



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة وهران 2 احمد بن احمد



كلية العلوم الاجتماعية

قسم: علم النفس و الارطفونيا

شعبة: علم النفس

تخصص: علم النفس المدرسي

مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر الموسومة ب:

الذكاء الانفعالي و علاقته بمواجهة الضغوط النفسية

لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا

إشراف:

أ.بن طاهر طاهر

إعداد الطالبة:

عاسد نصيرة

لجنة المناقشة:

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الصفة
قادري حليلة	أستاذة محاضرة ب	رئيسا
بن طاهر طاهر	أستاذ محاضر ب	مؤطرا
مزغراني حليلة	أستاذة محاضرة ب	عضوا

السنة الجامعية: 2023/2022

إهداء

قال الله تعالى: (قل إعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله و المؤمنون)

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك و لا يطيب النهار إلا بطاعتك

و لا تطيب اللحظات إلا بذكرك و لا تطيب الآخرة إلا بعفوك

و لا تطيب الجنة إلا برويتك

إلى روح أبي الطاهرة رحمة الله عليه

الحمد لله الذي ألهمني و أنار لي طريق الهدى.

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز ما أملك في الوجود أمي الغالية التي تولت رعايتي و التوجيه
في معارج العلم أطال الله في عمرها.

و لكل العائلة الكريمة التي ساندتني و لا تزال من أختي خديجة و حليلة و إخوتي محمد و
يوسف و رفيقات المشوار اللاتي رعاهن الله و وفقهن: إكرام، هدى، خديجة، أحلام، أمينة

و إلى صديقي: مروان، علاء، أمين.

الذي شجعوا خطواتي.

لكم مني حبي و أمنياتي.

شكر و عرفان

اشكر الله تعالى على من آمن على إتمام هذا البحث و أسأله سبحانه السداد و التوفيق و القبول في ما بحثي و اجتهادي و في مقامي هذا أتمثل لحديث الرسول عليه أفضل الصلاة و أزكى التسليم حيث يقول : " لا يشكر الله من لا يشكر الناس "

أتقدم بجزيل الشكر و العرفان إلى أستاذي و موجهي المشرف على هذه المذكرة السيد "بن طاهر طاهر" و نسأل الله تعالى أن يجعل كل ما قدمه لي من نصح و توجيه في ميزان حسناته و أن ينفعني بغزير علمه و كريم خلقه.

و أنا على عتبة التخرج ارفع كل معاني الشكر و التقدير و أسمى آيات المحبة و الامتنان إلى مستشار التوجيه و تلاميذ الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا الذين قدموا لي يد العون و منحوني جزءا من وقتهم الثمين و أولوا عملي أهمية.

ملخص الدراسة:

لقد هدفت هذه الدراسة إلى الكشف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي و مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تكونت العينة من 60 تلميذ.

حيث قامت الطالبة بدراسة استطلاعية على عينة قوامها 35 تلميذ وتلميذة والثانية دراسة أساسية وعلى عينة قوامها 60 تلميذ وتلميذة من تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على اجتياز شهادة البكالوريا ، وقد اعتمدت هذه الدراسة على أداتين لجمع البيانات و المعلومات المطلوبة هي:

مقياس الذكاء الانفعالي لـ " عمر جعيج ، هامل منصور مع إضافة بعض التعديلات فيه وتكييفه على البيئة الجزائرية و مقياس الضغوطات النفسية .

أما بالنسبة للمنهج فقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي ، وبعد جمع البيانات تمت معالجتها باستخدام الحزم الإحصائية (SPSS) من خلال عدد من الأساليب الإحصائية تتمثل في حساب المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري، النسب المئوية معامل الارتباط بيرسون. t - est.

كما كشفت الدراسة على النتائج التالية:

– توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا

– لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكور ، إناث).

– لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (أدبي ، علمي).

وهذا ما يدل على أن كل تلاميذ الأقسام النهائية يعانون من ضغوطات نفسية لا تختلف باختلاف الشعب ولا باختلاف الجنس بل يعاني جل تلاميذ البكالوريا من ضغوطات نفسية

و تختلف أسبابها وعواملها.

Study summary:

This study aimed to reveal the nature of the relationship between emotional intelligence and confrontation Psychological stress among baccalaureate students The sample consisted of 60 students

. Where the students conducted an exploratory study on a sample of 35 male and female students, and the second was a basic study, and on a sample of 60 male and female students from the third year of secondary school who are about to graduate. Passing the baccalaureate degree, and this study relied on two tools to collect data and the required information:

The emotional intelligence scale of "Omar Geagea, Hamel visualized with the addition of some modifications in it and its adaptation to the Algerian environment and the measure of psychological stress As for the approach, the study relied on the longitudinal descriptive approach, and after collecting through a number of methods (SPSS), the data were processed using statistical statistical packages represented in calculating arithmetic means, standard deviation, percentages est Pearson correlation coefficient.

The study settled on the following results:

- There is a statistically significant relationship between emotional intelligence and coping with psychological stress Baccalaureate students.
- There are no statistically significant differences between the study sample in emotional intelligence and coping with psychological stress among baccalaureate students due to the gender variable (males and females).
- There are no statistically significant differences between the members of the study sample in emotional intelligence and coping with psychological stress among baccalaureate students due to the variable of the division (literary and scientific).

This indicates that all students of the final departments suffer from psychological pressures that do not differ according to people or gender. Rather, most baccalaureate students suffer from psychological pressures. Its causes and factors.

فهارس المحتويات:

رقم الصفحة	الموضوع
أ	الشكر و العرفان
ب	الاهداء
ت	الملخص
ث	جدول المحتويات
ج	فهرس الملاحق
2	مقدمة
الفصل الأول مدخل إلى الدراسة	
5-4	1.الإشكالية
5	2.فرضيات الدراسة
6	3.أهداف الدراسة
6	4.أهمية الدراسة
7-6	5.المفاهيم الإجرائية
10-7	6.الدراسات السابقة
الفصل الثاني الذكاء الانفعالي	
13	تمهيد
14-13	1.التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي
15-14	2.مفهوم الذكاء الانفعالي
18-15	3.الإتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي
19-18	4.معايير الذكاء الانفعالي
21-19	5.قياس الذكاء الانفعالي
22-21	6. أهمية الذكاء الانفعالي
23	خلاصة

الفصل الثالث الضغوط النفسية	
26	تمهيد
28-26	1.مفهوم الضغوط النفسية

29-28	2. أنواع الضغوط النفسية
32-29	3. أسباب الضغوط النفسية
33-32	4. النظريات المفسرة للضغوط النفسية
35	5. الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا
36-35	6. أساليب مواجهة الضغوط النفسية
37	7. علاقة الذكاء الانفعالي بمواجهة الضغوط النفسية
37	خلاصة
الفصل الرابع الإجراءات المنهجية للدراسة	
40	تمهيد
40	أولاً: الدراسة الإستطلاعية
40	2. الهدف من الدراسة الإستطلاعية
41	3. الإطار المكاني و الزماني للدراسة الاستطلاعية
41	4. عينة الدراسة الأستطلاعية
42-41	5. أداة الدراسة الإستطلاعية
43-42	6. خصائص العينة الإستطلاعية
44	خلاصة
45	ثانياً: الدراسة الأساسية
45	2. مكان إجراء الدراسة الأساسية
45	3. عينة الدراسة الأساسية
45	4. أداة الدراسة الأساسية
48-46	5. خصائص العينة الأساسية
48	6. الأساليب الإحصائية
50	خلاصة

الفصل الخامس عرض النتائج و مناقشتها	
53	1. اختبار فرضيات الدراسة
53	2. عرض و تفسير نتائج الفرضية العامة
53	3. عرض و تفسير نتائج الفرضية الفرعية
55-54	4. عرض و تفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى

56-55	5. عرض و تفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية
57	6. مناقشة الفرضيات
59	الإقتراحات و التوصيات
65-61	قائمة المراجع
77-67	الملاحق

مقدمة

مقدمة:

إن الإنسان بطبعه يبحث دائما عن الإستقرار و السعادة و الرضا و الأمان في حياته إلا أنه تواجهه العديد من العوائق و المشكلات و ضغوطات نفسية مختلفة المصدر و المنشأ سواء كانت ضغوطات نفسية ناشئة عن متطلبات التي تستلزم إعادة التوافق عند الفرد أو ضغوطات إجتماعية خارجية كضغوطات أسرية أو في العمل.

و هذا ما جعل موضوع الضغط النفسي من المواضيع الهامة التي شغلت بال العديد من الباحثين و العلماء لأوقات طويلة سعيا منهم لإيجاد حلول قادرة على التقليل من نتائجها و نجد للذكاء الانفعالي دور كبير في مساعدة الفرد في تخطي هذه الضغوطات و السيطرة عليها، فهو يلعب دور مهم في انفعالات الفرد، فله مجموعة سمات و قدرات التي تمكن الفرد من مواجهة المواقف الضاغطة و تجعله متحكما في انفعالاته .

و منها التلميذ المقبل على إمتحان البكالوريا يعيش صراعات إما تكون داخلية أو خارجية، كما يشكل إمتحان البكالوريا و التي يفرض على التلاميذ الاهتمام بجميع المواد في السنة الدراسية و وضعية جد ضاغطة مما يخلق لديهم تغطية جميع المواد و هذا ما يسبب للإنسان ضغوطات نفسية حادة تؤدي إلى تأثير العديد من الوظائف المعرفية.

و هذا ما سوف نتطرق إليه في دراستنا هذه للذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا شعبة الأدبي و العلمي بالمؤسسة الإخوة مفتاحي .

و قد قسمت دراستنا لجانب نظري و الآخر تطبيقي و جاءت الفصول الجانب النظري كما يلي:

- الفصل الأول و قد تناولنا فيه إشكالية الدراسة و الفرضيات و الأهداف و الأهمية و الدراسات السابقة و التعاريف الإجرائية.

- أما الفصل الثاني فتطرقنا إلى التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي و مفهومه و الاتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي و معايير و قياسه و أهميته.

- و الفصل الثالث تناولنا مفهوم الضغوط النفسية و أنواعها و أسبابها و النظريات المفسرة لها و أساليب مواجهة الضغوط النفسية و في الأخير الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و العلاقة ما بين الذكاء الانفعالي و مواجهة الضغوط النفسية.

أما الجانب التطبيقي تطرقنا إلى فصلين:

الفصل الرابع: تم التطرق فيه للإجراءات المنهجية للدراسة، الدراسة الاستطلاعية ، الإطار الزمني و المكاني لعينة الدراسة الاستطلاعية ، عينة الدراسة الاستطلاعية ، خصائص العينة أما الدراسة الأساسية يأتي فيها أداة الدراسة، حدود الدراسة الميدانية، مجتمع و عينة الدراسة، منهج الدراسة و الأدوات الاحصائية المستخدمة في الدراسة.

أما الفصل الخامس و الأخير الذي خصص لعرض النتائج و مناقشتها.

الفصل الأول:

الفصل الأول: مدخل إلى الدراسة

- 1- الإشكالية.
- 2- فرضيات البحث.
- 3- أهداف البحث.
- 4- أهمية الدراسة.
- 5- التعاريف الإجرائية.
- 6- الدراسات السابقة.

الفصل الأول:

1. الإشكالية:

أما يسعى الإنسان في حياته لتحقيق النجاح في شتى الميادين والمجالات وهذا في حد ذاته يشكل على المرء مجموعة من الضغوطات النفسية و الاجتماعية في تعاملاته وعلاقاته اليومية، فيستجيب لهذه الضغوطات باكتسابه مهارات للتعامل معها ومع مختلف ظروفها، من خلال التحكم في انفعالاته وتصرفاته و ردود أفعاله وإدارته للمواقف التي يتعرض لها بشكل سليم للموازنة بين ما يجري داخله وما يجري حوله، ولقد أدى ذلك الاهتمام بالذكاء ودراسته إلى الكشف الهام عن الذكاء الانفعالي، الذي أصبح من أكثر الموضوعات دراستا وبحثا وقد يساعد الذكاء الانفعالي في هذه الحالات لكي يكون للفرد ردود فعل متزنة وإيجابية مع كل ما يواجهه، وهذا ما أكدته دراسة فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق (2001) التي توصلت في نتائجها إلى أن الذكاء الانفعالي مكون من سمة مركبة من 5 عوامل وهي: إدارة الانفعالات، المعرفة الانفعالية، تنظيم الانفعالية، التواصل والتعاطف، وأشارت بعض الدراسات إلى أن الذكاء العام وحده لا يتضمن نجاح الفرد وتفوقه وإنما يحتاج إلى الذكاء الانفعالي الذي يعد مفتاح نجاحه في المجالات العلمية والعملية،

عن الذكاءات وترجع الجذور الحديثة لمفهوم الذكاء الانفعالي إلى دراسات جاردرنر 1983

المتعددة، حيث أشار إلى وجود ثمانية أنواع من الذكاء من بينهما الذكاء الانفعالي (أمزال، 2017 ، ص 7،8).

ويعيش الفرد في مجتمعه مراحل مختلفة حسب نموه وتطوره فيها، وفي كل مرحلة يتكيف فيها ويتفاعل معها، ومن بين هذه المراحل المهمة المرحلة الثانوية إحدى المراحل التي تمر على حياة التلميذ فإنهم إحدى الفئات المجتمع الأكثر عرضة للضغوطات النفسية حيث أنه في هذا الطور من التعليم يخضع التلاميذ في المرحلة الأخيرة من التعليم الثانوي لامتحان مصيري و هو إمتحان شهادة البكالوريا ما يجعلهم يحضرون له احسن تحضير و استعداد خلال السنة الدراسية هذه الوضعية تجعل التلاميذ يتعرضون لمواقف عديدة في البيت و المدرسة و خارجها و هي تشكل لهم ضغطا نفسيا.

و عليه المرحلة الثانوية تطابق مرحلة المراهقة التي من أهم مراحل النمو الإنساني التي لها دور كبير في بناء الشخصية، وهذا يعني بداية نضج الجوانب البيولوجية، الثقافية، الاجتماعية والنفسية وخاصة الانفعالية، فهو يعاني من تقلبات وصراعات انفعالية نتيجة مواكبته التغيرات الجديدة قد لا يمكنه

مواجهتها لافتقاده الخبرة والتجارب التي تمكنه من مواجهة الصعوبات في الحياة اليومية والمدرسية وهو ما يسمى بالذكاء الانفعالي، الذي يساعدهم على الانتقال السوي إلى مرحلة الرشد ، هذه المرحلة هو كونها تتميز بمجموعة من التغيرات العقلية والنفسية والاجتماعية والجسمية وكذا الانفعالية الهامة التي من خلالها يتعلم الفرد كيفية تنمية شخصيته وتحقيق توازنها الانفعالي وهنا يعد للذكاء

الانفعالي دور كبير في البناء النفسي للفرد من خلال تطوير سلوكه الايجابي والتحكم في انفعالاته ومواجهة مجموعة الضغوط التي يتعرض لها.

هذا ما سنطرحه في الدراسة الحالية حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا وذلك من خلال الإجابة على التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا؟.
- هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في درجة الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا حسب متغير الجنس (ذكر، أنثى)؟.
- هل هناك فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في درجة الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا حسب متغير الشعبة (أدبي، علمي)؟ .

2- فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الإنفعالي و مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.

الفرضيات الفرعية:

لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث).

لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي).

3. أهداف البحث:

- تهدف الدراسة الحالية إلى:
- معرفة مستوى انتشار الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا .
- الكشف عن نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
- معرفة الفروق بين أفراد العينة في مواجهة الضغوط النفسية حسب مجموعة المتغيرات (الجنس : ذكر، أنثى الشعبة : أدبي ، علمي)
- التعرف على أهمية الذكاء الإنفعالي وقدرته على المساعدة في تخفيف الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في أنها:

- كونها تتناول موضوعا مهما و هو الذكاء الانفعالي و علاقته بمواجهة الضغوطات النفسية لتلاميذ البكالوريا.
- التعرف من خلال الدراسة على المشكلات و الضغوطات النفسية التي يعاني منها التلاميذ الطور الثالث ثانوي و كيفية ايجاد حلول لها .
- معالجة موضوع يتعلق بالذكاء الانفعالي لدى التلاميذ حيث يعتبر من المواضيع الجديرة بالدراسة و الاهتمام.
- يمكن أن تعود الأهمية هذا البحث في الاستفادة منه مستقبلا في تطوير برنامج لتحسين مهارات الذكاء الانفعالي اللازمة للنجاح الدراسي و التغلب على الضغوطات النفسية.

5. المفاهيم الإجرائية:

الذكاء الانفعالي:

- السيطرة وضبط الانفعالات التي يصدرها الفرد ضبطا متحكما فيه وفق المواقف التي يعيشها الفرد و هو القدرة على إدارة الانفعال بنجاح في توجيه السلوك و التفكير و القدرة على إدراك و فهم إنفعالات الآخرين.
-

الضغوط النفسية:

و هي تلك الصعوبات و المعوقات المادية و المعنوية المتكررة التي تواجه التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا في بيئته الأسرية و الدراسية و حياته ككل و التي تعيق قدرته على تحقيق أهدافه و إشباع حاجاته و المعبر عنها بالدرجة المتحصل عليها في الاستبيان المعد لذلك.

التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا:

نقصد به في بحثنا هو المراهق المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي المترشح لإمتحان شهادة البكالوريا لأول مرة و الذي يتراوح سنه ما بين 17 و 18 سنة .

شهادة البكالوريا:

هي شهادة تتوج نهاية المرحلة الثانوية و تسمح للمترشحين مواصلة تعليمهم في المرحلة الجامعية.

6. الدراسات السابقة:

- دراسات الذكاء الانفعالي:

1. دراسة دكتورة حمري سارة 2018 جامعة وهران:

تحت عنوان الذكاء الانفعالي و علاقته بمستوى الطموح لدى عينة من طلبة الجامعة

هدف هذه الدراسة الفحص عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي و مستوى الطموح لدى طلبة الجامعة و تحديد ما إذا كانت هناك فوارق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي ومستوى الطموح وفقا لمتغير الجنس.

شملت الدراسة على عينة تكونت من 187 طالب جامعي (146 إناث و 41 ذكور)، استخدمت الباحثة مقياسين هما مقياس الذكاء الانفعالي لثبات وآخرون ومقياس الطموح من إعداد معوض وعبد العظيم (2005)، وبعد معالجة البيانات بواسطة برنامج الرزم الإحصائية في العلوم الاجتماعية وكانت نتائجها كالتالي:

- عدم وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس.
- عدم وجود فروق دالة إحصائية في مستوى الطموح تعزى لمتغير الجنس.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة لدالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي ومستوى الطموح.

2. دراسة عبد الكريم عبد الطيف المؤمني 2010 :

تحت عنوان الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في ضوء بعض المتغيرات.

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية في الأردن.

و إلى معرفة أثر متغيرات التحصيل الأكاديمي و نوع التعليم و نوع الذكاء الانفعالي.

تكونت عينة الدراسة من (405) طلاب، منهم (176) طالبا و (229) طالبة من طلبة المرحلة الثانوية في محافظة إربد و كي تتحقق أهداف هذه الدراسة طبقت على العينة مقياس الذكاء الانفعالي و قد توصلت الدراسة للنتائج التالية:

- أداء الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي و على أبعاد الذكاء الانفعالي يقع في المستوى المتوسط، باستثناء بعد التعاطف إذ كان أداء الطلبة يقع في المستوى المرتفع.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات التحصيل الأكاديمي، و نوع التعليم (علمي، أدبي).
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد التعاطف تعزى للنوع الصالح للإناث.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد تنظيم الإنفعالات و لصالح الطلبة ذوي التحصيل المرتفع و ذوي التحصيل المتوسط مقارنة مع الطلبة ذوي التحصيل المنخفض.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على بعد تنظيم الانفعالات تعزى للتفاعل بين نوع الطالب و التحصيل الأكاديمي.

3. دراسة سهاد المللي 2010:

موضوع البحث الذكاء الانفعالي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين و العاديين .

هدف الدراسة: الكشف عن العلاقة بين التحصيل الدراسي و الذكاء الانفعالي للطلبة الموهوبين و العاديين لدى كل من الذكور و الإناث.

تكونت العينة من (246) طالبا ، منهم (85) طالبا و طالبة من المتفوقين (59) ذكور و (26) إناث من الصف الأول ثانوي في مدارس المتفوقين في دمشق، (161) طالبا و طالبة منهم (101) ذكور و 60 إناث) من الطلبة العاديين أختيروا بالطريقة العشوائية من الصف الأول ثانوي في مدارس دمشق.

الأدوات : مقياس بار-أون.

و كانت النتائج الآتية:

- عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و التحصيل الدراسي لدى الطلبة العاديين .

- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 بين التكيف و التحصيل الدراسي عند الطلبة.

-دراسات الضغوط النفسية:

1. دراسة بن شليقة أعمار (2011):

هذه الدراسة هدفت إلى البحث عن نوعية العلاقة بين مستويات الضغط النفسي و التحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، طبقت الدراسة على تلاميذ ثانوية لونسي مسعود و ثانوية طيبي قاسم بالبويرة و البالغة عددهم 371 تلميذ و تلميذة تم اختيارهم بطريقة عشوائية، معتمدا في ذلك على المنهج الوصفي الارتباطي.

و قد توصلت نتائجها إلى تحقيق الفرضية الأولى التي تنص على أنه يوجد مستويات في شدة الضغط النفسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، و عدم تحقيق الفرضية الثانية التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي شدة الضغط النفسي ما بين الذكور و الإناث، وتحققت الفرضية الثالثة الدالة على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات الضغط النفسي و التحصيل الدراسي، و توصل إلى نتيجة عامة مفادها أنه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين مستويات شدة الضغط النفسي و التحصيل الدراسي ، في الأخير الضغط النفسي المعتدل له دور كبير في زيادة التحصيل الدراسي.

2. دراسة بن ويس فتيحة 2016:

عنوان الدراسة: الضغوط النفسية المدرسية لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي المقبلين على امتحان البكالوريا 2016.

أجريت الدراسة الحالية حول مستوى الضغوط النفسية المدرسية لدى تلاميذ الثانوية الطور الثالث ثانوي من حيث متغير الجنس و التخصص تمت معالجة بيانات الدراسة باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام المتوسط الحسابي و المتوسط النظري و اختبار (ت) وتم اجراء الدراسة على عينة مكونة من 120 تلميذ و تلميذة من ثانوية البشير ابراهيمي بالول سعيدة تم اختيارهم بطريقة عرضية و لتحقيق اهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي و اعتمدت على مقياس الضغوط النفسية المدرسية و توصلت الباحثة إلى النتائج التالية:

- توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير التخصص في مستوى الضغوط النفسية المدرسية .
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير الجنس في مستوى الضغوط النفسية المدرسية.

3. دراسة غنية عرار 2015:

هدفت هذه الدراسة للكشف عن الضغوط النفسية عند معلمي المرحلة الابتدائية في ضوء بعض المتغيرات، طبقت هذه الدراسة على 75 معلما، استعانت فيها الباحثة على المنهج الوصفي، و قد أسفرت الدراسات لوجود علاقة نسبية بين الضغوط النفسية عند معلمي المرحلة الابتدائية.

الفصل الثاني:

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي.

تمهيد

- 1- التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي.
 - 2- مفهوم الذكاء الانفعالي.
 - 3- الإتجاهات النظرية في نماذج الذكاء الانفعالي.
 - 4- أبعاد الذكاء الانفعالي.
 - 5- أهمية الذكاء الانفعالي.
 - 6- قياس الذكاء الانفعالي.
- خلاصة.

تمهيد

يعد الذكاء الانفعالي من بين المهارات التي يستخدمها الفرد في حياته اليومية، لتحقيق التوافق النفسي والتوافق مع الغير، وفهم مشاعرهم وظروفهم وتفهمها وللذكاء الانفعالي مصطلحات أخرى تطلق عليه، وهي الذكاء الوجداني والذكاء العاطفي وذكاء المشاعر وكل هذه المفاهيم تصب في معنى الذكاء الانفعالي.

1. التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي:

إن بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم تعود إلى القرن الثامن عشر، فقد قسم العلماء العقل إلى ثلاثة أقسام وهي : المعرفة، الدافعية، الانفعال.

فالذكاء الانفعالي زاد الاهتمام عليه في العصر الحديث على يد هوارد جاردينر (1983) في نظريته عن الذكاءات المتعددة التي لفتت اهتمام بالجوانب الغير معرفية للذكاء العام أو ما يسمى بالذكاء الأكاديمي، و كان من بين الذكاءات السبعة التي اقترحها جاردينر فسماه بالذكاء البيئشخصي (بين الأفراد)، و الذكاء الداخلي الشخصي (داخل الفرد) و هما يكونان الذكاء الوجداني لدى الأفراد. (الزحيلي، 2011، ص237).

و قد برز مفهومه لأول مرة في علم النفس سنة 1985 حين ورد في عنوان لاطروحة دكتوراه في الولايات المتحدة الأمريكية مقدمة من طرف (payne wayne leon).

و كان أول مستخدم هذا المصطلح كل من (جون ماير) John Mayer و (بيتر سالوفي) (peter salovey) سنة (1990) ، حيث بحثوا عن الفروق بين الأفراد على تحديد انفعالاتهم و التحكم فيها و حل المشاكل الانفعالية، و طوروا اختبارين لقياس ما يسمى بالذكاء الوجداني (محمد، 2009، ص22).

و في عام (1994) بدأ العالم الأمريكي دانيال جولمان (Daniel Golman) كتابه عن التعليم الوجداني أو معرفة القراءة و الكتابة الوجدانية، و ذلك بعد ما قرأ عن الانفعالات بصفة عامة، ثم قام بتغيير كتابه عام (1995) و نشره بإسم الذكاء الوجداني و تضمن معلومات عن العواطف و المشاعر و المخ و من هنا تزايدت مؤلفاته المرتبطة بالذكاء الوجداني (سعيد، 2008، ص18).

و من خلال هذا العرض التاريخي لتطور مفهوم الذكاء الانفعالي نجد أنه في هذا العقد الأخير كانت هناك جهود بالغة الأهمية لمحاولة تعريف و تطوير مفهوم الذكاء الانفعالي كمفهوم قابل للبحث و الدراسة في علم النفس.

2. مفهوم الذكاء الانفعالي:

يعتبر الذكاء الانفعالي من المفاهيم التي حظيت باهتمام الدارسين والباحثين في علم النفس ولاسيما في الآونة الأخيرة، ومنذ ظهور مصطلح الذكاء الانفعالي عام (1990) تضافرت جهود الباحثين في تحديد تعريف دقيق له وفيما يلي سوف يتم عرض بعض هذه التعاريف:

برزت عدة تعاريف للذكاء الإنفعالي منذ أول ظهور للمصطلح من طرف ماير و سالوفاي (1990) فقد كان أول تعريف مقدم من قبلهما: بأنه قدرة الفرد على مراقبة إنفعالاته و مراقبة مشاعر الآخرين و انفعالاتهم و التمييز بينهما و استعمال هذه المعلومات لتوجيه تفكيره و تصرفات.

(Taylor, Bagby, 2000 :15).

إلا أنهما سنة (1997) قدما تعريفاً آخر مركزين فيه أكثر على القدرة على استعمال المعرفة الانفعالية في توجيه المعرفة (التفكير) والسلوك، ويتضمن "القدرة على الإدراك الدقيق، التقييم والتعبير عن الانفعالات و القدرة على إنتاج و توليد المشاعر الميسرة للتفكير والقدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية وضبطها لتعزيز النمو الذهني و "الانفعالي.

(Mayer ,et all ,2000b :328).

كما عرف جولمان (1995) الذكاء الانفعالي " بأنه القدرة على تحفيز الذات والمقاومة في وجه الاحباطات و كذا القدرة على المراقبة و التحكم في الاندفاعات وتأجيل الإشباعات و قدرة الفرد على ضبط الحالة المزاجية الذاتية و السيطرة على القلق و منعه من تشويش التفكير، والتعاطف مع الآخرين والقدرة على تسيير الإنفعالات الخاصة بالذات و بالعلاقات مع الآخرين."

(جولمان، 2000، ص58). و (Zeng; Miller, 2003 :39)

و يقدم جولمان مجموعة من المهارات الإنفعالية و الاجتماعية التي تميز مرتفعي الذكاء الإنفعالي، وأن إنخفاض تلك المهارات ليس من صالح تفكير الفرد أو نجاحه المهني.(بشير، معمرية، 2007، ص23).

ويعرفه عبد العال عوجة (2002) بأنه تنظيم من القدرات والمهارات والكفايات العقلية والوجدانية والاجتماعية التي تمكن الفرد من الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات وفهم المعلومات الانفعالية ومعالجتها واستخدامها والتي تجعل لديه الأمل والتفاؤل وأن يتعامل بنجاح مع المتطلبات البيئية و الضغوط.(ابراهيم،2012،ص24.23).

- ويعرفه بيترايدس على أنه عبارة عن كوكبة من العواطف المرتبطة بإدراك الذات والواقعة في أسفل مستويات الشخصية" ويشير إلى إدراك الفرد لذاته من خلال قدراته العاطفية. (عبدلي،2013،ص65).

ويرى إبراهيم الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على استخدام المعرفة الانفعالية في كل المشكلات من خلال الانفعالات الإيجابية. (حبي 2015، ص 13).

وعرف كوبر الذكاء الانفعالي بأنه مخرجات الوجدان الناتجة من الاتجاهات والقيم والكفاءة الانفعالية ويتضمن أيضا النجاح في التعامل مع البيئة الجارية بما يتضمن من ضغوط حياتية ورضا حياتي، وعرف الذكاء الانفعالي في العقد الحالي بأنه القدرة على إحساس وفهم وتناول الانفعالات ببطنة واستخدامها كمصدر للطاقة الإنسانية والتزود بالمعلومات والعلاقات مع الآخرين، وهو المهارات التي تسهم في التقدير الذاتي السليم للانفعال والتعرف على العلاقات الانفعالية لدى الآخرين واستخدام المشاعر في الدافعية والانجاز في حياة الفرد. (عثمان، 2009، ص 30).

و يؤكد جولمان بأن مفهوم الذكاء الانفعالي مبني على مفهوم جارذنر في الذكاءات المتعددة كالاتي:

- الذكاء الشخصي الذاتي.
- الذكاء الشخصي الاجتماعي.(سعيد،2008،ص11) و (حسين،2014،ص35).

3. النماذج المفسرة للذكاء الانفعالي:

تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم و مهارات و ابعاد الذكاء الانفعالي ضمن نماذج متنوعة، و من خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي يمكن استخلاص النماذج الآتية في الذكاء الانفعالي:

4. نموذج جولمان للذكاء الانفعالي:

يحدد جولمان مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج الآتي:(Golman,1996)

- المعرفة الانفعالية: و تتمثل في الوعي بالذات و التعرف على الشعور وقت حدوثه و رصد المشاعر و الانفعالات و فهمها و يعتبر الوعي بالذات هو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي.

- إدارة الانفعالات: و تشتمل على القدرة على التعامل مع الانفعالات و إدارتها بشكل ملائم و تهدئة النفس و التخلص من القلق و المشاعر السلبية.

- تحفيز الذات أي توجيه الانفعالات لتحقيق هدف معين للفرد، و أن يكون الفرد مصدر الدافعية لذاته.

- إدراك إنفعالات الآخرين: و تتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين و معرفة انفعالاتهم و القدرة على التقاط الإشارات الانفعالية للآخرين و تبني هذه المقدرة على أساس الوعي بالانفعالات و تعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية.

- إدارة العلاقات الاجتماعية: و هذا المجال يتطلب الكفاية الاجتماعية و يتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين و ضبطها، و يعتبر هذا البعد متطلبا هاما في القيادات العليا و الأعمال التي تتطلب اتصالات مع المجتمع بشكل مكثف.

5. نموذج بارأون للذكاء الانفعالي:

حدد بارأون (1997) مكونات الذكاء الانفعالي بالاعتماد على نظريته و مفهومه للذكاء الانفعالي و أشار إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من 15 كفاية موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية و الانفعالية و الاجتماعية و هي :

- المكونات الشخصية الداخلية : و تتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة و ذات تأثير إيجابي على الآخرين و تشتمل على التعاطف و الكفاءة الاجتماعية و العلاقات الشخصية.

- المكونات التكيفية: و هي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة و متطلبات البيئة المحيطة و هي اختبار الواقع و المرونة و حل المشكلات.

- مكونات إدارة التوتر: و هي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط و مقاومة الاندفاع و ضبط الذات و تشتمل على تحمل التوتر و الضغط النفسي و ضبط الاندفاع.

- مكونات المزاج العام: و هي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية و تغييرها و تشتمل على التفاؤل و السعادة.

(Bar-on2005).

نموذج ماير وكاروسو و سالوفي:

حدد ماير و كاروسو و سالوفي النموذج التالي للذكاء الانفعالي و يتكون من مجموعة من القدرات الرئيسية التي تم تصنيفها إلى أربعة مجالات و هي:

- القدرة على الوعي الانفعالي:

و تتضمن القدرة على إدراك الانفعالات بدقة و التعبير عنها و تتضمن كذلك التقييم الدقيق للانفعالات الذاتية و انفعالات الآخرين.

- القدرة على استخدام الانفعالات:

و تتضمن القدرة على استخدام الانفعالات لتقوية و تسهيل التفكير و تتضمن كذلك القدرة على الربط الدقيق بين الانفعالات و بعض الاحاسيس.

- القدرة على فهم الانفعالات و دلالاتها:

و تتضمن القدرة على تحليل الانفعالات إلى أجزاء و فهم الانفعالات، و كذلك القدرة على فهم المشاعر المتداخلة و المعقدة في المواقف الاجتماعية.

- القدرة على إدارة الانفعالات:

و تتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية و مشاعر الآخرين و ضبط المشاعر السلبية و تغيير الحالة المزاجية.

و يرى ماير و آخرون 2001 أن نموذج الذكاء الانفعالي يبدأ من فكرة ان الانفعالات تتضمن معلومات متعلقة بالعلاقات، فعندما تتغير علاقة شخص ما بشخص آخر أو شيء فإن انفعالاته أيضا تتغير تجاه هذا الشخص أو الشيء أو الموضوع، هذه العلاقات سواء كانت آتية متذكرة أو حتى متخيلة تكون مترافقة مع إشارات شعورية تسمى "الانفعالات".

و بالتالي فالذكاء الانفعالي هو مهارة معرفة معنى الانفعالات، و العلاقات فيما بينها و استخدامها كقاعدة في التفكير و حل المشكلات. (بن خليفة، 2010، ص30).

- نموذج وايزنجر:

استند وايزنجر (2004) في بناء هذا النموذج على نظرية سالوفي و ماير في الذكاء الانفعالي، حيث يتضمن هذا النموذج ثلاث كفايات متصلة بالبعد الشخصي و كفايتين متصلتين بالبعد بين الشخصي، و يحتوي البعد الشخصي للذكاء الانفعالي على الكفايات الآتية:

- **الوعي بالذات:** و هو مراقبة الفرد لنفسه من خلال أفعاله ، و محاولة التأثير بنتائج أفعاله لتصبح اكثر فعالية.

- **إدارة الانفعالات :** و هو فهم الانفعالات الذاتية، و السيطرة على هذه الانفعالات و استخدام ذلك في التعامل مع الأمور بشكل منتج.

- **الدافعية الذاتية :** و يقصد بها تمييز و استخدام المصادر المتاحة للدافعية (الداخلية و الخارجية) لاستغلال الفرص بفاعلية، و هذه الكفاية تتضمن الحديث الذاتي و تدريب الذات أما الكفايتان المتصلتان بالبعد بين الشخصي فهما:

- **الاتصال الجيد:** و هو تطوير مهارات اتصال فاعلة، و الانخراط في ممارسات الاتصال الفاعل في بناء العلاقات.

- **مراقبة الانفعالات:** و هي مساعدة الآخرين في إدارة انفعالاتهم و استغلال قدراتهم بأقصى درجة ممكنة.(سعاد،2008،ص16،15،14،13).

5. أبعاد الذكاء الانفعالي:

يتضمن الذكاء الانفعالي خمسة أبعاد أساسية:

أ. **المعرفة الوجدانية:** القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وحسن التمييز بينهما، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر الذاتية والأحداث الخارجية.

ب - **إدارة الانفعالات:** وتشير إلى القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها إلى انفعالات إيجابية وممارسة مهارات الحياة الاجتماعية بفاعلية.

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

د- التعاطف: ويشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الآخريين والتوحد معهم انفعاليا وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم.

هـ - التواصل الاجتماعي: التأثير الإيجابي القوي في الآخريين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم، ومعرفة متى نقود الآخريين ومتى نتبعهم وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة (فاروق السيد ورزق محمد ،2001،ص 36-37).

و يتفق الرأي السابق سييلبرجر (1979) إذ يرى أن الضغط كمفهوم يتكون من مجموعة أبعاد تتمثل في مصدر الضغط و هو يبدأ بمثير يحمل تهديدا أو خطرا نفسيا أو جسميا و الثاني: هو إدراك الفرد للمثير و الذي يعني إضفاء المعنى على الخبرات التي يكتسبها الفرد عن طريق التنشئة الاجتماعية و التدريب و التعلم.(باركندي،28،1993).

و أخيرا تكون الاستجابة (رد الفعل) و هذه الاستجابة تكون فيزيولوجية و نفسية و سلوكية (خالد،2014،ص20).

5- أهمية الذكاء الانفعالي:

تكن أهمية الذكاء الانفعالي انطلاقا مما توصلت اليه الدراسات النفسية من أن الذكاء العقلاي العام غير كاف لوحده لتحقيق النجاح للفرد على صعيد المدرسة أو الاسرة ، كما تتضح أهميته في التواصل و التوافق مع الآخريين من خلال فهم مشاعرهم و التعاطف معهم كما أنه يساعد الأفراد على الإبتكار، الحب، المسؤولية . فالأفراد الأذكياء انفعاليا سعداء في نشاطاتهم الإجتماعية و قادرون على إدراك الانفعالات بشكل دقيق ، حيث أنه توجد علاقة بين الذكاء الإنفعالي و التوجه نحو الأهداف و الرضا عن الحياة و يعد مؤشرا للصحة النفسية ، أما الافراد الذين يعانون من ضعف في الذكاء الإنفعالي يواجهون مشكلات في قدرتهم على التكيف ، و التخطيط للحياة ، و من الممكن أن يؤدي هذا إلى حالة من الإكتئاب أو حتى الانتحار ، ويقومون أخيرا بتطوير ثقافة فردية تدير انفعالاتهم بشكل غير ملائم ، لهذا يكونون غير سعداء في حياتهم ، إذ أن عناصر الذكاء الإنفعالي هي متطلبات أساسية و ملزمة بالنجاح في السياسية و القيادة و التعليم و الإرشاد. (أبو غزال ، 2013،ص 184).

كما اثبتت الدراسات التي تناولت هذا المفهوم أن التخلص من الإنفعالات و المواقف الضاغطة من خلال الإفصاح عنها و عدم كبتها يقلل من آثار بعض الأمراض كالأورام السرطانية.

و قد تبين أن الذكاء الانفعالي يساعد في التخفيف من حدة الكثير من العواطف الحبيسة عندالأفراد حيث يعمل على تنظيف الدماغ من الشوائب التي تولدها تلك العواطف. (بن عمور، 2017، ص45).

فالذكاء الوجداني مهم للنجاح في الحياة و المهنة و الصحة النفسية ، و كما تحدث (جولمان) فإن الصحة الوجدانية تنتبئ بالنجاح في الدراسة و العمل و الزواج و الصحة الجسمية ، و تشير الدراسات الحديثة الى أن الذكاء الوجداني يتنبأ ب 80 بالمئة من نجاح الإنسان في الحياة حيث له دور كبير في مختلف ميادين الحياة و يمكن ذكر اهميته في ما يلي:

أ- في المجال المهني:

أكدت الدراسات أهمية الذكاء الوجداني في المؤسسات يحقق التوافق و الإنسجام في العلاقات بين العمال. (طيبة عبد الحميد، 2012 ، ص 20) / الذكاء الانفعالي و علا... /

و يذكر (إبراهيم) أن الذكاء الإنفعالي يكون علاقات عمل جيدة و قد ميز بين الأفراد ذات الأداء المتوسط و ذوي الأداء المرتفع ، فوجد أن الافراد ذوي الأداء المرتفع قد إتسموا بالقدرة على خلق علاقات جيدة ، و التناغم داخل فريق العمل. (إبراهيم ، 2012 ، ص 32-33).

كما تتجلى القدرة التي يتمتع بها الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي على التعاطف مع الآخرين تمكنهم من فهم منطق المؤسسة التي يعملون بها ، و بالتالي فإنهم يطوعون مشاعرهم الشخصية لخدمة أغراض المؤسسة و يحلون ذلك الصراع الوجداني. (لزنك، 2011، ص31).

ب- في المجال التربوي:

إن التلميذ الذي لا يتحكم في انفعالاته و لا يبدي مشاعر التفهم فإنه يكون عرضة التوتر و الغضب و الإكتئاب مما يعيق عملية التعلم لديه لهذا تساهم مهارات الذكاء الإنفعالي في رفع مستوى دافعية التعلم و ذلك من خلال خمس مهارات و هي :

الوعي بالذات ، تحفيز الدافعية الذاتية ، إدارة الإنفعالات ، إتقان مهارة التواصل للتلميذ و تحفز فهم على التعليم. (فارس، 2019، ص32)

و لقد ثبت أن الذكاء الإنفعالي متنبئ جيد للنجاح في المستقبل حيث أكد (جولمان) في دراسة لعينة من الطلاب الآسيويين المتفوقين أكاديميا أن لهم سمات وجدانية التي تؤهلهم الى ذلك.(حسونة،و أبوناشي،2006،ص53).

ج-في مجال الصحة النفسية:

الصحة النفسية تنظم متنسق بين عوامل التكوين العقني و عوامل التكوين الإنفعالي للفرد ، إذ يتسم هذا في تحديد استجابات الفرد الدالة على إنزانه الإنفعالي و توافقه الشخصي و الإجتماعي و تحقيق ذاته. فالفرد الذي يتمتع بهذه الخصائص هو الذي يتسم بصحة نفسية جيدة.(مجذوب،2016،ص162).

الذكاء الإنفعالي وراء النجاح في الحياة ، فالأكثر ذكاء إنفعاليا محبوبون و مثابرون و قادرون على التواصل و القيادة مصررون على النجاح ، حيث توصل جاك بلوك في دراسته أن ذوي الذكاء المرتفع مستقلا عن الذكاء الوجداني كانوا الأكثر تميزا في الجوانب العقلية ، و أقل تميزا في الجوانب الشخصية أما المتميزون في الذكاء الوجداني مستقلا عن الذكاء المرتفع فكانوا أكثر تميزا في الجوانب الإجتماعية و لديهم إتجاهات ايجابية نحو أنفسهم و نحو الآخرين.(الأعسر،2000،ص88).

5. قياس الذكاء الانفعالي:

إن القياس الذكاء الانفعالي في طريق محاولته أن يبدأ أول خطواته حديثا ، فالدراسات التي أجريت في هذا المجال تكاد تكون نادرة في الوطن العربي و أيضا عالميا و ربما يرجع ذلك إلى حداثة الموضوع نسبيا رغم أنه أصبح تحت التركيز بين العامة و الممارسين و المتخصصين، و الواقع أن مضمون المقاييس المتاحة حاليا متباينة تباينا جوهريا نتيجة للإختلاف في معنى هذا المفهوم و تأويله و من النماذج المعروفة حاليا و المقبولة علميا و المستخدمة لقياس الذكاء الانفعالي:

أ-مقاييس أداء المهمة:

إن قياس الذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من المهارات و القدرات عادة ما يكون له قدر كبير من النجاح، أما في حالة النظر إليه على أنه أداء لبعض المهام فغالبا ما يكون صدقه منخفض فمثلا الإجابة بنعم على سؤال: هل تعتقد أنك تتمتع بذكاء انفعالي مرتفع؟ لا يعني أن الفرد لديه قدر كبير من الذكاء الانفعالي لمجرد إجابته بنعم إلا إذا كان هدف الباحث معرفة المعتقد الفردي حول الذكاء الانفعالي و هناك العديد من المقاييس التي تدرج تحت تلك الفئة.

- مقياس مستويات الوعي من إعداد " Lane et Qwuila Walk et Zitli "
- مقياس الابداع العاطفي من إعداد "Avrill et murley "
- مقياس الأفكار و العواطف من إعداد "Mayer et Geher"
- مقياس الذكاء الانفعالي متعدد الأبعاد ماير- سالوفاي- كاريوسو 1998 (مجدى فرغلى، 32، 2009).

ب- مقاييس التقرير الذاتي :

و هي تنقسم إلى قسمين:

- مقاييس قامت على أفكار ماير و سالوفاي 1990 منها:
- مقياس "Telt-Wang et thomas" يحتوي 146 بند تقاس من خلال 10 أبعاد.
- مقياس تورنتو Toronto و مقياس Shutte 1998.
- مقاييس بنيت على أسس أخرى للذكاء الانفعالي منها مقاييس بارون (Bar-on 1998) و يهدف هذا القياس إلى تقديم سمات الشخصية التي ترتبط بالنجاح الحياتي و يتكون من 15 بعدا و يتسم بالاتساق الداخلي و ثبات إعادة التطبيق و يرتبط إيجابيا بالإستقرار الانفعالي و الدفئ الاجتماعي و لم يكن هناك ارتباط بين المقياس أو أحد أبعاده بالذكاء حيث كان الارتباط بينه و بين مقياس وكسلر للذكاء منخفض جدا و كذلك ارتباط سلبي بالإكتئاب.

خلاصة:

وفي الأخير نرى أن الذكاء الانفعالي يعد من المتغيرات المهمة في مجال التربية والتعليم، وذلك لما له من أثر إيجابي في بناء شخصية الأفراد وفي رفع وتيرة تعلمهم وتحسين تكيفهم مع بيئتهم، كما له صلات كثيرة بواقع تعاملنا مع الحياة وطريقة إدارتنا لأنفسنا وعلاقتنا مع الآخرين، كما يتعلق بالتنظيم الشخصي والمهارات التي تدفع الفرد إلى التفوق سواء في الدراسة أو مراكز العمل وفي الحياة بشكل عام، فإذا كان ذكاء الفرد المعرفي مفتاح نجاحه فإن ذكاءه الانفعالي بوابة نجاحه في الحياة.

الفصل الثالث :

الفصل الثالث: الضغوط النفسية

تمهيد

- 1- تعريف الضغوط النفسية.
 - 2- أنواع الضغوط النفسية.
 - 3- أسباب الضغوط النفسية.
 - 4- النظريات المفسرة للضغوط النفسية.
 - 4- الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا.
 - 5- أساليب و طرق مواجهة الضغوط النفسية.
 - 7- علاقة الذكاء الانفعالي بمواجهة الضغوط النفسية.
- خلاصة.

تمهيد:

إن الضغوط النفسية أصبحت جزء في حياتنا اليومية، و جل الناس تكيفوا معها لدرجة أصبح خارج نطاق وعيهم، و تظهر هذه الضغوط على شكل أعراض نفسية و شخصية، و لهذه الضغوط طرق و أساليب لمواجهتها و لكن تعتمد على شخصية الفرد و طريقة تعامله مع هذه المواقف الضاغطة التي يتعرض لها يوميا، في هذا الفصل سوف نتطرق لمفهوم الضغوط النفسية و أهم الاستراتيجيات التي تسمح لنا بالتعامل مع هذه الضغوط.

1. مفهوم الضغوط النفسية:

- لغة:

كلمة ضغط في اللغة العربية لها عدة معاني فيقال ضغطة ضغطا أي غمزه إلى شيء كالحائط و يقال ضغط الكلام أي بالغ في إختصاره وإنجازه، و من صريفاتها: ضاغطة، مضغوطة أي يزاحم أحدهما الآخر و يضيق كل منهما على الآخر.

تختلف الدلالة اللغوية لمصطلح ضغط من مجال علمي إلى آخر، فدلالته في العلوم الطبية تختلف عنها في العلوم الهندسية و دلالته في العلوم الانسانية تختلف عنها في العلوم الفيزيائية، فقد استخدم العديد من الباحثون من المصطلحات للدلالة على مصطلح الضغط النفسي منها: (إنعصاب، شدة، كرب، ضائقة، إضطهاد، مشقة، توثر، تأزم نفسي، وغيرها). (مفتاح، 2010، ص89).

- اصطلاحا:

كلمة ضغوط مشتقة من (distress) التي تعني المحنة و الاستفاثة، و جاءت من الكلمة الفرنسية القديمة (stringer) و معناها ضيق و الشدة ، (Estrrese)، و هي مشتقة من اللغة اللاتينية من كلمة (Stinger) التي معناها ضيق و شدة و اليوم يستعمل هذا المصطلح في عدة مجالات، و يشغل مكانا مهما في علم النفس و الطب السلوكي. (حمادات، 2008، ص161).

و هناك تعريفات للضغوط النفسية منها ما عرفه من خلال المسببات وأثرها ومنهم من عرفها من خلال طريقة الاستجابة لهذه الضغوط، وآخرون من خلال تطور العلاقة بين المثير و الإستجابة و ما يتوسطهما من عمليات داخلية، فيشير جابر و كفاي 18:1995 إلى أن مصطلح (stress) له العديد من المعاني في معجم علم النفس و الطب النفسي منها: ضغط، أعصاب ، ضائقة ، كرب إجهاد و يعبر عن حالة الإجهاد الجسمي و النفسي و المشقة التي تلقى على الفرد بمطالب و أعياء عليه أن يتوافق معها و

قد يكون الضغط داخليا أو بيئيا و قد يكون قصيرا أو طويلا ، و إذا طال هذا الضغط فقد يستهلك موارد الفرد و يتعبها و يؤدي إلى انهيار أداء الوظائف المنظمة.

وقد عرف سميثر،1992:470 الضغط النفسي بأنه استجابة فيسيولوجية أو سيكولوجية المتطلبات موضوعة على الفرد، سواء أكانت في المواقف السارة أو غير السارة.

و عرفه سارفينو 2003:76 بأنه منبه بيئي، و قد يكون حدثا واحدا و مجموعة من الضروف يدركها الفرد على أنها مهددة أو مؤدية و تدعى هذه بالضواغط، كما أن الضغط النفسي يمكن أن يكون استجابة تتمثل برد فعل الانسان على الضوابط و هو يمثل حالة التوتر لديه.(برهان،2011،ص100).

و قد تعددت التعاريف التي قدمت لمفهوم الضغوط النفسية و منها:

أن الضغط النفسي هو شعور بأنك تحت ضغط غير طبيعي، و يمكن أن يأتي هذا الضغط من جوانب مختلفة من اليوم مثل: زيادة عبئ العمل، فترة انتقالية، جدال بين العائلة، أو مخاوف مالية جديدة و قائمة قد تجد أن لها تأثيرا تراكميا بحيث تتراكم كل الضغوط فوق بعضها البعض و خلال هذه المواقف قد تشعر بالانزعاج، و قد يخلق الجسم استجابة للتوتر و القلق و سرعة الانفعال، هذا يمكن أن يسبب مجموعة متنوعة من الأعراض الجسدية و يغير الطريقة التي تتصرف بها، و يقودك إلى تجربة مشاعر أكثر حدة، يمكن أن تؤثر الضغوط بعدة طرق جسدية و عاطفية و بدرجات متفاوتة.(وزارة الصحة، الأمراض النفسية و العقلية).

Moh.gov.sa/healtha.

الضغوط النفسية يشعر بها الجميع في بعض الأحيان، كما قد يمر الإنسان بجميع أنواع المواقف العصبية التي يمكن أن تكون جزءا من الحياة اليومية ، حيث تنتج عن أي حدث بيئي أو موقف أو حادثة، فإن هذا التعريف يركز على دور الظروف البيئية كسبب في إحداث الضغط.

و تعرف أيضا بأنها حالة من الشعور بالضيق و عدم الإرتياح يشترك في تكوينها عوامل عدة نفسية و اجتماعية و بيولوجية متضافرة كتزايد إفراز الأدرينالين، و الشعور بالإحباط أمام موقف حرج لا مخرج منه، أو نقص التفهم من قبل الأهل و الأصدقاء أو المعلمين.

كما تعرف أيضا بأنها حالة من التوتر الناشئة عن المتطلبات أو التغيرات التي تستلزم نوعا من إعاءة التوافق عند الفرد و ما ينتج عن ذلك من آثار جسدية و نفسية.(ماجدة،2008،ص21،20).

- و يعرفه العاسمي 2011: أن الضغط النفسي عبارة عن حالة نفسية تنتاب الفرد نتيجة تعرضه لمواقف ضاغطة (داخلية أو خارجية) تهدد توازنه النفسي و الشخصي، و ما ينجم عن ذلك من آثار سلبية على المستوى الانفعالي و الاجتماعي و الجسمي التي تعيق توافقه السليم في مواقف الحياة المختلفة. (سلاف، 2016، ص4).

2. أنواع الضغوط النفسية:

يمكن القول بوجه عام أن الضغوط النفسية ليست بالضرورة شيء سلبي بل تكون في بعض الأحيان دافعا للإنجاز و الأداء و عليه يمكن تصنيف الضغوط إلى نوعين هما :

- الضغوط النفسية الإيجابية.
- الضغوط النفسية السلبية.

2.1- الضغوط النفسية الإيجابية: و هذا الضغط يعد دافعا أو حافزا يدفع الفرد نحو الأداء الأفضل و يساعده على الإبداع و تنمية الثقة بالنفس. (فيلة، 2005، ص167).

و هي عبارة عن التغييرات و التحديات التي تفيد في نمو الفرد و تطوره، و هي درجة من الضغط أو التوتر تدفع بشكل متتابع مما يجعله يحسن الأداء العام و يحقق أهدافه. (مجادة، 2005، ص25).

2-2- الضغوط النفسية السلبية: و هو ما يطلق عليه الضيق (stress) و هو صورة مدمرة للضغوط و يؤدي إلى اختلاف وظيفي في تكيف الكائن، و كذلك خلال في الاستجابة المعرفية السلوكية النفسية الأمر الذي يؤدي إلى ضعف الأداء.

و تتعدد الضغوط النفسية تبعا لتعدد مدارس علم النفس، و تخصص علماء النفس و يشير الخطيب (2003) إلى أن هنالك عدة أنواع منها:

1- ضغوط غير حادة: و ينتج عنها استجابات طفيفة مع مجموعة علامات الضغط و أعراضه التي من السهولة ملاحظتها.

2- ضغوط حادة: و ينتج عنها استجابات شديدة القوة لدرجة أنها تتجاوز قدرة الفرد على المواجهة، و تختلف هذه الاستجابات من شخص إلى آخر و لا يشير بالضرورة إلى وجود أمراض عقلية أو جسدية، و إنما هي استجابات عادية تشير إلى ضرورة التدخل .

3- ضغوط متأخرة: و هي لا تظهر دائما أثناء وقوع الحدث إنما تظهر بعد فترة.

4- ضغوط بعد الصدمة: و هي ناتجة عن حوادث عنيفة و شديدة و عالية و تترك أثارها على الكائن الحي بشكل طويل المدى.(أحمد،2008،ص28).

3. أسباب الضغوط النفسية:

الضغط البيئي:

إن البلى المدني و الحرمان هما مصدران رئيسيان للأسى بالنسبة إلى شرائح واسعة من السكان و الإسكان غير الملائم، و الضجيج، و التلوث، و الإزدحام، و العنف، و الفقر تحدث جميعا بعض أكثر أشكال الضغط تراكمية و إنتشارا. و تؤثر هذه العوامل في كيفية حياتنا، و عملنا، و لهونا و يتوقف تأثيرها على البنية التحتية للمكان، و متطلبات النقل و الانتقال، و توفر الفرص لقضاء وقت ما بعيدا عن البيئة (المحيط).

الضوء:

يستطيع انعدام ضوء النهار أن يسبب تراكما للميلاتونين، محدثا نوما غير سوي (أو كسلا)، و إكتئابا و تصيب الأعراض المتزامنة الموسمية للإكتئاب التكيفي، و هو نمط من المرض الإكتيبي تتكرر فيه الأعراض كل شتاء أعداد كبيرة من الناس.

و يشعر المصابون أنهم لا إجتماعيون، و متعبون، و مكتئبون. و العلاج الضوئي هو التعرض الصباحي لطيف الضوء الكامل و الساطع يستطيع غالبا أن يكون مفيدا على نحو مثير، في معالجة المصابين بالأعراض المتزامنة الموسمية للإكتئاب التكيفي.

و عموما إنه عادة أمر أكثر عافية للعمل بجانب النوافذ و إدخال أكبر قدر ممكن من ضوء النهار إلى البيت . و الإضاءة اللاصقة (الفلورية)، و هي الشكل الأكثر لا طبيعة من الضوء يجب تحاشيها، فمن الأفضل استخدام الأضواء ذات الطيف الكامل التي تحاكي ضوء النهار .

اللون:

يؤثر اللون في كثير من مظاهر حياتنا، و يمكن أن يكون له أثر كبير في أمزجتنا و إدراكاتنا . نحن جميعا متحيزون بالنسبة إلى الألوان قد نختار لونا بالنسبة إلى خصائصه الملازمة أو المتأصلة، أو قد يكون لنا بالضبط تفضيل مميز له. و للألوان تأثيرات جسدية و سيكولوجية معا و قد بينت البحوث أن الاستجابات الفيزيولوجية مثل ضغط الدم الشرياني، و أنماط الموجات الدماغية إنما تتباين وفقا لإي لون

نتعرض له، مثلاً: التعرض للون الأحمر و هو اللون الأكثر إثارة أو حفزاً، يمكن أن يؤدي إلى زيادة في ضغط الدم الشرياني، في حين أن التعرض للنور الأزرق له تأثير معاكس.

البيت و الأسرة:

تنشأ مصادر ضغط كثيرة مثل الحداد، و الهموم المالية، و تحطم العلاقات التي تبرز على نحو واضح في مقياس هولمز وريه، في وسط الأسرة.

ففي سياق أسرة كبيرة موسعة و محيط عملي و إجتماعي قريب، يستفيد الفرد من الصلة و الإتصال بالآخرين و يتلقى تغذية استرجاعية لإنشاء أهداف حياتية واقعية و ذات معنى، و كذلك معلومات مفيدة و مساعدة على عملية التغلب على المشكلات.

و تحلل هذه الشبكات الإجتماعية المساندة الوثيقة تجعل الفرد أكثر عرضة و أقل مناعة بالنسبة إلى الأمراض المزمنة المتعلقة بالضغط.

و في الحقة الزمنية نفسها، بات واضحاً كذلك أن البيت، مثل ما هو مصدر دعم و حنان و حب يمكن أن يكون أيضاً المكان الذي يحتمل أن يعاني فيه الأفراد، و خصوصاً النساء و الأولاد درجات متباينة من الإيذاء الجسدي و العاطفي.

الأبوة:

تفرض الأبوة أعباء جسدية، و عاطفية و مالية ثقيلة تستطيع أن تسحق الأقل مرونة) سهولة التكيف وفقاً لتغيير طارئ أو إستعادة الحيوية إثر بلاء ملم)، إن قرن العناية بالأولاد و العمل بدوام كامل هو الشأن الأكثر ضغطاً بين جميع الشؤون خصوصاً بالنسبة إلى الأم العاملة التي تكون على وجه الإحتمال الأكثر مسؤولية فيما يتعلق بنصيب أكبر من نصيب الأب في شؤون البيت و العناية بالأولاد، و في هذه الحالة يحتمل أن تطلع إلى السطح على نطاق أوفر المجادلات و الخلافات و سوء التفاهم و الإستياء و الإكتئاب و النصيحة التالية يمكن أن تساعد على تخفيض مستويات الضغط الوالدية:

- إعتني بنفسك عنايتك بأولادك.
- حافظ على حس بالذات، منفرد عن دور الوالد/ الوالدة.
- خطط لإستثمار وقت الفراغ، و هيئه و أوله الأفضلية.
- إستخدم وقت الفراغ بكيفية إبداعية و محفزة.
- ينبغي للزوجين الإعتراف بالمسؤوليات المشاطرة و تحديدها.

- حافظ على الإتصال السليم المعافى.
- تجنب التعنيف الذاتي- لا أحد كاملا.
- كن مستعدا لاستعمال الأسرة و الأصدقاء كسند.

الضغط في العمل:

يوفر العمل دخلا و يلبي أيضا تشكيلة من الحاجات البشرية الأخرى ، التمرين العقلي و الجسداني و الإتصال الإجتماعي و الشعور بالجدارة الذاتية و المقدرة . و العمل مع ذلك، هو أيضا مصدر رئيسي للضغط الناجم عن طبيعة العلاقات بين الإدارة و الموظفين و تلك القائمة بين الزملاء في مقر العمل عموما .

الدافع إلى النجاح:

إن المجتمع الغربي مدفوع بأخلاقية العمل، نحن نلقن منذ نعومة أظافرنا أن نعاذل أو نساوي ما بين الكفاية الشخصية و النجاح المهني و نحمل على التعطش إلى المنزلة الرفيعة و مقت الفشل. و تتطلب ثقافتنا نجاحا ماليا مع الهوية المهنية و يقتدي القفز عن السلم وجود شخصية قوية.

تغيير أنماط العمل:

في مناخ إزدياد البطالة و توفر وقت فراغ أكبر في مجتمعنا، يشعر الكثيرون من الناس أنهم محظوظون بالنسبة إلى ممارستهم عملا أو وظيفة، فالبطالة و الوفرة وأسبوع العمل الأقصر، و تأثير التكنولوجيا الجديدة إنما تأثر في أمننا الجسداني و العاطفي.

لم تعد الوظائف أو المهن لمدى الحياة مضمونة، و مزيد أرباب العمل يعرضون عقود عمل قصيرة الأجل تحول دون تقديمهم مرتبات لقاء أيام التغيب، بداعي المرض أو العطلة في الأعياد، إن الذوبان المالي و العاطفي هو شائع على نحو متزايد في جميع أوساط القوة العاملة.

ظروف العمل:

قد يكون هناك بعض الشك في أن صحة المرء الجسدانية و العقلية تتأثر على نحو معاكس بظروف العمل غير المستحبة مثل مستويات الضجيج العالية، و الإضاءة الكثيرة و درجات الحرارة القصوى العليا و الدنيا، و الساعات الإجمالية أو المفرطة .

الإرهاق بالعمل:

قد يعاني المرء الضغط عبر عجز عن الكفاح على قدم المساواة أو بنجاح بالنسبة إلى المتطلبات التقنية أو الفكرية في مهمة معينة، و من جهة أخرى و مهما تكن مقتدرا في عملك، فإن الظروف مثل الساعات الطويلة و المواعيد الغير واقعية و المقاطعات المتكررة تحدث جميعا الضغط.

العمل القليل:

قد يعاني الموظف السأم لأنه ليس هناك عمل كافي يقوم به أو لأن عملا معيناً هو مسئم و متسمم بالتكرار.

الشك:

إن الشك بالنسبة إلى دور الشخص في العمل – أهداف العمل و المسؤوليات و توقعات الزملاء و الإفتقار إلى الإتصال و التغذية الإسترجاعية يمكن أن تكون محصلتها الفوضى و الإحباط و العجز و الضغط.

النزاع:

قد يثور الضغط من عمل لا يرغب المرء في القيام به أو أنه يتنازع مع قيمة الشخصية و الإجتماعية و العائلية. (سمير، 33، 32، 31، 28، 27، 2003).

4. النظريات المفسرة للضغط النفسي:

2-1- النظرية الفسيولوجية:

من أبرز النظريات الحديثة التي تطرقت إلى مفهوم الضغط يذكر منها المنحنى البيولوجي، حيث قام **سيلبي هانس بصياغة** و تطوير نظرية عامة حول الضغط النفسي من وجهة نظر فسيولوجية، و قد اصطلح على تعريف هذه الاستجابة غير المحددة بأعراض التكيف العام. في إطار هذا المفهوم تمر إستجابة الضغط هذه بثلاثة مراحل أساسية و هي: مرحلة الإنذار و مرحلة المقاومة و مرحلة الإنهاك أو الإعياء.

يعتبر العالم الفسيولوجي **كانون** من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، حيث عرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، أو رد الفعل العكسي بسبب ارتباطها بانفعال القتال او المواجهة.

أما سيلبي فكان تركيزه الأساسي على العمليات الفسيولوجية و الضغط، و أفكار سيلبي تركزت على ثلاث محاور و هي:

أ- المحور الأول: اعتقد سيلس بأن الاستجابة للضغط لا تعتمد على طبيعة الضاغط (المثير) و إنما هي نمط واحد من ردود الفعل الدفاعية التي تقي الكائن الحي و تحافظ عليه.

ب- المحور الثاني: يعتقد سيلبي أن رد الفعل الدفاعي يزداد مع زيادة التعرض للمثير الضاغط المستمر و المتكرر، و هذه الاستجابة تمر عبر ثلاثة مراحل أطلق عليها زملة عامة للتكيف و هي:

*** مرحلة الإنذار و التنبيه:** حيث تحفز فيها العضوية لمواجهة التهديد من الخطر فتفرز الهرمونات و يتسارع النبض و التنفس، و يدخل الفرد في حالة استعداد للقتال (المواجهة) أو الهرب... إلخ، و الجسم في نهاية هذه المرحلة يكون في حالة استثارة فسيولوجية قصوى لمقاومة الحدث الضاغط.

***مرحلة المقاومة:** وفيما يحاول الفرد مقاومة مصدر التهديد بتوظيف كل الوسائل و كل ما يملك من طاقة جسمية و نفسية، و يغلب على هذه المرحلة طابع الضاغطة حتى لا تتعرض أعضاؤه للتلف أو التدمير الذي من شأنه أن يعرض حياة الفرد لخطر الموت أو الإصابة بمرض خطير.

*** مرحلة الانهك أو الاعياد:** عند الفشل في التغلب على التهديد و استمراره لفترة طويلة تدخل العضوية في مرحلة استنزاف و استهلاك لطاقتها و مصادرها الفسيولوجية ، و تؤدي في حالة استمرارها إلى الانهيار الجسمي أو الانفعالي أو الموت.

2-2- النسق النظري لسبيلبرجر:

يعتبر فهم نظرية سبيلبرجر في القلق حسب عثمان (2001) مقدمة ضرورية لفهم نظريته في الضغوط فلقد أقام نظريته في القلق على أساس التمييز بين نوعين من القلق هما:

أ- قلق الحالة: و هو قلق موضوعي أو موقفي يعتمد على الظروف و الأحداث الضاغطة.

ب- قلق السمة: و هو استعداد طبيعي و اتجاه سلوكي يجعل القلق يعتمد بصورة أساسية على الخبرة الماضية.

و يهتم سبيلبرجر في الإطار المرجعي لنظريته بتحديد طبيعة ظروف البيئة المحيطة و التي تكون ضاغطة، و يميز بين حالات القلق الناتجة عنها، و يحدد العلاقة بينها و بين ميكانيزمات الدفاع التي تساعد على تلك النواحي الضاغطة.

2-3- نظرية فعالية الذات لباندورا:

يشير باندورا إلى أن قدرة الفرد على التغلب على الأحداث الضاغطة يتوقف على درجة فعالية الذات و أن هذه الأخيرة تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد و على إدراك لقدراته و إمكاناته في التعامل، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة المواقف الضاغطة فلن يعاني توتر و القلق، و لكن إذا اعتقد أنه لا

يستطيع التعامل فهذا بسبب القلق و التوتر و من ثم يرى البيئة حافلة بالتهديدات و الضيق.(برزوان،2018،ص9-10-11-12).

5. الضغوط النفسية التي تواجه التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا:

تعد شهادة البكالوريا أهم شهادة دراسية في مسيرة أي تلميذ، حيث تأتي تأتي تنويجا للنجاح في مرحلة التعليم الثانوي من أجل الدخول للجامعة و دراسة التخصص المرغوب فيه.

لذا فهي عامل أساسي لتحديد التخصص الذي يتم دراسته في الجامعة و بالتالي فهي الخطوة الأولى في إكمال مسيرتك الجامعية و تحقيق طموحات أي طالب العلمية و المهنية و هذا ما يجعل التلاميذ المقبلين على إمتحان البكالوريا يتعرضون إلى الضغوطات النفسية في الحياة الدراسية و هذه الأخيرة تؤدي إلى توترات نفسية و سوء التوافق الدراسي و كنتيجة لهذه التوترات نجدهم يعانون من قلق الإمتحان و تزداد شدته كلما ازدادت أهمية الإمتحان بالنسبة للتلميذ و تقرير مصيره، مما يسبب له إضطرابا يعيقه عن التحضير الجيد للإمتحان و بالتالي قد تتأثر نتائجه بسبب الخوف، و الطالب أثناء إجراء امتحان البكالوريا يفقد اتزانه الإنفعالي بسبب الضغوطات الناتجة عن توقعاته عن الأسئلة أو مصيره إذ فشل، فيضيع مستقبله الذي خطط له بعد الفشل و بالتالي يكون محمل السخرية و إستهزاء من طرف الأصدقاء و العقوبة من طرف الوالدين.(حمزاوي،2019،ص55).

كما تتفق معظم الدراسات أن مصادر ضغوط التلاميذ المقبلين على إمتحان شهادة البكالوريا عديدة و متنوعة يشملها الباحثين في مجالين الأول اعتبار أن المرحلة تتزامن مع فترة المراهقة التي يمر فيها بأوقات حرجة تعرف بأزمة الهوية كما يصفها إيركسون و يؤكد هول (1904) بأنها مرحلة للضغوط و العواصف فالمراهق يحاول دوما معرفة ذاته بوضوح، بالإضافة إلى التكيف مع محيطه الأسري و الخارجي من زملائه و أصدقائه و أساتذته و يرى Magwa أن فترة من 11 إلى 19 سنة تزداد فيها مستويات الضغط بشكل ملحوظ كونها المرحلة العمرية الحساسة في حياة الفرد التي يتخللها جملة من التغيرات اليسيولوجية و النفسية و المعرفية و الانفعالية.

ثانياً تؤكد الدراسات الأخرى على أن الضغوطات تنشأ من المصادر المدرسية التالية:

ضغط المدرسة و ضغط جماعة الأقران و مشكلات النمو و ضغط الوالدين و ضغط الامتحانات و صعوبات التعلم و العقوبات المدرسية و صعوبة التكيف مع القوانين المدرسية و هذا نجده في عدة

دراسات متاب دراسة رقاوي 1971 و دراسة الضامن 1984 و دراسة سميت 1992. (عقلية، 2021، ص12).

6. أساليب و طرق مواجهة الضغوط النفسية:

يمكن التحكم في الضغط النفسي أو الاجتهاد بإجراء بعض التغيرات البسيطة على نمط الحياة، و ذلك يساهم في تحسين الصحة العامة للشخص أيضا، علما أنه لا يوجد علاج سريع لهذه المشكلة كما لا توجد طريقة واحدة فعالة لجميع الأشخاص.

وقد تحدث بيلينج و موس عن ثلاثة أساليب لمواجهه الضغوط النفسية وهي:

أ- **أساليب سلوكية نشطة** : تتضمن السلوكيات الظاهرة و التي تعكس محاوله التعامل المباشر مع مصدر الضغط أو مصدر المشكل.

ب **أساليب معرفية**: وهي المجهودات العقلية التي يقوم بها الفرد لتقدير أبعاد مصادر الضغوط النفسية.

ج- **أساليب الإحجام أو الكف** : وهي محاوله تجنب المشكلة والابتعاد عن التعامل المباشر مع مصادر الضغوط النفسية.

لوفترغ وزملائه يحددون مصادر الضغوط النفسية في ثلاثة فئات وهي:

أ - **تغيير مصادر الضغوط النفسية**:

أي التغيير الايجابي للضغط كالجوء التلميذ لأخذ استراحة من الدراسة أو الخروج مع أصدقائه.

ب- **تجنب الضغوط النفسية**:

أي محاولة الابتعاد عن مصادر الضغوط النفسية، كمرفه التلميذ لما يسبب له الضغوط وتنظيم برنامج دراسته حسب ما يقدر عليه وتجنب كل مسببات الضغوط.

ت- **تقبل مصدر الضغوط النفسية**:

تطوير الفرد لقدراته في التعامل مع الضغوط النفسية كاللجوء لممارسة الرياضة وتنظيم خرجات مع الاصدقاء للتقليل من الضغوطات النفسية.(عمراني، بن عمار، 2021، ص38).

7. علاقة الذكاء الانفعالي بمواجهة الضغوطات النفسية:

يؤكد الباحثون و الأخصائيون النفسانيون أن معظم ما نصاب به ينتج من سلوكياتنا العقلية و العاطفية ، فمن الأمور التي نتعبنا ليس العمل فقط و إنما عدم شعور الفرد بالإرتياح أو القلق ، فنحن نتعب لأن انفعالاتنا تسبب في أجسامنا توترا عصبيا.

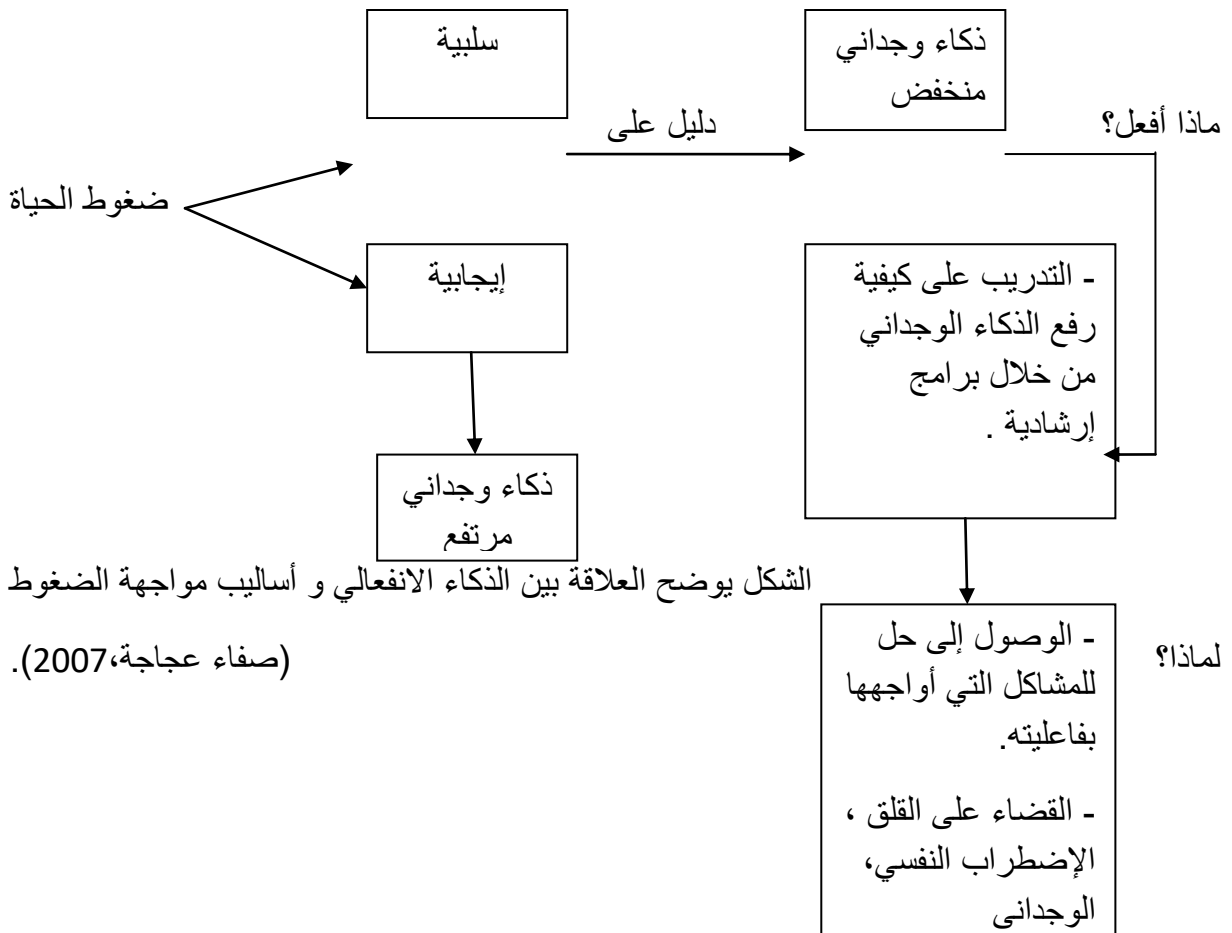
و لذلك علينا باستخدام الذكاء الانفعالي لمواجهة ضغوط الحياة ، فما يصيبنا من توتر و ضغوطات و فقدان الرغبة في الحياة ليس بسبب العمل أو الضغوطات النفسية أو الظروف فقط ، و إنما لعدم قدرتنا على توظيف ذكائنا الانفعالي في مواجهة مشاكلنا اليومية.

و يرى أبراهام 1999 بأن القدرة على إستخدام المعرفة الانفعالية لحل المشكلات من خلال الانفعالات الايجابية كما ذكر أيضا أن للذكاء الانفعالي مجموعة من المهارات التي تعزى إليها الدقة في تقدير و تصحيح مشاعر الذات و اكتشاف الملامح الانفعالية للآخرين و استخدامها من أجل الدافعية و الانجاز في حياة الفرد. (سلامي، 2016، ص165).

فالذكاء الانفعالي عامل ضروري للنجاح و التفوق في مختلف مجالات الحياة، كما أن أهميته تنبثق من قيمة الانفعالات و العواطف التي تمكن الفرد من التكيف مع ضغوط الحياة ، بالإضافة إلى ذلك فإن قدرات الذكاء الانفعالي تمكن الفرد من تجاوز الأزمات ، و تجعل الفرد يهتم بنفسه و بالآخرين، ما يمكنه من تكوين علاقات متينة مع الآخرين تجعله يتوافق مع الظروف المحيطة، حيث أن هذه العوامل تعزز و تزيد من قدرة الفرد على التفوق و النجاح.

و سوف نعرض فيما يلي شكل توضيحي للعلاقة بين الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط:

طريقة المواجهة:



الشكل يوضح العلاقة بين الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط

(صفاء عجاجة، 2007).

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه نستنتج أن الفرد يتعرض لعدة ضغوطات نفسية و هذه الضغوطات قد يكون سببها الفرد نفسه كمصادر داخلية مثل القلق، الكبت ، أو قد تكون أسرية كالتفكك الأسري أو ضغوط اجتماعية، مهنية ،وبهذا ينشأ الفرد كل بحسب خبراته وطريقته أسلوبا لمواجهة الضغط النفسي الذي يتعرض له.

الفصل الرابع:

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة.

تمهيد.

1- الدراسة الاستطلاعية.

2-1 الهدف من الدراسة الاستطلاعية.

3-1 الإطار المكاني و الزماني للدراسة الاستطلاعية.

4-1 عينة الدراسة الإستطلاعية.

5-1 أداة الدراسة الإستطلاعية.

6-1 خصائص العينة الإستطلاعية.

2- الدراسة الأساسية.

2-1 أداة الدراسة.

3-1 مكان إجراء الدراسة الأساسية.

4-1 عينة الدراسة الأساسية .

5-1 الأساليب الإحصائية.

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

يخصص هذا الفصل للإجراءات المنهجية للدراسة ، والتي من خلالها يسعى الباحث إلى إيجاد حلول للمشكلة التي أثارها ، من خلال الإجابة عليها بإثبات أو نفي الفرضيات التي صيغت كأجوبة مؤقتة على الأسئلة التي طرحها الباحث في رسالته و اختبار الفرضيات ميدانياً.

يشرح هذا الفصل:

أولاً : منهجية وإجراءات الدراسة الاستكشافية والخصائص السيكومترية لأداة الدراسة.

ثانياً : الأساليب والإجراءات الأساسية للبحث بما في ذلك تحديد قيود الدراسة البشرية والمكانية والزمنية والخصائص العامة للمجتمعات وعينات البحث ، وإدخال إجراءات للبحث الميداني التطبيقي ، وإدخال طرق وآليات لجمع بيانات البحث ، ولعرض وتحليل الأساليب الإحصائية لـ النتائج الميدانية على بيانات العينة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

بعد الانتهاء من التصميم الأولي لأداة البحث، ننتقل إلى الخطوة الموالية، التجربة الأولية للاستبيان أو ما يسمى بالدراسة الاستكشافية حيث لا يتجاوز حجم عينة المسح 20 أو 35 شخصاً في بعض الحالات، وقد يلزم تجاوزه كثيراً في حالات أخرى.

1.1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية:

الدراسة الاستطلاعية لها العديد من الفوائد ، بما في ذلك حساب صحة واستقرار الاستبيان ، والذي بناءً عليه نعيد صياغة أو إزالة الأسئلة التي يتبين أنها غامضة أو غير متسقة (صحيحة) ويمكن القول أن الهدف من وراء ذلك التحقيق هو كما يلي:

✓ استكشاف ظروف وصعوبات الميدان والاستعداد للدراسة الأساسية.

✓ إعداد استبانة بحثية مناسبة بناءً على: (صياغة جيدة وواضحة ، تحديد الوقت المناسب للإجابة على الاستبيان ، وعدد العبارات لكل بُعد).

✓ فحص الخصائص السيكومترية (حساب صدق الاستبيان وموثوقيته).

1.2. الإطار الزمني و المكاني لعينة الدراسة الاستطلاعية:

تم إجراء الاستطلاع في الفترة ما بين 21 و 27 / 04 / 2023 وزعنا الاستبانة على عينة من طلاب ثانوية الإخوة مفتاحي بوهراة.

1.3. عينة الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية للاستبانة على عينة ضمت 35 طالباً على وشك اجتياز شهادة البكالوريا ، وتم اختيار العينة عن قصد لأنها تتناسب مع دراستنا الحالية.

1.4. خصائص العينة :

جدول رقم (1) : يوضح خصائص العينة حسب الجنس

النسبة	التكرار	الجنس
45.72%	16	ذكر
54.28%	19	أنثى

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلب أفراد العينة هم إناث حيث بلغ تكرارهم 19 أنثى بنسبة 54%، بينما بلغ تكرار الذكور 16% بنسبة مئوية قدرت ب45% .

-الجدول رقم (2): يوضح خصائص العينة حسب الشعبة:

النسبة	التكرار	الشعبة
51.42%	18	علمي
49.58%	17	أدبي

التعليق على الجدول:

من خلال الجدول نلاحظ أن عدد العلميين بلغ 18 فرد بنسبة 51.42% و عدد الأدبيين 17 فرد بنسبة 49.58%.

أداة الدراسة:

في الدراسة الميدانية ، تم الاعتماد على مقياس الذكاء العاطفي لـ "عمر جعيج هامل منصور" كأداة أساسية للدراسة للوصول إلى النتائج المرجوة ، حيث تم اختيارهم بناءً على الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة من 20 عبارة ولكل عبارة : بدائل وخيارات : (دائمًا ، غالبًا ، عموماً ، أحيانًا ، نادرًا).

العبارة	دائمًا	غالبًا	عموما	أحيانًا	أبدا
فقرة موجبة	5	4	3	2	1
فقرة سالبة	1	2	3	4	5

-حساب مؤشرات الصدق لأداة الدراسة:

الصدق التمييزي:

جدول رقم (3) مؤشر الصدق التمييزي لمقياس الذكاء الانفعالي:

ن	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	مستوى الدلالة
10	41.60	5.10	- 14.32	18	0.001
10	66.10	1.79			

من خلال الجدول رقم (3) يتضح وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي بين الفئة الدنيا و الفئة العليا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بقدرة تمييزية بين الأفراد بمعنى أنه صادق .

قمنا بالتأكد من صحة بيانات أداة الدراسة من خلال صلاحية الاتساق الداخلي ، أي مدى ارتباط كل عبارة بالنتيجة الإجمالية للاستبيان / المقياس الذي تنتمي إليه ، أي مدى ملائمة كل عبارة لما يقيسه الأداة.

جدول رقم (4) مؤشر الصدق التمييزي لمقياس الضغوط النفسية:

مستوى الدلالة	درجة الحرية	قيمة "ت"	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن	
0.001	18	26.56 -	1.90	32.50	10	الفئة الدنيا
			3.10	63.10	10	الفئة العليا

من خلال الجدول رقم (4) يتضح وجود فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الفئة الدنيا و الفئة العليا ما يؤكد أن المقياس يتمتع بقدرة تمييزية بين الأفراد بمعنى أنه صادق .

- حساب مؤشرات الثبات لأداة الدراسة (الاستبيان، المقياس):

تم التأكد في دراستنا من ثبات عبارات أداة الدراسة (مقياس الضغوط النفسية، استبيان الذكاء الانفعالي) ، وهذا باستخدام طريقة (معامل ألفا كرونباخ)، حيث يعد مؤشر لقياس ثبات أداة الدراسة والأكثر استخداما من طرف الباحثين في الدراسات البحثية، حيث يقيس درجة ثبات مجموعة من عبارات أداة الدراسة، بمعنى ما نسبة الحصول على نفس النتائج أو الاستنتاجات فيما لو أعيد تطبيق نفس الأداة وفق ظروف مماثلة.

جدول رقم (5) تبين قيمة معامل Cronbach's Alpha لأداة الدراسة (الضغوط النفسية، الذكاء الانفعالي) .

القيم الاحصائية			أبعاد ومحاور الاستبيان	
النتيجة	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ	مقياس الذكاء الانفعالي	مقياس مواجهة الضغوط النفسية
جيدة	20	0.745		

التعليق على الجدول:

من خلال نتائج الفا نلاحظ أن نسبة 74 تشير تمتع استبيان مقياس الذكاء و الضغط النفسي بدلالة ثبات جيدة.

خلاصة: من خلال خصائص السيكمترية (قيمة مقاييس الصدق والثبات) لـ (مقياس الضغوط النفسية، استبيان الذكاء الانفعالي) على العينة الاستطلاعية نكون قد تحققنا من صدق أداة البحث وثباتها , وهذا ما يشعرا بثقة صحة أدوات الدراسة المختارة لقياس متغيرات الدراسة وصلاحيتها لتحليل الحاصلات الاجابات على أسئلة البحث واختبار فرضياتها من خلال بيانات العينة الأساسية .

2. الدراسة الأساسية:

2.2 حدود الدراسة الميدانية:

يعتبر تحديد حدود الدراسة الميدانية أحد العناصر المهمة في الدراسة والبحث العلمي لتحديد المكان والزمان الذي تم إجراء الدراسة الميدانية فيه.

المجال المكاني (الجغرافي):

للتأكد من الحقائق النظرية ، وجب اختبارها على أرض الواقع من خلال إجراء دراسة ميدانية ، أي تحديد المجال الذي أجريت فيه الدراسة الميدانية لقد اخترنا ثانوية الإخوة مفتاحي طلاب الصف الثالث الثانوي الذين هم على وشك اجتياز امتحان البكالوريا.

-المجال البشري :

شملت العينة تلاميذ التعليم الطور الثانوي (السنة الثالثة ثانوي بكالوريا).

-المجال الزمني :

طبقت أداة الدراسة الميدانية (الاستبيان) على عينة الدراسة الاساسية من 21 حتى 27 أبريل

2023.

مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة :

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من تلاميذ التعليم الطور الثانوي (السنة الثالثة ثانوي بكالوريا) لثانوية الإخوة مفتاحي البالغ عددهم 293 تلميذا و تلميذة، العلميين (179) ، (66) ذكور، (133) إناث، الأدبيين (114)، ذكور (41) ، إناث (73).

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من نفس أفراد مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (السنة الثالثة من التعليم الثانوي) ، وكان حجم العينة الأساسية للدراسة 60 تلميذ.

- أداة الدراسة:

لقد تم الإعتماد في الدراسة على مقياس الضغوط النفسية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا كأداة أساسية للدراسة للوصول إلى النتائج المرجوة ، حيث تم اختيارهم بناءً على الإطار النظري للدراسة والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة المتكون من 20 عبارة ولكل عبارة : بدائل وخيارات : (دائمًا ، غالبًا ، عموماً ، أحيانًا ، نادرًا).

العبارة	دائمًا	غالبًا	عموما	أحيانا	أبدا
فقرة سالبة	5	4	3	2	1
فقرة موجبة	1	2	3	4	5

خصائص العينة الأساسية للدراسة:

وتتمثل خصائص العينة المدروسة في وصف متغيراتها الديموغرافية وتقديم تحليل وصفي من خلال التكرارات والنسبة المئوية ، بالإضافة إلى التمثيل البياني على النحو التالي:

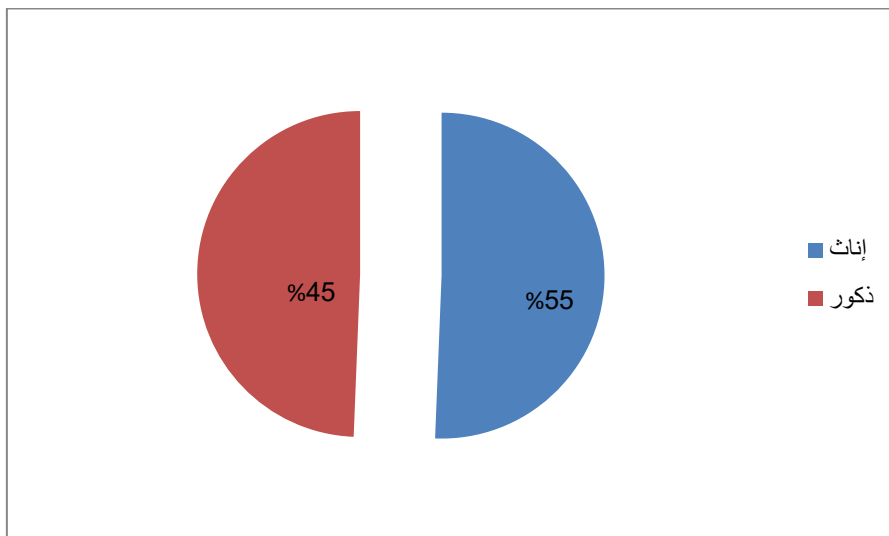
الجدول رقم (5) يمثل توزيع العينة حسب الجنس:

الجنس	التكرار	النسبة المئوية %
ذكر	27	45.0

55.0	33	أنثى
100	60	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذكور تبلغ 27 مفردة من أصل 60 مفردة أي بنسبة 45.0 % وهي أقل من نسبة الإناث حيث قدرت بـ 33 مفردة أي بنسبة 55.0 % أي أن أغلب المبحوثين من جنس الإناث.

تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الجنس:

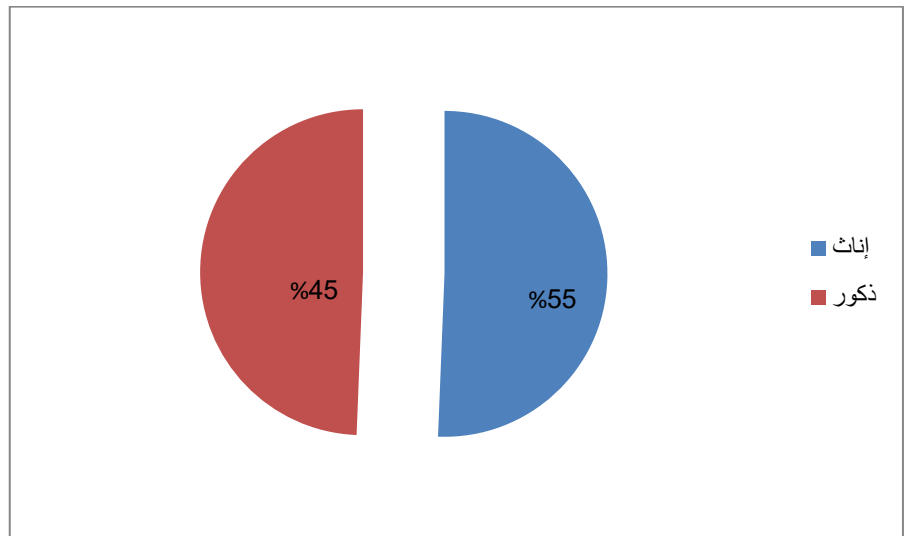


الجدول رقم (6) يمثل توزيع العينة حسب الشعبة:

النسبة المئوية %	التكرار	الشعبة
56.7	34	علمي
43.3	26	أدبي
100	60	المجموع

من خلال نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الشعبة العلمي بلغ 34 مفردة من أصل 60 مفردة أي بنسبة 56.7% وهي أعلى من نسبة الأدبي حيث قدرت بـ 26 مفردة أي بنسبة 43.3% أي أن أغلب المبحوثين من شعبة العلميين.

تمثيل بياني لتوزيع افراد عينة الدراسة حسب متغير الشعبة:



منهج الدراسة :

اعتمدت الدراسة الحالية على المنهج الوصفي لأنه النهج الأنسب للموضوع ، لأن هذا المنهج يدرس الظاهرة كما هي في الواقع ويصفها بدقة ويعبر عنها نوعيًا أو كميًا. حجمها ودرجات ارتباطها بالظواهر الأخرى،ومن خلال تحديد خصائصها وأبعادها ووصف العلاقة بينهما.

لقد سمح لنا هذا المنهج بدراسة الظاهرة ووصفها و كذا تحليلها بعد جمع البيانات و تصنيفها و محاولة تفسيرها بهدف الوصول لنتائج علمية و كان هذا من خلال الاستعانة بالأسلوب الكمي في تحليل البيانات المتحصل عليها و استخدام الجداول لعرض النتائج التي سمحت بقراءة الأرقام الإحصائية و النسب المئوية ثم تحليلها و الأسلوب الكيفي لترجمة الجداول الإحصائية و التعليق عليها.

الأدوات الإحصائية المستخدمة في الدراسة:

يعد تحديد الأساليب الإحصائية في تحليل النتائج وتفسيرها خطوة مهمة في المجال التطبيقي، حيث تم الاعتماد على بعض الأساليب الإحصائية ، وخضعت البيانات لعملية التحليل الإحصائي باستخدام برنامج التحليل الإحصائي للعلوم الاجتماعية. (SPSS: V26):Statistical SPSS : Package for the Social Sciences.

- اختبار الصدق والثبات : بالاستعانة بمعامل ألفا كرونباخ لقياس الثبات ومعامل الارتباط

بيرسون لقياس الصدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة.

المتوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

معامل الارتباط بيرسون.

اختبار لعينتين مستقلتين.

خلاصة:

حاولنا من خلال هذا الفصل توضيح أهم الخطوات المنهجية التي تم استخدامها في الدراسة الميدانية ووصف أهم الأدوات المنهجية التي تم استخدامها في جمع وتحليل البيانات الميدانية ، حيث اخترنا (مقياس الضغوط النفسية ، استبيان الذكاء الانفعالي) المبين في الجانب النظري واستنادا إلى الدراسات السابقة وطبقناها في البداية على عينة استطلاعية من أجل دراسة مدى مصداقية وموثوقية أداة الدراسة، استنتجنا أنها تتمتع بالمصداقية والاستقرار، وهذا هو ما يؤهلهم للاستخدام للأغراض الأساسية للدراسة.

باستخدام المنهج الوصفي ، سيتم تحليل بيانات العينة الأساسية واختبار فرضيات الدراسة في الفصل
التطبيقي التالي ومناقشة نتائجها.

الفصل الخامس:

الفصل الخامس:
عرض ومناقشة وتفسير النتائج

1. عرض وتفسير نتائج الفرضية العامة.

2. عرض وتفسير نتائج الفرضيات الفرعية.

3. عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى.

4. عرض وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية.

5. مناقشة نتائج الفرضيات.

6. استنتاجات

7. إقتراحات و توصيات الدراسة .

تمهيد

بعد التعرض في الفصل الرابع إلى الإجراءات الميدانية والأساليب الإحصائية المستعملة نصل الآن إلى عرض النتائج التي توصلنا إليها من خلال الدراسة الميدانية، وسنتطرق في هذا الفصل إلى عرض النتائج حسب ترتيب الفرضيات وذلك من خلال جداول تضم كل المعطيات وتتبعها بالتعليق عليها وتحليلها، وتفسير كل فرضية على حدى مستعين بالدراسات السابقة والنتائج التي خلصت إليها مع ضم نتائج الـ spss إلى الملاحق.

1. عرض ومناقشة وتفسير النتائج:

- عرض وتحليل الوصفي للبيانات الشخصية لأفراد العينة:

للتحقق من الفرضية العامة والفرضيتين الجزئيتين إتبعنا الخطوات التالية:

- حساب معامل الارتباط بيرسون للفرضية العامة.
- حساب (ت) للفروق للفرضيتين الجزئيتين

جدول رقم (7) : نتائج حساب معامل الارتباط للفرضية العامة:

المتغيرات	ن	إرتباط بيرسون	الدلالة
الضغط النفسي	.000	-.503	دال عند المستوى
الذكاء الإنفعالي			0.01

جدول رقم : نتائج الفرضية العامة SPSS

ب. عرض النتائج الفرضية العامة:

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجداول أنّ قيمة $SIG = .000$ وأنّ معامل الارتباط دال عند القيمة 0.01 وهذا معناه أنّ الفرضية العامّة تتحقق يعني هذا أنه توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا، وقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة الحالية " معامل إرتباط بيرسون" ذلك وهو ما قمنا بتسليط الضوء عليه في الفرضية العامة التي تمّ ذكرها في الفصل الأول من الدراسة النظرية.

إذن على حسب النتيجة التي تحصلنا عليها من خلال تفرغ البيانات و نتائج

تبين لنا أن فرضيتنا العامة تتحقق أي توجد علاقة إرتباطية بين الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا لأن التلاميذ في هذه المرحلة العمرية لهم القدرة على التحكم في إنفعالاتهم وعواطفهم وغيرها، والتحكم في بعض المشكلات، وهذا راجع لخروجهم من مرحلة المراهقة و دخولهم في مرحلة الشباب و قد يكون البعض منهم لديه بعض المهارات في عملية التعلم والتخطيط لحل مشاكلهم والضغوطات التي تواجههم والموازنة بين ما يجري داخلهم وما حولهم، فهو بذلك يواجه الموقف الضاغط الذي يتعرض له كيفما كان.

وهذا ما أكدته نتائج دراسة الطالبة "" رشا الديدي"" سنة 2005 حيث هدفت تلك الدراسة إلى فحص العلاقة بين الذكاء الإنفعالي وأبعاده المختلفة واضطرابات الشخصية، وقد بلغ إجمالي العينة 91 طالبا وطالبة وقد كشفت النتائج عن وجود علاقة إرتباطية دالة بين أبعاد الذكاء الإنفعالي عدد من اضطرابات الشخصية، كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات مقياس المشاركة الوجدانية، ومعالجة العلاقات الشخصية المتبادلة في إتجاه الإناث، فبينما كانت الفروق في المجموع الكلي في إتجاه الذكور.

2. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تتمحور الفرضية الفرعية الأولى على وجود فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكور ،إناث)، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم (8) : نتائج حساب (ت) للفرضية الفرعية الأولى:

متغير الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	الدلالة
الضغط النفسي	44.59	9.476	-1.594	غير دال
	48.39	8.828		
الذكاء الإنفعالي	55.81	7.179	0.890	غير دال
	54.09	7.792		

جدول رقم 2 : نتائج الفرضية الفرعية الأولى SPSS

ب. مناقشة النتائج:

عند استخدامنا للـ SPSS إستخلصنا من نتائج Independent samples Test أنّ الفرضية الثانية لا تتحقق و ذلك وفق نتائج الجدول نجد أن: قيمة $t = -1.594$ عند درجة الحرية " 58 " ، ومستوى الدلالة " 0.05 "، والقيمة الإحتمالية $SIG = .117$ بالنسبة للضغط النفسي والقيمة الإحتمالية $SIG = .377$ و $t=0.890$ بالنسبة للذكاء الإنفعالي وهي أكبر من مستوى الدلالة 0.05 ومنه لا يوجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكور، إناث)، أي ليست هناك إختلافات في وجهات النظر بين متغير الجنس سواء كان ذكرا أو أنثى .

وهو ما لا يتفق مع ما توصلت إليه دراسة " شمس بنت عيسى البلوشي، سعيد بن سليمان الظفري بسلطنة عمان " سنة 2017، تحت عنوان علاقة الذكاء العقلي و الإنفعالي بالمشكلات الأكاديمية لدى طلبة المتوسط و الثانوي، حيث هدفت هذه الدراسة إلى البحث عن علاقة الذكاء الإنفعالي بالمشكلات الأكاديمية و الإنفعالية لدى طلبة صفوف السابع والثامن والحادي عشر والثاني عشر في سلطنة عمان، كما هدفت للتعرف على الفروق في مستوى هذه المتغيرات حسب الجنس والمراحل الدراسية و كان عدد العينة (2628) طالب و طالبة و كانت نتائجها منافية لنتائجنا وجود فروق دالة إحصائية في مستوى المشكلات الإنفعالية لصالح الإناث و الأكاديمية لصالح الذكور

3. عرض ومناقشة وتفسير نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)، وللتحقق منها قمنا بحساب (ت) بطريقة الرزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية SPSS والنتائج المتحصل عليها ممثلة في الجدول التالي:

أ. عرض النتائج:

جدول رقم (9): نتائج حساب (ت) للفرضية الفرعية الثانية:

متغير الشعبة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت)	الدلالة
الضغط النفسي	48.65	9.480	1,955	غير دال
الذكاء الإنفعالي	53.29	7.937	-	غير دال
علمي	44.12	8.425	1,947	
أدبي	56.92	6.493		

جدول رقم : نتائج الفرضية الفرعية الثانية SPSS

يتضح من خلال النتائج الموضحة أعلاه في الجدول أنّ الفرضية الفرعية الثانية لا تتحقق أي لا توجد فروق دالة إحصائية بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي، أدبي)، وقد أثبتت نتائج الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة لـ SPSS ذلك حيث قيمة (ت) تساوي 1.955 وهي غير دالة عند 0.05 في الضغط النفسي و (ت) تساوي 1.947 - يمكننا تفسير هذه النتيجة بأنه لا توجد فروق بين التخصصين في مدى مواجهة الضغوط النفسية و قد تعود إلى تجانس العينة و قدرتهم على إتخاذ قراراتهم للتكيف معها و يستطيعون التحكم في إنفعالاتهم والسيطرة عليها بشكل يزيد من ذكائهم الإنفعالي ويحسن من علاقاتهم الإجتماعية سواء كانت إتجاهاتهم علمية أو أدبية.

و لقد إنتفتت نتيجة دراستنا للعينات في مستوى الثانوية لأقسام البكالوريا من حيث عدم وجود فروق في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لمتغير التخصص (علمي أو أدبي) مع دراسة "عدنان محمد" (2012) بعنوان: الذكاء الوجداني ومستوى الإندماج الجامعي، حيث يهدف البحث إلى معرفة مستوى الذكاء الوجداني ومستوى الإندماج الجامعي ثم التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالإندماج الجامعي والفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة التخصصات العلمية و الإنسانية المستجدين في كلية التربية تعز وفقا لمتغير الجنس والتخصص ، حيث تكونت عينة البحث من 40 طالب وطالبة العلمي-علمي-إنساني خلال الموسم الدراسي 2011/2010 من في كلية التربية من الجنسين فقد توصلت نتائجها إلى أنه ليس هناك فروق في متوسطات مكونات الذكاء الوجداني الرئيسية وفقا لمتغير التخصصات (علمية-إنسانية).

تتناولت دراستنا موضوعا يعد من أهم مواضيع الدراسات النفسية وهو الذكاء الإنفعالي وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى التلاميذ المقبلين على شهادة البكالوريا و التي تعد المرحلة الفاصلة بين

التعليم الثانوي و التعليم العالي للدراسات الجامعية ، فمن خلال تطبيقنا للتحصيل الإحصائي للبيانات ومناقشة هذه النتائج ممهدين لها من خلال الجانب النظري والدراسات السابقة التي إستطعنا من خلالها التوصل إلى تأكيد وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الإنفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا بشعبتيها العلمية و الأدبية و جنسيها الذكوري و الأنثوي و عدم تتحقق الفرضية المبنية على " وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيا بين الذكاء الإنفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لديهم تعزى المتغيرين الجنس و الشعبة و خرجنا بالنتائج التالية:

- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الجنس (ذكر ، أنثى).
- لا توجد فروق دالة إحصائيا بين أفراد عينة الدراسة في الذكاء الإنفعالي ومواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ البكالوريا تعزى لمتغير الشعبة (علمي ، أدبي).

الإقتراحات و التوصيات:

الإقتراحات و التوصيات:

بعد طرحنا للفرضيات و تحليلها و تفسيرها و يجب عليا تقديم بعض الإقتراحات و التوصيات التالية:

- إلقاء الضوء على أهمية الذكاء الإنفعالي على الضغوطات النفسية التي يواجهها تلاميذ البكالوريا.
- خفض من الضغوطات النفسية خصوصا الأجواء الدراسية، الإمتحانات الفصلية و كذا إمتحان شهادة البكالوريا و ذلك بالقيام بدورات تحسيسية و تعزيز القيام بالنشاطات الثقافية، الرياضية، الدينية،.....
- بث روح الجماعة و ذلك بإقتراح أنشطة جماعية التي تقوي مهارات الذكاء الإنفعالي و تنقص من الضغوطات النفسية.
- القيام بدراسة أوسع أي على نطاق جغرافي أكبر لتكون النتائج أكثر توضيحا لما قمنا به.
- ضرورة تطوير وسائل التعلم التعاوني و الجماعي.
- إسهام دور الأسرة في تعزيز الرغبة في التعبير عن الشعور و عدم كبت الإنفعالات عند الأبناء خصوصا الممتحنين في الشهادات النهائية كالبكالوريا على سبيل المثال لا الحصر.

قائمة الملاحق و المراجع:

المراجع:

المراجع العربية:

ابراهيم ، سليمان عبد الواحد يوسف، (2012)، الذكاء الوجداني لطفل الروضة الموهوب "من منظور تنموي"، ط 1، عمان، الوراق للنشر والتوزيع.

بشير معمريّة، 2007، بحوث و دراسات متخصصة في علم النفس، الجزائر، منشورات الحبر.

دانيال جولمان، 2002، الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، الكويتن عالم المعرفة.

عثمان، حباب عبد الحي محمد، (2009)، الذكاء الوجداني (العاطفي، الانفعالي، الفعال) مفاهيم وتطبيقات، ط 1، عمان- الأردن، ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع.

سعاد جبر سعيد، 2008، الذكاء الانفعالي و سيكولوجية الطاقة اللامحدودة، جدارا للكتاب العالمي للنشر و التوزيع، عالم الكتب الحديث للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.

حبي مالك، 2014، الذكاء الانفعالي و علاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية، قسم علم النفس و علوم التربية، ورقة.

زينب أونيسى، الذكاء الانفعالي و علاقته بمستوى الطموح لدى أساتذة قسم العلوم الاجتماعية، بجامعة أم البواقي-دراسة ميدانية أم البواقي.

احمد نايل الغزير، احمد عبد اللطيف ابو اسعد، 2009، التعامل مع الضغوط النفسية، دار الشروق للنشر و التوزيع، عمان- الأردن.

خالد محمد عبد الغني، 2014، اضطراب الهوية الجنسية و القلق و الضغوط، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان - الأردن.

مفتاح عبد العزيز، 2010، مقدمة في علم النفس و الصحة، دار الوائل، عمان، ط1.

برهان محمود حمادنة، محمد نايف عياصرة (2011)، مفاهيم و دراسات في علم النفس التربوي، وزارة التربية و التعليم، جامعة البقاء التطبيقية، الأردن، كلية اربد الجامعية.

حسين محمد عبد الهادي، 2014، نظرية الذكاءات المتعددة، دار الجوهرة للنشر و التوزيع، القاهرة.

العويدي عليا محمد صالح، 2013، الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة العاديين و ذوي صعوبات التعلم تبعا لمتغيري الجنس و الفئة العمرية لدى عينة أردنية، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية، 21(1)، 367-399.

<http://www.iugza.edu.ps/ar/periodical>

الزحيلي غسان، 2011، دراسة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقا لبعض المتغيرات ،مجلة دمشق، (27)، 3-298، 4-234.

بن خليفة فاطمة، 2010، الذكاء العاطفي و علاقته بتقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي، مذكرة ماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة عبد الحميد بن باديس، مستغانم.

طه محمد، 2006، الذكاء الانساني، عالم المعرفة، الكويت.

عبد الهادي السيدعبد، فاروق السيد عثمان، 2002، القياس و الاختبارات النفسية.

برزوان حسبية، 2018، الضغوط النفسية و الاضطرابات العضوية، مطبوعة ،كنوز الحكمة للنشر و التوزيع.. بيداغوجية

سمير شيخاني، 2003، الضغط النفسي (طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية، المداواة)، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، بيروت، لبنان.

عبد القادر الملي، بشير عيساوى، 2012، الأساليب الحديثة للتدخل في حالات اضطرابات السلوك، دار الكتاب الحديث، البحوث العلمية في علم الاجتماع.

بن عمراني هجيرة، بن عمار فاطمة، 2021، الذكاء الانفعالي و علاقته بمواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس، مذكرة لنيل شهادة الماستر في علم النفس المدرسي، جامعة أدرار، الجزائر.

عبد القادر الملي، بشير عيساوى، 2014، خدمة الفرد في حالات الضغوط النفسية، دار الكتاب الحديث.

وزارة الصحة، الأمراض النفسية و العقلية.

Moh.gov.sa/healtha.

أبو غزال معاوية محمود، 2013، علم النفس العام، دار وائل للنشر و التوزيع، ط1، عمان.
إبراهيم سليمان عبد الواحد يوسف، 2012، الذكاء الوجداني لطفل الروضة الموهوب" من منظور تنموي" الوراق للنشر و التوزيع، ط1، عمان.

مبرك فارس، 2019، الذكاء الانفعالي و علاقته بمواجهة الضغوط المهنية لدى أساتذة التربية البدنية و الرياضة بالطور الثانوي، مذكرة لنيل شهادة ماستير، جامعة محمد بوضياف المسيلة.

حسونة أمل محمد ،أبو ناشيئ منى سعيد، 2006، الذكاء الوجداني،الدار العالمية للنشر و التوزيع، ط1،مصر- الهرم.

مجنوب أحمد محمد أحمد قمر، 2016، الصحة النفسية و الذكاء الوجداني و علاقتهما ببعض المتغيرات،مجلة العلوم النفسية و التربوية، السودان.

صفا الأعرس ، كفاي علاء الدين، 2000، الذكاء الوجداني، دار قباء، القاهرة.

الزحيلي غسان، 2011، دراسة الفروق في الذكاء الجداني لدى طلبة التعليم المفتوح في جامعة دمشق وفقا لبعض المتغيرات، مجلة جامعة دمشق، (27)، 3-234، 4-298.

محمد علا عبد الرحمان، 2009، الذكاء الوجداني و التفكير الابتكاري عند الأطفال، دار الفكر، ط1.

سعيد سعاد جبر، 2008، الذكاء الانفعالي و سيكولوجة الطاقة اللامحدودة، إربد عالم الكتب الحديث، عمان: جدار للكتاب العالمي، ط1.

إكرام حمزاوي، 2019، مستوى الضغط النفسي لتلاميذ الأقسام النهائية، مذكرة لنيل شهادة ماستر في علم النفس التربوي، جامعة أم البواقي، الجزائر.

بن عباد فتحي، عيسو عقيلة ، 2021 ، الضغوط النفسية المدرسية لدى التلاميذ المقبلين على امتحان شهادة البكالوريا، مجلة الباحث العلوم الانسانية و الاجتماعية، المجلد 13 / 02 / 2021 ، الجزائر: جامعة قاصدي مرباح ،ورقلة.

سهاد المللي (2010)، الذكاء الانفعالي و علاقته بالتفوق التحصيلي لدى عينة من المتفوقين و العاديين، دراسة تطبيقية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين و العاديين في مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، سوريا.

حمادات محمد حسن محمد (2008) السلوك التنظيمي و التحديات المستقبلية في المؤسسات التربوية، دار الحامد للنشر و التوزيع ، الأردن ، ط1.

مجدى فرغلى محمد (2009)، الذكاء الوجداني مع دراسة ميدانية على طلاب جامعة سوهاج، دار النهضة العربية، كلية الآداب- جامعة أسيوط، القاهرة.

صفاء عجاجة، 2008، المساندة الاجتماعية و أثرها على بعض العوامل الشخصية و إستراتيجيات التعامل مع الضغط المدرسي، أطروحة دكتوراه غير منشودة، جامعة الجزائر.

سلامي دلال، 2016، الذكاء العاطفي، مدخل نظري-(15)، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي، 164-179.

الأطروحة :

بن عمور جميلة، (2017)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، (أطروحة دكتوراه منشورة)، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران.

الرسائل:

حبي، عبد المالك، (2015)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية،(رسالة ماجستير منشورة)، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة قصي مرباح، ورقلة

بن شليقة اعمر، 2010، دراسة مستويات شدة الضغط النفسي و العلاقة بالتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، رسالة ماستر في علم النفس العيادي، قسم علم النفس، المركز الجامعي اكلى، محمد او لحاج

- لزنك أحمد، 2011، بعض مهارات الذكاء الوجداني و علاقتها بتقدير الذات في التفوق الرياضي لدى ممارسي الرياضة القتالية بنوادي كونغ فو وشو بولاية بسكرة،(رسالة ماجستير منشورة)، جامعة الجزائر 3.

-- **Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2000b):** Selecting a measure of Emotional Intelligence: The Case for Ability Scales. Chap In :R.Bar-on, J.D.A.Parker(Eds) .*The Handbook of Emotional Intelligence: Theory ,Development ,Assessment, and Application at home, school ,and in the workplace,* -(pp320-342) San Francisco: Jossey-Bass.

-**Taylor, G.J, Bagby, R.M (2000):** An Overview of the Alexithymia Construct. Chap In R.Bar-on, J.D.A.Parker(Eds) .*The handbook of Emotional. Intelligence: Theory, Development, Assessment, and Application at home, school, and in the workplace,* (pp40-59) San Francisco: Jossey-Bass.

Zeng, X., Miller, C.E. (2003): Examinations of Measurements of Emotional Intelligence. *Ergometrica*, 3, p38-49] Onlin[.Address: [http:// www.ergometrica.org/volume 3/Zeng.and-Miller.htm/67k](http://www.ergometrica.org/volume%203/Zeng.and-Miller.htm/67k)

الملاحق:

مقياس الذكاء الانفعالي

إعداد: عمر جعجع هامل منصور

البيانات الشخصية:

الجنس:

أنثى

ذكر

التخصص:

أدبي

علمي

تعليمات المقياس:

أخي الطالب أختي الطالبة يتكون المقياس من عدة عبارات التي تشير الى شعورك وسلوكك نحو بعض الموضوعات أو المواقف و المطلوب منك أن تضع علامة (x) التي تناسب انطباق الفقرة عليك.

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	عموماً	أحياناً	أبداً
01	لدي القدرة على تهدئة نفسي					
02	من السهل علي إخبار الناس بمشاعري					
03	من الصعب علي أن أسيطر على غضبي					
04	أقبل كل من التقى به					
05	أشعر بالثقة بنفسي					
06	لا أتمكن من المحافظة على هدوئي					
07	أحاول إستعمال طرائق مختلفة للإجابة على الأسئلة الصعبة					
08	من السهل علي فهم أشياء جديدة					
09	أفكر بأي شخص أفكار إيجابية					

					10	باستطاعتي فهم الأسئلة الصعبة
					11	أحاول تفهم المشكلة حتى أتمكن من حلها
					12	أنا عصبي
					13	أستطيع الإجابة بطرائق عديدة عن السؤال الصعب عندما أريد
					14	استخدم بسهولة طرائق مختلفة في حل المشكلات
					15	أعتقد أنني الأفضل في كل ما أنجز مقارنة بغيري
					16	عند الإجابة عن الأسئلة الصعبة أحاول التفكير بحلول عديدة
					17	لدي صعوبة في البوح للآخرين بأسراري
					18	لا أتهرب من الأمور الصعبة
					19	يصعب علي الانتظار في الدور
					20	أرتبك لدرجة تفقدني صوابي إذا تأزمت الأمور

مقياس الضغوط النفسية لدى التلميذ المقبل على شهادة البكالوريا

أخي التلميذ، أختي التلميذة أضع بين ايديكم هذا المقياس المتكون من عدة عبارات المتعلقة بمواجهة الضغوط التي تتعرض لها، المطلوب منك أن تقرأ هذه العبارات بدقة ثم تبدي رأيك بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تنطبق عليك.

(العبارات تستخدم لإغراض البحث العلمي فقط).

الرقم	الفقرة	دائماً	غالباً	عموماً	أحياناً	أبداً
01	أفكر في الصعوبات التي قد تواجهني فيما يخص التحضير لشهادة البكالوريا					
02	أشعر بالتوتر في الثانوية					
03	أشعر أنني تحت ضغط مقارنة بزملائي					
04	أشعر أنه ليس لدي الوقت الكافي للتحضير لشهادة البكالوريا					
05	أعاني ضغوطات من طرف الأسرة اتجاه دراستي					
06	أشعر بعدم الراحة أثناء الدراسة					
07	أستطيع التماسك و مواجهة الضغوط ذات العلاقة بدراستي					
08	أنزعج من إنتقاد الآخرين فيما يتعلق بدراستي					
09	أجلس وحيدا عندما أكون متوترا					
10	أشعر بالهدوء أثناء الدراسة					
11	أحاول إقناع نفسي أنني قادر على مواجهة جميع الضغوطات المرتبطة بتحضير شهادة البكالوريا					
12	الضغوطات التي أتعرض لها ستستمر في تاريخ اجراء امتحان البكالوريا					
13	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة					
14	أنسى كل أو بعض ما درسته					
15	تزعجني معاملة الأساتذة لي					

					أعاني من الأرق بسبب التفكير في شهادة البكالوريا	16
					أجد أنني أصبحت أكثر توترا عند اقتراب شهادة البكالوريا	17
					استطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط دراسية	18
					مهما أنجزت من أعمال فإني أشعر بالضيق لأنه كان يجب أن أفعل أكثر من ذلك	19
					أستطيع أن أنهيك في إنجاز دراستي رغم التحدي	20

ملحق مجموع الضغط النفسي و مجموع الذكاء الإنفعالي

```

GET
  FILE='C:\Users\M\Desktop\عداد\calcul 3assad nacira.sav'.
DATASET NAME DataSet1 WINDOW=FRONT.
COMPUTE الضغط_النفسي=sum (ض1 to ض20).
EXECUTE.
COMPUTE الإنفعالي_الذكاء=sum (ذ1 to ذ20).
EXECUTE.
RELIABILITY
  /VARIABLES=الجنس_الضغط_النفسي
  /SCALE('ALL VARIABLES') ALL
  /MODEL=ALPHA
  /STATISTICS=DESCRIPTIVE.

```

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضغط_مجموع	ذكر	16	46,4375	8,78612	2,19653

	أنثى	19	50,5789	9,58770	2,19957
ذكاء_مجموع	ذكر	16	55,8750	6,86901	1,71725
	أنثى	19	55,0526	7,40476	1,69877

Statistiques de groupe					
	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضغط_مجموع	علمي	18	48,1111	7,55286	1,78023
	أدبي	17	49,2941	11,12298	2,69772
ذكاء_مجموع	علمي	18	55,6667	5,97052	1,40726
	أدبي	17	55,1765	8,26314	2,00410

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,745	20

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,612
		Nombre d'éléments	10 ^a
	Partie 2	Valeur	,502
		Nombre d'éléments	10 ^b
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			,691
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,817
	Longueur inégale		,817

Coefficient de Guttman	,811
------------------------	------

a. Les éléments sont : ض1, ض2, ض3, ض4, ض5, ض6, ض7, ض8, ض9, ض10.

b. Les éléments sont : ض11, ض12, ض13, ض14, ض15, ض16, ض17, ض18, ض19, ض20.

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,590	20

Statistiques de fiabilité			
Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,498
		Nombre d'éléments	10 ^a
	Partie 2	Valeur	,241
		Nombre d'éléments	10 ^b
Nombre total d'éléments			20
Corrélation entre les sous-échelles			,498
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,665
	Longueur inégale		,665
Coefficient de Guttman			,663
a. Les éléments sont : ض1, ض2, ض3, ض4, ض5, ض6, ض7, ض8, ض9, ض10.			
b. Les éléments sont : ض11, ض12, ض13, ض14, ض15, ض16, ض17, ض18, ض19, ض20.			

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,745	20

Récapitulatif de traitement des observations

N	%

Observations	Valide	60	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	60	100,0

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

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,743	20

Fréquences

Statistiques

الجنس

N	Valide	60
	Manquant	0

		الجنس		
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide
Valide	ذكر	27	45,0	45,0
	أنثى	33	55,0	55,0
Total		60	100,0	100,0

Statistiques

الشعبية

N	Valide	60
	Manquant	0

		الشعبة		Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
		Fréquence	Pourcentage		
Valide	علمي	34	56,7	56,7	56,7
	أدبي	26	43,3	43,3	100,0
Total		60	100,0	100,0	

Corrélations

Statistiques descriptives			
	Moyenne	Ecart type	N
النفسي_ضغط	46,68	9,245	60
الإنفعالي_ذكاء	54,87	7,509	60

Corrélations			
		النفسي_ضغط	الإنفعالي_ذكاء
النفسي_ضغط	Corrélación de Pearson	1	-,503**
	Sig. (bilatérale)		,000
	N	60	60
الإنفعالي_ذكاء	Corrélación de Pearson	-,503**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	
	N	60	60

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

Test T

Statistiques de groupe						
		الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسي_ضغط	ذكر		27	44,59	9,476	1,824
	أنثى		33	48,39	8,828	1,537
الإنفعالي_ذكاء	ذكر		27	55,81	7,179	1,382
	أنثى		33	54,09	7,792	1,356

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %	
									Inférieur	Supérieur
النفسِي_ضغَط	Hypothèse de variances égales	,675	,415	-1,606	58	,114	-3,801	2,368	-8,541	,938
	Hypothèse de variances inégales			-1,594	53,938	,117	-3,801	2,385	-8,583	,980
الإِنْفَعَالِي_ذِكَاة	Hypothèse de variances égales	,095	,759	,883	58	,381	1,724	1,952	-2,184	5,632
	Hypothèse de variances inégales			,890	57,141	,377	1,724	1,936	-2,153	5,601

Statistiques de groupe

	الشعبة	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
النفسِي_ضغَط	علمي	34	48,65	9,480	1,626
	أدبي	26	44,12	8,425	1,652
الإِنْفَعَالِي_ذِكَاة	علمي	34	53,29	7,937	1,361
	أدبي	26	56,92	6,493	1,273

Test des échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test t pour égalité des moyennes					
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatéral)	Différence moyenne	Différence erreur standard	Intervalle de confiance de la différence à 95 %

								rd	Inférie ur	Supéri eur
ضغط_النفسى	Hypothèse de variances égales	1,223	,273	1,924	58	,059	4,532	2,355	-,183	9,246
	Hypothèse de variances inégales			1,955	56,629	,056	4,532	2,318	-,111	9,174
ذكاء_الإنفعالي	Hypothèse de variances égales	,332	,567	-1,895	58	,063	-3,629	1,915	-7,462	,204
	Hypothèse de variances inégales			-1,947	57,701	,056	-3,629	1,864	-7,360	,103

Statistiques de groupe					
	الجنس	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضغط_مجموع	ذكر	16	46,4375	8,78612	2,19653
	أنثى	19	50,5789	9,58770	2,19957
ذكاء_مجموع	ذكر	16	55,8750	6,86901	1,71725
	أنثى	19	55,0526	7,40476	1,69877

Statistiques de groupe					
	الشعبية	N	Moyenne	Ecart type	Moyenne erreur standard
ضغط_مجموع	علمي	18	48,1111	7,55286	1,78023
	أدبي	17	49,2941	11,12298	2,69772
ذكاء_مجموع	علمي	18	55,6667	5,97052	1,40726
	أدبي	17	55,1765	8,26314	2,00410

Statistiques de fiabilité	
Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,745	20