

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام
النهائي لولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أولاد هدار زينب

إعداد الطالبات:

الداودي عبلة

بوطيمة الزهرة

لجنة التقييم

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د أولاد حيمودة جمعة	أستاذ	جامعة غرداية	رئيسا
د. أولاد هدار زينب	أستاذ محاضر "أ"	جامعة غرداية	مشرفا مقرر
د. الشايب خولة	أستاذ محاضر "أ"	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1442-1443هـ/2021-2022م

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا

علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي لولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الأستاذة:

د. أولاد هدار زينب

إعداد الطالبات:

الداودي عبلة

بوطيمة الزهرة

لجنة التقييم

الاسم واللقب	الرتبة	الجامعة	الصفة
أ.د أولاد حيمودة جمعة	أستاذ	جامعة غرداية	رئيسا
د. أولاد هدار زينب	أستاذ محاضر "أ"	جامعة غرداية	مشرفا مقرر
د. الشايب خولة	أستاذ محاضر "أ"	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1442-1443هـ/2021-2022م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي
خَلَقَ الْمَوَدَّعَةَ

قال تعالى:

{ لا يكلف الله نفسا إلا وسعها، لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت، ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا، ربنا ولا تحمل علينا إصرا كما حملته على الذين من قبلنا، ربنا ولا تحملنا ما لا طاقة لنا به، وأعف عنا وأغفر لنا وارحمنا، أنت مولانا فانصرنا على القوم الكافرين }

صدق الله العظيم

سورة البقرة الآية 286

كلمة شكر

قال تعالى : "ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه" لقمان 12، وقال رسوله الكريم صلى الله عليه وسلم : "من لم يشكر الناس، لم يشكر الله عز وجل" نحمد الله تعالى حمدا كثيرا طيبا مباركا ملء السموات والأرض على ما أكرمنا به من إتمام هذه الدراسة التي نرجو أن تنال رضاه.

نتقدم بجزيل الشكر والتقدير إلى الأستاذة الدكتورة المشرفة "أولاد هدار زينب" على كل ما قدمته لنا من توجيهات حكيمة ورشيدة ومعلومات قيمة ساهمت في إثراء موضوع دراستنا في جوانبها المختلفة، التي كانت بعد الله عز وجل المعين الأول لنا على إتمام هذه الدراسة، فلها كل التقدير والامتنان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل والموصول لأساتذة قسم علم النفس ونخص بالذكر الدكتور عمر حجاج والدكتور عبد الحميد جديد بجامعة غرداية.



إهداء

إلى نبع الحنان والحب والتضحية إلى القلب الذي لا ييخل بالعطاء إلى
أعلى أم في الدنيا التي باركت طريقي بصلاتها أطال الله في عمرها التي لم تكل
ولم تمل، إلى من زرعت في نفسي القوة والأمل كلما وهنت نفسي إلى أمي
الحنون حبيتي ونور عيني رقية، إلى قدوتي في الحياة ورمز العطاء والتحدي
خالي العزيز مصطفى الذي شجعني وحفزني على حب العلم وتحدي
الصعاب، إلى أبي العزيز أطال الله في عمره، إلى كل أفراد وأحفاد عائلة آل
غويني بكبيرها وصغيرها التي ساندتني ولا تزال تساندني وعائلة آل الداودي
وخاصة أختي الوحيدة هديل حبيبت قلبي حفظها الله وراعاها، إلى كل من مد
لي يد العون وساعدني في انجاز هذه الدراسة من قريب ومن بعيد أهل أقارب
أصدقاء، وإلى زميلتي الزهرة بوبطيمة التي تقاسمت معها انجاز هذا العمل ولا
أنسى أسماء التي كانت معي لآخر لحظة وأيضا الحاجة وأمال

عبلة الداودي

إهداء

الحمد لله الذي أنار لي طريقي وكان لي خير عون، الحمد لله الذي وفقني لثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكرتنا هذه ثمرة الجهد والنجاح بفضلته تعالى اهدي عملي هذا: إلى التي أفنت عمرها من اجلي وأعطت دون مقابل إلى النجمة التي أضاءت دربي مهما قلت فيها لن أفيها حقها التي أتمنى لها دوام الصحة والعافية "أمي حبيبي" أطال الله في عمرها. إلى من غمرني بالحب والحنان وجعل عمره ثمنا لسعادتي إلى مدرستي الأولى في الحياة "أبي عزيزي الغالي" أطال الله في عمره.

إلى إخوتي وأخواتي الذين لم يخلوا علينا بدعواتهم بالنجاح إلى جميع الأهل والأقارب والأصدقاء إلى كل من يحمل لقب "بوظيمة" إلى صديقتي التي شاركتني وتقاسمت معي أعباء هذا العمل "عبلة" إلى كل من وقف معي وكان سندا لي "خطيبي" إلى الأصدقاء والأقارب إلى نفسي التي عاشت المتاهة التي حاربت من اجل الوصول لي فقط بعد أهلي اهدي ثمرة جهدي هذا.

الزهرة بوظيمة

ملخص الدراسة:

تهدف دراستنا الحالية إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي بولاية غرداية، كما هدفت إلى الكشف عن مستوى كل من الضغط النفسي ودرجة الذكاء الانفعالي، وكذا عن وجود فروق دالة في العلاقة بين مستوى الضغط النفسي والذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.

طبقت الدراسة على عينة مكونة من (100) تلميذ وتلميذة، منهم (66) أنثى و(34) ذكر، وقد تم الاعتماد على المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي، استخدمنا مقياس الضغوط النفسية ل (بوزرمة مكيوسة 2013. 2014)، ومقياس الذكاء الانفعالي ل (بلقاسم محمد 2013. 2014).

وبعد معالجة البيانات والمعطيات بالاستعانة ببرنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS.V20)، وبتطبيق مجموعة من الأساليب الإحصائية، توصلت الدراسة إلى النتائج التالية: عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي، مستوى الضغط النفسي ودرجات الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة متوسطة، عدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ودرجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي تعزى لمتغير الجنس.

الكلمات المفتاحية: ضغط نفسي، ذكاء انفعالي، تلاميذ أقسام النهائي.

Résumé:

The current study aims to identify the nature of the relationship between psychological stress and emotional intelligence among students of the final class in the state of Ghardaia, and also aims to reveal the level of each of these two variables in addition to trying to find significant differences due to the gender variable.

The study was applied to a sample of 100 students, 66 females and 34 males, so that the descriptive approach was relied on in the correlative method, as we used the psychological stress scale for: BOUREZMA Mekioussa (2013-2014) and the emotional intelligence scale for: BELKACEM Mohamed (2013-2014).

After processing the data and data with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS. V20) and by applying a set of statistical methods, we concluded that there is no statistically significant relationship between psychological stress and emotional intelligence, that both the level of psychological stress and the degrees of emotional intelligence are average in the study sample and that there is no statistically significant differences in the relationship between the level of psychological stress and emotional intelligence among the final class students, which in turn are attributed to the gender variable.

Mot clés: stress psychologique, intelligence émotionnelle, classes terminales.



فهرس المحتويات



.....	كلمة الشكر
.....	إهداء
.....	إهداء
.....	ملخص الدراسة باللغة العربية
.....	فهرس المحتويات
.....	فهرس الجداول
.....	فهرس الملاحق
..... أ . ب	المقدمة

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

5.....	01 . إشكالية الدراسة
8.....	02 . فرضيات الدراسة
8.....	03 . أهداف الدراسة
9.....	04 . أهمية الدراسة
11.....	05 . تحديد بعض المفاهيم الواردة في الدراسة

06 . الدراسات السابقة.....12

07 . التعقيب على الدراسات السابقة.....18

الفصل الثاني: الضغوط النفسية

تمهيد.....21

01 . تعريف الضغوط النفسية.....22

02 . المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية.....25

03 . أنواع ومصادر الضغوط النفسية.....26

04 . خصائص الضغوط النفسية.....27

05 . آثار وأعراض الضغوط النفسية.....28

06 . المراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض إلى الضغوط النفسية.....29

07 . نظريات الضغوط النفسية.....30

08 . طرق قياس الضغوط النفسية.....33

خلاصة.....35

الفصل الثالث: الذكاء الانفعالي

- تمهيد.....37
- 01 . تعريف الذكاء الانفعالي.....38
- 02 . الجذور التاريخية لمفهوم الذكاء الانفعالي.....41
- 03 . أهمية الذكاء الانفعالي.....43
- 04 . العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي.....45
- 05 . النماذج والنظريات المفسرة في الذكاء الانفعالي.....50
- 06 . قياس الذكاء الانفعالي.....55
- 07 . صفات ذوي الذكاء الانفعالي.....58
- 08 . خصائص الذكاء الانفعالي.....60
- 09 . المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي.....61
- 10 . طبيعة الذكاء الانفعالي.....62
- خلاصة.....63

الباب الثاني: الجانب الميداني

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

- تمهيد.....66
- 01 . المنهج المتبع في الدراسة.....66
- 02 . مجتمع الدراسة.....66
- 03 . عينة الدراسة.....67
- 04 . أدوات جمع البيانات.....67
- 05 . الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة.....68
- 06 . الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة.....70
- 07 . حدود الدراسة.....71

الفصل الخامس: تحليل وتفسير نتائج الدراسة

- تمهيد.....73
- أولاً: تحليل نتائج الدراسة
- 01 . تحليل نتائج الفرضية الأولى.....73
- 02 . تحليل نتائج الفرضية الثانية.....74

03 . تحليل نتائج الفرضية الثالثة.....75

04 . تحليل نتائج الفرضية الرابعة.....76

ثانيا: تفسير نتائج الدراسة

01 . تفسير نتائج الفرضية الأولى.....77

02 . تفسير نتائج الفرضية الثانية.....78

03 . تفسير نتائج الفرضية الثالثة.....78

04 . تفسير نتائج الفرضية الرابعة.....79

استنتاج عام81

قائمة المراجع.....84

الملاحق.....92

فهرس الأشكال:

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
51	يوضح مكونات الذكاء الوجداني كما يراها مايروسالوفي	1

فهرس الجداول:

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
54	يوضح النموذج المختلط لبار . أون (1997) Bar_On	1
57	يبين مقاييس الذكاء الانفعالي المستعملة حاليا	2
68	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي	3
69	ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي	4
69	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي	5
70	ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي	6
73	نتائج الفرضية الأولى	7
74	نتائج الفرضية الثانية	8
75	نتائج الفرضية الثالثة	9
77	نتائج الفرضية الرابعة	10

جدول الملاحق:

رقم الصفحة	عنوان الملحق	رقم الجدول
92	استبيان مقياس الضغوط النفسية	1
95	استبيان مقياس الذكاء الانفعالي	2
99	توزيع الجنس	3
99	الضغوط النفسية	4

101	الذكاء الانفعالي	5
103	التوزيع الطبيعي	6
103	نتائج فرضية العلاقة	7
104	نتائج فرضيات الفروق	8

مقدمة

مقدمة:

يمر الإنسان في حياته بتغيرات ومشاكل من شأنها أن تكون له خبرات وأفكار جيدة تساعده على مواجهة الضغوط التي تصادفه ويتلقاها سواء كانت ضغوطات نفسية ناشئة عن المتطلبات التي تستلزم إعادة التوافق عند الفرد أو ضغوطات اجتماعية خارجية كالضغوطات الأسرية وضغوطات العمل. (الخالدي، 2011)

يعد الذكاء الانفعالي من بين المفاهيم الحديثة في علم النفس، فهو يلعب دور مهم في انفعالات الفرد، وهو مجموعة من السمات والقدرات التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الضاغطة وتجعله متحكماً في انفعالاته.

وعندما يتعرض الإنسان لضغوط حياتية عادة مهددة تجعله مشغولاً، فتؤثر على العديد من الوظائف المعرفية فيحدث له نقص في الكفاءة المعرفية، وكثرة الوقوع في الأخطاء، ومن بين التأثيرات المعرفية الناتجة عن الضغوط زيادة في معدل الأخطاء، وتدهور الذاكرة القصيرة والطويلة المدى فيتناقص مدى الذاكرة. (مصطفى ع.، 2006، صفحة 85)

فقد يؤثر الضغط النفسي على الذكاء الانفعالي والعكس، وظهور ضغوطات نفسية لدى تلاميذ البكالوريا قد يرجع إلى مستويات الذكاء الانفعالي، ولذلك تسعى هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي، وفي هذا الصدد قسمنا موضوع دراستنا إلى جانبين الجانب النظري والجانب التطبيقي وقمنا بتقسيم الفصول:

الفصل الأول: يتناول يكون فيه تقديم للدراسة بكل عناصرها الرئيسية وكانت متمثلة في تقديم الإشكالية، وفرضيات الدراسة، وأهداف الدراسة، والتطرق للأهمية، وتم بعد ذلك إلى التعاريف الإجرائية لمفاهيم الدراسة.

الفصل الثاني: ويتناول هذا الفصل الجانب النظري لمتغيرات الدراسة تمهيد لهذا الفصل ويبدأ بضغوط النفسية من حيث التعريف، ومن ثم تناولنا المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية، وأنواع ومصادر الضغوط النفسية، وبعد ذلك خصائص، آثار وأعراض الضغوط النفسية، ثم المراحل التي يمر

بها الفرد عند تعرضه إلى هذه الضغوط، وتطرقنا بعد ذلك إلى نظريات الضغوط النفسية، ومن ثم طرق قياس، وخلاصة الفصل.

في حين اختص **الفصل الثالث**: بمتغير الذكاء الانفعالي، وذلك بدأ بتعاريف، ثم الجذور التاريخية لمفهوم الذكاء الانفعالي، وبعد ذلك أهمية الذكاء الانفعالي، العوامل المؤثرة فيه، وأيضا تطرق إلى النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي، قياس الذكاء الانفعالي، صفات ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض، سمات والخصائص، ثم تفصيل في المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي، وفي بعد ذلك في الأخير طبيعة الذكاء الانفعالي.

أما **الفصل الرابع**: ركز هذا الفصل على الإجراءات الميدانية للدراسة وتم البدا فيه ب المنهج المتبع في الدراسة، ثم مجتمع الدراسة، وبعد ذلك عينة الدراسة منها العينة الاستطلاعية والعينة الأساسية، كما تطرقنا في ذلك إلى أدوات جمع البيانات، ثم الخصائص السيكومترية للدراسة، ثم تلتها الأساليب الإحصائية المستخدمة، وحدود الدراسة.

وأخيرا **الفصل الخامس**: هذا الفصل اهتم بعرض وتحليل ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة، وتقديم استنتاج عام الذي انتهى بتوصيات ومقترحات، تم قائمة المصادر والمراجع، وأخيرا الملاحق.



الجانب النظري



الفصل الأول

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة

2. فرضيات الدراسة

3. أهمية الدراسة

4. أهداف الدراسة

5. تحديد بعض المفاهيم الواردة في الدراسة

6. الدراسات السابقة

7. التعقيب على الدراسات السابقة

إشكالية الدراسة:

يمر التلميذ بدئ مشواره الدراسي بمجموعة من التجارب والخبرات التي تعمل على بناء تصوراته حول الدراسة والتعلم، وتعمل على تحديد أهدافه، كما يشارك في بناء هذه التصورات أطرافه أخرى يتفاعل معها كالأسرة والمجتمع وجماعة الرفاق...، ومع انتقال هذا التلميذ من مرحلة دراسية إلى أخرى تتضح معالم هذا التصور، وتصبح الأهداف أكثر دقة على ما كانت عليه من قبل، الأمر الذي يحمل هذا التلميذ مسؤولية العمل والمثابرة في سبيل تحقيق أهدافه .

وتجدر الإشارة أن هذا التلميذ يعيش في زمن كثرت وتعددت فيه الضغوط النفسية، بالإضافة إلى ما يمتاز به من تغير سريع ومتلاحق مما يجعله يواجه الكثير من التحديات في طريق تحديد أهدافه وتلبية احتياجاته وصولاً للتوافق الشخصي والاجتماعي (بوزرمة، 2013 / 2014، صفحة 5)

وإذا كانت الضغوط النفسية تترك آثارها في مختلف مجالات الحياة والمراحل العمرية المختلفة، فإن تلاميذ المرحلة الثانوية ليسوا بمنأى عنها، خصوصاً وأنهم يتزامنون مع مرحلة المراهقة، وبأنهم لا يملكون القدرة الكافية لمواجهة الضغوط.

فهم يعيشون ضغوطاً كشفت عنها دراسات علمية أجريت في مختلف الدول العربية والأجنبية، هذا بالإضافة إلى المشكلات النفسية التي يتعرض لها المراهقون العاديون، فقد خلصت بعض الدراسات التي أشار إليها سليمان الطريفي (1994)، انه في المجال التربوي وجد ما يمكن تسميته بالضغط الأكاديمي الذي ينتج عن أسباب من مثل نظام الاختبارات، الواجبات المنزلية، اتجاهات الآباء والمدرسين نحو الطالب وأدائه الدراسي.

كما برهنت بعض الدراسات على أن الضغوط النفسية المدركة لدى التلاميذ تنشأ من التغيرات السريعة التي عرفت المنظومة التربوية، والتي تشمل المقررات الدراسية الكثيرة، ونظام الامتحانات، والتقويم التربوي الجديد وطبيعة العلاقة بين التلاميذ ببعضهم البعض من جهة، وبين معلمهم سواء داخل المدرسة أو خارجها. (مكيوسة، 2013. 2014، صفحة 5)

إذن هذه الدراسات وأخرى أجمعت على وجود مصادر متنوعة وكثيرة تسبب الضغط النفسي لدى التلاميذ تختلف باختلاف الحدث الضاغط.

وعن تأثير عامل الجنس في الضغوط النفسية لدى تلاميذ الثانوية فقد تعددت واختلقت الدراسات في الكشف عنها، فقد توصلت دراسة كل من نوال السيد (2009) ودراسة عبدي سميرة (2011) إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في التعرض للضغوط النفسية، في حين نجد دراسة دايفدوف Davidove (2005) التي أشارت إلى أن الذكور يعيشون مشاكل دراسة أكثر من الإناث، فيما ذهبت دراسات أخرى إلى الإناث أكثر تعرضاً للضغوط النفسية من الذكور، ومن بين هذه الدراسات دراسة وينزوتانيك Robins e tnek (1979) ودراسة ينوكمب وزملائه Newcomb e Oll (1986). دراسة هاملتون وبيفرلي Hamilton e Biverley (1988)، ودراسة كل من إبراهيم (1994)، الأشقر (2003)، بوفاتح (2005)، الحجار (2007)، حسين حسين (2007). (كإضافة جيدة لكن لا تخدم دراستك لأنه لا توجد فرضية تبحث عن وجود فروق جنسية في الضغوط)

ومنه فإن درجة الضغط النفسي للحدث الواحد تختلف من شخص لآخر، ويتوقف ذلك على مدى قدرة الفرد على السيطرة على الموقف والوفاء بمتطلباته، والاعتماد على إمكاناته الشخصية وخبراته السابقة، وما يتوافر له من مصادر الدعم والمساندة الاجتماعية في بيئته. (مكيوسة، 2013 . 2014، صفحة 6)

وعن تأثير الضغوط النفسية على التلميذ وعلى أدائه المدرسي، فقد كشفت عنه دراسات أخرى، فعلى سبيل المثال نجد دراسة دوبسون Dobson التي تؤكد على أن هناك علاقة قوية بين الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية والجسدية، كما تشير دراسة ديولب Dee Wolp (1973) إلى أن التشنت والميل إلى السلوك الفوضوي وعدم الانضباط للدرس والنزعة إلى اللعب ناتجة عن الضغط الذي يعاني منه الإنسان، كما توصلت إمام ألفت زادة (1982) إلى أن الضغط النفسي يؤثر على أداء التلميذ المعرفي حيث تتحول إمكاناته العقلية إلى قوى سلبية لا تحصيل يرجى ورائها.

وبالتالي فإنه يمكن للضغط النفسي أن يؤثر بالإضافة على صحة الفرد ومعنوياته، على تحقيق الكفاءة الانفعالية والتي تنقسم إلى قسمين إلى الكفاءة الشخصية Intrapersonal، والكفاءة الاجتماعية Interpersonal، ومنه فإن المتمدرس في مرحلة الثانوية تطابق مرحلة المراهقة التي من أهم مراحل النمو الإنساني التي لها دور كبير في بناء الشخصية، وهذا يعني بداية نضج الجوانب البيولوجية، الثقافية، الاجتماعية والنفسية، وخاصة الانفعالية، فهو يعاني من تقلبات وصراعات انفعالية نتيجة مواكبته التغيرات الجديدة قد لا يمكنه مواجهتها لافتقاده الخبرة والتجارب التي تمكنه من مواجهة

الصعوبات في الحياة اليومية والمدرسية. وهو ما يسمى بالذكاء الانفعالي، الذي يساعدهم على الانتقال السوي إلى مرحلة الرشد، (المالك، 2014. 2015، صفحة 7)، هذا الأخير يلعب دورا هاما في توافق الفرد مع والديه، وإخوانه، وأقرانه وبيئته بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة، كما انه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي، ويساعد الذكاء الانفعالي على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر بسلام، ويعتبر الذكاء الانفعالي عاملا حاسما في النجاح في العمل والحياة، فذوو الذكاء الانفعالي المرتفع محبوبون ومثابرون قادرين على التواصل والقيادة يتميزون بالإصرار على النجاح، كما لديهم القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة لأنه يكفل القدرة على التعاطف والقدرة على تفهم احتياجات الآخرين، والتحلي بالمرونة الكافية لاستمرار هذه العلاقات، والقدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الحياة، يمتلكون المهارات الكفيلة بالتعامل مع الضغوط المحيطة، لديهم القدرة على التصرف بطريقة متناغمة مع المعتقدات الشخصية، وصدق الفرد مع نفسه والأمانة مع الآخرين، وتنمية الابتكار بسبب المرونة التي تسمح بالأخذ بعين الاعتبار بالعديد من الحلول والبدائل. (محمد، 2013. 2014، صفحة 67)

ففي دراسة وانج Wag (2002) على عينة من طلاب الجامعة أظهرت النتائج أن الذكاء الانفعالي يلعب دورا هام في تحقيق الصحة النفسية، نفس نتائج دراسة كل من فوللام (2002) Fullam التي أظهرت وجود ارتباط موجب بين الذكاء الانفعالي والصحة الانفعالية، ودراسة عبد العال عجوة (2002) التي خلصت إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي. (المالك، 2014. 2015، صفحة 7)

وفي ضوء ما سبق ذكره، جاءت دراستنا الحالية محاولة للتعرف عن وجود علاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ الأقسام النهائية، وذلك من خلال الإجابة عن التساؤلات التالية:

تساؤلات الدراسة:

1. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي؟
2. ما مستوى الضغط النفسي لدى تلاميذ أقسام النهائي؟
3. ما درجة الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي؟
4. هل توجد فروق في العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ودرجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي تعزى لمتغير الجنس؟

فرضيات الدراسة:

1. توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي.
2. مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ أقسام النهائي.
3. درجات الذكاء الانفعالي متوسطة لدى تلاميذ أقسام النهائي.
4. توجد فروق في العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ودرجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي تعزى لمتغير الجنس"

أهداف الدراسة:

تحدد أهداف الدراسة في النقاط التالية:

- . التعرف على طبيعة العلاقة بين كل من الضغط النفسي والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي
- . الكشف عن مستويات الضغوط النفسية ودرجات الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة
- الكشف عن وجود فروق في العلاقة بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي باختلاف متغير الجنس.

أهمية الدراسة:

تظهر أهمية الدراسة من خلال النقاط التالية:

معالجة دراسة موضوع الضغط النفسي والذكاء الانفعالي لدى هامة من شرائح المجتمع المتمثلة في تلاميذ أقسام النهائي، وما تميز هذه الشريحة بخصائص تخص المرحلة التي تمر بها وهي مرحلة المراهقة وما يميزها من تغيرات في مختلف الجوانب الانفعالية، الوجدانية، العقلية، الفيزيولوجية، الجسدية والثقافية، والاجتماعية... الخ.

الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية قديمة موجودة مع وجود الإنسان ذاته، لقول سبحانه وتعالى: {لقد خلقنا الإنسان في كبد} سورة البلد، الآية 4، إلا أن الاهتمام بها بوصفها مجالات للبحث هو الذي يمكن أن يكون حديثا نسبيا، وذلك لتغير سمات المجتمع في الوقت الراهن، حيث يشهد العالم اليوم العديد من التطورات العلمية والتكنولوجية التي انعكست على كثير من جوانب الحياة المختلفة، مما جعل الكثير من الباحثين يصفون القرن الحالي بأنه عصر الضغوط النفسية لذلك أصبحت من الظواهر التي تتطلب من الإنسان التعايش معها، وتطوير كفاءة معينة للتعامل معها.

ويعد الضغط النفسي ونتائجه على الأفراد من الموضوعات الهامة التي شغلت بال العلماء والباحثين في مجالات الصحة وعلم النفس، إذ تشير الإحصائيات العالمية أن (80%) من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وان (50%) من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية، وان (25%) من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي، وتشير الإحصاءات الأمريكية أن (50%) أو أكثر من الأفراد في الولايات الأمريكية يعانون من عرض على الأقل من أعراض الاضطرابات (ايو.ن.، 2019، صفحة 33) السيكوماتية (Psychosomatic)، وان (75%) من هؤلاء يعانون من أمراض ناتجة عن الضغط النفسي، كالقرحة واضطرابات المعدة وسرعة دقات القلب والصداع الشديد والشقيقة وارتفاع ضغط الدم والآم الظهر. (ايو.ن.، 2019، صفحة 34)

تسليط الضوء في دراستنا على فئة من المجتمع هي أيضا عرضة للضغوط ألا وهي فئة التلاميذ المراهقين، فهؤلاء التلاميذ يعيشون تحت وطأة الضغوط (المدرسية، أسرية، اجتماعية) والتي تسببها جملة من العوامل، إضافة إلى طبيعة المرحلة التي يعيشونها.

والمراهقة كما وصفها ايرك ايركسن (1968) Erikson بأنها أزمة هوية Identity Crisis

ويرى (اريكسون) إن المراهق قابل للتعرض للأذى نتيجة لضغوط التغيرات السريعة الاجتماعية والسياسية والتكنولوجية التي تضر بهويته وهذا التغير الذي يثيره التفجير يسهم في الإحساس بالشك والقلق وعدم الاستجابة.

إن تعرض التلميذ المراهق لعدد هائل من الضغوط في حياته المعاشة قد تؤثر في صحته النفسية والجسمية والانفعالية وفي تعاملاته مع أفراد بيئته (سواء المدرسية أو الأسرية) ولكن المشكل لا يكمن في الضغط أو في المواقف الضاغطة في حد ذاته وإنما في إستراتيجية تعامله مع الموقف أي إستراتيجية المواجهة (Coping). (مريم، 2009 . 2010، صفحة 8)

تنبع أهمية هذه الدراسة هذه الدراسة من كونها تتناول مفهوم حديث ومهم نسبيا وهو الذكاء الانفعالي، كأحد المفاهيم النفسية التي تعتبر من موضوعات علم النفس الإيجابي، والذي حظي باهتمام الباحثين في مجال علم النفس والتربية لأهميته وتأثيره على العديد من السلوكيات والتصرفات لدى الإنسان، وكأحد المؤشرات الأساسية للتنبؤ بقدرات وإمكانيات الشباب من الطلبة، كما أن دراسة الذكاء الانفعالي يساعد القائمين على التعليم من أساتذة إداريين في تهيئة المناخ والبيئة الإيجابية والتي تساعد وتدفع التلاميذ إلى تحقيق أعلى الدرجات في مجال التعليمي، وبالتالي المساهمة بشكل فعال في رقي الأمم.

كما أن دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية، تعد حاجة من الحاجات الضرورية التي تثبت أهميتها، ولقد أصبحت هذه الدراسات من المستلزمات الأساسية في وقتنا الحاضر، فتناول هذه الدراسة احد الجوانب الأساسية للشخصية الإنسانية كالذكاء الانفعالي يعد منبعا لأهمية هذه الدراسة في علم النفس، والذي يعد (جميلة، 2016 . 2017، صفحة 11) له دورا فعالا في التحكم في سلوك الفرد وانفعالاته وبالتالي تؤثر على استقرار الفرد النفسي، فكلما زادت معرفتنا بهذا الجانب زادت قدرتنا على التعامل معه بشكل أفضل وبالتالي استغلاله في سبيل تطوير قدراته ومهارات الأفراد. (عمور، 2016 . 2017، صفحة 12)

ومن خلال تناولنا لهذه الموضوعات يتسنى لنا ولأصحاب الاختصاص بناء برامج إرشادية ووقائية للحد أو التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجه المتعلمين بمراحلهم الدراسية، وكذا التحفيز على تنمية المهارات التي تزيد من الذكاء الانفعالي لدى فئة المراهقين خاصة وفئات المجتمع عامة.

التعريفات الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

التعريف الإجرائي للضغط النفسي:

هي حالة من عدم الاستقرار ناتجة عن الإجهاد العقلي والبدني والنفسي، تسبب عدم مقدرة الفرد على التكيف مع البيئة المحيط به، ونظرا لكثرة المتطلبات التي تقع على عاتقه وعدم مقدرة على تلبية هذه المتطلبات، وعدم مساعدة الأشخاص المحيطين به لتخطي هذه الضغوط يصل التلميذ المتمدرس بالقسم النهائي إلى حالة من الإحباط قد تصل به إلى حالة من الانفعالات النفسية تؤدي به إلى الابتعاد عن الدراسة. (سعداوي، 2009 / 2010)

التعرف الإجرائي للذكاء الانفعالي:

بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات، والمشاعر الذاتية، وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية، تساعد التلميذ المتمدرس بالقسم النهائي على الرقي العقلي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (الشيخ، 2018، صفحة 07)

التعريف الإجرائي لتلاميذ أقسام النهائي:

تلاميذ أقسام النهائي هم تلاميذ الذين يزاولون دراستهم مقبلون على اجتياز امتحان شهادة البكالوريا في نهاية السنة الدراسية 2021 / 2022.

الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الضغوط النفسية:

1. دراسة بن صالح هداية (2016/2015): تحت عنوان فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، تهدف الدراسة إلى تقصي فاعلية برنامج علاجي معرفي سلوكي مقترح في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدسين وقياس اثر البرنامج على مستوى التوافق المدرسي والتحصيل الدراسي، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (22) تلميذ وتلميذة من المرحلة الثانوية، تراوحت أعمارهم ما بين 17.15 سنة، تلمسان، استعانت الباحثة بمقياس الضغط النفسي لدى المراهق، ومقياس التوافق المدرسي. من إعداد الطالبة، كما قامت الطالبة ببناء برنامج علاجي يستند على النظرية المعرفية السلوكية، والمكون من (20) جلسة علاجية، واختبار صحة فروض الدراسة عولجت بياناتها إحصائياً، بالاعتماد على الحزمة الإحصائية (SPSS)، باستخدام اختبار (T) لدراسة الفروق بين مجموعتين مرتبطتين ومنفصلتين، ومعامل ألفا كرونباخ، ومعامل الارتباط (بيرسون)، النسبة المئوية، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معادلة سبيرمان . براون، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغط النفسي.
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على مقياس التوافق النفسي.
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية قبل تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة بعد تطبيق البرنامج على التحصيل الدراسي.
- . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس الضغط النفسي.

. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على مقياس التوافق، في حين لم تسفر الدراسة على وجود فروق بين المجموعتين فيما يتعلق ببعده التوافق مع الأستاذ والزملاء.

. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية ومتوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة بعد تطبيق البرنامج العلاجي على التحصيل الدراسي.

. توجد فروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج العلاجي ومتوسطات درجات أفراد نفس المجموعة في الاختبار التبعي (بعد 3 أشهر) على مقياس الضغط النفسي.

وهذا يدل على نجاح البرنامج العلاجي في التخفيف من حدة الضغوط النفسية والرفع من المستوى التوافق المدرسي في حين لم يكن للبرنامج أثر إيجابي على التحصيل الدراسي لدى المراهقين. (هداية، 2015، 2016)

2. دراسة صالح نعيمة نوفمبر 2017: تحت عنوان الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، تهدف الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط على عينة مكونة من 198 تلميذة (أنثى) بمدينة وهران، استعانت الباحثة على سبعة مجالات واعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وبعد عرض ومناقشة النتائج توصلت الباحثة إلى ما يلي:

. توجد مستويات متباينة في الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط.

. تشكل الحياة المدرسية والجانب الانفعالي، مصدرين رئيسيين للضغوط النفسية لدى مرحلة التعليم المتوسط. (نعيمة، 2017)

3. دراسة أ. خليفى نادية (مارس 2018): تحت عنوان الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو، تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (200) طالبا وطالبة، بتيزي وزو، استعانت الباحثة بمقياس الصحة النفسية الذي أعده "سيد عبد الحميد مرسى" ومقياس الضغوط النفسية الذي أعده "عبد الحق لبوازدة"، كما استخدمت المنهج الوصفي، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

. وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية (علاقات شخصية وطيدة، ومهارات اجتماعية، مشاركة اجتماعية، عمل مشبع وترويح، قيم ومبادئ وأهداف) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر.

. وجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية (سلوك غير ناضج، عدم الاستقرار الانفعالي، الشعور بعدم التكافؤ، معوقات بدنية، مظاهر عصبية) ودرجات أبعاد الضغوط النفسية (الدراسية، الاقتصادية، الأسرية، الشخصية، الاجتماعية، الانفعالية) لدى طلبة الجامعة بالجزائر. (نادية، 2018)

الدراسات السابقة المتعلقة بمتغير الذكاء الانفعالي:

1. دراسة د. صباح حسن العنيزات 1438هـ: تحت عنوان الذكاء الانفعالي "دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين أكاديمياً والطلبة العاديين في مرحلة الأساسية في الأردن وعلاقتها بمتغيري الجنس والعمر، هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة المتفوقين أكاديمياً والطلبة العاديين وعلاقتها بمتغيري الجنس والعمر، وطبقت الدراسة على عينة التي تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلبة الصفوف السابع والعاشر تتراوح أعمارهم بين (13.17) سنة لعينة الطلبة المتفوقين أكاديمياً والطلبة العاديين العينة مكونة من (505) طالبا وطالبة، بعمان . الأردن، استعان الباحث بمقياس بار-اون للذكاء الانفعالي والذي يتكون من (60) فقرة، ومن بين النتائج التي توصل إليها الباحث:

. عدم وجود فروق بين الطلبة المتفوقين والطلبة العاديين على المقياس ككل باستثناء بعد التكيف ولصالح الطلبة المتفوقين أكاديمياً.

. وجود فروق بين الذكور والإناث من الطلبة المتفوقين أكاديمياً على المقياس ككل وعلى أبعاد: الكفاءة الاجتماعية، والتكيف والمزاج العام والتعبير الإيجابي ولصالح الإناث.

. وجود فروق بين الصف السابع والصف العاشر من الطلبة المتفوقين أكاديمياً على المقياس ككل وعلى بعدي الكفاءة الاجتماعية والمزاج العام ولصالح طلبة الصف العاشر. (العنيزات، 1438)

3 . دراسة احمد علوان (2011): تحت عنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، تهدف هذه الدراسة إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة، طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (475) طالبا وطالبة من جامعة الحسين بن طلال بعمان بالأردن، استعان الباحث بثلاثة مقاييس وهي: مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس المهارات الاجتماعية، ومقياس أنماط التعلق، وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، وتحليل التباين الثنائي ومعامل الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج، ومن بين النتائج التي توصل إليها الباحث إلى:

. وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث.

. وكذلك إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية لصالح الطلبة ذوي التخصصات الإنسانية.

. وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق. (علوان، 2011)

4 . دراسة رشيد خطارة مارس 2018: تحت عنوان الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، تهدف الدراسة إلى الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي في ضوء متغير الجنس لدى عينة من تلاميذ السنة الأولى ثانوي، طبقت الدراسة عن عينة مكونة من 333 تلميذا منهم 238 ذكور و95 من الإناث، وقد أسفرت الدراسة عن وجود مستوى فوق المتوسط في الذكاء الانفعالي لدى اغلب أفراد العينة وكذلك وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من الذكاء الانفعالي واستخدام الانفعالات لصالح الإناث وفي الانفعالات لصالح الذكور، بمدينة غرداية. (خطارة، 2018)

5 . دراسة غزل بنت عبد الرحمان آل الشيخ (2018): تحت عنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية وكذلك التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة باختلاف متغيري (التخصص الدراسي، المستوى الدراسي) والكشف عن مدى مساهمة الذكاء الانفعالي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة، طبقت الدراسة على عينة مكونة من (400) طالبة،

واستعانت الباحثة بمقاسي الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية، كما استخدمت المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ومن بين النتائج التي توصلت إليها الباحثة:

. وجود علاقة طردية (إيجابية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0,05) فاقل بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، التواصل الاجتماعي)، والدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالات، القدرة الاجتماعية، التوجه الإيجابي للمستقبل، الإيثار والتفاؤل). (الشيخ، 2018)

دراسات سابقة تتناول متغيري الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي:

1. دراسة فؤادة هدية ومحمد البحيري (ب س): تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة في مرحلة الطفولة المتأخرة (دراسة وصفية مقارنة)، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة، طبقت هذه الدراسة على عينة مكونة من (80) ذكورا وإناثا من الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة، وتم استخدام مقياس فرز الأطفال ذوي صعوبات التعلم، استبانة الضغوط النفسية المرتبطة بصعوبات التعلم مقياس رسم رجل لجودانف ومقياس المستوى الاجتماعي الاقتصادي للأسرة ومقياس الذكاء الوجداني للأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة وبعد التأكد من ثباته وصدقه توصل الباحثان إلى:

. وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والوعي بالذات وكانت دالة عند مستوى (0,01).

. وجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية وإدارة الانفعالات وكانت دالة عند مستوى (0,05).

. وجود علاقة ارتباطيه سالبة دالة إحصائيا بين الضغوط النفسية والدرجة الكلية للذكاء الوجداني لذوي صعوبات تعلم القراءة وكانت دالة عند مستوى (0,05).

. وعلاقة غير دالة مع الدافعية الذاتية والتواصل والتعاطف لدى عينة الدراسة من ذوي صعوبات تعلم القراءة.

- . توجد فروق دالة إحصائية بين (ذكور والإناث) على بعد التعاطف عند مستوى دلالة (0,05).
- . علاقة غير دالة في بعد الوعي بالذات وإدارة الانفعال والدافعية والذاتية والتواصل والدرجة الكلية للذكاء الوجداني.
- . لا توجد فروق دالة إحصائية بين (الذكور والإناث) في الضغوط النفسية.
- . توجد فروق دالة إحصائية بين (منخفضي ومرتفعي) المستوى الاجتماعي الاقتصادي في بعد الوعي بالذات وإدارة الانفعال والدرجة الكلية للذكاء الوجداني عند مستوى دلالة (0,05).
- . لا توجد هذه الفروق في أبعاد الدافعية الذاتية والتواصل والتعاطف.
- . لا توجد فروق دالة إحصائية (منخفض ومرتفعي) المستوى الاجتماعي الاقتصادي في الضغوط النفسية. (هدية و البحيري)
- 2 . دراسة صادق عبده حسن (2010/2011): تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر "دراسة مقارنة"، تهدف الدراسة إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني، طبقت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة في دراسة عبر حضارية (ثقافية) مقارنة في البيئة العربية باليمن والجزائر، استعان الباحث بمقياس ضغوط الحياة إعداد وهبان (2008) ومقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير (2002)، ومن بين النتائج التي توصل إليها:
- . لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر ككل.
- . لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في الجزائر.
- . توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن. (حسن، 2010 . 2011)

التعقيب على الدراسات السابقة:

من حيث الأهداف:

اختلفت جل أهداف الدراسات السابقة، ومنها ما هو قريب من أهداف دراستنا مثل دراسة (فؤاد محمد علي هدية و د.محمد رزق احمد البحيري، ب س) والتي هدفت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الضغوط النفسية والوعي بالذات، وأما دراسة صادق عبده حسن (2011/2010) والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني.

من حيث العينة:

كما بينت عينة الدراسات السابقة فمنها من اعتمدت على نفس عينتنا تلاميذ المراهقين مثل: دراسة بن صالح هداية (2016/2015)، وكذا دراسة صالح نعيمة (نوفمبر 2017)، إضافة إلى دراسة رشيد خطارة 2008، واحتوت اغلب الدراسات الأخرى على الطلبة الجامعيين، واختلفت عينة دراسة (فؤاد محمد علي هدية ومحمد رزق احمد البحيري، ب س) من حيث اعتمادها على الأطفال ذوي صعوبة القراءة كعينة لدراسة.

من حيث المنهج والأدوات:

تطابقت معظم الدراسات السابقة من حيث استخدامها للمنهج الوصفي والاستبيان كأداة للدراسة، وهذا ما اعتمدنا عليه في دراستنا الحالية.

من حيث النتائج:

من حيث نتائج الدراسات السابقة اختلفت باختلاف أهدافها ومتغيراتها، ويمكن استخلاص بأنها كانت متنوعة منها من تناولت نفس متغيرات دراستنا مثل (دراسة فؤاد محمد علي هدية ومحمد رزق احمد البحيري، ب س) و(دراسة صادق عبده حسن 2011/2010)، أما الدراسات التي تناولت متغير له علاقة بمتغيرات دراستنا الحالية، دراسة كل من بن صالح هدية 2016/2015 ودراسة صالح نعيمة نوفمبر 2017، ودراسة خليفني نادية 2018 فقد تناولت متغير الضغط النفسي، دراسة صباح حسن العنيزات 1438 ودراسة احمد علوان 2017 بالإضافة إلى دراسة كل من رشيد خطارة 2018، وكذا دراسة غزل بنت عبد الرحمان آل الشيخ 2018 التي تناولت متغير الذكاء الانفعالي.

ومن هنا تبرز أهمية الدراسات السابقة لكونها تساعدنا في صياغة الفرضيات وتحليل النتائج المتوصل إليها وكذا الأدوات واختيار العينة.

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

- 1 - تعريف الضغوط النفسية
- 2 - المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية
- 3 - أنواع ومصادر الضغوط النفسية
- 4 - خصائص الضغوط النفسية
- 5 - آثار وأعراض الضغوط النفسية
- 6 - المراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض إلى الضغوط النفسية
- 7 - نظريات الضغوط النفسية
- 8 - طرق قياس الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد:

في هذا الفصل تم تناول موضوع الضغط النفسي الذي يعتبر من أهم المشاكل التي يمر بها الإنسان خاصة التلاميذ في وقتنا الحالي وأكثر فئة يعاني من الضغوط النفسية هم تلاميذ الأقسام النهائية. حيث تجد حياتهم مليئة بالضغوط النفسية التي ترهقهم وتجعلهم غير متكيفين مع دراستهم، وتجعلهم في حالة عدم توازن وفي هذا الفصل سنحاول عرض أهم العناصر المتعلقة بالضغط النفسي

تعريف الضغط النفسي:

اصطلاحاً: اشتق مصطلح stress من الكلمة الفرنسية القديمة destross والتي تشير إلى معنى الاحتناق والشعور بالضيق أو الظلم وقد تحولت في الإنجليزية إلى distress إشارة إلى الشيء غير المحبب أو غير المرغوب... وقد استخدمت كلمة stress للتعبير عن معاناة وضيق واضطهاد وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما. (المعطي ح.، 2006، صفحة 18)

تعريف سهير إبراهيم: تتمثل في شعور الطالب بالفشل وقصور قدراته وإمكانيته في استيعاب مناهجه الدراسية واستذكارها وشعوره بالنقص أمام التوقعات الوالدية خاصة تلاميذ البكالوريا.

أو هي تلك الصعوبات والمعوقات المادية والمعنوية المتكررة التي تواجه تلاميذ البكالوريا في بيئتهم الأسرية والدراسية والتي تعيق قدراتهم إلى تحقيق أهدافهم وإشباع حاجاتهم الخاصة.

إن كلمة الضغط النفسي من الكلمات الشائعة والمتداولة بين الأفراد العاديين والمهنيين، لذا يعد مصطلح الضغوط أساساً في العديد من العلوم والتخصصات: كالطب وعلم النفس، وعلم الاجتماع والفيزياء وغيرها من العلوم الأخرى وقد اختلفت التعاريف نذكر منها ما يلي:

تعريف قوتان 1984: الضغط النفسي بأنه حالة قلق ناتجة عن أوضاع تتجاوز فيها المسؤوليات ولأحداث قدرات الفرد التكلفة أو علاجية معينة بين الفرد والبيئة والتي يتم إدراكه من جانب الفرد بوصفها حالة تفوق مصادر، هو قدراته، وتعرضه للخطر. (فتيحة، 2017. 2018، صفحة 12)

ويعرف "ريس" الضغط بأنه: أي مثيرات أو التغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية يكون على درجة من الشدة والحدة والدوام بحيث ينتقل القدرة التكييفية للكائن الحي إلى حده الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال disorganization السلوك أو عدم التوافق أو الاحتلال الوظيفي الذي يؤدي إلى مرض وبقدر الاستمرار الضغط بقدر ما يتبعها من اضطراب جسمي نفسي. (المعطي، 2006، صفحة 20)

ويعرف "جال وآخرون" (1996): الضغوط باعتبارها الاستجابات فسيولوجية ونفسية للموافق والأحداث والتي تفسد وتربك توازن الكائن الحي. وهي تتولد من مصادر متعددة وتسبب استجابات متنوعة بدرجة كبيرة بعضها سلبي والبعض الآخر إيجابي وبالرغم من دلالتها السلبية فإن الكثيرون

يعتقدون أن بعض مستويات الضغوط تعتبر ضرورية للحصول على السعادة والصحة النفسية. (المعطي، 2006، صفحة 21)

تعددت التعريفات التي أطلقها العلماء والباحثين حول الضغط النفسي ولكنها تتمحور حول أبعاد ونماذج محددة، فمنها من مستند على أن الضغوط النفسية عبارة عن مثير "stimulens" ومنها ما يعتبر استجابة "response" ومنها ما يستند إلى التفاعل ما بين المثير والفرد وهناك علماء ركزوا على نموذجين عند تعريف الضغط وهما النموذج الفسيولوجي "physiological" والنموذج النفسي "psychological". (اسعد، 2009، صفحة 23)

يعرف سيلبي "selye": الضغط النفسي: بأنه الاستجابة غير المحددة للجسم تجاه أي وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة.

ويعرفه "لازاروس" "lazarus": بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة أي مدى مؤلمته بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية. (اسعد، 2009، صفحة 24)

ويعرفه البيلاوي (1988): على انه الحالة التي يتعرض فيها الفرد لظروف أو مطالب تفرض عليه نوعا من التكيف وتزداد هذه الحالة إلى درجة الخطر كلما ازدادت شدة الظروف أو استمرار لفترة طويلة.

وترى السمدوني (1993): إن الضغوط النفسية حالة نفسية تنعكس في ردود أفعال جسمية والسلوكية الناشئة عن التهديد الذي يدركه الفرد عندما يتعرض إلى مواقف وأحداث الضاغطة في البيئة المحيطة.

ويعرف "جبريل" الضغط النفسي: بأنه تلك الحالة الوجدانية التي يخبرها لفرد الناتجة عن أحداث وأمور تتضمن تهديدا لإحساسه بالحياة الهائلة وتشعره بالقلق فيما يتعلق بمواجهتها. (اسعد، 2009، صفحة 25)

ويعرف "لوزنس" (1990) Lowerence: الضغوط النفسية بأنها حالة من الانفعالات النفسية السلبية مثل الغضب أو القلق أو الإحباط أو قلة تحمل أو الانزعاج أو تثبيط العزم يعاني منها الفرد نتيجة للأحداث التي تهدد أو تتحدى الفرد بجميع فعاليات الحياة.

ويرى "ديفيد فونتاتا" إن الضغط النفسي: عبارة عن عنصر المجدد للطاقة التكيفية لكل من العقل والجسم، فإذا كانت هذه الطاقة يمكنها احتواء المتطلبات وتستمتع بالاستثارة المنتظمة فيها فإن الضغط النفسي يكون مقبولا ومقيدا، إما إذا كانت لا تستطيع وجود الاستثارة يضعفها فإن الضغط لا يكون مقبولا وغير مفيد بل ضار. (ندى، 2014. 2015، صفحة 13)

ويستخدم مصطلح الضغط النفسي: لدى كثير من العلماء كمرادف لمعنى الإحباط والقلق والصراع والدفاع وبعض الانفعالات كالغضب والخوف إلا أن هذا المصطلح (الضغط) أصبح مألوفا وجزءا من مصطلحات هذا العصر له معنى خاص به. وتعتبر الضغوط النفسية ظاهرة إنسانية ينتج عنها الخبرة عادة مؤلمة بحيث يظهر تأثيرها بشكل على السلوك كما يظهر تأثيرها على التكيف.

إذا "فاضط" هو عبارة عن شدة أو صعوبة جسدية أو عقلية أو انفعالية تحدث بسبب مطالب أو ضغوطات بيئية أو موقفية أو شخصية. (اسعد، 2009، صفحة 25)

الضغوط النفسية: إنها شعور الفرد بمشاعر سلبية غير سارة وشعوره بالقلق عند مواجهته لمشاعر تهدد كيانه وتتجاوز قدراته لحل تلك مشاكل. (المساعد، د.، 2014. 1435، صفحة 16)

ومن خلال التعريفات السابقة نستنتج أن الضغط النفسي هو موقف صعب من مظاهر الحياة يحدث لدى التلميذ عندما تكون مطالب الموقف أو الحدث الضاغظ تتجاوز مهارات المواجهة لديه. إذ يشعر بعدم القدرة على مواجهتها. (فتيحة، 2017. 2018، صفحة 13)

المفاهيم المرتبطة بالضغوط النفسية:

القلق: هو حالة من التوتر مصحوبة بالخوف وهو شعور بغيض يتميز بالفزع الملح والشك والريبة ويكون الشخص غير واعي بأي سبب لهذا وغالبا ما يعتقد بان السبب بدني. (فهيم، صفحة 120)

الاكتئاب: يعرف الاكتئاب بأنه حالة من الاضطراب النفسي تبدو أكثر ما تكون وضوحا في الجانب الانفعالي شخصية المريض حيث يتميز بالحزن الشديد واليأس من الحياة. (مصطفى د، 2011. 1432، صفحة 356)

الإحباط: يعرف بأنه العملية التي تتضمن إدراك الفرد لعائق يحول دون إشباع حاجاته أو توقع الفرد حدوث هذا العائق في المستقبل. (عميروش، 2019. 2020، صفحة 15)

التعب: حالة فسيولوجية نفسية تؤدي إلى انخفاض الإنتاجية أو الكفاية أو القدرة على الاستمرار في العمل بسبب استمرار بذل الطاقة في انجاز العمل، هذا من جهة العمل، إما من ناحية الفرد فتؤدي إلى الأحاسيس والمشاعر المعقدة والصعوبة المتزايدة التي يجدها الفرد بعد استمراره في العمل لمدة طويلة. وهي مشاعر وأحاسيس وخبرات تضايق الفرد وتؤلمه ويمكن إن يكون التعب جسما أو عضليا أو عقليا أو ذهنيا أو حسيا أو عصبيا.

الإجهاد: يتمثل هذا الإجهاد في استجابة تتسم بالإرهاق الزائد مصحوب بصداق مع تردي في القوى والميل إلى النوم بكثرة والتردد في كل شيء بدون منطق سليم مع كثرة الأخطاء وردود الفعل الانفعالية الشديدة وما يصاحبها من توتر عضلي وتزايد دقات القلب وارتفاع ضغط الدم مع تقلصات معدية مؤلمة كل ذلك كاو بعضه.

الصراع النفسي: يعرف بأنه حالة يمر بها الفرد حين لا يستطيع إرضاء دافعين معا أو نوعين من الدوافع ويكون كل منهما قائما لديه وهذه الإحالة من الممكن أن تؤدي إلى القلق والاضطراب.

الاحتراق النفسي: هو الاستنفاد العاطفي أو الانفعالي وفقدان الاهتمام بالآخرين وهو الانسحاب النفسي كما انه مفهوم مرادف للاغتراب أو حالة من التعب والإجهاد العقلي والجسمي والانفعالي تتميز بالتعب المستمر واليأس والعجز وتطوير مفهوم ذات سلمي واتجاهات سلبية نحو العمل والناس والحياة. (عميروش، 2019. 2020، صفحة 16)

أنواع الضغوط النفسية:

هناك أربعة أنواع من الضغوط النفسية والتي حددها "سيلبي" "selye":

1- **الضغوط الإيجابية:** وهذا النوع من الضغوط يدفع للانجاز وينمي الثقة بالنفس ويدفع الفرد إلى سرعة انجاز الأعمال ويكونوا مثارين عقليا وجسميا.

2- **الضغوط السلبية:** ويقصد به الضغوط التي تنطوي على أحداث سلبية مهددة ومؤدية للفرد.

3- **الضغط المرتفع:** ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها.

4- **الضغط المنخفض:** ويقصد به حالة الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي أن الفرد لا يمارس فيها أي أنشطة أو أعمال وعندما يعاني الفرد من تدني الشعور بتحقيق الذات ما يؤدي إلى حالة من الضغط. (المساعد د،، 2014 .1435، صفحة 18)

مصادر الضغط النفسي:

1. **الإحباط:** هو حالة انفعالية غير سارة تنشأ عن مواجهة الفرد لعائق يحول بينه وبين هدفه.

2- **الصراع:** في الإحباط يأتي الضغط من مصدر واحد بينما في الصراع يكون هناك أكثر من مصدر للضغط يعرف الصراع بأنه ظهور مفاجئ أو تلقائي لدافعين غير متطابقين وعلى الشخص اختيار واحد منهم والصراع أخذ مصادر الإحباط. (المساعد د،، 2014 .1435، صفحة 70)

الضغط: مفهوم الضغط النفسي هو نوعا ما مضلل مثل مفهوم الحب كل إنسان يعرف المعنى ولكن لا يتفق اثنان على تحديد بنفس الطريقة وبين سيلبي أن الضغط النفسي مثل النسبية مفهوم عملي عاني من النعمة المختلطة كونه معروفا تماما ومفهوم بدرجة قليلة جدا. (المساعد د،، 2014 .1435، صفحة 71)

3- **الانتقال أو التغيير:** يعد الانتقال أو التغيير بان شكل ضاغطا لبعض الناس وهؤلاء إذا ما استمر نفس الروتين المتعلق بجدوى أعمالهم بما يتضمنه من تشابه المسؤوليات ومع نفس الناس وبنفس الظروف المحيطة وسيشعرون أنهم بخير معها ولكن ما غير شيء ما هذا الروتين فإنهم ينزعجون ويتضايقون ويرتبكون.

4. الألم وعدم الراحة . الضغط الأسري

5 - العنف في العائلة

6 - التنافس (المساعد د.، 2014 . 1435، صفحة 72)

خصائص الضغوط النفسية:

1 - **المادية:** فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي والسياسي والاقتصادي كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعوقة الحسية واستنباطها والشعور بوطأتها وتجسدها الواقعية.

2 - **الانتشار والعمومية:** بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يعقون تحت طائلة الضغوط النفسية فإن هناك أفراد مؤهلين دون غيرهم وهذا تأهيل في طبيعة تكوينهم الجيني واستعداداتهم النفسية والعقلية والمعرفية إلا أن هناك شروطا عندما تتوفر لا بد وان يعاني الفرد الشعور بالضغوط النفسية وهنا لا فرق بين الفرد والأخر حيث تتحقق صفة العمومية كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط المختلفة على جميع النواحي العصبية والفسولوجية.

3. **تنوع النشأة:** تنشأ الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة، (ايو ن.، 2019، صفحة 73) وتتطلب إعادة التوافق الثابت وان الخبرات السارة تسبب ضغوطا ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن خبرات غير سارة.

4 - **الضغوط تتضمن الدوافع الإيجابية:** إن الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصية اشتقاقا من هذه الضغوط ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية أي إن الضغوط عند القدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات.

5 - **الضغوط مؤشر للتكيف:** حيث تكمن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد واستطاع تحقيقها يحدث التكيف إما إذا تضمنت المواقف الضاغطة.

6 - ذات طبيعة وظيفية: تعتبر الضغوط من جانب وظيفي لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل فنحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الاجتماعي كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية واختلاف الدفعات والآليات النفسية والسيولوجية لدى الفرد وعدم كفاية قدراته واستعداداته في تحمل الضغوط.

7 - ذات طبيعة ديناميكية: الضغوط ليس ثابتة فهي مجموعة من التأثيرات المرتبطة فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل: درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الاقتصادي، والطبقة التي ينتمي إليها. (ايو ن.، 2019، صفحة 74)

أعراض وأثار الضغوط النفسية:

تظهر أعراض عديدة على التلميذ الذي يعاني من الضغوط النفسية، منها:

. بعض الاضطرابات النفسية: مثل الخوف والقلق والاكتئاب والفرع، والشعور بالنقص والغيرة والحقد والخجل والاستغراق في أحلام اليقظة والشعور بالذنب والخوف من المدرسة.

. الاضطرابات الجسمية: مثل فقدان الشهية والاضطرابات المعوية واضطرابات الإخراج والتبول اللاإرادي واضطرابات الحواس واضطرابات الوظائف الحركية واضطرابات الكلام مثل: تأخر الكلام والتلعثم والتأتأة وإصابته بالزعمات العصبية مثل: قضم الأظافر ومص الإصبع واللازمات الحركية.

. اضطرابات النوم المختلفة: مثل: المشي أثناء النوم والبكاء قبل النوم أو أثناء النوم ومص الأصابع أثناء النوم وكثرة النوم والأحلام المزعجة والمخاوف الليلية وقرض الأسنان أثناء النوم.

. انحرافات سلوكية: مثل: السرقة . الكذب . والانحرافات الجنسية.

. التأخر الدراسي: وهو من أهم أثار الضغوط النفسية على الطفل وقد يكون تأخرا دراسيا عاما في كل المواد الدراسية وقد يكون تأخرا دراسيا في مادة دراسية معينة. (امنة، 2019 . 2020، صفحة 7)

آثار الضغط النفسي:

نبين هذه الآثار مختصرة ما يلي:

- 1 - آثار نفسية: كالاكتئاب، القلق، الانتحار.
- 2 - آثار سلوكية: كالإفراط في التدخين، اضطراب في الوزن وفقدان الشهية، تغير عادات النوم...
- 3 - آثار معرفية: مثل: نقص الانتباه والتركيز. عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.
- 4 - آثار فيزيولوجية: كالاضطراب الدورة الدموية وأمراض القلب، تفاعلات جلدية "لون الجلد شاحب".
- 5 - آثار نفس وجسدية: سيكوماتية كالقرحة المعوية . الربو . والسكري . التهاب المفاصل . الشقيقة ... الخ. (ريم، 2011 . 2012، صفحة 43 . 44)

مراحل التي يمر بها الفرد عند التعرض للضغوط النفسية:

- . المرحلة الأولى: وهي مرحلة درة الفعل للإحطار، حيث الجهاز العصبي السمبتاوي والغدد الادرينالية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.
- . المرحلة الثانية: المقاومة عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام. وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو وعن الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف وبالتالي يكون الجسم في حالة إعياء وضعف فيتعرض لمصادر أخرى وأنواع أخرى وهي الأمراض. وإذا ما استمر الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.
- . المرحلة الثالثة: الإعياء، يمكن لجسم الإنسان الاستمرار والمقاومة إلى ما لا نهاية إذ تبدأ علامة الإعياء بظهور تدريجيا وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبتاوي يتولى الجهاز العصبي البرسمبتاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماما وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب أو الأمراض جسمية قد تصل حد الموت. (لميميشي، 2018 . 2019، صفحة 38)

نظريات الضغوط النفسي:

1 - نظرية التحليل النفسي:

يميز التحليليون بين الشعور بالقلق الموضوعي الذي يعتبر هو ردة فعل معقولة لمواقف مؤلمة والقلق السلبي يعتبر كمثير داخلي ناتج عن صراعات غير منطقية وغير محددة ومصحوب بالخطر الحقيقي.

وطبقا إلى النظرية النفسية فإننا جميعا لدينا صراعات غير شعورية ولدى البعض الناس على أي حال فإن هذه الصراعات أكثر حدة وعددا وهؤلاء الناس يرون حوادث حياتهم كمسميات للضغط واعتبر "فرويد" الكتب من أهم عوامل ووسائل ميكانيكية الدفاع اتجاه الضغوط وفي الكتب والإخضاع تكون الذكريات والتأثيرات مرعبة جدا ومؤلمة ومستثناة من الوعي والإدراك المحسوس، والذنب والاكتئاب تعتبر عوامل الضغط ويعتبرها "فرويد" غالبا تكبح ويعتقد فرويد أن الكبح بعض عوامل الضغط من مشاعر ورغبات.

كما يرى علماء مدرسة التحليل النفسي إن الضغوط من خلال كل موقف أو سلوك تعبير عن صراع مابين قوي ونزاعات ورغبات متعارضة أو متباينة سواء بين الفرد أو المحيط الخارجي أم داخل الفرد وذاته وعندما تصطدم النزعات الغريزية بتحريم يأتي من المحيط الاجتماعي أو من الرقابة النفسية الداخلية التي يمثلها (الأنا الأعلى) فان التفاعلات تؤدي إلى نشوء آليات لا فاعلية.

ويؤكد "يونغ" على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية انه ناتج عن الطاقة التي هي مع الإنسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطرية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصيته المستقبلية وسلوكية المتوقع وإذا ما واجه الإنسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة ويتغير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط الذي يحتاج إلى علاج. (المساعد د،، 2014 .1435، صفحة 60 .61)

2 - النظرية السلوكية:

يرى السلوكيون أن الضغوط تتمثل في الاعتماد على عملية التعلم كالمناطق من خلاله يتم معالجة معلومات المواقف الخطرة التي يتعرض لها الفرد والمثيرة للضغط وتكون هذه المثيرات مرتبطة، شرطيا مع مشيرات حيادية أثناء الأزمة أو مرتبطة بخبرة سابقة فان الفرد يصنفها على أنها مخيفة ومقلقة.

وقد بين "غولد نبيرج" (1977): أن النتائج النفسية والسلوكية التي تحدثها الضغوط وتحدث من السلوك ومدى تأثيره على نمط سلوكه المعتاد والضغط في نظره يؤدي إلى القلق ولكنه يكون أحيانا ناجحا وعمليا لأنه يؤدي الإنسان إلى اتخاذ القرارات الحاسمة ويقوي إرادته التي تمكنه من مواجهة الفشل أو النجاح في المستقبل كما يعلم الضغط الإنسان أسلوب حل المشكلات منذ الصغر ويهيئ شخصيته لتكون فاعلة ومواجهة لما قد يواجهه مستقبلا من أحداث ويرى انه لن يتمكن احد من تفسير سلوك الفرد الخاطيء لان السلوك يفسر بمدى وفي الضغط عليه ليسهل تعديله والتخلص من مسبباته. (المساعد د., 2014 .1435، صفحة 62)

3 - نظرية ميسون: Mason View

يعتقد ميسون بان الضغوط النفسية تشترك بعنصر هام وهو جانب الانفعالي لقد أوضح ميسون بان المثيرات أو العوامل الانفعالية قادرة على زيادة نشاطات الغدة النخامية والأدرينالين إن الرد الفعل الانفعالي لضغوط هو الذي يخلق الاستجابة المحددة وليس خداع الاستجابة العامة أو غير المحددة كما عرفها "سيلاري" ما قال ميسون إلى الآن هو أن الضغط هو استجابة محددة وليس استجابة غير محددة، إن هذه الاستجابة ذات نعمة انفعالية، يقترح ميسون بأنه يجب أن ينظر إلى الضغط تماما كما تنظر إلى المرض والبكتيريا والفيروس وإمكانية وعدم الإمكانية الإصابة بالمرض أن للضغط إمكانية لإنتاج المرض الجسمي لدى الإنسان الذي يتعرض له ولكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار الفروق الفردية بين الناس في إمكانية إصابة البعض بالمرض نتيجة للضغط بعض الناس يصابون بالاضطرابات الجسمية نتيجة تعرضهم للضغوط والبعض الآخر لا يصاب بأي اضطرابات رغم تعرضهم لنفس الضغوط. (المساعد د., 2014 .1435، صفحة 59 .60)

4 - نظرية هنري موراي 1938: Murray

مفهوم الضغوط من خلال نظرية يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة وان الضغط في ابسط معانيه يمثل صفة أو الخاصية لموضوع بيئي تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين، كما أن الضغوط ترتبط بالموضوعات البيئية التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته ويوضح "موراي" أن السلوك الفرد غالبا ما يرتبط ارتباطا وثيقا بضغوط (بيتا) ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف مواقف التي تتسع فيها الثقة بين ضغوط (بيتا) التي يستجيب لها الفرد

وبين ضغوط (ألفا) الموجودة بالفعل وقد وضع "موراي" تصنيفات مختلفة للضغوط من اجل أعراض معينة (ايو ن.، 2019، صفحة 99) ويميز "موراي" بين نوعين من الضغوط بحيث يشير إلى ضغوط (بيتا) باعتبارها تمثل دلالة الموضوعات البيئية كما يدركها الفرد ويفسرها وكذلك يشير إلى ضغوط (ألفا) باعتبارها تمثل خصائص الموضوعات البيئية كما توجد في الواقع. ونظرية (موراي) تكون الحاجات (ايو ن.، 2019، صفحة 100) النفسية قوى دافعة لكنها لا تعمل بمفردها وإنما تتضافر مع القوى البيئية في ديناميكية من اجل انبثاق السلوك الإنساني، فالعوز الذي ينشا عن وجود الحاجة يهدد كيان الفرد ويهز استقراره واتزانه من التوتر والإلحاح لديه من اجل إشباع ويظل الإنسان يكدح ويناضل في بيئة ويبحث عن مسيرات تسير له الإشباع وتحقق له اللذة فيتواجه مع الأشخاص أو الموضوعات والوضعيات والقوى البيئية والنماذج الاجتماعية وهذه إما تسير أو تعوق الإشباع وفي حالة تكون هذه القوى مسيرة وقادرة على الإشباع، فض التوتر، واستعادة الإنسان اتزانه ونظامه إما في حالة إن تعوق إشباع الحاجات المثارة يكون الضغط. (ايو ن.، 2019، صفحة 101)

5 - نظرية نرسيلي:

في كتابة: "ضغوط الحياة" الذي نشره الطبيب الكندي هانرسيلي قام بتبسيط مفهوم الضغوط وتقدم في دراستها، فلقد أشار سيلبي إلى أن كثيرا من العوامل البيئية يحول الجسم عن حالة التوازن كالحرارة، البرودة، الألم، السموم، والفيروسات... وغيرها. وتتطلب من الجسم الاستجابة لها هذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط Stressors وتتضمن أي شيء يتطلب من الجسم أن يعبئ Mobilize استجاباته لمواجهة والجسم يستجيب للضواغط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للقتال أو التفادي (تجنب) Flee.

وبذلك يرى "سيلبي" أن الضغوط تتكون من تلك المجموعة من ردود الفعل التي أطلق عليها عرض التكيف العام Generaladaptation Syndrom فالجسم . عادة . يقابل التحدي للبيئة مع الضغوط ... ووفقا لسيلبي فان عرض التكيف العام يتكون من ثلاث مراحل:

المرحلة الأولى: مرحلة الإنذار: (التنبه) Alarm:

وفيها يتم استثارة الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي، ويظهر الجسم تغيرات مميزة للتعرض المبدئي للضاغط، وفي نفس الوقت ينخفض مستوى المقاومة.

المرحلة الثانية مرحلة المقاومة Resistance:

وفيها يحاول الجسم التكيف مع المطالب الفسيولوجية التي تقع على كاهله، وذلك بمقاومة مصدر التهديد وعندها يكون الضاغط مستمرا يتم استنزاف طاقة الجسم على المقاومة ويدخل الكائن الحي في المرحلة الثالثة.

المرحلة الثالثة: مرحلة الاستنزاف (الإنهاك) Exhaustion:

وفيها تنهك طاقة الكائن اللازمة للتكيف ويحدث الانهيار الصحي ومعاناة الجسم من تلف أو ضرر لا يمكن إيقافه بعد التعرض لفترة طويلة لمثير ضاغط، وقد تظهر علامات استجابة الإنذار من جديد أو يموت الكائن الحي. (المعطي، 2006، صفحة 24)

طرق قياس الضغوط النفسية:

. قياس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات ومن تلك الأدوات أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي والإكلينيكي.

. وتكون تلك الأدوات إما مكتوبة أي عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة ثم تسحب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي - العقلي أو قوة الانفعالات وشدتها ومن أدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والاستبيانات وتعد الاختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسة الضغوط بالإضافة إلى ذلك طرق الفسيولوجية.

. وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعدله المقاييس، فهناك مقاييس تهدف

قياس الضغوط المهنية ومقاييس أخرى أعدت لقياس الضغوط الأكاديمية لدى الطلبة، كما أن المقاييس تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين وكذلك الراشدين. (عبيد، 2008، 1429، صفحة 39، 40)

خلاصة :

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الضغوط النفسية جاءت نتيجة عدة أسباب وعوامل وهذه الأسباب تجعل التلميذ في توتر وقلق وحيرة سواء كان ضغط خارج المدرسة أو داخلها ومن بين أسباب هذه الضغوط النفسية هي (الاجتماعية أو البيئية أو الأسرية، مدرسية ... الخ).

وان تلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا عرضة للضغوط النفسية والتي يكون سببها إما داخل المدرسة أو البيت أو علاقتهم مع الأصدقاء وبالتالي يجب مراعاة حلول أو طرق علاجية لإبعادهم عن مثل هذه الاضطرابات والضغوطات والمشاكل حتى يتم تحقيق النجاح والأمل المنتظر منهم.

الفصل الثالث

الذكاء الانفعالي

تمهيد

1. تعريف الذكاء الانفعالي
2. الجذور التاريخية لمفهوم الذكاء الانفعالي
3. أهمية الذكاء الانفعالي
4. العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي
5. النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي
6. قياس الذكاء الانفعالي
7. صفات ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع و المنخفض
8. خصائص الذكاء الانفعالي
9. المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي
10. طبيعة الذكاء الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

يعتبر الذكاء الانفعالي احد أهم المواضيع الهامة المثيرة للاهتمام، ومن أهم المبررات المتعددة لزيادة الاهتمام بالذكاء الانفعالي انه يهتم بمعالجة الصراع والتناقض ما بين شعور الفرد وأفكاره، الأمر الذي يسهم في حل المشكلات الفردية ومن ثم البشرية، والمبرر الثاني للاهتمام المتزايد به قبل السيكلوجيين الذكاء التقليدي من حيث إن واقع الحياة والنجاح في الحياة يتطلب مهارات وقدرات انفعالية وشخصية واجتماعية أكثر من القدرات الأكاديمية والقدرات التي تقيسها اختبارات الذكاء التقليدي.

فالذكاء العقلي يسهم في الحصول على وظيفة معينة، إما الذكاء الانفعالي فيجعل الفرد يرتقي نحو الأفضل، وهو يعد المفتاح للنجاح في الحياة العملية، ويمكن القول أن الذكاء الانفعالي هو شرط مسبق لتطوير قدراتنا العقلية المتنوعة، وببساطة نحتاج للتعرف على انفعالاتنا وعلى إعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف المناسب والتسمية الملائمة. مما يفيدنا في تحقيق أهدافنا الحياتية بما يتناسب مع حاجات ومشاعر الآخرين من حولنا.

إن إحدى الأسباب الداعية للاهتمام به هو دوره كطاقة تؤثر بشدة على جميع القدرات والمهارات اللازمة للتغلب على مهارات الحياة، فالذكاء الانفعالي يؤدي إلى النجاح الشخصي والمهني بين أوساط أبناء العامة والمدراء الأكاديمين والمستشارين في مجال الأعمال على حد سواء، وطبقا للرأي الشعبي والأدلة في ميادين العمل فان الذكاء الانفعالي يؤثر بالفعل في أداء الفرد ويؤكد المؤيدون له إمكانية الذكاء الانفعالي المتزايد أن يفعل أي شيء بدءا من تحسين النوعية العامة لحياة العمل وانتهاء بتعزيز النجاح المهني.

ومثلما أكد أشهر المؤيدين لأهمية الذكاء الانفعالي فان الذكاء الانفعالي يمنحك دافعا للمناقشة... فامتلاكك لقدرات عقلية هائلة قد يجعلك محلا ماهرا أو عالم قانون غير أن الذكاء الانفعالي الفائق التطور يجعلك مرشحا لتكون مديرا تنفيذيا لإحدى المؤسسات أو محام بارع... الخ وعلى الرغم من إجراء الكثير من البحوث المتعلقة بتطوير الذكاء الانفعالي وتطبيقه في حياة الناس إلا أن هناك افتقار عام لتحليل منهجي مستقل يعزز من هذا الزعم القائل بزيادة الذكاء الانفعالي لأداء الفرد فوق المستوى المتوقع لدى الآراء التقليدية للذكاء العام. (الخفاف، 2013، صفحة 15)

تعريف الذكاء الانفعالي:

المعنى اللغوي:

. الذكاء: حدة الفؤاد، والذكاء سرعة الفطنة وقلب ذكي وصبي ذكي إذ كان سريع الفطنة، والذكاء في الفهم أن يكون فهما تاما سريع القبول.

. الانفعال: مستقاة من ردود الفعل، والفعل كناية عن كل عمل متعد أو غير متعد، فقولنا فعلت الشيء فانفعل كقولنا كسرته فانكسر. (سعيد، 2008، صفحة 9)

منذ ظهور مصطلح الذكاء الانفعالي سنة 1990 تضافت جهود الباحثين في تحديد تعريف دقيق له، وعموما يعني الذكاء الانفعالي قدرتنا على فهم وتقييم وإدارة انفعالاتنا وانفعالات الآخرين. ويعني أن العمليات المعرفية يمكن أن تساهم إيجابا في تفسير الانفعال وترميزه وتسميته عن طريق الإفصاح والتعبير عنه، كما (جامع، 2009 . 2010، صفحة 38) أن الانفعال الإيجابي يساهم في تنشيط التفكير الإبداعي وحل المشكلات. فالذكاء الانفعالي يقع في منطقة تفاعل بين النظام المعرفي والنظام الوجداني مع الشخصية. وهو يربط الذكاء المعرفي بالمكونات الوجدانية حيث يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالات، في حين يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية.

فالذكاء الانفعالي يتشكل من عدة قدرات فرعية أو مهارات نوعية تجعل الفرد ينجو إلى الدقة في التعبير عن انفعالاته وفي إدراك انفعالات الآخرين، وتقديرها، وتنظيم انفعالاته بفعالية واستخدامها في الدافعية والتخطيط والانجاز في الحياة.

إن مفهوم الذكاء الانفعالي يضم المهارات النفسية والاجتماعية الضرورية للنجاح، فلكي يؤدي الفرد وظائفه كاملة ويكون متوازنا، لابد أن يتمتع بالذكاء المعرفي والذكاء الانفعالي معا، حيث إن النجاح في الحياة يحتاج إلى أكثر مما يعرضه المفهوم التقليدي للذكاء، والفرد يجب أن يكون قادرا على تنمية علاقاته الشخصية والمحافظة عليها وان يتيح لنفسه الفرصة لكي يفكر بإبداع ويستخدم عواطفه في حل المشكلات. (جامع، 2009 . 2010، صفحة 39)

أما غولمان (D,Goleman,1995) فعرف الذكاء الانفعالي انه مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد، واللازمة للنجاح المهني وفي مواقف الحياة المختلفة، وعرفه أيضا بقوله: انه قدرتنا على

معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا، وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال. (جامع، 2009. 2010، صفحة 40)

تعريف مايروسالفي (1997): الذكاء الانفعالي على انه قدرة الفرد على إدراك انفعالاته للوصول إلى تعميم ذلك الانفعال للمساعدة على تفكير وفهم ومعرفة انفعال آخر، بحيث يؤدي إلى تنظيم وتطوير النمو الذهني المتعلق بتلك الانفعالات.

وقد حدد الذكاء الانفعالي بأربعة جوانب:

. تعريف الانفعال

. استعمال الانفعالات في تسهيل التفكير

. فهم الانفعالات

. إدارة الانفعالات

ويمكن أن نعرف الذكاء الانفعالي بجملة مختصرة وهي، معرفة الفرد لنفسه وللآخرين الذين يتعامل معهم الفرد. (الغازي، 2003، صفحة 62)

ويعرفه كل من سالوفي وماير (Mayer & Salovey): بأنه عبارة عن التقييم والتعبير عن الانفعالات وهو يشمل على القدرة على التوضيح والتعرف على المشاعر من خلال الكلمات أو تعبيرات الوجوه والعلاقات مع الآخرين والتعاطف والحكم على مشاعر الآخرين وإعادة الخبرة بهذه المشاعر كما انه التنظيم التكيفي للانفعالات وذلك عن طريق التنظيم والتقييم ثم تغيير الانفعالات، ويستنتج من التعريف أن الذكاء الانفعالي يستلزم مجالات معينة مثل: تحديد الانفعالات واستخدام الانفعالات وفهم الانفعالات وإدارة الانفعالات، عرف سالوفي (Salovey) بأنه وعي الشخص بمشاعره وحسن إدارتها بحيث يكون مصدر للدافعية في ذاته، ويمتلك القدرة على التعاطف وحسن إدارة علاقاته مع الآخرين.

تعريف جولمان (Goleman) ظهر فيه الدور العصبي الفسيولوجي الذي يتدخل في تشكيل الذكاء الانفعالي عند الأفراد والذي يندرج تحت عنوان وظيفة الدماغ في الذكاء الانفعالي، ويعرف جولمان أن

الذكاء الانفعالي عبارة عن المعطيات العصبية التي تتدخل في تشكيل المهارة الأساسية لممارسة الحياة لتجعل الشخص هو قادر على التحكم في نزعاته ونفسه وإدارة انفعالاته وكذلك القدرة على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين. وأيد رأي أرسطو حين قال "هي تلك المهارة النادرة على أن نغضب عن الشخص المناسب في الوقت المناسب بالمقدار المناسب وللهدف المناسب". (سعيد، 2008، صفحة 9) وحدد جولمان الذكاء الانفعالي من خلال فهم الانفعالات الذاتية وإدارتها وتخفيف الذات والتعرف على الانفعالات الآخرين وحسب التعامل معهم. (شرحة، 2011، صفحة 18)

وتعريفه للذكاء الانفعالي بأنه القدرة على التعرف على مشاعرنا الذاتية ومشاعر الآخرين لتحفيز أنفسنا وإدارة الانفعالات بصورة جيدة في أنفسنا وفي علاقاتنا. ويقول جولمان أن الذكاء الانفعالي يختلف عن الذكاء الأكاديمي (IQ) ولكنه مكمل للذكاء الانفعالي (EQ).

تعريف مايروسالوفي (Mayer & Salovey-1998): هو القابلية على قراءة انفعالات الآخرين بشكل صحيح والاستجابة لهم بشكل ملائم ودفع الذات للإدراك الانفعالات الذاتية للفرد ولتنظيم السيطرة على الاستجابات الانفعالية الخاصة بالفرد.

تعريف الناشئ، 2005: بأنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره الذاتية وإدارة انفعالاته بشكل جيد وتخفيف ذاته لزيادة دافعيته وتعاطفه مع الآخرين وإدراك مشاعر الآخرين وإدراك علاقتهم معه. (مكطوف، 2008، صفحة 344)

عرف عبد الهادي السيد عبده وفاروق السيد عثمان الذكاء الانفعالي انه: القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفق مراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.

في حين رأى أبو حطب أن الذكاء العاطفي: هو قدرة الفرد على قراءة رغبات ومقاصد الآخرين حتى ولو لم تكن واضحة، وان هذا الذكاء يظهر في سلوك رجال الدين والقادة السياسيين والمعلمين والمعالجين والآباء والأمهات، وانه لا يعتمد كثيرا على اللغة.

وأشار "بار اون" (R, Bar-On-1997) إلى مصطلح نسبة الانفعالية (quotient Emotional) وهو يقابل مصطلح نسبة الذكاء (IQ)، وعرف الذكاء الانفعالي بأنه: الطريقة التي يتمكن من خلالها

الفرد من فهم نفسه وفهم الآخرين، وبناء علاقات معهم، والتأقلم مع الوضع المعاش من اجل مواجهة فاعلة لمتطلبات الموقف. (جامع، 2009. 2010، صفحة 40)

خلاصة للتعريف السابقة يمكن القول أن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على الانتباه والإدراك الصادق لانفعالاته ومشاعره ولانفعالات ومشاعر الآخرين، والوعي بها وفهمها وتقييمها بدقة ووضوح والتحكم فيها، وتوجيهها وتوظيف المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية ولتحسين مهارات التواصل الاجتماعي، وتطوير العلاقات الايجابية التي تمكن الفرد من تحقيق النجاح في شتى جوانب الحياة. (جامع، 2009. 2010، صفحة 41)

الجدور التاريخية للذكاء الانفعالي:

لقد مضت سنوات قليلة على دخول موضوع الذكاء الانفعالي ضمن الأدب النفسي وظهر إبداع حديث أكثر انتشارا في مجلة الأعمال الشعبية وكذلك في أدب العمل الأكاديمي وفي الحقيقة تم شرحه وبمستوى رفيع في نشرة إدارة الأعمال الأكاديمية لمي (Huy، 1999) ونشرة هارفارد للأعمال لكومان (Goheman 1998) وشبكة الاتصال العالمية Entrant لمعرفة كيف يتعامل الباحثون، وكيفية ربطه ببعض المتغيرات، وعلى الرغم من هذا النشر الذي هو إثبات وقوة سائدة كلية غير مجزأة لقياس الذكاء الانفعالي على المستوى الشعبي، أصبح الذكاء الانفعالي يلعب دور المفتاح في مكان العمل.

لقد اهتم الإنسان في مراحل تاريخية بملاحظة الفروق الفردية بين الأفراد وصنفها، هذه الفروق التي تتجلى في صورتنا عن عالمنا الشخصي وخبراتنا الذاتية ومشاعرنا الخاصة ودوافعنا وانفعالاتنا وقدراتنا وقيمنا ومعتقداتنا وأفكارنا آرائنا ومثلنا العليا، إن هذا الاهتمام ولد لدى الفلاسفة القدماء الرغبة في دراسة النفس الإنسانية للتعرف على أسباب هذه الفروق وأثرها، ولا سيما سقراط الذي ينادي بالرحمة والتعاطف لكل ذي روح، وأما أفلاطون فيرى أن التربية تعني الفضيلة التي تنمي العواطف والعادات الحسنة وهما العمل اليدوي الأول الذي يتقدم على كل تعليم، وقد ميز أفلاطون قديما قوى العقل إلى ثلاثة مظاهر رئيسية هي الإدراك للناحية المعرفية، والانفعال للناحية العاطفية، والنزوع للأداء والفعل، ويرى بيرت Burt إن مفاهيم أفلاطون يمكن التعبير عنها بلغة علم النفس الحديث بالنواحي العقلية intellectual والانفعالية Emotionnal والخلفية moral، كما يمكن أن تستخدم ألفاظ المعرفة Cognition والوجدان Affection وConation. أما أرسطو فإنه يقسم قوى العقل إلى مظهرين

رئيسيين، الأول عقلي معرفي، والثاني انفعالي مزاجي حركي دينامي، وتحدث عن الانفعالات وحصرها في المحتوى الاجتماعي، والميل للقيام بالسلوك، وتمييز الاستثارة الجسمية.

ويذكر أرسطو دعوته إلى إدارة الحياة الانفعالية بذكاء، فالانفعالات إذا ما مارست ممارسة جيدة ستحوز بالحكمة، والانفعالات هي التي تقود إلى التفكير والقيم، فالمشكلة عند أرسطو ليس في حالة الانفعال وإنما في سلامة الانفعال وكيفية التعبير عنه وهي التي بدورها تؤدي إلى التحضير (الخفاف، 2013، صفحة 23) والاهتمام والتعاطف على حياة الجميع. (الخفاف، 2013، صفحة 24)

إن جذور الذكاء الانفعالي ترجع إلى القرن الثامن عشر، حيث كانت النظرة إلى العقل والحياة النفسية للفرد تقسم إلى ثلاثة أقسام هي:

1 - المعرفة Cognition: تشتمل على وظائف الذاكرة والتفكير ومختلف العمليات المعرفية.

2 - العاطفة أو الوجدان Affection: تشتمل على الانفعالات والنواحي المزاجية والحدس ومختلف المشاعر مثل الفرح والسرور والغضب والإحباط والخوف.

3 - الدافعية Motivation: تشتمل على الدوافع البيولوجية والمكتسبة والغايات والأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها ومقاصده من سلوكياته. (الخفاف، 2013، صفحة 24)

لكن البداية الحقيقية للذكاء الانفعالي يعود إلى حركة اختبارات الذكاء من قبل ثورندايك (1925 Thorndike) إذ أشار في بحوثه إلى أن الذكاء يتكون من مجموعة من العناصر المنفصلة، فكل أداء عقلي عبارة عن عنصر منفصل عن بقية العناصر الأخرى، ولكن يشترك مع كثير من العناصر في بعض المظاهر، وحددها بثلاث عناصر هي الذكاء المجرد والذكاء الميكانيكي والذكاء الاجتماعي، وقدم مفهوم الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم في العلاقات الاجتماعية، وقد قدم هذه الفكرة في مجلة Harpiss Magazine، وقد فسر السلوكيون الذكاء في ذلك الوقت بأنه القدرة على جعل الآخرين يتصرفون وفقاً لما يريد الشخص. (الخفاف، 2013، صفحة 25)

يمكن القول أن أعمال الباحثين السابقين مهدت جميعها الطريق لبروز مفهوم الذكاء الانفعالي، وتعتبر نهاية الثمانينات وبداية التسعينات هي بداية استخدام مفهوم الذكاء الانفعالي ومن أوائل من قدموا هذا المفهوم جرنيسبان Greenspan (1989) حيث حاول تقديم نموذج موحد لتعلم الذكاء

الانفعالي في ضوء نظرية "بياجيه piaget" للنمو المعرفي ونظريات التحليل النفسي والتعلم الانفعالي، وكانت مكونات النموذج تضم ثلاثة مستويات هي: (التعلم الجسدي، التعلم بالنتائج، التعلم التركيبي التمثيلي)، أي أن الذكاء الانفعالي له جذوره التاريخية المتصلة بالذكاء الاجتماعي، ويذكر سالوفي وماير (1997) أن الذكاء الانفعالي أوسع واعم من الذكاء الاجتماعي، لأنه يجمع بين الانفعالات الشخصية (الخصوصية الفردية) والانفعالات في سياقها الاجتماعي (من خلال التعامل مع الآخرين)، كما انه أكثر تحديدا بتعامله مع المكون الانفعالي وليس جميع أوجه المجالات الاجتماعية أو المجال اللغوي، مما يعزز من فرص صدقه التمييزي. (الزهراء، 2016 / 2017، صفحة 24)

أهمية الذكاء الانفعالي:

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

1 - أهمية الذكاء الانفعالي في الإنجاز الأكاديمي:

يشير علماء النفس إلى دور الذكاء العقلي العام بالتنبؤ ببعض جوانب النجاح الأكاديمي والمهني، إذ يفسر 20% من هذا النجاح وتبقى نسبة 80% من التفسير لعوامل أخرى.

كما يشير "لويس" و "سالوفي بيتر" إلى أن القدرات الانفعالية، قد تكون مهمة للإنجاز الأكاديمي فمثلا قد يكون الوعي الانفعالي مهما للتعبير الفني والكتابي، وقد تساعده القدرة على استخدام الانفعالات في تسيير 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 كالامتحانات. (سعاد، 2019 / 2020، صفحة 27)

2 - أهمية الذكاء الانفعالي في مجال المهني:

يلعب الذكاء دورا هاما في الحياة العملية، فهو أحد العناصر الهامة للتنبؤ في مكان العمل وهو مفتاح النجاح في الحياة المهنية، إذ يسهم الذكاء الأكاديمي إسهاما قليلا في التعامل مع الحياة الانفعالية للفرد مقارنة بالذكاء الانفعالي، ويرى "ماير" أن بعض الأفراد مرتفعي الذكاء الأكاديمي قد يعملون مرؤوسين لدى الأفراد الأقل منهم ذكاء.

وقد أشار "بار. أون ريفن" أن النجاح في عمل يعود إلى نجاح العامل, حيث أجرى دراسة على 371 عاملا للتعرف على أسباب النجاح في العمل لدى العاملين في مختلف المؤسسات, وتوصلت دراسته إلى أن مفاتيح النجاح في العمل ترجع إلى نسبة الذكاء الانفعالي, وأنه يعتبر عاملا هاما للإنجاز في العمل أو في التوافق المهني. (سعاد, 2019 / 2020, صفحة 28)

. يعتبر الذكاء الانفعالي عاملا حاسما في النجاح في العمل والحياة.

. القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة, لأنه يكفل القدرة على التعاطف, والقدرة على تفهم احتياجات الآخرين, والتحلي بالمرونة الكافية لاستمرار هذه العلاقات.

. امتلاك مهارات التعاطف الذي هو جوهر الذكاء الانفعالي بما يوفره من قدرة على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين, وعلى التأثير عليهم.

. التصرف بطريقة متناغمة مع المعتقدات الشخصية, وصدق الفرد مع نفسه والأمانة مع الآخرين.

. القدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الحياة.

. امتلاك المهارات الكفيلة بالتعامل مع الضغوط المحيطة.

. تنمية ابتكار بسبب المرونة التي تسمح بالأخذ بعين الاعتبار بالعديد من الحلول والبدائل.

. توافق الفرد مع بيئته, من خلال القدرة على فهم نفسه و فهم الآخرين. (محمد, 2013. 2014, صفحة 67)

3- أهمية الذكاء الانفعالي في الصحة الجسمية:

يرى "سالوفي بيتر" وآخرون أن هناك علاقة بين الحالات الانفعالية والصحة, وأن هذه العلاقة من شأنها التحسين من إدراكنا للحالة الصحية والمعتقدات والسعادة الذاتية تجاه مشاعرنا, وخلصت الدراسة إلى أنه هنالك تأثيرا مباشرا للانفعالات الموجبة على فيزيولوجيا الجسم وخاصة في رفع كفاءة جهاز المناعة للتغلب على بعض الأمراض, ولقد أشادت الدراسة أيضا إلى أن الاستقرار الفيزيولوجي مرتبط بالمشاعر الإيجابية. (سعاد, 2019 / 2020, صفحة 28)

فالذكاء الانفعالي يساهم في تجنب المشكلات التي قد يعاني منها الفرد بسبب التوتر والغضب والخوف وغيرها من الانفعالات التي تؤدي في الكثير من الحالات, إلى ردود الفعل المشحونة بالخبرات السلبية المختزنة تجاه الأفراد والمواقف, وليس هنالك في ما يترتب على تكرار هذه المواقف والخبرات من آثار قد تكون خطيرة على الصحة العامة للإنسان, كارتفاع ضغط الدم وقرحة المعدة وضيق التنفس وغيرها.

4 - 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 الأذكياء انفعاليا لديهم القدرة على تحديد ما يشعرون به, ويفهمون مضامين هذه المشاعر, وينظمون بفعالية خبراتهم الانفعالية, وبالتالي يتكيفون على نحو أكثر نجاحا مع الخبرات السلبية مقارنة بالأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض, ويجب على الأفراد الأذكياء انفعاليا أن يكونوا قادرين على التعرف على أساليب المواجهة الفعالة وممارستها, بحيث "هوكسيما" (1993) "Ho eksema" بأن أكثر الطرائق الفعالة للتحرر من دائرة المواجهة التأملية هو الإلهاء, فعندما يستخدم الأفراد أنشطة مبهجة للتفريغ عن حالاتهم النفسية, فأنهم يظهرون مهارات أفضل لحل المشكلات وأفكار سلبية أقل, وان أحد أهم المهارات فعالية في نطاق التنظيم التأملي الانفعالي هي القدرة على تحسين الانفعالات السلبية وتعزيز الانفعالات الإيجابية. (سعاد, 2019 / 2020, صفحة 29)

العوامل المؤثرة في الذكاء الانفعالي:

1 - العوامل البيولوجية:

تشير الدراسات أن المنظومة العاطفية منظومة مركبة, وهي شديدة المقاومة للتغيير, وهي تحدد معالم أساسية للشخصية في وقت مبكر, وان عدد الألياف العصبية التي تتجه من المراكز العاطفية للمخ إلى المراكز المنطقية تفوق تلك التي تسير بالاتجاه العكسي, ولذلك فالانفعالات لها تأثير على السلوك يفوق تأثير العمليات المنطقية. ولكي نفهم المنظومة العاطفية لابد من فهم الجانبين الأساسيين في هذه المنظومة وهي:

. الببتيدات (الجزيئات الناقلة للانفعالات): منذ عقود توصل بيرت (عالم أعصاب) إلى شبكة الاتصالات الجسدية النفسية، والتي تلعب دورا مهما في الذكاء الانفعالي وتمثل في الببتيدات. وهي سلسلة من الأحماض الامينية . ومستقبلاتها الحسية، وكلاهما يعد من الناحية النظرية الروابط الكيميائية بين الانفعالات، وطبقا لما يقوله بان هذه الببتيدات ومستقبلاتها الحسية تتواجد في أجزاء المخ التي ترتبط بالانفعالات ويتم إرسالها بواسطة العقل إلى الجسم حتى تخبره بالطريقة التي يستجيب بها.

. **منظمات الانفعال:** جدع المخ (Brainstem) والجهاز اللمبي (Device lamps): جدع المخ هو الجزء القاعدي للمخ والأكثر بدائية، وهو يسهم في تنظيم وظائف الحياة البيولوجية الأساسية كالتنفس، كما يتحكم في ردود الفعل والحركات النمطية. (السمان، 2014 . 2015، صفحة 31)

2 - العوامل البيئية:

هناك الكثير من العوامل البيئية التي تؤثر في الذكاء الانفعالي ومن أهمها:

. **اثر الأسرة:** تعتبر الأسرة المجتمع الإنساني الذي يمارس فيه الطفل تجاربه الاجتماعية الأولى، ويمكن إرجاع مظاهر تكيف الطفل أو عدمه مع مجتمعه إلى العلاقات الأسرية التي مارسها في السنين الأولى من حياته، فالحياة الأسرية هي أول مدرسة لتعليم المشاعر، ففيها نتعلم كيف يكون شعورنا اتجاه أنفسنا واتجاه الآخرين. (السمان، 2014 . 2015، صفحة 34)

. **اثر المدرسة:** تتطلب مقتضيات التعليم في العصر الحديث أن يقضي الطالب اغلب وقته في المؤسسات التربوية والاجتماعية، حيث غالبا ما يكتسب معظم ثقافته المعرفية والوجدانية بعيدا عن الرقابة الأسرية وعلى المدرسة تعويض هذا القصور لدى الأسرة، وأن تأخذ على عاتقها تقديم الثقافة الوجدانية الهامة فتصبح مهام المدرسة اشمل واعم. (السمان، 2014 . 2015، صفحة 36 . 37)

3 - المظاهر الاجتماعية :

وهي جملة الأفعال والأفكار التي يجبها الأفراد أمامهم جاهزة منتظمة ومجمعة. بحيث تفرض عليهم فرضا، وتقوم بتنظيم العلاقات بين الأفراد والمجموعات، وتحت المجتمع الكبير، ويتمثل أهمها:

أ . **النظم الاقتصادية:** فالطفل الذي ينمو في ظل حياة اقتصادية على نمط معين يتأثر بها عاطفيا بناء على الوضع المادي التي هي عليه من حيث الكم والكيف والقوانين الموجهة له.

ب . **النظم السياسية:** إن النظم السياسية وما تقوم عليه من مبادئ وتشريعات لها تأثيرها القوي في التكوين الوجداني للفرد، لان هذا النظام يطبع الحياة العامة للأفراد بطابع خاص في الشارع والمدرسة والأسرة، عن طريق احتكاك الطفل بهذه المؤسسة تنمو لديه عواطف معينة، حيث نجد أن الطفل الذي يتزعزع في ظل نظام استبدادي معرض لان يتضخم فيه الميول الانطواء والأناية وميول الاندفاع وراء المصالح المادية.

ج . **النظم القضائية:** سيادة العدل في القضاء هي سيادة الأمن والطمأنينة والارتياح إلى الحاضر والمستقبل، وعن هذا تنشأ كافة العواطف السامية، ومن أهمها عاطفة العدل وحب العدالة، فالطفل الذي ينشأ في مجتمع عادل في قوانينه الوضعية وشرائعه سواء في مبادئها أو تنفيذها، يهيأ لعواطف حب العدالة واحترام الغير وما إلى ذلك، يضحى في سبيل التشبث بها. (السمان، 2014 . 2015، صفحة 39)

د . **النظم العائلية:** وتشمل الزواج والطلاق والحضانة والنفقة والأسر وحقوق أفرادها وواجباتهم وشؤون القرابة وقواعد الميراث وما يتصل بذلك.

ذ . **النظم الدينية:** لقد درس لينتون (linton) ثقافتين تتميزان بأسس دينية مختلفة في الشدة من حيث التشدد الديني أو التسامح، احدهما بجزر ماركيز والثانية بجزر تانالاس، فالأولى تتميز بنظم دينية وتأديبية متساهمة لا تثير رعباً أو خوفاً في الأطفال، والثانية تتميز على العكس بالتشدد والصرامة في الشؤون الدينية وقد وجد في هذا الاختلاف في النظم الدينية، اختلافاً في نمط الشخصيات الأساسية للأفراد.

ر . **النظم الخلقية:** تتركز النظم الأخلاقية في مرحلة الطفولة الأولى حول المناطق التناسلية في جسمه بصفة خاصة، ثم تتسع دائرة الردع لتشمل ميادين أخرى اعم بتقديم الطفل في مراحل طفولته، وبذلك نرى أن تأثير النظم الخلقية على البنت قد تكون أعمق، لان ضغطها على البنات أقوى من الذكور وخاصة فيما يتعلق بالاتصال الجنسي.

ز . **النظم الجمالية:** إن النماذج التي تزود بيئة الطفل من الإبداعات الجميلة في أي ميدان هي التي تؤهله ليكون متذوقاً ومبدعاً للفن الجميل.

س . **النظم اللغوية:** إن هذا الارتباط بين مستوى الذكاء والمستوى اللغوي يؤدي إلى تقدير اثر النظم اللغوية في التكوين العاطفي، وذلك لان الذكاء قدرة نامية ومتفاعلة مع القدرات العقلية والوجدانية، فكل تأثير يلحق الذكاء عن طريق اكتساب اللغة ينعكس على الحياة العاطفية، وأن اللغة والإشارات هي قبل كل شيء تأثيرات انفعالية تمثل نوعية التأثير بالمواقف والأشياء، فعبارة (شيء كرهه) هي عبارة تحمل (السمان، 2014 . 2015، صفحة 40) شحنة انفعالية تدل على موقف نفور من الموضوع، وهذا يمهد ليكون موقف ثابت إزاءه بالتكرار، أي موقف انفعالي مؤقت وعابر قابل لان يتبلور في عاطفة نحو موضوع معين.

ش . **النظم المورفولوجية:** إن طبيعة المناطق تطبع نفسية السكان وعواطف خاصة بالمنطقة، مثلاً: حياة الغربة التي يعيشها الطفل دورا مهما بما يتصفون فيه من صدق وأمانة، لأنها صفات ضرورية لكسب ثقة سكان المنطقة التي هم مستقرون بها، وأطفال المناطق الزراعية معرضون لتكوين عاطفي يتميز بالروح الجماعية نتيجة للعمال الجماعية والزراعة.

4 - مظاهر إعلامية:

أ . **بتأثير التلفزة:** إن للتلفاز تأثيرا قويا لأنها ترتبط بحاستين عند الإنسان، وقد بين استبيان يدعى (Questionnaire) قام به مجموعة من المتدربين 1971 . 1972م يشمل 160 أسرة من التي تمتلك تلفاز أن نسبة 100% من الأطفال اللذين أعمارهم بين 9 . 12 سنة يشاهدون البرامج التلفزيونية. (السمان، 2014 . 2015، صفحة 41)

ب . **تأثير الإذاعة:** إن تأثير الإذاعة مشابه التلفزة ولكنه اخف منه لاعتماده على حاسة واحدة وهي حاسة السمع، ولكننا نجد أن دور الإذاعة قوي في تكوين عواطف المواطنة والتعاون والترابط الاجتماعي، بالإضافة إلى تأثيره في العواطف الأخلاقية والجمالية، بما تديعه من أناشيد وموسيقى وحكايات.

ج . **تأثير المعابد والأضرحة:** إن الطفل الذي يعيش في بيئة فيها تأثير للمعابد سواء العلمية الصحيحة أو التي يقتن بها نوع من الشعوذة والسحر، يتدخل ذلك بقوة في التكوين العقلي للطفل، ويثير لديه انفعالات ومشاعر يحدد له نوع الارتباط العاطفي بها، ويعين نوعية التبلور التي ستسير عواطفه باتجاهها.

5 - العوامل الشخصية:

. اثر الجنس: ويشير مواروجيل (Mior & Jessel) إلى أن هناك فروقا بين الذكور والإناث من حيث وظائف النصفين الكرويين، وهذا ما يفسر الفروق بين الجنسين في المعالجة العاطفية للإحداث، وأكد ذلك كل من روبنس وسكوت (Robins & Scot) بان الاختلاف وظائف النصفين الكرويين في الدماغ هو السبب في اختلاف الذكور عن الإناث في الذكاء الانفعالي، حيث تعتبر الانفعالات هي بنية معقدة تتأثر بالجنس والتنشئة الاجتماعية. (السمان، 2014 .2015، صفحة 42)

. اثر العمر: قد أكد مايو وآخرون (Mayer) أن الذكاء الانفعالي يرتبط بالعمر، وانه يزداد في المراهقة المتأخرة وبداية الرشد.

. اثر الذكاء العام: من خلال الدراسات يتضح وجود خلط بين كل من مفهوم الذكاء الانفعالي ومفهوم الذكاء العام، حيث ترى بعض هذه الدراسات أن الذكاء العام جزء من أجزاء الذكاء الانفعالي، ويرى بعضها الآخر أن (السمان، 2014 .2015، صفحة 44) الذكاء الانفعالي جزء من الذكاء العام، كما توضح دراسات أخرى إن الذكاء الانفعالي يتشابه مع الذكاء العام، ولكن يرى جولمان (Goleman) إن الذكاء الانفعالي عكس الذكاء العقلي يستمر في النمو في جميع المراحل العمرية للفرد ولكن التدخل يكون أفضل في مرحلة الطفولة، وهي تتزايد طرديا مع العمر ومن الناحية التشريحية فان الدوائر العصبية التي تنظم انفعالاتنا تكون ضمن الأجزاء الخيرة في الدماغ التي تصل إلى النضج.

. اثر سمات الشخصية: يشير جولمان (Golman) إن الذكاء الانفعالي هو عبارة عن قائمة من سمات الشخصية مثل مفاهيم التفاؤل والمثابرة والحماس، كما أن الذكاء الانفعالي يساعد الفرد على تكوين وبلورة سمات الشخصية لدى الأفراد، مثل: التكيف والثقة بالنفس والدافعية وتقدير الذات. (السمان، 2014 .2015، صفحة 46)

النماذج والنظريات المفسرة للذكاء العاطفي:

1. نموذج القدرة في الذكاء العاطفي لدى سالوفي وماير وكارسو:

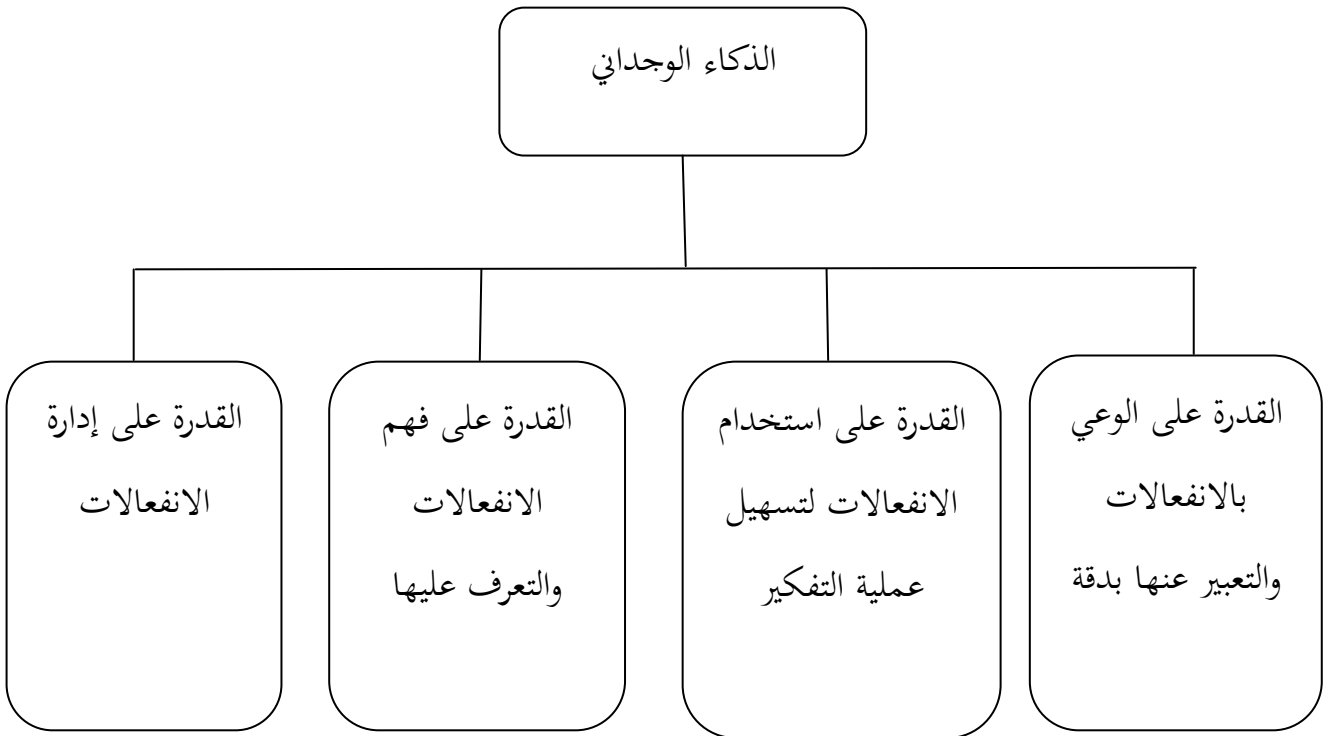
حاول مايو سالوفي منذ أن قدما تصورهما لمفهوم الذكاء العاطفي (1990) وحتى عام (2003) (وفق آخر طرح لتصورهم المرتبط بقياس الذكاء العاطفي وتعديلهم لصورة المقياس المعروف اختصار (MSCEI TV 2.0) وهي النسخة المعدلة والنهائية للمقياس، والتي نشرت في مارس (2003) تقديم نموذج يجمع بين الذكاء والوجدان، حيث أكدوا أن مفهوم الذكاء العاطفي يتعامل مع المعلومات ذات الطابع الوجداني، وهو بذلك مكون من مجموعة من القدرات العقلية (Abiliyies) أو مهارات (Skills) أو قابليات (Capacities)، فالقدرة العقلية مرادف للقابلية العقلية وتمثل المهارة العقلية، وخلاصة هذا التصور أن الفرد يفكر بذكاء في الانفعالات والوجدانات، وأن الوجدانات تيسير الذكاء والتفكير.

. البعد الأول: إدراك الدقيق للوجدان (perceiving emotion accurately): يبدأ الذكاء العاطفي مع القدرة على إدراك المشاعر والتعبير عنها في ذات الفرد ولدى الآخرين، ويتضمن الإدراك الوجداني تسجيل الرسائل الوجدانية، الانتباه لها، وحل شيفرتها بمجرد التعبير عنها، سواء من خلال تعبيرات الوجه، أو نبرة الصوت أو النتائج الثقافي، فالشخص الذي يلحح التعبيرات الخاطفة في وجوه الآخرين يفهم الكثير من انفعالات الناس ووجداناتهم وأفكارهم.

. البعد الثاني: التيسير الوجداني للتفكير (Using Emoyion To Facilitate Thought): ويختص هذا البعد بتأثير الوجدان في الذكاء، ويركز على الكيفية التي يؤثر بها الوجدان في النظام المعرفي، (سليمان، 2014 . 2015، صفحة 34) ويغير من المعرفة أو يسهل وييسر حل المشكلات أو الاستنتاج أو اتخاذ القرارات أو المحاولات الابتكارية بشكل أكثر فعالية، وي طرح ماير وسالوفي مصطلحا جديدا "المسرح الوجداني للعقل" وهو المسرح الذي يتم من خلاله طرح الأفكار وتوليد الوجدانات والانفعالات المختلفة للشعور بها والسيطرة عليها واختبارها واختيار من بينها الوجدان الأكثر ملائمة للموقف، وكلما اتسم هذا المسرح الوجداني للعقل بالدقة والاتزان والواقعية كلما زادت معه إسهاماته في إعطاء الفرصة في اختيار البدائل في حياته. (سليمان، 2014 . 2015، صفحة 35)

. البعد الثالث: الفهم الوجداني: يعني القدرة على فهم الانفعالات المركبة وتسميتها وتحليلها وسهولة الانتقال من انفعال إلى آخر. (سامية، 2018. 2019، صفحة 35)

. البعد الرابع: إدارة الوجدان (Managing Emotions): وهو يعني بذلك قدرة الفرد على إدراك مشاعره وإمكانية التحكم في مشاعر الآخرين، وقد أشار "ماير وسالوفي" (Mayer & Salovey) أن هناك فروقا فردية بين الأشخاص في فهم ومعالجة المعلومات الوجدانية. وقد اعتبر أن الذكاء الوجداني قدرة معرفية عقلية، وقام بقياس بنفس الأسلوب المتبع في قياس الذكاء لكن باستخدام مجموعة من المواقف التي تعتمد على القدرة أو ما يعرف باختبارات الأداء الأقصى. (سامية، 2018. 2019، صفحة 36)



شكل رقم (1) : يوضح مكونات الذكاء الوجداني كما يراها ماير وسالوفي. (حسن، 2010. 2011، صفحة 92)

2. نموذج جولمان دانيال:

اتسع مفهوم الذكاء الانفعالي شكل اكبر وأكثر تناولاً على يد "دانيال جولمان" الذي ألف كتابين عن الذكاء الانفعالي، حيث ذكر في الأول أن معامل IQ يسهم بنسبة 20% فقط في عوامل النجاح في الحياة، بينما 80% تعود إلى عوامل أخرى غير عقلية. وقد بينت دراسات عديدة استقلال مشاعر التعاطف عن الذكاء المعرفي (الأكاديمي)، منها دراسة أجريت على (1511) طفل أظهرت نتائجها أن الأطفال الأكثر ذكاءً في قراءة المشاعر غير المنطوقة كانوا من الأطفال المحبوبين في المدرسة، والأكثر استقراراً انفعالياً، كما كان أداء هؤلاء الأطفال هو الأفضل بالرغم من أن مستوى معامل ذكائهم متوسط.

وقد حدد "دانيال جولمان" مكونات الذكاء الانفعالي في خمسة أبعاد هي: (سعاد، 2019 / 2020، صفحة 34)

. **الوعي بالذات (Self-Awareness):** ويتضمن الوعي الانفعالي، والتقييم الدقيق للذات، والثقة بالنفس. (مريم، 2009. 2010، صفحة 44)

. **إدارة الانفعالات:** وتتضمن القدرة على التعامل مع الانفعالات والتحكم في الانفعالات السلبية وضبط الغضب، ومواجهة القلق والاكتئاب وغيرها من الانفعالات السلبية، وسماها فيما بعد بتنظيم الذات. (سعاد، 2019 / 2020، صفحة 35)

. **التعاطف (Empathy):** قراءة مشاعر الآخرين والتعرف عليها والاستجابة لها وتبنى على أساس الوعي بالانفعالات ومهمة في الأعمال القيادية ومن صفات هؤلاء أنهم ينجحون إلى التلميحات الانفعالية ويستمتعون بشكل جيد. (شرحة، 2011، صفحة 31)

. **الدافعية (Motivation):** ويتضمن هذا البعد المكونات التالية: الدافعية للإنجاز، الالتزام، المبادرة، التفاؤل. (مريم، 2009. 2010، صفحة 44)

. **إدارة العلاقات:** يتضمن قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين، وسهولة الاتصال معهم، ويتضمن أبعاد فرعية هي: المسؤولية الاجتماعية، التواصل، إدارة الصراع، القيادة، تحفيز الغير، الروابط البناءة، روح الفريق المرونة. (سامية، 2018. 2019، صفحة 22)

3 . نظرية ليندا الدر Linda elder كقدرة عقلية:

وهي من رواد نموذج الذكاء الوجداني كقدرة عقلية حيث أنها تركز على المشاعر وتفاعلها مع التفكير من خلال ثلاث جوانب هي الجانب الإدراكي، ويتضمن العمليات المعرفية المرتبطة بالتفكير والجانب الثاني المتعلق بنقل الشعور وتوجيهه نحو ما يناسب الفعل، ويعني إصدار شعور يتناسب مع الموقف، أما الجانب الثالث فهو الدافع الأساسي للسلوك مع تحديد خبرات الفشل والنجاح التي مر بها الفرد، وهذه الجوانب تعمل معا في تكامل وتفاعل مستمر، وتركيز "ليندا الدر" على ما أسمته بالتفكير الناقد، الذي تعتبره مفتاح التوجيه السليم للفكر مصحوبا بالمشاعر التي تحفز الفرد على اتخاذ موقف معين يكون من خلال التفكير الناقد كما انه يمثل طريقة فعالة للتعلم من خلال التجارب. (سامية، 2018 . 2019، صفحة 21)

4 . نموذج "بار . اون" Bar-On :

ويعد (Bar-On) من رواد النماذج المختلطة للذكاء الوجداني ويرى أن مفهوم الذكاء الوجداني يمثل الجانب غير المعرفي من الذكاء العام الذي توصل إليه وكسلر من بداية الأربعينيات والذي لم ينكر الجوانب غير المعرفية، وهدفت نظرية (Bar-On) إلى فهم لماذا يتمكن بعض الأفراد من النجاح في الحياة بينما يفشل آخرون، ولهذا قام بمراجعة الأدبيات التي تتناول خصائص الأفراد الناجحين في حياتهم، وحدد خمسة مجالات كبرى في الأداء لها صلة بالنجاح، والذكاء الوجداني لدى (Bar-On) هو منظومة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات الشخصية والوجدانية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات والضغط البيئية. (الزهران، 2016 / 2017، صفحة 36)

الجدول رقم (1) : يوضح النموذج المختلط لبار . اون (Bar-On (1997). (مریم، 2009 .
2010، صفحة 45)

العوامل	التعريف
1 . الفعالية الشخصية الداخلية: (Inter Personal) (Functioning	وتتمثل في القدرة على الوعي والفهم للانفعالات الذاتية والمشاعر وأفكار وتتضمن: الوعي بالذات الانفعالي . الجسم . اعتبار الذات . تحقيق الذات . الاستقلالية.
2 . المهارات في العلاقات مع الأشخاص: (Interpersonal Skills)	وتتمثل في القدرة على الوعي وإدراك انفعالات الآخرين ومشاعرهم، التعاطف، العلاقات مع الأشخاص، المسؤولية الاجتماعية.
3 . القدرة على التكيف: Adaptability	أن يكون الفرد مرن وصغير لانفعالاته حسب المواقف، ويتضمن: حل المشكلات . اختبار الواقع . المرونة.
4 . إدارة الضغوطات: Stress management	مواجهة الضغوطات ومراقبة الانفعالات: الصمود في وجه المصاعب . مراقبة الدوافع.
5 . المزاج العام: General mood	الشعور والتعبير بالانفعالات الإيجابية والبقاء متفائلا: السعادة . التفاؤل.

قياس الذكاء الانفعالي:

يعتبر موضوع قياس الذكاء الانفعالي من ابرز المواضيع التي دار حولها نقاش وجدول كبير في أوساط البحث العلمي، ومازال الأمر بحاجة إلى الدراسة، حيث هناك افتقار لوسائل قياسه جيدة للذكاء الانفعالي وان البحث مازال مستمر للوصول إلى إعداد اختبار جديد. (محمد، 2013 . 2014، صفحة 52)

رغم أن الذكاء الانفعالي أصبح يحظى باهتمام الباحثين والمهنيين على السواء، إلا أن قياسه لا يزال في مهده، ويمكن تمييز مدخلين لقياس الذكاء الانفعالي هما: قياسه كقدرة عقلية، وكسمة شخصية، وحاليا كلا المدخلين لا يزالان قابليين للبحث والتمحيص حيث لا تزال المقاييس المصممة بعيدة عن الثبات والصدق الذين يتطلبهما العلم، وصنف ماير، كاروزو، وسالوفي. P,Salovey D,R,Carusce, J,D,Mayer مقاييس الذكاء الانفعالي إلى ثلاثة أنواع هي:

. مقاييس القدرة (Mental measures)

. مقاييس التقرير الذاتي (Self-report measures)

. مقاييس تقدير الملاحظ (Observer-rating measures)

سعى ماير وسالوفي للتأكد من صلاحية نموذجهما ولإرساء مصداقية له، من خلال تصميم واستعمال مقاييس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل Intelligence Scale: M-E-I-S-Emotional Multifactor وهو عبارة عن اختبار يقوم فيه المستجيب بإنجاز سلسلة من المهام التي صممت لتقييم قدراته على إدراك، فهم، والتعامل مع الانفعال، وقد سجلت عدة نقائص في هذا المقياس لاسيما في طوله (402 سؤالاً)، وكذا في تقييمه لبعد الفهم الانفعالي.

اثر ذلك تم تصميم مقياس آخر من طرف نفس الباحثين وزملائهم هو مقياس ماير وسالوفي كاروزو للذكاء الانفعالي: MSCEIT Mayer Salovey Emotional Intelligence Test:

وهو مقياس مصمم انطلاقاً من عينة تقدر ب 5000 فرد من كلا الجنسين موزعين على 50 ميدان بحث مختلف عبر العالم، ويحتوي على 141 سؤالاً، ويهدف إلى قياس القدرات الرئيسية الأربعة المكونة للذكاء الانفعالي المبينة في نموذج سالوفي وماير. ويتضمن هذا المقياس مجموعة من المواقف، حيث بعد

إقحام الأفراد (جامع، 2009 . 2010، صفحة 70) فيها، يطلب منهم التعرف على محتواها الانفعالي، تحليله، وإدارة انفعالاتهم لحل بعض المشاكل أو اتخاذ قرارات، فمثلا لقياس قدرة إدراك الانفعال يطلب من الأفراد تحديد نوع الانفعال ومدى قوته التي تعبر عنه صور مختلفة، ومن اجل قياس مدى تيسير الانفعالات للتفكير يطلب من الأفراد تحديد ما يقابل كل انفعال من أفكار أو من محسوسات فيزيقية مثل: الألوان، درجة الحرارة، الضوء، ومن اجل قياس القدرة على فهم الانفعالات يتم دعوة الأفراد إلى شح كيف يتم الانتقال من انفعال إلى آخر، مثلا من الغضب إلى الهيجان، إما من اجل قياس التحكم في الانفعالات أو إدارتها يطلب من الأفراد اختيار تقنيات فعالة من اجل إدارة الذات وإدارة الغير. (جامع، 2009 . 2010، صفحة 71)

مقياس التقرير الذاتي: عبارة عن مقياس بأسلوب التقرير الذاتي عبارة عن وصف المشاركين لأنفسهم على مقياس ليكرت المكون من مجموعة من البنود على شكل جمل وصفية، أي أنها تعتمد على فهم الأشخاص لأنفسهم، فإذا كان هذا العلم دقيقا فان هذه المقاييس تعتبر دقيقة فيما يتصل بالقدرات والسمات التي لها علاقة بالذكاء الانفعالي. (محمد، 2013 . 2014، صفحة 53)

ويندرج تحت هذا النوع من الاختبارات المقاييس المشهورة مثل: قائمة بار- اون والتي تعد أقدم أداة لقياس الانفعالات وهي أداة تقرير ذاتي مكونة من 133 فقرة موزعة على 15 مقياسا فرعيا.

كذلك اختبار خريطة الذكاء الانفعالي لكوبر وصواف:

تشمل أكثر من 250 بندا موزعا على الأبعاد التالية:

1 . البيئة الحالية (أحداث الحياة)

2 . الكفاءة الانفعالية (المرونة، البناء، الإبداع)

3 . القيم والمعتقدات (وجهة النظر، الحدس، الثقة والاستقامة)

4 . مخرجات الذكاء الانفعالي (الصحة العامة، جودة الحياة والأداء الأمثل) (محمد، 2013 . 2014، صفحة 54)

كما صممت عدة أدوات أخرى لقياس الذكاء الانفعالي والمهارات الانفعالية التي يشملها اعتمادا على نظرية غولمان، ومنها مقياس جرد المهارات الانفعالية (Emotionl Competeince)

Emotional Intelligence) ومقياس تقييم الذكاء الانفعالي (Inventory:ECI ,1994
 WPQei) ومقياس استبيان وصف العمل من ناحية الذكاء الانفعالي (Appraisal:ECI,2003
 (2000)، فقام غولمان بتصميم مقياس جرد المهارات الانفعالية (ECI) على عينة قدرها 6000 فرد
 من شمال الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا اغلبهم ذكور يحتلون مناصب من متوسطة إلى عليا في
 الإدارة. وتم توجيه هذا المقياس لقياس المهارات الانفعالية لدى المسيرين، الإطارات، والمديرين. يقيس
 20 مهارة انفعالية تدرج ضمن الأبعاد الرئيسية للنموذج غولمان. حيث يطلب من الفرد أن يقوم
 بالوصف الذاتي أو وصف الغير وإدراج تقييمه على سلم يحتوي على سبع درجات. (جامع، 2009.
 2010، صفحة 72)

الجدول رقم (2) : يبين مقاييس الذكاء الانفعالي المستعملة حاليا. (محمد، 2013. 2014،
 صفحة 56)

المقاييس	أصحاب المقاييس	طريقة القياس	وصف المقياس
مقياس مايرو سالوفي وكارسو (MSCEIT)	مايرو وسالوفي	قياس الأداء	اختيار موضوعي مقنن يستعمل لقياس القدرة مكون من 141 عبارة
قائمة معامل الانفعال (EQI)	بار . اون	التقرير الذاتي	مكون من 133 عبارة يقيس 15 سمة ومهارة موزعة على 5 محاور
قائمة الكفاءات الانفعالية (ECI)	جولمان وبوياتزي	التقرير الذاتي وأسلوب تقرير الآخرين	مكون من 72 عبارة يقيس كيفية تعامل الفرد مع المواقف الانفعالية
تقييم الذكاء الانفعالي (EIA)	جولمان	التقرير الذاتي وأسلوب تقرير	تقييم لمدة سبعة دقائق لقياس مدى تواجد المكونات الأربعة

للذكاء الانفعالي	الآخرين		
لقياس الكفاءات السبعة التي تعتبر مهمة للحكم على فاعلية الأداء في العمل	التقرير الذاتي	جولمان	استبيان ملمح العمل - نسخة الذكاء الانفعالي (WPQei)
قياس مستويات الوعي الانفعالي الذاتي والوعي لدى الآخرين	التقرير الذاتي	آخرون	سلم مستويات الوعي الانفعالي (LEAS)
أداة قياس مكونة من 33 عبارة طبقا للنموذج الأصلي لسالوفي وماير	التقرير الذاتي	ماير، سالوفي وآخرون	مقياس التقرير الذاتي للذكاء الانفعالي

صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع والمنخفض:

1 - صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع:

يتصف صاحب الذكاء الانفعالي المرتفع بالاتي:

. يكون على وعي بانفعالاته

. يعمل باستقلالية

. يعيش وفق نظام قيمى أخلاقي

. لديه قدرة على قراءة مشاعر الآخرين

. قادر على التعبير عن مشاعره

. يتعاطف في المواقف الاجتماعية

. تجنب الانفعالات السلبية (سعاد، 2019 / 2020، صفحة 37)

. لديه قدرة عالية على التكيف وإدارة الضغوط

. يتمتع بدرجة منخفضة من القلق والاكتئاب

. لديه قدرة على بناء روابط ثقة مع الآخرين

. لديه القدرة على حل المشكلات

2 - صفات الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض:

يتصف صاحب الذكاء الانفعالي المنخفض بالاتي:

. لا يفصح عن مشاعره

. يتواصل بعدوانية وسلبية

. يركز على وجهة النظر السلبية

. لا يستمع للآخرين

. يستجيب للحزن بإخفاء مشاعره

. يتصرف باندفاعية ولا يتحمل المسؤولية

. يلقي الذنب على الآخرين في المشكلات التي يقع فيها

. يحقد ولا يسامح

. لا يتعاطف مع الآخرين

يتضح مما سبق أن الفرد الذكي انفعاليا يتمتع بشخصية متوازنة انفعاليا، عطوف ومتسامح وإيجابي له قدرة على مواجهة الضغوطات المختلفة وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، على عكس الفرد منخفض الذكاء الانفعالي يكون حقودا وعدوانيا واندفاعيا، وغير قادر على مواجهة الضغوطات التي

يتعرض لها، كما يعاني من ضعف في تكوين العلاقات الاجتماعية الناجحة. (سعاد، 2019 / 2020،
صفحة 38)

خصائص الذكاء الانفعالي:

تم استخدام مصطلح الذكاء الوجداني لوصف الخصائص العاطفية الموالية:

- 1 - **التقمص العاطفي:** ويتطلب من الشخص أن يتمكن من تقمص مشاعر الآخرين بما يديه من فهم مشاعرهم وقراءة أحاسيسهم ومشاركتهم آلامهم وآمالهم.
- 2 - **ضبط المزاج:** ويعني القدرة على السيطرة على الحالة المزاجية والانفعالية خلال التعامل مع الآخرين، وعدم الوقوع تحت سيطرة الانفعالات، والقدرة على تجنب إسقاط ظروف موقف معين على باقي المواقف.
- 3 - **اكتساب محبة الآخرين:** تمثل القدرة الوجدانية على استجلاب مودة الآخرين واستمالة أحاسيسهم، من خلال اكتساب ثقتهم.
- 4 - **التعاطف:** وتظهر في قدرة الشخص على الإحساس بالآخرين والتعاطف معهم من خلال مشاركتهم آلامهم وآلامهم، والتواصل معهم عند حاجتهم إليه. (كريمة، 2011. 2012، صفحة 49)
- 5 - **التعبير عن المشاعر والأحاسيس:** تقوم على أساس معرفة المشاعر الذاتية والقدرة على التعبير عنها وإيصالها للآخرين، إضافة إلى فهم و تفسير واستيعاب مشاعر الآخرين، أي أن يكون واصلا ومتواصلا إيجابيا.
- 6 - **القابلية للتكيف:** وتعني إمكانية التكيف والتلاؤم والتوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة، وكذا المرونة في التعاملات التي تفرضها التفاعلات الاجتماعية .
- 7 - **الاستقلالية:** وتقوم على الاستقلالية الانفعالية عن الآخرين، وتكوين اتجاهات وقناعات تنبع من داخل الشخص ذاته.
- 8 - **الود والمودة:** وتعني القدرة على منح الحب دون ابتغاء المصلحة من ذلك، ومنح الاهتمام للآخرين، دون انتظار المقابل لذلك الاهتمام .

9 - الاحترام: الذي يعتبر من أهم العوامل الميسرة للعلاقات الإنسانية الناجحة، ذلك أن القدرة على اللعب على هذا الوتر الحساس يضمن استجابة الطرف الآخر، خاصة مع الأشخاص الأكبر سناً أو الغرباء.

10 - حل المشكلات: وحيث أن المشكلة هي عدم القدرة على إشباع الحاجة أو وجود عقبة في طريق إشباع هذه الحاجة وهو موقف يجلب الإحساس بالتوتر، غير أنه من خاصية مع الذكاء الوجداني أنه يسهل على الشخص التعامل مع العقبات التي يواجهها، وبالتالي تحديد انسب السبل لحلها. (كريمة، 2011. 2012، صفحة 50)

المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي:

حسب "سبارو ونايت" (2006) فإن مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم على ثماني مبادئ أساسية تتخلص فيما يلي:

- 1 - كل واحد منا في وضعية تحكم ومسؤولية تجاه أفعاله
- 2 - لا احد يمكنه التحكم في انفعالاتنا ومشاعرنا إلا إذا سمحنا له نحن بذلك
- 3 - الأشخاص متخلفون، يختبرون العالم بشكل مختلف، يشعرون بشكل مختلف ويريدونه أشياء مختلفة
- 4 - تقبل الآخر واحترامه وعدم الحكم عليه
- 5 - المشاعر والسلوك شيان منفصلان فإذا مست مشاعرنا فهذا لا يعني أننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا وسلوكنا
- 6 - كل المشاعر مبررة ومهمة
- 7 - إحداث التعبير ممكن، بما فيه تغيير أنفسنا
- 8 - كل الناس لديهم ميل طبيعي نحو التطور والصحة

وعليه تعتبر هذه المبادئ محكات رئيسية للذكاء الانفعالي تحترم الإنسان وردود أفعاله، باعتبارها ردود أفعال لها جذورها الضاربة في صلب الشخصية الإنسانية التي تميزها الفروقات الفردية. (محمد، 2013 .2014، صفحة 26)

طبيعة الذكاء الانفعالي:

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

ماذا تكون لو لم تكن لديك تلك المشاعر؟

ما الفرق بين الحياة والخجل والندم؟

ما مرادف غضبان؟

كم من المشاعر تستطيع أن تمتلكها في نفس الوقت؟

إذا كنت قادرا على إعطاء فرد مشاعر جديدة؟ ما تلك المشاعر؟ (فاطمة، 2020 .2021، صفحة 24)

ما الهيئة أو الشكل الملائم لكل من المشاعر والانفعالات؟

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

ويرى مايرو وآخرون 2001: إن نموذج الذكاء الانفعالي ينطلق من فكرة أن الانفعالات تتضمن معلومات متعلقة بالعلاقات، فعندما تتغير علاقة شخص ما بشخص ما، أو شيء ما فان انفعالاته أيضا تتغير تجاه هذا الشخص أو الشيء أو الموضوع، هذه العلاقات سواء كانت آنية، متذكرة أو حتى متخيلية، تكون مترافقة مع إشارات شعورية تسمى "انفعالات" وبالتالي فالذكاء الانفعالي هو مصادرة معرفة معنى الانفعالات والعلاقات فيما بينها، واستخدامها كقاعدة من التفكير حل المشكلات. (فاطمة، 2020 .2021، صفحة 25)

خلاصة:

وأخيرا يجب أن نشير إلى أن للذكاء الانفعالي صلات كثيرة ومتشعبة بواقع تعاملنا مع الحياة وطريقة إدارتنا لأنفسنا وعلاقتنا مع الآخرين، فالذكاء الانفعالي يتعلق بالتنظيم الشخصي والمهارات التي تدفع الفرد للتفوق في الدراسة أو مركز العمل وفي الحياة بشكل عام، وهو يشمل حدسا وبديهة ومميزات وحماسة وطموح يتميز به الفرد، ومهارات في إدارة العلاقات مع الآخرين وتكوين الصلات العلاقات.



الجانب الميداني



الفصل الرابع

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1 . المنهج المتبع في الدراسة

2 . مجتمع الدراسة

3 . عينة الدراسة

4 . أدوات جمع البيانات

5 . الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة

6 . الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة

7 . حدود الدراسة

تمهيد:

في هذا الفصل تم التطرق إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة الميدانية، وذلك من خلال التطرق إليها بواسطة النقطتين المهمتين والأساسيتين وهما: الدراسة الاستطلاعية، وكذا الدراسة الأساسية، وأيضاً المنهج المتبع في الدراسة بالإضافة إلى حدود الدراسة كما تم عرض أدوات جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة والخصائص السيكومترية لها.

1. المنهج المتبع في الدراسة:

المنهج: تتعدد مناهج البحث باختلاف الظاهرة والمشكلة المراد دراستها، وبالتالي فاختيار المنهج الأنسب يعد أساس نجاح البحث، وهو من حيث طبيعة البيانات وحجم العينة فالمنهج الوصفي يعبر عن البيانات بنوعيتها الكمي والكيفي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة صيغتها وخصائصها وتحديد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى للوصول إلى تعميمات. (شافية، 2019. 2020)

ومع النظر إلى طبيعة موضوع دراستنا الحالية "علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي" اتبعنا المنهج المناسب وهو المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لأنه يخدم طبيعة دراستنا التي تسعى للكشف عن طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، كون المنهج الوصفي يهدف إلى اكتشاف الوقائع والأحداث ووصف الظواهر وصفاً دقيقاً وتحديد خصائصها تحديداً كميًا وكيفيًا. (ابراهيم، 2000، صفحة 126)

2. مجتمع الدراسة:

يقصد به جميع عناصر ومفردات المشكلة أو الظاهرة قيد الدراسة. (غنيم، 2000، صفحة 137) المتمثل في تلاميذ الأقسام النهائي.

هو مجموع الأفراد أو المنشآت أو الأحداث أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل موضوع للدراسة أو البحث.

كما يعرف كذلك على انه "جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث أو جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يشكلون موضوع مشكلة البحث، أي انه كل العناصر التي تنتمي لمجال الدراسة". (القادر، 2018/2017، صفحة 67)

3. عينة الدراسة:

3_1 عينة الدراسة الاستطلاعية:

العينة الاستطلاعية اشتملت على عينة قوامها (40) تلميذ وتلميذة من مجتمع الدراسة، وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية من ثانويات ولاية غرداية (القرارة، سبب، نوميرات) وذلك بغرض تأكد من صلاحية أدوات الدراسة واستخدامها، فالعينة الاستطلاعية هي مرحلة مهمة من مراحل البحث أو انجاز أي دراسة من أجل سلامة معطياته، وبهذه العينة يمكننا التعرف على الظروف ومدى إمكانية توفرها وصلاحيتها في الميدان ومدى مصداقية أدوات جمع البيانات المستخدمة للدراسة، وبناء على هذا فقد قمنا بدراستنا الاستطلاعية.

3_2 عينة الدراسة الأساسية:

الدراسة الأساسية أجريت على عينة قوامها (100) تلميذ وتلميذة، وتم اختيار العينة كما ذكرنا في السابق كانت بطريقة عشوائية، وكانت عينة الدراسة مأخوذة من أقسام النهائية لبعض الثانويات (الشيخ إبراهيم بيوض بالقرارة، ثانوية الصحن الجديد بالقرارة، متقن القرارة، ثانوية الشهيد بوطيمة قدور بنوميرات متليلي الجديدة، ثانوية شاذلي بن جديد بسبب).

4. أدوات جمع البيانات:

4-1 مقياس الضغوط النفسية: تم الاعتماد على مقياس "الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الدافعية للتعلم والتحصيل الدراسي" لـ بوزرمة مكيوسة (2014/2013) يتألف هذا المقياس من (45) وصيغت كل عبارة بحيث تصف السلوك الذي يقوم به المفحوص، ويستجاب لكل عبارة بتحديد ممارسة الفرد للسلوكات الواردة في كل عبارة حسب المقياس، وكان المقياس ثلاثي التدرج (تنطبق علي دائما، تنطبق علي أحيانا، لا تنطبق علي) الملحق الأول.

4-2 مقياس الذكاء الانفعالي: تم الاعتماد على مقياس "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي" لـ بالقاسم محمد (2014/2013)، ويتألف هذا المقياس من (68) عبارة، وصيغت كل عبارة بحيث تصف السلوك الذي يقوم به المفحوص، ويستجاب لكل عبارة بتحديد ممارسة الفرد للسلوكات الواردة في العبارة حسب مقياس، وكان المقياس خماسي البدائل (لا تنطبق تماما، نادرا ما تنطبق، تنطبق أحيانا، تنطبق غالبا، تنطبق تماما) الملحق الثاني.

5. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

5-1 الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

أ. الصدق:

صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي :

تمّ حساب صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية، والنتائج موضحة في الجدول الموالي

الجدول رقم (03): يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس الضغط النفسي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	10	102,10	5,70	19,888	18	0,01
الدنيا	10	55,20	4,80			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة العليا بلغ 102.10 بانحراف معياري 5.70 أما بالنسبة للعينة الدنيا فمتوسطها 55.20 بانحراف المعياري 4.80 ، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 19.888 عند درجة 18 ومستوى الدلالة 0.01 وهو قيمة أقل من 0.05 بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات العينة العليا والعينة الدنيا على المقياس عند مستوى 0.01 وهو دليل على صدق المقياس

ب . الثبات:

بعد حساب معامل ألفا كرونباخ للمقياس توصلنا للنتائج التالية:

الجدول رقم (04): يمثل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الضغط النفسي

عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
45	0,901

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة ألفا كرونباخ 0.910 وهي قيمة مرتفعة، وتدلل على ثبات المقياس.

2-5 الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

أ. الصدق:

تمّ حساب صدق المقياس بطريقة صدق المقارنة الطرفية، والنتائج موضحة في الجدول الموالي

الجدول رقم (05): يمثل صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي

العينة	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
العليا	10	265,20	18,80	14,040	18	0.01
الدنيا	10	179,70	4,15			

نلاحظ من الجدول أعلاه أن المتوسط الحسابي لدرجات العينة العليا بلغ 265.20 بانحراف معياري 18.80 أما بالنسبة للعينة الدنيا فمتوسط حسابها 179.70 بانحراف المعياري 4.15، وقد بلغت قيمة ت المحسوبة 14.004 عند درجة 18 ومستوى الدلالة 0.01 وهو قيمة أقل من 0.05 بمعنى توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات العينة العليا والعينة الدنيا على المقياس عند مستوى 0.01 وهو دليل على صدق المقياس.

ب . الثبات:

تمّ حساب ثبات مقياس الذكاء الانفعالي باستخدام بمعادلة ألفا كرونباخ، والنتائج موضحة بالجدول الموالي:

الجدول رقم (06): الجدول يمثل ثبات ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي

عدد البنود	قيمة ألفا كرونباخ
68	0.845

نلاحظ من الجدول أعلاه أن قيمة ألفا كرونباخ 0.845 وهي قيمة مرتفعة، وهي تدل على ثبات المقياس.

6 . الأساليب الإحصائية المستخدمة بالدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات، بعد الاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS .v 20)، وهذه الأساليب كالتالي:

. التكرار والنسب المئوية: للتعرف على الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة

. المتوسط الحسابي: لحساب القيمة الوسطى بين أكبر قيمة وأقل قيمة لمجموعة من البيانات للدراسة

. الانحراف المعياري: لقياس تشتت البيانات ومقدار الاختلاف بينهما

. معامل الارتباط بيرسون: لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، والتعرف على العلاقة

بين الذكاء الانفعالي والضغط النفسية لدى تلاميذ أقسام النهائي

. معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط في حساب الفروق حسب المتغيرات الوسيطة في

العلاقة بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي.

7 . حدود الدراسة:

اقتصرت الدراسة الحالية على الحدود أو المجالات التالية:

. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على أقسام النهائي بثانويات بولاية غرداية

. المجال المكاني: تم إجراء هذه الدراسة بولاية غرداية على عدد من الثانويات ببلديات: القرارة، سبب، نوميرات.

. المجال الزمني: تم إجراء هذه الدراسة في الموسم الجامعي 2021 / 2022

الفصل الخامس

عرض وتحليل وتفسير نتائج فرضيات الدراسة

تمهيد

أولاً: عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة

ثانياً: تفسير نتائج فرضيات الدراسة

1. تفسير نتائج الفرضية الأولى

2. تفسير نتائج الفرضية الثانية

3. تفسير نتائج الفرضية الثالثة

4. تفسير نتائج الفرضية الرابعة

استنتاج العام

مقترحات وتوصيات

قائمة المصادر والمراجع

الملاحق

تمهيد:

في الفصل السابق ذكره قمنا بتعرف على الإجراءات المنهجية للدراسة، من حيث عينة الدراسة والأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة والمستعملة، وسنتطرق الآن في هذا الفصل للنتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة، من خلال عرض نتائجها وتحليلها وتفسيرها، بحيث سيتم تأكيد أو نفي كل فرضية من فرضيات هذه الدراسة.

أولاً: عرض وتحليل نتائج فرضيات الدراسة

1. عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على انه: "توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي"

استخدمنا معامل الارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، والنتائج موضحة في الجدول الموالي :

الجدول رقم (07) : يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين متغيرات الدراسة

العلاقة	معامل بيرسون	مستوى الدلالة
الضغوط / الذكاء الانفعالي	0.024	0.810

يبين الجدول أعلاه نتائج اختبار معامل بيرسون بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي والذي قدر بـ 0,024 عند مستوى الدلالة (Sig) الذي قدر بـ 0,81 وهي أكبر من 0,05 وهذا يدل على انه غير دال إحصائياً، وعليه نقّر بعدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي، ومنه نرفض فرض الدراسة الذي ينص بوجود علاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، ونقّر بالفرض الصفري الذي يقّر عكس ذلك

2. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على انه: "مستوى الضغط النفسي مرتفع لدى تلاميذ أقسام النهائي"

قمنا بحساب مستويات الضغط النفسية لدى عينة الدراسة، وذلك من خلال حساب المدى:

أعلى درجة - أدنى درجة = $116 - 45 = 71 / 3 = 23.66$ بالتقريب 24 بمعنى

$116 - 24 = 92$ أي المتحصلين درجة 92 فأكثر لديهم مستوى مرتفع

$92 - 24 = 68$ أي الذين درجاتهم من 91 إلى 68 درجة لديهم مستوى متوسط

$68 - 24 = 44$ أي الذين درجاتهم من 67 إلى 44 درجة لديهم مستوى ضعيف

الجدول رقم (08): يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لمستويات الضغوط

النفسية لدى عينة الدراسة

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الضغوط النفسية
13.87	79.86	مرتفعة
		متوسطة
		منخفضة

يبين الجدول أعلاه نتائج الضغوط النفسية لدى تلاميذ أقسام النهائي، حيث بينت نتائجها وجود مستوى ضغط نفسي متوسط وذلك من خلال نتائج المتوسط الحسابي الذي قدره بـ (79,86) وهي تقع ضمن مجال الضغط المتوسط ما بين (92 إلى 68)، وعليه نرفض فرض الدراسة.

3. عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه: "درجات الذكاء الانفعالي متوسطة لدى تلاميذ أقسام النهائي"

نقوم بحساب درجات الذكاء الانفعالي نقوم بحساب المدى بالتالي:

أعلى درجة - أدنى درجة = $272 - 145 = 230 / 3 = 42.333$ بالتقريب 42 بمعنى

- 272 - 42 = 230 أي المتحصلين درجة 230 فأكثر لديهم درجة مرتفعة .
 230 - 42 = 188 أي الذين درجاتهم من 229 إلى 188 درجة لديهم درجة متوسطة .
 188 - 42 = 146 أي الذين درجاتهم من 187 إلى 146 درجة لديهم درجة ضعيفة .

الجدول رقم (09): نتائج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات الذكاء الانفعالي

الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الذكاء الانفعالي
25.06	223.34	مرتفعة
		متوسطة
		منخفضة

يوضح الجدول أعلاه أن قيمة المتوسط الحسابي قدرت بـ 223,34 وبانحراف معياري 25,06 وهي قيمة تقع في المجال ما بين 229 إلى 188، وعليه فدرجة الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة متوسطة، وعليه نقبل فرض الدراسة الذي يقترّ بذلك.

4. عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على انه: "توجد فروق في العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ودرجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي تعزى لمتغير الجنس"

- معادلة دلالة الفروق بين معاملات الارتباط:

$$\frac{r_2 - r_1}{\sqrt{\frac{1}{n_2} + \frac{1}{n_1}}} = \text{معادلة دلالة الفرق بين معاملات الارتباط}$$

حيث أن :

ز1: المقابل اللوغارتمي لمعادل الارتباط في المجموعة الأولى.

ز2: المقابل اللوغارتمي لمعادل الارتباط في المجموعة الثانية.

ن1: العدد في المجموعة الأولى (1).

ن2: العدد في المجموعة الثانية (2).

الدلالة للإحصائية لمعادلة الفروق بين معاملات الارتباط:

إذا كانت القيمة الناتجة تقع :

- بين 1.96 و 2.58 كان الفرق دالا عند 0.05.
- من 2.58 فما فوق كان الفرق دالا عند 0.01.
- أقل من 1.96 كان الفرق غير دال أي يقبل الفرض الصفري. (طاطور، نيسان 2011، صفحة 245 _ 246)

الجدول رقم (10): يوضح الفروق في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغط

النفسية حسب متغير الجنس

مستوى الدلالة	الفروق	ن	"ز"	"ر"	الأساليب الإحصائية المتغيرات
غير دال	0.618	34	ز = 0.245 = 1	ر = 0.144 = 1	الذكور
		66	ز = 0.010 = 2	ر = 0.009 = 2	الإناث

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة الفروق بين معاملات الارتباط قدرت بـ 0.618 وهي قيمة غير دالة عند 0.01، وهذا يعني أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي باختلاف متغير الجنس، وعليه نرفض فرض الدراسة ونقبل الفرض الصفري.

ثانيا: مناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

مناقشة الفرضية الأولى:

يتضح لنا من خلال النتائج انه لا توجد علاقة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي وهذا ما يتفق مع دراسة صادق عبده حسن (2010/2011) والتي كانت تحت عنوان "الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر" دراسة مقارنة"، ويمكن تفسير هذه النتائج إلى أن التلاميذ الأذكيا لديهم القدرة على تحديد الكيفية التي يشعرون بها ويفهمون مضامين هذه المشاعر، وينظمون خبراتهم الانفعالية بحيث يكونون أكثر اعتمادية على الذات وتنمية مهاراتهم لتغلب على الصعوبات والتحديات، وبالتالي يكونون أكثر توافقا مع المواقف الحياتية، وأكثر نجاحا مع الخبرات السلبية، ويكونون قادرين على التعرف إلى أساليب المواجهة الفعالة وممارستها في المواقف الضاغطة (حسن، 2010 . 2011)، إلا انه تنافى مع ما توصلت إليه دراسة أ.د/فؤاد محمد علي هدية ود/محمد رزق احمد البحيري تحت عنوان الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة في مرحلة الطفولة المتأخرة القراءة، حيث توصلت نتائجها إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الضغوط النفسية والوعي بالذات.

مناقشة الفرضية الثانية:

وكانت نتائج الفرضية الثانية كالتالي: وجود مستوى ضغط نفسي متوسط وذلك من خلال نتائج المتوسط الحسابي، ويمكن تفسير ذلك بان التلاميذ أثناء دراستهم يتعرضون للعديد من المواقف التي قد تولد عندهم توترا وضغطا نفسيا كبيرا يؤثر على تحصيلهم الدراسي، ويمكن أيضا عزو ذلك إلى طبيعة المواد الدراسية ودرجات تعقيدها المختلفة، وغيرها من الأسباب الكامنة التي قد تكون سببا

رئيسا في خلق ضغط نفسي متزايد لديهم إذ تختلف مستويات الضغوط النفسية باختلاف بنية التلاميذ أنفسهم، إلى جانب أسلوب تعاملهم معها والذي ينقسم إلى جانبين أحدهم سلمي يزيد من حدتها والآخر إيجابي يخففها ويجعلها أقل ضررا.

كما قد نرجع سبب هذه النتيجة أن الضغط النفسي لدى التلاميذ ذو مستوى متوسط قد يرجع إلى وجود الدعم والتشجيع الذي قلل من تلك الضغوطات. (الخالدي ر.، 2011، صفحة 65 / 66) وقد تنافت نتائج دراستنا مع ما توصلت إليه دراسة رائدة أرشيد خالدي (2011) بعنوان مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في جامعات، حيث أظهرت نتائجها وجود مستوى ضغط نفسي منخفض

مناقشة الفرضية الثالثة:

وكانت نتائج الفرضية كالتالي: درجة الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة متوسطة، ومن خلال هذه النتائج يتضح أن التلاميذ ذو الذكاء المرتفع يتمتعون بقدرات متوسطة على الاستجابة للمواقف الضاغطة التي تواجههم إذ أن لديهم القدرة على فهم وتحليل انفعالاتهم العقلية ومهاراتهم الوجدانية التي بدورها تعينهم على التغلب على تلك الصراعات وتجاوزها.

وهذا يعني أنه رغم ما يتعرض له التلاميذ من ضغوطات وما يواجهونه من صراعات سواء في حياتهم الخاصة أو أثناء تحصيلهم الدراسي إلا أن ذلك يساهم في تعزيز ذكائهم العقلي والعاطفي في الاستجابة للمواقف وحل جميع ما يعترض طريقهم من صعوبات. (سعداوي، 2009 / 2010، صفحة 111/112)

اختلفت نتائج دراستنا مع دراسة بلقاسم محمد (2013 2014) والتي توصلت نتائجها إلى وجود مستوى ذكاء انفعالي مرتفع لدى عينة الدراسة، وقد أرجعت سبب ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدي التلاميذ بصفة عامة إلى طبيعة البيئة المدرسية، إذ أنها بيئة يسودها التعاطف والحوار

والتواصل الاجتماعي بين مختلف الأطراف مما يمنح التلاميذ قدرة على التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم والتواصل مع غيرهم. (محمد، 2013. 2014).

مناقشة الفرضية الرابعة:

توصلت نتائج الفرضية أن قيمة الفروق بين معاملات الارتباط قدرت بـ 0.618 وهي قيمة غير دالة عند 0.01، وهذا يعني أنها لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي باختلاف متغير الجنس، ويمكن أن نرجع هذه النتيجة إلى أن خصائص البيئة والمحيط الذي يتعايش فيه أفراد العينة يشجع على العمل الجماعي والتعاون لتحقيق الأهداف المرغوبة، كما أن معرفة مشاعر الآخرين وإدارة الانفعالات والعواطف بما يتماشى مع المواقف والضغوط النفسية والذي يتقارب بين جنسي العينة (طاطور، نيسان 2011)، فكلاهما يتعرضان لنفس القدر من الضغوط النفسية.

واختلفت نتائج دراستنا مع نتائج ما توصلت إليه دراسة احمد علوان (2011) تحت عنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، وأيضاً دراسة دراسة رشيد خطارة مارس 2018: تحت عنوان الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، وقد أسفرت الدراسة عن وجود فروق بين الذكور والإناث في كل من الذكاء الانفعالي واستخدام الانفعالات لصالح الإناث وفي الانفعالات لصالح الذكور، بمدينة غرداية.

استنتاج العام:

تناول هذه الدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى تلاميذ أقسام النهائي وشمل مجتمع الإحصائي للدراسة عينة من تلاميذ أقسام النهائي بولاية غرداية قدرت بـ 100 تلميذ وتلميذة، وبعد جمع البيانات عن طريق استعمال مقياسي الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ومعالجتها إحصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها خلصنا إلى مجموعة من النتائج:

. لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة

. مستوى الضغط النفسي منخفض لدى عينة الدراسة

. درجات الذكاء الانفعالي متوسطة لدى عينة الدراسة

. لا توجد فروق دالة إحصائية في العلاقة بين مستوى الضغط النفسي ودرجات الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة تعزى لمتغير الجنس.

التوصيات:

في ضوء النتائج المتوصل إليها تم صياغة مجموعة من التوصيات المهمة، وهي كالاتي:

1. إعداد برامج إرشادية، وندوات تثقيفية لفائدة تلاميذ أقسام النهائي.
2. إعطاء الحوافز المادية والمعنوية لتلاميذ البكالوريا لتخفيف من الضغوط النفسية.
3. العمل على توفير مناخ دراسي إيجابي الذي يساهم في رفع كفاءة التلاميذ المعرفية والانفعالية.
4. على المختصين في علم النفس المدرسي إجراء اختبارات مهارات الذكاء الانفعالي (الوجداني) لمعرفة قدرات تلاميذ البكالوريا.
5. إعداد دورات تدريبية تعني بالاطلاع على قدرات الذكاء الانفعالي وتعمق فيها خاصة في المجال الدراسي.
6. التوجيه والإرشاد لفئة التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
7. تشجيع التلاميذ الذين يتميزون بالذكاء الانفعالي

8 . ضرورة الاهتمام بالحالات التي تعاني من الضغوط النفسية

9 . استخدام استراتيجيات معرفية مناسبة للتخلص من الضغط النفسي

قائمة المراجع

قائمة مراجع الكتب:

1. إبراهيم محمد المغازي، 2003، الذكاء الاجتماعي والوجداني والقرن الحادي والعشرين، مكتبة الإيمان.
2. أسامة فاروق مصطفى، 2011، مدخل إلى الاضطرابات السلوكية والانفعالية (أسباب، تشخيص، علاج)، دار المسيرة لنشر والطباعة، الطبعة الأولى.
3. إيمان عباس الخفاف، 2013، الذكاء الانفعالي (تعلم كيف تفكر انفعاليا)، عمان/الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
4. تامر حسين علي السميان، عبد الكريم عبد الله المساعيد، 2014، سيكولوجيا الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها، عمان، دار مكتبة الحامد للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
5. حسين مصطفى عبد المعطي، 2006، الضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، جمهورية مصر العربية، مكتبة زهراء الشرق، الطبعة الأولى.
6. رجي مصطفى عليان، د.عثمان محمد غنيم، 2000، مناهج وأساليب البحث العلمي النظرية والتطبيق، دار صفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى، عمان.
7. سعاد جبر سعيد، 2008، الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللامحدودة، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.
8. عبد المعطي حسن مصطفى، 2006، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، مكتبة الزهراء، القاهرة / مصر.
9. كلير فهميم، كيف تقاوم الاكتئاب والقلق النفسي، القاهرة، مكتبة الأنجلوا المصرية.
10. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، عمان، دار الصفاء للنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

11 . مروان عبد المجيد إبراهيم، 2000، أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية، مؤسسة الوراق، الطبعة الأولى، عمان.

12 . محمود السيد أبو النيل، 1987، الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي، دار النهضة العربية للطباعة والنشر، بيروت.

13 . نائف علي أيوب، 2019، الضغوط النفسية، جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية محفوظة لدار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع الإسكندرية، مصر

قائمة مراجع المذكرات:

14 . إبراهيم بن جامع، 2010/2009، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة، دراسة ميدانية على إطرارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول . سكيكدة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري قسنطينة.

15 . أحمد العزيز، أحمد أبو أسعد، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، عمان/الأردن، دار الشروق لنشر والتوزيع، الطبعة الأولى.

16 . أسماء غضبان، مريم عميرة، رانية فرطاس، الشرفة عميروش، 2020/2019، الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى تلاميذ مرحلة الثانوي، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في علوم التربية تخصص علم النفس تربوي، جامعة جيجل.

17 . أمال سليمان، 2015/2014، فاعلية برنامج تدريبي مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للانجاز لدى أستاذات التعليم المتوسط، دراسة ميدانية باكمالية وغلانة الجديدة، جامعة بسكرة.

18 . بلقاسم محمد، 2014/2013، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ الثانوي، دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ الثانية من التعليم الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران.

- 19 . بن صالح هداية، 2016/2015، فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس، جامعة أبي بكر بالقايد.
- 20 . بن عمور جميلة، 2017/2016، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس، جامعة محمد بن احمد (جامعة وهران 2).
- 21 . بن ويس فتيحة، 2018/2017، الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا، دراسة استكشافية على تلاميذ البكالوريا، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر ل م د تخصص تكنولوجيا التربية، جامعة د. طاهر مولاي سعيدة.
- 22 . بوخالفة آمنة، 2020/2019، الضغط النفسي والسلوك العدواني لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة لنيل شهادة ليسانس تخصص علم النفس العيادي، جامعة المسيلة.
- 23 . بوزرمة مكبوسة، 2014/2013، الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الدافعية للتعلم والتحصيـل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة تخرج لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي، جامعة وهران.
- 24 . حي عبد المالك، 2015/2014، الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة.
- 25 . رائدة أرشيف الخالدي، 2011، مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا الجامعات، قدمت هذه الرسالة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية، جامعة عمان العربية.
- 26 . سامية عباس القطان، سامية "محمد صابر" محمد، إيمان رجب قنديل وآخرون، دراسة مقارنة لمستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من مضطربات الأكل وغير المضطربات من طالبات الجامعة، بمحافظة القبيلية.

27. سعداوي مريم، 2010/2009، علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، جامعة بوزريعة.
28. شابي جميل نهار الشخابة، الضغوط النفسية وعلاقتها بالالتزام الوظيفي لدى مديري المدارس الثانوية الحكومية في محافظة مادبا من وجهة نظر المعلمين، قدمت هذه الرسالة استكمالاً لمتطلبات الحصول على الماجستير.
29. شتوح فاطمة الزهراء، 2017/2016، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز لدى عينة من الأساتذة العاملين بالأطوار الثلاثة (ابتدائي، متوسط، ثانوي)، دراسة ميدانية ببعض مؤسسات بلدية دار الشيوخ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس التربوي، جامعة زيان عاشور الجلفة.
30. صادق عبده حسين، 2011/2010، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر "دراسة مقارنة"، جامعة الجزائر2.
- 31 - صنادلي ريم، 2012/2011، الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، دراسة عيادية على أربع حالات من المراهقين، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص علم النفس الضغط، جامعة فرحات عباس سطيف.
32. عابد سامية، 2019/2018، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، جامعة محمد لمين دباغين سطيف 2.
33. عمراني هاجر، بن عمار فاطمة، 2021/2020، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس، جامعة أحمد دراية، أدرار.
34. عوينات عبد القادر، 2018/2017، محاضرات في المنهجية، جامعة آكلي المحند اولحاج.
35. غزل بنت عبد الرحمان آل الشيخ، 2018، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

36. فرهي كريمة، 2012/2011، الأمن النفسي وعلاقته بكل من الذكاء الوجداني والفاعلية الذاتية، دراسة ميدانية مقارنة بين المراهقين المتمدرسين من أبناء عائلات ضحايا الإرهابي وزملائهم من العائلات الأخرى في ثانويات الأحضرية وعمر، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس المدرسي، جامعة آكلي محند أولحاج بالبوية.
37. فؤاد محمد علي هدية، د.محمد رزق احمد البحيري، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبة القراءة في مرحلة الطفولة المتأخرة، دراسة وصفية مقارنة، مدينة زقازيق.
38. قردوح روميضاء، دوخان شافية، 2020/2019، علاقة الأفكار اللاعقلانية بالضغوط النفسية لدى الطلبة (دراسة ميدانية بقسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا)، جامعة محمد الصديق بن يحي، جيجل.
39. قرماط سعاد، 2020/2019، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية لدى الطلبة الجامعيين، دراسة ميدانية بجامعة جيجل قطب تاسوست، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر في علوم التربية، تخصص علم النفس التربوي، جامعة محمد الصديق بن يحي جيجل.
40. كوثر غالي، 2018/2017، مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور النهائي، دراسة ميدانية ببعض ثانويات في مدينة الوادي، أطروحة نهاية الدراسة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس، تخصص علم النفس مدرسي، جامعة محمد خيضر بسكرة،
41. كوثر لميميشي، 2019/2018، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا، مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة الوادي.
42. محمد عاصم أبو ندى، 2015/2014، الضغط النفسي والعمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة، الجامعة الإسلامية بغزة للحصول على درجة الماجستير في قسم علم النفس من كلية تربية.

43. مهيرة يوسف أحمد شرحة، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، القدس فلسطين، جامعة القدس.

44. مي السمان، 2015/2014، الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الإنجاز جامعة دمشق، كلية التربية، قسم علم النفس.

45. ياسمين عاطف طاطور، نيسان 2011، الضغوط النفسية وعلاقتها بالتكيف المدرسي لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، كلية العلوم التربوية والنفسية، جامعة عمان العربية.

قائمة مراجع المجالات:

46. أحمد علوان، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، مجلة أردنية في علوم التربية، مجلد 7، عدد 2.

47. خليفي نادية، مارس 2018، الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري بتيزي وزو، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية 39، العدد 08، جامعة الجزائر 2.

48. رشيد خطارة، مارس 2018، الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، دراسة استكشافية بمدينة غرداية، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية العدد 33.

49. صالح نعيمة، نوفمبر 2017، الضغوط النفسية لدى تلميذات مرحلة التعليم المتوسط، مجلة التنمية البشرية، العدد 08، جامعة وهران 02.

50. صباح حسن العنيزات، ربيع الآخر 1438هـ، الذكاء الانفعالي "دراسة مقارنة بين الطلبة المتفوقين أكاديميا والطلبة العاديين في المرحلة الأساسية في الأردن وعلاقتها بمتغيري الجنس والعمر، عمان/الأردن، مجلة العلوم التربوية، جامعة العلوم الإسلامية العالمية، العدد التاسع.

51. صبيحة ياسر مكطوف، 2008، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمساراة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، قسم العلوم التربوية والنفسية كلية التربية جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، المجلد 15، العدد 3.

قائمة الملاحق

الملحق الأول: مقياس الضغوط النفسية

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته. في إطار انجاز مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي. نضع بين يديك هذا الاستبيان نرجو منك الإجابة على فقراته وذلك بوضع العلامة (x) أمام الإجابة التي توافق رأيك.

ونعلمك انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيك، مع العلم أن المعلومات التي ستقدمها تبقى سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي:

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر أنثى

مقياس : الضغط النفسي

لا تنطبق علي	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي دائما	العبارات
			1. أتضايق من أوامر الوالدين المتكررة
			2. أتضايق عند الذهاب للثانوية
			3. قسوة الزملاء علي تشعرني بالنقص

			4. اشعر بدوران ودوخة من مراجعة الدروس
			5. اشعر بالضيق عند اقتراب موعد الامتحان
			6. اشعر باليأس مما يجري حولنا من أحداث
			7. أتخسر من أوضاعي الأسرية
			8. اشعر بالتوتر عند وجودي في القسم
			9. اشعر بالذلل عند إتباع آراء الزملاء
			10. يشرد ذهني عندما أراجع دروسي
			11. اشعر بالتعب من شدة تحضيري للامتحانات
			12. احزن عندما أرى ما يحدث في العالم من كوارث
			13 - اشعر بالإحباط من إهمال والدي لانجازاتي الدراسية
			14 - اشعر بالحرمان من ابتعاد الزملاء عني
			15. اشعر بالتوتر أثناء المراجعة
			16. اشعر بالخوف من صعوبة أسئلة الامتحانات
			17. اشعر بان راسي سينفجر من نصائح والدي حول الدراسة
			18. اشعر بالاهانة عندما لا ادعى لحضور حفلات الزملاء
			19 - اشعر بالقلق من طول فترة المراجعة
			20 - أصاب بإرهاق شديد ليلة بدئ الامتحانات
			21. اشعر بالضيق في بعض الحصص الدراسية
			22. اشعر بالتعب شديد من المراجعة المستمرة
			23. اشعر بالارتباك يوم الامتحان
			24. اشعر بالصداع من طول اليوم الدراسي
			25. أتضايق من سخرية زملائي من مذهري العام
			26. اشعر بالنوم عند إهمالي لمراجعة الدروس
			27. آلام الآخرين تفقدني شهيتي
			28. أتضايق من قوانين المدرسة

			29 . زملائي لا يحترمون رأائي
			30 . أسرف في النوم تجنباً للمراجعة
			31 . اشعر بالتعاسة نهاية في نهاية الامتحان
			32 . اشعر بالخوف عند الحديث عن نهاية العالم
			33 . انزعج من تعليمات أفراد أسرتي
			34 . اشعر بالانزعاج من أوامر المراقبين في الثانوية
			35 . أتضايق من ضيق المكان الذي أراجع فيه
			36 . اشعر بالانقباض شديد عند انتظار نتيجة الامتحانات
			37 . اشعر بالآم في جسمي عند الحديث عن الأمراض
			38 . اشعر بالحرمان لرفض والدي تلبية احتياجاتي
			39 . اشعر بعدم الراحة النفسية عند دخول المدير على القسم
			40 - أخشى من تدهور صحي
			41 . اشعر بنقص الحنان الأسري
			42 . انزعج من حديث الأساتذة المستمر عن الدراسة
			43 . أتمارض باستمرار تجنباً للذهاب إلى الثانوية
			44 . اشعر بالدونية اتجاه التلاميذ المتفوقين
			45 . أعاني من عدم القدرة على التركيز في الدروس

الملحق الثاني: مقياس الذكاء الانفعالي

جامعة غرداية

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس وعلوم التربية والارطفونيا

عزيزي طالب، عزيزتي الطالبة: السلام عليكم ورحمة الله وبركاته، في إطار انجاز مذكرة تخرج مكتملة لنيل شهادة الماستر في علم النفس تخصص علم النفس المدرسي. نضع بين يديك هذا الاستبيان نرجوا منك الإجابة على فقراته وذلك بوضع العلامة (x) أمام الإجابة التي توافق رأيك.

ونعلمك انه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة فالإجابة صحيحة طالما تعبر عن رأيك، مع العلم أن المعلومات التي ستقدمها تبقى سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي.

البيانات الشخصية :

الجنس : ذكر أنثى

مقياس : الذكاء الانفعالي

العبارات	لا تنطبق تماما	نادرا ما تنطبق	تنطبق أحيانا	تنطبق غالبا	تنطبق تماما
1. يسهل عليا إخبار الناس بمشاعري					
2. عندما اشعر بالضيق فاني اعرف سبب ذلك					
3. أثق بنفسي					

					4. أحاول أن اجعل لحياتي معنى
					5. اعرف الأمور التي أجيدها
					6. أفضل أن يتخذ الآخرون قراراتي بدلا مني
					7. أتقبل ذاتي
					8- لدي دافعية للاستمرار في الإنجاز و الأداء حتى في الأحوال
					9. أميل أن أكون تابعا أكثر من أن أكون قائدا
					10. ليس لدي فكرة واضحة عما أرغبه في حياتي
					11. احتاج الآخرين أكثر من احتياجهم لي
					12. أتفهم مشاعر الآخرين
					13. اهتم بما يحدث للآخرين
					14. احترم مشاعر الآخرين
					15 - أتعرف على مشاعر أصدقائي نحوي من تعابير وجوههم
					16. يعتقد أهلي باني شخص اجتماعي
					17. لا أجد صعوبة في تقبل الآخرين كما هم عليه
					18. يعتمد الآخرون عليا
					19. يصعب عليا إبداء مشاعري تجاه الآخرين
					20. اعتمد على أفكار الآخرين عندما اعمل معهم أكثر من الاعتماد أفكاري الخاصة
					21 - أتجنب جرح مشاعر الآخرين
					22. من الصعب علي مقاسمة الآخرين مشاعري الخاصة
					23. حينما اغضب من الآخرين اخبرهم بأسباب غضبي
					24. أحب أن أكون مواطنا محترما للقانون
					25. لدي القدرة على تهيئة نفسي لجميع المواقف
					26. من الصعب علي السيطرة على غضبي
					27. انزعج بشكل مبالغ به في بعض الأمور

					28. أتشاجر مع الناس
					29. أنا عصبي
					30. عندما اغضب من احد ما، أبقى على هذا الحال مدة طويلة
					31. اغضب لأتفه الأسباب
					32. عندما اغضب أتصرف دون تفكير
					33. يصعب عليا التحكم في أعصابي
					34. استطيع التماسك و مواجهة الظروف الصعبة
					35. اندفاعي سبب لي المشاكل
					36. أنا لست صبورا
					37. استطيع التحمل عند مواجهة الضغوط
					38. استخدام طرق مختلفة للإجابة عن الأسئلة الصعبة
					39. يسهل عليا فهم أشياء جديدة
					40. باستطاعتي فهم الأسئلة الصعبة
					41. أحاول فهم المشكلة حتى أتمكن من حلها
					42. أجيد حل المشكلات
					43. أتهرب من الأمور الصعبة
					44. أتحرك خطوة بخطوة للتعامل مع المشكلات التي تواجهني
					45. اعرف كيف أتعامل مع المشكلات والمواقف التي تقلقني
					46. عندما تواجهني مشكلة صعبة فاني أحب أن اجمع كل المعلومات الممكنة عنها
					47. أفضل إلقاء نظرة كلية على المشكلة قبل محاولة حلها
					48. يسهل علي التوافق مع المواقف و الظروف الجديدة
					49. يصعب علي تغيير عاداتي
					50. اشعر أنني مبتهج
					51. اعتقد أن معظم الأشياء التي أنجزها سوف تكون مرضية

					52. لدي أمل لما هو أفضل في المستقبل
					53. أكون دوما مبتسما
					54. اعرف كيف اقضي أوقات جيدة
					55. مشاعري جيدة اتجاه نفسي
					56. راضي عن شخصيتي
					57. استمتع بالأشياء التي اصنعها
					58. أحب شكلي (راضي عن جسدي)
					59 - أتوقع تحسن الأمور وأن يكون المستقبل أفضل من الحاضر
					60. مزاجي سيء
					61. أكون متفائل اتجاه معظم الأشياء التي أقوم بها
					62. من الصعب أن استمتع بحياتي
					63. أتقبل كل من التقى به
					64. أحسن الضن بكل الناس
					65. لاشيء يزعجني
					66 - أرى انه من الواجب قول الحقيقة في جميع المواقف
					67 - اعتقد أني الأفضل في كل ما أنجزه مقارنة بغيري
					68 - الأشياء التي فعلتها في حياتي كلها حسنة

Frequency Table

التوزيع الطبيعي لبيانات الدراسة:

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
النفسية_الضغوط	,067	100	,200*	,993	100	,868
الانفعالي_الذكاء	,095	100	,028	,959	100	,004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

الجنس

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid ذكر	34	34,0	34,0	34,0
أنثى	66	66,0	66,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Statistics

النفسية_الضغوط

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		79,86
Std. Deviation		13,878

النفسية_الضغوط

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 45	1	1,0	1,0	1,0
50	1	1,0	1,0	2,0
53	1	1,0	1,0	3,0
55	2	2,0	2,0	5,0
57	1	1,0	1,0	6,0
58	1	1,0	1,0	7,0
59	1	1,0	1,0	8,0
60	2	2,0	2,0	10,0
61	1	1,0	1,0	11,0
62	1	1,0	1,0	12,0
64	3	3,0	3,0	15,0
66	2	2,0	2,0	17,0
67	3	3,0	3,0	20,0
68	1	1,0	1,0	21,0
69	2	2,0	2,0	23,0
70	4	4,0	4,0	27,0
71	2	2,0	2,0	29,0
72	3	3,0	3,0	32,0
73	1	1,0	1,0	33,0
74	3	3,0	3,0	36,0
75	2	2,0	2,0	38,0
76	5	5,0	5,0	43,0
78	1	1,0	1,0	44,0
79	1	1,0	1,0	45,0
80	5	5,0	5,0	50,0
81	2	2,0	2,0	52,0
82	3	3,0	3,0	55,0
83	3	3,0	3,0	58,0
84	3	3,0	3,0	61,0
86	2	2,0	2,0	63,0
87	7	7,0	7,0	70,0
88	1	1,0	1,0	71,0
89	2	2,0	2,0	73,0
90	3	3,0	3,0	76,0
91	3	3,0	3,0	79,0
92	1	1,0	1,0	80,0

93	3	3,0	3,0	83,0
94	1	1,0	1,0	84,0
95	3	3,0	3,0	87,0
96	1	1,0	1,0	88,0
97	3	3,0	3,0	91,0
98	3	3,0	3,0	94,0
100	1	1,0	1,0	95,0
101	1	1,0	1,0	96,0
103	1	1,0	1,0	97,0
105	2	2,0	2,0	99,0
116	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

Statistics

الانفعالي_الذكاء

N	Valid	100
	Missing	0
Mean		229,3400
Std. Deviation		25,06485

الانفعالي_الذكاء

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 145,00	1	1,0	1,0	1,0
154,00	1	1,0	1,0	2,0
169,00	1	1,0	1,0	3,0
173,00	1	1,0	1,0	4,0
185,00	1	1,0	1,0	5,0
189,00	1	1,0	1,0	6,0
190,00	1	1,0	1,0	7,0
196,00	1	1,0	1,0	8,0
197,00	1	1,0	1,0	9,0
199,00	1	1,0	1,0	10,0
200,00	1	1,0	1,0	11,0
202,00	2	2,0	2,0	13,0

204,00	5	5,0	5,0	18,0
205,00	1	1,0	1,0	19,0
209,00	2	2,0	2,0	21,0
210,00	1	1,0	1,0	22,0
213,00	2	2,0	2,0	24,0
214,00	1	1,0	1,0	25,0
215,00	4	4,0	4,0	29,0
217,00	1	1,0	1,0	30,0
218,00	1	1,0	1,0	31,0
219,00	1	1,0	1,0	32,0
220,00	2	2,0	2,0	34,0
222,00	1	1,0	1,0	35,0
223,00	3	3,0	3,0	38,0
224,00	1	1,0	1,0	39,0
226,00	1	1,0	1,0	40,0
229,00	2	2,0	2,0	42,0
230,00	2	2,0	2,0	44,0
231,00	4	4,0	4,0	48,0
232,00	1	1,0	1,0	49,0
233,00	4	4,0	4,0	53,0
235,00	1	1,0	1,0	54,0
236,00	1	1,0	1,0	55,0
237,00	2	2,0	2,0	57,0
238,00	3	3,0	3,0	60,0
240,00	4	4,0	4,0	64,0
241,00	3	3,0	3,0	67,0
242,00	1	1,0	1,0	68,0
243,00	2	2,0	2,0	70,0
244,00	1	1,0	1,0	71,0
245,00	2	2,0	2,0	73,0
246,00	2	2,0	2,0	75,0
247,00	3	3,0	3,0	78,0
248,00	1	1,0	1,0	79,0
250,00	1	1,0	1,0	80,0
251,00	1	1,0	1,0	81,0
252,00	1	1,0	1,0	82,0
253,00	2	2,0	2,0	84,0
254,00	1	1,0	1,0	85,0
255,00	1	1,0	1,0	86,0

258,00	2	2,0	2,0	88,0
259,00	2	2,0	2,0	90,0
260,00	1	1,0	1,0	91,0
261,00	1	1,0	1,0	92,0
262,00	1	1,0	1,0	93,0
263,00	1	1,0	1,0	94,0
264,00	1	1,0	1,0	95,0
265,00	2	2,0	2,0	97,0
269,00	1	1,0	1,0	98,0
271,00	1	1,0	1,0	99,0
272,00	1	1,0	1,0	100,0
Total	100	100,0	100,0	

التوزيع الطبيعي

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
الانفعالي_الذكاء	,067	100	,200*	,993	100	,868
الانفعالي_الذكاء	,095	100	,028	,959	100	,004

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

فرضية العلاقة

Correlations

		الانفعالي_الذكاء	الانفعالي_الذكاء
الانفعالي_الذكاء	Pearson Correlation	1	,024
	Sig. (2-tailed)		,810
	N	100	100
الانفعالي_الذكاء	Pearson Correlation	,024	1
	Sig. (2-tailed)	,810	
	N	100	100

فرضية الفروق

Corrélations

	VAR00001	VAR00002
ذكور الذكاء		
Corrélation de Pearson	1	.144
Sig. (bilatérale)		.398
N	34	34
ذكور الضغوط		
Corrélation de Pearson	.144	1
Sig. (bilatérale)	.398	
N	34	66

Corrélations

	VAR00003	VAR00004
إناث الذكاء		
Corrélation de Pearson	1	.009
Sig. (bilatérale)		.959
N	34	34
إناث الضغوط		
Corrélation de Pearson	.009	1
Sig. (bilatérale)	.959	
N	34	66