

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

## أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من مدرسي الطور المتوسط

**The effect of a training program based on emotional intelligence skills to reduce  
the level of stress among a sample of middle education professors**

د.علي قويدري

جامعة عمار ثليجي الأغواط (الجزائر). [Kouidri\\_ali71@yahoo.fr](mailto:Kouidri_ali71@yahoo.fr)

تاريخ الاستلام: 2020/06/25 تاريخ القبول: 2020/10/08

الملخص:

تهدف الدراسة إلى قياس أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط بولاية الأغواط، وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين بطريقة عشوائية مجموعة تجريبية: تتكون من (15) أستاذ يطبق عليهم برنامج تدريبي من إعداد الباحث، ومجموعة ضابطة: تتكون من (15) أستاذ لم يطبق عليهم البرنامج التدريبي، وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس الضغط النفسي، واستمارة تقييم الحصص التدريبية، وتوصلت نتائج الدراسة إلى: -وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الذكاء الوجداني لصالح المجموعة التجريبية، - وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي بعد تطبيق البرنامج على مقياس الضغط النفسي لصالح المجموعة الضابطة، - وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية في القياس التبعي في كل من مقياس الذكاء الوجداني والضغط النفسي .

الكلمات المفتاحية: ذكاء وجداني- ضغط نفسي،- برنامج،- تعليم - أستاذ تعليم متوسط.

### Abstract:

The study aims to measure the effect of a training program based on emotional intelligence skills to reduce the level of stress among a sample of middle education professors in the state of Laghouat, and the study sample was divided into two groups in a random way. Control: consisting of (15) professors who did not have the training program applied to them, and the researcher used the emotional intelligence measure, stress measure, and the evaluation session for the training sessions, and the results of the study found that there are differences between

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

the mean scores of the experimental and control groups in the post-measurement after applying the program On the emotional intelligence scale in favor of the experimental group, and the presence of differences between the mean scores of the experimental and control groups in the post measurement after applying the program on the stress scale, in favor of the control group. And there were no differences between the mean scores of the experimental group in the successive measurement in both the emotional intelligence scale and the stress .

**Key words:** emotional intelligence - stress - program- education- middle education professors

### مقدمة:

تبدو أهمية الذكاء الوجداني خصوصا ونحن في بداية الألفية الثالثة، حيث نجد المجتمع يواجه العديد من المشكلات، وليس هناك شك في أن الحلول لمعظم هذه المشكلات التي تسبب الضيق والقلق للمجتمع هو أن يمتلك الفرد ليس فقط للقدرة الفكرية المطورة بطريقة جيدة بل عليهم أيضا أن يمتلكوا مهارات إجتماعية ووجدانية تتكامل مع المهارات الفكرية لحل هذه المشكلات الراهنة.

كما تعتبر الضغوط النفسية ظاهرة عالمية منتشرة، ولقد أصبحت من المواضيع الهامة في الأوساط الأكاديمية والاجتماعية، والقليل من الضغط قد يعتبر أمرا ضروريا لا يمكن تجنبه في الحياة اليومية، لأن الإنسان بدونه قد يبدو فاطر الهمة لا مباليا، والضغط يرتبط بأي تغيير في الحياة، شخصا كان أو له علاقة بالعمل.

ولو استعرضنا كثير من المهن التي يتعرض أصحابها إلى مستوى من الضغوط لوجدنا أن مهنة التدريس من بين المهن الرئيسة التي يتعرض أصحابها إلى ضغوط عالية. إن البيانات التي قارنت فيها ضغوط المدرسين مع مهن أخرى ، وجدت أنها تشير إلى مستوى الذي تكون الضغوط كبيرة قياسا بالمهن الأخرى.

ونظرا لأهمية الذكاء الوجداني ودوره في مجالات عدة جاءت هذه الدراسة لتبين أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض مستوى الضغوط النفسية على عينة المدرسين في الطور المتوسط.

## 1-مشكلة الدراسة

يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة، التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثا قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دورا في نشأة الأعراض السيكوباتولوجية عامة والأعراض الإكتئابية خاصة، ومن ثم فأحداث الحياة المثيرة للضغط وهي بمثابة متغيرات نفسية إجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد. (حسين فايد، 2001، ص 33).

ومن ثم تبدو أهمية الذكاء الوجداني خصوصا ونحن في بداية الألفية الثالثة حيث نجد المجتمع يواجه العديد من المشكلات المتعلقة بالمجال السياسي والاجتماعي والثقافي والاقتصادي. وليس هناك ثمة شك في أن الحلول لمعظم هذه المشكلات التي تسبب الضيق والقلق للمجتمع هو أن يمتلك الفرد ليس فقط للقدرة الفكرية المتطورة بطريقة جيدة، بل عليهم أيضا أن يمتلكوا مهارات اجتماعية ووجدانية تتكامل مع المهارات الفكرية لحل هذه المشكلات الراهنة ومن هنا يتضح أهمية المهارات بين الأشخاص والقدرة على الانسجام بينهم بفاعلية وقد ساهم كل هذا في الاهتمام بالذكاء الوجداني. -Pfeiffer, Steven I,2001, p.p138 (142)

ولقد أشارت دراسة (جان أونيل، Oneil Gohn، 1996) إلا أن الذكاء الوجداني يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته، ويجعل لدى الفرد الحافز على البقاء متفائلا ويستطيع مواجهة مشكلات العمل وأن يكون متعاطفا مع من حوله أيضا، ويجعله يقيم مع المحيطين به علاقات إجتماعية ناجحة ومنسجمة ويستطيع من خلال معرفته بمشاعر ووجدان وانفعالات المحيطين به أن يكون قادرا

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

على إقناعهم ومن ثم قيادتهم، وتشير الدراسة إلى أن نجاح الفرد في حياته اليومية  
يتوقف على ما لديه من ذكاء وجداني. (فراج، 2005، ص 107).

وقد قام (عباس إبراهيم متولي، 2000) بدراسة عنونها الضغوط النفسية  
وعلاقتها بالجنس ومدة الخبرة وبعض سمات الشخصية لدى معلمي المرحلة  
الابتدائية، هدفت إلى التعرف إلى الفروق في الضغوط النفسية لدى معلمي المرحلة  
الابتدائية تبعا للجنس. كما وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن المعلمين والمعلمات مرتفعي  
الضغوط النفسية يميلون إلى العصاب والابتعاد عن الصحة النفسية، ويشعرون  
بالتوتر والانفعال والشك والتردد والإحساس بالنقص وعدم الكفاءة في أداء أعمالهم  
وتكون علاقاتهم برؤسائهم وزملائهم سلبية.

قامت فاطمة بركات (2010) بدراسة هدفت إلى التعرف علي فعالية برنامج  
إرشادي نفسي ديني لتنمية مهارات الذكاء الوجداني في ضوء نموذج بار-أون لدي  
مجموعة من الفتيات المراهقات، تكونت عينة الدراسة من 16 طالبة منهم 08 طالبات  
مجموعة تجريبية 08 طالبات مجموعة ضابطة تتراوح أعمارهن من 14-16 من  
محافظة القاهرة، وتوصلت نتائج الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين  
القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس الذكاء الوجداني (الدرجة  
الكلية والأبعاد) لصالح القياس البعدي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين  
المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني ( الدرجة الكلية  
والأبعاد) لصالح المجموعة التجريبية.

وهدف دراسة سامية خليل (2010) إلى قياس مدى فعالية البرنامج  
الإرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى المراهقين الذكور من طلاب المدارس الثانوية  
الفنية، والتعرف على تأثير هذا البرنامج في تحسين التفكير الخلقى واستراتيجيات  
تقديم الذات، وتقسم عينة الدراسة إلى مجموعتين مجموعة تجريبية: تتكون من

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري  
(20) طالبا، ويتم تطبيق عليهم البرنامج، ومجموعة ضابطة: تتكون من (15) طالب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الذكاء الوجداني، وأبعاده الفرعية، وذلك لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس التفكير الخلقى وذلك لصالح القياس البعدي، ووجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات رتب درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس استراتيجيات تقديم الذات - و أبعاده الفرعية - وذلك لصالح القياس البعدي.(سامية خليل، 2010).

كما هدفت دراسة لصفية مبارك (2011) إلى تعرّف على فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصريا المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية بمدينة قنا بمصر، حيث تم استخدام منهج تجريبي من مجموعتين أحدهما مجموعة تجريبية والأخرى ضابطة ، موزعين إلى مجموعتين الأولى تجريبية، وتكونت من (12) طالبا وطالبة من المعوقين بصريا، والمجموعة الثانية ضابطة مكونة من (12) طالبا وطالبة من المبصرين.

وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني، ولصالح المجموعة التجريبية. (صفية مبارك، 2010).

ويتفق اليماني وبوقحوص (1996)، وهولت (Holt،1993)، وفاربر (1991)، Farber)، وسورطي (1997)، والشافعي (1998) من أن مهنة التدريس تعد من أكثر المهن التي تسبب ضغوطا نفسية على المشتغلين بها خاصة، لأن مسبباتها تعود إلى قلة الرواتب، وزيادة عدد الحصص، وقلة دافعية الطلبة للتعلم، وقلة انضباطهم،

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري  
وقلة فرص الترتي والتعلم، وضآلة المكافآت والحوافز المادية. (عبد عساف وهدي  
عساف، 2007، ص 137).

أما واقع المدرسة الجزائرية يعكس وبشكل جلي المشاكل التي تعانيها هيئة التدريس وفي كل الأطوار التعليمية، فالإضرابات المستمرة للمدرسين والإكتظاظ في الصفوف وتعامل الإدارة والأولياء السيئ معهم، والتغير المستمر في البرامج، وما تطلعنا عليه الصحف من عنف مدرسي خصوصا اتجاه هيئة التدريس كلها وغيرها مؤشرات دالة على الوضعية التي تعاني منها هيئة التدريس. (باهي سلامي، 2008، ص.ص 44-45).

وفي ضوء ما سبق، ومع قلة البحوث العربية والمحلية التي اهتمت ببناء برامج مقترحة لتنمية الذكاء الوجداني لدى فئة المدرسين، جاءت هذه الدراسة للتفكير ببناء برنامج يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغوط النفسية لدى عينة من من أساتذة التعليم المتوسط،

وعليه تتحدد مشكلة الدراسة في التساؤلات التالية:

- 1-هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الذكاء الوجداني بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج المقترح ؟
- 2- هل توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج المقترح ؟
- 3-هل توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي تعزى إلى البرنامج التدريبي المقترح ؟

2- فرضيات الدراسة

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

1-لا توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين المجموعة الضابطة  
والمجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج المقترح .

2- لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة  
والمجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج المقترح .

3-لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في  
القياسين البعدي والتبعي على أبعاد مقياس الضغط النفسي تعزى إلى البرنامج  
التدريبي المقترح .

3-التعريف بمصطلحات الدراسة:

### 3-1- الذكاء الوجداني

عرف "ماير وسالوفي" الذكاء الوجداني بأنه المقدرة على ضبط انفعالاتنا  
وتوظيفها من أجل تعظيم قدرتنا وفاعليتنا الشخصية على اتخاذ القرار المناسب،  
كردة فعل لهذه الانفعالات (Mayer&Salovy, 1995, p 125)

وفي تعريف آخر يقول جولمان أن الذكاء الوجداني هو القدرة على الإدراك  
والانتباه الجيد للمشاعر الذاتية، والإنفعالات، وفهمها وتنظيمها وإدراك دقيق  
لمشاعر الغير، للدخول معهم في علاقات إجتماعية إيجابية وفعالة. (Golman,  
1999, p 232)

وفي تعريف آخر لجولمان عام 1998 يعرفه بأنه: "قدرة الفرد على معرفة  
انفعالاته وأسبابها وقدرته على التعبير، وقدرته على تقدير ذاته باكتشاف جوانب  
القوة والضعف فيها، وتقديره الدقيق لانفعالاته وعواطفه، ، وقدرته على ضبط  
انفعالاته والتحكم فيها، وقدرته على تحمل الضغوط والإحباط، وقدرته على تكوين  
علاقات ناجحة مع الآخرين، وقدرته على أداء الأدوار القيادية بنجاح، والعمل  
بصورة فاعلة مع فريق عمل متميز". (الدردير، 2004، ص.ص 30-31) .

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

وفي هذه الدراسة تبين الباحث مفهوم "جولمان" للذكاء الوجداني.

في ضوء ذلك يمكن تحديد الذكاء الوجداني في الدراسة الحالية في الأبعاد  
التالية: الوعي بالذات، إدارة الإنفعالات، الدافعية، التعاطف، المهارات الإجتماعية.  
3-1-1- التعريف الإجرائي للذكاء الوجداني في الدراسة الحالية: هو مجموع  
الدرجات التي يحصل عليها أستاذ التعليم المتوسط على بنود مقياس الذكاء  
الوجداني من إعداد الباحث.

### 3-2- الضغوط النفسية

يمكن تعريف الضغوط النفسية بأنها الحالة التي يدركها الكائن الذي يتعرض  
لأحداث أو ظروف معينة بأنها غير مريحة أو مزعجة أو على الأقل تحتاج إلى نوع من  
التكيف أو إعادة التكيف، وإن استمرارها قد يؤدي إلى آثار سلبية كالمرض والاضطراب  
وسوء التوافق (جمعة يوسف، 2007، ص13).

في ضوء ذلك يمكن تحديد الضغط النفسي في الدراسة الحالية في الأبعاد  
التالية: ضغوط دراسية، ضغوط أسرية، ضغوط المستقبل، ضغوط إجتماعية،  
ضغوط نفسية.

3-1-2- التعريف الإجرائي للضغط النفسي في الدراسة الحالية: هو مجموع  
الدرجات التي يحصل عليها أستاذ تعليم المتوسط على بنود مقياس الضغط النفسي  
من إعداد الباحث.

3-3- أستاذة التعليم المتوسط : هم الأساتذة الذين يدرسون في مرحلة التعليم  
المتوسط للموسم الدراسي 2019-2020 .

3-4- البرنامج: تعريف معجم مصطلحات التربية والتعليم بأنه: جميع الدروس في  
أحد الحقول الدراسية التي تنظم معا لتحقيق أهداف واحدة عامة أو تسير في اتجاه  
واحد (أحمد زكي بدوي، 1980، ص 205).



أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

ويعرف البرنامج التدريبي المقترح إجرائيا في هذه الدراسة: بأنه مجموعة من  
الخطوات والإجراءات لمساعدة أساتذة التعليم المتوسط على تنمية مهارات ذكاءه  
الوجداني.

#### 4- أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق الأمور التالية:

1-إعداد برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لفائدة أساتذة التعليم  
المتوسط.

2-التعرف على تأثير هذا البرنامج في خفض الضغوط النفسية لدى عينة الأساتذة.

3- معرفة مدى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات الأساتذة  
المجموعة التجريبية ومتوسط درجات المجموعة الضابطة في مستوى كل من الذكاء  
الوجداني والضغط النفسي قبل وبعد تطبيق البرنامج.

4-الكشف عن استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه بفترة زمنية في تنمية الذكاء  
الوجداني في خفض الضغوط النفسية لدى عينة الأساتذة.

#### 5- أهمية الدراسة:

سعت هذه الدراسة إلى تقديم إضافة علمية جديدة من خلال بناء برنامج قائم  
على مهارات الذكاء الوجداني خاص بأساتذة التعليم المتوسط، وفحص أثر ذلك في  
خفض الضغوط النفسية التي يعانون منها، كما تسعى هذه الدراسة إلى توعية  
الأساتذة بمشاعرهم واكتساب مهارات ضبط الذات مما يساهم في تحقيق الاستقرار  
النفسي وبناء منظور إيجابي للذات.

كما تسعى هذه الدراسة في لفت أنظار القائمين على العملية التربوية والتعليمية  
في الجزائر إلى أن الذكاء المعرفي لم يعد بمفرده مقياسا بل إن هناك عوامل ضرورية  
أخرى.

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

كما تلفت هذه الدراسة الإنتباه إلى أهمية الذكاء الوجداني من حيث الاهتمام  
بدور المشاعر وتنظيم المزاج وتقدير الاستجابات الانفعالية بما يؤدي إلى تكوين  
سلوكيات متوافقة اجتماعيا وإقامة علاقات، تؤدي إلى تنمية شخصية الأساتذة من  
النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والأخلاقية.

كما تسعى هذه الدراسة إلى تحفيز الباحثين والدارسين للقيام بدراسات أخرى  
تتعلق بمتغيرات البحث الحالي بما يحقق الثراء العلمي للجوانب المعرفية المرتبطة به.

#### 6-الإجراءات المنهجية للدراسة:

##### 6-1- منهج الدراسة:

استخدم الباحث المنهج التجريبي القائم على استخدام المجموعات المتكافئة  
Equated Groups بطريقة المجموعة التجريبية الواحدة والمجموعة الضابطة  
الواحدة، مع ضبط التصميم بما يقيد التكافؤ بين المجموعتين من حيث تماثل النزعة  
المركزية والتشتت لدرجات الاختبار القبلي Pres- test وإيجاد فرق الزيادة بين  
متوسطي النتائج للاختبار البعدي Post - test للمجموعة التجريبية التي تعرضت  
للمتغير التجريبي والمجموعة الضابطة، بهدف الوقوف على فعالية البرنامج التدريبي  
المقترح في تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية .

##### 6-2-ضبط عينة الدراسة:

اطلع الباحث على مجموعة من الدراسات السابقة، وبعد الفحص والتدقيق  
استطاع أن يحصر أهم العوامل المؤثرة في الذكاء الوجداني وفي الضغط النفسي  
،وهي المتغيرات التي ترجع إلى مؤثرات من مصادر خارجية، وقد تؤثر على المتغيرات  
التابعة في هذه الدراسة، ولذا فإنه لا بد من السيطرة عليها والحد من تأثيرها ، وهي في  
هذا البحث:

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

-المستوى الاجتماعي والإقتصادي: وذلك عن طريق استخدام استمارة المستوى  
الإقتصادي والاجتماعي للأستاذ عبد الكريم قريشي.

-السن: اختبرت العينة من 35 إلى 45 سنة.

-الأقدمية المهنية : تم اختيار العينة من الأساتذة الذين لديهم اقدمية في العمل  
أكثر من 10 سنوات و اقل من 15.

-الجنس : تم اختيار العينة من الذكور فقط.

3-6- أدوات الدراسة:

تم استخدام الأدوات التالية في الدراسة الحالية:

أدوات ضبط العينة:

-مقياس الذكاء الوجداني (إعداد الباحث)

-مقياس الضغط النفسي الخاص بالأساتذة (إعداد الباحث)

-البرنامج التدريبي المقترح المستخدم في هذه الدراسة (إعداد الباحث)

-استمارة تقييم الجلسات التدريبية (إعداد الباحث)

4-6- الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة :

1-4-6-مقياس الذكاء الوجداني :

-ثبات المقياس: تم التحقق من الصدق التمييزي للمقياس من خلال تطبيقه على

عينة عشوائية من أساتذة المتوسط، بلغ تعدادها مئة (100) أستاذ، نظرا لأن بدائل

الإجابة متعددة في المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية فقد تم تقدير الثبات

بطريقة ألفا كرونباخ وذلك عن طريق نظام رزمة الإحصاء للعلوم الاجتماعية

(SPSS) والنتائج يلخصها الجدول التالي::

جدول(01) : معامل ثبات مقياس الذكاء الوجداني باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الذكاء الوجداني	100	0.905

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
 عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن معامل الثبات كرونباخ لمقياس الذكاء الوجداني يساوي 0.905، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من الثبات، هذه النتيجة تتيح استعمال المقياس في هذه الدراسة.  
 -الصدق التمييزي لمقياس الذكاء الوجداني:

تم حساب صدق المقياس الحالي بطريقة الصدق التمييزي حيث تم ترتيب درجات الأفراد من الأدنى إلى الأعلى ثم تم أخذ 27% من الدرجات أعلى التوزيع و 27% من الدرجات أدنى التوزيع وكان عدد الأفراد في كل منهما 27 فرداً، بعد ذلك تم حساب (ت) لمعرفة الفروق بين المجموعتين وهو متاح على النظام الإحصائي (SPSS) والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (02) نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا والمجموعة

الدنيا في مقياس الذكاء الوجداني

العدد	المتوسط	إ.معيارى	درجة الحرية	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
27	87,48	9,624	54	13.412	0.000
27	118,05	3,501			
المجموعة الدنيا					
المجموعة العليا					

يلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن قيمة ت دالة عند أقل بكثير من 0,01، حيث توجد فروق دالة إحصائية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا، وبالتالي مقياس الذكاء الوجداني يتمتع بدرجة عالية من الصدق التمييزي.

2-4-6- الخصائص السيكومترية لمقياس الضغط النفسي :

-ثبات المقياس:

جدول(03) : معامل ثبات مقياس الذكاء الوجداني باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

المقياس	العينة	معامل الثبات
مقياس الضغط النفسي	100	0.894

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن معامل الثبات كرونباخ لمقياس  
الضغط النفسي يساوي 0.894، مما يدل على أن المقياس يتسم بدرجة عالية من  
الثبات، هذه النتيجة تتيح استعمال المقياس في هذه الدراسة  
-الصدق التمييزي لمقياس الضغط النفسي

جدول رقم (04): نتائج اختبار (ت) للمقارنة الطرفية بين درجات المجموعة العليا

والمجموعة الدنيا في مقياس الضغط النفسي لأساتذة التعليم المتوسط

العدد	المتوسط الحسابي	إ.معياري	درجة الحرية	قيمة " ت "	مستوى الدلالة
27	4828,	4,250	54	-12.720	0.000
27	110,62	5,305			

يلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة ت دالة عند أقل بكثير من 0,01،  
حيث توجد فروق جوهرية بين المجموعة الدنيا والمجموعة العليا من العينة  
الإستطلاعية.

6-5-الأدوات الإحصائية للدراسة:

- اختبارت T.test للعينات المستقلة (Independent samples test).

- المتوسط الحسابي.

- الإنحراف المعياري.

- معامل ألفا كرونباخ (Alpha-Cronbach).

- اختبار "ليفن" لتجانس التباين Leven's Test for Equality of Variances

- اختبار "مان-وتني" لحساب دلالة الفروق بين المجموعات الصغيرة، وهي دلالة

الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

- اختبار "ويلكوكسن" لحساب دلالة الفروق بين المجموعات الصغيرة، وهي دلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياسين القبلي والبعدي، وأيضاً في القياسين البعدي والتتبعي.

- نسبة الكسب المعدل لبلاك لحساب فعالية البرنامج التدريبي المقترح.

- النسب المئوية.

#### 5-6- الحدود الزمانية والمكانية للدراسة:

5-6-1 البعد البشري (عينة الدراسة): بلغ عدد أفراد العينة المسحوبة للدراسة الأساسية 30 أستاذاً يدرسون في الطور المتوسط، ثم قام الباحث بعد ذلك بتقسيمهم بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متساويتين ومتكافئتين: مجموعة تجريبية: تتكون من 15 أستاذاً يخضعون إلى فعاليات البرنامج التدريبي المقترح.

مجموعة ضابطة: تتكون من 15 أستاذاً لا يخضعون إلى فعاليات البرنامج التدريبي المقترح.

5-6-2 البعد الجغرافي: تم اختيار العينات التي أجريت عليها الدراسة بطريقة عشوائية من خمس متوسطات بولاية الأغواط .

5-6-3 البعد الزمني: تم تطبيق أدوات الدراسة من بداية شهر أكتوبر 2019 إلى نهاية شهر ديسمبر 2019، والتأكد من استمرارية تأثير البرنامج بعد تطبيقه بشهرين أي في بداية شهر مارس 2020.

#### 7- إجراءات الدراسة:

في إطار تنفيذ الدراسة قام الباحث بالخطوات التالية:

- تصميم أداتين من أدوات الدراسة مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الضغوط النفسية خاص بالأستاذة.

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

- أخذ رخصة من مديرية التربية لولاية الأغواط للسماح للباحث بتطبيق القياس  
على الأساتذة.

- اختيار بعض المتوسطات لولاية الأغواط بطريقة عشوائية لإجراء الدراسة  
الإستطلاعية والدراسة الأصلية.

- ضبط بقية أدوات الدراسة وإجراء اختبارات الصلاحية من صدق وثبات من  
خلال إجراء الدراسة الاستطلاعية.

- إختيار عينة عشوائية من أساتذة التعليم المتوسط وتطبيق مقاييس الذكاء  
الوجداني والضغط النفسي .

- إختيار 30 أستاذا من الذين تحصلوا على نتائج منخفضة في مقياس الذكاء  
الوجداني ونتائج مرتفعة في مقياس الضغط النفسي .

- تقسيم الأساتذة بطريقة عشوائية إلى مجموعتين متكافئتين مجموعة تجريبية  
يطبق عليها البرنامج المقترح وعددها (15 أستاذا)، ومجموعة ضابطة لا يطبق عليها  
البرنامج عددها (15 أستاذا).

- تنفيذ البرنامج التدريبي المقترح على أفراد المجموعة التجريبية.

- إجراء القياسات البعدية بالنسبة لمختلف أدوات البحث ورصد نتائج المجموعتين  
التجريبية والضابطة .

- تقييم الحصص التدريبية وذلك عن طريق استمارة للتقييم الحصص من  
إعداد الباحث.

- إجراء القياسات التتبعية بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية، وذلك بعد انقضاء  
فترة زمنية فاصلة قدرت بشهرين (60 يوما).

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

## 8-البرنامج التدريبي المقترح المعتمد على مهارات الذكاء الوجداني: من إعداد

الباحث: قام الباحث بإعداد وتصميم هذا البرنامج التدريبي بالإعتماد على

الخطوات التالية:

أولاً: الدراسة النظرية حيث اطلع الباحث على بعض البرامج ذات الصلة بموضوع  
البحث.

ثانياً: بناء الصورة المبدئية للبرنامج التدريبي.

ثالثاً: عرض البرنامج على مجموعة من المحكمين.

رابعاً: تصحيح وتعديل البرنامج على ضوء المحكمين.

### 1-8 تنفيذ البرنامج:

1-بعد توزيع مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الضغط النفسي على عينة عشوائية  
من أساتذة المتوسط بلغت 160 أستاذ، حيث رتب الباحث الأقل درجات في مستوى  
الذكاء الوجداني والأعلى درجات في مستوى الضغط النفسي .

2-تقسيم عينة الدراسة إلي مجموعتين بطريقة عشوائية تجريبية وضابطة ثم إجراء  
التجانس بين أفراد المجموعتين من حيث الذكاء الوجداني و مستوى الضغط النفسي.  
3- تطبيق اختبارات الدراسة بالمقاييس المستخدمة على جميع أفراد المجموعتين  
التجريبية والضابطة، قبل تطبيق البرنامج، ثم رصد النتائج واستبعاد الحالات  
الطرفية.

4- تطبيق البرنامج علي أفراد المجموعة التجريبية لمدة ثلاثة أشهر 12حصة، مدة  
حصة الواحدة خمس وأربعون دقيقة (45 دقيقة)، وذلك ابتداء من أكتوبر 2019  
إلى غاية ديسمبر 2019.

5- إجراء القياس البعدي بتطبيق مقاييس الدراسة على جميع أفراد المجموعتين  
التجريبية والضابطة، ورصد النتائج.



أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

6- إجراء القياس التبعي بتطبيق مقاييس الدراسة على أفراد المجموعة التجريبية فقط بعد مرور شهرين (ثمانية أسابيع من الانتهاء من البرنامج. (فيفري 2020).

7- معالجة البيانات إحصائياً للتحقق من صحة الفروض الموضوعية للدراسة.

9- تفسير ومناقشة فرضيات الدراسة:

-الفرضية الأولى: لا توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني بين

المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج المقترح.

للتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحث بتطبيق مقياس الذكاء

الوجداني على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تعرض المجموعة التجريبية

لفعاليات البرنامج التدريبي ثم قام الباحث باستخدام اختبار "مان-وتني" لحساب

دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في

القياس البعدي على مقياس الذكاء الوجداني، وبين الجدول رقم (04) نتائج هذا

الإجراء.

جدول رقم (04) يبين نتائج اختبار "مان-وتني" لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

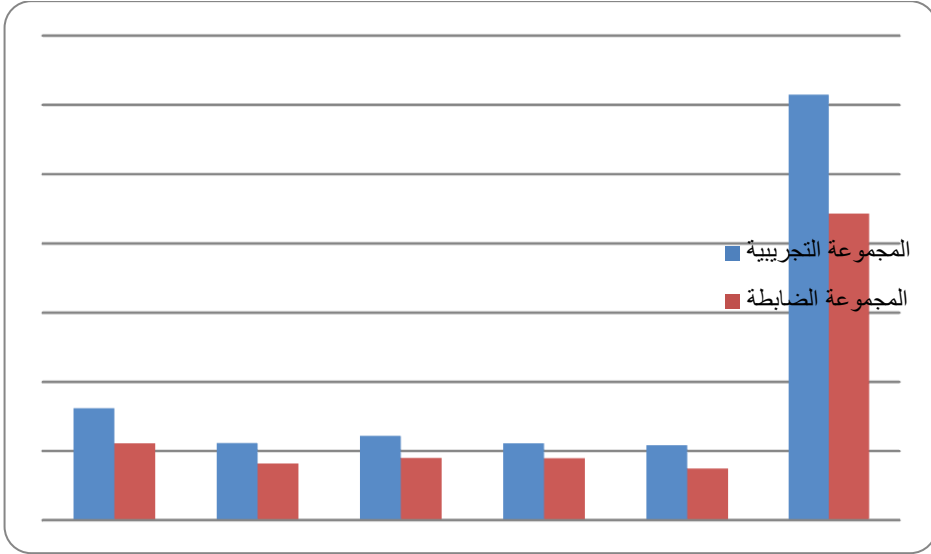
والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني

مستوى الدلالة	قيمة الإختبار z	المجموعة الضابطة (ن=15)			المجموعة التجريبية (ن=15)			البعـد
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط	
0.01	-5.129	10,50	210,00	21,15	30,50	610,00	32,41	الوعي بالذات
0.01	-5.457	11,03	220,50	15,40	29,98	599,50	22,32	إدارة الإنفعالات
0.01	-5.434	10,65	213,00	16,92	30,35	607,00	24,79	الدافعية للإنجاز
0.01	-5.291	12,63	252,50	16,80	28,38	567,50	25,30	التعاطف
0.01	-4.363	10,50	210,00	13,40	30,50	610,00	20,65	التواصل الإجتماعي
0.01	-5.236	10,50	210,00	73,67	30,50	610,00	125,47	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (04) وجود فروق بين متوسط الرتب لدرجات المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على الأبعاد الأساسية والدرجة الكلية

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
 عينة من مدرسي الطور المتوسط  
 د.علي قويدري  
 لمقياس الذكاء الوجداني وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.001 ،  
 وبالتالي نرفض الفرض الصفري، ونقبل الفرض البديل.



(شكل رقم 01) يبين التمثيل البياني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على  
 مقياس الذكاء الوجداني  
 يتضح من الشكل رقم (01)، أن التمثيل البياني لدلالة الفروق بين المجموعتين  
 التجريبية والضابطة على مقياس الذكاء الوجداني، قد أظهر تفوق القياس البعدي  
 لأساتذة التعليم المتوسط للمجموعة التجريبية عن أساتذة المجموعة الضابطة في  
 جميع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني الفرعية والدرجة الكلية له، وهذا يدل على الدور  
 الإيجابي لهذا البرنامج التدريبي المقترح، وأثره على المجموعة التجريبية في اكتسابهم  
 لمهارات الذكاء الوجداني.

-مناقشة نتيجة الفرضية الأولى:

يتضح من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الأول للدراسة حدوث تحسن  
 ملحوظ في مستوى الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري  
بعد التعرض للبرنامج التدريبي المقترح ذلك مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لفعاليات البرنامج.

حيث يعزو الباحث هذا التحسن في مستوى الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية إلى الفنيات والأنشطة المختلفة المستخدمة في البرنامج المقترح، كفنية النمذجة ولعب الدور، والحوار والمناقشة والواجبات المنزلية لما لهذه الفنيات من أثر في تنمية الوعي بالذات وإدارة الإنفعالات والتحكم فيها، وتساهم في التفكير الإيجابي مما يزيد في دافعية الفرد للإنجاز واكتساب مهارة التعاطف والتواصل بشكل فعال مع الآخرين. وأوضح (Randal. Brawn, 2003) أنه يمكن تنمية مهارات الذكاء الشخصي كأحد مكونات الذكاء الوجداني عن طريق النشاط القصصي، واستخدام فنية النمذجة ولعب الدور والواجبات المنزلية.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج الدراسات السابقة في نفس المجال كدراسة ودراسة (فاطمة بركات، 2010)، ودراسة (سامية خليل، 2010)، ودراسة (صفية مبارك، 2011)، حيث أكدت نتائج هذه الدراسات حدوث تحسن في مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة.

2-الفرضية الثانية:لا توجد فروق دالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية تعزى إلى البرنامج المقترح.

للتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحث بتطبيق مقياس الضغط النفسي على المجموعتين التجريبية والضابطة بعد تعرض المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي ثم قام الباحث باستخدام اختبار "مان - وتني" لحساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي على مقياس الضغط النفسي، ويبين الجدول رقم (05) نتائج هذا الإجراء.

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
 عينة من مدرسي الطور المتوسط

د.علي قويدري

جدول رقم (05) يوضح نتائج إختبار "مان-وتني" لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية

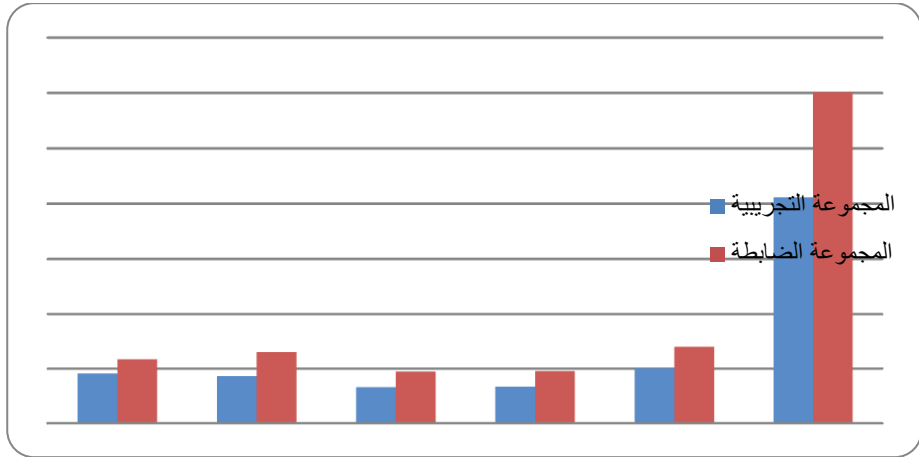
والضابطة على مقياس الضغط النفسي

مستوى الدلالة	قيمة Z	المجموعة الضابطة (ن=15)			المجموعة التجريبية (ن=15)			البعد
		متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي	
0.001	-1.521	20,68	353,50	26,45	20,33	416,50	17,25	ضغوط دراسية
0.001	-1.050	17,50	410,00	23,10	23,55	460,00	18,30	ضغوط أسرية
0.001	-5.371	30,35	607,50	19,90	10,60	223,00	12,20	ضغوط المستقبل
0.001	-5.162	30,98	599,50	18,00	11,63	210,50	13,40	ضغوط إجتماعية
0.001	-5.368	29,38	607,00	28,10	10,03	212,50	13,15	ضغوط نفسية
0.001	-5.460	30,50	610,00	120,35	10,50	210,00	82,30	الدرجة الكلية

يتضح من الجدول رقم (05) وجود فروق بين متوسط الرتب لدرجات المجموعة

التجريبية والضابطة في القياس البعدي على الأبعاد الأساسية والدرجة الكلية

لمقياس الضغط النفسي وهذه الفروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001.



شكل رقم (02) التمثيل البياني لدلالة الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس  
 الضغط النفسي

يتضح من الشكل رقم (02)، أن التمثيل البياني لدلالة الفروق بين المجموعتين

التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي، قد أظهر تفوق القياس البعدي

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

للمجموعة الضابطة التي لم تتعرض للبرنامج التدريبي عن المجموعة التجريبية في  
جميع أبعاد مقياس الضغط النفسي الفرعية والدرجة الكلية له.

وهذا يدل على الأثر الإيجابي لفعاليات البرنامج التدريبي المقترح ودوره في  
انخفاض مستوى الضغط النفسي لدى أساتذة المجموعة التجريبية.

-مناقشة نتيجة الفرضية الثانية:

يتضح من خلال العرض السابق لنتائج الفرض الثاني للدراسة حدوث انخفاض  
واضح في مستوى الضغط النفسي بأبعاده المختلفة لدى أفراد المجموعة التجريبية  
بعد التعرض للبرنامج التدريبي المقترح ذلك مقارنة بأفراد المجموعة الضابطة التي لم  
تتعرض للبرنامج.

وتؤكد هذه النتائج إجمالاً أن البرنامج المستخدم يعد فعالاً في خفض حدة  
الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط حيث أدت الفنيات المتضمنة فيه  
وخاصة المحاضرة والمناقشة ولعب الدور، والنمذجة والواجبات المنزلية إلى تبصير  
الأساتذة بمصادر تلك الضغوط وأسبابها وأثرها عليهم نفسياً وصحياً، وهو ما ساهم  
بدرجة كبيرة في زيادة وعي الأساتذة بمشاكلهم وبضرورة البحث عن وسيلة للتغلب عليها.  
بينما نلاحظ أن المجموعة الضابطة التي لم تتعرض لأي نوع من أنواع المحاولات  
لتخفيض مستوى الضغط النفسي ظلت في ظروفها البيئية، فإن مستوى الضغط  
النفسي ظل كما هو تقريباً بل ارتفع في بعض الحالات نتيجة لزيادة هذه الضغوط  
البيئية المنشطة للسلوك القلق .

-الفرضية الثالثة: لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد  
المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على أبعاد مقياس الضغط  
النفسي.

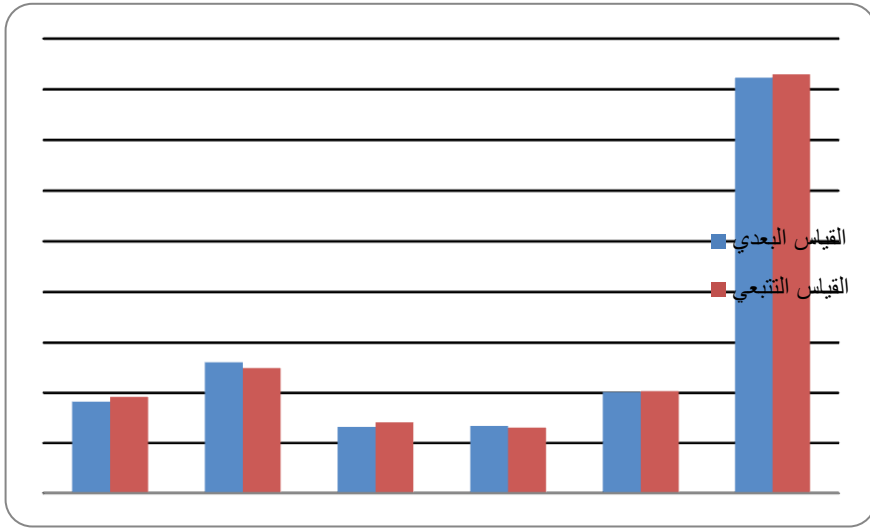
أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط  
د.علي قويدري

للتحقق من صحة هذه الفرضية، قام الباحث بتطبيق مقياس الضغط النفسي على المجموعة التجريبية بعد تعرضها للبرنامج التدريبي ثم قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبار بعد فترة زمنية مقدارها (60) يوما من انتهاء البرنامج، وباستخدام اختبار "ويلكوكسن" للأزواج المتماثلة المرتبة ذات الإشارة، تم حساب دلالة الفروق بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسات البعدية المتكررة على مقياس الضغط النفسي، وبين جدول رقم (80) نتائج هذا الإجراء.

جدول رقم (06) يبين نتائج اختبار "ويلكوكسن" لدلالة الفروق بين القياسين البعدي والتبعي للمجموعة التجريبية على مقياس الضغط النفسي (ن=15)

الدلالة	قيمة Z	متوسط الرتب	مجموع الرتب	المتوسط الحسابي		العدد	اتجاه الرتب	البعد
				التبعي	البعدي			
غير دال	-0.909	9.07	63.50	24.95	17,25	07	-	ضغوط دراسية
		9.77	107.50		18,30	11	+	
غير دال	-1.463	08.17	98.00	19.20	12,20	12	-	ضغوط أسرية
		09.50	38.00		13,40	06	+	
غير دال	-1.252	09.14	64.00	14.10	13,15	07	-	ضغوط المستقبل
		09.50	126.00		17,25	13	+	
غير دال	-0.294	11.55	115.50	20.35	18,30	10	-	ضغوط إجتماعية
		09.45	95.50		12,20	10	+	
غير دال	-0.457	07.43	52.00	13.05	13,40	07	-	ضغوط نفسية
		08.50	68.00		13,40	13	+	
غير دال	-0.424	09.39	84.50	82,95	82,30	09	-	الدرجة الكلية
		10.55	105.50		82,30	10	+	

يتضح من الجدول رقم (06) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي، حيث أن قيمة (Z) النسبة الحرجة لا تتجاوز القيمة الحدية المطلوبة للدلالة الإحصائية، وهذا يشير إلى النتائج الإيجابية لهذا البرنامج في تنمية مهارات الذكاء الوجداني ودوره في خفض مستوى الضغط النفسي، واستمرار تأثيره في سلوك أفراد المجموعة التجريبية.



شكل (03) المقارنة بين متوسطي الرتب لدرجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على العوامل الأساسية والدرجة الكلية لمقياس الضغط النفسي.  
 -مناقشة الفرضية الثالثة:

إن استمرار التأثير الإيجابي للبرنامج التدريبي الذي يعتمد على مهارات الذكاء الوجداني في خفض مستوى الضغط النفسي بعد مرور شهرين من انتهاء البرنامج له دلالة كبيرة على أهمية هذا البرنامج ونتائجه الإيجابية في التخفيض من الضغوط النفسية لدى هذه أساتذة المجموعة التجريبية . وتتفق ودراسة سامية خليل (2010)،

#### الخاتمة:

من خلال ما سبق فإن نجاح البرنامج التدريبي القائم على مهارات الذكاء الوجداني في خفض مستوى الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط مؤشر قوي على أهمية الذكاء الوجداني وأبعاده على الجانب النفسي

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

للأفراد في ظل تعقد الحياة اليومية وكثرة ضغوطها، كما يعتبر أيضا مؤشرا قويا في  
تقوية المناعة النفسية ضد الكثير من الإضطرابات النفسية.

في ضوء نجاح تطبيق البرنامج التدريبي الحالي وإثبات فاعليته اقترح الباحث  
ما يلي:

- الإستفادة بأدوات البحث الحالي سواء ما تعلق منها بمقياس الذكاء الوجداني أو  
الضغط النفسي أو بالبرنامج المقترح وتطبيقه مع مجموعات أخرى من أستاذة  
ومعلمين وإداريين وطلبة.

- ضرورة توجيه برامج الذكاء الوجداني لدى الأخصائي النفسي بالمدارس، لأنه  
عنصر أساسي من خلاله تتم تنمية مهارات هيئة التدريس الوجدانية والاجتماعية  
والتي لها دور هام في علاج بعض الاضطرابات السلوكية لديهم.

- ضرورة الاهتمام ببرامج الذكاء الوجداني، وذلك من خلال إدماجها بحيث تصبح  
جزءا أساسيا من المناهج الدراسية في المراحل المختلفة، حتى تحقق أهداف التربية  
النفسية.

- العمل على تثقيف العناصر العاملة في القطاع التربوي بأهمية الذكاء الوجداني  
من خلال تضمين مناهج الإعداد التربوي ودورات تدريب المعلمين.

البحوث المقترحة من طرف الباحث:

- تصميم برامج مختلفة تعتمد على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط  
النفسي لدى عينة من الممرضين

- تصميم برامج مختلفة تعتمد على مهارات الذكاء الوجداني للحد من السلوك  
العدواني لدى أبناء الأسر المطلقة.



## المراجع:

1. باهي، سلامي (2008)، مصادر الضغوط المهنية لدى مدرسي الإبتدائي دراسة ميدانية على عينة من أربع ولايات جزائرية، مجلة دراسات. العدد8، جامعة الأغواط،.ص. ص 43-70.
2. بدوي، أحمد زكي (1980)، معجم مصطلحات التربية والتعليم، دار الفكر العربي، القاهرة.
3. جمعة، سيد يوسف (2007)، إدارة الضغوط، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة ، القاهرة:.
4. خليل، سامية (2010)، الذكاء الوجداني: مفاهيم ونماذج وتطبيقات، دار الكتاب لحديث، القاهرة:.
5. الدردير، عبد المنعم أحمد (2004)، دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، عالم الكتب، القاهرة.
6. زيدان عصام محمد و الإمام كمال أحمد (2003)، " الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض أساليب التعلم وأبعاد الشخصية"، دراسات عربية في علم النفس، دار غريب للطباعة والنشر.المجلد 2، العدد1، يناير، القاهرة، ص.ص 11-62 .
7. عساف، عبد محمد. عساف، هدى خالد (2007) ،ضغوط مهنة التدريس لدى معلمي المرحلة الأساسية الدنيا في مدينة نابلس بفلسطين ومدى تأثيرها بالمتغيرات الديمغرافية، مجلة العلوم التربوية والنفسية، مجلد8، العدد1، مارس. كلية التربية البحرين. ص ص 133-153.
8. فايد، علي حسين (2001)، دراسات في الصحة النفسية، ط1، المكتب الجامعي الحديث، مصر.
9. فراج. محمد أنور (2005)، الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة، دار غريب للطباعة والنشر، دراسات عربية في علم النفس، المجلد4، العدد1، يناير، القاهرة،. ص. ص 93-101
10. مبارك، صفية (2010) ، فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الوجداني لدى المعوقين بصريا المقيمين داخل المدرسة من طلاب المرحلة الثانوية، رسالة دكتوراه (غير منشورة). قسم الإرشاد النفسي، جامعة القاهرة. مصر.

11. Goleman , Daniel . (1999). *L'intelligence émotionnelle ,comment ransformer ses émotions en intelligence* .edition de France loisirs .boulevard de grenelle :paris . France.

أثر برنامج تدريبي قائم على مهارات الذكاء الوجداني لخفض الضغط الوجداني لخفض مستوى الضغط النفسي لدى  
عينة من مدرسي الطور المتوسط د.علي قويدري

12. Mayer J.Salovey.p.&Caruso.D. (1995). **Models of Emotional Intelligence** .In

R.Sternberg(ed) Cambridge :U.K

13. feiffer, StevenI. (2001) . **Emotional intelligence : popular but elusive contrast.**

Roeper Review, Vol.23, ISSUE 3 , P 138-142.