معامل الارتباط		,488**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة		0,006
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة		30
21	معامل الارتباط	,595**	27	معامل الارتباط	,470**	58	معامل الارتباط		,686**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,009		مستوى الدلالة		0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة		30
22	معامل الارتباط	,600**							
	مستوى الدلالة	0,000							
	حجم العينة	30							

****الارتباط دال عند (0.01)*** **الارتباط دال عند (0.05)**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **تنظيم الانفعالات** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01= α) حيث تراوحت جميعها بين (0,47) في العبارة (27) و (0,72) في العبارة (19). وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي الثالث **كمؤشر** لصدق التكوين في قياس **تنظيم الانفعالات.**

رابعا: بعد المعرفة الانفعالية: وجاءت نتائج في هذا المحور كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (9) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور المعرفة الانفعالية مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية
1	معامل الارتباط	,581**	7	معامل الارتباط	,426*	14	معامل الارتباط	,590**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,019		مستوى الدلالة	0,001
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
2	معامل الارتباط	,466**	8	معامل الارتباط	,546**	49	معامل الارتباط	,711**
	مستوى الدلالة	0,009		مستوى الدلالة	0,002		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
3	معامل الارتباط	,477**	10	معامل الارتباط	,374*	51	معامل الارتباط	,425*
	مستوى الدلالة	0,008		مستوى الدلالة	0,042		مستوى الدلالة	0,019
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
5	معامل الارتباط	,717**						
	مستوى الدلالة	0,000						
	حجم العينة	30						

****الارتباط دال عند (0.01)** *** الارتباط دال عند (0.05)**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **المعرفة الانفعالية** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (0,01= α) حيث تراوحت جميعها بين (0,46) في العبارة (2) و (0,71) في العبارة (5) ما عدى العبارات رقم (51/10/7) كانت دالة عند (0,05) حيث قدرت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية للمحور بـ (0,42/0,37/0,42)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الرابع **كمؤشر** لصدق التكوين في قياس **المعرفة الانفعالية.**

خامسا: بعد التواصل الاجتماعي: وجاءت النتائج في هذا المحور كما هي موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (10) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور التواصل الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية			الدرجة الكلية			الدرجة الكلية
36	معامل الارتباط	,758**	43	معامل الارتباط	,639**	47	معامل الارتباط	,467**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,009
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
39	معامل الارتباط	,635**	45	معامل الارتباط	,589**	48	معامل الارتباط	,552**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,002
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
42	معامل الارتباط	,647**	46	معامل الارتباط	,651**	52	معامل الارتباط	,597**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
****الارتباط دال عند (0.01)**				***الارتباط دال عند (0.05)**				

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **التواصل الاجتماعي** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت جميعها بين (0,46) في العبارة (47) و (0,75) في العبارة (36)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي الخامس **كمؤشر** لصدق التكوين في قياس **التواصل الاجتماعي.**

1-2-الطريقة الثانية:

معامل ارتباط كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس:

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (11) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
إدارة الانفعالات	0,561**	**0,01**
التعاطف	0,631**	**0,01**
تنظيم الانفعالات	0,600**	**0,01**
المعرفة الانفعالية	0,416*	**0,01**
التواصل الاجتماعي	0,575**	**0,01**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس **الذكاء الوجداني** كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α =0,01)**، حيث بلغت قيمها على التوالي **(0,57/0,60/0,63/0,56) ما عدى قيمة معامل ارتباط بعد المعرفة الانفعالية والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني والتي بلغت (0,41) ودالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,05)**، **وهذا** ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي **للمقياس** كمؤشر لصدق التكوين في قياس **الذكاء الوجداني.**

2-الثبات:

تم التأكد من ثبات مقياس **الذكاء الوجداني بطريقة** حساب **معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي:** تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (12) يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الوجداني وابعاده الفرعية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
إدارة الانفعالات	**0,872**	**15**
التعاطف	**0,769**	**11**
تنظيم الانفعالات	**0,864**	**13**
المعرفة الانفعالية	**0,716**	**10**
التواصل الاجتماعي	**0,783**	**9**
الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني	**0,854**	**58**

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد **مقياس الذكاء الوجداني** كانت مرتفعة حيث بلغت على التوالي (0,78/0,71/0,86/0,76/0,87) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ **لمقياس الذكاء الوجداني** ككل (0,85) وهذا بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن **مقياس الذكاء الوجداني** يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

6-2-مقياس أساليب المواجهة (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية): (1994 - Paulhan): ترجمة الباحثة **(زاهية خطار، 2001)** وتعديل الباحثة (شهرزاد بوشدوب، 2008) يتضمن المقياس استراتيجيتين اساسيتين، وخمسة مقاييس فرعية ويشمل كل مقياس على البنود التالية:

1- استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل:

أ-**استراتيجية حل المشكل:** وتتضمن 8 بنود وهي: 1-4-6-13-16-18-24-27

ب-**استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي:** وتتضمن 5 بنود: 3-10-15-21-23.

2- استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال:

أ- **استراتيجية التجنب بأفكار ايجابية:** وتتضمن 7 بنود وهي: 7-8-17-11-19-22-25.

ب- **استراتيجية اعادة التقييم الايجابي:** وتتضمن 5 بنود وهي: 2-5-9-12-18.

جـ- **استراتيجية لوم الذات:** وتتضمن 5 بنود وهي 14-20-26-**29**. **(سعداوي مريم ،2010، ص ص 98-99).**

6-2-2-الصدق والثبات مقياس استراتيجية المواجهة في الدراسة الحالية:

-**الصدق:** تم حسابه بطريقتين:

-**الطريقة الأولى: حساب معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي اليه:** للتحقق من الصدق تم حساب معاملات الارتباط بين الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الفرعي الذي تنتمي اليه، وذلك بإستخدام معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح في الجداول التالية:

1-صدق المحور الأول: استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة:

أولا: حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات محور استراتيجية حل المشكلة مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (13) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية حل المشكلة مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية المحور			الدرجة الكلية المحور			الدرجة الكلية المحور
1	معامل الارتباط	,582**	13	معامل الارتباط	,650**	24	معامل الارتباط	,864**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
4	معامل الارتباط	,556**	16	معامل الارتباط	,694**	27	معامل الارتباط	,775**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
6	معامل الارتباط	,566**	18	معامل الارتباط	,743**	* الارتباط دال عند (0.05)		
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,000	** الارتباط دال عند (0.01)		
	حجم العينة	30		حجم العينة	30			

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **(استراتيجية حل المشكلة)** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت بين (0,55) في العبارة رقم (04) و (0,86) في العبارة رقم (24)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لبعد **استراتيجية حل المشكلة** كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجية حل المشكلة.**

ثانيا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (14) مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي مع الدرجة الكلية للمحور

		الدرجة الكلية المحور			الدرجة الكلية المحور			الدرجة الكلية المحور
3	معامل الارتباط	,686**	15	معامل الارتباط	,675**	23	معامل الارتباط	,582**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,001
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
10	معامل الارتباط	,831**	21	معامل الارتباط	,464**	* الارتباط دال عند (0.05)		
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,010	** الارتباط دال عند (0.01)		
	حجم العينة	30		حجم العينة	30			

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات محور **(استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي)** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت بين (0,46) في العبارة رقم (21) و(0,83) في

العبارة رقم (10)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لبعد **استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي** كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي.**

2-ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية لمحور: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمحور استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (15) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط وبعديه الفرعيين.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
استراتيجية على المشكل	**0,854****	**0,01**
استراتيجيات البحث عن السند الاجتماعي	**0,699****	**0,01**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد محور **استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل** كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α =0,01)**، حيث بلغتا على التوالي **(0,69/0,85)** وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي **للمحور الأول** كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل.**

2-صدق المحور الثاني: استراتيجيات مواجهة الضغوط المركزة على الانفعال:

أولا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية مع الدرجة الكلية للمحور

جدول رقم (16) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية المحور			الدرجة الكلية المحور			الدرجة الكلية المحور
7	معامل الارتباط	,569**	17	معامل الارتباط	,787**	22	معامل الارتباط	,741**
	مستوى الدلالة	0,001		مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
8	معامل الارتباط	,829**	19	معامل الارتباط	,518**	25	معامل الارتباط	,936**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	0,003		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة	30		حجم العينة	30
11	معامل الارتباط	,729**	* الارتباط دال عند (0.05)					
	مستوى الدلالة	0,000	** الارتباط دال عند (0.01)					
	حجم العينة	30						

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات بعد **(استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية)** والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت بين (0,51) في العبارة رقم (19) و (0,93) في العبارة رقم (25)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لبعد **استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية كمؤشر** لصدق التكوين في قياس **استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية.**

ثانيا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات إعادة التقييم الإيجابي مع الدرجة الكلية للبعد:

جدول رقم (17) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور إعادة التقييم الإيجابي مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية المحور		الدرجة الكلية المحور		الدرجة الكلية المحور	
2	معامل الارتباط	,509**	9	معامل الارتباط	28	معامل الارتباط	,772**
	مستوى الدلالة	0,004		مستوى الدلالة		مستوى الدلالة	0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة		حجم العينة	30
5	معامل الارتباط	,651**	12	معامل الارتباط	* الارتباط دال عند (0.05)		
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة	** الارتباط دال عند (0.01)		
	حجم العينة	30		حجم العينة			

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات بعد **(استراتيجية التقييم الإيجابي)** والدرجة الكلية للبعد جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α =0,01) حيث تراوحت بين (0,50) في العبارة رقم (2) و(0,78) في العبارة رقم (12)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لبعد **استراتيجية التقييم الإيجابي** كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجية التقييم الإيجابي.**

ثالثا: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين عبارات استراتيجية لوم الذات مع الدرجة الكلية للمحور:

جدول رقم (18) **مصفوفة ارتباطات عبارات محور استراتيجية لوم الذات مع الدرجة الكلية للمحور**

		الدرجة الكلية المحور		الدرجة الكلية المحور
14	معامل الارتباط	,779**	26	معامل الارتباط ,642**
	مستوى الدلالة	0,000		مستوى الدلالة 0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة 30
20	معامل الارتباط	,529**	29	معامل الارتباط ,812**
	مستوى الدلالة	0,003		مستوى الدلالة 0,000
	حجم العينة	30		حجم العينة 30
* الارتباط دال عند (0.05)			** الارتباط دال عند (0.01)	

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن قيم معاملات الارتباط لفقرات بعد **(استراتيجية لوم الذات)** والدرجة الكلية للمحور جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة

(0,01= α) حيث بلغت على التوالي (0,77/ 0,52/0,64/0,81)، وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي لبعد **استراتيجية لوم الذات** كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجية لوم الذات.**

الطريقة الثانية: تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمحور الثاني وأبعاده الفرعية:

والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (19) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمحور استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال وأبعاده الفرعية.

أبعاد المحور الثاني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	**0,934****	**0,01**
استراتيجية التقييم الإيجابي	**0,871****	**0,01**
استراتيجية لوم الذات	**0,595****	**0,01**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد محور **استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال** كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(0,01= α)**، حيث تراوحت بين **(0,59/0,87/0,93)** وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمحور الثاني كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال.**

-الطريقة الثانية:

كما قام الباحث بالتأكد من صدق الاتساق الداخلي للمقياس ككل عن طريق حساب معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس وبعديه الرئيسيين:

2-ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس: والجدول التالي يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وأبعاده الفرعية:

الجدول رقم (20) يوضح العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب المواجهة وأبعاده الفرعية.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل	**0,729****	**0,01**
استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال	**0,876****	**0,01**

تشير البيانات الموضحة في الجدول أعلاه إلى أن جميع قيم معاملات الارتباط لأبعاد مقياس **أساليب المواجهة** كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة **(α =0,01)**، حيث تراوحت بين **(0,87/0,72)** وهذا ما يؤكد مدى التجانس وقوة الاتساق الداخلي للمقياس كمؤشر لصدق التكوين في قياس **استراتيجيات المواجهة.**

2- ثبات المقياس:

تم التأكد من ثبات مقياس استراتيجيات المواجهة بطريقة:

1-معامل ألفا كرونباخ للتناسق الداخلي: تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ لهذا المقياس فتحصلنا على النتيجة التالية:

الجدول رقم (21): يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس أساليب المواجهة وأبعاده الفرعية

أبعاد المقياس والدرجة الكلية	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
حل المشكلة	0,824	**08**
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	0,644	**05**
استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل	**0,771**	**13**
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	0,856	**07**
استراتيجية التقييم الإيجابي	0,722	**05**
استراتيجية لوم الذات	**0,816**	**04**
استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال	0,868	**16**
الدرجة الكلية لمقياس	**0,862**	**29**

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس **أساليب المواجهة** بلغت على التوالي (0.82) و(0,64) و(0,77) و (0,85) و (0,72) و(0,81) و(0,86) بينما بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس **استراتيجيات المواجهة** ككل (0,86) وهذا

بمثابة مؤشر دال على ثبات المقياس، وهذا يعني أن مقياس **استراتيجيات المواجهة** يمتع بمعامل ثبات قوي مما يجعله صالحا للتطبيق في الدراسة الأساسية.

7- الأساليب الإحصائية:

قام الطالب باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة 25 وتمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة فيما يلي:

1-معامل الارتباط بيرسون تم استخدامه في حساب (الصدق)

2-معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات مقاسي الدراسة.

3-اختباري كولموغروف سيمير نوف واختبار شابيرو ويلك للتأكد من طبيعة توزيع البيانات.

4-معامل الارتباط سبيرمان لاختبار فرضيات العلاقة.

5-المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.

6- التكرارات والنسب المئوية لحساب خصائص المجتمع والعينة.

خلاصة:

تطرقنا في هذا الفصل إلى إجراءات الدراسة الميدانية من خلال تبني المنهج المناسب، وكذلك حصر لمجتمع الدراسة لاختيار عينة الدراسة الأساسية، كما تم إجراء دراسة استطلاعية بهدف التأكد من صلاحية أداتي الدراسة للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية، وحساب خصائصهما السيكومترية، والتي تتمثل في الصدق والثبات، حيث تبين بعد تطبيق اداتي الدراسة على العينة الاستطلاعية صلاحيتهما للتطبيق في الدراسة الأساسية، كما تمت الإشارة إلى الأساليب الإحصائية المستخدمة لمعالجة الفرضيات، التي سوف يتم عرضها ومناقشتها في الفصل اللاحق.

الفصل الخامس:

عرض ومناقشة النتائج

تمهيد:

عرض وتحليل نتائج الدراسة.

مناقشة النتائج.

الاقتراحات.

تمهيد:

في هذا الفصل سوف يقوم الطالب بعرض ومناقشة نتائج الدراسة المتحصل عليها، من أجل تأكيد أو نفي فرضيات الدراسة بعد أن تم تحليل نتائج أداتي الدراسة باستخدام برنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for the Social Science **(SPSS V.25)** لتحليل البيانات وفيما يلي عرض للتحليل الاحصائي لفرضيات الدراسة ثم يليها مناقشة للفرضيات في ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري:

1-عرض وتحليل نتائج الدراسة:

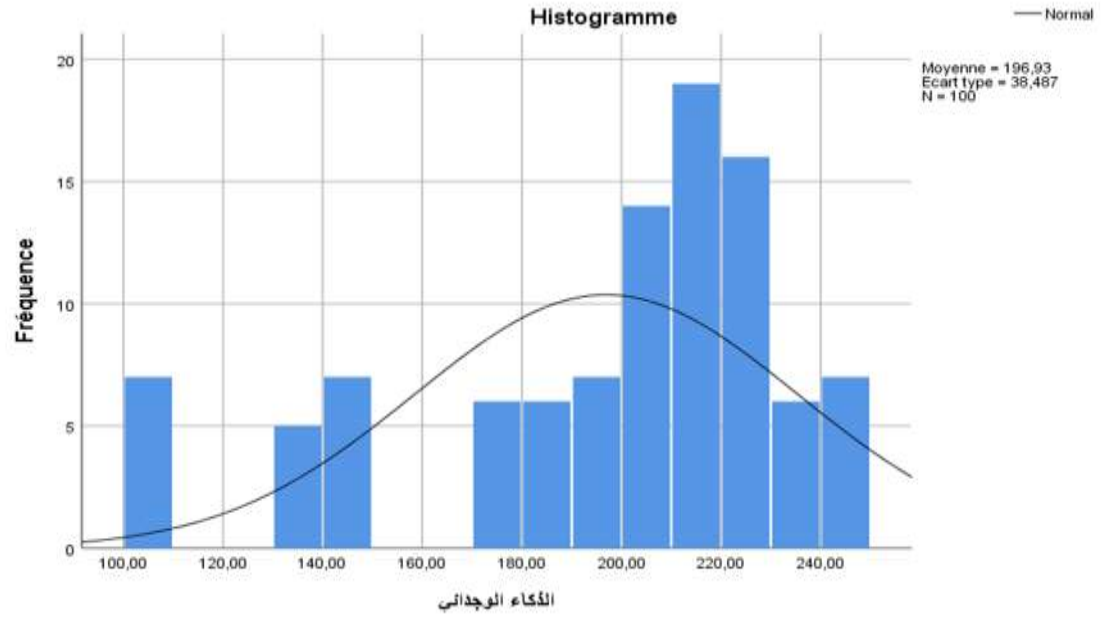
قبل البدأ في مرحلة معالجة الفرضيات باستخدام الاساليب الاحصائية المختلفة والملائمة وجب **أولا** التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة الحالية والمتمثلين في متغير **(الذكاء الوجداني ومتغير اساليب مواجهة الضغوط النفسية)**، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (22) يوضح التحقق من شرط التوزيع الطبيعي بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة

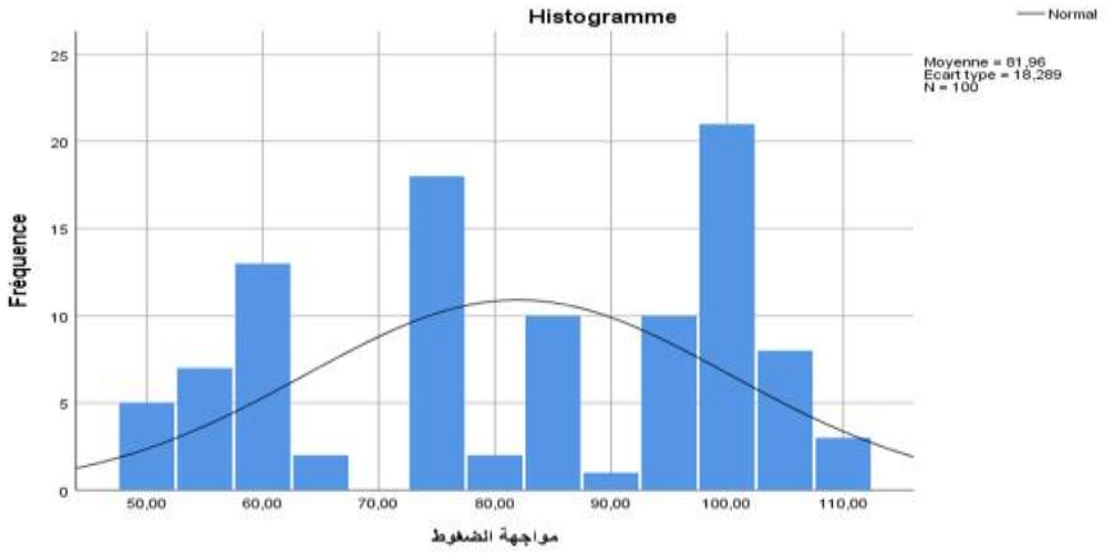
المتغير	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk			القرار	التوزيع
	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الاحصاءات	درجة الحرية	مستوى الدلالة		
الذكاء الوجداني	0,191	100	0,000	0,870	100	0,000	دال	غير طبيعي
مواجهة الضغوطأساليب	0,149	100	0,000	0,901	100	0,000	دال	غير طبيعي

من خلال المعطيات المبينة بالجدول أعلاه نلاحظ وبناء على قيم إختبار **كولموغروف سميرنوف، واختبار شابيروا** أن كل القيم بالنسبة للمتغيرين محل الدراسة وهو **متغير الذكاء الوجداني ومتغير استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية**، جاءت دالة عند مستوى الدلالة

ألفا (0.01) مما يجرنا إلى القول بأن بيانات المتغيرين لا تتوزعا توزيعا طبيعيا وبالتالي فإن كل الاساليب الاحصائية التي ستستخدم في معالجة مختلف تساؤلات الدراسة الحالية هي لا **أساليب بارامترية.** كما هو موضح في الشكلين التاليين:



شكل رقم (4) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير الذكاء الوجداني



شكل رقم (5) يوضح التوزيع الطبيعي لبيانات متغير أساليب مواجهة الضغوط النفسية

وفيما يلي اختبار لفرضيات الدراسة:

1-1-عرض نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

-نصت الفرضية الجزئية الأولى: مستوى الذكاء الوجداني لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف متوسط". تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياي كما موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (23) يوضح مستوى الذكاء الوجداني.

المتغير	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	الفرق بين المتوسطين	المعيار	المستوى
الذكاء الوجداني	196,93	38,48737	174	22,93	[58-104,4[منخفض جدا]104,4-150,8[منخفض]150,8-197,2[متوسط]197,2-243,6[عال] 243,6-290] عال جدا	متوسط

وللتعرف على **مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف – بالنسبة للدرجة الكلية للمقياس** -تم معالجة البيانات التي تم الحصول عليها من تطبيق **المقياس** على العينة المؤلفة من **(100)** وبعد استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمقياس حيث تبين أن متوسط درجات افراد العينة في مقياس **الذكاء الوجداني** بلغ **(196,93)** درجة وبانحراف معياري قدره **(38,48)** درجة، وعند اجراء المقارنة بين المتوسط الحسابي المتحقق (المحسوب) مع معيار الحكم نلاحظ أن المتوسط المحسوب ينتمي الى **]150,8-197,2[أي المجال المتوسط،** أي المجال المتوسط. وعليه نستنتج أن مستوى **الذكاء الوجداني جاء بدرجة متوسطة.**

هذا يعني **أن مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف متوسط وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية.**

2- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الجزئية الثانية: أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل. **ولاختبار هذه الفرضية.** تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (24) ترتيب أساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف

أساليب مواجهة الضغوط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب الاستراتيجيات الفرعية	ترتيب الاستراتيجيات الرئيسية
حل المشكلة	22,8900	6,14948	1	
البحث عن السند الاجتماعي	13,6300	2,99041	4	
أسلوب المواجهة المركزة على المشكل	36,5200	8,66489	الرتبة الثانية	
التجنب بأفكار إيجابية	20,1400	5,41606	2	
التقييم الإيجابي	14,3700	3,66158	3	
لوم الذات	10,9300	2,56336	5	
المواجهة المركزة على الانفعال	45,4400	10,50860	الرتبة الأولى الأكثر استخداما	
مواجهة الضغوط	81,9600	18,28888		

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه ان استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال هي أكثر استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى اساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف حيث بلغ متوسطها الحسابي (45,44) بإنحراف معياري قدره (10,50) في حين تأتي استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي بلغ (36,52) وانحراف معياري مقدر بـ (8,66).

اما بالنسبة **للاستراتيجيات الفرعية** فقد حل في المرتبة الأولى اسلوب حل المشكلة كأحد أساليب استراتيجية التركيز على حل المشكلة في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي مقدر بـ (22,89) وانحراف معياري قدر بـ (6,14) ثم يأتي في المرتبة الثانية استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال بمتوسط حسابي مقدر بـ

(20,14) وانحراف معياري قدر بـ (5,41) ثم يأتي في المرتبة الثالثة استراتيجية التقييم الإيجابي كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال بمتوسط حسابي مقدر بـ (14,37) وانحراف معياري قدر بـ (3,66). ثم يأتي في المرتبة الرابعة استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي كأحد أساليب استراتيجية التركيز على حل المشكل بمتوسط حسابي مقدر بـ (13,63) وانحراف معياري قدر بـ (2,99) ثم يأتي في المرتبة الخامسة استراتيجية لوم الذات كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال بمتوسط حسابي مقدر بـ (10,93) وانحراف معياري قدر بـ (2,56).

وعليه نستنتج ان أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف هي أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة على الانفعال.

3- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الرابعة على أنه: توجد علاقة ارتباطية **بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.** وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط **سبيرمان** للكشف عن قيم معامل الارتباط بين أبعاد الأداتين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (25) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين أبعاد **الذكاء الوجداني الخمسة والدرجة الكلية وابعاد أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكل والدرجة الكلية**

متغيري الدراسة		حل المشكلة	استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل
إدارة الانفعالات	معامل الارتباط	0,651**	0,637**	0,683**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100
التعاطف	معامل الارتباط	0,580**	0,603**	0,610**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100
تنظيم الانفعالات	معامل الارتباط	0,451**	0,362**	0,442**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000

	حجم العينة	100	100	100
المعرفة الانفعالية	**معامل الارتباط**	0,702**	0,510**	0,657**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100
التواصل الاجتماعي	**معامل الارتباط**	0,569**	0,647**	0,633**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100
الذكاء الوجداني	**معامل الارتباط**	0,648**	0,622**	0,671**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100

** دال عند مستوى الدلالة **0,01**. * دال عند مستوى الدلالة **0,05**.

تشير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

1-وجود علاقة موجبة وضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية **للذكاء الوجداني** والدرجة الكلية **لأساليب المواجهة المركزة على المشكل** حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين (0,671**) وهي قيمة موجبة وقوية طردية ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0,01).

2- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد **الذكاء الوجداني الخمسة (إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الانفعالية، التواصل الاجتماعي)** والدرجة الكلية **لأسلوب المواجهة المركزة على المشكل** حيث جاءت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية **لأسلوب المواجهة المركزة على المشكل** دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) حيث بلغت قيم معاملات الارتباط سبيرمان بينهما (0,683**/0,610**/0,442**/0,657**/0,633**) حيث جاءت جميعها موجبة وقوية ما عدى **تنظيم الانفعالات و الدرجة الكلية لأسلوب المواجهة المركزة على المشكل جاءت ضعيفة الا أنها** دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

3- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الأول** من أبعاد **الذكاء الوجداني (إدارة الانفعالات)** وأبعاد **إإستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل،**

استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي) حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,651/ **0,637) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)

4- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الثاني** من أبعاد **الذكاء الوجداني (التعاطف)** وبعدي **إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,580/**0,603) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

5-وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الثالث** من أبعاد **الذكاء الوجداني (تنظيم الانفعالات)** وبعدي **إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,451/**0,362) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

6- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الرابع** من أبعاد **الذكاء الوجداني (المعرفة الانفعالية)** وبعدي **إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,702/**0,510) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

7- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الخامس** من أبعاد **الذكاء الوجداني (التواصل الاجتماعي)** وبعدي **إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,569/**0,647) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

8- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية **للذكاء الوجداني** وبعدي **إستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل (حل المشكل، استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,648/**0,622) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف وعليه كلما ارتفعت الدرجة الكلية للذكاء الوجداني لدى أفراد عينة

الدراسة كلما ارتفع معه مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

4- عرض نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف. وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدام معامل ارتباط سبيرمان للكشف عن قيم معامل الارتباط بين أبعاد الأداتين والجدول التالي يوضح نتائج ذلك:

جدول رقم (26) يوضح مصفوفة معاملات الارتباط بين **أبعاد الذكاء الوجداني والدرجة الكلية وابعاد أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والدرجة الكلية**

متغيري الدراسة		استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	استراتيجية التقييم الإيجابي	استراتيجية لوم الذات	استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال
إدارة الانفعالات	معامل الارتباط	0,468**	0,417**	0,662**	0,512**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100	100
التعاطف	معامل الارتباط	0,394**	0,429**	0,544**	0,440**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100	100
تنظيم الانفعالات	معامل الارتباط	0,281**	0,404**	0,599**	0,436**
	مستوى الدلالة	0,005	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100	100
المعرفة الانفعالية	معامل الارتباط	0,515**	0,606**	0,653**	0,618**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100	100
التواصل	معامل الارتباط	0,446**	0,448**	0,682**	0,526**

الاجتماعي	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100	100
الذكاء الوجداني	معامل الارتباط	0,451**	0,437**	0,683**	0,518**
	مستوى الدلالة	0,000	0,000	0,000	0,000
	حجم العينة	100	100	100	100

** دال عند مستوى الدلالة **0,01**. * دال عند مستوى الدلالة **0,05**.

تشير نتائج الجدول أعلاه الى ما يلي:

1-وجود علاقة موجبة وضعيفة ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية **للذكاء الوجداني** والدرجة الكلية **لأساليب المواجهة المركزة على الانفعال** حيث بلغت قيمة العلاقة بين المتغيرين (0,518**) وهي قيمة موجبة ومتوسطة طردية ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0,01).

2- وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد **الذكاء الوجداني الخمسة (إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الانفعالية، التواصل الاجتماعي)** والدرجة الكلية **لاستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال** حيث جاءت قيم معاملات ارتباطها مع الدرجة الكلية **لاستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال** دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01) حيث بلغت قيم معاملات الارتباط سبيرمان بينهما (0,512**/0,440**/0,436**/0,618**/0,526**) حيث جاءت جميعها موجبة ومتوسطة ما عدى **المعرفة الانفعالية و الدرجة الكلية لاستراتيجية المواجهة المركزة على المشكل جاءت قوية** ودالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

3- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الأول** من أبعاد **الذكاء الوجداني (إدارة الانفعالات)** وأبعاد **إإستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية لوم الذات)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (0,468**/0,417**/0,662**) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)

4- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الثاني** من أبعاد **الذكاء الوجداني (التعاطف)** وأبعاد **إإستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية لوم الذات)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,394/**0,429/**0,544) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

5-وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الثالث** من أبعاد **الذكاء الوجداني (تنظيم الانفعالات)** وأبعاد **إإستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية لوم الذات)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,281/**0,404/**0,599) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

6- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الرابع** من أبعاد **الذكاء الوجداني (المعرفة الانفعالية)** وأبعاد **إإستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية لوم الذات)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,515/**0,606/**0,653) حيث جاءت دالة احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

7- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين البعد **الخامس** من أبعاد **الذكاء الوجداني (التواصل الاجتماعي)** وأبعاد **إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية لوم الذات)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,446/**0,448/**0,682) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

8- وجود علاقة موجبة قوية ذات دلالة إحصائية بين الدرجة الكلية **للذكاء الوجداني** وأبعاد **إستراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال (استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية، استراتيجية التقييم الإيجابي، استراتيجية لوم الذات)** حيث بلغت قيم العلاقة على التوالي: (**0,451/**0,437/**0,683) حيث جاءتا دالتين احصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01).

وعليه نستنتج تحقق الفرضية البحثية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حو الانفعال لدى أفراد عينة الدراسة. أي أن العلاقة طردية بين المتغيرين وعليه كلما ارتفعت الدرجة الكلية للذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة كلما ارتفع معه مستوى استخدام أسلوب مواجهة الضغوط المتمركزة حو الانفعال.

-عرض نتائج الفرضية العامة:

-نصت الفرضية على أنه: توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف. وللكشف عن العلاقة الارتباطية بين **المتغيرين،** تم استخدام معامل الارتباط لسبيرمان والجدول التالي يوضح النتائج التي تم التوصل إليها:

جدول رقم (27) يوضح قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني واساليب مواجهة الضغوط النفسية.

المتغيرين	أساليب مواجهة الضغوط النفسية			
الذكاء الوجداني	**حجم العينة**	**معامل الارتباط بيرسون r**	**مستوى الدلالة**	**القرار**
	100	**0,583****	**0.000**	**دال عند (α=0.01)**
دال عند مستوى الدلالة 0,01.*			**دال عند مستوى الدلالة 0,05. ****	

ويتبين من خلال الجدول أعلاه ان قيمة معامل الارتباط بيرسون بين **الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية** والتي بلغت (**0,583****)، وهي قيمة متوسطة وموجبة أي كلما زاد مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة زاد مستوى استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، كما أن الارتباط موجب ودال إحصائياً، وعليه تم رفض الفرضية الصفرية التي نصت على انه "لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف" وقبول الفرضية البحثية التي نصت على وجود علاقة ارتباطية دالة الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف".

2-مناقشة النتائج:

2-1- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

-تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن " مستوى الذكاء الوجداني لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف متوسط". ومن خلال المعالجة الإحصائية لفرضية تبين أن مستوى الذكاء الوجداني لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف متوسط وعليه تم قبول فرضية البحث.

وتختلف مع ما توصلت اليه كل من دراسة بن عمور جميلة (2017) التي توصلت الى أن الطلبة الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الوجداني **و مع نتائج** دراسة بقيعي (2011) التي بينت ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني لدى من معلمي الصفوف الأولى. في حين تختلف أيضا مع ما توصلت اليه دراسة **المشوح، وآخرون (2015)** حيث أظهرت النتائج أن المرشدين الطلابيين عادة ما يتمتعون بالذكاء الوجداني.

إذ أن النجاح في العمل التدريسي يجب ألا يقتصر على الذكاء الأكاديمي فقط، وانما يحتاج إلى أسلوب لبق في التعامل مع الإدارة المدرسية، وكذلك التعامل مع التلاميذ، ويرى الباحث أن مهارات الذكاء الوجداني بحاجة إلى تنمية وتطوير من خلال إقامة دورات تدريبية، وخاصة المهارات الاجتماعية، والتي من خلالها يتم التفاعل مع المحيط الاجتماعي. وتوافقت هذه النتيجة مع ما توصلت اليه العديد من الدراسات التي تم الإشارة اليها في الفصل الأول وهو ما أكدته **دراسة روعة جناد وآخرون (2019).**

2-2- مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

-نصت الفرضية الجزئية الثانية على أن " أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف هي أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة على المشكل".

ومن خلال المعالجة الإحصائية تبين أن أساليب المواجهة المركزة على الانفعال هي أكثر أساليب مواجهة الضغط النفسي استخداما لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف في حين جاءت أساليب المواجهة المركزة على المشكل في المرتبة الثانية. أما بالنسبة للأساليب الفرعية فقد حل في المرتبة الأولى أسلوب حل المشكلة كأحد أساليب

التركيز على حل المشكلة ثم جاء في المرتبة الثانية التجنب بأفكار إيجابية كأحد أساليب التركيز على الانفعال ثم جاء في المرتبة الثالثة التقييم الإيجابي كأحد أساليب استراتيجية التركيز على الانفعال ثم يأتي في المرتبة الرابعة البحث عن السند الاجتماعي كأحد أساليب التركيز على حل المشكل ثم جاء في المرتبة الخامسة أسلوب لوم الذات كأحد أساليب التركيز على الانفعال.

وعلى الرغم من أن أسلوب المواجهة المركزة على الانفعال جاء في الرتبة الاولى الا أن هذا لا يعني أن أفراد عينة الدراسة يفضلون هذا الاسلوب في مواجهة الضغوط حيث نلاحظ من خلال ترتيب الاساليب الفرعية أن أسلوب حل المشكلة جاء في الرتبة الأولى وهذا ما يؤكد وجهة نظر صفاء أحمد عجاجة (2007) من أن الأشخاص ذوي الذكاء الوجداني يمتلكون استراتيجية في غاية الأهمية والفاعلية حيث أن الذكاء الوجداني يتضمن مجموعة من الأبعاد وهي الذكاء الشخصي والاجتماعي وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة وادارة الضغوط بفاعلية مع الاحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة ، ومحاولة الوصول الى السواء النفسي حتى في أشد الظروف ومما لا شك فيه أن درجة الذكاء الوجداني تختلف من فرد لآخر وكلما زادت هذه الدرجة كلما زاد نجاح الفرد في مواجهة هذه ضغوط البيئة ومتطلباتها (سعداوي، 2012، ص 87-88).

ويمكن تفسير ترتيب أسلوب مواجهة الضغوط المركزة على الانفعالي في المرتبة الأولى في ضوء ما توصلت اليه دراسة مريم سعدواوي (2012) من أن ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يستخدمون أساليب المواجهة المركزة على الانفعال بشكل أكبر من ذوي الذكاء الوجداني المنخفض مع أن الكثير يعتبر اساليب المواجهة المركزة على الانفعال أساليب سلبية الا أن هذا يتوقف على نوع الوضعية الضاغطة ومختلف العوامل المؤثرة في الموقف. وحيث اختلفت هذه النتيجة مع ما ذهب اليه سالوفي وآخرون (Salovey et al, 1990) في أن المواجهة غير التكيفية والتي لا ترتكز على حل المشكل هي نتيجة أو دليل على ذكاء وجداني منخفض (سعداوي، 2012).

2-3- مناقشة نتائج الفرضية العامة:

-**نصت الفرضية العامة على أنه "** توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف**"**.

نصت الفرضية الجزئية الثالثة على أنه: توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على المشكل لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف.

– **نصت الفرضية الجزئية الرابعة على أنه "** توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط النفسية المركزة على الانفعال لدى أساتذة المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف"

حيث وبعد المعالجة الإحصائية للفرضية العامة والفرضيتين الفرعيتين ومن خلال نتائج معامل الارتباط سبيرمان تبين وجود علاقة موجبة بين المتغيرين (الأبعاد والدرجة الكلية)، وهذا يعني أنه كلما زادت درجة الذكاء الوجداني زاد معه مستوى استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية وجاءت قيم معامل الارتباط سبيرمان دالة إحصائيا وعليه تم قبول فرضية البحث.

وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتائج العديد من الدراسات حيث تتفق مع دراسة روعة جناد وآخرون (2019) والتي توصلت الدراسة وجود علاقة ضعيفة وطردية بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية لدى ذوي المستوى المنخفض من الذكاء الوجداني، ووجود علاقة قوية وطردية بين مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية المستوى المرتفع من الذكاء العاطفي لدى المعلمين في مدارس الحلقة الأولى من التعليم الأساسي في مدينة اللاذقية. كما تتفق جزئيا مع ما توصلت اليه دراسة حوامل زينب (2017) من وجود تباين في لجوء المديرين إلى أساليب المواجهة المرتكزة على حل المشكل تعزى لمستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط ومنخفض) بينما لم تكن الفروق دالة إحصائيا في لجوئهم إلى أساليب المواجهة المرتكزة على الانفعال تبعا لمستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط، منخفض) .

كما تتفق نتيجة دراستنا الحالية مع ما توصلت اليه دراسة بن عمور جميلة (2017) من أن أبعاد الذكاء الوجداني تساهم في التنبؤ بأساليب مواجهة المواقف الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة وهو ما يشير الى وجود علاقة طردية قوية بحكم أنه لا يمكن التنبؤ الا إذا كانت قيمة العلاقة بين المتغيرين قوية.

بالإضافة الى اتفاقها مع ما توصلت اليه دراسة المعيقل ابراهيم عبد العزيز (2016) من وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى المعلمين. وكذلك تبين أنه يمكن التنبؤ من معرفة الذكاء الوجداني لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية باستراتيجياتهم في مواجهة ضغوط العمل.

في حين تتفق جزئيا مع ما توصلت اليه دراسة المشوح، سعد بن عبد الله. الوهطه، محمد بن سيف (2015) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: (الإستراتيجية الدينية، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية التخطيط).

كما تتفق مع ما توصلت اليه دراسة مريامة حنصالي (2014) التي توصلت الى وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. كما أمكن التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي. كما تتفق مع دراسة رشيد سعادة (2012) التي توصلت الى وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات القدرة على إدارة الضغوط المهنية لدى المديرين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي، لصالح المديرين مرتفعي الذكاء الانفعالي. وأيضا تتفق مع دراسة البقيعي (2011) التي توصلت الى ووجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي ونمط الشخصية الانبساطية.

كما تتفق ايضا مع دراسة مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010) والتي توصلت الى وجود علاقة ارتباطيه طردية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء العاطفي العام وبين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط ومهاراته أي أنه كلما زاد مستوى الذكاء العاطفي زادت مستوى مهارات مواجهة الضغوط. وتتفق مع دراسة بن سكريفة مريم (2008) والتي أكدت وجود علاقة إرتباطية قوية بين استخدام إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة والذكاء الانفعالي. بالإضافة الى اتفاقها مع دراسة أحمد (2007) والتي توصلت الى وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات أفراد العينة من الذكور والإناث

على مقياس الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط السلبية، والى وجود تأثير دال إحصائياً لارتفاع الذكاء الوجداني على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية. وتتفق مع دراسة عبد الله (2006) التي أشارت الى عدد من النتائج كان من أهمها: وجود علاقة ارتباطية دالة موجبة بين أبعاد كل من الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية واستراتيجيات مواجهة الضغوط، ما عدا تجنب المواجهة "ترتبط سلبياً بأبعاد الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية. وتتفق مع دراسة سعيد سرور (2003) والتي أشارت نتائجها إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي مستويات الذكاء الوجداني المختلفة في مهارات مواجهة الضغوط كما تبين أن دلالة الفروق لصالح الطلاب ذوي مستوى الذكاء الوجداني المرتفع. والى وجود أثر دال إحصائياً بين مستويات الذكاء الوجداني والنوع على مهارات مواجهة الضغوط وكما أشارت أيضا إلى عدم وجود تأثير تفاعلي دال إحصائياً بين مستوى الذكاء الوجداني ومركز التحكم والنوع على مهارات مواجهة الضغوط.

في حين تختلف جزئيا مع توصلت اليه دراسة المشوح، وآخرون (2015) التي أظهرت نتائجها وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.05 بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: (استراتيجية التفريغ الانفعالي، استراتيجية التجنب والهروب).

وتؤكد نتيجة دراساتنا الحالية ما توصلت اليه دراسة نشوة كرم عمار أبو بكر دردير (2010)، حيث توصلت نتائجها الى إلى فاعلية البرنامج في تنمية أساليب المواجهة، وخفض الإحساس بالضغوط، وما ترتب على ذلك من رفع مستوى الإحساس بالسعادة وحب بالحياة والتفاؤل.

ويفسر الطالب العلاقة بين المتغيرين في ضوء نتائج دراسة جيري(Gerry, 1997) التي بينت أن مديري المدارس مرتفعي الذكاء الوجداني يتميزون باستخدامهم لمعارفهم للحفاظ على الهدوء والتحكم في الانفعالات، ويتحكمون في استجاباتهم السلبية حتى يهدؤون، ويحاولون جادين إيجاد الحلول للصراعات والمشكلات بهدوء انفعالي، كما ينشدون فهم استجابات الآخرين الانفعالية للسيطرة على تصعيد الصراعات، ويتسمون بسلوك لفظي ناعم تجاه الآخرين ويعرفون كيف يؤثرون في الآخرين، وينمون ويطورون جسور الثقة بينهم وبين

الآخرين كأساس للبناء والحفاظ على العلاقات ويتوقعون الصراعات ويديرونها بفاعلية (عثمان وعبده، 2002).

كما وتؤكد نتيجة دراستنا الحالية ما أكده جولمان (Goleman) من أن الذكاء الوجداني مفتاح لحياتنا الانفعالية وجسر جديد للنجاح، وله دور مميز في إدارة الضغوط والتعامل معها وتعديلها ومواجهة الصراعات، وذلك من خلال استخدام استراتيجيات التكيف الفعالة والمناسبة للتكيف مع هاته الضغوط، وتدعيم الصحة النفسية.

وبما أن استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد للتعامل مع الأحداث الضاغطة تعتمد على عملية التقييم المعرفي على حد قول لازا روس، وهذا التقييم المعرفي يتضمن تقييم الفرد الذاتي لإمكانياته الشخصية وادراكه للحدث الضاغط والذي يمكنه من تحديد رد مناسب لهذا الموقف في ضوء المعطيات التي لديه فكلما كان الشخص لديه ادراك تام ووعي بذاته كلما توصل الى اصدار الاستجابة المناسبة للمواجهة هذا ما يقودنا الى القول بأن الذكاء الوجداني أحد المتغيرات التي يجب وضعها في الحسبان عند دراسة العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة لدى الفرد بما أن الذكاء الوجداني أيا كان سمة أو قدرة يساهم في عملية تفاعل الفرد مع الأحداث الضاغطة وأن المهارات التي يتضمنها الذكاء الوجداني يمكن أن تساهم في اصدار الاستجابة التوافقية من قبل الفرد يحتمل أن تشكل له ضغطا بما أنه يتضمن القدرة على الفهم والادراك الجيد للانفعالات الذاتية والقدرة على إدارة المواقف والعلاقات مع الآخرين.(سعداوي، 2012).

وتؤكد النتيجة المتوصل اليها من وجود علاقة طردية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط ما توصل اليه Jack Blok في دراسته إلى أن الأشخاص ذوي الذكاء الوجداني المرتفع كانوا أكثر تميزا في الجوانب الإجتماعية و لديهم إتجاهات إيجابية نحو أنفسهم ونحو الآخرين (الأعسر، كفافي،2000).

كما يفسر الطالب العلاقة بين المتغيرين في ضوء تفسير كل من روعة جناد وآخرون (2019) من أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الابتدائية كلما ارتفع مستوى القدرة على مواجهة الضغوط النفسية، أي أن المعلمين ذوي مستوى الذكاء الوجداني المرتفع، يمتلكون استراتيجيات مواجهة إيجابية عالية، كما أن كفاءاتهم العاطفية

تجعلهم قادرين على التحكم في مشاعرهم وإدارة انفعالاتهم بشكل إيجابي، كما أنهم يظهرون قدرات واضحة ومتميزة في حل المشكلات سواء السلوكية أم التحصيلية ويتمتعون بمهارة كبيرة في التعامل مع المواقف الضاغطة المختلفة داخل القسم والمدرسة.

وتساعد إدارة الانفعالات الفرد على التفكير الموضوعي الفعال الذي يساعد بدوره على حل المشكلات المواكبة لحركة تفاعله مع نفسه والآخرين ومع البيئة الحاضنة لهذا التفاعل، لأنه بدون حل هذه المشكلات يظل الموقف ضاغطاً على مشاعر الإنسان، فيبدأ الإنسان بإدارة ضغوطه بدلا من إدارة عواطفه ومستقبله لأن إدارة الإنسان لعواطفه تساوي إدارته لمستقبله (**أبو النصر، 2008، ص.132**). فالانفعالات تؤثر على كيفية أدائنا لوظائفنا في الحياة ويقرر (جولمان، 1995) "أنه بمقدار ما نكون مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة فيما نعمل يكون اندفاعنا نحو الإنجاز، فالذكاء الوجداني قدرة تؤثر بقوة في كل قدراتنا الأخرى" (**روبنس وسكوت، 2000، ص. 262**).

ويرى الباحث أن الأشخاص ذوي الوجداني المرتفع يمتلكون استراتيجية مهمة في مواجهة الضغوط حيث أن الذكاء الوجداني يتضمن مجموعة من الأبعاد وهي الذكاء الشخصي، والاجتماعي، وقدرة على التكيف مع ظروف الحياة وإدارة الضغوط بفاعلية مع الاحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة، ومحاولة الوصول الى السواء النفسي حتى في أسوء الظروف، ومما لا شك فيه أن درجة الذكاء الوجداني تختلف من فرد لآخر، وكلما زادت هذه الدرجة زاد نجاح الفرد في مواجهة ضغوط بيئة العمل وأعبائها (المعيقلي، 2016، ص 466).

3-الاقتراحات:

-بناء برامج ارشادية قائمة على مهارات الذكاء الوجداني لتنمية أساليب مواجهة الضغوط في ضوء ما أكدته الدراسة الحالية والدراسات السابقة من وجود علاقة طرية بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط.

-عقد ندوات ومؤتمرات تربوية تبين أسباب الضغوط المهنية وأهم الأساليب في مواجهتها حتى لا تتطور إلى مرحلة الاحتراق النفسي.

-الاهتمام بالذكاء الوجداني و الأساليب مواجهة الضغوط وإكسابها للطلبة في جميع المراحل التعليمية.

-إجراء نفس الدراسة على أساتذة المرحلة المتوسطة والثانوية للتعرف على مستوى الذكاء الوجداني لديهم والأساليب المتبعة من قبلهم في مواجهة الضغوط النفسية.

-تصميم برامج لتنمية قدرات الذكاء الوجداني لدى المدرسين أيضا، مما قد يسهم في فاعلية الدور الذي يقومون به في العملية التعليمية، وييسر لهم من ناحية أخرى توفر مناخ ايجابي يتيح فرصة التفاعل الايجابي الوجداني الفعال مع التلاميذ.

الخاتمة

خاتمة:

لقد قمنا بهذه الدراية بغية الكشف عن العلاقة بين مستوى الذكاء الوجداني و أساليب المواجهة المستخدمة لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف، ولقد أختيرت هذه العينة بناءا على أن المدرسين يتعرضون للضغط والإجهاد أكثر من غيرهم، ومن البديهي أن يحظى موضوع الضغط عند المعلمين باهتمام بالغ من قبل الباحثين التربويين والنفسيين، لما له من تأثير على فعاليتهم و كفاءتهم التدريسية، وبالتالي على تحقيق الأهداف التربوية والتعليمية المرجوة، هذا من جهة ومن جهة أخرى، لما له من تأثير على صحتهم الجسدية والنفسية والاجتماعية، كما يختلف المعلمون في الأساليب والاستراتيجيات التي يلجؤون إليها في مواجهة الضغوط التي يتعرضون ليا سواء داخل الصف أو خارجه فمنهم من يستخدم أسلوب المواجهة ومنهم من يحاول التقرب من الموقف الضاغط وبعضهم الآخر يطلب المساندة والمساعدة.

وتشير جناد (2019) الى أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء العاطفي يقابله ارتفاع في مستوى القدرة على مواجهة الضغوط المهنية، أي أن المعلمين ذوي مستوى الذكاء العاطفي المرتفع، يمتلكون استراتيجيات مواجهة إيجابية عالية، كما أن كفاءتهم العاطفية تجعلهم قادرين على التحكم في مشاعرهم و إدارة انفعالاتهم بشكل إيجابي، كما أنهم يظهرون قدرات واضحة ومتميزة في حل المشكلات سواء السلوكية أم التحصيلية ويتمتعون بمهارة كبيرة في التعامل مع المواقف الضاغطة المختلفة داخل الصف والمدرسة .

ويرى محمد طعلبي (2010) أن المعلم عليه أن يتمتع بالثقة بالنفس حيث أن أهم شيء في مواجهة الضغوط لديه هو بناء الثقة في الذات والبدء في العمل نحو معالجة الموقف، بدلا من الاستسلام للأفكار المتسلطة وعلى المعلم أيضا إدارة الوقت بشكل جيد حيث أن فشل الفرد في الإدراك الكامل لأهمية الوقت هو الذي يكمن وراء الاستخدام غير المنظم له، لذلك لابد من تحديد الأهداف وبيان الأولويات التي يود المعلم تحقيقها أثناء قيامه بكل نشاط تربوي.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المراجع:

- قائمة المراجع باللغة العربية:

- الخضر، عثمان حمود (2009)، الذكاء الوجداني، مركز هندسة الإبداع للتدريب، القاهرة

- آية حمودة حكيمة،2006، دور سمات الشخصية و استراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية و الصحة الجسدية، أطروحة دكتوراه غير منشورة في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر.

- بن سكيريفة، مريم (2008)، استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، قسم علم النفس وعلوم التربية، كلية الآداب والعلوم الإنسانية، جامعة ورقلة، الجزائر

- سعادة رشيد (2003)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقيادة التربوية لدى مديري التعليم الاكمالي والثانوي، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة ورقلة، الجزائر.

- سعيد، سعاد جبر (2006)، أثر برنامج تعليمي في التربية الإسلامية مستند إلى نظرية الذكاء الانفعالي في تنمية مفهوم الذات ودافعية التعلم لدى طلبة المرحلة الأساسية العليا في الأردن، رسالة دكتوراه في فلسفة التربية تخصص مناهج التربية الإسلامية وطرق تدريسها، كلية التربية للدراسات العليا، جامعة عمان.

-أبو حماد، ناصر الدين (2007)، اختبارات الذكاء ومقاييس الشخصية، الطبعة الأولى، عالم الكتب الحديث وجدار للكتاب العالمي، الأردن

-أبو علام، لرجاء محمود (2011)، مناهج البحث في العلوم النفسية والتربوية، در النشر للجامعات، ط 6، القاهرة، مصر.

-أحمد عبد الخالق (1998)، الصدمة النفسية، مطبوعات جامعة الكويت، الكويت، ط1.

-الأعسر صفاء وعلاء الدين كفافي (2000)، الذكاء الوجداني في التربية السيكولوجية، دار قباء للنشر والتوزيع، القاهرة.

-الأنصاري سامية، والفيل حلمي (2009)، ماوراء معرفة الذكاء الوجداني، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة

-السيد إبراهيم السمادوني (2007)، الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته، ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن.

-الشيخ، سليمان الخضيري (1990)، الفروق الفردية في الذكاء، دار الثقافة للطباعة والنشر.

-المشوح، سعد بن عبد الله. الوهطة، محمد بن سيف. (2015)، الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، مجلة الإرشاد النفسي، ع 41، ص ص [47-131].

-المعيقل، إبراهيم عبد العزيز (2016)، الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية مجلة العلوم التربوية، 28(3)، 455-473البوابة الدولية لإعداد المعلمين http://education.arab.macam.ac.il/print/874.

-جاسم محمد عبد الله المرزوقي، (2008)، الأمراض النفسية وعلاقتها بأمراض العصر-السكر- العلم والايمان للنشر والتوزيع، ط1.

-جروان، فتحي عبد الرحمان (2008)، أثر برنامج إرشادي جمعي مستند إلى نظرية جولمان في الذكاء الوجداني في خفض السلوكيات العدوانية والاتجاهات السلبية نحو المدرسة لدى طلبة المرحلة الأساسية في الأردن، مجلة الطفولة العربية، العدد السابع والثلاثون، الكويت.

-حسين سلامة عبد العظيم، حسين طه عبد العظيم (2006)، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.

-حسين علي فايد، (2004)، علم النفس العام، مؤسسة حورس الدولية ومؤسسة طيبة، ط1.

-رمضان محمد القذافي (1998)، الصحة النفسية والتوافق ، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الثالثة، الإسكندرية.

-زريق معروف (2002)، الاذكياء، دار الفكر المعاصر، بيروت لبنان.

-سامية خليل (2010)، الذكاء الوجداني مفاهيم ونماذج وتطبيقات، دار الكتاب الحديث، بيروت.

-سمير شيخاني، (2003)، الضغط النفسي، دار الفكر العربي، بيروت، لبنان، ط1.

-سهيل كامل أحمد (2002)، سيكولوجية الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، مركز الاسكندرية للكتاب، الاسكندرية.

-طه عبد العظيم حسين . سلامة عبد العظيم حسين (2006)، إستراتيجية إدارة الضغوط التربوية والنفسية دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، ط1.

-عامر، طارق عبد الرؤوف (2008)، الذكاءات المتعددة، القاهرة، دار السحاب للنشر والتوزيع، عمان.

-عبد الرحمان جروان فتحي (2012)، الذكاء العاطفي والتعلم الاجتماعي العاطفي، ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الأردن

-عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، مصر.

-عبد العظيم سليمان المصدر (2008)، الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية سلسلة الدراسات الإنسانية، المجلد 16، العدد الأول.

-عثمان، فاروق السيد (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، دار الأمين، مصر.

-عثمان، فاروق السيد، عبده، عبد الهادي السيد (2002)، لقياس والاختبارات النفسية (الأسس

-عدس، عبد الرحمان (1977)، أسس علم النفس التربوية، ط1، دار الفكر عمان، الاردن

-محسن محمد احمد عبد النبي (2005)،"العلاقات التفاعلية بين الذكاء الانفعالي والتفكر الابتكاري والتحصيل الدراسي للطالبات الجامعات السعوديات"، مجلة البحوث النفسية والتربوية العدد3 ، السنة السادسة عشر، كليه التربة، جامعة المنوفية.

-محمد الطاهر طعلبي (2010)، ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الابتدائية واستراتيجية التكفل بها، مجلة العلوم الإنسانية و الاجتماعية، عدد خاص الملتقى الدولي حول المعاناة في العمل"، ص ص 56-83.

-مريامة حنصالي ، (2014)، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية) الصلابة التوكيدية في ضوء الذكاء الإنفعالي ، رسالة دكتواره في علم النفس العيادي منشورة، الجزائر بسكرة.

-مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010)، الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعات غزة، رسالة ماجستير في الإرشاد النفسي، الجامعة الإسلامية، غزة.

-مقداد حنان (2015)، الصلابة النفسية لدى الطالبات الجامعيات المقيمات دراسة استكشافية بمدينة ورقلة، رسالة جستير في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.

-هارون توفيق الرشيدي، (1999)، الضغوط النفسية . طبيعتها . نظرياتها، مكتبة الأنجلو مصرية، ط1.

-هريدي محمد عادل (2003)، الفروق الفردية في الذكاء الوجداني في ضوء المتغيرات الحيوية الاجتماعية، دراسات عربية في علم النفس مجلد 2، العدد الثاني، أبريل ص ص 57_108.

والأدوات)، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

-وليد السيد خليفة . مراد علي عيسى (2008)، الضغوط النفسية والتخلف العقلي في ضوء علم النفس المعرفي دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، ط1.

- المراجع باللغة الأجنبية:

-Goleman, j .M, (1998): Emotional and leadership: the role of emotional intelligence. Human Relations, 53(08): pp1027-1055.

-Mayer, Salovey, P. (1990) : Emotional intelligence. BaywoodPublishing Co. Inc.

- Lazarus et Folkmant, 1984, stress appraisal and coping, new York.

قائمة الملاحق

الملحق (1) مقياس الذكاء الوجداني:

رقم البند	البنـــــود	البدائل				
		يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث أبدا
1	استخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة حياتي.					
2	تساعدني مشاعري السلبية في حياتي.					
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي.					
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي					
5	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين.					
6	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
7	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة.					
8	أستطيع التعبير عن مشاعري.					
9	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.					
10	اعتبر نفسي مسئولا عن مشاعري.					
11	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج.					
12	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي.					
13	أنا هادئ تحت أي ضغط أتعرض له.					
14	لا أعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام.					
15	أستطيع أن أكافئ نفيي أي حدث مزعج.					
16	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.					
17	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الايجابية بسهولة					
18	أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر					
19	أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة.					
20	عندما أقوم بعمل ممل فإنني أستمتع بهذا العمل.					
21	أحاول أن أكون مبتكرا مع تحديات الحياة.					
22	اتصف بالهدوء عند انجاز أي عمل أقوم به.					
23	أستطيع انجاز الأعمال المهمة بكل قوتي.					
24	أستطيع انجاز المهام بنشاط وتركيز عال.					
25	في وجود الضغط نادرا ما اشعر بالتعب.					
26	أستطيع أن افعل ما احتاجه عاطفيا بإرادتي.					
27	أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط.					
28	أستطيع استدعاء الانفعالات الايجابية كالمرح والفكاهة بيسر					
29	أستطيع أن انهمك في انجاز أعمالي رغم التحدي.					
30	أركز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني.					

31	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي توصف بالتحدي					
32	أنحي عواطفي جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي.					
33	أنا حساس لاحتياجات الآخرين.					
34	أنا فعال في الاستماع لمشاكل الآخرين.					
35	أجيد فهم مشاعر الآخرين.					
36	نادرا ما أغضب إذا ضايقني الناس بأسئلتهم.					
37	أنا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.					
38	أنا حساس للاحتياجات العاطفية للآخرين.					
39	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين.					
40	أنا متناغم مع أحاسيس الآخرين.					
41	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.					
42	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.					
43	عندي قدرة على التأثير في الآخرين.					
44	عندي قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين.					
45	اعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين.					
46	أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين.					
47	أمتلك تأثيرا قويا على الآخرين في تحديد أهدافهم.					
48	يراني الناس إنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين.					
49	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة.					
50	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.					
51	يغمرني المزاج السيئ.					
52	عندما أغضب لا يظهر علي آثار الغضب.					
53	يظل لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي.					
54	اشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الآخرون للإفصاح عنها					
55	إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقا عليهم.					
56	أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط.					
57	أستطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي يفصحون عنها					
58	أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي.					

ملحق(2) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

- من فضلك اقرأ كل طريقة من الطرق التالية المذكورة أدناه، و بين مدى استعمالك لها في الشكل المطروح، و ذلك برسم دائرة حول الرقم المناسب.

- قائمة الطرق المستعملة :	لا	بالأحرى لا	بالأحرى نعم	نعم
1- وضعت مخطط عمل واتبعته	1	2	3	4
2- تمنيت لو كنت أكثر قوة، أكثر تفاؤلا و حماسا	1	2	3	4
3- تحدث مع شخص ما على ما شعرت به	1	2	3	4
4- قاومت للحصول على ما كنت اريده	1	2	3	4
5- تغيرت بشكل ايجابي	1	2	3	4
6- عالجت الأمور الواحدة تلو الأخرى	1	2	3	4
7- تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير ما حدث	1	2	3	4
8- شعرت بالألم لعدم قدرتي على تجنب المشكل	1	2	3	4
9- ركزت على الجانب الايجابي المتوقع ظهوره لاحقا	1	2	3	4
10- تحدث مع شخص ما للتعرف على المزيد بخصوص	1	2	3	4

المشكل				
11- تمنيت لو تحدث معجزة	1	2	3	4
12- خرجت من الوضعية الضاغطة بأكثر قوة	1	2	3	4
13- غيرت الأمور لتنتهي إلى الأفضل	1	2	3	4
14- انبت نفسي و أشعرتها بالذنب	1	2	3	4
15- احتفظت بمشاعري لنفسي	1	2	3	4
16- تفاوضت للحصول ، على شيء ايجابي من المشكل	1	2	3	4
17- حلمت أو تخيلت وقتا أو مكانا أحسن من الذي كنت فيه	1	2	3	4
18- حاولت أن لا أتسرع في أفعالي أو إتباع أول فكرة تخطر على بالي	1	2	3	4
19-رفضت التصديق بان ذلك قد وقع فعلا	1	2	3	4
20- أدركت أنني المتسبب في المشكل	1	2	3	4
21- حاولت أن لا انعزل	1	2	3	4
22- فكرت في أشياء غير حقيقية أو خيالية للشعور بحال أحسن	1	2	3	4
23- تقبلت تعاطف و تفهم شخص ما	1	2	3	4
24- وجدت حلا أو حلين للمشكل	1	2	3	4
25- حاولت نسيان كل شيء	1	2	3	4
26- تمنيت لو كان باستطاعتي تغيير اتجاهي و موقفي	1	2	3	4
27- عرفت ما يجب فعله و ضاعفت جهدي و قمت بكل ما في وسعي للوصول	1	2	3	4
28- غيرت شيئا ما في نفسي لتحمل الوضعية بشكل أحسن	1	2	3	4
29- انتقدت نفسي أو نصحتها	1	2	3	4

ملحق (3) مخرجات (SPSS) الدراسة الاستطلاعية

Corrélations

		Q4	Q6	Q9	Q11	Q12	Q13	Q16	Q17	Q18	Q26	Q28	Q31	Q50	Q53	Q56	إدارة الانفعالات
Q4	Corrélation de Pearson	1	,418*	,830**	,400*	0,276	0,286	,717**	0,229	,798**	0,192	,711**	0,190	,400*	0,287	0,130	,781**
	Sig. (bilatérale)		0,022	0,000	0,029	0,140	0,125	0,000	0,224	0,000	0,310	0,000	0,314	0,028	0,124	0,493	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q6	Corrélation de Pearson	,418*	1	,546**	,466**	,376*	0,066	0,218	,842**	,483**	,373*	0,218	0,266	,917**	,374*	0,297	,742**
	Sig. (bilatérale)	0,022		0,002	0,010	0,041	0,730	0,247	0,000	0,007	0,042	0,248	0,155	0,000	0,042	0,111	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q9	Corrélation de Pearson	,830**	,546**	1	,456*	0,283	0,298	,540**	,387*	,972**	0,307	,607**	0,226	,518**	,462*	0,224	,852**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,002		0,011	0,129	0,110	0,002	0,035	0,000	0,099	0,000	0,230	0,003	0,010	0,234	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q11	Corrélation de Pearson	,400*	,466**	,456*	1	,518**	0,080	0,256	0,242	,394*	0,267	0,170	0,250	,518**	0,208	0,276	,578**
	Sig. (bilatérale)	0,029	0,010	0,011		0,003	0,674	0,172	0,198	0,031	0,154	0,368	0,183	0,003	0,270	0,139	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q12	Corrélation de Pearson	0,276	,376*	0,283	,518**	1	,601**	0,077	0,229	0,229	0,078	0,113	,373*	0,342	,445*	,555**	,558**
	Sig. (bilatérale)	0,140	0,041	0,129	0,003		0,000	0,685	0,223	0,223	0,682	0,554	0,043	0,064	0,014	0,001	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q13	Corrélation de Pearson	0,286	0,066	0,298	0,080	,601**	1	0,065	0,121	0,300	0,019	0,283	0,032	-0,051	,559**	,582**	,435*
	Sig. (bilatérale)	0,125	0,730	0,110	0,674	0,000		0,731	0,525	0,107	0,919	0,129	0,868	0,789	0,001	0,001	0,016
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q16	Corrélation de Pearson	,717**	0,218	,540**	0,256	0,077	0,065	1	0,076	,488**	0,016	,431*	0,053	0,320	0,240	-0,051	,521**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,247	0,002	0,172	0,685	0,731		0,690	0,006	0,935	0,018	0,779	0,084	0,202	0,790	0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q17	Corrélation de Pearson	0,229	,842**	,387*	0,242	0,229	0,121	0,076	1	,363*	0,171	0,015	0,000	,717**	,369*	0,295	,533**
	Sig. (bilatérale)	0,224	0,000	0,035	0,198	0,223	0,525	0,690		0,049	0,367	0,936	1,000	0,000	0,045	0,114	0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q18	Corrélation de Pearson	,798**	,483**	,972**	,394*	0,229	0,300	,488**	,363*	1	0,336	,559**	0,164	,448*	,392*	0,152	,788**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,007	0,000	0,031	0,223	0,107	0,006	0,049		0,069	0,001	0,386	0,013	0,032	0,421	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q26	Corrélation de Pearson	0,192	,373*	0,307	0,267	0,078	0,019	0,016	0,171	0,336	1	0,166	-0,051	0,329	0,091	0,232	,389*
	Sig. (bilatérale)	0,310	0,042	0,099	0,154	0,682	0,919	0,935	0,367	0,069		0,381	0,789	0,076	0,631	0,217	0,034
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q28	Corrélation de Pearson	,711**	0,218	,607**	0,170	0,113	0,283	,431*	0,015	,559**	0,166	1	0,270	0,199	0,344	0,252	,634**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,248	0,000	0,368	0,554	0,129	0,018	0,936	0,001	0,381		0,150	0,291	0,063	0,180	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q31	Corrélation de Pearson	0,190	0,266	0,226	0,250	,373*	0,032	0,053	0,000	0,164	-0,051	0,270	1	0,303	0,153	0,080	,370*
	Sig. (bilatérale)	0,314	0,155	0,230	0,183	0,043	0,868	0,779	1,000	0,386	0,789	0,150		0,103	0,419	0,675	0,044
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q50	Corrélation de Pearson	,400*	,917**	,518**	,518**	0,342	-0,051	0,320	,717**	,448*	0,329	0,199	0,303	1	,442*	0,271	,726**
	Sig. (bilatérale)	0,028	0,000	0,003	0,003	0,064	0,789	0,084	0,000	0,013	0,076	0,291	0,103		0,014	0,148	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q53	Corrélation de Pearson	0,287	,374*	,462*	0,208	,445*	,559**	0,240	,369*	,392*	0,091	0,344	0,153	,442*	1	,743**	,658**
	Sig. (bilatérale)	0,124	0,042	0,010	0,270	0,014	0,001	0,202	0,045	0,032	0,631	0,063	0,419	0,014		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q56	Corrélation de Pearson	0,130	0,297	0,224	0,276	,555**	,582**	-0,051	0,295	0,152	0,232	0,252	0,080	0,271	,743**	1	,527**
	Sig. (bilatérale)	0,493	0,111	0,234	0,139	0,001	0,001	0,790	0,114	0,421	0,217	0,180	0,675	0,148	0,000		0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
إدارة الانفعالات	Corrélation de Pearson	,781**	,742**	,852**	,578**	,558**	,435*	,521**	,533**	,788**	,389*	,634**	,370*	,726**	,658**	,527**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,001	0,001	0,016	0,003	0,002	0,000	0,034	0,000	0,044	0,000	0,000	0,003	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Q33	Q34	Q35	Q37	Q38	Q40	Q41	Q44	Q54	Q55	Q57	التعاطف
Q33	Corrélation de Pearson	1	0,075	0,112	0,015	,687**	,617**	0,066	-0,174	,850**	-0,067	-0,166	,488**
	Sig. (bilatérale)		0,695	0,557	0,938	0,000	0,000	0,728	0,359	0,000	0,727	0,380	0,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q34	Corrélation de Pearson	0,075	1	,364*	,439*	0,327	,415*	0,083	0,185	0,299	-0,040	0,125	,494**
	Sig. (bilatérale)	0,695		0,048	0,015	0,078	0,023	0,664	0,326	0,109	0,835	0,511	0,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q35	Corrélation de Pearson	0,112	,364*	1	0,104	,430*	,484**	0,096	0,199	0,208	0,123	0,250	,506**
	Sig. (bilatérale)	0,557	0,048		0,585	0,018	0,007	0,615	0,292	0,271	0,516	0,183	0,004
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q37	Corrélation de Pearson	0,015	,439*	0,104	1	0,283	,402*	,444*	,374*	0,162	0,346	0,270	,611**
	Sig. (bilatérale)	0,938	0,015	0,585		0,129	0,028	0,014	0,042	0,393	0,061	0,148	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q38	Corrélation de Pearson	,687**	0,327	,430*	0,283	1	,852**	0,240	0,030	,694**	0,160	-0,062	,727**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,078	0,018	0,129		0,000	0,201	0,875	0,000	0,398	0,743	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q40	Corrélation de Pearson	,617**	,415*	,484**	,402*	,852**	1	0,186	0,035	,738**	0,088	-0,077	,730**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,023	0,007	0,028	0,000		0,324	0,854	0,000	0,644	0,687	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q41	Corrélation de Pearson	0,066	0,083	0,096	,444*	0,240	0,186	1	0,319	-0,064	,795**	,424*	,600**
	Sig. (bilatérale)	0,728	0,664	0,615	0,014	0,201	0,324		0,086	0,738	0,000	0,020	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q44	Corrélation de Pearson	-0,174	0,185	0,199	,374*	0,030	0,035	0,319	1	-0,109	0,270	,809**	,522**
	Sig. (bilatérale)	0,359	0,326	0,292	0,042	0,875	0,854	0,086		0,568	0,148	0,000	0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q54	Corrélation de Pearson	,850**	0,299	0,208	0,162	,694**	,738**	-0,064	-0,109	1	-0,193	-0,226	,523**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,109	0,271	0,393	0,000	0,000	0,738	0,568		0,308	0,230	0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q55	Corrélation de Pearson	-0,067	-0,040	0,123	0,346	0,160	0,088	,795**	0,270	-0,193	1	0,346	,472**
	Sig. (bilatérale)	0,727	0,835	0,516	0,061	0,398	0,644	0,000	0,148	0,308		0,061	0,008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q57	Corrélation de Pearson	-0,166	0,125	0,250	0,270	-0,062	-0,077	,424*	,809**	-0,226	0,346	1	,491**
	Sig. (bilatérale)	0,380	0,511	0,183	0,148	0,743	0,687	0,020	0,000	0,230	0,061		0,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
التعاطف	Corrélation de Pearson	,488**	,494**	,506**	,611**	,727**	,730**	,600**	,522**	,523**	,472**	,491**	1
	Sig. (bilatérale)	0,006	0,006	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	0,003	0,003	0,008	0,006	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q15	Q19	Q20	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q27	Q29	Q30	Q32	Q58	تنظيم الانفعالات
Q15	Corrélation de Pearson	1	,719**	,865**	,535**	0,200	0,295	0,089	,394*	0,252	0,253	0,264	0,187	0,215	,672**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,000	0,002	0,290	0,114	0,639	0,031	0,180	0,178	0,158	0,322	0,253	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q19	Corrélation de Pearson	,719**	1	,600**	,652**	0,268	0,243	0,265	0,315	,509**	0,236	0,190	0,221	,447*	,729**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,000	0,152	0,195	0,158	0,090	0,004	0,209	0,313	0,240	0,013	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q20	Corrélation de Pearson	,865**	,600**	1	,505**	0,315	,384*	0,130	,386*	0,264	,381*	0,311	0,328	0,285	,728**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000		0,004	0,090	0,036	0,493	0,035	0,158	0,038	0,094	0,076	0,126	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q21	Corrélation de Pearson	,535**	,652**	,505**	1	0,303	0,260	0,191	0,187	0,279	0,098	0,158	0,063	0,334	,595**
	Sig. (bilatérale)	0,002	0,000	0,004		0,103	0,165	0,312	0,323	0,135	0,605	0,403	0,739	0,071	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q22	Corrélation de Pearson	0,200	0,268	0,315	0,303	1	,541**	0,118	,438*	0,101	,480**	0,308	0,210	,491**	,600**
	Sig. (bilatérale)	0,290	0,152	0,090	0,103		0,002	0,534	0,016	0,594	0,007	0,098	0,265	0,006	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q23	Corrélation de Pearson	0,295	0,243	,384*	0,260	,541**	1	,578**	,492**	0,101	,570**	,577**	0,266	,383*	,680**
	Sig. (bilatérale)	0,114	0,195	0,036	0,165	0,002		0,001	0,006	0,595	0,001	0,001	0,156	0,037	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q24	Corrélation de Pearson	0,089	0,265	0,130	0,191	0,118	,578**	1	0,231	0,066	0,307	,600**	0,150	,483**	,494**
	Sig. (bilatérale)	0,639	0,158	0,493	0,312	0,534	0,001		0,219	0,728	0,099	0,000	0,429	0,007	0,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q25	Corrélation de Pearson	,394*	0,315	,386*	0,187	,438*	,492**	0,231	1	0,216	,902**	0,272	,397*	0,291	,653**
	Sig. (bilatérale)	0,031	0,090	0,035	0,323	0,016	0,006	0,219		0,252	0,000	0,146	0,030	0,119	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q27	Corrélation de Pearson	0,252	,509**	0,264	0,279	0,101	0,101	0,066	0,216	1	0,297	0,252	0,186	0,303	,470**
	Sig. (bilatérale)	0,180	0,004	0,158	0,135	0,594	0,595	0,728	0,252		0,111	0,179	0,326	0,104	0,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q29	Corrélation de Pearson	0,253	0,236	,381*	0,098	,480**	,570**	0,307	,902**	0,297	1	,385*	,513**	0,314	,673**
	Sig. (bilatérale)	0,178	0,209	0,038	0,605	0,007	0,001	0,099	0,000	0,111		0,036	0,004	0,091	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q30	Corrélation de Pearson	0,264	0,190	0,311	0,158	0,308	,577**	,600**	0,272	0,252	,385*	1	0,136	,678**	,611**
	Sig. (bilatérale)	0,158	0,313	0,094	0,403	0,098	0,001	0,000	0,146	0,179	0,036		0,473	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q32	Corrélation de Pearson	0,187	0,221	0,328	0,063	0,210	0,266	0,150	,397*	0,186	,513**	0,136	1	0,276	,488**
	Sig. (bilatérale)	0,322	0,240	0,076	0,739	0,265	0,156	0,429	0,030	0,326	0,004	0,473		0,139	0,006
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q58	Corrélation de Pearson	0,215	,447*	0,285	0,334	,491**	,383*	,483**	0,291	0,303	0,314	,678**	0,276	1	,686**
	Sig. (bilatérale)	0,253	0,013	0,126	0,071	0,006	0,037	0,007	0,119	0,104	0,091	0,000	0,139		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
تنظيم الانفعالات	Corrélation de Pearson	,672**	,729**	,728**	,595**	,600**	,680**	,494**	,653**	,470**	,673**	,611**	,488**	,686**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,000	0,006	0,000	0,009	0,000	0,000	0,006	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q1	Q2	Q3	Q5	Q7	Q8	Q10	Q14	Q49	Q51	المعرفة الانفعالية
Q1	Corrélation de Pearson	1	,762**	0,189	,566**	0,047	0,108	-0,302	0,046	0,178	-0,138	,581**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,318	0,001	0,804	0,568	0,105	0,809	0,347	0,467	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q2	Corrélation de Pearson	,762**	1	0,212	,410*	0,061	-0,086	-0,254	-0,030	0,035	-0,219	,466**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,261	0,024	0,750	0,651	0,176	0,873	0,855	0,245	0,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q3	Corrélation de Pearson	0,189	0,212	1	0,264	,750**	0,082	-0,007	0,114	0,194	0,075	,477**
	Sig. (bilatérale)	0,318	0,261		0,159	0,000	0,666	0,972	0,550	0,306	0,692	0,008
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q5	Corrélation de Pearson	,566**	,410*	0,264	1	0,237	0,111	0,006	0,177	0,347	0,295	,717**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,024	0,159		0,208	0,559	0,976	0,350	0,060	0,113	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q7	Corrélation de Pearson	0,047	0,061	,750**	0,237	1	0,086	0,205	-0,066	0,237	0,125	,426*
	Sig. (bilatérale)	0,804	0,750	0,000	0,208		0,652	0,277	0,729	0,207	0,511	0,019
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q8	Corrélation de Pearson	0,108	-0,086	0,082	0,111	0,086	1	,392*	,544**	,510**	,373*	,546**
	Sig. (bilatérale)	0,568	0,651	0,666	0,559	0,652		0,032	0,002	0,004	0,042	0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q10	Corrélation de Pearson	-0,302	-0,254	-0,007	0,006	0,205	,392*	1	,541**	,517**	,510**	,374*
	Sig. (bilatérale)	0,105	0,176	0,972	0,976	0,277	0,032		0,002	0,003	0,004	0,042
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q14	Corrélation de Pearson	0,046	-0,030	0,114	0,177	-0,066	,544**	,541**	1	,786**	0,344	,590**
	Sig. (bilatérale)	0,809	0,873	0,550	0,350	0,729	0,002	0,002		0,000	0,063	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q49	Corrélation de Pearson	0,178	0,035	0,194	0,347	0,237	,510**	,517**	,786**	1	0,244	,711**
	Sig. (bilatérale)	0,347	0,855	0,306	0,060	0,207	0,004	0,003	0,000		0,193	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q51	Corrélation de Pearson	-0,138	-0,219	0,075	0,295	0,125	,373*	,510**	0,344	0,244	1	,425*
	Sig. (bilatérale)	0,467	0,245	0,692	0,113	0,511	0,042	0,004	0,063	0,193		0,019
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
المعرفة الانفعالية	Corrélation de Pearson	,581**	,466**	,477**	,717**	,426*	,546**	,374*	,590**	,711**	,425*	1
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,009	0,008	0,000	0,019	0,002	0,042	0,001	0,000	0,019	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Q36	Q39	Q42	Q43	Q45	Q46	Q47	Q48	Q52	التواصل الاجتماعي
Q36	Corrélation de Pearson	1	,729**	,416*	0,253	0,326	,520**	0,296	,368*	,395*	,758**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,022	0,178	0,078	0,003	0,113	0,045	0,031	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q39	Corrélation de Pearson	,729**	1	0,219	,423*	,385*	0,301	0,220	0,203	0,151	,635**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,246	0,020	0,036	0,107	0,242	0,282	0,426	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q42	Corrélation de Pearson	,416*	0,219	1	0,322	,377*	0,183	0,342	0,100	0,347	,647**
	Sig. (bilatérale)	0,022	0,246		0,083	0,040	0,333	0,064	0,600	0,060	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q43	Corrélation de Pearson	0,253	,423*	0,322	1	,832**	,402*	0,111	0,224	0,042	,639**
	Sig. (bilatérale)	0,178	0,020	0,083		0,000	0,028	0,558	0,234	0,825	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q45	Corrélation de Pearson	0,326	,385*	,377*	,832**	1	,380*	-0,056	0,205	-0,084	,589**
	Sig. (bilatérale)	0,078	0,036	0,040	0,000		0,038	0,770	0,278	0,657	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q46	Corrélation de Pearson	,520**	0,301	0,183	,402*	,380*	1	-0,076	,731**	,362*	,651**
	Sig. (bilatérale)	0,003	0,107	0,333	0,028	0,038		0,688	0,000	0,049	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q47	Corrélation de Pearson	0,296	0,220	0,342	0,111	-0,056	-0,076	1	-0,008	,589**	,467**
	Sig. (bilatérale)	0,113	0,242	0,064	0,558	0,770	0,688		0,966	0,001	0,009
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q48	Corrélation de Pearson	,368*	0,203	0,100	0,224	0,205	,731**	-0,008	1	,388*	,552**
	Sig. (bilatérale)	0,045	0,282	0,600	0,234	0,278	0,000	0,966		0,034	0,002
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Q52	Corrélation de Pearson	,395*	0,151	0,347	0,042	-0,084	,362*	,589**	,388*	1	,597**
	Sig. (bilatérale)	0,031	0,426	0,060	0,825	0,657	0,049	0,001	0,034		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
التواصل الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,758**	,635**	,647**	,639**	,589**	,651**	,467**	,552**	,597**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,000	0,001	0,000	0,009	0,002	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		إدارة الانفعالات	التعاطف	تنظيم الانفعالات	المعرفة الانفعالية	التواصل الاجتماعي	الذكاء الوجداني
إدارة الانفعالات	Corrélation de Pearson	1	0,296	-0,076	0,094	0,002	,561**
	Sig. (bilatérale)		0,112	0,689	0,622	0,991	0,001
	N	30	30	30	30	30	30
التعاطف	Corrélation de Pearson	0,296	1	0,139	0,070	,420*	,631**
	Sig. (bilatérale)	0,112		0,465	0,714	0,021	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
تنظيم الانفعالات	Corrélation de Pearson	-0,076	0,139	1	0,141	,364*	,600**
	Sig. (bilatérale)	0,689	0,465		0,457	0,048	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
المعرفة الانفعالية	Corrélation de Pearson	0,094	0,070	0,141	1	0,050	,416*
	Sig. (bilatérale)	0,622	0,714	0,457		0,794	0,022
	N	30	30	30	30	30	30
التواصل الاجتماعي	Corrélation de Pearson	0,002	,420*	,364*	0,050	1	,575**
	Sig. (bilatérale)	0,991	0,021	0,048	0,794		0,001
	N	30	30	30	30	30	30
الذكاء الوجداني	Corrélation de Pearson	,561**	,631**	,600**	,416*	,575**	1
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,000	0,000	0,022	0,001	
	N	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

الثبات:

Statistiques de		Statistiques de		Statistiques de		Statistiques de	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,716	10	0,864	13	0,769	11	0,872	15

Statistiques de		Statistiques de	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,854	58	0,783	9

الصدق والثبات مقياس استراتيجيات المواجهة:

الصدق:

Corrélations

		Z1	Z4	Z6	Z13	Z16	Z18	Z24	Z27	حل المشكلة
Z1	Corrélation de Pearson	1	,947**	-0,087	0,325	0,149	0,169	0,291	0,331	,582**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,646	0,079	0,433	0,373	0,119	0,074	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z4	Corrélation de Pearson	,947**	1	-0,123	0,271	0,127	0,175	0,272	0,308	,556**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,517	0,147	0,504	0,356	0,146	0,097	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z6	Corrélation de Pearson	-0,087	-0,123	1	0,307	,485**	,456*	,582**	,465**	,566**
	Sig. (bilatérale)	0,646	0,517		0,099	0,007	0,011	0,001	0,010	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z13	Corrélation de Pearson	0,325	0,271	0,307	1	,385*	,509**	,422*	0,275	,650**
	Sig. (bilatérale)	0,079	0,147	0,099		0,035	0,004	0,020	0,141	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z16	Corrélation de Pearson	0,149	0,127	,485**	,385*	1	,474**	,648**	,516**	,694**
	Sig. (bilatérale)	0,433	0,504	0,007	0,035		0,008	0,000	0,004	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z18	Corrélation de Pearson	0,169	0,175	,456*	,509**	,474**	1	,652**	,539**	,743**
	Sig. (bilatérale)	0,373	0,356	0,011	0,004	0,008		0,000	0,002	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z24	Corrélation de Pearson	0,291	0,272	,582**	,422*	,648**	,652**	1	,903**	,864**
	Sig. (bilatérale)	0,119	0,146	0,001	0,020	0,000	0,000		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Z27	Corrélation de Pearson	0,331	0,308	,465**	0,275	,516**	,539**	,903**	1	,775**
	Sig. (bilatérale)	0,074	0,097	0,010	0,141	0,004	0,002	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30
حل المشكلة	Corrélation de Pearson	,582**	,556**	,566**	,650**	,694**	,743**	,864**	,775**	1
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,001	0,001	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Z3	Z10	Z15	Z21	Z23	استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي
Z3	Corrélation de Pearson	1	,873**	,445*	-0,028	0,029	,686**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,014	0,884	0,880	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
Z10	Corrélation de Pearson	,873**	1	,632**	0,045	0,208	,831**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,000	0,812	0,270	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
Z15	Corrélation de Pearson	,445*	,632**	1	-0,026	0,162	,675**
	Sig. (bilatérale)	0,014	0,000		0,890	0,391	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
Z21	Corrélation de Pearson	-0,028	0,045	-0,026	1	,413*	,464**
	Sig. (bilatérale)	0,884	0,812	0,890		0,023	0,010
	N	30	30	30	30	30	30
Z23	Corrélation de Pearson	0,029	0,208	0,162	,413*	1	,582**
	Sig. (bilatérale)	0,880	0,270	0,391	0,023		0,001
	N	30	30	30	30	30	30
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	Corrélation de Pearson	,686**	,831**	,675**	,464**	,582**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000	0,010	0,001	
	N	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		حل المشكلة	استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	استراتيجية التركيز على المشكل
حل المشكلة	Corrélation de Pearson	1	0,225	,854**
	Sig. (bilatérale)		0,231	0,000
	N	30	30	30
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	Corrélation de Pearson	0,225	1	,699**
	Sig. (bilatérale)	0,231		0,000
	N	30	30	30
استراتيجية التركيز على المشكل	Corrélation de Pearson	,854**	,699**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	
	N	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Z7	Z8	Z11	Z17	Z19	Z22	Z25	استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية
Z7	Corrélation de Pearson	1	,810**	0,122	0,121	0,269	0,008	,470**	,569**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,519	0,524	0,151	0,964	0,009	0,001
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Z8	Corrélation de Pearson	,810**	1	,464**	,499**	,414*	0,321	,685**	,829**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,010	0,005	0,023	0,084	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Z11	Corrélation de Pearson	0,122	,464**	1	,673**	0,061	,646**	,773**	,729**
	Sig. (bilatérale)	0,519	0,010		0,000	0,750	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Z17	Corrélation de Pearson	0,121	,499**	,673**	1	0,295	,829**	,699**	,787**
	Sig. (bilatérale)	0,524	0,005	0,000		0,114	0,000	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Z19	Corrélation de Pearson	0,269	,414*	0,061	0,295	1	0,294	,371*	,518**
	Sig. (bilatérale)	0,151	0,023	0,750	0,114		0,115	0,044	0,003
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Z22	Corrélation de Pearson	0,008	0,321	,646**	,829**	0,294	1	,742**	,741**
	Sig. (bilatérale)	0,964	0,084	0,000	0,000	0,115		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
Z25	Corrélation de Pearson	,470**	,685**	,773**	,699**	,371*	,742**	1	,936**
	Sig. (bilatérale)	0,009	0,000	0,000	0,000	0,044	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30	30	30	30
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	Corrélation de Pearson	,569**	,829**	,729**	,787**	,518**	,741**	,936**	1
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,000	0,000	0,000	0,003	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Corrélations

		Z2	Z5	Z9	Z12	Z28	استراتيجية التقييم الإيجابي
Z2	Corrélation de Pearson	1	,768**	-0,031	0,334	-0,016	,509**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,871	0,071	0,931	0,004
	N	30	30	30	30	30	30
Z5	Corrélation de Pearson	,768**	1	0,074	,548**	0,127	,651**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,699	0,002	0,504	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
Z9	Corrélation de Pearson	-0,031	0,074	1	0,324	,827**	,706**
	Sig. (bilatérale)	0,871	0,699		0,080	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
Z12	Corrélation de Pearson	0,334	,548**	0,324	1	,495**	,786**
	Sig. (bilatérale)	0,071	0,002	0,080		0,005	0,000
	N	30	30	30	30	30	30
Z28	Corrélation de Pearson	-0,016	0,127	,827**	,495**	1	,772**
	Sig. (bilatérale)	0,931	0,504	0,000	0,005		0,000
	N	30	30	30	30	30	30
استراتيجية التقييم الإيجابي	Corrélation de Pearson	,509**	,651**	,706**	,786**	,772**	1
	Sig. (bilatérale)	0,004	0,000	0,000	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		Z14	Z20	Z26	Z29	استراتيجية لوم الذات
Z14	Corrélation de Pearson	1	,444*	,569**	,757**	,779**
	Sig. (bilatérale)		0,014	0,001	0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30
Z20	Corrélation de Pearson	,444*	1	,767**	,857**	,529**
	Sig. (bilatérale)	0,014		0,000	0,000	0,003
	N	30	30	30	30	30
Z26	Corrélation de Pearson	,569**	,767**	1	,819**	,642**
	Sig. (bilatérale)	0,001	0,000		0,000	0,000
	N	30	30	30	30	30
Z29	Corrélation de Pearson	,757**	,857**	,819**	1	,812**
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,000		0,000
	N	30	30	30	30	30
استراتيجية لوم الذات	Corrélation de Pearson	,779**	,529**	,642**	,812**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,003	0,000	0,000	
	N	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations					
		استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	استراتيجية التقييم الإيجابي	استراتيجية لوم الذات	استراتيجية التركيز على الانفعال
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	Corrélation de Pearson	1	,824**	0,332	,934**
	Sig. (bilatérale)		0,000	0,073	0,000
	N	30	30	30	30
استراتيجية التقييم الإيجابي	Corrélation de Pearson	,824**	1	0,252	,871**
	Sig. (bilatérale)	0,000		0,179	0,000
	N	30	30	30	30
استراتيجية لوم الذات	Corrélation de Pearson	0,332	0,252	1	,595**
	Sig. (bilatérale)	0,073	0,179		0,001
	N	30	30	30	30
استراتيجية التركيز على الانفعال	Corrélation de Pearson	,934**	,871**	,595**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	0,001	
	N	30	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations				
		استراتيجية التركيز على المشكل	استراتيجية التركيز على الانفعال	استراتيجية المواجهة
استراتيجية التركيز على المشكل	Corrélation de Pearson	1	0,309	,729**
	Sig. (bilatérale)		0,097	0,000
	N	30	30	30
استراتيجية التركيز على الانفعال	Corrélation de Pearson	0,309	1	,876**
	Sig. (bilatérale)	0,097		0,000
	N	30	30	30
استراتيجية المواجهة	Corrélation de Pearson	,729**	,876**	1
	Sig. (bilatérale)	0,000	0,000	
	N	30	30	30

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الثبات:

Statistiques de		Statistiques de		Statistiques de	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,771	13	0,644	5	0,824	8
Statistiques de		**Statistiques de**		**Statistiques de**	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,816	4	0,722	5	0,856	7

Statistiques de		Statistiques de	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments	Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
0,862	29	0,868	16

ملحق (4) مخرجات (SPSS) الدراسة الأساسية

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
الذكاء الوجداني	0,191	100	0,000	0,870	100	0,000
مواجهة الضغوط	0,149	100	0,000	0,901	100	0,000

a. Correction de signification de Lilliefors

الفرضية الأولى:

Statistiques sur échantillon uniques

	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard	Différence moyenne
الذكاء الوجداني	100	196,9300	38,48737	3,84874	22,93

الفرضية الثانية

	Moyenne	Ecart type
حل المشكلة	22,8900	6,14948
استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	13,6300	2,99041
استراتيجية المواجهة المركزة على المشكل	36,5200	8,66489
استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	20,1400	5,41606
استراتيجية التقييم الإيجابي	14,3700	3,66158
استراتيجية لوم الذات	10,9300	2,56336
استراتيجية المواجهة المركزة على الانفعال	45,4400	10,50860
مواجهة الضغوط	81,9600	18,28888

الفرضية الثالثة:

Corrélations

			حل المشكلة	استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي	اساليب المواجهة المركزة على المشكل
Rho de Spearman	إدارة الانفعالات	Coefficient de corrélation	,651**	,637**	,683**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100
	التعاطف	Coefficient de corrélation	,580**	,603**	,610**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100
	تنظيم الانفعالات	Coefficient de corrélation	,451**	,362**	,442**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100
	المعرفة الانفعالية	Coefficient de corrélation	,702**	,510**	,657**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100
	التواصل الاجتماعي	Coefficient de corrélation	,569**	,647**	,633**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100
	الذكاء الوجداني	Coefficient de corrélation	,648**	,622**	,671**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية الرابعة:

Corrélations

			استراتيجية التجنب بأفكار إيجابية	استراتيجية التقييم الإيجابي	استراتيجية لوم الذات	أساليب المواجهة المركزة على الانفعال
Rho de Spearman	إدارة الانفعالات	Coefficient de corrélation	,468**	,417**	,662**	,512**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100
	التعاطف	Coefficient de corrélation	,394**	,429**	,544**	,440**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100
	تنظيم الانفعالات	Coefficient de corrélation	,281**	,404**	,599**	,436**
		Sig. (bilatéral)	0,005	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100
	المعرفة الانفعالية	Coefficient de corrélation	,515**	,606**	,653**	,618**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100
	التواصل الاجتماعي	Coefficient de corrélation	,446**	,448**	,682**	,526**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100
	الذكاء الوجداني	Coefficient de corrélation	,451**	,437**	,683**	,518**
		Sig. (bilatéral)	0,000	0,000	0,000	0,000
		N	100	100	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

الفرضية العامة:

Corrélations

			الذكاء الوجداني	استراتيجيات مواجهة الضغوط
Rho de Spearman	الذكاء الوجداني	Coefficient de corrélation	1,000	,583**
		Sig. (bilatéral)		0,000
		N	100	100
	استراتيجيات مواجهة الضغوط	Coefficient de corrélation	,583**	1,000
		Sig. (bilatéral)	0,000	
		N	100	100

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

ملحق (5) وثيقة النزاهة العلمية

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم: علم النفس

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرفي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه،

السيد(ة): السيد العمري ابراهيم

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث دائم: طالب

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم: 202319072

والصادرة بتاريخ: 2018/01/29

عن دائرة: المسيلة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم: علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث(مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة ماجستير، أطروحة دكتوراه)، عنوانها:
الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي المرحلة الابتدائية حديثي التوظيف

أصرح بشرفي أني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2020/06/18

إمضاء المعني

2020/06/18

بحمد الله