



جامعة مولود معمري - تيزي وزو -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علم النفس
تخصص علم النفس العيادي



الذكاء الانفعالي وعلاقته بنمط التعامل مع الضغوط
النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين
دراسة وصفية بجامعة مولود معمري - تيزي وزو -
قطب تامدة

مذكرة بعنوان:

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي

تحت إشراف الدكتورة:

أ.د. يحيى حسيمة

من إعداد الطالبتين:

* طلال حنان

* زيوش فيروز

السنة الجامعية: 2023-2024

إهداء

الحمد لله حبا وشكر وامتنانا ما كنيت لأفعل هذا لولا فضل الله فالحمد لله على
البدئ والختام.

ها انا اليوم أكمل مسيرتي واهدي نجاحي الى كل من سعى معي للإتمام.

الى الذي علمني ان الدنيا كفاح وسلحها العلم والمعرفة الى من احمل اسمه
بكل افتخار الى أعظم واعز رجل في الكون "ابي الغالي"

الى ملاكي في الحياة من ساندني في صلاتها ودعائها الى من سهرت الليالي
تنير دربي الى معني الحب والحنان "امي الغالية"

الى جسر المحبة والعطاء مصدر قوتي "حبيب" وزوجته، والكوكبة الصغيرة
التي زرعت البسمة والفرحة في بيتنا "لينة"

الى اخر العنقود اخي الصغير "اسلام"

الى رفيق الدرب وصديق الأيام جميعها بجلوها ومرها زوجي "حكيم"

الى نفسي المثابرة الطموحة

الى كل من ساندني بكل حب عند ضعفي

الى رفيقة العمل التي دعمتني في كل الأوقات الصعبة التي مررنا بها في
انجاز هذا العمل "فيروز"

إهداء

أشكر الله سبحانه وتعالى الذي أمّنا بالعافية والصبر لإتمام هذا العمل
وأصلي على سيدنا محمد أزكى صلاة الى يوم الدين.

وعملاً بقول الله تعالى: "وقضى ربك أن لا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين احساناً"
"سورة الاسراء، الآية 10"

ها انا اليوم أكمل مسيرتي واهدي نجلي الى كل من سعى معي للإتمام.
أهدي ثمرة جهدي الى من الجنة تحت قدميها، الى من أغلى من الروح الى
منبع الحياة الى "أمي حبيبتي الغالية" حفظها الله لنا وأطال في عمرها.
الى أشرفه انسان في الوجود، الى من أفتخر بذكر اسمه الى من تحمل مشاق
وتعب الحياة من أجلي "أبي الغالي" أطال الله في عمره وأمدّه بالصحة
والعافية.

الى الزهرة التي خففت عني وطأة أشواق الزمان ومتاعب حياتي أختي الكبيرة
"مريم"

والى أعز الناس الى قلبي اخوتي الأحبة: عبد السلام، وذكربا، نصيرة وخطيبها
سعيد، صافية وزوجها صوفيان وأولادهم الصغار ادم، سيدرا، أيوب
الى أغلى انسان الى قلبي ورفيق دربي "مروان"
والى كل من جمعنا الاقدار وعشنا أحدى الأيام "ليزا، ديهية، أنيسة، اسيا، ليليا

....

الى كل من تحفظهم ذاكرتي ولا تتسع لحمل أسمائهم مذكرتي
الى من قاسمتني مشاق هذا البحث صديقتي "حنان"

الشكر والعرفان

الحمد لله ما اتصلت عين بنظر، وسمعت أذن بخير، وارتوت
أرض بمطر.

والصلاة والسلام على سيدنا محمد، إمامنا وقدوتنا، عليه أفضل
الصلاة وأزكى التسليم.

فالشكر لله أولاً وأخيراً، على أن وفقنا لإنجاز هذا العمل، وسخر لنا
في الطريق، من يعيننا على إتمامه.

والشكر دائماً للأستاذة الدكتوراه المشرفة "يحياوي حسينة"
على تكبدها معنا عناء إنجاز هذا البحث فكانت مصدر ثقتنا،
وعزماً على المواصلة، فلم تبخل علينا بتوجيهاتها ونصائحها
والشكر موصول إلى كل أسرة قسم علم النفس، أساتذة
وإداريين، وبالأخص مشاعل الأمل إخواننا الطلبة في كل
المستويات والتخصصات.

وأخيراً نتقدم بالشكر الجزيل إلى اللجنة المناقشة التي ستفضل
بمناقشة مذكرتنا

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	إهداء
	شكر وعرفان
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول
	ملخص الدراسة
	الفصل الأول: مدخل الى الدراسة
12	مقدمة
15	1-الاشكالية
23	2-فرضيات الدراسة
24	3-أسباب اختيار الدراسة
24	4-أهداف الدراسة
24	5-تحديد المفاهيم الإجرائية
	الجانب النظري
	الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي
28	تمهيد
29	1-النشأة التاريخية للذكاء الانفعالي
30	2-تعريف الذكاء
31	3- تعريف الانفعالات
31	4- تعريف الذكاء الانفعالي
32	5- طبيعة الذكاء الانفعالي
33	6-أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي
35	7-أنواع الذكاء الانفعالي

35	8-أهمية الذكاء الانفعالي
38	9-الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي
41	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الضغط النفسي	
43	تمهيد
44	1-لمحة تاريخية حول الضغط النفسي
45	2-تعريف الضغط النفسي
46	3-مصادر الضغط النفسي
47	4-أنواع الضغط النفسي
48	5-أعراض الضغط النفسي
50	6-آثار الضغط النفسي
51	7-أساليب علاج الضغط النفسي
53	8-النظريات المفسرة للضغط النفسي
57	خلاصة الفصل
الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	
59	تمهيد
60	1-تعريف الاستراتيجية
60	2-تعريف المواجهة
60	3-تعرف استراتيجيات المواجهة
61	4-أنواع استراتيجيات المواجهة
62	5-محددات استراتيجيات المواجهة
64	6-النماذج والنظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة
68	خلاصة الفصل

الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة	
71	-التذكير بالفرضيات
71	-منهج الدراسة
71	أولاً: أ- الدراسة الاستطلاعية
72	ب- نتائج الدراسة الاستطلاعية
72	ثانياً: الدراسة الأساسية
72	-مجتمع الدراسة
73	-الحدود الدراسة: الحدود مكانية والحدود زمانية
74	-أدوات الدراسة: 1-مقياس الذكاء الانفعالي 2-مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية 3-
78	-الأساليب الإحصائية
الفصل السادس: عرض وتحليل النتائج	
81	عرض وتحليل ومناقشة الفرضيات
90	الاستنتاج العام
92	التوصيات
94	قائمة المراجع

فهرس الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس	72
02	يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص	73
03	يوضح الفروق في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لمتغير الجنس	81
04	يوضح الفروق في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لمتغير التخصص	83
05	يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي المركز حول الانفعال ونمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية	85
06	يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة مع الضغوط النفسية الاجتماعية	88

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
72	توزيع أفراد الدراسة وفق متغير التخصص الدراسي	01
73	توزيع أفراد الدراسة وفق متغير الجنس	02

ملخص الدراسة

هدفت هذه الدراسة لكشف عن علاقة ذكاء الانفعالي وانماط التعامل لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين (الانفعال، المشكلة). تبعا لمتغير (الجنس، التخصص) بحيث تكونت عينة الدراسة من 100 طالب وطالبة تم اختيارها بطريقة عشوائية في جامعة مولود معمري قطب تامدة لتخصصي علوم اجتماعية، وعلوم وتكنولوجيا بحيث اتبعنا المنهج الوصفي ولتحقيق اهداف الدراسة تم الاستعانة بمقياس استراتيجية الذكاء الانفعالي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

ومنه قد اسفرت نتائجه على انه توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول الانفعال لدى الطلبة الجامعيين وأظهرت الدراسة انه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة لدى الطلبة الجامعيين.

في حين تبين على انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا بين درجة الذكاء الانفعالي وانماط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص.

بحيث تبين على انه هناك فروق ذات دلالة احصائيا بين درجة الذكاء الانفعالي وانماط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، الضغوط النفسية، استراتيجيات المواجهة، الطلبة الجامعيين.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، الضغط النفسي، استراتيجية المواجهة، الطالب الجامع

Résumé de l'étude :

Cette étude visait à révéler la relation entre l'intelligence émotionnelle et les styles d'adaptation pour faire face aux pressions psychosociales chez les étudiants universitaires (émotion, problème) selon la variable (genre, spécialisation). L'échantillon de l'étude était composé de 100 étudiants homme et femme, sélectionnés au hasard à l'Université Mouloud Mammeri Qutb Tamda, spécialisé en science sociales et en science technologiques. Nous avons utilisé l'échelle de stratégie d'adaptation au stress psychologique. A partir de là ses résultats ont révélé qu'il existe une corrélation statistiquement significative entre l'intelligence émotionnelle et le style de gestion ciblée des émotions chez les étudiants universitaires, et l'étude a montré qu'il n'y a pas de relation statistiquement significative entre l'intelligence émotionnelle et les modèles de gestion du stress psychosocial chez les étudiants universitaires en raison de la variable de spécialisation ,Il s'avère donc qu'il existe des différence statistiquement significatives entre le degré d'intelligence émotionnelle et les styles de gestion.

Les mots clés : Intelligence émotionnelle, pressions psychosociales, étudiants universitaires, stratégies d'adaptions.

Summary of the study:

The study aimed to reveal the relationship between emotional intelligence and the patterns of dealing to confront psychological, psychological pressures, among university students (emotion, problem) to show a variable (sex, specialization). So that the study sample was formed from 100 male and female students who were randomly chosen at the university of Mouloud Maamari Tamda, to specialize in social science and technology science. So that we followed the descriptive approach and to achieve the goals of the study, the use of the strategy of emotional intelligence and the scale of the strategy to confront psychological stress was used from it its results have resulted in that there is a statistical correlation between that emotional intelligence and the focus pattern, about emotion among university students, and the study showed, that there is no statistically significant relationship between emotional intelligence and the focus pattern about the problem with university students.

While it was found that there are no statistically significant differences between emotional intelligence and patterns of dealing with psychological. Psychological pressures university students attribute to the specialization variable.

It turns out that there are statistically significant differences between the degree of emotional intelligence and patterns of dealing.

Emotional intelligence, Psychosocial pressures, Coping strategies,
University students

مقدمة

مقدمة:

يتعرض الطالب الجامعي في مشواره الدراسي الى مواقف ضاغطة التي قد يواجهها أحيانا ويتجنبها أحيانا وفق لقدراته وامكانياته من جانب، وما يفرضه الموقف المقلق من جانب الآخر.

ويمكن ان يكون لهذه الضغوط تأثيرات عميقة في جميع مراحل الفرد وخاصة المرحلة الجامعية التي تعتبر مرحلة ، تحتوي على الكثير من الضغوط المترتبة عن التغيرات الفيزيولوجية و المطالب النفسية و الاجتماعية ، والخوف من المستقبل القادم بعد الانتهاء من المرحلة الجامعية ، لذلك يحاول الطلاب الجامعين استخدام استراتيجيات للتخفيف او تقليل من حدة هذه الضغوط الي تعتبر انها عامل من عوامل الصحة النفسية فقد تكون هذه الاستراتيجيات قد تعود بالإيجاب على طالب مما تجعله يتكيف مع متطلبات الحياة ، وقد تكون سلبية وفاشلة وتعود عليه بالسلب فيتراجع في التحصيل الدراسي والفشل .

ومنه فيعد الذكاء الانفعالي سمة تمكن الفرد من مواجهة الموقف الضاغط وتجعله متحكما في انفعالاته وقادرا على مواجهة مشكلاته والسيطرة عليها.

فيعتبر الذكاء الانفعالي عن علاقات الشخص مع الآخرين وعواطفه وانفعالاته يعتبر نوع من الذكاء الاجتماعي والذي يتضمن قدرة الفرد على معرفة ومراقبة انفعالاته ومشاعره الشخصية ومشاعر الآخرين، والقدرة على التمييز بين هذه المشاعر والانفعالات، سواء للذات أو للآخرين والقدرة على استخدام المعلومات الخاصة بها لتوجيه تصرفاته وتفكيره. (عبد المالك، 2015)

ومن هذا الأساس انطلقنا في دراستنا الحالية لنسلط الضوء على موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته مع نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين (دراسة ميدانية، مقارنة بجامعة مولود معمري تيزي وزوا تامة).
فقد قسمت دراستنا الى جانبين: جانب نظري واخر تطبيقي.

بحيث جاءت فصول الجانب النظري كالتالي:

الفصل الأول وتناولنا فيه كل من إشكالية الدراسة وأسباب وأهداف الدراسة ومفاهيمها الإجرائية. اما الفصل الثاني فتطرقنا فيه الى النشأة التاريخية للذكاء الانفعالي ومفهوم كل من الذكاء والانفعالات للوصول لمفهوم الذكاء الانفعالي وطبيعة وابعاد ومكونات الذكاء الانفعالي وأنواعه وأهميته وأخيرا أهم الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي.

اما الفصل الثالث تم التطرق فيه حول المحة التاريخية للضغط النفسي ومفهومه ومصادر، وأنواع واعراض وأثار وبعدها أساليب علاج الضغط النفسي وأخيرا نظريات المفسرة للضغط النفسي.

أما بخصوص الفصل الرابع تم التطرق الى كل من مفهوم الاستراتيجية والمواجهة، ومفهوم استراتيجيات المواجهة وأهم أنواعه ومحدداته للوصول الى نماذج والنظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.

من الجانب النظري الى الجانب التطبيقي الذي تضمن فصلين:

الفصل الخامس فيه تم تحديد منهج الدراسة ونتائج الدراسة الاستطلاعية والدراسة الأساسية وحدودها الزمانية والمكانية ومجتمعها، وأدوات الدراسة وأخيرا الأساليب الإحصائية المستعملة. أما بالنسبة للفصل السادس فتمت فيه المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة من خلال عرض ومناقشة الفرضيات، ثم أخيرا التوصل الى استنتاج عام لدراستنا.

الفصل الأول: مدخل الى الدراسة

1. الإشكالية

2. فرضيات الدراسة

3. أسباب اختيار الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. تحديد المفاهيم الإجرائية

1. الإشكالية:

يعد موضوع الضغوطات النفسية من المواضيع ذات أهمية كبيرة في الحياة المعاصرة وخصوصا في العقود الأخيرة من القرن الماضي، كونها من العوامل المؤثرة في حياة الانسان حيث تؤثر بشكل كبير على مدى تمتعه بصحة نفسية سريعة مما يكن له دافع في النجاح في مختلف جوانب حياته الاسرية والاجتماعية والمهنية وخاصة المدرسية. (حسين سمران، 2014، ص11).

حيث ان الطلبة الجامعيين في مسارهم الدراسي تواجههم مشاكل وضغوطات نفسية كبيرة قد تنعكس سلبا على أدائهم، ويمكن ان تكون عائقا تمنعهم عن مواصلة دراستهم والتفوق فيها.

وقد قام العديد من الباحثين بدراسات كثيرة حول موضوع الضغوطات النفسية الاجتماعية منها العربية والأجنبية.

دراسة عيسات وايت مجبر (2020). بحيث هدفت الدراسة لتحقيق الاهداف التالية: التعرف على مفهوم الضغوط النفسية والصلابة النفسية من خلال بناء إطار نظري يسلط الضوء على المفردات الإنسانية للدراسة عن طريق المسح المكتبي لمختلف الدراسات التي تضمنت استراتيجية المواجهة والصلابة النفسية وتحديد مختلف جوانبها.

اذ يمكن أن يشمل مفهوم الضغوط النفسية الاجتماعية العديد من المفاهيم والمصطلحات كالتوتر والقلق والإرهاق والاكتئاب. والتي تعبر عن الحالات النفسية التي يواجهها الشخص نتيجة لأحداث الحياة الضاغطة المختلفة.

إضافة الى دراسة خليفات والزغلول (2003) التي هدفت للكشف عن ظاهرة الضغط النفسي الى ان مصادر الضغوط النفسية للمعلمين تتعلق بالمعلم والطالب والبناء المدرسي والإدارة وأولياء أمور الطلاب، كما أظهرت كذلك ان أكثر العوامل اثارة للضغوط النفسية هي تلك المرتبطة بمتغيرات الدخل والعلاقة بالمجتمع المحلي وأولياء الأمور والأنشطة المنهجية والبناء

المدرسي والمناخ المدرسي وعملية التدريس. والطلاب ليسوا في منأى عن هذه الظروف والمواقف والصراعات المختلفة حيث يتعرضون الى تغيرات نمائية نفسية واجتماعية وفيسيولوجية، ينتج عنها مطالب النمو واشباع حاجتهم وتحقيق الاستقلالية والتفرد.

اذ يمكن أن نسلط الضوء على مصادر الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعيين قد تكون متنوعة وتشمل العديد من العوامل، ومن أبرزها نذكر الضغط المدرسي، التوتر الاجتماعي مع الزملاء، قلق الامتحانات، النتائج النهائية. ومنه فان الضغط النفسي لدى الطلبة مشكلة خطيرة، ويمكن أن تؤثر على أدائهم الدراسي وصحتهم النفسية.

وأشارت الباحثة انه يتعرض الطلاب عادة الى ضغوطات نفسية في حياتهم الدراسية وتؤدي بهم عادة الى توترات نفسية وسوء التوافق الدراسي ويعاني بعضهم من قلق التحصيل او قلق الانتحار، فهي تبدد طاقاتهم وتجعلهم اقل قدرة في مواصلة الانتباه والتركيز وبذل الجهد الازم لمتابعة الشرح والاستذكار الجيد والفعال، مما يؤثر في ايجازهم الدراسي وتسبب في اضطراب علاقتهم مع الزملاء ومدارس. (فرح منى حسن، عبد الله 2009، ص 222).

وقد اجري حسين علي (2018) دراسة استهدفت التعرف على الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين وكذلك معرفة الفروق في الضغوط النفسية وفق متغير الجنس ومتغير التخصص الدراسي (علمي , انساني) حيث تألفت العينة من 300 طالب وطالبة من 6 كليات ثم تم اختيارهم بطريقة العينة العشوائية الطبقية واعتمدت الدراسة على مقياس الجميلي (2007) وتوصلت الدراسة الى ان الطلبة يعانون من الضغوط النفسية , كما توصلت الدراسة الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية وفق متغير الجنس ومتغير التخصص العلمي , ودعمت نتائج هذه الدراسة دراسة الفقيه (2016) التي هدفت للتعرف على طبيعة الضغوط النفسية لدى الطلبة حيث توصلت الى ان أكثر مجالات النفسية انتشار هي الضغوط الدراسية ثم الضغوط السياسية والضغوط الاجتماعية.

ومنه يمكننا القول ان للضغوط النفسية الاجتماعية فروق بين الطلبة الجامعيين نظرا للمتغير الجنس، اذ يمكن ان تكون متنوعة تعتمد على عوامل سياسية اجتماعية، نفسية. على سبيل المثال، قد يواجه الطلاب الاناث ضغوط اجتماعية مختلفة عن الطلاب الذكور راجعا على توقعات المجتمع اتجاه دور المرأة، او الضغط الناتج عن تحقيق التوازن بين الدراسة والحياة الاجتماعية. بينما قد يواجه الطلاب الذكور ضغوط أخرى مختلفة عن الاناث، مثل تحقيق النجاح، والتفوق في مجالات المختلفة.

وتقف الدراسة للموضوع الضغوط النفسية على 3 اتجاهات ينظر من خلالها للضغوط النفسية، فهناك الاتجاه الذي ينظر اليها بوصفها تهديد بحد ذاتها , بحيث يتناول أصحاب هذا الاتجاه حسب منصوري(2017) الضغط باعتباره احد المثيرات او المنبهات الذي غالبا ما يتواجد في البيئة ويحدث تأثيره على الفرد , ومن أصحاب هذا الاتجاه والتر كانون (1926) الذي فسر الضغوط النفسية على انها سبب محمل من أسباب الاضطرابات الجسمية .اما الاتجاه الثاني فينظر للضغوط النفسية بوصفها استجابة التهديد ويكون اهتمامه منصبا على تحديد شدة الاستجابة , ومن رواده هانز سيللي الذي يعتبر الضغوط النفسية استجابة غير نوعية يقوم بها الجسم لأي مطلب او حدث خارجي من اجل التكيف مع متطلبات البيئة عن طريق استخدام أساليب جديدة لجهاز المناعة . ام الاتجاه الثالث فهو اتجاه التفاعلي ومن أصحابه ماك جراث (1976) الذي يرى ان الضغوط النفسية تحدث بسبب عدم التوازن الأساسي بين متطلبات البيئة وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المتطلبات.

بينت لنا الدراسة أعلاه ان للضغط النفسي ثلاثة اتجاهات، تضمن الاتجاه الأول انه يمكن ان يكون الضغط النفسي تهديد يتواجد في البيئة ويؤثر على الفرد بشكل كبير منها، الضغوط الاجتماعية، والعاطفية، والعملية، اما بالنسبة الاتجاه الثاني الضغط النفسي هو استجابة جسمية لأي حدث خارجي يحدث لتكيف الفرد مع الظروف المحيطة، اما بالنسبة للاتجاه الثالث

الضغط النفسي يحدث كنتيجة عدم التوازن بين متطلبات البيئة وقدرة الفرد على التكيف معها، عندما يكون هناك اختلاف بين ما يطلبه الوضع وقدرة الفرد على التعامل معها.

من المهم التعرف على مستويات ومصادر واتجاهات... للضغوط النفسية من أجل تطوير استراتيجيات صحيحة للتعامل معه بشكل فعال للحفاظ على الصحة النفسية.

حيث أن موضوع استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية بدأ مهم في حياة الفرد وهذا ما لج على العديد من الباحثين يسلطون الضوء على هذا العنصر فقد تناولوا العديد من الدراسات من بينها.

دراسة عائشة ديجان قصاب (2016) حيث تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في كل من استراتيجية المواجهة والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي، بحيث اعتمدت الباحثة على عينة عشوائية تكونت من 70 طالب وطالبة من طلاب المرحلة الثانوية ومن بين النتائج التي توصلت إليها:

- لا توجد فروق دالة احصائية بين الطالبات والطلاب في استراتيجية المواجهة.
- لا توجد فروق دالة احصائية بين الطلاب والطالبات القسم الادبي والعلمي في استراتيجية المواجهة المتمركزة حول المشكلة.

إضافة إلى دراسة صارة لطفي سلامة (2017). والتي استقامة نتائجها بين وجود فروق بين متوسطي درجات الطلبة للتخصصات الأدبية والعلمية في أساليب مواجهة الأقدمة.

وقد قام سليمان بن براهيم شاي (2010) بدراسة هدفت إلى معرفة استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الامام محمد بن مسعود الإسلامية وجامعة المالك مسعود وجامعة الأمير سلطان الأصلية بمدينة طلاب مرحلة الجامعة ومع علاقتها بالضغوط النفسية وتمت الدراسة على عينة 200 طالب من ثلاث جامعات الرياض ، وقد استخدمت المتوسطات الحسابية وتوصلت للنتائج التالية : على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة و الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لمستويات الدراسة .

حسب ما تضمنته الدراسات المفادة أعلاه، يمكن القول ان في بعض الأحيان لا توجد فروق كبيرة بين الطالبات و الطلاب في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية سواء في التخصصات العلمية او الأدبية ، بحيث يمكن ان تكون الاستجابات متشابهة بشكل كبير بين الجنسين وتعتمد بشكل أساسي على شخص نفسه وكيفية تعامله مع الضغوط .في حين يمكن ان تكون هناك فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية اذ تختلف بين الطلاب في مختلف التخصصات على سبيل المثال ، قد يكون طلاب العلوم و تكنولوجيا طرق مختلفة عن طلاب علوم الاجتماعية في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية ، وذلك بناء على طبيعة دراستهم ومتطلباتهم .

وغير أن الباحثة جودة (2004) قامت بدراسة حول أساليب مواجهة احداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الأقصى. وقد اسفرت النتائج ان طلاب جامعة الأقصى يستخدمون أساليب للمواجهة احداث الحياة الضاغطة، كما اسفرت وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين أساليب المواجهة الفعالة والصحة النفسية، وكذلك اسفرت على عدم وجود فروق دالة بين افراد العينة في استخدام أساليب الحياة الضاغطة وتعزى للمتغير الجنس والصفة. ضف على ذلك دراسة Gerald Delelis وآخرون: التي دلت النتائج على ان اللجوء للاستخدام أساليب الضبط الانفعالي لا يتأثر بالجنس اما أساليب المواجهة فلا تختلف في اعتماد عينة الذكور على عينة الاناث في اللجوء للأسلوب حل المشكلة ، كما لا يوجد اختلاف بينهما في اللجوء الى أسلوب الانفعال و أسلوب الدعم الاجتماعي ، اما عن علاقة الضبط الانفعالي بالمواجهة فهي موجبة ، فاستخدام استراتيجية التقييم المعرفي مرتبط ايجاب مع أسلوب المواجهة المركز على المشكل و الدعم الاجتماعي في حين لا توجد علاقة رابطة بين أسلوب المواجهة المركزة حول الانفعال و أساليب الضبط الانفعالي . (Gérald

Delelis,2011, p474-475)

أما فيما يخص دراسة بيار تب وآخرون: الهدف من هذه الدراسة الكشف عن الطريقة التي يتجاوب معها الأفراد ايزاء المواقف الضاغطة، مع الاخذ بعين الاعتبار متغير الجنس والسن فكانت النتائج على ان الذكور أكثر ميلا الى استخدام أسلوب المراقبة عن الاناث: ام عن أسلوب الانسحاب فالإناث أكثر ميلا لاستخدامها من الذكور، كما ان الاناث أكثر للجوء للاستخدام استراتيجية الدعم الاجتماعي، بينما الذكور أكثر ميلا للاستخدام أسلوب الرفض، كما دلت نتائج الدراسة على ان السن له تأثير على استراتيجيات الانسحاب للصالح فئات (16 سنة)، اما عن أسلوب الدعم الاجتماعي فيزداد للجوء اليه مع تقدم السن، بينما أسلوب الرفض يتراجع للجوء اليه مع تقدم السن. (Sourdes –Ader, Espar Bès - Pister, AP, pp131,151)

بالرجوع الى نمط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الذي يعزى لمتغير الجنس، يمكن ان لا تظهر فروق في أساليب التعامل مع الضغط النفسي وهذا راجع الى الطرق التي يختارها الطلاب والطالبات لمواجهة الضغوط، بناءا على العوامل الاجتماعية والثقافية التي تؤثر على تجاربهم وتفاعلهم مع الضغوط. من جهة أخرى يمكن أن تظهر فروق في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بين الطلبة تعزى لمتغير الجنس، قد يكون لدى الطلاب والطالبات استراتيجيات وطرق يفضلونها للتعامل مع الضغط النفسي، وهذا نتيجة للاختلافات في الخبرات السابقة والتربية والقدرات العقلية والتوقعات الاجتماعية.

فوجد دراسة حدة يوسفى (2013) التي توصلت الى ان هناك علاقة بين الصلابة والاستراتيجيات الإيجابية للمواجهة لدى الطالبات الجامعة وتنوع استراتيجيات التي تستخدمها طالبات الجامعة.

وكذلك دراسة كاي جود كنيز (2001) بحثت الدراسة في العلاقة بين الصلابة النفسية واستراتيجية المواجهة لدى مديرية التمريض وتوصلت الدراسة الى ارتباط موجب بين الصلابة النفسية المرتفعة خاصة في بعدي التحكم والالتزام واستراتيجيات المواجهة المتمركزة على

المشكلة وعلى العكس على ذلك ارتبط مستوى الصلابة النفسية المنخفضة للاستراتيجيات المواجهة المتمركزة على الانفعال.

ومنه نجد ان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية متنوعة بشكل واسع، على سبيل المثال يمكن للطلبة الجامعيين الاستفادة من تنظيم الوقت بشكل جيد، وإدارة الضغوط الدراسية من خلال تقسيم المهام وتحديد أولوياته.

حيث يعتبر الذكاء انه ميزة إنسانية كرم الله عز وجل بها الانسان عن سائر المخلوقات، ليتمكن من معرفة الصح من الخطأ والقدرة على التحكم في انفعالاته وعواطفه وغيرها.... كما أشار جولمان الى ان الذكاء العام يسهم على اعلى تقدير بنسبة 20 بالمئة لنجاح الفرد في حياته بينما تساهم العوامل الأخرى، أهمها الذكاء الانفعالي 80 بالمئة - وتؤكد ذلك نتائج دراسات سابقة قام بها ماير وسلوفي (1990) حيث اتضح ان الذكاء العام يسهم بنسبة (4 الى 25) من تباين أداء الفرد، بينما تعزى النسب المتبقية الى عوامل انفعال (عبد النبي، 2001، ص131)

يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في نجاح الفرد، فهو يشير الى القدرة الشاملة على حل المشكلات والتعلم والتفكير، اذ يحقق الأفراد ذوي الذكاء العام نجاحات في مختلف مجالات الحياة كمجال الدراسة. ويكون ذلك عن طريق تحفيز العقل بتعلم أشياء ونشاطات جديدة، ومواجهة التحديات المعقدة وحلها.

ويعرف سالوفي ومليروكاريكسون الذكاء الانفعالي بانه القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات (Mayer solovey , corsos, 1999) ومشاعر الآخرين الذاتية.

ويعرفه بارون (41، 2005) بانه مجموعة منظمة من المهارات والكفايات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب والضغوط البيئية وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة.

ويعتبر الذكاء الانفعالي قدرة على فهم وإدراك المشاعر الشخصية للنفس والآخرين، وكذلك مهارات التحكم في تلك المشاعر وتوجيهها بشكل صحيح. وفهم كيفية التأثير المشاعر على سلوكنا وتفاعلنا مع الآخرين.

يحظى الطالب الجامعي بذكاء انفعالي يساعده على تنمية شخصيته من جميع الجوانب، وتطوير قدرته الانفعالية والمهارات، والأهم من ذلك مواجهة الضغوط النفسية الناتجة عن مختلف المشكلات الدراسية.

انطلاقاً من الدراسات التي تطرقنا إليها وإطلاعنا على دراسات الباحثين منها التي أشرنا إليها، ومكتسباتنا القبلية انبعثت لنا فكرة اختيار موضوع دراستنا لتعرف على كيفية استخدام الذكاء الانفعالي كأسلوب لمواجهة الضغوط والمشكلات النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

كما انه هناك العديد من الدراسات التي اهتمت بالبحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، ولعل أهمها دراسة جريما جويتا، وسوشيل كومار (2010) والتي بحثت عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وبعض متغيرات الصحة النفسية لدى طلبة الهند حيث أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين مكونات الذكاء الانفعالي مع ابعاد الصحة النفسية (شريف وزقار، 2018، ص 518).

تتألف مكونات الذكاء الانفعالي من الوعي، والتحكم، والتعرف على المشاعر واستخدامها في تحسين العلاقات الاجتماعية. هذه المكونات ترتبط ارتباط وثيق بأبعاد الصحة النفسية مثل القدرة على التعبير على المشاعر بشكل صحيح، وتعامل بفعالية مع الضغوط النفسية وبناء علاقات إيجابية مع الآخرين بمعنى اخر تطوير مكونات الذكاء الانفعالي يمكن ان يساهم في تحسين الصحة النفسية بشكل عام وتعزيز الرفاهية النفسية. كما يحقق الذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في التواصل والتوافق في فهم مشاعر والتعاطف معهم كما يساعد الافراد على الابتكار والمسؤولية.

ومنه يعتقد جاردن ان الذكاء الانفعالي متغير من متغيرات الشخصية التي تساهم في نجاح المهني بدرجة تفوق نظيره الذكاء الأكاديمي (فاروق سيد عثمان، عبد الهادي السيد عبده، 2002)

حيث ان الذكاء الانفعالي يساهم في النجاح الأكاديمي والمهني، فيساعده على بناء علاقات إيجابية في بيئة العمل والدراسة.
ومن هنا قمنا بصياغة التساؤلات التالية:

1. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية بين الطلبة الجامعيين؟

2. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص علوم اجتماعية وتخصص علوم وتكنولوجيا في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين؟

3. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركزة حول الانفعال؟

4. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركزة حول المشكلة؟

2. فرضيات الدراسة:

1. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية بين الطلبة الجامعيين.

2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصص علوم اجتماعية وتخصص علوم وتكنولوجيا في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية.

3. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركزة حول الانفعال.

4. توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين درجة الذكاء الانفعالي في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركزة حول المشكلة.

3. أسباب اختيار الدراسة:

- الاهتمام بالجانب النفسي لدى الطالب الجامعي.
- نقص الدراسات في هذا الموضوع في البيئة الجزائرية.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأنماط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.
- ومن الأسباب العلمية نجد الكشف على اهم المشكلات التي تؤدي لضغوط النفسية وكيفية مواجهتها.

4. أهداف الدراسة:

- التعرف على أنماط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.
- التركيز على الأثر الذي تتركه أساليب مواجهة الضغط النفسي لدى الطالب.
- الكشف على الفروق في متوسطات درجات افراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الانفعالي التي تعزي لكل المتغيرات التالية (الجنس، التخصص الأكاديمي).

5. المفاهيم الإجرائية:

- استراتيجية المواجهة: هي تلك الجهود التي يبذلها الطالب لمواجهة مصدر الضغط ففي دراستنا نقول هي الدرجة التي نتحصل عليها في مقياس تعبر عن صفات وخصائص الطالب التي يمتلكها لمواجهة الضغوط وفق أساليب وطرق مختلفة.
- استراتيجية المواجهة: هي مجموعة من الأفعال البيولوجية وخاصة السيكلوجية التي تهدف لحل المشكل الناتج عن ضغط ما.

- **الضغط النفسي:** هي استجابة فيزيولوجية ناتجة عن عدم التحكم وقدرة الطالب على مواجهة الأحداث الضاغطة كالإصابة بقلق الامتحان، وهو مجموعة من الأعراض تتزامن مع التعرض لموقف ضاغط.
- **الذكاء الانفعالي:** هو مهارات ومسلوكات وانفعالات يصدرها الفرد وفق موقف المشكل او هو إدارة الانفعال بنجاح في توجيه السلوك والتفكير والقدرة على إدراك وفهم انفعالات الآخرين.

الجانب
النظري

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1. النشأة التاريخية للذكاء الانفعالي
2. تعريف الذكاء
3. تعريف الانفعالات
4. تعريف الذكاء الانفعالي
5. طبيعة الذكاء الانفعالي
6. أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي
7. أنواع الذكاء الانفعالي
8. أهمية الذكاء الانفعالي
9. الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعد الذكاء الانفعالي من بين المهارات التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية ويعتبر أيضا من أكثر المواضيع الذي حظي باهتمام الباحثين وعلماء النفس في مختلف جوانبه ويعد أحدث أنواع الذكاء في مجال الصحة النفسية لتحقيق التوافق النفسي وفهم مشاعر الغير وظروفهم.

ومنه سنتطرق في هذا الفصل الى كل ما يخص الذكاء الانفعالي من ماهية وجذوره التاريخية إضافة الى الأهمية واهم النماذج المترتبة عنه

1. النشأة التاريخية للذكاء الانفعالي:

يرى العديد من الباحثين ان بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم يعود الى القرن الثامنة عشر، حين قسم العلماء العقل الى ثلاثة اقسام هي: المعرفة، الدافعية، الانفعال. وقد لفت انتباه العلماء في ذلك الوقت ان هناك اشخاص يتمتعون بنسبة ذكاء عقلي مرتفع لكنهم غير ناجحين في حياتهم، واخرين بنسبة نجاح متوسط لكنهم ناجحين في حياتهم، وتوصلوا الى ان اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كامل عن شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين. (غزل عبد الرحمن ال شيخ، 11، 2018).

ساهم جاردنر (1983) في تطور مفهوم الذكاء وبداية التدقيق في مصطلح الذكاء الانفعالي خاصة مع ظهور نظرية الذكاء المتعددة على يده في كتابه اطر العقل، والذي قدم في نموذجه عن الذكاءات الذي يتضمن الذكاء الاجتماعي كأحد أنواع الذكاء، وكانت هذه بداية الاهتمام الفعلي بالذكاء الانفعالي (خوالدة، 2004).

يتفق اغلب الباحثين ان ماير وسلوفي (1990) هما اول من استخدم مصطلح الذكاء الانفعالي بمفهومه الحالي منذ التسعينيات من القرن الماضي. ويعتبر ان الذكاء الانفعالي نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي وتم تعريفه على انه القدرة على معرفة المشاعر والانفعالات والتميز بينها واستخدام هذه المعرفة لإرشاد التفكير (السيد، وعبد السميع، 2001، 115).

يعود الفضل في انتشار مفهوم الذكاء الانفعالي الى دانيال جولمان (1995). ثم بعد ذلك العديد من الباحثين سارو على نهجه وأجريت العديد من الدراسات على نحوه. حيث قام جولمان عام (1995) بنشر اول كتاب عن الذكاء الانفعالي، وقد اخذ هذا الكتاب شعبية كبيرة في الو.م.ا. وفي العالم، وفيه وضع تصور للتفسير الانفعالي، واستخدام مصطلح النسبة الانفعالية.

ظهرت في مجلة تايم الامريكية، كما نشرت في تلك الفترة عددا من المقاييس التي خصت الذكاء الانفعالي وعرفت الفترة الممتدة من (1989) الى يومنا هذا صدور العديد من

الأبحاث التي تناولت هذا المفهوم، وصدرت عدة مقاييس جديدة ومقننة. (السمادوني، 2007، ص33).

وقد عبر كل من سناري وفايو، وسنتبرج، بأن هناك ما بين 10 بالمئة الى 20 بالمئة فقط من التباين في اختبارات النجاح المهني يمكن ايعازه الى قدرات معرفية، اما عوامل النجاح المهني الأخرى فتقع بين 80 بالمئة الى 90 بالمئة وتعزى الى النواحي الوجدانية وسمات الشخصية (جولمان ، 2000، ص55).

وقد ظهر أيضا مفهوم الذكاء الانفعالي في تصور أبو حطب للذكاء حيث صنف الذكاء الى الذكاء المعرفي و الذكاء الاجتماعي و الذكاء الانفعالي (أبو حطب، 1996) وجاءت أيضا جهود غاردنر في نظريته الذكاء المتعددة لتعيد الى عدة ابعاد : هي اللغوي ، المكاني، المنطقي، الحركي، الجسمي، الموسيقي، الشخصي الذكاء الاجتماعي وقد عرف الذكاء البين شخصي على انه القدرة على التمييز و الاستجابة على نحو مناسب للحالات الانفعالية المزاجية للآخرين، والذكاء الشخصي على انه مدى إحساس الشخص بمشاعره والقدرة على التمييز بين انفعالاته ومعرفة نواحي قوته وضعفه (حسين، 2005، ص 249).

قبل ان نتطرق لمفهوم الذكاء الانفعالي بصفة عامة نتخصص في مفهوم الذكاء والانفعالات بصفة خاصة.

2. مفهوم الذكاء :

يعرفه ترمان (1921) بأنه القدرة على التفكير المجرد أي التفكير الذي يعتمد على التصورات الذهنية والرموز ومعاني الأشياء ذاتها. ويعرفه كولفين بأنه القدرة على التوافق.

3. تعريف الانفعالات:

عرفه ماير وسلوفي الانفعال او العاطفة حالات شعورية قصيرة الأمد تتضمن السعادة والغضب والخوف وهو مزج يغير كميات الاثارة ويتحول من الاثارة الى الهدوء واكد ذلك. (مهيرة يوسف احمد شريحة، 2011، ص11)

4. تعريف الذكاء الانفعالي:

يعد موضوع الذكاء الانفعالي من اهم المواضيع التي نالت اهتمام العلماء ومنه تنوعت العديد من التعريفات حسب كل باحث حيث نجد منها:
عرفه ماير وسلوفي ان الذكاء الانفعالي هو نمط من الذكاء الاجتماعي ويتضمن القدرة على ضبط انفعالات الفرد والآخرين، وكذلك القدرة على ان يميز بينها وان يستخدم المعلومات لترشيد التفكير وافعال الفرد (زيتون، 2005، ص 99)، ثم تطور هذا التعريف ليعني قدرة الفرد على الادراك والتعبير عن الانفعالات وان يفهم كيف تأثر على الفكر وان يفهم ويستبدل من الانفعالات وان ينظمها وذلك بهدف تحسن نموه الانفعالي والمعرفي. (إسماعيل واخرون، 2017، ص 36 37).

ويعرفه ناصر (2011) انه مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تؤثر على تنوع المحتوى الوجداني للأشخاص، من حيث مدى ودقة فهم المشاعر، ومن ثم رغم مستوى القدرة على مواجهة ومعالجة المشكلات خاصة الوجدانية منها بنجاح، وتتضمن أربعة مكونات أساسية: الوعي بالذات، والفهم والتواصل الاجتماعي، والتعبير عن المشاعر والتكيف ومعالجة المشكلات. (ناصر، 2011، ص 157)

كما أشار اليه بارون (1977) بأنه منظومة من القدرات العقلية غير المعرفية، والكفاءات والمهارات التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح في مواجهة مطالب الحياة وضغوطاتها. (علي عبد الرحمان محمد، 2009، ص 20)

أما عند جولمان (1995) الذكاء الانفعالي يشير الى قدرة الفرد على فهم الانفعالات لديه والانفعالات الاخرين، ومعرفتها والتمييز بينها، والقدرة على تحفيز الذات، وعلى إدارة الانفعالات، والعلاقات مع الاخرين بشكل فعال. (سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص 58).

ويعتبر أيضا مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد والازمة للنجاح المهني وفي الحياة والمشتمة (الوعي الذاتي، تحكم في الاندفاعات المثابرة، الحماس، الدافعية الذاتية، التقمص العاطفي، اللياقة الاجتماعي. (عبد الهادي فاروق عثمان، 2002). كما عرفه ليف بأنه مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من إدراك انفعالاته وانفعالات الاخرين وإيجاد معنى لهذه الانفعالات، وتوليد الانفعالات بهدف دعم التفكير وحل المشكلات التي تواجهه. (Liff, 2003, p33)

منه يمكننا القول بان الذكاء الانفعالي جوهر كبير يتضمن مساعدة الفرد على إدارة مشاعره وتحكم في انفعالاته ضف على ذاك يساعد على التواصل والتفاعل بالإيجابية مع الافراد.

5. طبيعة الذكاء الانفعالي:

بالرغم ان مفهوم الذكاء الانفعالي قد انطلق بفعلية في مجال علم النفس، الى ان الدراسات التي تناولت هذا المفهوم قليلة نسبيا بالمقارنة مع أي متغير اخر، وقد يرجع ذلك الى ان مفهوم الذكاء الانفعالي مازال يسوده بعض الغموض. (حسين، 2005، ص 66).

يرى ماير (2004) ان نموذج الذكاء الانفعالي ينطلق من فكرة ان الانفعالات تتضمن معلومات متعلقة بالعلاقات، فعندما تتغير علاقة شخص ما بشيء ما، فان انفعالاته أيضا تتغير اتجاه هذا الشخص او الشيء، او الموضوع، هذه العلاقات سواء كانت انية متذكرة او متخلية، تكون متوافقة مع إشارات شعورية تسمى انفعالات وبالتالي فالذكاء الانفعالي هو مهارة

انفعالية، معنى الانفعالات والعلاقات فيما بينها (Mayer, 2001, p 230) واستخدامها كقاعدة في تفكير وحال المشكلات

نستخلص في هذا العنصر ان النموذج الذكاء الانفعالي ينطلق من فكرة ان عندما تتغير علاقة شخص بشخص اخر او بشيء، فان انفعالاته قد تتغير نحو هذا التغير، واستعمالها كوسيلة في التعبير والتفكير في حل المشكلات.

6. أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي:

ذكر الباحثون ابعاد متعددة للذكاء الانفعالي، فيما يلي عرض للأبعاد حسب النماذج المفسرة له.

حدد جولمان (1995) خمسة ابعاد للذكاء الانفعالي هي:

أولاً: القصور ونتخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراتنا، فالوعي بالذات باختصار هو الوعي بمشاعرنا وانفعالاتنا او عواطفنا، كذلك الوعي بأفكارنا المرتبطة بهذه العواطف والانفعالات. (دريد، 2004).

ثانياً: إدارة الانفعالات: يشير هذا البعد الى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفعالية. (شكشك، 2007).

ثالثاً: تحفيز النفس أو القدرة المسيطرة: التقدم والسعي نحو دوافعنا هو العنصر الثالث للذكاء الانفعالي، ان الامل مكون أساسي في الدافعية، ان يكون لدينا هدف وان نعرف خطواتنا خطوة خطوة نحو تحقيقه، ان يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي. (الدريد، 2004).

رابعاً: المهارات الاجتماعية: قدرتنا على التفاعل مع الآخرين بطريقة إيجابية. يتطلب التعامل مع الآخرين نضج مهارتين عاطفيتين هما ضبط الذات والتعاطف، وعلى هذا الأساس تنمو المهارات الاجتماعية التي تسهم في فعالية التعامل مع الآخرين، فالعجز في امتلاك المهارات الاجتماعية يؤدي الى فشل الحياة الاجتماعية (جولمان، 2000).

صنف جولمان الابعاد الخمسة ضمن مكونين رئيسيين هما: المكونات الشخصية وتضم ثلاثة ابعاد هي: الوعي الذاتي الانفعالي، تنظيم وإدارة الانفعالات، الدافعية وحفز الذات.

المكونات الاجتماعية تضم بعدين هما التعاطف والمهارات الاجتماعية.

قسم بار اون (1997) الذكاء الانفعالي الى خمسة ابعاد هي:

أولاً: المكونات الشخصية الداخلية: مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي: الوعي الذاتي الانفعالي - التوكيدية - تقدير الذات - الاستقلالية.

ثانياً: مكونات العلاقة بين الأشخاص: تتكون من مجموعة من الكفاءات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين وهي: التعاطف - المسؤولية الاجتماعية - العلاقات الشخصية مع الآخرين.

ثالثاً: مكونات القدرة على التوافق: تتكون من مجموعات من الكفاءات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي اختبار الواقع - المرونة - حل المشكلات.

رابعاً: مكونات إدارة الضغط: مجموعة من القدرات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط ومقاومة الاندفاع وضبط الاندفاع.

خامساً: مكونات المزاج العام: القدرات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها وهي التفاوض والسعادة (العززي، 2010).

توصل ماير وسلوفي (1997) ان الذكاء الانفعالي يتكون من أربعة ابعاد وهي:

أولاً: التعرف على الانفعالات: أي قدرة الفرد على معرفة انفعالاته، وقدرته على تمييز مشاعره ومشاعر الآخرين محيطين به (الدريد، 2004).

ثانياً: فهم الانفعالات: القدرة على فهم الانفعالات المعقدة والسلاسل الانفعالية وكيفية انتقال الانفعالات من مرحلة لمرحلة أخرى (الدريد، 2004).

ثالثاً: استخدام الانفعالات في تسهيل عملية التفكير: بمعنى توظيف الانفعالات في عملية التفكير بهدف تحسينه وذلك بإفساح المجال امام الانفعالات لكي توجه انتباهنا، فتوظيف الانفعالات في خدمة هدف معين ضروري لانتباه الانتقائي ولدافعية الذات (سلامي، 2016).
رابعاً: إدارة الانفعالات: يعني هذا البعد القدرة على تهدئة الذات والتخفيف من حدة الانفعال من الآخرين بعد مواجهة شحنات قوية من الانفعالات (سلامي، 2016).

7. أنواع الذكاء الانفعالي:

للذكاء الانفعالي عدة أنواع وهي مشابهة لأبعاده، وهي كم التالي:

(The four categories of emotional intelligence 2022)

- **الذكاء الانفعالي الشخصي:** يعني الوعي الذاتي ان يكون المرء مدرك لمشاعره وعواطفه وانفعالاته، ونقاط القوة والضعف لديه.
- **الإدارة الذاتية:** تعني ان تكون قادر على التحكم بمشاعرك وحالتك المزاجية السيئة.
- **الذكاء الانفعالي اتجاه الآخرين:** الوعي الاجتماعي يعني ان تكون قادر على فهم مشاعر وعواطف الآخرين وتقدير حالاتهم العاطفية، فهو يشبه الوعي الذاتي ولكنه موجه للآخرين.
- **القدرة على بناء علاقات اجتماعية:** يعني ان يكون المرء قادراً على إدارة علاقته مع الآخرين مهما كانت درجة قربتهم، فقدرة الانسان على الحفاظ على علاقات جيدة وضمن حدود واضحة يعد نوع من أنواع الذكاء الانفعالي.

8. أهمية الذكاء الانفعالي:

للذكاء الانفعالي أهمية تشمل العديد من المجالات نذكر منها ما يلي:

- 1.8. **أهمية الذكاء الانفعالي في الإنجاز الأكاديمي:** يشير علماء النفس الى دور الذكاء العقلي العام بالتنبؤ ببعض جوانب النجاح الأكاديمي والمهني، اذ يفسر عشرون بالمئة من هذا النجاح وتبقى نسبة ثمانون بالمئة من التفسير لعوامل أخرى. (صادق عبده حسن، 2011، ص121).

كما يشير لويس وسلوفي بيتر الى أن القدرات الانفعالية، قد تكون مهمة للإنجاز الأكاديمي فمثلا قد يكون الوعي الانفعالي مهما للتعبير الفني والكتابي، وقد تساعده القدرة على استخدام الانفعالات في تيسير عملية التفكير لدى الطلبة على تحديد النشاطات التي يركزون عليها بالاعتماد عما يشعرون به، مما يعزز التفكير التباعدي والتخيل لديه، كذلك فان القدرة على تنظيم وإدارة الانفعالات تساعد الطلبة على معالجة المواقف المثيرة للقلق كالاختبارات. (سعاد

سعيد كلوب، 2018، ص6)

ويرى دانيال جولمان ان الطلبة ذوي الذكاء الانفعالي أكثر شعبية ومحبوبون من اصدقائهم وذوي مهارات الاجتماعية العالية، ويكونون أكثر انتباها في المواقف التعلم، ولديهم القدرة على تعزيز عمل الفريق بسبب ما يمتلكون من قدرة على رؤية الأشياء من وجهة نظر الآخرين، ويشجعون التعاون أثناء انجاز المهمات التعليمية. (أحمد العلوان، 2015، ص83)

2.8. أهمية الذكاء الانفعالي في المجال المهني: يلعب الذكاء دورا هاما في الحياة العملية، فهو أحد العناصر الهامة للتنبؤ في مكان العمل وهو مفتاح النجاح في الحياة المهنية، اذ يساهم الذكاء الأكاديمي اسهاما قليلا في التعامل مع الحياة الانفعالية للفرد مقارنة بالذكاء الانفعالي، ويرى ما ير أن بعض الأفراد مرتفعي الذكاء الأكاديمي قد يعملون مرؤوسين لدى الأفراد الأقل منهم ذكاء. (جميلة بن عمور، 2017، ص53)

وقد أشار بار أون ريفن أن النجاح في العمل يعود الى النجاح العامل، حيث أجرى دراسة على 371 عاملا للتعرف على أسباب النجاح في العمل لدى العاملين في مختلف المؤسسات، وتوصلت دراسته الى أن مفاتيح النجاح في العمل ترجع الى نسبة الذكاء الانفعالي، وأنه يعتبر عاملا هاما للإنجاز في العمل وفي التوافق المهني. (تركي بن كديمس العتيبي، 2016، ص296).

كما ان الذكاء الانفعالي يساهم في تحقيق الانسجام والتوافق في العلاقات بين العمال وهذا ما أكدته حسونة أمل محمد (2006) والتي تتضح من خلال الفهم الإيجابي لبعضهم البعض

وتقبل الأفكار الجديدة، وخلق طرق جديدة لتطوير العمل والقدرة على فهم ومراعاة مشاعر عمال الآخرين. (أنس الطيب الحسين رابع، 2011، ص 63)

3.8. أهمية الذكاء الانفعالي الجسيمية: يرى سالوفي بيتر وآخرون أن هناك علاقة بين الحالات الانفعالية والصحة، وأن هذه العلاقة من شأنها التحسين من ادراكنا للحالة الصحية والمعتقدات والسعادة الذاتية اتجاه مشاعرنا، وخلصت الدراسة أنه هناك تأثيرا مباشرا للانفعالات الموجبة على فيزيولوجيا الجسم وخاصة في رفع كفاءة جهاز المناعة للتغلب على بعض الأمراض، ولقد أشارت الدراسة أيضا الى ان الاستقرار الفيزيولوجي مرتبط بالمشاعر الإيجابية. (سعاد محمد علي الشهري، 2009، ص 47).

فالذكاء الانفعالي يساهم في تجنب المشكلات التي قد يعاني منها الفرد بسبب التوتر والخوف والغضب وغيرها من الانفعالات التي تؤدي في الكثير من الحالات الى ردود الفعل المشحونة بالخبرات السلبية المختزنة اتجاه الأفراد والمواقف، وليس هنالك فيما يترتب على تكرار هذه المواقف والخبرات من اثار قد تكون خطيرة على الصحة العامة للإنسان، كارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة وضيق التنفس وغيرها. (السعيد نصرات، 2016، ص 83).

4.8. أهمية الذكاء الانفعالي في اكتساب أساليب المواجهة: يرى سالوفي بيتر وآخرون أن أساليب المواجهة الناجحة للصدمات النفسية تعتمد على عملية متكاملة للعديد من الكفاءات الانفعالية، فالأفراد الانكيااء انفعاليا لديهم القدرة على تحديد ما يشعرون به ويفهمون مضامين هذه المشاعر وينظمون بفعالية خبراتهم الانفعالية، وبالتالي يتكيفون على نحو اكثر نجاحا مع الخبرات السلبية مقارنة بالأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض ويجب على الافراد الانكيااء انفعاليا أن يكونوا قادرين على التعرف على أساليب المواجهة الفعالة وممارستها ، بحيث يرى هوكسيما (1993) بان اكثر الطرائق الفعالة للتحرر من دائرة المواجهة التأملية هو الالهاء، فعندما يستخدم الافراد أنشطة مبهجة للتفريغ عن حالتهم النفسية، فانهم يظهرون مهارات

أفضل لحل المشكلات لأفكار سلبية أقل، وإن أحد أهم المهارات فعالية في نطاق التنظيم التألمي الانفعالي هي القدرة على تحسين الانفعالات السلبية تعزيز الانفعالات الإيجابية.

(سعاد محمد علي الشهري، 2009، ص47)

9. الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي:

تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم ومهارات وأبعاد الذكاء الانفعالي ضمن نماذج متنوعة، ومن خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي يمكن استخلاص النماذج الآتية في الذكاء الانفعالي:

1.9. نموذج جولمان للذكاء الانفعالي : اعتمد جولمان في بناء نموذجيه على عمل ما ير وسالوفي أي ان نموذج جولمان يعتبر من النماذج المختلطة والتي ترى ان الذكاء الوجداني عبارة عن تركيب يمزج بين القدرات المعرفية و سمات الشخصية، حيث يعبر عن قدرة الفرد على التعرف الى مشاعر الآخرين وتحفيز ذاته وإدارة انفعالاته وعلاقته مع الآخرين بشكل فاعل ويتضمن الذكاء الوجداني خمسة أبعاد وتتوسع على بعدين رئيسيين هما : الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية وهي كالآتي : الوعي الذاتي، التنظيم الذاتي، التعاطف، الدافعية، المهارات الاجتماعية. (علي صالح الشايع، وعواطف بطاح المطيري، 2019، ص98 ص99).

2.9. نموذج ما ير وسلوفي: حيث يعد ما ير وسلوفي من أوائل الذين قدموا نموذج لتفسير هذا المفهوم لعام (1990) كتابهما: الخيال المعرفة الشخصية. (علي صالح الشايع وعواطف بطاح المطيري، 2019، ص98) فالذكاء الوجداني عند ماير وسلوفي هو مجموعة من القدرات التي تتعلق بقدرة الفرد على التعرف والتحكم في انفعالاته وكذلك القدرة على التعامل مع انفعالات الآخرين وتقييمها على نحو دقيق، حيث يتكون النموذج من مجالين مختلفين:

1.2.9. التجربة والخبرة: وتتمثل في قدرة الفرد على الادراك الجيد للمشاعر وردود فعله اتجاهها، وأيضا قدرته على استغلال تلك المعلومات العاطفية دون الاضرار أو اللجوء الى فهم تلك المعلومات.

2.2.9. الاستراتيجيات والخطط: ويتمثل في قدرة الفرد على فهم وإدراك المشاعر واستعداده، لذلك دون الحاجة الى ضرورة تجربة تلك المشاعر الوجدانية. (جميلة بن عمورة، 2017، ص40)

وقد أثبت هذا النموذج أنه عامل يساهم على التنبؤ بمختلف الأشكال السلوكية والإنسانية مثل الصحة الجسمية والعقلية والتقدير الذاتي والنجاح في المدرسة والعمل. (محمود سمايلي، وسعيدة بن عمارة، 2018، 295)

3.2.9. نموذج بار أون: يتم تناول الذكاء الوجداني كمفهوم تتداخل فيه عناصر ومكونات غير معرفية، وسمات الشخصية ويمثله بارأون بخمسة أبعاد رئيسية هي: البعد الشخصي، التحكم في الضغوط، المزاج العام، التكيف، تكوين العلاقات مع الآخرين. (عالي موسى الصبحين، 2016، ص44)

حيث توصل بارأون الى واحدة من أهم وأول المقاييس المستخدمة لتقييم الذكاء الوجداني معتمدا على مفهوم نسبة الذكاء ويتصل ذلك الى نموذج بقياس قدرات وإمكانات الأداء الوظيفي والنجاح المهني للفرد، وهو من مقاييس التقرير الذاتي حيث الدرجة تعكس إجابات الفرد على أسئلة المقياس. (صافية بوسمال، وهناء بوقشبة، 1945، ص44)

4.2.9. نموذج ديولويس وهيجر: حيث قاما بدراسة لتحليل مفهوم الذكاء الوجداني لدى العديد من الباحثين للوقوف على ما يعنيه هذا المفهوم، وقد توصل الباحثان الى أن الذكاء الوجداني يشتمل خمسة مكونات وهي كالتالي:

- الوعي بالذات: وهي معرفة الفرد لمشاعره واستخدامها في اتخاذ قراراته بثقة.

- تنظيم الذات: وهي إدارة الفرد لانفعالاته.

- تحفيز الذات: قدرة الفرد على أن يستخدم تفضيلاته العميقة لتحفيز ذاته.
- التعاطف: وهي الإحساس بمشاعر الآخرين والقدرة على فهمها.
- المهارات الاجتماعية: قدرة الفرد على قراءة وإدارة انفعالات الآخرين من خلال علاقته معهم. (أحمد جمعة و عبد الحكيم جمعة ، 2017، ص420)

خلاصة الفصل:

اتجه العديد من الباحثون وعلماء النفس بدراسة موضوع الذكاء الانفعالي باعتباره موضوعا هاما يصنع الفرق في حياة الفرد، فقد يكون سببا في نجاحه أو فشله وفي ختام هذا الفصل يمكن أن نقول بأن للذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في مختلف مجالات الحياة كالتحصيل الأكاديمي والصحة النفسية والعمل

كما يمثل عاملا هاما في بروز والتفوق والنجاح في كلا الحياة الشخصية والاجتماعية.....

الفصل الثالث: الضغط النفسي

تمهيد

1. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي

2. تعريف الضغط النفسي

3. مصادر الضغط النفسي

4. أنواع الضغط النفسي

5. أعراض الضغط النفسي

6. آثار الضغط النفسي

7. أساليب علاج الضغط النفسي

8. النظريات المفسرة للضغط النفسي

خلاصة الفصل

تمهيد:

يعتبر الضغط النفسي أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية فقد يؤدي به الى الحد من سعادته واصابته بكثير من الاضطرابات النفسية والسلوكية والجسمية. فان الفرد خاصة الطالب الجامعي فانه يتعرض الى مجموعة من المواقف الضاغطة التي يحاول التعامل معها من اجل خفض شدتها، فلهذا لابد عليه ان يعرف اهم ما تتضمن عليه الضغوطات النفسية من عناصر وهذا، ما سنتطرق فيه الى مفهوم الضغط واهم انواعه والاعراض إضافة الاثار المترتبة عنه.

1. لمحة تاريخية حول الضغط النفسي:

ان موضوع الضغط النفسي موضوع اثار اهتمام العديد من الباحثين وعلماء النفس منذ العصور الأولى، بحيث انه يتماشى مع الفرد في كل مراحل حياته فهو عبارة عن مجموعة من الأمور التي تؤدي الى الاجهاد والتوتر، ويعتبر رد فعل الجسم للضغوط بأنواعها المختلفة، سواء الضغط البدني او العقلي او العاطفي.

يستخدم مصطلح الضغط في عدة مجالات منها الطب والهندسة والعلوم الطبيعية، ليشغل بعد ذلك مكانة بالغة الأهمية في علم النفس ، مرى استخدام مصطلح الضغط النفسي بعدة تطورات عبر فترات زمنية متواترة ، فافي القرن السابع عشر شاع استخدامه من طرف روبرت هوك ليصف به الشدة والصعوبات الهندسية وفي اواخر القرن السابع عشر حدد هذا الأخير استخدامه في اعماله التصميمية كالجسور مثلا التي ينتج عن حملتها ضغط ، ليكون ذلك مماثل لما يعانيه الكائن الحي من ضغط يقتضي المواجهة او الهروب ، فشاع استخدامه بعد ذلك في العلوم الفيزيولوجية والطبية والاجتماعية و النفسية ، وفي أواخر القرن الثامن عشر استخدم ليشير الى القوة او التوتر او الاجهاد ، وفي القرن العشرين حدد مفهومه في القواميس الأجنبية لمفهوم الضيق والقوة ، ليقصد به في هذا الوقت الراهن كل الاحداث المتشعبة المصادر المؤدية الى الشعور بالتوتر وعدم الارتياح (طه وسلامة ، 2006 ، ص18-17) وفي السنوات الأخيرة واجه الباحثون الانتباه بشكل أكبر الى العمليات النفسية الوسيطة التي من بينها النظر الى أهمية التقييم الذاتي للحدث، فقد ينضر شخص معين الى حدث معين شكل إيجابي، بينما يراه اخر مصدر للقلق. ومن جانب اخر اتجهت الدراسات التي عنيت بالبحث عن أسباب الامن لدراسة العوامل المؤدية الى التأثير بهذه الضغوطات وبكيفية مساعدة الافراد على مواجهتها. (بلان ، 2015)

بالإضافة على هذا يقول **مرزق عيسى** ان من أبرز الرواد الذي قام بدراسة الضغط النفسي نجد كانون الذي وضع في السنة (1928) بضرورة الاهتمام بالعامل الانفعالي في تطور الضغط، بمعنى فيزيولوجي ونفسي في ان واحد بمعنى ان الامراض والفكر في مصطلح واحد. (عريس 2016، 2017، ص57).

2. تعريف الضغط النفسي:

تعرف **كوكس ومكاي** الضغوط النفسية بانها ظاهرة تنشأ من مقارنة الفرد للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات وعندما يحدث توازن في الاليات الدفاعية الهامة لديه أي الاستسلام لأمر الواقع يحدث ضغط وتظهر استجابات الخاصة به وتدل محاولات الفرد لمواجهة الضغط في كلا الحالتين النفسية والفيزيولوجية، المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حدوث الضغط. (الراشدي، 1999)

أما **لازاروس وفولكمان (1984)**: هو تفاعل خاص بين الفرد والوضعية التي يدركها على أنها شاقة، وتتجاوز موارده وفدوراته وتضع راحته في خطر.

ويعرفها أيضا **السيد السمداني (1989)** حالة ناتجة عن التهديد الذي يدركه الفرد لذاته وامنه وسلامته واسلوبه في الحياة، وتنتج عن هذه الحالة تفاعل الفرد مع المواقف البيئية الضاغطة والتي تؤدي الي للاستنفار الطاقة الجسمية والانفعالية. (خليفة وسعيد، 2008، ص 129)

اما **لازاروس (1966-1984)** فيعرفه بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى الملاءمة بين متطلبات الفرد والبيئة الخارجية. (احمد نايل العزيز 2008، ص 24)

وحسب **لظفي محمد (1992)** هي: تأثر داخلي لدى الفرد ينجم عن التفاعل بين القوى الضاغطة ومكونات الشخصية، وقد يؤدي الى اضطرابات جسمية او نفسية او سلوكية لديه، تدفعه الى الانحراف على الأداء الطبيعي او يؤدي الى تحفيزه لتحسين الأداء (**داود، 2012، ص 11**).

وفي الأخير عرفه هانز سيللي انه الاستجابة غير نوعية للجسم، التي تظهر من خلال متلازمة محددة والتي تخص تغيرات غير محددة مترتبة عن هاز بيولوجي معي (**بقال اسماء، 2012، ص 62**).

3. مصادر الضغوط النفسية:

حيث صنفها كوهين وآخرون من حيث الشدة والدرجة ازمانها الى أربعة فئات رئيسية:

- ضغوط حادة مثل انتظار عملية جراحية.
- نتائج حادث ضاغط ينتج عن احاث معينة مثل الطلاق وموت الزوج.
- ضغوط مزمنة او مستمرة مثل البطالة.
- ضغوط مزمنة مستمرة ولكنها متقطعة مثل الاتصال بأفراد الاسرة الذين يتسببون في صراعات او تهديدات مدركة. (**عبير بنت محمد صبان، 2003، ص 39**)

ويصنف **كوبر ومرشال** مصادر الضغوط الى ضغوط داخلية وأخرى خارجية وهي كتالي:

- العمل وما يشمله من تنظيمات الأدوار وعلاقات ومسؤوليات.
- مراحل نمو الفرد.
- مكونات الشخصية للفرد.
- التنظيمات البيئية والمناخ.
- العلاقات الداخلية في التنظيمات البيئية.

ويضيف **بيلز** مصادر أخرى للضغوط النفسية تتمثل في:

- الأحداث اليومية: فالأحداث غير المألوفة والأحداث غير المتوقعة والتي يصعب التنبؤ بها والأحداث الخارجة عن نطاق التحكم هي أحداث تسهم في شعور بالضغط النفسي.
- نمط الشخصية: يتميز بارتفاع الطموح والرغبة المستمرة في تحقيق النجاح كما يتميز هذا النمط بالرغبة بتنفيذ أشياء عديدة في نفس الوقت، لذلك فهم يضعون أنفسهم في حالة مستمرة من الشعور بالضغط.
- الحالة الاقتصادية: مما لا يسمح بتوفير الحاجات الفردية في حياة الفرد أو فقدان الدخل سواء بالفصل أو العجز عن العمل.
- الظروف الاجتماعية: وتتمثل في القواعد والقوانين والعادات والأنظمة التي تسنها المجتمعات واتجاهات التحيز أو التعصب. (خالد عبد الله العبدلي، 2012، ص 37 ص 38).
- كما يصنف السيد جمعة مصادر الضغوط الى:
- أحداث الحياة الشاقة: التي تتراوح بين الأحداث المزلة كوفاة شخص عجيج الى أقل شدة كالانتقال الى مكان جديد للإقامة.
- الشدائد المزمنة: تنتج هذه الشدائد عن أحداث ضاغطة أو صادمة تبقى اثارها مع الفرد لسنوات ويمثل اضطراب الكرب ما بعد الصدمة مثالا لهذا النوع من الضغوط المزمنة.
- منغصات الحياة اليومية: كالوقوف في طابور الانتظار أو محاولة اتخاذ قرار صعب وما الى ذلك من أحداث تواجه الفرد في حياته اليومية. (جمعة سيد يوسف، 2007، ص 16).

4. أنواع الضغوط النفسية:

- يشكل الضغوط النفسية الأساس الذي تبنى عليه بقية الضغوط الأخرى وهو يعد العامل المشترك في جميع أنواع الضغوط الأخرى مثل:
- الضغوط النفسية والانفعالية: كالقلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية.
 - الضغوط الاسرية: بما فيها الصراعات الاسرية الانفصال، الطلاق وتربية الأطفال ...

- الضغوط الاجتماعية: كالتفاعل مع الآخرين وكثرة اللقاءات او قلتها والاسراف في التزاور مع الحفلات...

- ضغوطات العمل: كالصراعات مع الرؤساء وضغوط الانتقال كالسفر والهجرة والإساءة في استخدام العقاقير والكحول...

وهناك أنواع من الضغوطات:

- الضغط النفسي الإيجابي: هو عبارة عن التغيرات والتحديات التي تفيد نمو الفرد وتطوره كالتفكير مثلاً، وهذا النوع من الضغط يحسن من الأداء ويساعد على زيادة الثقة بالنفس.
- الضغط النفسي السلبي والضييق: فهو عبارة عن الضغوطات التي يواجهها الفرد في العائلة او العمل والعلاقات الاجتماعية، وتؤثر هذه الضغوط سلباً على الحالة الجسدية والنفسية وتؤدي الى عوارض مرتبطة بالضغط النفسي كالصداع وآلام المعدة والظهر والتشنجات العضلية وعصر الهضم والارق وارتفاع ضغط الدم والسكري. (عبيد، 2008، ص24 ص25).

- وكذلك تعد الضغوطات الحادة: هي الأكثر انتشاراً نتيجة لمتطلبات الماضي القريب، والمتطلبات المتوقعة للمستقبل وهذه يمكن أن يمر بها معظم الناس مثل فقدان عقد مهم، ترك وظيفة، مشاكل...

5. أعراض الضغط النفسي:

عندما يفشل الفرد في التحكم بالمصادر التي تسبب له ضيقاً او ازعاجاً فإنه يمر بخبرة او حالة تعرف بالمواجهة او الهرب ومع استمرار المصادر المسببة للضغط تظهر الاعراض الا انها تختلف ولا تظهر جميعاً في وقت واحد ولا على جميع الأشخاص. (علي عسكر، 2003، ص 160)

وتصنف الاعراض الناتجة عن الضغط النفسي على نحو التالي: (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص34،35)

- أعراض جسدية: صداع، جفاف الحلق، خفقان القلب، ارتفاع ضغط الدم تعب، عسر الهضم، زيادة في التعرق التهاب الجلد.
- أعراض نفسية وانفعالية: قلق، احتياج، شعور بخطوات الموت، غضب، فرط الحساسية، حزن، شعور بالعجز، شعور بفقدان الأمل، شعور بعدم الأمان، البكاء، العدوانية، تقلب المزاج، الخوف من المستقبل.
- أعراض سلوكية: فرط الأكل أو نقص الشهية، انعدام الصبر، ميل إلى الجدال، مماطلة، زيادة التدخين الكحول التدخين، انعزال، عدم الثقة بالآخرين، تصيد الأخطاء.
- أعراض معرفية: النسيان وصعوبة استرجاع الأحداث، صعوبة في التركيز، صعوبة في اتخاذ القرارات، اضطراب في التفكير، إصدار أحكام غير صائبة. (ماجدة بهاء الدين، 2008، ص35،34)

وعند اسقاط مفهوم الضغط النفسي على طلبة في الجامعة نجد الاعراض التالية:

- القلق: وهو شائع لدى الطلبة ويتضمن اعراض منها: البكاء، سرعة الحركة، التفكير الوسواسي، الارق.
- التهرب من الجامعة: أي تغيب الطالب عن الجامعة دون عذر او مبرر وعادة ما تقترن كثرة الغيابات بانخفاض التحصيل. (شارلتز شيقر، سليمان هيوارد، ترجمة نسيمة وحمدى نزيه، 1996، ص492)

- أحلام اليقظة: تعرف بانها انغماس الشخص بالأحلام في وقت غير مناسب مما يعوق القدرة على التركيز (شارلتز شيقر، ميلمان هيوارد، ترجمة داود نسيمة وحمدى نزيه 1996، ص495). فهي تمكن الطالب من التخفيف من معاناته التي لا يستطيع تحملها وتوجزها في الحياة الواقعية فهي تظهر في تخیلاته.
- اضطرابات جسدية: عند إحساس الطالب بضغط نفسي تهرع الغدة الكظرية لإفراز عصارة الكورتيزول التي تزيد من تفاعل الجسم على مواجهة الخطر وهنا تستثار سلسلة من ردود

الفعل الجسدية على شكل تقلص في جهاز المناعة وتضخم في العضلات وانسداد في مجرى الدم وارتفاع الضغط ،وتسبب كل هذه الاضطرابات العضوية مشكلات دراسية، فالارتفاع المزمن في عصارة الكورتيزول يؤدي الى موت الخلايا المسؤولة على تشكل الذاكرة وبناءها .كذلك تعطل مقدرة الطالب على تحديد أولوياته كما أكد اختصاصي البصريات ان الضغوط البصرية تسبب في مشكلات بصرية تؤثر سلبا على التحصيل الدراسي ، كذلك تقلص عملية التنفس وتؤثر على التوازن الكيميائي للجسم (فاطمة عبد الرحيم النوايسة 2013، ص52،50).

6. آثار الضغط النفسي:

لقد أوضحت الدراسات وجود علاقة سببية بين الضغوط بين التعرض بأحداث الضاغطة والإصابة بمختلف الاضطرابات النفسية والجسدية، (حسن مصطفى عبد المعطي ،1994، ص8 ص9)، كما أشار محمد علي كامل الى أن الضغوط تساعد الى حد كبير في اختلال التوازن النفسي وتؤدي الى الاجهاد العصبي والتعب الشديد لدرجة تصل الى حد الوفاة او الاحتمالات للإصابة بالأمراض السيكماتية كارتفاع ضغط الدم ومرض السكري والقروح الدامية وغيرها. (محمد علي كامل ،2004، ص 8، 9)

- زيادة الادرينالين بالدم مما يؤدي الى تنشيط وزيادة فعله وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة قد يؤدي الى فشل تلك الأجهزة مثل اضطرابات الدورة الدموية وأمراض القلب.
- زيادة افراز الغدة الدرقية مما يؤدي الى زيادة تفاعلات الجسم وزيادة استنفاد الطاقة، وإذا استمر هذا الضغط لمدة طويلة يحدث اجهاد ونقص بالوزن وأخيرا انهيار جسمي.
- زيادة افراز الكوليسترول من الكبد يعطي طاقة للجسم إذا استمر الضغط لفترة طويلة يحدث تصلب شرايين وامراض ونوبات القلب.
- امتناع الجهاز الهضمي وتحول الدم من المعدة والأمعاء الى الرئتين وإذا طالت فترة امتناع الجهاز الهضمي يحدث اضطرابات هضمية بالمعدة.

تأثيرات معرفية لزيادة الضغوط:

- عدم القدرة على التركيز.
- قرارات متسربة وخاطئة.
- تدهور في القدرة على التنظيم والتخطيط بعيد المدى.

التأثيرات الانفعالية لزيادة الضغوط:

- زيادة التوترات الطبيعية والنفسية حيث تقل القدرة على الاسترخاء.
- حدوث تغيرات في صفات الشخصية.
- ظهور الاكتئاب.
- فشل في تقدير الذات وتطور الشعور بالعجز وعدم القيمة.

التأثيرات السلوكية لزيادة الضغوط:

- زيادة مشاكل التخاطب المتمثلة في تزايد التلعثم والتأتأة.
- صعوبة في النوم.
- ظهور نماذج سلوكية شاذة.
- حل المشاكل بمستوى سطحي. (عقون آسيا ، 2011، ص 62)

7. أساليب علاج الضغط النفسي:

أولاً: العلاج النفسي:

يعد العلاج احد الطرق الفعالة في علاج اضطرابات النفسية التي يعاني منها الفرد ويكون عن طريق استخراج المشاعر المكبوت في العقل اللاوعي ونقلها الى العقل الواعي حتى يتم التعامل معها بسهولة من قبل المعالج النفسي ثم يأتي دور الحوار مع الفرد في محاولة معرفة الطرق التي يستطيع من خلالها ان يسيطر المعالج على الحالة النفسية للمريض والتعامل مع العقل الواعي دون ظهور حالات مرضية او ردود انفعالية حادة ، يقوم المعالج النفسي باستخدام كافة الوسائل للوصول بالفرد الى حالة نفسية صحية جيدة ومحاولة استغلال كامل

طاقاته وقدراته وإبراز الجوانب الايجابية في شخصيته واستغلالها والوقوف على نقاط ضعف ومعالجتها. (عماد ابو زيد ، 2004 ، ص 19)

ثانيا: العلاج بالأدوية:

من اكثر الاعراض التي يعاني منها المعرضون للضغط النفسي هو القلق وفي بعض الأحيان يكون قلق مزمن مما يتسبب في إعطاء المريض مضادات القلق (هارون الرشيد، 1999 ص 98) ان مضادات القلق عديدة وتختلف في قوة التأثير ومضاعفاتها الثانوية ومنها ما يؤدي الى الاعتیاد والادمان ومنها مالا يؤدي اليهما ومن بين هذه الادوية التي الاعتیاد عليها ادوية البربيتورات ومركبات البتروديازيبين ، ولهذا يجب التحلي بالحكمة في استعمالها ضد القلق ويفضل تخصيصها للحالات المؤقتة للأعصاب والتي لا تتجاوز مدة شهر ، واما الادوية التي تؤدي الى الاعتیاد والادمان فهي نوع مضادات الكولين المركزية .

ثالثا: العلاج بالمياه الساخنة:

يشير (علي البيك 2003، ص 20) ان الماء الساخن يعتبر نوع من أنواع العلاجات المستخدمة في تخفيف الضغوط النفسية حيث انه من اقوى المهدئات الاعصاب فيعمل على ارتخاء العضلات ويسمح في خروج السموم من الجسم عن طريق الجلد، كما يحسن من الدورة الدموية، ويعتبر أيضا مقاوم لظهور علامات الشيخوخة و التقدم في العمر.

رابعا: التأهل العقلي:

تهدف هذه الطريقة الى وصول الى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة يمكنها الوصول الى صحة الشعور الخالية من التشوهات لكي لا يراها الفرد تهديدا له، ويشير (علي بيك 2003، ص 20): أن الخطوات المتبعة في تطبيق هذه الطريقة هي :يقوم المريض بالنوم على الظهر واختيار وضعية مريحة له ،ثم يقوم بغلق عينيه، ثم يقوم بتمديد يديه على طول الجسم، ثم يقوم بمحاولة التخلص من أي أفكار متضاربة تدور في ذهنه ،ومحاولة تصور عملية التنفس و الإحساس بمرور الهواء عبر الأنف ،ثم يقوم باختيار كلمة يرددها مرة بعد

مرة بحيث تسمح له بنسيان بعض المثيرات ,على أن تطبيق هذه الطريقة مرتين يوميا لمدة لا تقل عن 15 الى 20 دقيقة .

8. نظريات الضغط النفسي:

نظرية التقدير المعرفي (1966) لازاروس:

ظهرت هذه النظرية نتيجة الاهتمام الكبير لعمليات الادراك الشخصي، والتقدير المعرفي، مبنية أن هذه المفاهيم الأساسية تعتمد على طبيعة الفرد. وافادت هذه النظرية بان التقدير المعرفي للضغط ينشأ نتيجة وجود تناقض بين الخصائص الشخصية للفرد وبين تقييمه لتهديد وادراكه له، ويمر الفرد خلال هذه العمليات بمرحلتين وهما:

- المرحلة الأولى: في هذه المرحلة تظهر الضغوط بسبب رفض الفرد للأحداث الضاغطة.
- المرحلة الثانية: في هذه المرحلة نستخلص الطرق المساهمة في التغلب على المشكلات التي تظهر في الموقف.

هذا وقد نصب اهتمام لازاروس على تقييم العمليات الذهنية وردود الأفعال من قبل الفرد للمواقف الضاغطة واتفق مع التر كانون على ان الضغط يحدث نتيجة تفاعل بين الفرد وبيئته المحيطة به وأكد بصورة خاصة على تقييم العمليات الذهنية من قبل الفرد كونها تؤثر على التحكم في الموقف الضاغط. (الطي ،2018).

نظرية هانري موراي:

ينفرد موراي بين منظري الشخصية بعمق الفهم للديناميات التي تحدث في داخل الكائن البشري من أجل لحظة انبثاق لحظة التكيف واحداث التوازن النفسي ويتسم منهجه بالدينامية النفسية، ويصل موراي الى مستوى عال من الدينامية النفسية عندما يتعرض لمفهوم الحاجة و مفهوم الضغط و يعتبرهما مفهومين أساسيين ومتكافئين على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك و مفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثر الجوهرية للسلوك في البيئة ،ويعرف

الضغط بأنه خاصة لموضوع بيئي أو لشخص يتسر أو تعوق جهود الفرد للوصول الى هدف معين ويميز موراي بين نوعين من الضغوط :

- ضغط بيتا: وهي دلالات الموضوعات البيئية كما يدركها الأفراد.
- ضغط ألفا: وهي خصائص الموضوعات البيئية لما توجد في الواقع أو كما يظهرها البحث الموضوعي. (هارون توفيق الرشدي، 1999، ص 56، 50).

ومن النظريات المفسرة للضغوط النظرية المعرفية ومؤداها أن الفرد يتعرض الى أحداث عديدة في حياته وما يدركه الفرد على أنه مصدر تهديد لحياته سوف يتحول فيما بعد الى عامل ضاغط عليه بالإضافة الى أن هذه الأحداث ذاتها فعلا تكون ضاغطة، فيبدأ التأثير السلبي لتلك الأحداث على الفرد من تلك آثار ما هو نفسي. اذ ترتفع درجة القلق أو الاكتئاب وغيرهما من الاضطرابات النفسية. ومنها ما هو فيزيولوجي، فيرتفع معدل دقات القلب مع ضيق التنفس وقد يواكب ذلك أل في الأمعاء. وهذه التغيرات الفيزيولوجية قد تتحول مع مرور الزمن واستمرار إدراك الأحداث من أحدث ضاغطة لتصير بدايات امراض شديدة تحتاج الى أنواع مختلفة من العلاج. ولهذا نجد أن عددا من الأفراد قد يتعرضون لموقف واحد. ولكن استجاباتهم تتشكل تبعا لإدراكاتهم للحدث، فالفرد يبدأ بالشعور بالضغط الشديد وتبعا لنوع الادراكات ترتفع درجة الضغوط النفسية على الفرد وتؤثر عليه نفسيا وفيزيولوجيا. (جاسم خواجه، 2000، ص 218).

نظرية بيك 1976:

يعتقد عطية (2010) ان نظرية بيك (1976) تعتبر نظرية متكاملة، حيث يمكن في ضوءها نفسي أسباب حدوث الضغوط والاضطرابات الانفعالية وذلك من خلا المعتقدات والآراء السلبية التي يحملها الفرد عن نفسه وعن العالم، وعن المستقبل. وقد أشار الى ان التشوه الادراك عند الفرد يصدر عنه، ظهور استجابات وخبرات انفعالية سلبية تؤدي الى الشعور بالاكتئاب ثم تتحول الى ممارسات سلوكية انهزامية.

ركز ببيك في تفسيره للموقف الضاغط، على اضطراب المعرفة التي تسبب بدورها في حدوث تشوهات على مستوى إدراك الفرد للأحداث.

وهذا الامر يدل على ان إدراك واستيعاب الفرد للمشكلات والضغوط، لا يسر على نحو سليم، وان تفكيره المشوش هو الذي يحدد ردود افعاله. فالحدث لا يفسر نفسه وانما الشخص هو الذي يتولى إدراك وتفسير الحدث انطلاقا من رؤيته الخاصة. ولذلك نجد ان ردود الأفعال عند الافراد تتباين بالرغم من تعرضهم لنفس الموقف، وذلك تبعا لاختلاف وجهات نظرهم.

نظرية سبيلبرجر 1972:

تعتبر نظريته في القلق مقدمة ضرورية لفهم الضغوط عنده، فقد اقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين القلق كسمة والقلق كحالة ويقول ان القلق شق ينص سمة القلق او القلق العصابي او المزمن وهو قلق موضوعي او موقفي يعتمد على الظروف الضاغطة وعلى هذا الأساس يربط بين الضغط وقلق الحالي ويعتبر الضغط الناتج ضاغطا مسببا لحالة القلق ويستبعد ذلك لقلق كسمات شخصية الفرد أصلا.

كما اهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة يجب تقييمها على انها خطيرة او مهددة وتصبح سببا لحدوث القلق، كما يميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد من حيث ان الضغط يشير الى الاختلافات في الظروف والأحوال البيئية التي تتسم بدرجة ما من الخطر الموضوعي اما كلمة تهديد فتشير الى التقدير والتفسير الذاتي لموقف خاص على انه خطير او مخيف (فاروق السيد عثمان، 2001 ص 99).

نظرية كانون 1932:

يعتبر كانون أحد الرواد الأوائل الذين ساهموا في البحوث التي تناولت الضغط وعرف الضغط على انه: رد فعل الجسم اثناء تعرضه لحالة طوارئ. وعبر عنه أيضا بمفهوم الاستجابة التي قد يسلكها الفرد حيال تعرضه للمواقف المؤلمة في البيئة سواء كانت عبارة عن (مواجهة او هروب) ويمكن اعتبار هذه الاستجابة تكيفيه لأنها تمكن الفرد من اظهار ردود أفعال تستجيب

لمتطلبات الموقف، غير انها قد تكون ضارة للكائن لأنها تزيد من الخبرات الانفعالية والفيزيولوجية ، عند التعرض المستمر للموقف الذي يحتمل المواجهة او الهروب ، كونها تحفز نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي والجهاز الغدي ، مما يؤدي الى حدوث تغيرات فيزيولوجية تجعل الشخص في حالة اضطراب .ويرى "كانون " ان جسم الانسان مزود بمكانيزم يساهم في الاحتفاظ بحالة من الالتزام واذا اختل الاتزان ينتج المرض (السيد ،2020).اما النتائج التي توصل اليها " والتر كانون " وفقا ما جاء به ايبو (2020) بينت ما يلي :

- الضغط هو رد فعل عند الشعور بالخوف.
- المخاوف الجسدية والنفسية ينتج عنها ردود أفعال عاطفية ترافقها استجابة نفسية حركية يحدد اثارها الجهاز السمبثاوي.
- عند اثارة الجهاز يزداد معدل التنفس وضربات القلب ويرتفع ضغط الدم، بالإضافة الى ارتفاع معدل السكر في الدم.
- البيئة لها أثر في طبيعة ردود الأفعال الجسدية، لأي خطر او خوف يتعرض له الفرد.
- العبء الملقى على القلب يقل عندما يتمكن الافراد من الاستجابة الإيجابية للضغط اما في حالة وجود ضغط مزمن وشديد فان الاثارة الطويلة والشديدة تؤدي الى تدمير الجسد.
- يستجيب الكائن الحي للموقف اما بالتحفيز للهجوم او الهروب والنكوص الى موقف التبعية، كالطفل الذي يحتمي بأمه بدل مهاجمة الخطر بنفسه.

خلاصة الفصل:

وفي الاخير يمكننا القول بان الضغوط النفسية أصبحت اليوم أكثر الظواهر النفسية والاجتماعية انتشار في الوسط الجامعي سواء كانت ضغوط نفسية ذات مصادر داخلية كالقلق والكبت وقد تكون ذات مصادر اسرية او اجتماعية وهذا ما جعل الطالب في صراع دائم للبحث عن مصادر التوافق مع هذه المواقف الضاغطة وتبني أسلوب يعالج فيه مصدر الضغط النفسي.

الفصل الرابع: استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. تعريف الاستراتيجية

2. تعريف المواجهة

3. تعرف استراتيجية المواجهة

4. أنواع استراتيجية المواجهة

5. محددات استراتيجية المواجهة

6. النماذج والنظريات المفسرة لاستراتيجية المواجهة

خلاصة الفصل

تمهيد:

يواجه الطالب في حياته العديد من المواقف الضاغطة سواء كانت هذه المواقف تأتي من البيت أو الشارع أو البيت أو مكان الإقامة أو الجامعة، فهذه الضغوط قد ترجع إلى مصادر مختلفة.

ومنه الضغوط لها طرق واستراتيجيات مواجهة حسب نمط وشخصية الفرد وردود أفعاله، ولهذا ففي هذا الفصل سنتطرق إلى أهم تعريفات استراتيجيات المواجهة وأنواعها والمحددات التي تحتوي عليها وصولاً إلى أهم النماذج المفسرة لها.

1. تعريف الاستراتيجية:

الاستراتيجية مصطلح قديم يؤرخ استخدامه في أثينا عندما كانت في الحرب مع الفرس عام 506 ق.م معناه القائد المنتخب وهي مشتقة من الكلمة اللاتينية استراتيجية وتعني القيادة، وقد استخدمت لأول مرة في المجال العسكري لتعني مجمل العمليات العسكرية لتحقيق الأهداف العليا (النصر أو هزيمة العدو في المعركة) وتميز عن التكتيك (كسب المعركة أو الاشتباك) بسبب اشتداد المنافسة بين منظمات الاعمال انتقل مفهوم الاستراتيجية من نطاق القيادة العسكرية الى مجال إدارة الاعمال بعد الحرب العالمية الثانية.

وبذلك تعددت وجهات الكتاب والباحثين الى هذا المصطلح، فمنهم من يعضه في إطار السياسة فهو ما ذهب اليه عندما أشار الى ان الاستراتيجية تبدأ مع بداية وضع غايات المنظمة، وهي تشمل السياسة الرئيسية التي توضع لتوجيه الأنشطة لتلبية تلك. (علاء فرحان طالب، حسين جريشة على، 2017، ص10)

2. تعريف المواجهة:

- يعرفها سبيلجر انها عملية وظيفتها خفض او ابعاد المنبه الذي يدركه الفرد على انه مهدد له. (العزیز احمد نايل، أبو اسعد، احمد عبد اللطيف، 2009، ص 119).

- يعرفه فريدمان (1963) انها العملية المتبناة من قبل الفرد لمواجهة مهددات البناء النفسي، وذلك ليستطيع الفرد من خلالها القيام بوظائفه بشكل فعال. (أحمد الشويخ، 2007، ص56).

3. تعريف استراتيجيات المواجهة:

الاستراتيجيات هي تلك المجهودات الموجهة نحو الاحداث او نحو الانفعالات، لتدبر مطالب البيئة وصراعات بينهم، ومن خلال التحكم او التقليل او التحمل او التقليل (عامر نورة، 2021، ص 96).

يعرفها لازروس وفو لكمان 1984 كما يلي:

هي ذلك التغيير المستمر في المجهودات المعرفية والسلوكية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية والتي يعتبرها الفرد انها تزهق او تفوق قدراته وامكانياته. عرفها تشارلز بانها أي جهد يبذله الانسان لسيطرة على الضغط.

يعرفه Moss:

استراتيجيات مواجهة الضغوط بأنها أنماط سلوكية تكيفية متعلمة تستهدف حل المشكلة، والسيطرة عليها وكفها. (Moss, 1988, p141)

4. أنواع استراتيجية المواجهة:

وضح ان هناك طريقتين للمواجهة وهما:

1.4. **المواجهة المركزة على المشكلة:** وهي تتطوي على اتخاذ اجراءات مباشرة لتغيير الموقف الضاغطة.

2.4. **المواجهة المركزة على الانفعال:** وهي تحاول تقليل الاثار العاطفية للمواقف الضاغطة، فهي عادة لا تغير تلك الحالة المهددة للموقف ولكن تجعل الفرد يشعر بتحسن، وفي تلك الحالة فان الفرد يتجنب متاعب التفكير ويتجاهل.

يرى ان المواجهة المركزة على الانفعال ترتبط بمستويات عالية مع الأسى وذلك لان المفردات الخاصة بها (المواجهة المركزة على الانفعال) تعكس تجنب المشاعر، وكذلك لان كثير من هذه المفردات الشائعة من مقاييس المواجهة تتداخل مع الأسى.

ويذكر روت ان الافراد يعتمدون على كلا النوعين للمواجهة (المشكلة/الانفعال) لأدراك المواقف الضاغطة واستراتيجيات المواجهة الفعالة يرجع لها عظيم الأثر في التوافق الوجداني مع الاحداث الضاغطة أكثر مما ينتج عن استراتيجية التجنب او الهروب. وربما يكون هناك نوع يفضله الفرد للمواجهة اعتماد على الموقف، فالمواجهة المركزة على المشكلة يمكن ان تستخدم

عندما يقيم الفرد الموقف على انه قابل للتغير، بينما يمكن ان تستخدم المواجهة المركزة على الانفعال عندما تكون مخرجات الموقف عبارة عن احداث غير قابلة لتغير.

طور لازاروس اسلوبين وهما:

- اسلوب المواجهة النشطة او المواجهة المتمركزة حول المشكلة: ويتبع في هذا النوع من المواجهة، هو البحث عن معلومات او طلب نصيحة، واتخاذ إجراءات حول المشكلة، وإعادة التفسير الإيجابي وتطوير كفاءات او اثباتات بديلة.
- المواجهة المتمركزة على الانفعال المصاحب: وهم الأساليب المستخدمة في هذا النوع التنظيم الوجداني والتقبل المذعن وتفرغ الانفعال، وان المواجهة بالتركيز تكون فعالة على المدى القصير، بينما تؤدي أساليب المواجهة لتركيز على المشكلة التي تكيف أفضل على المدى البعيد (عائشة دحان قصاب 2016، ص 538 539).

5. محددات استراتيجية المواجهة:

- هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية لمواجهة احداث الحياة الضاغطة:
- قياس الأداء الفيزيولوجي عن طري التحكم على جهود التعامل مع الضغط على انها ناجحة إذا تمكنت من تقليل الاستثارة.
- قياس مدى توفر القدرة لدى الفرد للعودة على استئناف نشاطه الذي سبب تعرضه للضغط وماهي السرعة الممكنة للعودة.
- الحكم على التعامل بناء على مدى فعاليته في تخفيف المعاناة النفسية.
- القدرة على انتهاء فترة الحدث الضاغط. (النبهي، 2010، ص33)
- سمات الشخصية مثل الوجدان، الثقة بالنفس.
- اكتشاف الواقع ومشكلاته والبحث عن المعلومات الكافية.
- التعبير عن حرية المشاعر السالبة والموجبة بما في ذلك في تنفيس للضغوط.
- القدرة على تحمل الإحباط.

كذلك تتأثر سيرورات التقييم للعلاقات فرد، محيط بخصائص الشخصية (موارد شخصية) والمتغيرات المحيطية، هذا ما يفسر لماذا تقييم نفس الحدث كتهديد بالنسبة للفرد وتحدي بالنسبة للآخر.

تتمثل الخصائص الشخصية فيما يلي:

معتقدات: كالمعتقدات الدينية بحيث تتعلق بما يؤمن به الفرد، وحول قدرته على تحكم في الاحداث ويعرف هذا بمركز الضبط الداخلي.

التحمل الشديد: يشير الى السيطرة الشخصية للأحداث الضاغطة في الحياة أي قدرة الفرد على التحمل والتصدي للمشكلات بدل من الاستسلام لها.

القلق كسمة: وهي مركب ثابت في الشخصية، فيعبر عن ميل الشخص للقلق والتوتر والأشخاص ذوي سمة القلق يملون للإدراك كوضعيات مهددة. (Schweizer, Dantzer 2003, p107, 108)

اما الخصائص المحيطية (خصائص الوضعية) فهي:

مميزات الوضعية: وتشمل طبيعة الضرر أو التهديد وإذا كان الحادث الذي تعرض له الشخص مألوف او جديد عليه و ما هي الاحتمالات حدوثها و الوقت المتوقع فيه والى أي درجة من الوضوح تبدو النتيجة المتوقعة (السيد عبد الرحمان، 2000، ص313).

المواد الاجتماعية: من الأهمية بالنسبة للفرد في مواجهة الصعوبات. فالعائلة والأصدقاء يلعبون دورا حيويًا في تقديم الدعم والمساندة عند مواجهة التحديات والصعوبات في الحياة. وقد دلت الاعمال على ان مستوى ضعيف من المساندة في حياة الفرد زيادة الفرص الإصابة بالإجهاد والإصابات النفسية، وعندما يكون هناك مستوى عال من الدعم يمكن للشخص التعامل بشكل أفضل مع التحديات والضغوطات.

- طلب العون من الآخرين.

- التحكم في الانفعالات.

- مقاومة التعب والتغلب على الاضطراب.

- ابداء المرونة وتقبل التغيير . (حساني ،2000، ص40)

6.النماذج والنظريات المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

هناك العديد من النماذج التي حاولت تفسير مفهوم المواجهة من بينها:

1.6. النموذج الحيواني للتكيف:

يمثل هذا النموذج النظرية النشؤوية التطورية الخاصة بداروين وينطبق هذا النموذج بصفة عامة على كل الكائنات الحية والتي تعطي استجابات سلوكية نفسية الية من نوع الهروب او الهجوم، سواء كانت فطرية او مكتسبة من اجل مواجهة تهديدات المحيط والبيئة كأليات التكيف حسب هذا النموذج تندرج الى نوعين اساسين ما اليات التكيف او الهروب المستعملة في حالة الخوف او الفرع، اليات المواجهة او الهروب المستعملة في حالة الغضب. (ريما صندلي،

2012، ص57)

2.6. النموذج التحليلي السكود نامي لفرويد (1933):

ان مفهوم فرويد للمواجهة اربطت بمفهوم الدفع الذي عرفه كمايلي : هو نشاط الانا الموجه

من اجل حماية الفرد من المثيرات النزوية. (ويداد والي، 2015، ص90)

وفي ضوء ذلك يرى فرويد الميكانزمات دفاعية هي بمثابة استراتيجيات مواجهة يلجا اليها الفرد لا شعوريا لتخفيف من التوترات و القلق و الصراعات الداخلية ومن امثلة هذه الميكانزمات الكبت ، الأفكار ، التبرير ، التجنب ، النكوص وغيرها ، وان هذه الميكانزمات الدفاعية تعدل من ادراك الفرد لأحداث وذلك لكي تقلق من الشعور بضيق و المشقة لدى الفرد .ومن ذلك ترى نظرية التحليل النفسي للمواجهة كعملية نفسية داخليا تنبع من داخل الفرد وتتضمن مكنز مات الفرد لاشعورية التي يستخدمها لخفض القلق .وان أساليب العصابية و الوسواس القهرية والبار نويا و التجنب و الكبت هي بمثابة أساليب ثابتة من المواجهة يستخدمها الفرد في مواجهة الخبرات الضاغطة. (حسين طه عبد العظيم ، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص86)

ويرى فالنت ان اليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفعل الانتقاء الطبيعي وهذا من اجل التخفيف عن صراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي او الخارجي فهي اليات دفاعية لاشعورية فقد وصف فالنت اليات الدفاع في أربع مستويات وهي:

- دفاعات ذهانية كالإنكار النهائي والاسقاط الهذيانى.

- دفاعات غير ناضجة كالأسقاط والوساوس.

- دفاعات عصابية.

- دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة.

3.6. النموذج المعرفي التفاعلي:

ظهر هذا المدخل كرد فعل على المدخل السيكوندنامي الذي استمر بدراسة المواجهة في سياق المرض النفسي ليحل محله حيث ان هذا المدخل يرى ان المواجهة على انها عملية صحية وطبيعية وإنها تمكن الفرد على حل مشاكله وان ميكنزمات التكيف مع البيئة تزداد لدى الفرد كلما كانت عقلانية وشعورية بدلا من ان تكون لاشعورية ولا ارادية. (حسين طه عبد العظيم، حسين سلامة عبد العظيم، 2006، ص 89)

تتمثل فكرة لازروس الأساسية في ان استعمال الفرد أساليب مواجهة غير فعالة هو الذي يترتب عنه معاناة من الضغط النفسي.

حسب نظرية الضغط والمواجهة لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع الى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف او الحدث الذي يتعرض له العملية المعرفية هذه مثل حجر الأساس لتحديد طبيعة استجابة هذا الفرد لضغوط الداخلية كانت ام الخارجية.

وعملية إدراك الموقف وتقييمه هي الأساس في مسألة مواجهة ضغوط الحياة والتغلب عليها، فان عملية المعرفية المسؤولة عن تقييم الموقف وتحديد طبيعة استجابة الانسان له هي التي تعرف بمفهوم المواجهة. (وليدة مرزاق، 2009، ص 92.93)

ان دراسات لازاروس وفو لكمان سنة (1984) الرائدة في هذا الاتجاه بالإضافة الى اعمال كل من موسى (1997) وميتشنيوم (1977) تعاملت مع المواجهة على انها عملية أكثر من كونها سمة. ضف الى ذلك فان هذا الاتجاه يرفض النظرة الفاصلة للضغوط على أساس المثير والاستجابة، وانما يعتبرها نتاج تفاعل بين مطالب البيئة وإمكانات الفرد من خلال عملية التقييم المعرفي التي حددها هذا الاتجاه بمراحل منها التقييم الاولي والثانوي وإعادة التقييم.

(وداد والي، 2015، ص92،93)

4.6. النموذج الاجتماعي:

يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته، سواء كان هذا فردا او جماعة من الناس اذ ان تواجد الانسان مع شخص اخر يكون له تأثيرات على كيفية سلوكه واستجاباته، فتحديد الوظائف السيكولوجية إزاء المواقف الاجتماعية فهي تؤثر فيما نتعلمه، وكيف نتعلمه كيف ندرك ونحكم على البيئة والاحداث وأكثر تحديدا في كيفية تصورنا للأحداث وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق ومطالب الحياة. وفي اللغة التي نغير عن مشاعرنا اتجاه الآخرين والطريقة التي نخبر بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها. (وفاء مزلق، 2014، ص166)

تتطرقوا ممثلو هذا الاتجاه الى تحديد هذه الاستراتيجيات بصفة مغايرة ولو انها تبقى دائما ذات تأثير اجتماعي على أسلوب المواجهة على الفرد في مواقف الحياة بطريقة او بأخرى:

الأول: يتصل باحتمال عدم الموافقة او الرفض من جانب الجماعة الامر الذي يشكل قوة على الفرد بموجب حاجاته الى الانتماء وبسبب تحكم الجماعة سيطرتها على مواردها الخاصة.

الثاني: يتصل بحاجات الفرد على تأكيد الآخرين لأحكامه.

الثالث: فيركز على الاستعدادات الشخصية بإقامة دفاعات المواجهة واستخدامها في مواقف التي يسلم فيها الفرد تهديدا بينه وبين الجماعة. (ريم سندلي، 2012، ص61)

لقد درست نظريات علم النفس الاجتماعي أساليب المواجهة الفردية والجماعية وهذا انطلاقاً من إحساس الفرد بالنقص، هذا الشعور يؤثر بشدة في سلوك الفرد مما يدفعه الى نوعين من التصرفات تتمثل في التقبل او رفض الواقع ويتحقق هذا الرفض او التقبل في استراتيجيات عدة تتعلق بقدرات الفرد ودرجة طموحه وبالمكتسبات الاجتماعية والوفاء للجماعة وافرادها.

(وفاء مزلق، 2014، ص167)

ونذكر من بين هذه الأساليب:

- الهروب: هو الابتعاد والانسحاب عند المقارنة بالغير.
- التطابق: وهو توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.
- التعويض: هو ادخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحظى بالقبول.
- سد العجز: محاولة الوصول الى مستوى الآخرين بتأكيد الذات. (ريمة صندلي، 2012،

ص61)

خلاصة الفصل:

من خلال ما جاء في هذا الفصل نرى بان استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ترتبط
بسمة الفرد حسب ما قد يواجهه من مواقف ضاغطة. وقد يكون إيجابي بمثابة حافز للإبداع
وقد يكون ذو طابع سلبي يستلزم خلق استراتيجيات للمواجهة.

الجانِب
التَّطْبِيقِي

الفصل الخامس: إجراءات منهجية الدراسة

1. التذكير بالفرضيات.
2. منهج الدراسة.
3. الدراسة الاستطلاعية
4. الدراسة الأساسية
5. عينة الدراسة
6. الحدود المكانية والزمانية للدراسة الأساسية.
7. مجتمع الدراسة.
8. أدوات الدراسة.

1. التذكير بالفرضيات:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصي علوم اجتماعية وعلوم وتكنولوجيا في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول الانفعال مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

2. منهج الدراسة:

يعتبر المنهج بصفة عامة وشاملة طريقة يتبعها الباحث لدراسة مشكلة واكتشاف حقيقة او الإجابة على الأسئلة حول موضوع البحث.

وقد اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي التحليلي كما عرفه سامي محمد ملحم على انه اشكال التحليل والتفسير العلمي لوصف الظاهرة او مشكلة وتصنيفها وتحليلها واخضاعها لدراسة عينة البحث (سامي محمد ملحم، 2002، ص 324).

3. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية خطوة مهمة وضرورية في انجاز أي بحث علمي، اذ تمكن الباحث من الاحتكاك بالميدان الدراسي ومع عينة الدراسة. ويتم استخدامها في العديد من المجالات مثل البحوث الأكاديمية، ومن ثم تساعده على تحديد الإجراءات والخطوات الواجب اتباعها في الدراسة، وكذا الأدوات والأساليب الإحصائية المناسبة لموضوع الدراسة. والهدف منها التأكد من وجود العينة المراد دراستها والانخراط في كلا التخصصين لكسب ثقة الطلبة خاصة علوم

وتكنولوجيا باعتبارنا مندمجين في قسم علوم اجتماعية وأخيرا التعرف على مدى سلامة لغة أدوات جمع البيانات وطريقة الإجابة عليها.

4. الدراسة الأساسية:

• مجتمع الدراسة:

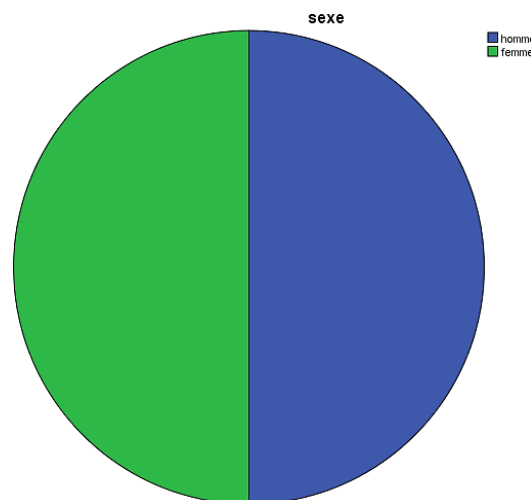
تتكون عينة الدراسة من 100 طالب، قصد دراسة الذكاء الانفعالي وعلاقته بنمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى طلبة الجامعيين.

ويمكن ان نوضح توزيع افراد هذا المجتمع على النحو التالي:

الجدول رقم 1: يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

الجنس	التكرارات	النسبة المئوية
ذكر	50%	50%
انثى	50%	50%
المجموع	100%	100%

نلاحظ من خلال الجدول 1 ان توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس متساوي بين فئة الى أخرى. حيث بلغت نسبة الذكور ب 50 بالمئة اما نسبة الاناث قدرت ب 50 بالمئة، أي أنا الدراسة الأساسية في تماثل.

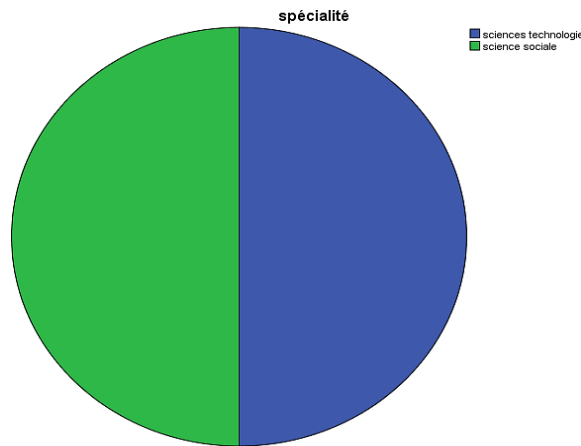


شكل رقم 01: توزيع أفراد الدراسة وفق متغير التخصص الدراسي

الجدول رقم 2: يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغير التخصص.

التخصص	التكرارات	النسبة المئوية
علوم اجتماعية	50%	50%
علوم تكنولوجيا	50%	50%
المجموع	100%	100%

نلاحظ من خلال الجدول 2 ان توزيع افراد عينة الدراسة حسب التخصص متساوي بين فئة الى أخرى بحيث قدرت نسبة تخصص علوم اجتماعية بـ 50 بالمئة وهي قيمة متماثلة مع نسبة تخصص علوم تكنولوجيا التي قدرت بـ 50 بالمئة.



شكل رقم 02: توزيع أفراد الدراسة وفق متغير الجنس

5. الحدود الزمانية والمكانية للدراسة الأساسية:

تم اجراء الدراسة الميدانية في الجامعة مولود معمري تيزي وزو، قطب تامدة. قمنا بتطبيقها على طريق توزيع مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي حول "مئة طالب وطالبة" خلال شهر جانفي من سنة 2024 مع توضيح تعليمات المقاييس لأفراد مجتمع الدراسة والمتمثلين في تخصص علوم وتكنولوجيا وعلوم اجتماعية.

6. أدوات الدراسة:

لقياس متغيرات الدراسة المتمثلة في الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين تم استخدام الأدوات التالية:

1.6. مقياس الذكاء الانفعالي:

تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي للباحثين " عمر جعيجع، هامل منصور سنة 2015 " بالاعتماد على نموذج " (بار-اون وجيمس باركر) يتكون من 60 عبارة، تتوزع على 6 ابعاد، هي: بعد الكفاءة الشخصية، بعد مهارة الكفاءة الاجتماعية، بعد مهارة ادارة الضغوط النفسية، بعد مهارة التكيف، بعد مهارة كفاءة المزاج الإيجابي العام، بعد كفاءة الانطباع الايجابي.

طريقة تصحيح المقياس:

هذا الاستبيان عبارة عن جمل تعبر عن مشاعر معينة والمطلوب قراءتها وتقرير مدى انطباقها على الفرد.

ويعتمد هذا المقياس على 4 بدائل هي: لا تنطبق ابدا - تنطبق بدرجة بسيطة - تنطبق بدرجة متوسطة - تنطبق بدرجة كبيرة. كما تعطي القيم (1- 2- 3- 4). على التوالي في حالة الفقرات ذات الاتجاه الموجب، اما في حالة الفقرات السالبة يتم عكس الأوزان. فالفقرات ذات الاتجاه الموجب هي:

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

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

الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

لحساب صدق مقياس الذكاء الانفعالي تم الاعتماد على الطرق التالية:

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

فقيمة الثقة (0,47865_0,47865)، لا تتضمن الصفر وهذا مؤشر على أن الفروق بين المتوسطات الفئة الدنيا والعليا دالة إحصائية، قد جاءت هذه النتيجة مؤكدة لما توصلت اليه دراسة عبد القاضي (2012)، التي أكدت صدق القوة التمييزية لمقياس بالطريقة نفسها، واستنتجت من خلال ذلك بأن المقياس يتوفر على مؤشر الصدق وعليه يمكن الوثوق في المقياس من خلال صدقه التمييزي، كما يمكننا الاعتماد عليه في دراستنا الحالية.

أما الصدق في الدراسة الحالية قد تم قياسه بالاعتماد على طريقة الاتساق الداخلي بنسبة لكل فقرة والبعد المنتمية له والأبعاد مع بعضها البعض.

(نقل عن مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر في علم النفس للطالبتين " عمراني هاجر، بن عمار فاطمة ").

2.6. مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

قامت الباحثة خطار زهية عند اعدادها لبحث الدكتوراه سنة (2008) بترجمة المقياس وتعديل صياغة بعض بنوده.

يتكون المقياس من 29 بند يقيس النمطين الأساسيين للتعامل مع الضغوط، بحيث تتوزع الاستراتيجيات كالتالي:

- نمط التعامل مع الضغط النفسي المركز على المشكل، ويضم الاستراتيجيات التالية:

• الاستراتيجيات حل المشكل وتتكون بدورها من 8 بنود وهي: 1-4-6-13-16-18-24-27.

• استراتيجيات البحث عن الدعم الاجتماعي وتتكون من 5 بنود وهي: 3-10-15-21-23.

- نمط التعامل مع الضغط النفسي المركز على الانفعال: ويضم الاستراتيجيات التالية:

- استراتيجيات التجنب وتضم 7 بنود وهي: 7-8-11-17-19-22-25.

- استراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي وتضم 5 بنود وهي: 2-5-9-12-28.

- استراتيجيات التأنيب الذاتي تضم 4 بنود وهي: 14-20-26-29.

طريقة تطبيق وتصحيح المقياس:

يطبق المقياس بصفة فردية أو جماعية تقدم أثنه التعليلة التالية: صف موقفا مؤثرا عشته خلال

الأشهر الأخيرة (موقف قد مسك بالأخص أو أزعجك)

حدد شدة الانزعاج والتوتر الذي سببه لك هذال الموقف بوضع علامة (×) أمام المستوى

المناسب: منخفض، متوسط، مرتفع.

ضع علامة (×) أمام الاستراتيجية المستعملة في تعاملك مع الموقف.

تصحيح المقياس: يتم التنقيط وفق سلم متدرج من 1 الى 4:

نقطة واحدة إذا كانت الإجابة ب(لا).

نقطتين إذا كانت الإجابة ب (الى حد ما لا)

ثلاثة نقاط إذا كانت الإجابة ب (الى حد ما نعم).

أربعة نقاط إذا كانت الإجابة ب (نعم).

وهو تنقيط معتمد في جميع البنود ما عدا البند الخامس عشر (15)، حيث يكون التنقيط

بالعكس من 4 الى 1.

وهكذا يتحصل الباحث من كل وضوح على توزيع جميع البنود (29) على نمطين من التعامل مع الضغط النفسي على النحو التالي:

النمط المتمركز على المشكل: 1-3-4-6-10-13-15-16-18-21-23-24-27.
النمط المتمركز حول الانفعال: 5-7-8-9-11-12-14-17-19-20-22-25-26-28-29.

صدق وثبات المقياس:

يعد صدق هذا المقياس على مستوى البيئة الجزائرية لأنه قد تم حسابه عند مختلف الباحثين على مستوى الجامعات متعددة بالتراب الوطني ،وقد عرض هذا المقياس على مجموعة من الأساتذة من بعض جامعات الجزائر باستعمال الاتساق الداخلي ثم حساب معاملات الارتباط بين كل بند و الدرجة الكلية للمقياس ، تم التوصل الى معدل صدق يساوي (0,94)، كما تم تعيين الصدق من طرف الباحثة (خطر زهية) بقسم علم النفس بجامعة الجزائر ، وذلك بطريقتين مختلفتين وهما صدق المحتوى وبطريقة الاتساق الداخلي ، حيث أنه وبعد ترجمة المقياس مع عرض الصورة الأولية على خمسة محكمين من أساتذة قسم علم النفس، بغرض تحديد مدى تكافؤ معنى البنود في اللغتين ثم تعديل صياغة البنود، كما تم تعيين الصدق أيضا بطريقة الاتساق الداخلي بحيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الدرجة الكلية للمقياس و الدرجة في المقياس الفرعي لاستراتيجيات التعامل المركزة على المشكل ب(0,80) و الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس الفرعي لاستراتيجيات التعامل المركزة على الانفعال ب(0,82)، مما يدل على صدق المقياس.

أما الثبات، فقد تم حسابه بطريقة إعادة الاختبار بحيث قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني ب (0,90) مما يعكس ثباتا قويا للمقياس.

(نايت عبد السلام كريمة، 2014، 201، ص 312 ص 314).

7. الأساليب الإحصائية المستعملة:

- قمنا بتحليل البيانات المتحصل عليها باستخدام مقاييس الدراسة وذلك عن طريق الاعتماد على برنامج معالجة الإحصائية () وهذا عن طريق الاستعانة بالتقنيات الإحصائية التالية:
- التكرارات والنسب المئوية: استخدمناها للتعرف على خصائص شخصية للأفراد عينة الدراسة من ناحية الجنس والتخصص.
- المتوسط الحسابي: من أهم مقاييس النزعة وأكثر الاستخدامات في وصف البيانات أو التوزيعات التكرارية حيث يتم حسابها بجمع مجموع القيم أو الدرجات على مجموع عدد الحالات.
- الانحراف المعياري: تم استخدامه للتعرف على مستوى التشتت إجابات افراد عينة الدراسة عن الوسط الحسابي.
- اختبار (ت): استعنا به لدراسة الفروق بين المتوسطات في مجموعة الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون (ر): تطرقنا له للوصول لمعرفة العلاقة الارتباطية الموجودة بين متغيري الدراسة، فعالية لتخفيف من الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

8. طريقة اجراء البحث في الميدان:

بدانا عملية توزيع المقاييس في نهاية شهر جانفي 2024 وذلك لمدة أسبوعين وزعنا 100 نسخة من مقياس الذكاء الانفعالي لعمر جيعجع وهامل منصور و 100 نسخة من مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لخطر زاهية (نقلا من أطروحة الدكتوراه لأستاذة نايت عبد سلام كريمة). في الأسبوع الأول وزعنا على طلبة تخصص علوم اجتماعية الذي وجدناهم في (قاعات المحاضرات، قاعات الاعمال الموجهة، المكتبة).

اذ قمنا بتقديم نسخة واحدة لكل طالب من كلا المقاييس (مقياس الذكاء الانفعالي ، ومقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية). ثم نقوم بالانتظار ينتهي من ملئها واسترجاعها، ويجب الإشارة انه ليس كل الطلبة وافقوا على ملئها وكذلك هناك من لم يفهم

كيفية الإجابة حيث قمنا بشرح التعليم لهم ، اما بخصوص الأسبوع الثاني اتجهنا الى طلبة علوم وتكنولوجيا الذين يتواجدون في جامعة مولود معمري تامة اجرينا توزيع بقية المقاييس عليهم بتقديم نسخة من كل مقياس إضافة الى توضيحنا لهم انهم احصائيات من اجل مذكرة تخرج .

الفصل السادس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

سوف نعرض النتائج وفق تسلسل الفرضيات:

عرض وتحليل الفرضية الاولى:

التي تقول: توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

الجدول رقم3: يوضح الفروق في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لمتغير الجنس:

الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجة الحرية	قيمة Sig	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
ذكر	86.60	8.56	14.792	0.000	0.05	توجد فروق
أنثى	59.98	9.40				

تبين لنا من خلال الجدول أعلاه أن توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية، بحيث بلغت درجة المتوسط الحسابي بالنسبة للذكور بنسبة 86.60 بالمئة والانحراف المعياري ب8.56 بالمئة، بينما بلغ المتوسط الحسابي للإناث 59.98 بالمئة و الانحراف المعياري ب 9,40 بالمئة، و بلغت قيمة "ت" ب14,792 وهي قيمة تعتبر دالة إحصائية، وهذا الذي يوضح وجود فروق بين الجنسين في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

مناقشة الفرضية الأولى:

التي تنص "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والاناث في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين.

من خلال نتائج الفرضية التي حصلنا عليها في الجدول رقم(03) تبين لنا أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير الجنس في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية.

فبالرجوع الى الانحراف المعياري و المتوسط الحسابي لدرجة نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين ، فقد بلغ الانحراف المعياري عند الذكور ب8,56 بالمئة ، بينما بلغ الانحراف المعياري لدى الاناث ب9,40 بالمئة ، أما بخصوص المتوسط الحسابي للذكور قدر ب86,60 بالمئة، أما بالنسبة للإناث فقد بلغ ب59,98 بالمئة، أما قيمة "ت" قدرت ب14,792 وهي قيمة دالة إحصائية لأن قيمة الدلالة الإحصائية "سيق" الذي قدر ب0,000 أصغر من مستوى الدلالة الإحصائية 0,005، من هنا نقول أنه تحققت الفرضية التي قمنا ببنائها.

و عند موازنة نتائج الدراسة التي قمنا بها و مع الدراسات السابقة نجد أنها اتفقت مع دراسة (البحراوي 2003): بعنوان الضغوط النفسية الاجتماعية و الاجتماعية المدرسية (أساليب المواجهة)، اذ يعتبر ، و دراسة مقارنة بين أساليب المواجهة للضغوط بين الطلاب و الطالبات المرحلة الإعدادية وتهدف الى معرفة أساليب المواجهة للضغوط من أجل فهم كيفية تأثير الظروف الاجتماعية عليهم ، حيث أظهرت نتائجها الى أن الذكور يواجهون الضغوط أكثر من الاناث، و هذا ما يدل على وجود فروق بينهم في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية.

كما اتفقت مع دراسة "والي وداد (2015)"، وكوثر لممشى (2019)"، التي توصلت الى وجود فروق بين الذكور والاناث في استراتيجيات مواجهة الضغوط.

بينما اختلفت نتيجة دراستنا مع دراسة الخالدي وآخرون 2021 حيث توصل في دراسته عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالرضا عن التعلم الالكتروني في ظل جائحة كورونا لدى طلبة السراء الى عدم وجود فروق دالة احصائيا في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

عرض الفرضية الثانية ومناقشتها:

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصي علوم اجتماعية وعلوم وتكنولوجيا في نمط التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين.

وقد تم معالجة الفرضية باستخدام درجة الحرية "ت" بين متغيرات الدراسة والجدول يوضح ذلك:

الجدول رقم 4: يوضح الفروق في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لمتغير التخصص:

المتغير	التخصص	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	قيمة	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
نمط التعامل مع الضغوط	علوم اجتماعية	71,26	15,44	1,265	0,209	0,005	لا توجد فروق
	علوم وتكنولوجيا	75,32	16,62				

تبين من خلال الجدول عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزي لمتغير التخصص في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين حيث بلغ درجة المتوسط الحسابي لتخصص علوم اجتماعية بـ 71,26 بالمئة و الانحراف المعياري يقدر بـ 15,44 بالمئة بينما بلغ متوسط الحسابي لتخصص علوم وتكنولوجيا بـ 75,3 بالمئة والانحراف المعياري بـ 16,62 وبلغت قيمة (ت) 265,1 وهي تعتبر قيمة غير دالة احصائيا وهذا الذي يوضح عدم وجود فروق بين التخصصي في نمط التعامل مع الضغوط النفسية لدى الطلبة.

مناقشة الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الفرضية التي تحصلنا عليها من جدول تبين انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعة لان درجات النمط لا تختلف باختلاف التخصص أي ان هذه النتيجة لم تتحقق الفرضية التي قمنا بها.

وبالرجوع الى الانحراف المعياري و المتوسطات الحسابية لدرجة نمط التعامل مواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعة وقد بلغ الانحراف المعياري عند تخصص علوم الاجتماعية ب15,44 بالمئة بينما بلغ في تخصص علوم وتكنولوجيا ب16,62 بالمئة اما بخصوص المتوسط الحسابي فقد قدر في تخصص علوم واجتماعية ب 71,26 بالمئة والمتوسط الحسابي في تخصص علوم وتكنولوجيا ب 75,32 بالمئة اما قيمة (ت) قدرت ب 265,1- وهي قيمة غير دالة احصائيا ، لان قيمة الدلالة احصائيا سيق الذي قدر ب 0,209 اكبر من قيمة مستوى الدلالة احصائيا 0,005 ومنه نقبل الفرض الصفري ونقول انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائيا ونرفض الفرض البديل الذي قمنا ببنائه بالرغم من وجود بعض الفروق الطفيفة بين المجموعتين في المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري.

ويمكن ان نفسر عدم وجود فروق في درجة نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية بين تخصصي علوم اجتماعية وعلوم وتكنولوجيا بين طلبة الجامعة وهذا راجع الى التقارب الكبير في تحديات التي يواجهها. واعمار الطلاب هذين التخصصين متقارب الى فئة قليلة منهم أعمارهم مختلفة مما يؤدي الى تشابه كبير في تأثير البيئة والمشاكل على سلوكياتهم، ونجد كذلك تقارب الثقافي الذي يلعب دور في عدم وجود فروق ملحوظة بينهم.

عند موازنة نتائج الدراسة التي قمنا بها ومع الدراسات السابقة نجد انها اتفقت مع دراسة عائشة ديجان قصاب (2016)، بعنوان استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة الثانوية بالكويت جامعة الازهار التي اسفرت نتائجها: لا توجد

فروق دالة احصائيا بين طلاب وطالبات القسم الادبي والعلمي في استراتيجية المواجهة حول الانفعال.

بينما اختلفت نتيجة دراستنا من حيث عدم وجود فروق في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لتخصصي علوم اجتماعية وعلوم وتكنولوجيا لدى طلبة الجامعة مع دراسة صارّة لطفي سلامة. (2017). حيث استقامة النتائج لوجود فروق بين متوسط درجات الطلبة لتخصصات الأدبية والعلمية لأساليب مواجهة الاقدمية.

عرض الفرضية الثالثة ومناقشتها:

التي تنص: توجد علاقة دالة احصائيا بين درجة الذكاء الانفعالي ونمط التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول الانفعال.

الجدول رقم5: يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي المركز حول الانفعال ونمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية:

القرار الاحصائي	مستوى الدلالة	قيمة س	معامل بيرسون	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	المتغيرات	العينة
توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية	0,05	0,039	0,207	14,89	167,56	الذكاء الانفعالي	100
				9,20	37,94	نمط التعامل مع الضغط المركز حول الانفعال	

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان الفرضية التي تبحث عن وجود علاقة بين درجة الذكاء ونمط التعامل مع الضغط النفسي المركز حول الانفعال لدى طلبة الجامعة تحققت حيث تبين

نتائجها انها ترقى لمستوى الدلالة بقيمة 0.207 بحيث قيمتها، دالة عند 0,05 وهي بالتالي معناه انه توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي ودرجة نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركز حول الانفعال لدى طلبة الجامعة.

مناقشة الفرضية الثالثة:

وبناء على هذا يمكن اعتبار تفسير نتائج بحثنا الى ان الذكاء الانفعالي يعتبر سمة مزاجية واجتماعية تأثر على تنوع المحتوى الوجداني للأشخاص، اذ يتميز الفرد بالقدرة على فهم انفعالاته وانفعالات غيره وإدارة العلاقة مع الآخرين بشكل فعال، اذ يعتبر نمط اجتماعي يمكن ان يستخدم كاستراتيجية لضبط الضغوط النفسية لدى الفرد، ومعالجة المشكلات خاصة الانفعالية منها بنجاح.

وزملائه(1990) نقلا عن (يوسف،2000) bombardies وقد اتفقت نتائج دراستنا مع دراسة عن وجود علاقة بين الميل الى استخدام استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال والاضطراب النفسي، وترتبط بالتوافق السيئ مع المشكلات وبالاضطرابات النفسية. (ايت حمودة ، وآخرون،2018، ص118)

وحسب وجهة نظر الطلبة يمكن ارجاع سبب وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركزة حول الانفعال عند الطلبة الى انه يمكن ان يتطور في مهارات الذكاء الانفعالي ، وهذا عندما يكون الشخص قادرا على التعبير على مشاعره بشكل صحيح والتحكم فيها ، هذا ما يساعده على التعامل بانفعالية مع التحديات النفسية و الضغوط الدراسية و بالاعتماد على أساليب التي تركز على الفهم و التحكم في الانفعالات التي بدورها تتضمن ثلاثة استراتيجيات تدعم الطالب في مشواره الدراسي وهي:

استراتيجيات التجنب التي يستعملها الطلبة لتعامل مع الضغوط لتعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية وهذا عن طريق تجنب المواقف الضارة والصعبة التي تسبب لهم اجهاد وقلق بحيث

تعتبر استراتيجية فعالة على المدى الطويل وهذا كونها تدعم الطالب على تفادي المشكلات والقلق.

وبالاعتماد على استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي التي تعتبر استراتيجية أساسية لتعزيز الثقة بالنفس لدى الطالب وتحسين المزاج و الأداء العام وهذا عن طريق اتباعه لبعض العناصر التي تحتويها هذه الاستراتيجية من بينها التفكير الإيجابي وهذا عن طريق تغير الأفكار السلبية الى أفكار إيجابية و الاعتناء بالنفس وذلك بالاهتمام بالصحة العقلية والجسدية وبممارسة الرياضة والنوم الكافي وتناول الطعام الصحي ... وزد على ذلك تحديد الأهداف الواقعية من خلال تحديد الأهداف الدراسية الواقعية القابلة للقيام بها وذلك بتقسيم الأهداف الكبيرة للأهداف الصغيرة من اجل تحقيقها .

وأخيرا التأنيب الذي هو بدوره أداة هامة لدى طلبة في تحفيزهم وتوجيههم نحو تحقيق أهدافهم الدراسية والأكاديمية اذ يقومون الطلبة بتقييم أدائهم وتحديد المجالات التي يحتاجون الى تحسينها وهذا ما يوضح خطط وبرامج تساعد على تعزيز الانضباط الذاتي والتفاني في العمل نحو تحقيق النجاح.

عرض الفرضية الرابعة ومناقشتها:

التي تنص: توجد علاقة دالة احصائيا بين درجة الذكاء الانفعالي ونمط التعامل مع الضغوط النفسية المركزة حول المشكلة.

الجدول رقم 6: يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة مع الضغوط النفسية الاجتماعية:

العينة	المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل بيرسون	قيمة	مستوى الدلالة	القرار الاحصائي
100	الذكاء الانفعالي	176,56	14,89	0,343	0,000	0,01	توجد علاقة ارتباطية دالة احصائية
	نمط التعامل المركزة حول المشكلة	82,80	7,57				

يتضح من خلال الجدول أعلاه ان الفرضية التي تبحث عن وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين لم تتحقق حيث بينت نتائجها انها لا ترتقي لمستوى الدلالة بقيمة 0.343 بحيث قيمتها دالة عند 0.01 ومنه معناه انه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين درجة الذكاء الانفعالي ودرجة نمط التعامل المركز حول المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين. ومنه نقبل الفرض البديل.

مناقشة الفرضية الرابعة:

وبالرجوع الى النتائج المتحصل عليها وبعد تحليلها من خلال معالجة احصائيا , يمكن ان ناكذ بانه لا توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكل لدى الطلبة الجامعيين , ففي نتائج الجدول معامل الارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين

الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين بحيث قدرت قيمة بيرسون ب 0.343 مما يدل على عدم وجود علاقة ارتباطية عند مستوى الدلالة كما تبين ان قيمة المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لكلا من متغيرين غير متقاربة ولا ترقى لمستوى الدلالة .

ومنه يمكن اعتبار تفسير نتائج بحثنا الحالي ان الذكاء الانفعالي انه سمة ينفرد بيها الفرد عن غيره بحيث كلما زادت التغلب عن الضغوطات الي يوجهها الطالب زاد نجاحه، قد يتأثر بضغوط النفسية للفرد بحيث تتميز هذه الضغوط النفسية الاجتماعية بانها المؤقتة غير ثابتة مما قد يعيق من مهارته الانفعالية للذكاء لذلك يمكن ان تختلف نتائج قياسها من حيث للأخر وقد يكون ذلك نتيجة لظروف تطبيق القياس ووقت استجابة الطلبة.

اما نمط التعامل المركز حول المشكلة لدى الطلبة الجامعيين تعتبر استراتيجيات تساعد في التعامل مع الضغوط النفسية بفعالية , يتضمن هذا النمط بحل المشكلة نفسها بدل من التركيز عن المشاعر الناجمة عنها وقد يكون الطلبة الجامعيين اقل استجابة لهذا النمط بسبب عوامل متعددة منها عدم الوعي بالاستراتيجية او عدم القدرة على تطبيقها في ظل الظروف الاجتماعية الصعبة او يمكن ارجاع هذا الاختلاف ناتج عن مستوى الدعم الاجتماعي الذين يحظون به. وهذا ما توصلت اليه دراسة "سارسون" واخرون 1986 نقلا عن غربي 2014.ص28 من خلال ابحاثهم ان انخفاض المساندة الاجتماعية في حياة الفرد يعتبر عاملا مهدد للاضطراب. بينما اختلفت نتيجة الدراسة حسب دراسة بول ادوارد ويمكن تفسير العلاقة بين الذكاء الانفعالي وحل المشكلات بان الذكاء الانفعالي ومنظومة من الكفاءات والمهارات الشخصية والاجتماعية والتي تؤثر في القدرة الطالب على التعامل مع المشكلات الحياتية وضغوطاتها.

الاستنتاج العام:

رغم تعدد الدراسات التي تناولت مفهوم الذكاء الانفعالي والضغط النفسية واستراتيجية المواجهة، إلا أنه يستدعي المزيد من النقاشات لاسيما حول المصادقية العلمية وإمكانية قياسه.

باعتبار أن الذكاء الانفعالي يعد مدخلا فعال لحياة تسودها النجاح والكفاءة وسبيلا واقيا من المشكلات النفسية التي قد يعاني منها الطلبة الجامعين في مسارهم الدراسي، من قلق الامتحانات والتحصيل الدراسي.

ومن هذا الانطلاق تناولت دراستنا الحالية موضوعا يعد من أهم المواضيع الدراسية إلا وهو الذكاء الانفعالي وعلاقته بنمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعين، فمن خلال تطبيقنا لكل من مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس استراتيجية مواجهة الضغط النفسي الاجتماعي، وبعد وصولنا إلى النتائج من خلال التحصيل الإحصائي للبيانات ومناقشة هذه النتائج ممهدين لها من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة وهذا ما توصلنا إليه من خلال نتائج الفرضيات التالية:

ومنه تبينت نتائج الفرضية الأولى التي مفادها كان وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية لدى طلبة الجامعين والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق بين الذكور والإناث وهذا دليل على عدم تشابه مصادر الضغوط بين الجنسين أذن تحققت.

كما استخلصنا من نتيجة الفرضية الثانية والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تخصصي علوم اجتماعية وعلوم وتكنولوجيا في نمط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين التخصصين في نمط استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهذا يمكن إرجاعه على أنهم يكتسبون خبرات متقاربة في مواقف الظروف الحياتية.

اما بالنسبة الفرضية الثالثة التي تنص على انه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي وابعاد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية و الي توصلت نتائجها الى ان هناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي ودرجة نمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية المركز حول الانفعال لدى الطلبة الجامعيين ، ومنه اكدت لنا الفرضية ان الطلاب الجامعيين يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي وهذا راجع لنمط التعامل مع الضغوط النفسية الاجتماعية وكذلك ظروف التطبيق التي يمر بها الطلاب في مواقف حياته.

أما بالنسبة للفرضية الرابعة التي مفادها انه هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين درجة الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، والتي توصلت نتائجها الى أنه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي ونمط التعامل المركز حول المشكلة لمواجهة الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، ويكون هذا راجع لعدة عوامل ومما في ذلك اختلاف في الشخصيات والتفاعلات الاجتماعية بين الافراد.

التوصيات:

- تحسيس الطلبة بمدى أهمية الذكاء الانفعالي على مواجهة الضغوط النفسية.
- تشجيع الدراسات المماثلة والتي تهتم بالذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- وضع برامج تدريبية والقيام بدورات لتطوير المهارات للطلبة لتخلص من المشاكل النفسية والاثار التي تتجم عنها.
- زيادة رفع مستوى الدعم الاجتماعي سواء من قبل الاسرة، أو الأقارب والأصدقاء من أجل الحفاظ على مستوى الذكاء الانفعالي والمساعدة على مواجهة الضغوطات النفسية من أجل تحقيق أفضل جودة لحياتهم.
- التأكيد على إيجاد برامج أكثر فعالية لتخفيف من الضغوط النفسية الاجتماعية لدى الطلبة الجامعين.

قائمة
المراجع

المراجع باللغة العربية:

1. احمد العلوان .(2015).علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية لدى طلبة كلية التربية الرياضية في جامعات الأردنية في وجهة نظر الطلبة ، مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي ، الأردن ، مجلد 35 ، العدد 2.
2. احمد جمعة، عبد الحكيم جمعة .(2017).مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمين مرحلة الابتدائية ، مجلة البحث العلمي في التربية ، مصر ، العدد18.
3. احمد نايل العزيز ، احمد للطيف أبو السعود .(2009).التعاون مع الضغوط النفسية ، دار الشروق رام الله .
4. احمد نايل عبد العزيز، أبو سعد ، احمد عبد للطيف.(2009) التعامل مع الضغوط النفسية (ط1)، الأردن ،دار الشروق للنشر و التوزيع .
5. انس الحسين راجح .(2011). الذكاء الوجداني للعاملين ببعض الجامعات في ولاية الخرطوم السودانية ، المجلة العربية لتطوير التفوق السوداني ، مجلد 2 / العدد3،ص62.
6. انس الطيب، لحسين الرابع .(2011). الذكاء الوجداني ببعض الجامعات بولاية الخروط -السودانية ، المجلة العربية للتطوير و التفوق ،الخرطوم ، المجلد 2 ، العدد3.
7. ايبو نائف علي .(2020). الضغوطات النفسية ،(ط1)، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع .
8. ايت حمودة حكيمة ، طيبي ، الحاج ، وايت حمودة دھية .(2018).استراتيجيات مواجهة الضغوط واحداث الحياة وعلاقتها بالصحة النفسية والجسدية ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجزائرية .
9. بلان ، كمال يوسف.(2015).الصحة النفسية ، (ط) ، دار الاعصار .
10. بلقاسم محمد.(2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ تعليم الثانوي ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الجزائر ، وهران .

11. جاسم الخواجه.(2000). علاقة الضغوط النفسية للإصابة بالسرطان ، مجلة الدراسات النفسية ، العدد2.
12. جمعة السيد يوسف .(2007).ادارة الضغوط ، دار الكتب المصرية، القاهرة، (ط1).
13. جميلة بن عمورة .(2017). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة ، رسالة دكتوراه منشورة ، قالمة ، الجزائر.
14. جميلة بن عمورة .(2017).الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة الدكتوراه ، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا ، جامعة وهران 2.
15. جودة أمال عبد القادر (2004). أساليب مواجهة الاحداث الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحيث مقدم في المؤتمر التربوي الأول بعنوان التربية في فلسطين وتغيرات العصر. كلية التربية. الجامعة الإسلامية غزة.
16. جولمان دانيل.(2000). الذكاء العاطفي (ترجمة ليلي الجميالي)، الكويت ، المجلس الوطني والثقافة والفنون الآداب .
17. حدة يوسف. (2013)، كاي وجود كينز.(2001).الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في طلبة السنة الأولى جذع مشترك علوم وتكنولوجيا .
18. حسن مصطفى عبد المعطي .(1994).ضغوط احداث الحياة وأساليب مواجهتها دراسة حصرية مقارنة في المجتمع المصري و الاندلسي ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، المجلة 42-47-88.
19. حسين صادق عبده.(2011). الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة، اليمن، الجزائر، رسالة ماجستير، تخصص ارشاد و صحة نفسية، جامعة الجزائر.

20. حسين فايت .(2005).علم النفس العام ، رؤية معاصرة ، مؤسسة مورس الدولية للنشر ، ومؤسسة طيبة للنشر و التوزيع ، القاهرة ، مصر .
21. حولمان دانييل .(2000). الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي جبالي، سلسلة عالم المعرفة مكتب الوطن، الكويت.
22. خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي .(2017). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب مرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين ، مدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة ام القرى .
23. خصاونة .محمد .(2011). الذكاء الانفعالي لدى طلبة كلية الجامعة التابعة الجامعة ، البلقاء التطبيقية في محافظة ، اربيد ، مجلة التربية ، جامعة قطر 130،175،155.
24. خليفة سعيد مراد علي .(2008)الضغوط النفسية و التخلف العقلي في ضوء علم النفس ا-المرضي ،(ط1)، دار الصفاء .
25. خوالدة محمود عبد الله .(2004).الذكاء الانفعالي ، دار الشروق للنشر ، عمان ، الأردن (ط1).
26. الخوالي محمود .(2011). الذكاء الوجداني ما بين النشأة و التطبيق ، الإسكندرية ، منشأ جامعة بغداد ، مجلة البحوث التربوية والنفسية ،.32.1.20.
27. داود راضية.(2012). الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، مذكرة ماجستير، جامعة فرحات عباس .
28. الدريد، عبد المنعم احمد .(2004).دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي ، (ص1) ، القاهرة ، عالم الكتب .
29. الربيع فيصل .(2007) الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والتفكير الناقد في ضوء بعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة اليرموك ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة اليرموك ، اربيد ، الأردن ، الزيود ، نادر .
30. الرشيدى توفيق هارون .(1999)الضغوط النفسية طبيعتها نظريتها ،(ط1)، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة .

31. ريمة الصندلي.(2012).الضغوط النفسية و استراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهقين المحاول للانتحار، دراسة عيادية على4 حالات من المراهقين، رسالة ماجستير، قسم علم النفس و علوم التربية و الأرط فونيا ،جامعة فرحات عباس، سطيف.
32. الزبيدي كامل علوان .(2007). دراسات في الصحة النفسية،(ط1)، عمان، الأردن، مؤسسة الوراق.
33. سعاد سعيد كلوب .(2018).الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاعل الإيجابي في الحياة الجامعية لدى الطلبة ، رسالة ماجستير ، كلية فلسطين النفسية ، جامعة فلسطين النفسية.
34. سعاد محمد علي الشهري .(2009).الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام و الخاص بمحافظة طائف ،رسالة ماجستير ،قسم علم النفس ،جامعة ام القرى ،المملكة العربية السعودية .
35. السعيد نصران .(2016). خصائص السيكو مترية للصورة المعربة للمقياس الذكاء العاطفي للسكوت لدى طلبة مرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا، جامعة وهران 2.
36. سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين.(2006).الذكاء الوجداني اسسه تطبيقاته وتنميته ،دار الفكر ، عمان ، الأردن ،(ط1).
37. سلامي دلال .(2016). الذكاء العاطفي، مدخل نظري، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية 164،179.
38. سليمان عبد الواحد يوسف.(2011).علم النفس المعرفي في العقل البشري وتجهيز ومعالجة المعلومات ، القاهرة ، دار الكتاب الحديث ، ص412.
39. السمد وني ،السيد إبراهيم .(2007). الذكاء الوجداني واسسه وتطبيقاته تنميته ،(ط1) ،دار الفكر ،الناشرون الموزعون ،عمان ، المملكة الأردنية الهاشمية .
40. سميرة براهيمية .(2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المسنين المصابين بالسرطان ، المجلد ب ص 497-509، العدد 43، مجلة العلوم الإنسانية ، جامعة سكيكدة ، الجزائر.

41. السيد عبد الرحمان محمود.(2002) علم الأمراض النفسية و العقلية الأسباب الأعراض التشخيص و العلاج، دار قباء للطباعة و النشر، الجزء 2 ، القاهرة ، مصر .
42. السيد عبده عبد الهادي .(2020). الكفاءة الشخصية و الانفعالية والاجتماعية و الأخلاقية ، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة .
43. شارلتز شيقر،ميلمارهيوارد .(2001) .مشكلات الطفولة و المراهقين وأساليب المساعدة فيها ، ترجمة داوود نسيمه وحمدي تزيه ، رسالة ماجستير منشورة ، الجامعة الأردنية ، عمان ، الأردن .
44. شريف هناء ،زقعار فتحي .(2018). الذكاء الانفعالي كمنبئ للعلاقات الضغط النفسي و الصحة النفسية للطلاب المتكون في المدرسة العليا للأساتذة، ببوزريعة، مجلة العلماء النفسية و الاجتماعية (9) ، الجزائر ، ص516-529.
45. شكشك انس .(2007). استكشاف الذات ،(ط1).حلب ، نضرة المنظمة (ص2)، والتوزيع .-العنزي يوسف بن سلطان .(2010). الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية لدى المنتكسين وغير المنتكسين على المخدرات ، أطروحة الدكتوراه بجامعة نايت للعلوم الأمنية ، الرياض.
46. صادق عبد الله .(2011).الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن و الجزائر ، رسالة ماجستير ، قسم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا ، جامعة الجزائر2.
47. صارة لطفي سلامة .(2017).اساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتفاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة ، باحثة ماجستير بكلية التربية ، جامعة بور سعيد.
48. صافية بوسمال، هناء بوقشبة.(2018).الذكاء الوجداني وعلاقته بالتوافق الوجداني للطلبة الجامعيين ، رسالة ماجستير منشورة ت قالمة ، الجزائر .
49. الصقر يسير.(2008). مستوى الذكاء الانفعالي و أسلوب التفكير السائد وعلاقتها بمستوى الميل للعنف لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك في ضوء بعض المتغيرات ، أطروحة دكتوراه غير منشورة جامعة اليرموك ، اربد ، الأردن .

50. طارق عبد الرؤوف محمد عامر، إيهاب عيسى، مصري.(2018). الذكاء العاطفي ، الذكاء الوجداني ، المجموعة العربية للتدريب والنشر ، القاهرة (ط1).
51. طه عبد العظيم حسين ، عبد العظيم حسين سلامة .(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية ، (ط1) ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، الأردن .
52. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين.(2006). استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية و النفسية ،(ط1)، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان.
53. عامر نورة ، جناب اميمة.(2021). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى الراشدين ذو الاحتياجات الخاصة ، العدد1. المجلد4، ام البواقي .
54. عائشة دحان قصاب .(2016). استراتيجيات المواجهة وعلاقتها بالقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلاب مرحلة الثانوية بالكويت ، العدد 196، الجزء3، جامعة الازهار.
55. عبد الناصر ، عبد الرحيم .(2016). أساليب المواجهة للضغوط وعلاقتها بالامن النفسي لدى عينة من طلاب المرحلة المتوسطة والثانوية ذوي الإعاقة البصرية بدولة الكويت ، المجلد 14، العدد1، مجلة جامعة شارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية .
56. عبد الهادي السيد عبده، فاروق السيد عثمان .(2002). القياس و الاختبارات النفسية، أسس و أدوات، (ط1)، الفكر العربي، القاهرة.
57. عبيد ماجدة ، بهاء الدين سيد .(2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار الصفاء.
58. عبير بنت محمد حسن الصبان .(2003). المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالضغوط النفسية والاضطرابات السيکوسوماتية لدى عينة من النساء السعوديات المتزوجات والعاملات بمدينة مكة المكرمة ،وجدة ، رسالة دكتوراه منشورة ، ام القرى .
59. عريس نصر الدين .(2016-2017). الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، جامعة أبو بكر بالقائد .
60. عطية محمود.(2010). ضغوط المراهقين و الشباب ،(ط1)، مكتبة الانجلو مصرية .

61. عقون اسيا.(2012).الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمين التربية الخاصة ،جامعة فرحات عباس ، سطيف .
62. علاء فرحان ،طالب حسين ،حرحة غالي .(2017).استراتيجيات العمليات والاستيعاب التنافسية ،(ط) دار اليازوري للنشر والتوزيع ، عمان .
63. علي بيك.(2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، الإسكندرية ، دار المعارف ،ص20.
64. علي صالح السابع ، عواطف بطاح المطيري .(2019).الذكاء لوجداني وعلاقته بالقيادة الخادمة لدى مدار محافظة مدلب ، مجلة الدولية للدراسات التربوية النفسية ، السعودية ، المجلد 5، العدد2.
65. علي عبد الله محمد .(2009). الذكاء الوجداني و التفكير الابتكاري عنج أطفال (ط1)، دار الفكر ، الناشرون و الموزعون الأردن .
66. علي عسكر.(2003). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، دار الكتاب الحديث، الجزائر، (ط3).
67. علي موسى الصبحي.(2016). مستوى الذكاء الانفعالي لدى المرشد الطلابي بمدارس مدينة الرياض في ضوء بعض المتغيرات الدولية لتطوير التفوق ، السعودية ، المجلد7، العدد12.
68. عماد أبو زيد .(2004).المدرب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .
69. عيسات ، مريم ، ايت محمود ، اكلي بديعة .(2020).بالاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية ، مجلة الجامعة بدراسات النفسية و العلوم التربوية ،(ط1)،125-448.
70. غربي صابرينة .(2014).مصادر واثار الضغوط النفسية المهنية أساليب وبرامج العلاج و الوقاية ، الجزائر ، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر ، التوزيع ، الترجمة .

71. غزل عبد الرحمان ال شيخ .(2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الامام محمد بن سعود ، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير ، تخصص علم النفس ، جامعة محمد بن سعود ، المملكة العربية السعودية .
72. فاروق السيد عثمان ، عبد الهادي السيد عبده .(2002) القياس و الاختبارات النفسية، (ط1)، القاهرة ، دار الفكر العربي .
73. فاطمة حساني .(2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقته بجودة الحياة عند المراهقين المتمدرسين 13-14-15 سنة ، دراسة ميدانية في بعض المتوسطات في ولاية الوادي، رسالة ماجستير، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة ورقلة.
74. فاطمة عبد الرحيم النوايسة .(2013).الضغوط و الازمات وأساليب المساندة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن (ط1).
75. فرح منى حسن، عبد الله .(2009). الضغوط النفسية وعلاقتها باحتياجات أولياء الأمور الغير عاديين، رسالة ماجستير، جامعة السودان، السودان.
76. الفقيه عبد الله احمد عبده.(2016).الضغوطات النفسية لدى طالبات الكلية النادرة ، مجلة القلم .((5)(43)(131،159).
77. كوثر الميمشي .(2019).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المعلمين على شهادة البكلوريا ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس العيادي ، كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية ، جامعة الشهيد حمد لخضر الوادي .
78. مجدة بهاء الدين.(2008). الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ، دار الوفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، (ط1).
79. محمد علي كامل .(2004).الضغوطات النفسية ومواجهتها مكتبة ابن سينا ، القاهرة .
80. محمود سمالي ، وسعيد بن عمارة .(2018) الذكاء الوجداني مفهومه وتطبيقاته في الوسط المدرسي ، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية ، الجزائر ، المجلد9،

81. منصوري مصطفى.(2017).الضغوط النفسية والمدرسية واستراتيجية المواجهة،(ط1)، دار أسامة للنشر .
82. منى أبو بكر زيتون.(2005).اختلاط المراهقين في التعليم العالي ، الامارات، العين دار الكتاب الجامعي ص99.
83. مهيرة يوسف ، احمد شريحة .(2011).الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم تقدير الذات لدى الطلبة الصف 1ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، قدمت هذه الدراسة استكمال لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي و التربوي ، جامعة القدس ، فلسطين .
84. ناصر ابن غريب .(2011).الذكاء الوجداني كمنبئ للمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب الجامعة ، الازهر ، أطروحة الدكتوراه غير منشورة ، جامعة عين الشمس مصر .
85. نانف علي ايبو .(2019).الضغوط النفسية ،(ط)، دار المعرفة الجامعية ن الإسكندرية.
86. نصر الدين عريس.(2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي ، دراسة ميدانية على عينة من الأطباء بمستشفى الجامعي تلمسان ، رسالة دكتوراه ،قسم علم النفس ، جامعة ابي بكر ، تلمسان الجزائر.
87. نايت عبد السلام كريمة.(2014،2013)، علاقة بعض المتغيرات النفسية الشخصية و طرق التعامل مع الضغط النفسي و الاتجاه نحو السلوك الصحي بارتفاع ضغط الدم الشرياني الجوهري. أطروحة دكتوراه. قسم علم النفس العيادي.
88. هارون الراشدي.(1990).الانماط المزاجية وعلاقتها بحالات الاستشارة والضغط النفسية لدى الفصامين ، رسالة دكتوراه ، مكتبة كلية التربية ، جامعة المتوفية .
89. هارون الرشيد.(1999).الضغوط النفسية طبيعتها ونظريتها ، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية ،ص89.
90. والي وداد .(2015).استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مراهقين الناجحين ذكور اناث ، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي ، جامعة وهران ، كلية العلوم الاجتماعية .

91. وداد والي.(2015).استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور
اناث، دراسة ميدانية بمراكز إعادة التربية ،ولاية وهران ، سيدس بلعباس، معسكر، رسالة
ماجستير، قسم علم النفس العيادي ،جامعة وهران2، الجزائر .
92. وليدة مرزاق.(2009). مركز ضغط الألم و علاقته باستراتيجيات المواجهة لدى
مرضى السرطان ، رسالة ماجستير ،قسم علم النفس، جامعة حاج لخضر ، باتنة،
الجزائر .
93. يامن إسماعيل، صابر فشوش، هبة موسى.(2017).الذكاء الوجداني وبعض
المشكلات الانفعالية،(ط1)، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ص37-38.

المراجع باللغة الأجنبية:

1. Gérald d. véronique. Sofia B. Désobéir.(2011) Stratégies de régulation
émotionnelle de Coping . quels liens Bulletin de psychologie
46(5),515 ,476.
2. Hiarder_Slm, (2014). Les stratégies d'afustement face ou stress des
internes de médecine générale, thèse pour le diplôme d'état de docteur en
médecine Paris Daxartes.
3. Lazarus (R: S) Fol kman(S)(1984);psychological stress and the coping.
MG raw hill New York.
4. Life (S) (2003) and emotional intelligence Application for Developmental
education 26 (3)28-34.
5. loyed.(r) (2004) .emotio (gender,specialty level,participation in extra –
curriculum activities)-mal intelligence and stress copying indental .
6. Moos; (19998) Coping Response invent. Polo Alto, la lifirnia. Manual
Stanford University and Vet Hans administration medical Center (1979)
Mosley. H. Perrin. G. Neval.
7. Salamagne.M.H(1994).la douleur Calomnieuse et son traitement,
approche globale et sains pallia tifs. éd frissonnement, paris Introduction à

la (Robert ,2003.M.B.d) Dantzer schuetzer44émé de la paris de France,
4presse unreraitaires, de la sante psychologie.

8. Sourdes ; Ader F Esparbés- pister. Stop (1997).Adaptation et stratégies de coping a l'adolescence e de recherche en éducation N20, 131-154.

قائمة
الملاحق

ملحق الدراسة (01)

مقياس الذكاء الانفعالي

إعداد: عمر جعيج هامل منصور

البيانات الشخصية: وفق الدراسة.

الجنس:

☐

أنثى

☐

ذكر

التخصص:

☐

عيلدي

☐

مدرسي

تعليمات المقياس:

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

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

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

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

Statistiques

		sexe	spécialité
N	Valide	100	100
	Manquante	0	0

Tableau de fréquences

sexe

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	homme	50	50,0	50,0	50,0
	femme	50	50,0	50,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

spécialité

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	sciences technologie	50	50,0	50,0	50,0
	science sociale	50	50,0	50,0	100,0
	Total	100	100,0	100,0	

Echelle : intelligence émotionnelle

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	100	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	100	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,749	60

Echelle : intelligence émotionnelle

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	100	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	100	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,539
		Nombre d'éléments	30 ^a
	Partie 2	Valeur	,647
		Nombre d'éléments	30 ^b
	Nombre total d'éléments		60
	Corrélation entre les sous-échelles		,597
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,748
	Longueur inégale		,748
Coefficient de Guttman split-half			,741

Echelle : préssion psychologique

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	100	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	100	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,873	29

Echelle : pression psychologique

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Valide	100	100,0
Observations Exclues ^a	0	,0
Total	100	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,768
		Nombre d'éléments	15 ^a
	Partie 2	Valeur	,770
		Nombre d'éléments	14 ^b
		Nombre total d'éléments	29
Corrélation entre les sous-échelles			,802
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,890
	Longueur inégale		,890
Coefficient de Guttman split-half			,889

Statistiques descriptives

	N	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type
sexe	100	1	2	1,50	,503
Intelligence émotionnelle	100	132,00	197,00	167,5600	14,89174
Préssion psychologique	100	36,00	108,00	73,2900	16,09649
Faire face au problème	100	18,00	49,00	32,8000	7,57854
Gérer l'émotion	100	15,00	57,00	37,9400	9,20125
N valide (list wise)	100				

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Pression psychologique	homme	50	86,6000	8,56905	1,21185
	femme	50	59,9800	9,40796	1,33049

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
pression psychologique	Hypothèse de variances égales	1,083	,301	14,792
	Hypothèse de variances inégales			14,792

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
pression psychologique	Hypothèse de variances égales	98	,000	26,62000
	Hypothèse de variances inégales	97,157	,000	26,62000

Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
Préssion psychologique	Hypothèse de variances égales	1,79966	23,04864	30,19136
	Hypothèse de variances inégales	1,79966	23,04825	30,19175

Statistiques de groupe

spécialité	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
Préssion psychologique sciences technologie	50	71,2600	15,44683	2,18451
science sociale	50	75,3200	16,62729	2,35145

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes
		F	Sig.	t
préssionpsychologique	Hypothèse de variances égales	,961	,329	1,265
	Hypothèse de variances inégales			1,265

Test d'échantillons indépendants
Test d'échantillons indépendants

		Test-t pour égalité des moyennes		
		ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne
pressionpsychologique	Hypothèse de variances égales	98	,209	4,06000
	Hypothèse de variances inégales	97,473	,209	4,06000
		Test-t pour égalité des moyennes		
		Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
			Inférieure	Supérieure
Pression psychologique	Hypothèse de variances égales	3,20958	10,42931	2,30931
	Hypothèse de variances inégales	3,20958	10,42974	2,30974

[Ensemble_de_données1] C:\Users\SAMSUNG\.spss\Desktop\sabrina
2024\ZIOUCHE\Sans titre1.sav

Corrélations

		intelligenceémot ionnelle	préssionpsychol ogique
Intelligence émotionnelle	Corrélation de Pearson	1	,289**
	Sig. (bilatérale)		,004
	N	100	100
Préssion psychologique	Corrélation de Pearson	,289**	1
	Sig. (bilatérale)	,004	
	N	100	100

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

Corrélations

		intelligenceémot ionnelle	gérerlémotion
intelligenceémotionnelle	Corrélation de Pearson	1	-,207*
	Sig. (bilatérale)		,039
	N	100	100
gérerlémotion	Corrélation de Pearson	,207*	1
	Sig. (bilatérale)	,039	
	N	100	100

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

Corrélations

		intelligenceémot ionnelle	fairefaceauprobl ème
intelligenceémotionnelle	Corrélation de Pearson	1	-,343**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	100	100
fairefaceauproblème	Corrélation de Pearson	,343**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	100	100

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