

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة غرداية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطفونيا

علاقة الذكاء الانفعالي بإدارة الضغوط النفسية

لدى أساتذة التعليم الابتدائي

دراسة ميدانية ببلدية ضاية بن ضحوة ولاية غرداية

مذكرة مقدمة لاستكمال متطلبات نيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

إشراف الدكتور: خطارة رشيد

إعداد الطالب (ة): صقر خالد

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الجامعة	الصفة
د. باباوعمر بلحاج	جامعة غرداية	رئيسا
د. خطارة رشيد	جامعة غرداية	مشرفا مقرر
د. بن كريمة بوحفص	جامعة غرداية	مناقشا

الموسم الجامعي: 1445هـ/2023-2024م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر و عرفان

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مبارك فيه
نحمده حمدا يليق بجلال وجهه وعظيم سلطانه
الحمد لله الذي وفقني لإنجاز هذه الدراسة وأنار لي دربي وجعل لي نورا من التيسير
الشكر أولا إلى السيد رئيس القسم الدكتور "بقادير عبد الرحمن"
والدكتور "رشيد خطارة" على صبره معي خلال إشرافه علي
والذي لم ييخل علي بكل ما لديه من معلومات وإرشادات،
وعلى كل ما قدمه لي من نصائح وتوجيهات لإنجاز هذا البحث
متمنيا له المزيد من التألق في سماء العلم
أشكر أيضا الدكتور "رشيد سعادة" والأستاذ الدكتور "أولاد حيمودة جمعة"
على ما قدماه لي من دعم أفادني في دراستي
كما أتقدم بالشكر إلى كل أساتذة قسم علم النفس بجامعة غرداية
لا أنسى أيضا أن أوجه شكري إلى زملائي المديرين بالمقاطعة الرابعة
على تعاونهم معي ودعمهم لي
وإلى كل من ساعدني من قريب أو بعيد

إهداء

إلى روح سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم
إلى الوالدين الكريمين وإلى أفراد العائلة
إلى كل من عرفناهم في مسيرتنا المهنية
إلى أساتذتنا الكرام بالجامعة وزملائنا الطلبة
إلى كل هؤلاء نهدى عملنا هذا وبكل تواضع

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وإدارة الضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. ثم معرفة دلالة الفروق في الذكاء الانفعالي والضغط النفسي باختلاف بعض المتغيرات الوسيطة مثل الجنس وسنوات الخدمة. وقد بلغ قوام العينة 78 أستاذا (11 ذكرا - 67 أنثى)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أساتذة التعليم الابتدائي بالمدارس الحكومية ببلدية ضاية بن ضحوة ولاية غرداية خلال شهر أفريل 2024.

واشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين مترجمين إلى اللغة العربية وهما مقياس شوت Schutte الذكاء الانفعالي ويحتوي على 4 أبعاد هي: الوعي بالانفعالات وإدارة الانفعالات الذاتية، إدارة انفعالات الآخرين واستخدام الانفعالات وعدد بنوده 33 بند، ومقياس ليفنستاين وآخرون Levenstein et al للضغط النفسي وعدد بنوده 30 بند.

وقد توصلت الدراسة إلى وجود علاقة طردية بين مستوى الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية لدى الأساتذة، وإلى عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير الجنس، ووجود فروق في مستوى الضغط النفسي تبعا لمتغير الخبرة وذلك لصالح الفئة الوسطى من (من 5 إلى 10 سنوات).

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي-الضغط النفسي.

Study Summary:

The study aimed to learn about the nature of the relationship between emotional intelligence and psychological pressure management in primary education professors. Then know the significance of differences in emotional intelligence and psychological pressure in some intermediate variables such as sex and years of service. The sample strength was 78 professors (11 males – 67 females), who were randomly selected from primary school professors at the government schools of the municipality of Daya Ben Dahoua of Ghardaya State during the month of april 2024.

The tools used in this study included two translated scales into the Arabic language. The first scale is the Schutte Emotional Intelligence Scale, which consists of 4 dimensions: emotional awareness, self-management of emotions, management of others' emotions, and use of emotions, with 33 items. The second scale is the Levenstein end al Psychological Stress Scale, which consists of 30 items.

The study found a positive relationship between the level of emotional intelligence and psychological stress management among teachers, and no differences in the level of emotional intelligence based on gender, but differences in the level of psychological stress based on experience, in favor of the middle category (5 to 10 years).

Keywords: Emotional Intelligence – Psychological Pressure.

فهرس الدراسة	
	شكر و عرفان
	إهداء
	الملخص
	فهرس الدراسة
	فهرس الجداول
	فهرس الأشكال
01	مقدمة
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة	
06	الإشكالية.....
08	الفرضيات.....
08	أهداف الدراسة.....
08	أهمية الدراسة.....
06	التعاريف الاجرائية لمصطلحات الدراسة.....
10	الدراسات السابقة.....
16	التعليق على الدراسات السابقة.....
الفصل الثاني : الذكاء الانفعالي	
19	تمهيد.....
19	نبذة تاريخية عن الذكاء الانفعالي.....
21	تعريف الذكاء الانفعالي
22	بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الذكاء الانفعالي.....
23	مكونات وأبعاد الذكاء الانفعالي.....
28	أهمية الذكاء الانفعالي
29	النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي.....
32	قياس الذكاء الانفعالي.....
34	أهمية الذكاء الانفعالي في المنظومة التربوية.....
39	الذكاء الانفعالي والتنبؤ بالنجاح المهني.....
42	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : الضغوط النفسية	
44	تمهيد.....
44	مفهوم الضغط النفسي.....
45	النظريات المفسرة للضغوط النفسية.....

53	أنواع الضغوط النفسية.....
54	مصادر الضغوط النفسية.....
55	أعراض الضغوط النفسية.....
57	خصائص الضغوط النفسية.....
58	مراحل الضغوط النفسية.....
59	آلية حدوث الضغوط النفسية.....
60	قياس الضغوط النفسية.....
61	النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية.....
64	أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....
65	علاج الضغوط النفسية.....
69	خلاصة الفصل.....
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة	
72	تمهيد.....
72	المنهج المستخدم.....
72	عينة الدراسة.....
73	أدوات الدراسة.....
79	حدود الدراسة.....
79	الأساليب الإحصائية.....
الفصل الخامس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة	
82	تمهيد.....
82	عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.....
83	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
85	عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
89	الاستنتاج العام.....
89	التوصيات.....
90	المقترحات.....
92	قائمة المراجع.....
	ملاحق

فهرس الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	الرقم
52	تفسير النظريات للضغوط النفسي	01
73	توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المعلومات الشخصية	02
75	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي	03
76	معاملات ألفا كرومباخ لمقياس الذكاء الانفعالي	04
78	صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي	05
79	معاملات ألفا كرومباخ لمقياس الضغط النفسي	06
82	معامل الارتباط بين متغيري الدراسة	07
83	نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة لمتغير الجنس	08
85	جدول رقم 09 يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمقياس الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية	09
85	المقارنات البعدية شيفيه	10

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	الرقم
46	نموذج كوبر في تفسير الضغوط	01
47	حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي	02
50	نموذج موس وشيفر (Moos & Shefer) في تفسير الضغوط	03
51	المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون	04
60	آلية حدوث الضغط النفسي حسب نظرية سيلبي selye	05

مقدمة

يقوم العمل على استقرار واستمرار الإنسان، فهو يحتل مكانة مهمة في حياته، ويعتبر مصدر رزق ومعيار للمكانة الاجتماعية، إذ يعيش الإنسان دوماً وهو يسعى إلى التجارب مع متطلبات الحياة التي تتطور وتتعدد من يوم إلى آخر، فكثير ما تمر عليه وضعيات تدفعه إلى استعمال طاقته الجسمية والنفسية والتكيف معها، إذ يعرف العصر الحديث بتزايد الضغوط النفسية المفروضة في بيئات العمل.

فالضغوط سمة من سمات الحياة المعاصرة التي تسير كل تغيرات وتحولات المجتمعات الإنسانية بأبعادها المختلفة الاقتصادية، التكنولوجية، الاجتماعية، المهنية وغيرها، وتعد الضغوط من الموضوعات المهمة والحيوية التي تستقطب فكر العديد من الباحثين في مجالات الطب، علم النفس، علم الاجتماع، التربية وغيرها بصفة عامة، والباحثين في السلوك التنظيمي بصفة خاصة، إذ يهتم هذا المجال بسلوك الأفراد داخل المنظمات على اختلاف أشكالها منتجة كانت أم خدماتية (علي عسكر 2000، ص91). وتختلف الضغوط باختلاف مصادرها فبعضها يرتبط بظروف الحياة اليومية الاعتيادية كالمطالب الاجتماعية، بينما ينبع البعض الآخر من مطالب وظروف العمل، وتكاد تكون تلك المرتبطة بظروف العمل من أكثر الضغوط تأثيراً على حياة الأفراد والمجتمعات نظراً لآثارها السلبية على الصحة العامة للفرد وعلاقاته مع الآخرين وتدني مستوى أدائه، وبالرغم من انتشار ظاهرة الضغوط في جميع المهن والوظائف إلا أنها تتباين في شدتها وطبيعتها من مهنة لأخرى، فقد أظهرت الدراسات أن العاملين في المعاونة والخدمات الإنسانية مثل الطب، التمريض، التعليم، الملاحة الجوية وغيرها، هم أكثر تعرضاً للضغط النفسي من غيرهم في القطاعات الأخرى (عماد الزغول، 2003 ص 63، 64).

والتدريس مهنة كثيرة المطالب ومتعددة المتغيرات إذ لا يكاد يقتصر دور المعلم على مجرد الإعداد لعملية التدريس وتنفيذها فحسب، بل يتعداه إلى ضرورة متابعة مختلف التطورات العلمية والتكنولوجية والإلمام بأحدث الطرق والأساليب التربوية، وكذا اتخاذ قرارات للمساهمة في حل المشكلات الأكاديمية والتربوية خاصة أساتذة التعلم الابتدائي لما لهم من مسؤولية، إضافة إلى ضرورة الانفتاح على المجتمع والعمل على خدمته وكل هذا يتم في ظل نظرة المجتمع المتدنية لهذه وغياب التشجيع لها.

حيث تعد الحالات الانفعالية اليوم أكثر مهددات الصحة وهو ما يستدل عليه بانتشار مختلف الأمراض ذات المصادر والمنشأ الانفعالي، وفي سياق المتغيرات الراهنة يعتبر موضوع الذكاء الانفعالي مفهوماً جديداً

نوعاً ما ولا يزال يدرس ويبحث فيه في مجالات وميادين علم النفس، وذكر في تعريف للذكاء الانفعالي عند دراسة أنعام (2013). " هو معرفة المشاعر وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم أي أن على المرء أن يدرك ذاته ويوفر مهارات لإدارة وتنظيم انفعالاته وعواطفه وأن يكون على دراية واستيعاب ما يحيط به من فهم لعواطف الآخرين والاستماع لهم ومن جهة أخرى بناء قاعدة صحية متينة للتكيف مع البيئة والتعامل بالمرونة النفسية مع مختلف الأعباء الحياتية وكيفية إدارتها واستراتيجيات مواجهتها والتصدي لها. ومن بين أحدث الذكاءات في الوقت الحاضر الذكاء الانفعالي أو ما يصطلح عليه بذكاء المشاعر وفهم للوجدان ومختلف القدرات العقلية السليمة والأحاسيس المتعلقة بالفرد لنفسه وما حوله، كما أشارا في هذا الصدد ترفيسبراد بيرري وجين جريفز (2013). على أن الذكاء خاصية مرنة قابلة للتغيير.

بناءً على هذا الأساس ومن خلال المتغيرات التي تم الاعتماد عليها في الدراسة، فقد قسمت الدراسة إلى جانبين:

الجانب النظري: جاء هذا الجانب بقصد تكوين نظرة شاملة حول موضوع الدراسة وفقاً لمتغيرات الدراسة، ويشتمل على ثلاثة فصول

الفصل الأول: الإطار المفاهيمي للدراسة: الذي يمثل مدخلاً للدراسة حيث تم فيه عرض الإشكالية، صياغة الفرضيات، تم إبراز أهمية وأهداف الدراسة ثم تحديد المفاهيم الإجرائية والدراسات السابقة والتعقيب عليهم.

الفصل الثاني: اشتمل على متغير الذكاء الانفعالي من حيث النبذة تاريخية عن الذكاء الانفعالي وتعريفه، بعض المفاهيم المتداخلة معه، مكوناته وأبعاده، أهميته، النماذج المفسرة له، طريقة قياسه، أهميته في المنظومة التربوية وأخيراً الذكاء الانفعالي والتنبؤ بالنجاح المهني.

الفصل الثالث: تناول متغير الضغوط النفسية من حيث المفهوم، النظريات المفسرة للضغوط النفسية، أنواعها، مصادرها، أعراضها، خصائصها، مراحلها، آلية حدوثها، طرق قياسها كذلك النتائج المترتبة عنها ثم أساليب مواجهتها وعلاجها.

أما الجانب التطبيقي فقد احتوى على فصلين:

الفصل الرابع: فهو مخصص للإطار المنهجي للدراسة حيث تناول الدراسة من حيث منهجها ومجالها المكاني والزمني وأدواتها والأساليب الإحصائية لها.

الفصل الخامس: يوضح الجزء الأول عرض وتحليل نتائج الدراسة التي تم التوصل إليها من خلال المعالجات الإحصائية فقد تم عرضها وفقا لتسلسل الفرضيات، ثم تفسيرها ومناقشتها وختم الفصل بخاتمة بذكر بعض المقترحات والتوصيات وقائمة المراجع.



القسم الأول
الجزء النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية.
2. الفرضيات.
3. أهداف الدراسة.
4. أهمية الدراسة.
5. التعريف الإجرائية لمصطلحات الدراسة.
6. الدراسات السابقة.
7. التعقيب على الدراسات السابقة.

1. الإشكالية:

يشهد العالم اليوم حالة من التطورات والتغيرات السريعة في شتى المجالات (اقتصادية سياسية، اجتماعية علمية مهنية، دراسية.....) التي يصعب مواكبتها واللاحق بها، فالفرد أصبح يستهلك الكثير من وقته وجهده وأعصابه ليستطيع التأقلم مع مجريات العصر وإيقاع الحياة السريع، الشيء الذي يترك آثارا آنية على النواحي النفسية والاجتماعية للأفراد.

وبما أن مهنة التعليم تعد من أكثر المهن صعوبة وشقاوة، فقد يتحمل أساتذة التعليم الابتدائي الكثير من المسؤوليات والواجبات وتعاني من الكثير من الصعوبات والعراقيل قد تؤدي إلى إصابتها ببعض الاضطرابات والمشكلات النفسية وبسببها يصعب التأقلم مع نشاطات حياتها والتكيف معها، مما يجعلها تتجه نحو الانعزال والانسحاب عن العلاقات وعن بعض النشاطات ودخولها جو الكآبة والوحدة النفسية.

فقد أوضحت دراسة مانيسو (Manuso 1981) عن مدى شيوع الاضطرابات النفسية في بيئات العمل، أنها تتمثل في القلق بنسبة 25% والاكتئاب بنسبة 20% والتوتر وأوجاع الرأس بنسبة 15% وإساءة استخدام العقاقير ب 15% والاضطرابات المتعلقة بحوادث العمل والمشاكل المالية ب 10% (ناجي، 2020، ص499).

تعتبر الضغوط النفسية مشكلة تهدد حياة الأساتذة، كما يعتبروا من أكثر أفراد المجتمع الذين يعانون من الضغط النفسي والمهني وهذا نظرا لتعدد مصادر الضغط عندها، ويؤثر الضغط على صحتها النفسية وحتى الجسمية حيث يتسبب لها بأعراض وانفعالات سلبية تعيق تكيفها مع نفسها ومع المجتمع.

أشار ماري (Marie 2007) إلى أن تعرض بعض الأساتذة للضغوط النفسية يجعلهم يشعرون بالعجز عن تقديم العمل المطلوب وبالمستوى الذي يتوقعه الآخريين منهم (القحطاني، 2021، ص76).

و توصلت دراسة ولكنسون (Wilkinson 1998) التي سعت إلى الكشف عن التأثيرات الفسيولوجية للضغط الناتج عن ظروف العمل القاسية، وتوصلت إلى أن عبء العمل يؤثر سلبا على العديد من أعضاء الجسم البشري، ويسهم إسهاما فعالا في الاضطرابات النفسية والأمراض الجسدية وذلك أن عدم التعامل مع تلك الوضعية بشكل سليم يؤدي في النهاية إلى الزيادة في إفراز الهرمونات كالأدرينالين والكورتيزول مما ينجم عنه اضطراب في نبضات القلب وارتفاع مستوى الضغط الدموي، وكل ذلك يثير الاستجابات التالية: الضغط العضلي، صعوبة التنفس، اضطرابات الشهية، الارتعاش، أوجاع الرأس،

وشدة كره الذات، ضعف الأعضاء والتعب، الوهن والقلق، جفاف الفم والحنجرة والإسهال (ساسي وقاسي، 2015، ص5-6).

ومن بين الأساليب في مواجهة الضغوط النفسية نجد الذكاء الانفعالي حيث قد أخذ مفهومه الحيز الأكبر و الاهتمام البالغ خلال العقود الثلاثة الأخيرة في الدراسات والأبحاث التربوية والنفسية والاجتماعية التي تناولت الموضوع فالنظرة الحديثة للانفعالات و المشاعر تعترف بأهميتها على حياة الإنسان، وأنها ليست عمليات منفصلة عن عملية التفكير بل عمليات متداخلة و مكتملة لبعضها البعض، فالجانب المعرفي لدى الإنسان يسهم ايجابيا في العملية الانفعالية من خلال تفسير الموقف الانفعالي، ومن خلال عملية التعبير عنه كما أن يسهم سلبا من خلال التفسير الخاطئ للمواقف من جانب آخر، فمن الممكن أن يساهم الانفعال في ترشيد التفكير فالمزاج الايجابي يحل المشكلات، والمزاج الحزين يساعد التفكير الاستدلالي و فحص البدائل المتاحة و منه إلى ضغوطات نفسية .

فالأفراد الذين يمتلكون مستوى عالي من الذكاء الانفعالي عادةً ما يكونون قادرين على التعامل بفعالية مع ضغوط العمل، حيث يمتلكون القدرة على التعبير عن مشاعرهم بشكل صحيح وموجه، وفهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم بشكل إيجابي بالإضافة إلى ذلك، يمكن للأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي العالي أن يكونوا أكثر مرونة في التكيف مع المواقف الصعبة وإيجاد الحلول الإيجابية للتحديات التي تطرأ في بيئة العمل حيث نجد في دراسة فاطمة الزهراء ببيرم (2016) إلى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين أي أنه كلما زاد الذكاء الانفعالي زادت أساليب مواجهة الضغوط النفسية .

بناءً على ما سبق يمكن طرح التساؤل التالي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي؟

يمكن أن نستخلص منه التساؤلات الفرعية التالية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الجنس؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الخبرة المهنية؟

1. فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

الفرضيات الفرعية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الخبرة المهنية.

2. أهداف الدراسة:

- الكشف عن طبيعة العلاقة الموجودة بين مستوى الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- دراسة الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمتغير الجنس.
- دراسة الفروق في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمتغير الخبرة المهنية.

3. أهمية الدراسة:

- تتمثل أهمية هذه الدراسة كونها تناولت شريحة هامة وفعالة في المجتمع وهم الأساتذة من خلال الدور الكبير والخدمات التي تقدمها لأفراد المجتمع، لذا وجب الاهتمام بصحتها النفسية.

- لفت الأنظار إلى المشاكل والضغوط التي يعاني منها الأساتذة في التعليم الابتدائي.
- توجيه أنظار الباحثين إلى ضرورة إجراء المزيد من الدراسات التي تتناول الذكاء الانفعالي مع متغير الضغوط النفسية.
- الاستفادة من نتائج الدراسة قصد بناء برامج ارشادية وتدريبية للأساتذة قصد التخفيف من مستوى الضغوط النفسية وضبط الذكاء الانفعالي.

4. المفاهيم الإجرائية لمصطلحات الدراسة:

- **الذكاء الانفعالي:** هو قدرة الأساتذة على إدراك لمشاعرهم ومشاعر الآخرين، وتوظيف هذه المشاعر في اتخاذ القرارات المناسبة في الحياة، وكذلك القدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الانفعالات، والتعاطف مع الآخرين، وهو الدرجة التي يتحصل عليها أساتذة المرحلة الابتدائية حيال فقرات المقياس الذكاء الانفعالي.
- **الضغط النفسي:** هو حالة التوتر نتيجة التفاعل مع البيئة، وهو الدرجة التي تتحصل عليها الأساتذة على مقياس الضغط النفسي المستخدم في هذه الدراسة.
- **أساتذة:** هم موظفون بقطاع التربية يمتلكون قدرات صحية ومهارات علمية تربوية اجتماعية تمكنهم بالقيام بالمهام والأدوار المطلوبة منهم طواعية لتحقيق الأهداف المنشودة، مهنيا ومجتمعيا.
- **التعليم الابتدائي:** هو مستوى تعليمي أولي يتكون من طورين حيث يتعلم التلميذ فيه المبادئ الأساسية علميا، ثقافيا والتمهيدية للمرحلة التي تعقبها وبه تكون بداية القراءة والكتابة وهما أساس العلم.
- **أساتذة التعليم الابتدائي:** وهم شريحة الأساتذة الذين يدرسون بمرحلة التعليم الابتدائي بخمسة أصناف حسب مواد التدريس: لغة عربية، لغة فرنسية، لغة أمازيغية، لغة إنجليزية وتربية بدنية.

5. الدراسات السابقة:

الدراسات السابقة المتعلقة بالذكاء الانفعالي:

سنعرض مختلف الدراسات السابقة التي تدرس المتغير الأول من دراستنا وهو الذكاء الانفعالي:

أ) دراسة رشيد سعادة (2015):

بعنوان الذكاء الانفعالي في علاقته بالقدرة على القيادة التربوية لدى مديري المؤسسات التعليمية

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقدرة على القيادة التربوية لدى مديري المؤسسات التعليمية

تم الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي على عينة تتكون من 180 مديرا للتعليم الابتدائي والمتوسط والثانوي كما تم استعمال أداة قائمة الكفاءات الانفعالية ECI V 2

تم التوصل إلى النتائج الآتية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى القدرة على القيادة التربوية لدى أفراد عينة الدراسة، مما يعني أن الذكاء الانفعالي يلعب دورا كبيرا في الكفاءة القيادية وفعالية السلوك القيادي للمدير.
- لا تختلف درجات الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف الجنس.
- تختلف درجات الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف الأقدمية المهنية.
- تختلف درجات الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة باختلاف المرحلة التعليمية.

ب) دراسة جميلة بن عمور (2017):

بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة (Coping) لدى عينة من الطلبة الجامعيين بجامعة حسيبة بن بوعلي الشلف.

قامت الطالبة بدراسة على عينة قوامها (758) طالب وطالبة (208) ذكور و (556) من كل من كلية العلوم وكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة الشلف منهم طلبة مقيمين بالأحياء الجامعية (نظام داخلي وآخرين غير مقيمين بالأحياء الجامعية (نظام خارجي).

اعتمدت الطالبة على مقياسين هما: استبيان الذكاء الانفعالي (EI) من انجاز الطالبة، ومقياس أساليب مواجهة المواقف الضاغطة (CISS) المقنن على البيئة الجزائرية من طرف كبداني وآخرون (2006)، وقد كشفت الدراسة الحالية على تمتع المقياسين بدرجات مقبولة من الصدق والثبات.

كما كشفت الدراسة على النتائج التالية:

- أن أفراد عينة الدراسة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي، ويستخدمون أساليب إيجابية لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة أسلوب حل المشكل
- وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى للمتغيرات التالية: الجنس الصالح الذكور، التخصص الأكاديمي لصالح علوم إنسانية والمستوى الجامعي لصالح الماستر
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الإقامة (داخلي خارجي)
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في نوع الأساليب المستخدمة لمواجهة المواقف الضاغطة تعزى لكل من المتغيرات التالية: الجنس المستوى الجامعي، الإقامة، في حين كانت الفروق دالة إحصائية بالنسبة لمتغير التخصص الأكاديمي..

(ت) دراسة رشيد خطارة (2019):

بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالالتزام التنظيمي لدى معلمي التعليم الابتدائي بمدينة غرداية

هدفت الدراسة إلى محاولة التعرف على مستوى كل من الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي لدى معلمي الطور الابتدائي. ثم معرفة العلاقة الارتباطية ودلالاتها بين الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي من جهة، والتعرف على العلاقة التي تربط أبعاد الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي من جهة أخرى. وفي الأخير معرفة دلالة الفروق في الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي وأبعادهما باختلاف بعض المتغيرات الوسيطة مثل الجنس العمر وسنوات الخدمة.

وقد بلغ قوام العينة 230 معلما (74 ذكور - 156 إناث)، تم اختيارهم بطريقة عشوائية من أساتذة التعليم الابتدائي بالمدارس الحكومية بمدينة غرداية خلال السنة الدراسية 2016/ 2017 .

واشتملت الأدوات المستخدمة في هذه الدراسة على مقياسين وهما مقياس الذكاء الانفعالي ويحتوي على 4 أبعاد وعدد بنوده 33 بند ومقياس الالتزام التنظيمي وعدد بنوده 15 بند.

وقد توصلت الدراسة إلى:

- ارتفاع مستوى كل من الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي وأبعادهما عن المتوسط لدى المعلمين عموما.
- وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي.
- عدم وجود فروق في كل من الذكاء الانفعالي والالتزام التنظيمي تبعا لمتغيرات العمر وسنوات الخدمة.
- وجود فروق دالة إحصائيا في الالتزام التنظيمي تبعا لمتغير الجنس.

ث) دراسة غسلي عوالي (2020):

بعنوان: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف عن العلاقة المحتملة بين الذكاء الانفعالي والاحترق النفسي لدى أساتذة مرحلة التعليم الابتدائي، حيث اختارت الطالبة الباحثة عينة قوامها ستة وستون (66) مفردة بطريقة عشوائية من ست (06) مؤسسات تربوية في كل من ولايتي مستغانم وتيسمسيلت.

حيث اعتمدت الباحثة على أداتين لقياس متغيرات الدراسة، وقد تمثلت الأداتان في مقياس ماسلاش للاحترق النفسي (MBI) ، ومقياس الذكاء الانفعالي لجيمس باركر وبارون؛ وكلاهما مكيفان على البيئة العربية كما اعتمدت الباحثة في دراستها المنهج الوصفي التحليلي، ولتحليل النتائج اعتمدت المعالجة الإحصائية من خلال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 20)

وقد كانت النتائج المتحصل عليها كالآتي:

- الأساتذة التعليم الابتدائي مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي.

- الأساتذة التعليم الابتدائي مستوى متوسط من الاحتراق النفسي.
- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيري الجنس والخبرة المهنية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغيري الجنس والخبرة المهنية.

الدراسات السابقة المتعلقة بالضغط النفسية:

سنعرض مختلف الدراسات السابقة التي تدرس المتغير الثاني من دراستنا وهو الضغوط النفسية.

أ) دراسة الحجار ودخان (2005)

بعنوان الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعة الإسلامية

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة الجامعة الإسلامية فضال عن تأثير بعض المتغيرات عمى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة. استخدم الباحث المنهج الوصفي بلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة وهي تمثل حوالي (40%) من مجتمع الدراسة البالغ (15441) طالبا وطالبة وقد استخدم الباحثان استبانة الضغط النفسي وتوصلت الدراسة إلى:

- أن مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة كان مرتفع
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور أي أن مستوى الضغط النفسي لدى الطالب أعلى من لدى الطالبات
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي عدا الدراسية وضغوط بيئة الجامعة تعزى لمتغير المستوى الجامعي لصالح مستوى الرابع
- عدم وجود فروق بدلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغط النفسي - عدا المالية ودرجة الكمية - تعزى لمتغير الدخل الشهري.

ب) دراسة جوليا عزمي عز الدين فطير (2021):

بعنوان: الضغوط النفسية للمرأة العاملة: جامعة النجاح الوطنية نموذجاً.

هدفت الدراسة إلى الضغوط النفسية والاجتماعية على المرأة العاملة " جامعة النجاح الوطنية نموذجاً"، كما سعت إلى بيان إيجابيات وسلبيات عمل المرأة في الجامعة من وجهة نظر العاملات في جامعة النجاح الوطنية، تكونت عينة الدراسة من (389) عاملة في جامعة النجاح الوطنية، حيث اعتمدت الباحثة على استبانة من تصميم الباحثة تحتوي على جزئين، الجزء الأول تشمل المعلومات الأولية عن المستجيب والجزء الثاني اشتمل أربعة مجالات (إيجابيات العمل في الجامعات، سلبيات العمل في الجامعة، الضغوط الاجتماعية والضغوط النفسية) وفق المنهج الكمي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- تعاني العاملات في جامعة النجاح ضغوطاً نفسية أكثر من معاناتهن من الضغوط الاجتماعية.
- إيجابيات العمل في الجامعة للمرأة العاملة أكثر من السلبيات.

الدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية والذكاء الانفعالي:

سنعرض مختلف الدراسات السابقة التي تدرس المتغير الأول والثاني معا من دراستنا وهو الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي

أ) دراسة فاطمة الزهراء بيرم (2016)

بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين

هدفت الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين، كما تسعى إلى الكشف عن الفروق بين الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير: الجنس الخبرة والتخصص، والتعرف على الأسلوب الأكثر استخداما لدى الأساتذة الجامعيين لمواجهة الضغوط النفسية، بالإضافة إلى الكشف عن الفروق في الأسلوب الأكثر استخداما تبعا لمتغير الجنس.

وقد كانت الدراسة على عينة قصدية قوامها (95) من أساتذة الجامعيين من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية للموسم الجامعي 2015/2016، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على أداتين لجمع البيانات والمعلومات المطلوبة هي: مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد شوت و آخرون Shutte et al سنة (1998) مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعداد لازاروس و فولكمان سنة 1980 والمعدل من قبل كوسون و آخرون Cousson et al سنة (1996) أما بالنسبة للمنهج فقد اعتمد على المنهج الوصفي وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام الحزم الاحصائية (SPSS) من خلال عدد من الأساليب الاحصائية.

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين.
- يستخدم الأساتذة الجامعيين أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكل لمواجهة الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام أسلوب المواجهة المتمركزة حول المشكل تعزى لمتغير الجنس.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الاناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة وذلك لصالح فئة ما بين 10 و 20 سنة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح أساتذة قسم علم النفس.

(ب) دراسة هاجر عمراني وفاطمة بن عمار (2021):

بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم نفس

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس (مدرسي - عيادي)

حيث تم اعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، لأنه الأنسب لهذه الدراسة، وطبقت أداة الدراسة على عينة تتكون من 100 طالب يدرس السنة الثالثة تخصص علم النفس، وتم الاعتماد على مقياسين وهما: الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لجمع المعلومات، بحيث أن كلا المقياسين تم تكيفهما على البيئة الجزائرية من طرف باحثون.

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

- لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس (مدرسي - عيادي).
- لا توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة ثالثة علم النفس تعزى لمتغير الجنس والتخصص.
- لا توجد فروق في أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ثالثة علم النفس تعزى لمتغير الجنس والتخصص.

6. التعقيب على الدراسات السابقة:

لاحظنا من خلال الدراسات السابقة أن هناك دراسات عديدة قامت بدراسة نفس المتغيرات التي نحن بصدد دراستها وهناك دراسات أخرى اعتمدت نفس العينة التي اعتمدها وهي أساتذة التعليم الابتدائي حيث تناولها في الدراسات الأولى المتعلقة بالذكاء الانفعالي تشابهت مع دراستنا في متغير الذكاء الانفعالي، أما بالنسبة للعينة فاهتمت دراسة جميلة بن عمور (2017) بالطلبة الجامعيين و دراسة سعادة رشيد اهتمت بمديري المؤسسات التعليمية في حين دراسة غسلي عوالي (2020) و دراسة رشيد خطارة اهتمت بنفس عينة دراستنا وهم أساتذة التعليم الابتدائي، كما تشابهت الدراسات في المنهج (الوصفي الارتباطي) وتنوعت الدراسات في استخدامها لأدوات الدراسة حسب هدف الدراسة و فروضها .

أما الدراسات السابقة التي تم تناولها في الدراسات الثانية المتعلقة بالضغوط النفسية فتشابهت مع دراستنا في متغير الضغوط النفسية أما عينة الدراسة فاختلفوا فيها، حيث اهتمت دراسة الحجار ودخان (2005) بدراسة عينة الطلبة أما دراسة جوليا عزمي عز الدين فطاير (2021) اهتمت بدراسة المرأة العاملة، كما تشابهت الدراسات في استخدام المنهج حسب واختلفت في أدوات الدراسة حسب هدف الدراسة وفروضها.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

- بناء الإطار النظري للدراسة.
- تحديد متغيرات الدراسة.
- اختيار المنهج المناسب للدراسة المتمثلة في المنهج الوصفي.

وأخيراً تبقى هذه الدراسات سندا معرفي ومنهجيا لدراستنا الحالية سواء من ناحية الأهداف أو من ناحية النتائج المتحصل عليها، فقد خدمت دراستنا الحالية ولو بالقليل رغم الاختلافات الموجود بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية المتمثلة في الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1. نبذة تاريخية عن الذكاء الانفعالي
2. تعريف الذكاء الانفعالي
3. بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الذكاء الانفعالي
4. مكونات وأبعاد الذكاء الانفعالي
5. أهمية الذكاء الانفعالي
6. النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي
7. قياس الذكاء الانفعالي
8. أهمية الذكاء الانفعالي في المنظومة التربوية
9. الذكاء الانفعالي والتنبؤ بالنجاح المهني

خلاصة الفصل

تمهيد

يعد الذكاء الانفعالي من المواضيع الحديثة التي لاقى اهتماما كبيرا من الدراسة والبحث في مجال علم النفس والتربية، لما له من انعكاسات كثيرة على العديد من المجالات التربوية والاجتماعية والاقتصادية.

ولا يزال الجدل قائم بين العلماء والباحثين حول تحديد طبيعة هذا المفهوم باعتباره قدرة عقلية أو خليط من السمات والمهارات والقدرات. ومن خلال ذلك تعددت المقاييس التي تقيس هذا النوع من الذكاء، وبذلك اختلفت وجهات النظر حول تفسير السلوك الإنساني في ضوء دراسة هذا الموضوع. وهنا سنحاول في هذا الفصل أن نتطرق إلى مفهوم الذكاء الانفعالي ونحاول الكشف عن طبيعته وجوانبه وما يرتبط به.

1. نبذة تاريخية عن الذكاء الانفعالي

إن النظريات التي تضيء صفة الذكاء على الانفعال ليست حديثة فقد قام عدد من الباحثين منذ سنوات عديدة بدراسة العلاقات بين الذكاء والانفعال بوصفه متكاملين وليس متضادين، ولقد اعتقد ثورنديك (Thomdike) خلال الأعوام (1920-1930) بأن الذكاء الاجتماعي الذي هو : القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم في العلاقات الإنسانية" يعد مظهرا من مظاهر الذكاء، وقد نبعت دراسات الذكاء الانفعالي من فكرة وكسلر (Wechsler) عن النواحي اللامعرفية للذكاء التي أكد فيها على أهمية القدرات غير المعرفية سواء الانفعالية أو النزوعية، بوصفها عوامل ضرورية ضمن الذكاء العام، ومن شأنها تحديد السلوك أيضا.

وفي هذا الصدد يوضح بارون (Baron) (1997) أن " وكسلر (Wechsler) و "دول (Doll) هما أول من بدأ دراسة الذكاء الانفعالي منذ الثلاثينات من القرن الماضي وذلك من خلال محاولتهما لوضع اختبارات لقياس عناصر الذكاء المعرفية وغير المعرفية متمثلة في اختبار وكسلر للذكاء (1939) والذي أدرج فيه اختبارات ترتيب الصور والفهم والتي تهدف إلى تقييم النواحي الاجتماعية للذكاء، واختبار المقابلة الشخصية لدول الذي أسماه باختبار فينلاند للنضج الاجتماعي (Vineland Social Maturity Scale)، ثم قام روبرت ستيرنبرج (Sternberg Robert) بتناول الذكاء الاجتماعي في كتابه

ما بعد الذكاء وبين أنه مستقل عن القدرات الأكاديمية وأنه مفتاح أساسي للأداء الناجح في الحياة خاصة في مجال العمل.

هذا بالإضافة إلى ما أورده جيلفورد (Gulford) (1959) في نموذجه حول بنية العقل عما أسماه بالمحتوى السلوكي الذي يشتمل على القدرات التي تتطلب إدراك سلوك الآخرين وسلوكنا ثم قام بعرض المحتوى عام (1967) حيث أصبح يشير إلى المعلومات التي تتسم بأنها غير لفظية والتي تشمل التفاعل الاجتماعي الذي يتطلب من الفرد الوعي بمدرجات وأفكار ورغبات وانفعالات ومقاصد وأفعال الأشخاص الآخرين بما فيها سلوكياته الشخصية ويمكن أن تعبر المفاهيم الواردة سابقا متماثلة جزئيا أو كليا مع مفهوم الذكاء الانفعالي.

وقد أكد "جاردنر Gardner" في سلسلة دراساته المتعددة على رفض النظرة الأحادية للذكاء، وتبني فكرة الذكاء المتعدد والتي يندرج تحتها الذكاء الانفعالي.

يمكن القول إن 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 جرينسبان (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 وأعم من الذكاء الاجتماعي، لأنه يجمع بين الانفعالات الشخصية الخصوصية الفردية والانفعالات في سياقها الاجتماعي من خلال التعامل مع الآخرين كما أنه أكثر تحديدا بتعامله مع المكون الانفعالي وليس جميع أوجه المجالات الاجتماعية أو المجال اللغوي، مما يعزز من فرص صدقه التمييزي.

وقد استخدم سالوفي وزميله جون ماير هذا المفهوم لوصف الخواص العاطفية التي تظهر أهميتها في تحقيق النجاح ، ويمكن أن تشتمل هذه الخواص النقص العاطفي وضبط النزعات أو المزاج وتحقيق محبة الآخرين والمثابرة أو الإصرار والتعاطف أو الشفقة والتعبير عن المشاعر أو الأحاسيس وفهمه

والاستقلالية والقابلية للتكيف وحل المشكلات بين الأشخاص والمودة أو الود والاحترام ، ثم توالى بعد ذلك اهتمامات العلماء والباحثين بالمفهوم وكان لكتاب دانييل جولمان الذكاء الانفعالي: لماذا يعني أكثر مما تعني نسبة الذكاء الصادر عام 1995 الأثر الأكبر في انتشار المفهوم وتوصيله إلى الوعي العام للناس (مزياني، 2012، ص 43 - 45).

2. تعريف الذكاء الانفعالي

تجدر الإشارة إلى الاختلاف الواضح في الترجمات العربية لاصطلاح (Emotional Intelligence)، حيث وردت عدة ترجمات منها الذكاء العاطفي ذكاء المشاعر، الذكاء الوجداني وذلك بالرغم من أن الترجمة الحرفية للاصطلاح هو الذكاء الانفعالي (مزياني، 2011، ص 46)

برزت عدة تعريفات للذكاء الانفعالي منذ أول ظهور للمصطلح من طرف ماير وسالوفاي (1990) فقد كان أول تعريف مقدم من قبلهما بأنه القدرة الفرد على مراقبة انفعالاته ومراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتمييز بينهما واستعمال هذه المعلومات التوجيه تفكيره وتصرفاته (سعداوي، 2010، ص 38).

تعدد الباحثون الذين تناولوا مفهوم الذكاء الانفعالي، تعددت التعاريف الخاصة به وبالتالي يمكن تصنيف الذكاء الانفعالي في اتجاهين مختلفين هما: نماذج القدرات والتي تركز على التفاعل بين الانفعالات والذكاء بمفهومه التقليدي في وصفها للذكاء الانفعالي ونماذج السمات أو كما تعرف بالنماذج المختلطة والتي تصف الذكاء الانفعالي في ضوء الدمج بين القدرات العقلية والميول والنواح المزاجية والشخصية.

- الاتجاه الأول الذكاء الانفعالي قدرة عقلية

ومن أشهر هؤلاء العلماء ماير وسالوفاي (Salovy & Mayer 1990) اللذان يعرفان بأصحاب نماذج القدرة، وقد عرفا الذكاء الانفعالي بأنه مجموعة من المهارات المفترضة التي تساهم في التقييم الدقيق والتعبير عن انفعالات الفرد والآخرين، والتنظيم الفعال الانفعالات الفرد والآخرين، واستخدام المشاعر لتحفز وتخطط وتتجز وتحقق ما تصبوا إليه حياة الفرد.

في حين يرى جاردر Gardner (1993) أن الذكاء الانفعالي هو : القدرة على معرفة وفهم الانفعالات الذاتية وتقدير عواطف الآخرين بصورة تدعم التفاعل الاجتماعي". ويعرفه حسين وحسين (2006) بأنه: قدرة الفرد على التعرف على الانفعالات لديه ولدى الآخرين وتحديدتها والقدرة على إظهار الاستجابات الملائمة إزاء المثيرات البيئية.

- الاتجاه الثاني: الذكاء الانفعالي مزيج من المهارات والسمات

فيرى بار - أون (1997) أن الذكاء الانفعالي هو : مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة".

بينما يشير جولمان (2000) إلى أن الذكاء الانفعالي هو : مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح في التفاعلات المهنية وفي مواقف الحياة المختلفة، بالإضافة إلى قدرتنا على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحفيز ذاتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقتنا مع الآخرين بشكل فعال.

أما بدر (2004) فيعرفه بأنه: القدرة على خلق نواتج إيجابية في علاقة الفرد بنفسه وبالآخرين وذلك من خلال التعرف على انفعالات الفرد وانفعالات الآخرين، والنواتج الإيجابية تشمل البهجة والتفاؤل والنجاح في المدرسة والعمل والحياة (حنان 1434، ص 45 - 47)

3. بعض المفاهيم المتداخلة مع مفهوم الذكاء الانفعالي

أ) الذكاء الاجتماعي:

وهو القدرة على إدراك مزحة الآخرين ومقاصدهم ودوافعهم ومشاعرهم والتمييز بينها، ويضم هذا الحساسية للتعبيرات الوجهية والصوت والإيماءات والقدرة على التمييز بين مختلف الأنواع من الإلماعات بين الشخصية والقدرة على الاستجابة بفاعلية لتلك الإلماعات بطريقة برغماتية (جابر، 2003، ص11).

وعرف ترونديك الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم الفرد للحالات الداخلية والدوافع والسلوكيات لديه ولدى الآخرين وعلى التصرف اتجاهها في أفضل صورة على أساس تلك المعلومات (سالي، 2007، ص 18).

ويبدو واضحا من تعريفات الذكاء الاجتماعي أنه يتداخل مع مفهوم الذكاء الانفعالي من خلال كونهما يؤديان إلى فهم انفعالات الآخرين والقدرة على التعامل معهم وإلى القدرة على التعبير عن الانفعالات الذاتية نحو الآخرين.

ورغم هذا التداخل بين المفهومين إلا أن هناك تمايز بينهما يميز كل مفهوم عن الآخر، حيث أن الذكاء الانفعالي يشمل القدرة على إدراك الانفعالات الذاتية وإدارتها لتحقيق التكيف والتوافق الداخلي الذاتي والقدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتعامل معها بشكل صحيح في حين أن الذكاء الاجتماعي يقتصر على فهم انفعالات الآخرين والتعاطف معهم

وبذلك فهو يحقق التوافق مع الآخرين، والذكاء الاجتماعي لا يحقق بالضرورة التوافق الذاتي وبالتالي فإن الذكاء الانفعالي أعم وأشمل من الذكاء الاجتماعي.

ب) الذكاء الشخصي:

هو معرفة الذات والقدرة على التصرف على أساس تلك المعرفة، وهذا الذكاء يتضمن أن يكون لدى الفرد صورة دقيقة عن نواحي قوته وحدوده، والوعي بأزمته الداخلية ومصادره ودوافعه وحالاته المزاجية والانفعالية ورغباته والقدرة على تأديب الذات وفهمها وتقديرها (جابر. 2003، ص 12)

الذكاء الشخصي هو الذي يتعامل مع المعلومات المستمدة عن العالم الداخلي للإنسان، أي أنه يرتبط بالوعي بالذات أو بالمعلومات الشخصية (سالي، 2007، ص 19).

من خلال تعريفات الذكاء الشخصي يظهر التداخل بينه وبين مفهوم الذكاء الانفعالي فكلاهما يؤديان إلى فهم وإدراك الانفعالات الذاتية والقدرة على إدارتها وضبطها وتحديد مواطن القوة والضعف الذاتي.

أما ما يميز كل مفهوم عن الآخر هو أن الذكاء الشخصي يتعلق فقط بفهم الذات وانفعالاتها وضبطها في حين أن الذكاء الانفعالي يشمل القدرة على فهم الانفعالات الذاتية وإدارتها بالشكل السليم والقدرة على فهم انفعالات الآخرين والتعامل معها، وبذلك يعتبر الذكاء الشخصي جزء من الذكاء الانفعالي ومكون من مكوناته.

4. مكونات وأبعاد الذكاء الانفعالي

وللوقوف على طبيعة الذكاء الانفعالي يتطلب معرفة أبعاده و مكوناته كما يلي :

أجمعت دراسات وبحوث كل من ماير وسالوفي (2002)، "جولمان (2000) بار - أون (1997)، ديولوكس وهيجز" (1999)، " ليفنسون (1999)، فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (1998)، محمد جودة (1999) على أن الذكاء الانفعالي يتكون من عدة أبعاد تتشابه فيما بينها في العدد والمفهوم والدلالة.

فقد ذكر ماير وسالوفي " أن الذكاء الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد هي:

(أ) إدراك الانفعالات: ويعنى القدرة على تعرف الفرد على انفعالات الوجوه والتصميمات والموسيقى.

- قياس واستخدام الانفعالات: وذلك بهدف تحسين التفكير بمعنى توظيف الانفعالات.

(ب) فهم الانفعالات: ويعني التعرف على الانفعالات والتفكير المنطقي.

(ت) تنظيم الانفعالات: أي إدارة وتوجيه الانفعالات.

أما "جولمان" فقد قسم مكونات الذكاء الانفعالي إلى خمسة عوامل هي:

(أ) الوعي بالذات **Self awareness** :

ويتضمن معرفة الفرد لحالته المزاجية بحيث يكون لديه ثراء في حياته الانفعالية ورؤية واضحة لانفعالاته.

(ب) إدارة الانفعالات **Managing emotion**:

ويعنى قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة ولا يكون عبدا لها، أي يشعر بأنه سيد نفسه، وهذا يمثل دالة على الكفاءة في تناول أمور الحياة (تنظيم الذات).

(ت) دافعية الذات (حفز الذات):

بمعنى أن الذكاء الانفعالي يؤثر بقوة وعمق في كافة القدرات الأخرى إيجاباً أو سلباً لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.

(ث) التعاطف **Empathy** :

ويقصد به معرفة وإدراك مشاعر الغير مما يؤدي إلى التناغم الانفعالي مع الآخرين.

ج) المهارات الاجتماعية: Social Skills

ويقصد بها التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم. أما بار - أون Barn (1997) فقد قسم مكونات الذكاء الانفعالي إلى سبعة أبعاد هي: البعد الشخصي، وبعد تكوين العلاقات مع الآخرين، والتكيف، والتحكم في الضغوط والمزاج العام، والانطباع الإيجابي، والدرجة الكلية (عثمان و رزق، 1998، ص15) .

وقدم " ديولوكس وهيجز " تقسيماً لمكونات الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة عوامل هي:

أ) الوعي بالذات:

معرفة الشخص لمشاعره واستخدامها في اتخاذ قرارات وثقة.

ب) تنظيم الذات:

إدارة الفرد لانفعالاته بشكل يساعده ولا يعوقه والقدرة على تأجيل إشباع الحاجات.

ت) حفز الذات:

استخدام الفرد لقيمه وتفضيلاته العميقة من أجل تحفيز ذاته وتوجيهها لتحقيق أهدافها.

ث) التعاطف:

الإحساس بمشاعر الآخرين والقدرة على فهمها وعلى إدارة نزعات وانفعالات الآخرين.

ج) المهارات الاجتماعية:

قدرة الفرد على قراءة وإدارة انفعالات الآخرين من خلال علاقات معهم وإظهار الحب والاهتمام لهم واستخدام مهارات الإقناع والتفاوض لهم وبناء الثقة وتكوين شبكة علاقات ناجحة والعمل في فريق بصورة إيجابية فاعلة.

كما ذكر ليفنسون أن الذكاء الانفعالي يشتمل على الأبعاد التالية:

أ) الإدراك الانفعالي:

أي القدرة على معرفة الانفعالات التي نشعر بها وتوضيح العلاقة بين مشاعرنا وما نفكر فيه وما نفعله وما نقوله.

(ب) الثقة والضمير الحي:

أي المحافظة على التكامل وتحمل المسؤولية للأداء الشخصي.

(ت) فهم الآخرين:

أي الحساسية لمشاعرهم وانفعالاتهم وآرائهم والأخذ بها والاهتمام بالنشط تجاههم.

(ث) الحساسية:

احتياجات نمو الأفراد الآخرين ومساندتهم وتدعيم قدراتهم.

وتوصل فاروق عثمان ومحمد عبد السميع إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة أبعاد هي:

(أ) المعرفة الانفعالية:

القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية.

(ب) إدارة الانفعالات:

القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية.

(ت) تنظيم الانفعالات:

القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتفوق واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات وفهم كيف يتفاعل الآخرون بانفعالات مختلفة وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى مرحلة أخرى.

(ث) التعاطف:

القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم.

(ج) التواصل:

التأثير الإيجابي القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم ومعرفة متى تقود الآخرين ومتى تتابعهم وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة.

وقدم محمد جودة تقسيماً لمكونات الذكاء الانفعالي يحتوي على سبعة أبعاد هي: الوعي بالذات مدى التحكم الذاتي في الانفعالات، والدافعية وبقظة الضمير، وحفز الذات والتعامل مع الآخرين وتفهمهم، وتفهم الذات وحساسية العلاقة مع الآخرين، والوضوح وإفشاء الذات والاعتراف بالواقع. وهذه الأبعاد تجمع ما بين القدرات والسمات الشخصية.

وهناك مهارات يمكن تعليمها لأطفالنا لنوفر لهم فرصاً أفضل أياً كانت الممكنات الذهنية التي منحها لهم نصيبهم الجيني مثل: ضبط النفس - الحماس - المثابرة والقدرة على حفز النفس).

وقد ظهرت بعض النظريات الحديثة ولعل أهمها بالنسبة لفكرة الذكاء الانفعالي الدراسات التي أفادت بأن الذكاء ليس أحادياً بل متعدداً وهذه النظرية الذكاء المتعدد) توضح أن الفروق بين الأطفال ليست في درجة ما يملكون من ذكاء وإنما من نوعية هذا الذكاء وقد توصل هوارد جاردنر إلى ثمانية أنواع من الذكاء وهي:

- الذكاء اللفظي (اللغوي).
- الذكاء التحليلي (الرياضي).
- الذكاء المكاني.
- الذكاء الموسيقي (الإيقاعي).
- الذكاء الحركي (الجسدي).
- الذكاء الاجتماعي (التعامل مع الآخرين).
- الذكاء الانفعالي الذاتي (الشخصي).
- الذكاء البيئي.

وتتفق التعريفات السابقة للذكاء الانفعالي وأبعاده فيما بينها على النقاط التالية:

- 1 - إدراك الفرد لمشاعره ووعيه بها وفهمه لها .
- 2- تنظيم الانفعالات والمشاعر وضبطها والتحكم فيها وتوجيهها لدى الفرد والآخرين.
- 3- توظيف الانفعالات واستخدام المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية ولتحسين المهارات وتطوير السلوكيات الإيجابية.
- 4- التفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين والتعاطف مع مشاعرهم. (عايشة، 2007، ص 17 إلى 20)

5. أهمية الذكاء الانفعالي

إن شعور الإنسان بأنه سيد نفسه، وأنه قادر على التحكم بها في كل المواقف، وأنه ليس منجرًا وراء انفعالاته، بعد النموذج الأفضل في الصحة النفسية. فتحقيق التوازن الانفعالي بإظهار العاطفة المناسبة في الموقف المناسب هو الذي يعطي للشخص التوازن النفسي، إذ بدون العاطفة تصبح الحياة راكدة ومملة ومنعزلة عن ثراء الحياة نفسها، وإذا تجاوزت الحدود وأصبحت حالة متطرفة، فإنها تصبح حالة مرضية كما في حالات القلق والاكتئاب والغضب والتهيج.

لقد أشارت العديد من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والرضا عن الحياة، وقلّة الأمراض الاكتئابية، ومقاومة الضغوط والاحباطات وخفض السلوك العدواني، كما أشارت أيضا بعض الدراسات إلى أن من لديهم ذكاء انفعالي مرتفع هم الأقدر على إدارة الضغوط ولديهم كفاءة اجتماعية عالية.

ويتفق الباحثون في مجال الانفعالات بأنها تمثل العوامل الأولية الخاصة بتفعيل وتنظيم السلوك الإنساني، وقد أظهرت الانفعالات أنها تؤثر في العمليات المعرفية مثل الإدراك والتعلم والذاكرة، ودلت الدراسات على أن الانفعالات الايجابية تعمل على زيادة القدرات الابتكارية.

كما تغطي العاطفة سلسلة كاملة من المشاعر القوية مثل الحب والكراهية، السعادة واليأس، فالعاطفة هي الجزء الخاص في طبيعتنا الذي يحدد الموضوعات أو الأنشطة التي تثير الم شاعر القوية بداخلنا، فإذا كانت لك عاطفة في شيء ما فإنها تلمس منطقة حساسة في داخلك، وتزيد من إدراكك وتجذب

انتباهك وتشعل عاطفتك، أما إذا خبت هذه العاطفة أو حاولت تحديدها فسينتهي بك الأمر للتعاسة والغضب.

لقد أثبتت الدراسات أن التخلص من الانفعالات والعواطف الضاغطة من خلال الإفصاح عنها، وعدم كبتها يقلل من فاعلية بعض الأمراض كالأورام السرطانية، فمن بين الصفات المشتركة لمرضى السرطان أنهم يعمدون على كبت عواطفهم وانفعالاتهم، وقد تبين أن الذكاء الانفعالي يساعد في التخفيف من حدة الكثير من العواطف الحبيسة عند الأفراد، وأنها تعمل على تنظيف الدماغ من الشوائب التي تولدها تلك العواطف. (ياسين، 2000 ص 09)

6. النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي

لقد شهدت السنوات القليلة الماضية اهتماماً متزايداً بمفهوم الذكاء الانفعالي، تمثل هذا الاهتمام في ظهور العديد من الدراسات الأجنبية والعربية التي تناولت هذا المفهوم، وقد صاحب هذا الاهتمام الواسع بمصطلح الذكاء الانفعالي ظهور العديد من النماذج المفسرة لهذا المفهوم وتحديد إبعاده وإعداد المقاييس المقننة لقياسه وعلاقته بأنواع الذكاء الأخرى مثل الذكاء الشخصي والاجتماعي والمعرفي.

وصنف كل من Mayer, Salovey, & Caruso (2000) نماذج الذكاء الانفعالي إلى نوعين هما:

1.6. نماذج القدرة للذكاء الانفعالي والنماذج المختلطة للذكاء الانفعالي

أولاً: نماذج القدرة في تفسير الذكاء الانفعالي

ينظر أصحاب هذا المدخل إلى الذكاء الانفعالي على أنه يشبه إلى حد كبير الذكاء اللفظي والميكانيكي إلا أنه يعمل ويؤثر في المحتوى الانفعالي، وأن الذكاء الانفعالي يتضمن مهارة الفرد في التعرف على المهارات الانفعالية والاستدلال المجرد مستعينا بهذه المعلومات وأن هذا النموذج يؤكد على المكونات المعرفية للذكاء الانفعالي حيث يركز على إدراك وتنظيم الانفعالات والتفكير فيها.

1. نموذج الذكاء الانفعالي لماير وسالوفي (Salovey & Mayer)

قدم ماير وسالوفي (Salovey & Mayer) نموذجاً للذكاء الانفعالي في كتابهما الخيال والمعرفة والشخصية، وقد بدأ ماير وسالوفي الاهتمام بمفهوم الذكاء الانفعالي منذ عام 1990 ومنذ ذلك الحين

قاما بإجراء العديد من الأبحاث التي كانت تهدف إلى دراسة أهمية الذكاء الانفعالي، وقد حاول كل منهما أن يطور طريقته في قياس قدرة الجانب الانفعالي عند الفرد ومن خلال الدراسات التجريبية والتصورات النظرية تمكنا من وضع نموذج للذكاء الانفعالي عام (1990) تضمن خمس مكونات أساسية وهي فهم الفرد لانفعالاته، معرفة كيفية السيطرة عليها السيطرة الذاتية على الانفعالات والتي تتضمن القدرة على تأجيل الإشباع وفهم مشاعر الآخرين والإحساس بهم وإدارة العلاقات وقد أوضح ماير وسالوفي (1995) أن الذكاء الانفعالي هو التعبير عن الانفعالات الذاتية وتقييم الآخرين على نحو دقيق ويتضمن التقييم الذاتي للانفعالات في القدرة على تحديد مشاعر الفرد من خلال الألفاظ أو تعبيرات الوجه أو العلاقة بالآخرين ويكون كل شكل من أشكال التعاطف هو حجر الزاوية في تقسيم الانفعالات من خلال تقدير مشاعر الآخرين والخبرة بها ومساعدتهم على التعامل معهم (السمادوني، 2007، ص 111) .

2. نموذج Linda elder (1997) للذكاء الانفعالي كقدرة عقلية:

تعد Linda elder من رواد نموذج القدرة للذكاء الانفعالي أيضا، وتتنظر إليه باعتباره مقياسا لنجاح الفرد أو فشله في عملية الاستدلال أو الاستجابة للمشاعر التي تقابله في مواقف معينة، وتستلزم هذه العملية استحضار الذكاء المعرفي في جوانب المشاعر الإيجابية والسلبية، وبذلك يعتبر مقياسا منطقيا لمدى صحة الاستجابات الانفعالية من الناحية المعرفية، وتصف Linda elder (1997) الفرد الذكي وجدائيا بأنه الفرد القادر على تحديد رغباته وتصيح استجاباته الانفعالية في إطار هذه الرغبات منطقية، وأن يكون سلوكه عقلاني بمعنى أنه يلتزم بالتفكير السليم والحكم الصائب، وهي بذلك تركز على الانفعالات في تفاعلها مع التفكير داخل العقل من خلال ثلاثة جوانب هي الجانب الأول: الجانب الإدراكي من العقل ويتضمن العمليات المعرفية المرتبطة بالتفكير كالتحليل والمقارنة والتقييم، والجانب الثاني: هو الخاص بنقل الانفعال وتوجيهه على نحو يناسب السلوك أي الإتيان بالانفعال بما يتناسب وظروف الموقف، والجانب الثالث: يكون بمثابة المحرك للعقل البشري والدافع الأساسي للسلوك مع تحديد خبرات النجاح أو الفشل التي يمر بها الفرد بناء على أهدافه ورغباته ودوافعه، وهذه الجوانب تعمل معا في علاقة تفاعل مستمر، ومما سبق أكدت سالي حسن (2007) أن نماذج القدرة للذكاء الانفعالي تتناول الجوانب المعرفية للذكاء الانفعالي كالإدراك التنظيم، التفكير، والفهم للمعلومات الانفعالية، أي أنها تدمج التفكير مع الانفعالات بحيث تصبح استجابات الفرد الانفعالية منطقية.

ثانياً : النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي

1. نموذج (Bar - on) للذكاء الانفعالي

وبعد (bar-on) من رواد النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي ويرى أن مفهوم الذكاء الانفعالي يمثل الجانب غير المعرفي من الذكاء العام الذي توصل إليه وكسلر من بداية الأربعينيات والذي لم ينكر الجوانب غير المعرفية بالرغم من أنه كان أكثر اهتماماً بالجوانب 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 الانفعالي لدى (Bar-on) هو منظومة من القدرات غير المعرفية والكفاءات والمهارات الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات والضغوط البيئية (جروان، 2012، ص 107) .

2. نموذج دانيال جولمان للذكاء الانفعالي (1995)

قدم جولمان نموذجه معتمداً على نموذج ماير وسالوفي عام (1990) إلا أنه يعتبر من النماذج المختلطة التي تمزج قدرات الذكاء الانفعالي مع سمات وخصائص الشخصية متمثلة في خصائص الصحة النفسية والدافعية والقدرات التي تجعل الفرد يكون فعال في المشاركة الاجتماعية وتم تنقيح نموذجه في مقال له عام (1998)، وعام (2001) ويشير دانيال جولمان أن الذكاء الانفعالي عبارة عن القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وعلى تحفيز نواتنا، وعلى إدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فعال، وبذلك عبر جولمان عن الذكاء الانفعالي في خمس مجالات هي الوعي بالذات وإدارة الذات وحفز الذات والتعاطف والتعامل مع الآخرين (أبي مولود، 2009، ص 70) .

ثالثاً : نموذج ستينر Steiner (1997) للذكاء الانفعالي

تناول ستينر نموذج جولمان 1995 المكونات التالية:

-الوعي بالذات: وتعني قدرة الشخص على فهم مشاعره الذاتية.

-إدارة الانفعالات: وتعني قدرة الشخص على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فعال وقدرته على

إدارتها وضبطها ولديه قدرة على التغلب على الخبرات الانفعالية.

-**التعاطف:** وتعني قدرة الشخص على معرفة مشاعره وإدراك انفعالات الآخرين السيئة والتعامل معها على نحو فعال، ويعني ذلك أن الشخص ذو الذكاء الانفعالي العالي يكون قادر على التناغم مع التعق في فهم انفعالات الآخرين والتناغم مع الإشارات الاجتماعية التي تشير إلى ما يحتاجه الآخرين.

-**العلاقات الاجتماعية:** قدرة الشخص على مساعدة الآخرين لتهدئة مشاعرهم، وفي ذلك يكون انفعاله موجه داخلياً وقدرته على إخفائه إذا كان انفعالا سلبياً يؤثر على الآخرين، أي يتصرف بطريقة لائقة.

-**الاتصال:** وتعني قدرة الشخص على الإصغاء للآخرين، وقدرته على التحدث بعقلانية وقدرته على التعبير عن مشاعره وانفعالاته على نحو فعال.

رابعاً: نموذج كوبر وصواف Sawaf & Cooper (1997) للذكاء الانفعالي

توصل المهتمين بالذكاء الانفعالي إلى أنه من أهم القدرات التي لها علاقة مباشرة بالنجاح في الحياة بصفة عامة وفي مجال العمل بصفة خاصة فقد أشار كوبر Cooper (1997) إلى أن الانفعالات أو العواطف تلعب دور مهم في بناء الثقة لدى الأفراد وفي مجال العمل والولاء والالتزام به وتحقيق العديد من المكاسب الإنتاجية والإبتكارية والإنجازات العلمية، ويرى كذلك أن الأفراد يغضبون ويثارون، ولكن المهم الكفاءة في استثمار تلك الطاقة جيداً بصورة أكثر عقلانية.

خامساً: نموذج ديولويس وهيجز Higgs & Dulewicz (1999) للذكاء الانفعالي:

قام كل من ديولويس وهيجز Higgs & Dulewicz (1999) بعمل دراسة لتحليل مفهوم الذكاء الانفعالي لدى العديد من الباحثين للوقوف على ما يعنيه هذا المفهوم، وقد توصل الباحثان إلى أن الذكاء الانفعالي يشتمل على خمس مكونات أشرنا معظمها في نموذج جولمان من قبل وهي الوعي بالذات، تنظيم الذات القدرة على تأجيل إشباع الحاجات وحفز الذات التعاطف، المهارات الاجتماعية (إبراهيم 2013، ص 60 - 63)

7. قياس الذكاء الانفعالي

رغم أن الذكاء الانفعالي أصبح يحظى باهتمام الباحثين والمهنيين على السواء، إلا أن قياسه لا يزال في مهده. و يمكن تمييز مدخلين لقياس الذكاء الانفعالي هما : قياسه كقدرة عقلية، و كسمة شخصية وحاليا كلا المدخلين لا يزالان قابلين للبحث والتمحيص حيث لا تزال المقاييس المصممة بعيدة عن

الثبات والصدق الذين يتطلبهما العلم، وصنف ماير D.R.Caruso & J.D.Mayer, P.Salovey كاروزو، وسالوفي مقياس الذكاء الانفعالي إلى ثلاثة أنواع هي:

- مقياس القدرة Mental measures

- مقياس التقرير الذاتي Self-report measures

- مقياس تقدير الملاحظ Observer-rating measures

سعى ماير وسالوفي للتأكد من صلاحية نموذجهما والإرساء مصداقية له، من خلال تصميم و استعمال مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل Emotional Multifactor وهو عبارة عن اختبار يقوم فيه المستجيب بانجاز سلسلة، Intelligence Scale: M.E.I.S من المهام التي صممت لتقييم قدراته على إدراك، فهم، والتعامل مع الانفعال، وقد سجل عدة نقائص في هذا المقياس لاسيما في طوله (402 سؤال)، و كذا في تقييمه لبعده الفهم الانفعالي.

إثر ذلك تم تصميم مقياس آخر من طرف نفس الباحثين وزملائهم هو مقياس ماير Mayer Intelligence Test Salovey Caruso Emotional، وهو مقياس مصمم انطلاقا من عينة تقدر بـ 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 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 و مدى قوته التي تعبر عنه صور مختلفة و من أجل 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 أجل قياس القدرة على فهم الانفعالات يتم دعوة الأفراد إلى شرح كيف يتم الانتقال من انفعال إلى آخر، مثلا من الغضب إلى الهيجان، أما من أجل قياس التحكم في الانفعالات أو إدارتها يطلب من الأفراد اختيار تقنيات فعالة من أجل إدارة الذات و إدارة الغير.

وفي نفس المدخل طور شوت وزملاؤه N.Schutte et al مقياسا للذكاء الانفعالي يتكون من 33 عبارة تقيس الذكاء الانفعالي بطريقة التقرير الذاتي على تدرج خماسي.

أما بمدخل السمات الشخصية ف يتم قياس الذكاء الانفعالي بواسطة مفردات اختبار الشخصية. وفي هذا الإطار أعد بار أون Bar-on أداة لقياس الذكاء الانفعالي و هي عبارة عن مقياس تقرير ذاتي يتكون من مجموعة من مفردات اختبار الشخصية سميت جرد النسبة الانفعالية Emotional Quotient Inventory: EQI، و تم تصميمه انطلاقا من عينة قدرها 4000 فرد من الولايات المتحدة الأمريكية وكندا من كلا الجنسين و هو يعتبر أداة لقياس كفاءة السلوك من الناحية الانفعالية والاجتماعية فجرد النسبة الانفعالية يهدف إلى قياس قدرة الفرد على مواجهة متطلبات وضغوط الوسط. ويتكون من 133 عبارة تستخدم في تحديد النسبة الانفعالية (QE) وكذلك قياس الأبعاد الخمسة المشار إليها بنموذج بار أون حيث تتمثل النتائج في النسبة الانفعالية الداخلية النسبة الانفعالية الاجتماعية، النسبة الانفعالية التكيفية النسبة الانفعالية في إدارة الضغوط، والنسبة الانفعالية في المزاج العام. وترتب الإجابات على سلم يتكون من خمس درجات.

كما صممت عدة أدوات أخرى لقياس الذكاء الانفعالي والمهارات الانفعالية التي يشملها اعتمادا على نظرية غولمان ومنها مقياس جرد المهارات الانفعالية Competence Emotional Emotional Intelligence Appraisal: EIA. 1994 ومقياس تقييم الذكاء الانفعالي Inventory: ECI. 2003، ومقياس استبيان وصف العمل من ناحية الذكاء الانفعالي (Wei 2000)، فقام غولمان بتصميم مقياس جرد المهارات الانفعالية (ECI) على عينة قدرها 6000 فرد من شمال الولايات المتحدة الأمريكية وبريطانيا أغلبهم ذكور يحتلون مناصب من متوسطة إلى عليا في الإدارة. وتم توجيه هذا المقياس لقياس المهارات الانفعالية لدى المسيرين الإطارات والمديرين وقياس 20 مهارة انفعالية تدرج ضمن الأبعاد الرئيسية لنموذج غولمان. حيث يطلب من الفرد أن يقوم بالوصف الذاتي أو وصف الغير و إدراج تقييمه على سلم يحتوي على سبع درجات (بن جامع 2010، ص 70 -72).

8. أهمية الذكاء الانفعالي في المنظومة التربوية:

تعتبر المدرسة من أهم المؤسسات التعليمية التي يجب الاهتمام بها والعمل على تحسينها وتطويرها نظرا لما لها من أهمية في ثقل ثقافة المجتمع وفي زيادة إنتاجية الطلاب كما أنها توفر الظروف المناسبة لنمو شخصيتهم في كافة الجوانب الجسمية والعقلية والاجتماعية والانفعالية.

وقد أشار أوجين (1981 Eugene) إلى أن كثير من الطلاب والمعلمين ينفقون قدرا كبيرا داخل المدرسة، وأنها جزء من بيئتهم تؤثر على شخصيتهم سواء بالإيجاب أو السلب وبذلك قد يصفون تلك البيئة التعليمية بأنها مكان مطمئن يشعر الفرد فيها بالرضا والارتياح، أو أنها مكان مثبط للهمة وغير باعث على الود.

لذلك كان مما يجب أن تهدف إليه العملية التعليمية الأهداف التالية:

1 - تنمية الشعور بالمسئولية الفردية للطالب.

2- تنمية حس الاستقلال الفردي والاعتماد على الذات.

3- تنمية احترام الذات وتقديرها.

4- تنمية الرغبة القوية في تقديم العون للآخرين، وفي تقدير مشاعرهم.

5- تنمية القدرة على التكيف والتعامل مع المستجدات والمواقف الصعبة.

6- رفع مستوى الشعور بالسعادة والاطمئنان.

فقد وجد كل من جونز وهو تشيز Hutchins & Jones (2004) أن:

-الطلاب الذين يشعرون بالسعادة والأمن يتعلمون أفضل من غيرهم، وكذلك المدرسون يعملون بصورة أفضل في بيئة ذات ذكاء وجداني.

- إن الوالدين يحبون المدارس التي تقدر أولادهم.

-المدارس التي ترتقي بالذكاء الانفعالي تصبح أكثر شعبية لدى الوالدين.

- إن الأمثلة على السلوك الضعيف والخاص قد تقلصت.

- مستويات الضغط قد تقل بشكل عام.

-يصبح التعليم الفعال أكثر ميلا للتحقيق في فصول الذكاء الانفعالي.

- يدعم مجتمع المدرسة عندما يشعر الأطفال والكبار أنهم مقبولون كما هم.

- المدارس التي تقدر كل فرد تعتبر أماكن أفضل للجميع للعمل فيها.

الذكاء الانفعالي والمعلم:

لا شك أن المعلم يعد عاملاً هاماً في نجاح العملية التربوية التعليمية، فهو حجر الزاوية فيها، والتي تصلح بصلاحيته وتضعف بضعفه، فهو ليس ملقناً للعلوم والمعارف فحسب، إنما هو الموجه والمرشد والمربي والمحفز والقوة في كثير من أوجه النشاط الإنساني، فهو الشخصية التي تلعب دوراً كبيراً في حياة الطلاب، والتي يتمصها البعض منهم، فيمتصون من خلاله كثيراً من قيمه واتجاهات وأنماط سلوكه، إلى جانب أنه من يجعل عملية التعلم أمراً مشوقاً وجذاباً وممتعاً، ومن هنا تظهر محدودية تسمية المعلم بمجرد "معلم".

والمعلم الناجح وظيفياً - كما يراه (حسين وحسين 2006، ص 196) هو الذي يسهم في حياة طلابه الخاصة، ولا يقتصر دوره على تزويدهم بالمعلومات والمعارف، بل يتعين عليه فهم مشاعرهم وحالتهم الانفعالية ويعطي اهتماماً لحاجاتهم ويستمع إليهم ويفهم مشكلاتهم، فيقدم لهم الدعم المناسب ويتواصل معهم ويشاركهم نجاحاتهم ويظهر اتجاهات إيجابية ويتعاطف مع الطلاب ويعمل على بث روح الجماعة فيهم، وهذا مما يتطلب أن تكون أساس العلاقة الثنائية بين المعلم وطلابه أسساً الثقة والاحترام، والذي لا ينشأ إلا عن توفر مهارات الذكاء الانفعالي.

كما يشير السامدوني إلى أن المعلم يلعب دوراً فاعلاً في خلق البيئة التعليمية التي تؤثر تأثيراً مباشراً على نمو شخصية الطلاب في كافة جوانبها الجسمية والعقلية والنفسية، لذلك فتفاعل المعلم مع طلابه يعكس المناخ النفسي الاجتماعي الذي يكون للمعلم دوراً في تكوينه، من خلال ما يدور من أحاديث ومناقشات وإيماءات داخل حجرة الصف، فالدور الإيجابي الذي يلعبه المعلم يؤدي إلى تنمية مهاراتهم الاجتماعية وزيادة ثقتهم بأنفسهم وتعاونهم مع الآخرين وقدرتهم على تحمل المسؤولية واحترام مشاعرهم وآرائهم، إضافة إلى زيادة طموحهم في النجاح المدرسي وقدرتهم على ضبط مشاعرهم وتحفيزهم للتعلم.

ولا تبرز أهمية الذكاء الانفعالي للمعلم على الساحة من خلال فهم وتفهم طلابه وتعاطفه معهم فقط، إنما في تحقيقه للتوافق النفسي والانسجام بين المعلم وزملائه المعلمين في المدرسة ككل وفي التخصص الواحد، كما أنه يقلل من شعور المعلم بالاحتراق النفسي فيزيد من قوته النفسية ويزيد من إصراره وحماسه ومثابرتة، كما يمد المعلم بالقدرة على تحفيز ذاته باستمرار دون ملل أو تعب، مما يساهم في

تحقيق النجاح الوظيفي بسهولة ويسر، وهذا ما أثبتته دراسة كابلان Kaplan (2002) أن للذكاء الانفعالي تأثيرا موجبا على النجاح الوظيفي للمعلم.

ولذلك إذا ما أردنا معلما ناجحا وظيفيا وعمليا في حياته فمن المهم جدا أن يتمتع بمهارات الذكاء الانفعالي، فإذا ما كانت الخبرة والتعمق في مجال التخصص الذي يدرسه المعلم شرط أساسي لنجاحه في عمله، فالكفاءات الانفعالية والانفعالية إذا ما تم توظيفها بصورة واضحة في إدارة المواقف التعليمية تساعده على أداء مهمته التعليمية بنجاح دون رقابة أو توجيه من المدير، وتؤدي دورها في مستوى دافعية الطلاب للتعلم، وهكذا يتضح لنا أن امتلاك المعلم للمهارات الانفعالية والاجتماعية شرط ضروري لتحقيق الفاعلية في الأداء وتحقيق الرضا الوظيفي فلقد توصلت نتائج بعض الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني والرضا الوظيفي للمعلم، وأن فشل المعلم في أداء وظيفته راجع إلى نقص مهاراته التواصلية والانفعالية، وأن المعلم الذي يشعر بالرضا الوظيفي هو أكثر المعلمين وفاء بمطالب الوظيفة التربوية وأكثرهم تحفيزا للطلاب على الارتقاء بمستواهم الأكاديمي، فالذكاء الانفعالي يلعب دورا بالغا في شعور المعلم بالرضا الوظيفي، حيث يعمل على توفير البيئة المناسبة للمعلم للعمل بحرية ومسئولية كاملة ويزوده بالقدرة على إدارة علاقاته مع المدير ومع الطلاب، ويتيح له مشاركة أكبر في عمليات صنع القرار المدرسي وصياغة الرؤية المشتركة للمنظمة التربوية وأهدافها. إذا فالمعلم الذكي وجدانيا يستطيع نقل مشاعره الإيجابية إلى طلابه، وكذلك يفعل المعلم المضطرب وجدانيا والذي ينقل انفعالاته السلبية، والتي تؤثر سلبا على حالة الطلاب النفسية، والتي تكون عادة وراء الكثير من حدوث المشاكل السلوكية للطلاب، لذلك وجب العمل على تنمية المهارات الانفعالية للمعلم من خلال تنمية مهارات الذكاء الانفعالي لديه.

تنمية مهارات الذكاء الانفعالي للمعلم:

إن أغلب المعلمين في واقعنا الحالي يعانون كثيرا من المشكلات في العمل، منها ما يكون ناجما عن صراعات نفسية داخلية، ومنها ما يرجع إلى مشكلات أسرية واقتصادية واجتماعية، ومنها ما يرتبط بعوامل وظيفية كطبيعة العمل أو عدم تحقيق رغباتهم ومتطلباتهم، أو لفقد التواصل والعلاقة الجيدة مع المدير والزملاء، وكلها مشكلات تؤدي إلى انخفاض الروح المعنوية للمعلم وعدم شعوره بالسعادة الانفعالية، مما يعكس سلبا على مستوى الرضا الوظيفي لديه، مما يدل على عدم تمتع المعلم بمهارات وقدرات الذكاء الانفعالي، والذي أشار إليه المبيض من أنه أهم العوامل التي تؤثر على إيجاد جو

مناسب وصحي يساعد على نمو الذكاء الانفعالي لدى الطلاب، ولكن الأمر الأهم في هذا هو على مدى نجاح المعلم في التعامل مع مشاعره وعواطفه الذاتية وخاصة المشاعر السلبية منها، فالمعلم الناجح في مفهوم الذكاء الانفعالي هو الأقدر على التعامل والتكيف مع مشاعره السلبية بشكل صحي وحقيقي مناسب.

ولأن الذكاء الانفعالي يزيد بزيادة العمر الزمني، كما أوضحت دراسة ويسنجر Weisinger (1998)، وأشارت دراسات أخرى إلى أن الأفراد يكون لديهم أعلى درجة من الذكاء الانفعالي في العقد الرابع والخامس من العمر، وأن هذه المهارات الخاصة بالذكاء الانفعالي قابلة للتعلم مقارنة بالذكاء العقلي الذي يظل ثابتاً على مدى حياة الفرد تقريباً، في حين أن مهارات الذكاء الانفعالي يمكن أن تكتسب وتزداد، فأهم ما يميز الذكاء الانفعالي عن الذكاء العقلي هو أن الأول أقل درجة من حيث الوراثة الجينية، وهذا ما يفتح المجال إلى توجيه مزيداً من العناية والاهتمام بالذكاء الانفعالي.

وبالتالي أمكن لأي إدارة تربوية أن تركز على توفير الخبرات التربوية من خلال برامج التدريب والتنمية المناسبة للمعلم من أجل رفع وتطوير مستوى كفاءته بغرض تعزيز وصلل إمكانياته الانفعالية، فقد كشفت دراسة كابلان kaplan (2002) أنه يمكن تنمية الذكاء الانفعالي للمعلم عن طريق إكسابه قدرات ومهارات إدراك وفهم وإدارة الانفعالات في الذات وفي الآخرين.

ويذكر المبيض أنه يمكن للمعلم تنمية ذكاؤه الانفعالي من خلال تكيفه مع مشاعره وعواطفه من خلال تمييزها وإدراكها وتحمل مسؤولياتها، والدقة في التعرف على نفسه وأفكاره عبر مشاعره، واشباعه لحاجته العاطفية التي إن لم تشبع تولدت عنها مشاعر سلبية، وأخيراً تقبله لذاته ورضاه عنها.

هذا وقد وضع ميبوسنيك Mabosniak (1998) قائمة لمهارات الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي والتي يجب توافرها لدى المعلم لكي يتوافق مع التغيرات التي حدثت في العملية التعليمية وتتمثل في:

-الأصالة: الحضور التعاون مع الآخرين، القدرة على الإقناع، والوعي بمشاعره ومشاعر زملائه.

-الأمان: علاقته بالتلاميذ أساسها الثقة والأمان والحب، ولا يلجأ للإيذاء البدني للطلاب.

- الاستمتاع: يدرس بطريقة مرنة وتلقائية، ويتميز بالذكاء والخلق.

- التفتح: عقله متفتح يسمح للآخرين بالتعبير عن وجهات نظرهم وأفكارهم ومشاعرهم.
- الانتباه: يملك القدرة على الإنصات لتلاميذه، وقادر على إيجاد الفرصة لتكوين علاقات وثيقة معهم.
- الوعي بالذات: يحترم ذاته، وعلى وعي بمشاعره، وقادر على التعبير عنها.
- العلاقة مع التلاميذ أساسها الحب في إطار عقلاني، ويشجع التلاميذ على احترام الذات والتواصل مع مشاعرهم، ويساعدهم على تحمل مسئولية اختياراتهم في المدرسة وفي الحياة.
- روح التفاوض والمرونة قادر على إقامة حوار مع تلاميذه على أساس من الفهم والمرونة.
- يسمح لتلاميذه بالتعبير عن مشاعرهم وأفكارهم، ويدعم فيهم احترام الذات، ويدعم داخلهم الثقة بالآخرين.

وبذلك تكون حققنا تفعيل قدرات الذكاء الانفعالي داخل المعلم مما ينعكس على علاقاته الإيجابية مع العاملين في المنظومة التربوية، ويحقق له الانسجام العاطفي الحقيقي مع طلابه الذي يقوم أساسه على الحب والاحترام والثقة، والذي لا يفترض مطلقا تخلي المعلم عن مكانته الاجتماعية أو يقلل من شأنها، مع لفت النظر إلى أن الذكاء الانفعالي للمعلم هو دعم قوي للمناهج الدراسية التي لا عائد تربوي لها ما لم تشمل على مهارات الذكاء الانفعالي أيضا (حنان، 1431، ص 76 إلى 79).

9. الذكاء الانفعالي والتنبؤ بالنجاح المهني

أدى انتشار ونجاح فكرة القياس النفسي إلى الاستفادة منه في الميدان المهني والصناعي، وقد نشط المشتغلون بعلم النفس في قياسهم لذكاء الموظفين والعمال، ثم سعوا إلى قياس الصفات العقلية اللازمة للنجاح في كل مهنة من المهن المختلفة التي تقوم عليها عملية بناء المجتمع الحديث، وقد كان لهذا الميدان الجديد أثره المباشر في بحث الوسائل اللازمة للتنبؤ بالأداء المهني قبل ظهور القياس العلمي الصحيح باستخدام اختبارات الذكاء.

وكثيرا ما استخدم الذكاء المعرفي للفرد المستوى العام لقدرات الفرد العقلية - في تفسير لماذا يكون بعض الأفراد أكثر نجاحا من البعض الآخر، وفي التنبؤ بإنجاز الفرد الأكاديمي والمهني.

وقد قامت العديد من الدراسات التي توصلت إلى أن القدرة العامة أو الذكاء المعرفي يسهم إسهاما محدودا كمتنبئ للأداء مثل: دراسة Hunter & Hunter (1984) والتي قدرا فيها أن أفضل قيمة يمكن أن يسهم بها الذكاء المعرفي في التباين في الأداء المهني هي 25%.

وتأتي دراسة كل من Vaillent & Snarey (1985) مدعمة لنتائج الدراسة السابقة في أن الذكاء المعرفي له علاقة منخفضة بالنجاح في العمل وفي الحياة، كما أنها حاولت تحديد تلك العوامل المسهمة في حدوث التباين الكبير في أداء الأفراد، وذكرت أنه يرجع إلى عوامل انفعالية مثل التعامل مع الإحباط، والتحكم في الانفعالات والتواصل مع الآخرين وتلك العوامل تدخل ضمن مكونات الذكاء الانفعالي.

جاء Goleman (1995) وأكد على أهمية الذكاء الانفعالي في التنبؤ بنجاح الفرد، وذكر أن الذكاء المعرفي يسهم بنسبة 10-20% فقط من هذا النجاح، ويترك ما بين 80% منه لعوامل أخرى، وبالتالي يوجد مكان للذكاء الانفعالي لكي يتنبأ بنسبة من هذا النجاح.

وأيده في ذلك كل من Porter & Akers (2003) عندما قاما بدراسة تتبعا فيها مستوى خريجي جامعة هارفارد وعددهم 654 فردا من تخصصات مختلفة منها إدارة الأعمال القانون الطب والتربية، وأظهرت نتائجها أن هناك ارتباطا سلبيا بين الذكاء العقلي في امتحان تحديد المستوى قبل الالتحاق بالجامعة والنجاح في مجال العمل، وأن الذكاء العقلي يسهم بنسبة تتراوح ما بين 10-25% من أسباب النجاح، وأن النسبة الباقية ترجع إلى عدة عوامل من بينها الذكاء الانفعالي، وأشار إلى أن النجاح يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة الفرد على قراءة الآخرين وسلوكهم وفقا لذلك، كما أكد على أهمية السعي لامتلاك مهارات الذكاء الانفعالي وتنميتها، وذلك لتحقيق فهم وتعاطف وتفاوض أفضل مع الآخرين.

وكذلك دراسة كل من Baron & Feist (1996) والتي توصلت إلى أن الذكاء الانفعالي يسهم في النجاح في الحياة، وتحديد المكانة الاجتماعية والمهنية للأفراد بنسبة 4 مقارنة بالذكاء المعرفي.

ونخلص مما سبق أن الذكاء المعرفي والمهارات الفنية للوظيفة تعتبر متنبئات غير قوية للنجاح المهني وذلك على عكس الذكاء الانفعالي، لذا قامت العديد من الدراسات التي بحثت في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء المهني من بينها : دراسة Wheeler (1999) والتي تناولت تأثير الذكاء

الانفعالي على النجاح في مجال العمل من خلال دراسة تتبعية لمدة عامين على مجموعتين من خريجي كلية الإدارة الأولى عملت في عدة مواقع والأخرى اكتفت بالعمل بموقع واحد.

وتوصلت الدراسة إلى أن المجموعة الأولى كانت أكثر نجاحاً وإنجازاً في العمل من المجموعة الثانية، وذلك لأنها كونت شبكة من العلاقات الاجتماعية التفاعلية - أحد مكونات الذكاء الانفعالي - على المستوى الشخصي والمهني مع زملائهم ورؤسائهم بالعمل.

هكذا نرى أن الدراسات السابقة قد دعمت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء المهني في المهن المتعددة، وهي بذلك تظهر أهمية استخدام الذكاء الانفعالي كمتنبئ للنجاح المهني للفرد، أما فيما يتعلق بالنجاح المهني للمعلم فإن صعوبة التنبؤ بنجاح المعلم يرجع معظمه إلى مشكلات المحك، ومع ذلك فقد بذلت جهود طيبة استخدمت فيها مقاييس التقدير التي تطبقها أجهزة الإشراف التربوي والإدارة المدرسية والتلاميذ والملاحظون الآخرون من خارج المدرسة في تقويم المعلم (سالي، 2007، ص 109 إلى 112).

خلاصة:

خلاصة هذا الفصل أن الذكاء الانفعالي عامل مهم في حياة الإنسان العملية والشخصية، وأن له دور فعال في تحقيق التكيف والتوافق الشخصي والاجتماعي، وبذلك يعد الذكاء الانفعالي نوع من الذكاء التكاملية الذي يجمع ما بين الذكاء الشخصي والذكاء الاجتماعي.

ورغم اختلافات وجهات النظر حول طبيعة الذكاء الانفعالي نستنتج أن وجهات النظر كلها مكملة لبعضها وتصب في الوجهة الصحيحة في تحديد هذا المفهوم باعتبار أن لنا عقلان عقل يفكر وعقل يشعر، وهذا ما أكدته الدراسات التي اعتبرت الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية والدراسات التي اعتبرتته خليط من السمات والمهارات والقدرات، ومن هنا يصل الإنسان إلى تحقيق التوازن الانفعالي وبالتالي إلى الصحة النفسية إذ ما طور ونمي قدراته ومهاراته في ذكائه الانفعالي.

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي.
2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
3. أنواع الضغوط النفسية.
4. مصادر الضغوط النفسية.
5. أعراض الضغوط النفسية.
6. خصائص الضغوط النفسية.
7. مراحل الضغوط النفسية.
8. آلية حدوث الضغوط النفسية.
9. طرق قياس الضغوط النفسية.
10. النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية.
11. أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
12. علاج الضغوط النفسية.

خلاصة الفصل

تمهيد

تعتبر الضغوط النفسية من المواضيع التي أولاها العديد من الباحثين والعلماء في مجال علم النفس، فهي تعتبر أكثر مشكلة يعاني منها الإنسان في حياته اليومية، حيث تمس مجالات مختلفة خاصة مجال الصحة، وبما أن الضغوط النفسية هي من بين متغيرات دراستنا هذه، يأتي هذا الفصل ليشمل مفهوم الضغط النفسي، وأهم النظريات المفسرة للضغوط النفسية، ثم أنواع و مصادر الضغوط النفسية، أعراض وخصائص الضغوط النفسية، مراحل الضغوط النفسية، آلية الضغوط النفسية، طرق قياس الضغوط النفسية، النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية، وأخيرا أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاجها.

1. مفهوم الضغط النفسي:

• لغة:

ضغط: الضغط: عصر شيء إلى شيء.

ضغط، ضغطا وأضغط: عصره، زحمه، ضيق عليه، ومنه انضغط: قهر، والضغطة: تعني الشدة والمشقة والقهر (عقون، 2012، ص 35)

• اصطلاحا:

يعرفه سيلاي Selye (1976) الضغط النفسي بأنه استجابة الجسم غير المحددة لأية مطالب تقع عليه، سواء كانت سببا أم نتيجة لظروف سارة أو غير سارة (الرويلان، 2008، ص 3)

يعرف كل من جلبيرت وماروسكي Gilbert & Morawski (2005) الضغط النفسي باعتباره أي خبرة يختبرها الفرد بتفاعله مع البيئة المحيطة والتي يدرك من خلالها وجود فجوة بين ما يتطلبه الموقف من قدرات توافقية من جهة، وما يملكه من قدرات توافقية يمكن أن يتم استخدامها في ذلك الموقف من جهة أخرى (الخالدي، 2011، ص 10)

ويعرفه شيخاني (2003) من خلال الانعكاسات البيولوجية بأنه الاستجابة التلقائية (المقاومة أو الهرب) في الجسم، التي يساعد إفراز هرمون الأدرنالين لمواجهة المخاطر والمواقف الطارئة، والتي تشير تشكيل من التغيرات الفسيولوجية، مثل ازدياد معدل سرعة نبضات القلب وضغط الدم وزيادة كمية السكر

في الدم، فعندما يشعر الفرد بالقلق أو التعب أو الاكتئاب فإنه يعاني ضغطاً نفسياً (ابراهيم، 2011، ص9)

2. النظريات المفسرة للضغوط النفسية:

1.2- نظرية سبيلبرجر:

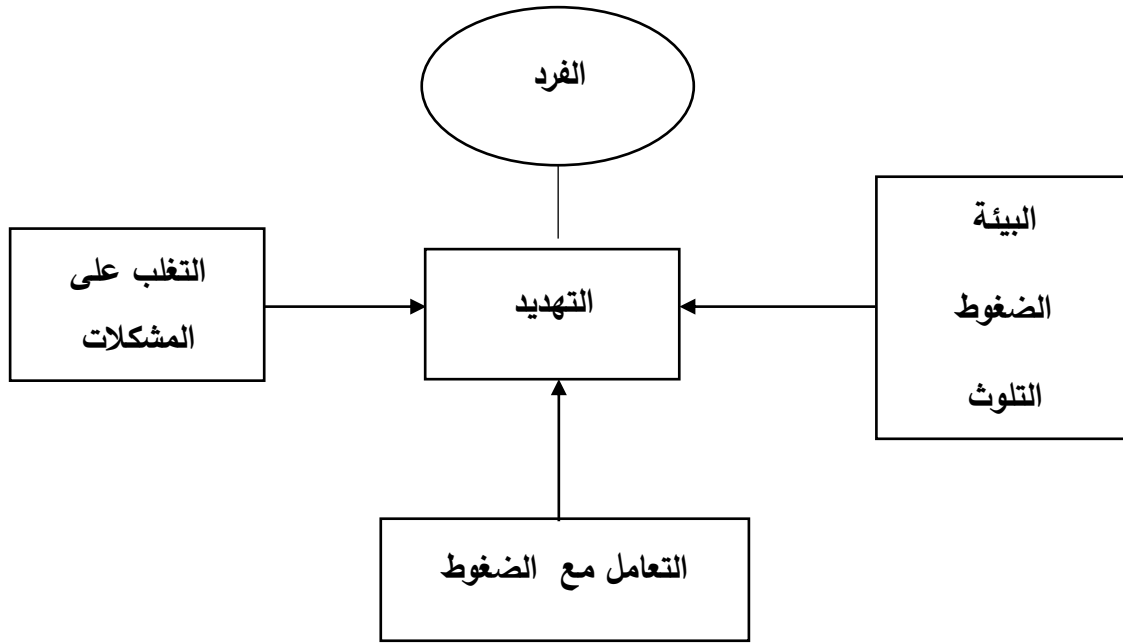
يربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية وبين القلق حيث يعتبر أن الضغط النفسي الناتج عن ضغوط معين يسبب حالة كما أنه يميز بين مفهوم الضغط stress ومفهوم التهديد threat فكلاهما مفهومين مختلفين (النوايسة، 2013، ص20)

ويهتم سبيلبرجر بتحديد طبيعة الظروف البيئية المحيطة والتي تكون ضاغطة، ويميز بين حالات القلق الناتجة عنها ويحدد العلاقة بينها وبين ميكانيزم الدفاع التي تساعد على تجنب تلك النواحي الضاغطة. فالفرد يقدر الظروف الضاغطة التي أثارت حالة القلق لديه ثم يستخدم الميكانيزمات الدفاعية المناسبة لتخفيف الضغط (كبت أو إنكار أو إسقاط) أو يستدعي سلوك التجنب الذي يسمح بالهرب من الموقف الضاغط (مزياي، 2007، ص39)

2.2- نظرية كوبر:

يهتم كوبر في نظريته على نحو أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد، ويعدها المصدر الرئيسي للضغوط الواقعة عليه.

لذلك تعد البيئة وفقاً لنظرية كوبر مهددة لحاجته، ولا بد من التعامل المباشر معها بالاستراتيجيات التي يواجه بها الضغوط، حتى لا يفقد توازنه ومن ثم توافقه مع البيئة المحيطة، ما يهدد بأمراض جسدية، علاوة على أمراض سوء التكيف (أحمد، 2022، ص235)



الشكل (1): نموذج كوبر في تفسير الضغوط (أحمد، 2022، ص 235)

3.2- النسق النظري لهانز سيلبي Hans Selye:

يعد هانز سيلبي الطبيب الكندي المختص بالغدد الصماء أول من اهتم بدراسة الضغوط النفسية، أشار إلى أنها استجابة الجسم غير المحدودة للأحداث التي يواجهها الفرد، وقد وضع سيلبي نظرية أسماها الضغط Stress (Theory)، حيث عرف سيلبي الضغط بأنه: الطريقة غير الإرادية التي يستجيب بها الجسد باستعداده العقلية والبدنية لأي دافع، وهو يعبر عن مشاعر التهديد والخوف قبل إجراء العملي الجراحية (العبد الله، 2014، ص 20)

ويعتبر سيلبي Selye أن أعراض الاستجابة الفسيولوجية للضاغط عالمية وهدفها هو المحافظة على الكيان والحياة. كما يربط بين تقدم الفعل أو الدفاع ضد الضغط وبين التعرض المستمر والمتكرر للضاغط (لبوادة، 2017، ص 64-65)

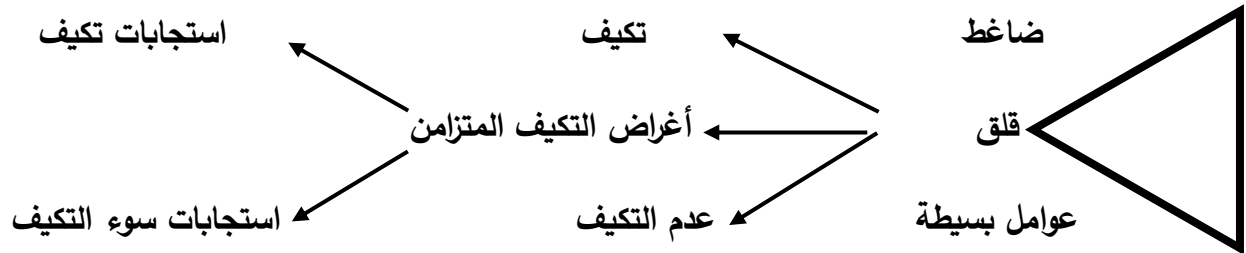
وقد حدد سيلبي ثلاث مراحل للاستجابة للحدث الضاغط أطلق عليها مراحل التكيف العامة وهي:

• **مرحلة الإنذار (Alarm):** تبدأ هذه المرحلة بالانتباه لوجود ضاغط، وهذا الانتباه يولد تغيرات فسيولوجية، حيث تبدأ استجابة الكائن الحي للحدث الضاغط، ويظهر ذلك بزيادة ضربات القلب، سرعة جريان الدم، سرعة التنفس، اضطرابات معدية ومعوية...، يقوم الفرد باستخدام أقصى ما لديه من طاقة، ما يؤدي إلى ضعف مقاومته للحدث الضاغط (أحمد، 2022، ص229)

• **مرحلة المقاومة (Risistance):** وتكون في حالة استمرار تعرض العضوية لعوامل الخطر بحيث تدخل في مرحلة مقاومة التهديد (رجوح، 2021، ص47)

• **مرحلة الإنهاك (الإجهاد) (Exhaustion):** وهي مرحلة تلي المقاومة، ويكون فيها الجسم تكيف غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة فقد ينتج عنها أمراض التكيف والعجز وتلف أجهزة الجسم (وقاد، 2015، ص40)

ويختتم سيلبي نظريته بتعريف الضغط على أنه حالة من حالات الكائن الحي التي تشكل أساسا للتفاعلات التي يبدي فيها تكيفا، أو التي يبدي فيها سوء تكيف. وقد قدم رسما توضيحيا كما يلي:



الشكل (2): يوضح حدوث الضغوط النفسية طبقا لنظرية هانز سيلبي (طالبلي، 2019، ص43)

4.2- نظرية موراي Murray:

يرى موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية، وتفسير السلوك الإنساني على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة أو الجوهرية للسلوك في البيئة، وترتبط الضغوط بالحدث الأشخاص أو الموضوعات التي لها دلالات مباشرة تتعلق بمحاولات الفرد لإشباع متطلبات حاجته (أحمان، 2012، ص67)

ويوضح موراي أن سلوك الفرد غالباً ما يرتبط ارتباطاً وثيقاً بضغوط "بيتا" ولكنه من المهم برغم ذلك اكتشاف الموقف التي تتسع فيها الشقة بين ضغوط "بيتا" التي تستجيب لها الفرد وبين ضغوط "ألفا" الموجودة بالفعل، وقد وضع تصنيفات مختلفة للضغوط (بحسيس، 2020، ص29)

و كتب هول وليندي (1987) أن موراي أوضح أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها، ويطلق على هذا المفهوم تكامل الحاجة، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم ألفا (أبو الحصين، 2010، ص29)

5.2- نظرية موس وشيفر (Moos & Shefer):

ترى هذه النظرية أن استجابة الفرد للضغوط النفسية تمر بثلاث مراحل:

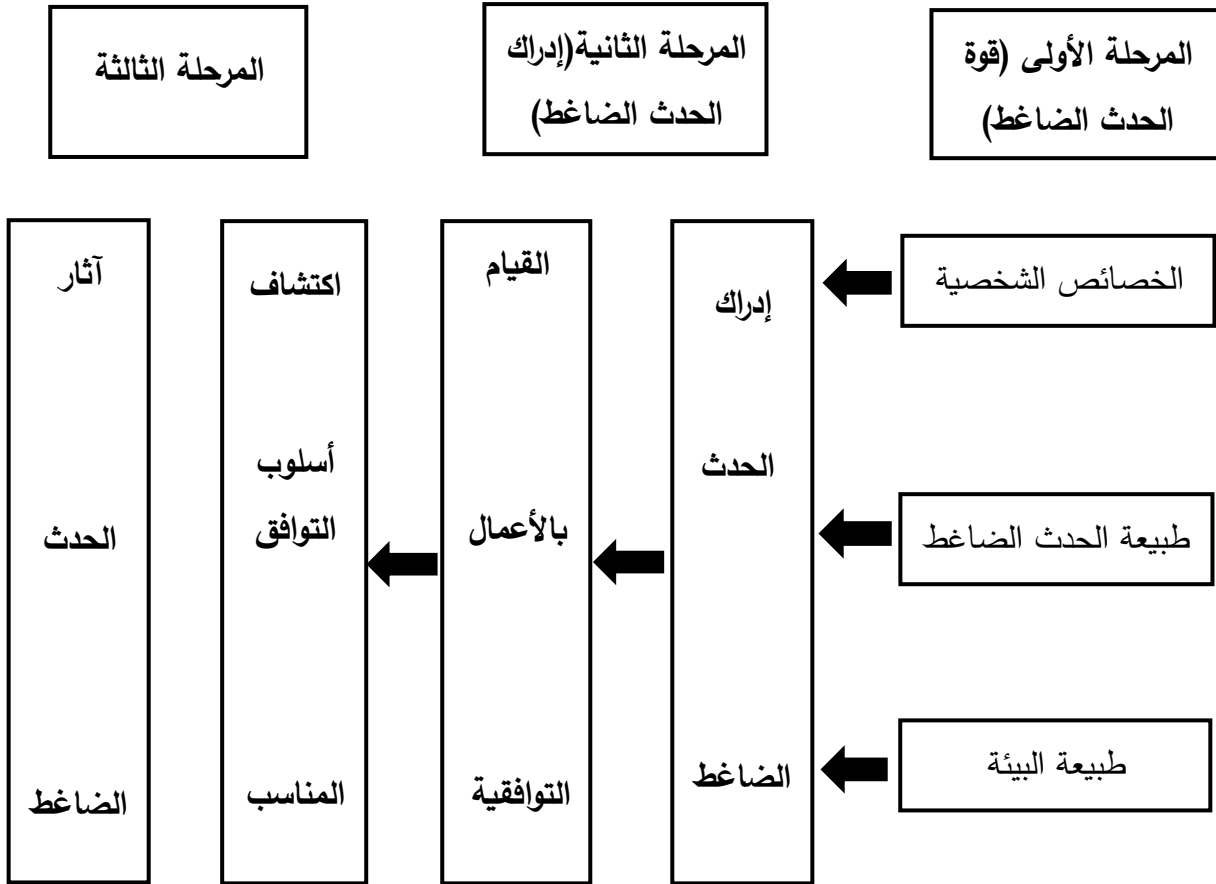
1- المرحلة الأولى: وتتحدد فيها قوة الحدث الضاغط بالعوامل التالية (أحمد، 2022، ص233):

- **الخصائص الشخصية للفرد:** مثل العمر، الجنس، الحالة الاجتماعية، الحالة الاقتصادية، النضج المعرفي والانفعالي، الثقة بالنفس، المعتقدات الدينية، الفلسفة، والخبرات السابقة.
- **عوامل تتعلق بالحدث الضاغط:** تتمثل في:
 - نوع الحدث الضاغط: قد يرجع إلى الطبيعة كالزلازل، أو قد يرجع إلى الإنسان كالحروب، وقد يرجع إلى عوامل بيولوجية كالمرض أو الموت.
 - مدة وقوع الحدث الضاغط: قصيرة أو طويلة.
 - مدة مواجهة الفرد للحدث الضاغط وآثاره.
 - احتمال توقع الفرد للحدث الضاغط.
 - إمكان مواجهة الحدث الضاغط والتحكم بآثاره.
- **طبيعة البيئة:** من حيث العلاقات الاجتماعية بين الأفراد وأسره، ودرجة تماسك المجتمع، حيث تتداخل العوامل الثلاثة مع بعضها، لتساعد الفرد في الوصول إلى المرحلة الثانية.

ب- المرحلة الثانية: تتحدد فيها عملية إدراك الحدث الضاغط وكيفية التوافق معه، وتتوقف هذه المرحلة على ثلاث عوامل (العبد الله، 2014، ص 24):

- إدراك الحدث الضاغط: الذي يبدو بعد صدمة الحدث غامضاً، ثم تزداد ملامحه عقلانية وواقعية على نحو تدريجي، وتصبح أبعاده ونتائجه محتملة، ما يساعد الفرد على التوافق بالأسلوب الملائم.
- القيام بالأعمال التوافقية مع الحدث الضاغط: ويجري ذلك بالمحافظة على العلاقات الشخصية بالأسرة، والأصدقاء، وبقية الأفراد الذين من الممكن أن يقدموا المساعدة لمواجهة الحدث الضاغط.
- مهارات واستراتيجيات التوافق: تجري بالتركيز على الحدث الضاغط، واكتشاف الأسلوب الملائم للتعامل معه.

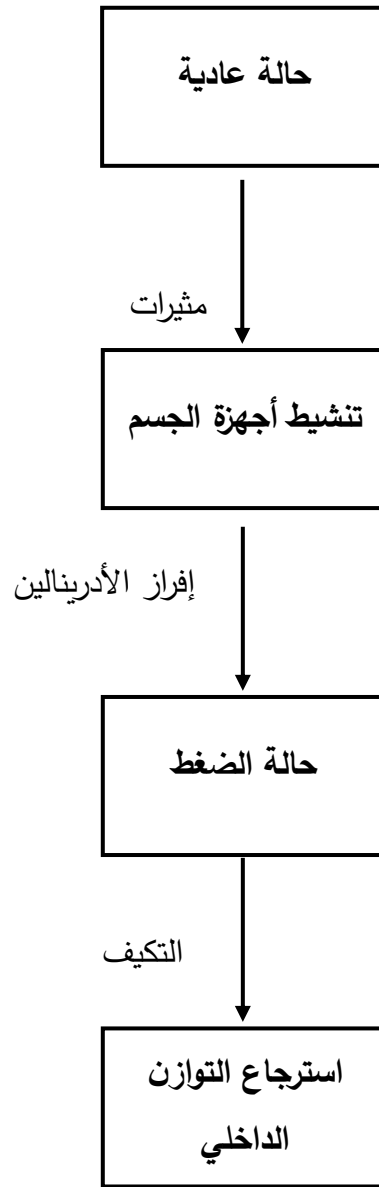
ج- المرحلة الثالثة: تتضمن نتائج الحدث الضاغط وآثاره على الفرد، فهي محصلة نهائية لتواصل جميع المكونات السابقة، بهدف مواجهة الأحداث الضاغطة، وقد تكون المواجهة في صورة توافق ناجح، ومن ثم يستطيع الفرد مواصلة حياته وتطويرها، وقد تخفق التوافق فتظهر عليه الأعراض والاضطرابات التي تؤثر في صحته النفسية (أحمد، 2022، ص 233)



الشكل (3): نموذج موس وشيفر (Moos & Shefer) في تفسير الضغوط (العبد الله، 2014، ص25)

6.2- نظرية المواجهة والهروب لكانون Cannon:

يعد كانون من أوائل الذين استخدموا مصطلح الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ (Emergency Response) بسبب ارتباطها بانفعال القتال أو المواجهة، وقد اعتمدت هذه النظرية على المجالات البيولوجية في تفسير الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد، حيث تستند هذه النظرية إلى مفهوم الاتزان، وهو مفهوم يعبر عن حيوية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية، مثل: سرعة ضربات القلب، سرعة التنفس، وأكد كانون أن الضغوط النفسية تحدث نتيجة للخلل في هذا التوازن (أحمد، 2022، ص230)



الشكل (4): المرحلة الفيزيولوجية للضغط النفسي حسب كانون (جبالي، 2012، ص57)

ونلخص أهم ما جاء في تفسير النظريات للضغوط النفسية:

الجدول (01): يلخص تفسير النظريات للضغوط النفسية.

التفسير	النظرية
ربط سبيلبرجر في نظريته بين الضغوط النفسية بين القلق والضغط النفسي وميز بين مفهوم الضغط ومفهوم التهديد، كما ميز بين حالات القلق الناتجة عنها.	نظرية سبيلبرجر
اهتم كوبر في نظريته على نحو أساسي بالبيئة التي يعيش فيها الفرد.	نظرية كوبر
اعتمدت نظرية سيللي على ردود الأفعال الفسيولوجية، وأشار سيللي إلى أن للضغوط النفسية دورا مهما في إحداث معدل عال من الإنهاك والانفعال الذي يصيب الجسم، فحدثت أي إصابة جسمية أو انفعالية غير سارة أو الإصابة بالتعب والألم لها علاقة بالضغوط، فحدد مراحل الاستجابة للحدث الضاغط.	النسق النظري لهانز سيللي
يربط موراي مفهوم الضغط ومفهوم الحاجة في فهم الشخصية وتفسير السلوك، فالحاجة تمثل المحددات الجوهرية للسلوك، والضغط هو صفة وخاصة لموضوع بيئي.	نظرية موراي
تقدم هذه النظرية نموذجا للعوامل الأساسية المؤثرة في استجابة الفرد للضغوط النفسية، فقد حدد موس وشيفر استجابة الفرد للضغوط النفسية بثلاث مراحل مهمة تتمحور حول العوامل الشخصية والديمغرافية للفرد.	نظرية موس وشيفر
حاول كانون تفسير الاستجابات الفيزيولوجية للضغوط النفسية في دراسة عن كيفية استجابة كل من الإنسان والحيوان اتجاه التهديد الخارجي والمواقف الضاغطة.	نظرية المواجهة والهروب لكانون

3. أنواع الضغوط النفسية:

يرى Babcock الوارد في (مخلوف، 2006، ص 82_83) أن هناك ثلاثة أنواع من الضغوط المتداخلة فيما بينها و لكنها تختلف من حيث الشدة وهي:

أ_ ضغوط ناتجة أساسا عن صراعات داخلية: يرتبط هذا النوع ارتباطا وثيقا بالقلق في مفهوم الطب العقلي.

ب_ ضغوط ذات أصل خارجي: يصدّم بها الفرد أثناء أداء المهام قصد تحقيق أهداف تنظيمية والحصول على الرضا الوظيفي.

ج_ ضغوط تعزو إلى حاجة الإبداع: فالعقل الذكي يحتاج إلى عيشة في وسط بيئي يمكنه استغلال طاقاته الفكرية والإبداعية وتنمية وظائفه الطبيعية.

فيشير سيلبي Selye (بومجان، 2016، ص 75) إلى نوعين من الضغط النفسي هما:

- الضغط النفسي السيئ **Bad Stress**: وهذا يزيد من حجم المتطلبات على الفرد ويسمى كذلك الألم مثل فقدان عمل أو فقدان عزيز.
- الضغط النفسي الجيد **Good Stress**: وهذا يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة كولادة طفل جديد أو سفر في عمل.
- الضغط النفسي المرتفع **Hyper Stress**: وهو الضغط الناتج من تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي حيث يتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.
- الضغط النفسي المنخفض **Udner Stress**: ويحدث عند شعور الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.

وذكر أورينلاس وكلاينر (الجويبي، 2017، ص 257) نوعين من الضغوط:

1) ضغوط حادة ومباشرة: والتي يتكون نتيجة لحدث ضاغط يحدث لمرة واحدة، وغالبا ما يأتي وينتهي. بسرعة مثل التعرض لمواجهة حادة مع شخص ما أو التعرض لحادث سيارة عنيف.

2) ضغوط مزمنة (طويلة الأجل): والتي تكون نتيجة سلسلة مستمرة من أحداث ضاغطة مثل: الشعور بالوحدة وإنجاز مهام صعبة.

4. مصادر الضغوط النفسية:

تشير شقير (حسن، 2011، ص 56) إلى عدد من مصادر الضغوط، وهي على النحو الآتي:

- المشكلات الصحية المرتبطة بالصحة الجسمية والفيسيولوجية: كالصداع وارتفاع ضغط الدم وحركة المعدة وارتفاع معدل ضربات القلب وغيرها من المشاكل.
- المشكلات الشخصية: كالهروب والمقاومة وانخفاض تقدير الذات وانخفاض مستوى الطموح والتصلب وجمود الرأي وصعوبة اتخاذ القرار.
- المشكلات الدراسية المتعلقة بظروف الدراسة: مثل صعوبة التعامل مع الزملاء والمعلم وصعوبة التحصيل الدراسي وضعف القدرة على التركيز وعدم القدرة على أداء الواجبات المنزلية والفشل في الامتحانات.

يصنف محمد نجيب الصبوة (طايبي، 2016، ص 76_77) مصادر الضغوط إلى أربعة مجموعات وهي:

- الضغوط الفيزيائية: وهي عبارة عن منبهات البيئة الخارجية التي تحيط بجسم الإنسان بحيث إذا تعرض لها تسبب له ضرراً أو أذى محدد.
- الضغوط الطارئة: ويقصد بها الأحداث الشاذة التي تحدث بشكل طارئ وفجائي، وليست لها صفة الدوام في الحدوث أو التأثير،
- الضغوط الاجتماعية: وتشمل المكانة الاجتماعية، المكانة الاقتصادية والفقير وسوء التغذية والمستوى التعليمي، ومكان الإقامة.
- الضغوط الشخصية: وهي تنشأ داخل الفرد ذاته مثل ضغوط أسلوب الحياة الذي يتبعه الضغوط الجسمية، العصبية والنفسية التي تنتج عن تعاطي بعض الأطعمة والمشروبات والأدوية والمسكرات التي يتعاطاها الشخص بكامل إرادته.

وقد قام (عثمان، 2001، ص 97) برصد أهم المصادر للضغوط وهي:

- (1) الضيق المهني
- (2) صعوبات إدارة الوقت.
- (3) عبء المهنة.
- (4) نقص التأثير الأسري.
- (5) العطف على الآخرين.
- (6) التعامل مع العملاء.
- (7) المسؤولية المرتبطة بالعمل.
- (8) العدوان.
- (9) التنافس.
- (10) النبذ والاهتمام.
- (11) المسؤولية المرتبطة بطبيعة العمل.

5. أعراض الضغوط النفسية:

تظهر العديد من الأعراض للضغط النفسي على الفرد يكمن تصنيفها إلى:

• الأعراض العضوية:

حدد (غانم، 2009، ص 17) علامات عضوية للضغط النفسي وهي:

- _ زيادة إفراز العرق (إلى درجة الغزارة).
- _ نوبات من الدوار.
- _ زيادة في معدلات ضربات القلب.
- _ ارتفاع شديد في ضغط الدم.

_ التنفس السريع (إلى درجة النهجان).

• الأعراض العقلية:

ذكرت (برزوان، 2014، ص 96) أهم الأعراض العقلية التي تظهر على الشخص المضغوط وهي:

_ فقدان التركيز.

_ نوبات هلع.

_ صعوبة في اتخاذ القرارات.

_ انحطاط في قوة الذاكرة.

_ الإنحراف عن الوضع السوي.

_ التشوش (الفوضى)، والارتباك.

• الأعراض السلوكية:

أشارت (العامرية، 2014، ص 32) في دراستها إلى بعض الأعراض السلوكية وأبرزها:

- هز الركبة.

- الإكراه في الأكل.

- التدخين.

- التكلم بصوت عال.

- إلقاء الملامة على الغير.

وأضافت (yasmin & all, 2020, 66) أعراض أخرى تتمثل في:

- تغير في عادات النوم.

- الاستخدام المتزايد للمخدرات أو التبغ.

- قضم الأظافر.

• الأعراض الانفعالية:

ونذكر أهم الأعراض الانفعالية التي أشارت إليها (قاجوم، 2016، ص 510):

_ سرعة الانفعال.

_ تقلب المزاج.

_ العصبية.

_ سرعة الغضب.

ويضيف (الخالدي، 2011، ص 19) أعراضاً أخرى تتمثل في:

_ الخوف.

_ الشعور بالذنب.

_ الاكتئاب.

_ التشاؤم.

_ عدم اليقين.

_ عدم الأمان.

_ الشعور بفقدان السيطرة.

6. خصائص الضغوط النفسية:

ذكر (أيبو، 2019، ص 75) عدة خصائص يتميز بها الضغط وهي كالتالي:

- الضغط محصلة للتفاعل بين الأفراد والبيئة.

- الضغط قد يكون إيجابياً أو سلبياً.

- الضغط ذو طبيعة تراكمية حيث يؤثر القوى الضاغطة بشكل وحدات إضافية لمستوى الإجهاد الفردي.

- يترافق الضغط مع ظروف مادية واجتماعية ونفسية وسلوكية.
- كما استخلص براون وموبيرج (broun and moberg (لخذاري، 2020، ص 30) في أربعة خصائص هي:
- الضغط عملية إدراكية في المقام الأول.
- الضغط المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من قدرات عقلية وجسدية وبين متطلبات الموقف.
- الضغط محصلة لمدى أهمية الموقف وفقاً للإدراكات الذاتية للفرد.
- الضغط هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين.

7. مراحل الضغوط النفسية:

أول من تحدث عن مفهوم الضغوط النفسية هو هانز هيلي Selye ولقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى ظهور الأعراض الذي أطلق عليها هانز سيلبي اسم زملة أعراض التكيف العام وهذه الزملة تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

أ) مرحلة استجابة الإنذار Alarm Response:

في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن مهيباً لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده (النوايسية، 2013، ص 23)

ب) مرحلة المقاومة Résistance:

حيث يؤدي التعرض المستمر للموقف الضاغط إلى جانب العجز عن المواجهة إلى اضطراب التوازن الداخلي مما يؤدي إلى مزيد من الإفرازات الهرمونية التي تتسبب في اضطرابات عضوية (مغزي،

2018، ص 658)

ت) مرحلة الإنهاك Exhaustion:

وتحدث عند الفشل في التغلب على التهديد واستمرار الضغط النفسي لفترة طويلة، مما ينجم عنه استهلاك العضوية لمصادرها الفيزيولوجية مما يؤدي إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي، فعندما تنهار المقاومة يحل الإرهاق ونظر الأمراض المرتبطة بالإجهاد مثل: القرحة المعدية، الصداع، ارتفاع ضغط الدم والأخطار التي تشكل تهديدا مباشرا للفرد والمنظمة على السواء، ويفسر HEBB الضغط النفسي بطريقة أخرى تبين أن الفرد يعمل تحت ظروف خارجة عن إرادته في التحكم فيه، فيصبح قلقا، ضعيف التركيز، فيقل أيضا أدائه (العبودي، 2008، ص37)

نستنتج أن الضغط النفسي يتم بثلاث مراحل حيث يتعرض الجسد في المرحلة الأولى إلى مثيرات فتحصل إنذارات فيرسل الجسم إشارة للغدة النخامية ليتم إنتاج هرمونات (الكورتيزول و الأدرينالين) تؤدي إلى ظهور أعراض تزيد من عدد ردود الفعل كتسارع نبضات القلب و ارتفاع نسبة السكر في الدم، لينتقل للمرحلة الثانية التي يحدث فيها عجز للجسم حيث لا يستطيع المقاومة مما يؤدي إلى التعرض للتوتر وإفراز الهرمونات بكثرة فتؤدي إلى ظهور مشكلات عديدة، أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة التعب التي تنتج بسبب طول التعرض للتوتر لدرجة عدم قدرة الجسم على مقاومة الضغط النفسي.

8. آلية حدوث الضغوط النفسية:

يرى الرشدي (حسن، 2011، ص 62) أن الضغط النفسي ليس مجرد موقف أو حدث، وإنما هو نتيجة لتفاعل المتغيرات الذاتية والشخصية للفرد، ويحدث الضغط النفسي بحسب الآلية الآتية:

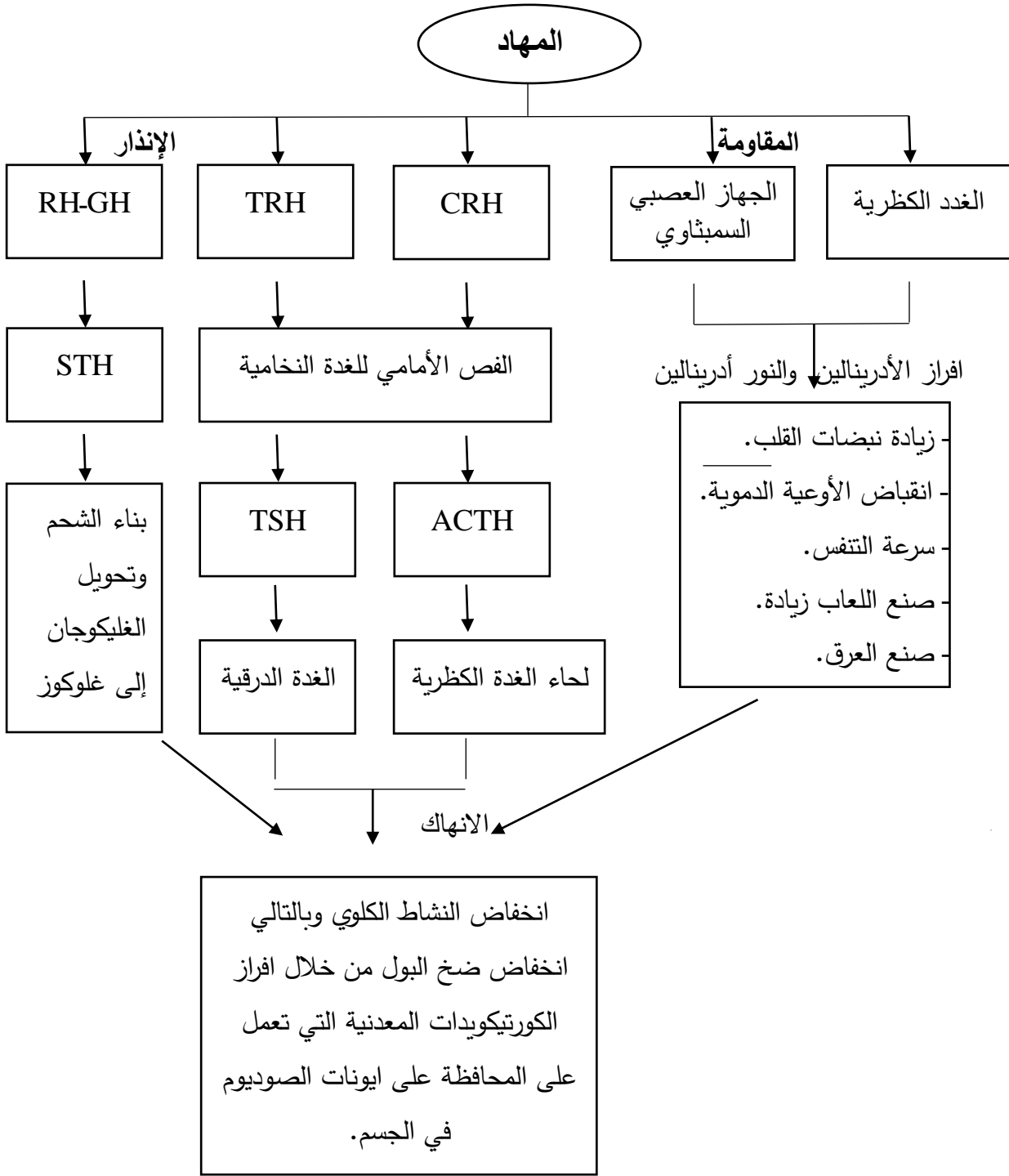
_ وقوع حوادث خطيرة و مهددة.

_ إدراك الفرد خطورة الحوادث و تهديدها.

_ بذل الفرد نشاطا توافقيا لمواجهة هذه الحوادث و الضواغط.

_ فشل الفرد في التكيف مع هذه الضغوط.

_ شعور الفرد بحالة الانضغاط و الإنهاك و الاضطراب، و يعبر الفرد عن ذلك في صفات نفسية مثل الاكتئاب و الخوف و القلق و الحزن.



الشكل (5): مخطط يفسر آلية حدوث الضغط النفسي حسب نظرية سيلبي selye (جبالي، 2012،

ص 60)

9. قياس الضغوط النفسية:

قياس الضغط في المختبر (المقاييس الفسيولوجية) حسب شيلي تايلور (2008) من الطرق المعاصرة الشائعة في دراسة الضغط، القيام بتعرض مجموعة من الأفراد في المختبر لأحداث تسبب الضغط لفترة قصيرة، ثم ملاحظة التأثير الذي يحدثه الضغط عن طريق قياس ردود أفعالهم الفيزيولوجية ونشاط الغدة الصماء واستجاباتهم السيكلوجية كل هذا يرتبط بظهور مؤثرات على مستوى النشاط السمبتاوي: كزيادة ضربات القلب، لزوجة الدم، ارتفاع ضغط الدم، شدة الإفرازات الغدية العصبية، مما يتقدم دليلا على زيادة نشاط أجهزة الهيبتوتالاموس والغدة النخامية المنشطة لقشرة الأدرينالين (HPI)، كزيادة إفراز الكورتيزول (عريس، 2017، ص 13)

جديرا بالذكر أن هناك طرقا متعددة لقياس وفحص مستوى الضغوط ذكرتها (بوروية، 2017، ص 151-152) منها:

أ- المقاييس الفيزيولوجية.

ب- المؤشرات الكيميائية الحيوية.

ج- المقاييس والاختبارات النفسية التي تضم:

- أساليب التقرير الذاتي ومنها: الاستبيانات أو الاستخبارات Les questionnaires وأيضا المقابلات Les entretiens.

- المقاييس السلوكية منها: الملاحظة L'observation في المواقف الطبيعية والمصطنعة وأيضا الاختبارات الأدائية Les performances scales.

10. النتائج المترتبة عن الضغوط النفسية:

إن الضغوط التي يلاقيها الفرد في حياته اليومية تسبب نتائج تؤثر في جميع جوانب شخصيته الانفعالية، المعرفية، السلوكية والفيزيولوجية، وهذه الآثار تؤثر على توافق الفرد مع نفسه ومن البيئة التي يعيش فيها، إلا أن هذه الآثار تختلف من فرد لآخر باختلاف الأحداث الضاغطة وباختلاف الأفراد أنفسهم.

وقد قام فونتانا Fontana (1989) بوضع قائمة للتغيرات التي تحدث للفرد نتيجة للفرد تعرضه للضغط:

• الآثار الفيزيولوجية:

إن إحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء وإفرازات الغدد والجهاز العصبي (جبالي: 2012، ص 69) تتمثل فيما يلي:

- اضطرابات في المعدة والأمعاء.
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار.
- ارتفاع مستوى الكوليسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.

ويضيف (عبد الرحمن، 2012، ص 32) ما يلي:

- البول السكري.
- الحساسية الجلدية.
- المفاصل.
- آلام الأسنان.
- سقوط الشعر.
- تشنج القولون.

• الآثار الانفعالية:

أشارت (يوسف، 2016، ص 53) إلى آثار انفعالية للضغط النفسي والتي تتمثل في:

- زيادة التوتر الفيزيولوجي والنفسي.
- الشعور بالاحترق النفسي.

- ازدياد المشكلات الشخصية.
- الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد.
- سرعة الانفعال وتقلب المزاج.
- زيادة معدل الوسواس.
- العصبية.
- الاكتئاب.
- الآثار السلوكية:

أشار كل من (السميران والمساعد، 2014، ص 27) إلى الآثار السلوكية التي تكون نتيجة الضغط النفسي وهي:

- إدمان الكحول والمخدرات.
- التدخين.
- تأثر طريقة أداء الفرد لأعماله ومهامه اليومية.
- العنف.

وأضافت (عبيد، 2008، ص 35) ما يلي:

- زيادة مشكل التخاطب المتمثلة في التلعثم والتأتأة.
- زيادة النسيان.
- صعوبة في النوم أو البقاء أكثر من أربعة ساعات في اليوم.
- الميل لإلقاء اللوم على الغير.
- ظهور نماذج سلوكية شاذة.
- نقل المسؤوليات على الآخرين.

• الآثار المعرفية:

تؤثر الضغوط على البناء المعرفي للفرد ومن ثم فإن العديد من الوظائف العقلية تصبح غير فعالة وتظهر هذه الآثار في الأمراض التي حددها (أحمد، 2018، ص 49-50):

- نقص الانتباه وصعوبة التركيز وضعف قوة الملاحظة.
- فقدان القدرة على التقييم المعرفي الصحيح للموقف.
- التعبيرات الذاتية السلبية التي يتبناها الفرد عن ذاته وعن الآخرين.
- تدهور الذاكرة حيث تقل قدرة الفرد على الاستدعاء والتعرف وتزداد الأخطاء.
- عدم القدرة على اتخاذ القرارات ونسيان الأشياء.

إذن يمكن القول أن الضغوط النفسية مشكلة نفسية و اجتماعية يعاني منها الكثير وتمس جميع الجوانب منها الجانب الفيزيولوجي، الجانب الانفعالي والجانب السلوكي وكذلك الجانب المعرفي.

11. أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

وتصنف التقنيات المستخدمة للتعامل مع الضغوط ومواجهتها إلى ثلاث أنواع:

(1) التفريغ الانفعالي:

من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به، ويلعب الضحك وروح الدعابة دورا في تخفيف آثار الضغوط على الفرد حيث يطلق مستويات عالية للأندورفينات والكورتيزول تجعله يحس بالتحسن والشفاء. كما يمكن أن يوفر الضحك فرصة للهروب من الضغوط ومنع حدوث نوبات قلبية وانهايار عصبي والميل للانتحار. (جدو، 2014، ص 91)

(2) التوجه نحو التجنب:

ويقصد به محاولات الفرد لتجنب المواجهة المباشرة مع المواقف الضاغطة، وقد يكتفى بالانسحاب من الموقف، ويطلق على هذا الأسلوب أيضا الإحجامي في التعامل مع المواقف الضاغطة. (عشعش،

2016، ص 745)

(3) التوجه الانفعالي:

ويقصد بها ردود الأفعال الانفعالية والعشوائية التي تنتاب الفرد وتتعاكس على أسلوبه في التعامل مع مصدر الضغط، ويشمل هذا الأسلوب مشاعر الضيق والتوتر والانزعاج والقلق والإنكار والأسى واليأس وغيرها من ردود الأفعال الانفعالية. (سرور، 2003، ص 15)

(4) التوجه نحو الأداء:

وهو المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة وبصورة واقعية وعقلانية، ويتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. (أبو ندى، 2015، ص 35)

(5) الاسترخاء:

يقوم هذا الأسلوب على مسلمة مفادها أن الاسترخاء يعمل كاستجابة مضادة للقلق، فالشخص لا يمكن أن يكون مسترخيا وقلقا في نفس الوقت، بمعنى أن استجابة الاسترخاء تعمل على منه ظهور استجابة القلق والضغط، ومن ثم فإن تدريب الفرد على الاسترخاء يخفض من الشعور بالقلق ومن أعراض الاستثارة الفسيولوجية الناتجة عن الضغط ويقلل من درجة التوتر العضلي ويقلل من نبضات القلب ومعدل سرعة التنفس وضغط الدم، فعند الاسترخاء يندفع الدم بسهولة ويقل الضغط على الأوعية الدموية ويقل النبض كما يتم الاحتفاظ بالطاقة ويقل الإجهاد والإرهاق (دخان، 2010، ص 12)

12. علاج الضغوط النفسية:

توجد طرق عديدة ومختلفة لعلاج الضغط النفسي ونذكر منها:

العلاج النفسي:

ذكرت (مرابط، 2015، ص-120) مختلف طرق العلاج النفسي كم يلي:

- الإرشاد النفسي: في حالة وصول الفرد المجهد إلى فقدان القدرة على المقاومة والسيطرة على الذات، ما يستدعي غالبا تقديم الإرشاد النفسي بمختلف أساليبه وطرقه ونظرياته وتصير المقاومات

النفسية الفردية عاجزة عن مواجهة الصعوبات اليومية ما تهيمن فيه السلبية الفكرية والجسدية لقلق والانهايار، ما يجعل الفرد يلجأ إلى مختصون الصحة من أجل التكيف مع الضغط ومعاشته ونقله إيجابيا إلى التحفيز وتطوير القدرات الأدائية والنفسية والجسمية.

- **التفريغ الانفعالي:** من خلال محاولة التعبير عن المشكل والتخلص من المشاعر السلبية المرتبطة به.

- **الدعم الاجتماعي:** هو التقبل الاجتماعي للفرد ما يوفر له جو من الاهتمام والمساندة وتجاوز القلق.

•العلاج السلوكي:

يستخدم السلوكيون الاسترخاء في علاج الضغط فهو مرادف الصحة والهدوء والهروب من المشاكل كأنه نوع من مضادات الضغط النفسي ومن بين تقنيات الاسترخاء المستعملة:

- **تمارين التنفس الاسترخائي:** في حالة الضغط يشتهي الشخص من حالة التوتر وضيق التنفس الذي مصدره التوترات العضلية، ويساعد التدريب على التنفس الاسترخائي في التخفيف من الضغط النفسي فمن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة وبتكرار هذه العملية يشعر الفرد براحة واسترخاء بالإضافة إلى التنفس بطريقة جيدة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي (معيزة، 2002، ص75)

- **الاسترخاء العضلي والفكري:** وفيه يقوم المريض بالاستلقاء على فراش مريح ووضع الوسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بداية من أصابع القدم فالكاحل، الركبة، الظهر، الكتفين وأصابع اليد، ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام، ومحاولة إبعاد جميع الأفكار عن الذهن وجعله خاليا، وهذا ممكن بالتمرين المتكرر، وذلك لمدة عشر دقائق تكرر مرتين إلى ثلاث مرات يوميا (كواهي، 2021، ص31)

- **التغذية الراجعة:** تعتبر وسيلة هامة تساعد على الاسترخاء وهي عبارة عن معلومات تعطى للفرد عقب أدائه لتوضيح صحة استجاباته أو خطئها، وبناء على ذلك قد يستمر الفرد أو يعدل سلوكه أو يتوقف لأنه حقق هدفه (مريم، 2007، ص343)

- **التدريب على إدارة الوقت:** يهدف هذا التدريب إلى زيادة كفاءة الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد ويستخدم هذا التدريب في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط

يمكن التعامل مع الضغوط، حيث أن التخطيط الفعال، تحديد الهدف، وجدولة الأنشطة والمهام فالعمل على التنفيذ (معيّزة، 2002، ص92)

•العلاج المعرفي:

يرتبط العلاج المعرفي باسم العالم (Aron Beck) حيث كان من العلماء الذين حاولوا تطبيقه في علاج حالات ومشكلات نفسية، ونتيجة لذلك ظهرت أبحاث ودراسات تحاول معرفة مدى الفعالية التي يتمتع هذا الأخير مع مقارنة فعاليته مع فعالية أساليب أخرى كالاتجاه السلوكي والإنساني وفيما يلي مراحل العلاج المعرفي:

- المرحلة الأولية (المقالة الأولية): يحاول المرشد خلال هذه المرحلة جمع معلومات حول المسترشد عن سبب طلبه للمساعدة وما يتوقعه من الإرشاد، ويتم الاستعانة بمجموعة من الإنتسابات ونماذج المعلومات التي يمكن للمسترشد أن يعيشها بشكل فردي، ولا يشترط أن يقبل المسترشد خلال هذه المرحلة لأنها موجهة بالأساس إلى عملية جمع معلومات شخصية حول المسترشد (تسعديت ودومان، 2015، ص26)

- مرحلة التقييم: خلال هذه المرحلة يحاول المسترشد لمهارات التوافق الصحية مع الضغط النفسي، ويمكن أن يطبق عددا من استبيانات مهارات التوافق للكشف عن مدى امتلاك المسترشد لها، ولمعرفة نقاط الضغط لديه ومن الملاحظ أن أسلوب التقييم يقدم معلومات غنية للمرشد حول أفكار المسترشد المرتبطة بالمشكلات النفسية الخاصة بالضغط النفسي، وفي نفس الوقت يقدم معلومات حول أسباب شعوره بالانزعاج والتوتر بسرعة، وبالتالي يساعد على الوعي بأفكاره الآتية، والحد من تأثيرها على مشاعره وردود أفعاله السلوكية (بهاء الدين، 2008، ص334)

- مرحلة العلاج: الهدف الأساسي من مرحلة العلاج هو محاولة اكتساب المسترشد عددا من المهارات للتعامل مع مواقف التوتر و الضغط، وقد وضع كل من وولف ودريدان (Wolf Driden) (الغريير و أبو سعد، 2009، ص173) عددا من استراتيجيات التوافق المختلفة للمساعدة على عملية استكشاف القصور لدى المسترشد وهي:

- الاستقلالية: القدرة على التفكير المستقر.

- المهارات المعرفية: يتضمن استخدام أسلوب حل المشكلات.
- الكفاءة: القدرة على التفكير الإيجابي عند مواجهة المواقف الحتمية.
- العلاقات الاجتماعية: القدرة على تكوين علاقات اجتماعية داعمة بالإضافة إلى وجود قدر من الذكاء الاجتماعي.
- المهارات التنظيمية: وجود القدرة على التخطيط واستخدام المصادر المتاحة بشكل فعال.

• العلاج بالعقاقير الطبية:

قد يحتاج المريض لعقار كيميائي لتخفيف الأعراض مثل مضادات القلق "Les Tranquillants" ومضادات الاكتئاب "Les Antidépresseurs" ليخفف من أعراض القلق والتوتر وتخفيف اضطرابات النوم ويكون هذا تحت إشراف طبي لتفادي أي نتائج غير مرغوب فيها، إضافة إلى العديد من الأدوية الخاصة بالضغط الفيزيولوجي مثل "Les Glucocorticoides" التي تؤثر في عمل الغدد و "Les Bézodiazépines" و "Bétabloquants" التي تعمل على تخفيض نبضات القلب (ساعد، 2010، ص 68)

الخلاصة

لقد تناولنا في هذا الفصل تعريف الضغط النفسي عند عدة باحثين، فقد تعددت التعريفات والآراء حول هذه المشكلة لكثرة النظريات المفسرة لها، فيتلخص على أنه استجابة فيزيولوجية غير تكيفية اتجاه مواقف الحياة المختلفة، وللضغط النفسي أنواع ومصادر وكذلك أعراض وخصائص، كما نجد له مراحل تكونه وآلية حدوثه وطرق قياسه، فهو يعود بنتائج سلبية يتضرر منها الإنسان وتؤثر على حياته اليومية، وهذا ما تم التطرق إليه في الفصل السابق وختمناها بأساليب مواجهة هذه المشكلة للحد من آثارها وكذلك علاجها بمختلف الطرق.

القسم الثاني

الجزء التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد

1. المنهج المستخدم
2. عينة الدراسة
3. أدوات الدراسة
4. حدود الدراسة
5. الأساليب الإحصائية

تمهيد:

بعد أن تطرقنا إلى الإطار النظري والمفاهيم الأساسية لكل من المتغيرين والعلاقة بينهما، سنحاول في هذا الفصل اختيار المنهج واستطلاع الميدان لاختيار العينة واختبار أدوات الدراسة للتأكد من خصائصها السيكومترية.

1- منهج الدراسة:

للإجابة عن إشكالية البحث المطروحة، ونظرا لأهمية الدراسة وطبيعة الموضوع وللإمام بأهم جوانبه استخدمنا المنهج الوصفي التحليلي، فهو أكثر المناهج موافقة مع موضوع الدراسة والأكثر شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات الاجتماعية، إذ يركز على ما هو كائن في الوصف والتفسير للظاهرة المدروسة، حيث يقوم على جمع البيانات الكمية والكيفية وتبويبها وتحليلها وتفسيرها ومن ثم استخلاص النتائج بالإضافة إلى الجمع ما بين الدراسة النظرية والميدانية.

ويعرف المنهج الوصفي على أنه: عبارة عن جمع البيانات بنوعها الكيفي والكمي حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها لاستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها، وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها من الظواهر الأخرى والوصول إلى تعميمات (جندلي عبد الناصر، 2005، 98)

2- عينة الدراسة

تعرف عينة الدراسة على أنه جميع المفردات محل الدراسة أما العينة فتعرف على أنها مجموعة من مفردات المجتمع، (ربحي مصطفى عليان، ص 2013، ص 153) وعليه فقد تم تحديد عينة الدراسة في أساتذة التعليم الابتدائي بالابتدائيات التالية:

- النايلي محمد
- بوحميده عبد القادر
- بوحفص عبد القادر
- شعبة عفاري الجديدة
- أولاد أحمد ابراهيم
- أولاد عبد الله محمد

- بن رحال بوداس
- أحمد سعد
- سويسي خضير
- التلي سليمان

يقدر عدد عينة الدراسة بـ: 78 أستاذ وأستاذة، تم استهداف عينة عنقودية من مجتمع الدراسة الذي يشمل جميع أساتذة 10 ابتدائيات ببلدية ضاية بن ضحوة بولاية غرداية، وقد تم توزيع 78 استمارة الاستبيان على مختلف الأساتذة ثم استرجاعها كلها.

وصف عينة الدراسة

جدول رقم (02) يبين توزيع أفراد العينة حسب متغيرات المعلومات الشخصية

الرقم	المتغير	الفئة	التكرار	النسبة المئوية %
01	النوع	ذكور	11	14.10%
		إناث	67	85.90%
		المجموع	78	100%
02	سنوات الخدمة	أقل من 5 سنوات	13	16.6%
		من 5 إلى 10 سنوات	41	52.56%
		أكثر من 10 سنوات	24	30.76%
		المجموع	78	100%

3- أدوات الدراسة

استعملنا في هذه الدراسة استبيانين لجمع البيانات هما:

- مقياس الذكاء الانفعالي

- مقياس الضغط النفسي

3-1- مقياس الذكاء الانفعالي

- وصف المقياس وطريقة تصحيحه:

لقد تم بناء هذا المقياس من قبل شوت Schutte والذي ترجمه الدكتور (خطارة رشيد، 2019، 133) إذ يحتوي هذا الاختبار 33 بند تقيس أربعة أبعاد هي على التوالي:

أ- **بُعد الوعي بالانفعالات:** ويعكس هذا البعد القدرة على إدراك الانفعالات وتقييمها في الذات والآخرين، و يمثل قدرة الفرد على التعرف على حقيقة الانفعالات وعلى الأفكار المصاحبة لها، والتعبير عنها بدقة، والتمييز بين الانفعالات المتزامنة والمتداخلة، وإدراك حالة الانتقال من حالة انفعالية إلى أخرى. ويمثل بالبند 5، 9، 15، 18، 19، 22، 25، 29، 32، و33.

ب- **بُعد إدارة الانفعالات الذاتية:** ويعكس هذا البعد « القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الإنجاز والتوافق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات » (عثمان، 2008، 174)، ويمثل بالبند 2، 3، 10، 12، 14، 21، 23، 28، و31.

ج- **بُعد إدارة انفعالات الآخرين:** ويعكس هذا البعد المهارات الاجتماعية، وتعني قدرة الفرد على التحكم في انفعالات الآخرين بتوجيهها و تعديل آثارها. ويمثل بالبند 1، 4، 11، 13، 16، 24، 26، و30.

د- **بُعد استخدام الانفعالات:** ويعكس هذا البعد «القدرة على استثارة الانفعال واستخدامه لترشيد التفكير، وتركيزه في المهم، وتفعيل عملية حل المشكلات» (الخضر، 2008، 53)، ويمثل بالبند 6، 7، 8، 17، 20، و27.

تمتد الدرجة على المقياس من 33 (أقل درجة) إلى 165 (أكبر درجة)، حيث تأخذ كل عبارة تقيس الصفة قياساً موجبا (وهي البنود ذات الأرقام 1، 2، 3، 4، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26، 27، 29، 30، 31، 32) درجة تمتد من 1 (لا أوافق بشدة) إلى 5 (أوافق بشدة)، وتعكس الدرجة على البنود التي تقيس الصفة قياساً سالبا (وهي البنود ذات الأرقام 5، 28، 33)، ويمكن الحصول على درجة لكل

بعد على حدة، وذلك بجمع درجات عبارات البعد، كما يمكن جمع الدرجات بعد ذلك لتكوين درجة كلية بالإضافة إلى درجة لكل بعد من أبعاد الذكاء الانفعالي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي:

الجدول رقم(03) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.625**	0.001	18	0.653**	0.001
2	0.479**	0.001	19	0.646**	0.001
3	0.666**	0.001	20	0.507**	0.001
4	0.497**	0.001	21	0.386**	0.001
5	0.557**	0.001	22	0.376**	0.001
6	0.355**	0.001	23	0.468**	0.001
7	0.442**	0.001	24	0.318**	0.001
8	0.611**	0.001	25	0.381**	0.001
9	0.495**	0.001	26	0.214**	0.001
10	0.664**	0.001	27	0.104**	0.001
11	0.736**	0.001	28	0.557**	0.001
12	0.764**	0.001	29	0.295**	0.001
13	0.609**	0.001	30	0.390**	0.001
14	0.513**	0.001	31	0.534**	0.001
15	0.677**	0.001	32	0.418**	0.001
16	0.676**	0.001	33	0.312**	0.001
17	0.579**	0.001			

المصدر: من إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات برنامج Spss

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط الفقرات بين فقرات مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) وهذا ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي.

ثبات مقياس الذكاء الانفعالي:

لحساب ثبات المقياس تم تطبيقه على عينة مكونة من 78 أستاذ وأستاذة وتم استخدام طريقة ألفا كرومباخ.

جدول رقم (04) يوضح معاملات ألفا كرومباخ لمقياس الذكاء الانفعالي

معامل الثبات	الذكاء الانفعالي
0.897	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول أن قيم معاملات ألفا كرومباخ لمقياس الذكاء الانفعالي مرتفعة حيث بلغت 0.897 مما يؤكد ثبات أداة الدراسة و هي قيمة مقبولة.

1.3. مقياس الضغط النفسي

وصف المقياس

صمم مقياس الضغط من طرف لفنستين وآخرون Levenstein et al سنة 1993 50. (حمري فاطمة الزهراء 2021، ص218) لقياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل المقياس على (30) عبارة تتوزع وفق نوعين من البنود منها المباشرة وغير مباشرة.

- البنود المباشرة تتضمن البنود المباشرة (22) عبارة ويستدل على وجود مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض وتتمثل هذه البنود في العبارات رقم 32- 4- 5- 6- 8- (30-28-27-26-24-23-22-20-19-18-16-15-14-12-11-9) وتتنقط هذه العبارات من (1) إلى (4) من اليمين (أبدا) إلى اليسار (دائما)

- البنود غير مباشرة: تضم البنود غير المباشرة (8) عبارات، ويستدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع يجيب المفحوص بالرفض، وتتمثل هذه البنود في العبارات التالية -1-7-10-13-

17-29-25-21 وتتقط هذه البنود بصفة معكوسة من (4) إلى (1) من اليمين (أبدا) إلى اليسار (دائما).

-تنقيط المقياس:

تتقط بنود هذا المقياس وفقا ل (4) درجات من (1) إلى (4) كما يلي:

- نقطة واحدة ← أبدا
- نقطتين ← أحيانا
- ثلاث نقاط ← عادة
- أربع نقاط ← دائما

ويتم الحصول على القيم الخام بجمع النقاط المتحصل عليها في الاختبار من البنود المباشرة وغير المباشرة وتتراوح الدرجة الكلية بعد حساب شدة الضغط من (30) ويدل على أدنى مستوى ممكن من الضغط إلى واحد (120) ويدل على أعلى مستوى ممكن من الضغط.

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي:

صدق مقياس الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي:

الجدول رقم (05) يوضح صدق الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي

رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	رقم العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	0.674**	0.001	16	0.871**	0.001
2	0.541**	0.001	17	0.320**	0.001
3	0.519**	0.001	18	0.643**	0.001
4	0.814**	0.001	19	0.812**	0.001
5	0.374**	0.001	20	0.459**	0.001
6	0.841**	0.001	21	0.653**	0.001
7	0.612**	0.001	22	0.386**	0.001
8	0.710**	0.001	23	0.414**	0.001
9	0.421**	0.001	24	0.318**	0.001
10	0.754**	0.001	25	0.572**	0.001
11	0.766**	0.001	26	0.391**	0.001
12	0.372**	0.001	27	0.511**	0.001
13	0.451**	0.001	28	0.587**	0.001
14	0.574**	0.001	29	0.382**	0.001
15	0.555**	0.001	30	0.338**	0.001

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معاملات الارتباط الفقرات بين فقرات مقياس الضغط النفسي والدرجة الكلية جاءت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0,01) وهذا ما يؤكد الاتساق الداخلي لمقياس الضغط النفسي.

ثبات مقياس الضغط النفسي:

لحساب ثبات المقياس تم استخدام طريقة ألفا كرومباخ.

جدول رقم (06) يوضح معاملات ألفا كرومباخ لمقياس الضغط النفسي

معامل الثبات	الضغط النفسي
0.928	المقياس ككل

نلاحظ من خلال الجدول أن قيم معاملات ألفا كرومباخ لمقياس الضغط النفسي مرتفعة حيث بلغت 0.928 مما يؤكد ثبات أداة الدراسة وهي قيمة مقبولة.

4- حدود الدراسة

- الحدود الزمنية: أجريت الدراسة خلال شهر أبريل 2024
- الحدود المكانية: ابتدائيات بلدية ضاية بن ضحوة ولاية غرداية.
- الحدود البشرية: أساتذة التعليم الابتدائي بلدية ضاية بن ضحوة بولاية غرداية.
- الحدود الموضوعية: تناولت الدراسة موضوع الذكاء الانفعالي والضغط النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

5- الأساليب الإحصائية

إن كل دراسة ميدانية تتطلب استخدام أساليب إحصائية محددة وخاصة، حيث تمتاز هذه الأساليب بقدرتها على تحليل البيانات، وفي هذه الدراسة الحالية بعد تطبيق أداتي الدراسة المتمثلة في مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الضغط النفسي، سنقوم بالاستعانة بالحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) ومن ثم معالجتها بالأساليب الإحصائية البارامترية التي يحتويها البرنامج والتي تتوافق مع طبيعة البيانات الاعتمالية للدراسة. وذلك كما يلي:

- معامل الثبات ألفا كرومباخ: لتبيان مدى ثبات واستقرار أداة الدراسة أي مدى إمكانية الحصول على نفس النتائج إذا أعيد تطبيق هذه الأداة على نفس العينة .
- مقاييس الاحصاء الوصفي: حيث تم الاعتماد على النسب المئوية وكذا التكرارات لمعرفة عدد أفراد أي متغير ونسبتها المئوية.

-معامل الارتباط بيرسون: يستخدم معامل (بيرسون) لقياس معامل صدق الاتساق الداخلي، وقوة العلاقة بين متغيرين كميين.

-اختبار T. test لدلالة الفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين.

- تحليل التباين الأحادي (ANOVA) لدراسة الفروق بين عدة مجموعات في أحد المتغيرات.

الفصل الخامس: عرض ومناقشة النتائج الدراسة

تمهيد

1. عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة.
2. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.
3. عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.

الاستنتاج العام

المراجع

الملاحق

تمهيد

يعتبر الفصل الخامس من هذه الدراسة تجسيد الجزء التطبيقي من خلال عرض الخطوات التي اتبناها لجمع المعلومات من خلال مقياس الذكاء الانفعالي والضغط النفسي، كما سنعرض في هذا الفصل نتائج ومناقشتها.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية العامة

تتص الفرضية على ما يلي: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

جدول رقم 07 يبين معامل الارتباط بين متغيري الدراسة

القرار	مستوى الدلالة	معامل الارتباط	المتغيرات
دال إحصائياً	0.01	0.759	الذكاء الانفعالي
			الضغط النفسي

المصدر: إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss الاصدار 20

من خلال النتائج المسجلة في الجدول وبعد تطبيق معامل الارتباط كانت النتائج كالاتي:

توصل الباحث إلى أن معامل الارتباط بين متغيري الدراسة يساوي 0.759 وهو دال عند مستوى الدلالة 0.01 ولهذا نقول انه توجد علاقة ارتباطية طردية بين مستوى الذكاء الانفعالي و إدارة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي أي أنه كلما زاد مستوى الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة كانوا أفضل إدارة للضغوط النفسية، إذا فقد تحققت هذه الفرضية.

إذ يمكن أن ترجع هذه النتيجة لعدة أسباب نذكر منها:

- الوعي الذاتي للمعلمين الذي يمكنهم من التعرف على علامات التوتر لديهم، مما يسمح لهم باتخاذ خطوات إيجابية للتعامل معها.
- تنظيم المشاعر والسلوكيات للمعلمين يساعدهم على التحكم في ردود أفعالهم تجاه المواقف المسببة للتوتر، وتجنب الانفعالات السلبية.

- الدافع الذاتي للمعلمين يحفزهم على إيجاد حلول إبداعية للتحديات التي تواجههم، والمثابرة في مواجهة الصعوبات.
- التعاطف للمعلمين يمكنهم من فهم احتياجات تلاميذهم ومشاعرهم، مما يخلق بيئة تعليمية داعمة تقلل من حدة التوتر.
- المهارات الاجتماعية للمعلمين والتي تساعدهم على بناء علاقات إيجابية مع تلاميذهم وزملائهم، مما يساهم في تخفيف التوتر وتحسين الصحة النفسية العامة.

تتوافق هذه النتيجة مع دراسة غسلي عوالي (2020) ، حيث وجدت علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي ولاحتراق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي. بالمقابل، تختلف هذه النتائج مع دراسة هاجر عمراني وفاطمة بنت عمار (2021) التي استهدفت الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس ، حيث توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس .

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الجنس.

جدول رقم 08 يبين نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي تبعا لمتغير الجنس.

جدول رقم 08 يبين نتائج اختبار t لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لاستجابة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة لمتغير الجنس

المتغير	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t test-	مستوى المعنوية	القرار
الذكاء الانفعالي	ذكر	11	196.2	1.34	2.98	0.19	غير دالة إحصائياً
	انثى	67	172.3	0.77			

المصدر: من إعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss الاصدار 20

من خلال النتائج المسجلة في الجدول و بعد تطبيق اختبار t-test لعينتين مستقلتين كانت النتائج كالآتي: توصل الباحث في محور الذكاء الانفعالي إلى أن قيمة المتوسط الحسابي عند الأساتذة الذكور المقدر عددهم ب 11 قدر ب (196.2) بانحراف معياري (1.34) أما قيمة المتوسط عند الأساتذة الإناث البالغ عددهن 67 قدر ب (172.3) بانحراف معياري (0.77) في حين أن قيمة T المحسوبة في هذا المجال بلغت 2.98 بمستوى دلالة قدر ب 0.01 غير دال إحصائياً .

إذا نرفض الفرضية البديلة ونقبل بالفرض الصفري الذي نصه: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإناث والذكور في مستوى الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

ويمكن أن ترجع هذه النتيجة إلى تفسيرات نذكر منها:

- خصائص بيئة العمل، التي تشجع على العمل الجماعي والتعاون لتحقيق الأهداف المرغوبة، مما يحفز الأساتذة من الجنسين للتعامل الجيد والفعال مع الذات، ومع الآخرين وإدارة الانفعالات والعواطف بما يتماشى والمواقف المختلفة، وكذا ممارسة القيادة الصفية التي تبعد الفروق بين الجنسين في مستوى الذكاء الانفعالي.
- قد تلعب العوامل الشخصية والبيئية دوراً في التأثير على مستوى الذكاء العاطفي لدى المعلمين، مما قد يفسر عدم وجود فروق واضحة بين الجنسين لأن هذه العوامل تغلب على الفروق بين الجنسين.

وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة رشيد سعادة (2015) ودراسة غسلي عوالي (2020) والتي أشارت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين الإناث و الذكور في مستوى الذكاء الانفعالي.

واختلفت نتيجة هذا البحث مع دراسة جميلة بن عمور (2017) التي أشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس الصالح الذكور واختلفت أيضاً مع دراسة فاطمة الزهراء بيرم (2016) و التي أسفرت نتائجها عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الجنس وذلك لصالح الإناث.

عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي تعزى إلى متغير الخبرة المهنية.

جدول رقم 09 يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي لمقياس الضغط النفسي حسب متغير الخبرة المهنية

المتغير	مصدر التباين	مجموع المتوسطات	درجة الحرارة	مربع المتوسطات	قيمة F	قيمة sig
الضغط النفسي تبعا للخبرة المهنية	بين المجموعات	3.367	1	3.367	18.49	0.000
	داخل المجموعات	10.562	75	0.18		
	الإجمالي	13.929	76			

المصدر: اعداد الباحث بالاعتماد على مخرجات spss الاصدار 20

جدول رقم 10 يبين المقارنات البعدية شيفيه

الخبرة	متوسط الفروق	الخطأ المعياري	الدلالة
أقل من 5 سنوات	0.84	0.24	غير دالة
من 5 إلى 10 سنوات	1.25	0.57	غير دالة
من 5 إلى 10 سنوات	2.10	0.6	دالة عند 0.01
أكثر من 10 سنوات			

من خلال النتائج المسجلة في الجدولين السابقين 09 و 10 وبعد تطبيق اختبار تحليل التباين الأحادي تظهر قيمة المتوسطات الحسابية للعينة غير متقاربة، كما تظهر قيمة اختبار "ف": 18.49 وقيمة مستوى الدلالة 0.000 Sig وهي بذلك دالة إحصائية، أي توجد فروق بين المتوسطات تعزى لمتغير الخبرة المهنية. وذلك لصالح الفئة من 5 إلى 10 سنوات. أي أن هذه الأخيرة أكثر تعرضاً للضغوط.

يمكن تفسير نتيجة ذلك إلى أن هذه الفترة حرجة في مسار الموظف، حيث تزيد المسؤوليات البيداغوجية خلال هذه الفترة مثل الإشراف على تكوين الأساتذة الجدد، والندوات، وكذا تولي أقسام الامتحان، إذ تقل العزيمة والنشاط والحماس التي كان يمتلكها الأستاذ في بداية التحاقه بمهنة التعليم؛ ومع مرور الوقت يتعود الأستاذ فذوو الأقدمية عادة ما يكون لديهم مهارات وذكاء انفعالي محدد أفضل في إدارة الصف وتقديم الدروس بفعالية. هذه المهارات تتطور مع الوقت والممارسة، مما يقلل من الضغوط المرتبطة بإدارة السلوكيات الطلابية وضمان فهم المحتوى التعليمي. إلى جانب الثقة بالنفس تلعب دوراً كبيراً في إدارة الضغوط. فالمعلمون ذوو الأقدمية عادة ما يكون لديهم ثقة أكبر في قدراتهم على التعامل مع مختلف المواقف الصعبة، مما يقلل من تأثير الضغط النفسي عليهم مقارنةً بالمعلمين الجدد الذين قد يفترضون إلى هذه الثقة.

على الجانب الآخر، يمكن أن يؤدي الإرهاق المهني إلى زيادة الضغط لدى المعلمين ذوي الأقدمية، إلا أن القدرة على تطوير استراتيجيات فعالة للتعامل مع هذا الإرهاق يمكن أن تساعد في تخفيفه على المدى الطويل.

وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة موافقة لنتيجة دراسة (فاطمة الزهراء ببيرم 2016) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين تعزى لمتغير الخبرة رغم اختلاف العينة .

وقد جاءت نتيجة هذه الدراسة مخالفة لنتيجة دراسة (غسلي عوالي 2020) بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي حيث أسفرت عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغير الخبرة المهنية.

الاستنتاج العام

الاستنتاج العام

لا شك أن لكل دراسة هدف تسعى إلى تحقيقه وذلك من خلال استخدام أدوات الدراسة للوصول إلى الإجابة على تساؤلات الدراسة المطروحة في الإشكالية وبالتالي التحقق من مدى صحة الفروض المقترحة وكانت الدراسة تبحث عن إجابات من خلال التساؤلات المطروحة قصد معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

أسفرت نتائج الدراسة الحالية وبعد ترتيب العوامل الأكثر تأثيراً في مصادر الضغط النفسي وعوامل الذكاء الانفعالي على ما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية.
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مقياس الذكاء الانفعالي.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الأساتذة حسب الخبرة المهنية في مقياس الضغط النفسي.

التوصيات

- ضرورة العمل على رفع قدرة الأستاذ على التعامل مع الضغوط النفسية وقدرته على التوافق الناجح وتحمل الإحباط وبدل جهد كبير.
- ضرورة توفير المناخ التعليمي والبيئة المناسبة والمحيطة بالأساتذة بحيث تقلل من الضغوط النفسية الملقاة عليهم.
- تعزيز قدرات الذكاء الانفعالي .
- بناء برامج لزيادة الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة .
- عقد ندوات للتعريف بالذكاء الانفعالي وأبعاده .
- الاستفادة من الفئات التي تتمتع بدرجات عالية من الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوطات النفسية
- تدريب الأساتذة وإكسابهم مهارات من شأنه جعلهم قادرين على تحملها أو التغلب عليها.

المقترحات

يمكن من خلال هذه الدراسة اقتراح أبحاث تثري هذا الموضوع نذكر منها:

- أثر برامج تنمية الذكاء العاطفي على مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- العلاقة بين مهارات الذكاء العاطفي واستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- دور الذكاء العاطفي في التنبؤ بالإرهاق الوظيفي لدى أساتذة التعليم الابتدائي.
- تأثير التدخلات القائمة على الذكاء العاطفي على الرفاهية النفسية لأساتذة التعليم الابتدائي.
- المقارنة بين الذكاء العاطفي وفعالية التدريس لدى أساتذة التعليم الابتدائي.

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1- المراجع العربية:

- إبراهيم السمدوني، (2007) *النكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته، تنميته*، دار الفكر، ط1، الأردن.
- إبراهيم بن جامع (2010) *النكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة*، رسالة ماجستير، جامعة منتوري قسنطينة.
- أحمد عبد اللطيف أبو سعد، (2010). *الفرق في الشعور بالوحدة والتوجه الحياتي بين المتزوجين والعازبين والأرامل من مستويات اقتصادية مختلفة*، مجلة دمشق، المجلد 26، العدد 03، ص 695-735.
- أحمد نايل الغرير وأبو سعد عبد اللطيف، (2009)، *التعامل مع الضغوط النفسية Stress coping* (ط1)، عمان: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- آسيا عقون، (2012). *الضغط النفسي المهني وعلاقته باستجابة القلق لدى معلمي التربية الخاصة*، رسالة ماجستير ، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- أمال بوروبة، (2017). *الاسترخاء العلاجي لإدارة الضغط النفسي لدى المراهق الجانح*، أطروحة دكتوراه ، جامعة الحاج لخضر، باتنة 1.
- أميمة مغزي، (2018). *المقاربة النظرية المفسرة للضغوط النفسية*، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، المجلد 07، العدد 27، الجزء الثاني، ص 647-667.
- أنعام هادي حسن، (2013): *النكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية* (ط1)، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- ترافيسبراد بييري وجين جريفز (2013) *النكاء العاطفي* ، ط1 ، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، الرياض.
- تسعديت دحماني ودومان كريمة، (2015). *الضغط النفسي لدى المراهق المصاب مرض الربو*، مذكرة ماستر ، جامعة أكلي محند أولحاج، البويرة.

- ثامر حسين علي السميان والمساعد عبد الكريم عبد الله، (2014). سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها (ط1)، عمان: دار و مكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- جابر عبد الحميد جابر (2003) *النكاهات المتعددة والفهم*، دار الفكر العربي، القاهرة مصر
- جلیلة معیزة، (2002). *مدخل إلى علم النفس المعاصر* (ط2): دار المطبوعات الجامعية.
- جميلة بن عمور، (2017) *النكاه الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين*، رسالة الماجستير، جامعة وهران.
- جوليا عزمي وعز الدين فطير، (2021) *الضغوط النفسية للمرأة العاملة: جامعة النجاح الوطنية نموذجاً*، رسالة ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين .
- الحجار ودخان (2005) *الضغط النفسي لدى الطلبة الجامعة الإسلامية*، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر3.
- حدة يوسفی، (2016). *الاستراتيجيات الارشادية لتخفيف الضغوط النفسية وتنمية الصحة النفسية* (ط1)، عمان: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- حسببة برزوان، (2014). *فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي*، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد 02، العدد 03، ص 91-106.
- حمري فاطمة الزهراء، (2021). *التوافق المهني وعلاقته بالضغط النفسي لدى عمال الصحة في قسم الاستعجالات دراسة ميدانية في مستشفيات ولاية قالمه*، أطروحة دكتوراه، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي.
- حمزة مزياني، (2012) *النكاه الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عند الأحداث الجانحين من نزلاء مؤسسات إعادة التربية*، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 2.
- حنان بنت ناصر وصالح الخلفي، (1431هـ): *الرضا الوظيفي وعلاقته بالنكاه الوجداني لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية*، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى السعودية.
- خالد على محمد الرويلان ، (2008). *الضغط النفسي لدى الممرضات والممرضين السعوديين العاملين في منطقة الجوف في ضوء بعض المتغيرات*، رسالة ماجستير، جامعة البرموك، الأردن.

- خديجة حامد علي قاجوم، (2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات الجامعة، مجلة البحث العلمي في التربية، العدد 17، ص 205-530.
- رائدة أرشيد الخالدي ، (2011). مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا في الجامعات، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان.
- رشيد خطارة، (2019) النكاه الانفعالي وعلاقته بالالتزام التنظيمي لدى معلمي التعليم الابتدائي بمدينة غرداية، أطروحة دكتوراه، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة.
- رشيد سعادة، (2015) النكاه الانفعالي في علاقته بالقدرة على القيادة التربوية لدى مديري المؤسسات التعليمية، مقال علمي، مجلة الواحات للبحوث والدراسات المجلد 8، العدد1، جامعة غرداية.
- زهور بحسيس وأمال طوبال، (2020). علاقة التوافق النفسي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرشدين، مذكرة ماستر ، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- سارة لطفى سلامة مسعد عشعش، (2017). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتعاؤل لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة كلية التربية، العدد 21، ص 739-764.
- ساسى ليندة وقاسي نصيرة ، (2015). العمل بالدوريات وعلاقته بالضغط النفسي لدى القابلات، مذكرة ماستر ، جامعة العقيد أكلي محند أولحاج، البويرة.
- سالي على حسن، (2007) النكاه الوجداني لمعلمات رياض الأطفال، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية مصر.
- سعاد مخلوف، (2006). الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية، رسالة ماجستير، جامعة الإخوة منتوري، قسنطينة.
- سعيد عبد الغني سرور، (2003). مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من النكاه الوجداني ومركز التحكم، مجلة مستقبل التربية، المجلد 09، العدد 29، ص 9-45.
- سلمى لخزاري، (2020). مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الأجنبي المتمدرس بجامعة الحاج خيضر بسكرة، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر، بسكرة.

- سمية وقاد، (2017). بناء مقياس الضغوط النفسية المهنية لدى القابلات، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 04، العدد 01، ص 211-224.
- الصادة طالبي، (2019). الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من القلق الاجتماعي وتقدير الذات لدى النساء المصابات بسرطان الثدي، أطروحة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر، باتنة 1.
- صادق عبده حسن، (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر، رسالة ماجستير، جامعة الجزائر 2.
- صباح جبالي، (2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون، رسالة ماجستير، جامعة فرحات عباس، سطيف.
- صهيب دخان، (2010). أساليب التعامل مع الضغوط لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة الناصرة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية.
- صورية عثمانى مرابط، (2015). أبعاد التماثل التنظيمي وعلاقتها بمستوى الضغط النفسي لدى قابلات الصحة العمومية، رسالة ماجستير، جامعة محمد خيضر، بسكرة.
- عايدة ناجي، (2020). الصحة النفسية والسيكوسوماتية وعلاقتها بالأداء المهني لدى القابلات، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، المجلد 07، العدد 02
- عايشة ديجان قصاب العازمي، (2007) الذكاء الوجداني لطفل الروضة وعلاقته ببعض أساليب المعاملة الوالدية رسالة ماجستير، الكويت.
- عبد الحق لبوازدة، (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين، أطروحة دكتوراه، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر 2.
- عبد الفتاح أبي مولود، (2009) علاقة الضغط النفسي بالاكئاب في ضوء متغيري مركز الضبط والذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة، أطروحة دكتوراه، جامعة وهران.
- عبد الفتاح خليفات وعماد الزغول، (2003). مصادر الضغوط النفسية لدى معلمي محافظة الكرك وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم التربوية. العدد 03.

- عبد الله بن صالح القحطاني، (2021). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأفكار اللاعقلانية لدى العاملين في مهنة التمريض في مستشفى ومراكز الرعاية الأولية بمحافظة القويعة، مجلة جامعة الملك عبد العزيز، المجلد 29، العدد 01.
- عبد لحفيظ جدو، (2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم، رسالة ماجستير في علم النفس العيادي، جامعة سطيف 2.
- عبلة عبد الحميد أحمد، (2022). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالانحرافات الجنسية تعاطي المخدرات، مجلة الطفولة والتربية، العدد 52، ص 211-311.
- عثمان فاروق السيد ورزق محمد عبد السميع، (1998) الذكاء الانفعالي - مفهومه وقياسه - مجلة كلية التربية بالمنصورة، القاهرة، العدد 38.
- علي إسماعيل عبد الرحمان، (2012). الضغوط النفسية القاتل الخفي (الأسباب-الآثار-العلاج) (ط2)، مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- غسلي عوالي، (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاحترق النفسي لدى أساتذة التعليم الابتدائي، رسالة ماجستير، غرداية.
- فاتح العبودي، (2008). الضغط النفسي وعلاقته بالرضا الوظيفي، رسالة ماجستير ، جامعة منتوري، قسنطينة.
- فاروق السيد عثمان، (2001). القلق وإدارة الضغوط النفسية (ط1)، القاهرة، دار الفكر العربي.
- فاطمة الزهراء بيرم، (2016). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين، أطروحة دكتوراه ، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- فاطمة عبد الرحيم النوايسية، (2013). الضغوط والأزمات النفسية و أساليب المساندة (د ط)، دار المناهج للنشر والتوزيع، عمان.
- فايزة غازي العبد الله، (2014). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية، أطروحة دكتوراه ، جامعة دمشق.

- فتحي عبد الرحمن جروان، (2012). *النكاء العاطفي والتعلم الاجتماعي*، ط1، دار الفكر الأردن.
- فتيحة رجوح، (2021). *الضغط المهني لدى القابلات وعلاقته بسوء معاملة النساء الحوامل*، أطروحة دكتوراه ، جامعة العربي بن مهيدي، أم البواقي.
- فتيحة مزياني، (2007). *أثر مصادر الضغط المهني واستراتيجيات المقاومة والمعبرية الانفعالية/العقلانية على الاحتراق النفسي عند ضباط الشرطة*، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر.
- لبنى أحمان، (2012). *دور كل من المساندة الاجتماعية ومصدر الضبط الصحي في العلاقة بين الضغط النفسي والمرض الجسدي*، أطروحة دكتوراه، جامعة الحاج لخضر، باتنة1.
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، (2008). *الضغط النفسي و مشكلاته و أثره على الصحة النفسية (ط1)*، عمان: دار الصفاء للنشر والتوزيع.
- مبروكة عبد الله أحمد، (2018). *الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين (ط 1)* ، عمان: مركز الكتاب الأكاديمي.
- محمد حسن غانم، (2014). *كيف تهزم الضغوط النفسية*، منتديات مجلة الابتسامة، العدد 293.
- محمد عصام أبو ندى، (2015). *الضغط النفسي في العمل وعلاقته بالمرونة النفسية لدى العاملين بمستشفى كمال عدوان بمحافظة شمال غزة*، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية، غزة.
- محمد فرج الله مسلم أبو الحصين، (2010). *الضغوط النفسية لدى الممرضين والممرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات*، رسالة ماجستير ، الجامعة الإسلامية، غزة.
- مريم سعداوي،(2010). *علاقة النكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي*، رسالة ماجستير، جامعة بوزريعة، الجزائر.
- مريم طايبي، (2016). *فعالية العلاج بالمعنى للتخفيف من الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى والدي الأطفال المعاقين ذهنيا*، أطروحة دكتوراه ، جامعة أبو القاسم سعد الله، الجزائر 2.
- منى بنت عبد الله بن نيهان العامرية، (2014). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية*، رسالة ماجستير ، جامعة نزوى.

منيرة صالح الجويهي، (2017). الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات جامعة الإمام محمد بن سعود بمدينة الرياض، المجلة العلمية لكلية التربية النوعية، العدد 09، ص 211-250.

موسى عمر إبراهيم، (2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي (المتأمل-الاندفاعي) لدى الطلبة، رسالة ماجستير، جامعة عمان العربية، عمان.

نائف علي أيبو، (2019). الضغوط النفسية (د ط)، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية للطبع والنشر والتوزيع.

نصر الدين عريس، (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي، أطروحة دكتوراه، جامعة أبو بكر بلقايد، تلمسان.

نعيمة طايبي، (2013). علاقة الاحتراق النفسي ببعض الاضطرابات النفسية والنفسجسية لدى الممرضين. أطروحة دكتوراه، جامعة الجزائر 2، الجزائر.

هاجر عمرانى وفاطمة بن عمار، (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم نفس، رسالة ماجستير، جامعة أحمد دراية، أدرار.

ياسين سالم حماد الشاورة، (2006) علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند طلبة جامعة موتة، رسالة ماجستير، جامعة مؤتة، الأردن.

2- المراجع الأجنبية:

Yasmin H, Khalil S F Mazhar.R (2020). Covid-19 Stress management among students and its impact on their effective learning, In ternationall technology and education journal, Vol 04, No 02, p 65-74.



الملاحق

سيدي المعلم الفاضل / سيدتي المعلمة الفاضلة، تحية طيبة وبعد...

في إطار إجراء دراسة حول العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغط النفسية لدى المعلمين، لنا الشرف أن نضع بين يديك هذين المقياسين، والرجاء منك قراءتهما بعناية ثم وضع علامة (x) أمام العبارة التي تعبر عن رأيك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، ما دامت تعبر عن رأيك الفعلي، علما أن معلومات هذا المقياسين سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. وشكرا لتفهمك وتعاونك معنا.

1- بيانات عامة: الرجاء ملء كل هذه البيانات الشخصية والوظيفية، ولا يهم كتابة الاسم.

الجنس: ذكر () أنثى () سنوات الخدمة: أقل من 5 سنوات () من 05 إلى 10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

مقياس الذكاء الانفعالي

الرجاء وضع علامة (x) أمام كل العبارات في الخانة التي تناسب درجة الموافقة لديك.

الرقم	العبارة	درجة الموافقة				
		موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
01	أعرف متى أتحدث عن مشاكلي الشخصية للآخرين.					
02	عندما تواجهني عقبات، أتذكر أوقات واجهت فيها عقبات مماثلة، وتغلبت عليها.					
03	أتوقع أنني سوف أقوم بمعظم الأشياء التي أحاول فيها بصفة جيدة.					
04	يسهل عليّ كسب ثقة الآخرين.					
05	أجد صعوبة في فهم الرسائل غير اللفظية المرسلة من طرف الآخرين..					
06	دفعت بعض الأحداث في حياتي لإعادة ترتيب أولوياتي في الحياة.					
07	عندما يتحسن مزاجي، تظهر لي آفاق جديدة.					
08	العواطف هي واحدة من الأشياء التي تجعل حياتي تستحق العيش.					
09	أنا أعني انفعالاتي عندما أعيشها.					
10	أحس أنّ لدي القدرة على توقع حدوث أشياء جيدة.					
11	أنا أشارك مشاعري مع الآخرين.					
12	عندما أمرّ بانفعالات إيجابية، أعرف كيف أجعلها تستمر.					
13	أسعى جاهدا لإسعاد الآخرين.					
14	أنا أمارس الأنشطة التي تجعلني سعيدا.					
15	أنا على وعي بالرسائل غير اللفظية التي أرسلها للآخرين.					
16	أقدم نفسي بالطريقة التي تترك انطباعا جيدا لدى الآخرين.					
17	مزاجي الجيد يساعدني في حلّ المشكلات التي تصادفني.					
18	أتعرف على مشاعر المعاناة لدى الآخرين بمجرد النظر إلى تعابير وجوههم.					
19	أنا قادر على معرفة الأسباب التي تؤدي إلى تغيير مشاعري.					
20	عندما أكون في مزاج إيجابي، أنا قادر(ة) على الخروج بأفكار جديدة.					

					أستطيع السيطرة على انفعالاتي.	21
					أتعرف على المشاعر التي أعيشها بسهولة.	22
					أنا أحفز نفسي بتوقع النتائج الجيدة للمهام التي أقوم بها.	23
					أمدح الآخرين عندما يفعلون شيئاً جيداً.	24
					أعي الرسائل غير اللفظية التي يرسلها لي الآخرون.	25
					عندما يخبرني أي شخص عن حدث مهم في حياته، أشعر تقريبا كما لو كنت أنا قد شهدت هذا الحدث.	26
					عندما أشعر بتغيير إيجابي في المشاعر، فإنني أميل إلى الخروج بأفكار جديدة.	27
					عندما يواجهني أي تحدي أستسلم، لاعتقادي بأنني سوف أفشل..	28
					أعرف ما يشعر به الآخرون بمجرد النظر إليهم.	29
					أساعد الآخرين على تغيير مشاعرهم إلى الأفضل.	30
					أتحكم في انفعالاتي لمساعدة نفسي على مواجهة العقبات.	31
					أستطيع أن أتعرف على مشاعر الآخرين من خلال الاستماع إلى نبرة صوتهم.	32
					يصعب علي فهم مشاعر الآخرين من خلال تصرفاتهم..	33

مقياس إدراك الضغط النفسي

الرقم	العبارات	أبدا	أحيانا	عادة	دائما
01	تشعر بالراحة				
02	تشعر بوجود متطلبات كثيرة لديك				
03	أنت سريع الغضب				
04	لديك أشياء كثيرة للقيام بها				
05	شعر بالوحدة أو العزلة				
06	تجد نفسك في مواقف صراعية				
07	تشعر بأنك تقوم بأشياء تحبها فعلا				
08	تشعر بالتعب				
09	تخاف من عدم استطاعتك إدارة الأمور البلوغ أهدافك				
10	تشعر بالهدوء				
11	لديك عدة قرارات لاتخاذها				
12	تشعر بالإحباط				
13	انت مليء بالحياة				
14	تشعر بالتوتر				
15	تبدو مشاكلك أنها سنترام				
16	تشعر انك في عجلة من أمرك				
17	ستشعر بالأمن والحماية				
18	الديك عدة مخاوف				
19	أنت تحت ضغط مقارنة بالأشخاص الآخرين				

				تشعر يفقدان العزيمة	20
				تمتع نفسك	21
				انت خائف من المستقبل	22
				تشعر بأنك قمت بأشياء ملزما بها وليس لأنك تريده	23
				تشعر بأنك موضع انتقاد وحكم	24
				أنت شخص خال من الهموم	25
				تشعر بإهتك وتعب فكري	26
				لديك صعوبة للاسترخاء	27
				تشعر بعبء المسؤولية	28
				الديك الوقت الكافي لنفسك	29
				تشعر انك تحت ضغط مमित	30

الملحق رقم (): الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي

معامل الفاكرومباخ لثبات مقياس الذكاء الانفعالي

RELIABILITY

/VARIABLES=Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13 Q14 Q15 Q16 Q17 Q18 Q19 Q20 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26 Q27 Q28 Q29 Q30 Q31 Q32 Q33

/SCALE('الانفعالي الذكاء ثبات') ALL

/MODEL=ALPHA.

Fiabilité

Echelle : ثبات الذكاء الانفعالي

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	78	100,0
	Exclus ^a	0	,0
	Total	78	100,0

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

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,897	33

الصدق البنائي

• الصدق البنائي للذكاء الانفعالي

Q4	Corrélation de Pearson	,497**	,318*	,290	,325*	1	,418**	,148	,306	,296	,213	,035	,444**	,352*	,292	,163	,122	,342*	,094	,267	,205	,229
	Sig. (bilatérale)	,001	,046	,069	,041		,007	,363	,055	,063	,187	,830	,004	,026	,067	,315	,452	,031	,565	,095	,205	,155
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
Q5	Corrélation de Pearson	,557**	,381*	,122	,478**	,418**	1	,243	,167	,153	,138	,308	,443**	,362*	,175	,267	,330*	,414**	,309	,213	,352*	,240
	Sig. (bilatérale)	,000	,015	,455	,002	,007		,131	,303	,347	,394	,053	,004	,022	,279	,096	,038	,008	,053	,187	,026	,136
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
Q6	Corrélation de Pearson	,355*	,214	,051	,244	,148	,243	1	,642**	,117	,379*	,161	,186	,069	,074	-,198	,216	-,071	,080	,222	,002	,222
	Sig. (bilatérale)	,025	,186	,754	,129	,363	,131		,000	,473	,016	,321	,249	,673	,651	,221	,181	,662	,625	,168	,989	,169
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
Q7	Corrélation de Pearson	,442**	,104	,220	,235	,306	,167	,642**	1	,108	,398*	,175	,214	,079	,160	,100	,300	,176	,046	,384*	,120	,096
	Sig. (bilatérale)	,004	,523	,173	,145	,055	,303	,000		,505	,011	,281	,185	,630	,324	,541	,060	,276	,779	,014	,460	,555
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
Q8	Corrélation de Pearson	,611**	,557**	,281	,390*	,296	,153	,117	,108	1	,312*	,410**	,446**	,565**	,459**	,211	,227	,146	,297	,431**	,352*	,479**

Q9	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,080	,013	,063	,347	,473	,505	,050	,009	,004	,000	,003	,191	,159	,368	,063	,005	,026	,002	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	
	Corrélation de Pearson	,495**	,295	,252	,024	,213	,138	,379*	,398*	,312*	1	,338*	,418**	,307	,313*	,038	,389*	,260	,151	,277	,245	,170
	Sig. (bilatérale)	,001	,065	,117	,884	,187	,394	,016	,011	,050	,033	,007	,054	,049	,815	,013	,105	,351	,083	,128	,295	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,664**	,390*	,317*	,520**	,035	,308	,161	,175	,410**	,338*	1	,628**	,585**	,249	,422**	,541**	,468**	,423**	,417**	,348*	,212
Q10	Sig. (bilatérale)	,000	,013	,046	,001	,830	,053	,321	,281	,009	,033	,000	,000	,122	,007	,000	,002	,006	,007	,028	,190	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	
	Corrélation de Pearson	,736**	,534**	,160	,501**	,444**	,443**	,186	,214	,446**	,418**	,628**	1	,591**	,391*	,230	,474**	,423**	,514**	,332*	,384*	,375*
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,323	,001	,004	,004	,249	,185	,004	,007	,000	,000	,013	,153	,002	,006	,001	,037	,014	,017	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,764**	,418**	,354*	,592**	,352*	,362*	,069	,079	,565**	,307	,585**	,591**	1	,413**	,364*	,575**	,490**	,502**	,352*	,666**	,380*
Q11	Sig. (bilatérale)	,000	,007	,025	,000	,026	,022	,673	,630	,000	,054	,000	,000	,008	,021	,000	,001	,001	,026	,000	,015	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	
	Corrélation de Pearson	,764**	,418**	,354*	,592**	,352*	,362*	,069	,079	,565**	,307	,585**	,591**	1	,413**	,364*	,575**	,490**	,502**	,352*	,666**	,380*
	Sig. (bilatérale)	,000	,007	,025	,000	,026	,022	,673	,630	,000	,054	,000	,000	,008	,021	,000	,001	,001	,026	,000	,015	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,764**	,418**	,354*	,592**	,352*	,362*	,069	,079	,565**	,307	,585**	,591**	1	,413**	,364*	,575**	,490**	,502**	,352*	,666**	,380*
Q12	Sig. (bilatérale)	,000	,007	,025	,000	,026	,022	,673	,630	,000	,054	,000	,000	,008	,021	,000	,001	,001	,026	,000	,015	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	
	Corrélation de Pearson	,764**	,418**	,354*	,592**	,352*	,362*	,069	,079	,565**	,307	,585**	,591**	1	,413**	,364*	,575**	,490**	,502**	,352*	,666**	,380*
	Sig. (bilatérale)	,000	,007	,025	,000	,026	,022	,673	,630	,000	,054	,000	,000	,008	,021	,000	,001	,001	,026	,000	,015	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,764**	,418**	,354*	,592**	,352*	,362*	,069	,079	,565**	,307	,585**	,591**	1	,413**	,364*	,575**	,490**	,502**	,352*	,666**	,380*

Q18	Sig. (bilatérale)	,000	,029	,846	,032	,565	,053	,625	,779	,063	,351	,006	,001	,001	,088	,057	,008	,004		,042	,001	,026
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélacion de Pearson	,635**	,398*	,467**	,281	,267	,213	,222	,384*	,431**	,277	,417**	,332*	,352*	,401*	,358*	,351*	,457**	,323*	1	,348*	,204
	Sig. (bilatérale)	,000	,011	,002	,079	,095	,187	,168	,014	,005	,083	,007	,037	,026	,010	,023	,027	,003	,042		,028	,206
Q19	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélacion de Pearson	,646**	,280	,215	,299	,205	,352*	,002	,120	,352*	,245	,348*	,384*	,666**	,477**	,471**	,448**	,511**	,493**	,348*	1	,263
	Sig. (bilatérale)	,000	,080	,183	,060	,205	,026	,989	,460	,026	,128	,028	,014	,000	,002	,002	,004	,001	,001	,028		,101
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
Q20	Corrélacion de Pearson	,507**	,301	-,068	,470**	,229	,240	,222	,096	,479**	,170	,212	,375*	,380*	,326*	,104	,121	,307	,353*	,204	,263	1
	Sig. (bilatérale)	,001	,059	,677	,002	,155	,136	,169	,555	,002	,295	,190	,017	,015	,040	,522	,456	,054	,026	,206	,101	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Sig. (bilatérale)	,001	,059	,677	,002	,155	,136	,169	,555	,002	,295	,190	,017	,015	,040	,522	,456	,054	,026	,206	,101	

Corrélacion de Pearson	Q21	Q22	Q23	Q24	Q25	Q26	Q27	Q28	Q29	Q30	Q31	Q32	Q33
	1	,376*	,468**	,318*	,381*	,214	,104	,557**	,295	,390*	,534**	,418**	,312

Q31	Sig. (bilatérale)	,013	,046	,001	,830	,053	,321	,281	,009	,033		,000	,000	,122
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,534**	,160	,501**	,444**	,443**	,186	,214	,446**	,418**	,628**	1	,591**	,391*
	Sig. (bilatérale)	,000	,323	,001	,004	,004	,249	,185	,004	,007	,000		,000	,013
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,418**	,354*	,592**	,352*	,362*	,069	,079	,565**	,307	,585**	,591**	1	,413**
Q32	Sig. (bilatérale)	,007	,025	,000	,026	,022	,673	,630	,000	,054	,000	,000		,008
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,312	,511**	,222	,292	,175	,074	,160	,459**	,313*	,249	,391*	,413**	1
	Sig. (bilatérale)	,050	,001	,169	,067	,279	,651	,324	,003	,049	,122	,013	,008	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,050	,001	,169	,067	,279	,651	,324	,003	,049	,122	,013	,008	
Q33	Sig. (bilatérale)	,050	,001	,169	,067	,279	,651	,324	,003	,049	,122	,013	,008	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,050	,001	,169	,067	,279	,651	,324	,003	,049	,122	,013	,008	
	Sig. (bilatérale)	,050	,001	,169	,067	,279	,651	,324	,003	,049	,122	,013	,008	
	N	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78
	Corrélation de Pearson	,050	,001	,169	,067	,279	,651	,324	,003	,049	,122	,013	,008	

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

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

الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي

معامل الثبات ألفا لكروماخ:

Echelle : ثبات الضغط النفسي

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations Valide	78	100,0
Observations Exclus ^a	0	,0
Total	78	100,0

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,928	30

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

RELIABILITY

```
/VARIABLES=Q1 Q2 Q3 Q4 Q5 Q6 Q7 Q8 Q9 Q10 Q11 Q12 Q13 Q14 Q15 Q16 Q17 Q18 Q19 Q20 Q21 Q22 Q23 Q24 Q25 Q26 Q27 Q28 Q29 Q30  
/SCALE('الضغط النفسي ثبات') ALL  
/MODEL=ALPHA.
```

• الصدق البنائي لمقياس الضغط النفسي

البيانات الشخصية للعينة

Statistiques

		النوع	الخبرة-المهنية
N	Valide	78	78
	Manquante	0	0

Tableau de fréquences

النوع

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	ذكر	11	14.10	14.10	14.10
	أنثى	67	85.90	85.90	85.90
	Total	78	100,0	100,0	

الخبرة-المهنية

		Effectifs	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	أقل من 5 سنوات	13	16.6	16.6	16.6
	من 5 إلى 10 سنوات	41	52.56	52.56	52.56
	أكثر من 10 سنوات	24	30.76	30.76	30.76
	Total	78	100,0	100,0	

الملحق رقم (١): اختبار فرضيات الدراسة
 • اختبار علاقة الارتباط بين متغيرات الدراسة (معامل الارتباط بيرسون)

	الذكاء-الانفعالي	الضغط-النفسي
الذكاء-الانفعالي		
Corrélacion de Pearson	1	،759*
Sig. (bilatérale)	.001	.001
N	60	60
الضغط-النفسي		
Corrélacion de Pearson	،759*	1
Sig. (bilatérale)	.001	.001
N	60	60

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

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

**• اختبار فرضيات الفروق
/ حسب الجنس**

T-TEST GROUPS=النوع (1 2)
/MISSING=ANALYSIS
/VARIABLES=الذكاء الانفعالي /CRITERIA=CI (.95) .

Test-t

		Statistiques de groupe			
النوع		N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الذكاء	ذكر	11	169.2	,515	1.34
الانفعالي	أنثى	67	172.3	,519	,77

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الذكاء- الانفعالي	Hypothèse de variances égales	,068	,795	2.98	77	,191	-,155	,118	-,390	,079
	Hypothèse de variances inégales			2.98	8.514	,189	-,155	,117	-,389	,078
	Hypothèse de variances égales	,787	,378	2.98	77	,713	-,047	,128	-,301	,207
	Hypothèse de variances inégales			2.98	8.514	,707	-,047	,125	-,296	,202

/ حسب الخبرة المهنية

الخبرة BY الضغط النفسي ONEWAY
/MISSING ANALYSIS.

Modèle	Somme des carrés	ddl	Moyenne des carrés	F	Sig.
1 Régression	3,367	1	3,367	18,491	.000 ^a
Résidu	10,562	75	182,0		
Total	13,930	76			

Multiple Comparisons Dependent Variable: الضغط المهني Scheffe

() (سنوات الخدمة)) (سنوات الخدمة	Mean Difference (I-J))	Std. Error	Sig.	Confidence Interval %95	
					Lower Bound	Upper Bound
أقل من 5 سنوات	من 5 إلى 10 سنوات	-.847	.247	.107	-1.51	.19
	أكثر من 10 سنوات	1.257	.578	.085	-0.09	2.57
من 5 إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	-.847	.247	.107	-.19	1.51
	أكثر من 10 سنوات	- 2.104	.608	.007	-.42	3.22
أكثر من 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	1.257-	.578	.085	-2.57	0.09
	من 5 إلى 10 سنوات	- 2.104	.608	.007	-3.22	.42