

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الشهيد حمه لخضر- الوادي

قسم علم النفس وعلوم التربية



كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية

علاقة الذكاء الوجداني باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة

(دراسة ميدانية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة الوادي)

مذكرة مكملة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في شعبة علوم التربية تخصص إرشاد وتوجيه

إشراف الأستاذ:

د.عبد اللطيف قنوعه

إعداد الطالبتين:

-خولة العاتي

- مريم باهي

لجنة المناقشة

المؤسسة الأصلية	الصفة	الرتبة	الأستاذ
جامعة الوادي	رئيسا	أستاذ محاضر أ	د. باللموشي عبد الرزاق
جامعة الوادي	مشرفا ومقررا	أستاذ محاضر أ	د. عبد اللطيف قنوعه
جامعة الوادي	عضوا مناقشا	أستاذ محاضر أ	د. جغوبي الاخضر

السنة الجامعية: 2021/2022

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شكر وتقدير

قال تعالى(رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ){سورة النمل الآية19}

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات والشكر لله الذي تفضل علينا بعظيم الهبات،
والصلاة والسلام على المؤيد من ربه بالمعجزات عليه أفضل الصلاة وأتم التسليمات وبعد :
فالحمد والشكر أولاً وآخراً وظاهراً وباطناً لرب العالمين على ما أنعم به علينا من نعم كثيرة
ظاهرة وباطنة. فإننا نتوجه بالشكر الكبير للمشرف القدير الأستاذ الدكتور
عبد اللطيف قنوعه

الذي لم يبخل علينا بنصائحه القيمة وإلى من كانت خبرة إشرافه تجربة ثرية بما حملته
من معاني العطاء العلمي الفياض والذي كان لنا نقطة قوة وشرف الاستفادة منه فهو لم
يبخل علينا بعلمه ووقته وخبرته وسعة صدره وتوجيهه وتشجيعه لنا على مزيد من البحث
العلمي من أجل إثراء هذا العمل.

والشكر موصول إلى جميع أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية دون استثناء، وكل من
مد لنا يد العون من قريب أو بعيد.

وفي الأخير لا يسعنا إلا أن ندعو الله عز وجل أن يرزقنا وإياكم السداد والعفاف والغناء
وأن يجعلنا هداة مهتدين.

ملخص الدراسة بالعربية:

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة ما إن كانت هناك فروق في مستوى الذكاء الوجداني التي تعزى لمتغير الجنس. واستخدمنا المنهج الوصفي الارتباطي، واشتملت عينة الدراسة على 140 طالبا من قسم العلوم الاجتماعية، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية. واعتمدنا في جمع البيانات على مقياس الذكاء الوجداني لعثمان ورزق (2001)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ل العدة (2021). ومن ثم تم جمع البيانات ومعالجتها ببرنامج الحزمة الإحصائية SPSS وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون، واختبارات للفروق. وتم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام واستراتيجية الضبط الانفعالي واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الدعم والمساندة والاستراتيجية الدينية عند طلبة جامعة الوادي وعدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية عند طلبة جامعة الوادي. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي حسب متغير الجنس لصالح الإناث.

Abstract:

Studying aimed at finding out the relationship between the sentimental intelligence and the strategies to face the psychological pressures for university students and to know whether there are differences at the level of the existential intelligence related to gender variation and we have used the descriptive approach and the sample of the students consisted of 140 students from sociology department and they were randomly selected .We collected data at the basis of the existential intelligence for Othmaneouarzag (2001) and the approach of facing the psychological pressures strategies for Adra (2001) thus collecting data and treating them with the statistic bundle spss through using PURSON connection coefficient in testing the differences .so we ended up that there is a associative relationship between with a statistic semiology between the sentimental intelligence and the strategy of accepting and giving up ,and reactional control and solving the problems strategy and consolidation and support strategy and the religious strategy at El oued university and that there is no connective relationship with a statistic semiology between the sentimental intelligence and facing-reactional strategy at El oued university and the existence of dieffrences with a statistic semiology in the sentimental intelligence for El oued students according to the varioation of gender,in favou to girls.

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	شكر وتقدير
ب	ملخص الدراسة بالعربية
ج	ملخص الدراسة بالإنجليزية
د	فهرس المحتويات
و	فهرس الجداول
1	مقدمة

الجانب النظري

الفصل الأول مشكلة الدراسة واعتباراتها

5	1-مشكلة الدراسة
7	2-فرضيات الدراسة
7	3-أهداف الدراسة
7	4-أهمية الدراسة
8	5-التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة
10	6-حدود الدراسة

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

1-الذكاء الوجداني

12	1-1-مفهوم الذكاء الوجداني
16	1-2-أبعاد ومكونات الذكاء الوجداني
19	1-3-نظريات الذكاء الوجداني
23	1-4-أساليب قياس الذكاء الوجداني
25	1-5-تنمية الذكاء الوجداني
	2-استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
26	2-1-الضغوط النفسية
28	2-2-مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

34	2-3-نظريات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
35	2-4-قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
37	3-الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الدراسات السابقة

الجانب الميداني

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية

44	1-الإطار الزمني والمكاني للدراسة
44	2-المنهج
44	3-الدراسة الاستطلاعية
45	4-مجتمع وعينة الدراسة
46	5-أدوات الدراسة
52	6-تطبيق الدراسة
53	7-الأساليب الإحصائية

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج

56	1-عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى
56	2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية
57	3-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
58	4-عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة
58	5-عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة
59	6-عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة
60	7-عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة
60	8-مناقشة نتائج الفرضيات
64	9-خلاصة
66	قائمة المراجع
74	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع خصائص العينة من حيث المستوى	46
02	توزيع خصائص العينة من حيث الجنس	46
03	توزيع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني على فقراته	47
04	طريقة تصحيح مقياس الذكاء الوجداني	47
05	معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني	48
06	معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان براون	49
07	معامل ألفا كرونباخ للمقياس	49
08	مفاتيح التصحيح	50
09	نتائج معامل الارتباط بيرسون لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لكل مجال مقياس (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية).	51
10	نتائج معامل ألفا كرونباخ لثبات أداة الدراسة	52
11	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام عند طلبة جامعة الوادي	56
12	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الضبط الانفعالي عند طلبة جامعة الوادي	57
13	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية عند طلبة جامعة الوادي	57
14	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني واستراتيجية حل المشكلات عند طلبة جامعة الوادي	58
15	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الدعم والمساندة عند طلبة جامعة الوادي	59

59	قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني والاستراتيجية الدينية عند طلبة جامعة الوادي	16
60	قيمة ت للفروق في الذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي حسب متغير الجنس	17

مقدمة:

ظلت فكرة الذكاء الواحد مسيطرة على الأذهان لفترة طويلة وذلك لشدة سيطرة نظرية العامل العام ومصطلح نسبة الذكاء على دراسات علم النفس إلى أن ظهرت موجة جديدة نوهت إلى أنواع جديدة من الذكاء رافضة انحصار الذكاء في قدرات عقلية فقط حيث يرى الباحثون أن النجاح في الحياة يتطلب ذكاءات متنوعة يمتلكها الفرد بدرجات متفاوتة وعلى هذا صنف الذكاء إلى أنواع من أهمها الذكاء الوجداني، بحيث حظي هذا المصطلح على اهتمام كثير من قبل الباحثين الذي بدأ يظهر على أيديهم في نهاية القرن العشرين وبداية القرن الحالي وهم جاردنر (1983) وسالوفي وماير (1990) وجولمان (1995)، الذين كان لهم جهودا كبيرة في مجال الجانب الوجداني للإنسان نظرا لزيادة الوجدان في حياة الإنسان، ولو نظرنا إلى كتاباتهم بأنهم أجمعوا على أن الاختبارات التقليدية للذكاء لا تعطي صورة كاملة متكاملة عن سلوك الفرد، ولا تمكنا هذه الاختبارات من التنبؤ بنجاح الفرد في المستقبل وفي الحياة بصفة عامة، ولقد ظهرت الكثير من الاستفسارات التي دعت إلى أهمية الربط بين الجانب المعرفي والجانب الوجداني، وهي أنك قد تجد شخصا نسبة ذكائه العقلي مرتفعة ولكنه غير ناجح في حياته، وشخصا آخر نسبة ذكائه متوسطة ولكنه ناجح في حياته، وقد نجد أيضا مجموعة أشخاص متساويين في نسبة الذكاء العقلي ولكن معدلات أدائهم غير متساوية، وكل هذا دفع علماء النفس إلى البحث عن عنصر أو مجال جديد لم تتم دراسته ألا وهو الذكاء الوجداني، ويعد هذا الأخير بأنه المسؤول عن إدارة وتنظيم العواطف وتوجيهها والتحكم في انفعالات الفرد، مما يعزز لديه النمو العقلي والوجداني، وبذلك يبصر الفرد الذكي وجدانيا واجتماعيا بأنه فرد أفضل من غيره في التعرف على عواطفه وعواطف الآخرين بصورة سليمة وناجحة.

إن ضغوط الحياة حالة أو ظاهرة لا يسلم منها فرد ولا مجتمع ولا شعب من الشعوب، وذلك بدرجات متفاوتة وبالتالي فإن الطلبة الجامعيين هم إحدى فئات المجتمع الذين قد يتعرضون للعديد من الضغوط النفسية والأسرية والمالية والأكاديمية والشخصية، لذا فهم يحتاجون لمهارات وطرق مواجهتها وإدارتها بصورة صحيحة وسليمة تساعدهم على التحكم فيها والتغلب عليها، وبالتالي فإن استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تعد ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم، فالأفراد الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فاعلية وتوافقية

في مواجهتهم للضغوط يتمتعون بمستوى ملائم من الصحة النفسية ولديهم مستوى عالي من الرضا عن الحياة.

ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا لمعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، ولمعالجة بحثنا هذا اعتمدنا على جانبين وهما:

الجانب النظري: ويتكون من فصلين الفصل الأول مشكلة الدراسة واعتباراتها، ويتضمن مشكلة الدراسة، وفرضياتها، ثم تحديد أهداف الدراسة وصولاً إلى أهميتها، ومن ثم التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة وحدودها الزمانية والمكانية والبشرية، أما الفصل الثاني الإطار النظري والدراسات السابقة والذي يتضمن الذكاء الوجداني مفهومه، وأبعاده ونظرياته، وأساليب قياسه، وتنميته، كما يتضمن هذا الفصل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية مفهوماً، وأهم النظريات المفسرة لها، وقياسها، كما يحتوي أيضاً على الدراسات السابقة المتعلقة بالذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

أما الجانب الثاني هو الجانب الميداني ويتكون من فصلين الفصل الثالث إجراءات الدراسة الميدانية، وتضمن الإطار الزمني والمكاني للدراسة والمنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية، وكذا مجتمع وعينة الدراسة وأدوات الدراسة، وتطبيق الدراسة، والأساليب الإحصائية، أما الفصل الرابع عرض ومناقشة النتائج، وتضمن عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، ثم خلاصة.

الجانِب النظري

الفصل الأول: مشكلة الدراسة واعتباراتها

- 1- مشكلة الدراسة.
- 2- فرضيات الدراسة.
- 3- أهداف الدراسة.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة.
- 6- حدود الدراسة.

1 - مشكلة الدراسة:

يشكل الشباب الجامعي أهم قوة بشرية لأي مجتمع فهو مصدر الطاقة والتجديد، وتنبثق قوة الأمم من قوة شبابها علميا وعمليا، الأمر الذي يتطلب الرعاية المتكاملة لهاته الفئة في جميع جوانب الشخصية لمساعدتها على النمو المتكامل، جسميا وعقليا وانفعاليا واجتماعيا مما ينعكس ايجابيا على قدرات الفرد ويساعده على تحقيق النجاح الأكاديمي بصفة خاصة والتكيف النفسي والاجتماعي بصفة عامة. فإن التحاق الطالب بالجامعة يساعده على اكتساب المهارات الاجتماعية والمعرفية والانفعالية وذلك من خلال ما تقدمه الجامعات من أنشطة طلابية مختلفة يختبر الطالب من خلالها حدود قدراته وامكانياته مما يساعده على فهم واقعي لشخصيته، كما يتيح التعليم الجامعي فرصة الاستقلال والتميز واثبات الذات عما تعود عليه في المراحل التعليمية السابقة، وقد يواجه الطالب الجامعي صعوبات في ذلك تتفاعل مع ظروفه الشخصية والأكاديمية مما يؤدي إلى إعاقة تقدمه وتوافقه الجامعي.(بن عمور، 2017، 1).

فمن جوانب شخصية الطالب مشاعره وعواطفه التي تعتبر بمثابة المحرك الأساسي له كما تعتبر جانبا أساسيا من جوانب السلوك الإنساني وهي وثيقة الصلة بحياة الإنسان وشخصيته، وتختلف باختلاف الأشخاص وسلوكهم، فبعض الأفراد لديهم نضج عاطفي وانفعالي.(سالم، 2012، 3)، وهو ما يعرف بالذكاء الوجداني والذي ظهر حديثا في نظرية الذكاءات المتعددة التي أعدها جاردنر(1983) من جامعة هارفارد بالولايات المتحدة الأمريكية، ويرى خلالها أن هناك أنماطا مختلفة من الذكاء لدى مختلف الأفراد حيث أنهم عادة ما يتعلمون، ويتواصلون معا، ويقومون أيضا بحل المشكلات وذلك من خلال سبعة أساليب على الأقل أطلق على كل منها اسم الذكاء، ومن هذا المنطلق يرى أن الذكاء هو قدرة الفرد على أن يرى مشكلة معينة، وأن يقوم بحلها، أو يقدم من خلالها شيئا مفيدا لمجموعة من الأفراد.(محمد، 2005، 85).

ويعرف الذكاء الوجداني من وجهة نظر جولمان بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة، والتي يمكن تعلمها وتحسينها(سعيد، 2015، 45)، ويتضمن الأبعاد التالية: إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الوجدانية، التواصل الاجتماعي. وبما أن مستوى الذكاء الوجداني يختلف

من شخص لآخر ونتيجة لهذا نجد بأن لديهم اختلاف في أساليب التعامل مع الضغوط النفسية وبالتالي يرجع الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية في بعض منه إلى التبعات والتكاليف الباهضة التي تسببها هذه الضغوط للفرد والمجتمع على حد سواء من جوانب مختلفة. (العبد لله، 2014، 2). وتعد الضغوط النفسية بأنها عبارة عن تجارب واحساسات خاصة بالفرد، والتي من خلالها يشعر باختلالات نفسية أو عضوية والتي يترتب عليها بدورها التوتر والقلق وعدم الاستقرار، وكل ما ينتج عن عوامل في البيئة الخارجية أو المنظمة أو الفرد نفسه. (عريس، 2017، 16). وحتى يستطيع الفرد مواجهة هذه الضغوط لا بد عليه من استخدام مجموعة من الاستراتيجيات لمواجهتها، والتي عرفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد. (أيو، 2019، 85). ومن بين هذه الاستراتيجيات: استراتيجية القبول والاستسلام، استراتيجية الضبط الانفعالي، استراتيجية المواجهة الانفعالية، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الدعم والمساندة، الاستراتيجية الدينية، غير أن هذه الاستراتيجيات تختلف من فرد إلى آخر في إدراكهم للضغوط نتيجة لاختلافهم في خصائصهم الشخصية وذلك طبقاً لنموذج لازاروس وفولكمان في الضغوط ومن بين هذه المتغيرات الشخصية التي يمكن أن ترتبط باستراتيجيات المواجهة نجد الذكاء الوجداني. (مزياني، 2012، 2، 3)، الذي يعتبر من أهم هذه المتغيرات التي اهتمت بها الدراسات في الآونة الأخيرة، ولها الأثر البالغ على مواجهة الضغوط في حياة الفرد، وهذا ما توصلت إليه دراسة المشوح والوهطه (2015) إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: الاستراتيجية الدينية، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية التخطيط، وأظهرت نتائج دراسة العدرة (2021) أنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة. فالضغوط النفسية تكون في شتى المراحل العمرية إلا أنها قد نجدها أكثر في المرحلة الجامعية وذلك لما يتعرض له الطلبة من ضغوط نفسية وأكاديمية وأسرية وشخصية ومالية، وبالتالي فهم بحاجة لطرق وأساليب لمواجهتها والتغلب عليها.

لهذا جاءت دراستنا الحالية للإجابة على التساؤل التالي: ما علاقة الذكاء الوجداني باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة؟ وهل توجد فروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة تعزى لمتغير الجنس؟

2- فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الضبط الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية حل المشكلات لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الدعم والمساندة لدى طلبة الجامعة.
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والاستراتيجية الدينية لدى طلبة الجامعة.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الوجداني تعزى لمتغير الجنس لدى طلبة الجامعة.

3- أهداف الدراسة:

تتحدد أهداف الدراسة الحالية في الكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام واستراتيجية الضبط الانفعالي واستراتيجية المواجهة الانفعالية واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الدعم والمساندة والاستراتيجية الدينية لدى طلبة الجامعة، والكشف عن الفروق في مستوى الذكاء الوجداني التي تعزى لمتغير الجنس.

4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في كونها: قد تساعد الباحثين والقائمين على العملية التعليمية على تصميم برامج إرشادية تدريبية تهدف إلى تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة

الجامعة وذلك من أجل مساعدتهم على الاستخدام الأمثل لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتحسين قدراتهم على المواجهة الفعالة للمشكلات الحياتية، وتلفت انتباه المشرفين على قطاع التعليم العالي والبحث العلمي على الاهتمام أكثر بفئة الشباب الجامعي، والاستفادة من نتائج هذه الدراسة في إعداد برامج ودورات تدريبية لطلبة تبصرهم بمعرفة استراتيجيات مواجهة الضغوط والتغلب عليها.

5- التعريف الإجرائي لمتغيرات الدراسة:

5-1- الذكاء الوجداني: يعرف مفهوم الذكاء الوجداني بأنه "منظومة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية، تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة". (علي، 2016، 15).

وتعرف غالي (2018) الذكاء الوجداني كما نتبناه في هذه الدراسة بأنه "القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات، والمشاعر الذاتية وفهمها وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي"، ويتضمن الأبعاد التي يتضمنها مقياس الذكاء الوجداني لـ: عثمان ورزق على النحو التالي:

البعد الأول: إدارة الانفعالات: ويشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية والسيطرة عليها، واستدعاء الانفعالات الايجابية بسهولة، وكسب الوقت للتحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات ايجابية.

البعد الثاني: التعاطف: ويشير إلى قدرة الفرد على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم، والحساسية لاحتياجاتهم حتى وإن لم يفصحوا عنها، والتناغم معهم.

البعد الثالث: تنظيم الانفعالات: ويشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق.

البعد الرابع: المعرفة الوجدانية: وتشير إلى القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وحسن التمييز بينها والتعبير عنها.

البعد الخامس: التواصل الاجتماعي: ويشير إلى قدرة الفرد على التأثير الايجابي في الآخرين، ومساندتهم في التصرف معهم بطريقة لائقة.

5-2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: وهي السلوكيات الظاهرة أو الخفية التي تحدث للتعامل مع الضغوط النفسية أو الظروف الضاغطة التي يتعرض لها الفرد وعادة ما يلجأ إليها الأفراد الذين يتعرضون للضغوط باستمرار. (دوابشة، 2017، 10).

وتعرف أيضا بأنها مجموعة من السلوكيات والآليات التي يتبناها الفرد من أجل إحداث التوافق مع المثيرات الخارجية. (العدرة، 2021، 10). ومن بينها استراتيجية القبول والاستسلام واستراتيجية الضبط الانفعالي واستراتيجية المواجهة الانفعالية واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الدعم والمساندة والاستراتيجية الدينية.

استراتيجية القبول والاستسلام: ويعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع. (العبد لله، 2014، 32).

استراتيجية الضبط الانفعالي: وتتضمن هذه الطريقة المحاولات التي يقوم بها الفرد للتخلص من حالة الضيق الانفعالي المرتبطة بالموقف الضاغط أو على الأقل التخفيف منها. (زريبي، 2014، 48).

استراتيجية المواجهة الانفعالية: تتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل القلق والتوتر والغضب واليأس والانزعاج وغيرها. (دوابشة، 2017، 37).

استراتيجية حل المشكلات: من خلال التصدي المباشر للأزمة ولتداعياتها. (المشوح والوهطه، 2015، 70).

استراتيجية الدعم والمساندة: حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط، وطلب المساعدة من الآخرين. (المشوح والوهطه، 2015، 70).

الاستراتيجية الدينية: وتشير هذه العملية إلى رجوع الفرد نحو المعتقدات الدينية قصد مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي. (شفيق، 2019، 161).

6- حدود الدراسة:

6-1- الحدود المكانية: جامعة الوادي.

6-2- الحدود الزمانية: الموسم الجامعي 2021/2022.

6-3- الحدود البشرية: طلبة الجامعة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

- 1- الذكاء الوجداني.
- 2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- 3- الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الدراسات السابقة.

تمهيد:

موضوع الذكاء الوجداني من الموضوعات التي شغلت بال علماء النفس وعلماء التربية في العقود الثلاثة الأخيرة، وقد تم تناوله بالدراسة والتحليل والبحث عن دوره في حياة الفرد والجماعة، اعتقاداً منهم بأهميته ومركزيته في توجيه السلوك وتكوين شخصية الفرد، ومساعدته على مواجهة الضغوط من خلال استخدام مجموعة من الأساليب والاستراتيجيات وهذا حسب نمط شخصيته، وبالتالي يمكن التطرق لموضوع الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والدراسات المتعلقة بهم.

1- الذكاء الوجداني:

1-1- مفهوم الذكاء الوجداني:

لقد برز اهتمام الفلاسفة منذ زمن بعيد بدراسة علاقة التفكير بالانفعال، وأكد قدماء الإغريق على أن الانفعال: "موجه حقيقي للاستبصار والحكمة".

وترجع جذور الذكاء الوجداني إلى مفهوم ثروندايك (1920) عن الذكاء الاجتماعي، والذي قسم الذكاء إلى ثلاثة أنواع: الذكاء المجرد، الذكاء الميكانيكي، الذكاء الاجتماعي، وعُرف الأخير على أنه: قدرة الفرد على فهم الآخرين، والتصرف بحكمة في العلاقات الإنسانية.

كما فتحت نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر (1983) المجال للبحث عن أنواع أخرى من الذكاءات، ويُعد بار-أون (1985) أول من استخدم مصطلح الذكاء الوجداني في أطروحة الدكتوراه التي قدمها عن نمو الذكاء الوجداني ولم ينتبه له أحد في ذلك الوقت واقترح معامل الانفعالية وعرفها بأنها تُظهر قدرتنا على التعامل بنجاح مع مشاعرنا ومع الآخرين، وفي (1997) قدم بار-أون نموذج للذكاء الوجداني باعتباره مجموعة من المهارات والكفاءات والميسرات الوجدانية والاجتماعية، وأعد قائمة خاصة بقياسه (EQ)، وظهر مفهوم الذكاء الوجداني بشكل واضح ودقيق في مقاليتين نشرهما ماير وسالوفي (1990) وقدمتا نموذج للذكاء الوجداني في كتاب (الخيال، المعرفة، الشخصية)، إلا أن الفضل يعود في انتشاره بشكل واسع إلى أعمال جولمان عندما ألف كتاب (الذكاء العاطفي) الذي تم نشره عام (1995) وكان من أكثر الكتب رواجاً في تلك الفترة. وقد تتالت بعد ذلك الدراسات

السيكولوجية التي اهتمت بهذا المفهوم، وتعددت الاهتمامات النظرية والتطبيقية بهدف تحديد ماهيته والعوامل المؤثرة فيه، وعلاقته بالمتغيرات الأخرى وإعداد أدوات لقياسه وطرق تنميته، إلا أن الدراسات العربية جاءت متأخرة نسبياً مقارنة بالأجنبية، حيث تعد دراسة فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (1998) أول دراسة تناولت هذا المفهوم في البيئة العربية. (علي، 2016، 19، 20).

ويعرف الذكاء من وجهة نظر بنيه "هو في المقام الأول مجموعة من المعرفة تترجم نحو العالم الخارجي ويشمل الفهم والاختراع". (حبال، 2017، 18).

ويعرفه سبيرمان العالم الإنجليزي الذي ابتكر نظرية العامل العام ينظر إلى الذكاء على أنه قدرة فطرية مؤثرة في النشاط العقلي بجميع أنواعه واختلافاته، ويرى بنتر أن الذكاء هو قدرة الفرد على أن يتكيف مع المواقف الجديدة. (عيواج، 2016، 266).

ولقد اختلف العالم العربي في ترجمتهم لمصطلح (Emotional Intelligence) فظهرت عدة كلمات أو معاني له، فنجد أن أحدهم ترجمها على الذكاء الوجداني، وآخر ترجمها إلى الذكاء الانفعالي، وثالث إلى ذكاء المشاعر، ورابع ترجمها إلى الذكاء العاطفي. (سليمان، 2015، 28).

وعرف العيتي (2003) الذكاء الوجداني بأنه الذكاء الذي يعبر عن قدرة الإنسان على التعامل مع عواطفه بحيث يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة لنفسه وللمن حوله، وهو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، وهو المقدرة على قراءة مشاعر الآخرين ليسهل التعامل معها بمرونة. (بن بركة، بورحبة، سعال، 2020، 447).

وفي تعريف آخر لعثمان ورزق (2002) حيث عرفا الذكاء الوجداني بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات اجتماعية انفعالية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي و الانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة المهنية والاجتماعية. (قدوري، ذبيحي، 2016، 99).

ويرى ماير وسالوفي أن الذكاء الوجداني هو القدرة على إدراك الانفعالات بدقة وتقييمها والتعبير عنها، والوصول بسهولة إلى المشاعر وتوليدها، والتفكير الميسر، وفهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية وتنظيمها لتطوير النمو الانفعالي والمعرفي. (سالم، 2012، 15).

يعرف بار-أون الذكاء الوجداني بأنه "تنظيم مكون من المهارات والكفاءات الشخصية والعاطفية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية والضغط". (علي، 2013، 7).

وللذكاء الوجداني أهمية بحيث يؤكد جولمان بأن الذكاء التقليدي يفسر حوالي 20% من النجاح بالحياة أما النسبة الباقية 80 % فترجع للذكاء الوجداني، وقد توصلت معظم البحوث في هذا المجال إلى وجود ارتباط قوي بين الذكاء الوجداني والأداء الوظيفي، حيث ثبت أن الذكاء الوجداني أكثر تأثيراً من الذكاء التقليدي في النجاح في الحياة، ذلك أنه يرتبط بالمتغيرات النفسية والاجتماعية، مثل الرضا عن الحياة، والرضا عن العلاقات مع الآخرين، والتعاطف مع الآخرين والقدرة على التكيف في المواقف الصعبة. وقد توصلت نتائج البحوث أن الناس يمكن أن يصبحوا قادة فاعلين إذا تعلموا أن يدمجوا تفكيرهم مع قوة العقل الوجداني، لأننا عندما نتخذ قرارات بالاعتماد على العقل فقط دون مساعدة المشاعر تكون قراراتنا في الكثير من الأحيان ضعيفة، فقد بدأ الناس يدركون أن النجاح يتطلب أكثر من التميز العقلي، فالصفات مثل الإقدام، التفاؤل، التكيف، وتميز القادة الناجحين عن غيرهم فقيادة وإدارة الناس تتطلب مهارات وجدانية بالإضافة إلى المهارات التقنية. (عابد، 2019، 32). فالشخص الذكي وجدانيا يستطيع أن يجعل مشاعره تعمل من أجل مصلحته وذلك في ترشيد سلوكه العام وتفكيره بطرق ووسائل تزيد من فرص نجاحه في الحياة سواء كان ذلك في البيت أو العمل أو المجتمع أو في الحياة بصورة عامة. (جراد، 2013، 25).

وقد أكد عثمان (2009) أن علماء النفس نجحوا في إبراز الذكاء الوجداني كمفهوم حديث ذي أهمية نادرة و أنه مؤشر أساسي للنجاح، وهو القادر على وضع نظام ممتع داخل المؤسسات حيث يتمكن كل فرد من استخدامه لتدريب ذاته وتطويرها على حل مشكلاته الذاتية ومشاكل الآخرين داخل العمل، حيث أن استخدام مهارات الذكاء الوجداني تعد الطريق السريع للوصول إلى الأهداف، وإنجاز التوقعات وحل المشكلات وإيجاد الطرق العديدة للنجاح، والشيء الذي يحققه استخدام قدرات الذكاء الوجداني إلى جانب السرعة هو

الاستمرارية في تحقيق ونجاح الأهداف والشعور بالمتعة في النجاح، لان تلك الأهداف حققت في بيئة صحية وبمشاركة وجدانية وتواصل ووعي ذاتي واجتماعي وبهذا تصبح المقدرات المكتشفة حديثا هي آلة التغيير نحو مستقبل مشرق.(عفيفة، 2019، 14).

وللذكاء الوجداني أهمية في المنظومة التربوية بحيث يعتبر نقطة الانطلاق في العلاقة بين الطلاب والمدرسين هي الفهم والاحترام المتبادل والذي لا ينشأ إلا عن توافر مهارات الذكاء الوجداني، أي أن الذكاء الوجداني يؤدي دورا بالغا في تزويد المدرس بالقدرة على إدراك مشاعر الطلاب ومن ثم العمل على إقامة علاقات اجتماعية جيدة قوامها الاحترام المتبادل. وأيضا بالنسبة للمعلم فإنه يحقق التوافق والانسجام بين المعلمين في المدرسة ككل وفي التخصص الواحد، كما أنه يقلل من شعور المعلم بالاحتراق النفسي فيزيد من القوة النفسية للمعلم، ويمكنه من فهم وتفهم طلابه، والتعاطف معهم، ويزيد من حماس وإصرار ومثابرة المعلم، كما أنه يمدّه بالقدرة على تحفيز ذاته باستمرار دون ملل أو تعب.(الزنك، 2011، 29).

ومن سمات الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع أنهم أكثر مرونة وانفتاح وتقمصا تجاه الآخرين، ولديهم إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية، قادرون على التواصل مع الآخرين والتعاون والتفاؤل بكفاءة، يستطيعون التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر، يتمتعون بالكفاءة والوعي بالذات وتأكيد الذات، يتميزون بالقدرة على حل المشكلات وذلك بشكل منطقي والتخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة على أداء الأعمال.(العوض، 2014، 68، 69)، وراض عن علاقاته مع الآخرين، لديه القدرة واستيعاب وجهات النظر المختلفة، يتمتع بدرجة عالية من الرضا والسعادة، يتجنب الانفعالات السالبة، ملتزم، متفائل، متعاطف ومتعاون، متحمل للمسؤولية، صريح ومرح، يتكيف مع الضغوط النفسية، تلقائي والحياة عنده لها معنى، يستمتع بحياته، يواصل العمل لساعات طويلة دون انقطاع، واقعيون ويتكيفون مع الحقيقة والواقع.(بلقاسم، 2014، 51).

وأما بالنسبة لسمات الفرد ذو الذكاء الوجداني المنخفض فإنه لا يتحمل مسؤوليات مشاعره لكن يلوم الآخرين باستمرار، يلقي الذنب على الآخرين في المشكلات التي يقع فيها، يحجب معلومات حول مشاعره الحقيقية ويتظاهر بمشاعر مختلفة، يبالغ أو يقلل من مشاعره، ينفجر بقوة في موقف ما ولو كان صغيرا نسبيا، ينقصه الاستقامة والإحساس

بالضمير، عديم الرحمة وغير متسامح يحمل أحقاد الآخرين، غير مريح لكل من حوله، عديم الإحساس بمشاعره، غير متعاطف مع الآخرين لا يضع مشاعر الآخرين في اعتباره قبل التسرع، غير واثق بنفسه، ويجد صعوبة في الاعتراف بأخطائه أو التعبير عن الندم أو الاعتذار بالأخص، يمتلك العديد من الاعتقادات المشوهة والمخرية التي تسبب عواطف سلبية، لا اعتبار لمشاعره الخاصة المستقبلية قبل التصرف في موضوع ما، متشائم باستمرار وبشكل يلفت النظر لدرجة أنه يلغي بهجة الآخرين، يمتلك باستمرار الشعور بخيبة الأمل والنقص والإحباط. (بن غريال، 2015، 77، 78).

1-2- أبعاد ومكونات الذكاء الوجداني:

هناك اختلافات ودرجات بسيطة تدور بين الباحثين حين تناول هذا المفهوم ومكوناته، فمنهم من أطلق عليها أبعاد الذكاء الوجداني، ومنهم من أطلق عليها مكونات، ومنه من ذكر أنها قدرات، ألا أنها بالأغلب تتفق على النقاط الرئيسية أو المكونات الأساسية للذكاء الوجداني.

حدد ماير وسالوفي (1997) مكونات الذكاء الوجداني ب:

- القدرة على الإدراك والتقييم والتعبير عن الوجدان.

- القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير.

- القدرة على فهم الانفعالات.

- القدرة على تنظيم وإدارة الانفعالات. (الخفاف، 2013، 37).

ذكر ليفنسون (1999) أن الذكاء الوجداني يشتمل على الأبعاد التالية:

- الإدراك العاطفي: أي القدرة على معرفة الانفعالات والعواطف التي تشعر بها مع توضيح

- العلاقة بين مشاعرنا وما نفكر فيه وما نفعله وما نقوله.

- التحكم في المشاعر: وتعني إدارة المشاعر المندفعة، والتفكير الواضح.

- الثقة والضمير الحي: أي المحافظة على التكامل وتحمل المسؤولية للأداء الشخصي.

-فهم الآخرين: أي الحساسية لمشاعرهم وانفعالاتهم وآرائهم والأخذ بها مع الاهتمام بالنشط والظاهر تجاههم.

- الحساسية لاحتياجات نمو الأفراد الآخرين ومساندتهم مع تدعيم قدراتهم.(سليمانى، 2015، 43).

وأوضح جولمان (2000) أن هناك خمسة أبعاد أساسية تتكامل وتتحدد فيما بينها مكونة الذكاء الوجداني، وهي:

-البعد الأول: المعرفة الانفعالية (الوعي بالذات): إن حجر الزاوية الذي يعتمد عليه الذكاء الوجداني، هو حكمة سقراط (اعرف نفسك)، وتعني وعي الفرد بمشاعره حين حدوثها فقد تبدو مشاعرنا واضحة، ولكن بقدر من التفكير والتأمل نجد أنها تكون واضحة في موقف ما، وأننا لا ننتبه لها في أحيان أخرى أو يكون انتباهنا بعد فوات الأوان.

-البعد الثاني: إدارة الانفعالات: الشعور بالقدرة على تحمل الانفعالات العاصفة التي تأتي بها الحياة، وأن الفرد ليس عبدا لها...ذلك الشعور احترامه الفلاسفة واعتبروه فضيلة منذ زمن أفلاطون هذا الشعور يدل على الكفاءة والذكاء في تناول أمور الحياة، ويعني ذلك تحقيق التوازن وليس القمع أو الكبت الانفعالي، فكل المشاعر لها قيمتها وأهميتها.

-البعد الثالث: تنظيم الانفعالات (تحفيز الذات): إن التقدم والسعي نحو دوافعنا هو البعد الثالث للذكاء الوجداني، والانفعالات تؤثر على قدرتنا على استخدام إمكاناتنا العقلية إلى الحد الذي يمكن أن يعوق أو يحول دون تنمية قدراتنا على التفكير والتخطيط وعلى العقل وبالتالي تؤثر على كيفية أدائنا لوظائفنا في الحياة، كما أوضح جولمان أنه بمقدار ما نكون مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة فيما نعمل يكون اندفاعنا نحو الإنجاز، كما يلاحظ أنه عندما يغرق التفكير في الانفعالات تسحق الكفاءة العقلية المعرفية.

-البعد الرابع: التعاطف (التفهم): ويعني القدرة على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها، يبني التعاطف أو التفهم على أساس الوعي بالذات، فكلما كان الفرد قادر على تقبل مشاعره وإتاحة الفرصة لها بالظهور كلما ازدادت مهارته في قراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها.

-البعد الخامس: التواصل الاجتماعي: إن القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على نحو سليم، تلك المهارة الأساسية في إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين، ولكن تظهر هذه القدرة لدى الأشخاص عليهم أن يصلوا أولاً إلى مستوى متقدم من التقدم على التحكم في أنفسهم وإدارة ذواتهم، ويتطلب التوافق مع الآخرين قليلاً من الهدوء النفسي.(العبد لي، 2009، 19، 25).

وذكر الخوالدة (2004) أن هناك خمس أبعاد للذكاء الوجداني، وهي:

-الوعي بالذات: وهو أساس الثقة بالنفس، فالفرد بحاجة إلى أن يعرف أوجه القوة والضعف لديه ويتخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراته.

-معالجة الجوانب الانفعالية: وهو أن يعرف الفرد يتعامل ويعالج المشاعر السلبية التي قد تؤثر بشكل سلبي على حياته العامة أو النفسية.

-التعاطف العقلي أو التفهم: ويعني القدرة على قراءة مشاعر الآخرين سواء من تعبيراتهم أو أصواتهم أو تلميحاتهم ووجوههم.

-الدافعية: فالطموح والتقدم والسعي ووجود الأمل كلها تعتبر مكونات أساسية في الدافعية والتي هي البعد الرابع للذكاء الوجداني، فالفرد الذي يكون لديه هدف ويحدد ويعرف خطواته نحو تحقيق هدفه ويكون لديه الحماس والمثابرة والأمل في تحقيق هدفه هو المقصود بالدافعية لدى الفرد.

-المهارات الاجتماعية: وتعني مقدرة ومهارة الفرد على تهدئة نفسه والتغلب على حالته المزاجية السيئة، والقدرة على التزامن في المزاج مع الآخرين وحدث تفاعل بين الفرد والآخرين والذي يعكس عمق الاندماج والارتباط بين الأفراد.(أبو الخير، أبو شعيرة، 2018، 200).

وتوصل عثمان ورزق إلى أن الذكاء الوجداني يتكون من خمسة أبعاد هي:

-المعرفة الانفعالية: وهي القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية والتمييز بينهما والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية.

-إدارة الانفعالات: وهي القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية بما في ذلك القدرة على كسب الوقت للتحكم فيها، وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية.

-تنظيم الانفعالات: القدرة على توجيه الانفعالات والمشاعر نحو تحقيق الانجاز والتفوق واستعمال الانفعالات والمشاعر في صنع أفضل القرارات.

-التعاطف: وهو القدرة على انفعالات الآخرين، والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معها.

-التواصل: وهو التأثير الإيجابي القوي في الآخرين مع معرفة متى يفضل إتباعهم ومساندتهم.(سلامي، 2016، 173).

1-3- نظريات الذكاء الوجداني:

1-3-1- الذكاء الوجداني كجزء من الذكاءات المتعددة:

محاولة تحليل الذكاء بصفة عامة-كانت مبكرة- وقد تم ذلك من قبل ثورنديك، وثورستون، وجيلفورد، وغيرهم ولعل من أهم نتائج تحليل الذكاء توجيه الانتقاء إلى الاتجاه التقليدي الذي حصر الذكاء بمجموعة من النشاطات في السابق الأكاديمي ومن أولئك الذين ذهبوا في هذا الاتجاه ستيرنبرغ في نظريته السياقية فلقد طالب بتوسيع مفهوم الذكاء ليشمل الحياة اليومية للفرد أي إلى ما يعرف بالذكاء الاجتماعي والذكاء العملي أن هذا النوع من الذكاء أقدر على التنبؤ بأداء الفرد في نشاطاته اليومية، وقد كان لجاردنر دورا بارزا في توضيح فكرة عدم اقتصار الذكاء على قدرات ذهنية فقط وذلك من خلال ما أوضحه في كتابه أطر العقل من أن الذكاء يشتمل على جانب القدرة اللغوية والرياضية والمكانية، والقدرة الموسيقية والتناسق الحركي للبدن، والقدرات الاجتماعية والذاتية والطبيعية وصنف ما أسماه بالذكاء الشخصي إلى شقين، أحدهما سماه الذكاء البينشخصي، والآخر بالذكاء الاجتماعي المتصل بالعلاقة بين الفرد والآخرين وتمثل مثل هذه الإشارات بداية لتغير حقيقي في دراسة الذكاء وتجاوز النظرة التقليدية التي ظلت مهيمنة في التعامل مع هذا المفهوم، بل مع التعامل مع الشخصية الإنسانية والأبعاد المتصلة بها بما في ذلك الجوانب العقلانية والعاطفية والاجتماعية.(خرف الله، 2014، 111، 112).

1-3-2- نموذج القدرة لمايروسالوفي (1997) محددا أبعاد الذكاء الوجداني فيما

يلي:

الوعي بالذات: ويعني قدرة الشخص على الإدراك الحقيقي لمشاعره، والتقييم والتعبير عن الانفعال بصورة دقيقة.

توظيف الانفعالات: وتعني كيفية التعامل المناسب مع الانفعالات وإدراك ما تعنيه وإيجاد طرق مناسبة للتعامل مع الموضوعات التي تتمثل مواقف قلق أو غضب، فالشخص الناجح انفعاليا يستطيع أن يعيش مع انفعالاته في ارتياح بدون أن يسيطر عليه وبدون أن تغير تفكيره وتوجه سلوكه، وبدون أن يدخل في حرب معها بصفة مستمرة لأنه يكون قد نضج ونمت فيه القدرة على تحمل الضغوط وتحمل الاكتئاب وإذا لم يكن كذلك فإنه سوف يتعرض باستمرار للاضطرابات الانفعالية حتى إذا تعلم كيف يستطيع أن يتحكم في انفعالاته أصبح عندئذ ناجح انفعاليا.

الدافعية الذاتية: وهي تعني قدرة الفرد على توجيه مشاعر لخدمة الهدف والتحكم في المشاعر الذاتية وكذلك تأجيل الإشباع وكبت الدوافع، والأمل مكون أساسي من مكونات الدافعية وهي تعني أن يكون لدينا هدف وأن نحدد خطوات لتحقيقه.

التقاهم/التعاطف: ينظر (ماير وسالوفي) إلى التفهم باعتباره أحد أهم قدرات الذكاء الوجداني، وهو يعني قدرة الشخص على إدراك وفهم مشاعر الآخرين، وهذا يؤدي إلى زيادة الروابط الاجتماعية، والأفراد الذين يتمتعون بدرجات عالية من التفهم ويملكون قدر عالي من الكفاءة الاجتماعية، والتفهم يبني على الوعي بالذات فكلما كنا على وعي بمشاعرنا كنا أكثر مهارة في قراءة مشاعر الآخرين.

تناول العلاقات: فالحياة اليومية تشمل العديد من التفاعلات اليومية مع الآخرين، وهذه التفاعلات تشمل العلاقات الاجتماعية والمفتاح الرئيسي في سبيل إقامة هذه العلاقات الاجتماعية بشكل إيجابي هو الذكاء الوجداني. ومعرفة مشاعر الغير والتصرف بما يتناسب مع هذه المشاعر يعد استعدادا وجدانيا هاما فالقدرة على تدبر مشاعر الغير هي جوهر العلاقات الاجتماعية، التعامل مع مشاعر الغير يتطلب نضج مهارتين هما إدارة الذات والتعاطف والتفهم فمن خلال هذه القاعدة تتنضج مهارات التعامل مع الغير وهذه هي

الكفاءات الاجتماعية التي تسهم في فاعلية التفاعل مع الغير، وهذه المهارات أو الكفاءات الاجتماعية تسمح للفرد أن يكون ذو تأثير على زملائه، وأن يسعد في العلاقات الزوجية، وأن يكون مصدر اقتناع الآخرين. (أحمد، 2015، 71، 75).

1-3-3-النموذج المختلط: ويمثل هذا النموذج آراء جولمان وبار-أون ويروا أن الذكاء الوجداني خليط من السمات والاستعدادات والمهارات والقدرات، ويمكن توضيح النموذج المختلط من خلال عرض نموذجين الأول نموذج جولمان والثاني نموذج بار-أون وفيما يلي توضيح لذلك:

1-3-3-1-نموذج دنيال جولمان: وقد حدد جولمان مفهوم الذكاء الوجداني في كونه قدرة الفرد على مراقبة انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتمييز بينها، واستخدام المعلومات الانفعالية كدليل للفرد في التفكير والسلوك، وفهمه لذاته، وكيفية إدراكها لمساعدته في حل المشكلات من أجل حياة ناجحة وفعالة. ووفق هذا التعريف يتبين أن جولمان قد حدد خمسة مكونات تعتبر العناصر الأساسية للمشكلة للذكاء الوجداني، وهي التعاطف، والدافعية، وضبط الذات، والوعي الذاتي، والمهارة الاجتماعية.

توصل جولمان ضمن هذا النموذج إلى أن الذكاء العقلي والوجداني ليسا متعارضين، ولكنهما منفصلان وكل فرد لديه مقدار معين في كليهما ومن النادر أن تجد شخصا لديه درجة عالية في أحدهما، ومنخفضة في الآخر، كما أنه لا يمكن اعتبار الذكاء الوجداني نوعا مميزا من أنواع الذكاء إذا حقق إحدى الحالتين: أولهما أن يرتبط ارتباطا مرتفعا بالذكاء العقلي العام، لأنه في هذه الحالة يعتبر غير مستقل عنه، وثانيهما ألا يرتبط على الإطلاق بالذكاء العقلي العام، فعندما يكون مختلفا عنه، ولا يمكن اعتباره نوعا من أنواع الذكاء أما في حال وجود ارتباط جزئي بين الذكاء الوجداني والذكاء العقلي العام، فعندها يمكن اعتبار الذكاء الوجداني نوعا من أنواع الذكاء. (سميلي، بن عمارة، 2018، 293، 294).

1-3-3-2-نموذج بار-اون:

يعود هذا النموذج في الأصل إلى عام 1988 عندما صاغ بارون مصطلح النسبة الانفعالية كنظير لمصطلح نسبة الذكاء العقلي، وفي سنة (2000) حدد بارون نموذجيه عن طريق مجموعة من السمات والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في

قدرتنا الكلية على المعالجة الفعالة للمتطلبات البيئية، ويركز بارون على وجود تداخل بين الذكاء الوجداني وسمات الشخصية، فقد عرف الذكاء الوجداني على أنه مكون يشتمل على مجموعة من الكفاءات غير المعرفية وقد أعد بارون أول أداة لقياس الذكاء الوجداني للتعرف على تلك الكفاءات من أجل الإجابة على هذا التساؤل: لماذا يكون بعض الأفراد أفضل في ضبط انفعالاتهم من الآخرين؟

وقد أوضح بارون في نظريته أن الذكاء الوجداني يتكون من خمسة كفاءات لا معرفية كما يلي:

-كفاءات لا معرفية ذاتية (النسبة الوجدانية): وتشمل مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية: الوعي بالذات-التوكيدية-تقدير الذات (الرؤية الذاتية)-تحقيق الذات-الاستقلالية.

-كفاءات ضرورية للعلاقة بين الأشخاص (النسبة الوجدانية للآخرين): وتشمل مجموعة من الكفاءات الاجتماعية: التعاطف-المسؤولية الاجتماعية-العلاقة بين الأشخاص (العلاقات الاجتماعية).

-كفاءات ضرورية القابلية للتكيف: وتشمل مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية منها: حل المشكلات-اختبار الواقع-المرونة.

-كفاءات ضرورية للقدرة على إدارة الضغوط والتحكم فيها: وتشمل مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية ومنها: تحمل الضغوط-ضبط الاندفاع.

-المزاج العام (النسبة الوجدانية للحالة المزاجية): وهي عبارة عن مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية ومنها: السعادة - التفاؤل.

وقد عرف بار-اون الذكاء الوجداني على أنه "مجموعة من القدرات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر على قدرة الفرد في التكيف مع المتطلبات البيئية وضغوطها". (خرف الله، 2014، 113، 116).

1-3-4-نموذج وايزنجر (2004): قدم وايزنجر أنموذجا "للذكاء الوجداني استند على أنموذج (مايروسالوفي)، قسم فيه الذكاء الوجداني إلى كفايتين: كفاية متصلة بالبعد الشخصي، وكفاية متصلة بالبعد بين الشخصي، وعلى النحو الآتي:

-البعد الشخصي للذكاء الوجداني، ويتضمن: الوعي بالذات-إدارة الانفعالات-الدافعية الذاتية.
-البعد اليبين الشخصي للذكاء الوجداني، ويتضمن:الاتصال الجيد بالآخرين-مراقبة الانفعالات.(حسن، 2013، 54).

1-3-5-نموذج مونتيماير وسبي: أشار مونتيماير وسبي (2004) إلى أن الذكاء الوجداني الذي قدمه بعض الباحثين الرواد في الذكاء الانفعالي مثل جولمان وماير وسالوفي وماثيوز يمكن تصنيفه في فئتين رئيسيتين تتضمنان مشاعر الفرد-مقابل مشاعر الآخرين والوعي-مقابل إدارة الانفعالات وهكذا افترضا أن الذكاء الوجداني يتضمن أربعة أبعاد هي:

-الوعي (الإدراك) الانفعالي للذات: وهي القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.

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

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

-الإدارة الانفعالية للآخرين: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين.(سعيد، 2015، 50، 51).

1-4-أساليب قياس الذكاء الوجداني:

ما زال قياس الذكاء الوجداني في مهده محاولا أن يبدأ خطواته الأولى حثيثا، فالدراسات التي أجريت في هذا المجال تكاد تكون نادرة في الوطن العربي بصورة عامة وفي الجزائر بصورة خاصة وأيضا عالميا، وربما يرجع ذلك أجمع إلى حداثة الموضوع نسبيا، ورغم أنه أصبح تحت التركيز بين العامة والممارسين والباحثين المتخصصين.

والمأمل في هذا الموضوع يجد أن هناك عدة طرق مختلفة لقياس الذكاء الوجداني، ويرجع الاختلاف بينهما إلى تباين تفسير مفهومه وكيفية تعريفه، والمقصود هنا بتباين مفهوم الذكاء الوجداني بأنه هل يفهم ويفسر على أنه سمة شخصية أو قدرة عقلية.

وبناء على هذا الفهم تعددت أنواع اختبارات الذكاء الوجداني أي المقاييس، فهناك ثلاثة أنواع من أساليب قياس الذكاء الوجداني يشير كل من "ماير"، "كاروزو" و"سالوفي" أنها كالآتي:

الاتجاه الأول يقيس الذكاء الوجداني من خلال اختبارات الأداء الأقصى ومفهوم الذكاء الوجداني بناء على ذلك يتعلق بالقدرات المعرفية الحقيقية ذات العواطف ويعتمد على نموذج الذكاء الوجداني كقدرة لماير وسالوفي، وكان (مايروسالوفي وكاروزو) أول من بدأ بقياسه فقد اتخذوا مهاما أو مواقف محددة ليتم فيها مطالبة الأفراد بالحكم على المحتوى العاطفي الذي يعبر عنه عمل فني أو موسيقى ضمن أشياء أخرى.

الاتجاه الثاني وقياس الذكاء الوجداني من خلال استبيانات التقرير الذاتي ومفهوم الذكاء الوجداني بناء على ذلك يعنى بالقدرات المعرفية المرتبطة بالمشاعر كما يدركها الفرد ذاتيا ويعتمد على نماذج السمات أو النماذج المختلطة لبار-أون وجولمان وغيرهم.

والذكاء الوجداني كسمة شخصية يقاس بواسطة مفردات اختبار الشخصية من النوع التقليدي تقريبا على النمط الذي وضعه بار-أون.

الاتجاه الثالث يسمى اختبارات تقدير المحيطين وهي طريقة مشابهة لطريقة التقرير الذاتي ولكن تكمن نقطة الاختلاف، أنه في هذه الطريقة يتم التقييم من قبل شخص آخر وليس الفرد نفسه من يجيب على أداة القياس، ويعتمد هذا الأسلوب أيضا على نماذج السمات أو النماذج المختلطة لبار-أون وجولمان وغيرهم، ويجب الإشارة إلى أنه لا يوجد اتفاق حول أنسب الطرق لقياس الذكاء الوجداني، كذلك لا يوجد اتفاق حول ما إذا كانت مقاييس التقرير الذاتي أو مقاييس الأداء طريقتان مختلفتان لقياس نفس المفهوم أم أن كل طريقة تقيس مفهوم مختلف عن المفهوم الذي تقيسه الطريقة الأخرى، وهذا ما أكدته دراسة بيترديس وفيرنهام (2000) من أن الطريقتان تقيسان مفهومين مختلفين، وقد قام ديفيس وستانكوف، وروبرتس (1998) بمراجعة المقاييس والأدوات القائمة فأقروا: بأنه ليس هناك جديد في قياس الذكاء الوجداني من الناحية العملية الفعلية، وتعد قائمة (بار-أون) أقدم أداة لقياس الذكاء الوجداني وهي أداة تقرير ذاتي، والأداة الثانية هي مقياس الذكاء الوجداني متعدد العوامل وقد أعدها ماير وسالوفي، وهي اختبار قدرة أكثر منها مقياس تقرير أي يقوم فيها المستجيب بعمل سلسلة من المهام التي صممت لتقدير قدرة الفرد على أن يدرك، يتصرف، يفهم ويتعامل مع العواطف، والأداة الثالثة هي قائمة الكفاءة العاطفية وفيها يضع المحيطون بالفرد له تقديرا من 360 درجة موزعة على 20 قدرة. (نصرات، 2016، 66، 68).

1-5- تنمية الذكاء الوجداني:

إعداد المكان: تعرف إلى أنواع الإشارات الحسية التي تهدئك وتريحك، ثم قم بإنشاء مكان آمن خاص يحتوي على مواد حسية تلفت نظرك، وكن مرتاحا لكن خذ الاحتياطات اللازمة بحيث لا تغفو. وحدد الوقت الذي بدأت فيه، بحيث تنتهي التمرين في الوقت الصحيح.

التمرين "ركوب الأمواج": شد جسمك ثم أرخه، ثم ركز على التنفس العميق بما يكفي لنفخ بطنك وصدرك على حد سواء. ويمكنك إضافة الموسيقى لتعزيز حدة التجربة. ثم إبدأ مع تجربة أقل حدة، أو مع المشاعر الحقيقية، أو مع الذكرى العاطفية. وضاعف المشاعر والذكريات الحادة كلما ازداد مستوى راحتك أثناء القيام بهذه العملية. ويمكنك أيضا التركيز على تجربة عدم اختبار أي مشاعر. ثم أنهي التمرين على الفور عندما تنتهي فترة العشرين أو الثلاثين دقيقة المخصصة له.

إنهاء التمرين بنجاح: عند انتهاء وقت التمرين، أعد توجيه تركيزك (أفكارك) إلى النشاطات التي تشغلك عادة. وإسمح للشعور الذي كنت تختبره بأن يبقى مرافقا لك كشعور في الخلفية ليس إلا (وليس كشعور يشغل تفكيرك طوال الوقت). ثم تحدث باختصار أو بشكل مطول مع شخص ما حول تجربتك مع التمرين، في غضون ست وثلاثين ساعة. ثم هنيء نفسك.

لديك قدرة عظيمة على تركيز انتباهك، يجب أن تشعر بحيوية أكبر فاطرح على نفسك الأسئلة التالية:

-هل أصبحت تتحمل أكثر فأكثر اختبار المشاعر الحادة، التي تشكل الغضب، والحزن، والإشمئزاز، والفرح؟

-هل يمكنك أن تختبر مشاعرك أكثر فأكثر كأحاسيس جسدية في بطنك، وصدرك، وكتفك، إلخ؟

-هل تتدفق مشاعرك بحرية أكبر خلال النهار؟ هل من أوقات تشعر فيها بالسعادة والمتعة، وأوقات أخرى تشعر فيها بالحزن والغضب؟ هل تجد نفسك خائفاً، بدل أن تغضب، عندما يقطع أحدهم الطريق أثناء القيادة؟

-هل أنت قادر على اختبار مشاعرك الحادة بشكل أفضل، أم أنك تحاول تخديرها تلقائياً؟ هل تفكر بمشاعرك بعقلانية، وتحولها إلى مشاعر يمكنك تقبلها أكثر؟

-هل تكتسب القدرة على تهدئة نفسك عندما تغمرك المشاعر الحادة؟

-هل تستعمل ردود الفعل العاطفية أكثر فأكثر في عملية اتخاذ القرارات؟ عندما يبدو شيء ما جيداً لكن قد يشعرك بالحزن، هل تفكر به؟

-هل أصبحت قادراً على التحدث براحة أكبر عن مشاعرك؟

-هل تساعدك مشاعرك على التواصل بشكل أفضل؟

إذا أحببت بالإيجاب على معظم هذه الأسئلة هنئ نفسك لقد نجحت في تنمية ذكائك الوجداني. (سيغال، د، س، 121، 122)

2- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

2-1- الضغوط النفسية:

2-1-1- مفهوم الضغوط النفسية:

يرى "سكينر" الضغوط النفسية: بأنها أحد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية للفرد وهي تنتج عن تفاعله مع البيئة ولا يمكن تجنبها، ومعظم الناس يواجهون الضغوط بفاعلية إلى الدرجة التي تفوق شدة قدرتهم على المواجهة، فيشعرون بتأثيراته البيئية عليهم. (ربيع، 2019، 18).

ويعرفها "أبو الغالي" بأنها استجابة الفرد لمجموعة من الأحداث الحياتية التي قد تواجهه في حياته اليومية، وتشكل له خبرات غير توافقية تعوق سير حياته الطبيعية في كافة مجالات الحياة. (بلقاسم، شتوان، 2016، 117).

وكذلك يرى "فيلدمان" على أنها عملية تقييم الأحداث كمواقف مهددة ومتحدية، والاستجابة لها تتم عبر تغيرات جسمية وانفعالية ومعرفية وسلوكية. (مشري، 2016، 6).

2-1-2- مصادر الضغوط النفسية:

ويشير "هورلوك" إلى أن مصادر الضغوط النفسية تتمثل في الغضب، والخوف، والغيرة، والحزن، والمتاعب الجسمانية، وضعف الصحة بالإضافة للإهمال الوالدي، والأوضاع البيئية الفقيرة والحرمان العاطفي. (أبو حبيب، 2010، 24).

وحدد "ميلر" مصدرين للضغوط هما: الضغوط الداخلية، ويقصد بها تلك التي تنشأ نتيجة الافتراضات الغير واقعية والناعبة من الذات. والضغوط الخارجية، ويقصد بها الصراع الذي يحدثه الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع. (العبدلي، 2012، 39).

2-1-3- أعراض الضغوط النفسية:

الأعراض الجسدية: هي رد فعل الضغط العادية، يخفق القلب بقوة وبسرعة، تتشنج العضلات، تزداد سرعة التنفس، ويجف الحلق، تصيب العرق، والإحساس باضطراب في المعدة.

الأعراض العاطفية: من الشائع أن يشعر من يتعرضون لضغوطات بالعصبية، القلق، التوتر، سرعة الغضب، الانفعال، عدم الراحة أو الإثارة، ومن جهة أخرى قد يجد بعض الأفراد متباطئين، محبطين، حزينين، أو كئيبين. (الجويعي، 2017، 256).

الأعراض الذهنية: صعوبة في التركيز.

الأعراض السلوكية: عند شعور الفرد بالضغط فإنه يحاول التخلص منه القيام بالسلوكيات، مثل: هز الركبة، قضم الأظافر، الإكراه عن الأكل، التدخين، التكلم بصوت عالي، إلقاء الملامح عن الغير. (العامرية، 2014، 32).

2-1-4- أنواع الضغوط النفسية:

_ الضغوط الانفعالية والنفسية (القلق، الاكتئاب، المخاوف المرضية).

_ الضغوط الأسرية بما فيها الصراعات الأسرية والانفصال، والطلاق وتربية الأطفال.

_ الضغوط الاجتماعية كالتفاعل مع الآخرين، وكثرة اللقاءات أو قتلها... وغيرها.(عبيد، 2008، 24).

واضاف "سيلي" نوعين آخرين من الضغوط هما:

_ الضغط النفسي المرتفع: وهو الضغط الناتج من تراكم الأحداث المسببة للضغط النفسي حيث تتجاوز مصادر الفرد وقدراته على التكيف معها.

_ الضغط النفسي المنخفض: ويحدث عند شعور الفرد بالملل وانعدام التحدي والشعور بالإثارة.(بومجان، 2016، 75).

2-1-5-مراحل الضغوط النفسية:

مرحلة الانذار: وفيها يكون الكائن الحي متحفزا ومستعدا لمواجهة التهديد، وهي استجابة أولية للمواقف الضاغطة.

مرحلة المقاومة: وهي حالة التكيف البيولوجي مع الضغط، ويبذل فيه الكائن الحي جهود التعامل مع الضغط، ويستخدم الجسم فيها بعض الحيل الدفاعية لمواجهة الضغط، وعندما لا تستطيع هذه الحيل إعادة التوازن للجسم يصل للمرحلة الثالثة.

مرحلة الانهيار: وتحدث عندما يفشل الكائن الحي في التغلب على التهديد، وفيها يفقد الجسم القدرة على التغلب على الضغط.(مهران، 2015، 174، 175).

2-2- مفهوم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

2-2-1-تعريف استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية:

وعرفها "موس" بأنها مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة والتي تتطلب عادت بذل جهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغطة.(أيبو، 2019، 86).

ويعرفها "لازاروس وفولكمان" (1984): بأنها مجموعة من التغيرات المعرفية المتسقة والجهود السلوكية المتواصلة بهدف السيطرة على مطالب نوعية خارجية أو داخلية تدرك بأنها شديدة الوطأة أو تتجاوز إمكانيات الفرد. (حسن، 2011، 72).

فضلا عن ذلك عرفها كل من "مقداد وخليفة" بأنها الاستجابات التي يظهرها الفرد أو الجماعة نحو موقف ما تكون له آثار مزعجة ومؤلمة. (معروف، 2013، 35).

2-2-2- محددات استراتيجية المواجهة:

هناك العديد من المحددات التي تجعل الفرد أكثر فعالية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة:

- السمات الشخصية: تتضمن الصلابة، التفاؤل، تقدير الذات، قوة الأنا، والثقة بالنفس.
- المصادر الداخلية: وتشمل الاتساق والانسجام في جميع جوانب حياة الفرد، الاحساس بأن للحياة قيمة ومعنى، روح الفكاهة والتدين.
- المصادر الخارجية: وتشمل الوقت، المال، التعليم، المهنة المناسبة، الأطفال، الأصدقاء، الأسرة، معايير الحياة المناسبة. (حساني، 2015، 40).

2-2-3- وظائف استراتيجية المواجهة:

ويرى "لازاروس وفولكمان" أن أساليب المواجهة تقوم بوظيفتين أساسيتين: تتمثل الوظيفة الأولى في تنظيم الانفعالات من خلال المواجهة المركزة على الانفعال، بمعنى تتضمن جهودا لضبط أو للسيطرة على الانفعالات المترتبة على المشكلة مثل القلق والاكتئاب وتقليل آثارها النفسية والفيزيولوجية بدون تغيير العلاقة الفعلية مع البيئة. والوظيفة الثانية هي السيطرة على المشكلة التي تسبب الكرب ويتم ذلك عن طريق السلوك الواقعي المباشر لضبط العلاقة المضطربة بين الشخص وبيئته عن طريق حل المشكلة واتخاذ القرارات. (العاتي، 2020، 73).

وقد حدد "ميكانيك" (1974) صاحب النظرة الاجتماعية النفسية عن وجود ثلاث وظائف لاستراتيجيات التكيف: التعامل مع المتطلبات الاجتماعية، وتوفير الدافعية لمواجهة تلك

المتطلبات، والمحافظة على التوازن السيكولوجي بهدف توجيه الطاقة والمهارات نحو المتطلبات الخارجية.(حساني، 2015، 36).

وحسب "شاير وبليلا" (1987) فإن لأساليب التعامل وظيفية وقائية تتجلى في المظاهر التالية: تغيير أو إزالة الظروف التي تثير المشكل، وضبط معنى التجربة المعاشة قبل أن تصبح وضعية ضاغطة، وضبط الضغط النفسي في حد ذاته بعد حدوثه.(شرفاوي، 2020، 70).

2-2-4-فعالية استراتيجيات المواجهة:

تؤكد نماذج المواجهة أن الضغوط النفسية ترتبط بمدى واسع بالاضطرابات النفسية وتمثل المواجهة عوامل تعويضية تساعد على استمرار وتحسن الصحة، تتطلب الاستخدام المرن والذكي لمجموعة واسعة من الاستراتيجيات والمصادر، ولهذا اهتم الكثير من الباحثين بدراسة فعالية المواجهة ومعرفة الخصائص المؤثرة فيها، وهذا ما أكدته "ماثي وآخرون" أن فعالية استراتيجيات المواجهة تتوقف على سلوك المواجهة ومصادر المواجهة يشير الأول إلى الاستراتيجيات التي تصدر من الفرد للتوافق مع الضغط والثاني يتمثل في الخصائص الفردية والاجتماعية والبيئية للفرد.(صندلي، 2012، 75).

ضف إلى ذلك فإن أعمال كل من "كرييل وماسل توراي" سنة 1996 أكدت على أن فعالية المواجهة المركزة على المشكل تكون مجدية لأنها تعتمد على قدرة كبيرة للتحكم في الوضعية، بينما المواجهة المركزة على الانفعال تكون أقل مستوى من التحكم مما يدفع إلى التعبير الانفعالي الذي يسمح للشخص بخفض درجة الضغط.(والي، 2015، 135).

ويشير "لازاروس وفولكمان" إلى أن استراتيجيات المواجهة الناجحة تعتمد بشكل كبير على مطابقة تناغم استراتيجية المواجهة مع خصائص الموقف الضاغط وأن استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة غالبا ما تكون ملموسة وقابلة للملاحظة في حين استراتيجيات المواجهة المرتكزة على الانفعال تتضمن استخدام العمليات المعرفية، وهي عمليات لا يمكن ملاحظتها، كما أوضحت بعض الدراسات أن استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلة ترتبط بظهور مستوى منخفض من المشقة النفسية لدى الأطفال والمراهقين والراشدين، بينما استخدام استراتيجيات المواجهة التي تركز على الانفعال

ترتبط بانخفاض التوافق النفسي لدى الأفراد عبر المواقف الضاغطة.(برزوان، 2016، 109).

2-2-5- تصنيفات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

اقترح كل من "موس وبيلينغ" (1984) نموذجاً للمواجهة ثلاثي العوامل كالتالي:

-المواجهة المتمركزة حول المشكلة: تتضمن المعلومات المتعلقة بالمساندة الاجتماعية، وحل المشكلة وتطوير معززات بديلة.

-المواجهة المتمركزة حول الانفعال: تتضمن التنظيم الفعال، والتفكير المقبول، والقبول، والتنفيس الانفعالي.

-المواجهة المتمركزة حول التقييم: تتضمن التخييل المنطقي، واعتماد الخبرات السابقة، وإعادة التعريف المعرفي، والقبول، والمقارنة الاجتماعية، والتجنب المعرفي أو الرفض.(شويطر، 2017، 76، 77).

30

ولقد قام "لازاروس وفولكمان" بتحديد طريقتان للتعامل مع الأزمات والضغوط:

-استراتيجيات التعامل المركزة حول المشكل: تتضمن هذه الطريقة محاولات الفرد للتعامل مع مصدر الأزمة، أنها نشاطات سلوكية ومعرفية يلجأ إليها هذا الأخير للتخلص من الموقف المهدد أو اختزاله.

-استراتيجيات التعامل المركزة حول الانفعال: وتتضمن هذه الطريقة المحاولات التي يقوم بها الفرد للتخلص من حالة الضيق الانفعالي المرتبطة بالموقف الضاغط أو على الأقل التخفيف منها.(زريبي، 2014، 48).

ويذكر "منسي وآخرون" (1997) أنه يمكن تصنيف استراتيجيات التكيف مع المواقف الضاغطة في بعدين هما:

استراتيجيات التكيف الإقدامية: ومنها

-استراتيجية التحليل المنطقي: وفيها يتبع الفرد أسلوب التحليل المنطقي للموقف الضاغط بغية فهمه، والتهيو الذهني له ولما يترتب عليه.

- استراتيجية إعادة التقييم الإيجابي للموقف: حيث يحاول الفرد معرفياً استجلاء غموض الموقف الضاغط، وإعادة بنائه بطريقة إيجابية مع محاولة استمرار تقبل الواقع كما هو.
- استراتيجية البحث عن المعلومات والمساعدة: حيث يحاول الفرد البحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط، وطلب المساعدة من الآخرين.
- استراتيجية حل المشكلة: من خلال التصدي المباشر للأزمة ولتداعياتها.(المشوح، الوهطه، 2015، 70).

استراتيجيات التكيف الإحجامية: ومنها

- الإحجام المعرفي: ويعكس المحاولات المعرفية لتجنب التفكير الواقعي في الموقف الضاغط، التقبل والاستسلام.
- التنفيس الانفعالي: ويعكس المحاولات السلوكية لخفض التوتر بالتعبير عن المشاعر السلبية.
- التقبل والاستسلام: ويعكس المحاولات السلوكية للاشتراك والاندماج في أنشطة بديلة وخلق مصادر جديدة للإشباع.(العبدلله، 2014، 31، 32).
- وقدم "كوهن" مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط، شملت الآتي:
- التفكير العقلاني: استراتيجية يلجأ خلالها الفرد إلى التفكير المنطقي بحثاً عن مصادر القلق وأسبابه المرتبطة بالضغوط.
- التخيل: استراتيجية يتجه فيها الأفراد إلى التفكير في المستقبل.
- الإنكار: عملية معرفية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار الضغوط ومصادر القلق بالتجاهل والانغلاق وكأنها لم تحدث على الإطلاق.
- حل المشكلة: نشاط معرفي يتجه من خلاله الفرد إلى استخدام أفكار جديدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.

-الدعابة أو الفكاهة: استراتيجية تتضمن التعامل مع الضغوط والأمور الخطيرة ببساطة وبروح الفكاهة، كما أنها تؤكد على الانفعالات الإيجابية أثناء المواجهة.

-الرجوع إلى الدين: وتشير هذه العملية إلى رجوع الفرد نحو المعتقدات الدينية قصد مواجهة المواقف الضاغطة والتغلب عليها عن طريق الإكثار من العبادات كمصدر للدعم الروحي والانفعالي.(شفيق، 2019، 161).

كذلك هناك تصنيف آخر قدمه "مارتن" (1992) يؤكد على أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط هما:

-الاستراتيجيات الانفعالية في مواجهة الضغوط النفسية: تتمثل في ردود انفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة مثل القلق والتوتر والغضب واليأس والانزعاج وغيرها.

-الاستراتيجيات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية: تتمثل في إعادة تفسير أو تقييم الموقف أو التحليل المنطقي، والنشاط العقلي.(دوابشة، 2017، 37).

وقد أشار "ولكسون وكاميل" (1997) إلى أن استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تقسم إلى: تكيف متركز حول المشكلة، ويقصد به تنظيم العلاقة بين الفرد والبيئة التي تكون مصدر إحداث الضغط لدى الفرد، وذلك عن طريق جهود لتحسين علاقة الفرد مع البيئة. وتكيف متركز حول الانفعالات، ويقصد به تنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال صممت لتخفيف التأثير العاطفي للضغط، وتشمل سلوكيات المواجهة مثل إعادة البناء المعرفي، وحل المشكلات، والمهارات الاجتماعية، والبحث عن المعلومات.(البسطامي، 2013، 26).

تصنيف "طه العظيم حسين وسلامة عبد العظيم حسين" أساليب التعامل إلى ثلاثة أنواع رئيسية وهي:

-التخطيط والسعي نحو حل المشكلة في مقابل الإنكار والهروب من المشكل.

-المساندة الاجتماعية في مقابل التعامل الديني.

-أساليب التعامل على المستوى المعرفي في مقابل الأساليب التي تركز على الانفعال.(شرفاوي، 2020، 67).

2_3- نظريات استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

2-3-1- النموذج الحيواني: يمثل هذا النموذج النظرية النشئية التطورية الخاصة

بداروين، ينطبق هذا النموذج بصفة عامة على كل الكائنات الحية، والتي تعطي استجابات سلوكية نفسية آلية من نوع الهروب أو الهجوم، سواء كانت فطرية أو مكتسبة من أجل مواجهة تهديدات المحيط أو البيئة. فآليات التكيف حسب هذا النموذج تندرج في نوعين أساسيين هما: _ آلية التكيف أو الهروب المستعملة في حالة الخوف أو الفرع- آلية المواجهة أو الهجوم المستعملة في حالة الغضب.(صندلي، 2012، 57).

2-3-2- النموذج السلوكي: يعتبر السلوك المحور الرئيسي للنظرية السلوكية من حيث

تعلمه وكيفية تعديله، ويرى السلوكيون أن سلوك الفرد خاضع للظروف البيئية فتصرفات الفرد سواء كانت سوية أم شاذة فهي سلوكيات متعلمة. جاء باندورا (1978) بمصطلح الحتمية التبادلية والذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ أن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط، وعندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفهم الضغط لديه، ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب عن المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه والتي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد وعلى إدراكه لقدراته وإمكانياته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر والقلق وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا.

أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

_ توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.

_ توقع الفعالية: اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى نتيجة إيجابية.(جبالي، 2012، 84).

2-3-3- النموذج التفاعلي: يرتبط هذا النموذج بأعمال وبحوث كل من لازاروس

وفولكمان (1984)، وقد جاء كرد فعل على المدخل السيكودينامي الذي استمر في دراسة

المواجهة في سياق المرض النفسي، حيث أكد هذا الاتجاه بأن الفرد يتمكن من حل مشاكله كلما كانت ميكانيزمات التكيف مع البيئة عقلانية وشعورية بدلا من أن تكون لاشعورية ولا إرادية. أكدت هذه النظرية أن استجابة الضغوط تظهر كنتيجة التفاعل بين المطالب البيئية وتقييم الفرد لهذه المطالب حسب المصادر الشخصية لديه، حيث تمثل عملية التقييم المعرفي مفهوما مركزيا في هذه النظرية.

ففي عملية المواجهة يستخدم الفرد ثلاثة أنواع من التقييم هي:

_ التقييم الأولي: فيه يقيم الفرد الموقف من حيث هو مهدد أولا.

_ التقييم الثانوي: فيه يحدد خيارات المواجهة والمصادر المتاحة لديه للتعامل مع الموقف.

_ إعادة التقييم: فيه يقوم الفرد بإعادة تقييم كيفية إدراكه ومواجهته للموقف الضاغط نتيجة حصوله على معلومات جديدة تخص الموقف الضاغط. (جدو، 2014، 106).

2-4- قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

لقد تم تطوير العديد من المقاييس والاسلام في هذا المجال لرصد مختلف استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الأفراد، ونظرا لكثرة هذه المقاييس اخترنا أن نعرض البعض منها فقط والأكثر شيوعا في الأوساط العلمية:

مقياس "لازاروس وفولكمان" (1988): حيث يتكون الاستبيان من 66 بند تقيس استراتيجيات المواجهة المعرفية والسلوكية التي سيستخدمها الأفراد للتعامل مع المواقف الضاغطة، يضم ثمانية أبعاد أساسية:

-التحدي: الجهود العدائية في مواجهة المواقف الضاغطة. الابتعاد: الابتعاد عن الموقف للتقليل من أهميته. ضبط الذات: تنظيم الفرد لانفعالاته وسلوكياته. طلب المساعدة الاجتماعية: سعي الفرد للحصول على المساندة سواء كانت مادية، معرفية أو اجتماعية في أوقات الضغوط. تحمل المسؤولية: إدراك الفرد لدوره في حل المشكلة. الهروب: تجنب الموقف الضاغط. حل المشكلة: جهود يقوم بها الفرد لتحليل المشكلة. إعادة التقييم الإيجابي: إعطاء معنى إيجابي. (عريس، 2017، 53، 54).

سلم "فيتاليان وآخرون" (1985): هذا السلم من إعداد فيتاليان وآخرون، وهي نسخة مختصرة لاسم لازاروس وفولكمان تتكون من 42 بنداً والذي يبين وجود 5 سلال هي: حل المشكل، التأنيب الذاتي، إعادة التقييم الإيجابي، البحث عن الدعم، البحث عن الدعم الاجتماعي، التجنب. (شرفاوي، 2020، 74، 75).

قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد من إعداد "كارفر وسيشر" (1989):

حيث أعد هذا المقياس في الأصل من طرف "كارفر وسيشر وينتراوب" بالولايات المتحدة الأمريكية عام (1989) من قسم علم النفس من جامعة "ميامي" والصيغة الأصلية للمقياس تتكون من 60 بنداً موزعة على 15 أسلوب لمواجهة ضغوط الحياة، ويصف كل أسلوب منها نمطا من الأساليب التي يتبعها الأفراد في مواجهة الضغوط التي تعترضهم، وتدرج الدرجات من (1_4) على التوالي للخيارات التالية: أبداً، نادراً، أحياناً، غالباً. ثم أعاد "كارفر" عام (1997) نشر صيغة مختصرة تحت مسمى الصيغة المختصرة وقد قام أبوبكر مفتاح بترجمتها إلى اللغة العربية. حيث ألغى "كارفر" مقياسين من الصيغة الأصلية المطولة، وأضاف مقياساً جديداً هو مقياس تأنيب الذات، واختزل بنود كل مقياس إلى بندين بدل أربع بنود وأصبحت الصيغة المختصرة مكونة من 14 مقياساً فرعياً، كل مقياس مكون من بندين وبالتالي يصبح المقياس مكون من 28 بنداً، علماً أنه لا يوجد درجة كلية للمقياس لأنه يتكون من مقاييس فرعية كل فرع يقيس جانب مختلف عن الآخر، وتتمثل هذه المقاييس في:

* اللجوء إلى الدين. * التقبل. * الصياغة الإيجابية. * التعامل الفعال. * طلب الدعم الملموس. * التنفيس الانفعالي. * الفكاهة. * طلب الدعم العاطفي. * الإنكار. * التخطيط. * كف الأنشطة المنافسة. * التشبث الذاتي. * الابتعاد السلوكي. * تأنيب الذات.

ونجد أن هذه المقاييس تقع ضمن ثلاث مجموعات رئيسية، وبالتالي يمكن تقسيمها إلى ثلاث مجموعات كبرى وهي: أساليب متركزة حول المشكلة، وأساليب متركزة حول الانفعال، وأساليب سلبية أو غير توافقية. (العاتي، 2020، 61، 62).

قائمة المواجهة للمواقف الضاغطة من إعداد "أندلر وباركر" (1990): التي ركزت على ثلاث أنماط للمواجهة وهي: استراتيجية التعامل مع المشكلة، استراتيجية التعامل المركز على الانفعال، استراتيجية التعامل المتركزة على التجنب. (والي، 2015، 136).

3- الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في الدراسات السابقة:

يرى الأخصائيون النفسيون أن معظم ما نصاب به من إجهاد ينتج من سلوكياتنا العقلية والعاطفية، فنحن نتعب لأن انفعالاتنا تنتج في أجسامنا توترا عصبيا ولذلك وجب علينا أن نستخدم ذكائنا الانفعالي لمواجهة ضغوط الحياة، فما يصيبنا من إجهاد وضغط، وفقدان الشعور بمعنى الحياة وجودتها ليس بسبب العمل أو الظروف أو المواقف الضاغطة فقط، ولكن لعدم قدرتنا على توظيف ذكائنا الوجداني في مواجهة أعبائنا المختلفة.

وهناك اعتقاد راسخ منتشر بين المختصين في الصحة ومفاده أن الضغوط تؤثر على الانفعالات والعواطف، إلا أن النظريات والأبحاث تؤكد باستمرار على أن التأثير يكون للانفعالات والعواطف على مواجهة الضغوط وليس العكس.

وكشفت دراسة "جيري" (1997) بأن مديري المدارس مرتفعي الذكاء الانفعالي يتميزون بأنهم: يستخدمون معارفهم للحفاظ على الهدوء، والتحكم في الانفعالات، ويتحكمون في استجاباتهم السلبية حتى يهدؤوا، ويحاولون جادين إيجاد حلول للصراعات والمشكلات بهدوء انفعالي، وكما ينشدون فهم استجاباتهم واستجابات الآخرين الانفعالية للسيطرة على تصعيد الصراعات، ويتسمون بسلوكيات غير لفظية ناعمة تجاه الآخرين، ويعرفون كيف يؤثر في الآخرين ويستخدمونهم بحكمة، وينمون ويطورون جسور الثقة بينهم وبين الآخرين كأساس لبناء العلاقات عليها، ويتوقعون الصراعات ويديرونها بفعالية.

وترى صفاء أحمد عجاجة (2007) أن الأشخاص ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يمتلكون استراتيجية في غاية الأهمية، والفاعلية حيث أن الذكاء الوجداني يتضمن مجموعة من الأبعاد وهي الذكاء الشخصي، والاجتماعي، والقدرة على التكيف مع ظروف الحياة، وإدارة الضغوط بفعالية مع الاحتفاظ بحالة مزاجية مستقرة، ومحاولة الوصول إلى السواء النفسي حتى في أشد الظروف ومما لاشك فيه أن درجة الذكاء الوجداني أو الانفعالي تختلف من فرد لآخر، وكلما زادت هذه الدرجة كلما زاد نجاح الفرد في مواجهة ضغوط البيئة ومتطلباتها.

والذكاء الوجداني مهارة يمكن إكسابها للأفراد الذين يفقدونها نظرا لأن ذلك قد يرجع إلى

عوامل وراثية أو ظروف بيئية ليس لديهم يد فيها، ويتم ذلك خلال البرامج الإرشادية، وهم بحق يحتاجون إلى المساعدة لأنهم يعانون كثيرا عندما يواجهون بضغوط الحياة، وقد يصلون إلى حالة من الاضطراب الوجداني.(سعداوي، 2010، 87، 88).

3-1-تعريف الذكاء الوجداني: تعددت التعاريف الخاصة بالذكاء الوجداني حيث عرفته دراسة حنصالي (2014) بأنه مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تثري المحتوى الوجداني للأفراد مما يتيح فهما دقيقا ومعما للانفعالات يسمح بمراقبتها وتنظيمها لتحقيق معالجة فعالة للمشكلات، ويتضمن الوعي بالذات أو المعرفة الانفعالية، وإدارة الذات أي التحكم في الانفعالات السلبية وحفز الذات أو الدافعية، التعاطف أي الإحساس بالآخر والمهارات الاجتماعية. وعرفت دراسة المشوح والوهطه (2015) على أنه نوع من حساسية الفؤاد، وفطنة القلب، ورهافة الشعور، وجيشان الانفعال، ونبيل العاطفة، وعرفت دراسة قدوري وذبيحي (2016) الذكاء الوجداني 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 اجتماعية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة المهنية والاجتماعية. وعرفت دراسة الشنتا (2017) الذكاء الوجداني بأنه مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية التي يمتلكها الشخص، والتي تمكنه من فهم انفعالاته، وانفعالات الآخرين حوله، وبالتالي تغيير أفكاره أو سلوكه بطريقة بناءة ليحقق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولمن حوله.

3-2-أدوات قياس الذكاء الوجداني: استخدمت دراسة سعداوي (2010) مقياس الذكاء الوجداني لشوت (1998). و استخدمت دراسة حنصالي (2014) في جمع بياناتها على مقياس الذكاء الوجداني لعبد المنعم الدردير (2002)، واستخدمت دراسة المشوح والوهطه (2015) ودراسة قدوري وذبيحي (2016) على مقياس الذكاء الوجداني من إعداد عثمان ورزق (1998). واعتمدت دراسة الشنتا (2017) على مقياس الذكاء الوجداني لبار-أون.

3-3-تعريف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: تختلف الدراسات السابقة من حيث اعطائها أو تقديمها تعريفا إجرائيا لمتغيرات الدراسة، حيث عرفت دراسة سعداوي (2010) استراتيجيات المواجهة بأنها الطرق والأساليب التي يتبعها التلاميذ سنة ثانية ثانوي

في الاستجابة للوضعيات الضاغطة، وعرفت دراسة عشعش (2016) أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها تلك الطرق والجهود المتنوعة منها المعرفية والسلوكية والانفعالية التي تساعد الطلاب على حشد طاقتهم لمواجهة البيئة المحيطة في مواقف يقيمها الطالب بأنها ترهقه أو تفوق قدرته، وعرفت دراسة زيار وكركوش (2019) استراتيجيات المواجهة على أنها مجموعة من الأساليب وردود الأفعال الظاهرة والباطنية التي تتعامل من خلالها الطالبات المتزوجات مع المشكلات والضغوط النفسية، وعرفت دراسة العدة (2021) استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بأنها مجموع السلوكيات والآليات التي يتبناها الفرد من أجل إحداث التوافق مع المثيرات الخارجية.

3-4- أدوات قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: اعتمدت الدراسات السابقة على مجموعة من الأدوات وذلك لغرض جمع البيانات، واستخدمت دراسة سعداوي (2010) مقياس استراتيجيات المواجهة لبولهان (1994). واعتمدت دراسة المشوح والوهطه (2015) على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الشاوي (2010)، واعتمدت دراسة زيار وكركوش (2019) كل من مقياس استراتيجيات المواجهة لصاحبه لازاروس وفولكمان. أما دراسة عيسات وواكلي (2020) استخدمت مقياس استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية لمزلوق وفاء 2014. واعتمدت دراسة العدة (2021) على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من إعداد الباحث.

3-5- النتائج التي توصلت إليها الدراسات السابقة: توصلت دراسة سعداوي (2010) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ في الدرجة الكلية لاستراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال وهذا لصالح الإناث، ووجود أثر تفاعل دال بين الجنس ومستوى الذكاء الوجداني على استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكل، وجود أثر تفاعل دال بين الجنس ومستوى الذكاء الوجداني على استراتيجيات المواجهة المركزة على الانفعال. توصلت دراسة حنصالي (2014) إلى جملة من النتائج منها وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين كل من إدارة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، بالذكاء الوجداني لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج دراسة المشوح

والوهطه (2015) وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكما توصلت دراسة قدوري وذبيحي (2016) إلى وجود علاقة دالة إحصائية عند 0.01 بين أبعاد الذكاء الوجداني والقدرة على حل المشكلات، وتوصلت دراسة عشعش (2016) إلى وجود فروق بين متوسطي الدرجات طلبة التخصصات الأدبية والتخصصات العلمية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية ككل عند المستوى 0.01، وأنه توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية عند المستوى 0.01 بين درجات طلبة التخصصات الأدبية على بعد أساليب المواجهة الإيجابية وبعد التشاؤم، وتوصلت دراسة الشنتا (2017) إلى وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث. وتوصلت دراسة زيار وكركوش (2019) إلى أن الاستراتيجيات الأكثر استعمالاً من قبل الطالبات المتزوجات هي الاستراتيجيات المركزة على الانفعال، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطالبات المتزوجات في استخدام استراتيجيات المواجهة تعزى لمتغير المستوى الدراسي، ودراسة عيسات وواكلي (2020) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية، وأنه توجد علاقة ارتباطية عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة على الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية، وأن الاستراتيجيات المستعملة من طرف أعوان الحماية هي المواجهة المتمركزة على المشكل وعلى المساندة الاجتماعية. وتوصلت دراسة العدة (2021) إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات عينة الدراسة حول الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المدارس تبعا لمتغير الجنس وكانت الفروق لصالح الإناث.

خلاصة:

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

الجانِب المِيداني

الفصل الثالث: إجراءات الدراسة الميدانية.

1-الإطار الزمني والمكاني للدراسة.

2-المنهج.

3-الدراسة الاستطلاعية.

4-مجتمع وعينة الدراسة.

5-أدوات الدراسة.

6-تطبيق الدراسة.

7-الأساليب الإحصائية.

تمهيد:

يتضمن هذا الفصل للطريقة والإجراءات التي اتبعناها في دراستنا من حيث الإطار الزمني والمكاني للدراسة والمنهج المستخدم والدراسة الاستطلاعية، وتحديد مجتمع الدراسة وعينتها، والتطرق لأدوات الدراسة المعتمدة، ومن ثم تطبيق الدراسة الأساسية، ومعالجتها باستخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية.

1-الإطار الزمني والمكاني للدراسة:

الإطار الزمني: تمت الدراسة الميدانية خلال شهر فيفري ومارس من الموسم الجامعي 2021/2022.

الإطار المكاني: تم إجراء الدراسة الميدانية في جامعة حمه لخضر بالوادي بالضبط في كلية العلوم الاجتماعية والانسانية.

2-المنهج:

ويقصد بالمنهج هو مجموعة الأسس والقواعد والخطوات المنهجية التي يستعين بها الباحث في تنظيم النشاط الذي يقوم به من أجل التقصي عن الحقائق العلمية أو الفحص الدقيق لها. (عبد السلام، 2020، 10).

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة اعتمدنا على المنهج الوصفي الارتباطي وذلك لأجل قياس العلاقة بين المتغيرين ومعرفة اتجاه العلاقة هل هي طردية أو عكسية، وذلك لأن المنهج الوصفي الارتباطي له هدف تنبؤي أي معرفة أثر الذكاء الوجداني على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

3-الدراسة الاستطلاعية:

من خلال الدراسة الاستطلاعية قمنا بزيارة ميدانية لكلية العلوم الاجتماعية والانسانية، وذلك بغية إجراء الدراسة الاستطلاعية التي تمت بداية السداسي الثاني من العام الدراسي (2021/2022)، بهدف معرفة المكان والوقت الملائم ومعرفة خصائص أفراد العينة المراد تطبيق الدراسة الأساسية عليها والأجواء المحيطة بها ومختلف ظروفها، والتدرب على تطبيق

الدراسة من أجل التعرف على أهم الصعوبات التي تعرقل سير الدراسة الأساسية وتخطيها، والتأكيد من دراسة أداة البحث ومعرفة مدى صلاحيتها وصدقها وثباتها من أجل استخدامها في الدراسة الأساسية، وقمنا باختيار عينة الدراسة الاستطلاعية بطريقة قصدية والتي استهدفت طلبة سنة أولى ليسانس من قسم العلوم الانسانية المكونة من 30 طالبا وتم توزيع الاستبيان عليهم.

4-مجتمع وعينة الدراسة:

يعتبر مجتمع الدراسة جميع وحدات أو عناصر الظاهرة المراد دراستها سواء أكانت أفرادا أم مباني ومنشآت وغيرها طبقا للمجال الموضوعي لمشكلة البحث أو الدراسة.(مفتاح، 2010، 121).

وقد اشتمل مجتمع الدراسة الحالية على طلبة قسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الاجتماعية والإنسانية والبالغ عددهم 1474 طالبا موزعين على 57 فوج حسب إحصائيات إدارة القسم بالكلية للموسم الجامعي 2021-2022.

وتعرف العينة على أنها مجموعة من وحدات المعاينة تخضع للدراسة التحليلية أو الميدانية، ويجب أن تكون ممثلة تمثيلا صادقا ومتكافئا مع المجتمع الأصلي ويمكن تعميم نتائجها عليه.(المشهداني، 2019، 85).

بحيث استهدفت عينة دراستنا بنسبة 15% من المجتمع الأصلي للدراسة، وكان قوامها 204 طالبا موزعين على 8 أفواج باختلاف مستوياتهم وتخصصاتهم، وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية وذلك من خلال اختيارهم من قسم العلوم الاجتماعية كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية جامعة حمه لخضر بالوادي، وذلك باستخدام القرعة بحيث كانت ثلاثة أفواج من سنة أولى جامعي الفوج 17، 19، 21، وثلاثة أفواج من سنة ثانية الفوج 8 و 2 من تخصص علم الاجتماع، وفوج 1 من تخصص الفلسفة، وفوجين من سنة ثالثة فوج 8 من تخصص علم الاجتماع، وفوج 1 من تخصص الفلسفة، وقمنا بتوزيع الاستمارات عليهم، واسترجعنا 140 استمارة، وذلك نتيجة لغياب بعض الطلبة والامتناع وعدم الجدية في الإجابة من بعضهم، وهم موزعين حسب المستوى وحسب الجنس في الجدولين التاليين:

جدول (01): توزيع خصائص العينة من حيث المستوى

المستوى	عدد الطلبة	النسبة المئوية%
أولى جامعي	51	36.43
ثانية جامعي	63	45
ثالثة جامعي	26	18.57

جدول (02): توزيع خصائص العينة من حيث الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية%
أنثى	110	78.57
ذكر	30	21.42

5- أدوات الدراسة:

تعتبر الأداة الوسيلة المنهجية التي من خلالها يستطيع الباحث الإلمام بجميع جوانب الظاهرة محل الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة اعتمدنا على مقياسين مقياس للذكاء الوجداني ومقياس لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

5-1- مقياس الذكاء الوجداني:

5-1-1- وصف المقياس: اعتمدنا في هذه الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني الذي صممه عثمان ورزق (2001) المأخوذ من دراسة غالي (2018)، حيث تألف هذا المقياس من 58 فقرة موزعة على خمسة أبعاد: إدارة الانفعالات، التعاطف، تنظيم الانفعالات، المعرفة الوجدانية، التواصل الاجتماعي، وعرضنا هذا المقياس على المحكمين وتم تعديل بعض البنود فيه بما يتماشى مع خصائص عينة البحث وهدفه، حيث أصبح يتكون من 44 فقرة التي تعطي مختلف صور الذكاء الوجداني.

جدول (03): توزيع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني على فقراته

الأبعاد	الفقرات
إدارة الانفعالات	1-2-3-4-5-6-7-8-(9)-10.
التعاطف	11-12-13-14-15-16-17-18.
تنظيم الانفعالات	19-20-21-22-23-24-25-26-27-28.
المعرفة الوجدانية	29-(30)-31-32-33-34-35-(36).
التواصل الاجتماعي	37-38-39-40-41-42-43-44.

*البند التي داخل القوس (-) هي البنود السلبية.

وتم تصحيح المقياس بالطريقة التالية:

جدول (04): طريقة تصحيح مقياس الذكاء الوجداني:

الاختيارات	يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث
العبارات الإيجابية	5	4	3	2	1
العبارات السلبية	1	2	3	4	5

5-1-2- الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الوجداني:

5-1-2-1- صدق المحكمين: وتم فيه عرض الصورة المبدئية من المقياس على مجموعة من المحكمين المتخصصين في المجال وذلك لإبداء الرأي في العبارات ومدى مناسبتها وفي ضوء ذلك يتم حذف العبارة التي يتم الحكم عليها بأنها غير مناسبة أو ذات فكرة متكررة في عبارات أخرى وكذلك التي لم تصل نسبة اتفاق المحكمين على مناسبتها إلى درجة معينة.

لذلك عرضنا المقياس بصورته الأولية على محكمين أنظر الملحق حيث وافنا بتحكيمهم، وانتهجنا طريقة حذف كل البنود التي لم يتفق عليها أكثر من محكم وأخذنا كل الملاحظات والتصحيحات التي أبدوها حول المقياس وكذلك بدائل الإجابة التي اتفق عليها المحكمون.

5-1-2-2- صدق الاتساق الداخلي: يؤدي هذا الأسلوب إلى الحصول على تقدير للصدق التكويني للمقياس من خلال إيجاد معامل الارتباط بين نتيجة كل فقرة في الاختبار مع نتيجة الاختبار ككل.

وللتحقق من صدق الاتساق الداخلي، ندرس معاملات الارتباط بين كل بعد من أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية للمقياس، وذلك بجمع درجات كل بعد منفردا لكل فرد من أفراد العينة الاستطلاعية، ثم نقوم بحساب الدرجة الكلية لأبعاد كل مقياس، ثم نوجد ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وباستعمال برنامج الحزمة الاحصائية SPSS فكانت النتائج كالتالي:

جدول (05): معاملات الارتباط بين درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية

لمقياس الذكاء الوجداني

	الأبعاد	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	إدارة الانفعالات	0.540	دال عند مستوى 0.01
2	التعاطف	0.797	دال عند مستوى 0.05
3	تنظيم الانفعالات	0.712	دال عند مستوى 0.01
4	المعرفة الوجدانية	0.624	دال عند مستوى 0.01
5	التواصل الاجتماعي	0.816	دال عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول (05) الذي يلخص النتائج التي أعطاها البرنامج SPSS أن كل معاملات الارتباط دالة عند مستوى 0.01 أي أن هناك ارتباطا ايجابيا بين الأبعاد والمقياس ككل، مما يدل على صدق المقياس في اتساقه الداخلي.

5-1-2-3-الاثبات بطريقة التجزئة النصفية: المقياس الثابت هو الذي يعطي نفس النتيجة تقريبا لنفس الفرد عند إجراء القياس لمرات عديدة في نفس اليوم أو أيام مختلفة حيث تكون تلك النتيجة مؤشرا جيدا لقدرات هذا الفرد وهناك طرق عديدة لحساب الثبات نطبق منها في دراستنا: طريقة التجزئة النصفية وهي من أكثر طرق تأكيد الثبات شيوعا، حيث يطبق الباحث الاختبار أو الاستبيان مرة واحدة، أي يعطى الفرد درجة واحدة عن جميع المفردات ثم يحسب معامل الارتباط بين مجموع المفردات (الدرجات) الفردية والزوجية. ويلاحظ ارتفاع معامل الثبات كلما زاد حجم العينة، ويجب أن تكون درجتا الفرد على نصفي الاختبار متناظرتين عند حساب معامل الارتباط، كما يجب استخدام معامل ارتباط يتناسب مع طبيعة الدرجات على المقياس.

وقد قمنا باستخراج هذا معامل الثبات بهذه الطريقة للمقياس من خلال برنامج SPSS والجدول التالي يلخص ذلك :

جدول (06): معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية للمقياس بمعادلة سبيرمان بروان

المقياس	عدد الأفراد	عدد البنود	معامل الثبات بمعادلة سبيرمان بروان
الذكاء الوجداني	30	44	0.892

من الجدول (06) نلاحظ أن معامل ثبات المقياس مقبول جدا.

5-1-2-4-طريقة معامل ألفا-كرونباخ: ويتم التأكد من ثبات المقياس في هذه الحالة عن طريق حساب معامل ألفا-كرونباخ لدرجات البنود فتحصلنا على النتيجة التالية:

جدول (07): معامل ألفا كرونباخ للمقياس

المقياس	العدد الأفراد	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
الذكاء الوجداني	30	44	0.827

تشير البيانات في الجدول (07) إلى قيمة معامل الثبات للمقياس عن طريق معامل ألفا كرونباخ وتظهر أنها مقبولة جدا إحصائيا.

5-2- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

5-2-1-وصف المقياس: للتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية اعتمدنا على مقياس العدة (2021) الذي يتكون من 30 فقرة موزعة على ستة محاور: استراتيجية القبول والاستسلام واستراتيجية الضبط الانفعالي واستراتيجية المواجهة الانفعالية واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الدعم والمساندة والاستراتيجية الدينية، ولكل استراتيجية 5 فقرات موزعين على هذا الترتيب.

تصحيح المقياس: بنيت فقرات المقياس حسب سلم خماسي وأعطيت الأوزان للفقرات كما هو آتي: (بدرجة عالية جدا: خمسة درجات، بدرجة عالية: أربع درجات، بدرجة متوسطة: ثلاث درجات، بدرجة منخفضة: درجتين، بدرجة منخفضة جدا: درجة واحدة). وقد طبق هذا السلم الخماسي على جميع الفقرات.

وللتعرف إلى تقديرات أفراد العينة وتحديد درجة (استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية)، وفق قيمة المتوسط الحسابي تم حساب المدى ($5-1=4$)، ثم تم تقسيمه على 4 للحصول على طول الخلية الصحيح ($5/4=0.80$)، وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في

الاستبانة (أو بداية الإستبانة وهي الواحد الصحيح) وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما يلي:

جدول (08) مفاتيح التصحيح

الدرجة	المتوسط الحسابي
منخفضة جدا	1.80-1.00
منخفضة	2.60-1.81
متوسطة	3.40-2.61
مرتفعة	4.20-3.41
مرتفعة جدا	5.00-4.21

5-2-2- الخصائص السيكومترية للمقياس:

5-2-2-1- صدق المقياس: قام الباحث باستخدام نوعين من الصدق، تمثل الأول في صدق المحكمين وذلك بعرض المقياس على (10) من المحكمين من ذوي الاختصاص في مجال التربية وعلم النفس، بهدف التأكد من مناسبة المقياس لما أعد من أجله وسلامة صياغة الفقرات. وكان هناك اتفاق بينهم على صلاحية المقياس ومقروئيته، ومناسبته للبيئة الفلسطينية، مع إجراء بعض التعديلات اللازمة. ومن ناحية أخرى تم التحقق من الصدق بحساب مصفوفة ارتباط فقرات الأداة مع الدرجة الكلية، وذلك كما هو واضح في الجدول (9) والذي بين أن جميع قيم معاملات الارتباط للفقرات مع الدرجة الكلية لكل محور دالة إحصائية، مما يشير إلى قوة الاتساق الداخلي لفقرات الأداة وأنها تشترك معا في قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

جدول (9): نتائج معامل الارتباط بيرسون لمصفوفة ارتباط فقرات أداة الدراسة مع الدرجة الكلية لكل مجال (مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية)

الفقرة	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية	الفقرة	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
1	**0.629	0.000	11	**0.732	0.000	21	**0.688	0.000
2	**0.724	0.000	12	**0.721	0.000	22	**0.633	0.000
3	**0.685	0.000	13	**0.725	0.000	23	**0.673	0.000
4	**0.663	0.000	14	**0.746	0.000	24	**0.596	0.000
5	**0.528	0.000	15	**0.578	0.000	25	**0.545	0.000
6	**0.598	0.000	16	**0.579	0.000	26	**0.694	0.000
7	**0.697	0.000	17	**0.654	0.000	27	**0.715	0.000
8	**0.696	0.000	18	**0.642	0.000	28	**0.689	0.000
9	**0.673	0.000	19	**0.625	0.000	29	**0.704	0.000
10	**0.724	0.000	20	**0.543	0.000	30	**0.648	0.000

**دالة إحصائية عند مستوى $(0.05 \geq a)$ **دالة إحصائية بدرجة عالية عند مستوى $(0.01 \geq a)$

تشير المعطيات الواردة في الجدول (9) إلى أن جميع قيم ارتباط الفقرات مع الدرجة الكلية لكل محور دالة إحصائية عند 0.000، مما يشير إلى تمتع الأداة بصدق عالي وأنها تشترك معاً في قياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

5-2-2-2-ثبات المقياس: لتحقق من ثبات الدراسة قام الباحث بحساب ثبات الأداة بطريقة الاتساق الداخلي وبحساب معادلة الثبات (ألفا كرونباخ) كدليل للثبات، وذلك موضح في الجدول:

جدول (10): نتائج معامل ألفا كرونباخ لثبات أداة الدراسة

الرقم	المحور	عدد الفقرات	ألفا كرونباخ
1	استراتيجية القبول والاستسلام	5	0.732
2	استراتيجية الضبط الانفعالي	5	0.704
3	استراتيجية المواجهة الانفعالية	5	0.743
4	استراتيجية حل المشكلات	5	0.643
5	استراتيجية الدعم والمساندة	5	0.706
6	الاستراتيجية الدينية	5	0.754
	الدرجة الكلية للمحاور	30	0.869

يتضح من الجدول (10) أن قيمة معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمحاور المقياس بلغت 0.732 على استراتيجية القبول والاستسلام، و 0.704 لمحور استراتيجية الضبط الانفعالي، وبلغت 0.743 لمحور استراتيجية المواجهة الانفعالية، كما بلغت 0.643 لمحور استراتيجية حل المشكلات، كذلك بلغت 0.706 لمحور استراتيجية الدعم والمساندة، وبلغت 0.754 لمحور الاستراتيجية الدينية، في حين بلغت قيمة معامل الثبات على الدرجة للمجالات 0.869 وهذا يشير إلى أن الأداة تتمتع بدرجة مرتفعة من الثبات.

6-تطبيق الدراسة:

تم إجراء الدراسة الأساسية بداية السداسي الثاني من العام الدراسي 2021/2022، بحيث طبقنا أدوات الدراسة (مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) بالتزامن في نفس الوقت تطبيق جماعي لكلا المقياسين، وتم توزيع الاستبيانات على أفراد العينة أو المبحوثين مع إلقاء تعليمات الاجراء عليهم والتأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات ومنحهم الوقت الكافي لإنهاء الإجابة.

بعد عملية التطبيق قمنا بجمع أوراق الإجابة والتأكد من كل ورقة من عدم نسيان المبحوثين لأي بند، وبعد الفرز قمنا بإلغاء بعض الاستثمارات التي لم يكمل فيها المبحوثين الإجابة على كل البنود أو لاحظنا عدم الجدية في الإجابة، وبعدها قمنا بتصحيح الأوراق

وإعطاء الدرجات لكل بند مع مراعاة البنود السلبية في مقياس الذكاء الوجداني، وبعد إعطاء الدرجة الكلية للمقياسين قمنا بتفريغ النتائج وتبويبها في جدول.

7- الأساليب الإحصائية:

اعتمدنا في تحليل نتائج الدراسة على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS ومن بين أهم الأساليب المستخدمة هي:

-معامل بيرسون لقياس الارتباط بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك في صدق الاتساق الداخلي بحساب ارتباط درجات كل بعد مع الدرجة الكلية.

-معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان براون لحساب معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الفردية والزوجية.

-معامل ألفا كرونباخ لحساب الثبات.

-اختبار ت للفروق في الذكاء الوجداني عند طلبة الجامعة حسب الجنس.

خلاصة:

تم التطرق في هذا الفصل بعرض الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة والتي تعتبر كعتبة أساسية للبحث العلمي، بداية بالدراسة الاستطلاعية ثم تحديد منهج ومجتمع وعينة الدراسة، ومن ثم تطبيق الدراسة الأساسية وذلك للحصول على النتائج ومعالجتها بطريقة الأساليب المعالجة الإحصائية.

الفصل الرابع: عرض ومناقشة النتائج.

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى.
- 2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية.
- 3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة.
- 4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة.
- 5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة.
- 6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة.
- 7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة.
- 8- مناقشة وتفسير نتائج الفرضيات.

تمهيد:

بعد جمع البيانات وتفرغها نطبق عليها الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار الفرضيات وباستعمال برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية نعرض عليكم نتائج الفرضيات التالية:

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الأولى "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام عند طلبة جامعة الوادي" ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجية القبول والاستسلام التي هي إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (11): قيمة معامل الارتباط بيرسون

بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام عند طلبة جامعة الوادي

العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
استراتيجية القبول والاستسلام	0.234	0.005	دالة عند 0.01
الذكاء الوجداني			

من خلال الجدول (11) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.234 بمستوى دلالة 0.005 هي أصغر من 0.01 فهي دالة عند 0.01 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهي فرضية الدراسة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام عند طلبة جامعة الوادي".

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الثانية "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الضبط الانفعالي عند طلبة جامعة الوادي"، ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجية الضبط الانفعالي التي هي إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (12): قيمة معامل الارتباط بيرسون

بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الضبط الانفعالي عند طلبة جامعة الوادي

العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
140	0.390	0.000	استراتيجية الضبط الانفعالي
			الذكاء الوجداني
			دالة عند 0.01

من خلال الجدول (12) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.390 بمستوى دلالة 0.000 أي أصغر من 0.001 وبالتالي أصغر من 0.01 فهي دالة عند 0.01 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهي فرضية الدراسة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الضبط الانفعالي عند طلبة جامعة الوادي".

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الثالثة "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية عند طلبة جامعة الوادي" ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجية المواجهة الانفعالية التي هي إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (13): قيمة معامل الارتباط بيرسون

بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية عند طلبة جامعة الوادي

العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
140	0.051	0.553	غير دالة عند 0.05
			استراتيجية المواجهة الانفعالية

من خلال الجدول (13) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.051 بمستوى دلالة 0.553 وهي أكبر من 0.05 ولذلك فهي غير دالة عند 0.05 وهذا يعني رفض الفرضية البديلة وهي فرضية الدراسة وقبول الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد علاقة

ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية عند طلبة جامعة الوادي".

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الرابعة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية حل المشكلات عند طلبة جامعة الوادي" ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجية حل المشكلات التي هي إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (14): قيمة معامل الارتباط بيرسون

بين الذكاء الوجداني واستراتيجية حل المشكلات عند طلبة جامعة الوادي

العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
استراتيجية حل المشكلات	0.297	0.000	دالة عند 0.01
الذكاء الوجداني			

من خلال الجدول (14) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.297 بمستوى دلالة 0.000 أي أصغر من 0.001 وبالتالي أصغر من 0.01 فهي دالة عند 0.01 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهي فرضية الدراسة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية حل المشكلات عند طلبة جامعة الوادي".

5- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية الخامسة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الدعم والمساندة عند طلبة جامعة الوادي" ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجية الدعم والمساندة التي هي إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (15): قيمة معامل الارتباط بيرسون

بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الدعم والمساندة عند طلبة جامعة الوادي

العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
140	0.370	0.000	استراتيجية الدعم والمساندة
			الذكاء الوجداني
			دالة عند 0.01

من خلال الجدول (15) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.370 بمستوى دلالة 0.000 أي أصغر من 0.001 وبالتالي أصغر من 0.01 فهي دالة عند 0.01 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهي فرضية الدراسة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الدعم والمساندة عند طلبة جامعة الوادي".

6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية السادسة: "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والاستراتيجية الدينية عند طلبة جامعة الوادي"، ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة معامل ارتباط بيرسون بين الاستراتيجية الدينية التي هي إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (16): قيمة معامل الارتباط بيرسون

بين الذكاء الوجداني والاستراتيجية الدينية عند طلبة جامعة الوادي

العدد	قيمة معامل الارتباط بيرسون	مستوى الدلالة	القرار الإحصائي
140	0.512	0.000	الاستراتيجية الدينية
			الذكاء الوجداني
			دالة عند 0.01

من خلال الجدول (16) نلاحظ أن قيمة معامل الارتباط بيرسون 0.512 بمستوى دلالة 0.000 أي أصغر من 0.001 وبالتالي أصغر من 0.01 فهي دالة عند 0.01 وهذا يعني

رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة وهي فرضية الدراسة التي تنص على أنه "توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والاستراتيجية الدينية عند طلبة جامعة الوادي".

7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

قبل عرض النتائج نذكر بالفرضية السابعة: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي حسب متغير الجنس". ولاختبار هذه الفرضية نقوم بحساب قيمة ت للفروق في الذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي حسب متغير الجنس والجدول التالي يبين النتائج:

جدول (17): قيمة ت للفروق في الذكاء الوجداني

عند طلبة جامعة الوادي حسب متغير الجنس

القرار الإحصائي	مستوى الدلالة	قيمة ت	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	
دالة عند 0.01	0.019	2.374	16.51	153.97	30	الذكور
			162.05	162.05	110	الإناث

نلاحظ من خلا جدول (17) أن قيمة اختبار ت تساوي 2.374 بمستوى دلالة 0.019 وهي أصغر من 0.05 ولذلك فهي دالة عند 0.01 وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني عند طلبة جامعة الوادي حسب متغير الجنس".

وهذه الفروق لصالح الإناث بمتوسط حسابي لدرجات الذكاء الوجداني 162.05 أكبر من الذكور بمتوسط حسابي 153.97.

8-مناقشة نتائج الفرضيات:

من خلال عرض الفرضية الأولى نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام عند طلبة جامعة الوادي، أي كلما زاد الذكاء الوجداني لدى الفرد كلما زاد تقبله ورضاه عن الموقف أكثر، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة العدة (2021) بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومنها استراتيجية القبول والاستسلام.

وتتماشى هذه النتيجة مع سمات الأفراد ذوي الذكاء الوجداني المرتفع بأن لديهم القدرة على استيعاب وجهات النظر المختلفة، والتمتع بدرجة عالية من الرضى والسعادة وتجنب الانفعالات السالبة، واقعيون ويتكيفون مع الحقيقة والواقع.(بلقاسم، 2014، 51) نتيجة لفهمه لانفعالاته وتوتراته المحيطة بالمشكل والتحكم فيها، وتقبل الموقف الضاغط ومعايشته والاعتراف به، وهذا انطلاقاً من خصائص المجتمع العربي الإسلامي الإيمان بالقضاء والقدر خيره وشره ومن هنا يستطيع الفرد الوصول إلى الحل المناسب للموقف الذي يواجهه في وقت لاحق.

من خلال عرض الفرضية الثانية نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الضبط الانفعالي عند طلبة جامعة الوادي، أي كلما يزيد مستوى الذكاء الوجداني وفهم الانسان لمشاعره ومشاعر الآخرين يزيد تحكم وضبط الفرد لانفعالاته، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة المشوح والوهطه (2015) بأنه توجد علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومنها استراتيجية الضبط الانفعالي.

فالفرد الذي لديه ذكاء وجداني مرتفع يستطيع أن يضبط انفعالاته عن طريق المحاولات التي يقوم بها، وتنظيم الانفعالات الضاغطة وذلك عن طريق أفكار وأفعال وسلوكيات وهذا وفقاً لما يتطلبه الموقف والمحيط من استجابات مقبولة اجتماعياً للتخلص من حالة الضيق الانفعالي المرتبط بالموقف الضاغط أو التخفيف منها والتحلي بالصبر حتى يأتي الوقت المناسب لحل المشكل.

من خلال عرض الفرضية الثالثة نلاحظ أنه لا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية عند طلبة جامعة الوادي، وتختلف هذه النتيجة مع النتائج التي توصلت إليها دراسة العدة (2021) بأنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ومنها استراتيجية المواجهة الانفعالية، المتمثلة في الردود الانفعالية في مواجهة المواقف الضاغطة كالإحباط والشعور بالمعاناة والتوتر والتفاعل بطريقة غير مناسبة عند التعرض للموقف الضاغط، وهذا لا يتماشى مع أبعاد الذكاء الوجداني وأهمها إدارة الانفعالات الذي

يشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية والسيطرة عليها واستدعاء الانفعالات الايجابية بسهولة.

من خلال عرض الفرضية الرابعة نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية حل المشكلات عند طلبة جامعة الوادي، وهذا يدل على أنه كلما زاد مستوى الذكاء الوجداني كلما زادت القدرة على حل المشكلات، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة قدوري وذبيحي (2016) بأن هناك علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة 0.01 بين أبعاد الذكاء الوجداني والقدرة على حل المشكلات.

وذلك لأن الفرد الذي لديه ذكاء وجداني مرتفع تكون مشاعره إيجابية ويستطيع إدارة انفعالاته وتنظيمها مما يجعله ينظر للمشكلات نظرة ايجابية وبالتالي يسعى لحل مشكلاته، أما الفرد الذي ذكائه الوجداني منخفض لديه مشاعر سلبية وبالتالي ينخفض مستوى إدارة الانفعالات لديه فينظر للمشكلات نظرة سلبية ويتهرب منها ولا يسعى لحل مشكلاته.

من خلال عرض الفرضية الخامسة نلاحظ أنه توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية الدعم والمساندة عند طلبة جامعة الوادي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة السيد (2007) التي توصلت لوجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد الذكاء الوجداني واستراتيجية طلب المساندة الاجتماعية.(حنصالي، 2014، 27).

بحيث أن قيمنا الاجتماعية وعاداتنا وتقاليدينا وأعرافنا وتعاليم ديننا الحنيف التي تجربنا بضرورة ضبط النفس وكظم الغيظ والشعور بالآخرين والإحساس بهم والتعاطف معهم في السراء والضراء، وكذلك حسن التواصل والإصغاء إليهم وتقدير الصغير والثناء للكبير، وهذا ما يتناسب مع مكونات الذكاء الوجداني، وعلى اعتبارها قيم أخلاقية تنمو مع شخصية الإنسان داخل الأسرة أو المدرسة أو عن طريق الملاحظة كما يقول باندورا بالتعلم الاجتماعي وذلك من خلال معايشة النماذج المحيطة بالفرد وبالتالي تتجسد في سلوكياته ومن ثمة تعزيزها حتى تترسخ في شخصيته وسلوكياته.

من خلال عرض الفرضية السادسة نلاحظ وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والاستراتيجية الدينية عند طلبة جامعة الوادي، وتتفق هذه النتيجة مع

دراسة المشوح والوهطه (2015) التي توصلت إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني بصورة عامة والاستراتيجية الدينية، أي كلما تقرب الفرد من الله وأكثر من العبادات يزيد ذكاءه الوجداني وبالتالي تصبح لديه قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وهذا وفق تصنيف كوهن (1994) لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من خلال الرجوع إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك من خلال الإكثار من الصلوات، والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي، والأخلاقي والانفعالي، وذلك من أجل مواجهة مواقف الحياة الضاغطة. (العدرة، 2021، 34).

من خلال عرض الفرضية السابعة نلاحظ وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين الجنسين وهذا لصالح الإناث، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة الشنتا (2017) التي توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث.

وهذا راجع لكون الإناث لديهم فطرة غريزية في التعبير عن مشاعر الود والمحبة والمودة اتجاه الآخرين وذلك لان الآباء والأمهات نجدهم يستخدمون الكلمات العاطفية بتفصيل أكبر في نقاشهم للانفعالات والعواطف مع بناتهم أكثر منه مع أولادهم، مما يشكل ذلك لديهم اختلاف في مهارات اكتساب العاطفة، بحيث نجد الإناث تصبح لديهن خبرة في قراءة الإشارات العاطفية لدى الآخرين سواء كانت لفظية أو غير لفظية من خلال تعبيرات وجهم أو الحديث معهم وأيضاً تصبح لديهن جدارة في توصيل مشاعرهن للآخرين أفضل منه لدى الذكور.

خلاصة:

لقد جاءت هذه الدراسة في جوهرها كمحاولة لمعرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة، وقد تم التوصل في نهاية دراستنا إلى مجموعة من النتائج ومنها وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية القبول والاستسلام واستراتيجية الضبط الانفعالي واستراتيجية حل المشكلات واستراتيجية الدعم والمساندة والاستراتيجية الدينية لدى طلبة جامعة الوادي، و عدم وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجية المواجهة الانفعالية لدى طلبة جامعة الوادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الوجداني حسب متغير الجنس لصالح الإناث. وفي ضوء نتائج الدراسة تقترح الباحثتان القيام بمحاضرات توعوية لبيان أهمية الذكاء الوجداني ودورات تدريبية لتنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة، وبناء برامج إرشادية لتنمية الذكاء الوجداني وتوجيه نظر المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي إلى أهمية الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وكذلك بضرورة إجراء دورات للأساتذة والمعلمين والمربين من أجل تنمية القدرات الوجدانية ومراعاة مشاعر الطلاب لمواجهة المواقف الضاغطة لديهم، وضرورة إرشاد الطلاب باستخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بشكل متنوع وذلك حسب كل موقف.

قائمة المراجع

أبو الخير، أحمد غنيم؛ أبو شعيرة، نور عادل.(2018). مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بتحسين أداء مديري المدارس في المرحلة الأساسية الدنيا التابعة لوكالة الغوث بمنطقة غرب غزة التعليمية. *المجلة العالمية لتدريس علم النفس*، 3(2)، 198-214.

أبو حبيب، نبيلة أحمد.(2010). *الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة* [رسالة الماجستير، جامعة الأزهر].

أحمد، شيماء جمال محمد حسني.(2015). *الذكاء الوجداني والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الأسر حديثة التكوين*. المكتب الجامعي الحديث.

أبيو، نائف علي. (2019). *الضغوط النفسية*. دار المعرفة الجامعية.

البسطامي، سلام راضي أنيس. (2013). *مستوى إدارة استراتيجيات التكيف للضغوط النفسية لدى أبناء الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة وأمهاتهم في محافظة نابلس* [رسالة الماجستير، جامعة النجاح الوطنية نابلس].

الجويعي، منيرة صالح.(2017). *الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طلاب وطالبات. المجلة العلمية لكلية التربية النوعية*، (9)، 247-280.

الخفاف، إيمان عباس.(2013). *الذكاء الانفعالي*. دار المناهج للنشر والتوزيع.

الشتتا، زينب سمير.(2017). *مهارات الذكاء الانفعالي وفق نموذج بار-أون وعلاقتها بالسلوك العدواني* [رسالة الماجستير، جامعة تشرين].

العاتي، سعاد.(2020). *أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى جامعي* [أطروحة الدكتوراه، جامعة قاصدي مرباح].

العامرة، منى.(2014). *أبعاد مفهوم الذات لدى العاملات وغير العاملات وعلاقته بمستوى الضغوط النفسية والتوافق الأسري بمحافظة الداخلية* [رسالة الماجستير، جامعة نزوى].

العبد لله، فايزة غازي. (2014). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بأساليب المعاملة الوالدية عند اليافعين في مدارس مدينة دمشق الثانوية* [أطروحة الدكتوراه، جامعة دمشق].

العبد لي، خالد.(2012). الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة [رسالة الماجستير، جامعة أم القرى].

العبد لي، سعد.(2009). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة [رسالة الماجستير، جامعة أم القرى].

العدرة، حمزة جهاد.(2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر [رسالة الماجستير، جامعة الخليل].

العوض، نبال شعبان.(2014). الأمن النفسي وعلاقته بالذكاء الوجداني [رسالة الماجستير، جامعة حلب].

المشهداني، سعد سلمان.(2019). منهجية البحث العلمي. دار أسامة للنشر والتوزيع.

المشوح، سعد بن عبد الله؛ الوهطه، محمد سيف.(2015). الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض. مجلة الإرشاد النفسي مركز الإرشاد النفسي، (41)، 47-131.

برزوان، حسيبة.(2016). فعالية استراتيجيات المواجهة في تسيير الضغط النفسي. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، (24)، 101-110.

بلقاسم، محمد.(2014). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي [رسالة الماجستير، جامعة وهران].

بلقاسم، محمد؛ شتوان، حاج.(2016). الضغوط النفسية وعلاقتها بأسباب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثانوي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 3(1)، 112-136.

بن بريكة، زينب؛ بوريحية، فاطيمة؛ سعال، يسمين.(2020). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية. مجلة العلوم الاجتماعية، 7(1)، 443-462.

بن عمور، جميلة.(2017). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة [أطروحة الدكتوراه، جامعة وهران2].

بن غريال، سعيدة.(2015). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني [رسالة الماجستير، جامعة محمد خيضر].

بومجان، نادية.(2016). بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة [أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر].

جبالي، صباح.(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمها الأطفال المصابين بمتلازمة داون [رسالة الماجستير، جامعة فرحات عباس].

جدو، عبد الحفيظ.(2014). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين ذوي صعوبات التعلم [رسالة الماجستير، جامعة سطيف2].

جراد، ريم حكمت.(2013). الذكاء العاطفي للمعلم ودوره في حماية الأطفال المعرضين للخطر [رسالة الماجستير، جامعة تشرين].

حبال، ياسين.(2017). تقنين اختبار كاتل للذكاء-المقياس الثالث- على تلاميذ السنة أولى ثانوي [أطروحة الدكتوراه، جامعة وهران2].

حساني، فاطمة.(2015). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين(13-14-15 سنة) [رسالة الماجستير، جامعة قاصدي مرباح].

حسن، أنعام هادي.(2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. دار صفاء للنشر والتوزيع.

حسن، صادق عبده.(2011). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر [رسالة الماجستير، جامعة الجزائر2].

حنصالي، مريامة.(2014). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي [أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر].

خرف الله، علي.(2014). نوعية العلاقة الزوجية وعلاقتها بمهارات الذكاء العاطفي [أطروحة الدكتوراه، جامعة الحاج لخضر].

دوابشة، عز الدين أحمد محمد.(2017). الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أسر الشهداء المحتجزة جثامينهم لدى سلطات الاحتلال الإسرائيلي [رسالة الماجستير، جامعة القدس المفتوحة].

ربيع، شفيق عطير.(2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات التعامل معها. دار المسيرة للنشر والتوزيع.

زربي، أحلام.(2014). استراتيجيات التصرف تجاه الضغوط المهنية وعلاقتها بفعالية الأداء [رسالة الماجستير، جامعة وهران].

زيار، محمد؛ كركوش، فتيحة.(2019). استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية عند الطالبة الجامعية المتزوجة. دراسة نفسية وتربوية، 12(2)، 227-242.

سالم، مروة محمود كمال.(2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بالتعايش الاجتماعي لدى عينة من المراهقين المتفوقين عقليا [رسالة الماجستير، جامعة بنها].

سعداوي، مريم.(2010). علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة ثمانية ثانوي [رسالة الماجستير، جامعة بوزريعة].

سعيد، سعاد جبر.(2015). الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي. عالم الكتب والحديث للنشر والتوزيع.

سلامي، دلال.(2016). الذكاء العاطفي. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (15)، 164-179.

سليمان، آمال.(2015). فعالية برنامج تدريبي مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أستاذات التعليم المتوسط [رسالة الماجستير، جامعة محمد خيضر].

سمائلي، محمود؛ بن عمارة، سعيدة.(2018). الذكاء الوجداني مفهومه نماذجه وتطبيقاته في الوسط المدرسي. مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، 9(3)، 282-306.

سيغال، جان.(د، س). لغة الذكاء العاطفي. دار الكتاب العربي.

شرفاوي، رابع.(2020). أساليب التعامل مع الضغوط الناتجة عن المشكلات السلوكية لدى تلاميذ التعليم الثانوي [أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد لمين دباغين سطيف2].

شفيق، ساعد.(2019). مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرضى المصابين بأمراض سيكوسوماتية [أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر].

شويطر، خيرة.(2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الأمهات على ضوء متغيري الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية [أطروحة الدكتوراه، جامعة وهران2].

صندلي، ريمة.(2012). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار[رسالة الماجستير، جامعة فرحات عباس].

عابد، سامية.(2019). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة [أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد دباغين سطيف2].

عبد السلام، محمد.(2020). مناهج البحث في العلوم الاجتماعية والإنسانية. مكتبة نور.

عبيد، ماجدة بهاء الدين السيد.(2008). الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية. دار الصفاء للنشر والتوزيع.

عريس، نصر الدين. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستعجالات في وضعيات الضغط النفسي [أطروحة الدكتوراه، جامعة أبي بكر بلقايد].

عشعش، سارة مسعد.(2016). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالتقاول لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، (21)، 764-739.

عفيفة، علي حسين.(2019). أثر الذكاء العاطفي على الأداء الوظيفي للعاملين في بنك سورية والخليج خلال عام 2019 [رسالة الماجستير، الجامعة الافتراضية السورية].

علي، سولاف فائق محمد.(2013). الذكاء الوجداني وعلاقته بالكفاءة المدرسية لدى مدرسي مادة علم الأحياء في مرحلة التعليم الأساسي في مدينة السليمانية [بحث مقدم، جامعة السليمانية].

علي، صادق عبده حسن. (2016). تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الأيتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية [أطروحة الدكتوراه، جامعة وهران2].

عيسات، مريم؛ واكلي، بدیعة آیت مجبر. (2020). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلافة النفسية. مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، 5(1)، 448-425.

عيواج، صونيا. (2016). تقنين اختبارات الذكاء في البيئة المحلية الآليات والمعايير اختبار رافن كنموذج. مجلة التنمية البشرية، 12(12)، 304-249.

غالي، كوثر. (2018). مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور النهائي [أطروحة الدكتوراه، جامعة محمد خيضر].

قدوري، رابح؛ ذبيحي، لحسن. (2016). الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى تلاميذ المرحلة الثانوية. مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1)، 117-94.

لزنك، أحمد. (2011). بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بتقدير الذات في التفوق الرياضي [رسالة الماجستير، جامعة الجزائر3].

محمد، عادل عبد الله. (2005). سيكولوجية الموهبة. دار الرشاد.

مزياني، حمزة. (2012). الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عند الأحداث الجانحين من نزلاء مؤسسات إعادة التربية [رسالة الماجستير، جامعة الجزائر2].

مشري، سولاف. (2016). الضغط النفسي في المجال المدرسي: المفهوم والمصادر واستراتيجيات المواجهة. مجلة كلية التربية الأساسية للعلوم التربوية والإنسانية، 29(29)، 3-16.

معروف، محمد. (2013). استراتيجيات التعامل مع الاحتراق النفسي عند أساتذة التعليم الثانوي [رسالة الماجستير، جامعة وهران].

مفتاح، محمد عبد العزيز.(2010). *مناهج البحث العلمي في العلوم التربوية والنفسية*. دار النهضة العربية.

مهران، انتصار علي محمد.(2015). *العلاقة بين أساليب المواجهة والمشكلات النفسية والسلوكية لطالبات المرحلة الثانوية التجارية. مجلة البحث العلمي في التربية، (16)، 167-190.*

نصرات، السعيد.(2016). *الخصائص السيكومترية للصورة المعربة لمقياس الذكاء العاطفي لسكوت لدى طلبة المرحلة الثانوية [رسالة الماجستير، جامعة وهران2].*

والي، وداد.(2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المراهقين الجانحين ذكور وإناث [رسالة الماجستير، جامعة وهران2].*

الملاحق

أسماء الأساتذة المحكمين لمقياس الذكاء الوجداني

الرقم	الاسم	التخصص
01	أ.د. سولاف مشري	علم النفس المدرسي
02	د. شوقي قدارة	الإرشاد النفسي والرياضي
03	د. خليفة زواري أحمد	علم النفس المدرسي
04	أ.د. شوقي ممادي	علم التدريس
05	د. عبد الرزاق باللموشي	تعليمية
06	د. أسماء لشهب	علم النفس المدرسي
07	د. مصطفى منصور	تعليمية



جامعة الشهيد حمه لخضر - الوادي
كلية العلوم الاجتماعية والانسانية
قسم علم النفس وعلوم التربية
شعبة علوم التربية
الاستبيان



عزيزي الطالب عزيزتي الطالبة....

السلام وعليكم ورحمة الله تعالى وبركاته

من أجل إنجاز مذكرتنا للتخرج ماستر نود منك أن تساعدنا في الإجابة عن هذا الاستبيان
هذه مجموعة من العبارات التي تصف أحوالك وتصرفاتك وأمام كل عبارة عدد من
خيارات الإجابة المطلوب أن تقرأ كل عبارة جيدا ثم تضع علامة (x) أمام الخيار الذي
ينطبق عليك فعلا، تذكر أنه لا توجد إجابتين للعبارة الواحدة، أجب بصدق ولن تستعمل
هذه الإجابات إلا في حدود البحث العلمي، شكرا لك على تعاونك الصادق.

البيانات الشخصية:

الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

الرقم	العبارة	يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث
1	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي					
2	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج					
3	أنا هادئ(ة) تحت أي ضغوط أتعرض لها					
4	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الايجابية بسهولة					
5	عادة أستطيع أن أفعل ما احتاجه عاطفيا بإرادتي					
6	أستطيع استدعاء الانفعالات الايجابية كالمرح والفكاهة ببسر					

					أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي	7
					تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي	8
					أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط	9
					أنا قادر(ة) على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي ضغوط	10
					أنا حساس(ة) لاحتياجات الآخرين	11
					أنا فعال(ة) في الاستماع لمشاكل الآخرين	12
					أجيد فهم مشاعر الآخرين	13
					أنا قادر(ة) على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم	14
					أنا حساس(ة) للاحتياجات العاطفية للآخرين	15
					أنا متناغم مع أحاسيس الآخرين	16
					عندي قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين	17
					إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقا عليهم	18
					أستطيع أن أتحكم في نفسي بعد أي حدث مزعج	19
					أنا صبور(ة) حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة	20
					عندما أقوم بعمل ممل فإنني استمتع بهذا العمل	21
					أستطيع إنجاز الأعمال المهمة بكل قوتي	22
					أستطيع إنجاز المهام بنشاط وبتركيز عالي	23
					أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط	24
					أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني	25
					أستطيع أن أعزل عواطفني جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي	26
					أستطيع أن أنهمك في أعمالي رغم التحدي	27
					أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعيق أدائي	28

					لأعمالي	
					استخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة حياتي	29
					تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي	30
					أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي	31
					أستطيع إدراك مشاعري في أغلب الوقت	32
					أعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري	33
					لا أعطي لانفعالاتي السلبية أي اهتمام	34
					أدرك أن لدي مشاعر رقيقة	35
					يغمرنني المزاج السيء	36
					نادراً ما أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم	37
					أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين	38
					لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء	39
					عندي قدرة على التأثير في الآخرين	40
					أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين	41
					أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين	42
					يراني الناس أنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين	43
					عندما أغضب لا يظهر علي آثار الغضب	44

الرقم	الفقرة	درجة عالية جدا	درجة عالية	درجة متوسطة	درجة منخفضة	درجة منخفضة جدا
1	عندما يضايقني زملائي ابتعد عنهم لتهديئة نفسي.					
2	أتجنب المشاركة في النشاطات الفكرية والرياضية(مسرح، إحياء ذكرى مناسبات الأعياد الوطنية والدينية، الأيام العالمية)					
3	أتجاهل الموقف الضاغط وأحاول تصحيح الخطأ لاحقا.					
4	لا أشارك زملائي في مناقشة المشكلات كي لا أستمع لنقدهم.					
5	أقبل توصيات وإرشادات معلمي لأن ذلك اعتراف بنقص قدراتي.					
6	أمنع نفسي من عمل أي شيء بشكل متسرع تحت الضغوط النفسية.					
7	أتحلى بالصبر حتى يأتي الوقت المناسب لحل المشكل التي أعاني منها.					
8	أسيطر على انفعالاتي ومشاعري ولا أجعلها تتحكم في قراراتي.					
9	أمنع نفسي من الغضب عند سماعي لخبر يزعجني					
10	أتحدث عن مشاكلي الخاصة بدون توتر أو قلق.					
11	أحبط بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط					
12	تشعرنى المواقف الضاغطة بقدر كبير من المعاناة					
13	أصبح شديد التوتر عند مواجهتي مشكلة ما					
14	أفاعل بطريقة غير مناسبة عند تعرضي لموقف ضاغط					
15	أواجه بعنف من يكون أمامي في الموقف الضاغط					

					أقوم بوضع خطة لحل مشكلة تواجهني وأتبعها	16
					أقوم بالمتابعة لتحقيق ما أريد.	17
					أتناول واجباتي واحدة تلو الأخرى حتى لا أقع تحت الضغوط	18
					أختار أفضل البدائل لحل المشكلة التي تواجهني.	19
					أتناول للحصول على شيء ايجابي من الموقف الذي أمر به	20
					أطلب مساعدة استاذي أو أي شخص بالغ عندما أشعر بتوتر شديد.	21
					أسأل أناس لديهم خبرة في المشاكل التي تواجهني.	22
					أحدث إلى أفراد أسرتي لتخفيف ضغوطتي النفسية.	23
					أشارك أفراد أسرتي المناسبات الاجتماعية لتخفيف من ضغوطتي النفسية.	24
					أطلب المساعدة والمساندة من ذوي الخبرة.	25
					أتحمل ظروف العمل الصعبة مهما كانت شدتها اقتناء بسيرة الرسول الكريم	26
					أنجز واجباتي المدرسية بالصبر والإخلاص لإرضاء الضمير.	27
					أتوكل على الله في المواقف الصعبة	28
					أذكر نفسي وزملائي بأن الحفاظ على نظافة الصف من القيم الإسلامية	29
					أثق بالله دوماً بأنه سوف يخرجني من المشكلة التي تواجهني.	30