جامعة يحي فارس ـ المدية ـ
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية

الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في السنة الثالثة ثانوي
(دراسة ميدانية في ثانويتين بولاية المدية)

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس

تخصص: علم النفس العيادي

من إعداد:
شهيناز الطوهاري

تحت إشراف :
فتحية عبد القادر شكراوي

السنة الجامعية: 2024/2023

الشكر والعرفان

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف المرسلين

سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

ومن تبعهم بإحسان على يوم الدين

الحمد لله سبحانه وتعالى الذي اعانني بالصحة والعافية ويسر لي طريق العلم

وأعانني على إنجاز هذا البحث العلمي.

أتقدم بالشكر الجزيل على كل من ساعدني في إنجاز هذا العمل،

وخاصة الأستاذة الفاضلة "فتحية عبد القادر شكراوي"

وكل الشكر والتقدير لها لما قدمته لي من يد العون والنصائح والتوجيهات اللازمة.

كما أتقدم بشكر كل أساتذة علم النفس العيادي

ولكل من قدم لي يد المساعدة من قريب او من بعيد

لكم مني جزيل الشكر

الإهداء

"وَآخِرَ دَعْوَاهُمَ أَنَ الحمْدُ للهِ رَبِ العَالمينْ"

الحمد لله حبا وشكرا وامتنانا على البدء والختام.

ها أنا اليوم أتوج اللحظات الأخيرة في تلك الطريق

الذي كان يحمل في باطنه العثرات والأشواك

ورغما عنها ظلت قدمي تخطو بكل صبر وطموح وعزيمة

أهدي بكل حب هذا العمل المتواضع

لنفسي التي تحملت العثرات وأكملت رغم الصعوبات

إلى روح والدتي الطاهرة

من جعلت الجنة تحت أقدامها

التي لم تحظى أن تكون بجواري في فرصة رؤية هذه المرحلة من حياتي

لأبي الذي كان سندا لحياتي

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي في ثانويتين بولاية المدية، حيث تم الاعتماد على المنهج الوصفي كونه يتلاءم مع موضوع الدراسة، وقد تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على عينة مكونة من (60) تلميذ وتلميذة من المراهقين في الثالثة ثانوي في ثانويتين بولاية المدية.

وقد أسفرت نتائج الدراسة عما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور.
- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص العلمي.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، المراهق المتمدرس.

Abstract of study :

The current study aimed to reveal the relationship between emotional intellegence and strategies fpr coping with psychological pressures among an adolescent studying in third secondary school in two high school in the state of Medea, where the descriptive approach was relied upon as it is compatible with the subject of the study. The emotional intellegence and the strategies for coping with psycological stress scale were applied to a sample of from (60) a male and female teenage student in third secondary school in two secondery school in the state of medea.

The result of the study resulted in the following :

- There is a correlation between emotional intellegence and strategies for coping with psychological stress have a teenager studying in third secondary school.
- There are stastically differences in the level of emotional intelligence among teenegers studying in the third year secondary according to the gender variable and in the favor of males.
- There are no statistically significant differences in the level of coping strategies for psychological pressures among a three-years-old adolescent secondary on the gender vairable.
- There are stastically differences in the level of emotional intelligence among teenegers studying in the third years secondary according to the quota variable and in favor of scientific specialization.
- There are statistically significant differences in the level of coping strategy for the problem-solving dimension of asylum to religion, seeking help and social support) for psychological stress among adolescent studying in thd third secondary school, depending on the scientific specialization variable.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, psychological stress, educated adolescent.

فهرس المحتويات

كلمة الشكر	
إهداء	
ملخص الدراسة باللغة العربية	
ملخص الدراسة باللغة الإنجليزية	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	
فهرس الأشكال	
مقدمة	أ
الجانب النظري **الفصل الأول: الفصل التمهيدي**	
1. الدراسات السابقة	5
2. التعقيب على الدراسات السابقة	10
3. إشكالية الدراسة	12
4. فرضيات الدراسة	15
5. أسباب اختيار الموضوع	16
6. أهداف الدراسة	16
7. أهمية الدراسة	16
8. تحديد مفاهيم الدراسة	17
الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي	
تمهيد	23
1. الجذور التاريخية للذكاء الانفعالي	23
2. مفهوم الذكاء الانفعالي	25
3. النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي	26
4. مهارات الذكاء الانفعالي	30
5. أبعاد الذكاء الانفعالي	30
6. خصائص الذكاء الانفعالي	31
7. أهمية الذكاء الانفعالي	32

8. المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي	33
9. قياس الذكاء الانفعالي	33
خلاصة	36
الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة	
تمهيد	40
1. تعريف المواجهة	41
2. النماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة	41
3. خصائص استراتيجيات المواجهة	43
4. مميزات استراتيجيات المواجهة	43
5. تصنيفات استراتيجيات المواجهة	44
6. أهمية استراتيجيات المواجهة	47
7. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة	47
8. فعاليات استراتيجيات المواجهة	48
خلاصة	49
الفصل الرابع: الضغوط النفسية	
تمهيد	52
1. مفهوم الضغوط النفسية	53
2. النماذج النظرية المفسرة للضغوط النفسية	54
3. مصادر الضغوط النفسية	57
4. مراحل الضغوط النفسية	58
5. خصائص الضغوط النفسية	59
6. أعراض الضغوط النفسية	60
7. أشكال الضغوط النفسية	61
8. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية	62
9. علاج الضغوط النفسية	63
خلاصة	65
الجانب التطبيقي **الفصل السادس: منهجية الدراسة**	
تمهيد	71
1. الدراسة الاستطلاعية	72
2. منهج الدراسة	73

3. الدراسة الأساسية	74
4. عينة الدراسة	74
5. أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية	75
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة	89
الفصل السابع: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
1. عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة	88
2. عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى	91
3. عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية	93
4. عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	98
5. عرض تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الرابعة	100
الاستنتاج العام	106
الخاتمة	113
اقتراحات الدراسة	113
قائمة المراجع	115
قائمة الملاحق	122

فهرس الجداول

الجدول رقم (1) يمثل خصائص العينة حسب الجنس	74
الجدول رقم (2) يمثل خصائص العينة حسب التخصص	75
الجدول رقم (3) أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد	76
الجدول رقم (4) يمثل: توزيع درجات البدائل	76
الجدول رقم (5) يمثل معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد حل المشكلات.	78
الجدول رقم (6) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد اللجوء إلى الدين	79
الجدول رقم (7) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	79
الجدول رقم (8) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد الهروب، الانسحاب، الانكار	80

الجدول رقم (9) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد التفريغ العاطفي	81
الجدول رقم (10) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد لوم الذات	82
الجدول رقم (11) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد الاسترخاء والتنفيس	83
الجدول رقم (12) يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد إعادة البناء والتقييم	83
الجدول رقم (13): يمثل معامل الارتباط بين مجموع الدرجات الأسئلة الفردية ومجموع الأسئلة الزوجية مع التصحيح	84
الجدول رقم (14) يوضح نتائج تطبيق طريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل.	85
الجدول رقم(15) يمثل: أبعاد الذكاء الانفعالي و العبارات الموجبة والسالبة	85
الجدول رقم (16) يوضح صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	86
يمثل قيمة ألفا كرو نباخ لمقياس الذكاء الانفعالي لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	88
الجدول رقم (17): يوضح معاملات الارتباط لطريقة التجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي:	89
الجدول رقم (20): يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون.	88
الجدول رقم (21) يبين نتائج اختبار الفروق ت لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين	89

فهرس الأشكال

الشكل رقم (1) يوضح نموذج بارون لمكونات الذكاء الانفعالي	27
الشكل رقم (2) يمثل نموذج الذكاء الانفعالي عند ماير وسالوفي	30
الشكل رقم (3) يمثل تصنيف لازاروس وفولكمان لاستراتيجيات المواجهة.	46
الشكل رقم (4) يمثل تخطيط عام لنظرية سيلي للضغوط النفسية	55
الشكل رقم (5) يمثل مراحل الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد كما أشار إليها سيلي	59

مقدمة

مقدمة:

يعتبر موضوع الذكاء الانفعالي من المواضيع التي لقت اهتماما خاصا من بين المواضيع التي تطرق لها مختصين وباحثين في علم النفس منذ بداية القرن 20 حتى هذا اليوم، إذ زاد الاهتمام بالذكاء الانفعالي كونه بنية نفسية يستطيع من خلاله فهم الكثير من جوانب الفرد

إذ يعد مفتاح النجاح في حياة البشر هذا ما قد يساعد الفرد على توجيهه والعمل على تسيير انفعالاته ومشاعره والتحكم فيها، فالذكاء الانفعالي مهم في حياة الفرد من ناحية طريقة تعامله مع الآخرين وطريقة تفكيره وانفعالاته وعواطفه، وبالتالي فإن الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يسيطر عن غضبه، وتكوين قرارات صائبة مبنية على تفكير إيجابي وعقلاني، وهذا ما يحتاجه المراهق في حياته إذ هو يمر على مرحلة من مراحل النمو الصعبة التي تتطلب الذكاء للتعامل مع جميع الظروف الحياتية وتكوين القرارات الصحيحة، والعمل على تجنب الضغوط النفسية بإيجابية.

فمن المعروف أن الذكاء الانفعالي يلعب دورا هاما في تحقيق النجاح، إذ أن الأشخاص ذوو الذكاء الانفعالي العالي نجدهم يتمتعون على قدرة عالية في بناء علاقات قوية مع الآخرين، وهم أكثر قدرة على التعامل مع الضغوط بمختلف مجالاتها إلى جانب تمتعهم بصحة نفسية أفضل فهم أقل عرضة للإصابة بالتوتر والقلق والاكتئاب.

والملاحظة في السنوات الأخيرة قد أصبحت الضغوط النفسية منتشرة بكثرة، فهي ظاهرة أو حالة لا يسلم منها المجتمع، وهذا ما نجده بدرجات متفاوتة، وبالتالي فإن المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي هم إحدى الفئات في المجتمع الذين يتعرضون للعديد من الضغوطات النفسية، إذ هم يحتاجون لطرق ووسائل ومهارات لمواجهتها بصورة سليمة تساعدهم في التحكم فيها والتغلب عليها، حتى لا تؤثر في حياتهم النفسية والجسدية.

فالأشخاص الذين يستخدمون استراتيجيات مواجهة أكثر فعالية هم الأشخاص الذين نجدهم يتمتعون بمستوى عال وملائم من الصحة النفسية الجيدة، ولديهم مستوى عال من الرضا عن الحياة.

ومن هذا المنطلق جاءت دراستنا للتعرف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي، ولمعالجة بحثنا اعتمدنا على سبعة فصول على النحو التالي:

في الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة وتساؤلاتها وفرضياتها وأهميتها وأهدافها، ثم أسباب ودواعي اختيار موضوع الدراسة، بعد ذلك قمنا بتحديد مصطلحات الدراسة وتعريفها اصطلاحيا وإجرائيا، وأخيرا عرض الدراسات السابقة والتعليق عليها.

في الفصل الثاني: تناولنا في الذكاء الانفعالي بداية بالجذور التاريخية حول موضوع الذكاء الانفعالي ثم التعريف بالذكاء الانفعالي والنماذج النظرية المفسرة له، مهارات ثم أبعاد وخصائص وأهمية ثم المبادئ الأساسية نهاية بطرق قياس الذكاء الانفعالي.

أما الفصل الثالث: يتضمن فصل استراتيجيات المواجهة بداية بتعريف المواجهة ثم النماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة، والأهمية والخصائص وفعالية استراتيجيات المواجهة إضافة لمميزات وتصنيفات المواجهة نهاية بالعوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.

الفصل الرابع: كان عنوانه الضغوط النفسية، وقمنا بتعريف الضغوط النفسية والتطرق لنماذج النظريات المفسرة للضغوط النفسية ومصادر ومراحل الضغوط النفسية ثم أعراضها وأشكالها ومستوياتها نهاية بعلاج الضغوط النفسية.

الفصل السادس: تم تخصيص هذا الفصل للإطار المنهجي للدراسة حيث قمنا بعرض الدراسة الاستطلاعية وأهدافها، ثم التطرق لمنهج الدراسة المعتمد، وعرض عينة الدراسة وخصائصها، إلى جانب أدوات الدراسة المستعملة وخصائصها السيكو مترية، نهاية بعرض الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة.

الفصل السابع: في هذا الفصل تم عرض نتائج الدراسة وتحليل البيانات حسب كل فرضية من فرضيات الدراسة ومناقشة النتائج على جانب تفسيرها، كما تم عرض الاستنتاج العام بتلخيص النتائج التي توصلنا لها من خلال الدراسة مع تقديم توصيات للدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الفصل التمهيدي

1- الدراسات السابقة

2- التعقيب على الدراسات السابقة

3- إشكالية الدراسة

5- فرضيات الدراسة

6- أسباب اختيار الموضوع

7- أهداف الدراسة

8- أهمية الدراسة

9- تحديد مفاهيم الدراسة

1ـالدراسات السابقة:

سيتم عرض ما توصلت إليه الباحثة من دراسات سابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة: الذكاء الانفعالي، استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

1-1 الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي:

1-1-1 الدراسات الجزائرية:

- **دراسة حبي عبد المالك (2015)** بعنوان "الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي".

والتي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، إضافة إلى الكشف عن العلاقة بين الفروق بين الذكور والإناث في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، والفروق في جودة الحياة بين تلاميذ السنة أولى والسنة الثالثة من التعليم الثانوي في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، وتمثلت عينتها في **250** تلميذا من الثانوية، وتم استخدام المنهج الوصفي وكان من أبرز نتائجها كالتالي:

ـ وجود علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، لدى تلاميذ مرحلة الثانوية.

ـ توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الذكاء الانفعالي بين التلاميذ الذكور والإناث، لصالح الإناث.

ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الذكاء الانفعالي بين تلاميذ السنة الثالثة، وتلاميذ السنة أولى من المرحلة الثانوية.

ـ لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى جودة الحياة بين التلاميذ الذكور والإناث.

- **دراسة "عيشة علة ونوري الود "** بعنوان " علاقة الرفاه النفسي بالذكاء الانفعالي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية أطباء وممرضين".

والتي هدفت إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية، وتمثلت عينتها في **380** فرد بواقع **190** طبيب و**190** ممرض. واستخدمت مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الرفاه النفسي، ولجمع المعلومات استخدمت المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها كالتالي:

ـ مستوى الذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية أطباء وممرضين متوسط.

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0,05 في كل من ذكاء الانفعالي والرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية تعزى لمتغير الجنس.

ـ عدم جود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في درجة الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات.

ـ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة **0.05** في درجة الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية "أطباء، مستشفيات " حسب مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي.

2-1-1 دراسات عربية:

- **دراسة مهيرة يوسف أحمد شرحة (2011)** بعنوان " الذكاء الانفعالي و علاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوية في مدارس منطقة جنوب الخليل".

و التي هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي و مفعوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب خليل، و الكشف عن مستوى درجات الذكاء الانفعالي و مفهوم الذات و التعرف على الفروق بين متوسطات أفراد العينة في درجة الذكاء الانفعالي و درجة مفهوم الذات ، و تمثلت عينتها في (315) طالبا من طلبة الصف الحادي عشر في مدارس منطقة جنوب خليل، و استخدمت مقياس الذكاء الانفعالي للباحث عبده و عثمان(2002) و مفهوم الذات لكوبر سميث**(1967)** لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي، و كان من أبرز نتائجها كالتالي:

- الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى الطلبة كانت متوسطة.
- عدم وجود فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لمتغير الجنس والفرع وترتيب الطالب في الأسرة ومستوى تعليم الوالدين.
- وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي ومفهوم الذات.
- وجود فروق دالة إحصائيا على الدرجة الكلية لمفهوم الذات لمتغير الجنس لصالح الذكور والفرع لصالح الفرع الأدبي.

- **دراسة أبو ريا نادر فرج عبد العاطي (2018)** بعنوان " الأمن النفسي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى الأطباء العاملين في جهاز الخدمات الطبية بمحافظات غزة.

والتي هدفت إلى التعرف على مستوى الامن النفسي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى الأطباء العاملين في جهاز الخدمات الطبية بمحافظات غزة، وتمثلت عينتها في 170 طبيب وطبيبة يعملون في جهاز الخدمات الطبية بمحافظات غزة، واستخدمت مقياس الأمن النفسي، ومقياس الذكاء الانفعالي وفق المنهج الوصفي التحليلي، وكان من أبرز نتائجها كالتالي:

مستوى الأمن النفسي لدى أطباء العاملين في جهاز الخدمات الطبية بلغ (73.8)، ووجود علاقة ارتباط موجبة ذات دلالة إحصائية بين مستوى الأمن النفسي و الذكاء الانفعالي لدى الأطباء ، و كذلك وجود فروق في مستوى الأمن النفسي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية و الراتب الشهري لصالح الأطباء المتزوجين ، ووجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الأطباء تعزى لمتغير الجنس و الحالة الاجتماعية لصالح الذكور و الأطباء المتزوجون ، و عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأمن النفسي و الذكاء الانفعالي تعزى متغير العمر و عدد سنوات الخبرة و التخصص الطبي .

3-1-1 دراسات أجنبية.

دراسة ميكولاجكزيك وآل (2007) بعنوان " التنبؤ بمقاومة الضغوط عبر العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية"

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، وتمثلت عينتها في (80) طالبا جامعيا من كلا الجنسين، واستخدمت مقياسيين للذكاء الانفعالي والآخر للصحة النفسية لجمع البيانات، وفق المنهج الوصفي الارتباطي، وتوصل الباحثان إلى:

- وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، أي أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي ارتفع تبعا له مستوى الصحة النفسية.

دراسة بيتريدس وآخرون ((Petrides,ET All,2009

هدفت الدراسة إلى معرفة وظيفة سمة الذكاء الانفعالي في الأداء الأكاديمي والسلوك المنحرف في المدرسة، وتمثلت عينتها في (650) طالبا وطالبة، واستخدمت مقياس سمة الذكاء الانفعالي المكون من 144 مفردة ويقيس عشرة أبعاد، كما استخدم مقياس إيزيك للشخصية، واختبار الاستدلال اللفظي لمقياس الذكاء المتبلور لجمع البيانات، وفق المنهج الوصفي، وكان من أبرز نتائجها كالتالي:

ـالذكاء المعرفي يقتصر بنسبة كبيرة من التباين درجات الأطفال، بينما لا يوجد تأثير للذكاء الانفعالي على درجات الأطفال في امتحان إتمام التعليم الثانوي.

2-1 الدراسات التي تناولت متغير "استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية"

1-2-1 دراسة جزائرية:

دراسة عيسات مريم (2020) بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية ".

والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، وتمثلت عينتها في (120) عون حماية مدنية، واستخدمت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية **"للمزوق وفاء"**، ومقياس الصلابة النفسية ل " **مخمير (2000)** " لغرض جمع البيانات وفق المنهج الوصفي الارتباطي، وكان من أبرز نتائجها كالتالي:

- توجد علاقة ارتباطية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية والصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.

- وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول المشكلة والمساندة الاجتماعية وأبعاد الصلابة النفسية لدى أعوان الحماية المدنية.
- توجد علاقة ارتباط عكسية بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المتمركزة حول الانفعال وأبعاد الصلابة النفسية

دراسة " حنان بوالقرون (2022) بعنوان " منظور الزمن وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء مصلحة الاستعجالات الطبية والجراحية.

والتي هدفت على الكشف عن العلاقة بين منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء الاستعجالات الطبية والجراحية، والتعرف على أهم استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى أطباء الاستعمالات الطبية لمواجهة المواقف الضاغطة، وتمثلت عينتها في (51)طبيب " ذكور وإناث "، واستخدمت مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات المواجهة وقائمة **زمباردو** " لمنظور الزمن"لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي الارتباطي والمنهج العيادي، وكان من أبرز نتائجها:

ـ منظور الزمن المهيمن لدى أطباء الاستعجالات الطبية ولجراحية هو منظور زمن مستقبل والحاضر.

ـ يلجأ أطباء الإستعجالات الطبية والجراحية إلى استخدام استراتيجيات مواجهة مختلفة.

ـ توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الماضي السلبي والدرجة الكلية للمواجهة عند (0.01)تقدر ب 0,380.

ـ توجد علاقة ارتباطية بين الماضي السلبي وإستراتيجيات الانفعال دالة عند (0.01)تقدر ب 0.64.

ـ توجد علاقة بين الحاضر الحتمي واستراتيجية حل المشكل دالة عند (0.01 0) قدرت ب 0.418

2-2-1 الدراسات العربية:

دراسة ليلى شريف (2000) بعنوان " أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقته بنمط الشخصية "أ" و "ب" لدى أطباء الجراحة القلبية والعصبية

والتي هدفت إلى التعرف على درجة الضغط النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية وتمثلت عينتها في (152)طبيب وطبيبة عاملين بمستشفى محافظة دمشق بسوريا واستخدمت الباحثة لجمع البيانات استبيان مواجهة الضغوط النفسية، واستبيان نمط الشخصية وفق المنهج الوصفي وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

ـ وجود علاقة دالة إحصائية بين متوسط درجة الضغط ونمط الشخصية "أ".

ـ جل العينة لديهم درجة متوسطة من الضغط النفسي.

ـــ جل الأطباء يستخدمون أساليب فعالة في مواجهة الضغط النفسي مثل أسلوب حل المشكل والمواجهة الفعالة.

دراسة نرمين غريب (2014)بعنوان " استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى لسكري "

والتي هدفت إلى الكشف عن مجالات الضغوط النفسية التي تواجه مرضى السكري والتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعا للنمط وتبعا لجنس المريض، وتمثلت عينتها في (543) مريضا بالسكري منهم 53 مريضا بالنمط الأول و32 مريضا بالنمط الثاني، واستخدمت الباحثة استبيانين من اعدادها لقياس الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة وفق المنهج الوصفي وكانت أبرز النتائج كالتالي:

الملابين بالسكري يتعرضون لضغوط متعلقة بالعلاج بالمرتبة الأولى ثم الضغوط الجسدية نليها النفسية فالمالية، فالأسرية، أخيرا الضغوط الاجتماعية

ـــ الاستراتيجيات المستخدمة من قبل المرضى بالسكري من النمط الأول عي استراتيجيات سلبية بينما استخدم المرضى من النمط الثاني استراتيجيات إيجابية في مواجهة الضغوط النفسية

3-2-1 دراسات أجنبية

دراسة سماري و فاليسدونير Smari & Valysdottir (1997) بعنوان أثر أسلوب مواجهة الضغوط النفسية على التكيف الانفعالي للمريض

التي هدفت إلى تقييم أثر أسلوب المواجهة للضغوط النفسية على التكيف الانفعالي للمريض و تمثلت عينتها في 120 راشدا مريضا بالسكري نوع 1و استخدمت قائمة مواجهة الضغوط النفسية لجمع البيانات وفق المنهج الوصفي و كان من أبرز نتائجها كالتالي:

ـ الذين يلجؤون لتفضيل استراتيجيات مركزة على المشكل يتنبؤون بنتيجة انفعالية إيجابية ملائمة في حين من اختاروا بصفة عامة استراتيجية مواجهة مركزة على الانفعال لديهم اضطرابات تكيف انفعالي) قلق واكتئاب (

دراسة ماروكس (Marocs 2004)

هدفت الدراسة للتعرف عن طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية، وتمثلت عينتها في (648) طالبا وطالبة في الجامعات اليونانية، وكانت نتائج الدراسة كالتالي:

ـــــ وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية بين الطلبة تبعا لمتغير التخصص الدراسي ولصالح الكليات العلمية وتبعا لمتغير السنة الدراسية لصالح طلبة السنوات المتقدمة

ـ عدم وجود فروق في استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية تبعا لمتغير الجنس.

- **التعقيب على الدراسات السابقة:**

التعقيب على الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء الانفعالي

❖ **من حيث الهدف:**

تنوعت الأهداف التي سعت الدراسات السابقة إلى تحقيقها، فقد هدفت دراسة **عبد المالك حبى (2015)** إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي، أما دراسة **عيشة علة ونوري الود** والتي هدفت إلى قياس مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الرفاه النفسي لدى العاملين بالمستشفيات الحكومية، أما بالنسبة لدراسة **مهيرة يوسف أحمد شرحة (2011)** فقد هدفت إلى التعرف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي و مفعوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب خليل، أما دراسة **أبو ريا نادر فرج عبد العاطي (2018)** فقد هدفت إلى التعرف على مستوى الامن النفسي وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى الأطباء العاملين في جهاز الخدمات الطبية بمحافظات غزة، ودراسة **ميكولاجكزيك وآل (2007)** هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، أما دراسة **بيتريدس وآخرون** هدفت إلى معرفة وظيفة سمة الذكاء الانفعالي في الأداء الأكاديمي والسلوك المنحرف في المدرسة.

❖ **من حيث المنهج:**

تنوعت المناهج المعتمدة من طرف الدراسات التي سبق ذكرها، لكن المنهج الوصفي كان قد طغى بين الدراسات الارتباطية والتحليلية.

❖ **من حيث العينة:**

لقد اختلفت الدراسات السابقة في حجم العينة، حيث بلغت أكبر عينة في الدراسات السابقة، حيث بلغت أكبر عينة (650) طالب وطالبة في دراسة **بيتريدس وآخرون**، أما أصغر عينة كانت في دراسة **ميكولاجكزيك وآل (2007)** حيث بلغت (80) طالبا جامعيا من كلا الجنسيين، في دراسة **حبي عبد المالك (2015)** تمثلت عينتها في **250** تلميذا من الثانوي، أما دراسة **عيشة علة ونوري الود** كانت عينتها في 380 فرد بواقع 190 طبيب و190 ممرض، في حين **مهيرة يوسف أحمد شرحة(2011)** بلغت (315)

طالبا من طلبة الصف الحادي عشر، و**دراسة أبو ريا نادر فرج عبد العاطي (2018)** كانت عينتها 170 طبيب وطبيبة.

❖ **من حيث الأدوات:**

تبين من خلال الدراسات السابقة قيام بعض الباحثين بتطبيق استبيانات جاهزة للذكاء الانفعالي كدراسة **عيشة علة ونوري الود** التي استخدمت مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس الرفاه النفسي، و**دراسة مهيرة يوسف أحمد شرحة(2011)** و استخدمت مقياس الذكاء الانفعالي للباحث عبده و عثمان(2002) و مفهوم الذات لكوبر سميث**(1967)**، أما دراسة **أبو ريا نادر فرج عبد العاطي (2018)** استخدمت مقياس الأمن النفسي، ومقياس الذكاء الانفعالي،

التعقيب على الدراسات التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

❖ **من حيث الأهداف:**

تنوعت الأهداف التي سعت الدراسات السابقة إلى تحقيقها، فقد هدفت دراسة عيسات مريم (2020) إلى معرفة العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلابة النفسية، في حين دراسة **حنان بوالقرون (2020)** على الكشف عن العلاقة بين منظور الزمن واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أطباء الاستعجالات الطبية والجراحية، أما دراسة نرمين غريب (2014) هدفت إلى الكشف عن مجالات الضغوط النفسية التي تواجه مرضى السكري والتعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية تبعا للنمط وتبعا لجنس المريض، أما دراسة ليلى شريف (2000) هدفت إلى التعرف على درجة الضغط النفسي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، في حين **دراسة سماري و فاليسدوني (1997)** هدفت إلى تقييم أثر أسلوب المواجهة للضغوط النفسية على التكيف الانفعالي للمريض، أما **دراسة ماروكس (2004)** هدفت الدراسة للتعرف عن طرق التعامل مع الضغوط النفسية التي يستخدمها الطلبة في ضوء متغيرات الجنس والتخصص الأكاديمي والسنة الدراسية،

❖ **من حيث المنهج:**

طغت على الدراسات السابقة الاعتماد على المنهج الوصفي الارتباطي بين الدراسات الارتباطية.

❖ **من حيث العينة:**

لقد اختلفت الدراسات فيما بينها في حجم العينة حيث بلغت أكبر عينة في دراسة **ماروكس (2004)** كانت (648) طالب وطالبة أما أصغر عينة في دراسة **" حنان بوالقرون (2022)** حيث تمثلت في (51) طبيب من جنس ذكر وأنثى، و دراسة **عيسات مريم (2020)** بلغت عينة دراستها (120) عون حماية مدنية،

أما دراسة **نرمين غريب (2014)** وتمثلت عينتها في (543)مريضا بالسكري منهم 53 مريضا بالنمط الأول و32 مريضا بالنمط الثاني، ودراسة **ليلى شريف (2000)** وتمثلت عينتها في (152) طبيب وطبيبة، **دراسة سماري و فاليسدونير (1997)** تمثلت عينتها في 120 راشدا مريضا بالسكري.

❖ **من حيث الأدوات:**

تبين من خلال الدراسات السابقة أنها أغلبيتها كانت معتمدة عن الاستبيانات الجاهزة كدراسة **عيسات مريم (2000)** واستخدمت مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية **"للمزوق وفاء"**، ومقياس الصلابة النفسية ل " **مخمير (2000)**، أما دراسة **حنان بولقرون (2022)** استخدمت مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس استراتيجيات المواجهة وقائمة **زمباردو** " لمنظور الزمن"، أما دراسة **نرمين غريب (2014)** فقد استخدمت الباحثة استبيانين من اعدادها لقياس الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة، أما دراسة **ليلى شريف (2000)** استخدمت استبيان مواجهة الضغوط النفسية، واستبيان نمط الشخصية، أما **دراسة سماري و فاليسدونير (1997)** استخدمت قائمة مواجهة الضغوط النفسية.

2- الإشكالية:

تعتبر الحياة سلسلة من التغيرات التي تستوجب أن يتوافق الإنسان معها لإشباع حاجاته، وحتى لا يتغير توازنه ويفقده ويزداد اضطرابه، ولتحقيق هذا يقوم الفرد بتكريس قدراته من أجل المواكبة مع ضغوطات الحياة وصعوباتها والتعامل مع البيئة التي يعيش فيها والعمل بإتقان وفعالية، والإسهام في مجتمعه لتحقيق أهداف الحياة وغاياتها.

إذ يعتبر موضوع الضغوطات النفسية من المواضيع الهامة في علم النفس والمواضيع التي أصبحت تدفع الباحث لدراستها، لذلك فالضغوطات النفسية نجدها تصاحب الإنسان كظله أو أكثر من ذلك بقليل، فهي ترافقه منذ اللحظة التي يستيقظ فيها وتتعقبه أينما وجد، في منزله أو في مكان عمله، بل وقد لا يستطيع التخلص منها حتى أثناء النوم، كيف لا وهو يقف عاجزا أمام فضوله المتزايد وتلهفه الدائم للتجديد وطموحه المتقطع النظير للبحث عن المزيد من المعرفة **(مخلوف، 2006، د ص).**

و يمكن القول أن ظاهرة الضغوط النفسية أصبحت جزءا من حياتنا اليومية و أن قدراتنا من الضغط قد يكون مطلوب لأداء مهامنا بنجاح شرط أن لا يفوق قدراتنا في الاستجابة، لأنه يساعدنا على توظيف أفضل لجميع إمكانياتنا لتحقيق التكيف اللازم مع الحياة، و يذكر ألين **Allen (1983)** أن تعرض الفرد للمواقف الضاغطة قد يكون منها تأثير إيجابي يدفعه إلى تحقيق ذاته و قد يكون له أيضا تأثيرا سلبيا يجعله يعجز عن تحقيق أهدافه و يعجز أيضا عن التفاعل مع الآخرين و من ثم ظهور الأعراض النفس جسدية و غير ذلك من نواحي الاختلال الوظيفي**(سعداوي، 2010، ص7).**

ونظرا لأن الضغوط النفسية أصبحت ظاهرة في حياة الفرد، فإن تلاميذ الأقسام النهائية للتعليم الثانوي أكثر عرضة لهاته الضغوط، و يعتبرون من أكثر الفئات التي تتعرض لها بحكم المرحلة التي يعيشونها، و التي وصفها الكثير من الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية، و هو ما يجعلهم يعيشون تحت طائلة من الضغوط و عدم الاستقرار النفسي و المعرفي، و الشعور بالضيق و عدم القدرة على تأدية أنشطتهم الدراسية بالشكل اللائق، و الإرهاق النفسي و الجسمي بحكم انشغالهم الدائم وتفكيرهم في النجاح و الفشل، و ما تحمله المرحلة اللاحقة**(داودي، 2018، ص10-11).**

و قد تناولت عدة دراسات موضوع الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي، حيث توصلت دراسة **« Young » (1985)** إلى أن أسباب الضغط لدى التلاميذ إلى أن المدرسة أكثر نقدا و رفضا عندهم من حيث خوفهم من الإعادة و حصولهم على الرتبة الأخيرة أو شعورهم بمضايقات من قبل أصدقائهم، و كل هذا يؤثر سلبا على مردودهم الدراسي، ضف إلى "شعيب علي" **(1990)** لبعض مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية التي توصل فيها إلى أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي تبعث على القلق الشديد لدى الطلاب هي الخوف من المستقبل و ما تحمله من تهديدات في عدم التعيين **(أوشن و سوالمية،2022، ص434).**

إذ ينبغي أن يتمتع التلميذ بمهارات نفسية وسلوكية تمكنه من مواجهة الضغوط النفسية التي تواجهه بكفاءة، ويتجاوز هذه المرحلة بنجاح والتي يتحدد فيها مستقبله المهني، وما سيكون عليه في المستقبل. بحيث يمكنه ذلك من اختيار نوع التخصص الدراسي الذي يرغب بالالتحاق به، مما ينعكس على أدائه العلمي ويشعره بالرضى عن ذاته ويزيد من تقديره لها **(بلقاسم، 2021، ص6).**

فبالتالي إن التعامل مع الضغوط النفسية لا بد من معرفة حقيقة تتمثل في أن الضغوط ما هي إلا ظاهرة مستمرة لا يمكن التخلص منها، فالفرد معرض بشكل لا يتوقف للعديد من المواقف القاسية ولكن يمكن التعايش معها والتخفيف من آثارها ونتائجها وحدتها، وهذا عن طريق اختيار أساليب ناجحة وفعالة لمواجهتها.

إضافة إلى تعرض التلميذ المراهق لعدد هائل من الضغوط في حياته المعاش قد يؤثر في صحته النفسية والجسمية والانفعالية وفي تعاملاته مع أفراد بيئته، ولكن المشكل لا يكمن في الضغط أو الموقف الضاغط في حد ذاته وإنما في استراتيجية المواجهة. إذ يرى " اريكسون" أن المراهق قابل للتعرض للأذى نتيجة لضغوط التغيرات السريعة من جميع النواحي الحياتية التي تضر هويته، وهنا التغيير الذي يثيره التفجير يسهم في الإحساس بالشك والقلق وعدم الاستجابة **(سعداوي، 2010، ص8).**

و تعد استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية ضرورة قصوى خاصة في عالمنا اليوم لأن الأفراد يواجهون مواقف ضاغطة بشكل متزايد و تختلف استراتيجيات المواجهة المتبعة من فرد لآخر فهناك من يلجا إلى استراتيجيات إيجابية لمواجهة الضغوط النفسية في حين هناك من يلجأ إلى استراتيجيات سلبية لنفس المواقف الضاغطة، وهذا يرجع أساسا إلى كيفية إدراك الفرد للموافق الضاغطة و تقييمه و من ثم تقييم مصادرها وإمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط، لذا و نظرا لعدم وجود قاعدة ثابتة في انتهاج المواجهة حتى عند نفس الشخص إذ اختلف العلماء بخصوص تصنيفها و تحديد أهم أنواعها لأنها تبقى بكل بساطة مرتبة بالموقف المحدث للضغط و كيفية تأقلم الفرد في تلك اللحظة**(شطة، 2021، ص148-148).**

وقد قام كل من لازاروس وفولكمان **(Lazarus & Fulkman,1980)** بالتمييز بين أسلوبين للمواجهة وهما: المواجهة التي تتمركز حول المشكلة، والمواجهة التي تتمركز على الانفعال، وتشير الاستراتيجية الأولى إلى محاولة الفرد للحصول على معلومات إضافية لحل المشكل واتخاذ قرار فعال، أما الاستراتيجية الثانية فتركز على الأساليب السلوكية والمعرفية التي تهدف على التحكم في الضغط أو التوتر الانفعالي الذي ينجم عن الموقف الضاغط باستخدام أساليب دفاعية مثل: الانكار، لوم الذات، التفكير الغير واقعي، الابتعاد عن الحدث **(لحول،2021، ص866-867).**

وبالتالي فإن الضغط النفسي يؤثر بالإضافة على صحة الفرد ومعنوياته على تحقيق الكفاءة الانفعالية والتي تنقسم إلى قسمين: الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، ومنه فإن المتمدرس في الثالثة ثانوي وبما تطابقه من مرحلة المراهقة بما تكمن أهميتها في مراحل النمو الإنساني والتي لها دور في بناء الشخصية، وهذا يعني بداية نضج الجوانب البيولوجية، الثقافية، الاجتماعية والنفسية، وخاصة الانفعالية **(حبى، 2015، ص7).**

إذ أنه يعاني من تقلبات و صراعات انفعالية نتيجة مواكبة التغيرات الجديدة و قد لا يمكنه مواجهته لافتقاده الخبرة و التجاوب التي تمكنه من مواجهة الصعوبات في الحياة اليومية و المدرسية و هو ما يسمى بالذكاء الانفعالي الذي يساعدهم على الانتقال السوي من مرحلة المراهقة إلى مرحلة الرشد و هذا الأخير يلعب دور في توافق الفرد مع والديه، و كل أفراد بيئته، حيث ينمو سويا و منسجما مع الحياة، و يساعد الذكاء الانفعالي على مساعدة المراهق على تجاوز أزماته، فذوو الذكاء الانفعالي المرتفع محبوبون و مثابرون و قادرون على التواصل و القيادة و التحلي بالمرونة الكافية و القدرة على رؤية الجانب الإيجابي للحياة، حيث يمتلكون المهارات الكفيلة للتعامل مع الضغوط النفسية المحيطة بهم**(الداودي،2022،ص7).**

فالمراهقة كما وصفها إريكسون **Erikson (1968)** بأنها أزمة الهوية **Identity Crisis**، إذ يرى أن المراهق قابل للتعرض للأذى نتيجة الضغوط والتغيرات السريعة التي تضر بهويته، وهذا التغيير الذي يثيره التفجير يسهم في الإحساس بالشك والقلق وعدم الاستجابة، فتعرض التلميذ المراهق لعدد هائل من

الضغوط النفسية في حياته قد يجعله يؤثر على صحته النفسية والجسمية والانفعالية **(السعداوي، 2010، ص08).**

ويعتبر الذكاء الانفعالي مفهوم واسع وعميق، بالرغم من كونه أحدث الذكاءات التي ظهرت في مجال علم النفس، وفي ضوء التطور الهائل بالمعلومات والتقنيات في القرن الواحد والعشرين أدى إلى ذلك لوجود رؤية غير تقليدية لمفهوم الذكاء وما يحتاجه الفرد لحل مشكلاته والتأثير على المهارات العقلية والعاطفية للآخرين **(عبد العال، 2022، ص03).**

و بما أن الذكاء الانفعالي أحد الاستطلاعات أو الكفاءات أو المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على التوافق مع مطالب الحياة و مهامها و ضغوطاتها، فإن غياب الذكاء الانفعالي يؤثر بشكل سلبي على تلك المهارات التي تعد أساس التعامل مع مواقف الحياة، و يعكس قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع الآخرين على اختلاف مشاعرهم و بيئاتهم الاجتماعية، حيث لا بد أن تتكامل مهارات الذكاء الانفعالي لتدعيم التقدم في الأداء، وكل ما زادت صعوبة العمل الذي يؤدي بالفرد زادت أهمية الذكاء الانفعالي، حيث أن القصور في هذه المهارات يمكن أن يعيق استخدام الفرد للقدرات العقلية التي يستخدمها **(جلاب وآخرون، 2016، د ص).**

وتشير الباحثة **"إليز"** أن تلاميذ ذوو الذكاء الانفعالي لديهم علاقات ناجحة و يتمتعون بصحة نفسية أفضل، و يكونون أكثر تركيزا و إنجازا لأعمالهم الدراسية، أما ذوو الذكاء الانفعالي المنخفض فهم متمركزون حول ذواتهم و لا يقدرون على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة و غير قادرين على تنظيم انفعالاتهم **(بلقاسم، هامل،2015،ص97)**

كما أشار **الياسي 2004** إلى أن التلاميذ ذوي الذكاء الانفعالي يستطيعون إدارة انفعالاتهم وعواطفهم بشكل جيد، وتحديد عواطف وانفعالات الآخرين تجاههم وكيفية الاستجابة لها، كما أن لديهم علاقات اجتماعية ناجحة ويتمتعون بصحة نفسية أفضل، ويكونون أكثر تركيزا وإنجازهم في مهامهم الدراسية. أما التلاميذ ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض فهم متمركزون حول ذواتهم، ولا يستطيعون تكوين علاقات اجتماعية ناجحة، كما أنهم غير قادرين على تنظيم عواطفهم وانفعالاتهم، ولديهم الشعور بالقلق والإحباط نتيجة عدم قدرتهم على التعامل مع الصراعات والمشكلات التي تنشأ بينهم وبين الآخرين **(ياحي، 2019، ص106-107).**

وعلى ضوء ما سبق، يمكن طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص.

3- فرضيات الدراسة:

1-3 الفرضية العامة:

- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي.

2-3 الفرضيات الجزئية:

- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.
- توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.
- لا توجد فروق دالة إحصائيا في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص.

4ـأسباب اختيار الموضوع:

- تغذية الفضول العلمي بخصوص موضوع كل من الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين المتمدرسين.
- التقرب من فئة المراهقين المتمدرسين ومعرفتنا لاستراتيجيات المواجهة المستعملة من طرفهم لمواجهة الضغوط النفسية.
- زيادة نسبة انتشار ظاهرة الضغوط النفسية خاصة لدى الفئة المقصودة.
- قلة الدراسات التي تتناول موضوع متغيرات الدراسة الحالية خاصة لدى فئة المراهقين المتمدرسين.

5ـ أهداف الدراسة:

- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي.
- التطرق لأهم استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- معرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.
- التركيز على الأثر الذي تتركه استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي.

6ـأهمية الدراسة:

- ترتبط هذه الدراسة بمرحلة مهمة ألا وهي مرحلة التعليم الثانوي، والتي تقابلها مرحلة المراهقة، إضافة إلى الاحتياجات التي يجب إشباعها.
- تساعد هذه الدراسة في تقديم فهم نظري لمفهوم الذكاء الانفعالي وهذا لحداثة مفهومه وميله لعلم النفس الإيجابي.
- تعتبر هذه الدراسة إضافة للتراث النظري في البحوث المهتمة بالضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها إضافة لموضوع الذكاء الانفعالي.
- فتح المجال الواسع لدراسة شاملة عن موضوع الذكاء الانفعالي ومحاولة تحقيق.
- تكمن أهمية مواجهة الضغوط النفسية في معرفة أهم التقنيات والطرق التي تساعد تلاميذ البكالوريا لمواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- تعمل هذه الدراسة على توفير الكم من المعلومات حول الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها إضافة للذكاء الانفعالي لدى طلبة البكالوريا.

7- تحديد مفاهيم الدراسة إجرائيا:

1-7 الذكاء الانفعالي:

عرفه **(Bar-On,1988)** على أنه "القدرة على فهم ومعرفة ووصف نفسه حق المعرفة والوصف والارتباط بالآخرين، والتعامل مع الانفعالات القوية والتحكم في دوافعه، والتهيؤ للتغيير وحل المشكلات المختلفة على المستوى الشخصي والاجتماعي **(آل شيخ، 2017، ص10).**

يعرف الذكاء الانفعالي إجرائيا: بقدرة تلميذ على إدراك مشاعره ومشاعر غيره، وتوظيفه لتلك المشاعر في اتخاذ القرارات المناسبة في حياته، والقدرة على التعامل مع الضغوط النفسية التي تواجهه والتحكم في الانفعالات، ويعبر عنه بالدرجة التي يتحصل عليها تلميذ الثالثة ثانوي للموسم الدراسي **2024/2023** على مقياس الذكاء الانفعالي الذي أعدته عمور جميلة **(2017).**

2-7 الضغط النفسي :

تعني الضغوط النفسية تلك الظروف المرتبطة بالضبط والتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوع من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج من ذلك من آثار جسمية ونفسية، وقد تنتج الضغوط النفسية كذلك من الصداع والإحباط والحرمان والقلق **(عثمان، 2001، ص96).**

هو تلك العوائق والصعوبات التي يوجهها المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي في حياتهم اليومية والمدرسية بواسطة العوامل الخارجية التي يتعرض لها في مختلف المواقف.

3-7 استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

يقصد باستراتيجيات المواجهة حسب **"لازاروس" (1984) Lazarus** مجموعة الجهود المعرفية والسلوكية الموجهة للتحكم في المطالب الداخلية والخارجية التي تهدد أو تتجاوز إمكانيات الفرد**(سعداوي،2010،ص15).**

أما إجرائيا فهي الطريقة التي يستخدمها المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي لمواجهة الأحداث الضاغطة والتخلص منها وتقاس بالدرجة التي يتحصل عليها المتمدرسين جراء أدائه على مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية.

الذكاء الانفعالي: الفصل الثاني

تمهيد

1. الجذور التاريخية للذكاء الانفعالي.
2. مفهوم الذكاء الانفعالي.
3. النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي.
4. مهارات الذكاء الانفعالي.
5. أبعاد الذكاء الانفعالي.
6. خصائص الذكاء الانفعالي.
7. أهمية الذكاء الانفعالي.
8. المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي.
9. قياس الذكاء الانفعالي.

خلاصة.

تمهيد

إن موضوع الذكاء الانفعالي من المواضيع التي شغلت بال علماء النفس في العقود الثلاثة الأخيرة، وقد تم التطرق له في هذه الدراسة للتعرف على دوره في حياة الفرد والجماعة، فالذكاء الانفعالي ضروري لحياة الفرد مما يساعده على توجيه قدراته والتحكم فيها، وعليه فإن توفر القدر الكاف من الذكاء الانفعالي يمكنه من تكوين قيم أساسية ومهمة تساعده على النظر في مستقبله والنهوض لمواكبة الحياة الجيدة والناجحة.

ويتم عرض هذا الفصل والتطرق لأهم العناصر في موضوع الذكاء الانفعالي من تعاريف وأهم الاتجاهات النظرية والنماذج المفسرة له، إضافة لأهمية الذكاء الانفعالي في حياة الفرد.

1ـالجذور التاريخية للذكاء الانفعالي:

قد تنوعت الاتجاهات و النظريات التي تحدثت عن موضـــوع الذكاء الانفعالي ، و يأتي مفهوم الذكاء الانفعالي لينطلق من منظور جديد ليهتم بدراسات الجوانب العقلية و الوجدانية من خلال إدراك الانفعالات و فهمها و إدارتها ، و في هذا الفصـــل يتم توضـــيح و تناول التعاريف التي تطرقت له و أهميته و أبعاده علماء النفس في القديم إلى الانفعال أو الوجدان على أنه متغير مشـــوش وغير منظم و يتناقض مع التفكير المنطقي، فالوجدان ليس له تأثير يذكر في نجاح الفرد، وأن حياته ستكون أفضل لو تم تحكيم عقله و عزل انفعالاته، حتى لا تشـوش على العقل السـليم، و تبعا لذلك اقتصـر مفهوم الذكاء لفترة طويلة على المجال المعرفي أي القدرات المعرفية، غير أن هذه النظرة أثارت حفيظة بعض علماء علم النفس الذين رأوا أن سيطرة المدرسة المعرفية على علم النفس على حساب الجوانب الانفعالية لدى الإنسان قد يؤدي إلى اختلال النظرة المتزنة للإنسان باعتباره كائنا يجمع بين العقل و الوجدان **(ياحي، 2015، ص134).**

و لقد اهتم الإنســـان في مراحل تاريخه بملاحقة الفروق الفردية بين الأفراد ووصـــفها، و هدف الفروق التي تتجلى في تصورنا عن عالمنا ال شخصي و خبراتنا الذاتية و مشاعرنا الخاصة و دوافعنا و انفعالاتنا و قدرتنـا و قيمنـا و معتقداتنـا و أفكـارنا و آرائنا و مثلنا العليا، إن هذا الاهتمام ولد أدى الفلاســـفة القدماء الرغبة في دراسـة النفس الإنسـانية للتعرف على أسـباب هذه الفروق و أثرها، ولا سـيما في سـقراط الذي ينـادي بـالرحمـة و التعـاطف لكل ذي روح، و أمـا أفلاطون فيرى أن التربيـة تعني الفضـــيلـة التي تنمي العواطف و العادات الحسـنة و هما العمل اليدوي الأول الذي يتقدم على كل تعليم، و قد ميز أفلاطون قديما قوى العقل إلى ثلاثة مظاهر رئيسـية هي الإدراك للناحية المعرفية، و الانفعال للناحية العاطفية، و النزوع للأداء و الفعل، أما أرســـطو فإنه يقســـم قوى العقل إلى مظهرين رئيســـين، الأول عقلي معرفي، و الثاني انفعـالي مزاجي حركي ديناميكي، و تحدث عن الانفعالات و حصـــرها في المحتوى الاجتماعي، و الميل للقيام بالسلوك، و تمييز الاستثارة الجسمية **(الخفاف، 2013، ص23).**

وتعد نهاية الثمانينات وبداية التسعينات من القرن العشرين، بداية استخدام مفهوم الذكاء الانفعالي، حيث يرى البعض أن جرينزبان **(Greenspan,1989)** هو أول من استخدم مفهوم الذكاء الانفعالي في التراث السـيكولوجي إذ حاول تقديم نموذج موحد لتعلم الذكاء الانفعالي في ضـوء نظرية جون بياجيه **(Piaget)** للنمو المعرفي ونظرية التحليل النفســـي، ونظرية التعلم الاجتماعي، ويذكر أن الذكاء الانفعالي يمر تعلمه بثلاثة مستويات: التعلم الجسمي والتعلم بالنتائج والتعلم التركيبي التمثيلي.

وفي عام **1990** قدم **"سـالوفي وماير"** نموذجا للذكاء الانفعالي في كتابه: الخيال، المعرفة، الشـخصـية، وقد صـنـف **"سـالوفي"** أنواع الذكاء الشـخصـي التي قدمها **"جاردنر"** في تعريفه للذكاء الانفعالي بحيث شملت خمس مجالات أساسية وهي:

1. معرفة الإنسان لانفعالاته.
2. إدارة الانفعالات.
3. تحفيز الذات.
4. التعرف على انفعالات الآخرين.
5. توجيه وإدارة العلاقات بالآخرين.

ولأن المجالات الخمسة في مجملها قدرات فإنه من الطبيعي أن يختلف الناس فيها، فقد يكون البعض ذكيا في معالجته لحالات القلق التي تنتابه ولكنه لا يستطيع التخفيف من شعور شخص آخر يعاني من تلك الحالات ذاتها، ونجد أن انخفاض القدرات العاطفية بصورة مؤقتة هو أمر يمكن علاجه، لأن تلك القدرات في أي مجال كانت هي مجموعة من العادات واستجابة لتلك العادات ويمكن أن نحسبها بقليل من الجهد المناسب **(العبد لي، 2010، ص24).**

1. مفهوم الذكاء الانفعالي

1-2 لغة.

الذكاء: حدة الفؤاد، والذكاء سرعة الفطنة وقلب ذكي وصبي ذكي إذا كان سريع الفطنة، والذكاء في الفهم أن يكون فهما تاما سريع القبول

الانفعال: أي ردود الفعل، والفعل كناية عن كل عمل متعد أو غير متعد، فقلنا فعلت الشيء، فانفعل كقولنا كسرته فانكسر

2-2 اصطلاحا:

تنقسم تعريفات الذكاء الانفعالي إلى قسمين: القسم الأول يعرف الذكاء الانفعالي، بأنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية، والتحكم فيها وتنظيمها وفق انفعالات الآخرين، والتعامل في المواقف الحياتية، ويندرج هذا القسم فيما تناوله **"ماير وسالوفي"**

اعتبر تحديد تطور مفهوم الذكاء الانفعالي نوم من المشكلة، إذ البحث في أدبيات هذا الموضوع يتطلب البحث في العديد من المصطلحات مثل: الذكاء الشخصي، الأمية العاطفية، الذكاء الاجتماعي وغيرها من المصطلحات التي تتعلق بتعريف الذكاء الانفعالي

عرف أونيل **(O.Neil,1996)** الذكاء الانفعالي بأنه معرفة الفرد لمشاعره واستخدام هذه المشاعر في اتخاذ قراراته في الحياة والتعامل الجيد مع حالات القلق، والضيق والسيطرة وضبط الانفعالات ويتضمن

أيضـــا القدرة على معرفة شـــعور الناس المحيطين بالفرد (التعاطف)، والقدرة على إقناع وقيادة الآخرين **(الخفاف، 2013، ص34)**.

في حين عرفـه **بـار أون (Bar-On,1983,68)** بـأنـه مجموعـة منظمـة من المهـارات والكفـايـات غير المعرفية في الجوانب الشـخصـية والانفعالية والاجتماعية والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب والضغوط البيئية وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على نجاحه في الحياة **(سعيد، 2015، ص45).**

وعرفه مبيض (2000) بأنه بناء الخبرة الحية لدى المتلقي التي ينغمس فيها فيتخللها وتتخلله، ليخرج منها بخبرة جديدة، تعدله خبراته ورؤيته، كما هو يعدل فيها ويتبع في ذلك منهجا واضحا، وينشأ عم ذلك ماهية الذكاء الانفعالي **(سعيد،2015، ص46).**

وبالنسـبة لـــــ**جولمان** فقد عرفه على أنه مجموعة من المهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد، و الأزمة للنجاح في التفاعلات المهنية و في المواقف الحياتية المختلفة **(حبى، 2015، ص13).**

ومن خلال التعريفات الســـابقة نســـتنتج أن الذكاء الانفعالي هو القدرة على تحكم الفرد في انفعالاته أمام المواقف الضاغطة وتحويلها إلى ردود أفعال إيجابية واستخدامه الجيد للعواطف.

3ـ النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي:

لقد تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم ومهارات الذكاء الانفعالي إضـــافة إلى أبعاده ضـــمن نماذج متنوعـة، ومن خلال الدراســـات التي تنـاولـت الذكـاء الانفعـالي يمكن التطرق للنماذج التالية التي تناولت الذكاء الانفعالي:

1-3 النماذج المختلطة:

1-1-3 نموذج جولمان للذكاء الانفعالي:

(Goleman, 1996) يحدد **جولمان** الذكاء الانفعالي وفق النموذج التالي

- ـــــ المعرفة الانفعالية: وتتمثل في المعرفة بالذات والتعرف على الشـــعور وقت حدوثه ورصـــد المشاعر والانفعالات وفهمها، ويعتبر الوعي بالذات هو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي.
- ـــ إدارة الانفعالات: وتشتمل على القدرة على التعامل مع الانفعالات وإدارتها بشكل ملائم وتهدئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية.
- ـــ تحفيز الذات: أي توجيه الانفعالات لتحقيق هدف معين للفرد، وأن يكون الفرد مصـدر الدافعية لذاته.

- ـ إدراك انفعالات الآخرين: وتتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة انفعالاتهم والقدرة على التقاط الإشـــارات الانفعالية للآخرين وتبني هذه المقدرة على أســـاس الوعي بالانفعالات، وتعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية
- إدارة العلاقات الاجتماعية: وهذا المجال يتطلب الكفاية الاجتماعية ويتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها، ويعتبر هذا البعد متطلبا هاما في القيادات العليا والأعمال التي تتطلب اتصالات مع المجتمع بشكل مكثف **(سعيد، 2015، 46ً-47)**.

2-1-3 نموذج بارون

ركز (بـارـــــ أون) بتحليله للذكاء الانفعالي على آثاره ونتائجه وأنه ينتمي إلى ميدان الإمكانيات العقلية والقدرات الانفعالية غير المعرفية، وعرف الذكاء الانفعالي بأنه التنظيم المكون من مهارات وكفاءات شـــخصـــية انفعالية واجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل بنجاح مع متطلبات البيئة والضـــغوط **(الصباغ، 2022، ص150).**

وقد تضـــمن نموذج **"بارون"** أبعاد رئيســـية للمهارات التي تفســـر الذكاء الانفعالي حســـب بارون وهي كالتالي:

- **المهارات الذاتية**، وتحوي المكونات التالية:

1. **الوعي بالذات:** وهي القدرة على معرفة المشاعر الذاتية وفهمها.
2. **التوكيدية:** وتعني القدرة على التعبير عن المشاعر والمعتقدات والأفكار.
3. **تقدير الذات:** وهي القدرة على تقدير الذات بدقة.
4. **تحقيق الذات:** (الاستقلالية): وتعني القدرة على توجيه الذات والسيطرة على تصرفاتها، والتحرر من الاعتمادية العاطفة.

- **المهارات الشخصية والبين شخصية (الذكاء الاجتماعي)**، وتحوي المكونات التالية:

1. **التعاطف:** تعني القدرة على إدراك وفهم وتقدير مشاعر الآخرين.
2. **المسؤولية الاجتماعية:** وتعني القدرة على التعاون والمشاركة والبناء ضمن الجماعة
3. **العلاقات بين الأفراد**: وتعني القدرة على بناء علاقات مرضية مع الآخرين وإدامتها.

- **المهارات التكيفية (القدرة علة التكيف):**

1. **حل المشكلات:** تعني القدرة على تحديد المشكلة بفعالية
2. **اختبار الواقع والمسؤولية الاجتماعية (إدارة الواقع).**
3. **المرونة:** تعني القدرة على التكيف مع مشاعر الآخرين وأفكارهم.

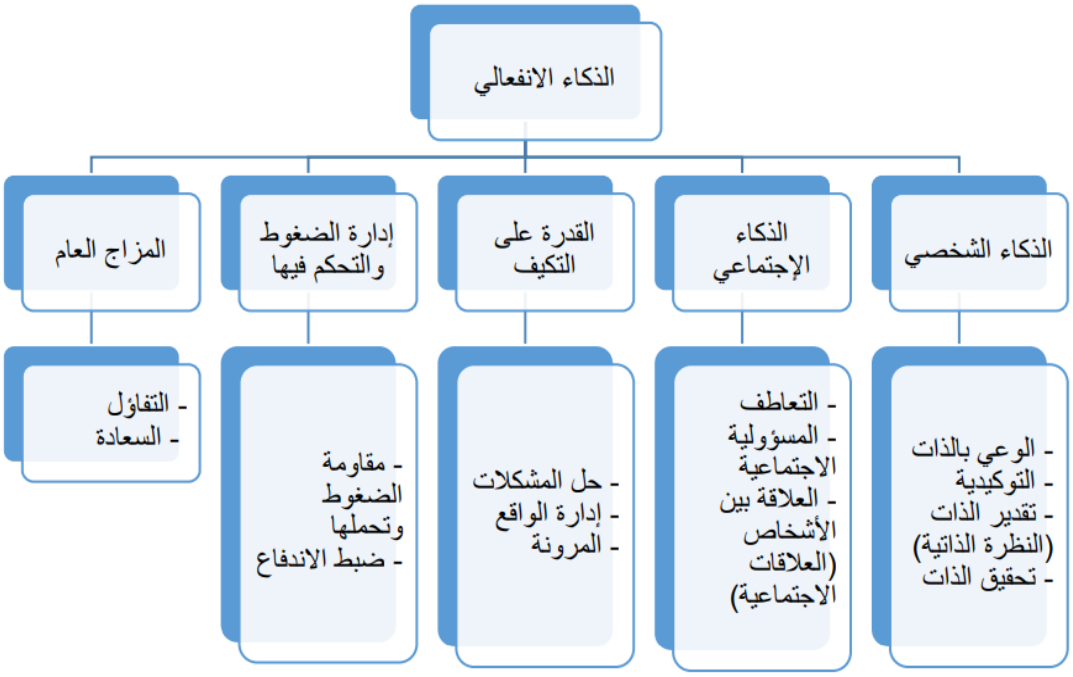
- **مهارات إدارة الضغوط**، وتحوي **المكونات** التالية:

1. **تحمل التوتر والضـــغط النفســـي (مقاومة الضـــغوط والتحكم فيها):** وهي القدرة على مقاومة الضغوط وعدم الرضوخ لها.
2. **التحكم في الانفعالات وضبط الاندفاع.**

- **مهارات المزاج العام**، وتضم المكونين التاليين:

1. **السعادة**: وتعني القدرة على الشعور بالرضا والاستمتاع بالوقت والانبساط قدر الإمكان.
2. **التفاؤل**: وهي القدرة على إدراك الجانب المشـرق في الحياة، والمحافظة على موقف إيجابي اتجاهها، حتى في الظروف الصعبة **(حبى، 2015، ص21-20).**

الشكل رقم (1) يوضح نموذج بارون لمكونات الذكاء الانفعالي.



2-3 نماذج القدرة: "John Peter & Mayer Salovey"

يرى أصـــحاب هذه النماذج أن الذكاء الانفعالي قدرة عقلية تعمل في المجال الوجداني، وأن نماذج القدرة بنيت أسـاسـا على العلاقة بين الوجدان والذكاء، وأن للذكاء الانفعالي مجالان مختلفان منفصـلان، ويفرق ماير وسالوفي في وصف بنية الذكاء الانفعالي كقدرة في أمرين هامين:

أولاـــــ التمييز بين العمليات المعرفية (Cognitive Proxess) : و المتمثلة في مراقبة الانفعالات و التمييز بينها في مقابل العمليات السـلوكية، و التي يتم فيها الاسـتخدام الفعلي للمعلومات الانفعالية في توجيه التفكير و الأفعال و على الرغم من أن النموذج المعدل للذكاء الانفعالي كقدرة، أكد أكثر على العمليات المعرفية غلا أنه يمكن ملاحظة نفس التمييز فالنموذج المعدل يتضـمن إدراك الانفعالات و تقديرها و التعبير عنها، و تسـهيل الانفعالات للتفكير و فهم و تحليل و توظيف المعلومات الانفعالية و تنظيم الانفعالات يعكس العملية السلوكية بينما الإدراك و تقدير الانفعالات و فهم الانفعالات و تيسير الانفعالات لعملية التفكير و تحليل المعلومات الانفعالية يعكس العمليات المعرفية

ثانيا ـــ يتمثل في التمييز بين العمليات المتعلقة بالانفعالات والمشاعر الذاتية: مقابل العمليات المتعلقة بانفعالات ومشـاعر الآخرين، ويؤكد **ماير** بأن إدراك الانفعالات و التعبير عنها و كفاءة استخدام الانفعالات في تحسـين التفكير تعد منطقة متمايزة في منظومة تجهيز و معالجة المعلومات و التي من المتوقع أن تعمل أو تتحد مع منظومة الانفعالات **(الخفاف، 2013، ص41).**

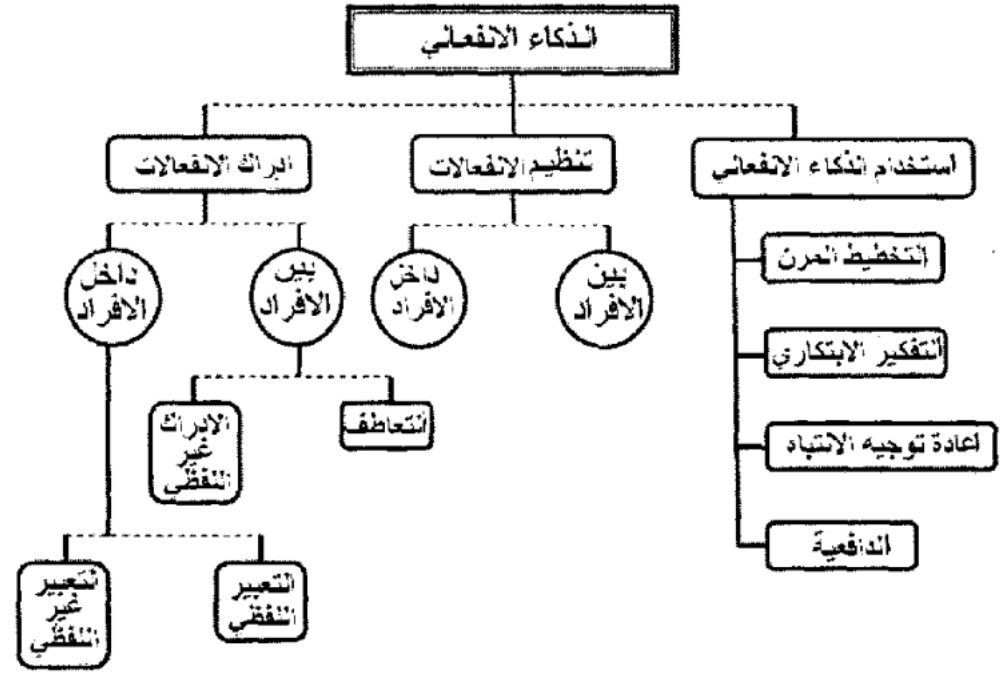
يرتكز نموذج القدرة في تفسيره للذكاء الانفعالي على الكيفية التي يدخل بها الانفعال إلى نظامها المعرفي و من ثم يحدث التغيير فيه، و ينطلق من فكرة أن الانفعالات تحوي معلومات عن العلاقات التي نفسـر من خلالها مشاعرنا، فتغير علاقتنا بشخص ما ينتج عنه تغير في عاطفتنا اتجاهه ، و ما نراه مهددا مثلا نخافه (بين التهديد و الخوف علاقة) و بغض النظر عما إذا كانت هذه العلاقات آنية متذكرة أو متخيلة فهي دوما مصـحوبة بهذا التغيير الذي نسـميه "انفعال" (فالشـعور بالخوف قد ينتج عنه موقف تخيلناه أو تذكرناه) **(حنصالي، 2014، ص49).**

حيث قدم هذا النموذج العالمان النفسانيان الأمريكيان بيتر سالوفي مع جهود " جون ماير " ويرى العالمان أن الذكاء الانفعالي يشير إلى قدراتنا للتعرف على معاني الانفعالات وعلاقتها والاستدلال وحل المشكلات بالاعتماد على الانفعالات لذلك يسـتلزم الذكاء الانفعالي توظيف الانفعالات لتعزيز الفعالية المعرفية **(هادي، 2013، ص52).**

وتظهر مكونات الذكاء الانفعالي لدى **ماير** وسالوفي على النحو التالي:

1. **الوعي الانفعالي بالذات:** وتعني معرفة الفرد وفهمه لمشاعره وأسبابها.
2. **معالجة الانفعالات**: وتعني تدبر الفرد أمر هذه المشاعر والانفعالات وإدارته للضغوط
3. **دافعيـة الـذات:** وتعني أن الفرد يكون مصـــدر دافعيـة ذاتـه، وأن يتحكم في انـدفـاعـاتـه ويقـاوم الإحباطات ويتحمل الغموض ويؤجل الإشباع للوصول إلى الهدف
4. **التعاطف:** وتعني معرفة الفرد وفهمه لمشاعر الآخرين.
5. **المهارات الاجتماعية:** وتعني تدبر الفرد أمر علاقاته بالآخرين، وتفاعله معهم والحســاســية تجاه احتياجاتهم ورغباتهم، والقدرة على الاستمتاع لهم والتخفيف عن مشاعرهم**(عمور،2018)**

الشكل رقم (2) يمثل نموذج الذكاء الانفعالي عند ماير وسالوفي



4ـ مهارات الذكاء الانفعالي.

يتشكل الذكاء الانفعالي من مجموعة قدرات وكفاءات أو مهارات انفعالية اجتماعية، وفق استقصاء ما قدمه الباحثون في هذا الصدد، حيث تسهم تلك المهارات في نجاح الأفراد في الحياة.

ويصنف سالوفي **Salovey** أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها جاردنر في تحديده الأساسي للذكاء الانفعالي الذي استع ليشمل خمسة مجالات أساسية:

- الوعي الذاتي: الذي يتمثل في التعرف على الانفعالات الذاتية، وحسن توجيهها لحظة بلحظة، والتعرف على المشاعر والميول والقضايا الحياتية الكبرى مثل: التعلم، الزواج، العمل.
- إدارة الحياة الانفعالية في حالات الشدائد والضغوط والقلق وتخفيف وطأة الفشل والإحباط عن الذات ـ
- تنشيط الدافعية الذاتية التي تتمثل في مهارة توجيه الانفعالات نحو أهداف ذات أهمية للمرء، مع ضبط القدرة على الضبط الذاتي للانفعالات، بغية الوصول إلى درجة عالية من الإنتاجية والأداء الابتكاري، عبر التحفيز الذاتي ورفع مستوى الأمل لدى الأفراد.
- التعرف على انفعالات الآخرين التي تتضمن القدرة على التعاطف والتفهم والحساسية لمؤشرات مشاعر الآخرين وانفعالاتهم.
- فاعلية توجيه العلاقات مع الآخرين من مثل حالات القيادة والعشرة والتعامل البناء من خلال تمثل المهارات الاجتماعية الأساسية **(جبر وسعيد، 2015، ص55-56).**

5- أبعاد الذكاء الانفعالي:

هناك خمسة أبعاد أساسية تتكامل وتتحدد فيما بينها مكونة للذكاء الانفعالي وهي:

- **بعد المعرفة الانفعالية:** القدرة على التمييز والاستجابة الملائمة للحالات النفسية، الأمزجة والميول والرغبات الخاصة بالآخرين.
- **بعد تنظيم الانفعالات:** القدرة على إدراك مشاعر الآخرين والإحساس بتلك المشاعر من خلال تعبيرات الوجه وفهم القيم والاتجاهات واستجابة للتصرفات والتعليمات، العلاقة بين الشخص ذاته ويتضمن القدرة على معرفة الذات والتحكم في تصرفاته واحترامها، وبناء العلاقات واتخاذ القرارات في ضوء متقدم للقيم الفردية والاجتماعية.
- **بعد إدارة الانفعالات:** قدرة الفرد على عرض مشاعره والتعبير عنها بطريقة مقبولة اجتماعيا بعيدة عن الاستفزاز، والحد من إصدار الأحكام على سلوك الآخرين، وبالتالي قدرة الفرد على التحكم في مشاعره ويعني قدرة الفرد على تحمل انفعالات العاصفة ولا يكون عبدا لها أي يشعر بأنه سيد نفسه، وهذا يمثل دالة على الكفاءات في تناول أمور الحياة.

- **بعد التعاطف:** القدرة على التعرف وقراءة مشاعر الآخرين والاستجابة لها، ويبنى التعاطف أو التفهم على أساس الوعي بالذات، فكلما كان الفرد قادر على تقبل مشاعره وإتاحة الفرصة لها بالظهور كلما ازدادت مهارته في قراءة مشاعر الآخرين والتفاعل معها،
- **بعد التواصل الاجتماعي:** القدرة على إدارة الانفعالات مع الآخرين هي أساس تناول العلاقات على النحو الصحي السليم تلك المهارة الأساسية في إقامة علاقات إيجابية مثمرة مع الآخرين. ولكي تظهر هذه القدرة لدى الأشخاص عليهم أن يصلوا أولا إلى مستوى متقدم من التحكم في أنفسهم وإدارة ذواتهم. ويتطلب التوافق مع الآخرين قليلا من الهدوء النفسي **(علة والود، د ت، ص134-135).**

إضافة إلى أبعاد الذكاء الانفعالي الذي حددها **(Levinson,1999).**

- **إدراك الفرد لعواطفه:** ويشمل قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وعواطفه ومشاعره، مع بيان العلاقة بين ما يشعر به وما يفكر به وما يفعله وما يقوله.
- **بعد تحكم الفرد في مشاعره:** وتعني قدرة الفرد على التحكم في اندفاع مشاعره
- **بعد ثقة الفرد وضميره الحي:** وهي أن يتحمل الفرد مسؤولية أدائه وأن يسعى لتطويره وتحسينه
- **بعد فهم الفرد للآخرين:** وهي مراعاة الفرد لمشاعر وانفعالات وآراء الآخرين وتبادل الاحترام والاهتمام معهم.
- **بعد حساسية الفرد لما يحتاجه الآخرون:** ويشمل مساعدة الآخرين في تلبية احتياجاتهم ومساعدتهم في زيادة وتحفيز امكانياتهم **(أبو ريا، 2018، ص42).**

6- خصائص الذكاء الانفعالي:

يتميز الشخص الذي يتمتع بدرجة مناسبة من الذكاء الانفعالي بالعديد من الخصائص أهمها:

- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات الضيق لهم.
- يسهل عليه تكوين الأصداء والمحافظة عليهم.
- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.
- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر.

- يحترم الآخرين ويقدرهم.
- يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الآخرين.
- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.
- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم، ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.
- يميل إلى الاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.
- يتكيف للمواقف الاجتماعية جديدة بسهولة.
- يشعر بالراحة في المواقف الحميمية التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.
- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتهان الخارجي. **(عبد العالي، 2022، ص25).**

7- أهمية الذكاء الانفعالي.

- تتضح أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق التواصل و التوافق مع الأخرين من خلال فهم مشاعرهم والتعاطف مهم كما يساعد الذكاء الانفعالي الأفراد على الابتكار ، الحب ، المسؤولية ، الاهتمام بالآخرين بالإضافة إلى تكوين أفضل الصداقات و العلاقات الاجتماعية، كما أنه توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والتوجه نحو الأهداف و الرضا عن الحياة وهذا ما أثبتته دراسة رايف (**Reiff**)، كما يعتبر مصدرا للمعلومات وذا أهمية في صنع القرار، ويساعد على تنظيم المشاعر والتحكم فيها ويعد مؤشرا للصة النفسية والجسمية للفرد، ويعتبر مصدرا للتواصل مع الأخرين من حلال تعبيرات الوجه والمهارات الانفعالية وما تحمله من مشاعر متبادلة بين الأفراد **(بن عمور، 2017،ص45).**
- وهناك أهمية للذكاء الانفعالي في مجال الحياة المهنية خاصة في مجال التجارة فقد أوضحت دراسة على 1000 تاجر لمؤسسة كبيرة لها فروع في اليابان وأمريكا وبريطانيا والمانيا والدراسة حاولت الإجابة على السؤال التالي: هل هناك فروق في الذكاء الانفعالي بين البائع الناجح والأقل نجاحا؟ والنتائج أشارت إلى أن البائع الناجح حقق أهداف عالية أما الغير الناجح فقد حقق أقل ربحا للأهداف. أما في مجال القيادة فقد وجد ان الرفق بين القائد العظيم والقائم العادي هو مدى الفرق بينهما بالذكاء الانفعالي أي جميع أنواع القيادة سراء الإدارية أو غيرها من أشكال القيادات **(شركة، 2011، ص25).**
- لذا أصبح الذكاء الانفعالي أكثر أهمية للشخص من الذكاء العقلي، فالذكاء الانفعالي يؤثر في حياة الأشخاص فالتعاون بين المشاعر و الأفكار تظهر أهميته في اتخاذ القرار الصائب أو في فتح المجال للتفكير بوضوح و صفاء، و هو يسهم في الراحة العقلية و تحسينها للأشخاص و التأثير على السلوك، و يساعد كذلك في خفض التوتر و القلق و تقلبات المزاج و ذلك لأنه له علاقة

موجبة طردية مع تحسين الحالة المزاجية والنفسية لدى الافراد، والذكاء الانفعالي يؤثر على علاقة الفرد بالآخر، فهو يساعد على إدارة و فهم المشاعر فيجعل من الفرد أكثر تفهم لشعور الآخر و حاجاته، و بهذا يصبح لدى الفرد علاقة قوية و مترابطة بشكل أكبر مع الآخرين**(السواعير، 2022، ص13).**

8- المبادئ الأساسية للذكاء الانفعالي:

لقد أكد كل من **سبارو و نايت وبيتسور وآخرون. (2010)** أن مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم عللا مبادئ تتلخص فيما يلي:

- كل فرد منا مسؤول عن أفعاله وسلوكياته.
- تقبل الآخر واحترامه وعدم الحكم عليه وإساءة الظن به.
- هناك فرق ببن المشاعر والسلوك فهما شيئين منفصلان وهذا لا يعني بالضرورة أننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا وسلوكنا.
- كل فرد لديه ميل طبيعي نحو التغير والتطور.
- كلنا مختلفون ونرى من حولنا بشكل مختلف ونشعر بشكل مختلف عما يشعر به الآخرون.
- لا يستطيع أحد أن يتحكم في مشاعرنا طالما لم نسمح له بذلك.
- إحداث التغيير ممكن ومنه تغيير أنفسنا **(المتولي، 2022، ص21).**

9- قياس الذكاء الانفعالي:

ظهرت خلال السنوات الماضية العديد من الاختبارات لقياس الذكاء الانفعالي، وتختلف طريقة القياس حسب كل توجه للنماذج المفسرة لمفهوم الذكاء الانفعالي، حيث صنفت مقاييس الذكاء الانفعالي إلى ثلاثة أنواع وهي:

1. **مقاييس التقرير الذاتي Self-report Measures.**
2. **مقاييس القدرة .Mental measures**
3. **مقاييس تقدير الملاحظ Observe-rating measures.**

9-1 مقاييس التقدير الذاتي للذكاء الانفعالي:

وهذه المقاييس تتناول الذكاء الانفعالي كسمة تهتم بالاتساق في السلوك عبر المواقف المختلفة، وهذه السمات تتمثل في التعاطف، التوكيدية، التفاؤل، ومن أمثلة مقاييس التقرير الذاتي نذكر ما يلي:

1-1-9 قائمة نسبة الذكاء الانفعالي:

هذا مقياس منذ **(1989)** الذي تم نشره سنة **1997** وقد تمت مرجعته من قبل معهد القياس النفسي **(The Buros Institute for mental measurement)** سنة **1999** وتم إدراجه في الكتاب السنوي الرابع عشر للقياس النفسي **(2001)** وبعد أول مقياس لقياس الذكاء الانفعالي وقد ترجم إلى 22 لغة، وقد بارون أيضا صيغة للأطفال (من 06 إلى 12 سنة) وصيغة للمراهقين والشباب (من 13 الى 17 سنة). ويتكون الاختبار من 133 بند ويستخدم سلم ليكرت لخمس درجات للإجابة ويتطلب تقريبا 40 دقيقة للإجابة عليه، كما يقدم المقياس درجة كلية، ودرجات على الأبعاد الخمسة المكونة له، والتي تنقسم إلى (15) مقياس فرعي **(ياحي،2019، ص196)**.

2-1-9 قائمة سكوت وآخرون ((Schutte et al 1998

أعد سكوت و آخرون **(Schutte et al 1998)** قائمة لقياس الذكاء الانفعالي بالاستناد على نظرية ماير و سالوفي و كارسو في الذكاء الانفعالي مكونة من (33) عبارة تقيس الذكاء الانفعالي بطريقة التقرير الذاتي على تدرج خماسي، و تم تطبيقها على عينة بلغت (346) مشاركا و حصلت القائمة على صدق و ثبات عالي، و يطلب من المشارك تحديد درجة موافقته أو معارضته على القائمة، وتستخدم القائمة في مجال الإرشاد المهني و التدريب ولا تصلح للاستخدام في مجال الانتقاء الوظيفي، و تقيس قائمة الذكاء الانفعالي على اعتبار أنه يتكون من عدة قدرات، و هي كالتالي:

- الوعي الانفعالي.
- النظرة إلى الحياة.
- المزاج.
- تنظيم الانفعالات.
- استخدام الانفعالات في حل المشكلات.
- فعاليات معرفية أخرى. **(الخفاف،2013، ص61).**

2-9 مقاييس القدرة للذكاء الانفعالي:

وهذه المقاييس للذكاء الانفعالي تقيس القدرة العقلية، مثل التعرف على الانفعالات والتعبير عنها وتنظيمها وهنا توجد الإجابة الصحيحة والإجابة الخاطئة أي أنها تقيس أقصى الأداء، ومن أهمها نذكر:

1-2-9 مقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل MEIS:

قام بإعداده ماير وسالوفي Mayer **et Salovey** سنة 1997 وهي أول بطارية لقياس الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية للمراهقين، ويتكون المقياس من 8 مهام منفصلة تتضمن 402 فقرة موزعة على 12 اختبار فرعي، موزعة على أربعة أبعاد أساسية تشكل مكونات الذكاء الانفعالي وهي:

- فهم الانفعال.
- تمثيل الانفعال.
- إدارة الانفعال.
- إدراك الانفعال. **(كروم، حرش،2020، ص153).**

9-2-2 مقياس تحديد مستوى الوعي والانفعالي (LEAS)

هذا المقياس من إعداد لان وآخرون ((Lane et all,1990 ويتكون هذا المقياس من 200 مشهدا سينمائيا أو تلفازيا، يشتمل كل فيلم على مجموعتين من الأفراد إحداهما لديهم قدرة على إحداث أربعة انفعالات مختلفة: الغضب والخوف والسعادة والحزن، والفئة الأخرى ليس لديها قدرة على إحداث تلك الانفعالات، وتكون الدرجة التي تقدر لكل مشهد تمتد من الصفر حتى خمسة درجات، وهذا أسلوب يتفق مع نظرية لان وآخرون التي حددت خمسة مستويات للوعي الانفعالي.

9-3 مقاييس تقدير الملاحظ للذكاء الانفعالي:

يتوقف هذا المدخل على الأفراد الملاحظين المكلفين بالقيام بهذه المهمة، وعلى مدى قدرتهم على تنظيم تلك المعلومات، ومن أمثلة مقاييس تقدير الملاحظ نجد:

9-3-1 قائمة الكفاءات الوجدانية:

قام بويتزس وجولمان Boitezise **& Goleman** بتصميم قامة كفاءات وجدانية لقياس 20 كفاءة تندرج تحت أربعة جوانب للذكاء الانفعالي وهي

- الوعي بالذات: يشمل الوعي الانفعالي للذات، التقييم الدقيق للذات، الثقة بالذات.
- إدارة الذات: تقيس الضبط الذاتي والتكيف والتوجه نحو الإنجاز والحدس.
- الوعي الاجتماعي: يتضمن مقاييس التعاطف، الوعي التنظيمي وتقديم الخدمة.
- المهارات الاجتماعية: تقيس القيادة والتأثير والتواصل **(كروم، حرش،2020، ص155)**.

2-3-9 قائمة ديولوكز و هيجز (Dulewecz & Higges,1999)

قام **ديولوكز و هيجز (Dulewecz & Higges,1999)** بإعداد استبيان للذكاء الانفعالي يتكون من (69) عبارة، تتوزع على سبعة أبعاد، وهي: الوعي بالذات، المرونة الانفعالية، الدافعية، الحساسية، التأثير والحدس حيث قامت (الخفاف،2009) بإعداد مقياس لأطفال الرياض، ويتكون من (33) فقرة موزعة على أربعة مجالات كالتالي.

- **المجال الأول ـــ فهم النفس:** وهو معرفة الفرد لذاته في الحالات الجسمية (القابليات والمؤهلات والحاجات والميول) والمشاعر (الانفعالات) والأفكار.
- **المجال الثاني ـــــ فهم الآخرين.** هو القدرة على فهم الانفعالات لدى الآخرين من خلال اللغة والصوت والمظهر والسلوك.
- **المجال الثالث ـ تقدير المشاعر:** هو القدرة على تقدير المشاعر الانفعالية للآخرين بدقة من خلال التمييز بين التعابير الدقيقة وغير الدقيقة والنزيهة عن غير النزيهة للمشاعر.
- **المجال الرابع ـــــ التعامل مع الآخرين بمرونة:** هو القدرة على إدراك الانفعالات الموجودة لدى الفرد والآخرين بمرونة من خلال تعديل الانفعالات السلبية وتعزيز الإيجابية دون كبت أو مبالغة **(الخفاف،2013، ص62-63).**

خلاصة:

إن الذكاء الانفعالي له علاقات كثيرة بواقع تعاملنا مع الحياة وطريقة إدارتنا لعلاقاتنا مع الآخرين المحيطين بنا، فالذكاء الانفعالي يتعلق بالمهارات والقدرات الشخصية التي تؤدي بالفرد للنجاح في الدراسة أو العمل، وفي مختلف مجالات الحياة بشكل عام.

إذ أنه من المواضيع التي لاقت اهتماما كبيرا وتعددت الدراسات عنه لفائدته بمساعدة الأفراد على التعامل مع الحياة بإيجابية وبالتالي فهو يولد الطاقة التي تمكن الفرد على التعامل مع ضـــغوطاته بمرونة ويتكيف معها.

الفصل الثالث: استراتيجيات المواجهة

تمهيد

1. تعريف المواجهة.
2. النماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة.
3. خصائص استراتيجيات المواجهة.
4. مميزات استراتيجيات المواجهة.
5. تصنيفات استراتيجيات المواجهة.
6. أهمية استراتيجيات المواجهة.
7. العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة.
8. فعاليات استراتيجيات المواجهة.

خلاصة

تمهيد

تعد الضغوط النفسية مشكلة تهدد الفرد وحياته، كما تؤثر على بناءه النفسي والجسدي ما يؤدي به إلى تعرضه للإحباط والاكتئاب والقلق وغيرها من الانفعالات السلبية التي تحدث خلل على مستوى توازنه النفسي والجسدي، ومن أجل التكيف مع هذه المواقف الضاغطة والصعبة يلجا الفرد إلى استخدام استراتيجيات مواجهة للضغوط النفسية التي تختلف من شخص لآخر تبعا لاختلاف الخصائص الشخصية للفرد، إضافة إلى نوع الموقف الذي يتعرض له، حيث يهتم هذا الفصل بتحديد الإطار النظري لهذا المفهوم.

1- تعريف المواجهة:

لقد شاع في التراث السيكولوجي عدة تعريفات للمواجهة بحيث يعرفها كل من **Lazarus & Launier (1978)**بأنها مجموعة من المجهودات المعرفية والسلوكية الموجهة نحو إدارة المتطلبات الخارجية أو الداخلية وتسييرها، والتي يدركها الفرد أنها مهددة وتتجاوز موارده الشخصية **(مدوري،2022 ، ص1029).**

أما لازاروس و فولكمان **(Lazarus & Folkman,1984)** يعرفان المواجهة بأنها " الجهود السلوكية و المعرفية المتغيرة باستمرار، و التي يتخذها الفرد في إدارة مطالب الموقف، و التي تم تقديرها من جانب الفرد على أنها مرهقة و شاقة و تتجاوز مصادر الشخص و إمكاناته، حيث أشار " لازاروس و فولكمان" إلى أن الضغوط تحدث عندما يدرك الفرد أن المصادر الداخلية و الخارجية لديه تكون غير كافية للتوافق أو التعامل مع مطالب البيئة ، و لذلك يشعر بالتهديد، و على ذلك تنتج الضغوط بعد أن يقوم الفرد بنوعين من عمليات التقييم المعرفي و هي عملية التقييم الأولى، و تحدث عندما يقيم الفرد الموقف على أنه ضاغط و مهدد له، في حين التقييم الثانوي يحدد ما إذا كانت مصادر المواجهة المتاحة لدى الفرد سوف تخفف الموقف الضاغط أو لا، و بالتالي فالمواجهة هي عملية وليست سمة، و هي أيضا عملية أكثر من كونها نتيجة**(برزوان، 2016، ص105).**

وعرفها **(Weisman,1979)**بأنه ما يفعل الشخص عندما تقابله مشكلة كي يخفف من معاناة ليصل إلى مرحلة التوازن، "ويشير جمال محمد علي الدماصي" **(2008)** إلى تعريف "لازاروس وفولكمان" للمواجهة بأنها " جهود معرفية وسلوكية تتغير باستمرار للتحكم في المتطلبات الخارجية والداخلية والتي يتم تقييمها على أنها شديدة الوطأة وتتجاوز إمكانيات الفرد وقدراته **(عفيفي وآخرون، 2019، ص335).**

ومن جانب آخر يعرفها حسين والزيود **(1999)** لاستراتيجيات المواجهة بأنها " مجموعة من الأساليب والطرق والنشاطات الدينامية والسلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد في مواجهة الموقف الضاغط لحل المشكلة وتخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها **(المشوح، الوهطة، 2015، ص66)**

2- النماذج النظرية المفسرة لاستراتيجيات المواجهة:

لقد تبنت استراتيجيات المواجهة العديد من النظريات التي فسرتها وأعطت كل منها طابعا مطابقا لمفهوم المواجهة.

1-2 النماذج الكلاسيكية لمفهوم المواجهة:

1-1-2 النموذج السيكو ديناميكي للمواجهة:

لمواجهة الصراع النفسي بين بناءات الشخصية" الهو، الأنا، الأنا الأعلى" وديناميةالتفاعل بينهما، فينتج عن ذلك قلق قد يكون عصابي متولد عن الخوف من عدم القدرة على ضبط الرغبات، أو أخلاقي ناجم عن شعور الفرد بالذنب اتجاه التصرفات الغريزية، أو قلق واقعي ناتج عن الخوف من أخطار العالم الخارجي، ومن أجل خفض شدة الألم المتولد عن الضغط يلجأ الفرد إلى استخدام الآليات الدفاعية العاملة على مواجهة الصراعات الداخلية ومهددات البيئة الخارجي **(بخوش، 2019، ص48).**

فبالعودة إلى أدبيات التحليل النفسي **(سيجموند فرويد 1993، S Freud وأنا فرويد A،Freud)** نجد أن المواجهة اعتبرت كنظام دفاعي أولي لاوعي بحيث تكون أنماط التفكير المرتبطة به ثابتة ومتكررة ونمطية، حيث عرفت أنا فرويد **(1936)** الدفاع بأنه " نشاط الأنا الموجه لحماية الموضوع أمام المطالب الغريزية القوية «، وأن كل اضطراب يكون مصحوبا بنوع خاص من الدفاعات، وانطلقت النظرية الفرو يديه من ثلاثة مبادئ:

- طور النمو الجنسي الذي تحدث خلاله الصدمة.
- الغرائز والصراعات النمطية الخاصة بكل مرحلة.
- الخصائص المعرفية للطفل في كل مرحلة **(شفيق، 2019، ص142).**

2-1-2 النموذج الحيواني للمواجهة:

حسب هذا التصور فإن استراتيجيات المواجهة تضم مجموع من السلوكيات المكتسبة نفسيا، لمواجهة التهديدات الحياتية، والمستعملة لتجنب المواقف الضاغطة، ويرى الباحث "ميلر" **(Miller,1980)** أن هذا التناول ينظر إلى المواجهة على أنها عبارة عن سيرورة من السلوكيات المتعلمة، ذات الفاعلية في تخفيض مستوى الاضطراب، أو التخفيف من حدته من خلال الوصول إلى إزالة أو إلغاء خطر معين

وفي هذا الصدد يرى كل من **"لازاروس" و "فولكمان" (Lazarus & Folkman)** أن البحوث التي تستند على النموذج الحيواني ترتكز أساسا وبصفة عامة على ما يدعى بالسلوك التجنب أو على سلوك الهروب وبالتالي لا يمكن من خلالها الكشف عن باقي السلوكيات أو الأساليب المتضمنة في مفهوم استراتيجيات المواجهة **(سعادي، 2017، ص88).**

2-2 النماذج الحديثة لاستراتيجيات المواجهة:

1-2-2 النموذج المعرفي للمواجهة:

بين ألبرت أليس " **Ellis**" الأهمية العلاجية لتعديل التوقعات و المعتقدات غير المنطقية كوسيلة لخفض الضغط النفسي و القلق ويشير إلى أنه عندما يصبح الناس مضطربين انفعاليا بسبب تبنيهم أفكارا لا عقلانية فإن هناك مبررا واضحا للاعتقاد بأنه من خلال تعليمهم التفكير بعقلانية أكثر فغنه يمكن خفض الاضطرابات الانفعالية التي يعانون منها و قد بين زملاؤه الدور الذي تلعبه العمليات المعرفية في استمرار ردود الفعل الضاغطة أو خفضها و قد بينت دراساته أن المثيرات المهددة يمكن أن تكون منفردة للفرد من خلال وسائل التقييم المعرفي**(حساني، 2015، ص34).**

إلا أن مصطلح التقييم هنا يتجاوز مفهوم معالجة المعلومات، حيث يشير على حقيقة أن الفرد من خلال هذا السياق المعرفي يأخذ في الاعتبار معنى ما يحدث له بصفة شخصية، فالتقييم المعرفي لأنه غالبا ما ينطوي على سياقات عقلية معقدة تتضمن الوعي و الحكم، فعملية التقييم لديها وظيفة تكيفية تتمثل في إيجاد توازن بين نوعين من القوى: تلك الخاصة بحقائق البيئة(مطالب، عراقيل، موارد) و تلك الخاصة بمصالح الشخص، فمن الضروري إدراك واقع المحيط بطريقة صحيحة بما فيه الكفاية ليكون الفرد قادر على التكيف مع الاحتفاظ بالتفاؤل و تبني نظرة إيجابية اتجاه البيئة**(بوخروف، 2019، ص79).**

2-2-2 النموذج السلوكي للمواجهة:

تتمثل الفكرة الأساسية لهذه النظرية في الاعتماد على عملية التعلم كمنطلق يتم من خلاله معالجة المعلومات، ويفترض هذا النموذج أن تعرض الفرد للمواقف المثيرة للضغط قد يقترن ببعض المثيرات الأخرى مثل الصدمات، فارتبطت شرطيا بها فكلما تعرض الفرد لهذه المثيرات، أيا كان نوعها، فإنه سيضعها على أنها مخيفة ومقلقة، ويرى أصحاب هذه النظرية أنه من المناسب تعريض الفرد للمواقف الخطرة والمخيفة كي يعتاد عليها، ومن ثم تشكيل سلوكه وفق مبدأ الشرطية وبالصورة الإيجابية **(بوخروف،2019، ص78).**

إضافة إلى باندورا **(Pandora,1978)** الذي جاء بمصطلح **"**الحتمية التبادلية**"** و الذي يربط العلاقة بين السلوك و الفرد و البيئة، إذ تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضهما البعض و تتأثر، و الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره، كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للمواقف الضاغطة، و عندما تكون استجابته غير توافقية حيال الموقف الضاغط يؤدي إلى تفاقم الضغط لديه، و يشير **"باندورا"** إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه و التي تتميز بالمدى الواسع من السلوكيات التكيفية، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة

الاجتماعية للفرد و على إدراكه لقدراته و إمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من توتر و قلق، و بالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديدا**(جبالي، 2012، ص84).**

3- خصائص استراتيجيات المواجهة:

تتمثل خصائص استراتيجيات المواجهة للضغوط النفسية فيما يلي:

- يتبناها الفرد ذاته أي لا يمليها عليه أحد غيره في مواجهة الضغط الذي يشعر به.
- سلوك يستهدف التكيف مع الموقف الضاغط.
- قابلة للتغيير والتعديل طالما المواقف الضاغطة متغيرة في شدتها وفي الزمان والمكان.
- تتمركز حول المشكلة أو التحكم في الانفعال.
- قد تكون ظاهرة كالاتعاد عن المشكل أو تكون ضامرة كالتفكير الإيجابي في المشكلة.
- متنوعة فهي ذات طابع معرفي أو سلوكي أو انفعالي **(بولقرون،2022، ص130).**

4- مميزات استراتيجيات المواجهة:

إن استراتيجية المواجهة التي يستعملها الفرد لها أهمية كبيرة في حياته، ويظهر هذا خاصة من خلال حمايته من الاضطرابات الجسمية والنفسية والسلوكية وهذا إذا أحسن استعمالها في المواقف التي تشكل له ضغطا في حياته، ولهذا الأساليب أو استراتيجية المواجهة وخصائص متعددة حددها **(Lazarus, 1993)** في النقاط التالية:

- المواجهة عملية معقدة، يستعمل فيها الأفراد أغلب استراتيجيات المواجهة الأساسية اتجاه الوضعيات الضاغطة.
- ترتبط المواجهة بالتقدير والتقييم**(Apparaisal)** كل ما يمكن القيام به لتغيير الموقف، فإذا بين التقييم بأن هناك شيء يمكن القيام به هنا تسيطر المواجهة المركزة على المشكل، أما إذا أظهر التقييم بأن ليس هناك شيء القيام به هنا تسيطر المواجهة المركزة على الانفعال.
- عندما يكون الموقف الضاغط من النوع الثابت كالعامل، والصحة أو العائلة يظهر أن للرجال والنساء أساليب مواجهة تتشابه كثيرا.
- تعتبر سلوكيات المواجهة كوسيط قوي للنتائج الانفعالية، حيث ترتبط بعض استراتيجيات المواجهة بنتائج إيجابية، في حين ترتبط استراتيجيات أخرى نتائج سلبية.

- إن فائدة نوع من أساليب المواجهة يرتبط بنوع الموقف الضاغط ونمط الشخصية المعرضة للضغط (الصحة الجسدية، الوظيفة الاجتماعية، والوجود الذاتي) **(صندلي،2012، ص74)**.

5- تصنيفات استراتيجيات المواجهة:

لقد تعددت طرق تصنيف استراتيجيات المواجهة باختلاف الإمكانيات التي تتوفر لدى الفرد في مواجهة الأحداث الضاغطة، ولقد قام " موريس" **(Morris,1972)** بتصنيف المواجهة إلى المواجهة المباشرة والمواجهة الدفاعية

أما **"لازاروس وفولكمان"** فقد قسما المواجهة إلى: المواجهة المركزة علة المشكل، والمواجهة المركزة على الانفعال وهي كالتالي:

1-5 المواجهة المتركزة على المشكل:

يعمل هذا النوع من التعامل أو المواجهة على تعديل الوضعية و تغيير مباشر لأسباب الضغط من خلال المواجهة والتخطيط، و يحدث ذلك عند تقييم الفرد لإمكانية التحكم في الموقف خلال تفاعل الفرد و المحيط ما يسمح له بالتعرف على المشكل و على الحلول الممكنة تجاهه و من ثم اختيار أحدها، مما يجعل من المواجهة أكثر تعقيدا من الاستجابات السلوكية البسيطة أو مكانيات الدفاع اللاشعورية و يرى **دانتشف (Dantchev N)** أن هذا النوع من المواجهة يعمل على تغيير الأسباب المباشرة للوضعية التي يعيشها الفرد وهو ما يؤدي بطريقة غير مباشرة إلى تعديل الحالة الانفعالية المرتبطة بها**(شفيق، 2010، ص82).**

فتسعى الأبحاث التي تنطلق من الوظيفة المتمركزة حول الانفعال للمواجهة إلى تنظيم الانفعالات(السلبية)، وهنا تتم محاولة تخفيض حالة التوتر التي يعيشها الفرد على أنها مرهقة له والتي تتميز بالانفعالات المرهقة كالقلق والغضب والذنب والاكتئاب **(حراث، 2020، ص88).**

طبق لازاروس وفولكمان ((**Lazarus & Folkman,1984)** مقياسا مكونا من67بندا وهو قائمة **WCC أي** " قائمة مرجعية لطرق التكيف" على 100 فرد بالغ وطلب منهم الرد عليه كل شهر مدة عام، مع التفكير في حدث وقع مؤخرا سبب اضطرابا والمشكلة وطريقة ردة فعلهم. ومن خلال تجميع هذه الاستجابات باستخدام تحليلات العوامل، حصلوا على ثمانية عوامل صغيرة مجمعة في استراتيجيتين عامتين، المواجهة التي تركز على المشكلة والمواجهة التي تركز على العاطفة، حيث يتضمن هذا التعامل الذي يركز على المشكلة عاملين: حل المشكلات (البحث عن المعلومات وتطوير خطط العمل)، ومواجهة الموقف (الجهود والإجراءات المباشرة لتغيير المشكلة **(Bruchon,schweitzer,2001,p71).**

2-5 المواجهة المتمركزة على الانفعال:

يهدف إلى إدارة الاستجابات العاطفية الناجمة عن الوضع، ويمكن توظيف العواطف بطرق مختلفة (عاطفية، فيسيولوجية، معرفية، سلوكية). حيث حصل " لازاروس وفولكمان" بعد تجميع ردود 100 شخص بالغا على البنود لـ 67 والتي تم جمعها كل شهر لمدة عام على عوامل صغيرة تتعلق بالتأقلم الذي يركز على العاطفة:

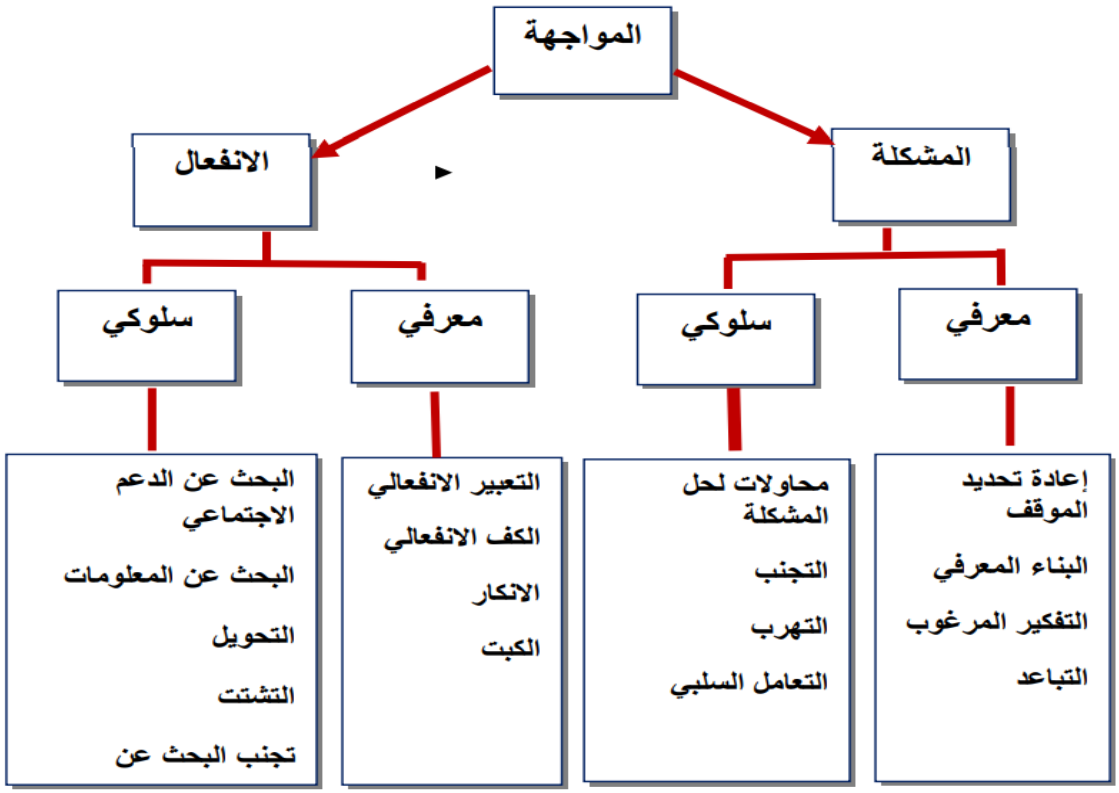
- إعادة التقييم الإيجابي.
- لوم الذات.
- التجنب ـ الهروب.
- طلب الدعم العاطفي.
- خلق المشكلة**(Bruchon,schweitzer,2001,p71-72).**

يعتبر تقسيم **فولكمان و لازاروس (Lazarus & Folkman,19840)**لـ أساليب المواجهة واحدة من أشهر التصنيفات في هذا المجال إذ تبناه العديد من الباحثين مثل **(Monat,Cohen Compas, Troubs)** في حين ظهرت تصنيفات أخرى كالتقسيم إلى "استراتيجيات التجنب" و "استراتيجيات التقرب" . في حين اختلف باحثون آخرون مع هذا التقسيم حيث قام **سولز وفلنتشز Sules & Fletvher** بتحليل الدراسات الخاصة بالمواجهة بين **1985 و1960** وتوصلا إلى تحديد نوعين من التعامل:

- **تعامل التجنب:** يضم الاستراتيجيات السلبية التي يأخذ فيها الفرد موقفا بعيدا عن المشكل مثل الإنكار، التجنب، الهروب، التقبل المرغب...وغيرها.
- **تعامل الحذر:** يشمل الاستراتيجيات النشطة كوضع مخطط لحل المشكل أو البحث عن السند الاجتماعي أو جمع المعلومات المتعلقة بالوضعية...وغيرها.

و أضاف العالمان **سايفج كرنك و كومباس (Compas,Seiffge-Krenk,1988)** نوعين آخرين لاستراتيجيات التقرب و هما:

- **التقرب السلوكي:** و يحتوي على الأساليب الخاصة بجمع المعلومات أو البحث عن السند.
- **التقرب المعرفي:** ويضم الأساليب المتعلقة بالتخطيط لحل المشكل **(شفيق،2010، ص82-83).**



الشكل رقم (3): يمثل تصنيف لازاروس وفولكمان لاستراتيجيات المواجهة.

(بولقرون، 2022، ص133).

3-5 العلاقة بينهما:

يشير لازاروس و فولكمان إلى أن كل من استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل، و استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول الانفعال تستخدم غالبا في معظم المواقف الضاغطة و أنهما قد يسهل أو يعوق بعضهما البعض، و يرى أن للتكيف صنفان أساسيين : استراتيجية ترتكز على تعديل الانفعال **(emotion focused)** و استراتيجية ترتكز حول المشكل**(problem focused)** ، فإذا استعمل الفرد استراتيجية تعديل الانفعالات و ذلك بتسيير الضيف الانفعالي أما إذا اختار استراتيجية حل المشكل فمن خلالها يسعى الفرد في غدارة و تعديل مصدر الحدث الضاغط**(المشوح،الوهطة،2015،ص69).**

إضافة إلى تصنيف كوهين **(Cohen,1994)** استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الأفراد في التعامل مع الضغوط إلى عدة أنواع وهي:

- **التفكير العقلاني:** وهو استراتيجية تشير إلى أنماط التفكير العقلانية والمنطقية التي يقوم بها الفرد حيال الموقف الضاغط بحثا عن مصادره وأسبابه.
- **التخيل:** وهي استراتيجية يحاول الفرد من خلالها تخيل المواقف الضاغطة التي تواجهه فضلا عن تخيل الأفكار والسلوكيات التي يمكن القيام بها في المستقبل عند مواجهة مثل هذه المواقف الضاغطة.
- **الإنكار:** وهو استراتيجية دفاعية لا شعورية يسعى من خلالها الفرد إلى إنكار المواقف الضاغطة وتجاهلها وكأنها لم تحدث.
- **حل المشكلات:** وهي استراتيجية معرفية يحاول الفرد من خلالها استنباط أفكار وحلول جيدة ومبتكرة لمواجهة الضغوط.
- **الرجوع إلى الدين.** وتشير هذه الاستراتيجية إلى رجوع الأفراد إلى الدين في أوقات الضغوط، وذلك عن طريق الإكثار من الصلوات والعبادات والمداومة عليها كمصدر للدعم الروحي والانفعالي وذلك في مواجهة المواقف الضاغطة.
- **الدعابة والمرح:** وهي استراتيجية تتضمن التعامل مع الخبرات الضاغطة بروح المرح والدعابة **(مدوري،2022، ص133-134).**

6- أهمية المواجهة :Coping

تسمح أساليب مواجهة الضغوط النفسية بغض النظر كونها إيجابية أو سلبية باجتياز الصعوبات وخفض التوتر الناتج بينما قد يزيد البعض الآخر من حدة المشكلة، وترمي المواجهة عموما لهدفين رئيسيين:

1- مساعدة الفرد على التوافق النفسي الاجتماعي مع المحيط.

2- التخفيف من حدة الضغط والتوتر النفسي الذي يسببه الموقف الضاغط من خلال:

- حل الصراع أو الموقف الضاغط بكل الطرق والوسائل المتاحة.
- تخفيف ردود الأفعال الفيسيولوجية والبيو كيميائية التنفس، ضغط الدم، دقات القلب).
- تخفيف الضغط والتوتر والتغلب على القلق قدر الإمكان.
- التعامل الاجتماعي العادي، بحيث لا تتعارض سلوكيات الفرد مع قيم المجتمع.
- شعور الفرد المتعرض للموقف والمحيطين به بالسعادة والارتياح.

- المحافظة على التقدير الإيجابي للذات.
- استئناف الفرد للأنشطة التي كان يمارسها قبل التعرض للموقف الضاغط.
- ملاحظة الفعالية ولمسها: أي اعتقاد الفرد وفعاليته في مواجهة التهديد الذي يشكله الموقف **(بن عمور، 2017، ص92).**

7- العوامل المؤثرة في استراتيجيات المواجهة:

7-1 العوامل الخاصة بمواقف الضغط وبيئته: حدد كل من **(Smayer & Rees)** أربعة أنماط من المواقف التي يمكن أن ترتبط بالضغط وتؤثر فيه وهي:

- البيولوجية مثل المرض أو الموت.
- الشخصية مثل الزواج، البيئة الفيزيائية مثل الكوارث الطبيعية والانفجارات.
- الاجتماعية الثقافية مثل القيود التي يفرضها المجتمع مثل العادات والعرف والتقاليد.

7-2 المتغيرات الديمغرافية وتتمثل في:

- **العمر**: يشير الباحثون إلى أن أساليب المواجهة التي يستخدمها الفرد في مواجهة المواقف الضاغطة تتغير باختلاف المرحلة العمرية، فالأساليب التي يستخدمها الأطفال تختلف عن الأساليب التي يستخدمها المراهقون والراشدون
- **الجنس**: تشير الدراسات إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في المرحلة التي قبل البلوغ في الاستجابة لمواقف الضغط على نحو عام، أما الراشدون فقد وجد كل من **(Moss & Billing,1984)** أن هناك فروقا بين النساء والرجال في استراتيجيات مواجهتهم للضغوط **(غريب، 2014، ص315-316).**

8- فعالية استراتيجيات المواجهة:

- تقترن فعالية استراتيجيات المواجهة بمدى قدرتها على التحكم في الوضع الضاغط، أو التقليل من أثره السلبي على الصحة النفسية و الجسمية، و كذا الحد من الانفعالات الغير مجدية الناتجة عنها، لتجنب المشاكل الأخرى المتولدة عن نفس الموقف و في هذا الصدد برزت العديد من الدراسات التي توصلت إلى وجود علاقة بين الضغط و المرض و فعالية استراتيجيات المواجهة كوسيط بينهما، و لقد أكد **"لازاروس" (1993)** على أن فعالية استراتيجية المواجهة تتأثر بما يعرف بالتأثر، و من جهة أخرى أكد **Feed-Beek** على أن إدراك الفرد و تقييمه للموقف يحدد مدى اعتماده على

استراتيجية **Long** سنة **(1991)** أما موس **Moss** فيعتبر أن فعالية المواجهة متربطة بخصائص الحدث الضاغط كالشدة و المدة **(بخوش، 2019،ص69).**

- إذا فعالية المواجهة ليس لها أي ميزة آلية، ويجب أن تقدر بناء على تعددية المعايير التي وظيفية في حالة وليس بالضرورة في حالات أخرى، فالفعالية إذا ترتبط بشروط وبالكيفية التي تسمح فيها المواجهة للفرد أن يعدل أو ينقص من تأثير الوضعية الضاغطة على راحته الجسمية والنفسية، ومن هنا يتعين تفحص ومعاينة استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكل والمتمركزة حول الانفعال في كل حالة **(مرازقة، 2009، ص77).**

خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن لنا القول إن استراتيجيات المواجهة تختلف من فرد لآخر باختلاف الفروق الفرية والموقف الضاغط المتعرف له وكيفية تفسيره، إذ أن كل فرد لا يمكنه الاعتماد على أسلوب واحد من المواجهة، فهي تختلف لاستراتيجيات فعالة وغير فعالة، وقد يرجع هذا لاختلاف الافراد وهذا من خلال تقييمه وتقييم مصادر تلك الضغوط المعرض لها وإمكانياته التي تساعده في مواجهة الموقف الضاغط.

الفصل الرابع: الضغوط النفسي

تمهيد

1. مفهوم الضغوط النفسية
2. النماذج النظرية المفسرة للضغوط النفسية
3. مصادر الضغوط النفسية
4. مراحل الضغوط النفسية
5. خصائص الضغوط النفسية
6. أعراض الضغوط النفسية
7. أشكال الضغوط النفسية
8. الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية
9. علاج الضغوط النفسية

خلاصة

تمهيد.

تعد الضغوط النفسية من المصطلحات الحديثة المتداولة في علم النفس و هذا نتيجة التسارع والتقدم الحضاري والمواقف التي يمر بها الفرد في حياته التي تشكل عبئ عليه، والتي تنعكس على حالته النفسية والصحية، إذ يعد هذا العصر بعصر الضغوطات النفسية حيث يلاحظ في معظم المجتمعات الكثير من الحديث عن الضغط النفسي واهتمام الأفراد بمناقشة موضوع الضغوط النفسية وكيفية مواجهتها، ومن خلال هذا الفصل سيتم عرض نظرة شاملة عن موضوع الضغوطات النفسية والأسباب التي تؤدي به، وأهم النظريات المفسرة للضغوطات النفسية.

1 مفهوم الضغوط النفسية.

1-1 الضغط النفسي لغة.

مفهوم كلمة الضغط لغة تعني " الضغط والضغطة" أي عصر الشيء، ويضغطه ضغطا: زحمه إلى حائطه ونحوه، "الضغطة والضيق والإكراه، "الضغطة" الشدة والمشقة **(حراث، 2020، ص60).**

2-2 الضغط النفسي اصطلاحا.

نجد أن الضغوطات النفسية من المواضيع التي كثر الحديث عنها في السنوات الأخيرة لما لها تأثير في حياة الانسان ومستويات أدائه واستقراره النفسي لا سيما الخبرات المؤلمة التي يتعرض لها المرء، وحسب شدتها تدخل فيما يسمى بالأحداث الضاغطة التي تدفعه إلى الاستجابات ويكون البعض منها بعيدا عن السواء إذ أن هنالك الكثير من المصاعب وخيبات الأمل في مختلف جوانب الحياة، إلا أن القليل هم الذين يواجهون ظروف قاسية بسبب شدة الضغوط ويعون جيدا عدم قدرتهم على تحمل وطأتها **(إبراهيم، 2009،ص09).**

و يرى **زيمباردو** أن الضغوط النفسية هي نمط استجابات غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق تواونه و تحبط من محاولاته لمواجهتها، و تشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستشارة على عدد كبير و مختلف من العوامل الداخلية و الخارجية لمواجهتها و التي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط **(بولقرون، 2022، ص78).**

وقد ورد في معجم علم النفس والتحليل النفسي أن الضغوط النفسية تعني وجود عوامل خارجية ضاغطة على الفرد سواء بكليته أو على جزء منه، وبدرجة توجد لديه إحساسا بالتوتر أو تشويها في تكامل شخصيته وحينما تزداد شدة هذه الضغوط فإن ذلك قد يفقد الفرد قدرته على التوازن ويغير نمط سلوكه عما هو عليه إلى نمط جديد **(حراث، 2020، ص60).**

و تعرف الضغوط النفسية في الدليل التشخيصي للاضطرابات العقلية للجمعية الأمريكية للطب النفسي(1993) باعتبارها: الأعراض المميزة التي تعقب أحداثا صدمية نفسية **psychologico traumatique**، و تكون بصفة عامة خارجة عن الخبرة الإنسانية و الأعراض المميزة التي تتضمن : إعادة معاناة **re-experiencing** خبرة الحدث الصدمي ، أو أنها محذرا للاستجابة **numbing of responseness** في الاستغراق في العالم الخارجي أو تخفيضها ، القلق و عدم الارتياح **dysphoria** ، و الأعراض المعرفية**(عبد المعطي، 2009،ص21).**

يتضح لنا مما سبق من التعاريف الواردة أن مفهوم الضغط لا ينحصر على مفهوم واسع بل له عدة مفاهيم وتعاريف وتسميات تطلق عليه، مما أشار إلى أن استجابات الفرد الخارجية تعد العامل الرئيسي والعوامل الضاغطة للفرد وتختلف درجات الضغوط النفسية من شخص لآخر

2 النماذج والنظريات المفسرة للضغوط النفسية:

اختلفت النظريات والنماذج التي اهتمت بدراسة الضغوط النفسية باختلاف أطرها النظرية المنطلقة منها: ومن أهم النظريات ما يلي:

1-2 نظرية (المواجهة ـ الهروب) والتر كانون " Walter canonne"

يعد العالم الفسيولوجي "كانون" من الأوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، فقد دعا الأطباء عام 1929، الى الاهتمام بدور العامل الانفعالي في تطور المرض ن حيث أدرك ان الضغط لا يقتصر على الاستجابة لمثيرات فيزيائية فقط، فهو أيضا استجابة لمثيرات انفعالية. فهو اول من اثار الى أهمية مدة الاعتداء بتميزه بين الضغط المتميز بالثبات وبين الضغط المتميز بالتغير (ضغط ذو مدة متغيرة)، كما استعمل كلمة كائن ولم يستخدم لفظ انسان حيث أجري تجاربه الأولى على الحيوانات واستنتج ان كل كائن (انسان او حيوان) يتعرض للضغوط ويتأثر بها. كما وصف كانون ما اسماه استجابة " الكر والفر " واعتبرها استجابة تكيفية توافقية واستبدل على ذلك بأنها تمكن الكائن الحي من الاستجابة السريعة للتهديد **(بولقرون، 2022، ص86).**

ويرى كانون **Canon** أن الكائن الحي يستطيع مقاومة الضغوط التي يتعرض لها بمستوى منخفض، أما الضغوط الشديدة أو طويلة الأمد فيمكن أن تسبب له انهيار الأنظمة البيولوجية التي يستخدمها الجسم في مواجهة تلك الضغوط **(أنعام، 2013، ص70).**

2-2 نظرية "هانز سيلي".

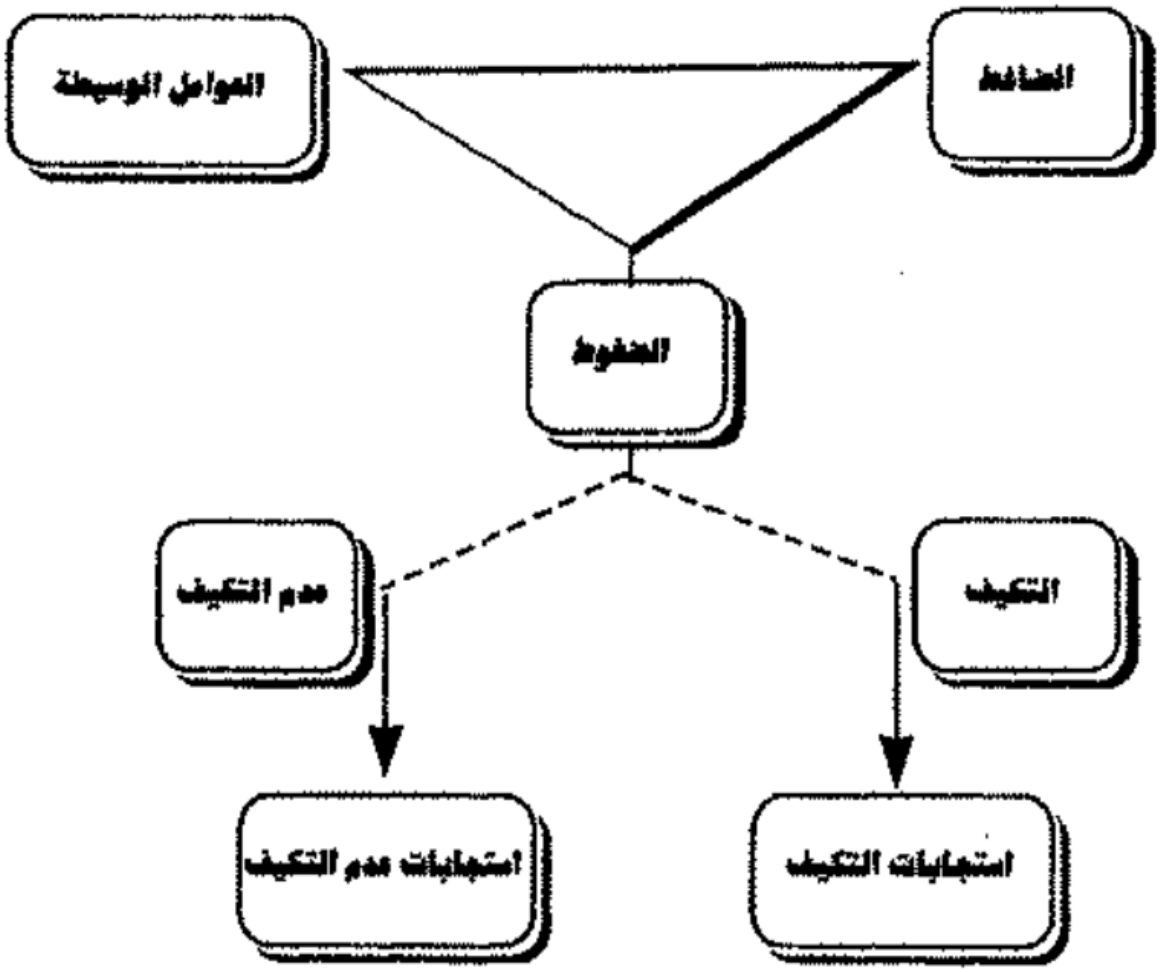
تنطلق نظرية سيلي من مسلمة ترى أن الضغط متغير مستقل، وهو استجابة لعامل ضاغط يتميز بها الشخص، وأن هناك استجابة أو أنماط معينة من الاستجابات التي يمكن الاستدلال منها على أن الشخص يقع تحت تأثير بيئي مزعج، ويعتبر «سلي» أن أعراض الاستجابة الفيسيولوجية للضغط ذات بعد عالمي وهدفها المحافظة على الكيان والحياة، وحدد «سيلي» ثلاث مراحل لدفاع العضوية تجاه الضغط النفسي، وهي كالتالي:

- **الإنذار**: وفيه يظهر الجسم تغيرات واستجابات تتفاوت حسب درجة التعرض للضغط، ونتيجة لهذه التغيرات تقل مقاومة الجسم وقد تحدث الوفاة عندما تنهار هذه المقاومة، ويكون الضاغط شديدا.

- **المقاومة**: وتحدث عندما يكون التعرض للمثير الضاغط متكافئا مع التكيف، فتختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولى وتظهر تغيرات أخرى تدل على التكيف.

الاجهاد: مرحلة تعقب المقاومة ويكون فيها الجسم قد تكيف، غير أن الطاقة الضرورية تكون قد استنزفت، وإذا كانت الاستجابات الدفاعية شديدة ومستمرة لفترة طويلة قد ينتج عنها أمراض التكيف **(بوخروف، 2019، ص41).**

الشكل رقم(4) يمثل تخطيط عام لنظرية سيلي



3-2 النظرية السلوكية:

تنطلق هذه النظرية في تفسيرها للضغوط النفسية من المفاهيم العامة لها حول المثير والاستجابة ونواتج السلوك (التعزيز والعقاب)، واستنادا لتلك المفاهيم يمكن الإشارة إلى أن الضغوط هي مثيرات يستجيب لها الفرد بطريقة غير مناسبة تولد لديه الشعور بالانضغاط، وقد أظهرت تجارب **ميسر** وديارا **(1971)** أنه عن طريق التغذية الرجعية المناسبة تعلم فأر أبيض كيفية إحداث تغيرات فيسيولوجية في الأوعية الدموية مما أدى إلى إحدى أذنيه تتورد في حين الأخرى تتسحب في نفس الوقت الذي يواجه فيه موقفا صعبا **(ريحاني، 2018، ص45).**

أما **بأندورا " bandoura"** فيضح العلاقة بين السلوك والبيئة والشخصية وطبقا لذلك توجد ثلاث عناصر تفاعل مع بعضها البعض وتؤثر في بعضها البعض، فالاستجابات السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال الظروف الضاغطة التي تؤثر في مشاعر الفرد، أيضا تتأثر بطريقة إدراكه للموقف، فالاستجابات السلوكية غير التوافقية الصادرة عن الفرد للموقف الضاغط تكون غير مفيدة في حل المشكلات والتغلب على الموقف، بل تؤدي إلى تراكم الضغوط لديه، فسلوك الفرد يتأثر بالبيئة. وأنه يكتسب من خلال الملاحظة وتقليد الآخرين، بالإضافة إلى الأحداث الصدمية الضاغطة التي يتعرض لها الأبناء في محيط أسرتهم من إساءة نفسية وجسمية تؤثر على حياتهم وتؤدي إلى ظهور مشكلات نفسية عدة لديهم **(بولقرون، 2021، ص88).**

4-2 نظرية التحليل النفسي:

ترى نظرية التحليل النفسي أن وجود الخبرات السابقة لدى الأفراد يختارها العقل الباطن منذ سنوات العمر الأولى، ينتج عنه وجود استعداد مسبق لدى بعض الأشخاص دون غيرهم للتفاعل مع مواقف التهديد في أثناء الأزمات متأثرين بهذه الخبرات المخزنة فينشأ الاضطراب ،و يؤكد أصحاب التحليل النفسي على دور العمليات اللاشعورية و مكانيات الدفاع في تحديد كل من السلوك السوي و السلاوي للفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة فإنه يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر مكانيات الدفاع اللاشعورية ، و على هذا، فالقلق أو الخوف أو الانفعالات السلبية تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد و يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت **(أيبو، 2019، ص97).**

فالفرد حينما يتعرض لمواقف ضاغطة و مؤلمة يسعى إلى تفريغ انفعالاته السلبية الناتجة عنها عبر مكانيات الدفاع اللاشعورية، و على هذا فالقلق و الخوف أو أي انفعالات سلبية أخرى تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد، و يتم تفريغها بصورة لا شعورية عن طريق الكبت أو الانكار و غيرها من مكانيات الدفاعية النفسي اللاشعورية ، كما يؤكد أصحاب هذه النظرية على أن التعبير عن الأعراض المرضية الحالية ما هي إلا امتداد لصراعات و خبرات ضاغطة و مؤلمة مر بها الفرد في طفولته ، و لذلك

فإن المشقة و الكدر النفسي التي يعانيها الفرد في حياته الحالية هي امتداد للصعوبات و الخبرات الماضية و التي حاول التعامل معها من خلال استخدام مكانيات الدفاع في الطفولة و التي تبدو غير توافقية و غير ملائمة اجتماعيا للمواقف و الخبرات المؤلمة الحالية **(بومجان،2016، ص68)**.

ويؤكد يونغ على أن الضغط النفسي كمسبب للأمراض الاضطرابات النفسية أنه ناتج عن الطاقة التي تولد مع الانسان بالفطرة وهذه الطاقة تنتج عن سلوكيات فطية وتطورها خبرات الطفولة مما يكون شخصية الفرد المستقبلية وسلوكه المتوقع وإذا ما واجه الانسان أنواعا من الصراعات النفسية الداخلية نتيجة ضغوط حياتية مختلفة وتغيير السلوك المتوقع حدوثه وهو ما يسمى بالمرض النفسي الناتج عن الضغوط التي تحتاج ألي العلاج النفسي والطبي (**النوايسية،2013، ص19).**

5-2 نظرية الإرشاد متعدد الوسائل (Multimodal Théorie)أرنولد لازاروس (Lazaros)

لا بد من أن نشير إلى نظرية **لازاروس،** التي تعتبر التقدير العقلي المعرفي للضغوط النفسية هو مفهوم أساس يعتمد على طبيعة الفرد، إذ أن التهديد الذي يتعرض له الفرد مرتبط بالبيئة المحيطة به وبخبراته الشخصية مع الضغوط، ومن هنا يستطيع الفرد أن يفسر الموقف حيث يعتمد تقييم الفرد للموقف على عدة عوامل منها: العوامل الشخصية، العوامل الخارجية الخاصة بالبيئة الاجتماعية، والعوامل المتصلة بالموقف نفسه**(جبريني، 2020، ص34).**

ويمكن تفسيرها كالتالي:

- **العوامل الشخصية:** وهي عديدة، أبرزها حسب **Lazarus** : القدرة على حل المشكلات، اعتقادات الضبط، المهارات الاجتماعية، وتقدير الذات.
- **عوامل البيئة الخارجية:** مثل التحديات والمتطلبات الاجتماعية أو الدراسة أ المهنية، وغيرها.
- **العوامل المرتبطة بالموقف أو الحدث نفسه الذي يمر به الفرد:** وعليه فإنه عند محاولة فهم الضغوط وتقييم حجمها وآثارها ومصادرها وأساليب التعامل معها يجب ألا يتم تجاهل العوامل الوسيطة التي قد ترتبط بالفرد في جوانبه المختلفة ومعطيات البيئة بتنوعها واختلافها، هذا من جانب.

ومن جانب آخر العلاقة والتفاعل الذي يحدث بين الفرد والبيئة التي يبرز فيها الدور الفعال للجانب المعرفي في نشأة الضغوط بحد ذاتها وأساليب مواجهاتها **(مشري، 2016، ص8).**

3 مصادر الضغوط النفسية.

كل مجتمع إنساني لا يخلو من الضغوطات النفسية و تتنوع المصادر نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي يتعايش معها و هذا لكثرة متطلبات الحياة و التحديات التي تواجه الفرد و تتطلب منه استجابة لتلك الضغوطات النفسية ، و قد أشار **"لازاروس و كوهين"** أن الأفراد يتعرضون إلى نوعين من العوامل الضاغطة : **متطلبات بيئية** و التي تشمل الأحداث الخارجية، الأسرية و الاجتماعية و الاقتصادية التي يواجها الفرد في حياته و تتطلب منه التوافق معها و **المتطلبات الشخصية** التي تشمل طموحاته و أهدافه و قيمه ، و يعتبران أن هناك ثلاث مصادر أساسية مسببة للضغوط و هي :

- **المصدر الأول**: يشمل الأحداث المفاجئة والقوية التي تؤثر في أعداد كبيرة من أفراد المجتمع كالحروب والكوارث الطبيعية والأزمات الاقتصادية.
- **المصدر الثاني**: يشمل أحداثا متشابهة لأحداث المصدر الأول في كونها مفاجئة وقوية إلا أنها تختلف عنها من حيث تأثيرها على عدد قليل من الأشخاص ومنها أحداث المرض والفشل والوفاة.
- **المصدر الثالث**: يشمل المشكلات اليومية المستمرة والمزمنة التي يكون الفرد خلالها متوافقا مع البيئة بمستوى معين ولكنه غالبا يعاني من تأثيرها على المدى الطويل كالمشكلات الزوجية أو مشكلات العمل والدراسة وغيرها (**ساعد، 2019، ص76).**

إضافة إلى تصنيف **كوهين وآخرون (Cohen & All)**من حيث الشدة ودرجة إزمانها إلى أربعة فئات رئيسية و هي كالتالي:

ـ ضغوط حادة مثل: انتظار عملية جراحية.

ـ نتائج حدث ضاغط ينتج عن أحداث معينة مثل الطلاق والموت لأحد الأزواج.

ـ ضغوط مزمنة أو مستمرة مثل البطالة.

ـ ضغوط مزمنة ولكنها متقطعة مثل الاتصال بأحد أفراد الأسرة الذين يتسببون في صراعات أو تهديدات مدركة **(حساني،2015، ص20).**

حدد **لازاروس** وآخرون (**Lazarus & all ,1985)**مصادر الضغوط النفسية بأنها تعود إلى مجموعة من المشاكل التي تتمثل في:

- **المشاكل الصحية**: الناتجة عن الأمراض العضوية والتأثيرات الدوائية والقلق من العلاج.
- **مشكلة الوقت**: المسؤوليات المتعددة والسعي لإنجاز أمور أكثر من الوقت وقلة الوقت المتاح.
- **مشاكل شخصية**: منها الخوف والوحدة وعدم المواجهة.
- **المشاكل البيئية**: مثل المشكلات الاجتماعية والأخلاقية والضجيج.

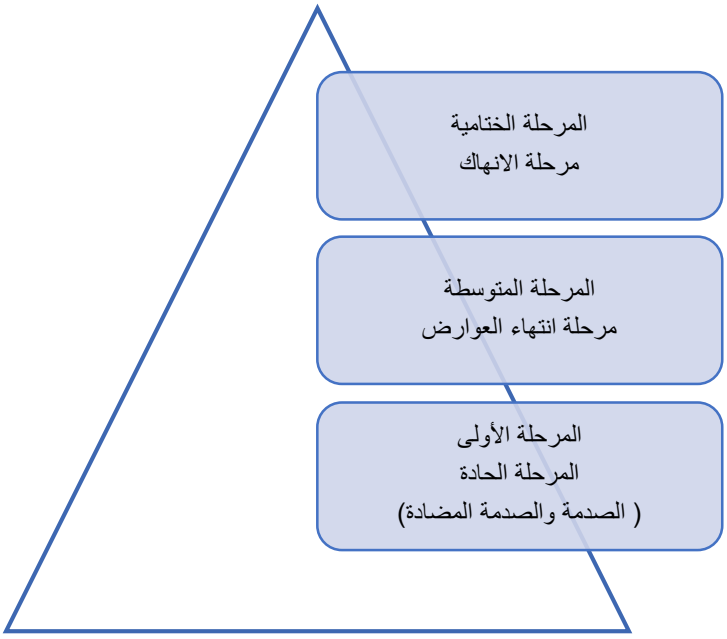
- **المشاكل المالية**: مثل عبئ سداد القروض وغيرها.
- **مشاكل العمل**: كعدم الرضا الوظيفي، انخفاض الرواتب، انخفاض الدافعية للعمل، العلاقات السلبية مع الزملاء **(ياغي، 2006، ص25-26)**

4 مراحل الضغوط النفسية

من الأوائل الذين تحدثوا عن الضغوط النفسية هو هانز سيلي **Selye**ولقد بين أن التعرض المستمر للضغط النفسي يؤدي إلى حدوث اضطرابات في أنحاء الجسم المختلفة وظهور أعراض التي أطلق عليها هانو سيلي اسم زملة أعراض التكيف العام التي تحدث من خلال ثلاث مراحل وهي:

- **المرحلة الأولى**: وتسمى استجابة الإنذار **alarm response**في هذه المرحلة يستدعي الجسم كل قواه الدفاعية لمواجهة الخطر الذي يتعرض له فيحدث نتيجة التعرض المفاجئ لمنبهات لم يكن متهيئا لها وهي عبارة عن مجموعة من التغيرات العضوية الكيميائية، فترتفع نسبة السكر في الدم، ويتسارع النبض ويرتفع الضغط الشرياني، فيكون بالتالي الجسم في حالة استنفار وتأهب من أجل التكيف مع مصدر الضغط النفسي الذي يهدده **(النوايسية، 2013، ص23)**.
- **المرحلة الثانية**: تسمى مرحلة المقاومة، وفي هذه المرجلة تعمل العضوية على مقاومة التهديد وكلما زادت حالة الضغط انتقل الفرد إلى مرحلة المقاومة وفيها يشعر الفرد بالقلق والتوتر والإعياء، مما يشير إلى مقاومة الفرد للضغط وقد يترتب على هذه المقاومة وقوع حوادث وضعف القرارات المتخذة والعرضة للأمراض خلال هذه المرحلة، وذلك لأن الفرد لا يستطيع أن يسيطر على المواقف بأحكام **(مخلوف، 2006، د ص)**.
- **المرحلة الثالثة**: وتسمى الإنهاك أو الإعياء: فإذا طال تعرض الفرد لضغوط نفسية متعددة لفترة أطول، فإنه سوف يصل إلى نقطة يعجز عن الاستمرار في المقاومة ويدخل في مرحلة الإنهاك حيث يصبح عاجزا عن التكيف بشكل كامل وفي هذه المرحلة تنهار الدفعات الهرمونية وتنقص مقاومة الجسم وتصاب الكثير من أجهزة الجسم وقد يصل إلى حد الموت، أما إذا كان يتمتع الانسان بقدرة للاستجابات التكيفية فإنها تساعده على حماية نفسه كلما تعرض إلى تغيرات ومواقف ضاغطة **(النوايسية، 2013، ص24)**.

الشكل رقم (5) يمثل مراحل الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد كما أشار إليها سيلي



5 خصائص الضغط النفسي:

من الخصائص التي تميز بها الضغط النفسي التي حددها بارون و موبري (Brown and moberg) نذكر أهم الخصائص الأربعة:

1. أن الضغط عملية إدراكية في المقام الأول، بمعنى أننا نستجيب لمثير واحد بمستويات متباينة من الضغط
2. أن الضغط المدرك يربط بين وجهة نظر الفرد بما يمتلكه من القدرات العقلية والجسدية وبين متطلبات الموقف
3. أن الضغط النفسي محصلة لمدى أهمية الموقف وفقا للإدراكات الذاتية للفرد
4. أن الضغط النفسي هو عملية تكيف قدرات الفرد مع متطلبات موقف معين

ولعل أهم خاصية للضغوط هي أنها موجودة في جميع جوانب الحياة، ولا يمكن اقصاؤها عن حياتنا، فلقد أشار سيلي إلى أن الموت هو التحرر التام من الضغوط النفسية **(بومجان، 2016، ص74).**

6 أعراض الضغوط النفسية.

1-6 الأعراض الجسدية:

- تغيرات في نمط النوم.
- التعب.
- تغيرات في الهضم، الغثيان القيئ، والإسهال.
- فقدان الدافع الجنسي.
- آلام الرأس.
- آلام وأوجاع في مختلف الأماكن ن الجسم.
- العدوى.
- عسر الهضم.
- الدوار، الإغماء، والتعرق، والارتعاش.
- تنمل اليدين والقدمين.
- خفقان القلب بسرعة وقوة.
- نبضات قلب خاطئة **(بورزوان، 2016، ص104).**

2-6 الأعراض السلوكية: وتتمثل في

- فقدان الشهية العصبي
- الشره العصبي
- زيادة تناول الكحول
- زيادة تناول العقاقير مع الإفراط في التدخين
- القلق المتميز بحركات عصبية
- قضم الأظافر
- هوس المرض وتوهم وجود مرض جسماني **(شفيق، 2019، ً61).**

3-6 أعراض معرفية:

- تناقص مدى الانتباه: فيجذ العقل صعوبة في التركيز وتضعف قوة الملاحظة
- يزداد اضطراب القدرة: ويفقد الانسان ضبط التفكير نسبيا أثناء حديثه أو تطرقه لموقف معين

- التدهور في ذاكرة قصيرة المدى: تضعف الذاكرة فيضعف التعرف على ما هو مألوف
- صعوبة التنبؤ بالاستجابات: تضعف مستوى الاستجابة الموضوعية فيصدر الفرد قرارات متسرعة تعويضا لذلك
- يزداد معدل الأخطاء: تزيد معدلات الأخطاء في المهام المعرفية والمعالجات ويزداد الشك في القرارات
- يقل معدم التقييم الصحيح والتخطيط طويل الأمد: فيصبح العقل غير قادر على التقييم الصحيح للظروف الراهنة أو التخطيط المستقبلي
- غلبة الاضطرابات الفكرية والوهم: صعوبة في تحديد الاختبار الصحيح وصعوبة في النقد وتصبح خطوات التفكير مضطربة وغير منطقية **(العنتري، 2022، ص103).**

4-6 أعراض نفسية: يطرح عبد المعطي (2006)الأعراض النفسية للضغط النفسي كما يلي:

- فقدان الفرد على الاستمتاع بالحياة
- الشعور بالاستنزاف الانفعالي والاحتراق الانفعالي
- زيادة التوتر وعدم قدرة الفرد على الاسترخاء العضلي
- زيادة معدل الوسواس القهري
- الاكتئاب والشعور باليأس والإحباط
- التعامل بالعنف
- التغيير في بعض السمات الشخصية لدى الفرد **(بن صالح، 2016، ص44).**

5-6 الأعراض العاطفية:

- نوبات الاكتئاب
- نفاذ الصبر والنزق أو حدة الطبع
- نوبات الغضب الشديدة
- فساد في العادات أو الأحوال (النظافة)، وبالمظهر **(بورزوان، 2016، ص104-105).**

7- أشكال الضغوط النفسية.

تعد الضغوط النفسية نواتج الضغوطات الاخرى تؤثر على الفرد، كما تعد الضغوط النفسية العامل المشترك مع جميع أنواع الضغوط الأخرى، ومن أشكال الضغوط النفسية نجد:

- الضغوط التي تظهر بشكل مفاجئ: كتلك الناتجة عن المرض الشديد أو موت القريب أو التغيير في الوضع الاجتماعي أو خسارة مالية. وهذه الضغوط يمكن اكتشافها وتجاوزها مع الوقت، بزوال الحدث المسبب إذا كان الفرد على وعي هو ومن حوله أنه تحت ضغط ما.
- الضغوط المستمرة أو المتواصلة والتي ناتجة عن خطر يهدد جسم الفرد على كدى السنين مثل: ضعف مناعة الجسد (كثرة الأمراض المعدية، السرطانات)، فشل الدورة الدموية (سكتة قلبية)، ضعف أداء الجهاز الهضمي الذي يؤدي إلى (قرحة المعدة وعسر الهضم)، أمراض مزمنة كالتي تظهر على شكل (مرض السكري وضغط الدم) **(النواسية،2013، ص24-25).**

8- الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية:

إن الضغوط النفسية التي يواجها الفرد في حياته بمختلف المواقف التي يتعرض لها تسبب له نتائج تؤثر في جميع جوانب حياته الانفعالية والشخصية، الفيزيولوجية، السلوكية والمعرفية، وهذه الآثار تؤثر على توافقه مع بيئته وحتى مع نفسه، وهذه الآثار قد تختلف باختلاف الأشخاص باختلاف المواقف الضاغطة واختلاف الأفراد أنفسهم.

وقد قام فونتانا **Fontana (1989)** بوضع قائمة متغيرات التي تحدث للفرد نتيجة تعرضه للضغط:

8-1 الآثار الفيزيولوجية:

إن أحداث الضغط التي يتعرض لها الفرد تحدث تغييرات في وظائف الأعضاء، وإفرازات الغدد والجهاز العصبي وتتمثل فيما يلي:

- إفراز كمية كبيرة من الأدرينالين في الدم تؤدي إلى زيادة ضربات القلب، زيادة معدل التنفس، ارتفاع ضغط الدم.
- ارتفاع مستوى الكولسترول في الدم مما يؤدي إلى تصلب الشرايين والأزمات القلبية.
- اضطرابات حشويه في المدة والأمعاء
- زيادة إفراز الغدة الدرقية يؤدي إلى زيادة تفاعلات الجسم وإذا استمر لمدة طويلة فإنه يؤدي إلى نقص الوزن والإجهاد والانهيار. **(جبالي،2012، ص69).**

8-2 الآثار النفسية (الانفعالية)، وتظهر من خلال الأعراض التالية:

- سرعة الاستثارة والخوف
- القلق والإحباط والغضب والهلع
- ازدياد التوتر النفسي والفيزيولوجي

- زيادة الشعور بالعجز وانعدام الحيلة واليأس
- سيطرة الأفكار السواسية القهرية
- زيادة الصراعات البين شخصية
- عدم القدرة على التحكم في الانفعالات والسلوك
- انخفاض التوكيد الذاتي والشعور بعدم الاستحقاق والقيمة
- انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس
- التردد وتوهم المرض
- زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة
- النظرة السوداوية للحياة
- انخفاض مستوى الطاقة وبذل الجهد لدى الفرد
- التأثير السلبي على الحالة المزاجية للفرد، فالأحداث المؤلمة والغير سارة تستثير حالة المزاج السلبي التي تعكس حالة التعب والإجهاد والشعور بالضيق
- الحساسية المفرطة تجاه نقد الآخرين للفرد وأخذها محمل الجد **(صادق، 2011، ص69).**

3-8 الآثار السلوكية.

يرى **موريا (Murray)**أن الضغط يمثل أهم المحددات الجوهرية للسلوك في ظل تصور عن دوافع ونزاعات الفرد ومن خلال تصوره عن الطريقة التي يرى ويفسر بها الفرد للبيئة. وللضغط تأثير كبير على الإنجاز والأداء البشري بصفة عامة، وأثبت لانتزع **(Lanz)**على ما اقترح جروس وماستين بورك **(Gross & Mastonbork)**بأن تناقض العمل والإنجاز يظهر بسبب الضغوط، وأضاف «**لانتز"** أن يوجد فروق في ظل الظروف العادية والأداء في ظل الضغوط، ومن بين هذه التأثيرات السلوكية التي تظهر على الإنسان نجد:

- تزايد مشكلات الكلام.
- نقص الميول والحماس وتوقفه عن ممارسة هواياته وتخليه عن أهدافه.
- يزداد تغيب الفرد عن عمله بسبب ظهور مرض وهمي أو حقيقي.
- تضاعف سوء استخدام العقاقير.
- انخفاض مستوى الطاقة.
- اضطرابات النوم.
- زيادة عدم الاطمئنان وزيادة لوم الآخرين.

- تجاهله للمعلومات الجديدة ورفضه للتطورات الجديدة باستمرار.
- حل المشكلات بشكل سطحي في العمل ولا بحث في جذور المشكلة وأحيانا استسلامه لأي حلول.
- ظهور أنماط سلوكية شاذة.
- التهديد بالانتحار.

وهذه التأثيرات السلوكية تختلف من شخص لآخر وتعتمد في شدتها على شدة الضغوط وحدتها (**ياغي، 2006، ص22**).

9 علاج الضغوط النفسية:

يستخدم السلوكيون في علاجهم للضغط الاسترخاء ومن أهم التقنيات للاسترخاء المستعملة:

- **تمارين التنفس الإسترخائي**: في حالات الضغط يشتكي الشخص من حالة التوتر والضيق في التنفس التي تعتبر توترات عضلية في مستوى الحزام البطينين وفي مستوى الصدر والعنق، وهذه التوترات العضلية هي مصدر الإحساس بضيق التنفس، ومن خلال عملية الشهيق الطويلة تتم عملية الزفير كاملة ومع تكرار هذه العملية يشعر الانسان براحة واسترخاء.
- **الاسترخاء العضلي والفكري**: فيه يقوم المريض بالالتقاء على فراش مريح ووضع وسادة خلفه مع إغماض عينيه ويتخيل نفسه في المكان الذي يفضله ومحاولة الاسترخاء التام للعضلات والمفاصل بدأ من أصابع القدم، ويجب أن يكون هذا التمرين في سكون تام محاولا إبعاد جميع الأفكار السلبية عن ذهنه وجعله خاليا وهذا ممكن بالتمرين والتكرار.
- **تعديل على السلوك التوكيدي**: وهذا يعني التدريب على قول "لا" ورفض الطلبات الغير مقبولة والقدرة عن التعبير عن المشاعر الموجبة والسالبة والتعبير عن الأفكار بطريقة حسنة، هذا ما يكسب الشخص فعالية في البدا والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية ويمكنه من فهم وتنظيم انفعالاته واكتساب مهارات تساعده على حل مشاكله بطريقة ملائمة.
- **التدريب على إدارة الوقت**: يهدف هذا الأسلوب إلى زيادة الكفاءات لدى الفرد في استخدام الوقت وتوظيفه واستثماره في كل ما يفيد وتستخدم إدارة الوقت في خفض الضغوط فمن خلال إدارة الوقت والتخطيط يمكن التعامل مع الضغوط إذ أن التخطيط الفعال يتضمن تحليل الوقت وتحديد الهدف وجدولة الأنشطة والمهام (**الجويعي، 2017، ص259**).

2-10 العلاج الكيميائي:

يتم اللجوء إلى بعض مضادات الضغط وبعض الأدوية المهدئة والفيتامينات، حيث تعتبر الفيتامينات ذات أهمية كبيرة في علاج الضغط النفسي بالإضافة إلى العقاقير مثل: مضادات القلق أو مضادات الاكتئاب **(الجويعي، 2017، ص260)**.

3-10 العلاج النفسي:

يتمثل العلاج النفسي للضغط في إجراء مقابلات شخصية مع المرضى والتي بمقتضاها يحاول الطبيب المعالج التعديل في الاستجابات التي تجعل تهدئة الفرد لمرضه ممكنة.

ومن بين المساعدات الأولية التي يمكن تقديمها تتمثل فيما يلي:

- مساعدة المريض على فهم حاله دون الضغط عليه.
- الارتياح والتنفيس الانفعالي بالتعبير عن مشاكله، عدوانية ومخاوفه وهذا التعبير اللفظي والتفريغ الانفعالي أساس العلاج النفسي
- الاستبصار: وذلك حتى تصبح صراعات المرضى الانفعالية مكشوفة في العلن ويستطيع أن يراها بالفعل كما هي، فإنه تلقائيا قد يكتشف قدرا كبيرا من الفهم ودوافعه وسلوكه وبذلك يتوصل إلى التحسين فيما يخص أساليبه في التكيف.
- إعادة التعليم الانفعالي: تقتضي هذه العادات الانفعالية الخاطئة التي تعلمها المريض وتعلمه بدلا منها أساليب إيجابية للمواجهة أثناء الوضعيات الضاغطة، واعتناق تقنيات جديدة للتعامل مع مشاكله **(جعرير، 2016، ص80-81).**

خلاصة:

نستخلص مما سبق عرضه من هذا الفصل أن الضغوط النفسية من المواضيع الشائكة، وتختلف ردود الفعل اتجاه المواقف الضاغطة من شخص لآخر حسب درجة المواقف المعرض له، إضافة إلى تعدد التعاريف التي تناولت الضغوط النفسية، وتعدد النظريات المفسرة له بمختلف مرجعاتها العلمية والمنطلق الفكري لها، كم تم تناول أهم الآثار المترتبة عن الضغوط النفسية، كما تم التطرق إلى أهم الخصائص والمصادر الهامة للضغوط النفسية.

الجانب التطبيقي

الفصل الخامس: منهجية الدراسة

تمهيد

1. الدراسة الاستطلاعية
2. الدراسة الأساسية
3. منهج الدراسة
4. عينة الدراسة وخصائصها
5. أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية
6. الأساليب الإحصائية المستخدمة

تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية من بين أهم الفصول التي يتطرق لها الباحث في دراسته، فهي المرحلة التي من خلالها تمكن للباحث تأكيد صحة الفرضيات لدراسته، إضافة للوصول على نتائج أهداف الدراسة عن طريق جمع المعلومات وتفسيرها وتحليلها.

سنتطرق في هذا الفصل إلى الإجراءات المنهجية المتبعة في دراستنا، وإبراز المنهج المتبع في الدراسة والعينة التي طبقت عليها الدراسة، وشرح مفصل لأدوات جمع البيانات التي تم الاعتماد عليها واتباعها في هذه الدراسة، كما سنتطرق أيضا إلى أساليب التحليل الإحصائي المستخدمة في جمع البيانات.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أولى الخطوات للدراسة الميدانية، إذ تمثل رحلة من الاستكشاف الأولى للباحث التي تمهد له معرفة خصائص الظروف الملائمة للدراسة وصعوباتها، إضافة لمعرفة خصائص بيئة الدراسة والعينة التي تم إجراء الدراسة عليها.

ومن أهداف الدراسة الاستطلاعية ما يلي:

- التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة أي بحساب الخصائص السيكو مترية لها.
- التأكد من توفر العينة وخصائصها للقيام بالدراسة الأساسية.
- الكشف عن الصعوبات والعراقيل لتخطيها وضبط عينة الدراسة الأساسية إضافة لوصف أدوات الدراسة.
- التعرف على مجتمع الدراسة ومميزاته والتقرب منه.
- ضبط متغيرات الدراسة والتمرن على تطبيق الأدوات ودراسة بعض الخصائص السيكو مترية والتأكد من صدقها وثباتها هذا لجاهزيتها واستعمالها في الدراسة الأساسية.
- التأكد من السلامة اللغوية لأدوات القياس وهذا لضمان فهم العينة الأساسية للمقياس.

ميدان الدراسة الاستطلاعية

قبل القيام بتطبيق الدراسة الاستطلاعية للأدوات المستخدمة في الدراسة، قمنا بإجراء الدراسة الاستطلاعية على تلاميذ البكالوريا في مرحلة التعليم الثانوي بمختلف التخصصات العلمية والأدبية بكل من ثانوية "الدكتور أحمد عروة" و "الشهيد خالد زميرلي"، حيث قمنا بتطبيق كل من (مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية) كتجربة أولى على عينة تمثلت في 30 تلميذ كانت في شهر أفريل في الفترة المسائية.

فالدراسة الاستطلاعية تعتبر من الخطوات المهمة للدراسة الأساسية قبل تطبيقها.

3- الدراسة الأساسية:

- **حدود الدراسة:** تحددت الدراسة عبر محددات زمنية ومكانية وبشرية كما يلي:

➢ **الحدود المكانية:** اقتصرت هذه الدراسة على ثانويتين **" ثانوية أحمد عروة للبنات"** و **"ثانوية زميرلي خالد للذكور"** بولاية المدية.

➢ **الحدود الزمانية:** أجريت هذه الدراسة في السنة الدراسية 2024/2023 في شهر أفريل.

- **الحدود البشرية:** اقتصرت هذه الدراسة على تلاميذ المراهقين في الثالثة ثانوي وشملت 60 تلميذا من ذكور وإناث تخصص علمي وأدبي.

4- منهج الدراسة:

منهج هو "الطريقة المستخدمة التي ينتهجها الباحث لدراسة ظاهرة أو مشكلة ما، وهو فن التنظيم الصحيح لسلسلة الأفكار العديدة إما من أجل الكشف عن حقيقة مجهولة أو البرهنة أو الإجابة عن الأسئلة التي يثيرها موضوع البحث" **(بولقرون، 2022، ص163)**

يمكن تعريف المنهج الوصفي على أنه المنهج الذي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقف ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنه كيفيا او كميا، ولذلك يعني المنهج الوصفي بتحديد ووصف الحقائق المتعلقة بالموقف الراهن من أية ظاهرة او مشكلة وذلك لتوضيح جوانب الأمر الواقع بمسحها ووصفها تفسيريا بدلالة الحقائق المتوفرة، وللمنهج الوصفي وظيفة في وصف الظاهرة التي يدرسها من خلال جمع المعلومات عنها ووصفها بدقة ويقدمها بتعابير كيفية وكمية **(المشهداني، 2019، ص126).**

يعد المنهج الوصفي الارتباطي هو المنهج المناسب لهذه الدراسة،

وللإجابة على التساؤلات التي طرحت في الدراسة، تم الاعتماد على المنهج الوصفي، وذلك لملائمته لموضوع وأهداف دراستنا.

5- عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

تتمثل عينة الدراسة في مراهقين متمدرسين في الثالثة ثانوي بثانوية "زميرلي خالد" و" أحمد عروة بالمدية"، وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية عن طريق توبع الاستبيانات، وقد شملت عينة الدراسة 60 تلميذ وتلميذة على اختلاف الجنس والتخصص.

6- خصائص عينة الدراسة

- **من حيث الجنس:**

الجدول رقم (01) يمثل خصائص العينة حسب الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المئوية
ذكر	**25**	**41.66**

أنثى	**35**	**58.33**
المجموع	**60**	**100%**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن عدد الإناث يفوق عدد الذكور في العينة، حيث بلغ عدد الذكور 25 أي بنسبة مئوية تقدر بـ 41.66، في حين بلغ عدد الإناث 35 أي بنسبة مئوية تقدر بـ 58.33 من مجموع عينة الدراسة

- **من حيث التخصص:**

الجدول رقم (02): يمثل خصائص العينة حسب التخصص.

التخصص	التكرار
علمي	27
أدبي	33
المجموع	60

6- أدوات الدراسة وخصائصها السيكو مترية:

من أجل إتمام هذه الدراسة قمنا باستخدام أدوات الدراسة والتي تتمثل فيما يلي:

- مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي.
- مقياس الذكاء الانفعالي.

1-6 مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:

- **وصف المقياس:**

يتكون مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية المعد من طرف الباحث "حراث علي" من **(48)** عبارة وفق ثمانية أبعاد وهي كالتالي:

- استراتيجيات المواجهة وحل المشكل وتضم 11عبارة.
- استراتيجيات اللجوء إلى الدين وتحتوي على 04 عبارات.

- استراتيجيات طلب المساعدة والدعم الاجتماعي وتحتوي على 07 عبارات.
- استراتيجيات الهروب الانسحاب الإنكار وتحتوي على 05 عبارات.
- استراتيجيات التفريغ العاطفي وتحتوي على 07عبارات.
- استراتيجيات لوم الذات وتحتوي على 03 عبارات.
- استراتيجيات الاسترخاء والتنفيس وتحتوي على 05 عبارات.

الجدول رقم (3) يمثل: أبعاد مقياس الاستراتيجيات وأرقام عبارات كل بعد

	الأبعاد	عدد البنود	أرقام البنود
1	استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	11	1،30،29،28،27،22،21 17،16،7،5،
2	اللجوء إلى الدين	4	18،23،31،34
3	طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	6	33،32،24،6،4،2
4	البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	7	35،20،19،13،35،26،3
5	الهروب والانسحاب والإنكار	5	46،43،40،14،12
6	التفريغ العاطفي	7	47،44،41،38،36،11،8
7	لوم الذات	3	48،15،9
8	استراتيجيات الاسترخاء والترفيه	5	42،39،37،45،10

الجدول رقم (4) يمثل: توزيع درجات البدائل لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

البدائل	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي غالبا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي	لا تنطبق علي إطلاقا
درجة الإجابة	5	4	3	2	1

- **تصحيح المقياس:**

تتم الإجابة على هذا المقياس من خلال خمسة بدائل وهي (تنطبق عليا كثيرا، تنطبق على غالبا،- تنطبق على قليلا- لا تنطبق عليا-لا تنطبق عليا اطلاقا)، ثم تصحح الاستجابات بإعطاء خمسة **(5)** درجات لمن تكون استجابته تنطبق على كثيرا، و **(4)** درجات لمن تكون استجابته غالبا، و **(3)** درجات لمن تكون استجابته تنطبق على قليلا، و (2) درجات لمن تكون استجابته لا تنطبق علي، و **(1)** درجة لمن تكون استجابته لا تنطبق على اطلاقا البديل الأخير.

- **خصائص السيكو مترية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية:**
- **حساب الصدق:** تم الاعتماد في حساب صدق استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية على الطريقة التالية:
- **صدق المحكمين:**

تم عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من المحكمين تألفت من (7أساتذة) من ذوي الخبرة العلمية والاختصاص، لتقييم الأداة وقدرتها على قياس الخاصية. وتمت الاستجابة لآراء السادة المحكمين وقمنا بإجراء ما يلزم من تعديل على ضوء مقترحاتهم، بحيث تم حذف عبارتين (2) من المقياس كما تم تعديل بعض العبارات وتعديل تعليمات المقياس

- **الصدق الاتساق الداخلي:**

تم استخدام معامل الارتباط بيرسون **(Pearson)** لقياس الاتساق الداخلي لكل بعد وذلك من خلال معاملات الارتباط بين درجة كل بعد مع الدرجة الكلية للمقياس ومعامل الارتباط بين كل عبارة والبعد الخاص بها والنتائج المتحصل عليها مبينة في الجدول التالي:

البعد الأول: استراتيجيات المواجهة وحل المشكل:

الجدول رقم (5): يمثل معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد حل المشكلات.

رقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية

01	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل	0.469	0.513	0.01
05	أجمع معلومات حول مشكلتي	0.630	0.466	0.01
07	أنزعج لعدم تغلبي عن الوضعية	0.317	0.340	0.01
16	أتعرف على مختلف جوانب المشكلة	0.745	0.692	0.01
17	أحاول حل المشكل والتركيز عليه	0.555	0.537	0.01
21	أكتسب خبرات إيجابية نتيجة مواجهة المشكلات	0.606	0.548	0.01
22	أحاسب نفسي على الأوقات الضائعة	0.553	0.521	0.01
27	أقسم وقتي	0.600	0.503	0.01
28	أتعايش مع الواقع الحادث	0.313	0.380	0.01
29	اتعرف على اولوياتي وأحددها	0.581	0.427	0.01
30	أقوم بما اعتقد أنه الأفضل	0.452	0.404	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الأول (استراتيجيات المواجهة وحل المشكل) 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي البعد الأول صادق.

البعد الثاني: اللجوء إلى الدين:

الجدول رقم (6): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد اللجوء إلى الدين.

رقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
18	أزور اقاربي	0.496	0.508	0.01
23	ألجأ إلى الصلاة	0.490	0.501	0.01
31	أتابع البرامج الدينية	0.537	0.449	0.01
34	اقرأ القرآن وأستمع إليه	0.657	0.590	0.01

من خلال نتائج الجدول يتبين أن مستوى الدلالة لعبارات البعد الأول (استراتيجيات المواجهة للجوء إلى الدين) 0.000 وهي قيمة أقل من مستوى الدلالة (0.01) وعليه فإن معاملات الارتباط دالة احصائيا عند مستوى الدلالة 0.01 وبالتالي البعد الأول صادق.

البعد الثالث: طلب المساعدة والدعم الاجتماعي:

الجدول رقم (7): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية لبعد طلب المساعدة والدعم الاجتماعي:

رقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
02	أشارك أصدقائي حول مشكلتي	0.693	0.614	0.01
04	أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل	0.605	0.586	0.01
06	أقبل النصح من الأخرين	0.494	0.446	0.01
24	أحب مساعدة الآخرين لي	0.564	0.493	0.01
32	أفضل العمل الجماعي والعمل المشترك	0.509	0.530	0.01
33	أحرص على أن أكون قريبا من أصدقائي	0.500	0.512	0.01

البعد الرابع: البناء المعرفي الإيجابي:

الجدول رقم (8): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد البناء المعرفي الإيجابي:

رقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
03	أعتقد بإيجابية مواجهة المشكل	0.426	0.385	0.01
13	أتعرف على الجوانب الإيجابية والتركيز عليها	0.480	0.447	0.01
19	أحدث نفسي بعقلانية وإيجابية	0.535	0.469	0.01
20	أحدد اتجاهاتي	0.468	0.469	0.01

25	أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين	0.465	0.411	0.01
26	أقنع نفسي أنني قادر على حل المشكل	0.582	0.528	0.01
35	نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي	0.366	0.463	0.01

البعد الخامس: الهروب والانسحاب والانكار.

الجدول رقم (9): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد الهروب والانسحاب والانكار:

رقم العبارة	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الإحصائية
12	أتناول المواد المهدئة	0.539	0.532	0.01
14	أبتعد عن الحفلات والمناسبات	0.593	0.584	0.01
40	أبتعد عن التجمعات	0.668	0.621	0.01
43	أحاول أن أبتعد عمن حولي	0.716	0.724	0.01
46	أتجنب الأشخاص والأعمال التي تذكرني بمشكلتي	0.635	0.654	0.01

البعد السادس: التفريغ العاطفي:

الجدول رقم (10): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد التفريغ العاطفي:

الرقم	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
08	أجهد نفسي في كل ما أقوم به	0.651	0.659	0.01
11	أبوح بما في داخلي	0.659	0.674	0.01
36	أسترجع الأوقات الجيدة التي مررت بها	0.505	0.498	0.01

38	ألجأ إلى البكاء	0.445	0.371	0.01
41	أتعامل بعصبية مع الآخرين	0.596	0.594	0.01
44	أفقد صبري بسهولة	0.696	0.709	0.01
47	أنزعج كثيرا لما أمر به	0.599	0.584	0.01

البعد السابع: لوم الذات:

الجدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد لوم الذات:

الرقم	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
09	أحاسب نفسي بشدة	0.564	0.423	0.01
15	ألوم نفسي عند حدوث مشكل	0.643	0.629	0.01
48	أعتقد أنني سيئ الحظ	0.707	0.730	0.01

البعد الثامن: الاسترخاء والتنفيس

الجدول رقم (12): يوضح معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية بعد الاسترخاء والتنفيس:

الرقم	العبارات	بيرسون	سبيرمان	الدلالة الاحصائية
10	ألجأ إلى الاسترخاء والهدوء	0.478	0.423	0.01
37	أمارس هواياتي أكثر من السابق	0.534	0.484	0.01
39	استمع إلى الموسيقى	0.471	0.415	0.01
42	اشاهد التلفاز لساعات طويلة	0.590	0.577	0.01
45	أخرج في نزهات	0.698	0.614	0.01

- **الثبات:**

قد أجرى الباحث خطوات حساب الثبات على العينة الاستطلاعية نفسها بطريقتين (طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرو نباخ)

- **طريقة التجزئة النصفية:**

تم إيجاد معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات الأسئلة الفردية ومجموع درجات الأسئلة الزوجية لكل فردن وقد تم تصحيح معاملات الارتباط باستخدام معامل الارتباط جوتمان

والنتائج كانت كالتالي:

الجدول رقم (13): يوضح معامل الارتباط بين مجموع درجات الأسئلة الفردية ومجموع درجات الأسئلة الزوجية مع التصحيح.

نوع الفقرات	العبارات	معامل الارتباط	معامل الارتباط المصحح لجوتمان	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
العبارات الفردية	24	0.913	0.913	0.000	0.01
العبارات الزوجية	24				

من النتائج الموضحة أعلاه حيث أن r=0.913 وبعد التصحيح بمعادلة جوتمان وجدنا r=0.913 وهذا مؤشر على أن الاستبيان يتميز بثبات عالي نسبيا

- **طريقة ألفا كرو نباخ: Alpha-Cronbach**

استخدم الباحثان طريقة ألفا كرو نباخ كطريقة ثانية لقياس الثبات وهي الطريقة التي نقوم بقياس معامل الارتباط لثبات البنود بالنسبة للاختبار ككل، النتائج كانت كالتالي:

الجدول رقم (14): يوضح نتائج نتائج تطبيق طريقة معامل الثبات ألفا كرونباخ للأبعاد والمقياس ككل:

الأبعاد	معامل الثبات	الدلالة الاحصائية
استراتيجيات المواجهة وحل المشكل	0.732	الدال عند 0.01

اللجوء إلى الدين	0.405	الدال عند 0.01
طلب المساعدة والدعم الاجتماعي	0.536	الدال عند 0.01
البناء والتقييم المعرفي الإيجابي	0.664	الدال عند 0.01
الهروب والانسحاب والانكار	0.615	الدال عند 0.01
التفريغ العاطفي	0.778	الدال عند 0.01
لوم الذات	0.376	الدال عند 0.01
الاسترخاء والتنفيس	0.449	الدال عند 0.01
المقياس ككل	0.892	الدال عند 0.01

من خلال نتائج الجدول يتضح أن معامل الثبات لـ ألفا كرو نباخ هو: 0.892 وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.01) وبمعاملات الثبات الدالة إحصائيا لأبعاد المقياس دليل على ثبات المقياس.

وبعد التحقق من الخصائص السيكو مترية للأداة فقد نبين أنه يتمتع بصدق وثبات جيدين يجعل منه أداة صالحة لقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

2-6 مقياس الذكاء الانفعالي:

تم الاعتماد على مقياس الذكاء الانفعالي المعد من طرف (بن عمور جميلة،2017)، والذي يحتوي على أربعة أبعاد وهي معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، تسيير الانفعالات، العاطفة، ويتكون المقياس من (29) بندا موزعين على بدائل خمسة: (دائما، غالبا، أحيانا، نادرا، أبدا) وتحصل الإجابة دائما على خمسة درجات بينما تحصل الإجابة أبدا على درجة واحدة إذا كانت العبارة موجبة الاتجاه وعكس تقديرات العبارات سالبة الاتجاه، وقد توزعت العبارات على النحو التالي:

الجدول رقم (15) يمثل: أبعاد الذكاء الانفعالي والعبارات الموجبة والسالبة

أبعاد الذكاء الانفعالي	العبارات الموجبة والسالبة	المجموع
معرفة الانفعالات	16+، 28+،20+،8+،3+،12+،19+،11+	8
تنظيم الانفعالات	2+،29+،7+،13+،6+،10+،14+،4+	8
تسيير الانفعالات	24+،1+،24+،21+،23+	5
التعاطف	17+،22+،5+،9+،18+،27+،15+،26+	8

(+) موجبة، (-)سالبة.

- **الخصائص السيكو مترية لأدوات الدراسة:** تم الاعتماد على خاصيتين وهما الصدق والثبات وفيما يلي شرح ذلك:
- **صدق مقياس الذكاء الانفعالي:**
- **صدق الاتساق الداخلي:** من خلال ما تم استخراجه من معاملات الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد في كل عبارة والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي، كانت النتائج كالتالي:

- **الجدول رقم(16): يوضح صدق الاتساق الداخلي لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي:**

البعد	الفقرة	القيمة	البعد	الفقرة	القيمة
معرفة الانفعالات	16	0.596		24	0.570
	28	0.558		01	0.429
	20	0.366		25	0.499
	08	0.534		21	0.491
	03	0.458		23	0.060
	12	0.672	تسيير الانفعالات		

	19	0.282			
	11	0.511			
تنظيم الانفعالات	02	0.366		17	0.347
	29	0.369		22	0.543
	07	0.479		05	0.547
	13	0.197	التعاطف	09	0.520
	06	0.446		18	0.502
	10	0.469		27	0.413
	14	0.110		15	0.346
	04	0.382		26 0	0.595

الثبات:

تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألف كرو نباخ، النتائج المدونة في الجدول التالي:

الجدول رقم(17): يوضح طريقة معامل الثبات ألفا كرو نباخ لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي:

المتغير	عدد الفقرات	ألفا كرو نباخ
معرفة الانفعالات	8	0.704
تنظيم الانفعالات	8	0.726
تسيير الانفعالات	5	0.496
التعاطف	8	0.599

يتبين من نتائج تحليل مفردات المقياس ومن الجدول أعلاه، أن قيمة معاملات الثبات لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي تتراوح بين (0.496- 0.726) وهي معاملات مقبولة أين يتم تقدير الثبات لكل المقياس والذي بلغ (0.843) وهو ثبات عالي جدا مما يدل على ثبات المقياس وعليه يتم اعتماده لقياس مستوى الذكاء الانفعالي.

التجزئة النصفية:

في ثبات التجزئة النصفية نقوم بتقسيم المقياس على جزئيين، جزء الفقرات الفردية وجزء الفقرات الزوجية ثم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الأفراد النصفية ويليه تطبيق معادلة سبيرمان براون بتصحيح الأثر والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم(18): يوضح معاملات الارتباط لطريقة التجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي:

المتغير	العينة	معامل الارتباط (قبل التعديل)	معامل الارتباط (بعد التعديل)	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	60	0.682	0.811	0.01

نلاحظ من خلال الجدول السابق ان معامل الارتباط لمقياس الذكاء الانفعالي قبل التعديل قدر ب (0.682) وبعد تطبيق معادلة سبيرمان لتصحيح الأثر بلغ (0.811) وهي دالة احصائيا عند مستويات الدلالة (0.01) بما يدل على أن المقياس يتمتع بالقدر العالي من الثبات.

الأساليب الإحصائية المستخدمة:

لإتمام هذه الدراسة استخدمنا مجموعة من الأساليب الإحصائية المتنوعة لمعالجة البيانات توزعت كالتالي:

- التكرارات والنسب المئوية لمعالجة بيانات العينة وخصائصها وفق متغيرات الدراسة.
- معامل الارتباط بيرسون لحساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية.
- ألفا كرو نباخ.
- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية.
- برنامج SPSS.

الفصل السابع:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

1. عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضيات.
2. الاستنتاج العام.
3. خاتمة.
4. اقتراحات الدراسة.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب فرضيات الدراسة:

1-عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية العامة:

والتي تنص على أنه توجد علاقة ارتباطية الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي

وبعد تطبيقنا لمعامل الارتباط بيرسون، والنتائج مدونة في الجدول الآتي:

الجدول رقم (20): يبين نتائج استخدام معامل الارتباط بيرسون.

	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
الذكاء الانفعالي	60	102.1833	8.77108	0.435**	0.001	0.01	دالة
حل المشكلات	60	43.9667	7.67114				
الذكاء الانفعالي	60	102.1833	8.77108	0.618**	0.000	0.01	دالة
اللجوء	60	15.5167	2.36852				
الذكاء الانفعالي	60	102.1833	8.77108	0.446**	0.000	0.01	دالة
طلب المساعدة	60	17.5667	3.92025				
الذكاء الانفعالي	60	102.1833	8.77108	-0.333**	0.009	0.01	دالة
الهروب	60	16.3500	4.50546				

من خلال الجدول رقم**(20)** وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد حل المشكلات قدرت قيمته

بـ(0.435) وهو ارتباط طردي متوسط بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للذكاء الانفعالي قدرت قيمته ب(102.1833) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب(8.77108)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية

المواجهة لبعد حل المشكلات بلغت ب(43.9667) وبانحراف معياري قدر ب(7.67114) وبدلالة إحصائية بلغت (0.001) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد حل المشكلات في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. وهذا ما اتفق مع دراسة **العاتي (2002)**، التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية إحصائية بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد حل المشكلات عند طلبة جامعة الوادي.

كما توصلنا إلى أنه تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد اللجوء قدرت قيمته بـ(0.618) وهو ارتباط طردي مرتفع بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للذكاء الانفعالي قدرت قيمته ب(102.1833) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب(8.77108)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد اللجوء بلغت ب(15.5167) وبانحراف معياري قدر ب(2.36852) وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01).

توجد علاقة ارتباطية طردية مرتفعة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد اللجوء في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. ما جعل هذه النتائج تتوافق مع دراسة **Bracket)، (Rivers 2001** التي أثبتت وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند بعد اللجوء إلى الدين لدى المراهق المتمدرس

كما توصلنا وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد طلب المساعدة قدرت قيمته بـ(0.446) وهو ارتباط طردي متوسط بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للذكاء الانفعالي قدرت قيمته ب(102.1833، وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (8.77108)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد طلب المساعدة بلغت بـ (17.5667) وبانحراف معياري قدر بـ (3.92025) وبدلالة إحصائية بلغت (0.004) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد طلب المساعدة في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية. هذا ما اتفق مع دراسة **(السعداوي،2010)**، التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وبعد طلب المساعدة والدعم الاجتماعي في استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لصالح التلاميذ ذوو الذكاء المرتفع المراهقين المتمدرسين.

ومن جهة أخرى توصلنا وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد الهروب قدرت قيمته بـ(0.333-) وهو ارتباط عكسي منخفض بين المتغيرين، وبمتوسط حسابي للذكاء الانفعالي قدرت قيمته ب(102.1833) وبانحراف معياري بلغت قيمته ب(8.77108)، أما قيمة المتوسط الحسابي لاستراتيجية المواجهة لبعد الهروب بلغت ب(16.3500)

وبانحراف معياري قدر ب(4.50546) وبدلالة إحصائية بلغت (0.009) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). توجد علاقة ارتباطية عكسية منخفضة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد الهروب في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية.

تعزو الباحثة نتيجة هذه الفرضية إلى أن ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع لهم قدرة على حل المشكلات المعرضين لها، حيث كانت رتبة بعد حل المشكلات في المرتبة الأولى وهذا يدل على هذا البعد يتميز به أصحاب الذكاء الانفعالي المترفع وهو بعد فعال والعمل على إيجاد الحلول وتقييمها، هذا ما يجعلهم أكثر قدرة على المثابرة في مواجهة التحديات الصعبة وتعلمهم من أخطائهم، إضافة إلى تكيف سلوكهم مع مواقف جديدة، هذا من أجل بناء علاقات صحية وحل المشكلات بكفاءة، إضافة إلى أن المراهقين المتمدرسين (ذكور/ إناث) يواجهون نفس الضغوطات النفسية لكل من الجنسين فلا يوجد اختلاف بين الذكور والإناث وهذا ما يكون فيه البحث عن الطمأنينة والسكينة، فهم يتجهون للتقرب من الله بالصلاة والدعاء الأكثر عن المعتاد إضافة لقراءة القرآن، فهم يتمتعون بصحة نفسية وبدنية جيدة وهذا ما يجعلهم متغلبين على ضغوطاتهم النفسية، ويجعلهم أشخاص يتصفون بالصبر والإيمان في مواجهة المواقف العويصة، من جهة أخرى المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي الذين يميلون لطلب المساعدة من الأقران لمواجهة المشاكل، وهذا ما يدفعهم للعمل على بناء علاقات صحية وفهم مشاعرهم وإدارتها وحبهم لمشاركتهم مشاكلهم مع الأصدقاء، وحبهم لمساعدتهم للآخرين لهم، فالدعم الاجتماعي يعتبر من بين الأساليب الفعالة لمساعدة الفرد لحل المشاكل ومواجهة الضغوطات النفسية وهذا من خلال مساعدتهم لتخفيف الأعباء عليهم التي تسببها الضغوطات النفسية

وفي الأخير قد يواجهون طلاب البكالوريا ضغوطات نفسية هائلة ما يجعلهم يلجؤون إلى استراتيجيات مواجهة سلبية التي تتمثل في الهروب والانسحاب كآلية مؤقتة للتكيف مع الضغوطات نتيجة أن الذكاء الانفعالي لا يكفي لمواجهة هذه الضغوط لكن عند لجوئهم لها كانت بمستوى منخفض نوعا ما، حيث نجد أن طلاب البكالوريا يفتقرون لمهارات الذكاء الانفعالي المتمثلة في التنظيم الذاتي والتعاطف هذا ما يجعلهم يتجهون لاستعمال استراتيجية سلبية المتمثلة في الهروب والانسحاب.

2-عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت **(t-test)** لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (21): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين

	المستوى التعليمي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
الذكاء الانفعالي	ذكر	25	106.5600	10.31213	3.579	58	0.001	0.05	دالة
	أنثى	35	99.0571	5.85583					

يتضح من خلال الجدول رقم (21) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الذكور فيما يخص الذكاء الانفعالي تقدر بـ(106.5600) وبانحراف معياري قدر بـ (10.31213)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الإناث فيما يخص الذكاء الانفعالي والتي قدرت بـ (99.0571) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (5.85583)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(3.579) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.001)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه تحققت الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور.

وهذا ما توافق مع نتائج دراسة **بن زاهي (2018)** التي توصلت إلى أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في كل من الذكاء الانفعالي وتنظيم الانفعالات لصالح الذكور.

تعزو الباحث, السبب هنا أن تعزو الباحثة هذا أن السبب هنا الذكور لديهم القدرة على التحكم في المشاعر والتعبير عنها، إضافة لمواجهتهم للظروف والمواقف الصعبة بحكمة وهذا راجع لمستويات هرمونية أو العوامل الاجتماعية، وهذا ما يؤكده الذكاء الانفعالي أنه باب المشاعر الإيجابية والتفاؤل الذي يجعل الفرد قادر على مواجهة الحياة بإيجابية، وقد يكون هذا التأثير القوي راجع لعملية التعلم، وسعي المراهق المتمدرس لفئة الذكور نجده يسعى للنجاح والتعلم والتفوق، وهذا ما يؤثر إيجابا على نجاح المراهق مهنيا وأكاديميا وحتى حياته الاجتماعية

وعكس ما توصلت. وعكس ما توصلت نتائج دراسة **حبى (2015)**، التي كشفت عن وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي بين تلاميذ الثانية والثالثة الثانوي الذكور والإناث في مرحلة الثانوية لصالح الإناث.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الثالثة:

والتي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائيا في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (22): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين.

	الجنس	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
حل المشكلات	ذكر	25	45.8000	11.22868	1.584	58	0.119	0.05 أو 0.01	غير دالة
	أنثى	35	42.6571	2.97976					
اللجوء	ذكر	25	15.8400	2.71846	0.892	58	0.376	0.05 أو 0.01	غير دالة
	أنثى	35	15.2857	2.09441					
طلب المساعدة	ذكر	25	17.8000	4.52769	0.387	58	0.700	0.05 أو 0.01	غير دالة
	أنثى	35	17.4000	3.63272					
الهروب	ذكر	25	12.4800	3.56043	-8.184	58	0.000	0.01	دالة
	أنثى	35	19.1143	2.71999					

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الذكور فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد حل المشكلات تقدر بـ(45.8000) وبانحراف معياري قدر بـ (11.22868)، وهي أكبر من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الإناث فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد حل المشكلات والتي قدرت بـ (42.6571) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (2.97976)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير

متجانستين بـ(1.584) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.119)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01).

ومما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.

هذا ما اتفق مع دراسة **هلال (2018)** التي هدفت للكشف عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند بعد حل المشكلات تبعا لمتغير الجنس.

كما توصلنا إلى أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الذكور فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين تقدر بـ(15.8400) وبانحراف معياري قدر بـ (2.71846)، وهي مساوية لقيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الإناث فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين والتي قدرت بـ (15.2857) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (2.09441)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(0.892) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.376)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01).

ومما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس.

كما توصلنا إلى أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الذكور فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد المساعدة تقدر بـ(17.8000) وبانحراف معياري قدر بـ (4.52769)، وهي مساوية لقيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الإناث فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد المساعدة والتي قدرت بـ (17.4000) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (3.48273)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين ب(0.387) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.700)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01).

ومما سبق نستنتج أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد طلب المساعدة للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس. هذا ما اتفق مع دراسة **جودة أمال (2007)** وأثبتت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لبعد طلب المساعدة والدعم الاجتماعي ثم التي أشارت دراستها أن الدعم الاجتماعي والبحث عن المساندة من الأساليب الفعالة التي يستعملها الفرد في مواجهة الضغوطات النفسية إذ يقلل من إصابته بالأمراض الناتجة عن المواقف الضاغطة، والتقليل من الإصابات بالاكتئاب بمختلف أنواعه.

يتضح من خلال الجدول رقم (22) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الذكور فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب تقدر بـ(12.4800) وبانحراف معياري قدر بـ (3.56043)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين الإناث فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب والتي قدرت بـ (19.1143) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (2.71999)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(3.133-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث، هذا ما اختلف مع دراسة **أوشن، سوالمية (2022)** التي كشفت عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة على الهروب والتجنب لدى التلاميذ المعيدين في البكالوريا تعزى لمتغير الجنس

تعزو الباحثة السبب أن عدم وجود اختلاف لحل المشكلات بين الذكور والإناث المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي، وهذا راجع لسبب أن الجنس ليس له علاقة في مواجهة و حل المشكلات والأزمات تواجههم العديد من الضغوطات و الأزمات النفسية التي تؤدي بهم للبحث عن الوصول للطرق و الأساليب التي تحل مشكلاتهم المتعرضين لها وهذا حسب الطريقة التي تلائم مشكلته، فكل شخص له ردة فعله للموقف الضاغط مما يجعلهم يتعاملون مع المشكلات بشكل مباشر والعمل على حلها بواسطة وضع خطط أو تقسيم المشكلة لمراحل حتى يسهل حلها والتعامل معها.

وبالنسبة لعدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي يرجع هذا لسبب أن اللجوء إلى الدين يشعر قلب المراهق بالانتماء لدينه و تقربه إلى الله تعالى من خلال قراءة القرآن، كثرة الصلاة، الاستغفار، متابعة البرامج الدينية الهادفة وغيره من ما يتعلق بالجانب الديني وهذا ما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية والتغلب عن التحديات، إضافة إلى أن اللجوء إلى الدين يستخدم لتعزيز السلوكيات الضارة والتعامل مع المشكلات بطريقة صحية.

إضافة أنه يرجع سبب عدم وجود فروق بين الذكور والإناث للجوء المراهقين المتمدرسين لاستراتيجيات الدعم الاجتماعي وطلب المساعدة إلى الأصدقاء والعائلة والأقران عامة هم الأكثر شريحة لمساعدة المراهقين المتمدرسين لحل مشاكلهم والعمل على إيجاد الحلول وهذا من خلال تقديم مشاعر الطمأنينة والحب والعطف لهم، فالمراهقين هم أكثر الفئة لمعرفة أنهم غير قادرين على حل المشكلات بإيجابية،

فبالتالي يلجؤون لأقرانهم ومن حولهم لمساعدتهم ومساندتهم وهذا ليخفف عنهم ثقل الصعوبات المشاكل المعرضين لها باختلاف جنسهم، فكلاهما بحاجة للدعم والمساندة من الطرف الآخر لأقرانهم ومن حولهم لمساعدتهم ومساندتهم وهذا ليخفف عنهم ثقل الصعوبات المشاكل المعرضين لها باختلاف جنسهم، فكلاهما بحاجة للدعم والمساندة من الطرف الآخر.

وفي الأخير يرجع وجود فروق في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد الهروب والانسحاب لصالح الإناث لطلاب البكالوريا إلى أن البنات قد تواجه ضغوطات نفسية أكبر من الذكور، هذا ما يجعلهم يتجنبون المواقف المسببة للضغوط النفسية ويلجؤون لسلوكيات سلبية كاستخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة او قضاء وقت طويل أمام التلفاز، هذا ما يعبر عن الهروب والانسحاب بدل المواجهة للضغوط النفسية، وقد يرجع ذلك أيضا أن فئة الإناث تشعر بأنها لم تعد تحتمل التوتر وصراع الضغوطات النفسية ولم يعد لها جهدا في مواجهتها لتلك الضغوطات النفسية فبالتالي تلجأ على استراتيجيات سلبية ألا وهي الهروب والانسحاب

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الثالثة :

والتي تنص على أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (23): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين

	المستوى التعليمي	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
الذكاء الانفعالي	**أدبي**	33	98.8788	8.49543	-3.525	58	0.001	0.05	دالة
	علمي	27	106.2222	7.41274					

يتضح من خلال الجدول رقم (23) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص أدبي فيما يخص الذكاء الانفعالي تقدر بـ(98.8788) وبانحراف معياري قدر بـ (8.49543)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص علمي فيما يخص الذكاء الانفعالي والتي قدرت بـ (106.2222) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (7.41274)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-

test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(3.525-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.001)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه تحققت الفرضية البديلة القائلة بأنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي.

تعزو الباحثة السبب أن طبيعة التخصص العلمي يتطلب المهارات العلمية والانفعالية بدرجة عالية من غيرها، من جهة أخرى إذا نظرنا إلى التخصصات العلمية نجدها تتطلب ذكاء أعلى، هذا يرجع لمدى تأثير طلبة البكالوريا بالتخصص العلمي والمواد العلمية التي يدرسونها ما تتطلب الكثير من الذكاء، فهم قادرين على ضبط انفعالاتهم والتحكم فيها بشكل جيد، هذا ما يجعل لهم القدرة على الصبر وقوة تحمل المصاعب، وعدم التعصب بشدة فيجعلهم متفهمين للآخرين بشدة.

وتوصلت الباحثة أيضا إلى أن تلاميذ البكالوريا في التخصص العلمي لديهم قدرة عالية في حل المشكلات وإيجاد الحلول والقدرة على حلها بدلا من تجنبها والهروب منها.

5-عرض وتحليل ومناقشة نتائج حساب الفرضية الجزئية الرابعة:

والتي تنص على أنه توجد فروق دالة احصائيا في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص.

وبعد تطبيق اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين

غير متساويتين وغير متجانستين، تحصلنا على النتائج التالية:

الجدول رقم (24): يبين نتائج اختبار الفروق ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين:

	التخصص	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة اختبار ت	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية (sig)	مستوى الدلالة	النتيجة (الدلالة الإحصائية)
حل المشكلات	أدبي	27	41.5152	2.96986	2.904-	58	0.005	0.05	دالة
	علمي	33	46.9630	10.28248					
اللجوء إلى الدين	أدبي	27	14.3939	2.27678	4.741-	58	0.000	0.05	دالة
	علمي	33	16.8889	1.67179					

طلب المساعدة	أدبي	27	15.7576	3.04169	4.569-	58	0.000	0.05	دالة
	علمي	33	19.7778	3.77577					
الهروب، الانسحاب والانكار	أدبي	27	15.8788	4.47044	0.894-	58	0.375	0.01 أو 0.05	غير دالة
	علمي	33	16.9259	4.56513					

يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص أدبي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد حل المشكلات تقدر بـ(41.5152) وبانحراف معياري قدر بـ (2.96986)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص علمي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد حل المشكلات والتي قدرت بـ (46.9630) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (10.28248)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ (2.904-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.005)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص العلمي.

كما توصلنا إلى أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص أدبي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين تقدر بـ(14.3939) وبانحراف معياري قدر بـ (2.27678)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص علمي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين والتي قدرت بـ (16.8889) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (1.67179)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(4.741-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح العلمي.

كما توصلنا إلى أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص أدبي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد المساعدة تقدر بـ(15.7576) وبانحراف معياري قدر بـ (3.04169)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص علمي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد المساعدة والتي قدرت بـ (19.7778) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (3.77577)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير

متجانستين ب(4.569-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05).

ومما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد طلب المساعدة للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح العلمي.

وهذا ما اتفق مع دراسة عبد الله (2002) التي كانت لدى طلاب البكالوريا والتي توصلت دراسته لوجود فروق ذات دلالة إحصائية تبعا لمتغير التخصص العلمي.

وعكس ما توصلت نتائج **محمد، منصور (2015)** إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي وأبعاده والدرجة الكلية بين التخصص العلمي والأدبي لدى تلاميذ الثانوية.

يتضح من خلال الجدول رقم (24) أن قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص أدبي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب تقدر بـ(15.8788) وبانحراف معياري قدر بـ (4.47044)، وهي أقل من قيمة المتوسط الحسابي لفئة المراهقين المتمدرسين ذوو تخصص علمي فيما يخص استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب والتي قدرت بـ (16.9259) وبانحراف معياري بلغت قيمته بـ (4.56513)، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) لمجموعتين غير متساويتين وغير متجانستين بـ(0.894-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.375)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.01 أو 0.05) .

ومما سبق نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي .

تعزو الباحثة السبب أن لوجود فروق دالة احصائيا في مستوى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص العلمي لبعد حل المشكلات يرجع هذا لطبيعة التخصصات العلمية التي تعتبر من التخصصات التي تشجع التفكير التحليل وحل المشكلات، مما ينمي لدى المراهقين المتمدرسين مهارات حل المشكلات ومواجهة الضغوط النفسية بشكل فعال، إضافة للطريقة التي يدرسون بها فهي تعتمد على البحث تحليل المعلومات واستخلاص النتائج بشكل أشمل وأوسع وليس بشكل مختصر أو بالمستوى الضيق وبالتالي هذا يجعلهم على تطوير ميزة حل المشكلات و التدرب على المواجهة من خلال الصبر وهذا من خلال المثابرة على العمل حتى الوصول للحل المناسب إضافة للاهتمام بالتفاصيل وتجنب الأخطاء التي قد يقعون فيها،

أما من حيث وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح العلمي، فهذا يرجع لأهمية الجانب الديني الذي يعتبر أمرا هاما لفهم سلوكياتهم واتجاهاتهم، فاستراتيجية اللجوء إلى الدين تعد

من الاستراتيجية الشائعة التي يلجأ لها المراهق المتمدرس لمواجهة ضغوطه النفسية، فيساعد الدين التأثير على الصحة النفسية للمراهقين وهذا من خلال تقديم الدعم الروحي والعاطفي لهم، ويكون كتأثير موجب ومهدئ على صحتهم النفسية.

وفي الأخير وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية طلب المساعدة والدعم الاجتماعي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح العلمي يرجع هذا أن المراهقون المتمدرسون قد يواجهون كما هائلا من الضغوطات النفسية خاصة من خلال تخصصهم الذي يتطلب الجهد والتفكير و أخذ الوقت فالمراهق قد يكون في زاوية مغلقة من الضغوط والمشاكل فيصعب حلها ووضع خطط وحلول تساعده لحل المشكل فمن خلال استراتيجية طلب المساعدة والدعم الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين يمنحهم مشاعر الأمان والراحة في حياتهم، ويساعدهم على اتخاذ القرارات والتعامل مع المشاعر الصعبة من خلال اللجوء لأحد الأقران لمساعدتهم وطلب يد العون ، وبالتالي قد يكون التحدث والدعم الاجتماعي من طرف الأهل والأصدقاء وأفراد العائلة له دور إيجابي وفعال في تقديم الدعم العاطفي والاجتماعي الواجب وجوده لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي، نهاية لوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة للضغوط النفسية لبعد الهروب لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي قد يرجع هذا إلى أن طلاب البكالوريا في التخصص العلمي يبتعدون عن الوضعيات الضاغطة ويرجع هذا لعدم اهتمامهم بتلك المواقف التي تواجههم في حياتهم

الاستنتاج العام:

يعتبر موضوع الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من المواضيع التي تشهد اهتماها واسعا في علم النفس، إلا أن أهميته تبرز في هذه الدراسة من خلال اختباره على عينة مهمة في الوسط التعليمي من جهة ومن جهة أخرى أهداف الدراسة في محاولة التعرف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي، وكذلك التعرف على الفروقات على مستوى الجنس والتخصص.

ولتحقيق هذه الأهداف قمنا بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالي لـ **"عمور جميلة"** ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لـ **"حراث علي"** على عينة من مراهقين متمدرسين في الثالثة ثانوي وبلغ عددهم (60) من جنس ذكر وأنثى، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية قصدية، وبعد حساب صدق وثبات المقاييس (الخصائص السيكو مترية)، وبعد الفترة التطبيقية التي دامت قرابة الشهر والنصف، وبعد تفريغ البيانات وتحليلها احصائيا توصلنا إلى النتائج التالية:

تحققت الفرضية العامة التي نصت عن وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي لبعد حل المشكلات إذ قدرت قيمة معامل الارتباط بيرسون بـ(0.435)، وبدلالة إحصائية بلغت (0.001) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01). وبالتالي توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد حل المشكلات في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وفسرنا ذلك على أن ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع لهم القدرة على حل المشكلات المعرضين لها، إضافة إلى أن هذا البعد قد احتل المرتبة الأولى وهذا دل على أنه بعد فعال لدى أصحاب ذوو الذكاء الانفعالي، وبالتالي هم قادرين على إيجاد الحلول وتقييمها، من جهة أخرى بعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد اللجوء قدرت قيمته بـ(0.618) وهو ارتباط طردي مرتفع بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.000) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية طردية مرتفعة دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد اللجوء في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتم تفسير هذا على أن الذكور والإناث يواجهون نفس الضغوطات النفسية، فهم يلجؤون للبحث عن الطمأنينة والسكينة بتقربهم إلى الله بالصلاة والدعاء أكثر عن المعتاد، ما يجعلهم يتمتعون بصحة نفسية وبدنية جيدة. وبعد تطبيقنا لاختبار معامل الارتباط بيرسون على مقياسي الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لبعد طلب المساعدة قدرت قيمته بـ(0.446)، وهو ارتباط طردي متوسط بين المتغيرين، وبدلالة إحصائية بلغت (0.004) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0.01)، وبالتالي توجد علاقة ارتباطية طردية متوسطة

دالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبعد طلب المساعدة في استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية، وتم تفسير هذا أن الدعم الاجتماعي يعتبر من بين الأساليب الفعالة لمساعدة الفرد لحل المشاكل ومواجهة الضغوطات النفسية وهذا من خلال مساعدتهم لتخفيف الأعباء عليهم التي تسببها الضغوطات النفسية.

كما أوضحت النتائج أيضا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور، كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) بـ(3.579) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.001).
مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وأرجعنا هذا على أن الذكور لديهم القدرة على التحكم في المشاعر والتعبير عنها، إضافة لمواجهتهم للظروف والمواقف الصعبة بحكمة وهذا راجع لمستويات هرمونية أو العوامل الاجتماعية، وهذا ما يؤكده الذكاء الانفعالي أنه باب المشاعر الإيجابية والتفاؤل الذي يجعل الفرد قادر على مواجهة الحياة بإيجابية.

بعد ذلك توصلنا إلى عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) بـ(1.584) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.119)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01) وفسرنا ذلك لعدم وجود اختلاف لحل المشكلات بين الذكور والإناث المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي، وهذا راجع لسبب أن الجنس ليس له علاقة في مواجهة و حل المشكلات والأزمات تواجههم العديد من الضغوطات التي تؤدي بهم للبحث عن الوصول للطرق التي تحل مشكلاتهم المتعرضين لها وهذا حسب الطريقة التي تلائم مشكلته، فكل شخص له ردة فعله للموقف الضاغط مما يجعلهم يتعاملون مع المشكلات بشكل مباشر والعمل على حلها بواسطة وضع خطط.

ثم وجدنا عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء إلى الدين لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس، وهذا ما جعل قيمة الاختبار ت (t-test) تقدر بـ(0.892) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.376)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01)، وهذا ما جعلنا نقول أن بعد اللجوء إلى الدين لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي يرجع هذا لسبب أن اللجوء إلى الدين يشعر قلب المراهق بالانتماء لدينه و تقربه إلى الله تعالى من خلال قراءة القرآن، كثرة الصلاة، الاستغفار، متابعة البرامج الدينية الهادفة وغيره من ما يتعلق بالجانب الديني وهذا ما يساعدهم على مواجهة الضغوط النفسية سواء ذكر كان أو أنثى.

إلى جانب عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد طلب المساعدة للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير الجنس، حيث بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) ب(0.387) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.700)، مما يدل على أنها غير دالة عند مستوى دلالة (0.05 أو 0.01).

بعدها توصلنا لوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح التخصص العلمي، حيث بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) بـ (3.525-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.001)

مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05) وتم تفسير هذا على أن طبيعة التخصص العلمي يتطلب المهارات العلمية والانفعالية بدرجة عالية من غيرها، من جهة أخرى إذا نظرنا إلى التخصصات العلمية نجدها تتطلب ذكاء أعلى، هذا يرجع لمدى تأثير طلبة البكالوريا بالتخصص العلمي والمواد العلمية التي يدرسونها ما تتطلب الكثير من الذكاء

وفي الأخير وجدنا أنه توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد حل المشكلات للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص العلمي حيث كما بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) بـ(2.904-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.005)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا دل على أن حل المشكلات يرجع هذا لطبيعة التخصصات العلمية التي تعتبر من التخصصات التي تشجع التفكير التحليل وحل المشكلات، إضافة لوجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية مواجهة للضغوط النفسية لبعد اللجوء لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح العلمي، حيث بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) بـ(4.741-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)، مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05)، فهذا يرجع لأهمية الجانب الديني الذي يعتبر أمرا هاما لفهم سلوكياتهم واتجاهاتهم، فيساعد الدين التأثير على الصحة النفسية للمراهقين وهذا من خلال تقديم الدعم الروحي والعاطفي لهم، وفي الأخير وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استراتيجية المواجهة لبعد طلب المساعدة للضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس في الثالثة ثانوي تبعا لمتغير التخصص ولصالح العلمي، إذ بلغت قيمة الاختبار ت (t-test) ب(4.569-) عند درجة حرية (58)، وبدلالة إحصائية (sig) بلغت قيمتها بـ (0.000)،

مما يدل على أنها دالة عند مستوى دلالة (0.05)، يرجع هذا أن المراهقون المتمدرسون قد يواجهون كما هائلا من الضغوطات النفسية خاصة من خلال تخصصهم الذي يتطلب الجهد والتفكير وأخذ الوقت فالمراهق قد يكون في زاوية مغلقة من الضغوط والمشاكل فيصعب حلها ووضع خطط وحلول تساعده لحل

المشكل فمن خلال استراتيجية طلب المساعدة والدعم الاجتماعي للمراهقين المتمدرسين يمنحهم مشاعر الأمان والراحة في حياتهم، ويساعدهم على اتخاذ القرارات.

والتعامل مع المشاعر الصعبة.

الخاتمة

الخاتمة:

يعتبر موضوع الذكاء الانفعالي من أبرز المواضيع الهامة التي تطرق لها باحثين علم النفس، حيث أصبح محور اهتمامهم، إذ يعتبر من المواضيع ذات أهمية خاصة عند ربطنا له باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية باعتبار أن الضغوط النفسية ما هي إلا مجموعة مؤثرات داخلية وخارجية التي تعترض حياة المراهق وخاصة تلاميذ شهادة البكالوريا هذا ما يجعله يؤثر على استجاباته كالتوتر والقلق والخوف، مما يجعلهم أكثر عرضة للوقوع في الضغوطات النفسية وما عليه إلا مواجهتها وتخطيها بسلامة، إذ تعد مرحلة البكالوريا من المراحل التي تأخذ مساحة كبيرة من التفكير والاهتمام المفرط بها ما يجعلهم في صراع مع الضغوطات المستمرة التي يتعرضون لها هذا ما يتوجب عليهم استخدام استراتيجيات لمواجهة تلك الضغوط و تمتعهم بذكاء انفعالي نوعا ما مرتفع.

وبالتالي فغن النظر للظروف التي يمرون بها تلاميذ البكالوريا يجعلهم يعيشون ضغطا نفسيا مما استدعى بنا على التطرق لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية التي يلجؤون لها ويستخدمونها كاستراتيجيات حل المشكلات، استراتيجيات اللجوء إلى الدين، المساعدة والدعم الاجتماعي، واستراتيجية الهروب والانسحاب.

اقتراحات الدراسة:

- الاهتمام بالذكاء الانفعالي من خلال نشر الثقافة النفسية للمراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي، وتضمين المناهج الدراسية على تدريبات وأنشطة تسهم في تنمية الذكاء الانفعالي.
- تحسيس طلبة البكالوريا بمدى أهمية الذكاء الانفعالي على مواجهة الضغوط النفسية التي يتعرضون لها.
- تدريب المراهقين المتمدرسين في الثالثة ثانوي وتنمية استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية لديهم وتوظيفها في المواقف الضاغطة.
- العمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى المراهق المتمدرس والاهتمام بهذه المهارة كونها مهارة من مهارات مواجهة الضغوط النفسية.
- إجراء دراسات أكثر حول موضوع الذكاء الانفعالي خاصة لدى المراهقين المتمدرسين ومحاولة تكثيف حجم العينة إلى عدد أكبر.
- العمل على إجراء دراسات مماثلة في بيئات مختلفة وعلى فئات عمرية مختلفة، وعلى جميع مستويات الدراسة، في جميع مجالات حياة الفرد المختلفة.

قائمة المصادر
والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1. إقروفة، صفية. (2018). *الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعلاقتهما ببعض المتغيرات*، مجلة العلوم النفسية والتربوية، جامعة تيزي وزو.
2. آل الشيخ، عبد الرحمن، غزل. (2018). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الغمام محمد بن مسعود الإسلامية*، [رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في تخصص علم النفس، جامعة الإمام محمد بن مسعود الإسلامية].
3. أيبو، نائف، علي. (2019). *الضغوط النفسية*، د ط، دار المعرفة الجامعية للنشر والتوزيع.
4. بخوش، مغزي، أميمة. (2019). *استراتيجيات مواجهة الزوجة العاملة لمواقف الحياة الضاغطة دراسة ميدانية لعينة من السيدات العاملات بالقطاعات الحكومية الخدماتية (التعليم، الصحة، البريد، الضمان الاجتماعي)*، [أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر].
5. بن صالح، هداية. (2016). *فعالية برنامج علاجي معرفي سلوكي في خفض حدة الضغوط النفسية لدى المراهق المتمدرس*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس تخصص تقنيات وتطبيقات العلاج النفسي، جامعة أبي بكر بلقايد].
6. بن عمور، جميلة. (2017). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة المواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم، تخصص علم النفس العيادي، جامعة وهران 02].
7. بوخروف، سمير. (2019). *دور استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية في تعديل العلاقة بين الضغط النفسي المهني ونوعية الحياة في العمل لدى الممرضين العاملين في مصالح الأمراض المعدية*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس الصحة، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله].
8. بوخروف، سمير. (2019). *دور استراتيجيات المواجهة والصلابة النفسية في تعديل العلاقة بين الضغط النفسي والمهني ونوعية الحياة في العمل لدى الممرضين العاملين في مصالح الأمراض المعدية*، [أطروحة مكملة لنيل

شهادة الدكتوراه في علم النفس الصحة، جامعة الجزائر 2 أبو القاسم سعد الله].

9. بورزوان، حسينة. (2016). *فعالية استراتيجية المواجهة في تسيير الضغوط النفسية*، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية لجامعة الجزائر،24، جامعة الجزائر1.

10. بولقرون، حنان. (2022). *منظور الزمن وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى أطباء الاستعجالات الطبية والجراحية*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه، تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر].

11. بومجان، نادية. (2016). *بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة*، [أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس إرشاد وتوجيه، جامعة محمد خيضر].

12. جدو، عبد الحفيظ. (2014). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المراهق ذوي صعوبات التعلم*، [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي تخصص تربية علاجية، جامعة سطيف -2].

13. حاج صابري، فاطمة الزهراء. (2018). *الذكاء الانفعالي*، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 35، جامعة قاصدي مرباح.

14. حبى، عبد المالك. (2015). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*، [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح].

15. حراث، علي. (2020). *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة قاصدي مرباح].

16. حراث، علي. (2020). *الصلابة النفسية وعلاقتهما باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه الطور الثالث، تخصص الإرشاد النفسي التربوي، جامعة قاصدي مرباح].

17. حساني، فاطمة. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين(13-14-15سنة)* [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح].

18. حساني، فاطمة. (2015). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى المراهقين المتمدرسين*، [أطروحة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، جامعة قاصدي مرباح].

19. حسن، عبده، صادق. (2011). *الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر*، [مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس في الإرشاد والتوجيه، جامعة الجزائر 2].

20. حسن، مصطفى، عبد المعطي. (2006). *ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها*، مكتبة زهران الشرق للنشر والتوزيع.

21. حسن، هادي، أنعام. (2013). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية*، دار صفاء للنشر والتوزيع.

22. حنصالي، مريامة. (2014). *إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي*، [مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر].

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

24. ريحاني، الزهرة. (2019). *مصادر الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة*، [أطروحة نهائية لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر].

25. ساعد، شفيق. (2010). *مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين*، [رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيض].

26. ساعد، شفيق. (2019). *مصدر الضبط الصحي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى المصابين بالضغوط النفسية لدى مرضى المصابين بالأمراض السيكوسوماتية*، [أطروحة مكملة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس المرضي الاجتماعي، جامعة محمد خيضر].

27. سعادي، وردة. (2017). *أثر استراتيجيات المواجهة على العلاقة بين الكفاءة الذاتية وتناذر الإنهاك المهني لدى الأطباء الممارسين في مصلحتي الاستعجالات الطبية ـ الجراحة ومصلحة الإنعاش الطبي*، [أطروحة مقدمة

لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي]، جامعة باتنة 01.

28. السعداوي، مريم. (2010). *علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي*، [مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة بوزريعة].

29. السميران، ثامر، حسين، علي المساعيد، عبد الله، عبد الكريم. (2014). *سيكولوجية الضغوط النفسية وأساليب التعامل معها*، دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.

30. صندلي، ريمة. (2012). *الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة المستعملة لدى المراهق المحاول للانتحار، [*مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العيادي، تخصص علم النفس الضغط، جامعة فرحات عباس].

31. عبد العال، إبراهيم، محمد، رائدة. (2022). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسيا في فلسطين*، [رسالة مكملة لنيل درجة الماجستير في الإرشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس المفتوحة].

32. عثمان، فاروق، السيد. (2001). *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع،

33. عقاقبة، عبد الحميد. (2019). *استراتيجيات مواجهة الإجهاد وعلاقتها بكفاءة الذات*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه العلوم في علم النفس، تخصص علم النفس العيادي، جامعة باتنة 01 الحاج لخضر].

34. عمور، ربيحة. (2018). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالدافعية للإنجاز و تقدير الذات لدى تلاميذ السنة الثالثة ثانوي*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في العلوم التربية، جامعة مولود معمري].

35. العنزي محمد ريم عايد. (2022). *الضغوط النفسية وجودة الحياة المدرسة (المفهوم واستراتيجيات المواجهة)*، مجلة كلية علم النفس التربوي لجامعة عين الشمس، 46، جامعة عين الشمس.

36. غريب، نرمين. (2014). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى مرضى السكري*، مجلة جامعة تشرين للبحوث و الدراسات العلمية، قسم الإرشاد النفسي، 36(3).

37. الغرير، أحمد نايل. (2009). *التعامل مع الضغوط النفسية*، دار الشروق للنشر والتوزيع.

38. كروم، موفق وحرش، كريم. (2020). *ذكاء الانفعالي لدى الإعلاميين*، مجلة الإعلام والمجتمع، المجلد 4(2)، المركز الجامعي بلحاج بوشعيب.

39. لحول، جميلة. (2021). *استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى والدي الأطفال المعاقين عقليا وعلاقتها بمستوى الذكاء الوجداني لديهم*، مجلة دراسات، 14(1).

40. *محمد، بلقاسم، وهامل، منصور. (2013). الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ التعليم الثانوي وعلاقته بالإنجاز الدراسي والنوع والتخصص*، مجلة التنمية البشرية، 24، جامعة وهران 2.

41. مخلوف، سعاد. (2006). *الضغط النفسي ومدى تأثيره على سلوك الأطباء العاملين بالمراكز الصحية*، [مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، جامعة الإخوة منتوري].

42. مرازقة، وليدة. (2009). *مركز ضبط الألم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة لدى مرضى السرطان*، [مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الصحة، جامعة الحاج لخضر].

43. مزلوق، وفاء. (2014). *استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى مرضى السرطان*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس العيادي، جامعة الهضاب].

44. مزياني، عائشة. (2023). *مستوى الصحة النفسية واستراتيجية مواجهة الضغوط النفسية والمهنية لدى الأخصائيين العياديين الممارسين*، [أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة مولود معمري].

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

46. المشوح، سعدبن، عبد الله، الوهطة، محمد بن سيف. (د ت). *الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض*، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، 41، [جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، قسم علم النفس].

47. مهيرة، شرحة، أحمد، يوسف. (2011). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب خليل*، [رسالة ماجستير في برنامج الإرشاد النفسي، جامعة القدس].

48. النوايسية، فاطمة عبد الرحيم. (2013). *الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*، دار المناهج للنشر والتوزيع.

49. هادي، حسن، أنعام. (2012). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*، دار صفاء للنشر والتوزيع.

50. هواري، نوري، محمد. (2017). *الضغوط النفسية التي تواجه طلبة الشهادة الثانوية*، مجلة جامعة صبراتة العلمية، جامعة صبراتة، 5(1).

51. ياحي، جمال. (2019). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي*، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه العلوم تخصص: علم النفس التربوي، جامعة أبو القاسم سعد الله الجزائر.

52. ياغي، يوسف، شاهر. (2006). *الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة وعلاقتها بالصلابة النفسية*، [رسالة مكملة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية بغزة].

المراجع باللغة الأجنبية:

1. BRUCHON, schweitzer, Marilou. (2001). Concepts, stress, coping, recherche en soins infirmiers, university Victor Seglan Bordeaux 2, 67,
2. Susan, Folkman & Richard, Lazarus. (1988). Coping as mediator of emotion, journal of personality and social psychology. 54(3).

الملاحق

جامعة يحيى فارس . المدية .

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

تخصص علم النفس

أخي التلميذ، أختي التلميذ:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج، نضع بين أيديك هذا الاستبيان التالي.

وأمامك مجموعة من السلوكيات التي تقوم بها عند تعرضك لموقف ضاغط، والمطلوب أن تقرأ كل العبارات بعناية وتضع علامة **(x)** في الخانة التي تعبر عن شدة استعمالك لهذا السلوك، يرجى التأكد من عدم ترك خانة فارغة او وضع علامتين في خانتين لعبارة واحدة.
المرجو منك:

- ان تقرأ كل عبارة بعناية ودقة وتفهمها جيدا.
- التفكير بمدى تطابقها مع أساليب شخصيتك.
- ضع علامة(x) أمام كل عبارة لبيان مدى تطابقها عليك وفق درجات المقياس.

لا توجد إجابة صحيحة وإجابة خاطئة، وإنما الإجابة الصحيحة هي التي تنطبق عليك وليس أية إجابة أخرى

مع العلم أن كل المعلومات تبقى سرية ولا تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، و شكرا لتعاونكم معنا.

البيانات الشخصية:

الجنس: **ذكر** ☐ **أنثى** ☐

التخصص: **أدبي** ☐ **علمي** ☐

مقياس1: الذكاء الانفعالي

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن مشاعري					
2	أتحكم في انفعالاتي عند اتخاذ القرار					
3	أدرك ما أشعر به					
4	أضبط نفسي عند التعرض لموقف محرج					
5	أشعر بمعاناة الآخرين					
6	أستطيع التغلب على مشاعر الإحباط					
7	أتعامل بهدوء مع انفعالاتي					
8	أعبر عن مشاعري بوضوح					
9	أستطيع التأثير على الآخرين					
10	لدي القدرة على التعامل الفعال مع مشاكلي					
11	بإمكاني الإفصاح عن مشاعري في المواقف الصعبة					
12	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين					
13	أقلق عندما لا أجد حلا لمشكلتي					
14	أنا متقلب المزاج					
15	أتعامل مع الآخرين بمرونة					
16	أنا واثق من نفسي					
17	أستشعر ما يحس به أصدقائي					
18	بإمكاني مشاركة الناس أحاديثهم					
19	اعرف نقاط ضعفي					
20	أجد صعوبة في إظهار مشاعري لأقرب الناس					
21	أستطيع أن أحدد مصدر انفعالاتي					
22	أتفهم مشاعر الآخرين					
23	أغضب عندما لا أصل إلى هدفي					
24	بإمكاني رفع معنويات الأشخاص المحبطين					

25	أتحكم في انفعالاتي عند التعرض لموقف محزن					
26	اعمل بشكل أفضل مع الآخرين					
27	أتعاطف مع الناس بشدة					
28	أثق بإمكانياتي					
29	أواجه الظروف الصعبة التي أتعرض لها بحكمة					

المقياس ـ 2 ـ استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	العبارة	دائما	غالبا	أحيانا	نادرا	مطلقا
1	أعالج المشكلات منذ بدايتها وبدون تأجيل					
2	أشارك أصدقائي حول مشكلتي					
3	أعتقد بإيجابية مواجهة المشكل					
4	أبحث عن الأشخاص الذين يمرون بنفس المشكل					
5	أجمع معلومات حول مشكلتي					
6	أقبل النصح من الآخرين					
7	أنزعج لعدم تغلبي على الوضعية					
8	أجهد نفسي في كل ما أقوم به					
9	أحساب نفسي بشدة					
10	ألجأ إلى الاسترخاء والهدوء					
11	أبوح بما في داخلي					
12	أتناول مواد مهدئة					
13	أتعرف على الجوانب الإيجابية والتركيز عليها					
14	أبتعد عن الحفلات والمناسبات					
15	ألوم نفسي عند حدوث مشكل					
16	أتعرف على مختلف جوانب المشكلة					
17	أحاول حل المشكل والتركيز عليه					
18	أزور أقاربي					
19	أحدث نفسي بعقلانية وإيجابية					
20	أحدد اتجاهاتي					
21	أكتسب خبرات إيجابية نتيجة مواجهة المشكلات					
22	أحاسب نفسي على الأوقات الضائعة					

23	ألجأ للصلاة					
24	أحب مساعدة الآخرين لي					
25	أحاول تصغير مشكلتي مقارنة بمشاكل الآخرين					
26	أقنع نفسي أني قادر على حل المشكل					
27	أقسم وقتي					
28	أتعايش مع الواقف الحادث					
29	أتعرف على أولوياتي وأحددها					
30	أقوم بما أعتقد أنه الأفضل					
31	أتابع البرامج الدينية					
32	أفضل العمل الجماعي والعمل المشترك					
33	أحرص على أن أكون قريبا من أصدقائي					
34	أقرأ القرآن واستمع إليه					
35	نقد الآخرين لي لا ينقص من ثقتي بنفسي					
36	استرجع الأوقات الجيدة التي مررت بها					
37	أمارس هواياتي أكثر من السابق					
38	ألجأ إلى البكاء					
39	أستمع إلى الموسيقى					
40	أبتعد عن التجمعات					
41	أتعامل بعصبية مع الآخرين					
42	أشاهد التلفاز لساعات طويلة					
43	أحاول أن أبتعد عمن حولي					
44	أفقد صبري بسهولة					
45	أخرج في نزهات					
46	أتجنب الأشخاص والأعمال التي تذكرني بمشكلتي					
47	أنزعج كثيرا لما أمر به					
48	أعتقد أنني سيئ الحظ					

Corrélations

Statistiques descriptives

	Moyenne	Ecart-type	N
الذكاء	102,1833	8,77108	60
المشكلات.حل	43,9667	7,67114	60
اللجوأ	15,5167	2,36852	60

المساعدة	17,5667	3,92025	60
البناء	27,6500	3,60238	60
الهروب	16,3500	4,50546	60
التفريغ	24,0000	4,40833	61
الذات.لوم	23,6833	4,28039	60
الاسترخاء	15,2167	3,27855	60

Corrélations

		الذكاء	المشكلات.حل	اللجوأ	المساعدة	البناء	الهروب	التفريغ	الذات.لوم	الاسترخاء
الذكاء	Corrélation de Pearson	1	,435**	,618**	,446**	,543**	-,333**	-,302*	-,052	,319*
	Sig. (bilatérale)		,001	,000	,000	,000	,009	,019	,692	,013
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
المشكلات.حل	Corrélation de Pearson	,435**	1	,405**	,362**	,144	-,144	-,252	-,092	,428**
	Sig. (bilatérale)	,001		,001	,004	,271	,271	,052	,483	,001
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
اللجوأ	Corrélation de Pearson	,618**	,405**	1	,284*	,403**	,002	-,228	,023	,317*
	Sig. (bilatérale)	,000	,001		,028	,001	,989	,080	,861	,014
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
المساعدة	Corrélation de Pearson	,446**	,362**	,284*	1	,350**	,090	-,053	,040	,188
	Sig. (bilatérale)	,000	,004	,028		,006	,493	,688	,761	,150
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
البناء	Corrélation de Pearson	,543**	,144	,403**	,350**	1	-,207	-,027	,103	,304*
	Sig. (bilatérale)	,000	,271	,001	,006		,112	,839	,435	,018
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
الهروب	Corrélation de Pearson	-,333**	-,144	,002	,090	-,207	1	,164	,314*	,159
	Sig. (bilatérale)	,009	,271	,989	,493	,112		,211	,014	,225
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
التفريغ	Corrélation de Pearson	-,302*	-,252	-,228	-,053	-,027	,164	1	,186	-,061
	Sig. (bilatérale)	,019	,052	,080	,688	,839	,211		,155	,641
	N	60	60	60	60	60	60	61	60	60
الذات.لوم	Corrélation de Pearson	-,052	-,092	,023	,040	,103	,314*	,186	1	-,049
	Sig. (bilatérale)	,692	,483	,861	,761	,435	,014	,155		,708
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60
الاسترخاء	Corrélation de Pearson	,319*	,428**	,317*	,188	,304*	,159	-,061	-,049	1
	Sig. (bilatérale)	,013	,001	,014	,150	,018	,225	,641	,708	
	N	60	60	60	60	60	60	60	60	60

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

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

Test-t

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne

الذكاء	masculin	25	106,5600	10,31213	2,06243
	feminin	35	99,0571	5,85583	,98982

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الذكاء	Hypothèse de variances égales	3,783	,057	3,579	58	,001	7,50286	2,09660	3,30606	11,69965
	Hypothèse de variances inégales			3,280	35,018	,002	7,50286	2,28765	2,85877	12,14695

Test-t

Statistiques de groupe

	sexe	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المشكلات.حل	masculin	25	45,8000	11,22868	2,24574
	feminin	35	42,6571	2,97976	,50367
اللجوأ	masculin	25	15,8400	2,71846	,54369
	feminin	35	15,2857	2,09441	,35402
المساعدة	masculin	25	17,8000	4,52769	,90554
	feminin	35	17,4000	3,48273	,58869
البناء	masculin	25	28,9200	3,21351	,64270
	feminin	35	26,7429	3,63272	,61404
الهروب	masculin	25	12,4800	3,56043	,71209
	feminin	35	19,1143	2,71999	,45976
التفريغ	masculin	25	22,0000	4,96655	,99331
	feminin	35	25,4000	3,44878	,58295
الذات.لوم	masculin	25	22,8000	4,53689	,90738
	feminin	35	24,3143	4,03493	,68203
الاسترخاء	masculin	25	15,2800	3,73631	,74726
	feminin	35	15,1714	2,96535	,50123

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances	Test-t pour égalité des moyennes

		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
المشكلات.حل	Hypothèse de variances égales	2,800	,100	1,584	58	,119	3,14286	1,98354	-,82764	7,11335
	Hypothèse de variances inégales			1,366	26,428	,184	3,14286	2,30153	-1,58427	7,86998
اللجوأ	Hypothèse de variances égales	,957	,332	,892	58	,376	,55429	,62130	-,68938	1,79795
	Hypothèse de variances inégales			,854	43,186	,398	,55429	,64879	-,75396	1,86254
المساعدة	Hypothèse de variances égales	3,041	,086	,387	58	,700	,40000	1,03404	-1,66986	2,46986
	Hypothèse de variances inégales			,370	43,134	,713	,40000	1,08007	-1,77798	2,57798
البناء	Hypothèse de variances égales	2,467	,122	2,399	58	,020	2,17714	,90746	,36067	3,99362
	Hypothèse de variances inégales			2,449	55,292	,018	2,17714	,88888	,39599	3,95829
الهروب	Hypothèse de variances égales	5,560	,022	-8,184	58	,000	-6,63429	,81061	-8,25689	-5,01168
	Hypothèse de variances inégales			-7,827	42,916	,000	-6,63429	,84761	-8,34376	-4,92482
التفريغ	Hypothèse de variances égales	13,097	,001	-3,133	58	,003	-3,40000	1,08536	-5,57259	-1,22741
	Hypothèse de variances inégales			-2,952	40,028	,005	-3,40000	1,15174	-5,72770	-1,07230
الذات.لوم	Hypothèse de variances égales	,265	,609	-1,361	58	,179	-1,51429	1,11287	-3,74193	,71336
	Hypothèse de variances inégales			-1,334	47,971	,188	-1,51429	1,13512	-3,79663	,76806
الاسترخاء	Hypothèse de variances égales	3,172	,080	,125	58	,901	,10857	,86578	-1,62447	1,84161
	Hypothèse de variances inégales			,121	44,146	,905	,10857	,89980	-1,70468	1,92183

Test-t

Statistiques de groupe

	specialitie	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
الذكاء	laitre	33	98,8788	8,49543	1,47886
	scientifique	27	106,2222	7,41274	1,42658

Test d'échantillons indépendants

		Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes						
		F	Sig.	t	ddl	Sig. (bilatérale)	Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence	
									Inférieure	Supérieure
الذكاء	Hypothèse de variances égales	1,602	,211	-3,525	58	,001	-7,34343	2,08331	-11,51362	-3,17325
	Hypothèse de variances inégales			-3,574	57,734	,001	-7,34343	2,05479	-11,45695	-3,22991

Test-t

Statistiques de groupe

	specialitie	N	Moyenne	Ecart-type	Erreur standard moyenne
المشكلات.حل	laitre	33	41,5152	2,96986	,51699
	scientifique	27	46,9630	10,28248	1,97886
اللجوأ	laitre	33	14,3939	2,27678	,39634
	scientifique	27	16,8889	1,67179	,32174
المساعدة	laitre	33	15,7576	3,04169	,52949
	scientifique	27	19,7778	3,77577	,72665
البناء	laitre	33	25,8485	3,05288	,53144
	scientifique	27	29,8519	2,97041	,57166
الهروب	laitre	33	15,8788	4,47044	,77820
	scientifique	27	16,9259	4,56513	,87856
التفريغ	laitre	33	24,6667	3,58527	,62412
	scientifique	27	23,1481	5,26018	1,01232
الذات.لوم	laitre	33	23,7576	3,79169	,66005
	scientifique	27	23,5926	4,88529	,94018
الاسترخاء	laitre	33	14,0000	2,39792	,41742
	scientifique	27	16,7037	3,62486	,69760

Test d'échantillons indépendants

	Test de Levene sur l'égalité des variances		Test-t pour égalité des moyennes					
	F	Sig.	t	Ddl		Différence moyenne	Différence écart-type	Intervalle de confiance 95% de la différence

						Sig. (bilatérale)			Inférieure	Supérieure
المشكلا.حل ت	Hypothèse de variances égales	1,965	,166	-2,904	58	,005	-5,44781	1,87599	-9,20301	-1,69261
	Hypothèse de variances inégales			-2,664	29,558	,012	-5,44781	2,04528	-9,62745	-1,26817
اللجوأ	Hypothèse de variances égales	5,646	,021	-4,741	58	,000	-2,49495	,52627	-3,54839	-1,44151
	Hypothèse de variances inégales			-4,887	57,395	,000	-2,49495	,51049	-3,51703	-1,47287
المساعدة	Hypothèse de variances égales	1,451	,233	-4,569	58	,000	-4,02020	,87983	-5,78137	-2,25904
	Hypothèse de variances inégales			-4,471	49,583	,000	-4,02020	,89910	-5,82647	-2,21394
البناء	Hypothèse de variances égales	,504	,480	-5,115	58	,000	-4,00337	,78270	-5,57011	-2,43662
	Hypothèse de variances inégales			-5,129	56,234	,000	-4,00337	,78052	-5,56680	-2,43993
الهروب	Hypothèse de variances égales	,471	,495	-,894	58	,375	-1,04714	1,17116	-3,39146	1,29719
	Hypothèse de variances inégales			-,892	55,197	,376	-1,04714	1,17366	-3,39901	1,30473
التفريغ	Hypothèse de variances égales	19,321	,000	1,325	58	,190	1,51852	1,14579	-,77503	3,81206
	Hypothèse de variances inégales			1,277	44,319	,208	1,51852	1,18925	-,87777	3,91481
الذات.لوم	Hypothèse de variances égales	4,926	,030	,147	58	,883	,16498	1,12009	-2,07711	2,40708
	Hypothèse de variances inégales			,144	48,394	,886	,16498	1,14874	-2,14422	2,47419
الاسترخاء	Hypothèse de variances égales	10,781	,002	-3,461	58	,001	-2,70370	,78120	-4,26745	-1,13996
	Hypothèse de variances inégales			-3,326	43,428	,002	-2,70370	,81295	-4,34271	-1,06469