



جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
ميدان العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية  
شعبة علم النفس  
تخصص علم النفس العيادي  
إعداد الطالبتين:  
ريمة بن عمر  
صفاء بن حمودة



العنوان:

**الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية  
لدى مربيات أطفال الروضة  
دراسة ميدانية ببعض رياض الأطفال بمدينة تقرت**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس العيادي

تاريخ المناقشة: 2022/06/15

لجنة المناقشة:

د/فاطمة الزهراء بن لمجاهد جامعة قاصدي مرباح ورقلة .....رئيسا ومناقشا

د/ إسماعيل الأعور جامعة قاصدي مرباح ورقلة ..... مشرفا ومقررا

د/ نبيلة باوية جامعة قاصدي مرباح ورقلة ..... مناقشا

الموسم الجامعي: 2022/2021





جامعة قاصدي مرباح ورقلة  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
ميدان العلوم الاجتماعية  
قسم علم النفس وعلوم التربية  
شعبة علم النفس  
تخصص علم النفس العيادي  
إعداد الطالبتين:  
ريمة بن عمر  
صفاء بن حمودة  
العنوان:

**الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية  
لدى مربيات أطفال الروضة  
دراسة ميدانية ببعض رياض الأطفال بمدينة تقرت**

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر أكاديمي في علم النفس العيادي

تاريخ المناقشة: 2022/06/15

لجنة المناقشة:

د/فاطمة الزهراء بن لمجاهد جامعة قاصدي مرباح ورقلة.....رئيسا ومناقشا

د/ إسماعيل الأعور جامعة قاصدي مرباح ورقلة.....مشرفا ومقررا

د/ نبيلة باوية جامعة قاصدي مرباح ورقلة.....مناقشا

الموسم الجامعي: 2022/2021

# الإهداء

أتقدم بالجود والشكر إلى من خلقتني ووهبني الحياة الله لا اله إلا هو الواحد الأحد، ثم الصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم السلام

إلى من أثنى الله عليهما في آياته وذكرهما بعد نعمته اهدي هذا العمل إلى نبع الحب والحنان وقرة عيني وشمعة الأمل التي أنارت دربي حبيبة قلبي "أمي الغالية" رحمها الله واسكنها الفردوس الأعلى

والى من وهبني عطاء عمره وأضاء لي درب حياتي من أكن له كل معاني الاحترام والتقدير من كان لي عوناً وسنداً طول مشواري الدراسي الذي افتخر بأبوته "أبي الغالي" حفزه الله وأطال في عمره

إلى مداد الإخوة وبحر العطاء نبغ دعمي من قاسموني رحم الرحمة عربون مودة وإخلاص إخوتي الأعراف "أمال، بشير، فيصل، مروى"

إلى عائلتي الكريمة التي دعمتني ودعت لي بالنجاح

إلى أختي التي ولدتها لي الأيام صديقتي العزيزة منذ الطفولة "سماح" وعائلتها التي احتوتني واعتبرتني ابنتهم وكانت سنداً لي.

إلى أستاذي المفضل الذي درسني وكان مشرفاً علي في شهادة ليسانس والمحاضرة بإشرافه هذه السنة كذلك في الماستر الأستاذ المتميز "إسماعيل الأعراف" حفزه الله وأعانته على إيصاله رسالة العلم إلى الطلبة.

إلى رفيقتي منذ مشواري الجامعي وزميلتي في هذه المذكرة والتي شاركتني لانجازها "ريمة"

و إلى كل من تمنى لي التوفيق سرا وعلانية إلى كل من هم في ذاكرتي وليسو في مذكرتي.

صفاء بن حمودة

# الإهداء

أتقدم بالجد والشكر إلى من خلقتني ووهبني الحياة الله لا اله إلا هو الواحد الأحد, ثم الصلاة والسلام على خير الأنام سيدنا محمد عليه أفضل الصلاة وأتم السلام .

إلى من أثنى الله عليهما في آياته وذكرهما بعد نعمته أهدي هذا العمل إلأمي نبع الحنان وقرة عيني التي أنارت دربي من علمتني معني الوفاء حبييتي أمي الغالية.أطال الله وباركة في عمرها .

إلى من وهبني عطاء عمره وأضاء لي دربي حياتي من أكن له كل معاني الاحترام والتقديرمن كان عون وسند لي في ضعفي وعلمني معنى الصبر وسندي وعزوتي في الحياة الذي يحترق لينير لي درب الحياة "أبي الغالي" أطال الله وباركة في عمره.

إلى اعزما أعطاني الله من دعموني وسندوني إخوتي، بدر الدين، جيلاني، لحسن،إلى أختي الغالية خليفة وكل أخواتي .

إلى ذي القلب الطيب والداعمة لي وأختي التي لم تلدها أمي النعمة التي أهداها الله لي عائشة .  
شكرا إلى سندسي في الخفاء فاطمة وخطيبي حفظهما الله ورعاهم.

إلى كل أصدقائي الداعمين لي اشكرهم جزيل الشكروالى كل من تمنى لي التوفيق سرا وعلانية .

ريمة بن عمر

# الشكر

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا لان وفقنا لانجاز هذا العمل والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى اله وصحبه أجمعين .

لا يسعني بعد أن أنجزنا هذه الدراسة بعون الله وتوفيقه إلا أن نتقدم بجزيل الشكر، وعظيم الامتنان، وخالص التقدير والعرفان بالفضل الكبير لاستاذنا الفاضل الأستاذ الدكتور "إسماعيل الأعور" الذي اشرف على هذه الدراسة، وتحمل جهد وعناء، فحرص على قراءة كل كلمة فيها ومناقشة جميع أفكارها مدة إشرافه حتى نبتة طيبة بفضلته وحسن رعايته فجزاه الله عنا خير جزاء

كما نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى الأساتذة المناقشين لأنهم قبلوا مناقشة هذا العمل، كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى أساتذتنا وزملائنا والى مربيات الأطفال وكل من دلنا عليهم الذين سهلوا علينا تطبيق هذه الدراسة، والشكر موصول إلى عائلتي وكل من ساعدني لانجاز هذا العمل ولو بكلمة أو ابتسامة

الطالبة : - ريمة بن عمر

- صفاء بن حمودة



## فهرس المحتويات

	الإهداء.....
	الشكر.....
أ	فهرس المحتويات.....
هـ	ملخص الدراسة.....
ج	قائمة الجداول.....
د	قائمة الملاحق.....
2	مقدمة.....
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها</b>	
6	1. تحديد مشكلة الدراسة.....
8	2. فرضيات الدراسة.....
8	3. أهداف الدراسة.....
9	4. أهمية الدراسة.....
9	5. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.....
10	6. حدود الدراسة.....
<b>الفصل الثاني: الإطار النظري لمتغيرات الدراسة</b>	
<b>أولاً: الذكاء الانفعالي</b>	
13	تمهيد.....
13	1. تعريف الذكاء الانفعالي.....
14	2. الأبعاد الأساسية للذكاء الانفعالي.....
16	3. النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي.....
21	4. مقاييس الذكاء الانفعالي.....
22	5. أهمية الذكاء الانفعالي.....
23	خلاصة.....
<b>ثانياً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية</b>	
24	تمهيد.....
24	1. مفهوم الضغط النفسي.....

25	2 . مكونات الضغط النفسي.....
25	3 . مفهوم أساليب المواجهة.....
26	4 . تصنيف أساليب المواجهة.....
28	5 . نظريات أساليب المواجهة.....
30	6 . العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة.....
34	7 . طرق قياس أساليب المواجهة.....
33	8 . أهمية المواجهة.....
33	خلاصة .....
<b>الجانب الميداني</b>	
<b>الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة</b>	
36	تمهيد.....
36	1/ المنهج المتبع.....
36	2/ الدراسة الاستطلاعية.....
36	1.2/ أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
36	2.2/ زمن ومكان الدراسة الاستطلاعية.....
37	3.2/ عينة الدراسة الاستطلاعية.....
37	4.2/ وصف عينة الدراسة الاستطلاعية.....
38	5.2/ أدوات الدراسة .....
42	6.2/ الخصائص السيكومترية.....
45	3/ الدراسة الأساسية .....
45	- خصائص عينة الدراسة الأساسية.....
46	4/ الأساليب الإحصائية.....
46	خلاصة الفصل.....
<b>الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج</b>	
49	تمهيد.....
49	1/ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى.....
50	2/ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.....
51	3/ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة.....
52	4/ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.....
53	5/ عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة.....



57	..... خلاصة الفصل
59	..... استنتاج عام ومقترحات
60	..... قائمة المراجع
64	..... الملاحق

## قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	المقاييس المتداولة لقياس الذكاء الانفعالي.....	21
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية.....	37
03	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب طبيعة التكوين.....	38
04	يوضح درجات الفقرات السلبية والايجابية.....	39
05	يوضح مستويات الذكاء الانفعالي.....	40
06	يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات بنود المقياس.....	42
07	يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس.....	42
08	يوضح نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لدرجات الأداة.....	43
09	يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات بنود المقياس.....	43
10	يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس.....	44
11	يوضح نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس.....	44
12	يوضح توزيع الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة الأساسية.....	45
13	يوضح توزيع طبيعة التكوين لعينة الدراسة الأساسية.....	45
14	قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.....	49
15	يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على أبعاد استبيان الذكاء الانفعالي والمتوسط النظري للمقياس ككل.....	50
16	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً للحالة الاجتماعية.....	52
17	نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لطبيعة التكوين.....	53
18	يوضح تصنيف مستويات الذكاء الانفعالي.....	54
19	نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين مستويات الذكاء الانفعالي تبعاً لأساليب مواجهة الضغوط.....	54

## قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	رقم الملحق
65	.....استمارة الذكاء الانفعالي	01
66	.....الخصائص السيكومترية	02
68	.....استمارة أساليب مواجهة الضغوط النفسية	03
70	.....الخصائص السيكومترية	04
72	.....نتائج الفرضيات	05

## ملخص الدراسة :

هدفت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة، كما هدفت إلى قياس الفروق من حيث الحالة الاجتماعية وطبيعة التكوين في الذكاء الانفعالي، وكذا الاختلاف في أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مستويات الذكاء الانفعالي .

طبقت الدراسة على عينة تكونت من 60 مربية تم اختيارهن بطريقة عرضية، وتم تطبيق استبيان الذكاء الانفعالي لـ جميلة بن عمور 2016 ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لجلاب محمد 2019 وتم الاعتماد على المنهج الوصفي لتلاؤمه مع طبيعة الدراسة، وتمت المعالجة الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي للعلوم الاجتماعية SPSS في نسخته (20) أسفرت النتائج على ما يلي :

- عدم وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المربيات.
- مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة متوسط .
- عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى للحالة الاجتماعية .
- عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لطبيعة التكوين .
- لا تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية باختلاف مستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط، منخفض). هذا وقد خلصت الدراسة إلى خلاصة عامة ومقترحات، وتم إدراج قائمتي المراجع والملاحق.

## الكلمات المفتاحية:

- الذكاء الانفعالي - أساليب مواجهة الضغوط النفسية - المربيات .

## Summary:

The objective of this study is to know the relation between the emotional intelligence and ways to deal with psychological stress for nurse in the nursery.

It aims also to measure the differences in social state the morphology of the emotional intelligence besides difference in ways in which they consider psychological stress according to the emotional intelligence.

The study is applied on a selected the emotional intelligence questionnaire of **djamila .Ben Amour** 2016 and the standards methods to consider psychological stress of **Djalab Mohamed** 2018 were applied.

A descriptive approach was adopted because it is adequate to the study However the statistic processing was used by use of statistic program for statistic science version 20

The study comes to the conclusion that

- 1-there is no direct relation beret and the way to consider stress for nurses.
- 2-the emotional intelligence level foe the nurses is medium
- 3-the equality in emotional intelligence level is due to the social states.
- 4-the equality in the emotional intelligence is due to the educational program.
- 5-tlevel he way to consider stress differs according to the emotional-high-medium-weak.

This study is concluded by a general conclusion –s suggestions references and annex are also mentioned.

List of Key words

- Emotional intelligence.
- Ways to consider psychological sties.
- Nurses.

# مقدمة

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

يعد الذكاء الانفعالي من بين المفاهيم الحديثة في علم النفس فهو يلعب دور مهم في انفعالات الفرد فهو مجموعة من السمات والقدرات التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الضاغطة التي تواجهه في حياته اليومية وتجعله متحكماً في انفعالاته خاصة بالنسبة لمربيات رياض الأطفال يظهر دور الذكاء الانفعالي في مواجهة الضغوط النفسية مما يجعلهم قادرين على حل المشكلات والسيطرة عليها حتى لا تؤثر سلباً على صحتهم النفسية وعلى علاقتهم مع الأطفال داخل الروضة.

في دراستنا هذه تناولنا الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال بولاية تشرت، وقد قسمت دراستنا إلى جانب نظري وآخر ميداني

جاءت فصول الجانب النظري كما يلي:

الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى مشكلة الدراسة، التساؤلات، الفرضيات، الأهداف، الأهمية، التعاريف الإجرائية، حدود الدراسة.

أما بالنسبة للفصل الثاني فقد تناولنا فيه أولاً تعريف الذكاء الانفعالي، أبعاد الذكاء الانفعالي، النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي، مقاييس الذكاء الانفعالي، أهمية الذكاء الانفعالي، وثانياً تطرقنا لمفهوم الضغط النفسي، مكونات الضغط النفسي، مفهوم أساليب المواجهة، تصنيف أساليب المواجهة، نظريات أساليب المواجهة، مميزات أساليب المواجهة العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة، طرق قياس أساليب المواجهة، أهداف أساليب المواجهة .

وأما الجانب الميداني فتطرقنا فيه إلى:

الفصل الثالث: قمنا فيه بعرض المنهج وعينة الدراسة ثم أدوات الدراسة والدراسة الاستطلاعية ومن ثم إلى الخصائص السيكومترية والى الدراسة الأساسية لجمع بيانات الدراسة وأخيراً الأساليب الإحصائية.

أما بالنسبة للفصل الرابع فقد تمت فيه المعالجة الإحصائية لفرضيات الدراسة من خلال عرض ومناقشة الفرضيات ثم توصلنا إلى خلاصة عامة للفصل ثم إلى الاستنتاج العام لموضوع الدراسة وفي الأخير قمنا بوضع مقترحات للدراسة.

# الجانب النظري

الفصل الأول :

مشكلة الدراسة واعتباراتها



## الفصل الأول

### مشكلة الدراسة واعتباراتها

- 1 . تحديد مشكلة الدراسة.
- 2 . فرضيات الدراسة.
- 3 . أهداف الدراسة.
- 4 . أهمية الدراسة.
- 5 . التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة.
- 6 . حدود الدراسة.

**1 . تحديد مشكلة الدراسة:**

يعد مفهوم الذكاء من المفاهيم التي حظيت باهتمام الباحثين منذ ظهوره في القرن التاسع عشر حيث اتجهت الدراسات والبحوث إلى تفسيره وتفسير أبعاده وبنيته، وظهرت تجديداً عديدة عليه من ضمنها ظهور أنواع عديدة من الذكاء الإنساني الذي أحدث ثورة فكرية هي الأخرى، فتنافس الباحثون في دراسة كل نوع على حدا وإبراز خصائصه ومجالاته، ومن أبرزها الذكاء العاطفي الذي شغل أذهان النفسانيين.

فكان **جرنيسيان** من الأوائل الذين اهتموا بهذا المفهوم فقدم النموذج الموحد لتعلم الذكاء الانفعالي في ضوء نظرية **بياجي** للنمو المعرفي ونظريات التحليل النفسي والتعلم الانفعالي (مدثر سليم، 54، 2003)، كما اهتم به كل من **بيتر سالوفي وجون ماير** في كتبهم والاهتمام به لم يأتي من فراغ بل لما له من تأثير على نجاح الفرد مهنيا واجتماعيا واسريا وعاطفيا وهذا ما يؤكد فيرديمان في نظريته باعتباره مساعدا للفرد على اكتساب الصفات الاجتماعية الضرورية للنجاح في الحياة كما انه يساعد على الحب والسعادة والابتهاج وأضاف سيجال بأنه استعداد رئيسي أي طاقة تؤثر بشدة وعمق على كل القدرات الأخرى الايجابية والسلبية فهو يدفعنا إلى الاستمتاع بما نقوم به من أعمال.

صنف **جولمان** الذكاء الوجداني كمتغير يمكن أن يفسر التباين في النجاح المهني للأفراد الذين لم يتمكن الذكاء المعرفي من تفسير بوضوح، ويميز بين عقليين يمتلكهما الفرد، العقل الوجداني والعقل المنطقي وما بينهما من تنسيق رائع حيث إن المشاعر والأحاسيس ضرورية للتفكير والتفكير ضروري للمشاعر والأحاسيس وتؤثر الحالة الوجدانية على الحالة العقلية خاصة لدى معلمات رياض الأطفال كونها تساعدهم على أداء مهامهم بنجاح فالأدوار المنوطين بها ليست سهلة ومسؤوليتهم اكبر كونهم يدرسون أكثر فئة حساسة في المجتمع وفي هذا ما اهتمت به دراسة **السمادوني** 2001 التي هدفت إلى تنمية الذكاء الانفعالي لمعلمات رياض الأطفال وعلى ضرورة الاهتمام بهم وبخصائصهم النفسية والعلمية ومحاولة تطويرها فالاهتمام بهم هو اهتمام بالطفل في حد ذاته، وإهمالهم هو كذلك إهمال للطفل هذا ما يستدعي إلى معرفة المشاكل النفسية التي تواجههم والتي من بينها الضغوطات النفسية التي أصبحت سمة العصر ونظرا لكثرتها حتى أطلق عليها تسمية "عصر الضغوطات النفسية" (غريب، 2014، ص307) .

ولكي لا تؤثر تلك الضغوط على المربين وعلى علاقاتهم بأطفال الروضة فان ذلك يتطلب إلى امتلاك مجموعة من المهارات للتصدي ولمواجهة تلك الضغوط الحياتية، وفي هذا الصدد تشير **فولكمان** و

لازاروس (1984) إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التخفيض من حدة المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب فيها المواقف الضاغطة.

توجد وظيفتان أساسيتان لأساليب المواجهة حسب ما ورد عن جودة (2004، ص674) الأولى هي: تنظيم الانفعالات (التعامل المتمركز على الانفعالات) والثانية هي تناول المشكلة التي تسبب الضغط (التعامل المتمركز حول المشكلة)، وقد أظهرت كل من فولكمان و لازاروس في دراستهما 1980 إلى أن كل النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواقف الضاغطة وان المساهمة بالنسبة لكل منهما تختلف تبعا للكيفية التي تقدر بها المواجهة، ويرى ماكري إلى أن كل من الأسلوبين التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وان الكثير من الأفراد عادة ما يستخدمون خليط منها عند مواجهة المواقف الضاغطة، حيث تعمل هذه الأساليب على إعادة التوازن الجسدي والنفسي والتوافق البيئي، ويختلف الأفراد في استعمال هذه الأساليب حسب نوع الموقف، فهناك من يستعمل أساليب انفعالية وأخرى معرفية وهناك من يركز حول المشكل وكل هذا بهدف التقليل من حالة الغضب والنكران واحترام الذات أمام الآخرين حيث يلجا الفرد إلى استعمال بعض الميكانيزمات مثل الإنكار والخيال والتبرير والإسقاط...

ما يجعل موضوع طرق مواجهة الضغوط موضوعا هاما لعلماء النفس هو أنالأفراد يواجهون الضغوط بطرق مختلفة، بعضها ناجحا فعالا والبعض الآخر غير ذلك، وعندما يخفون في استعادة حالة التوازن يقعون تحت رحمة الضغط والتوتر فتظهر عندهم اضطرابات و تناذرات متنوعة. (جلاب محمد، 2019، ص5).

تعتمد فاعلية أساليب المواجهة على الكفاءة الانفعالية ويؤدي قصور الكفاءات الانفعالية لدى الأفراد إلى ضعف مهارات المواجهة وتنفيذها كتتنظيم الانفعال فالأفراد الأذكاء يعرفون مشاعرهم وينظمونها ويصبحون أكثر نجاحا في مواجهة خبرات انفعالية سلبية، أماالأفراد ذو الذكاء الانفعالي المنخفض فغير قادرين على إدراك وتنظيم انفعالاتهم مما يعيق قدرتهم في عملية المواجهة. (العبد اللات، 2008، ص27).

إن ظهور مفهوم الذكاء الانفعالي كمفهوم حديث في المجال السيكولوجي يدفعنا لزيادة البحث فيه للتحقق من المنطلقات والافتراضات التي يقوم عليها، والتعرف على علاقته ببعض المتغيرات، ومدى

إسهامه في التنبؤ بفهم شخصية الإنسان وقدراته وتطوير سلوكه الايجابي وتحقيق تكيفه النفسي في ظل انتشار الضغوط النفسية، وهذا ما يدفعنا في دراستنا هذه إلى طرح التساؤلات التالية:

- ✓ ما طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة؟
- ✓ ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة؟
- ✓ هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المربيات تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية؟
- ✓ هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المربيات تعزى لمتغير طبيعة التكون؟
- ✓ هل تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المربيات باختلاف مستويات الذكاء الانفعالي (منخفض، متوسط، مرتفع)؟

## 2 . فرضيات الدراسة:

- ✓ طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة موجبة.
- ✓ مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة متوسط.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال تعزى لمتغير للحالة الاجتماعية.
- ✓ توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال تعزى لمتغير طبيعة التكوين.
- ✓ تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة باختلاف مستويات الذكاء الانفعالي

## 3 . أهداف الدراسة:

- ✓ تبيان طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة.
- ✓ معرفة مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة

- ✓ الكشف عما إذا كانت توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي بين مربيات أطفال الروضة حسب، طبيعة التكوين، الحالة الاجتماعية.
- ✓ معرفة ما إذا كانت أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة تختلف باختلاف مستويات الذكاء الانفعالي لديهن.

#### 4 . أهمية الدراسة:

من الناحية العلمية:

- ✓ إفادة طلبة البحث العلمي من خلال اعتمادهم عليها كدراسة سابقة
- ✓ المساهمة في إثراء البحث العلمي حول الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية
- ✓ تسليط الضوء على فئة مهمة في المجتمع وهي مربيات أطفال الروضة من الناحية العملية
- ✓ إبراز دور الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة.
- ✓ المساهمة في توعية مربيات أطفال الروضة بأهمية الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتأثيرهم على الجانب النفسي والاجتماعي .
- ✓ استثمار نتائج هذه الدراسة في تصميم برامج تساعد في تنمية مستوى الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المربيات.

#### 5 . التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

- **الذكاء الانفعالي:** هو الدرجة التي تتحصل عليها مربيات أطفال الروضة على مقياس الذكاء الانفعالي لـ بن عمور جميلة (2016)، وذلك من خلال الأبعاد التالية (معرفة الانفعالات، التعاطف، تسيير الانفعالات، تنظيم الانفعالات)
- **أساليب مواجهة الضغوط النفسية:** هي الدرجة التي تتحصل عليها مربيات أطفال الروضة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لـ جلاب محمد (2019)، وذلك من خلال الأبعاد التالية (حل المشكلات، المواجهة الفعالة، الدعم الاجتماعي، التجنب، المواجهة الانفعالية).

## 6 . حدود الدراسة:

- ✓ الحدود المكانية: أجريت الدراسة في رياض الأطفال بمدينة تقرت
- ✓ الحدود الزمنية: أجريت الدراسة بالموسم الجامعي 2022/2021 خلال شهر مارس
- ✓ الحدود البشرية: أجريت الدراسة على مربيات أطفال الروضة.

## الفصل الثاني

### الاطار النظري لمتغيرات الدراسة

## الفصل الثاني

### الإطار النظري لمتغيرات الدراسة

أولاً: الذكاء الانفعالي

تمهيد

1. تعريف الذكاء الانفعالي.

2. الأبعاد الأساسية في الذكاء الانفعالي.

3. النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي.

4. مقاييس الذكاء الانفعالي.

5. أهمية الذكاء الانفعالي

خلاصة



## تمهيد:

سنعرض في هذا الفصل مفهوم مهم في الدراسة وهو الذكاء الانفعالي الذي لقي اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة من قبل الباحثين، حيث طبقت العديد من الدراسات والبحوث في هذا الموضوع لمحاولة البحث عن العلاقة بينه وبين المظاهر السلوكية الأخرى، والذي له مصطلحات أخرى تطلق عليه وهي الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي وذكاء المشاعر وكل هذه المفاهيم تصب في معنى واحد.

## 1. الذكاء الانفعالي:

## أولاً: تعريف الذكاء الانفعالي:

- يعرفه (جولمان، 1995، ص271) بأنه "مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة، والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية، تسيير الانفعالات، المثابرة وإدراك انفعالات الآخرين والعلاقات الاجتماعية".

- يعرفه (مايروسالوفي 1997، ص186) بأنه "نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي والذي يتضمن قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وانفعالات الآخرين من أجل التمييز بينها واستخدام هذه المعرفة لتوجيه تفكير الفرد".

- يعرفه (موراي، 1998، ص29) بأنه "القدرة على التحكم في المشاعر السلبية مثل الغضب والشك واستبدالها بأخرى ايجابية مثل الثقة".

- أما (ايبستن، 1999، ص21) فيعرفه "بمجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على معرفة وفهم مشاعره ومشاعر الآخرين كما أن الذكاء الانفعالي يساعد على ضبط وتنظيم المشاعر وهو يتضمن جانبين: الأول الفهم العقلي للانفعال والثاني يتضمن التأثير الانفعالي في الجانب العقلي".

- ويعرفه (ماير وسالوفي وكارسو، 2000، ص401) بأنه "عبارة عن مجموعة من القدرات التي تمكن الفرد من مراقبة مشاعر وانفعالات الذات والآخرين، والتعبير عن تلك المشاعر والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات في توجيه التفكير والتنظيم الذاتي".

- بينما عرفه كل من (عثمان ورزق، 2001، ص253) على انه "القدرة على الانتباه والإدراك الجيد لانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، ونضيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والمهني".

-في حين يعرف (أبراهام، 2002، ص171) الذكاء الانفعالي "بالقدرة على استخدام المعرفة الانفعالية لحل المشكلات، وهو عبارة عن مجموعة من المهارات التي تسعى إلى تنظيم انفعالات الذات والأخرين والفصل بينهما واستخدام تلك المعلومات في التحكم في تفكير الفرد وردود أفعاله".

-أما (بارون، 2005، ص41) فيعرفه بأنه "مجموعة منضمة من الكفاءات والمهارات الغير معرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح والتكيف مع متطلبات وضغوط البيئة وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة".

- يعرف (حسين، 2006، ص21) الذكاء الانفعالي على انه "القدرة على إيجاد نواتج ايجابية في علاقة الفرد بنفسه والأخرين، وذلك من خلال معرفة عواطف الفرد وعواطف الآخرين، وتشمل النواتج الايجابية اللهجة والتقاؤل في المدارس والعمل والحياة".

- من خلال التعاريف السابقة للذكاء الانفعالي نستخلص مايلي:

انه رغم تعدد تعريفه عند الباحثين لأن جلهم اتفقوا على أن الذكاء الانفعالي هو معرفة الفرد لانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين والقدرة على إدارة الانفعالات وتسييرها والتواصل والتعاطف مع الآخرين. . تتفق التعاريف على أهمية الذكاء الانفعالي في النجاح في مجالات الحياة المختلفة.

. يرى الباحثون من خلال هذه التعريف أن الذكاء الانفعالي هو مزيج بين الذكاء الشخصي(الوعي بالذات ومعرفة الانفعالات الذاتية)، والذكاء البين شخصي(معرفة انفعالات الآخرين والقدرة على التواصل والتعاطف معهم).

### ثانيا: الأبعاد الأساسية في الذكاء الانفعالي:

أوضح جولمان أن هناك خمسة أبعاد أساسية تتكامل وتتحدد فيما بينها مكونة الذكاء الانفعالي وهي:

- **البعد الأول: المعرفة الانفعالية (الوعي بالذات):** أن حجر الزاوية الذي يعتمد عليه الذكاء الانفعالي هو حكمة سقراط (اعرف نفسك بنفسك)، وتعني وعي الفرد بمشاعره حين حدوثها فقد تبدو مشاعرنا واضحة ولكن بقدر من التفكير والتأمل نجد أنها لا تكون واضحة في موقف ما وأننا لا ننتبه لها في أحياناأخرباًو يكون انتباهنا بعد فوات الأوان وقد أطلق علماء النفس مصطلح ماوراء المعرفة للتعبير عن وعينا بعملية التفكير ومصطلح ماوراء الانفعال أو المزاج عن وعينا بعواطفنا وانفعالاتنا

ولكن **جولمان** فضل مصطلحا آخر إشارة إلى ذلك الوعي وأطلق عليه الوعي بالذات وذلك الوعي التأملّي للذات يجعل العقل يلاحظ ويدرس الخبرة نفسها وما فيها من انفعالات والوعي بالذات ليس انتباها يتأثر بالانفعالات أو يبالغ في رد الفعل وإنما هو حالة محايدة تحفظ الفرد قدرته على التأمل الذاتي حتى في أثناء الانفعالات المتهيجة، كما يساعد على إدراك المشاعر والانفعالات المضطربة وعلى رؤية الخبرات الشخصية من زاوية مختلفة، أي انه يزود الفرد بالوعي بما يحدث في موقف ما وليس الانغماس أو الذوبان فيه وان الوعي بالذات هو الوعي بالمشاعر والعواطف والانفعالات والوعي بالأفكار المرتبطة بتلك الانفعالات (**جولمان، 2000**).

● **البعد الثاني: إدارة الانفعالات:** إن إدارة الانفعالات ومحاولة التحكم فيها والسيطرة عليها يستند جل وقتنا فهي وسيلتنا للابتعاد عن الأجواء المشحونة بالتوتر وإثارة الذي يجعل انفعالاتنا غير مستقرة، وقد ذكر **جون بوبلي** و**وينكوت** إن مهارة التخفيف عن النفس هي من أهم الأدوات النفسية الأساسية، وان الأطفال الذين يتمتعون بانفعال سليم هم الذين يتعلمون كيف يهدئون أنفسهم ويتعاملون مع ذاتهم كما يفعل معهم من يقوم برعايتهم وذلك يجعلهم اقل عرضة لتقلبات العقل الانفعالي.

● **البعد الثالث: تنظيم الانفعالات (تحفيز الذات):** أن التقدم والسعي نحو دوافعنا هو البعد الثالث للذكاء الانفعالي، فالانفعالات تؤثر على قدرتنا على استخدام إمكاناتنا العقلية إلى الحد الذي يمكن أن يعوق أو يحول دون تنمية قدراتنا على التفكير والتخطيط وعلى العقل وبالتالي تؤثر على كيفية أدائنا لوظائفنا في الحياة، وقد ذكرت **روبنسون** أن **جولمان** أوضح انه بمقدار ما نكون مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة فيما نعمل يكون اندفاعنا نحو الانجاز، كما يلاحظ انه عندما يغرق التفكير في الانفعالات تسحق الكفاءة العقلية المعرفية والتي أطلق عليها العلماء (الذاكرة العاملة) وهي قدرة العقل على الاحتفاظ بالمعلومات التي لها علاقة بالمهنة التي يقوم بها الإنسان.

إضافة إلى ذلك أشار **جولمان** إلى أن الأمزجة وهي في حالة جيدة تعزز القدرة على التفكير السلس وتسهل الوصول إلى حلول للمشكلات التي تعترض الإنسان وان التقلبات المعتدلة في المزاج أيضا يكون لها أثرا في التفكير.

- **البعد الرابع: التعاطف (التفهم):** يعني القدرة على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها ويبنى التعاطف أو التفهم على أساس الوعي بالذات فكلما كان الفرد قادر على تقبل مشاعره وإتاحة الفرصة لها بالظهور كلما ازدادت مهارته في قراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها.
- **البعد الخامس: التواصل الاجتماعي:** أن القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو صحي سليم، تلك المهارة الأساسية في إقامة علاقات ايجابية مثمرة مع الآخرين ولكي تظهر هذه القدرة لدى الأشخاص عليهم أن يصلوا أولاً إلى مستوى متقدم من القدرة على التحكم في أنفسهم وإدارة ذاتهم ويتطلب التوافق مع الآخرين قليلاً من الهدوء النفسي (سعد بن حامد، 1430هـ، ص33).

### ثالثاً: النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي:

يمكن تلخيص النماذج النظرية للذكاء الانفعالي في صنفين الأول يسمى بنماذج القدرة، والثاني يتضمن النماذج المختلطة، فالنظريات المتمحورة حول نموذج القدرة تصف الذكاء الانفعالي بأنه شكل من أشكال الذكاء العقلي المحض وأهمها نموذج ماير وسالوفي، أما في النماذج المختلطة فإن الذكاء الانفعالي يعرف بأنه تركيبة من القدرات العقلية والسمات الشخصية، وفي هذا الإطار يوجد نموذجان بأبعاد مختلفة احدهما مقترح من طرف من طرف غولمان ويتمحور حول الكفاءة الإجمالية للشخصية وللقدرات العقلية، أما النموذج الآخر فيقترحه بار اون ويأتي في سياق نظريات الشخصية ويركز على الارتباط الموجود بين القدرات العقلية والانفعالية من جهة والسمات الشخصية من جهة أخرى وانعكاس ذلك على التوافق النفسي والاجتماعي للفرد، وفيما يلي عرض لمختلف هذه النماذج النظرية:

1- **نظرية بارون:** تعتبر نظريته أولى النظريات التي فسرت الذكاء العاطفي عند ظهورها عام 1988 عندما صاغ مصطلح النسبة الانفعالية كنظير لمصطلح نسبة الذكاء العقلي وفي وقت نشر بارون رسالته في نهاية الثمانينات كانت هناك زيادة في اهتمام الباحثين بدور الانفعال في الأداء الاجتماعي وجودة الحياة (السعادة)

وقبل أن يتمتع الذكاء العاطفي بالاهتمام في عدة مجالات وشهرته اليوم حدد بارون (2000) نموذجه عن طريق مجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في القدرة الكلية على المعالجة لمتطلبات البيئة.

وتشير هذه النظرية إلى وجود تداخل بين الذكاء العاطفي وسمات الشخصية، فقد عرف الذكاء العاطفي على انه مكون يشتمل على مجموعة من الكفاءات غير المعروفة، وقد اعد بارون أول أداة تقيسه صممت للتعرف على الكفاءات الشخصية التي تعتبر مؤشرا للنجاح في الحياة.

أوضح بارون في نظريته أن الذكاء العاطفي يتكون من خمسة كفاءات لا معرفية(شخصية)هي:

■ **كفاءات لا معرفية ذاتية**(النسبة العاطفية للشخص)وهي عبارة عن مجموعة من الكفاءات

اللامعرفية الفرعية منها:

✓ التوكيدية.

✓ تقدير الذات(الرؤية الذاتية).

✓ تحقيق الذات.

✓ الاستقلالية

■ **كفاءات ضرورية للعلاقة بين الأشخاص** (النسبة العاطفية للآخرين) وهي عبارة عن مجموعة من

الكفاءات الاجتماعية منها:

✓ التعاطف.

✓ المسؤولية الاجتماعية.

✓ العلاقة بين الأشخاص (العلاقات الاجتماعية)

■ **كفاءات ضرورية لقابلية التكيف**(النسبة العاطفية القابلة للتكيف)وتشمل على مجموعة من

الكفاءات اللامعرفية الفرعية منها:

✓ حل المشكلات.

✓ إدراك الواقع.

✓ المرونة.

■ **كفاءات ضرورية للقدرة على إدارة الضغوط والتحكم فيها**(النسبة العاطفية للقدرة على إدارة

الضغوط وضبطها) وتشتمل على مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية منها:

✓ تحمل الضغوط.

✓ ضبط الاندفاع.

■ **المزاج العام**(النسبة العاطفية للحالة المزاجية)وهي عبارة عن مجموعة من الكفاءات اللامعرفية

منها:

✓ السعادة.

✓ التفاؤل.

## 2- نظرية مايرو وسالوفي النموذج الرباعي:

بدا اهتمام الباحثان بهذا الموضوع منذ عام 1990 وكان الهدف هو تطوير النظرة له وتحليل مكونات وإعداد أدوات القياس تقيس الذكاء العاطفي كقدرة عقلية وليس كسمة شخصية حيث أتت تلك النظرة على قياس الفروق الفردية التي يرى العالمان ان المقاييس التقليدية للذكاء فشلت في دراسة الفروق من حيث الوعي والإدارة الفعالة للعواطف والمعلومات العاطفية.

أن النموذج الذي أعده ماير وسالوفي عام 1990 لتحليل الذكاء العاطفي قد اتخذ منحى القدرة وأجريت عليه بحوث عديدة من قبل الباحثين أو بالاشتراك مع باحثين آخرين وقد ظهرت هذه النظرية بعد التحقيق التجريبي من نموذجها عام 1997 والذكاء العاطفي كقدرة عقلية هو النظرة المثلى لماير وسالوفي، حيث تم تعريفه بطريقة تجعله أكثر تميزا عن الذكاء المعرفي، لذلك نراهما يعرفانه بأنه القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها، وتوصل وتولد الانفعالات لمساعدة التفكير ولفهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية.

فالذكاء العاطفي عندهما مجموعة من القدرات التي تفسر اختلاف الأفراد في مستوى إدراكهم وفهم للانفعالات وبشكل أكثر تحديدا هو القدرة على إدراك المشاعر والانفعالات والتعبير عنها، والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار، والقدرة على فهم المشاعر وتبريرها في ذات الآخرين، فالشخص الذكي عاطفيا حسب ماير وسالوفي أفضل من غيره في التعرف على انفعالات ذاته أو الآخرين ولديه القدرة على التعبير العاطفي بصورة دقيقة واضحة تمنع سوء فهم الآخرين له.

وقد أوضحا عام 1997 أن الذكاء العاطفي يشتمل على أربعة قدرات رئيسية هي:

✓ **القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير عنها بدقة:** تعني قدرة الفرد على التعبير عن العواطف أو

الانفعالات من خلال ملامح الوجه أو التلميحات أو الإشارات من خلال الموسيقى، وينعكس ذلك على معرفة الشخص مكوناته عواطفه والوعي بالذات والتعرف على مشاعره تماما.

هذه القدرة هي من أهم مكونات الذكاء العاطفي وبدونها لا يتكون هذا الذكاء فإذا ظهر في كل مرة شعور سار يحاول الفرد انتباهه بعيدا وسوف لا يتعلم شيئا عن المشاعر من حيث إدراكه لحالته ووعيه لها

وتسجيلها والانتباه لحالته وحل شفرة الرسالة الانفعالية كما تم التعبير عنها في تعبير الوجه ونبرة الصوت وموضوعات الفن كالموسيقى كما أن الفرد يرى تعبيراً واضحاً حول السعادة من وجه آخر يفهم الكثير حول مشاعر الأخرين وأفكارهم في مقابل ذلك الذي يفقد مثل تلك القدرة.

#### ✓ القدرة على استخدام الانفعالات: لتسهيل عملية التفكير (توظيف الانفعالات): أن هذه القدرة تعني

الدقة والكفاءة في ربط انفعالات وأحاسيس أخرى كالإحساس باللون مثلاً والقدرة على استخدام الانفعالات لتغيير انطباعات الشخص نحو الأشياء أو لتحسين التفكير في الموضوعات وهذه القدرة تستهدف:

- استخدام الانفعالات للمعلومات المهمة لتحسين التفكير في الموقف.
- توليد الانفعالات الحية التي يمكن أن تيسر عملية التذكر واتخاذ القرار.
- التآرجح بين عدة انفعالات لرؤية الأمور من عدة زوايا.
- استخدام الحالة المزاجية لتسهيل توليد الحلول المناسبة.

#### ✓ القدرة على فهم وتحليل الانفعالات: أن العواطف (الانفعالات) تكون مجموعة رمزية وغنية وملئمة

بالعلاقات المعقدة التي حيرت وأسعدت الكثيرين من الباحثين وتعني هذه القدرة قدرة الفرد على فهم التغيرات التي تحدث للانفعالات المشابهة والقدرة على فهم المشاعر المركبة في القصص وهي تتمثل كالآتي:

- تسمية العواطف: (الانفعالات) والتميز بين التسميات المشابهة وانفعالاتها.

تفسير المعنى الذي تحمله الانفعالات مثل الحزن وتعني فقدان الشيء

- فهم الانفعالات المركبة مثل الغيرة والتي تشمل على الغضب والحسد والخوف وأيضا الانفعالات

المتناقضة كالجمع بين الحب والكراهية لدى شخص ما

ملاحظة التعبير في الانفعالات سواء من حيث الشدة مثل شدة الغضب أو من حيث النوع مثل تغيير الانفعالات من الحسد إلى الغيرة

- القدرة على إدارة الانفعالات: إذا كان للفرد إدراك انفعالي جيد فيمكنه أن يستغل التغيير في الحالة

المزاجية ويتفهم مشاعره ومثل هذا الفهم سوف يحصل الفرد على المعرفة الضرورية اللازمة للتحكم ومسايرة مشاعره تماما وفي الحقيقة يجب أن يتوافق الفرد الذكي عاطفياً مع حالته المزاجية غير المستقرة ويتطلب ذلك فهماً جيداً لحالته.

إن العواطف أو الانفعالات معقدة وغامضة وتحتوي على الكثير من العقبات والمكافئات (العقاب والثواب) لذلك يجب أن يتبع المتحكم الجيد في العواطف بعض الإرشادات ببعض المرونة، فعلى سبيل المثال أن الانفتاح على الانفعالات ضرورة لكن ليس طوال الوقت تأكيد على ذلك توجد بعض المهام الصعبة التي يصعب مواجهتها أحيانا وتعني هذه القدرة قدرة الشخص على إدارة انفعالاته وقدرته على إدارة انفعالات الآخرين وتتمثل في:

- الانفتاح أو التقبل للمشاعر السارة وغير السارة
  - الاقتراب أو الابتعاد من انفعال ما بشكل تأملي
  - ملاحظة الانفعالات في الذات والآخرين مثل وضوحها وأحقيتها ويتم ذلك بشكل تأملي
  - إدارة انفعالات الذات والآخرين دون كبت أو تضخيم للمعلومات التي تحملها
- إن نموذج "ماير وسالوفي" يفسر لنا أن القدرات الفرعية للذكاء الوجداني مرتبة تطوريا من الأدنى إلى الأعلى وكذلك محتوياتها فالترتيب يعكس مراحل النمو العاطفي للشخص كما ان الأشخاص الأكثر ذكاء عاطفيا يمرون بصورة أسرع بتلك المراحل ويقعون في المستوى الأعلى منها.
- إن نموذج ماير وسالوفي 1997 يعتبر نموذجا نمائي (تطوري) حيث أن التعقيد في المهارة الانفعالية يبدأ من القدرة الأولى إلى القدرة الرابعة.

### 3- نموذج دانيال جولمان 1955:

قدم جولمان نموذجه معتمدا على عمل ماير وسالوفي 1990 إلا انه يعتبر من النماذج المختلطة التي تمزج قدرات الذكاء العاطفي مع خصائص الشخصية متمثلة في خصائص الصحة النفسية، السعادة والدافعية والقدرات التي تجعل الفرد فعالا في المشاركة الاجتماعية وتم عرض نموذجه في مقال لعام (1998) وعام (2001).

هذا النموذج يقدم إطارا للذكاء العاطفي والذي يعكس كيفية ترجمة قدرة الفرد في السيطرة على مهارات الوعي بالذات وإدارتها والوعي بانفعالات الآخرين وإدارة العلاقات إلى نجاح في مكان العمل. ويتكون نموذجه من خمسة مكونات رئيسية هي:

- ✓ الوعي بالذات.
- ✓ إدارة الانفعالات (تنظيم الذات).



- ✓ الدافعية أو حفز الذات (تأجيل الاشباكات).
- ✓ التعاطف (استشعار انفعالات الآخرين).
- ✓ التفاعل مع الآخرين (تناول العلاقات). "مجلة" (الذكاء العاطفي، سلامي دلال، 2016).

رابعاً: مقاييس الذكاء الانفعالي:

جدول رقم (01) المقاييس المتداولة لقياس الذكاء الانفعالي (بلقاسم، 56، 2014)

المقياس	مصمم المقياس	طريقة القياس	وصف المقياس
مقياس ماير وسالوفي وكارسو (MSCEIT 2003)	ماير، سالوفي، كارسو	قياس الأداء	مقياس موضوعي مقنن يستعمل لقياس الذكاء الانفعالي كقدرة مكون من 141 فقرة
قائمة معامل الانفعال (EQI)	بار اون	التقرير الذاتي	يتكون من 133 فقرة يقيس 15 سمة ومهارة موزعة على خمسة أبعاد
قائمة الكفاءات الانفعالية (ECI)	جولمان وبوياتزي	التقرير الذاتي واسلوب تقرير الآخرين	مكون من 72 فقرة يقيس كيفية تعامل الفرد مع المواقف الانفعالية
تقييم الذكاء الانفعالي (EIA)	جولمان	التقرير الذاتي وأسلوب تقرير الآخرين	تقييم مدى تواجد المكونات الأربعة للذكاء الانفعالي لمدة سبعة دقائق
استبيان ملمح العمل نسخة الذكاء الانفعالي (WPQEI)	جولمان	التقرير الذاتي	قياس الكفاءات السبعة التي تعتبر مهمة للحكم على فاعلية الأداء
سلم مستويات الوعي الانفعالي (LEAS)	ماير وسا لوفي وآخرون	التقرير الذاتي	قياس مستويات الوعي الانفعالي الذاتي

والوعي لدى الآخرين			
أداة قياس مكونة من 33 فقرة طبقا للنموذج الأصلي لسالوفي وماير	التقرير الذاتي	ماير وسالوفي و آخرون	مقياس التقرير الذاتي للذكاء الانفعالي

### خامسا: أهمية الذكاء الانفعالي:

تتضح أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق التواصل والتوافق مع الآخرين من خلال فهم مشاعرهم والتعاطف معهم كما يساعد الذكاء الانفعالي الأفراد على الابتكار، الحب، المسؤولية، الاهتمام بالآخرين بالإضافة إلى تكوين أفضل الصداقات والعلاقات الاجتماعية، كما انه توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو الهدف والرضا عن الحياة وهذا ما أثبتته دراسة رايف في (حسونة وأبو ناشي، 2006، 56)، كما يعتبر مصدرا للمعلومات وذا أهمية في صنع القرار ويساعد على تنظيم المشاعر والتحكم فيها، ويعد مؤشرا للصحة النفسية والجسمية للفرد، ويعتبر مصدرا للتواصل مع الآخرين من خلال تعبيرات الوجه والمهارات الانفعالية وما تحمله من مشاعر متبادلة بين الأفراد (القاسم، 2011، ص28)

لم يلق الشعور والعواطف اهتماما كبيرا في الفترات السابقة، ولكن في العصر الحالي الذي تتكك فيه بنية المجتمع بصورة مسارعة، وتنتشر فيه ظواهر مثل الأنانية والعنف والفراغ الروحي والمشكلات العاطفية والانفعالية المختلفة، وفي ظل الدراسات والأبحاث المتعلقة بعواطف الإنسان والدراسات المتعلقة بالدماغ واليات علمية في ظل التكنولوجيا الحديثة، والتي أصبح بفضلها من الممكن رؤية كيف تعمل الخلايا المعقدة في اللحظات التي يفكر فيها الفرد أو يشعر أو يتخيل، كان لابد من التوجه بالاهتمام بالناحية الانفعالية للإنسان (علا محمد، 2009، ص29).

لقد أثبتت الدراسات التي تناولت هذا المفهوم أن التخلص من الانفعالات والمواقف الضاغطة من خلال الإفصاح عنها وعدم كبتها يقلل من آثار بعض الأمراض كالأورام السرطانية لأنه من بين الصفات المشتركة لمرضى السرطان أنهم يعمدون على كبت عواطفهم وانفعالاتهم الحبيسة عند الأفراد حيث يعمل على تنظيف الدماغ من الشوائب التي تولدها تلك العواطف.

وتظهر أهمية الذكاء الانفعالي في المجال التربوي من خلال الأبحاث التربوية التي أجريت على الدماغ والتي تشير إلى أن الصحة العاطفية أساسية ومهمة للتعلم الفعال وهي أهم عنصر لنجاح المتعلم في المدرسة، ولقد ثبت أن الذكاء الانفعالي متنبئ جيد للنجاح في المستقبل أكثر من الوسائل التقليدية، كالمعدل التراكمي، معامل الذكاء، ودرجات الاختبارات المعيارية، من هنا جاء الاهتمام بالذكاء الانفعالي من طرف الشركات الكبرى والجامعات والمدارس في جميع دول العالم (الشواورة، 2006، ص22)، حيث أكد جولمان 1955 في دراسة لعينة من الطلاب الأسيويين المتفوقين أكاديمياً لديهم سمات وجدانية التي تؤهلهم إلى ذلك مثل المغامرة التي تتضح في وجوههم (حسونة، أبو الناشي، 2006، ص53).

### خلاصة:

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

ثانيا: أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تمهيد

1. مفهوم الضغط النفسي

2. مكونات الضغط النفسي

3. مفهوم أساليب المواجهة

4. تصنيف أساليب المواجهة

5. نظريات أساليب المواجهة

6. العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة

7. طرق قياس أساليب المواجهة

8. أهمية أساليب المواجهة

II. خلاصة

**تمهيد :**

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

**أولاً: مفهوم الضغط النفسي:**

ذكر بأول وانرايت في كتابهما (القلق وادارة الضغوط) أن الإحصائيات الحديثة تشير إلى أن ثمانون بالمائة من أمراض العصر مثل النوبات القلبية وقرحة المعدة وضغط الدم وغيرها كانت بداياتها الوقوع تحت الضغوط النفسية، ففي عصر يزخر بالصراعات والتناقضات تزداد المشكلات بسبب زيادة مطالب التغيرات التكنولوجية والثقافية مما نتج عنه مواقف ضاغطة شديدة تجعل الفرد يعيش حياة مليئة بالقلق وعوامل الخطر والتهديد (فاطمة عبد الرحيم النوايسة، 2013، ص17).

يعرف الضغط النفسي بأنه "استجابة بكيفية تحدثها الفروق الفردية بين الأفراد وتسهم العمليات النفسية فيها، ولهذا فهي تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، وتحتاج إلى مزيد من الجهد النفسي والجسدي الفيزيائي للفرد"، هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط.

وتعرف أيضا بأنها حالة من الشعور بالضيق وعدم الارتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية واجتماعية وبيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين والشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل والأصدقاء أو المعلمين.

كما تعرف أيضا بأنها حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسمية ونفسية (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص21).

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

عرفه الدليل التشخيصي والإحصائي للإمراض العقلية هو أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة إجابته لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن أو فقدان المهنة أو الصراع الزواج.

(نرمين غريب 2014، ص309)

### ثانياً: مكونات الضغط النفسي:

للضغط النفسي ثلاث مكونات مترابطة:

أ/ **المثيرات** (الإحداث الضاغطة): وهي القوى التي تبدأ بها حالة الضغط أي أنها كل متطلبات الموقف التي تمثل تهديداً للفرد وقد المثيرات داخلية (صراع) أو خارجية (فقدان عزيز).

ب/ **تقييم**: أي إدراك الفرد وتقييمه لهذه الإحداث الضاغطة من حيث طبيعتها وديناميكياتها، أثارها ومدى قدرته على التعامل معها أو احتوائها أو السيطرة عليها.

ج/ **الاستجابة**: وتتمثل في ردود الفعل النفسية والجسدية التي تصدر عن الفرد أداء الإحداث المهددة. (عمراني هاجر 2021، ص35).

### ثالثاً: مفهوم أساليب المواجهة:

هي مجموعة الطرق والأساليب التي يستخدمها الفرد لتحقيق هدفاً ما، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المواجهة مورفاي (1962) التي بينت أن المواجهة تشير إلى أساليب التعامل مع التهديد وأضافت أيضاً مصطلح السيطرة الذي اعتبرته هدفاً للمواجهة، كما وصفت عملية المواجهة بأنها تنظيم للوسائل المختلفة للتعامل مع محتويات البيئة التي قسمتها فيما بعد إلى طريقتين إحداهما مواجهة إلى البيئة، والأخرى مواجهة إلى الذات.

يعرف لازاروس وفولكمان المواجهة coping بالجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو الخفض أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي يسببها الموقف الضاغطة، وفي تعريف آخر "هي ذلك التغيير المستمر في الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق وتفوق إمكانياته.

كما يعرفها رودلف موس بمجموعة من أنماط السلوك الكيفية التي تتطلب عادة بذل جهد وتحدها الحاجة وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وهي تستخدم بمرونة كلما تطلب الموقف الضاغطة (الضريبي 2010، ص 68).

يعرفها كوكس بأنها هي صورة من السلوك لحل مشكلة وان الضغط يكون نتيجة للفشل في حل المشكلة و المواجهة تتضمن مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الفرد في التعامل مع أحداث الحياة الضاغطة التي يتعرض لها من الخبرات الانفعالية الناتجة فيها. (العنزي، 2006، ص 59).

يرى (عبد السلام، 2003، ص 11) أن المواجهة تمثل مجموعة من الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة، والتي تتوقف مقوماتها الايجابية نحو الإقدام والإحجام طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك ومهارته في تحمل أحداث الحياة اليومية الضاغطة وطبقاً لاستجابته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون أحداث أي آثار سلبية جسمية أو نفسية عليه.

نستخلص من خلال التعريف السابقة أن أساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة تعبر عن مجموعة من النشاطات أو المجهودات أو الأساليب التي يستخدمها الفرد بهدف التحكم في المواقف الحياتية الضاغطة أو تعديلها إنالأفضل، أو التخفيف من أثارها من اجل المحافظة قدر الإمكان على توازن الفرد الانفعالي، وتكيفه النفسي والاجتماعي، وقد تكون هذه الأساليب ايجابية أو سلبية.

#### رابعاً: تصنيف أساليب المواجهة :

✓ تصنيف فولكمان ولازاروس: قاموا بوضع نموذج سيرورة المواجهة من خلال البحوث حيث قاما

بتطبيق سلم يضم 67 بند على 100 فرد، وقد تم التوصل إلى مجموعتين هما:

1/ **مواجهة مركزة حول المشكل:** وهو إستراتيجية تهدف إلى خفض طلبات الوضعية وزيادة موارد

وقدرات الفرد الخاصة حتى يتمكن من المواجهة بجدارة (صندلي ريمه، 2012، ص 64)

ولقد حدد شكلين للمواجهة المركزة على المشكل: أولاً جمع المعلومات، ثانياً اتخاذ إجراءات لحل المشكل، أي أن الفرد في مواجهة الوضعية الضاغطة يقوم بجمع المعلومات واتخاذ الإجراءات المناسبة من خلال وضع خطة للاستجابة وفق متطلبات المشكل لتخفيف من شدة الموقف أو التحرر منه وإيقافه (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص 110).

**2/مواجهة مركزة حول الانفعال:** ويشمل على مختلف المحاولات لتنظيم الضغوط الانفعالية الناتجة عن الوضعية وتشمل مايلي:

☒ التجنب: عبارة عن تحويل الانتباه من مصدر الضغط ويمكن أن يتضمن نشاطات ذات تعبير

سلوكي أو معرفي كممارسة الرياضة، القراءة...

☒ المساندة الاجتماعية: حيث تشير إلى الإمكانيات الفعلية أو المدركة للمصادر المتاحة في البيئة الاجتماعية للفرد.

☒ إعادة التقييم الايجابي: من خلال الاهتمام بالجوانب الايجابية للموقف الضاغط.

☒ اتهام الذات أو التأنيب الذاتي. (صندلي ريمه، 2012، ص65).

✓ تصنيف بلينجس وموس: حيث يصنفان استراتيجيات المواجهة إلى اقدامية واحجامية:

**1/ إستراتيجية مواجهة اقدامية:** ذلك باستخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة تشمل على التحليل المنطقي للموقف الضاغط وإعادة التقييم الايجابي، البحث عن المعلومات والبحث عن الدعم الاجتماعي حل المشكلات.

**2/ إستراتيجية مواجهة احجامية:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية بهدف التقليل من التهديدات التي يسببها الموقف واستخدام أساليب سلوكية للهروب وتجنب الموقف كالتقبل، الإنكار، التنفيس الانفعالي لخفض التوترات (راضية داود، 2012، ص148).

✓ تصنيف كوهين: حيث انه قدم مجموعة من الاستراتيجيات شملت:

1/ **التفكير العقلاني:** أي التفكير المنطقي والعقلاني التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه

2/ **التخيل:** هي محاولة الفرد تخيل المواقف الضاغطة التي تواجهه، فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها عند مواجهه مواقف مثيلة لها. (جدو عبد الحفيظ، 2014، ص108)

3/ **الإنكار:** هي سعي الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق كأنها لم تحدث

4/ **حل المشكلة:** يتجه من خلاله الفرد لاستخدام أفكار جديدة لمواجهة الضغوط.



5/ **الفكاهة:** أي التعامل مع الضغوط ببساطة وروح الفكاهة و بالتالي قهرها والتغلب عليها.

6/ **الرجوع إلى الدين:** عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي. (عبد الله الضريبي، 2010، ص682).

### خامسا: النظريات المفسرة لأساليب المواجهة:

✓ **النظرية التحليلية:** تعد آليات الدفاع من المنظور التحليلي من أهم استراتيجيات التعامل ومقاومة الضغوط النفسية حيث يرى فرويد أن الناس الذين يلجئونها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والاحباطات وبالتالي فهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدا، وتساعد على خفض التوتر والقلق أثناء مواجهة المعلومات التي تثير التهديد، وتشمل عملية المواجهة حسب النظرية التحليلية على سلسلة من الاستراتيجيات التي تتطور انطلاقا من ميكانيزمات أولية غير ناضجة إلى ميكانيزمات ناضجة فالمواجهة عبارة عن نمط أو سمة كما يرى العديد من الباحثين الذين قدموا مقاييس للمواجهة طبقا للنمط أو السمة التي يتميز بها الفرد للتمييز بين الأفراد في أسلوب المواجهة (المغربي، 2016، ص199).

كما بينت عدة ابحاث دور أهمية آليات الدفاع في تكيف بعض المرضى مع حالتهم المرضية ويرى **فيانت (1992)** أن آليات الدفاع هي عبارة عن تشوهات معرفية متواجدة بفضل الانتقاء الطبيعي وهذا من اجل التخفيف عن الصراعات وحالات القلق الناتجة عن تغيرات الوسط الداخلي أو الخارجي فهي آليات دفاعية لا شعورية وقد وصف **فيانت** آليات الدفاع بأربع مستويات:

☒ دفاعات ذهانية كالإنكار الذهني والإسقاط الهذيان.

☒ دفاعات غير ناضجة كالإسقاط والوساوس.

☒ دفاعات عصابية.

☒ دفاعات ناضجة كالتصعيد والفكاهة (بغيجة، 2005، ص105).

وقد اقترح **ويدلوشر** تعريفا حول آليات الدفاع، ورأى بان الدفاع هو مجموعة العمليات الهادفة للتقليل والانتقاص من حدة الصراع النفسي، وعدم تمكنه من الخروج إلى حيز الشعور (طبي، 2015، ص114).

وتكلم **فرويد** عن تسعة آليات للدفاع وهي:

النكوص، الكبت، التكوين العكسي، العزل والإلغاء الرجعي، الاجتياف، الارتداد على الضد، الإسقاط، الارتداد على الذات، والآليات التي يستعملها الأشخاص المصابون بالإمراض الخطيرة فهي ستة آليات وهي كالآتي: (الكبت، التصعيد، التسامي، التبرير، العزل، التذنب، النكوص).

✓ **النظرية الاجتماعية:** يعتبر كل موقف سلوكي بالنسبة للإنسان هو موقف اجتماعي في حقيقته سواء كان هذا فردا أو جماعة من الناس إذ أن تواجد الإنسان مع شخص آخر يكون له تأثير على كيفية سلوكه واستجابته وتحديد الوظائف السلوكية إزاء المواقف الاجتماعية، فهي تؤثر فيما نتعلمه وكيف نتعلمه، كيف ندرك ونحكم على البيئة والأحداث الأكثر تحديد في كيفية تصورنا لها وفي الكيفية التي نصفها بها وفي دوافعنا والطريقة التي بها نتوافق ومطالب الحياة، وفي الطريقة التي نخير بها الاستجابات الانفعالية ونعبر عنها.

توصل الباحثون الاجتماعيون في دراستهم حول أساليب المواجهة الفردية والجماعية إلى أن الفرد عند إحساسه بالنقص يسلك اتجاهين متعاكسين يتمثلان في تقبل أو رفض الواقع وينعكس ذلك من خلال أساليب متعلقة بدرجة طموح الفرد وقدراته ونذكر من بين هذه الأساليب:

☒ الهروب: وهو الانسحاب والابتعاد عن المقارنة بالغير.

☒ التطابق: توافق الفرد مع القيم الاجتماعية.

☒ التعويض: هو إدخال عوامل جديدة وفرضها في الجماعة بغرض جعلها تحلى بالقبول.

☒ سد العجز: محاولة الوصول إلى مستوى الآخرين بتأكيد الذات (طبي، 2005، ص 25).

ومنه للطموح وإمكانات الفرد دورا كبيرا في تحديد نوع الإستراتيجية وهذا من خلال اكتسابه طريق التنشئة الاجتماعية لبعض المهارات التي تمكنه من مقاومة المواقف الضاغطة التي تواجهه وبهذا فمفهوم استراتيجيات المواجهة حسب المنظور الاجتماعي هو عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الاجتماعية والضغوط الخارجية وهذا بالمحافظة على القيم الاجتماعية العامة التي تعلمها الفرد من بيئته.

✓ **النظرية المعرفية:** بين ألبرت الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات والمعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض الضغط النفسي والقلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكارا لا عقلانية فإن هناك مبررا واضحا لاعتقاد بأنه من خلال تعليمهم التفكير بعقلانية أكثر فإنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها وقد بين زملاؤه الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في استمرار ردود الفعل الضاغطة أو خفضها وقد بينت دراساته أن المثيرات المهددة يمكن أن تكون منفردة للفرد من

خلال وسائل التقييم المعرفي أي أن الاستراتيجيات المعرفية عبارة عن طرق يلجأ إليها الفرد أثناء التعرض لمواقف الحياة الضاغطة وبذلك تختلف نوعية الإستراتيجية حسب المواقف الضاغطة بحيث يؤدي إلى ضبط السلوك وتنظيمه وتعديله باستخدام استراتيجيات معينة كعملية التقييم وعملية المواجهة سواء المركزة على الانفعال أو المشكلة (السهلي، 2010، ص41).

سادسا: العوامل المؤثرة في أساليب المواجهة: تتمثل فيما يلي:

#### ✓ المتغيرات الشخصية:

☒ مركز التحكم: كيفية إدراك الفرد لمواجهة الأحداث في حياته أو إدراكه لعوامل الضغط والسيطرة في بيئته.

☒ تقدير الذات: يؤثر تقدير الذات على مستوى الصحة النفسية للفرد وعلى مستوى الانجاز والتوافق مع مطالب البيئة والعلاقة مع الآخرين والتوافق النفسي، فكلما ارتفع تقدير الذات عن الفرد انخفض الاكتئاب والقلق والشعور بالضغط.

☒ نمط الشخصية: لا يستجيب الأفراد للأحداث الضاغطة بطريقة واحدة بل يختلفون في استجاباتهم لنمط الشخصية، فالأشخاص ذوي الحساسية للتحدي القادم من البيئة هم أكثر حساسية وشعور بالضغط وسريعي التأثر بمسببات الضغوط ويستعملون أساليب مواجهة أقل فعالية، بينما الأشخاص الأكثر استرخاء وصبرا ورضا عن العمل والحياة وغير العدوانيين يستعملون أساليب المواجهة المركزة عن المشكل.

☒ الصلابة النفسية: وهي أن الفرد يمتلك مجموعة من السمات تساعد على مواجهة الضغوط، وان الذي

يتميز بالصلابة النفسية تكون لديه القدرة على توقع الأحداث ومواجهتها، وتلعب الصلابة

النفسية دورا هاما في عملية التقييم المعرفي وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد إزاء الأحداث الضاغطة (عبد العظيم، 2006، ص130).

#### ✓ العوامل الموقفية وتتمثل في:

☒ طبيعة المواقف وخصائصها: مع قدرة الفرد على حل المشكل فالمواقف الضاغطة التي تنسم

بدرجة من الشدة تؤدي إلى ظهور انفعالات سلبية مثل الخوف والقلق وهذه الانفعالات تتعارض

مع قدرة الفرد على حل المشكل. (هلال، 2000، ص130).

✘ **المساندة الاجتماعية:** تتوقف المساندة الاجتماعية على مدى اعتقاد الفرد بكفاءة الآخرين ومدى عمق العلاقة بين الفرد والمحيطين به، كما إن المستوى المرتفع من المساندة سواء كانت الأسرة والأصدقاء يرتبط باستراتيجيات مواجهة فعالة، وكلما كان مستوى المساندة منخفضا كلما كانت استراتيجيات المواجهة غير فعالة (عبد العظيم، 2006، ص135).

### ✘ المتغيرات الديموغرافية:

**1. العمر الزمني والفروق بين الجنسين:** يؤثر العمر في أساليب المواجهة للإحداث الضاغطة فتتغير مع تقدم العمر ومع زيادة مستوى النمو الديموغرافي للفرد فهي تختلف باختلاف الأعمار الزمنية كما بينت الدراسات أن الذكور يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على المهمة واستراتيجيات المواجهة الاقدمية في مواجهة الأحداث الضاغطة أما الإناث يملن إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال (القرطبي، 1994، ص92).

**2. المستوى الاقتصادي:** يختلف أسلوب المواجهة باختلاف المستوى الاقتصادي والثقافي، فتختلف استجابة الأفراد باختلاف ثقافتهم كما أن الأفراد الذين ينحدرون من اسر ذات مستوى ثقافي واجتماعي مرتفع يميلون إلى استخدام استراتيجيات المواجهة السلوكية والمعرفية الفعالة التي تتركز على التجنب. (عبد العظيم، 2006، ص141).

### سابعا: طرق قياس أساليب المواجهة: من بينها

1- **قائمة المواجهة CISS:** يتكون من 48 عبارة تتضمن ثلاث أبعاد لمواجهة الضغوط:

- استراتيجيات متمركزة على المشكل
- استراتيجيات متمركزة على الانفعال
- استراتيجيات متمركزة على التجنب

2- **مقياس WCC من طرف لازاروس وفولكمان 1988:** يتكون الاستبيان من 66 بند يقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي يستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة يضم ثمانية أبعاد أساسية هي:

- التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة

- الابتعاد: الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته
- ضبط الذات: تنظيم الفرد لانفعالاته وسلوكياته
- طلب المساعدة الاجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية، معرفية، اجتماعية في أوقات الضغوط.
- تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة
- الهروب: تجنب الموقف الضاغط
- حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة
- إعادة التقييم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي (عبد العظيم، 2006، ص112).

### 3- قائمة المواجهة متعددة الأبعاد: أعده كافر وسيشير 1989 ويتكون من 53 مفردة أو عبارة موزعة

على 13 بعداً أو إستراتيجية فرعية من استراتيجيات المواجهة وهي:

- خمسة أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تتركز على المشكلة.
- خمسة أبعاد تقيس جوانب مختلفة من استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال.
- ثلاثة أبعاد استجابات المواجهة اقل فائدة وسلبية أما الأبعاد فهي على النحو التالي: المواجهة الفعالة، القمع للأنشطة التنافسية، التحول إلى الدين، التباعد العقلي، الإنكار، التخطيط، السعي نحو المساندة الاجتماعية، التقبل، التباعد السلوكي، التركيز على الانفعالات، تعاطي المخدرات والكحول، إعادة التفسير الإيجابي (جدو، 2014، ص188).
- مقياس المواجهة Paulhan:

قام Paulhan وآخرون 1994 بتكييف النسخة المختصرة ل(vitaliano) وآخرون 1985 مع البيئة الفرنسية وكانت النتيجة الإبقاء على 29 بنداً وتأخذ بنود الاختبار بعين الاعتبار محور عام للمواجهة يضم استراتيجيات متمركزة حول الانفعال وأخرى متمركزة حول المشكلة وتعكس بنود المقياس 5 مستويات للمواجهة:

- حل المشكلة
- التجنب
- البحث عن الدعم الاجتماعي
- إعادة التقييم

• التأييد الذاتي (دعو، شنوفي، 2013، ص116).

### ثامنا: أهمية المواجهة:

تسمح أساليب مواجهة الضغوط بغض النظر كونها ايجابية أو سلبية باجتياز الصعوبات وخفض التوتر الناتج بينما قد يزيد البعض الآخر من حدة المشكلة وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين هما:

- 1- مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.
- 2- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف الضاغط من خلال:
  - حل الصراع أو الموقف الضاغط بكل الطرق والوسائل المتاحة
  - تخفيف الضغط والتوتر والتغلب على القلق قدر الإمكان
  - تخفيف ردود الأفعال الفسيولوجية و البيوكيميائية(التنفس، ضغط الدم، دقات القلب)
  - التعامل الاجتماعي العادي بحيث لا تتعارض سلوكيات الفرد مع قيم المجتمع
  - شعور الفرد المتعرض للموقف والمحيطين به بالسعادة والارتياح
  - المحافظة على التقدير الايجابي للذات
  - استئناف الفرد للأنشطة التي كان يمارسها قبل التعرض للموقف الضاغط
  - ملاحظة الفعالية ولمسها:بمعنى اعتقاد الفرد بقدرته وفعاليته في مواجهة التهديد الذي يشكله الموقف.(سهام طبي، 2004، ص194).

### خلاصة

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

# الجانب الميداني

## الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

### تمهيد

1/ المنهج المتبع.

2/ الدراسة الاستطلاعية

1.2/ أهداف الدراسة الاستطلاعية

2.2/ زمن ومكان الدراسة الاستطلاعية.

3.2/ عينة الدراسة الاستطلاعية.

4.2/ وصف عينة الدراسة الاستطلاعية

5.2/ أدوات الدراسة

6.2/ الخصائص السكومترية

3/ الدراسة الأساسية

-خصائص عينة الدراسة الأساسية

4/ الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل



**تمهيد:**

بعدما تطرقنا إلى الجانب النظري الذي يعد الإطار المرجعي والذي يركز على تحديد مشكلة الدراسة وما يتعلق بها من اعتبارات، سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات الميدانية للدراسة، وذلك ابتداء بالمنهج المتبع في الدراسة ثم عينة الدراسة وكيفية اختيارها بالإضافة إلى الأدوات المستعملة في الدراسة، وكيفية إجراء الدراسة الأساسية وكذا البرنامج المستعمل في المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة .

**1/ منهج الدراسة :**

لا يمكن لأي دراسة أن تتجز بدون منهج علمي معين ولعلأن المنهج الوصفي من بين المناهج العلمية التي غالبا ما تعتمد في الدراسات العلمية حيث عرفه عطية (2010،ص138) المنهج الوصفي هو مجموعة الإجراءات التي يقوم بها الباحث بشكل متكامل لوصف الظاهرة المبحوثة معتمدا على جميع الحقائق والبيانات وتصنيفها، ومعالجتها وتحليلها تحليليا كافيا دقيقا لاستخلاص دلالتها والوصول إلى نتائج أو تعميمات عن الظاهرة أو الموضوع محل البحث.

بناء على ما سبق فإن المنهج المتبع في الدراسة الحالية هو المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والمقارن، وذلك لدراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة، وكذا دراسة الفروق في المتغيرات الأساسية للدراسة حسب بعض المتغيرات الوسطية

**2/ الدراسة الاستطلاعية :****1.2/ أهداف الدراسة الاستطلاعية :**

- التأكد من السلامة اللغوية لأدوات القياس ، وبالتالي التأكد من عينة الدراسة الأساسية لن تجد صعوبة في التعامل مع المقاييس وفهمها.
- التأكد من الخصائص السيكومترية لأدوات القياس التي يتطلبها البحث العلمي الجيد وهي الصدق والثبات، أي أنها ثابتة وتقيس ما وضعت لقياسه.
- إجراء التحليل العلمي الاستكشافي للاستبيان الذكاء الانفعالي للتأكد من العوامل المكونة للاستبيان.

- إجراء التحليل العلمي الاستكشافي للاستبيان أساليب مواجهة الضغوط النفسية للتأكد من العوامل المكونة للاستبيان.

- التعرف على عينة الدراسة والظروف المسبقة للدراسة الأساسية من اجل تفادي العراقيل والمشكلات التي تواجهها.

## 2.2/ زمن ومكان الدراسة الاستطلاعية:

أ- الإطار الزمني: تم تطبيق هذه الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 7 مارس 2022 إلى غاية 10 مارس 2022

ب- الإطار المكاني: أجريت هذه الدراسة في رياض الأطفال المعتمدة ( روضة الامتياز, روضة سونطراك تماسين, روضة الملك, روضة سونطراك تقرت, روضة الجيل الصاعد) على مستوى ولاية تقرت.

## 3.2/ عينة الدراسة الاستطلاعية:

تكونت عينة الدراسة من مربيات أطفال الروضة بمدينة تقرت خلال الموسم الجامعي 2022/2021 والتي بلغ عددها 30 مربية موزعة على 5روضات .

## 4.2/ وصف عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي تتمثل في مربيات رياض الأطفال وذلك لأنها تتناسب مع دراستنا الحالية وتتكون عينة الدراسة من 30 مربية والجدول التالية توضح توزيعهم حسب متغيرات الدراسة.

الجدول رقم ( 2) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الحالة الاجتماعية:

النسبة المئوية	التكرارات	الحالة الاجتماعية
53 %	16	متزوجة
47 %	14	عزباء
100%	30	المجموع

يتضح من خلال الجدول ان نسبة المتزوجات تقدر ب 53% وهي أكثر من نسبة العازبات والتي تقدر ب 47% .

**الجدول رقم: ( 03) توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب طبيعة التكوين:**

النسبة المئوية	التكرارات	طبيعة التكوين
73 %	22	جامعي
27 %	8	تكوين مهني
100%	30	المجموع

من خلال الجدول يتضح لنا أن نسبة خريجات الجامعة تقدر ب 73% وهي أكثر من نسبة خريجات التكوين المهني والتي تقدر ب 27%.

## 5.2/ أدوات الدراسة :

عرف صالح بن حمد عساف أداة الدراسة بأنها مصطلح منهجي يعني الوسيلة التي يجمع بها الباحث المعلومات اللازمة للإجابة على أسئلة الدراسة واختبار فروضها (عساف، 1999، ص101). وقد استخدمنا في دراستنا الحالية مجموعة الأدوات التالية:

✓ **مقياس الذكاء الانفعالي:** والذي استخدمته بن عمور جميلة (2016) في دراستها والتي تحمل عنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين بجامعة وهران حيث تكون الاستبيان من 29 فقرة

✓ **مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:** والذي استخدمه الباحث جلال محمد ( 2019 ) في دراسته والتي تحمل عنوان استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاكئاب لدى مرضي مصلحة الاستعجالات حيث تكون الاستبيان من 40 فقرة.

## ✓مقياس الذكاء الانفعالي:

تم استخدام هذا المقياس كأداة لقياس الذكاء الانفعالي والذي استخدمته بن عمور جميلة (2016) في دراستها والتي تحمل عنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين ب وهران حيث تكون الاستبيان من 29 فقرة. و قد تم بناء الاستبيان من طرف الباحثة وفق الخطوات التالية:

1. تحديد المجالات الرئيسية التي شملت الاستبيان: حيث تبنت نموذج السمات ( المختلط ) للذكاء الانفعالي ممثلا في كل من نموذج **دانيال جولمان وبار - اون**، واقترحت الباحثة مجموعة من الإبعاد للذكاء الانفعالي وهي خمس أبعاد: معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، تسيير الانفعالات، التعاطف، المهارات الاجتماعية.
2. صياغة الفقرات التي تقع تحت كل بعد باعتماد الشروط المنهجية الصحيحة لصياغة الفقرات .
3. إعداد الاستبيان في صورته الأولية والذي شمل (72) فقرة موزعة على خمس أبعاد أساسية.
4. اعتمدت الطالبة على سلم ليكرت الخماسي للإجابة على فقرات الاستبيان ( دائما- غالبا- أحيانا- نادرا - أبدا) بحيث تشير الدرجة المرتفعة إلى ارتفاع الذكاء الانفعالي والعكس صحيح .
5. عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين من جامعات وطنية وأجنبية .
6. إجراء التعديلات على فقرات الاستبيان وفقا لما أوصى به الأساتذة المحكمين .

حيث اتفقت على إبقاء كل فقرات المقياس التي فاقت نسبتها 80% بينما حذفت باقي الفقرات التي تحصلت على نسبة اتفاق اقل من 80% حيث بلغت عدد الفقرات المحذوفة 16 فقرة فأصبح الاستبيان بعد التعديل يتكون من 56 فقرة، كما قامت الباحثة بإجراء إعادة الصياغة لبعض الفقرات ليتكون الاستبيان من 29 فقرة من خلال 4 أبعاد هي معرفة الانفعال الذاتي(8 فقرات) التعاطف (8 فقرات) وتنظيم الانفعالات ( 8 فقرات) تسيير الانفعالات (5 فقرات) وتتم الإجابة على استبيان الذكاء الانفعالي ضمن خمس بدائل بمقياس متدرج من 1 الى 5 درجات بحيث تختلف درجات الفقرات السلبية عن درجات الفقرات الايجابية كما هو موضح في الجدول التالي:

**الجدول رقم (04) يوضح درجات الفقرات السلبية والايجابية:**

5	4	3	2	1	
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات السلبية
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الفقرات الايجابية

الفقرات السلبية لاستبيان الذكاء الانفعالي هي : ( 13-14-20-23) .

الفقرات الايجابية لاستبيان الذكاء الانفعالي هي : (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-15-

16-17-18-19-21-22-24-25-26-27-28-29).

وأما بالنسبة للعامل الأول (8 عبارات) فدرجته القصوى تساوي 40، ودرجته الدنيا تساوي 8 بمتوسط نظرية مساو ل87 .

أما العامل الثاني ( 08 عبارات ) فدرجته القصوى تساوي 48 ودرجته الدنيا تساوي 8 بمتوسط نظري . 24

أما العامل الثالث (8 عبارات) فدرجته القصوى تساوي 48 ودرجته الدنيا تساوي 8 ونظري قيمته 24. أما العامل الرابع (5 عبارات) فدرجته القصوى تساوي 25، ودرجته الدنيا تساوي 5، بمتوسط نظري قيمته 15.

### جدول رقم ( 05 ) يوضح مستويات الذكاء الانفعالي

المدى	المستوى	المتوسط الفرضي	المجال	البعد
18 ← 08	منخفض	24	40 ← 08	معرفة الانفعالات
29 ← 19	متوسط			
40 ← 30	مرتفع			
18 ← 08	منخفض	24	40 ← 08	تنظيم الانفعالات
29 ← 19	متوسط			
40 ← 30	مرتفع			
18 ← 08	منخفض	24	40 ← 08	التعاطف
29 ← 19	متوسط			
40 ← 30	مرتفع			
11 ← 05	منخفض	15	25 ← 5	تسيير الانفعالات
18 ← 12	متوسط			
25 ← 19	مرتفع			
67 ← 29	منخفض	87	145 ← 29	الدرجة الكلية الاستبيان الذكاء الانفعالي
106 ← 68	متوسط			
145 ← 107	مرتفع			

### 1- مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية: تم استخدام هذا المقياس كأداة لقياس أساليب

مواجهة الضغوط النفسية، والذي صمم من طرف الباحثة واکلي بديعة"2014" بعد الاطلاع النظري للباحثة على 15 من المقاييس والاستبيانات عن المواجهة، حيث قامت بإجراء مسح كامل على أساليب المواجهة المتاحة لها، ومن ثم حساب تكرارها واختيار الأساليب حصلت على 50 % فما فوق ، فحصلت الباحثة على خمسة أساليب وهي :

- أسلوب حل المشكلات problem solving .
- أسلوب المواجهة الفعالة proactive coping strategy .
- أسلوب الدعم الاجتماعي seeking social support .
- أسلوب التجنب avoidance coping .
- أسلوب المواجهة الانفعالية emotional coping .

ويتكون المقياس من 40 عبارة توزعت حسب كل أسلوب كما يلي:

- أسلوب حل المشكلات ( 1 , 6 , 11 , 16 , 21 , 26 , 31 , 36 ) .
- أسلوب المواجهة الفعالة: (2, 7 , 12 , 17 , 22 , 27 , 32 , 37 ) .
- أسلوب الدعم الاجتماعي: (3, 8 , 13 , 18 , 23 , 28 , 33 , 38) .
- أسلوب التجنب: (4, 9, 14, 19, 24, 29, 34, 39) .
- أسلوب المواجهة الفعالة: (5, 10, 15, 20, 25, 30, 35, 40) .

كما تم إعطاء ثلاث بدائل 03 للإجابة أمام كل عبارة وهي:

- تنطبق تماما :3 درجات .
- تنطبق أحيانا :2 درجات .
- لا تنطبق :1 درجة .

## 6.2 / الخصائص السيكومترية لأداة القياس :

### ✓ مقياس الذكاء الانفعالي:

**الصدق التمييزي:** بعد ترتيب درجات المقياس تنازلياً من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33 % من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفرق بين متوسطي المجموعتين على كل بند وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

**جدول رقم (06) يوضح دلالة الفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات بنود**

#### المقياس

القيم الإحصائية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
البعد 1	9	18.77	1.48	13.416	16	0.000
	9	10.44	1.13			
البعد 2	9	16.56	1.94	11.792	16	0.000
	9	8.66	.50			
البعد 3	9	21.33	2.29	6.403	16	0.000
	9	13.22	3.03			
البعد 4	9	13.67	.86	14.849	16	0.000
	9	6.66	1.11			

استناداً إلى الجدول السابق يتضح أن قيم "ت" المحسوبة كانت دالة إحصائياً في كل الأبعاد عند درجة الحرية (16) بمستوى الدلالة (0,000) الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

### صدق الاتساق الداخلي:

**جدول رقم ( 07 ) يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس**

الأبعاد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
01 معرفة الانفعالات	0.862	0.000	دال
02 التعاطف	0.771	0.000	دال
03 تنظيم الانفعالات	0.691	0.000	دال

04	تسيير الانفعالات	0.813	0.000	دال
----	------------------	-------	-------	-----

ومن خلال النتائج المبينة يتبين أن كل معاملات الارتباط المستخرجة بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة، وهو ما يؤكد صدق المقياس.

**النتائج:**

**جدول رقم (08) يوضح نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لدرجات الأداة**

المتغير	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (جتمان)
الذكاء الانفعالي	29	0.82	0.74

نستنتج من النتائج المبينة في الجدول أن قيم معاملات الثبات الخاصة بألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (جتمان)، كانت قيم مقبولة وتدل على ثبات الأداة، وهذا يدل على إمكانية تطبيقه في الدراسة الحالية بكل ثقة.

**✓مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:**

**الصدق التمييزي:** بعد ترتيب درجات المقياس تنازليا من الأكبر إلى الأصغر تمت المقارنة بين 33 % من المستوى العلوي مع 33% من المستوى السفلي ثم طبق بعد ذلك اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي المجموعتين على كل بند وكانت النتيجة مثلما هو موضح في الجدول الموالي:

**جدول رقم ( 09 ) يوضح دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا لدرجات بنود**

**المقياس**

القيم الإحصائية	ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوي الدلالة
الدرجات العليا	9	13.33	1.22	7.201	16	0.000
	9	9.77	.833			
الدرجات الدنيا	9	14.00	1.50	9.648	16	0.000
	9	8.66	.70			
الدرجات العليا	9	18.00	2.39	8.065	16	0.000
	9	10.11	1.69			
الدرجات الدنيا	9	20.22	.83	7.585	16	0.000
	9	14.44	2.12			



البعد 5	الدرجات العليا	9	19.78	1.56	8.743	16	0.000
	الدرجات الدنيا	9	13.44	1.50			

استناداً إلى الجدول السابق يتضح أن قيم "ت" المحسوبة كانت دالة إحصائياً في كل الأبعاد عند درجة الحرية (16) بمستوى الدلالة (0,000) الأمر الذي يدل على القدرة التمييزية للأداة وبالتالي الأداة تقيس ما وضعت لأجله.

### صدق الاتساق الداخلي:

#### جدول رقم ( 10 ) يوضح نتائج الاتساق الداخلي للمقياس

الأبعاد	معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	النتيجة
01 أسلوب حل المشكلات	0.727	0.000	دال
02 أسلوب المواجهة الفعالة	0.797	0.000	دال
03 أسلوب الدعم الاجتماعي	0.777	0.000	دال
04 أسلوب التجنب	0.636	0.000	دال
05 أسلوب المواجهة	0.771	0.000	دال

من خلال النتائج المبينة يتبين أن كل معاملات الارتباط المستخرجة بين أبعاد المقياس والدرجة الكلية دالة، وهو ما يؤكد صدق المقياس.

### الثبات:

#### جدول رقم (11) يوضح نتائج ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية للمقياس

المتغير	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية (جتمان)
استراتيجيات مواجهة الضغوط	40	0.75	0.71

نستنتج من النتائج المبينة في الجدول أن قيم معاملات الثبات الخاصة بألفا كرونباخ والتجزئة النصفية (جتمان)، كانت مرتفعة وتدل على ثبات المقياس، وهذا يدل على إمكانية تطبيقه في الدراسة الحالية بكل ثقة.

## 3/ الدراسة الأساسية:

بعد التأكد من صلاحية أداة الدراسة ضمن الدراسة الاستطلاعية اعتبرنا الأداة جاهزة لتطبيق الدراسة الأساسية، حيث تم إجراء الدراسة الأساسية في الفترة الممتدة من 20 إلى 22 مارس 2022 على عينة من مربيات رياض الأطفال بولاية تقرت بحيث اختيرت بطريقة عرضية و كان قوامها 60 مربية، حيث شملت كل الرياض الموجودة على مستوى مدينة تقرت، ومن ثم تم توزيع الاستمارات عليهن، وقد بلغ عدد النسخ التي تم جمعها 60 نسخة بالكامل وكانت كلها مقبولة بعد الاطلاع عليها ، ثم بعد ذلك توجهنا إلى المعالجة الإحصائية .

## -خصائص عينة الدراسة الأساسية:

يتكون مجتمع الدراسة الأساسية من مربيات أطفال الروضة بمدينة تقرت، والبالغ عددهم (60) مربية وتم توزيعهم كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول رقم (12) يوضح توزيع الحالة الاجتماعية لعينة الدراسة الأساسية :

المتغيرات	الإحصاءات	التصنيف	التكرارات	%
الحالة الاجتماعية		عزباء	28	47%
		متزوجة	32	53%
المجموع الكلي			60	100%

يتضح من الجدول رقم (12) أن نسبة المتزوجات تقدر ب 53% وهي أكثر من نسبة العازبات والتي تقدر ب 47% .

يتكون مجتمع الدراسة الأساسية من مربيات أطفال الروضة بمدينة تقرت، والبالغ عددهم (60) مربية وتم توزيعهم كما هو موضح في الجدول التالي:

## جدول رقم ( 13 ) يوضح توزيع طبيعة التكوين لعينة الدراسة الأساسية :

المتغيرات	الإحصاءات	
	التكرارات	التصنيف
طبيعة التكوين	27	تكوين مهني
	33	جامعي
	60	المجموع الكلي
	%45	
	%55	
	%100	

يتضح من الجدول رقم(13) أن نسبة خريجات الجامعة تقدر بـ 55% وهي أكثر من نسبة خريجات التكوين المهني والتي تقدر بـ 45%.

## 4/ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

لقد قامت الباحثتين بتفريغ وتحليل المقياس من خلال برنامج (spss) الإحصائي وتم استخدام الأساليب الإحصائية التالية :

- الاختبار "ت": لحساب صدق أدوات الدراسة بطريقة المقارنة الطرفية.

- معامل الارتباط بيرسون: لحساب صدق الاتساق الداخلي وكذا ثبات التجزئة النصفية لأداة الدراسة وكذا لحساب العلاقة بين متغيري الدراسة.

- معامل ألفا كرونباخ: لتأكد من ثبات أدوات الدراسة.

-اختبار " ت " لدراسة الفرق بين مجموعات الدراسة.

-تحليل التباين الأحادي :لدراسة دلالة الفروق في الفرضية الأخيرة.

## خلاصة الفصل

في نهاية الفصل تم إجراء الدراسة الميدانية والتي اعتمدنا فيها على المنهج الوصفي الاستكشافي، ثم عينة الدراسة وطرق اختيارها، وكذلك التطرق لأدوات الدراسة ومنه التقنيات الإحصائية المتبعة في الدراسة وبعدها تم تطبيق الأداة على أفراد العينة الأساسية فتحصلنا على مجموعة من البيانات والتي سوف نتطرق إلى نتائجها وتحليلها وتفسيرها في الفصل الموالي.

## الفصل الرابع

عرض ومناقشة وتفسير النتائج

## الفصل الرابع: عرض ومناقشة وتفسير النتائج

### تمهيد

- 1 / عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الأولى.
- 2 / عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثانية.
- 3 / عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الثالثة.
- 4 / عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الرابعة.
- 5 / عرض ومناقشة وتفسير الفرضية الخامسة.

### خلاصة الفصل

**تمهيد :**

بعد التعرض في الفصل السابق إلى إجراءات الدراسة الميدانية والأساليب الإحصائية المستعملة نصل الآن إلى عرض النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الميدانية وسنتطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج حسب ترتيب الأسئلة وذلك من خلال تنظيم كل المعطيات و إتباعها بالتعليق عليها وتحليلها ومناقشتها وتفسيرها مستعينين بدارسات سابقة والنتائج التي خلصت إليها هي :

**عرض وتحليل النتائج :**

**1/ عرض النتيجة الفرضية الأولى:**

تنص الفرضية على أنه " توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة"، لاختبار هذه الفرضية تم لاختبار هذه الفرضية تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، وكانت النتائج كما هو مبين في الجدول التالي:

**جدول رقم ( 14 ) قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية**

المتغيرات	قيمة "ر"	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الذكاء الانفعالي وأسلوب حل المشكلات	0.258	0.047	58
الذكاء الانفعالي وأسلوب المواجهة الفعالة	0.367	0.004	58
الذكاء الانفعالي وأسلوب الدعم الاجتماعي	-0.011	0.931	58
الذكاء الانفعالي وأسلوب تجنب المواجهة	0.058	0.658	58
الذكاء الانفعالي وأسلوب المواجهة الانفعالية	0.009	0.946	58

يتضح من الجدول (14) أن علاقة الذكاء الانفعالي لأسلوب حل المشكلات بلغت قيمتها 0.25 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.04 ودرجة حرية 58 وكذلك الارتباط بينالذكاء الانفعالي وأسلوب المواجهة الفعالة بلغت قيمته 0.36 وهي دالة عند مستوى الدلالة 0.00 ودرجة حرية 58 في حين أن بقية الأساليب الأخرى والتي هي علاقة الذكاء الانفعالي بكل من أسلوب الدعم الاجتماعي وتجنب المواجهة والمواجهة الانفعالية كانت قيمها على الترتيب 0.01 , 0.05 , 0.00 , ولم تكن لها دلالة إحصائية عند درجة حرية 58 .

عززت الطالبتان أن كون المربيات يعملون في نفس المكان ويعشون في نفس البيئة المحيطة تكون مشاكلهم تأثر على تصرفاتهم بصفة متقاربة ويكون لهم أسلوب حل المشكلات وأسلوب المواجهة الفعالة نفسها أو بصفة متقاربة لتأثير المحيط وتقارب المستوى الثقافي، كما نفسر عدم وجود فروق لدى المربيات في كل من الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من أسلوب الدعم الاجتماعي وأسلوب التجنب و المواجهة الانفعالية يرجع ذلك لظروف التطبيق وعوامل يتعرضن إليها المربيات من خلال مواقف يومية مختلفة هذا ما أدى إلى التأثير على نتائج العلاقة الارتباطية بينهما.

وهذا ما يتفق مع دراسة "عمران هاجر وبن عمار فاطمة (2021) التي بحثت في الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس إدرار وشملت عينة الدراسة 100 طالب وطالبة وأسفرت على عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي والأساليب وان الطلبة يستعملون الذكاء الانفعالي.

## 2/ عرض النتيجة الفرضية الثانية:

تنص الفرضية على أنه "نتوقع أن يكون مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة مرتفع" لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة بحساب الفروق بين متوسط درجات الذكاء الانفعالي لأفراد العينة والمتوسط النظري للمقياس ولكل بعد وكانت النتائج كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (15) يوضح الاختلاف بين متوسط درجات أفراد العينة على أبعاد استبيان

### الذكاء الانفعالي والمتوسط النظري للمقياس ككل

الأبعاد	عدد أفراد العينة	درجة الحرية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط النظري	قيمة "ت"	الدلالة الإحصائية
الإجهاد الانفعالي	60	59	57.20	9.48	58	-0.653	0.516



من خلال الجدول السابق تبين أن متوسط درجات أفراد العينة على استبيان الذكاء الانفعالي بلغ (57.20) وهو متوسط أقل من المتوسط النظري المقدر بـ (58)، وباستخدام اختبار (ت) لعينة واحدة لاختبار الفروق بين المتوسطات التي بلغت (-0.653) بمستوى دلالة قدره (0.516) وهو أكبر من (0.05)، وبالتالي هي قيمة غير دالة إحصائياً وهذا يدل أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة متوسط.

وعززت الباحثتان هذه النتيجة إلى أن المربيات وصلوا إلى درجة من النضج العقلي والانفعالي فأصبحوا يتمتعون بالقدرة على معرفة انفعالاتهم وتنظيمها إذ يتحتم على المربيات تسيير انفعالاتهم بصورة ايجابية حتى يحققوا قدر من النجاح في إطار البيئة العملية بصفة خاصة والحياة بصفة عامة، فالمربيات أكثر قدرة على التوافق مع المتغيرات التي تحدث في بيئاتهم وأكثر قدرة في النجاح في علاقات الاجتماعية من خلال مهارات التواصل الاجتماعي والذكاء الانفعالي ساهمت في التعبير عن مشاعرهم من خلال التعاطف مع الآخرين وقراءة مشاعرهم والاستجابة لها والتعامل بمرونة، وهذا ما ينعكس ايجابيا على تنمية شخصية المربيات في جميع جوانبها، حيث تتميز المربيات بمهارات معرفة الانفعالات لإدراكهم لانفعالاتهم الذاتية والتعبير عنها والثقة في النفس، واستخدام المربيات هذه المهارات يعكس مدى نضجهم الانفعالي بعد أن قطعوا أشواط في مراحل حياتهم وهذه دلالة على تمتعهم بقدرة من المعارف والخبرات التي تؤهلهم على التكيف، حيث يتمتع المربيات بقدرة على تنظيم انفعالاتهم ويتجلى ذلك في القدرة على التعامل الفعال مع المشكلات .

وهذا ما اختلف مع دراسة بن عمور جميلة (2016) والتي بحثت في الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين وهران، وشملت عينة الدراسة (25275) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج على أن مستوى الذكاء الانفعالي لأفراد العينة مرتفع وان الطلبة في هذه المرحلة قد وصلوا إلى درجة من النضج العقلي والانفعالي فأصبحوا يتمتعون بالقدرة على معرفة انفعالاتهم بصورة ايجابية.

## 3/ عرض نتيجة الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة تعزى إلى الحالة الاجتماعية"، ولإختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (16) نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً للحالة الاجتماعية

المؤشر الإحصائي القياس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
عزباء	28	57.07	9.95	-0.097	58	0.923
متزوجة	32	57.31	9.21			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للعازبات المقدر بـ(57.07) والمتوسط الحسابي للمتزوجات المقدر بـ(57.31)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(-0.097) عند درجة الحرية (58) وبمستوى دلالة قدره (0.923) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة تعزى إلى الحالة الاجتماعية .

عززت الطالبتان أن عدم وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى للحالة الاجتماعية نظراً إلى أنه ليس شرط أن تكون المربية متزوجة أو عزباء حتى تمتلك الذكاء الانفعالي لأنه يعتبر مهارة انفعالية و اجتماعية يمكن تحسينها عن طريق التدريب إما أن يكون بالتدريس أو تكتسبه من خلال ممارسة حياتها اليومية.

وهذا ما اتفقت مع دراسة عمران هاجر وبن عمار فاطمة (2021) التي بحثت في الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس أدرار وشملت عينة الدراسة 100 طالب وطالبة وأسفرت النتائج على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لبض المتغيرات الوسيطة.

## 4/ عرض نتيجة الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى مريبات أطفال الروضة تعزى إلى طبيعة التكوين"، ولاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار "ت" لعينتين مستقلتين وجاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (17): نتائج اختبار (ت) لدلالة الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً لطبيعة التكوين

المؤشر الإحصائي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
جامعي	33	57.39	10.08	0.174	58	0.863
تكوين	27	56.96	8.95			

يتبين من الجدول أن المتوسط الحسابي للجامعيين المقدر بـ(57.39) والمتوسط الحسابي لأصحاب التكوين المقدر بـ(56.96)، كما يلاحظ أن قيمة "ت" المحسوبة تقدر بـ(0.174) عند درجة الحرية (58) وبمستوى دلالة قدره (0.863) وهي قيمة أكبر من (0.05) ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى مريبات أطفال الروضة تعزى إلى طبيعة التكوين.

وهذا ما اتفقت مع دراسة "عمران هاجر وبن عمار فاطمة (2021) التي بحثت في الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس أدرار وشملت عينة الدراسة 100 طالب وطالبة وأسفرت النتائج على عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين تعزى لمتغير التخصص.

عززت الطالبتان أن عدم وجود فروق فردية في درجات الذكاء الانفعالي يعزى لمتغير طبيعة التكوين هو أن العينتين متجانستين بين طبيعة التكوين و الثقافة و كذلك تقارب النشاط العقلي، كما أن الذكاء الانفعالي يتأثر بالعديد من العوامل من بينها العوامل الأسرية و الاجتماعية و العوامل الاقتصادية والعوامل الثقافية فالمريبات يستطعن ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها وهذا ناتج عن خبراتهن في الحياة.

5/ عرض نتيجة الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية على أنه "تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة باختلاف مستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع-متوسط-منخفض)"، وقد قمنا بتصنيف مستويات الذكاء الانفعالي وفق الجدول التالي :

جدول رقم (18) يوضح تصنيف مستويات الذكاء الانفعالي

المدى	مستويات الذكاء الانفعالي
48----29	منخفض
68----49	متوسط
87----69	مرتفع

لاختبار هذه الفرضية تم استخدام اختبار تحليل التباين الأحادي، وكانت النتائج كما هو موضح في

الجدول التالي:

الجدول رقم (19) يبين نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للمقارنة بين مستويات الذكاء

الانفعالي تبعاً لأساليب مواجهة الضغوط

الدلالة الإحصائية	قيمة اختبار ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين العينة	أساليب مواجهة الضغوط
.734	.117	.388	1	.388	بين المجموعات	حل المشكلات
		3.314	58	192.212	داخل المجموعات	
			59	192.600	المجموع	
.844	.039	.212	1	.212	بين المجموعات	المواجهة
		5.443	58	315.722	داخل المجموعات	

			59	315.933	المجموع	الفعالة
.801	.064	.616	1	.616	بين المجموعات	الدعم الاجتماعي
		9.634	58	558.784	داخل المجموعات	
			59	559.400	المجموع	
.492	.479	3.191	1	3.191	بين المجموعات	تجنب المواجهة
		6.665	58	386.542	داخل المجموعات	
			59	389.733	المجموع	
.601	.277	1.981	1	1.981	بين المجموعات	المواجهة الانفعالية
		7.154	58	414.952	داخل المجموعات	
			59	416.933	المجموع	

من خلال الجدول رقم (19) تبين أن قيمة اختبار "ف" جاءت غير دالة إحصائياً بمستويات دلالة أكبر من (0.05)، وهذا يدل أنه لا تختلف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة باختلاف مستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط، منخفض) وكتوضيح أكثر فإن قيمة "ف" المحسوبة بالنسبة لأسلوب حل المشكلات قدرت ب(0.117) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق في أسلوب حل المشكلات تبعاً لمستوى الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة أما بالنسبة لأسلوب المواجهة الفعالة فقد قدرت قيمة "ف" ب (0.039) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق في أسلوب المواجهة الفعالة، وأما بالنسبة لأسلوب الدعم الاجتماعي فقد قدرت قيمة "ف" المحسوبة ب(9.634) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 أي لا توجد فروق دالة إحصائياً في أسلوب الدعم الاجتماعي، وأما لأسلوب التجنب فقد قدرت "ف" (0.479) وهي قيمة غير دالة إحصائياً عند مستوى دلالة 0.05 بمعنى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في أسلوب التجنب تبعاً لمستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط، منخفض).

حيث نرجع سبب عدم وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مستوى الذكاء الانفعالي راجع إلى أن المربيات يعشن في بيئة محيطة بالعديد من العوامل المؤثرة منها

العوامل الأسرية و والاقتصادية والاجتماعية والثقافية، ولأنه لا يشترط أن تمتلك المربيات مستوى محدد من الذكاء الانفعالي حتى تستطيع مواجهة الضغوط النفسية وذلك نظرا لطبيعة عملها التي تحتم عليها مجموعة من القدرات والمهارات للتغلب على الضغوط النفسية والتحكم فيها من اجل القدرة على التعامل مع أطفال الروضة بشكل صحيح ولان المربيات يتميزن بسمات شخصية منفردة كالتفائل والايجابية وتقدير الذات والرضا والثقة بالنفس والطموح نحو العمل مما يجعلهم قادرين على أداء دورهم بشكل جيد، وهذا ما أدى إلى عدم الاختلاف في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مستوى الذكاء الانفعالي لدى المربيات لان كل منهن تستخدمها بطريقة مختلفة تبعا لمواقف الحياة مما يجعل نتيجة الفرضية الحالية تقول إلى عدم وجود اختلاف في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط، منخفض).

وهذا ما اختلف مع دراسة بن عمور جميلة (2016) والتي بحثت في الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعين وهران، وشملت عينة الدراسة ( 25275 ) طالب وطالبة، وأسفرت النتائج على انه توجد فروق دالة إحصائيا في استخدام أساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة تبعا لمستوى الذكاء الانفعالي (مرتفع، متوسط، منخفض).

وهذا ما لا يتفق كذلك مع دراسة (الاسطل،2010) حول العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية بجامعة غزة التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات الذكاء العاطفي وبين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط.

## خلاصة الفصل

تناولت الدراسة الحالية موضوعا يعد من أهم مواضيع الدراسات النفسية وهو الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة ب مدينة تشرت، فمن خلال تطبيقنا لكل من مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعد توصلنا إلى النتائج من خلال التحليل الإحصائي للبيانات ومناقشة هذه النتائج ممهدين لها من خلال الجانب النظري الذي استطعنا من خلاله التوصل إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة وبالتالي لم تتحقق الفرضية المبنية على انه "توجد علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة".

كما أن نتائج الفرضية الثانية والتي تنص على انه "نتوقع أن يكون مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة مرتفع"، توصلت نتائجها إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات أطفال الروضة متوسط .

كما نستخلص أن نتيجة الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الذكاء الانفعالي لمتغير الحالة الاجتماعية والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين العازبات والمتزوجات في درجات الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، وهذا دال على أن الحالة الاجتماعية لا تؤثر على الذكاء الانفعالي .

كما نستخلص أن نتيجة الفرضية الرابعة والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائيا في الذكاء الانفعالي لمتغير طبيعة التكوين والتي توصلت نتائجها إلى عدم وجود فروق بين العازبات والمتزوجات في درجات الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير طبيعة التكوين، وهذا دال على أن طبيعة التكوين لا تؤثر على الذكاء الانفعالي .

كما نتجت الفرضية الخامسة التي هدفت إلى محاولة الكشف عن مدى اختلاف أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أفراد العينة باختلاف مستوى الذكاء الانفعالي(مرتفع، متوسط، منخفض) والتي توصلت نتائجها إلى وجود فروق دالة إحصائيا في أسلوب حل المشكلة والمواجهة الفعالة، في حين لا يوجد اختلاف في بقية الأساليب الأخرى بين المربيات حسب مستويات الذكاء الانفعالي.

# استنتاج عام ومقترحات



## استنتاج عام ومقترحات:

إن محور الدراسة يدخل ضمن الدراسات النفسية حيث عالجت موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة، حيث أصبح الموضوعين محل اهتمام الباحثين والمختصين من علماء النفس إذ تواجه المربيات عدة ضغوط نفسية خلال مراحلهم الحياتية تساهم في نموهم باعتراضهم لظروف الصعبة وغير المألوفة، فتحصيل الخبرات الانفعالية يتلخص في أن الوعي بالانفعالات والمشاعر هو جزء من الذكاء الانفعالي كما انه على الفرد أن يعي أفكاره وانفعالاته حيث يستطيع التحكم فيها وضبط نفسه وبأن يركز وعيه ويعمل على تنميته فمن خلاله يمكنه تحسين الحالات المزاجية لديه وقدره الانتباه إلى مشاعره وتفحصها وملاحظة أفكاره ومراقبتها كي يستطيع السيطرة على انفعالاته باستخدامه أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقا للمواقف مصدر الضغط فقد اتفقت معظم الدراسات على أن الذكاء لا يؤثر على متغيرات عدة كالرضا عن مواقف الحياة كما اتفقوا على أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها تنتج من خلال علاقتها ببعض المتغيرات كالسمات الشخصية لدى مربيات أطفال الروضة. غير انه لم نجد دراسة تدرس نفس الموضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب المواجهة نستدل بها على تأثير احدهما على الآخر ففي دراستنا أثبتت لنا النتائج بأنه لا توجد علاقة بينهما .

### المقترحات

- ❑ تحسيس المربيات بمدى أهمية الذكاء الانفعالي على الضغوطات النفسية التي يواجهونها .
- ❑ تدريبهم وتنمية إستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لديهم وتوظيفها في المواقف الضاغطة.
- ❑ وضع برامج تدريبية والقيام بدورات لتطوير هذه المهارات للمربيات لتخلص من المشاكل النفسية والآثار التي تنتج عنها.
- ❑ تشجيع الدراسات المماثلة والتي تهتم بالذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية .
- ❑ تكثيف الدراسات الميدانية حول موضوع الذكاء الانفعالي وموضوع استراتيجيات الضغوط النفسية.
- ❑ إجراء دراسات تستهدف البحث عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي بالمتغيرات الأخرى.
- ❑ إجراء دراسات لمعرفة العلاقة بين إستراتيجية الضغوط النفسية وعلاقتها بالمتغيرات الأخرى.
- ❑ إجراء دراسات لتطوير البرامج التنموية للذكاء الانفعالي وإستراتيجية الضغوط النفسية.

# قائمة المراجع

## قائمة المراجع

### 1- قائمة المراجع باللغة العربية :

- الاسطل، محمد رشاد مصطفى، الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، (2010)
- العبد اللات، ضيف الله، فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في التكيف الأكاديمي والاجتماعي وفي الاتجاهات نحو المدرسة لدى الطلبة الموهوبين في الأردن، رسالة دكتورا في الإرشاد والتربية الخاصة، جامعة عمان، (2008)
- السهلي عبد الله، أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب المرضى المرتدين على مستشفى الطب النفسي وغير المرضى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، (2010)
- الضريبي عبد الله، مجلة جامعة دمشق، المجلد 26، العدد4، (2010)
- القاسم، موسى بنت محمد بن احمد، الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من السعادة والأمل لدى عينة من طالبات جامعة ام القرى، رسالة ماجستير، جامعة أم القرى، السعودية، (2011)
- العنزي، أمال سليمان، أساليب مواجهة الضغوط عند المصابات بالاضطرابات النفس جسمية، رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، (2006)
- الشواورة ياسين سالم، علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الكبرى للشخصية لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة ماجستير، (2006)
- بغيجة لياس، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقته بمستويات القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير، الجزائر، (2005)
- بلقاسم محمد، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، ماجستير في علم النفس التربوي، جامعة وهران، (2014)
- بن عمور جميلة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، شهادة دكتورا في علم النفس، جامعة وهران، (2017)
- جولمان دانيل، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلي الجبالي، سلسلة عالم المعرفة، الكويت، (2000)

## قائمة المراجع

- جودة، أمال عبد القادر، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، (2004)
- جلال محمد، استراتيجيات مواجهة الضغوط وعلاقتها بالاكتئاب لدى مرضي مصلحة الاستعجالات بمستشفى محمد بوضياف ورقلة ومستشفى سليمان عميرات تقرت، مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، (2019)
- حسونة أمل محمد وأبو ناشئ منى سعيد، الذكاء الوجداني، الدار العالمية للنشر والتوزيع ط 1، مصر، (2006)
- حسين سلامة عبد العظيم وحسين طه عبد العظيم، استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، (2006)
- ريمة صندلي، الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، رسالة ماجستير، جامعة سطيف، (2012)
- راضية داوود، الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المعاق حركيا، رسالة ماجستير جامعة سطيف، (2012)
- دلال سلامي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 15، جامعة حمة لخضر الوادي (2016)
- سعد بن حامد اليحيى العبدلي، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزواجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير في الإرشاد الأسري، جامعة أم القرى، (1430هـ)
- طبي سهام، أنماط التفكير وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة اضطراب الضغوط التالية للصدمة، رسالة ماجستير، الجزائر، (2005)
- عساف، صالح بن حمد، دليل البحث في العلوم السلوكية، السعودية، مكتبة العبيكان، (1995)
- علي عبد السلام، تعريف وإعداد مقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، مكتبة النهضة العربية و الانجلو مصرية، ط1، القاهرة، (2003)
- عبد العظيم طه حسين، إدارة الضغوط النفسية والتربوية، ط1، دار الفكر، عمان، (2006)

## قائمة المراجع

- عثمان فاروق السيد ورزق محمد عبد السميع، الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد 58، (2008)
- عطية محسن، البحث العلمي في التربية ، منهجه, وسائلها لإحصائية، دار المناهج، عمان، (2010)
- عبد الحفيظ جدو، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم رسالة ماجستير، جامعة سطيف، (2014)
- عمراني هاجر، بن عامر فاطمة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس، ماستر علم النفس المدرسي، جامعة احمد درارية، ادرار، (2021)
- فاطمة عبد الرحيم النوايسية، الضغوط النفسية وأساليب المساندة، دار المناهج للنشر والتوزيع ط1، عمان. (2013)
- مدثر سليم، الوضع الراهن في بحوث الذكاء المكتبة الجامعية الحديثة، الإسكندرية مصر (2003)
- ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية دار صفاء ط1، عمان، (2008)
- محمد عبد الرحمان علا، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة التعامل مع الضغوط النفسية ط1، دار صفاء، عمان، (2009)
- نرمين غريب، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري، مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية، العدد3، جامعة دمشق، (2014)
- هلال محمد عبد الغني حسن، مهارات إدارة الضغوط "السيطرة والتحكم في الضغوط"، مركز تطوير الأداء، ط1، القاهرة، (2000)
- يوسف محمد، الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة كلية التربية، مذكرة مكملة لنيل شهادة دكتورا في علم النفس، مصراته فاس، (2017)

- .- Abraham; the rock of control as moderator of emotional dissonance and emotional intelligence; (2002)
- Baron the impact of emotional intelligence on subjective Will ; being ;perspectives in education; (2005)
- Epstein; constructive intelligence the key to emotional intelligence; (1999)
- Golmen; emotional intelligence why it can matter more than IQ ;new York ;bantam books; (1995)
- Mayer ;salovey; what is emotional intelligence; (1997)
- Murray ;does emotional intelligence matter in the work place ?the American psychological association; (1998)
- Mayer ;salovey ;carson competing models of emotional; (2000)
- intelligence in Sternberg ;hand book of human intelligence new York; (2000)



الملاحق

## قائمة الملاحق

### الملحق رقم 01: استمارة الذكاء الانفعالي

\*عزيزتي المربية :

في إطار قيامنا بإعداد مذكرة ماستر بعنوان الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال بتقريت .

نرجو منكم المساهمة في انجاز هذا البحث العلمي بالجواب على الأسئلة ووضع علامة (X) في الخانة التي تتلاءم مع إجاباتكم .

كما نرجو أن تكون إجاباتكم بكل مصداقية ووضوح من اجل الوصول إلى نتائج علمية وحلول علمية, ونؤكد لكم أن أجوبتكم (لا تستعمل إلا لغرض البحث العلمي) وستبقى في طي الكتمان وان لا تكشف. ولكم منا جزيل الشكر والاحترام على التعاون معنا.

البيانات الشخصية:

الحالة الاجتماعية:  متزوجة  عزباء

طبيعة التكوين:



قائمة الملاحق

رقم	المفردات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري					
2	أتحكم في انفعالاتي عند اتخاذ القرار					
3	أدرك ما أشعر به					
4	أضبط نفسي عند التعرض لموقف محرج					
5	أشعر بمعانات الآخرين					
6	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط					
7	أتعامل بهدوء مع انفعالاتي					
8	أعبر عن مشاعري بوضوح					
9	لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكلي					
10	أستطيع التأثير في الآخرين					
11	بإمكاني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة					
12	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين					
13	أقلق عندما لا أجد حلا لمشكلتي					
14	أنا متقلب المزاج					
15	أتعامل مع الآخرين بمرونة					
16	بإمكاني مشاركة الناس أحاديثهم					
17	أنا واثق من نفسي					
18	أستشعر ما يحس به أصدقائي					
19	أعرف نقاط ضعفي					
20	أجد صعوبة في إظهار مشاعري لأقرب الناس					
21	أستطيع أن أحدد مصدر انفعالاتي					
22	أتفهم مشاعر الآخرين					
23	أغضب عندما لا أصل إلى هدفي					
24	بإمكاني رفع معنويات الأشخاص المحبطين					
25	أتحكم في انفعالاتي عند التعرض لموقف محزن					

قائمة الملاحق

					أعمل بشكل أفضل مع الآخرين	26
					أتعاطف مع الناس في الشدة	27
					أثق بإمكانياتي	28
					أواجه الظروف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة	29

الملحق رقم 02: الخصائص السكومترية

نتائج spss

الذكاء الانفعالي

الصدق التمييزي

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
معرفة الانفعالات	العليا	9	18.7778	1.48137	.49379
	الدنيا	9	10.4444	1.13039	.37680
التعاطف	العليا	9	16.5556	1.94365	.64788
	الدنيا	9	8.6667	.50000	.16667
تنظيم الانفعالات	العليا	9	21.3333	2.29129	.76376
	الدنيا	9	13.2222	3.03223	1.01074
تسيير الانفعالات	العليا	9	13.6667	.86603	.28868
	الدنيا	9	6.6667	1.11803	.37268

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
معرفة الانفعالات	Equal variances assumed	.609	.447	13.416	16	.000	8.33333	.62113	7.01660	9.65007
	Equal variances not assumed			13.416	14.958	.000	8.33333	.62113	7.00910	9.65757
التعاطف	Equal variances assumed	8.094	.012	11.792	16	.000	7.88889	.66898	6.47072	9.30706
	Equal variances not assumed			11.792	9.054	.000	7.88889	.66898	6.37694	9.40084
تنظيم الانفعالات	Equal variances assumed	1.220	.286	6.403	16	.000	8.11111	1.26686	5.42548	10.79674
	Equal variances not assumed			6.403	14.890	.000	8.11111	1.26686	5.40912	10.81311
تسيير الانفعالات	Equal variances assumed	.400	.536	14.849	16	.000	7.00000	.47140	6.00067	7.99933
	Equal variances not assumed			14.849	15.059	.000	7.00000	.47140	5.99557	8.00443

## قائمة الملاحق

### صدق الاتساق الداخلي

		معرفة الانفعالات	التعاطف	تنظيم الانفعالات	تسيير الانفعالات
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	.862**	.771**	.691**	.813**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30

### نتيجة الفا كرونباخ

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.828	29

### نتيجة التجزئة النصفية

Reliability Statistics			
Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.681
		N of Items	15 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.796
		N of Items	14 <sup>b</sup>
	Total N of Items		29
Correlation Between Forms			.592
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.744
	Unequal Length		.744
Guttman Split-Half Coefficient			.741
a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015.			
b. The items are: VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029.			

ملحق رقم 03 إستمارة أساليب مواجهة الضغوط النفسية

رقم	المفردات	تنطبق تماما	تنطبق أحيانا	لا تنطبق
1	أضع خطة لحل المشكل وأنقدها			
2	أحب التحدي لتحقيق أهدافي .			
3	أطلب مشاركة أحد الزملاء لإيجاد مخرج من الموقف الضاغط.			
4	ألجا للنوم عندما تختلط الأمور علي .			
5	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط			
6	أستفيد من خبراتي السابقة لحل المشكل الحالي			
7	أبادر فوراً بحل المشكلة المسببة للضغط النفسي			
8	أتحدث عن مشكلتي لشخص أثق بنصائحه وطريقة تفكيره			
9	أجد متعة كبيرة في تناول الطعام عند وجود مشكلة			
10	تشعرني المواقف الضاغطة بقدر كبيرة من المعاناة			
11	أضع بدائل مختلفة لحل المشكل			
12	أثابر من اجل الحصول على ما أريد.			
13	أسأل الآخرين عما يفعلونه في الأوضاع المشابهة..			
14	أترك المشكلة حتى يسمح لي الوقت بحلها.			
15	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما.			
16	أنتبأ بالنتائج المحتملة للمشكلة.			

			أبذل جهدا مضاعفا كي أحقق الأهداف الصعبة.	17
			تفيدني مناقشة الآخرين في ادراك أوسع للمشكلة.	18
			ألوم نفسي عندما أعجز عن إيجاد حل لمشكلتي.	19
			ألجأ للرياضة كالمشي مثلا كي أخفف الوضع الضاغط.	20
			أستعرض خطوات الحل قبل البدا في التنفيذ.	21
			أقبل انتقادات زملائي وأناقشها معهم..	22
			لدي أصدقاء مخلصون أستطيع الاعتماد عليهم عندما أحتاجهم	23
			أشغل نفسي بمشاهدة التلفاز كي أنسى المشكلة.	24
			أصبح شديد الغضب عندما أكون في مأزق.	25
			أدرس عواقب ونتائج الحل الذي سأنفذه.	26
			أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما أكون في موقف ضاغط.	27
			أبحث عن علاقات دافئة مع الآخرين.	28
			أتجنب الاختلاط بالآخرين عندما تكون لدي مشكلة.	29
			أصبح حزينا جدا عندما أكون في موقف ضاغط.	30
			أحدد المشكل الأهم وأبدا في حلها.	31
			أواجه الشخص الذي سبب لي المشكل.	32
			أرتاح بقضاء وقت مع أصدقائي عندما أواجه مشكلة ما .	33
			أتجنب التفكير في المشكلة.	34
			ألوم نفسي على المشكل الذي حصل لي.	35
			أأغير خططي لتتوافق مع المشكلات الجديدة.	36

قائمة الملاحق

			37	لا أترك شيئاً يقف في طريقي لتحقيق ما أريد .
			38	أحتاج أ، أبوح بخوفي وقلقي لشخص مقرب لي أثناء المشكلة.
			39	أتجنب مواجهة المتسببين في المشكلة.
			40	ألوم نفسي لأنني أتعامل بانفعال مع المشكلة.

الملحق رقم 04: الخصائص السيكومترية لأساليب مواجهة الضغوط النفسية

نتائج SPSS

أساليب مواجهة الضغوط

الصدق التمييزي

Group Statistics

	المجموعة	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
حل المشكلات	العليا	9	13.3333	1.22474	.40825
	الدنيا	9	9.7778	.83333	.27778
مواجهة الفعالة	العليا	9	14.0000	1.50000	.50000
	الدنيا	9	8.6667	.70711	.23570
الدعم الاجتماعي	العليا	9	18.0000	2.39792	.79931
	الدنيا	9	10.1111	1.69148	.56383
التجنب	العليا	9	20.2222	.83333	.27778
	الدنيا	9	14.4444	2.12786	.70929
المواجهة الانفعالية	العليا	9	19.7778	1.56347	.52116
	الدنيا	9	13.4444	1.50923	.50308

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
حل المشكلات	Equal variances assumed	2.407	.140	7.201	16	.000	3.55556	.49379	2.50877	4.60234
	Equal variances not assumed			7.201	14.100	.000	3.55556	.49379	2.49719	4.61392
مواجهة الفعالة	Equal variances assumed	2.505	.133	9.648	16	.000	5.33333	.55277	4.16151	6.50516
	Equal variances not assumed			9.648	11.388	.000	5.33333	.55277	4.12173	6.54493
الدعم الاجتماعي	Equal variances assumed	2.122	.165	8.065	16	.000	7.88889	.97816	5.81529	9.96249

## قائمة الملاحق

	Equal variances not assumed			8.065	14.381	.000	7.88889	.97816	5.79616	9.98162
التجنب	Equal variances assumed	8.088	.012	7.585	16	.000	5.77778	.76174	4.16296	7.39259
	Equal variances not assumed			7.585	10.398	.000	5.77778	.76174	4.08927	7.46628
المواجهة، الانفعالية	Equal variances assumed	.113	.741	8.743	16	.000	6.33333	.72436	4.79777	7.86890
	Equal variances not assumed			8.743	15.980	.000	6.33333	.72436	4.79761	7.86905

## صدق الاتساق الداخلي

		حل المشكلات	مواجهة الفعالة	الدعم الاجتماعي	التجنب	المواجهة، الانفعالية
الدرجة الكلية	Pearson Correlation	.727	.797	.777**	.636**	.771**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	30	30	30	30	30

## الفأ كرونباخ

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.752	40

## التجزئة النصفية

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.536
		N of Items	20 <sup>a</sup>
	Part 2	Value	.780
		N of Items	20 <sup>b</sup>
Total N of Items			40
Correlation Between Forms			.555
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.713
	Unequal Length		.713
Guttman Split-Half Coefficient			.712

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020.

b. The items are: VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030, VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040.

نتيجة الفرضية الأولى

		حل المشكلات	المواجهة الفعالة	السند الاجتماعي	تجنب المواجهة	المواجهة الانفعالية	اساليب مواجهة الضغوط
النكاه الانفعالي	Pearson Correlation	.258*	.367**	-.011-	.058	.009	.195
	Sig. (2-tailed)	.047	.004	.931	.658	.946	.135
	N	60	60	60	60	60	60

نتيجة الفرضية الثانية

One-Sample Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النكاه الانفعالي	60	57.2000	9.48648	1.22470

One-Sample Test

	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
النكاه الانفعالي	-.653-	59	.516	-.80000-	-3.2506-	1.6506

Test Value = 58

نتيجة الفرضية الثالثة

Group Statistics

		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النكاه الانفعالي	طبيعة التكوين				
	جامعي	33	57.3939	10.03101	1.74618
	تكوين مهني	27	56.9630	8.95923	1.72420

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
النكاه الانفعالي	Equal variances assumed	.777	.382	.174	58	.863	.43098	2.48222	-4.53773-	5.39969
	Equal variances not assumed			.176	57.521	.861	.43098	2.45398	-4.48207-	5.34402



## قائمة الملاحق

### نتيجة الفرضية الرابعة

#### Group Statistics

	الحالة الاجتماعية	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
النكاه الانفعالي	عزباء	28	57.0714	9.95519	1.88135
	متزوجة	32	57.3125	9.21583	1.62914

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
النكاه الانفعالي	Equal variances assumed	.389	.535	-.097	58	.923	-.24107	2.47573	-5.19678	4.71464
	Equal variances not assumed			-.097	55.496	.923	-.24107	2.48869	-5.22753	4.74538

### نتيجة الفرضية الخامسة

#### ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
حل المشكلات	Between Groups	.388	1	.388	.117	.734
	Within Groups	192.212	58	3.314		
	Total	192.600	59			
المواجهة الفعالة	Between Groups	.212	1	.212	.039	.844
	Within Groups	315.722	58	5.443		
	Total	315.933	59			
السند الاجتماعي	Between Groups	.616	1	.616	.064	.801
	Within Groups	558.784	58	9.634		
	Total	559.400	59			
تجنب المواجهة	Between Groups	3.191	1	3.191	.479	.492
	Within Groups	386.542	58	6.665		
	Total	389.733	59			
المواجهة الانفعالية	Between Groups	1.981	1	1.981	.277	.601
	Within Groups	414.952	58	7.154		
	Total	416.933	59			