

جامعة قاصدي مرباح ورقلة
كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية
قسم علم النفس وعلوم التربية
مذكرة مكملة لشهادة ماستر أكاديمي



الميدان: العلوم الاجتماعية
الشعبة: علم النفس
التخصص: علم النفس العيادي
إعداد الطالبتين :

منقح حيزية
نواري مريم

الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة
دراسة ميدانية بكليات جامعة ورقلة

نوقشت و اجريت علنا بتاريخ 2022/07/14

رئيسا		د مريم بن سكريفة
مشرفا		د مريامة بريشي
مناقشا		د مليكة طالبي

الموسم الدراسي: 2022 / 2021

شكر وعرّفان

الحمد لله رب العالمين على تمام فضله وإحسانه، والشكر على سابغ إنعامه، والصلاة والسلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد، الداعي إلى سبيل ربه ورضوانه، وعلى آله وصحبه أجمعين الذين سارو على هديه وتبينه، وبعد:

لا يسعنا بعد أن أكملنا سطور هذه الدراسة، إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان لأستاذتنا الفاضلة الدكتورة بريشي مريّمة التي كانت لها الفضل الأول بعد الله تعالى في خروج هذه الدراسة إلى النور فما بخلت بنصحها ولم تترك فرصة إلا وساعدتنا في التعلم والإرشاد فلها منا كل التقدير والإحترام.

كما أتوجه بالشكر إلى الأساتذة الذين ساهموا في مساعدتنا طيلة فترة دراستنا، وإلى من سيساهم في اتمام هذه الدراسة بملاحظاته وتقييمها " أساتذتي أعضاء لجنة المناقشة"

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، لدى طلبة الجامعة بولاية ورقلة للموسم الدراسي (2021/2022)، حيث تم استخدام المنهج الوصفي الملائم لطبيعة دراستنا، وطبق على عينة بلغ عددها (100) طالب وطالبة موزعين على مختلف المستويات والتخصصات (التخصصات التقنية ، التخصصات الأدبية)، كما تم الإستعانة في جمع البيانات على مقياس للضغوط النفسية ومقياس للذكاء الانفعالي، فيما تمت معالجتها بواسطة الأساليب الإحصائية المتمثلة في معامل الارتباط بيرسون واختبار "ت" لدلالة الفروق بين عينتين مستقلتين. وقد أسفرت الدراسة على النتائج التالية:

_ وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة ورقلة.

_ عدم ايجاد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة .

- عدم ايجاد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى الطلبة الجامعيين ذو الذكاء الانفعالي العالي .

-عدم ايجاد فروق ذات دلالة احصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لدى الطلبة الجامعيين ذو الذكاء الانفعالي العالي.

وتم تفسير النتائج المتحصل عليها على ضوء الدراسات السابقة والتراث النظري وعلى واقع معاش الطالب الجامعي.

Résumé de l'étude :

La présente étude visait à identifier la relation entre le stress psychologique et l'intelligence émotionnelle chez les étudiants universitaires de la ville de Ouargla pour la rentrée universitaire (2021/2022 (spécialisations techniques, disciplines littéraires), et la collecte de données a été utilisée sur une mesure du stress psychologique. Et une mesure de l'intelligence émotionnelle, alors qu'ils ont été traités par des méthodes statistiques représentées dans le coefficient de corrélation de Pearson et le test "t" pour indiquer les différences entre deux échantillons indépendants

La présence d'un faible niveau de stress psychologique chez les étudiants de l'Université de Ouargla

Ne pas trouver de corrélation statistiquement significative entre le stress psychologique et l'intelligence émotionnelle chez les

Ne pas trouver de différences statistiquement significatives dans le stress psychologique en raison de la variable de sexe chez les étudiants universitaires ayant une intelligence émotionnelle élevée étudiants de l'Université de Ouargla

Il n'y a pas de différences statistiquement significatives dans le stress psychologique en raison de la variable de spécialisation chez les étudiants universitaires ayant une intelligence émotionnelle élevée.

Les résultats obtenus ont été interprétés à la lumière des études antérieures, de l'héritage théorique et de la réalité vécue des personnes distantes.

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوعات
I	شكر وعرفان
II	الملخص باللغة العربية
III	الملخص باللغة الفرنسية
VI_ IV	فهرس المحتويات
VII	قائمة الجداول
VIII	قائمة الأشكال
4-1	المقدمة
الفصل الأول : الإطار المنهجي للدراسة	
11- 6	إشكالية الدراسة
11	فرضيات الدراسة
11	أسباب اختيار الموضوع
12-11	أهداف الدراسة
12	أهمية الدراسة
13-12	حدود الدراسة
13	تحديد المفاهيم الاجرائية للدراسة
الفصل الثاني : الضغوط النفسية	
16	تمهيد
16	مفهوم الضغوط النفسية
19	التوجهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية
26	خصائص ومصادر الضغوط النفسية

30	أنواع ومستويات الضغوط النفسية
33	أعراض الضغوط النفسية والآثار الناجمة عنها
36	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها
37	قياس الضغوط النفسية
39	علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي
41	خلاصة
الفصل الثالث : الذكاء الانفعالي	
47	تمهيد
47	تعريف الذكاء الانفعالي
51	الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي
55	مكونات الذكاء الانفعالي
61	أبعاد الذكاء النفعالي
63	مهارات الذكاء الانفعالي
66	أهمية الذكاء الانفعالي
69	اختبارات قياس الذكاء الانفعالي
71	خلاصة
الفصل الرابع : منهجية الدراسة واجراءاتها	
71	تمهيد
71	منهج الدراسة
71	مجتمع الدراسة
72	عينة الدراسة
73	أدوات الدراسة
75	الخصائص السيكومترية للأدوات الدراسة
الفصل الخامس : عرض و تحليل و تفسير و مناقشة نتائج الدراسة	
79	تمهيد
79	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الأولى

81	عرض وتحليل وتفسير نتائج الفرضية الثانية
83	عرض وتحليل وتفسير الفرضية الثالثة
86	عرض وتحليل وتفسير الفرضية الرابعة
89	توصيات واقتراحات
89	خاتمة
92	قائمة المراجع
	الملاحق

قائمة الجداول:

الصفحة	رقم وعنوان الجدول
72	جدول رقم(1): يوضح توزيع العينة
73	جدول رقم(2): يوضح الثبات بقيمة معامل الارتباط ألفا كرونباخ للضغوط النفسية
74	جدول رقم (3): يوضح معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية
74	جدول رقم (4): يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي لعينة الدراسة الاستطلاعية
76	جدول رقم (5): يوضح الثبات بقيمة معامل ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي
76	جدول رقم (6): يوضح معاملات الثبات لمقياس الذكاء الانفعالي
77	جدول رقم (7): يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي لعينة الدراسة الاستطلاعية
80	جدول رقم (8): يوضح نتائج اختبارات لعينة واحدة لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على مقياس الضغوط النفسية
82	جدول رقم (9): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون ومستوى الدلالة لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي
83	جدول رقم (10): يوضح نتائج الفئات
85	جدول رقم (11): يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية ولدى أفراد عينة الدراسة ذو الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير الجنس
86	جدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية ولدى أفراد عينة الدراسة ذو الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير التخصص

قائمة الأشكال:

الصفحة	رقم وعنوان الشكل
34	شكل رقم (1): يوضح نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي
44	شكل رقم (2): يوضح العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني

مقدمة:

من بين الظواهر الموجودة التي ضاربت التاريخ ظاهرة الضغوط النفسية، بيد أن الإهتمام الذي سائر العلماء والباحثين يعد حديثا نسبيا. فمن أوائل أبرز التناولات نجد جهود العلماء المسلمين وتحديد في بداية العصر الإسلامي أمثال الرازي وابن سينا والذين أدركوا التداخل والتفاعل الحيوي بين الصحة النفسية وما يخص الصحة الجسمية، وعند الغرب في القرن الرابع عشر ميلادي حيث أشير في أوروبا إلى هذا المصطلح عندما تحدث جوتمان عن الضغط ونجد أيضا سيلبي من بين أكبر المهتمين الذين أثار هذا الموضوع مركز إهتمامهم فالتجارب المختلفة التي أجراها توضح هذا الحيز من أخذ المصطلح حقه، وأيضا صفوف جهود عالم الفسيولوجيا والتركانون والذي تحدث عن التوازن الجسمي وأرجعه على أن نزعة الكائن الحي في الحقيقة يدرك طبيعة الخطر الموجود بالبيئة وبذلك تكون إستجاباته المتباينة.

الضغوط النفسية وإنعكاساتها على حياة الفرد من بين مظاهر الحياة الأكثر شيوعا في العصر الحديث، وذلك باعتبار أنماط الحياة السائدة التي عززت من مستويات الضغط النفسي مؤثرا بذلك على شخصية

المرء خاصة وعلى جل حياته عامة، وكل هذا ساهم في إعطاء موضوع الضغوط النفسية مبررات

موضوعية للدراسة العلمية من قبل الدارسين حازيا على جانب كبير من الإهتمام العلمي نظرا لإتساع

رقعة المتأثرين به، وذلك راجع إلى المشكلات التي باءت واضحة أنها تقلق المجتمعات على مختلف

الأصعدة الإقتصادية كالأعباء المالية ونقص حصول الفرد على حقه من الرفاهية المطلوبة والسياسية

كالأنظمة السائدة لغير ناجعة، والمشكلات الأسرية كالتفكك الأسري الذي يهدد كيان الأسرة ومستقبلها،

والمشكلات الاجتماعية بتفاعلاتها المتعددة، والمشكلات النفسية كالعزلة والإنطواء والقوقعة حول الذات

ونقص الدافعية في انجاز المهام والقلق والفشل والملل المخيم على الذات، والاضطرابات الجسدية الحالية

التي تحدث فجأة كأمراض القلب والجلطات، وارتفاع ضغط الدم وارتفاع أيضا لنسبة السكر وفقدان الشهية

واضطرابات النوم والقرحات المعدية والإسهال والغثيان... وكلها اضطرابات وجب تفسيرها ودراستها وإعطاء حلول للكف عن المعاش السيئ الذي يواجهه الفرد، والذي بدوره يشكل تهديد على كيانه بصورة عامة. وتشير " الإحصائيات العالمية أن نسبة (80) بالمئة من الأمراض الحديثة سببها الضغوط النفسية، وأن (50) بالمئة من مشكلات المرضى المراجعين للأطباء والمستشفيات ناتجة عن الضغوط النفسية وأيضا على أن نسبة (25) بالمئة من أفراد المجتمع يعانون شكلا من أشكال الضغط النفسي " (الغريير وأبو أسعد، ص 18).

وقدم العديد من الأطباء تفسيرات علمية لذلك، فعندما يحدث الضغط النفسي تحدث تغيرات على مستوى الهرمونات والتي بدورها تسيطر على المحور الوطائي النخامي الكظري وتحصل في النهاية هذه المشكلات. وهذا ما أشار إليه البروفيسور "غريغويلكنسون" (2013) وصرح بذلك أن حقيقيا يؤثر الضغط المستمر على صحتنا ورفاهيتها، ويشكل نقطة تهديد تابعة وملازمة للفرد على مسار حياته، فقد تعيق أعمالنا وعلى كامل انجازتنا، غير أن تتوقف الطريقة التي يتبعها كل إنسان المتصدي للحدث الضاغط على مميزات شخصيته وكيان ذاته ومستويات قوته وضعفه، علاوة على ذلك تتأثر قدرتنا على مواجهة الضغط النفسي بالبيئة المحيطة كالدعم الفردي والجماعي الذي يحصل عليه الفرد، وإذا ماتناولنا الموضوع من جهة أخرى لا اكتشفنا أن مستوى الضغط النفسي يتوقف على توازن معقد يراعي للضروف التي تسبب الضغط النفسي واستجابتنا لها، بحيث تختلف باختلاف الحالات والمراحل التي يمر بها الفرد، وعلى شدة الموقف الضاغط.

إن سمات شخصية الإنسان تمثل واجهة للبنية السيكولوجية للأشخاص وذلك كما أوضحتها اسهامات دراسة حنصالي (2014) وعليه يمكن أن نصدر أحكاما معينة تخص كل فرد، فهناك من يستجيب لمختلف المثيرات والمواقف الضاغطة بترووي وهذوء واتزان انفعالي ملحوظ، وهناك عكس ذلك

من يستجيب لها بغضب وتوتر شديد وبإستثارة وتهيج والمبالغة في إعطاء الحدث أكثر ما يستحق وتضخيمه.

تهدف الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على طبيعة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، بحيث تعد الحالات الانفعالية اليوم أكثر مهددات الصحة وهوما يستدل عليه بانتشار مختلف الأمراض ذات المصادر والمنشأ الانفعالي، وفي سياق المتغيرات الراهنة يعتبر موضوع الذكاء الانفعالي مفهوماً جديداً نوعاً ما ولا يزال يدرس ويبحث فيه في مجالات وميادين علم النفس، وذكر في تعريف للذكاء الانفعالي عند دراسة أنعام (2013) " هو معرفة المشاعر وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم" أي أن على المرء أن يدرك ذاته ويوفر مهارات لإدراقة وتنظيم إنفعالاته وعواطفه وأن يكون على دراية واستيعاب ما يحيط به من فهم لعواطف الآخرين والاستماع لهم ومن جهة أخرى بناء قاعدة صحية متينة للتكيف مع البيئة والتعامل بالمرونة النفسية مع مختلف الأعباء الحياتية وكيفية ادراكها واستراتيجيات مواجهتها والتصدي لها.

ومن بين أحدث الذكاءات في الوقت الحاضر الذكاء الانفعالي أو ما يصطلح عليه بذكاء المشاعر وفهم للوجدان ومختلف القدرات العقلية السليمة والأحاسيس المتعلقة بالفرد لنفسه وما حوله، كما أشارا في هذا الصدد ترفيسبرادبييري وجين جريفز (2013) على أن الذكاء خاصية مرنة قابلة للتغيير فليس بالضرورة أصحاب الأداء العالي على مستوى درجاتهم التعليمية أو توسع المعارف الثقافية أو من يمتلكون قدرات عقلية مرتفعة أو أصحاب الإنفتاح الاجتماعي والتفاعلات المتعددة أولئك هم بالضرورة يمتلكون بذكاء انفعالي، وعلى أن أصحاب المعارف المحدودة وذات مستوى وذات مستوى منخفض في درجاتهم أو الإنطوائيين اجتماعياً هم من لا يمتلكون ذكاءاً انفعالياً، فيمكن الاعتماد على شخصية الفرد كـمقياس لتقييم

تطور نسبة الذكاء الانفعالي، لكن لا يمكن استخدام الذكاء الانفعالي لتقييم الشخصية، بحيث يعتبر الذكاء الانفعالي ضرورة للنجاح وذلك بتدخله بنسبة (58) بالمئة من اجمالي الأداء في مختلف الوظائف.

من بين البيئات التي تعايش الضغوط النفسية كغيرها هناك البيئة التعليمية الجامعية، ولأن الطلبة كغيرهم تعترضهم ضغوط مختلفة المنشأ. وذلك باختلاف المواقف الضاغطة التي تفرضها هذه البيئة، وأما عن طرق استجابتهم لها تحدها العديد من الخلفيات فمنها الأسرية أو التنشئة الاجتماعية فطالب البنية النفسية والجسدية المتينة يختلف عن طالب صاحب البنية النفسية والجسدية الهشة.

وفي ضوء ما سبق ورغبة منا على التركيز في هذه الفئة ونظر للأهمية البالغة الذي يمدّها موضوع الضغوط النفسية وعلاقته بالذكاء الانفعالي وجب دراسته، بحيث ترمي دراستنا إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين المتغيرين لدى طلبة جامعة. ورقلة.

الفصل الأول

الإطار المنهجي للدراسة

- 1 - اشكالية الدراسة وتساؤلاتها
- 2 - فرضيات الدراسة
- 3 - أسباب اختيار الموضوع
- 4 - أهداف الدراسة
- 5 - أهمية الدراسة
- 6 - حدود الدراسة
- 7 - تحديد المفاهيم الإجرائية للدراسة

1 إشكالية الدراسة:

تعد الأحداث والمواقف الراهنة الضاغطة عبئاً على عاتق الفرد، وذلك لما لها من مخلفات سلبية تعيق تكيفه مع نفسه ومع المجتمع، بحيث تشكل اختلال ملحوظ على مستوى التوازن النفسي والعقلي حسب تباين مصادرها وأشكالها، فالفرد أصبح يعايش الضغوط النفسية في جل المظاهر والظروف المحيطة به، لهذا سمي هذا العصر بعصر الضغوط والأزمات النفسية، بحيث أشارت النوايسة (2013) إلى أن "المجتمعات تسعى جاهدة حالياً للإهتمام بالبناء وتطوير الوقاية والرعاية الأسمى للأفراد ... وهذا دليل فعلي على أن هناك معوقات تشعرنا بالضغط النفسي في الحياة وتحول دون قيامنا بدورنا بصورة كاملة".

فمنذ القدم والإنسان يسعى بحثاً عن الراحة التي تعطيه الإتزان والإستقرار والأمان النفسي، ولكن مع مجريات مركب التحضر ازدادت المطالب والإحتياجات التي ساهمت بزيادة الحياة أكثر قوة وتعقيداً، وأوضحت عبيد (2008) إلى أن الفرد هنا تواجهه اشكالية مجارة التغيرات بأبعادها المختلفة وإلا سيتخلف بدوره عن اللحاق بالتطور المتسارع وهذا سيكلف منه تحمل للنفس فوق طاقتها"، بيد أن هذا يؤدي الى افراز انحرافات تشكل في طياتها عبئاً على المقاومة وبالتالي إلى حتمية الضغوط الحادة إذا ما استمرت ظهور الأعراض لفترة طويلة فتصبح آنذاك دلائل على ضغط نفسي مزمن وهذا راجع أيضاً الى آليات بناء شخصية وبنية الفرد. وجاء في جهود الغرير وأبو أسعد أن من بين أول الأطباء الذين شغل بهم وبحثو في موضوع الضغوط النفسي "هانز سيلبي" "selyHanes" الطبيب الكندي الذي أعطى لهذا المفهوم أرضية علمية وقاعدة وافية إلى حوالي عام 1956، "فلاحظ أن الأمراض المختلفة تشترك في إحداث جملة من الأعراض والذي أطلق عليها "زملة الضغط العام"، وبعد جملة من التجارب والمجهودات أثبت سيلبي أن الضغط يمثل في البداية مشقة والتي تتطلب المزيد من حشد الطاقة في الجسد وتليها مرحلة

المواءمة والإعتياد كمحاولة لتكيف مع الموقف الضاغط ، وتليها فترة من المقاومة والإجهاد والإرهاق ثم في الأخير الإنهيار .

و"الضغوط كمفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث والمتغيرات البيئية في حياتنا اليومية وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع ان تلك التأثيرات تختلف من شخص الى آخر تبعا لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الاخرين".

ف نجد أن "الضغوط لها تأثير في ظهور العديد من الاضطرابات السيكوسوماتية (النفسجسدية) التي تشكل خطورة وتهديدا وبالتالي الى سوء التكيف العام،" فهي تختلف باختلاف بيئات المحتكين بها وذلك باختلاف مسؤولية كل بيئة فهناك مشكلات البيئة الأسرية، ومشكلات البيئة المهنية، والبيئة الاجتماعية وخاصة مشكلات وصعوبات البيئة المدرسية التعليمية، وفي هذا الصدد جار اهتمام في السنوات الأخيرة الكثير من الباحثين في مجال التربية والتعليم الى ضرورة تسليط الضوء بموضوع الضغوط النفسية بحيث أكدت بعض الدراسات على مدى انعكاساتها على الطلبة. وأشارت دراسة جعير (2016/2015) إلى أن "الطالب يقضي وقتا طويلا بالجامعة أكثر مما يقضيه داخل أسرته، وهنا تنشأ بعض العلاقات بين الطلبة من شأنها أن تحدد نوع الميول والرغبات التي يشعر بها الطالب، فالطلبة في المراحل الأولى تعترضهم مجموعة من العراقيل على عكس طلبة المراحل المتقدمة" بمقاعد الجامعة فنجدها على اخف وجه نوعا ما، بحيث يعتبر الانتقال من مرحلة الثانوية إلى الجامعة له أثر بارز في الصرعات بين الإحتياجات التي يشعر بها الطالب وبين التأقلم مع المحيط الجديد وبالتالي إلى عدم التكيف أما الطلبة الأقدمين فأصبحت حياتهم تعتمد على وجودهم في الجامعة.

ان مواجهة العراقيل والمطالب وجب توفر بنية وقاعدة نفسية صحية تشكل الأساس الفعال والذي يؤكد ويحدد استجابات الفرد لكل الأحداث، فالعجز والإحباط من أول مواقف ضاغطة ومواجهة الظروف

التي تحول دون اشباع حاجاته في البيئة الجامعية سواءا علاقته بزملائه أو مدرسيه أو مايرتبط بجانب التحصيل الأكاديمي يؤدي إلى تشكيل عبئا مكثف عليه، فالمناهج المكثفة وسوء تنظيم الأوقات المحددة وترتيب الأولويات والمنافسة بين الزملاء وواقعية الجوانب المادية والاحتياجات المفروضة والأزمات المختلفة وضعف الأداء والقلق من المستقبل كلها متغيرات تهيئ إلى وجود مستوى من الضغوط على عاتق الطلبة.

وفي ضل التغيرات المذكورة جاءت بعض الدراسات المشابهة أمثال دراسة سلمى لخذاري(2020/2019) والتي موضوعها الضغط النفسي لدى الطالب الأجنبي وخلصت إلى تنوع الضغوط التي يعاني منها على مستوى الأكاديمي وعلى مستوى ظروف الإقامة وعلى مستوى ابعاد الضغط النفسي والقلق لديه، ودراسة خليقي نادية(2018) بجامعة تيزي وزو والتي بحثت في موضوع الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط لدى الطالب الجامعي وأسفرت النتائج على وجود علاقة ارتباطية مكسبة بين درجات أبعاد ايجابيات الصحة النفسية، ووجود علاقة ارتباطية طردية بين درجات أبعاد سلبيات الصحة النفسية، وأوصت على الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية، وأثبتت أيضا دراسة مشابهة(2015) والتي درست الضغوط النفسية في ضوء بعض المتغيرات لدى طالبات التربية الخاصة والتي أسفرت على نتائج إلى نسبة (90) بالمئة من لديهم مستوى مرتفع من الضغوط ونسبة (10) بالمئة لديهم مستوى متوسط من الضغوط ، ودراسة بن الطاهر(2010) والتي جاء في موضوعها العلاقة بين مختلف مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل كما يدركها طلبة التخرج، وخلصت نتائج دراسته على وجود علاقة بين مصادر الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة، وأثبتت دراسة الزهراني(2018) والتي ركزت على معرفة العلاقة الارتباطية بين الضغوط النفسية المدركة وكلا من دافعية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى طلاب جامعة جدة، بحيث توصل إلى وجود مستوى منخفض من من الضغوط النفسية المدركة، أما مستوى دافعية الإنجاز والتوافق الأكاديمي فحصل على مستوى مرتفع لدى الطلبة، وعلى

وجود علاقة سالبة بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة ودافعية الانجاز بأبعادها المختلفة، وأيضاً على علاقة ارتباطية سالبة بين الضغوط النفسية بأنواعها المختلفة والتوافق الأكاديمي بمجالاته المختلفة، وعمدت دراسة جبر الحسانوي (2020) على محاولة معرفة الضغوط النفسية و مدى ومستواها لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة ذي قار بحيث أكدت الدراسة على وجود ضغوط نفسية لدى الطلبة المرحلة الاعدادية وعلى فروق في مستوى الضغوط النفسية تختلف باختلاف الفرع.

وفي سياق مخالف، كل ماجاء في الدراسات ساهم بالضرورة إلى تهيئة أو بناء مهارات وطرق فنية إيجابية مساعدة سواءاً للتكيف والتعامل ومحاولة التأقلم مع مجمل الظروف المحيطة أو إلزامية المواجهة بطرق أكثر حكمة.

إن الاستراتيجيات التي يلجأ إليها الطالب لكي تجعله قادراً على تقبل الوضع النفسي العام، والعيش بفاعلية وتوافق مع نظم ومعايير ذلك المجتمع، بحيث تبعده على الضغوطات والتوترات و استمرارية القلق الذي غالباً ما يكون منشأً وسبباً وجيهاً للفشل الدراسي المحتم. وجوب توفر بنى ومدرجات ومهارات أطلق عليها بالمعرفة الانفعالية، وكما جاء في دراسة سلامي (2016) أن المطالب الطارئة ونمط الحياة يستعدي بعض الوقت والخلو مع الذات والتأمل في أحوالها واحتياجاتها الحقيقة والذي كان فيما سبق ثقافة قائمة بذاتها أما حالياً فتم استبدالها ببعض الأنشطة والمغريات المادية والترفيهية عملت على جر الفرد إلى التبعية النفسية والانفعالية على حساب استكشاف ذاته وإدراك أهم استحقاقاتها وهو ما عمل على تعطيل قدرة الفرد على استيعاب وفهم اشكاليات نفسه وتوجيه افكاره وترتيب مشاعره وعواطفه والتحكم في ضبط مجمل انفعالاته.

ومن بين الإسهامات والمبررات الحالية التي ساعدت في تقديم العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي، نجد أبحاث أمثال دراسة قششة (2009) والتي عمدت على دراسة العلاقة بين الذكاء

الوجداني ومهارات التأقلم لدى طالبات الثانوية العامة بمحافظة رفح وفي ضوء بعض المتغيرات توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني ومهارات التأقلم وأيضاً على وجود علاقة ترابطية بين كل من الذكاء الوجداني والانجاز العلمي، وأشارت دراسة القاضي إلى محاولة التعرف على مستوى الذكاء الوجداني والاندماج الجامعي، فتوصلت إلى أن هناك علاقة تربط بين كل من الذكاء الوجداني ومن الاندماج الجامعي لدى الطلبة وعلى أيضاً وجود فروق في بعض مكونات الذكاء الوجداني من حيث المهارات البيئوشخصية، وأضافت دراسة الدواد الى الكشف عن الذكاء الوجداني وعلاقة بسعادة الطالبات في مرتفعات ومنخفضات التحصيل الدراسي بدولة الكويت، بحيث توصلت النتائج إلى وجود ارتباط قوي بين الذكاء الوجداني والسعادة وعلى ايجاد اختلاف في التحصيل الدراسي في الذكاء الوجداني حيث مالت الكفة لصالح الطالبات مرتفعات التحصيل، ونضرت دراسة شافعي ورجعية (2012) إلى علاقة الذكاء الانفعالي بكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس من خلال أبعاد الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة بطيبة وأسفرت على نتائج تبين أن هناك علاقة موجبة بين الذكاء وكل من الرضا عن الحياة والثقة بالنفس وعلى اماكنية التنبؤ بالرضا عن الحياة من خلال بعدي ادارة الانفعالات والتواصل الاجتماعي.

لا أحد ينكر أهمية إدراك الفرد لانفعالاته والتحكم فيها وفهمها وتنظيمها بما يحقق التوافق النفسي والمرونة وكيفية تنظيم انفعالاته مع ذاته ومع الآخرين ومن هنا برز مفهوم الذكاء الانفعالي كأحد الخصائص المميزة في ضبط البيئة النفسية للفرد.

ومن هنا ارتأينا معالجة المشكلة من خلال طرح التساؤلات التالية:

- مامستوى الضغط النفسي لدى طلبة جامعة ورقلة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة

ورقلة؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة ورقلة ذو الذكاء الإنفعالي العالي؟

- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في الضغط النفسي تعزى لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة ورقلة ذو الذكاء الإنفعالي العالي؟

2 - فرضيات الدراسة :

1 يعاني طلبة جامعة ورقلة من مستوى عال من الضغوط النفسية.

2 - وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة.

3 - وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية في الضغط النفسيتعزى لمتغير الجنس لدى طلبة جامعة ورقلة ذو الذكاء الانفعالي العالي.

4 - وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية تعزى لمتغير التخصص لدى طلبة جامعة ورقلة ذو الذكاء الانفعالي العالي.

3. أسباب اختيار موضوع الدراسة:

. الرغبة والميول الشخصي لدراسة الموضوع في ظل تزايد مستويات الضغوط النفسية في محيط الطلبة الجامعيين و ما لها من آثار

4. أهداف الدراسة :

1. معرفة مستوى الضغط النفسي لطلبة جامعة ورقلة.

2. الكشف عن العلاقة بين كل من الضغط النفسي و الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة.

3. التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والتي تعزى لمتغير الجنس والتخصص لدى طلبة جامعة

ورقلة ذوو الذكاء الانفعالي العالي.

5 - أهمية الدراسة:

. تتمثل أهمية هذه الدراسة في السعي لمعرفة العلاقة بين كل من الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالي

فموضوعا الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالي يعدان من بين الموضوعات البالغة الأهمية لما لهما من

تأثير واضح و جلي على النفس الانسانية ،لذا وجب تنبيه الباحثين لتكثيف الجهود العلمية من أجل

دراستهما وهذا بغية التعرف على الإسهامات التطبيقية في نواحي حياة الأفراد.

. تبيان تأثير الذكاء الانفعالي على الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

. تعد نتائج البحث العلمي بمثابة إضافة علمية و تزويد الباحثين بالمعلومات والبيانات التي من شأنها ان

تكون قاعدة بحوث اخرى.

يستقي البحث أهميته كونه يدرس الطلبة الذين يمثلون فئة مهمة من المجتمع

6 - حدود الدراسة :

الحدود المكانية: كليات العلوم التقنية والعلوم الأدبية لجامعة ورقلة

الحدود البشرية: عينة من طلبة جامعة ورقلة

الحدود الزمنية: تم إعداد البحث في الموسم الدراسي 2021/ 2022

7 - التعريف الاجرائي لمتغيرات الدراسة:**7 - 1 تعريف الضغوط النفسية:**

هي الدرجة الكلية الي يحصل عليه الطالب في استجاباته على مقياس الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

7 - 2 - تعريف الذكاء الإنفعالي:

الذكاء الإنفعالي هو مقدار الدرجة الكلية التي يتحصل الطالب في الإستجابة على مقياس الذكاء الإنفعالي المستخدم في دراستنا الحالية.

الجانب النظري

الفصل الثاني

الضغوط النفسية

تمهيد

- 1 - مفهوم الضغوط النفسية
- 2 - التوجهات النظرية المفسرة للضغوط النفسية
- 3 - خصائص ومصادر الضغوط النفسية
- 4 - أنواع ومستويات الضغوط النفسية
- 5 - أعراض الضغوط النفسية والآثار الناجمة عنها
- 6 - استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها
- 7 - قياس الضغوط النفسية
- 8 - علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

من بين المواضيع التي لاقت اهتمام واسع على مستوى البحوث والدراسات موضوع الضغوط النفسية وما له من الآثار والإنعكاسات السلبية على الحياة النفسية والجسمية للفرد. بحيث جميعنا وبدون استثناء نواجه في حياتنا اليومية الكثير من المواقف الضاغطة وذلك بتعدد مصادرها، بما فيها الخارجية والداخلية. فمن بين فئات المجتمع المعرضة للضغط النفسي طلبة الجامعة وهذا لتعدد أنماط الحياة لديهم وما ينتج من معاناة وأعباء على عاتق الطلبة ، فالعجز عن تنظيم الوقت والصراعات وتكاثر الأعمال والمهام المطلوب انجازها وإنخفاض الدافعية والانجاز والشعور بالإرهاك النفسي وتدني فاعلية الذات والقلق والاحباط والاكنتاب التي قد يتعرض لها الطلبة،تؤدي بالعجز عن المواجهة والتعامل مع هذه الضغوط النفسية ، كل هذا من شأنه أن يعيق مسار الطلبة على المستوى الدراسي .فلهذا كان بالأجدر ببعض الباحثين بأخذ حيز من دراسة موضوع الضغوط وعلى التعرف على أهم مهارات التعامل مع المواقف الضاغطة واستراتيجيات مواجهتها.

فحاولنا في فصلنا هذا التطرق إلى بعض من التعاريف المحددة للضغوط النفسية وعلى مصادرها و أنواعها ومستوياتها فامراحلها وإلى التوجهات النظرية والتعرف على أهم استراتيجيات المواجهة والتخفيف منها والوقوف على طرق قياسها.

1 - تعريف الضغوط النفسية :

ولقد تعددت التعريفات حول الضغط النفسي التي أطلقها العلماء والباحثين،غير أنها تتضح أنها تتمحور حول أبعاد ونماذج محددة.فمنهم من ركز واستند على كونها مثير ومنهم ما يعبر عنها بإستجابة، ومنهم من استند على كونها التفاعل بين المثير والفرد ذاته، وهناك وجهات نظر أخرى ركزت على كونها نموذجين، نموذج نفسي ونموذج فسيولوجي في تحديدهم لتعريف الضغط النفسي.

ويرى البعض أن كلمة "ضغط" مأخوذة من الكلمة اللاتينية stringere التي تعني "سحبه بشدة" في حين يرى البعض الآخر أن مصطلح الضغط اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destess والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الضلم. وقد تحولت في الإنجليزية إلى stress والتي أشارت إلى معنى الضيق أو الاضطهاد (إفري، 2019، ص 15).

وعرفه القاموس المحيط بأنه: ضغطه، عصره، وزحمه، وغمره إلى الشيء.

وذكر في معجم الرافد: الضغط بأنه العصر والشد والكبس.

أما في المعجم الوسيط: فجأة (ضغطة) ضغطا: غمره إلى شينكحايط أو غيره أي تشدد وضيق وقهره أو اكراهه (علي أيبو، 2019، ص 41).

الضواغط: يشير هذا المفهوم إلى العوامل والمتغيرات التي تستثير استجابة الضغط لدى الكائن العضوي، وتحدث تغيرات في الجانب النفسي والجسمي لديه، وتسمى هذه التغيرات باستجابة الضغط ويركز بعض الباحثين في تعريفهم للضواغط وتصنيفها على أساس خصائصها المختلفة مثل: مدى تكرار حدوثها وشدتها والمدة الزمنية والقدرة على التنبؤ بها (عبدو حسن، 2011، ص 41).

وتعرف الضغوط النفسية: بأنها الإستجابة غير المحددة للجسم اتجاه وظيفة تتطلب منه ذلك سواء كانت سببا أو نتيجة لظروف مؤلمة أو غير سارة. وتعرف أيضا " بأنه نتيجة لعملية تقييمية يقيم بها الفرد مصادره الذاتية ليرى مدى كفاءتها لتلبية متطلبات البيئة، أي مدى ملائمة بين متطلبات الفرد الداخلية والبيئة الخارجية (الغريز، أبوأسعد، 2009، ص 29).

وذكر في تعريف آخر: بأنها مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة والدوام بما يقتل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي

إلى اختلال السلوك ، أو عدم التوافق أو الإختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، ويقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية (حنصالي، 2014، ص 81).

ويعرف الضغط النفسي بأنه: حالة ازدياد الإثارة أو الحث الضروري للجسم لكي يدافع عن نفسه عندما يواجه الخطر.

وأيضاً: ان الضغط النفسي هو البلي أو التمزق الذي تعانیه عقولنا وأجسامنا (لبوازده، 2016، ص 137).

وجاء في تعريف للضغوط النفسية بأنها: احدى الظواهر في حياة الانسان وتظهر في مواقف الحياة المختلفة مما يتطلب من الفرد توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة (شداني، بوعبدالله ، 2017، ص 131).

كما أن الضغوط النفسية هي احدى ظواهر الحياة الإنسانية يخبرها الإنسان في موقف أو مواقف أو أوقات مختلفة تتطلب منه توافقاً أو إعادة توافق مع البيئة ، وليس بالضرورة أن تكون الضغوط ظاهرة سلبية ، وبالتالي لا نستطيع الهروب منها أو نكون بمنأى عنها لأن ذلك يعني نقص فاعليات الفرد وقصور كفاءته، ومن ثم الإخفاق في الحياة (إفري، 2019، ص 16).

في حين يرى النادر وآخرون :بأن الضغط النفسي حالة نفسية ناتجة عن اختناق الفرد في اشباع حاجاته ينتج عنها ثلاث أنواع من ردود الفعل وهي: ردود الفعل الفسيولوجية وتتمثل في زيادة ضربات القلب ، ارتفاع ضغط الدم، التوتر العضلي ... ردود الفعل المعرفية التي تتضمن اضطراب مستوى التفكير، تناقص في الفترة الأدائية ،عدم القدرة على اتخاذ القرارات ، وردود فعل سلوكية تشتمل على : تجنب المواقف المثيرة للضغط، القيام بسلوكيات تشتيت غير توافقية (العاني سعاد، 2020، ص 26-27).

وذكر أيضاً في تعريف للضغط النفسي على أنه حالة استثارة للعقل والجسم كاستجابة لمتطلبات تفرض عليهم. أما سيلابي عرف الضغط النفسي على أنه استجابة الجسم غير المحددة لأي متطلب تكيفي، ان

كان المتطلب يسبب الفرح أو الألم كما أوضح الى أن ادراك الخبرة كحالة جيدة مثل (ترقية عمل) أو خبرة سئة مثل (اقالة من العمل) تكون الاستجابة الفسيولوجية أو الاستثارة متشابهة (محمد، 2016، ص 342، 341).

2 النماذج النظرية للضغوط النفسية:

في ظل اهتمام رواد نظريات علم النفس بتفسير طبيعة الضغط النفسي والانفعالات الناتجة عنه والمؤثرة على الصحة النفسية للفرد ، نجد ان كل منهم تقمص توجه خاصا به راجع لبيدهيات ومسلمات كل نظرية أو ما يعرف بالأطر النظرية المتبناة ، فمنها ما هو ذو قاعدة نفسية أو فسيولوجية أو اجتماعية و في ما يلي سنحاول التطرق لاهم النظريات المفسرة لطبيعة الضغوط النفسية :

2 - 1 نظرية التحليل النفسي:

يعتقد رواد نظرية التحليل النفسي أن وجود الخبرات السابقة التي قام الفرد باختيارها منذ السنوات الأولى ، يمكن اعتبار ان هؤلاء الافراد أكثر قابلية للتفاعل مع التهديد في وجود الأزمات محفزين بالخبرات السابقة مقارنة بالبقية .

واخذا بوجهة نظر فرويد فإن "الهو" يحاول إشباع الرغبات والغرائز ولكن دفاعات "الأنا" تقف حائلا أمامه مادامت هذه الرغبات لا تتوافق مع قيم ومعايير المجتمع ، ويحدث هذا عندما تكون "الأنا" قوية ، وفي حالة ما اذا كانت ضعيفة وفي ظل انخفاض مستوى الطاقة المستثمرة لديها ، سرعان ما يقع الفرد ضحية للصراعات والتوترات والتهديدات ، وبذلك لا يستطيع "الأنا" تحقيق التوازن بين مطالب ومحفزات "الهو" و متطلبات الواقع الخارجي وبالتالي وكنتيجة حتمية يعاني الفرد من ضغوط نفسية .

كما يؤكد رواد التحليل النفسي على ضرورة دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدفاع في تحديد السلوك السوي والغير سوي عند التعرض للمواقف الضاغطة فإنه بذلك يسعى لتفريغ الانفعالات السلبية الناتجة عبر ميكانيزماتالدفاع اللاشعورية ، ولهذا فان القلق وكل الانفعالات السلبية التي تحون مصاحبة للموقف الضاغط فإنه يتم تفريغها بصورة لا شعورية بواسطة الكبت(علي ايبو ، 2019،ص 98).

2 - 2 - نظرية التقدير المعرفي:

قدم هذه النظرية لازاروس، حيث هذه النظرية نتيجته الاهتمام الكبير بعملية الادراك والعلاج الحسي الإدراكي، والتقدير المعرفي هو مفهوم أساسي يعتمد على طبيعة الفرد ، حيث أن تقدير كم التهديد ليس إدراكا مبسطا للعناصر المكونة للموقف فقط، ولكنه رابطة بين البيئة المحيطة بالفرد، وخبراته الشخصية ، وبذلك يستطيع الفرد تفسير الموقف.

كما يعتمد تقويم الفرد للموقف على عدة عوامل منها ، العوامل الشخصية والعوائل الخاصة بالبيئة الاجتماعية ، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه وتعرف نظرية التقدير المعرفي " الضغوط" بأنها عندما يكون هناك تناقض بين المتطلبات الشخصية للفرد، ويؤدي ذلك الى تقويم التهديد، وادراكه في مرحلتين، هما:

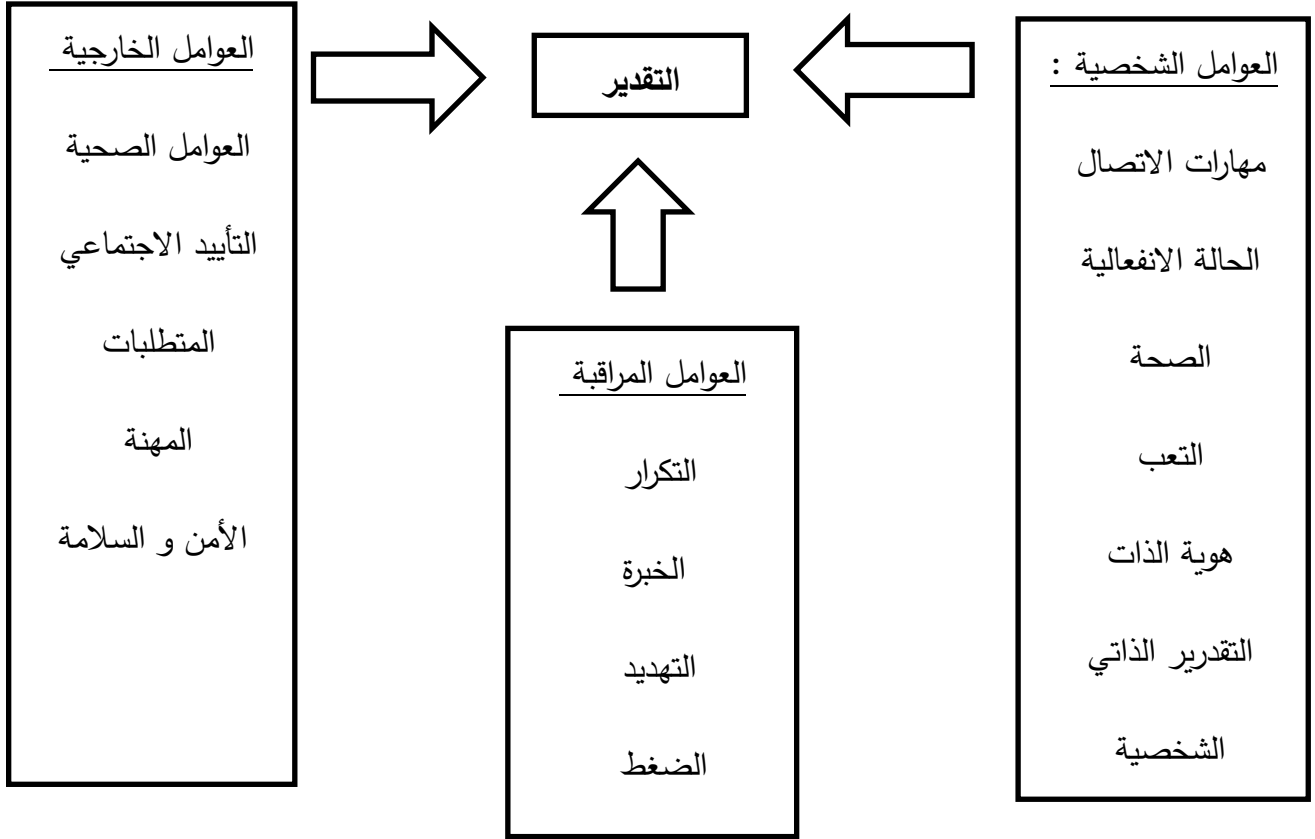
2 - 2 - 1 - المرحلة الاولى:

هي الخاصة بتحديد أن بعض الأحداث هي في ذاتها شيء يسبب الضغوط.

2 - 2 - 2 - المرحلة الثانية:

هي التي تتحدد فيها الطرق التي تصلح للتغلب على المشكلات الذي تظهر في الموقف ، والشكل (1)

يوضح نظرية التقدير المعرفي للضغوط (العبد الله، 2014، ص 22)



شكل (1) يبين نموذج الضغوط وفقا لنظرية التقدير المعرفي

يتضح من الشكل (1) ان ما يعد ضاغطا لدى فرد ما ، لا يعد كذلك لدى فرد اخر ، ويتوقف ذلك على سمات شخصية الفرد ، وخبراته الذاتية ، ومهاراته في تحمل الضغوط، وحالته الصحية ، كما يتوقف على عوامل ذات صلة بالموقف نفسه قبل نوع التهديد وكمه ، التي تهدد الفرد ، وأخيرا عوامل البيئة الاجتماعية والتغيير الاجتماعي ، ومتطلبات الوظيفة (العبد الله، 2014 ، ص 23).

2 - 3 - نظريه كانون:

يعد العالم الفسيولوجي كانون من اوائل الذين استخدموا عبارة الضغط وعرفه فعل في حالة الطوارئ أو ردي الفعل العسكري بسبب ارتباطها بإنفعال القتال أو المواجهة .

وتعد نظرية كانون من أوائل النظريات التي إعتمدت الجوانب البيولوجية في تفسيري ودراسة الضغوط النفسية، وهو من أوائل الذين إستخدموا مصطلح الضغوط النفسية يعني برد الفعل في حالة الطوارئ، هذه النظرية على ان الحياة البشرية تجلب معها العديد من الاحداث الضاغطة المرغوبة وغير المرغوبة التي ربما تهدد الحياة مما يحتم على البشر ان يجاهد ويكافحو لمقاومة هذه الاحداث او الهروب بعيدا عنها، وترى هذه النظرية ان الاشخاص عندما يتعرضون لمواقف واحداث ضاغطة تظهر عليهم عدد من التغيرات منها:

- 1 - زيادة عدد نبضات القلب ومن ثم ضخ الدم في كل مكان من الانسجة مع السرعة الفائقة المحملة بالاكسجين و الاغذية الى الخلايا .
- 2 - إرتفاع ضغط الدم.
- 3 - زيادة سرعه التنفس .
- 4 - تحرير كميده الدهون المخزونة في الجسم.
- 5 - توتر العضلات.
- 6 - سريان الدم إلى منظومة الهضم والدماغ والعضلات والأطراف وتعمل هذه التغيرات على تهيئة الجسم لمقاومة خطر، او الهروب منه.(الوائلي، 2018، ص 211).

2 - 4 - النسق النظري لاسبيلبرجر :

يفيد فهم نظرية سبيلبرجر في القلق ضروره لفهم نظرية الضغوط، فلقد اقام نظريته في القلق على اساس التمييز بين نوعين من القلق وهم قلق الحال وقلق السمّة .

وإذا كان سبيلبرجر قد اهتم بتحديد خصائص وطبيعة المواقف الضاغطة التي تؤدي الى مستويات مختلفة لحالة القلق الا انه لا يساوي بين المفهومين (الضغط—القلق) وذلك لان الضغط قلق الحالة يوضح حامل الفرق بين خصائص القلق كردي فعل انفعالي (سيد أحمد ، 2008، ص 7).

2 - 5 - نظرية هنري موراي:

يعتبر موراي أن مفهوم الحاجة ومفهوم الضغط مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على إعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك داخل الشخص ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة ، الضغط بأنه صفة خاصة لموضوع بيئي ستيسر او تعوق جهود الفرد للوصول لهدف معين ويميز في هذا الصدد اين نوعين من الضغوط هما:

ضغظبيتا : ويشير الى دلالة الموضوعات البيئية والاشخاص كما يدركها سلوك الفرد ويفسرها ذاتيا.

ضغظالفا: اشير الى خصائص الموضوعات البيئية دلالتها كما هي في الواقع.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد أهبط بالنوع الأول بيتا ويؤكد أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا المفهوم (تكامل الحاجة)، أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة النشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم التيما

ويؤكد موراي أنه يمكن أن نستنتج من هذه النظرية وجود الحاجهة لدى الفرد من بعض المظاهر التي تتضح في سلوك الشخص إزاء إنتقائه واستجابته لنوع معين من المثيرات يصاحبهم فعال خاص حيث يتم اشباع الحاجة يحس الفرد بالراحة، كما يحس بالضيق إذا لم يتحقق الإشباع ومن تلك الحاجات الانجاز، العدوان، الإستقلال، المضادة، السيطرة، التحفيز (ياس العامري. 2016، 818 — 819).

2 - 6 - نظرية موس وبلينجر:

صنف موس وبلينجر استجابات التعامل مع الضغوط ثلاثة أنواع تبعا للهدف منها ، وهذه الانواع هي:

2 - 6 - 1 التعامل المتمركز حول التقدير:

و يشتمل على الأساليب التالية :

التحليل المنطقي : ويشتمل على محاولة معرفة سبب المشكلة بناءا على خبرات الماضي للفرد, إعادة التحديد المعرفي: وتشمل هذه المجموعة أساليب معرفية عن طريقها يتقبل الفرد الواقعة الخاص به مع إعادة بنائه ليصبح شيئا مرغوبا فيه، حيث يركز الفرد في هذا النوع على تغيير القيم والأولويات الخاصة به كي تنسق مع الواقع المتغير .

التجنب المعرفي: ويشتمل نوع من الأساليب على نسيان الموقف بأكمله وإنكار المشكلة بجد ذاتها.

2 - 6 - 2 التعامل المتمركز حول المشكله:

يتضمن هذا النوع مجموعة من الأساليب الإيجابية قصده تعديل مصدر الضغط والتعامل معه ونجد من أهم تلك الأساليب:

البحث عن المعلومات الخاصة بالموقف

إعادة خطط لحل المشكلة

توجيه الإهتمام إلى أشياء إيجابية مثل اللجوء إلى الدين

2 - 6 - 3 تعامل المتمركز حول الإنفعال

يحتوي هذا النوع على عدد من الأساليب من أهمها:

الإستسلام للأمر الواقع

ضبط الإنفعالات وكبحها

التفريغ الإنفعالي (العاتي ، 2019 / 2020، ص 46 - 47) .

2 - 7 - نظرية هانز سيللي :

كان هانز سيللي بحكم تخصصه كطبيب متأثرا بتفسير الضغط تفسيراً فيزيولوجياً، ونتيجة لتجاربه على حيوانات برية ، وجد أن الضغط متغير غير مستقل وهي استجابته لعامل ضاغط، ويعتبر سيللي أعراض الاستجابات الفسيولوجية للضغط عالية وهدفها المحافظة على الكيان والحياة .

وجد سيللي ثلاث مراحل للدفاع ضد الضغط، ويرى أن هذه المراحل تمثل مراحل التكيف في العام وهي:

2 - 7 - 1 - مرحلتها الإنذار:

وفيها يظهر الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهك مقاومه الجسم ويكون الضاغط شديداً

2 - 7 - 2 - مرحلة المقاومة :

ويحدث عندما يكون التعرض للضاغط متزامناً مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى، وتظهر تغيرات تدل على التكيف.

2 - 7 - 3 - مرحلة الإجهاد:

وهي مرحلة المقاومة، ويكون فيها الجسم قد كيف غير أن الطاقة الضرورية قد استنفذت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عليها أمراض التكيف كاليأس والإنطواء (العامرية، 2014، ص 36 - 37).

2 - 8 - نظرية الأحداث الضاغطة لهولمز وراهي:

أكد كل من هولمز وراهي أن أحداث الحياة وتغيرات البيئة الخارجية سواء كانت إيجابية أو سلبية من شأنها أن تسبب ضغط على الفرد، وأعد بذلك مقياسا لقياس تأثير أحداث الحياة الضاغطة على الأفراد، وأن تكدر وتراكم أحداث الحياة الضاغطة أي الضواغط البيئية تحدث المشقة والضيق للفرد، وترتبط أحداث الحياة الضاغطة التي تكون مهددة وغير مرغوبة اجتماعيا أو التي لا يمكن التحكم والتنبؤ بها بالمشقة النفسية، وكذلك ترتبط بالإكتئاب والقلق وظهور بعض الاضطرابات الذهانية مثل البارانويا والشيزوفرينيا، وقد تؤدي هذه الأحداث أيضا المنغصات اليومية وبالتالي إلى الأعراض والاضطرابات النفسية (سمور, 2015 ص 42) .

3 - خصائص ومصادر الضغوط النفسية:

3 - 1 - خصائص الضغوط النفسية:

لكل ظاهرة من الظواهر خصائص تميزها عن غيرها وتحدد هويتها، وفيما يأتي بعض من خصائص الضغوط النفسية :

3 - 1 - 1 - الخصائص المادية:

فالضغوط النفسية تأتي من تفاعلات عناصر حياتية، فنشأتها تكون من مثيرات تكمن في طبيعة بنية النظام الاجتماعي، والسياسي، والإقتصادي كما أنها تنشأ من مثيرات حيوية بيولوجية ، ومثيرات نفسية يمكن إدارتها وتحديدها ومن خلال المعرفة الحسية وإستنباطها والشعور بوطأتها وتجسدها الواقعية.

3 - 1 - 2 - الإنتشار والعمومية:

بالرغم من وجود فروق فردية بين الأفراد في كونهم يقعون تحت طائلة الضغوط النفسية، وإستعدادتهم النفسية، والعقلية، والمعرفية، إلا أن هناك شروطا عندما تتوافر لابد وأن يعاني الفرد الشعور بالضغوط

النفسية وهنا لا فرق بين فرد وآخر، حيث تتحقق صفة العمومية، كما أن التأثيرات الناتجة عن الضغوط مختلفة على جميع النواحي العصبية والفسولوجية.

1- 1 - 3 - تنوع النشأة :

تنشأة الضغوط من مثيرات سارة كما تنشأ من مثيرات مؤلمة، فلقد ثبت أن الحوادث المرغوبة وغير المرغوبة تؤدي إلى تغيير في الحياة، وتتطلب إعادة التوافق الثابت، وأن الخبرات السارة تسبب ضغوطاً، ولكنها قليلة القدر إذا ما قورنت بالضغوط الناتجة عن الخبرات السارة (علي أيبو، 2019، ص 73-74).

3 - 1 - 4 - الضغوط تتضمن دوافع إيجابية:

ان الفرد يتحرك تحت تأثير الضغوط التي يتعرض لها وتكون شخصيته اشتقاقاً من هذه الضغوط، ومن محاولته التغلب عليها بقدراته واستعداداته العقلية، أي أن الضغوط عند قدر معين لازمة وضرورية لتنشيط الدوافع والحاجات وزيادة التفاعلات مع البيئة المحيطة وتحقيق الهدف وإشباع الحاجات.

3 - 1 - 5 - الضغوط مؤشر للتكيف:

حيث تمكن الضغوط من تشكيل تفاعلات سلوكية يظهر منها الفرد متكيف أو يعاني من سوء التكيف، فإذا تضمنت المواقف الضاغطة مطالب في حدود قدرة الفرد، وإستطاع تحقيقها يحدث التكيف، أما اذا تضمنت هذه الضغوط مطالب فوق الطاقة والإحتمال، فإن ذلك يؤدي إلى سوء التكيف والإضطراب .

3 - 1 - 6 - ذات طبيعة وظيفية:

تعتبر الضغوط من جانب وظيفي، لما يكون عليه البناء الاجتماعي من تفكك أو تكامل ، فتحدث الضغوط لفشل هذا البناء الاجتماعي في القيام بوظائفه ، وعجزه وقصوره في وسائل الضبط الاجتماعي ،

كما ينتج الإحساس بالضغوط كجانب وظيفي لعدم تكامل الشخصية وإختلاف الدفعات والآليات النفسية والفيولوجية لدى الفرد ، وعدم قدراته وإستعدادته في تحمل الضغوط.

3 - 1 - 7 - ذات طبيعة ديناميكية:

الضغوط ليست ثابتة فهي مجموعة من التأثيرات المترابطة، فهي عند حد معين قوة نحو غاية وهدف محدد، كما أنها تتأثر بعدة عوامل مثل درجة الوعي الذاتي للفرد ومستواه الإقتصادي والطبقة التي ينتمي إليها وكذلك الثقافة وتسهم الضغوط في تشكيل جوانب كثيرة في شخصية الفرد وتشكيل مهاراته وخبراته الإجتماعية وتصل قدراته وإستعدادته وتجعل منه كائن إجتماعي قادر على التكيف والتوافق النفسي والإجتماعي (أمانى خليل سمور، 2015، ص 34-35).

3 - 2 - مصادر الضغوط النفسية:

وتتباين وتتعدد مصادر الضغط النفسي وذلك لما أكدته الدراسات النفسية فمنها ما هو متعلق بالفرد ومنها ما هو متعلق بالبيئة المحيطة. ويمكن تقسيم مصادر الضغوط النفسية إلى فيئتين عامتين داخلية وخارجية وهي كالآتي:

3 - 2 - 1 - مصادر الضغوط النفسية الداخلية:

وتتمثل في ذاتية الفرد وتكوينه النفسي، مثل نمط الشخصية والطموح المبالغ فيه، مدى التهيؤ والإستعداد النفسي وضعف المقاومة الداخلية، القيم والعادات، الإتجاهات ،الداووع كما ترجع إلى طريقة ادراكه للظروف المحاطة به، فالشخصية ككيان منطوي على سمات مكتسبة من البئية وأخرى وراثية وتشكل في نتاجها الإطار المرجعي الذي بدوره يؤثر على سلوك الفرد في مختلف المواقف، وكما وتشمل المصادر الداخلية الضغوط الإنفعالية والنفسية مثل القلق (علي أيبو، 2019، ص 60).

- كما ويوجد تصنيف آخر لمصادر الضغوط الداخلية تمثل في ما يأتي:

1. عدم القدرة الاجتماعية 6 . انخفاض الطموح وغموض الدور
2. انخفاض المهارات الاجتماعية 7. الصراع الأخلاقي
3. الضغوط العاطفية 8. عدم القدرة على المواجهة
4. التنافس والعدوان 9. الضغوط الصحية والأمراض المزمنة
5. فقدان الأمن والشعور بالخوف 10. الخجل والإنطواء (بلفاسم وشتوان، 2016 ص 118).

3 - 2 - 2 - مصادر الضغوط الخارجية:

3 - 2 - 2 - 1- مصادر الضغوط البيئية:

تكمن في الوسط الذي يعيش فيه الفرد، في البيئة الطبيعية مثل الغلاف الجوي، درجة الحرارة والبرودة وطبيعة التضاريس، شح الموارد الطبيعية، الكوارث الكونية وأيضا ضغط السكن في الريف أو في الأحياء الشعبية وازدحام السكان وقلة الخدمات وضغط ضيق السكن أو ضعف الإضاءة.

3 - 2 - 2 - 2- مصادر الضغوط الإجتماعية:

تتمثل في البيئة الإجتماعية التي يعيش فيها الفرد، مثل الخلافات الأسرية، التفاوت الحضاري والثقافي، والأقران المتنافسة، صراع الأجيال، اختلاف الميول والاتجاهات، وصراع القيم، قلة نصيب الفرد من الرفاهية الاجتماعية، والوسائل التكنولوجية وضغوط الأحداث الشاقة في الحياة، أو موت شخص عزيز.

3 - 2 - 2 - 3 - مصادر الضغوط الإقتصادية :

وتمثلها الظروف والوضعيات الاقتصادية للفرد والتي تسبب له التهديد والتوتر، مثل ضغوط الفقر والبطالة، انخفاض الإنتاج، التفاوت الطبقي، فقدان الثروة، ويكون معنى الضغط هنا التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها أو أنه الشعور بالوفاة والعبء وعدم الرضا الناتج عن عدم التوافق مع الأوضاع الاقتصادية (عبدو حسن، 2011، ص 57).

3 - 2 - 2 - 4 - مصادر الضغوط المهنية والأكاديمية:

ترتبط بالمجال الأكاديمي و الدراسي بحيث تعوق التعلم الكفاء أي تؤدي إلى الفشل والعجز عن الانجاز وكراهية الدراسة وما يصاحب ذلك من احباط يراود شعور الطالب في المسار الدراسي وعادة ما لانتنبه لتأثير الضغوط على سلوكنا فنتجاهل تأثيرها لكن عندما تظهر نتائجها في شكل الإصابة بالأمراض والدخول في حماقات اجتماعية وعندما نجدها قد أثرت على صحتنا ومتعتنا الشخصية ومقدرتنا على بذل الطاقة نحو النجاح و التفوق وتخلف مساوئ و تهديدات على حياتنا، ومن هنا وجب الانتباه المبكر للضغوط قبل تحولها لمصدر إضافي من مصادر الضغط والتوتر ولهذا نجد الأطباء والمهنيين المهتمين في مجال الصحة النفسية والعقلية يأكدون على ضرورة التنبه لها والوقاية منها ولما لها من أخطار سلبية على كاهلنا لأن لا يمكن علاجها بالطرق التقليدية (الغزير، أبو السعد، 2009، ص 35).

4 - أنواع ومستويات الضغوط النفسية

4 - 1 - أنواع الضغوط النفسية:

اختلف الباحثون في تحديد أنواع الضغط النفسي تبعا للمعايير التي استخدموها في تصنيفه، فقد صنف سيلي الضغط النفسي في ثلاثة أنواع هي:

4 - 1 - 1 - الضغط النفسي السيئ:

الذي يضع على الفرد متطلبات زائدة، ويطلق عليه الكرب

4 - 1 - 2 - الضغط النفسي الجيد :

الذي له متطلبات لإعادة التكيف، كولادة طفل، أو السفر أو المنافسة الرياضية (العبد الله، 2014، ص 18).

4 - 1 - 3 - الضغط النفسي المنخفض :

ويتمثل بحالة من الملل والضجر التي يعيشها الفرد وانعدام الإثارة والتحدي في القيام بمختلف المهام الحياتية، وبذلك تدني القدرة على ممارسة أي عمل أو نشاط، فيؤدي به ذلك إلى تراجع الشعور بتحقيق الذات وما يخلف له ضغطا في نهاية المطاف.

4 - 1 - 4 - الضغط النفسي الزائد:

ويقصد به الضغط الناتج عن تراكم الأحداث المسببة للضغط والتي مرت بالفرد وفشل في التوافق معها ومواجهتها (بن ابراهيم، 2011، ص 9-10).

كما يوجد تصنيف آخر لأنواع الضغوط النفسية قسم إلى ثلاثة أصناف :

- ضغوطات يمكن التنبؤ بيها مستقبلا ويمكن السيطرة عليها.

- ضغوطات يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها.

- ضغوطات لا يمكن التنبؤ بها ولا يمكن السيطرة عليها.

وهناك من قسم الضغوط النفسية إلى :

- **ضغوط غير حادة:** وينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط وأعراضه التي من السهولة ملاحظتها بشكل عام.

- **ضغوط حادة:** وينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، وتختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر ولا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسمية، وإنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل.

- **ضغوط متأخرة:** وهي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة .

- **ضغوط بعد الصدمة:** وهي ناتجة عن حوادث عنيفة وشديدة وعالية وتترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى (الغرير، أبوأسعد، 2009 ص 27-28).

4 - 2 - مستويات الضغوط النفسية:

إن أي انسان عندما يواجه مواقف ضاغطة قد يمر بواحد أو أكثر من مستويات الضغط النفسي:

4 - 2 - 1 - على المستوى الفسيولوجي:

يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية للأعضاء منها، ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر نشاطا، وقد أثبتت الدراسات التي أجريت حول التغيرات التي تطرأ على الإفراز الهرموني، وهذا الأمر يجعل الشخص أكثر تعرضا للضغوط. وبينت التجارب أن النشاط الزائد للغدة الدرقية عادة ما ينجم عنه زيادة في الضغط العصبي . كما أن هذا الأخير يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية وزيادة افرازتها مما يزيد بدوره من شدة التوتر النفسي و حدته.

4 - 2 - 2 - على المستوى النفسي:

يظهر على شكل إحساس بالضيقة الذي يصاحب أداء أي عمل ما كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات، فالإحباطات تنشأ عندما يقوم الشخص بمحاولات متكررة تتوجع بالفشل في تحقيق هدف معين أو إجتناب وضعية أو موقف أو موقف ضاغط ، وعندما تتكرر هذه الإحباطات عند الشخص بإمكانها أن تولد ضغطا.

عند الحديث عن الضغط في هذا المستوى يجب أولا الحديث عن التفاعل بين الفرد والبيئة، فالفرد حصيلة تفاعل دائم مستمر في المجتمع الذي تنشأ فيه، كما أن العادات والتقاليد القيم والمعايير تمثل قوة إجتماعية مهولة تسبب ضغطا على الفرد والمجتمع.

وينظر بعض العلماء إلى الضغط باعتباره بهارت الحياة حيث يمكن أن ينظر إلى الفرد الذي يتميز بمستوى توافق شخصي مرتفع بأنه لديه القدرة على مواجهة الضغط العادي بل وقد يتمتع به، وهذا النوع من الضغوط يعطي إحساسا بالقدرة على إنجاز الأعمال السريعة والحاسمة فهي بمثابة حوافز إيجابية لما لها من تأثير نفسي إيجابي بل وإن كمية من الضغط تعتبر مطلبا وشرطا للإنجاز والمستوى المرتفع أو المنخفض من الضغط، هو ذو إنعكاسات سلبية على صحة الفرد النفسية والبدنية، وتنتج عن العوامل والظروف الخارجية، والشعور بعدم الراحة والإستقرار مما يؤدي إلى الاضطراب وعدم القدرة على التكيف (علي أيبو، 2019، ص 84-85).

5- أعراض الضغوط النفسية والآثار الناجمة عنها:

5 - 1 - أعراض الضغوط النفسية:

وتتمثل أعراض الضغط النفسي بأربع أنماط هي:

5 - 1 - 1 - الأعراض السلوكية:

تتمثل بالانغزال والتجنب والإبتعاد والتجنب عن الأصدقاء والأسرة، فقدان الشهية والطاقة، تنفيس حاد وعدواني، سلوكيات قهريّة ، مثل الإدمان، تغيير في عادات النوم، تجاهل المسؤوليات، البكاء والتهيج.

5 - 1 - 2 - الأعراض الانفعالية:

مثل القلق، والكآبة، والتشاؤم، وأعراض أخرى تشمل النكران، الخوف الشعور بفقدان السيطرة وعدم الأمان.

5 - 1 - 3 - الأعراض المعرفية:

فقدان الدافعية والتركيز، والتفكير السلبي، تشاؤم وفقدان الأمل، تشوش العمليات المعرفية مثل التنظيم والتخطيط وحل المشكلات واتخاذ القرارات، والتفكير بشكل غير موضوعي، والتهرب من المثيرات أو الحالات المسببة للقلق، وتقييم ذاتي منخفض .

5 - 1 - 4 - الأعراض الجسمية:

تتمثل بالانهك العصبي والضعف الجسمي وذلك باضعاف جهاز المناعة، ارتجاف الأيدي، آلام الظهر، الصداع النفسي، توعك المعدة، توتر عضلي على شكل رجفة وتقلصات، ازدياد نبضات القلب، ارتفاع ضغط الدم والتنفس السريع، صك الاسنان وهناك أعراض أكثر خطورة كتقرحات المعدة، والسرطان ، الأزمات القلبية(محمد،2017،ص343).

5 - 2 - آثار الضغوط النفسية:

تشير الدراسات النفسية والطبية المختلفة إلى أن للضغوط النفسية آثار متعددة أشار إليها الكثير من الباحثين ويمكن حصرها في ما يأتي:

5 - 2 - 1 - آثار الفسيولوجية:

وتسمى اضطرابات الجهاز الهضمي والإسهال وارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب والرئة والصداع النفسي.

5 - 2 - 2 - الأثار النفسية:

وتشمل اضطرابات إدراك الفرد وعدم وضوح مفهوم الذات لديه، وضعف الذاكرة، انخفاض الميل للعمل ، والحساسية والأرق والشعور بالقلق، والعدوانية، واللامبالاة، والملل، والإكتئاب، والإحباط، وعدم تقدير الذات، والشعور بالوحدة.

5 - 2 - 3 الأثار الإجتماعية:

وتشمل توتر أو إنهاء العلاقات الاجتماعية والعزلة والإنسحاب وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية والفشل في أداء الواجبات اليومية المعتادة، ويمكن للضغوط النفسية الشديدة أن تؤدي إلى اضطرابات في النمو وعدم الثقة بالنفس وكثرة الشكوى من المرض.

5 - 2 - 4 الأثار التنظيمية:

الغياب عن العمل، وانخفاض الانتاجية، والعزلة، وعدم الرضا الوظيفي، وانخفاض إلتزام الموظف وولائه. (دخان، 2009 / 2010، ص 10- 11)

6- استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ومواجهتها:

تختلف استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة باختلاف الأفراد أنفسهم وباختلاف المواقف الضاغطة وفي هذا المجال تم تصنيف الاستراتيجيات إلى صنفين إستراتيجيات إقدامية ، وإستراتيجيات إرجامية.

6 - 1 - الإستراتيجيات الإقدامية:

هي الإستراتيجيات التي تركز على الموقف الضاغط حيث تعكس جهود الفرد المعرفية، والسلوكية، والسيطرة على المشكلة وإحتوائها وهذه الأساليب كالأتي:

6 - 1 - 1 - التحليل المنطقي :

وتظهر هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية للفهم والتهيؤ الذهني لمتطلبات الموقف الضاغط.

6 - 1 - 2 - إعادة التقويم الإيجابي :

تظهر هذه الاستراتيجية المحاولات المعرفية لبناء المشكلة أو إعادة بنائها، أو الموقف الضاغط بطريقة إيجابية مع إستمرار تقبل الواقع في الموقف الضاغط

6 - 1 - 3 - البحث عن المساندة والمعلومات:

يظهر المحاولات السلوكية للبحث عن المعلومات والإرشاد أو الدعم والمساندة الاجتماعية للحصول على المعلومات التي تساعد على فهم المشكلة التي تسبب الضغط لإيجاد أساليب لحلها أو المساندة العاطفية، التي تعين على تحمل موجة الانفعال بإقامة علاقة صداقة حميمة، مع أفراد يشعر الفرد بالإرتياح لهم، ويثق باتزانهم، وصحة حكمهم على الأمور .

6 - 2 - الاستراتيجيات الإحجامية :

فهي الأساليب التي تركز على العاطفة، حيث تعكس المحاولات المعرفية، والسلوكية، لتجنب التفكير في الموقف الضاغط أو معالجة التأثيرات المترتبة بهذا الموقف ، وهذه الأساليب هي:

6 - 2 - 1 - الإحجام المعرفي:

ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط ، التقبل والاستسلام.

6 - 2 - 2 - التنفيس الانفعالي :

ويعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.

6 - 2 - 3 - التقبل والاستسلام:

ويعكس المحاولات السلوكية للإشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة

للإشباع(العبدالله،2014، ص31-32).

وهناك تحديد آخر لإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

6 - 3 - استراتيجية متمركزة حول الانفعال:

تتضمن محاولات الفرد للتخلص من الضيق الانفعالي المرتبط بموقف الضغط أو تخفيفه ومن فوائد هذا

الأسلوب أنه يخفف الشعور بالضيق أو التعاسة الانفعالية ويؤدي إلى امكانية العودة إلى استخدام أسلوب

التمركز حول المشكلة بعد التخلص من الانفعالات السلبية للضغوط النفسية ويكون ذلك إما بالاسترخاء

أو بالإلهاء عن المشكلة أو بالابتعاد عن الأشخاص المنفعلين(عبددهحسن، 2011،ص74).

6 - 4 - استراتيجية متمركزة حول المشكلة:

وتستدعي مواجهة الموقف الضاغط وتعديله بأحسن المخرجات (سلوك مناسب) خاصة في حالة إمكانية

التحكم في الموقف الضاغط ،ويتوقف تحقيق التمركز على ما عايشه الفرد فعلا، وليس على ما يبدو

ظاهرا أو ما نكتشفه حول الأحداث نفسها

6 - 5 - استراتيجية التجنب:

يرتبط توظيفها بمخرجات (سلوكات) متواضعة (شداني،2011،ص39)

7 - طرق قياس الضغط النفسي:

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المتخصصين في موضوع القياس النفسي أو الإكلينيكي.

وتكون تلك الأداة إما مكتوبة، أو عن طريق الإجابة على بعض الأسئلة، ثم تحسب الإجابات لتستخرج نسبة الإجهاد أو كمية الضغوط الواقعة على الفرد، أو يقاس بواسطة أجهزة عملية تقيس التوازن الحركي— العقلي أز قوة الإنفعالات وشدتها ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.

أيضا توجد عدة طرق تستخدم في دراسة الضغوط وقياسها منها الملاحظة والمقابلات والإستبيانات، وتعد الإختبارات أكثر الطرق استخداما في دراسات الضغوط، بالإضافة إلى ذلك الطرق الفيزيولوجية.

ونذكر مقياس هولمز وراهي، بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينه:

1- وفاه المقربين (الزوج او الزوجه).

2- طلاق.

3 -الإنفصال الزوج أو الزوجه.

4 - حبس أو حجز أو ما شابه ذلك.

5 - فقد الأسرة المقربين.

6 - فصل عن العمل.

7- تغير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة) .

8- تغير مفاجئ في الوضع المادي.

9- وفاة صديق عزيز.

10- الإختلافات الزوجية في محيط الأسرة.

11- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.

12 - خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.

13 - تغير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.

14- تغير شديد في عادات النوم أو الإستيقاظ.

وفي الحقيقة لا توجد وسيلة قياس مناسبة لكل المجتمعات لقياس الضغوط، لذلك تختلف وسائل وطرق قياس الضغوط باختلاف المجتمعات وباختلاف المجال الذي تعد له المقاييس، فهناك مقاييس الضغوط المهنية، ومقاييس اخرى أعدت للضغوط الأكاديمية لدى الطلاب، ومقاييس أعدت لقياس الضغوط الأسرية وضغوط الوالدين، كما أن المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط تختلف باختلاف العمر الزمني للأفراد، فهناك مقاييس تقيس الضغوط لدى الأطفال والمراهقين، كذلك الراشدون.

إذا المقاييس المستخدمة في قياس الضغوط كثيرة ومتنوعة (عبيد، 2008 ص 39-40)

8 علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالي:

يرى دانيلكرينجيان معظم ما يصاب به الأفراد ينتج من سلوكياتهم العقلية والعاطفية ، فيما يثير الإعياء والتعب ليس النشاط الجسمي فقط ، ولكن الجوانب النفسية الانفعالية ، كعدم الشعور بالاحترام والقلق، فالانفعالات تنتج توترا عصبيا في الجسم مما يثير الإحساس بالتعب والإجهاد، ولمواجهة الضغوط النفسية يقتضي أن يتمتع الفرد بمهارات وقدرات الذكاء الوجداني ،وتوظيف هذه المهارات والقدرات في مواجهة أعباء الحياة في المواقف الضاغطة المختلفة.

كما كشفت دراسة جيرري: أن مديري المدارس مرتفعي الذكاء الوجداني يتميزون بأنهم يستخدمون معارفهم

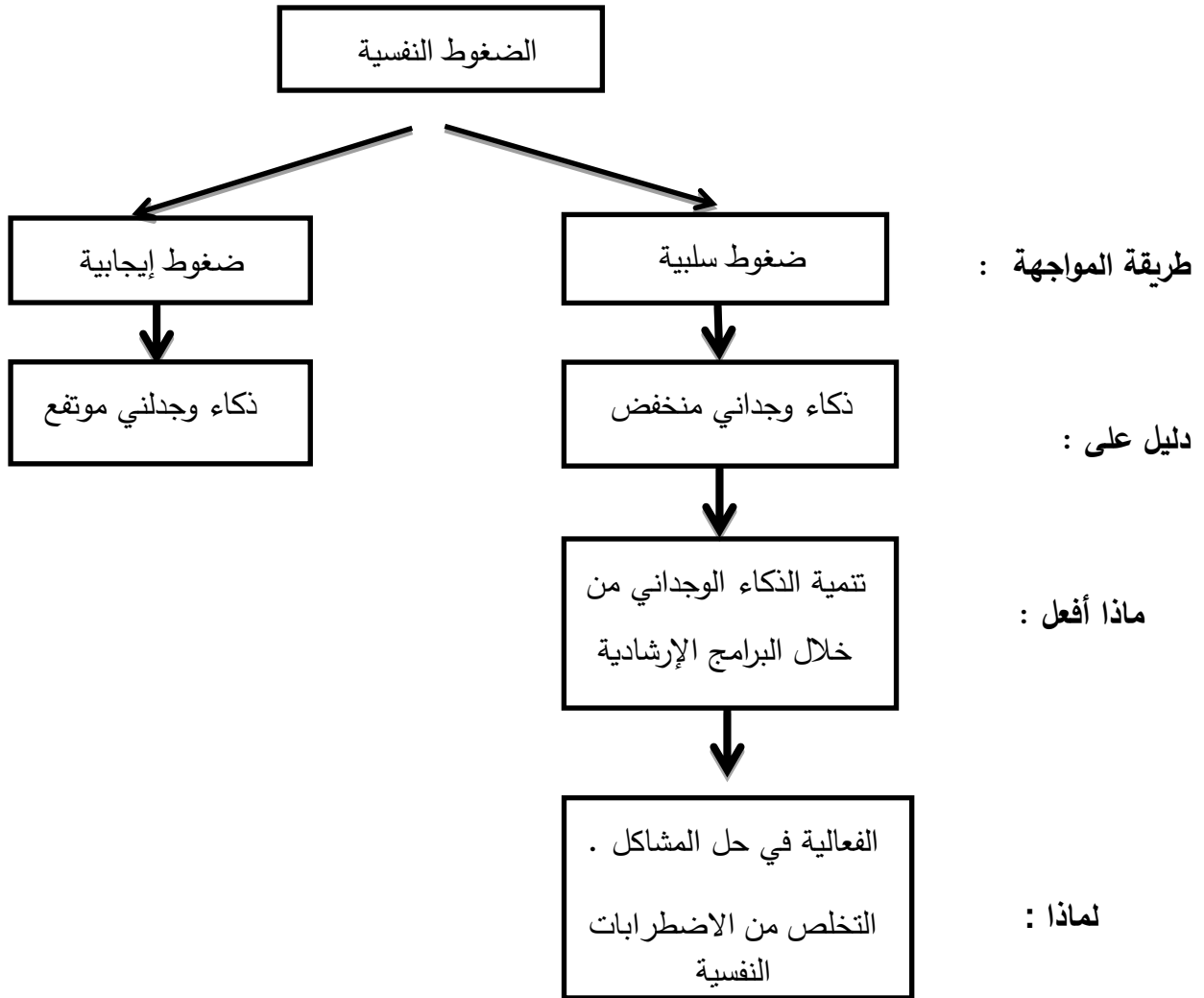
للحفاظ على الهدوء والتحكم في الانفعالات ويتحكمون في استجاباتهم واستجابات الآخرين الانفعالية

للسيطرة على تصعيد الصراعات ويتسمون بسلوكيات غير لفظية ناعمة تجاه الآخرين، ويعرفون كيف

يؤثرون في الآخرين ويقودونهم بحكمة ، وينمون ويطورون جسور الثقة بينهم وبين الآخرين كأساس لبناء العلاقات عليها، ويتوقعون الصراعات ويديرونها بفعالية.

فالأشخاص ذوو الذكاء الوجداني المرتفع يمتلكون إستراتيجية في غاية الأهمية والفاعلية حيث إن الذكاء الوجداني يتضمن مجموعة من الأبعاد هي: الذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي، والقدرة على التكيف مع ظروف الحياة، وإدارة الضغوط بفاعلية مع الإحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة ومحاولة الوصول إلى السواء النفسي حتى في أشد الظروف ومما لاشك فيه أن درجة الذكاء الوجداني تختلف من فرد لآخر وكلما زادت هذه الدرجة كلما زاد نجاح الفرد في مواجهة ضغوط الحياة ومتطلباتها ، ومهارات الذكاء الوجداني يمكن إكسابها للأفراد الذين يفقدونها نظرا لأن ذلك قد يرجع إلى عوامل وراثية أو ظروف بيئية ليس لديهم يد فيها، ويتم ذلك من خلال البرامج الإرشادية، وهم بحق يحتاجون إلى المساعدة لأنهم يعانون عندما يواجهون ضغوط الحياة ، وقد يصلون إلى حالة من الاضطراب الانفعالي.

والشكل التالي يوضح العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني



الشكل (2) العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي (عبدوحسن، 2011، ص78-79).

خلاصة:

ان الضغوط النفسية هي ظاهرة محتومة الوجود منذ الأزل إلى واقعنا الحالي ، فهي تفرض على الفرد تحديات اما بطرق وفنيات التعامل معها والتكيف أو مواجهتها والتصدي لها واما استسلام الفرد واستجاباته بالفشل والاحباط ، كل هذا راجع ويعتمد على بنية الفرد النفسية والعقلية وشخصيته بحيث التعايش مع

الضغوط النفسية وتولد الأزمات في بيئتنا المحيطة يتطلب بنية وقواعد نفسية وصحية وهذه تبين اختلاف المهارات الفكرية والاجتماعية والوجدانية بين الأفراد وتتضح بالقدرة على الإنسجام بينهم بفاعلية لحل هذه المشاكل والضغوط الراهنة .

الفصل الثالث

الذكاء الانفعالي

– تمهيد

- 1 - تعريف الذكاء الانفعالي
- 2 - الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي
- 3 - مكونات الذكاء الانفعالي
- 4 - أبعاد الذكاء الانفعالي
- 5 - مهارات الذكاء الانفعالي
- 6 - أهمية الذكاء الانفعالي
- 7 - اختبارات قياس الذكاء الانفعالي

خلاصة

تمهيد:

لقد ازداد اهتمام باحثي وعلماء النفس وعلوم التربية بموضوع الذكاء الانفعالي منذ سنوات ماضية، إذ استفاضوا فيه بالدراسة والتحليل في ماهيته وأسسه ودوره في صناعة الفكر والأثر الناجم عنه. إن هذا الاهتمام يحمل في طياته قيمة ومكانة الذكاء الانفعالي في بناء شخصية الفرد وتنظيم سلوكياته بشكل عام، بحيث يرتبط الذكاء الانفعالي بسلامة الصحة النفسية، وما تحمله من حلول لمختلف شؤون تفاعل الفرد مع المحيطين به، بما يساهم في تحقيق الاستقرار النفسي للأفراد ويدعم تفاعلهم الايجابي في الحياة. تطرقنا في هذا الفصل للجذور التاريخية لتطور مفهوم الذكاء الانفعالي، وحددنا تعاريفاً لكل من الذكاء والانفعال، مروراً بأهم التعاريف التي وضعها باحثي ومنظري علم النفس لمفهوم الذكاء الانفعالي و تحديد مكوناته وأبعاده ومهاراته، وصولاً لأهم النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي، ثم تطرقنا إلى اختبارات قياس الذكاء الانفعالي لنختم الفصل بملخص عامة للذكاء الانفعالي.

1- تعريف الذكاء الانفعالي:

قبل الخوض في مفهوم الذكاء الانفعالي، كان لازماً علينا المرور بالتفصيل لتعريف كلا من مفهومي الذكاء والانفعال كما يلي:

1-1 الذكاء:

يقصد بالذكاء لغة: حدة الفؤاد، والذكاء سرعة الفطنة، وقلب ذكي. والذكاء في الفهم أن يكون فهماً تاماً سريع القبول.

- عرف بنتر Banter الذكاء بأنه: القدرة على التكيف العقلي مع مشاكل الحياة وظروفها الجديدة (الخفاف، 2013، ص33).

- يعرف ودرو Woorrow الذكاء: بأنه القدرة على اكتساب القدرة.

- تعريف كلفن Calvin للذكاء : بأنه القدرة التعلم.

- تعريف ديربورون Dearborn الذكاء: بأنه القدرة على اكتساب الخبرة والافادة منها.

- تعريف تيرمان Terman الذكاء بأنه: القدرة على التفكير المجرد (الدونيوآخرون، 2018، ص16-15)

1 - 2 - الانفعال:

الانفعال لغة مستقاة من ردود الفعل كناية عن كل عمل متعد أو غير متعد، فقولنا فعلت الشيء كقولنا كسرتة فإنكسر.

ويعرف قاموس إكسفورد **الانفعال** بأنه: اضطراب أو تهيج في العقل أو المشاعر والعواطف، وبمعنى آخر استثارة في الحالة العقلية فهي مشاعر معينة تصاحبها أفكار محددة، وحالة نفسية وبيولوجية واستعدادات متفاوتة للسلوك. (جبر سعيد، 2015، ص42-43)

- استخدم العلماء اصطلاح الانفعال "Emotion" بمعنى واسع يشمل جميع الحالات الوجدانية رقيقها وغلظها، وبدءوا يجمعون بين الخوف والغضب والفرح والحزن وبين ذلك الشعور السار الهادئ، فالانفعال بمعناه المحدود تتسم بثلاث سمات هي:

حالة وجدانية عنيفة: تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية وتعبيرات حركية مختلفة كالانفعال الخوف والحزن والشعور بالذنب.

حالة تظهر للفرد بصورة مفاجئة.

أزمة عابرة طارئة لا تدوم طويلا (الخفاف، 2013، ص 33).

يرى فاليراند وبلانشارد وديسي علأن الانفعالات تتكون من ثلاثة عناصر أساسية:

تغيرات فسيولوجية وميول فعلية، وخبرات ذاتية، ومن خلال هذه العناصر الأساسية قدم ديسي تعريفا عمليا للانفعالات: يتمثل بالتفاعل نحو مثير (سواءا كان حقيقي أو تخيلي)، ويتوافق بتغيير في الأحشاء الداخلية والجهاز العضلي، ويعبر عنها من خلال التعبيرات الوجهية والجسمية، مع وجود الميول الفعلية التي تنشط السلوكات اللاحقة، وتظهر فيه طرق الممارسة الشخصية (الخبرات الذاتية) (الرفاتي، 2015، ص12).

تصدر موضوع الذكاء وقياسه مكانة مهمة في الدراسات والبحوث النفسية والتربوية منذ مطلع القرن الحالي. إذ ظهرت الكلمة اللاتينية 'Intelligential' أول مرة على يد الفيلسوف الروماني شيشرون، وشاعت هذه الكلمة في الإنجليزية والفرنسية 'Intelligence'، وتعني لغويا الذهن 'Intellect'، والفهم 'Understanding'، والحكمة 'Sagcity'، وقد ترجم العرب هذه الكلمة بمصطلح الذكاء. (الخفاف، 2013، ص30-31)

انطلاقا مما سبق نعرف الذكاء الانفعالي بشكل أكثر دقة وتفصيلا حسب عديد الباحثين كما يلي:

تعرف بارأون " Bar – On " الذكاء الانفعالي بأنه: تنظيم مكون من المهارات والكفاءات الشخصية والعاطفية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية وضغوطها.

تعريف عثمان ورزق: بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في

علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والمهني وتعلمه المزيد من المهارات الإيجابية في الحياة (قزوي، 2020، ص10-23)

تعرفه سالوفيرمايروكارسو " **Salovey & Caruso** " أنها القدرة على إدراك الوجدان والمشاعر، والقدرة على استيعاب المشاعر في الأفكار، والقدرة على فهم المشاعر وتبريرها وتنظيمها في الذات ومع الآخرين. (حمري، 2019، د.ص).

تعريف ريد وكلارك إلى أن الذكاء الانفعالي: هو القدرة على إدراك وفهم وتناول الانفعالات ببطنة واستخدامها كمصدر للطلاقة الإنسانية والتزويد بالمعلومات والعلاقات مع الآخرين (حمري، 2018، ص29).

تعريف مبيض بأنه: القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها.

تعريف العيتي بأنه: عملية تغيير أنماط التفكير وطريقة النظر إلى الأمور بحيث تولد في النفس أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية ولأطول فترة ممكنة (جبر سعيد، 2013، ص 46).

تعريف الأحمدى بأنه: قدرة الفرد على الانتباه والوعي الجيد للمشاعر والانفعالات الذاتية، والقدرة على التحكم في مشاعره وانفعالاته السلبية وتحويلها إلى مشاعر إيجابية، وتنظيمها وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف. والقدرة على تنظيم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم وفهمها، والتأثير الإيجابي في الآخرين، وتعلم المزيد من المهارات الايجابية في الحياة (معمرى، جنحاني، 2020/2019، ص35).

ومن هنا نخلص إلى التعريف الإجرائي الموالي للذكاء الانفعالي: " قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وفهمها واستخدامها وإدارتها في الذات ومع الآخرين لمواجهة وحل المشكلات الحياتية وتنظيم السلوك."

2 - الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي:

انقسمت نماذج الذكاء الانفعالي من حيث المفهوم إلى اتجاهين رئيسيين هما:

النموذج المختلط Mixed Model : مثل نموذج (بار - أون) و(جولمان) و (بترانيس و فيرنهام) وتتضمن هذه النماذج جانبين الأول: معرفي (مثل: إدراك وفهم الانفعالات)، والثاني: السمات الشخصية (مثل: التفاؤل والسعادة).

نموذج القدرات Ability Model: والذي طور بواسطة مايروسالوفي، والذي يرجع في جذوره إلى نظرية الذكاء (مجموعة من القدرات العقلية). (الرفاتي، 2015، ص29)

- ومن خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي يمكن استخلاص النماذج الآتية في الذكاء الانفعالي:

2 - 1 - نموذج جولمان للذكاء الانفعالي: ويحدد جولمان (Golemen) مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج الآتي:

2 - 1 - 1 - المعرفة الانفعالية: وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوثه، ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها.

2 - 1 - 2 - إدارة الانفعالات: وتشتمل على القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بشكل بشكل ملائم وتهدئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية.

2 - 1 - 3 - تحفيز الذات: أي توجيه الانفعالات لتحقيق هدف معين للفرد، وأن يكون الفرد مصدر دافعية لذاته.

2 - 1 - 4 - إدراك انفعالات: الآخرين وتتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة انفعالاتهم والقدرة على التقاط الاشارات الانفعالية للآخرين وتبني هذه المقدرة على أساس الوعي بالانفعالات وتعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية.

2 - 1 - 5 - إدارة العلاقات الاجتماعية: وهذا المجال يتطلب الكفاية الاجتماعية ويتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها، ويعتبر هذا البعد متطلبا هاما في القيادات العليا والأعمال التي تتطلب اتصالات مع المجتمع بشكل مكثف (جبر سعيد، 2015، ص 47، 48).

2 - 2 - نموذج بار- أون للذكاء الانفعالي: حدد بار أون (Bar- On) مكونات الذكاء الانفعالي وأشار إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من (15) كفاية موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية وهي:

2 - 2 - 1 - المكونات الشخصية الداخلية (Intrapersonal Components): وتتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي: الوعي بالذات وتوكيدها وتقدير الذات والاستقلالية.

2 - 2 - 2 - مكونات العلاقات بين الأشخاص (Interpersonal Components): وتتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين.

2 - 2 - 3 - المكونات التكيفية (Adaptability Components): وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي اختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.

2 - 2 - 4 - مكونات إدارة التوتر (Management Components): وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط ومقاومة الاندفاع وضبط الذات وتشتمل على تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الاندفاع.

2 - 2 - 5 - مكونات المزاج العام: وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها وتشتمل على التفاؤل والسعادة.

2 - 3 - نموذج ماير وكاروسو وسالوفي: حدد ماير وكاروسو وسالوفي النموذج التالي للذكاء الانفعالي ويتكون من مجموعة من القدرات الرئيسة التي تم تصنيفها إلى أربعة مجالات وهي:

2 - 3 - 1 - القدرة على الوعي الانفعالي:

وتتضمن القدرة على إدراك الانفعالات بدقة والتعبير عنها وتتضمن كذلك التقييم والتدقيق للانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين. (جبر سعيد، 2015، ص 49.48)

2 - 3 - 2 - القدرة على استخدام الانفعالات:

وتتضمن القدرة على استخدام الانفعالات لتقوية وتسهيل التفكير وتتضمن كذلك القدرة على الربط الدقيق بين الانفعالات وبعض الأحاسيس.

2 - 3 - 3 - القدرة على فهم الانفعالات ودلالاتها:

وتتضمن القدرة على تحليل الانفعالات إلى اجزاء وفهم الانفعالات، وكذلك القدرة على فهم المشاعر المتداخلة والمعقدة في المواقف الاجتماعية.

2 - 3 - 4 - القدرة على إدارة الانفعالات:

وتتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين وضبط المشاعر السلبية وتغيير الحالة المزاجية.

2 - 4 - نموذج أيزنجر: استند وأيزنجر في بناء هذا النموذج على نظرية سالوفيوماير في الذكاء الانفعالي،

حيث يتضمن هذا النموذج ثلاث كفايات متصلة بالبعد الشخصي، وكفائتين متصلتين بالبعد بين الشخصي ويحتوي البعد الشخصي للذكاء الانفعالي على الكفايات التالية:

2 - 4 - 1 النوعي بالذات: وهو مراقبة الفرد لنفسه من خلال افعاله، ومحاولة التأثير بنتائج أفعاله لتصبح أكثر فعالية.

2 - 4 - 2 إدارة الانفعالات: وهو فهم الانفعالات الذاتية، والسيطرة على هذه الانفعالات واستخدام ذلك في التعامل مع الأمور بشكل منتج.

2 - 4 - 3 - الدافعية الذاتية: ويقصد بها تمييز واستخدام المصادر المتاحة للدافعية (الداخلية والخارجية) لاستغلال الفرص بفاعلية وهذه الكفاية تتضمن الحديث الذاتي وتدريب الذات ، أما الكفائتان المتصلتان بالبعد بين الشخصي فهما:

2 - 4 - 3 - 1 - الاتصال الجيد: وهو تطوير مهارات اتصال فاعلة، والانخراط في ممارسات الاتصال الفاعل في بناء العلاقات (جبرسعيد، 2013، ص 49-50).

2 - 4 - 3 - 2 - مراقبة الانفعالات: وهي مساعدة الآخرين في إدارة انفعالاتهم واستغلال قدراتهم بأقصى درجة ممكنة.

2 - 5 - نموذج مونتيماير وسببي: أشار مونتيماير وسببي إلى أن الذكاء الانفعالي الذي قدمه بعض الباحثين الرواد في الذكاء الانفعالي مثل جولمان، ومايروسالوفيوماثيوز يمكن تصنيفه في فئتين رئيسيتين تتضمنان مشاعر الفرد- مقابل مشاعر الآخرين، والوعي - مقابل إدارة الانفعالات وهكذا افتراضاً أن الذكاء الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد هي:

2 - 5 - 1 - الوعي (الإدراك) الانفعالي للذات: وهي القدرة على تمييز انفعالات الذاتية.

2 - 5 - 2 - الوعي (الإدراك) الانفعالي للآخرين: وهي القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.

2 - 5 - 3 - الإدارة الانفعالية للذات : وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.

2 - 5 - 4 - الإدارة الانفعالية للآخرين: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين (جبرسعيد، 2013، ص 51-50).

3 - مكونات الذكاء الانفعالي:

إن النظرة التقليدية تأخذ بوجود احتواء انفعالاتنا، بحيث لا تتداخل في تقييمنا لمواقف الحياة المختلفة، وفي قرارتنا أن الانفعال مناقض للتفكير المنطقي، ويجب عزله والتحكم فيه للوصول إلى القرارات السليمة. وبمرور الوقت تغيرت هذه النظرة وأصبحت الانفعالات ذات أهمية في حياة الإنسان حيث أن الجانب العقلي يسهم إيجاباً في العملية الانفعالية.

فقد وجد جولمان إن معامل الذكاء يسهم ب (20%) من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركاً نسبة (80%) للعوامل الأخرى والتي تكون الذكاء الانفعالي.

3-1 - وقد حددها جولمان في خمسة مكونات أساسية وهي:

الوعي بالذات

معالجة الجوانب الوجدانية

الدافعية

التعاطف

المهارات الاجتماعية.

3-2 - أما بار - أون فقد حدد خمسة مكونات للذكاء الانفعالي هي:

كفاءات شخصية

كفاءات شخصية - داخلية

كفاءات متبادلة مع الآخرين

قابلية للتكيف

إدارة الضغوط

عوامل مزاجية عامة.

3 - 3 - أماسالوفي فقد حدد مكونات الذكاء الانفعالي ب:

القدرة على الإدراك والتقييم والتعبير عن الوجدان.

القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل للتفكير.

القدرة على فهم الانفعالات. (الخفاف، 2013، ص36)

القدرة على تنظيم وإدارة الانفعالات.

3 - 4 - أماماكديول وبيل فحدد مكونات الذكاء الانفعالي ب:

الوعي بالذات.

إدارة الانفعالات.

دافعية الذات.

التعاطف.

تداول العلاقات.

إدارة انفعالات الآخرين.

3 - 5 - أما بريانت فقد حدد مكونات الذكاء الانفعالي في أربعة مكونات هي:

تحديد الانفعالات.

استخدام الانفعالات.

فهم الانفعالات.

إدارة الانفعالات.

3 - 6 - يرى ريد أن الذكاء الانفعالي يشمل مكونين:

أولاً- مع الآخرين ويشمل:

التعاطف.

إدارة العلاقات.

ثانياً- مع الذات ويشمل:

تحقيق الذات.

الوعي بالذات.

دافعية الذات.

إدارة المشاعر

3 - 7 - أما هين فيرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من:

الإدراك والتعبير الوجداني.

التييسير الوجداني للتفكير (خفاف، 2013، ص 37-38)

تحليل وفهم الوجدانات وتوظيف المعلومات الوجدانية.

تنظيم الوجدانات للارتقاء بالنمو الوجداني والعقلي.

3 - 8 - أما ستينز تناول نموذج جولمان وقام بتوضيحه مشيرا إلى أن الذكاء الانفعالي يشتمل على

المكونات الآتي:

الوعي بالذات.

إدارة الانفعالات.

التعاطف.

العلاقات الاجتماعية.

الاتصال.

3 - 9 - وقد أشار كوبر إلى أن الانفعالات أو العواطف تؤثر تأثيرا مهما في بناء الثقة لدى الأفراد وفي

مجال العمل، والولاء والالتزام به، وتحقيق العديد من المكاسب الإنتاجية والابتكارية والإنجازات العلمية.

ويرى كذلك أن الأفراد يغضبون ويتأثرون، ولكن المهم الكفاءات في استثمار تلك الطاقة جيدا بصورة أكثر

عقلانية.

- الذكاء الانفعالي عند كوبر وصواف يشتمل على المكونات الآتية:

القدرة على تحديد وتقدير الانفعالات أو القوى التي يمتلكها الفرد.

حفز الذات.

التعاطف.

تتاول العلاقات الاجتماعية.

النمط الشخصي.

3 - 10- توصليرابيك إلى أن الذكاء الانفعالي يتضمن:

الوعي بالذات.

التحكم الذاتي.

الدافعية وبقظة الضمير .

حفز الذات وتوجيه اللوم إليها أحياناً.

التعامل مع الآخرين وتفهمهم. تفهم الذات وحساسية العلاقات مع الآخرين.

الوضوح وإفشاء الذات والقدرة على مواجهة المشكلات الوجدانية.

3 - 11 - قام كل من ديو لويس وهيجز بدراسة لتحليل مفهوم الذكاء الانفعالي لدى كثير من الباحثين

للوقوف على ما يعنيه هذا المفهوم.

- وقد توصلنا إلى أن الذكاء الانفعالي يشتمل على خمسة مكونات: (الخفاف، 2013، ص38).

الوعي بالذات.

تنظيم الذات.

القدرة على تأجيل إشباع الحاجات وحفز الذات.

التعاطف.

المهارة الاجتماعية.

3 - 12 - يتكون الذكاء الانفعالي عند ويزنجر من:

القدرة على قراءة الوجدانات، وترشيدها، وتقييمها بطريقة موضوعية، والتعبير عنها بوضوح وانسيابية.
القدرة على اطلاقالوجدانات بحسب ما يقتضي الموقف وبطريقة تساعد على فهم الإنسان لذاته ولمن حوله
وتفعيل علاقاته بالآخرين.

القدرة على سبر غور الآخرين، وتوقع ما يريدون قوله، واستيعاب المعلومات في سياقها وخارج سياقها،
ثم استخدام هذه المعلومات لدعم العلاقات وزيادة فاعليتها.

القدرة على تنظيم وإدارة النفس، وتنميتها وجدانيا وفكريا (الخفاف، 2013، ص 39).

4 - أبعاد الذكاء الانفعالي:

حدد ليفنسونمكونات الذكاء الانفعالي في الأبعاد التالية:

الإدراك الانفعالي.

التحكم في المشاعر.

الثقة والضمير الحي.

فهم الآخرين.

الحساسية لاحتياجات نمو الآخرين ومساندتهم وتدعيم قدراتهم.

- يرى كراف أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة أبعاد وهي:

مهارات الإدراك الذاتي.

المهارات الاجتماعية.

التفاوض.

التحكم الانفعالي.

مهارة المرونة. (الخفاف، 2013، ص38).

- أما باي وكروتشير فقد حدد أربعة مكونات للذكاء الانفعالي هي:

التفاوض.

تنظيم الانفعالات.

استعمال الانفعالات.

تقييم الانفعالات.

المهارات الاجتماعية.

- إن الذكاء الانفعالي عند هرنونوروستير (Hernon & Rosster) يتكون من:

الوعي بالذات.

تنظيم الذات.

حفز الذات.

التعاطف.

المهارات الاجتماعية.

- أما البرنجت (Albrecht) فقد حد خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي هي:

الوعي الموقفي.

الحضور.

الاصالة.

الوضوح (الخفاف، 2013، ص 39. 40).

4 - مهارات الذكاء الانفعالي:

يتشكل الذكاء الانفعالي من مجموعة قدرات أو كفايات أو مهارات انفعالية اجتماعية، وفق استقصاء ما قدمه الباحثون في هذا الصدد، حيث تسهم تلك المهارات في نجاح الأفراد في الحياة. ويصنف سالوفي أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها جاردينر في تحديده الأساسي للذكاء الانفعالي الذي اتسع ليشمل خمسة مجالات أساسية:

- **الوعي الذاتي:** الذي يتمثل في التعرف على الانفعالات الذاتية، وحسن توجيهها لحظة بلحظة، والتعرف على المشاعر والميول في القضايا الحياتية الكبرى مثل: التعليم، الزواج، العمل.

- **إدارة الحياة الانفعالية** في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتخفيف وطأة الفشل والإحباط عن الذات.

- **تنشيط الدافعية الذاتية** التي تتمثل في مهارة توجيه الانفعالات نحو أهداف ذات أهمية للمرء، مع ضبط القدرة على ضبط الذاتي للانفعالات، بغية الوصول إلى درجة عالية من الإنتاجية والأداء الابتكاري، عبر التحفيز الذاتي ورفع مستوى الأمل لدى الأفراد.

- **التعرف على انفعالات الآخرين** التي تتضمن القدرة على التعاطف والتفهم والحساسية لمؤشرات مشاعر الآخرين وانفعالاتهم.

- **فاعلية توجيه العلاقات مع الآخرين** من مثل حالات القيادة والعشرة والتعامل البناء من خلال تمثيل المهارات الاجتماعية الأساسية.

- ويرى جولمان أن الوعي الذاتي والتحكم في الاندفاعات والمثابرة والحماس والدافعية الذاتية والتعاطف واللياقة الاجتماعية هي أهم المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز الأشخاص الأكثر نجاحاً في الحياة وأن الناس يختلفون في تلك المهارات أو القدرات في مجالاتها المختلفة (جبر سعيد، 2015، ص 52.51).

- ويؤكد بار- أون أن أهم الكفايات التي تميز الأشخاص الأكثر فاعلية ونجاحاً في الحياة هي الوعي الانفعالي والتعاطف والمرونة والتفاوض والسعادة والقدرة على حل المشكلات والكفاية الاجتماعية والقدرة على إقامة العلاقات الشخصية وضبط الاندفاع وتحمل التوتر.

- واكتشف ماير أن الناس يميلون إلى اتباع أساليب متميزة للعناية بانفعالاتهم والتعامل معها من بينها:

- **الوعي بالنفس**: ويتسم الأفراد الواعون بذواتهم وبقدراتهم على إدراك حالتهم النفسية أثناء معاشتها، ويمتلكون الحنكة فيما يخص حياتهم الانفعالية،

– الغارقون في انفعالاتهم: وهؤلاء غارقون في انفعالاتهم وعاجزون عن الخروج منها، وكأن حالتهم النفسية قد تملكتهم تماما، ويتسمون بتقلب المزاج، وعدم الإدراك لمشاعرهم إلى الدرجة التي يضيعون فيها ويتيهون عن أهدافهم إلى حد ما.

– المتقبلون لمشاعرهم: وهذا الصنف رؤيته واضحة لذاته، ولكنه يميل لتقبل حالته النفسية دون محاولة تغييرها، وهؤلاء على نوعين:

– النوع الأول: وهؤلاء في حالة مزاجية جيدة، وليس لديهم دافع لتغييرها.

– النوع الثاني: وهؤلاء في حالة واضحة لرؤيتهم لذواتهم، ومع ذلك فحين يتعرضون لحالة نفسية سيئة، يتقبلونها كأمر واقع.

– وأشار -التميمي- إلى أن هناك خمس مهارات للذكاء الانفعالي هي على النحو الآتي:

– مهارات الإدراك الذاتي: ويقصد بها أن يدرك الناس الأذكياء كيف يحسون ويشعرون وماذا يدفعهم ويحفزهم وما الذي يبعث الإحباط في نفوسهم وكيف يؤثر في نفوس الغير.

–المهارات الاجتماعية: وتختص بكيفية الاتصال بالآخرين وكيفية إقامة العلاقات والرابط، وأن يحسن الفرد الانتباه والأصغاء، وكيف اتصالاته بالآخرين حسبما يتلاءم مع احتياجات هؤلاء الناس.

– التفاوض: وتنمي هذه الكفاية من خلال بناء مواقف إيجابية في الحياة، والنظرة للمستقبل بتفاوض ومحاولة تحقيق الأهداف رغم كل العقبات والمصاعب (جبر سعيد، 2015، ص 52،53).

–التحكم العاطفي: وتتحقق تلك المهارة من خلال التعامل مع الإرهاق والقلق وحالات الإجهاد العصبي والخلافات الشخصية مع الآخرين بهدوء وانضباط في السلوك.

- مهارات المرونة: وتتحقق هذه المهارة من خلال التكيف مع التغيرات واستعمال المرونة في حل المشكلات لوضع خيارات أخرى وإيجادها.

- وأشار حسين بأن هناك سبع قدرات حاسمة وقوية ترتبط ارتباطاً مباشراً بالذكاء الانفعالي وهي على النحو الآتي:

- الثقة وهي الإحساس بالسيطرة على الجسد، والتعامل معه، والتمكن من التصرف والتعامل مع العالم المحيط به.

الإحساس بأن اكتشاف الأشياء أمر إيجابي يملأ النفس بالسرور.

ملاك الرغبة والقدرة معا في أن تكون مؤثرا، وهذه القدرة ترتبط بالشعور بالكفاية والفاعلية في التعامل مع الآخرين.

قدرة الفرد على تغيير الانفعال، والتحكم فيه، والاحساس بأن هذا الانضباط نابع من داخله.

القدرة على عمل توازن في نشاط الجماعة بين الاحتياجات الشخصية واحتياجات الغير.

القدرة على الإحساس بأنه يعي ذاته، ويمتلك القدرة على التواصل مع الآخرين، وتكوين علاقات ناجحة معهم

حب الاستطلاع والإصرار.

السيطرة على النفس. (جبر سعيد، 2015، ص54).

5 / أهمية الذكاء الانفعالي:

اعتبر دانيال جولمان أن أكثر الجوانب أهمية في الذكاء الوجداني أنه يسمح لنا بممارسة بعض الضبط الذاتي حيث يمكننا من التعامل والتكيف مع ما يحيط بنا بطريقة فعالة، حيث أن الوعي بالذات يجعل الأفراد يدركون الصلة ما بين أحاسيسهم وبين ما يفكرون ويفعلون، وكيف أن مشاعرهم تؤثر على آرائهم وكذلك يدركون مكن قوتهم وضعفهم ويتأملون ويتعلمون من تجاربهم، كما أنهم قادرون على تقديم أنفسهم للآخرين بثقة وقول آرائهم غير المرغوب فيها لدى الآخرين ويدافعون عما يعتقدون أنه صحيح كل هذا يدفعهم إلى تطوير ذواتهم نحو الأفضل. (خديجة، بن اسماعيل، 2020.2021، ص 30)

- لا شك أن انفعالات الطالب وقدراته العاطفية لها تأثيرا كبيرا على قدراته الذكائية والتعليمية، وعلى مدى اندفاعه ورغبته في التعلم واكتساب المهارات والخبرات وهذا أمر يصبح أكثر أهمية عندما نعلم أن كل طالب يتميز بخصائصه الانفعالية الخاصة به، فالانفعالات تدفع الطالب إلى تكيف تفكيره بطريقة مناسبة للموقف حيث من المؤكد أن الانفعال الأيجابي بوجه عام يوسع مجالات تفكير الطلبة، ويساعدهم على إنتاج أفكار جديدة، ويشجعهم على استكشاف احتمالات وفرص جدية كالسعادة التي السعادة التي عادة ما تستثير التفكير الإبداعي وتحرض على الابتكار والمثابرة،

- فالذكاء الانفعالي عبارة عن مزج بين الانفعال والتفكير بطريقة تسهم في تكيف الطالب مع مواقف الحياة المختلفة بطريقة سليمة، وهذا ما يؤكد جولمان بأن من لديهم مستوى متميز من الذكاء الانفعالي ويعرفون مشاعرهم وانفعالاتهم، ويتعاملون معها، ومع مشاعر الآخرين بكفاءة، هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة، فهم أكثر احساسا بالرضا عن أنفسهم والأكثر كفاءة في حياتهم والقدرة على تضبيب بنيتهم العقلية، مما يرفع من مردوديتهم. وفي المقابل أن فإن من يفتقدون الذكاء الانفعالي يدخلون في معارك نفسية، داخلية تدمر قدراتهم على التركيز في مجال علمهم وعملهم وتمنعهم من التمتع بفكر واضح.

– كما يؤكد جولمان على أهمية التنمية الوجدانية والاجتماعية وضرورة تقديمها كجزء من المقرر الدراسي والحياة المدرسية، على أن تشمل الأباء والمعلمين وكل من يقوم بالريادة في المجتمع، ويؤدي هذا لافضل النتائج حين تمتد لفترة طويلة، ويقوم بها المدربون أو معلمون على درجة عالية من الخبرة والمهارة، ويتمتعون قبل كل ذلك بصحة وجدانية جيدة.

– إن كثيرا من الآراء التعليمية الحالية ومنها عادات العقل تعترف بأهمية الذكاء الانفعالي وتسح مكانا للأدوار المتعددة للعاطفة في ميدان الذكاء، لكن يحدث أحيانا أن لا يكون هناك تفحص للطرق المتنوعة التي تسهم العواطف بها في التفكير، وربما تكون عادات العقل من أكثر الطرق وضوحا في التعبير عن العواطف، حيث تعتبر الميل صفة من صفات السلوك الذكي، وتغظم من سلوكيات فكرية محددة، وتؤكد على التقمص العاطفي، وعلى الإدارة العاطفية الانفعالية، بمعنى أن يتصرف الفرد وفقا لقيمه والتزاماته، الفكرية، وأن يختار أنماطا معينة من السلوك حتى في مواجهة قوى معارضة سائدة.

– لهذا يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في العلاقات الشخصية والتواصل الاجتماعي والاندماج العاطفي مع الآخرين وفي جميع مناحي الحياة، لأنه يشكل استعدادا جوهريا يعمل على تفعيل قدرات ومهارات الشخص ويزيد من ايجابيتها. فالنقص في امتلاك مهارات الذكاء الانفعالي، يؤدي إلى تفاقم المشاكل لدى الفرد من حيث عدم القدرة على التعاطف أو تفهم انفعالات الآخرين، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط الانفعالات، وحل الصراعات والاندفاع في المواقف المختلفة.

– ويعد امتلاك الفرد لمهارات الذكاء الانفعالي على درجة كبيرة من الأهمية، إذ أن الأفراد ذوي القدرات العالية من الذكاء الانفعالي هم أكثر نجاحا في حياتهم، ويؤسسون علاقات شخصية قوية ويمتلكون مهارة قيادية فعالة، ويمتازون بالنجاح المهني أكثر من نظرائهم ذوي القدرات المنخفضة، كما أن المهارات والكفايات الانفعالية والاجتماعية تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في الحياة. واستيعاب المتطلبات اليومية

وتحمل الضغوط المحيطة به. فالذكي انفعاليا هو الذي يفهم ما يدور في نفسه، ويعبر عنه بسهولة، كما يفهم الأمور المتعلقة بالآخرين، ويتحمل المتطلبات اليومية والضغوط الانفعالية. (زنبيل، 2018، ص 41.40.39)

7/ اختبارات قياس الذكاء الانفعالي:

نظرا لأهمية الذكاء الانفعالي في حياة الأفراد، أدى هذا إلى البحث في آليات تطوير أدوات مسحية متعددة لقياس الذكاء الانفعالي في مكان العمل، ربما يرجع ذلك إلى حداثة الموضوع نسبيا، فالدراسات التي أجريت في هذا المجال تكاد تكون نادرة في الوطن العربي وأيضاً عالميا، ويعتقد أن هذه المقاييس نافعة للأفراد لأنها:

- 1 تقدم تغذية راجعة حول نقاط القوة والضعف النسبية لكل فرد مقارنة بالآخرين أو ضمن دور مماثل بصورة عامة.
- 2 تقدم تغذية راجعة حول الفجوة أو التناقض بين إدراكات الذات لدى الفرد وكيف تدرك أو تقدر لدى الآخرين.

وعلى الرغم من المزايا الايجابية التي تحققها هذه المقاييس ولكنها تواجه بعض الصعوبات في قياس الذكاء الوجداني، كما يلي:

- يرى بيترديسوفيرنهاموفردريكسون أن قياس الذكاء الانفعالي يواجه بعض التساؤلات منها: ما هي المعايير التي تحدد الإجابة الصحيحة؟ ويجيب مايروسالوفي بأن ثقافة المجتمع ومتغيرات الموقف، والحالة المزاجية للفرد تحدد ما هو الخيار الأمثل للموقف، وكلما كانت عناصر الموقف أوضح للفرد كلما كان اقدر على تحديد الخيار الأنسب.
- لا يوجد تعريف إجرائي واحد متفق عليه بين علماء النفس للذكاء الانفعالي.

- يوجد جدل بين علماء النفس حول كون الذكاء الانفعالي قدرة عقلية أو سمة شخصية.

يمكننا تلخيص مقاييس الذكاء الانفعالي بشكل عام إلى نوعين رئيسيين هما:

1- مقاييس الذكاء الانفعالي كقدرة :

تقيس مقاييس الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية، مثل التعرف على الانفعالات والتعبير عنها وتنظيمها، وهنا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، أي أن هذه المقاييس تعد من مقاييس أقصى الأداء (الخفاف، 2013، ص55،56) وتقاس عادة من خلال اختبارات الأداء الأقصى (اختبارات مشابهة لاختبارات الذكاء)، وعدد من هذه المقاييس طور في بداية التسعينات وآخرها الاختبار الشهير "MSCEIT": اختبار مايروسالوفيوكروزو، وعلى الرغم من مصداقيته العالية يتعرض أحيانا للنقد، حيث أن العديد من فقراتها وخاصة في جانب القدرات بين الشخصية يصعب فيها الحكم على صحة إجابتك على العكس من اختبارات الذكاء العام "IQ" بسبب عدم وجود طرق موضوعية نعرف من خلالها صحة إجابتنا حيث صممت صحة الإجابة لهذا المقياس من خلال (اتفاق مجموعة من أفراد العينة الطبيعيين على إجابة ما، أو اتفاق مجموعة من الخبراء)، وفي هذا السياق يذكر بيترايدس وزملاؤه نقلا عن روبرتس وآخرون أن الإجابة بهذه الطريقة تظهر محددات فيما يتعلق بالمفهوم والتجريب والقياس.

2- مقاييس الذكاء الانفعالي القائم على النماذج المختلطة: وهذه المقاييس تستخدم مقاييس التقرير

الذاتي، وتعبأ هذه المقاييس من قبل نفس الشخص وبعضها يمتلك خصائص 360° بحيث يمكن تعبئتها من قبل النظير أو المشرف، ومن هذه الاختبارات (TEIQue, EIS, ECI, EQ-i) إلا أنه يؤخذ على هذه المقاييس تعرضها للمرجعية الاجتماعية (تحيز المختبرين لأنفسهم)، وأحيانا عدم قدرتها على التمييز بين الذكاء الانفعالي ومكونات الشخصية، وهنا تظهر ضرورة أن تكون اختبارات

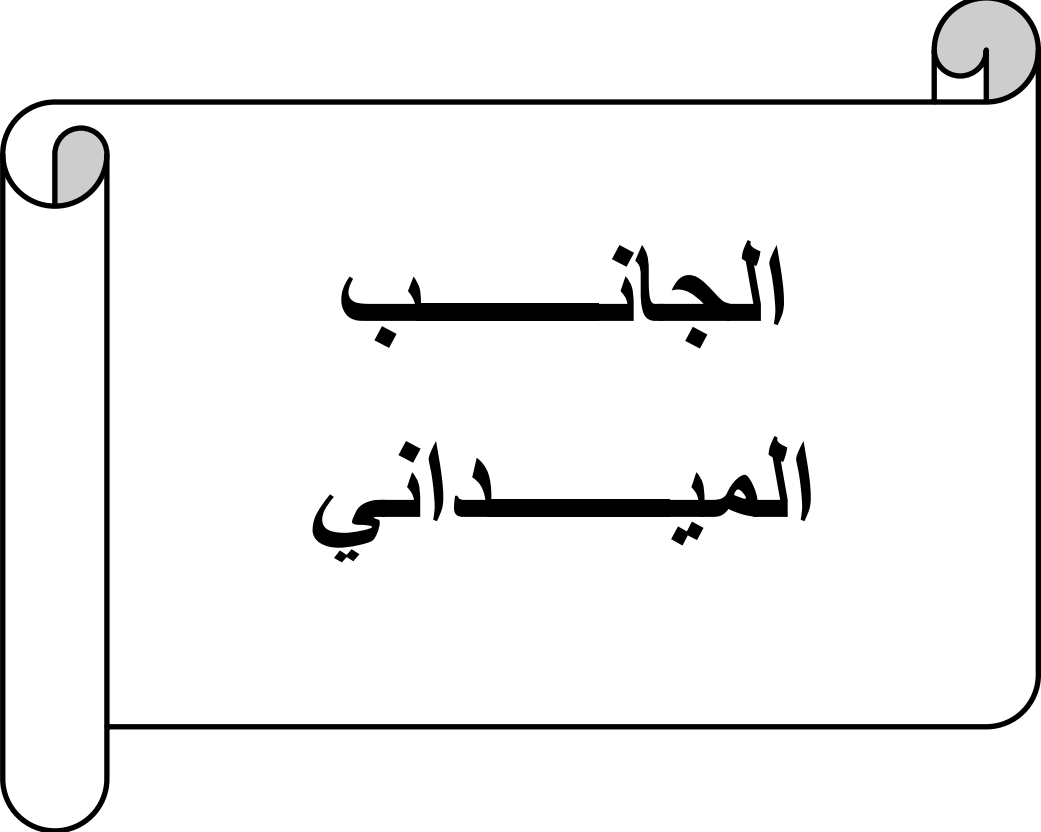
التقرير الذاتي مصممة بعناية بحيث يمكنها التمييز بين الذكاء الانفعالي ومقاييس الشخصية.

(جبر سعيد، 2015، ص 36،37)

خلاصة

تعرفنا خلال هذا الفصل على المراحل التي مر بها مفهوم الذكاء للسمو إلى مرتبة الذكاء الانفعالي، ثم إلى أبرز التعاريف التي وضعها الباحثين لتحديد مفهوم الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والمهني وتعلمه المزيد من المهارات الإيجابية في الحياة.

إن تنامي اهتمام الباحثين والدارسين بالذكاء الانفعالي أمر بالغ الأهمية إذا ما وظف واستثمر فعليا في المناهج التربوية والعلمية، فإدراكنا لمهارات وأسس بناء الشخصية الذكية انفعاليا يسهم بشكل واضح في تحسين علاقاتنا مع الذات والآخرين، ومن ثمة يمكننا خلق فرد ناجح عاطفيا وعمليا، وهذا ما أكده كل المهتمين بمجال الذكاء الانفعالي، ومن هنا تبرز أهمية البحث في استراتيجيات تعلم واكتساب مهارات الذكاء الانفعالي.

A graphic of a scroll with a black outline and rounded corners. The scroll is partially unrolled, with the top and bottom edges showing a grey shadow. The Arabic text is centered on the scroll.

الجانِب
المِيْدَانِي

الفصل الرابع

منهجية الدراسة و اجراءتها

تمهيد

- 1 - منهج الدراسة
- 2 - مجتمع الدراسة
- 3 - عينة الدراسة
- 4 - أدوات الدراسة
- 5 - الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

لا تقتصر الدراسة الحالية على الجانب النظري فقط بل تتعدى إلى الجانب الميداني والذي هو عبارة عن اجابة لما تم طرحه في الأسئلة وعلى تطبيق في وسط ميدان مجتمع البحث، بحيث اخترنا في دراستنا عينة الطلبة الجامعيين لجامعة ورقلة، وتم من خلال هذه الدراسة الاعتماد على التعريف بالمنهج المستخدم وعلى مجتمع وعينة الدراسة والأدوات والأساليب الاحصائية وعلى التحقق من صدق وثبات المقاييس.

1- منهج الدراسة:

تبنت دراستنا المنهج الوصفي الإرتباطي الفارقي الذي يتناسب مع إشكالية البحث "الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي" بحيث يعتبر المنهج الوصفي الأكثر شيوعا وانتشارا واستخداما في الدراسات التربوية والنفسية بصفة خاصة والاجتماعية بصفة عامة، ويركز على ما هو كائن في وصفه للظاهرة موضوع البحث، ويعتبر عن جميع البيانات بنوعها الكمية والكيفية حول الظاهرة محل الدراسة من أجل تحليلها وتفسيرها واستخلاص النتائج لمعرفة طبيعتها وخصائصها وتحديد العلاقات بين عناصرها وبينها وبين الظواهر الأخرى وصولا إلى تعميمها (حراث، 2020/2019، ص 102).

ويشير التميمي في تعريفه للمنهج بأنه كل دراسة تسعى إلى استقصاء ويركز على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو النفسية كما هي في الحاضر بهدف تشخيصها و معرفة جوانبها و تحديد العلاقات بين مكوناتها أو بينها و بين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى (التميمي، 2013، ص 21).

2 - مجتمع الدراسة:

يعرفه عبيدات و آخرون (1999) كل الافراد الذين تتوفر فيهم شروط الدراسة ، كما يطلق عليه أيضا بالمجتمع الأصلي .، فيما يشير العزام (2022) بأن مجتمع الدراسة هو مجموعة كبيرة و معينة من

الأفراد الذين يمتلكون صفات مشتركة ، حيث يتم تحديد الصفات بالرجوع الى معايير العينة التي قام الباحث بوضعها، وتم تحديد مجتمع الدراسة الحالية بطلبة جامعة ورقلة .

3 - عينة الدراسة:

عرفها عليان بأنها طريقة لجمع البيانات والمعلومات من وعن عناصر وحالات معينة تم اختيارها بأسلوب محدد من جميع مفردات ومجتمع الدراسة فيما يتوافق مع تحقيق أهداف الدراسة؛ وأخذا بأهداف الدراسة الحالية إتضح أن العينة اللإحتمالية عن طريق الصدفة هي ما أخذنا به في الدراسة ن وذلك لتوفر شرط أساسي ألا وهو أن العينة تمثل مجتمع الدراسة الأصلي حيث قدر عدد عينة الدراسة الحالية ب 100 طالب و طالبة موزعين علة مختلف كليات جامعة ورقلة.

وكان توزيع أفراد العينة على النحو التالي:

الجدول (01): يمثل توزيع العينة

العينة	التوزيع حسب		الجنس	التوزيع حسب	التخصص
	أنثى	ذكر			
عدد أفراد العينة	75	25	50	50	50
النسب المئوية	%75	%25	%50	%50	%50
المجموع	100				

3- أدوات الدراسة:

تم استخدام مقياسين في الدراسة الحالية ألا وهما : مقياس الذكاء الانفعالي و مقياس الضغوط النفسية

3- 1 - مقياس الضغوط النفسية:

تم تبني مقياس الجميلي (2007) المذكور في دراسة الحسنوي (2020/2019) المكون من (24) بند وفق مدرج خماسي (تتطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تتطبق علي بدرجة كبيرة، تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة ، لاتتطبق علي أبدا) و يوزن (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي .

الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة: انكاء الانفعالي

الجدول (02) توضيح الثبات بقيمة معامل Cronbach's Alpha الضغوط النفسية

المتغير	العدد	معامل ألفاكرونباخ Cronbach's Alpha
الضغوط النفسية	24	0.94

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02)

أن نسبة الثبات تقدر ب 0.94 أكثر من 0.70 فالبنود تعتبر ثابتة. وعليه تم اعتماد المقياس لقياس

2 - الثبات: لقياس ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل

جدول (03) يوضح معاملات الثبات لمقياس الضغوط النفسية

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
الضغط النفسي	0.88	0.93	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03)

وهي الدالة عند 0.01 0.93 أن نسبة معامل الارتباط بعد التعديل قدر بـ 0.88 ان نسبة معامل الارتباط قبل التعديل قدرت بـ 0.01 وعلى هذا يمكننا القول باننا الاستبيان يتمتع بالثبات .

الصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة

أ/ - صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 30 بالمئة من طرفي الترتيب

وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي لعينة الدراسة

الاستطلاعية (ن 30) =

الفئة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الفئة العليا	8	81.25	10.84	11.28	14	0,00
الفئة الدنيا	8	36.87	2.47			

من خلال النتائج الموضحة في الجدول نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (81.25) بانحراف معياري قدره (10.84)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (36.87) بانحراف معياري قدره (2.47)، وبحساب درجة الحرية التي قدرت ب(14) و"ت" المحسوبة التي بلغت (11.28) لوحظ أنه (0,00) توجد فروق دالة احصائيا عند مستوى الدلالة

3' - 2 - مقياس الذكاء الانفعالي:

قمنا بتبني مقياس الذكاء الانفعالي لشابمين (2001) المذكور في دراسة اليحياي، حيث تم ترجمته للغة العربية، ثم تم تطبيقه في البيئة الجزائرية على طلبة جامعة ورقلة، كما أشارت اليحياي (2013) فالمقياس مكون من (25) بند موزعين على خمسة مجالات هي: إدراك الذات، تحفيز الذات، إدراك الانفعالات، إدارة العلاقات، و تدريب العواطف، حيث أن كل مجال مكون من خمسة بنود يجب عليها المفحوص وفق مدرج رباعي، (عالية، متوسطة، قليلة، قليلة جدا)، و يوزن (1،2،3،4) على التوالي.

الخصائصالسيكومترية لأداة الدراسة: الانفعالية

يعد الصدق والثبات من الخصائص الأساسية التي تمنح الأداة الصلاحية لقياس الظاهرة موضوع الدراسة، وفيما يلي عرض لطرق حساب صدق وثبات الأداة المستخدمة في بحثنا الحالي:

الجدول (05) توضيح الثبات بقيمة معامل Cronbach's Alpha لمقياس الذكاء

الانفعالي

المتغير	العدد	معامل ألفا كرونباخ Cronbach's Alpha
الذكاء الانفعالي	25	0.82

55 نلاحظ من خلال الجدول

أن نسبة الثبات تقدر ب 0.82 وهي أكثر من 0.70 فالبنود تعتبر ثابتة. وعليه تم اعتماد المقياس لقياس

2 - الثبات: لقياس ثبات المقياس، تم الاعتماد على طريقتي التجزئة النصفية ومعامل

جدول (06) يوضح معاملات الثبات لمقياس الذكاء الانفعالي

المتغير	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	0.72	0.84	دالة عند 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06)

ان نسبة معاملات الارتباط قبل التعديل تقدر ب 0.72 ونسبة معاملات الارتباط بعد التعديل تقدر ب 0.84. وهي دالة عند 0.01

وعليه يمكننا القول باننا الاستبيان يتمتع بالثبات .

لصدق: لحساب صدق المقياس تم الاعتماد على طريقة:

أ/ - صدق المقارنة الطرفية: تم ترتيب درجات العينة تنازليا وأخذ نسبة 30 بالمئة من طرفي الترتيب

وتطبيق اختبار "ت" لعينتين متساويتين، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح نتائج حساب صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي لعينة الدراسة الاستطلاعية (ن 30):

مستوى الدلالة	درجة الحرية	"ت" المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	الفئة
0,00	14	14.26	4.44	61.50	8	الفئة العليا
			86.12	86.12	8	الفئة الدنيا

من خلال النتائج الموضحة في الجدول (07) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للفئة العليا يبلغ (61.50) بانحراف معياري قدره (4.44)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للفئة الدنيا (86.12) بانحراف معياري قدره (86.12)، وبحساب درجة الحرية التي قدرت ب(14). و"ت" المحسوبة التي بلغت (14.26) لوحظ (0,00) أنه توجد فروق دالة احصائية عند مستوى الدلالة

الفصل الخامس

عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد

مناقشة وتفسير الفرضية الأولى

مناقشة وتفسير الفرضية الثانية

مناقشة وتفسير لفرضية الثالثة

مناقشة وتفسير الفرضية الرابعة

اقتراحات و توصيات

خلاصة

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة الحالية في ضوء الفرضيات التي تم طرحها، وهذا من خلال ما توصلنا إليه من نتائج بعد المعالجة الإحصائية للبيانات على عينة قوامها (100) فقد اهتمت الدراسة الحالية بمحاولة معرفة مستوى الضغوط النفسية لدى الطالب الجامعي وكذا معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، ومحاولة معرفة دلالة الفروق في الضغوط النفسية لطلبة ذوي الذكاء الانفعالي العالي باختلاف (الجنس. والتخصص)

1 - عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على ما يلي:

- نتوقع مستوى عال من الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.

للتحقق من هذه الفرضية الأولى تم حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات استجابات أفراد العينة على أداة الدراسة، علماً أن المتوسط النظري للمقياس المعتمد في هذه الدراسة هو (72)، وتم التوصل إلى النتائج المبينة في الجدول التالي:

$$\text{المتوسط النظري} = (\text{الدرجة القصوى} + \text{الدرجة الدنيا}) / 2$$

$$\bullet \text{ المتوسط النظري} = 72 = 2 / (1 \times 24) + (5 \times 24)$$

الجدول رقم (08) يوضح: نتائج اختبار (t test) لعينة واحد لدراسة دلالة الفروق بين المتوسطات النظرية والمتوسطات الحسابية لدرجات الأفراد على استبيان الضغوط النفسية

المتغير	المتوسط	المتوسط	الانحراف	درجة	(ت)	قيمة	مستوى
	النظري	الحسابي	المعياري	الحرية	المحسوبة	Sig	الدلالة
الضغوط النفسية	72	59.29	16.17	99	7.85	0.00	0.01

من خلال الجدول رقم (08) نلاحظ أن المتوسط الحسابي لدرجات أفراد العينة البالغ عددها (100) قد بلغ (59.29) وهو أقل من المتوسط الفرضي لأداة الدراسة والذي يقدر بـ (72)، وتبلغ قيمة اختبار "ت" للفرق بين المتوسطين (7.85) في حين بلغت القيمة الاحتمالية (sig) (0.000) وهي أقل من مستوى الدلالة (0.01) عند درجة الحرية (99) وهي دالة إحصائية، وعليه نقول أن الطلبة يتمتعون بمستوى منخفض من الضغوط النفسية، مما يدل على عدم تحقق فرضية البحث، وعليه نقبل الفرض الذي ينص على أن مستوى الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة منخفض.

ويمكن تفسير هذه النتيجة للظروف الجد عادية التي يعايشها طلاب الجامعة خاصة في نظام التدريس المتبع في الأونة الأخيرة (الدفعات) الذي كان له الفضل في إعطاء الطالب بعض من الإرتياح و تخفيف الضغط في عدد الوحدات الدراسية و بالتالي عدد ساعي أقل ومجهود أقل، إضافة إلى عديد الخصائص الإمتيازية التي يتمتع بها الطلبة على غرار الصحة النفسية الجيدة، والتفاعل الاجتماعي الذي يساهم في تخفيف أعباء الحياة ، ومرونة التفكير التي تساعد بدورها في توسيع حيز الحلول للمشاكل التي من شأنها أن تشكل موقفا ضاغطة، و كما تشير جعير (2016) إلى أن النظرة التفاوضية للتحقيق الأهداف المستقبلية والتي بدورها تساهم في خفض الضغط النفسي .

بينما اختلفت نتيجة دراسة الخالدي (2011) وكان مستوى الضغط النفسي لدى عينة الدراسة متوسطا ، فيما أوضح اللامي (2010/2009) في دراسته أن طلبة الدراسات المسائية في كلية التربية يواجهون ضغوطا بدرجة كبيرة ، على غرار دراسة الضغوط النفسية بجامعة الازهر في العام 2015 التي أسفرت هي الاخرى على أن ما نسبته (90%) من أفراد الدراسة كان متوسطا، و كذلك دراسة شريفي وزقعار التي أوضحت وجود مستوى مرتفع من الضغوط النفسية لدى المدرسة العليا.

فيما اتفقت نتيجة الفرضية مع دراسة طاطور (2011) و التي نصت على أن مستوى الضغوط النفسية منخفض بما نسبته (67،6%) من عينة الدراسة ، بينما أشارت دراسة إبراهيم (2011) إلى أن (4%) من أفراد العينة لديهم ضغط نفسي منخفض و أرجع هذه النتيجة الى أن هؤلاء الأفراد لا يحملون اعباء كبيرة و بالتالي مساحة كافية من التروي و التأمل قبل اصدار الاحكام و أخذ القرار ، إضافة لدراسة الراجحية و الخيلية (2020) اللتان أشارتا في دراستهما الى ان معدل إنتشار الضغوط النفسية منخفض لدى الطلبة .واضافة إلى دراسة البريفكاني (2019) والتي أثبتت وجود مستوى منخفض من الضغوط النفسية.

2- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على: "وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة.

جدول رقم (09): نتائج معامل ارتباط بيرسون لدراسة العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعال

متغيرات الدراسة	العينة عند الأفراد	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية	100	0.02	0.05
الذكاء الانفعالي			

نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة معامل الارتباط بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة ومنه نرفض فرضية البحث التي تنص على وجود علاقة بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة ونتبنى الفرض الصفري أي أنه لا توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الضغط النفسي و الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة ورقلة.

ويمكن أن ترجع هذه النتيجة وتفسر علأساس أن مستوى الضغط لدى الطلبة منخفض على عكس مستوى الذكاء الانفعالي الذي كان مرتفع هذا ما أثر على العلاقة بينهما، وتوضح هذه العلاقة على أن الطلبة يمتازون ببعض من الخصائص والمهارات و يتمتعون بدرجة معينة من الذكاء التي تمكنهم من التغلب على مختلف الأحداث الضاغطة والتي تفرضها عليهم البيئة الجامعية، فالادراك الجيد بإدارة انفعالاتهم والتحكم بعواطفهم والقدرة على ترتيب الأوليات والمهام المطلوبة كله من شأنه أن يخفف من نسبة الضغوط، ناهيك على التقارب والتجانس بين الطلبة بحيث يعيشون نفس الظروف المحيطة، وذلك كما أظهرته مختلف الاستجابات على المقياسين مما أدى إلى ضعف الارتباط في العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى الطلبة.

بينما اختلفت نتيجة دراسة صادق عبدو حسن (2010/2011) التي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة في اليمن، اضافة إلى دراسة البريفكاني (2019) والتي نصت على وجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي بحيث كلما زادت نسبة الذكاء الانفعالي كلما استطاع الطلبة مواجهة الضغوط النفسية. وأشارت دراسة الزهراني (2014) إلى وجود علاقة ارتباطية بين كل من الضغوط الحياتية والذكاء الانفعالي.

فيما تبين في نفس دراسة صادق عبدو حسن (2010/2011) على وجود اتفاق مع نتيجة الفرضية والتي أقرت بعدم وجود العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة الجزائر، بحيث أرجعها

الباحث إلى عوامل الصدفة وتدخل عوامل أخرى محايدة أثرت على العلاقة الارتباطية بين متغيري البحث.

3- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

تتص الفرضية الثالثة على ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ذو الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير الجنس.

وللحصول على فئة الطلبة ذوو الذكاء الانفعالي العالي قمنا بتحويل درجات الذكاء الانفعالي إلى فئات تعبر عن مستويات الذكاء الانفعالي:

حساب طول الفئة = (الدرجة العليا-الدرجة الدنيا)/2 ومنه $25=2/(25-100)$

وبإضافة طول الفئة لأدنى الدرجة نحصل على الفئة الأولى ثم الفئة الثانية ثم الثالثة مع مراعاة عدم التداخل بين الفئات؛ وعليه حصلنا على الفئات التالية للذكاء الانفعالي:

[50- 25] ذوو الذكاء الانفعالي المنخفض

[75- 51] ذوو الذكاء الإنفعالي المتوسط

[100- 76] ذوو الذكاء الإنفعالي المرتفع

وكانت نتائج الفئات كما هو موضح في الجدول (10)

النسبة المئوية الإجمالية	نسبة مئوية مؤكدة	نسبة مئوية	التكرار	الفئات

الفصل الخامس عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

1,0	1,0	1,0	1	ذو الذكاء الانفعالي المنخفض
44,0	44,0	44,0	44	ذو الذكاء الانفعالي المتوسط
55,0	55,0	55,0	55	ذو الذكاء الانفعالي العالي
100,0	100,0	100,0	100	المجموع

وعليه كانت معالجة الفرضيتين التاليتين لدى الفئة ذات الذكاء الإنفعالي العالي .

وبعد تحليل نتائج هذا الفرضية إحصائياً باستخدام اختبار (ت) لتقدير الفرق بين متوسط المستويات معرضها في الجدول التالي :

الجدول رقم (11): يوضح دلالة الفرق لدى أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة

الدراسة ذو الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير الجنس

م.د	Sig	t المحسوبة	درجة الحرية	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	N	الجنس	المتغير
غير دالة	0.93	0.08	53	16.05	59.11	45	ذكور	الضغوط النفسية
				21.51	58.60	10	اناث	

يبين الجدول رقم (11) أن المتوسط الحسابي لفئة اقل الذكور بلغ (59.11) بانحراف معياري قدره

(16.05)،

بينما بلغ المتوسط الحسابي لفئة الاناث (58.60) وانحراف معياري قدره (21.51)، بينما بلغت قيمة

(ت) المحسوبة (0.08) عند درجة الحرية (53)، كما يلاحظ أن قيمة (sig) قدرت بـ(0.93). وهي

أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم تحقق الفرضية، وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ذو الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير الجنس

ويمكن نرجع سبب هذه النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يعايشون واقع محدد يشمل كل عينة الدراسة بإختلاف الجنس، فأعباء الوحدات المكثفة والواجبات المفروض انجازها و ميزانية تكاليف الدراسة كالتحديات تقع على عاتق الطلبة بدون استثناء وهذا من شأنه أن يعزز تقارب النتائج المتحصل عليها على مقياس الضغوط النفسية ومقياس الذكاء الانفعالي.

وجاءت دراسة الجويعي (2017) لتبين الاختلاف مع نتائج الفرضية بحيث أقرت على وجود فروق في الضغوط النفسية لدى طلاب وطالبات الجامعة ذو الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وعلى غرار دراسة الصريفي (2010/2009) والتي تنص على وجود فروق بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى للجنس لصالح الإناث.

فيما بينت دراسة هناء صالح (2013/2012) تشابه مع نتائج الفرضية والتي أوضحت عدم وجود فروق بين الضغوط النفسية لدى الطلبة وبين الذكاء الانفعالي تعزى للجنس. وأسفرت نتائج دراسة الخالدي (2011) على عدم ايجاد فروق بين الضغوط النفسية لدى الطلبة ذو الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس. وأشارت دراسة الزهراني (2014) على عدم وجود فروق تعزى للجنس لدى طلبة الجامعة على مستوى الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي.

4- عرض وتحليل وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة :

تتص الفرضية الرابعة على ما يلي

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة ذو الذكاء الانفعالي العالي

تعزى لمتغير التخصص

وبعد تحليل نتائج هذه الفرضية إحصائياً باستخدام اختبار (ت) لتقدير الفروق بين متوسط المستويات معرضها في الجدول التالي:

الجدول رقم (12): يوضح دلالة الفروق لدى أفراد عينة الدراسة في الضغوط النفسية لدى أفراد عينة ذو

الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير التخصص

م.د	Sig	t المحسوبة	DF	S	X	N	التخصص	المتغير
غير دالة	0.39	0.85	53	18.19	56.69	23	تقني	الضغوط النفسية
				16.08	60.68	32	ادبي	

يبين الجدول (11) أن المتوسط الحسابي لفئة اقل تقني بلغ (56.69) بانحراف معياري قدره (18.19)،

بينما بلغ المتوسط الحسابي ادبي (60.68) وانحراف معياري قدره (16.08)، بينما بلغت قيمة (ت)

المحسوبة (0.85) عند درجة الحرية (53)، كما يلاحظ أن قيمة (sig) قدرت بـ(0.85). وهي أكبر من

مستوى الدلالة (0.05)، مما يدل على عدم تحقق الفرضية، وعليه نرفض الفرضية البديلة ونقبل الفرض

الصفرية الذي ينص على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية

الضغوط النفسية لدى أفراد عينة ذو الذكاء الانفعالي العالي تعزى لمتغير التخصص

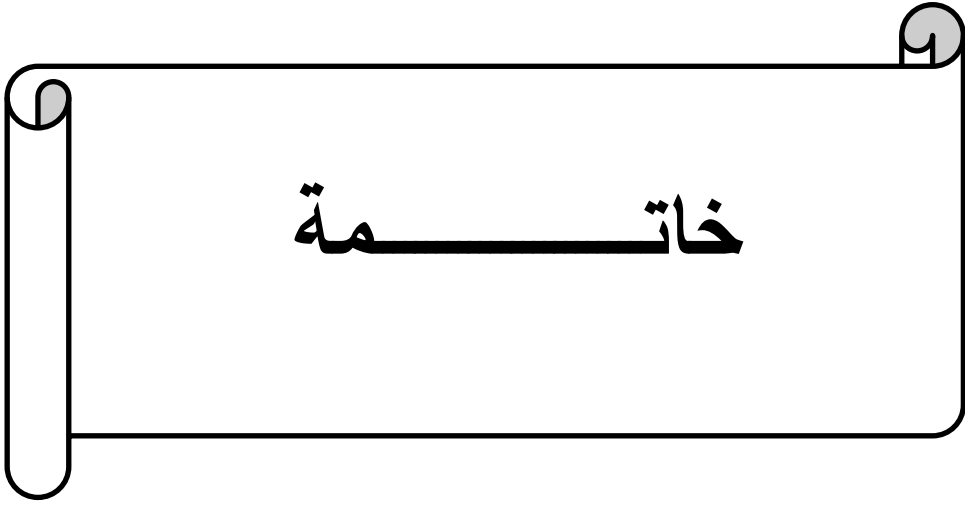
ويمكن أن نرجع هذه النتيجة إلى انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى الطلبة الذي قدر بقيمة غير

دالة و في ظل ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة التخصصات التقنية و الأدبية على حد سواء،

وهذا ما ساهم و بشكل كبير في اضمحلال الفروق في الضغوط النفسية للطلبة ذو الذكاء الانفعالي العالي، اضافة لخصوصية الفرضية التي اقتصت بدراسة فروق الضغوط النفسية لدى الطلبة ذو الذكاء الانفعالي العالي التي ساهمت و بشكل كبير في النتيجة سالفة الذكر .

وتتباين دراسة الصريفي(2010/2009) مع نتائج الفرضية بحيث صرحت على وجود فروق بين الضغوط النفسية لدى الطلبة ذو الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير التخصص وذلك لصالح التخصص العلمي.

في حين تتفق دراسة الخالدي (2011) على عدم وجود فروق بين الضغوط النفسية لدى الطلبة ذو الذكاء الانفعالي تعزى للتخصص الأكاديمي، وأشارت دراسة الزهراني(2014) على عدم وجود فروق تعزى لمتغير التخصص الجامعي في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة ذو الذكاء الانفعالي.



خاتمة

إن الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الجامعة جميعهم وبدون استثناء تأثر بنسبة ولو بالقليل على نفسية الطالب فتولد لديهم بعض من الاضطرابات السيكوسوماتية (النفسجسدية)، فنجد اختلاف في نسبة الإستثارة والإستجابة فقط لمختلف المواقف الضاغطة وذلك حسب مميزات وخصائص بنية كل طالب وسمات شخصيته وضروفه المتحكمة به والفارضة واقعها.

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ومحاولة الوقوف على الفروق بين المتغيرين تبعا لفروق الجنس والتخصص بين الضغوط النفسية والطلبة ذو الذكاء الانفعالي العالي، فبعد التحصل على النتائج السابقة خلصت الدراسة بعدم تحقيق جل الفرضيات وهي نتيجة غير متوقعة تماما لأننا كثيرا ما نسمع في بيئتنا الجامعية شكوى الطلبة المستمرة من الضغوط النفسية التي تحدث على عاتقهم، لكنها قد تحصل عادة، ويمكن ارجاع ذلك لإجابة بعض الطلبة بإجابة نموذجية نمطية على المقاييس صادرة على ما يتمنى الطالب من تحقيقه للإستقرار النفسي وليس على ما هو موجود ومعاش، أو قد تكون حقا نتيجة لتعرض الطلبة في نفس الضروف والمحيطه وبالتالي تقارب الإستجابات بين الطلبة على المقاييس، وهذا الاحتمال وإن وضح يدل على مستوى منخفض من الضغوط النفسية وعلى أيضا وجود مهارات يتمتع بها الطالب وتكمن في تحكمه بانفعالاته واختيار طرق واستراتيجيات للتكيف أو ظبطها، وهذا ما نأمله على هذه الشريحة الهامة من المجتمع والتي يعول عليها مستقبلا. ومن خلال ما سبق نوصي ببعض التوصيات والمقترحات في دراستنا ونجد من أهمها على النحو التالي:

. دور الجهات المختصة والمتكفلة في تشجيع الطلبة للإلتحاق والمشاركة في مختلف النشاطات مثل (الموسيقى . المسرح . الفنون المختلفة. الرياضات بأنواعها ..) والمسابقات بين طلبة الجامعة وجامعات

أخرى والخرجات العلمية والتي تثري الجانب العلمي والمساهمة في الفعاليات والدورات كل هذا له دور في تخفيف العبء والضغط النفسي على كاهل الطلبة.

. الاسهام في تطوير وتنظيم ندوات خاصة من أجل الإرشاد النفسي للطلاب والخروج به من دائرة الضغوط

المحيطة ومساعدته بتقديم استراتيجيات وحلول مناسبة تمنحه الاستقرار النفسي وإدارة انفعالاته وظيفتها.

. التكفل النفسي للطلبة في الحالات الحرجة والمضطربة كغيره من التكفل الطبي بالجامعة، وذلك بالإسهام

بتصميم برامج علاجية ومتابعة من طرف أخصائين في الميدان .

. العمل على تخفيف عبء المناهج والوحدات المكثفة وتوفير الجو واختيار الأوقات الأنسب في ساعات

التدريس وتهيئة الظروف المناسبة أيضا من (تبريد . تدفئة) ومحاولة التقليل من الوجبات المفروضة والتي

تتطلب على الطالب توفير ميزانية كبيرة قد تفوق مدخوله المادي والذي يشكل ضغطا بالنسبة له.

. إجراء دراسات مماثلة للضغوط النفسية وعلاقتها بمتغيرات أخرى تشمل على عدد أكبر من العينة

البحثية.

قائمة المراجع

قائمة المراجع :

- أبيونائف علي (2019): *الضغوط النفسية، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.*
- إفري سعيدة (2019): *مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها باستراتيجيات التكيف (حالة مشكلة) لدى عمال التربية الخاصة (رسالة ماجستير منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية .*
- التيجاني بن الطاهر (2010): *مصادر الضغوط النفسية كما يدركها الطلبة الجامعيون وعلاقتها بقلق المستقبل، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة عمار ثلجي الأغواط، العدد الأول في ديسمبر 2010.*
- الخفاف إيمان عباس (2013): *الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا، ط1، الأردن دار المناهج.*
- الخالدي (2011): *مستوى الضغوط النفسية لدى طلبة الدراسات العليا (ماجستير)، كلية العلوم التربوية، جامعة عمان، الأردن.*
- الرفاتي عبد الرحمن راجب (2015): *الذكاء الانفعالي بين النظرية والتطبيق في علم النفس الرياضي، ط2، عمان، دار المأمون.*
- الغريز أحمد نايل و أبو أسعد عبد اللطيف (2009): *التعامل مع الضغوط النفسية، ط1، الأردن، دار الشروق للنشر والتوزيع.*
- السيد محمود الدوني وآخرون (2018): *علم النفس الذكاء، ط1، الجزائر، دار الجديد.*
- النوايسة عبد الرحيم فاطمة (2013): *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة، الأردن، دار المناهج للنشر والتوزيع.*

– السيد عبيد ماجده بهاء الدين (2008): *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.

– الوائلي زكي (2018): *الضغوط النفسية على فقه بعض المتغيرات الديمغرافية للموظفين بالجامعة*، مجلة أبحاث ميسان، مركز الإرشاد التربوي والرعاية النفسية، جامعة البصرة، المجلد 14، العدد 27.

– العاتي سعاد

(2020): *أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة السنة الأولى الجامعي* (رسالة دكتوراه منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي، ورقلة .

– الزهراني أحمد صالح

موسى (2018): *الضغوط النفسية المدركة وعلاقتها بفاعلية الانجاز والتوافق الأكاديمي لدى عينة من طلاب الجامعة*، مجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، مجلد 34، العدد التاسع في سبتمبر 2018.

– الصريفي قاسم أنعام خفيف (2010): *الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة الجامعة*، جامعة ذي قار .

– القاضي محمد عدنان عبده (2012): *النكاح الوجداني وعلاقتها بالإنديما بالجامعة لدى طلبة الكلية التربوية*، المجلة العربية للتطوير التفوق، جامعة تعز، العدد 3.

– العبد لله فايذة غازي (2014):

إستراتيجيات التعامل مع الضغوط وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية (أطروحة دكتوراه)، كلية التربية، جامعة دمشق.

- العامرية منى

(2014): أبعاد مفهوم الذات بالعاملاتوغير العاملاتو علاقتها بمستوى الضغوط النفسية والتوافقاً لأسري بمحافظة الداخلية)

رسالة ماجستير منشورة)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى، سلطنة عمان.

- الزهراني عبد الله أحمد (2014): الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة

الملك سعود، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة الملك سعود، المجلد 41، العدد 3

- الغريبي عبد الله (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة دمشق،

كلية التربية، جامعة دمشق، المجلد 26، العدد الرابع في 2010.

-البيرفكاني خولة أحمد محمد سعيد (2019): الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي

لدى (الطلبة النازحين)، في كلية التربية الأساسية، مجلة الحاف كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل،

مجلد 15، العدد 3.

- القيسي عبد الرزاق (2013): الذكاء الانفعالي وعلاقتها بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين في سلطنة عمان (رسالة

ماجستير)، كلية العلوم والآداب، جامعة نزوى.

- الطيبي بغدادي وسخري محمد (2019): الذكاء الوجداني وعلاقته بمستوى الامتحان لدى تلاميذ الثالثة

ثانوي، مجلة العلوم الانسانية لأم البواقي، جامعة الأغواط، مجلد 8، العدد 3.

- الحسنوي علي داخل جبر (2020): الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الاعدادية في محافظة ذيقار، مجلة ديا، كلية

التربية الأساسية، جامعة ذي قار مجلد 20، العدد 85 .

- الدواد طيبة عبد الحميد موسى (2004): *الذكاء الوجداني وعلاقته بسعادة الطالبات* مرتفعات ومنخفضات التحصيل الدراسي بمرحلة في الثانوية بالكويت (ماجستير)، كلية الدراسات العليا، جامعة الخليج العربي.
- الشافعي أحمد محمد ورجيعة عبد الحميد عبد العظيم محمود (2016): *الذكاء الانفعالي كمنبئ بكمنا الرضا عن الحياة والثقة بالنفس لدى طلاب الجامعة*، مجلة دراسات في التربية وعلم النفس، كلية التربية جامعة طيبة، المجلد الأول، الجزء 26.
- برادبيريترا فيسوجريفز جين (2013): *الذكاء العاطفي*، ط 1، مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية، الرياض.
- بلقاسم محمد و حاج شتوان (2016): *الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب بالمدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي*، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة وهران، الجزائر، 3 (1) 2016، ص ص 112-136.
- بن سماعيل فردوس و شمس الهدى خديجة (2021): *الذكاء الوجداني وعلاقتها بتقدير الذات لدى الطالب الجامعي* (مذكرة ماستر)، تخصص علم النفس المدرسي، جامعة أحمد دراية أدرار، الجزائر.
- جعير سليمة (2016): *العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والتوافق الدراسي لدى طلبة الجامعة*، جامعة حسيبة بن بوعلي الشلف، الجزائر.
- حسن غانم محمد (د. د ت): *كيف نواجه* [www. Kito barabai.com](http://www.kito-barabai.com)

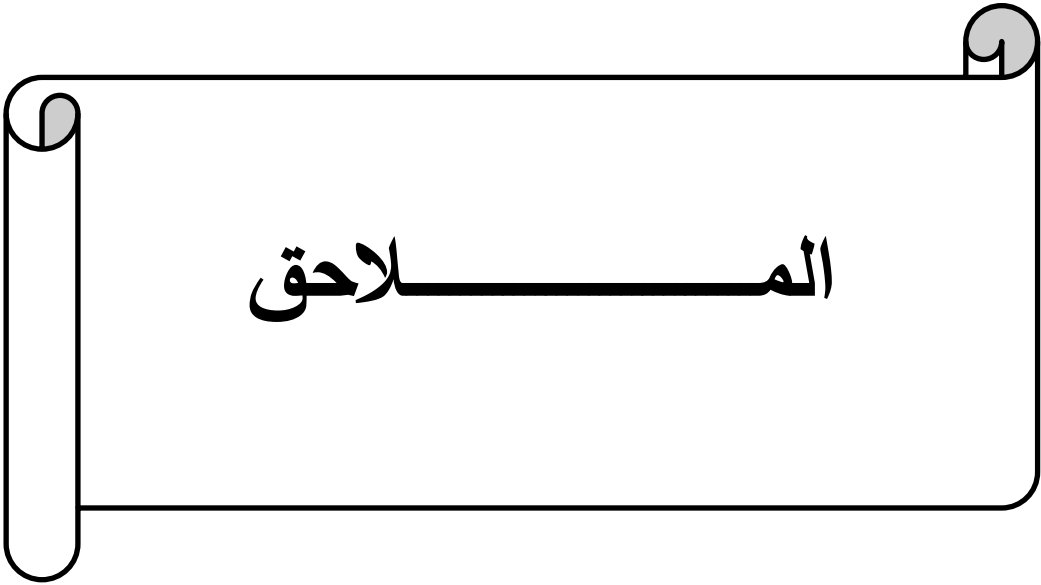
- حنصالي مريامة (2013): إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي (أطروحة دكتوراه)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة بسكرة، الجزائر .
- حاج صبري فاطمة الزهراء (2018) :الذكاء الانفعالي، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قاصدي مرباح ورقلة، العدد 35.
- حسن عبدو صادق(2011):الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة فياليمين والجزائر (رسالة ماجستير منشورة)، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية ،جامعة الجزائر .
- حراث علي (202): الصلابة النفسية وعلاقتها بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية (أطروحة دكتوراه) كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية،جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة، الجزائر .
- حمري صارة(2018): الذكاء الانفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة، مجلة التنمية البشرية، جامعة وهران 2، العدد 11.
- حمري صارة (2019): القيمة التنبؤية بتقدير الذات من خلال الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية لجامعة أم البواقي، جامعة وهران 2، المجلد 6 ، العدد 2.
- خنيشليلي(2009): إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين (رسالة ماجستير) معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، الوادي، الجزائر .
- دخان صهيب (2010): أساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في مدينة/الناصر (رسالة ماجستير).

- زنبيل يوسف محمد (2018): *النكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى كلية التربية بجامعة مصراته* (أطروحة دكتوراه)، جامعة سيدي محمد بن عبد الله، المغرب.
- لبوزدة عبد الحق (2016): *الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين*، مجلة.أنسنة للبحوث والدراسات، جامعة الجزائر 3.2.1 ، مجلد 7، العدد الثاني، 26 ديسمبر 2016.
- محذب رزيقة ومليكة سليمان (2021): *الضغوط النفسية وقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين عليا/لتخرج*، مجلة علوم الإنسان والمجتمع جامعة مولود معمري تيزي وزو الجزائر، المجلد 10، العدد الرابع، ص ص 537.517.
- موسعمر ابراهيم (2011): *الضغوط النفسية وعلاقتها بالأسلوب المعرفي المتأمل الدفاعي لدالطلبة*، (رسالة ماجستير)، في أيلول 2011.
- محمد سمور أماني خليل (2015): *تقدير الذات وعلاقته بالضغوط النفسية والمساندة الاجتماعية لدالفتيات المتأخرات في الزواج في محافظات غزة* (رسالة ماجستير)، كلية التربية في الجامعة الإسلامية، غزة.
- مراكشي مريم، خرموش مراد رمزي (2019): *الأطر النظرية لدراسة الضغوط النفسية*، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2، مجلد 7، العدد الأول.
- محمد عبد الحسين أسماء (2016): *الضغوط النفسية لدى العاطلين عن العمل وعلاقتها بالحياة الهائنة*، كلية التربية للبنات، جامعة بغداد، العدد 49 في 2016.
- محمد بلقاسم (2014): *النكاء الوجداني وعلاقتها بإنجاز الدراسات العليا للتعليم الثانوي* (ماجستير)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

- معمري رحاب وجنحالي مريم (2020): *الذكاء الانفعالي كمنبئ بالصحة النفسية لطلبة الجامعة* (مذكرة ماستر)، تخصص إرشاد وتوجيه، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، الجزائر.
- صالحى هناء (2013): *علاقة الضغط النفسي بمستوى الطموح لدى طلبة الجامعة المقيمين بجامعتي ورقلة (ماستر أكاديمي)*، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة ورقلة.
- عواد علي مصلىح (2019): *الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي لدى طلبة الإعدادية المرشد التربوي*، مجلة الدراسات التربوية، العدد 49 في 2020.
- عبيدات محمد وآخرون (1999): *منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل والتطبيقات*، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع.
- سعاد جبر سعيد (د. ت): *الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي*، ط1، الأردن، عالم الكتب الحديث.
- شذاني عمر (2011): *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية* (رسالة ماستر) معهد العلوم الإنسانية والاجتماعية، المركز الجامعي العقيد أكلي أمنحند أوكاجالبويرة، الجزائر.
- غريغويلكسون (2013): *الضغط النفسي*، ط1، المملكة العربية السعودية الرياض، دار المؤلف للنشر والتوزيع.
- غانم محمد حسن، كيف تهزم الضغوط النفسية، القاهرة، دار أخبار اليوم.
- قزويج حيقية (2020): *الذكاء الانفعالي وعلاقتها بالأساليب المعرفية لدى الطلبة الجامعيين*، مجلة العلوم لجامعة أم البواقي، الجزائر 2، المجلد 7، العدد 3.

- هادي حسن أنعام (2013): *النكاه الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

- ياس العامري علي محسن (2016): *الضغوط النفسية لدى النازحين، كلية التربية الأساسية جامعة المستنصرية*، مجلد 22، العدد 96 في 2016.



بسم الله الرحمن الرحيم

عزيزي الطالب .. عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ..

فيما يأتي مجموعة من العبارات الشائعة التي لا تمثل محكا لتقييم الآخرين، لذا فالرجاء قراءة العبارات جيدا قبل البدء بالإجابة وأن تكون الإجابة كما تشعر بالفعل ولا تفكر في الإجابة الأحسن، علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة، كما يرجى التفضل بعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، حتى تتمكن من الإستفادة في إجابتك التي ستكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي. فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما فضع إشارة (X)

ذكر

أنثى :

الجنس :

التخصص :

مقياس الضغط النفسي :

الرقم	الفقرات	تنطبق علي درجة كبيرة جدا	تنطبق علي درجة كبيرة	تنطبق علي درجة متوسطة	تنطبق علي درجة قليلة	لا تنطبق علي ابدا
1	أشعر ان تفكيري مشتت					
2	أشعر أنني غير قادر على تحقيق النجاح					

					تضايقتني المواقف المفاجئة	3
					أعاني من النسيان	4
					أفتقر إلى الشعور بالأمن	5
					أتعامل مع الآخرين بعصبية	6
					أشعر أنني عديم الفائدة	7
					أشعر بضعف قدرتي على التواصل مع الآخرين	8
					أجد صعوبة في اتخاذ القرارات	9
					أشعر بالإجهاد من كل عمل أقوم به	10
					أشعر بالتشاؤم من الغد	11
					أشعر أنني محبوس داخل نفسي	12
					أشعر بالملل من الظروف التي أعيشها	13
					أشعر بأنني استنثار بسهولة	14
					أجد صعوبة في استعادة هدوئي بعد استنثارتي	15
					أميل إلى تضخيم الأمور	16
					أميل إلى الابتعاد عن الآخرين	17

					يرادني شعور بالقلق من وضعي الدراسي مع الطلبة	18
					أجد صعوبة في الفهم والاستيعاب	19
					أجد صعوبة في ابعاد الخبرات المؤلمة عن ذهني	20
					أخاف من المستقبل	21
					أشعر بالكسل من القيام بأي عمل	22
					يتملكني احساس قوي بالفشل	23
					اشعر بالضييق والتوتر في المواقف المختلفة	24

مقياس الذكاء الانفعالي

الرقم	العبارات	عالية	متوسطة	قليلة	قليلة جدا
1	أستطيع معرفة مدى تغير مزاجي				
2	أستطيع أن أعرف متى أصبح مدافعا عن نفسي				
3	يمكن أن أعرف متى تؤثر مشاعري على أدائي				
4	انتبه لنفسي عندما أفقد صوابي				
5	أدرك متى تتحول أفكاري لتصبح سلبية				
6	لي القدرة على أن أعود لوضعي الطبيعي بسرعة بعد أي انتكاسة				
7	أحاول جهد إمكاني أن أوفي بوعودي				
8	أستطيع أن أدفع بنفسي للقيام بالعمل بنجاح عند الضرورة				
9	أحاول تغير الطريقة التي أقوم بها بعلمي إذا لم تجدى				
10	أشعر أن لدي القدرة على رفع مستوى طاقتي				
11	أستطيع الاسترخاء وأنا تحت الضغط				
12	أستمر في القيام بأعمالي حتى عندما أكون غاضبا				
13	ألجأ إلى الكلام مع نفسي لأصرف شعوري عندما				

				أغضب أو أقلق	
				أبقى هادئاً عند غضب وعدوانية الآخرين	14
				أفقد تركيزي حالما أشعر بالقلق	15
				أبحث بنشاط عن طرق لحل مشكلاتي	16
				لدي القدرة على التأثير في طريقة قيام الآخرين بأعمالهم	17
				أرغب بالقيام بدور المتحدث الرسمي عن الآخرين	18
				أشعر بأنني أتعاطف مع الآخرين	19
				أشعر بأن الآخرين يثقون بي وأني موضع أسرارهم	20
				لي القدرة على رفع معنويات الآخرين	21
				أعمل على عرض المساعدة للآخرين بحرية	22
				عندي القدرة على توصيل مشاعري للآخرين	23
				أساهم في إدارة النزاع في مجال العمل والعائلة	24
				أشعر بالقلق والغضب عندما يشعر الآخرون به وأتصرف إزاءه بشكل مناسب	25