

الذكاء الانفعالي كمنبئ للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية للطلاب

المتكوّن في المدرسة العليا للأساتذة/ بوزريعة- دراسة ميدانية-

The emotional intelligence as predictor of the relationship between psychological stress and psychological health among students trained at the Ecole Normale Supérieure Bouzaréah field study

د. هناء شريفى، جامعة الجزائر-2، الجزائر.

charifinaoui@yahoo.fr

د. فتحي زقعار، جامعة الجزائر-2، الجزائر.

zegarfathi@yahoo.fr

تاريخ التسليم: (2018/03/20)، تاريخ التقييم: (2018/04/30)، تاريخ

القبول: (2018/05/15)

Abstract :

Because of the importance of the role played by emotional intelligence in saving mental health care, this study attempts to identify the psychological and emotional characteristics of the student trained at École Normale Supérieure Bouzaréah and the relationship between emotional intelligence and stress and mental health. The results of the study revealed that emotional intelligence as a trait is a positive indicator of mental health in light of the stress that the student teacher faces.

Keywords: stress, mental health, emotional intelligence

ملخص :

نظرا لأهمية الدور الذي يلعبه الذكاء الانفعالي في الحفاظ على الصحة النفسية، فإن الدراسة الحالية تحاول التعرف على الخصائص النفسية والعاطفية للطلاب المتكوّن في المدرسة العليا للأساتذة *بوزريعة* والعلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغط النفسي والصحة النفسية لديه. ولقد كشفت نتائج الدراسة أن سمة الذكاء الانفعالي مؤشر ايجابي للصحة النفسية في ضوء الضغوط النفسية التي يعيشها الطالب الأستاذ

الكلمات المفتاحية: الضغط النفسي، الصحة

النفسية، الذكاء الانفعالي

مقدمة:

تهدف الدراسة الراهنة إلى استكشاف بعض منبئات الصحة النفسية المتمثلة في الذكاء الانفعالي وشدة إدراك الضغط النفسي لدى طلبة المدارس العليا لتكوين الأساتذة، حيث زاد الاهتمام بدراسة طرق إعداد الطالب المعلم من الجانب الأكاديمي وكيفية إكسابه القدرات المعرفية والعلمية، وكذا الخصائص النفسية والشخصية التي يجب أن تتوفر فيه لمواجهة خصوصيات مهنة التدريس، وذلك للدور المهم والخطير الذي يؤديه في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية وما يوفره من قوة عاملة مؤهلة، الأمر الذي يتطلب الإعداد والاهتمام بطلبة المدارس العليا للأساتذة إعداداً نفسياً واجتماعياً. يواجه هؤلاء الطلبة في حياتهم العديد من الأحداث الضاغطة التي تضم خبرات غير مرغوب فيها، وأحداث قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر، وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات الحياة، وهذا من شأنه أن يجعل الأحداث الضاغطة تلعب دوراً في اختلال الصحة النفسية لديه، ومما لا شك فيه أن نجاح الفرد وتفوقه الأكاديمي يتوقف على عدة عوامل ثقافية واجتماعية وصحية ونفسية .

ويعتبر الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة احد المصادر التي تمكن الشخصية الطلابية من مواجهة الضغوطات التي يتعرض لها والتعامل معها بطريقة تضمن له التعايش مع الضغط والتكيف معه وإحداث التوافق النفسي، وبالتالي الصحة النفسية خاصة إذا علمنا أن الطالب المتكون في المدارس العليا للأساتذة يمثل أستاذ ومعلم الغد يقع على عاتقه مهنة التعليم وعاندها يعود على الأفراد جميعاً، كما أن ضرر التقصير فيها لا يقف أثره عند فرد أو أفراد، بل يتعدى هذا الأثر إلى المجتمع كله؛ وتكمن الخطورة أكثر في أن علامات هذا الأثر لا تظهر إلا بعد وقت طويل.

وعلى الرغم من كثرة الأساليب النفسية والوقائية وتعددها وتنوعها في حماية الذات الإنسانية من اللوم والتهديد النفسي برزت أساليب شخصية تعد من أساسيات الصحة النفسية السليمة فقد زاد الاهتمام بالجوانب الإيجابية في حياة الإنسان، ومن ثم ظهر مصطلح الذكاء الانفعالي.

ويؤكد جولمان (Goleman, 1995) ضرورة الاهتمام بالعمل على تنمية الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، وذلك انطلاقاً من مسلمة مهمة لديه مؤداها أن الانفعالات تعد إطاراً ومجالاً فعالاً بالنسبة للذكاء، وأن الذكاء الانفعالي له تأثيراته في الشخصية. وأن الذكاء المعرفي يسهم على أحسن تقدير بنسبة محدودة من عوامل النجاح في الحياة، وأن للذكاء الانفعالي دوراً أكبر في نجاح الإنسان وتقدمه في مجالات الحياة العملية قياساً بالذكاء الأكاديمي.

وقد أعطي (جولمان، 2000) مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز مرتفعي الذكاء الانفعالي، وتشمل: الوعي بالذات التحكم في الاندفاعات، المثابرة، الحماسة، الدافعية الذاتية، التقمص العاطفي، واللياقة الاجتماعية، كما أشار بأن انخفاض تلك المهارات الانفعالية والاجتماعية

ليس في صالح تفكير الفرد أو نجاحه في تفاعلاته المهنية، بالإضافة إلى ذلك يتسم الذكور ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع بأنهم متوازنون اجتماعيا، وصرحاء ومرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق، ويتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا، وبالعلاقاتهم بالآخرين وتحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون وتتسم حياتهم الانفعالية بالثراء فهي حياة مناسبة، وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآخرين وعن المجتمع الذي يعيشون فيه، أما الإناث ذوات الذكاء الوجداني المرتفع فيتصفن بالحسم التعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن، والحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيا تغير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة (جولمان، 2000، ص.71).

وقد توصلت دراسة (مافروفيلي وبيترديس وآخرون، 2007، Mavroveli and Petrides and al) أن سمة الذكاء الانفعالي ارتبط ارتباطا ايجابيا بأنماط التعامل التكيفية وارتبط سلبيا بالاعتقادات المحبطة السلبية وتكرار الشكاوي الجسدية، وقد تميز الافراد الذين لديهم ارتفاع في سمة الذكاء الانفعالي بالتعاون وصفات القيادة. وتناولت (جارىما جويتا وسوشيل كومار، 2010، Garima Gupta & Sushil Kumar) في دراسة لهما بعض متغيرات للصحة النفسية في علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة من الهند بلغ عددها 200 مشارك نصفهم ذكور والآخر إناث. وقد طبق عليهم مقياس الصحة النفسية ومقياس الذكاء الانفعالي وأخيرا مقياس لفعالية الذات، وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين مكونات الذكاء الانفعالي مع أبعاد الصحة النفسية. فالمهارات الانفعالية تعد مهمة للتوافق الانفعالي والاجتماعي وأن القدرة على إحداث نوع من التكامل بين المعلومات الانفعالية والقرارات المعرفية وغيرها من العمليات العقلية تيسر للأفراد التكيف مع الحياة وإدارتها بفاعلية. (Lopes et al, 2003)

وكننتيجة لما سبق تحاول الدراسات والبحوث الكشف عن تأثير الذكاء الانفعالي على الصحة النفسية للفرد وذلك في ضوء احتمالية أن الانفعالات ربما تتوسط السلوك الذكي بتأثيرها على ردود الفعل الانفعالية وتفسير الفرد للمواقف التي يمر بها في حياته.

وأهتتمت دراسة (باستيان وزملائه، 2005، Bastian, et al) بمدى قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بالرضا عن الحياة، حل المشكلات، التخلص من القلق، مواجهة ضغوط الحياة، التحصيل الأكاديمي، وكانت عينة الدراسة قوامها 246 طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين 16-39، واستخدم في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس لقياس الذكاء الانفعالي؛ كما استخدم مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس القلق، ومقياس مهارة حلال مشكلات، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس العوامل الخمس للشخصية ومقياس التحصيل الأكاديمي، وأشارت نتائج الدراسة إلى العلاقة بين مظاهر الذكاء الانفعالي ومهارات الحياة موجبة ودالة إحصائيا، أي أن الدرجة المرتفعة في الذكاء

الانفعالي ترتبط بالرضا عن الحياة، حلا لمشكلات ومواجهة الضغوط وبالدرجة المنخفضة من القلق، وأيضا بالانسيابية والانفتاح على الخبرة والمسايرة ويقظة الضمير والدرجة المنخفضة من العصائية، وكشفت نتائج تحليل الانحدار أن الذكاء الوجداني يسهم ب6 بالمئة في التنبؤ بمتغيرات مهارات الحياة.

ولهذا فالذكاء الانفعالي دور كبير يمكن الطالب من مواجهة فعالة لأحداث والمواقف الضاغطة، هذا ما أشارت إليه دراسة أونيل (1999) Oneil أن الذكاء الانفعالي يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته ويستطيع مواجهة المشكلات والتعامل معها، ويعد امتلاك الطالب لقدرة الذكاء الانفعالي من الحاجات المهمة التي تدخل في مساعدة الفرد على إحداث مواجهة فعالة للمواقف الضاغطة التي يتعرض لها في حياته اليومية والعملية، وبالتالي إحداث التوافق النفسي وإحلال حالة التوازن لدى الطالب تسمح بالحفاظ على حالة جيدة من الصحة النفسية وفتح الآفاق الواسعة للطالب لمواصلة مشواره الدراسي والعمل في المستقبل وتحقيقه النجاحات والانجازات المستمرة.

وتأتي أهمية هذه الدراسة في كون الصحة النفسية مهمة في حياة الناس عامة والطلبة المتكوتين في المدارس العليا للأساتذة خاصة، فهم في مرحلة بناء شخصياتهم ومستقبلهم وهي مرحلة انتقالية ذات اثر فعال في تحقيق طموحاتهم لاحقاً، وعلى سلامة صحتهم النفسية والجسمية يتوقف إعداد الجيل المستقبلي.

كما تتمثل أهمية الدراسة إضافة عملية في مجال البحث النفسي اعتمادا على النتائج المتحصل عليها يساعد كل من العاملين في مجال التنظير السيكولوجي وفي مجال التطبيق النفسي في إعداد برامج إرشادية أو دورات تدريبية تهدف إلى تحسين تنمية ذكائه الانفعالي.

وتهدف الدراسة إلى كشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، وكذا إدراك الضغط النفسي عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، ودور الذكاء الانفعالي كمنبئ للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية عند طلبة المدارس العليا للأساتذة، وعليه يتمحور موضوع الدراسة في التساؤلات التالية:

1. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة ؟
2. ما مستوى الصحة النفسية لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة ؟
3. ما مستوى إدراك الضغط النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة؟
4. هل للذكاء الانفعالي قدرة تنبئية بالعلاقة بين إدراك الضغط النفسي ومستوى الصحة النفسية لطلبة المدارس العليا للأساتذة ؟

ومنه تم صياغة الفرضيات التالية:

1. يتميز طلبة المدارس العليا الأساتذة بمستوى الذكاء الانفعالي مرتفع.
2. يتميز طلبة المدارس العليا الأساتذة بمستوى الصحة النفسية مرتفع.
3. ما مستوى إدراك الضغط النفسي لدى طلبة المدارس العليا للأساتذة
4. للذكاء الانفعالي قدرة تنبئية بالعلاقة بين إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية لطلبة المدارس العليا للأساتذة .

التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة:

أولاً. الصحة النفسية:

يعرف (القرطي والشخص، 1992) الصحة النفسية "هي تمتع الفرد ببعض الصفات الايجابية مع بيئته الاجتماعية أو المادية وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو الأعراض المرضية التي تعيق هذا التوافق"، وهذا التعريف تستخدمه الباحثة في دراستها الحالية، وعليه فالصحة النفسية فهي الدرجة المتحصل عليها على مقياس الصحة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

ثانياً. سمة الذكاء الانفعالي :

ان الذكاء الانفعالي كسمة يمثل (الفاعلية الذاتية الانفعالية Emotional Self-Efficacy حيث يعبر عن المعتقدات الذاتية عن القدرات والميول المتعلقة (Petrides & Furnham, 2003)، وهذا التعريف تستخدمه الباحثة في دراستها الحالية، وعليه الذكاء الانفعالي كسمة فهي الدرجة المتحصل عليها على المقياس المستخدم في هذا البحث

ثالثاً. ادراك الضغط النفسي:

عرف كابلان " Caplan " عام 1981 الضغط بأنه "التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها، وتتمثل في هذه الدراسة، الدرجة التي يحصل عليها الفرد في استبيان الضغط ليفينستاين Levenstein والتي تعبر عن مستوى ادراك الضغط الذي النفسي المدرك يتعرض له الفرد.

اجراءات الدراسة :

اولا : منهج الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي، الذي يتمثل في وصف الفروق والأحوال الموجودة من قبل مع محاولة تحديد أسباب الوضع الحالي للظواهر موضوع الدراسة

ثانيا: عينة البحث وخصائصها:

وقد تكونت عينة الدراسة من (150) طالب جامعي، تم اختيارهم وفق الطريقة العرضية والقصدية من المدرسة العليا للأساتذة *بوزريعة* وتمثلت في (23) طالب بنسبة (15.30) و (127) طالبة بنسبة (84.7). وتراوحت اعمارهم بين (17-30) سنة من مختلف التخصصات.

ثالثا: أدوات الدراسة:

تم استخدام مجموعة من وسائل القياس في البحث الحالي اشتملت على استبيان المعلومات العامة بالإضافة إلى بطارية من المقاييس: مقياس الصحة النفسية، مقياس سمة الذكاء الانفعالي ومقياس إدراك الضغط.

1. مقياس الصحة النفسية:

أعد هذا المقياس أمين القرطبي السيد الشخص (1992) ويتضمن مجموعة من البنود، تمثل مؤشرات لمظاهر تعبر عن الأبعاد المحددة للصحة النفسية، ويبلغ عددها 86 بندا تقيس مدى تمتع الفرد ببعض الخصائص الإيجابية، التي تساعده على حسن التوافق مع نفسه وبيئته ومجتمعه وكذلك تحرره من تلك الصفات السلبية التي تعيق هذا التوافق. وتحتوي البنود على سبعة أبعاد، ويوجد أمام كل عبارة ميزان تقدير مكون من درجة واحدة، حيث "لا تقدر (0)، و"تعم" تقدر (1)، أما العبارات السلبية تقدر بالعكس.

تم تكيف المقياس على البيئة الجزائرية بحساب صدق المحكمين والصدق الذاتي الذي بلغ (0.93) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق. اما معامل الثبات تم حسابه بطريقة ألفا - كرو نباخ حيث بلغت قيمته (0.88)، وهذا يدل على أن معامل الثبات مرتفع ودال إحصائيا كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سيبرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.88)، وبهذا فإن مقياس الصحة النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالي.

2. مقياس سمة الذكاء الانفعالي المختصر-K V- Cooper Andrew & Petrides (2010)**Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form**

اعد هذا المقياس في اللغة الانجليزية (Petrides & Furnham, 2006) يقيس سمة الذكاء الانفعالي الشاملة، ويعد هذا المقياس صورة مختصرة من مقياس سمة الذكاء الانفعالي المطول "TEIQUE" الذي أعده نفس الباحثين في (2001). ويتكون مقياس سمة الذكاء الانفعالي الصورة المختصرة من ثلاثين (30) عبارة وتقيس الصورة المختصرة مقاييس فرعية هي: السعادة، مهارات ضبط الذات، المهارات الوجدانية، المهارات الاجتماعية والدرجة الكلية لسمة الذكاء الانفعالي. تم تكيف المقياس على البيئة الجزائرية بترجمة وبحساب صدق المحكمين والصدق الذاتي الذي بلغ (0,89) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق. أما معامل الثبات تم حسابه بطريقة

ألفا - كرو نباخ حيث بلغت (0,80)، وهذا يدل على أن معامل الثبات مرتفع ودال إحصائيا. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سيبرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0,81)، وبهذا فإن مقياس يتمتع بدرجة ثبات عالي. يتم التنقيط على طريقة ليكرث حيث أمام كل عبارة سبعة اختيارات تتدرج من (غير موافق تماما(1) ..، (2)، (3)، (4)، (5)، (6) ... موافق تماما(7))، بالنسبة للعبارات الايجابية، أما العبارات السلبية فتتقط بالعكس.

3. مقياس مؤشر إدراك الضغط Index Perceived Stress

أعد هذا المقياس من طرف الباحث "ليفستاين" "Levenstein" وآخرون (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل على (30) ثلاثين بندا حيث يوجد نوعين منها: المباشرة تتمثل في 22 بند وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض. أما البنود غير المباشرة: تتمثل في (08) بنود وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول

تكيف المقياس على البيئة الجزائرية: تم الاعتماد على طريقة الصدق الذاتي والذي يمثل العلاقة بين الصدق والثبات وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث وجد معامل الصدق الذاتي يساوي (0,93) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق، أما معامل الثبات تم حسابه بطريقة ألفا - كرو نباخ حيث وجد أن قيمته تساوي (0,87)، وهذا يدل على أن معامل الثبات لدى المقياس مرتفع ودال إحصائيا كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سيبرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0,88)، وبهذا فإن مقياس يتمتع بدرجة ثبات عالي.

رابعا: إجراءات تطبيق البحث:

بعد التأكد من سلامة وصلاحية أدوات البحث من حيث الصدق والثبات تم إجراء الدراسة بالمدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة)، حيث كان تطبيق أدوات البحث على شكل بطارية واحدة شملت: استبيان المعلومات العامة، مقياس الصحة النفسية، ومقياس إدراك الضغط، و مقياس سمة الذكاء الانفعالي، وكان التطبيق جماعي بحيث يتراوح عدد كل مجموعة من 10-15 شاب بقاعات التدريس. بعدما تم ترتيب كل إجراءات التطبيق مع الطلبة مباشرة وقبل أن توزع عليهم أدوات البحث، تم الحرص على إتباع مجموعة من التوجيهات والتعليمات أثناء التطبيق من أجل التحكم في سير العملية وضمان موضوعية العمل .

استغرقت مدة التطبيق مع كل مجموعة من (30 إلى 45) دقيقة، وبعدها تمنا بتصحيح الأوراق وإعطاء الدرجات لكل بند ثم قمنا بتفريغ النتائج وتبويبها في جداول وترتيبها وبعد ذلك تمت معالجة هذه النتائج إحصائيا بالاعتماد على الحزمة الإحصائية spss 17.

خامسا: عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أولاً: مستوى الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة:

ينص الفرض الأول على: " يتميز طلبة المدارس العليا للأساتذة بمستوى الذكاء الانفعالي مرتفع"، للتعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة فقد تم حساب درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي ومن خلال حساب الدرجة الكلية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المقياس والذي يبلغ أعلى مجموع نظري له 210 درجة وأدنى مجموع نظري 30 درجة، كما تم حساب الانحراف المعياري للدرجات الكلية، حيث بلغ متوسط درجات أفراد العينة عن مقياس الذكاء العاطفي (138,36) بانحراف معياري مقداره (21,36) وهذا المتوسط أعلى عن المتوسط النظري البالغ (120).

وبغية التحقق من معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي المتوسط الفرضي، فقد لجأت الباحثة إلى اختبار T.test لعينة واحدة وأظهرت النتائج أن الفرق له دلالة إحصائية بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي عند مستوى دلالة أصغر من ($\alpha=0,05$)؛ كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) نتائج اختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للذكاء

الانفعالي

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	مستوى دلالة
150	138,36	21,36	120	0,0001 دالة

هذا يعني أن طلبة المدارس العليا للأساتذة يتمتعون بذكاء انفعالي متوسط أعلى من المتوسط النظري للذكاء الانفعالي بقليل، وهو مؤشر ايجابي يدعو الى تثمين هذه السمة لدى الطلبة، حيث أن هؤلاء لديهم القدرة على التعبير عن المشاعر بوضوح وقدرتهم على قراءة أو معرفة مشاعر الآخرين ولديهم مهارات اجتماعية. وبذلك تحققت الفرضية

ويشير الباحثون إلى أن مرتفعي الذكاء الانفعالي يتميزون بسمات الصحة النفسية والكفاءة الاجتماعية والفاعلية الشخصية، مؤكدين لذواتهم، أنهم قادرين على مواجهة الإحباط، أقل عرضة للانهاك والاضطراب تحت وطأة الضغوط، كما أنهم يواجهون التحديات ويلتحقونها بدلا من الاستسلام لها، ويعتمدون على أنفسهم واثقين في ذواتهم، وذوي جدارة واستحقاق ويمكن الاعتماد عليهم، أما المنخفضون في الذكاء الانفعالي فقد كانوا أقل في الخصائص السابقة، فهم أكثر تورطا في المصاعب والمشكلات وأكثر انسحابا من العلاقات الاجتماعية، وأكثر تفكيرا في ذواتهم بأنهم

أشخاصا سيئون ولا يستحقون التقدير والاحترام، وكانوا ينكصون ويتسمون بالجمود وعدم القدرة على الحركة ومواجهة الضغوط، وأقل ثقة في أنفسهم، وأكثر غيرة وحسدا، ويستجيبون بمزاج حاد، وأكثر عرضة للدخول للحالات الصعبة (معمريه، 2007، ص78).

ثانيا: مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة:

ينص الفرض الثاني على: " يتميز طلبة المدارس العليا للأساتذة بمستوى الصحة النفسية مرتفع"، للتعرف على مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة فقد تم حساب درجاتهم على مقياس الصحة النفسية ومن خلال حساب الدرجة الكلية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المقياس والذي يبلغ أعلى مجموع نظري له (86) درجة وأدنى مجموع نظري (0) درجة، كما تم حساب الانحراف المعياري للدرجات الكلية، حيث بلغ متوسط درجات أفراد العينة عن مقياس الصحة النفسية (56,17) بانحراف معياري مقداره (10,585)، وهذا المتوسط أعلى من المتوسط الفرضي البالغ (43). وبغية التحقق من معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي، فقد لجأت الباحثة إلى اختبار T.test لعينة واحدة وأظهرت النتائج أن الفرق له دلالة إحصائية بين كلا الوسطين المحسوب والفرضي عند مستوى دلالة أصغر من ($\alpha=0,05$)؛ كما موضح في الجدول (2):

جدول (2) نتائج اختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري للصحة

النفسية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	مستوى دلالة
150	56,17	10,585	43	0.0001 دالة

هذا يعني أن طلبة المدارس العليا للأساتذة لديهم صحة نفسية متوسطة حيث تمثل أعلى من المتوسط الفرضي بقليل، وهو مؤشر يدعو إلى الحذر، فالطلبة ينتمون إلى المستوى المتوسط وهم في موقع وسط بين الصحة النفسية المرتفعة والمنخفضة، لديهم جوانب قدرة وجوانب ضعف، يظهر أحدهما أحيانا ويترك مكانه للآخر أحيانا أخرى، وتبلغ نسبتهم في المجتمع حوالي 68% .

وقد تفسر هذه النتيجة بأن بعض طلبة المدارس العليا للأساتذة تمكنوا من التعامل بطريقة فعالة مع الواقع والتخلص نسبياً من القلق والتوازن، ويعطيه ذلك ثقةً بنفسه ويجعله قادراً على توجيه نشاطاته وحل مشكلاته التي تواجهه بطريقة ملائمة ومرضية وكما يشير هارلوك (Hurlock) "إن نمو الشخصية وتطورها يكون باتجاه حماية النفس ضد أخطار الحياة من خلال السيطرة على بيئتهم والتكيف معها وقيمتهم أحداث الحياة الضاغطة بصورة إيجابية وينظرون إليها كعوامل دافعة وعوامل تحدي أكثر من كونها عوامل تهديد لأمنهم واستقرارهم، وبالتالي يحافظون على صحتهم النفسية من التدهور والاضطراب لكن البعض الآخر يعانون من صحة نفسية منخفضة" (Hurlock, 1974, P. 209)

ثالثا: مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة:

ينص الفرض الثالث على: " يتميز طلبة المدارس العليا للأساتذة بمستوى إدراك الضغط النفسي متوسط"، للتعرف على مستوى إدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة فقد تم حساب درجاتهم على مقياس إدراك الضغط النفسي ومن خلال حساب الدرجة الكلية لإجابات أفراد العينة عن فقرات المقياس والذي يبلغ أعلى مجموع نظري له (1) درجة وأدنى مجموع نظري (0) درجة ، كما تم حساب الانحراف المعياري للدرجات الكلية ، حيث بلغ متوسط درجات أفراد العينة عن مقياس إدراك الضغط النفسي (0.46) بانحراف معياري مقداره (0.11) وهذا المتوسط ادني عن المتوسط النظري البالغ (0.50).

وبغية التحقق من معنوية الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي ،فقد لجأت الباحثة إلى اختبار T.Test لعينة واحدة وأظهرت النتائج أن الفرق له دلالة إحصائية عند مستوى دلالة أصغر من ($\alpha=0,05$) ؛ كما هو موضح في الجدول(3):

جدول (3) :نتائج اختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط النظري ادراك

الضغط النفسي

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	مستوى دلالة
150	0,46	0,11	0,5	0.0001 دالة

هذا يعني أن طلبة المدارس العليا للأساتذة لديهم إدراك الضغط النفسي وهو مؤشر سلبي، وبذلك تحققت الفرضية.

ويمكن تفسير النتائج إلى أن طلبة المدارس العليا للأساتذة يعانون من ضغوط نفسية، وترى الباحثة أن الطالب في هذه المرحلة العمرية والدراسية يدرك انه مقبل على مرحلة جديدة من حياته إلا وهي مرحلة الشباب، فضلاً عن انه مقبل على مهنة تتطلب منه الكفاءات الأكاديمية والمعرفية والنفسية والانفعالية حيث مهنة الأستاذ مستقبلا لا تكتفي بجانب واحد وهذا ما لمسناه أثناء تطبيق بطارية المقاييس. وهذا - ربما - يضيف ضغطاً نفسياً له، لان هذه المرحلة تحتاج الى الاستعداد والتأهل لها . فالطالب مطالب بتحقيق النجاح لإرضاء طموحه الشخصي والاجتماعي. وعندما تتعثر جهود الطالب في تحقيق هذا النجاح يشكل ذلك ضغطاً نفسياً، مما قد يؤثر في حياته اليومية بصورة عامة، والدراسية خاصة. وقد جاءت النتائج موافقة دراسة الزبيدي والهزاع (1997) التي استهدفت بناء مقياس لقياس الصحة النفسية ومعرفة دلالة الفروق بين الذكور والإناث لمقياس الصحة النفسية لعينة من طلبة الجامعة، وطبق عليهم مقياس الصحة النفسية المعد من قبل الباحثان . وبعد تحليل البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط والوسط الحسابي والاختبار التائي لعينتين مستقلتين،

أظهرت النتائج بأن طلبة الجامعة يعانون من ضغوط نفسية التي تشكل لهم أزمات نفسية، ولا يوجد فروق بالصحة النفسية لدى كل من الذكور والإناث (الزبيدي والهزاع، 1997، ص112) .

رابعا: نتائج عرض وتفسير الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: " للذكاء الانفعالي قدرة تنبئية للعلاقة بين ادراك الضغط النفسي ومستوى الصحة النفسية لطلبة المدارس العليا للأساتذة". ولاختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار وحساب كل من الثابت، وقيمة بيتا، وقيمة ف، وقيمة ت، ومعامل التحديد، ومعامل الانحدار المتعدد. وجاءت النتائج كما يلي :

جدول (4) :معاملات الارتباط الخطية المتعددة ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics	
					R Square Change	Sig. F Change
1	,458 ^a	,210	,204	9,442	,210	,000
2	,604 ^b	,364	,356	8,496	,155	,000

يظهر من خلال الجدول رقم (4) أن R Square في النموذج الأول Model (1) (درجة إدراك الضغط) يساوي (0,21) أي أن درجة إدراك الضغط النفسي أسهمت بنسبة (21) بالمئة من التباين كلي المفسر لدرجة الصحة النفسية. كما يتبين أيضا R Square في النموذج الثاني Model (2) (درجة إدراك الضغوط النفسية، درجة الذكاء الانفعالي) يساوي (0,364)، أي أن درجة الذكاء الانفعالي أسهمت بنسبة (36,4) بالمئة من التباين كلي المفسر لدرجة الصحة النفسية. ومنه حسب هذه النتائج فان درجة إدراك الضغوط النفسية ودرجة سمة الذكاء الانفعالي قدرة تنبئية على الصحة النفسية.

جدول (5):تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد المترج

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	75,931	3,247		23,383	,000
	درجة ادراك الضغوط النفسية	-43,127	6,883	-,458	-6,265	,000
2	(Constant)	35,698	7,332		4,869	,000
	درجة ادراك الضغوط النفسية	-22,622	7,079	-,240	-3,196	,002
	درجة الذكاء الانفعالي السمة	,223	,037	,450	5,983	,000

يتبن من الجدول (5) أن لدرجة إدراك الضغوط النفسية قدرة تنبؤيه على درجة الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة بيتا $\beta(0,24 -)$ وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة أصغر من $(\alpha=0,01)$ ، أي أن زيادة وحدة معيارية في درجة إدراك الضغوط النفسية يقابله نقص وتغير $(0,24)$ وحدة معيارية في درجة الصحة النفسية والعكس صحيح، ومنه الزيادة في شدة إدراك الضغط النفسي يؤدي إلى النقص في درجات الصحة النفسية، كما أن انخفاض في شدة إدراك الضغط النفسي يؤدي إلى الزيادة في درجات الصحة النفسية.

كما يلاحظ من خلال الجدول أن لدرجة الذكاء الانفعالي قدرة تنبؤيه على درجة الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة بيتا $\beta: (0,45)$ ، وهي دالة احصائيا عند مستوى دلالة $(0,000)$ ، أي أن زيادة وحدة معيارية في درجة الذكاء الانفعالي يقابله زيادة وتغير $(0,45)$ وحدة معيارية في درجة الصحة النفسية، ومنه الزيادة في درجة الذكاء الانفعالي يؤدي الى الزيادة في درجة الصحة النفسية، وعليه يمكن كتابة المعادلة التالية:

$$\text{درجة الصحة النفسية} = 35,698 - 0,24 \times (\text{درجة ادراك الضغوط النفسية}) + 0,45 \times (\text{درجة الذكاء الانفعالي}) .$$

فوقا لما أفضت إليه النتائج السابقة في الجدول الرابع والخامس من دلائل يمكن القول بان الفرض الرابع تحقق كليا، حيث بينت النتائج أن الذكاء الانفعالي قدرة تنبئية بالصحة النفسية وإدراك الضغط النفسي وما أكد ذلك معادلة الصحة النفسية الموصل اليها من خلال نموذج الانحدار المتعدد. ويمكن تفسير هذه النتائج من منظور الصحة النفسية والعوامل المساعدة على الحفاظ عليها، حيث أن العلاقة بين عوامل الإرهاق وظروف الحياة الاجتماعية والمادية والمشاكل الدراسية للشباب الجامعي علاقة تفاعلية، وتجاوز إمكانات المواجهة عند الشباب يمكن أن تلحق الضرر بجهازه المناعي الجسدي والنفسي بشكل مباشر أو غير مباشر. فإذا فهمنا الصحة النفسية على أنها حالة من التوازن بين متطلبات البيئة المادية والاجتماعية وتحدياتها وبين إمكانات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية، فإننا سرعان ما سنكتشف أن تحقيق الصحة النفسية معرض للخطر باستمرار، وأن دور الشاب الجامعي أن يكون فاعلاً في بناء الصحة منمياً لموارده وكفاءاته الذاتية وموازناً بين عوامل الخطر والإرهاق. ويمكن تحقيق ذلك اعتمادا على تنمية الخبرات الذاتية الإيجابية والعادات الإيجابية والسمات الشخصية الإيجابية المتمثل في الذكاء الانفعالي، لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية. كما جاءت نتائج الدراسة موافقة مع دراسة (أيمن غريب قطب ناصر، 2011) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومهارات إدارة الضغوط وإمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على إدارة الضغوط من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي. وقد أسفرت النتائج بوجود علاقات ارتباطية دالة بين متغيرات الذكاء

الانفعالي وإدارة الضغوط وإمكانية التنبؤ بمتغيرات إدارة الضغوط عبر متغيرات الذكاء الانفعالي. وتتماشى نتيجة الدراسة مع ماجدة خميس على إبراهيم (2009) التي توصلت أن الذكاء الانفعالي يعكس صحة نفسية تفوق الصحة النفسية العادية .

الخاتمة:

من خلال الدراسة النظرية والتطبيقية لموضوع الدراسة المعنون: الذكاء الانفعالي كمنبئ للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية للطلّاب المتكوّن في المدرسة العليا للأساتذة *بوزريعة* دراسة ميدانية". يمكن وضع الاقتراحات كما يلي:

- تضمين المنهج الدراسي الجامعي في مادة) علم النفس (موضوعا عن الذكاء الانفعالي وطرق تفسير الانفعالات يوضح فيها مفهومه وأهميته الشخصية والاجتماعية في مراحل الشباب الجامعي العمرية اللاحقة،

- وضع برامج بهدف تنمية الذكاء الانفعالي لدي الطلبة.

وقد تؤدي مثل هذه البرامج أفضل النتائج حين يقوم بها مدربون أو أساتذة على درجة عالية من الخبرة والمهارة في الذكاء الانفعالي حيث تقدم فيها دروس اجتماعية انفعالية للطلبة تخص مختلف مواقف الحياة ويعلمونهم فيها كيف يغيرون من اتجاهاتهم وأنماطهم السلوكية في مواقف الحياة الجديدة، كما ينمى من خلالها الفهم الانفعالي والتعاطف وضبط الاندفاع وحل المشكلات ومهارات إدارة الغضب والسيطرة عليه وذلك بتقديم دروس اعتمادا على طرق تضمن المناقشة مع الطالب ولعب الأدوار لتحقيق فهم اكبر لديهم.

- إدماج الطالب في البرامج التي تضم العديد من النشاطات سواء الدينية أو الرياضية أو الترفيهية الفنية والثقافية ذلك لما لها من دور كبير في تطوير الذكاء الانفعالي لديه ففي مثل هذه البرامج يتعلم فيها الطالب المهارات الاجتماعية، وكيفية التوافق مع الآخرين وأن يسيطر على انفعالاته في علاقاته وأن يفاهم معهم وأن يتعاطف مع مشاكلهم ومشاعرهم، إذ نجد في مثل هذه البرامج نوع من التبادل العاطفي مما يدعم تنمية الذكاء الانفعالي من كل جوانبه.

من خلال هذه الدراسة يتضح للباحثة الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مفهوم الذكاء الانفعالي.

قائمة المراجع:

أولا - المراجع باللغة العربية:

- أيمن غريب قطب ناصر. (2011). "الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات ادارة الضغوط لدى طلاب جامعة الازهر-دراسة تطبيقية بعد احداث ثورة 25 يناير بمصر". المؤتمر السنوى السادس عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر.

- جولمان دانيل. (2000). "الذكاء الانفعالي". ترجمة ليلى الجبالي، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، مكتبة جرير. (الكتاب الأصلي منشور عام 1995)
- الزبيدي، كامل علوان، الهزاع، سناء مجول. (1997). " بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة". مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (22)، 171-192.
- معمريه بشير. (2007). "الذكاء الوجداني مفهوم جديد في علم النفس". بحوث ودراسات في علم، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
- ماجدة خميس على ابراهيم. (2009). " دراسة نفسية مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي من طلاب سوهاج". مجلة دراسات نفسية القاهرة، جمهورية مصر العربية، المجلد، 19 العدد2، ص: 359 - 414.

ثانيا- المراجع باللغة الأجنبية:

- Bastian V, Burns N , Nettelbeck T. (2005). " Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities". Personality and Individual Differences, 39,6, 1135-1144.
- Caplan G., (1981). "Mastery of stress: psychological aspects". American Journal of Psychiatry. Vol.138, pp.413-420
- Cooper Andrew , Petrides K V .(2010). " Psychometric Analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire–Short Form (TEIQue–SF) Using Item Response Theory". Journal of Personality Assessment, 92,5, 449–457
- Furnham A , Petrides K V. (2003). " Trait emotional intelligence and happiness". Social Behavior and Personality, An international journal, 31, 8, 815-824.
- Garima Gupta , Sushil Kumar. (2010). " Mental Health in Relation to Emotional Intelligence and Self –Efficacy among College Students". Journal of the indian Academy of Applied Psychology, Jan, 36, 1, 61-67.
- Goleman D. (1995). "Emotional Intelligence". New York: Batman Books
- Hurlock E B. (1974). "Personality Development Tata". McGraw-Hill, Book Com., New Delhi, India.
- Levenstein S, Prantera C, Varvo V, Scribano ML, Berto E, Luzi C, Andreoli A. (1993). "Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research". Journal of Psychosomatic, Res jan1993; 37, 1,19 –32.
- Lopes P N, Salovey P, Straus R. (2003). "Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships". Personality and Individual Differences, 35, 3, 641-658.
- Mavroveli S, Petrides K V, Rieffe C, Bakker F.(2007). "Trait emotional intelligence, Psychology well-being and peer rated social competence in adolescence". British journal of Developmental Psychology, 25,263-275.