

الضغوط النفسية في ضوء الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

م. د. وطنية رهيف أمير

كلية الإمام الكاظم (عليه السلام)

dr.watan4@gmail.com

المخلص

هدفت الدراسة الحالية التعرف على الضغط النفسي في ضوء الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، والكشف عن دلالة الفروق في الضغط النفسي في ضوء الذكاء الانفعالي تبعاً للجنس - والاختصاص). إذ تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) من طلبة الجامعة وبنسبة ١% من مجتمع البحث، إذ تم تبني مقياس (Carver&Scheier, 1989)، للضغط النفسي ومقياس (الدريير, ٢٠٠٢)، للذكاء الانفعالي وبعد جمع البيانات ومعالجتها احصائياً بأستعمال الوسائل الاحصائية، أكدت النتائج ان طلبة الجامعة يعانون من الضغط النفسي بدرجة كبير عندما يتعرضون الى مواقف انفعالية، وان الطلبة والطالبات يؤدون بالمثل على مقياس الضغط النفسي والذكاء الانفعالي. الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الذكاء الانفعالي، طلبة الجامعة.

Psychological stress in the light of emotional intelligence among university students

Abstract

The current study aimed to identify psychological stress in the light of emotional intelligence among university students, and to reveal the significance of differences in psychological stress in light of emotional intelligence according to (sex - and specialization), as the study sample consisted of (400) university students, representing 1% of the research community. The Carver & Scheier 1989 scale of psychological stress and the (Al-Dardeer, 2002) emotional intelligence scale were adopted. Male and female students perform similarly on the scale of psychological stress and emotional intelligence. Keywords: psychological pressure, emotional intelligence, university student

الفصل الأول

أولاً: مشكلة البحث:

يستعمل مصطلح الضغوط النفسية للتعبير عن الضيق أو التوتر الناتج من عجز الأفراد، سواء ارتبط ذلك بالنواحي الشخصية والمهنية إلى درجة الشعور بالإحباط، إذ يستدل عليها من خلال استجابة الأفراد الانفعالية للمواقف التي يختبرونها، إذ تحدث استجابة الجسم للضغوط تغييرات فيزيولوجية يؤدي استمرارها إلى تنشيط المراكز العصبية المسؤولة عن إفراز هرمون الضغط ما يجعل النظام المناعي في حالة إثارة دائمة، فالمؤكد علمياً أن استجابة الضغط المناعية تخل بالتوازن الحيوي للعضوية إذ يضعف هرمون الكرتيزول المحرر باستمرار نتيجة التعرض للضغوط المزمنة مهما كانت مستوياتها من قدرة الجهاز المناعي معرضاً بذلك الأفراد لشتى الأمراض النفسية كأمراض القلق والاكتئاب، إذ يرتبط الذكاء الانفعالي حسب دراسة Fatenah (Naghavi et al, 2010) بمجموعة من الاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب والأكستيميا (العجز عن التعبير على الانفعالات)، وزيادة على كونه مؤشراً دالاً على الانجاز (Fatenah Naghavi et al, 2010: 1-34)، ولقد أسفرت نتائج الدراسة التي قام بها (الضريبي، ٢٠١٠)، عن وجود احتمال ضعيف في تنبؤ الذكاء الانفعالي بمهارة إدارة الضغوط النفسية (ناصر، ٢٠١١: ٢٢-١)، ومن خلال الهدف ستحاول الباحثة معرفته عن طريق معرفة الضغط النفسي في ضوء الذكاء الانفعالي لدى طلاب وطالبات الجامعة، ومن خلال الإجابة عن التساؤل الآتية.

- هل يمتلكون طلبة الجامعة ذكاء انفعالي ومدى تأثير الضغوط النفسية عليه؟

ثانياً: أهمية البحث

أولاً: الأهمية النظرية :

١-يشير البحث الى مفاهيم مهمة مرتبطة بالحالة النفسية للطلبة وهي ادارة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي.

٢- أهمية الفئة التي يتناولها البحث الحالي، وهي المرحلة الجامعية والتي يمكن الاعتماد عليها في انشاء بيئات تعليمية ملائمة للتعلم.

٣-التوصل الى انسب نموذج بنائي يوضح العلاقات والتأثيرات المتداخلة واتجاهات السببية بين طلبة الجامعة بضغوطاتها وتحدياتها.

ثانياً: الأهمية العملية :

١- الاهتمام من قبل المشرفون على العملية التربوية الى الدور المهم الذي تؤديه متغيرات البحث الحالي في نواتج التعلم.

٢- تعد المفاهيم الحالية من المتغيرات القابلة للتدخل والتعديل ودراستها يساعد على بناء برامج نوعية لتعديل بعض الخصائص والسمات الشخصية للطلبة بما يؤدي إلى رفع مستوى اندماجهم وانجازهم الأكاديمي.

٣- وضع الأسس العلمية لتصميم بيئات تعليمية فعالة ذات سياق يسمح باستثارة الانفعالات الإيجابية لديهم اثناء عملية التعلم.

ثالثاً: اهداف البحث

يهدف البحث الحالي التعرف على:-

١-الضغط النفسية, لدى طلبة الجامعة.

٢- الذكاء الانفعالي, لدى طلبة الجامعة.

٣-دلالة الفروق الاحصائية للضغوط النفسية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيري(الذكر, انثى) (علمي, انساني).

رابعاً: حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلاب وطالبات كلية التربية ابن رشد/ جامعة بغداد, وفقاً لمتغير الجنس والاختصاص للدراسة الصباحية للعام الدراسي(٢٠٢١-٢٠٢٢).

خامساً: تحديد المصطلحات

• الضغوط النفسية: وعرفه:

- (Sandra Barrett 1993): وهي مثيرات تكون شديدة في البيئة الداخلية أو الخارجية، إذ تنشط وتنقل القدرات التكيفية للفرد إلى مستوى عالي وفي ظروف خاصة وتؤدي إلى عدم السيطرة على السلوك، وعدم التوافق مما يصيب الفرد بالمرض، إذ تنتج استجابات جسمية ونفسية غير صحية: Sandra Barrett 1993: (55).

التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجات التي يحصل عليها الطلبة والطالبات على مقياس أساليب مواجهة الضغوط (Carver&Scheier, 1989) , وتبنت الباحثة تعريف (Sandra Barrett 1993).

• الذكاء الانفعالي: وعرفه

(Madeline,2006): بانه الوعي بالذات وضبط الاندفاع وإدارة القلق والضغوط وتأجيل الإشباع ويعلن "هناك كلمة صيغت قديما تعبر عن جملة المهارات التي يمثلها الذكاء العاطفي إنها الطبع (١٠١: Madeline,2006).
التعريف الاجرائي: ويقاس بالدرجات التي يحصل عليها طلاب وطالبات الجامعة على مقياس الذكاء الانفعالي (للدردير , ٢٠٠٢), وتم تبني تعريف ونظرية (Madeline,2006)

الفصل الثاني

الاطار النظري

❖ الاطار النظري: نظرية الضغط النفسي

نموذج التقدير المعرفي : تثير المواجهة ضمن هذا النموذج وسيطا ومحددا للعلاج التكيفية ، ومن ضرورة تغيير الموقف، النظري المرتكز على قاعات الأنا إلى مصطلح أكثر توسع هو: التقييم أو التشير (Appraisal) والذي عده وسيطا لاستجابات

الضغوط وتنتج المواجهة من التقييم الأولي والذي يسمح بتغيير الموقف ما إذا كان تهديداً أو تحدياً أو الماء بحيث يشير الألم الضرر النفسي الحاصل (كفقدان شخص عزيز)، أما التهديد فهو توقع موقف مؤلم يوشك أن يحدث، وينتج التحدي عن المطالب التي يمكن للفرد التغلب عليها وذلك بالاعتماد على مصادر المواجهة لديه، ويعتمد التقييم الثانوي على خصائص الموقف وكذا على مصادر الفرد القادرة على التخفيف أو التخلص من آثاره وفي هذا الصدد أكد العديد من الباحثين على أهمية معتقدات الفرد في قدرته على معالجة المشاكل وخاصة في المواقف التي يكتنفها الغموض، وبالتالي تسمع الكثير من المصطلحات بإعادة تقييم الموقف الضابط بشكل آخر وكذلك باستعمال الاستراتيجيات الفعالة في التعامل من بينها : الثقة بالنفس والإحساس بالتماسك، وتقدير الذات ومصير الضبط الداخلي والفعالية الذاتية (Anne Hartmann, 2007 : 88)، وأشار (Sylvian ,Piro 2003) إلى أهمية الحماية الذاتية والمعتقدات الذاتية التداولية (في عملية المواجهة: Sylvian ,Piro 2003: 78).

ثانياً: نموذج الذكاء الانفعالي:

نموذج (Bar On, 2000):

أكد ماير و سالوفي ان نموذج (Bar On), من النماذج المختلفة لانها تجمع انواع مختلفة من المهارة والتي نستطيع ادراجها على أنها قدرات عقلية كحل مشكلة معينة, كذلك يمكن اعتباره سمات الشخصية كالتفاؤل (Bar-On, 2000 :148), إذ اشار بارون في مقال له بالمجلة النفسية لجنوب إفريقيا, ذهب إلى اعتبار الذكاء الانفعالي جزءا كاملا من علم النفس الايجابي، واعترف بتأثره بما قدمه داروين حول دور التعبيرات الانفعالية في البقاء والتكيف ويرى بأن نتائج السلوك الذكي تتجلى فيما أسماه داروين بالتكيف الأمثل (Optimal adaptation), وهو أحد مجالات البحث الهامة في علم النفس الايجابي. وافترض أن التوظيف الانفعالي الاجتماعي الفعال يؤدي إلى (well-being) أو ما يعرف بالمتعة الذاتي، وتبعاً لهذا النموذج فالذكاء

الانفعالي الاجتماعي هو نظام من المهارات والكفاءات الانفعالية المتداخلة، والتي تحدد بدقة كيفية تفهم الفرد لذاته والتعبير عنها، وكذا تفهم الآخرين والارتباط بهم وكيفية مواجهة ضغوط الحياة، وهي في جملتها نقاط تقاطع يشترك في دراستها كلا الفرعين، فالوعي الدقيق بالذات في الذكاء الانفعالي يقابله تقدير الذات في علم النفس الايجابي، والوعي الاجتماعي والتعاطف مؤسس على تفهم أحاسيس الآخرين والغيرية وهكذا يربط (Bar-On) بين كل مكونات الذكاء الانفعالي وما يقابلها في علم النفس (Bar-On, 2000)، وحسب بارون معناه أن تدير بفعالية التغيرات الاجتماعية والشخصية المحيطة بك من خلال مواجهة واقعية ومرنة للوضعيات الطارئة وحل المشكلات وكذلك اتخاذ القرار، ولهذا فنحن بحاجة لإدارة انفعالاتنا حتى تعمل في صالحنا وليس ضدنا، ونحتاج لان نكون متفائلين وايجابيين وأن نمتلك دافعية ذاتية كافية لذلك (Bar-On 2006: 174)

الفصل الثالث

منهجية البحث واجراءاته

منهجية البحث وإجراءاته:

وتشمل إجراءات البحث على المجتمع، والعينة، وتحديد المقاييس وإجراءات الاحصائية، المستخدمة فيه سواء في إجراءاته أو في تحليل بياناته.

أولاً: مجتمع البحث

يتكون المجتمع من طلبة جامعة بغداد في كلية التربية ابن رشد للعام الدراسي (٢٠٢١-٢٠٢٢) للدراسة الصباحية ولكافة المراحل وقد بلغ حجم المجتمع (٤٥٢٨١) طالب وطالبة موزعة على (٢٤) كلية انساني وعلمي (١٥) علمية (٩) انسانية

ثانياً : عينة البحث :

من الخطوات الاساسية في الدراسات النفسية هي عملية اختيار افراد العينة والتي يجب ان تمثل المجتمع الأصلي على النحو الصحيح (عودة وملكاوي، ١٩٩٢: ٢٢٥)، إذ تم اختيار العينة بالطريقة الطبقيّة العشوائية حيث بلغ حجمها (٤٠٠) من الطلبة موزعة على الاقسام العلمية والإنسانية.

▪ **ثالثاً : أداتا البحث**

▪ **مقياس الضغوط النفسية:**

بعد الاطلاع على عدد من الدراسات والمقاييس التي تناولت متغيرات البحث فقد تبنت الباحثة مقياس (Carver&Scheier, 1989) , ترجمة وتقنين (ابراهيم ٢٠٠٦ : ٣٤١) ، كما طبق في البيئة السعودية من قبل (براهيم , ٢٠١١) والتي تشير إلى استعماله على نطاق واسع في العديد من الثقافات، كما استعمل في دراسة (أبو حبيب , ٢٠١٠) وقد ذكرت أن المقياس قد تم تعرية وتقنيته من قبل (عال والكوت)، وتميز المقياس بصدق و ثبات عالين حسب معديه و مستعمليه. والذي يتكون بصيغته النهائية من (٣٧) فقرة موزعة على(١٥) بعد.

التحليل المنطقي لل فقرات: لإيجاد صدق الفقرات تم عرض فقرات المقياس على (١٣) من اساتذة جامعة بغداد, لبيان مدى صلاحية المقياس, والجدول (٣) يبين ذلك.

جدول رقم (١)

صلاحية فقرات مقياس الضغط النفسي

مستوى الدلالة	مربع كاي	موافقة المحكمين			الفقرات
		الذنب %	غير موافقين	موافقون	
دالة	١٤	١٠٠	صفر	١٥	٢,٣,٦,٨,٢٣,٢٤,٢٥,٢٦,٢٧,٢٨,٢٩,٣٠,٣١,٣٢,٣٣,٩,١٠,١٣,١٥,١٦,١٧,١٨,٢١,٢٢,١٩,٢٠
دالة	١٢,٣٦٧	٩٣,٨٤	١	١٣	٥,١٢,١,٤,٣٤,٣٥,٣٦,٣٧
دالة	٧,٠٦٥	٨٦,٧٢	٢	٢	٧,١١,١٤

ثالثاً: التحليل الإحصائي لل فقرات

هو إجراء فحص استجابات الطلبة على فقرات المقياس، وتشمل الكشف عن مستوى الصعوبة وقوة تمييز الفقرات، ويشير تميز الفقرات بانها الطريقة التي يمكن التفريق بين الاشخاص الذين لديهم الصفة من الاشخاص لا يمتلكونها (الزوبعي وآخرون، ١٩٨١ : ٧٤)، ومن اجل تحقيق ذلك قامت الباحثة باستخراج القوة التمييزية عن طريق (أسلوب المجموعتين المتطرفتين)، وللمقياسيين وكالاتي : إذ تم ترتيب درجات الاستجابات الطلبة من أعلى درجة إلى أوطا درجة وتم اختيار نسبة الـ (٢٧%)، للمجموعتين العليا والدنيا لتمثل المجموعتين المتطرفتين، وكما مبين بالجدول (٢)

جدول رقم (٢)

معامل القوة التمييزية لفقرات الضغط النفسي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المحسوبة	الجدولية
١ ف	٤,٣٠٥	١,١٠٨	٤,٢٢٠	١,٥١٢	٦,٦٩٦	١,٩٦
٢ ف	٥,١٩٤	١,٤٧٨	٣,٧٢٤	١,٤٠٢	٦,٦١٨	
٣ ف	٣,٠٨٦	١,٤٩٧	٤,١٣٧	١,٣٩٧	٧,٤٩٤	
٤ ف	٤,٠٨٦	١,٢٢١	٣,٥٧٧	١,٣٧٧	٧,٢٢١	
٥ ف	٣,٢٥٠	,١٥٢	٣,٦٨٨	١,٧٩٩	٥,٣٣٠	
٦ ف	٥,٢٩٣	١,٤٦٦	٤,٤٢٠	١,٢٤٥	٦,٤٦٥	
٧ ف	٢,٢٧٩	١,٣٧٢	٢,٨٣١	١,٣٨٠	٥,٦٠٠	

دالة		٦,٢٣٧	١,٤٥٤	٢,٤٨٥	١,٢٧٧	٣,١٣٨	٨ ف
دالة		٤,٤٦٣	١,٦١٠	٢,٩٠٧	١,٥١٠	٢,٢٦١	٩ ف
دالة		٤,٦٣٩	١,٤١٠	٣,٠٠٠	١,٢٦٢	١,٢٦٥	١٠ ف
دالة		٥,٥٨٦	١,٧١٥	٢,٨٢٥	١,٢٠٥	١,٢٦٢	١١ ف
دالة		٦,٤١٩	١,٥٠٢	٢,٩١٥	١,٣٦١	٣,١٨٦	١٢ ف
دالة		٦,٨٩٩	١,٤٨٤	٢,٧٣١	١,١٤١	٢,١٢٩	١٣ ف
دالة		٧,٧٩٦	١,٢٧٦	٢,٧٨٥	١,٢٣٥	٢,٢٥٠	١٤ ف
دالة		٤,٨٣٣	١,٣٣٤,	٣,٠٨٤	١,٣١٢	١,٩٧٢	١٥ ف
دالة	١,٩٦	٨,٥١٤	١,٥٥٨	٢,٧٩٦	١,٠٩٣	١,٣٢٤	١٦ ف
دالة		٣,٤٥٩	١,٣٦٤	٣,٤١٦	١,١٩٢	٠٠٠,	١٧
دالة		٣,٥٧٦	١,٥٦٤	٣,٠٧٤	١,٣٧٤	٢,٨٤٢	١٨ ف
دالة		٣,٣٤٣	١,٣٣٠	٢,٩٧٢	١,٤٦٤	١,٦١١	١٩
دالة		٥,٥٤٢	١,٥٧٤	٥,٨٩٠	١,٢٣٥	٣,٥٤٣	٢٠
دالة		٦,٦١٨	١,٤٠٢	٣,٧٢٤	١,٤٧٨	٥,١٩٤	٢١
دالة	١,٩٦	٧,٤٩٤	١,٣٩٧	٤,١٣٧	١,٤٩٧	٣,٠٨٦	٢٢ ف
دالة		٧,٢٢١	١,٣٧٧	٣,٥٧٧	١,٢٢١	٤,٠٨٦	٢٣ ف

دالة	٥,٣٣٠	١,٧٩٩	٣,٦٨٨	,١٥٢	٣,٢٥٠	٢٤ف
دالة	٦,٤٦٥	١,٢٤٥	٤,٤٢٠	١,٤٦٦	٥,٢٩٣	٢٥ف
دالة	٥,٦٠٠	١,٣٨٠	٢,٨٣١	١,٣٧٢	٢,٢٧٩	٢٦ف
دالة	٦,٢٣٧	١,٤٥٤	٢,٤٨٥	١,٢٧٧	٣,١٣٨	٢٧ف
دالة	٤,٤٦٣	١,٦١٠	٢,٩٠٧	١,٥١٠	٢,٢٦١	٢٨ف
دالة	٤,٦٣٩	١,٤١٠	٣,٠٠٠	١,٢٦٢	١,٢٦٥	٢٩ف
دالة	٥,٥٨٦	١,٧١٥	٢,٨٢٥	١,٢٠٥	١,٢٦٢	٣٠ف
دالة	٦,٤١٩	١,٥٠٢	٢,٩١٥	١,٣٦١	٣,١٨٦	٣١ف
دالة	٦,٨٩٩	١,٤٨٤	٢,٧٣١	١,١٤١	٢,١٢٩	٣٢ف
دالة	٧,٧٩٦	١,٢٧٦	٢,٧٨٥	١,٢٣٥	٢,٢٥٠	٣٣ف
دالة	٤,٨٣٣	١,٣٣٤,	٣,٠٨٤	١,٣١٢	١,٩٧٢	٣٤ف
دالة	٤,٦٣٩	١,٤١٠	٣,٠٠٠	١,٢٦٢	١,٢٦٥	٣٥ف
دالة	٥,٥٨٦	١,٧١٥	٢,٨٢٥	١,٢٠٥	١,٢٦٢	٣٦ف
دالة	٥,٣٣٠	١,٧٩٩	٣,٦٨٨	,١٥٢	٣,٢٥٠	٣٧ف

الصدق Validity:

من الامور الاساسية في اعداد المقاييس النفسية، ولكي يكون الاختبار صادق يجب ان تقيس السمات او الظواهر المراد قياسها (مجيد، ٢٠٠٦: ٥٦).

صدق مقياسي الضغوط النفسية: قامت الباحثة باستخراج الصدق الظاهري Face Validity ويتحقق هذا النوع من الصدق بقيام عدد من الاساتذة والمختصين بمعرفة مدى تمثيل فقرات المقياس للصفة المراد قياسها (الكبيسي، ١٩٩٥: ١٣٠).

الثبات Reliability:

ومن الخطوات المهمة التي تتوفر في الاختبارات النفسية، ولكي يكون صالحاً للاستعمال، يمكن القول أن كل الاختبارات الصادق هي ثابتة، في حين لا يمكن القول أن كل اختبار ثابت هو صادق بالضرورة، ذلك لان الاختبار الصادق الذي يقيس فعلا ما أعد لقياسه تكون درجته معبرة عن الأداء الحقيقي أو القدرة الفعلية للفرد، ومادامت الدرجة على المقياس الصادق تعبر عن هذه الوظيفة بدقة، فإنها تكون ثابتة في الوقت نفسه (الزوبعي، وآخرون، ١٩٨١: ٧٦).

طريقة إعادة الاختبار: تطبيق المقياس على عينة البحث، وبعدها أعيد تطبيقه على نفس العينة بعد (١٥) يوماً، وبعد الانتهاء الباحثة من التطبيقين، قامت بحساب المقياسين عن طريق حساب الدرجات، إذ تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين درجات التطبيقين، وقد بلغ معامل الثبات المستخرج بهذه الطريقة لمقياس الضغوط النفسية (٠,٨٠).

طريقة التجانس الداخلي: طريقة معامل القا كرونباخ. وهو حساب التجانس بين درجات فقرات المقياس ككل، إذ أن الفقرة تعد مقياس قائم بذاته، ولاستخراج الثبات، تم استعمال معادلة القا كرونباخ، فتبين ان قيمة معامل ثبات مقياس الضغوط النفسية (٧٩,٣).

جدول رقم (٣)

يبين قيم معامل الثبات اعادة الاختبار والفا كرونباخ للضغط النفسي

معامل الثبات	المكون
٠,٨٠	الفاكرونباخ
٠,٧٩	اعادة الاختبار

- **المقياس بالصيغة النهائية:** اصبحت المقياس مكونة من (٣٧) فقرة, بالصيغة النهائية, بعد التأكد من صدق وثبات المقياس, وأشارت بدائل الإجابة (تتطبق عليّ دائماً, تتطبق عليّ كثيراً, تتطبق عليّ احياناً, تتطبق عليّ نادراً, لاتتطبق عليّ أبداً).

Statistical Devices الوسائل الإحصائية

استخدمة الباحثة الوسائل الاحصائية الاتية

١. اختبار T- Test لاستخراج تمييز فقرات مقياس الضغوط النفسي
٢. واستخراج الثبات بطريقة إعادة الاختبار, ومعادلة الفا كرونباخ لاستخراج ثبات المقياس.

٣ معامل ارتباط برسون Pearson Correlation

مقياس الذكاء الانفعالي:

بالنسبة للذكاء الانفعالي فقد قامت الباحثة بتبني مقياس (أحمد الدردير, ٢٠٠٢) بعد تكيفه مع عينة البحث والذي يتكون من (٢٠) فقرة موزعة على خمس بدائل وهي (الوعي بالذات, تنظيم الذات, الدافعية, التعاطف, المهارات الاجتماعية) وقد كانت بدائل المقياس خماسية (دائماً, غالباً, احياناً, نادراً, ابداً)

- **التحليل المنطقي لل فقرات:** لإيجاد صدق الفقرات تم عرض فقرات مقياس البحث على (١٣) من اساتذة جامعة بغداد, لبيان مدى صلاحية المقياس, وكما يشير الجدول (٤).

جدول رقم (٤)

صلاحية فقرات مقياس الذكاء الانفعالي

مستوى الدلالة	مربع كاي	استجابات المحكمين			ارقام الفقرات
		النسبة %	غير موافق	موافق	
دالة	١٤	١٠٠	صفر	١٥	٢,٣,٦,٨,٩,١٠,١٣,١٥,١٦,١٧,١٨,٢١,٢٢,١٩,٢٠
دالة	١٢,٣ ٦٧	٩٣,٨ ٤	١	١٣	٥,١٢,١,٤
دالة	٧,٠٦ ٥	٨٦,٧ ٢	٢	٢	٧,١١,١٤

التحليل الاحصائي لل فقرات

أشارت (انستازي) الى ان افضل حجم للعينة ولحساب القوة التمييزية عند استخدام مجموعتين متطرفتين بنسبة (٢٧%) في كل من المجموعتين, إذ يكون حجم العينة (١٠٨) وبعد تطبيق الاختبار الثاني (T- Test) للعينتين المستقلتين لبيان الدلالة بين المجموعتين, لكل فقرة ظهر أن الفقرات جميعها مميزة وكما مبين في الجدول (٥).

جدول رقم (٥)

معامل القوة التمييزية للذكاء الانفعالي

الفقرة	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	الجدولية	المحسوبة
١ ف	٢,٧٨	١,٢٧٦	٢,٤٧	١,٤٤٠	١,٩٦	٥,٧٥٦
٢ ف	٢,٦٤	١,٣٨٤	٢,٤٥	١,٦٢١		٣,٩٣٧
٣ ف	٣,١٠	١,٣٩٧	٣,٤٤	١,٥١٦		٥,٥٥٨
٤ ف	٤,٧٥	١,٣٢١	٣,٤٤	١,٦٠٩		٤,٦٦٧
٥ ف	٤,٥١	٣,٥٢	٢,٤٥	١,٤٦٩		٦,٣٧٦
٦ ف	٢,١٢	١,٣٦٦	٢,٤١	١,٣٢٣		٢,٨٣٤
٧ ف	٣,٦٣	١,٣٧٢	٣,٤٧	١,٣١٧	١,٩٦	٥,٢٥١
٨ ف	٤,٤٨	١,٥٧٧	٣,٤٣	١٢٤٦		٣,٩٦٩
٩ ف	٤,٤٦	١,٥١٠	٣,٤٨	١,٢٧٦		٤,٨٤٦
١٠ ف	٣,٨٩	١,٥٦٣	٢,٦٥	١,٣٢١		٦,١٣٤
١١ ف	٣,٢١	١,١٠٨	٢,٥٤	١,٣٢٧		٧,٣٤٩
١٢ ف	٤,٦٠	١,٣٦٠	٢,٢٣	١,٣٠٧		٥,٧٥١

دالة		٧,٥٣٦	١,٣٨٠	٢,٠٦٠	١,٣٤٠	٤,١٧	١٣ ف
دالة		١٢,٩٥٠	١,٣٧٦	٢,١٤٦	,٥٤٦	٣,٦٥	١٤ ف
دالة	١,٩٦	٧,٢٣٧	١,٤١٣	٢,٣٦٤	١,٤٥٨	٢,٣٨	١٥ ف
دالة		١٤,٦٥٥	١,٢١٨	٢,٢٥٨	,٥٥٤	٤,٤٦	١٦ ف
دالة		١٦,٢٢	١,١٨٤	٢,١٨٤	,٧٠٢	٣,٥٥	١٧ ف
دالة		٩,٧١١	١,٢٤٤	٢,٢٤٤	١,٠٣٠	٣,١٢	١٨ ف
دالة		١,٩٦	٥,٢٣١	١,٢١٧	١,٥٧	١,٢٧٢	٤,٦٣
دالة		١,٩٦٩	١,٢٤٦	١,١٣	١,٣٧٧	٣,٤٨	٢٠ ف

صدق مقياس الذكاء الانفعالي

وقد تحقق ذلك في عرض مقياس الذكاء الانفعالي على نخبة من والمختصين واخذ آرائهم حول مدى صلاحية كل فقرة ومدى تمتعها بقياس الخاصية المراد قياسها, ومدى ملاءمتها لمجتمع البحث, فتبين ان المقياس صادقة وبهذا أصبح عدد الفقرات (٢٠) فقرة.

ثبات مقياس الذكاء الانفعالي: تم حساب معامل الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار وطريقة الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرنباخ ألفا بتطبيقهما على عينة استطلاعية، والجدول رقم (٦) يوضح ذلك

جدول رقم (٦)

يبين قيم معامل الثبات اعادة الاختبار والفا كرونباخ للذكاء الانفعالي

معامل الثبات	المكون
٠,٧٣	الفاكرونباخ
٠,٨٠	اعادة الاختبار

▪ **المقياس بالصيغة النهائية:** بعد التحقق من صدق وثبات مقياس الذكاء الانفعالي, اصبحت المقياس متكونة من (٢٠) فقرة, بالصيغة النهائية, وقد كانت بدائل الإجابة (دائماً، غالباً، احياناً، نادراً، ابدأ).

❖ تفسير النتائج ومناقشتها:

❖ نتائج الهدف الاول: التعرف على الضغط النفسي لدى طلبة

الجامعة

ولاستخراج نتائج الهدف الاول طبق فقرات المقياس على طلبة الجامعة البالغ عددهم (٤٠٠) من طلبة الجامعة, إذ اشارت النتائج أن متوسط افراد العينة هي (٥٤,٧٨٠) وبأنحراف (٨,٩٤٢) وهو اكثر م, من المتوسط الفرضي البالغ (٨), إذ تبين ان القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية البالغة (١,٩٦), إذ يمتلك الطلاب والطالبات مستويات عليا من الضغط النفسي, وكما يشير الجدول (٧).

جدول رقم (٧) الضغط النفسي

الدالة	ت المحسوبة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	١٨,٢٦٠	٨	٨,٩٤٢	٥٤,٧٨٠	الضغط النفسي
دالة		٨,٨٨٠				الدرجة الكلية

إذ أكدت النتائج ان طلبة الجامعة يعانون من الضغط النفسي بدرجة كبير عندما يتعرضون الى مواقف انفعالية, وعدم قدرتهم على وصف العواطف والانفعالات وعدم معرفتهم بمشاعرهم الداخلية.

❖ الهدف الثاني: التعرف على الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

طبق مقياس الذكاء الانفعالي على طلبة الجامعة البالغ عددها (٤٠٠), وتبينت النتائج أن متوسط العينة هو (٥٥,٩٨٠), وانحراف (٧,٦٤١), إذ تبين انه اعلى مستوى من المتوسط الفرضي (٥), والقيمة المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية (١,٩٦), إذ تشير بان طلبة الجامعة يتمتعون بمستويات عليا من الذكاء الانفعالي, والجدول (٨) يبين ذلك.

❖ جدول رقم (٨) الذكاء الانفعالي

الدلالة	ت المحسوبة		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
	الجدولية	المحسوبة				
دالة	١,٩٦	١٨,٢٦٠	٥	٩,٨٥١	٥٥,٩٨٠	الضغط النفسي
دالة		٧,٩٩٠				الدرجة الكلية

وهذا يعني أن الأذكيا انفعاليا لديهم القدرة على التعامل مع الأحداث الضاغطة بحيث تساعد على معرفتهم بحالاتهم الوجدانية في تعليم تلك الأحداث بطرق إيجابية و تقدير الموقف عملية أولية يتبعها تقويم ثانوي يعتمد على خصائص الموقف الضاغطة وكذلك على مصادر الفرد الداخلية القادرة على التخفيف من شدة الضغوط ، وهي مصادر تعلق بمعتقدات الفرد حول ذاته (كالثقة بالنفس، والتداول ، والوجدان الايجابي ، تقدير الذات).

الهدف الثالث: دلالة الفروق الاحصائية للضغوط النفسية والذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص .

استخرج الباحثة (مجموع المربعات SS) (ومتوسط مربعات M.S) لمتغيري الجنس والتخصص , وكما مبين في الجدول (١٣).

١- أثر الجنس:

اشارت النتائج بعدم وجود فروق دالة إحصائياً وفق متغير (ذكر - انثى) , لان النتائج غير دالة عند مستوى (٠,٠٥) لان الدرجة الفائية المحسوبة (000) اصغر من الدرجة الجدولية (٣,٨٤) والجدول يوضح ذلك (٩).

٢- أثر التخصص:

اشارت النتائج بوجود فروق دالة احصائياً وفق متغير التخصص, إذ ان الدرجة دالة عند (٠,٠٥) لان الدرجة المحسوبة البالغة (٣,٢٨٦) اكبر من الدرجة الجدولية (٣,٠٢).

٣- اثر التفاعل بين الجنس والتخصص:

أكدت النتائج أن الدرجة الفائية المحسوبة للتفاعل بين (الذكر - انثى) والصف الدراسية (٣,٣١٥) أصغر من الدرجة الفائية الجدولية (٣,٠٢) ودرجة حرية (٣٩٨) إذ تشير النتيجة إلى بعدم وجود فرق دال إحصائياً في التفاعل بين الجنس والتخصص والجدول رقم (٩) يشير الى ذلك.

جدول رقم (٩) التفاعل بين الجنس والتخصص

مستوى الدلالة	النسبة الفائية		متوسط المربعات M.S	درجة الحرية	مجموع المربعات S.S	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
غير دالة	٢,٨٤	٠,٠٠	٠,٢٨	١	٠,١٧	الجنس
دالة	٣,٠٢	٣,٢٨٦	١٧٤,٧٢٨	٢	٤٩٥,٩٣٧	الصف
غير دالة	٣,٠٢	٣,١١٥	١٦٤,٧٢٨	٢	٣٥٩,٤٤٦	الجنس ×

						الصف
			٧٤,٤٦٣	٣٨٤	٢٨٧,٦٠٧	الخطأ
					١٦٢,٠٠٠	الكلي

إذ أكدت النتائج الاحصائية بعدم وجود فرق بين الجنسين وان الطلبة والطالبات يؤدون بالمثل على المقياسين, وانهم يعانون من ضغط نفسي تجاه الاستجابات البيئية وبنفس الدرجة وهذا الاداء له تأثير تعلمهم مستقبلهم الدراسي, وانهم يتطورون بنفس البيئة الاجتماعية والثقافية, وأكدت النتائج بان هناك فروق في التخصص الدراسية, في المقاسين, إذ تشير الباحثة ان طلبة الصفوف المختلفة لديهم ضغط نفسي ولكن بدرجة مختلفة وحسب التخصص, ويحدث ذلك بسبب اختلاف العمر او الخبر والمواقف المكتسبة من البيئة الجامعية عندما يتعرضون الى مواقف انفعالية.

الاستنتاجات: Conclusions

- ١- ينظر الى الضغط النفسي بانه عملية يستعملها طلبة الجامعة لكتم الانفعالات عندما يتعرضون الى مواقف محرجة.
- ٢- يعد الذكاء الانفعالي مهم في تطور انفعال الفرد ومدى تأثيره على الاستجابة العاطفية.

التوصيات:

- ١- زيادة العمل على معرفة الطلبة الذين يتعرضون الى الضغط النفسي والعمل على ايجاد حلول لهم.
- ٢- البدء بتطوير مناهج وزارة التعليم العالي باستخدام البرامج السلوكية التي تخفف على الطلبة الضغط.
- ٣- مساهمة المؤسسات التعليمية لزيادة مصادر الذكاء الانفعالي لدى طلاب وطالبات الجامعة.

المقترحات: Suggestions

١- اجراء العديد من البحوث في موضوع الضغط النفسي والذكاء الانفعالي على عينات مختلفة.

٢- اجراء بحوث للذكاء الانفعالي لدى المرحلة الاعدادية.

المصادر References

- إبراهيم (2006) محمود محمد , (2006): جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة .جامعة السلطان قابوس .مسقط من 17 إلى 19 ديسمبر .
- الزوبعي, عبد الجليل ابراهيم, وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر.
- الزوبعي, عبد الجليل ابراهيم, وآخرون (١٩٨١): الاختبارات والمقاييس النفسية, جامعة الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر.
- عبد الله الضريبي : (2010) أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق .مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 العدد الرابع.
- الغريب, رمزية (١٩٧٧): التقويم والقياس النفسي والتربوي, القاهرة, مكتبة الانجلا المصرية.
- الكبيسي, كامل ثامر (١٩٩٥): اثر اختلاف حجم العينة والمجتمع الاحصائي في القدرة التمييزية لفقرات المقاييس النفسية, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد.
- مجيد, سوسن شاکر (٢٠٠٦): أسس بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية, مركز ديونو لتعلم التفكير, جامعة بغداد, كلية التربية, ط٣.
- ناصر, ايمن غريب (2011) : الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر, دراسة تطبيقية بعد أحداث 25 يناير بمصر, المؤتمر السنوي السادس عشر, مركز الإرشاد النفسي, جامعة عين شمس, مصر.

- Anne Hartmann (2007) : **Etude longitudinale de la qualité de vie et des stratégies d'ajustement des patientes avec un cancer du sein et de leur "accompagnant – référent "** , thèse présenté en vue de l'obtention du grade de docteur en psychologie . université de Haute- Bretagne Rennes 2.
- Bar-On ,2000,F.Maier, LindaR.Watkins (1994) : **émotions :Structures et systemes mis enjeu**, :230.Neuropsychiatrie
- FatanehNaghavi , MarofRedzuan , MarianiMansor (2010) : **The Relationship between Alexitymia and EmotionalIntelligence** , Asian Social Science , Vol. 6, No. 11;, www.ccsenet.org/ass.
- Madeline M.Lorentz (2006) :**Stress and Psychoneuroimmunology Psychoneurpimmunology : The interface between behaviour, brain and immunity** , American Psychologist ,vol.49. N.12.
revisited :using mind-body interventions to reduce stress. Alternative Journal of Nursing, issue 11.
- Sandra Barett (1993) :**Psychoneuroimmunology the bridge between science and spirit** , book chapter in Silver Threads , editors : B.Kane , J.Millay&D.Brown. Praeger
- Sylvian ,Pirot (2003) :**Neurobiologie de la perseption des tendances et débats** 22 :25-34 www.Neuropsychiatrie.fr

الملاحق:

مقياس الذكاء الانفعالي

عزيزي الطالب / الطالبة

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح سلوكك الذي تصف به نفسك ، أو يوجد ضمن صفاتك. و قد لا يوجد اقرأ كلا منها باهتمام و أجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الخمسة الموضحة أمام كل عبارة بحيث تعبر الإجابة عن وجهة نظرك ، و تعكس بدقة وصفك لنفسك ، و عندئذ ضع علامة (×) أمام الفقرة التي تناسبك .

ونعلمكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك بدقة ، فلا تختار سوى إجابة واحدة لكل عبارة، ولا تترك أي واحدة منها دون الإجابة عنها ، و إجابتك ستحاط بالسرية التامة و لا يطلع عليها سوى الباحثة لاستخدامها في البحث العلمي

الباحثة

ت	الفقرات	تنطبق على تماماً	تنطبق على كثيراً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على قليلاً	تنطبق على اطلاقاً
١	اشعر بالثقة في ذاتي في معظم المواقف					
٢	لا توقفي العقبات عن تحقيق أهدافي					
٣	استطيع تغير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف					
٤	استطيع أن تكون لي اصطفاء بسهولة					
٥	عند سماعي عن مشكلة لشخص ما يتوارا					

					إلى ذهني حلول كثيرة لها	
					لدي القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية	٦
					عندما أكون قلقا من مشكلة ما فاتني استطيع تحديد أي جانب من جوانبها يضايقني عادة ما تكون هادئ و ايجابي حتى في الظروف الصعبة	٧
					اكون متفائل بصفة عامة و اخطط لمستقبلي	٨
					يصفني زملائي بأن إحساسي مرهف تجاه الآخرين	٩
					أجيد فن التعامل مع الاخرين	١٠
					اسعى دائما لأكون من المتفوقين	١١
					دائما أكمل أو أنهى أي عمل أشرع في أدائه	١٢
					أستطيع معرفة و فهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم	١٣
					لدي مهارة في توليد الأفكار الحديثة لمواجهة متطلبات الحياة لدي القدرة على تحديد جوانب القوة و الضعف في ذاتي	١٤
					اشعر بأنني كفاء في إدارة المناقشات الاجتماعية	١٦
					اشعر بالارتياح نجاء الناس العاطفيين.	١٧
					استطيع التفكير جيدا و أركز في عملي في الظروف الضاغطة.	١٨
					لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي تجاد أي موقف	١٩
					لا تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي.	٢٠

مقياس أساليب مواجهة الضغوط

عزيزي الطالب / الطالبة

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف تصرفات الطلبة عندما يتعرضون لمشكلات ويشعرون إزاءها بضغوط مؤلمة فيلجئون إلى أساليب لمواجهتها، اقرأ كل عبارة جيداً، ثم أجب عنها بوضع علامة (×) تحت واحد من الاختيارات التالية لا أفعل ذلك، أفعل ذلك قليلاً، أفعل ذلك كثيراً، وذلك حسب الأسلوب الذي تلجأ إليه لمواجهتها، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أنها لن تستغل إلا لأغراض البحث العلمي.

الباحثة

ت	الفقرات	تنطبق على تماماً	تنطبق على كثيراً	تنطبق على أحياناً	تنطبق على قليلاً	تنطبق على اطلاقاً
١	أحاول أن أتطور شخصياً نتيجة لهذه المشكلة.					
٢	أتجه إلى العمل أو أنشطة أخرى بديلة لأبعد ذهني عنه.					
٣	أتضايق وأعبر عن ذلك بالتعبير عن انفعالاتي.					
٤	أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله					
٥	أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوصها.					
٦	أقول لنفسي هذا ليس صحيحاً.					

				أضع ثقتي في الله	٧
				أضحك على المشكلة	٨
				أعترف لنفسي أنني لا أستطيع التعامل مع المشكلة وأوقف المحاولة.	٩
				أوقف نفسي عن عمل أي شيء متسرع	١٠
				أناقش مشاعري مع شخص آخر .	١١
				أتناول الأدوية لأجعل نفسي تشعر بتحسن	١٢
				أصبح معتادا على فكرة أنها قد حدثت.	١٣
				أحاول ألا أصبح مشتتا بالأفكار أو الأنشطة الأخرى.	١٤
				أقوم بوضع خطة عمل	١٥
				أحاول أن أنظر إليها من جوانب أخرى لأجعلها تبدو أكثر	١٦
				أتخيل أحلاما يقظة عن أشياء أخرى	١٧
				أتضايق وأكون واعيا بذلك فعلا.	١٨
				. اتحدث مع شخص آخر لأعرف أكثر عن المشكلة.	١٩
				أبذل مزيدا من الجهد لأحاول التخلص من المشكلة	٢٠
				أرفض أن أصدق أن ذلك قد حدث.	٢١
				أطلب المساعدة .	٢٢
				أقوم بعمل فكاهاات ونوادر حوله.	٢٣
				أتوقف عن محاولة الوصول إلى هدفي	٢٤

				٢٥	أتجنب عمل أي شيء بخصوصها حتى تسمح الظروف.
				٢٦	أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الأصدقاء والأقارب.
				٢٧	أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية. أتقبل أن هذا قد حدث وأنه لا يمكن تغييره.
				٢٩	أركز على التعامل مع هذه المشكلة وأضع كل الأنشطة جانبا.
				٣٠	. أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما ، يجب عمله
				٣١	أبحث عن شيء جيد فيما حدث.
				٣٢	أمام أكثر من المعتاد.
				٣٣	أعبر عن مشاعري.
				٣٤	أتحدث إلى شخص يمكنه عمل شيء محدد حول المشكلة.
				٣٥	أقوم بنشاط مباشر لحل المشكلة.
				٣٦	أظهار بأنها لم تحدث.
				٣٧	أحاول أن أجد راحة في ديني.