

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأعراض الضغط النفسي لدى الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة Emotional intelligence and its relationship to stress symptoms among newly enrolled university students

أسماء بن إدير *

مخبر الدراسات الاجتماعية والنفسية والانثروبولوجية، جامعة غليزان، (الجزائر)، dasma.benidir@gmail.com

تاريخ النشر: 2024-12-30

تاريخ القبول: 2024-11-21

تاريخ الاستلام: 2023-10-14

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي (المعرفية والانفعالية والسلوكية) لدى عينة من الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة استخدم المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي، تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي المعد من قبل "بن عمور جميلة" ومقياس أعراض الضغط النفسي المعد من قبل الباحثة على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (94) طالب، تم التوصل إلى النتائج التالية: توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي لدى الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأعراض المعرفية للضغط النفسي. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي. توجد علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأعراض السلوكية للضغط النفسي.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي؛ أعراض الضغط النفسي؛ طلبة الجامعة.

Abstract: The current study aimed to identify the relationship between emotional intelligence and symptoms of psychological stress (cognitive, emotional, and behavioral) among a sample of students recently enrolled in university. To achieve the study's objectives, the descriptive approach with its correlational method was used. The emotional intelligence scale prepared by "Ben Amour Jamila" and the psychological stress symptoms scale prepared by the researcher were applied to a simple random sample of (94) students. The following results were reached: There is a statistically significant inverse correlation between emotional intelligence and symptoms of psychological stress among students recently enrolled in university. There is a statistically significant inverse correlation between emotional intelligence and the cognitive symptoms of psychological stress. There is a statistically significant inverse correlation between emotional intelligence and the emotional symptoms of psychological stress. There is a statistically significant inverse correlation between emotional intelligence and the behavioral symptoms of psychological stress.

Keywords: Emotional intelligence; symptoms of psychological stress; University students.

*المؤلف المراسل.

1- مقدمة/إشكالية

يعد الذكاء الانفعالي من أبرز المفاهيم المعرفية التي حظيت باهتمام كبير في الدراسات الأكاديمية العربية والأجنبية في السنوات الأخيرة. تطور هذا المفهوم من التركيز على السمات المعرفية البحتة كالذاكرة وحل المشكلات، إلى دمج الجوانب الوجدانية مثل التعاطف ومهارات التكيف ومواجهة الإحباط. يرى (Golman 2004) أن الذكاء الانفعالي يتكون من نظامين متكاملين: النظام المعرفي والنظام الانفعالي. يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالات، بينما يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية. هذا التكامل يجعل المشاعر ضرورية للتفكير، والتفكير ضرورياً للمشاعر.

وفقاً لـ Mayer وآخرون (2010)، فإن الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتمتعون بالقدرة على إدراك وفهم وإدارة انفعالاتهم، مما يسهل عملية تفكيرهم. تشير الدراسات إلى أن الذكاء الانفعالي المرتفع يرتبط إيجابياً بالرضا عن الحياة، القدرة على حل المشكلات، ومواجهة الضغوط.

الوظيفة الأساسية للذكاء الانفعالي، كما حددها Spencer، هي تمكين الفرد من التكيف الصحيح مع بيئته المعقدة دائمة التغير. ومع ذلك، قد يواجه الطلاب الجدد في الجامعة صعوبات في التكيف مع المتطلبات الجديدة، مثل نظام التوقيت المختلف، المنهج الدراسي الجديد، وأسلوب التدريس المغاير عما اعتادوا عليه في المرحلة الثانوية.

يعرف Hans Selye الضغط النفسي على أنه ردود فعل عضوية ونفسية تحدث اضطرابات في أجهزة الجسم المختلفة وفي الصحة النفسية. وفقاً لـ Du Penhoat Gaelle و (Prudence Nazeyrollas 2018)، يتم تحديد الموقف كضغوط عندما يحتوي على أربعة عناصر: ضعف السيطرة على المواقف، صعوبة التنبؤ بالمستقبل، حدوث شيء جديد لم يتم اختباره من قبل، والتهديد والشك في القدرات التكيفية.

تشير الدراسات إلى أن الطلاب الجامعيين، خاصة في بداية مشوارهم الأكاديمي، قد يتعرضون لمستويات عالية من الضغط النفسي. هذا الضغط قد ينتج عن التحديات الأكاديمية الجديدة، التغيرات في نمط الحياة، والابتعاد عن البيئة المألوفة في بعض الحالات.

في ضوء هذه المعطيات، تهدف الدراسة الحالية إلى استكشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي لدى الطلبة الملتحقين حديثاً بالجامعة. تسعى هذه الدراسة إلى فهم كيفية تأثير مستويات الذكاء الانفعالي على قدرة الطلاب الجدد على التكيف مع الضغوط النفسية المرتبطة بالحياة الجامعية الجديدة.

من المتوقع أن تساهم نتائج هذه الدراسة في توفير فهم أعمق للعلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغط النفسي في سياق التعليم العالي. يمكن أن تساعد هذه المعرفة في تطوير برامج وإستراتيجيات لدعم الطلاب الجدد في تحسين ذكائهم الانفعالي وتعزيز قدرتهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والشخصية التي يواجهونها في بداية حياتهم الجامعية.

بناءً على هذا، تطرح الدراسة التساؤل الرئيسي التالي:

التساؤل الرئيسي:

- هل توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثاً بالجامعة؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والأعراض المعرفية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة؟
- هل توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة؟
- هل توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض السلوكية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة؟

على ضوء التساؤلات تم طرح الفرضيات التالية:

2- فرضيات الدراسة

الفرضية الرئيسية:

- توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة.

الفرضيات الفرعية:

- توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والأعراض المعرفية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة.
- توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة.
- توجد علاقة بين الأفكار اللاعقلانية والأعراض السلوكية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بالجامعة.

3- أهداف الدراسة:

لكل دراسة علمية أهداف تسعى إلى تحقيقها، وتحاول هذه الدراسة تحقيق ما يلي:

- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي عند عينة من طلبة سنة أولى ليسانس جذع مشترك علوم اجتماعية.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الضغط النفسي (الانفعالي، المعرفي، السلوكي) كل على حدى لتعمق في الموضوع الذي نحن بصدد تناوله.

4- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية الدراسة الحالية في العديد من نقاط نلخصها ما يلي:

- تكمن أهمية الموضوع في الإضافة العلمية التي تقدمها الدراسة إلى الجامعة في ما يخص موضوع الذكاء الوجداني وموضوع الضغط النفسي عند أهم لبنة أساسية لديها ألا وهي الطالب الجامعي خاصة في عامه الأول من مشواره الجامعي.
- تلقي الضوء على الفئة التي تمر بمرحلة انتقالية من ثانوية إلى الجامعة، والتي تعتبر من بين أصعب المراحل التي يمر بها الطالب في مسيرته نظرا للاختلافات الجذرية بين المرحلتين المذكورتين سابقا.
- تفتح هذه الدراسة المجال أمام الباحثين للقيام بدراسات ميدانية أخرى حول متغيرات الدراسة خاصة عند الطلبة الجامعيين في عامهم الأول من طور الليسانس.

5- تحديد مفاهيم الدراسة:

5-1 التعريف الاصطلاحي لذكاء الإنفعالي:

يعرف Golman (2004) الذكاء الانفعالي على أنه الأساس الذي يبني عليه أي نوع آخر من الذكاء ويرتبط ارتباطاً كبيراً بالقدرة على النجاح في الحياة، ومن خلاله يتمكن الفرد من توظيف مشاعره لاتخاذ القرارات الصحيحة، والقدرة على مواجهة الضغوط، والتحكم في الدوافع والانفعالات، وإثارة الدافعية والتفاؤل والطموح في تحقيق الأهداف (جولمان، 2004، 55).

ترى أنعام هادي حسن (2013) أنه مجموعة من المهارات شخصية واجتماعية وقدرات عقلية تساعد الفرد على فهم حالته النفسية وإدراك مشاعره، والسيطرة على انفعالاته، وإحساسه بالتفاؤل والسعادة، وقدراته على إقامة العلاقات مع الآخرين (حسن، 2013، 37).

وهو قدرة الطالب الجامعي على معرفة انفعالاته وتنظيمها وإدارتها والتعاطف مع الآخرين والتواصل الاجتماعي معهم. (بن عمور، 2017، ص24)

5-2 التعريف الإجرائي للذكاء الانفعالي:

هو الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الذكاء الانفعالي من خلال الإجابة على مقياس بن عمور جميلة من خلال الأبعاد التالية:

- معرفة الانفعالات.
- تنظيم الانفعالات.
- إدارة الانفعالات.
- التعاطف.
- التواصل الاجتماعي.

5-3 التعريف الاصطلاحي لأعراض الضغط النفسي:

يعرفه كل من ثامر السميزان، عبد الكريم مساعيد (2014) على أنه استجابة سلبية في جوانب مختلفة من حياة الفرد نتيجة تزايد المطالب المفروضة عليه وتتجاوز قدرته على التكيف، حيث تنقسم إلى جوانب انفعالية كالتوتر والحزن، أما الجوانب الجسمية فتتمثل في الشكاوي والأمراض الجسمية القرحة المعدية وفقدان الشهية، أما الجوانب المعرفية فتتضمن التغيرات في كفاءة الوظائف المعرفية كالإدراك والانتباه والذاكرة، وفي ما يخص الجوانب السلوكية فتظهر من خلال التغير في طريقة أداء الفرد لمهامه اليومية (السميران والمساعد، 2014، 68).

يعرفه الغزير وأحمد عبد اللطيف (2013) على أنه استجابة الضغط على أنها تتمثل في حالة التوتر الشديد، والشعور بالضيق، والمشاعر الغير سارة، ولا مبالاة، وقلة الدافعية للإنجاز، ويؤدي التعرض المستمر والمتكرر لضغوط يجعل الفرد عاجز على اتخاذ القرارات والتفاعل الجيد مع الآخرين، وظهور اضطرابات سيكوسوماتية واختلال وظيفي (الغزير و أحمد عبد اللطيف، 2013، 53). تأثر الضغوط النفسية على كل من الرفاهية النفسية والصحية والعقلية للفرد، وترتبط ارتباط وثيق مع الاكتئاب وضغط الدم وأمراض القلب (ماجدة، 2008، 35).

5-4 التعريف الإجرائي لأعراض الضغط النفسي:

هي الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الضغط النفسي من خلال الأبعاد التالية:

- البعد الانفعالي.

- البعد المعرفي.
- البعد السلوكي.
- البعد الفيزيولوجي.

والتي نعرفه على أنه خبرة انفعالية سلبية، يترافق ظهوره مع حدوث تغيرات بيوكيميائية، وفسيولوجية، ومعرفية وسلوكية يمكن التنبؤ بها، إما أن تؤدي إلى تغيير الحدث الضاغط أو مع آثاره.

6- الإطار المنهجي للدراسة:

1-6 منهج الدراسة:

يقصد بمنهج البحث العلمي الطريق المؤدي إلى الكشف عن الحقائق في العلوم المختلفة بواسطة مجموعة من القواعد والتي تهيمن على العقل وتحدد عملياته من أجل الوصول لنتائج معلومة (المشهداني، 2019، 115). وانطلاقاً من طبيعة الدراسة الحالية التي تبحث عن العلاقات الارتباطية التي تجمع بين متغيرين، وما تتطلبه من إجراءات منهجية من أجل جمع المعلومات والبيانات من العينة، ومعالجتها من أجل الحصول على النتائج، فقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي باعتباره المنهج الملائم لهذه الدراسة.

2-6 عينة البحث:

إن اختيار العينة التي سيجري عليها الباحث بحثه من أهم الأعمال التي يقوم بها، ذلك أن معظم الظواهر تتكون من العديد من المفردات (سيد سليمان، 2014، 105)، حيث يتم اختيار مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة واختيارها بطريقة مناسبة، وإجراء الدراسة عليها (المحمودي، 2019، 160)، وقد تم اختيار عينة عشوائية بسيطة لأنها ناسبت إمكانيات الباحثة، وتكونت من عينة قدر عددها ب (94) طالبة.

3-6 أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية:

1-3-6 مقياس الذكاء الانفعالي لطلبة الجامعيين (المعد من قبل بن عمور جميلة):

1-1-3-6 وصف المقياس:

يتكون المقياس من (25) فقرة تتعلق بمستوى الذكاء الانفعالي للطلاب الجامعي، حيث ينقسم إلى أربع أبعاد كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم (01) يمثل تقسيم البنود حسب الأبعاد

اسم البعد	أرقام البنود	عدد البنود
معرفة الانفعالات	03 - 08 - 11 - 12 - 17 - 19 - 20 - 28	08
التعاطف	05 - 10 - 15 - 16 - 18 - 22 - 26 - 27	08
تنظيم الانفعالات	02 - 04 - 06 - 07 - 09 - 13 - 14 - 29	08
تسيير الانفعالات	01 - 21 - 23 - 24 - 25	05

وتتم الإجابة على الاستبيان ضمن خمس بدائل بمقياس متدرج يتراوح من (1) إلى (5) درجات بحيث يختلف درجات الفقرات السلبية عن درجات الفقرات الإيجابية حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (02) يوضح بدائل الفقرات السلبية و الإيجابية

05	04	03	02	01	
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما	الفقرات السلبية
دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا	الفقرات الإيجابية

- الفقرات السلبية للذكاء الانفعالي هي (13-14-20-23).
- الفقرات الإيجابية للذكاء الانفعالي هي (1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11-12-15-16-17-18-19-21-22-24-25-26-27-28-29) (بن عمور، 2017، 145).

6-3-1-2 صدق المقياس:

أ- **صدق المحتوى:** تم عرض فقرات المقياس على عدد من الأساتذة المحكمين من جامعات مختلفة، وطلب منهم إبداء رأي حول سلامة المقياس من الناحية اللغوية ومدى انتماء الفقرات للأبعاد التي تندرج تحتها، وحسب آراء وتقييم المحكمين قد تم الإبقاء على كل فقرات المقياس التي فاقت نسبة الاتفاق عليها (80) بالمائة.

ب- **صدق البناء الداخلي:** تم حساب صدق الاتساق الداخلي لاستبيان الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة باستخدام معامل الارتباط الخطي عن طريق حساب معاملات الارتباط (بيرسون) بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان، والجدول التالي يوضح ذلك، حيث دلت النتائج على أن قيمة معامل الارتباط التي تم الكشف عنها دالة عند مستوى 0.01.

جدول رقم (03) الاتساق الداخلي لاستبيان الذكاء الانفعالي

الأبعاد	معرفة الانفعالات	تنظيم الانفعالات	تسيير الانفعالات	التعاطف	الدرجة الكلية
معرفة الانفعالات	_____				
تنظيم الانفعالات	**0,42	_____			
تسيير الانفعالات	**0,40	**0,42	_____		
التعاطف	**0,28	**0,22	**0,29	_____	
الدرجة الكلية	**0,72	**0,71	**0,69	**0,64	

المصدر: (بن عمور، 2017، 142)

6-3-1-3 ثبات المقياس :

تم حساب ثبات المقياس بالاعتماد على معامل ثبات غوتمان، و معامل ثبات كرونباخ.

الجدول رقم (04) يمثل ثبات استبيان الذكاء الانفعالي باستخدام معادلة جوتمان، ومعامل ثبات كرونباخ

معامل ثبات كرونباخ	معادلة غوتمان	معامل ثبات كرونباخ
0.68	0.65	معرفة الإنفعالات
0.71	0.70	التعاطف
0.70	0.67	تنظيم الإنفعالات
0.57	0.59	تسيير الإنفعالات
0.79	0.77	الدرجة الكلية

المصدر: (بن عمور، 2017، 143)

2-3-6 مقياس استجابة الضغط النفسي (معد من قبل الباحثة):

1-2-3-6 وصف المقياس:

يتضمن عبارات المقياس التي بلغ عددها (42) مقسمة على 4 أبعاد مقسمة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (05) يمثل تقسيم البنود حسب الأبعاد

اسم البعد	عدد البنود	أرقام البنود
البعد المعرفي	09	01 - 08 - 11 - 15 - 19 - 23 - 26 - 29 - 32
البعد الانفعالي	14	02 - 05 - 09 - 12 - 16 - 20 - 24 - 27 - 30 - 33 - 35 - 38 - 40 - 42
البعد الفسيولوجي	11	03 - 06 - 10 - 13 - 17 - 21 - 25 - 31 - 34 - 39 - 41
البعد السلوكي	08	04 - 07 - 14 - 18 - 22 - 28 - 36 - 37

2-2-3-6 طريقة تصحيح المقياس:

الخيارات المتاحة للإجابة على البند الواحد تتراوح ما بين (1) و(5) درجات، أبدا، نادرا، أحيانا، غالبا، دائما. وعليه فإن الدرجة الكاملة للمقياس تتراوح ما بين (42) كحد أدنى و(210) كحد أقصى. بعد الحصول على درجات، وجمع الوزن العددي لكل بديل من البدائل المقياس الخمس المذكورة سابقا، نصنف كل فرد إلى مجال من المجالات التالية حسب درجة الميل.

3-2-3-6 الخصائص السيكومترية للمقياس:

أ- **الاتساق الداخلي:** تم التأكد من مستوى صدق التكوين الفرضي عن طريق حساب معامل الارتباط Pearson بين البنود والبعد الذي تنتمي إليه، وبين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وقد تم حسابه انطلاقا من نتائج عينة من طلبة الجامعة سنة أولى ليسانس جذع مشترك علوم الاجتماعية والمقدر عددهم بـ (30) طالب. تبين من خلال النتائج أن البنود تتمتع بمعاملات ارتباط جيدة موجبة تتراوح ما بين (0.31) و(0.70) عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل أن البنود صادقة وتقيس ما وضعت لأجله أما فيما يخص الأبعاد توصلنا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين درجة المحاور الفرعية والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (06) يمثل معامل ارتباط أبعاد مقياس استجابة الضغط بالدرجة الكلية للمقياس

البعد	معامل ارتباط بيرسون Corrélation de Pearson	مستوى الدلالة
البعد المعرفي	0.75	0.01
البعد الانفعالي	0.79	0.01
البعد الفسيولوجي	0.70	0.01
البعد السلوكي	0.70	0.01

ب- صدق المجموعة الطرفية:

تم ترتيب نتائج الأفراد من أدنى درجة إلى أعلى درجة، تم حسابه عن طريق استخراج (25%) من أفراد العينة، من كل طرف من طرف التوزيع، إحداها تمثل درجات المنخفضة، والأخرى تمثل الدرجات العليا، وتمت

المقارنة بينهما باستخدام اختبار "ت" t test، حيث تم التحصل على قيمة "ت" تساوي (15.107) وهي قيمة دالة عند مستوى (0.01)، أي أن المقياس قادر على التمييز بين مجموعتين متناقضتين.

ج- ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية والألفا كرونباخ:

تأكدنا من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية الذي يحسب عن طريق تجزئة المقياس إلى جزأين (فردى وزوجي) ويتم حساب معامل الارتباط بين الجزأين، وبما أن القيمة المحسوبة تمثل معامل ارتباط نصف المقياس، تم تصحيحها بمعادلة Spearman Brown ونتائج موضحة في الجدول التالي تدل على الثبات الجيد للمقياس:

الجدول رقم (07) يمثل قيمة معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية

المقياس	معامل ألفا كرونباخ	قيمة التجزئة النصفية بعد تصحيحها بمعادلة سبيرمان براون
استجابة الضغط النفسي	0.907	0.908

4-6 حدود الدراسة:

4-6-1 الحدود المكانية: أجريت هذه الدراسة الميدانية بجامعة الدكتور يحي فارس ولاية المدية.
4-6-2 الحدود الزمنية: انطلقت الدراسة ابتداء من بداية الموسم الدراسي الجديد 2022-2023، من شهر سبتمبر إلى غاية شهر أكتوبر 2022 قد تم خلال هذه الفترة الاتصال بالطلبة الجدد وشرحت لهم الغاية من هذه الدراسة، وجمع الاستمارات وتفرغ البيانات وتفسير النتائج التي تم التوصل إليها.

5-6 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم استخدام برنامج (SPSS v20) في هذه الدراسة بغرض حساب: النسب المئوية، معامل الارتباط Pearson، معامل ألفا كرونباخ، معامل التجزئة النصفية غوتمان.

7 - عرض ومناقشة نتائج الدراسة:

7-1 عرض وتحليل الفرضية الرئيسية الأولى:

تنص الفرضية الرئيسية على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي عند طلبة الملتحقين حديثا بالجامعة، ومن أجل التحقق من هذه الفرضية قمنا بحساب معامل الارتباط Pearson والنتائج موضحة من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (08) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الإنفعالي	- 0.41	0.01
أعراض الضغط النفسي		

من الجدول رقم (09) أن قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي تساوي (- 0.41) وهي قيمة دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين المتغيرين، وهذا معناه أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي انخفضت درجة أعراض الضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه فقد تحققت الفرضية.

7-2 تفسير ومناقشة الفرضية الرئيسية الأولى:

إن الطلبة الذين يتمتعون بذكاء انفعالي، لديهم القدرة على التعرف على انفعالاتهم السلبية وذلك من خلال إدراك وفهم ما يشعرون به خلال مواجهتهم للأحداث الضاغطة التي يواجهونها في الجامعة كما يحددها فلوح محمد في المشكلات الأكاديمية، مشكلات متعلقة بالوسط الجامعي، مشكلات اقتصادية ومالية (فاضل وياسين، 2022، 211)، ويستطيعون تحديد مصادرها بشكل دقيق، وتنظيمها الأمر الذي يساعد على ضبط الذات والاندفاع أمام التحديات الجديدة، بالإضافة إلى تسيير الانفعالات والذي يؤثر على أفكار الفرد وسلوكياته وجعلها أكثر تكيفا مع المواقف وذلك حسب النظرية المعرفية Beck، ويتمكن الطالب أيضا من تبني إستراتيجيات مواجهة فعالة الأمر الذي يضمن تحقيق التوافق النفسي، وبالتالي يمكننا القول أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي انخفضت أعراض الضغط المعرفية والانفعالية والسلوكية. وعليه تتفق دراستنا مع دراسة Mavroveli and Petrides (2007) أن سمة الذكاء الانفعالي ترتبط ارتباطا إيجابيا بأنماط المواجهة التكيفية وارتبط سلبيا بالاعتقادات المحبطة السلبية وتكرار الشكاوي الجسدية، وقد تميز الأفراد الذين لديهم ارتفاع في سمة الذكاء الانفعالي بالتعاون وصفات القيادة (شريف وزعقار، 2018، 518)، وتوافقت مع دراسة صادق عبدة حسن (2011) حيث أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الذكاء الانفعالي وبين أعراض الضغوط النفسية (حسن، 2011، 88) و دراسة شريف هناء (2019) حيث توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين سمة الذكاء الوجداني وشدة إدراك الضغط النفسي حيث كلما انخفضت سمة الذكاء الوجداني ارتفع إدراك الضغوط.

7-3 عرض وتحليل نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والأعراض المعرفية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثا بجامعة يحي فارس، وتتضح نتائج ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (09) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي والأعراض المعرفية للضغط النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الإنفعالي	- 0.38	0.01
الأعراض المعرفية للضغط النفسي		

يتضح من الجدول رقم (10) أن قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي والأعراض المعرفية للضغط النفسي تساوي (- 0.38) وهي قيمة دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين المتغيرين، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي انخفضت الأعراض المعرفية للضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه فقد تحققت الفرضية.

7-4 تفسير ومناقشة النتائج الفرضية الفرعية الأولى:

هذا يرجع إلى أن الطالب المتمتع بالذكاء الانفعالي قادر على اتخاذ القرارات بدون سيطرة الأفكار والانفعالات السلبية، وهذا يرفع من الإقدام على اتخاذها بشكل سليم سواء كانت القرارات متعلقة بطريقة إنجاز البحوث، تقسيم الوقت وطريقة استثماره داخل الجامعة، طلب المساعدة من الآخرين ... إلخ بالإضافة إلى القدرة على التعامل الفعال والصحيح مع المشاكل، لأنه قد يمر على الطالب الجامعي عدد من المشكلات سواء مع

زملائه أو مع الأساتذة أو مع الإدارة وبالتالي يستطيع حلها بسهولة وبطريقة الأنسب، وهذا الأمر ينعكس إيجاباً على إدراك الفرد حول قيمته وتقديره لذاته والتنبؤ الإيجابي بمستقبله الجامعي، وبالتالي نجد عند أصحاب الذكاء الانفعالي المرتفع انخفاض في الأعراض المعرفية للضغط، ونتيجتنا تتوافق مع ما توصل إليه Golman (2004) حيث توصل إلى أن الذكاء الانفعالي مسئول على الطريقة التي نسلك بها مع الآخرين ومدى حسن قيامنا بالأعمال واتخاذ القرارات (جولمان، 2004، 210).

7-5 عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثاً بجامعة دكتور يحي فارس ولاية المدية. وتتضح نتائج ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (10) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	- 0.43	0.01
الأعراض الانفعالية للضغط النفسي		

يتضح من الجدول رقم (11) أن قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي تساوي (- 0.43) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية متوسطة بين المتغيرين، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي انخفضت الأعراض الانفعالية للضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه تحققت الفرضية.

7-6 تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية:

لأننا نجد الطلبة الذين يتمتعون بالذكاء العاطفي قادرين على إدراك مشاعرهم والتعبير عنها بما يتلاءم والموقف الضاغط الذي يتعرضون إليه، ويستطيعون أن يحددوا المسبب الرئيسي لانفعالاتهم الغير سارة مما يسهل عليهم التغلب على مشاعر الإحباط والقلق والتوتر والحزن، والعكس صحيح حيث يلاحظ أحيانا على بعض الطلبة عندما يتعرضون إلى إحراج من طرف زملائهم أو من طرف الأساتذة خلال المحاضرات أو الأعمال الموجهة، عدم القدرة على التصرف الصحيح مع الموقف ومعايشة الطالب إلى العديد من الأعراض مثل الغضب والقلق والحزن... إلخ مما يفاقم الموقف وتعرض الطالب إلى إحراج أكبر. وبالتالي يعمل الذكاء الانفعالي على تسيير وتنظيم الانفعالات حسب ما يقتضيه الموقف وقد جاءت نتائج دراستنا متوافقة مع دراسة عبد القادر نواصرة حيث توصلت إلى أن مستويات المنخفضة من الذكاء الوجداني مرتبط بعدم القدرة على التحكم في المزاج والاكتئاب والعصبية والأمراض الجسدية واستخدام التدخين كأسلوب مواجهة.

7-7 عرض ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة :

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والأعراض السلوكية للضغط النفسي عند الطلبة الملتحقين حديثاً بجامعة دكتور يحي فارس ولاية المدية. وتتضح نتائج ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (11) يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي والأعراض السلوكية للضغط النفسي

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	- 0.31	0.01
الأعراض السلوكية للضغط النفسي		

يتضح من الجدول رقم (12) أن قيمة معامل الارتباط بين الذكاء الانفعالي والأعراض السلوكية للضغط النفسي تساوي (- 0.31) وهي قيمة دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.01)، مما يشير إلى أن هناك علاقة ارتباطية عكسية ضعيفة بين المتغيرين، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالي انخفضت الأعراض السلوكية للضغط النفسي، والعكس صحيح، وعليه تحققت الفرضية.

7-8 تفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثالثة:

لأن الطلبة الذين يتمتعون بالذكاء الانفعالي يمتلكون التعاطف مع الآخرين أي استشعار ما يحسون وتفهم مشاعرهم ومعاناتهم ومهارات الاجتماعية عديدة تمكنهم من بناء شبكة تواصل جيدة وبسهولة، بحيث يلاحظ على هذا النوع من الطلبة سهولة بناء علاقات مع الأساتذة ومع الزملاء، وكسب الثقة والاحترام الآخرين. وتتفق نتائج هذه الفرضية مع دراسة Golman (2004) حيث توصلت إلى أن ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع متوازنون اجتماعياً، صرحاء، مرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق (جولمان، 2004، 215).

8-الخلاصة:

لقد تم تناول موضوع الذكاء الانفعالي وأعراض الضغط النفسي لدى الطلبة الملتحقين حديثاً بالجامعة، ومن خلال ما تم ذكره من نتائج المتحصل عليها، توصلنا إلى أنه كل ما ارتفع الذكاء الانفعالي انخفضت درجة أعراض الضغط النفسي، كل ما ارتفعت درجة الذكاء الانفعالي انخفضت درجة الأعراض المعرفية للضغط النفسي، كل ما ارتفعت نسبة الذكاء الانفعالي انخفضت درجة الأعراض الانفعالية للضغط النفسي، كل ما ارتفعت درجة الذكاء الانفعالي انخفضت درجة الأعراض السلوكية للضغط النفسي، وفي الأخير نضع جملة من التوصيات بناء على ما تم استنتاجه من الدراسة الحالية:

- توزيع مطويات على الطلبة تحتوي على مخاطر الضغط النفسي المرتفع على الصحة الجسدية والنفسية وضرورة التقرب إلى مكاتب الأخصائيين النفسيين من أجل الاستشارة على مستوى مركز المتابعة النفسية التابع لكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس.

- إدراج برامج إرشادية وعلاجية متعددة التقنيات والتابعة لمدرسة السلوكية المعرفية لتحسين من الذكاء الانفعالي لدى الطلبة الجامعيين.

- إجراء دراسات تربط إحدى متغيرات الدراسة الحالية بمتغيرات أخرى مثل التوازن النفسي، المنة النفسية، فعالية الذات الاجتماعية.

- إجراء دراسات تهدف إلى كشف على مستوى الذكاء الاجتماعي لدى الطلبة الجامعيين.

الإحالات والمراجع:

- المشهداني، سعد سليمان (2019). *منهجية البحث العلمي*. الأردن: دار أسامة للنشر والتوزيع.
- بن سالم، خديجة (2021). *الضغوط النفسية واستراتيجية مواجهتها لدى الطالب الجامعي في ظل أزمة كورونا*. دراسات نفسية و تربوية، 14 (2). 450-428.
- جولمان، دانيال (2004). *ذكاء المشاعر*. (هشام الحناوي، المترجم). مصر: هلا للنشر والتوزيع.
- الخفاف، إيمان عباس (2013). *الذكاء الإنفعالي*. الأردن: دار المناهج للنشر والتوزيع.
- السميران، ثامر حسين علي، والمساعد عبد الكريم عبد الله (2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها*. الأردن: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
- الغريز، أحمد نائل وأحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2013). *التعامل مع الضغوط النفسية* (الطبعة 02). الأردن: دار الشروق لنشر و التوزيع.
- المحمودي، محمد سرحان (2019). *منهجية البحث العلمي* (الطبعة 03). عمان: دار الكتب للنشر والتوزيع.
- بن عمور، جميلة (2017). *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين* (رسالة دكتوراه). جامعة وهران 02: الجزائر.
- حسن، أنعام هادي (2013). *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. الأردن: دار الصفاء لنشر والتوزيع.
- شريف، هناء وزعفران فتحي (2018). *الذكاء الإنفعالي كمنبأ بين الضغط النفسي والصحة النفسية لطالب المتكون في المدرسة العليا للأساتذة بوزريعة*. مجلة العلوم الإنسانية لأم بواقي، 05 (01). 529-516.
- عبد الرحمان، سيد سليمان (2014). *مناهج البحث*. مصر: دار عالم الكتب للنشر والتوزيع.
- عبد الرحمان، علي إسماعيل (2012). *الضغوط النفسية القاتل الخفي - أسباب آثار و العلاج*. مصر: دار اليقين للنشر والتوزيع.
- عبدة، حسن صادق (2011). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر* (رسالة ماجستير). جامعة الجزائر 02: الجزائر.
- عبيد، ماجدة بهاء الدين (2008). *الضغط النفسي و مشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. الأردن: دار الصفاء لنشر والتوزيع.
- فاضل، فايزة وياسين آمنة (2022). *استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية الناجمة عن المشكلات لدى الطلاب المستجدين بالجامعة*. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 11 (02). 658-645.
- فنتازي، كريمة وأمريش سناء (2018). *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى الطلاب في جامعة القدس أبو نيس*. العلوم الإنسانية والإجتماعية 04 (02). 30-17.
- مركون، هبة (2021). *الضغوط النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى طلبة السنة أولى جامعي بجامعة خميس مليانة*. مجلة الشامل للعلوم التربوية والإجتماعية ، 04 (01). 190-179.
- Du penhoat, G (2016). *La boite a outils de la gestion de stress*. France :Dunod.
- Mayer, J, Caruso, D, Salovy, P (2010). *Emotional intelligence*. USA :Roper riview.
- Nezeyrollas, P (2018). *Gestion de stress*. Frence :Edition jouvence.

الملاحق:

إليك مجموعة من العبارات عليك أن تقرأها وتختار الإجابة المناسبة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة، علما أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، نرجو اختيار إجابة واحدة فقط وعدم ترك أي عبارة دون الإجابة عليها، وأعلم أخي الطالب أن المعلومات المستقاة من هذا الاستبيان سيستخدم لأغراض البحث العلمي، وشكرا على تعاونكم.

البيانات الأولية : الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐ ، السن : ، الإقامة خارجي ☐ داخلي ☐

الرقم	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
01	أجد الكلمات المناسبة لتعبير عن مشاعري					
02	أتحكم في إنفعالاتي عند إتخاذ القرار					
03	أدرك ما أشعر به					
04	أضبط نفسي عند التعرض لموقف محرج					
05	أشعر بمعانات الآخرين					
06	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط					
07	أتعامل بهدوء أمام انفعالاتي					
08	أعبر عن مشاعري بوضوح					
09	لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكل					
10	أستطيع التأثير في الآخرين					
11	بإمكاني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة					
12	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين					
13	أفلق عندما لا أجد حلا لمشكلاتي					
14	أنا متقلب المزاج					
15	أتعامل مع الآخرين بمرونة					
16	بإمكاني مشاركة الناس أحاديثهم					
17	أنا واثق من نفسي					
18	أستشعر بما يحسه أصدقائي					
19	أعرف نقاط ضعفي					
20	أجد صعوبة في إظهار مشاعري لأقرب الناس					
21	أستطيع أن احدد مصر إنفعالاتي					
22	أتفهم مشاعر الآخرين					
23	أغضب عندما لا أصل إلى هدفي					
24	بإمكاني رفع معنويات الأشخاص المحبطين					
25	أتحكم في إنفعالاتي عند التعرض إلى موقف محزن					
26	أعمل بشكل أفضل مع الآخرين					
27	أثق بإمكانياتي					
28	أواجه الظروف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة					

يطلب منكم أعزائي الطلبة قراءة كل عبارة وتسجيل الإجابة عليها في الخانة المقابلة لها من خلال إختيار بديل واحد فقط للإجابة من خمس بدائل، علما انه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة ، وأن إجاباتكم ستحاط إجاباتكم بالسرية والكتمان ولا تستخدم إلى لإغراض البحث العلمي. ولكم منا سلفا جزيل الشكر على مساعدتكم الفعالة في إنجاز هذا البحث.

الرقم	العبارات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
01	أواجه صعوبات في اتخاذ بعض القرارات					
02	أشعر بالقلق والتوتر					
03	أعاني من مشكلات في النوم (قلة النوم أو زيادة في النوم)					
04	أصبحت لا أهتم بمظهري الخارجي					
05	أغضب بسرعة					
06	أعرض لاضطرابات في دقات القلب بدون سبب واضح					
07	أكثر من تناول المنبهات كالقهوة والشاي					
08	أواجه صعوبة في إيجاد الحلول المناسبة لبعض المشاكل					
09	فقدت الرغبة في أنشطة كانت ممتعة					
10	أشعر بالغثيان بصفة متكررة					
11	أجد صعوبة في تذكر بعض الأحداث					
12	ألوم نفسي بشدة على أبسط الأشياء					
13	أعاني من صعوبة الاستيقاظ في الصباح					
14	علاقاتي مع الآخرين يشوبها التوتر					
15	لا أهتم بما يجري من حولي					
16	من الصعب أن أتحكم في أعصابي					
17	أعاني من اضطرابات في الشهية (نقصان الشهية أو زيادتها)					
18	أجد صعوبة في الاسترخاء					
19	أجد صعوبة في فهم ما يجري من حولي					
20	أخاف أن أفشل في حياتي					
21	أعاني من اضطرابات في الجهاز الهضمي					
22	علاقاتي مع الآخرين جد محدودة					
23	أعاني من شرود الذهن (سرحان)					
24	أحزن من أبسط الأسباب					
25	أشعر بالتعب والإرهاق					
26	أعاني من قلة التركيز					
27	أجد صعوبة في التعبير عن مشاعري للآخرين					
28	أصرخ كثيرا					
29	أعاني من النسيان					
30	أنزعج من الانتقاد					
31	أعاني من ألأم في الرأس بدون سبب واضح					
32	ذهني مشوش					
33	أشعر بالإحباط الشديد					
34	مقاومتي للأمراض منخفضة					
35	تقديري لذاتي منخفض					
36	أشعر بالخمول والكسل					

37	أكثر من تناول الأدوية المسكنة للألم				
38	أشعر بالملل				
39	أشعر بضيق في التنفس بدون سبب واضح				
40	أشعر بالوحدة ولو كنت وسط الآخرين				
41	أشعر بالآلام في الظهر بدون سبب واضح				
42	أشعر باليأس				

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي و أعراض الضغط النفسي:

Corrélations

		ذكاء	ضغط
ذكاء	Corrélacion de Pearson	1	-,416**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	94	94
ضغط	Corrélacion de Pearson	-,416**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	94	94

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

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي و الأعراض المعرفية للضغط النفسي

Corrélations

		ذكاء	معرفي
ذكاء	Corrélacion de Pearson	1	-,386**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	94	94
معرفي	Corrélacion de Pearson	-,386**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	94	94

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

نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي والأعراض الانفعالية للضغط النفسي

Corrélations

		ذكاء	إنفعالي
ذكاء	Corrélacion de Pearson	1	-,437**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	94	94

نفعالي	Corrélation de Pearson	-,437**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	94	94

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

يبين نتائج معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الإنفعالي والأعراض السلوكية للضغط النفسي

Corrélations

		ذكاء	سلوك ي
ذكاء	Corrélation de Pearson	1	-,313**
	Sig. (bilatérale)		,002
	N	94	94
سلوكي	Corrélation de Pearson	-,313**	1
	Sig. (bilatérale)	,002	
	N	94	94

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