

الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب الأولى جامعي
Emotional intelligence and coping strategies
for first university students

محمد ربيعي
جامعة أحمد زبانة بغيليزان (الجزائر)

mrebaipsy@yahoo.fr

كريم حرش*
جامعة أحمد زبانة بغيليزان (الجزائر).

karim.horch@univ-relizane.dz

تاريخ القبول : 2022/12/30

تاريخ الاستلام: 2022/01/28

ملخص:

تهدف الدراسة للتعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة لدى طلاب الأولى جامعي، عن طريق المنهج الوصفي التحليلي، على عينة من 214 طالبا وطالبة من السنة الأولى جامعي بكلية العلوم الإجتماعية بجامعة جيلالي اليابس بسيدي بلعباس ، وتم تطبيق مقياسين جاهزين وأسفرت النتائج أن للعينة ذكاء عاطفي مرتفع، ويستخدمون استراتيجيات المواجهة على الترتيب التالي: الإنفعال، حل المشكل، التجنب، كما أن هناك علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة، وعلى ضوء هذه النتائج تم اقتراح للطلبة وللإدارة وأستاذة الجامعة: الإهتمام بالتدريب على استخدام الذكاء العاطفي في إدارة الصراعات والمواقف الضاغطة التي تعترضهم في حياتهم الجامعية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، استراتيجيات المواجهة، الضغوط النفسية، طلاب الأولى جامعي

Abstract:

The study aims to identify the relationship between emotional intelligence and coping strategies first-year university student have, with descriptive analytical approach, on a sample of 214 male and female from first-year university students in Faculty of Social Sciences at University Sidi Bel Abbas. High emotional, and they use coping strategies in the following order: emotion, problem solving, avoidance, and there is a correlation between emotional intelligence and coping in the study sample. In managing the conflicts and stressful situations that confront them in their university life.

Keywords: emotional intelligence, coping strategies, Psychological stress, first university students

مقدمة:

إن الالتحاق بالجامعة حلم العديد من الشباب ويعتبر خطوة مهمة في حياتهم، فالجامعة مؤسسة علمية تساهم في صقل المعارف وتطويرها وتنمية العقول وتنويرها، كما تمكن المتخرجين منها من الحصول على الشهادات التي تؤهلهم وتضمن لهم المستقبل، وولوج هذا العالم المعرفي يحتاج لطالب يتمتع بشخصية متزنة يكون يحسن التكيف مع الظروف المحيطة به، ويملك القدرات والمؤهلات التي تساعد على ذلك، ومنها الذكاء العاطفي، ويعتبر الطالب الجامعي هو المحور الأساسي الذي يقوم عليه التعليم الجامعي الذي يهدف إلى تنمية شخصيته طيلة سنوات دراسته، ويحتاج إلى تلك القدرات والمؤهلات لمواصلة مسيرته، خاصة في بداية مشواره الجامعي، وبما أننا نعيش عصرا شديدا التعقيد ومليء بالتغيرات السريعة والتوترات والضغوط النفسية التي يواجهها الطلاب الجامعيين كغيرهم من فئات المجتمع بل هم الأكثر عرضة لأنهم في مرحلة عمرية حساسة، تحتاج للخبرة وللقدرات الخاصة لتحقيق أهدافهم والحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية.

مشكلة الدراسة: لقد ظلّ لوقت طويل مفهوم الذكاء العام أو الذكاء المعرفي هو أحد عوامل النجاح خاصة في المجال التعليمي، وأن من يتمتعون بأعلى مستويات من هذا النوع من الذكاء، يصلون حتما إلى أعلى مستويات النجاح، وأصبحت مسلمة بديهية لا تحتاج لإثبات، إلى أنه تبين عكس ذلك، حيث نجد أنه توجد عدة أنواع من الذكاءات يحتاج إليها الفرد في حياته لتحقيق النجاح، وخاصة الطالب الجامعي، حيث يملك الجانب العاطفي والوجداني تأثيرا عجيبا على الأفراد، وبما أن الذكاء العاطفي أحد أنواع الذكاءات المهمة حسب فاروق عثمان، ومحمد عبد السميع (2008:10) فهو القدرة على الإنتباه والإدراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم، وتساعد الفرد على الرقي العقلي المهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية في الحياة.

واستراتيجيات المواجهة هي الآليات والوسائل التي يستخدمها الفرد في التكيف مع الضغوط التي تواجهها في الحياة، وخاصة لدى طلاب الجامعة، ويعتبر الذكاء العاطفي مطلب سيكولوجي تزداد أهميته في الحياة عند العامة، وخاصة لدى الطلبة، فقد أشارت سحر علام في سنة 2001 بأن الذكاء العاطفي هو القدرة على إدارة الفرد لمشاعره واستخدامها لإتخاذ القرارات الصائبة في الحياة والقدرة على التعامل مع الضغوط والتحكم في الدوافع والإنفعالات والقدرة على إثارة الحماس في النفس والمحافظة على روح الأمل والتفاؤل.

كل هذه المطالب التي أشارت إليها سحر علام، يحتاجها الطالب الجامعي في مشواره الدراسي وفي بناء حياته المستقبلية واتخاذ القرارات المصيرية، كإختيار التخصص الملائم والوجهة المهنية وغيرها من القرارات، كما يحتاجها في التحكم في الضغوط التي يتعرض لها وإدارة مشاعره لأجل التكيف معها ومواجهتها ومن هنا تكمن العلاقة بين المتغيرين الذكاء العاطفي، واستراتيجيات المواجهة لدى الطالب الجامعي ولدى العامة.

فقد أشارت عدة دراسات إلى ذلك على غرار دراسة سلوفي وآخرين 2002، SALOVEY ET AL إلى أن الوجدان يجعل تفكيرنا أكثر ذكاءا، وذلك لأن الوجدان يعطي الإنسان معلومات ذات أهمية، هذه المعلومات تجعله يفسرها ويستفيد منها ويستجيب لها، من أجل أن يتوافق مع المشكلة أو الموقف المتوتر بشكل أكثر ذكاءا، كما أشار كل من بار-أون 1997 BAR ONE وجلومان 1995 GOLMAN إلى أهمية الذكاء الوجداني للنجاح في الحياة والسعادة، وذلك لما للذكاء العاطفي من تأثير على قدرة الفرد على التكيف الفعال مع متطلبات البيئة المحيطة به وضغوطاتها، ويحتاج الطلبة الجامعيون خاصة في مرحلتهم الأولى عندما يلتحقون بالجامعة إلى تدريب أنفسهم وتنمية قدراتهم خاصة من ناحية العواطف والمشاعر، ورغم الأهمية القصوى للذكاء العاطفي في حياة الطلبة الجامعيين ونظرا لحاجتهم إليه، إلى أنه لم يحظى ذلك بالقيمة العلمية الكافية وبالكَم المناسب من الدراسات العربية، هذا ما دفع لإجراء الدراسة الحالية لمعرفة هل هناك علاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب الأولى جامعي بجامعة الجلالى اليابس بسيدى بلعباس؟

وتمحور على ذلك التساؤلات الفرعية التالية:

-ما مستوى الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة؟

-هل هناك اختلاف في استخدام استراتيجيات المواجهة من طرف عينة الدراسة؟

-هل هناك علاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة؟

الفرضيات:

-تتمتع عينة الدراسة بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي.

-تختلف مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة

-توجد علاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة.

أهداف الدراسة: تسعى الدراسة الحالية لتحقيق الأهداف التالية:

-معرفة مستوى الذكاء العاطفي لدى الطلبة الجامعيين.

-معرفة أكثر استراتيجيات المواجهة استخداما لدى عينة الدراسة.

-معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة.

أهمية الدراسة:

تحدد أهمية الدراسة في الجوانب الآتية:

تناولها لمفاهيم سيكولوجية جديدة، كالذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة، وهذا ما سيعطي إضافة وإثراء للمكتبات العلمية، فهني مواضيع نجد فيها مراجع قليلة خاصة في ما يتعلق بالحياة الجامعية، ويمكن أن تكون امتدادا لدراسات وبحوث في المستقبل.

الدراسات السابقة والتعقيب عليها:

دراسة (نيتين داس وآخرون V.P.Nithin Das et al, 2019) الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الموظفين في قطاع التأمينات، والهدف من هذه الدراسة هو معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى موظفي قطاع التأمينات، الذين تعرضوا بضغط أثقلت كاهلهم وتجعلهم في حالة إجهاد وتوتر نفسي كبير، مما يسبب لهم ضررا على صحتهم الجسدية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتطبيق اختباري الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة على عينة تقدر بـ 371 موظفا في تاميل نادو بالهند وتم تسجيل النتائج التالية من أجل اختيار وتنفيذ الإستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط التي تعترضهم يكون لزيادة مستوى الذكاء العاطفي أثر كبير في التقليل من الضغوط و صرفها كمرحلة أولية لقد أثبت التحليل أن الوعي الذاتي من موظفي التأمين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقة بالنفس، الإدارة والمهارات الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة. وبالمثل للموظفين تأثير إيجابي وهام على الإدارة الذاتية والمهارات الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة و ترتبط الإدارة الذاتية أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالمهارات الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة، وأخيراً المهارات الاجتماعية لموظفي التأمين مرتبطة بشكل كبير مع استراتيجيات المواجهة، ويشير بوضوح إلى أن الذكاء العاطفي العام يرتبط باستراتيجيات المواجهة.

دراسة (صاينا هودزيك وآخرون، Sabina Hodzic et al 2016) بعنوان الطلاب الذين يتمتعون بمستوى ذكاء عاطفي مرتفع، أكثر مرونة وتكيفاً مع الضغوط النفسية، وتهدف الدراسة الحالية إلى فحص التأثير الوسيط في العلاقة بين أبعاد مقياس السمات، "ميتا" للمزاد والضغط النفسي والرضا عن الحياة والصحة النفسية، حيث يعتقد أن الأبعاد الثلاثة الإهتمام العاطفي، والوضوح والإصلاح لها تأثيرات مختلفة بشكل معتدل على طلبة الجامعة، حيث تم اختبار ذلك على عينة تقدر بـ 835 طالبا وطالبة من جامعات إسبانيا والبرتغال والبرازيل تم اختيارهم بطريقة عشوائية وتطبيق مقاييس تتعلق بالذكاء العاطفي، الضغط النفسي، الرضا عن الحياة، ومقياس الصحة العامة (TMMS24)، وأشارت النتائج المتحصل عليها من خلال تحليلات الانحدار الهرمي المختلفة والضغط النفسي وجود تأثيرات

تفاعلية مختلفة لأبعاد مقياس (TMMS-24) ، وتوقع الرضا عن الحياة والصحة النفسية، والبعد الوحيد الذي وجد أنه يتفاعل بشكل كبير مع الضغط النفسي في التنبؤ بالرضا عن الحياة هو الإصلاح العاطفي، عندما يلاحظ الطلاب الجامعيين زيادة الضغط النفسي، فإن تلك التي الفئة التي لها ضغط أقل سجلت أيضا في بعد الإصلاح العاطفي رضا أقل عن الحياة، وبالتالي هناك ارتباط وتأثير بين المتغيرات.

دراسة (غيفت روبانده، 2015، Gift Rupande)، دراسة وصفية لمعرفة تأثير الذكاء العاطفي على تعلم الطلاب، كشفت الدراسة الحالية أن الذكاء العاطفي أمر بالغ الأهمية لتعلم الطلاب، حيث يسمح الذكاء العاطفي للفرد بالتواصل والقيادة والتفاوض مع الآخرين، والشخص الذي يتمتع بذكاء عاطفي قادر على فهم عواطفه وأيضاً عواطف الآخرين، كما يمكن الذكاء العاطفي الشخص في الواقع من كسب المزيد في بيئة تعليمية لأن الفرد قادر على الاندماج بشكل جيد اجتماعياً وأكاديمياً. الشخص ذو الذكاء العاطفي هو لاعب جماعي ، ويكسب الكثير من التفاعل الإيجابي مع المحاضرين والطلاب الآخرين.

دراسة (المشوح، والوهطه، 2015) بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين المتغيرين والمتغيرات الوسيطة (التخصص، العمر، سنوات الخبرة) لدى عينة الدراسة، وقد تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتفسير الإرتباطات وبلغت عينة الدراسة 173 طالبا وطالبا، وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني من إعداد عثمان ورزق (1998) وتقنين البلوي (2004)، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد الشاوي (2010) وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج حيث ظهر أن المرشدين الطلابيين عادة ما يتمتعون بالذكاء الوجداني، فقد بلغ متوسط الذكاء الوجداني لدى المرشدين الطلابيين (3.5 من 5)، كما أن ترتيب استراتيجيات مواجهة الضغوط التي يلجأ إليها المرشدون الطلابيون من وجهة نظرهم كما يأتي: الإستراتيجية الدينية في المرتبة الأولى، واستراتيجية حل المشكلات في المرتبة الثانية، واستراتيجيات الضبط الذاتي في المرتبة الثالثة، ثم استراتيجية التخطيط في المرتبة الرابعة، بعدها استراتيجية المواجهة النشطة في المرتبة الخامسة، ثم استراتيجيات المساندة الإجتماعية في المرتبة الثامنة، فاستراتيجية التجنب والهروب في المرتبة التاسعة، وأخيرا تأتي استراتيجية التفرغ الإنفعالي في المرتبة العاشرة، كما اظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين الذكاء الوجداني بصورة عامة واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: (الإستراتيجية الدينية، استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية

التخطيط)، بينما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط التالية: (استراتيجية التفريغ الإنفعالي، استراتيجية التجنب والهروب)، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين أفراد العينة في الذكاء الوجداني بصورة عامة تعزى لمتغير التخصص والعمر وسنوات الخبرة، كما أظهرت النتائج أيضا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات عينة الدراسة حول (استراتيجية حل المشكلات، استراتيجية الضبط الذاتي، استراتيجية التفريغ الإنفعالي، استراتيجية التخطيط، استراتيجية التقبل السلبي، استراتيجية المساندة الإجتماعية، استراتيجية التجنب والهروب، استراتيجية المواجهة النشطة) باختلاف متغير التخصص، وأظهرت النتائج أيضا وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) في اتجاهات عينة الدراسة حول (الإستراتيجية الدينية، استراتيجية لوم الذات) باختلاف متغير التخصص، وقد خلصت الدراسة إلى عدد التوصيات تتعلق بالذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية السعودية.

تعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال تحليل الدراسات السابقة على ندرتها باللغة العربية، في علاقة المتغيرين ببعضهما البعض اتضح للباحث عدة تصورات منهجية ونظرية ويعمل على استغلالها في تفسير وتحليل النتائج المتوصل إليها، وقد جاءت كالتالي:

الدراسة الأولى (نيتين داس وآخرون 2019)

من حيث الإجراءات:

هدفت لفحص العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة، وهي نفس أهداف الدراسة الحالية، بينما تم استخدام نفس المنهج الوصفي وهو المناسب لمثل هاته الدراسات، واستعمال الأساليب الإحصائية لتحليل البيانات المتحصل عليها من تطبيق اختباري الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة.

من حيث العينة:

اختلفت مع الدراسة الحالية في العينة ، حيث جرت على عينة تقدر ب371 موظفا من قطاع التأمينات وهي تختلف عن عينة الدراسة الحالية ، وهم الطلبة الجامعيون، ولكن أردنا معرفة ما توصلت إليه في علاقة المتغيرين بعيدا عن العينة.

من حيث المتغيرات:

اتفقت هذه الدراسة مع الدراسة الحالية في المتغيرين الرئيسيين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة والوقوف على العلاقة بينهما، دون الاخذ بالنظر للمتغيرات الوسيطة.

من حيث النتائج:

تتفق هذه الدراسة مع الدراسة الحالية التي تبحث في العلاقة بين المتغيرين وهذا ما أعطى للباحث تصورا عن الإشكالية والمنهج وكذا تفسير النتائج ، لكون نتائجها أكدت وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة، وهي تتفق من الدراسة الحالية في وجود هذه العلاقة على اختلاف العينة.

الدراسة الثانية (صايبنا هودزيك وآخرون، 2016):

من حيث اجراءات الدراسة:

جاءت هذه الدراسة بعنوان الطلاب الذين يتمتعون بمستوى ذكاء عاطفي مرتفع، أكثر مرونة وتكيفاً مع الضغوط النفسية، والتي توافقت نوعاً ما مع الدراسة الحالية في وجود متغيرات الدراسة الحالية ضمن هاته الدراسة مع متغيرات أخرى، حيث هدفت إلى دراسة التأثير الوسيط في العلاقة بين أبعاد مقياس السمات، ومواجهة الضغوط النفسية والرضا عن الحياة والصحة النفسية، واتفقت في المنهج المستخدم ، ولكن اختلفت في الأساليب والإختبارات المطبقة من خلال استخدام اختبارات لقياس المتغيرات وتحليلها بالأساليب الإحصائية

من حيث العينة:

جاءت تتفق مع الدراسة الحالية من حيث العينة، كون الدراسة الحالية أيضا تدرس عينة الطلبة الجامعيين، وطريقة اختيار العينة العشوائية، ولكن اختلفت في الحجم وهذا حسب طبيعة الموضوع وأيضا قدرات الباحث والوقت المخصص للدراسة.

من حيث متغيرات الدراسة:

تتفق الدراسة الحالية مع هذه الدراسة في المتغيرات البحثية من حيث الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة وحتى الطلبة الجامعيين، إلى أن هذه الدراسة تحتوي على متغيرات أخرى كالرضا عن الحياة والصحة النفسية لا توجد في دراسة الباحث، ولكن يمكنه أن يستعين بالشق الخاص بالمتغيرين موضوع دراسته، وهذا ما يعطي قوة لإستنتاج وبناء تصور لدى الباحث عن موضوعه بحث وإمكانية الإستعانة بنتائج الدراسة في تفسير وتحليل نتائجه المتحصل عليها.

من حيث النتائج:

يوجد اتفاق في النتائج المتوصل إليها من خلال استخدام اختبارات لقياس المتغيرات وتحليلها بالأساليب الإحصائية، حيث تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية بين متغيرات الدراسة (الذكاء العاطفي، استراتيجية مواجهة الضغوط، الرضا عن الحياة، والصحة النفسية)، مما أعطى دعماً للإنطلاق في الدراسة الحالية وأيضاً لمقارنة نتائجها.

الدراسة الثالثة (غيغت روباند، 2015):

من حيث الإجراءات:

كلا الدراستين استخدمتا المنهج الوصفي التحليلي، وهو ما يتناسب مع طبيعة الموضوع، وقد ساهم ذلك في إعطاء الباحث للدراسة الحالية قوة، في بناء إشكاليته وطرح الفرضيات المناسبة، كما أن هناك أيضاً تشابهاً في الأهداف المرجوة من الدراسة وفي الأدوات والأساليب الإحصائية المستخدمة في كلا الدراستين، وهذا ما جعل قناعة الباحث بإختيار الأساليب الإحصائية التي تخدم إشكاليته.

ومن حيث العينة:

اتفقت الدراستين في العينة وهم طلاب الجامعة، وفي طريقة المعاينة وهي الطريقة العشوائية والتي اختارها الباحث لتناسبها مع خصائص المجتمع المراد دراسته.

من حيث المتغيرات:

اتفقت الدراستين في متغير البحث المتعلق بالذكاء العاطفي فقط، كون الدراسة لا يوجد بها المتغير الثاني استراتيجيات المواجهة، ولكن أفادت الباحث في التعرف على مستويات الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة باعتبارها تتشابه مع عينة الدراسة الحالية، حيث اتفقتا في معرفة مدى تأثير الذكاء العاطفي على تعلم الطلاب.

من حيث النتائج:

يبدو من خلال قراءة النتائج المتحصل عليها خلال هذه الدراسة بأن للذكاء العاطفي تأثير كبير على نجاح وتعلم الطلاب. وخذا ما أفاد الباحث ببناء التصور البحثي، وطرح فرضيات بحثه وفي تفسير النتائج التي تحصل عليها أيضاً.

الدراسة الرابعة (المشوح، والوهطه، 2015):

من حيث الإجراءات:

جاءت هذه الدراسة بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، كما اتفقت الدراستين في استخدام المنهج الوصفي التحليلي لتفسير الإرتباطات وفي استخدام مقياس الذكاء الوجداني من إعداد (عثمان و رزق، 1998)

إلى أن هناك اختلاف نوعي في العينة و في مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط من إعداد (الشاوي، 2010)

من حيث المتغيرات:

جاءت متفقة مع الدراسة الحالية في متغيرات الدراسة حيث يوجد المتغيرين الرئيسيين، وأيضا في الهدف المشترك حيث جاءت للتعرف على العلاقة بين المتغيرين والمتغيرات الوسيطة (التخصص، العمر، سنوات الخبرة) لدى عينة الدراسة.

من حيث عينة الدراسة:

التي تشبه عينة الدراسة الحالية كون طلبة السنة الأولى جامعيين الملتحقين حديثا كانوا بالمرحلة الثانوية، والدراسة هذه تدرس عينة المرشدين الطلابيين للمرحلة الثانوية، حيث أن هناك اختلاف نوعي في العينة، ولكن يقتربان من بعضهما البعض، كما أن الإختيار كان عشوائيا لكلاهما، ويمكن عندها مقارنة النتائج بين الدراستين والإستفادة مما توصلت إليه الدراسة الحالية.

من حيث النتائج:

وقد خلصت الدراسة إلى عدد من النتائج أهمها أن المرشدين الطلابيين عادة ما يتمتعون بالذكاء الوجداني، وهذا يتفق مع الدراسة الحالية التي وجدت أن الطلبة يتمتعون بذكاء وجداني مرتفع، وهذا ما ساهم في اثناء الجانب النظري، والإستشهاد بها في تفسير النتائج المتوصل إليها، وفي بناء الإشكالية أيضا وفي صياغة الفرضيات.

منهج الدراسة:

تعتمد الدراسة الحالية على المنهج الوصفي التحليلي، المناسب لطبيعة الموضوع، البحث عن العلاقة بين متغيرين، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الإعتماد على اختباري الذكاء العاطفي، واستراتيجيات المواجهة.

1. التعاريف الإجرائية لمتغيرات الدراسة:

1.1 استراتيجيات المواجهة: هي الدرجة التي يتحصل عليها الطالب الجامعي من عينة الدراسة على

مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط

2.1 الذكاء العاطفي: هو الدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي من عينة الدراسة بتطبيق مقياس الذكاء العاطفي المستخدم في الدراسة الحالية.

2. الذكاء العاطفي

1.2 مفهوم الذكاء العاطفي

ظهر مصطلح الذكاء العاطفي عام 1990، وقد حظي منذ ذلك الوقت بإهتمام الدارسين والباحثين في علم النفس، خاصة في الآونة الأخيرة مع إنتشار علم النفس الإيجابي، وقد اختلفوا في ترجمة المصطلح "intelligence émotionnel" إلى أربعة (الذكاء العاطفي، ذكاء الوجدان، الذكاء الإنفعالي، ذكاء المشاعر)، ويتمنّ العديد من الدراسات والبحوث، نلاحظ أن هذه التسميات لكل منها مدلول وإشارة، فالذكاء العاطفي يشير إلى الجوانب الإيجابية والإنفعالات السّارة كالحب والإعجاب، أما الذكاء الإنفعالي فيدل على الجوانب الغير سّارة أو السلبية من الإنفعالات مثل الخوف، الحزن، الغضب، أما الذكاء الوجداني فهو يدل على أنه أكثر مسؤولية من خلال تنظيم الخبرات الإنفعالية السّارة والغير سّارة، أما ذكاء المشاعر، فهو يدل على الجانب الحسي من الخبرات الإنفعالية مثل الشعور بالدفء، الحنان، الراحة، الهدوء.(حسين، وحسين، 2006: 14-15)

وقد إعتدنا في الدراسة الحالية تسمية الذكاء العاطفي لتعبيرها عن الجانب الإيجابي من الإنفعالات السّارة، وقد اختلف الباحثون في وضع تعريف موحد وشامل للذكاء العاطفي.

2.2 التعاريف المختلفة للذكاء العاطفي

تعريف (ماير وسالوفي، 1990: 22) الذكاء العاطفي هو " القدرة على فهم الإنفعالات الذاتية، والتحكم فيها، وتنظيمها وفق إنفعالات الآخرين والتعامل في المواقف الحياتية." أما (بار أون، 1997) يرى بأن "الذكاء العاطفي هو الطريقة التي يتمكن من خلالها الفرد فهم نفسه وفهم الآخرين، وبناء علاقة معهم، والتأقلم مع الوضع المعاش من أجل مواجهة فاعلة لمتطلبات الموقف." ويعرفه (عثمان وعبد السميع، 2001: 10) بأنه " القدرة على الإنتباه والإدراك الجيّد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة إدراك دقيق لإنفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية، تساعد الفرد على الرقيّ العقلي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة."

3.2 الجذور التاريخية للذكاء العاطفي

تمتد جذوره لعدة سنوات، ويعتبر مصطلحا قديما مستوحى من حكمة سقراط "socrates أعرف نفسك " تفتن له مبكرا الكثير من العلماء و الباحثين على غرار "جون، آدامس، روبرت لي " حيث تناول هؤلاء العلماء الأوائل الذكاء العاطفي وأشاروا إلى أنه تمتع الشخص بصفات معينة مثل الطموح و الإجاز والمرونة والحساسية و القدرة على تأجيل الإشباع"، فرغم أن مصطلح الذكاء العاطفي يعتبر حديثا نسبيا إلى أنه تاريخه طويل، فقد أكد "ماير" أن أصل الذكاء العاطفي في علم النفس يعود إلى

القرن الثامن عشر، كان من المتعارف عليه لدى علماء النفس أن العقل الإنساني يتكون من ثلاثة أقسام هي (المعرفة، الوجدان، الدوافع).
(Afsaneh Moradi ;et al , 2011: 748 – 75).

كما أن (ثورانديك Thorndike 1874-1949) كان ممتن له جهود في تسليط الضوء على الذكاء العاطفي من خلال انتقاد المفهوم التقليدي لدراسة الذكاء وتحليله، فقام باستخراج عدة عوامل بعضها عام وبعضها خاص وبعضها طائفي، ووجه الانظار نحو ثلاثة مجالات رئيسية يشملها الذكاء وهي: الذكاء الميكانيكي، الذكاء المجرد، الذكاء الإجتماعي والذي يعني عنده قدرة الفرد على التفاعل بشكل أكثر حكمة مع الآخرين، وبما أن "ثورانديك" من أنصار الإتجاه التقليدي للذكاء إلى أنه قام في 1920 بإدخال الإنفعالات في مجال الذكاء، وجاء بنوع جديد من الذكاء سماه بالذكاء الإجتماعي أعطى فيه إهتماماً للإنفعالات والعواطف، وقد عرف ثورانديك (1920) الذكاء الإجتماعي على أنه القدرة على فهم الحالات الداخلية والدوافع والسلوكيات لديه ولدى الآخرين وعلى التصرف تجاهها في أفضل صورته على أساس تلك المعلومات. (بن غريال، 2015: 54).

إن بحوث "ثورانديك" و"ستيرن" (1920) ثم "سيرمان" في (1927) ووصولاً إلى بحوث "ويكسلر" (1940)، فهم رواد المرحلة الأولى لبداية ظهور الذكاء العاطفي، حيث تعتبر مرحلة تناول الإنفعالات وعلاقتها بالذكاء ولكن بمفهوم ضيق نوعاً ما لم يسمح بظهور هذا الإتجاه، ثم جاءت دراسة "ماير" لتطور مفهوم الذكاء العاطفي التي قسمها إلى خمسة مراحل وتحدثت عن هذه المرحلة الأولى وحصرها في الفترة الممتدة من 1900 إلى 1969، وقال "ماير" فيها تناولت الدراسات النفسية للذكاء والإنفعالات كمواضيع ضيقة ومنفصلة، ثم جاءت فترة نهاية الثمانينات والتسعينات التي عرفت نظريات حديثة للذكاء حلت محل النظرية التقليدية، وتعتبر الفترة الممتدة من 1970 إلى 1989 مهمّة نظراً لإهتمام الباحثين بموضوع الإنفعالات بشكل مكثف وظهرت عدة مجالات تناولت المعرفة وكيفية تفاعل الإنفعالات مع الأفكار، وقد ساهم في ذلك ظهور عدة دراسات في الذكاء الإصطناعي من خلال استخدام الحاسوب في فهم المواقف الإنفعالية وأسبابها وكذلك دراسات الدماغ التي كانت تحلل الإرتباط بين المعرفة والإنفعال مما ساهم في بدء مرحلة الإختيار التجريبي بشكل رسمي، كما عرض (أبو حطب، 1973) نموذج المعرفي المعلوماتي للقدرات العقلية لأول مرة يشير فيه إلى تصنيف جديد لأنواع الذكاء قسمه إلى ثلاثة فئات الذكاء المعرفي، الذكاء الإجتماعي، الوجداني، ومع نظرية الذكاءات المتعددة على يد هوارد جاردنر (1983) في كتابه "أطر العقل" (خوالدة، 2004: 29)، والذي قدم فيه نموذج عن الذكاءات المتعددة، فقد كانت هذه بداية الإهتمام الفعلي بالذكاء العاطفي، تعتبر نظرية

الذكاءات المتعددة لجاردنر المدخل الأساسي الذي إنبثقت منه نظرية الذكاء العاطفي، وقد قسم "جاردنر" الذكاء إلى سبعة أنماط هي: الذكاء اللغوي، الذكاء الرياضي، الذكاء الموسيقي، الذكاء المكاني، الذكاء الجسدي، ذكاء بين الأفراد، ذكاء داخل الفرد، ويعتبر النوعين الأخيرين ذكاء بين الأفراد الذي يعني القدرة على فهم مشاعر الآخرين، والنوع الثاني ذكاء داخل الفرد أو الذكاء الشخصي ويعني قدرة الفرد على فهم مشاعره، فهذان النوعان من مكونات الذكاء العاطفي وهنا إنطلقت بدايته، لأنهما نوعين متعلقين بالمظاهر اللامعرفية للذكاء واعتبرهما "جاردنر" مهمين أكثر من الذكاء الذهني (الصافي وآخرون، 2006:228)

ويعتبر أول من استعمل مصطلح الذكاء العاطفي هو الطالب الجامعي "باين Bayn" في عنوان رسالته للدكتوراه في 1985 بكلية أمريكية حيث قدم في أطروحته إشارات نظرية وفلسفياً لإلقاء الضوء على طبيعة الذكاء العاطفي وخصائص وكيفية تطويره أنفسنا وفي الآخرين عن طريق التربية والتعليم ومن خلال ذلك يتضح أن هذه المرحلة الثانية التي ركز فيها العديد من العلماء في دراستهم على التفاعل بين الإنفعالات والمشاعر والأفكار، وتعتبر مدخلا مهماً لدراسة الذكاء العاطفي وأن نهايتها شهدت ظهور المصطلح ولكن بشكل ضيق دائماً، إلى أن الفترة المميزة هي المرحلة الثالثة التي تمتد من 1990 إلى 1993 والتي إنتشر فيها مصطلح الذكاء العاطفي بشكل ملفت وبدأ الباحثون يهتمون به، فقد كان مطلع التسعينيات محطة مهمة في الدراسات المتعلقة بالدور الذي تلعبه الجوانب اللامعرفية في مساعدة الناس على النجاح في الحياة بصفة عامة وفي ميدان العمل بصفة خاصة، فقد أظهرت نتائج الدراسات الحديثة التي تطرقت إلى عوامل النجاح أن نسبة إرتباط الذكاء المعرفي أو العقلي بالنجاح المهني والإجتماعي لا تتجاوز 20 بالمئة، فيما تعزى النسبة المتبقية 80 بالمئة إلى عوامل نفسية وإجتماعية. (السمادوني، 2007:40)

واعتبر (جولمان Golman) بأن (هوارد جادرنر Jadnar Houard) هو المرشد الملمهم لمشروع الذكاء العاطفي، حيث يقول أنه قال لي: لقد حان الوقت كي نوسع مفهومنا عن مجال المواهب، والدور الأهم الذي تقدمه التربية في تنشئة الطفل هو مساعدته على التقدم في المجالات التي تناسب موهبته، والتي تجعله يشعر بالرضا والكفاءة و نحن بعيدين عن ذلك تماماً، حيث نعرض الجميع لتعليم يجعلهم في أفضل الأحوال أستاذة جامعة و نقيّم الجميع حسب قدرتهم على تحقيق هذه المعايير الضيقة للنجاح وعلينا أن نقضي وقتاً في تقييم الأطفال، ووقتاً أكثر في التعرف على كفاءتهم ومواهبهم الطبيعية وفي تربية هذه الكفاءات والمواهب، فهناك مئات ومئات من الطرق التي تقودك إلى النجاح وكذلك الكثير من القدرات التي تصل بك إلى هذه الطرق (جولمان، 2000).

ويشير باحثين آخرين إلى أن الظهور الفعلي لمصطلح الذكاء العاطفي لأول مرة كان على يدّ "سالوفي Salovi" بجامعة يالا، و"ماير" بجامعة هامبشير (1990) اللذان اعتبرا الذكاء العاطفي نوع من أنواع الذكاء الإجتماعي و تم تعريفه على أنه القدرة على معرفة مشاعرنا وانفعالاتنا و التمييز بينها واستخدام هذه المعرفة لإرشاد التفكير.

4.2 نماذج الذكاء العاطفي

1.4.2 نموذج جولمان

حدد فيه مجموعة من المهارات الإنفعالية والإجتماعية، تميز مرتفعي الذكاء العاطفي ويشكل الوعي بالذات، التحكم في الإنفعالات مثل المثابرة، الحماس، الدافعية الذاتية، التقمص العاطفي، اللياقة الإجتماعية، ولاحظ أن انخفاضها يتسبب في فشل وعدم نجاح الفرد في كل الجوانب خاصة المهنية. (معمرية، 2009).

ووضع جولمان خمسة أبعاد أساسية في الذكاء العاطفي (الوعي الإنفعالي الذاتي، إدارة الإنفعالات، حفز الذات، التعاطف، المهارات الإجتماعية) (حسين، وحسين 2006:52).

2.4.2 نموذج بار أون

يرى أن الذكاء العاطفي عبارة عن خليط أو مجموعة من المهارات والسمات والقدرات الإجتماعية والشخصية والعاطفية (غير المعرفية) التي تؤثر في قدرة الفرد الإجمالية على التوافق بفاعلية مع الضغوط ومتطلبات الحياة والبيئة، ويتضمن هذا النموذج قائمة نسبة الذكاء العاطفي التي تعتمد على أسلوب التقرير الذاتي في مقياس الذكاء العاطفي ويعتبر مقياسه من أكثر المقاييس استخداما في الدراسات الأجنبية والعربية، وقد حصره " بار أون " في خمسة أبعاد رئيسية وهي (الذكاء الشخصي، الذكاء البيئشخصي، القدرة على التكيف، إدارة الضغوط، الحالة المزاجية العامة).

ونرى أن "بار أون" و" جولمان" يتفقان أن الذكاء العاطفي أحد العوامل المهمة في تحديد قدرة الفرد على النجاح في حياته العملية ويؤثر مباشرة على الرفاهية العامة للفرد وسعادته

3. استراتيجيات المواجهة

1.3 تعريف استراتيجيات المواجهة

اختلفت التعاريف وتعددت التسميات لغويا، فترجمت من اللغة الإنجليزية coping أو cope to with إلى الفرنسية بعدة مصطلحات (processus d'ajustement ; processus de faire face ; processus de maitrise, stratégies de coping) والتي اعتمدت في الأدبيات الفرنسية منذ 1999.

(عريس، 2017:19)

وقد اعتمد البعض الترجمة الحرفية للمصطلح إلى اللغة العربية "كوبينج" وهناك من يستعمل استراتيجيات التكيف، أو التصرف أو التعامل، أو المواجهة أو الكفاح أو التصدي أو المقاومة ، أو التعايش مع، استراتيجيات التوافق، أو التأقلم، وهناك من يسميها ميكانزمات الدفاع، وهناك من يسميها إدارة الضغط النفسي أو تسيير الضغط النفسي، وقد خلص الباحث (بن طاهر، 2007) إلى تسميتها استراتيجيات التكيف، نلاحظ رغم اختلاف التسميات إلى أن المعنى واحد، ولكن تعدد الإتجاهات والخلفيات النظرية للباحثين جعل التعاريف تتعدد، وسنحاول عرض بعضها.

يعرفها "شوبل" Schwebel بأنها استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة (schwebel et,al,1990:130).

ويرى سبيلبيرجر (spelperger) أنها عملية وظيفتها خفض أو أبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له. (Moos, 1987)

ويعرفها نيومان (newman 1981) هي المجهود المبذول من قبل الفرد لإزالة التوتر وخلق طرق جديدة للمواجهة مع المواقف الجديدة في كل مرحلة من مراحل الحياة..

أما ريان (Rayan 1989) فيرى أنها "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة.

2.3 التطور التاريخي لمفهوم استراتيجيات المواجهة

كان ظهور مصطلح "استراتيجيات المواجهة le coping" أول مرة في الدراسات والأبحاث التي قام بها ريتشاد لازراوس Richard Lazarus في 1966 والتي تحدث عنها في كتابه "الضغوط النفسية والمواجهة" Psychological stress and coping حيث استمد هذا المفهوم أصله من أبحاث مختلفة في علم نفس الظواهر المعرفية الإنفعالية وخاصة من بحوث لازراوس وفلوكممان في علم النفس الضغوط، حيث قدم لازراوس في 1960 نظريته عن الضغوط من خلال تصنيفها إلى ثلاث جوانب (الحدث الضاغطة، عملية التقييم، استخدام استراتيجيات المواجهة)، ثم توالت أبحاثه مع فولكممان، حيث أنه وقفوا على أن الناس يستخدمون أساليب تكيفهم مع بيئتهم في ضوء تقييمهم للموقف، فعندما تقييم على أنها تهديد (Threat) أو تحد (Challenge) أو أذى (Harm) فإنها تتطلب أساليب للتعامل معها من أجل تنظيم الضيق وتغيير معنى الموقف. (علام، 2001)

3.3 التناولات النظرية لإستراتيجيات المواجهة

1.3.3 النظرية التحليلية: تعتبر استراتيجيات المواجهة عملية لاشعورية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات التي يواجهها سواء داخلية أو خارجية وإبقائها في ساحة اللاشعور، وبهذا تأخذ منحى الأليات الدفاعية.

2.3.3 النظرية المعرفية: جاء بها لازاروس وفولكمان، حيث يشير إلى أنه لا يمكن فهم الضغط النفسي بدون الرجوع إلى المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف الضاغط الذي يتعرض له، وهذه العلمية المعرفية أساس تحديد استجابة الفرد وهي ما يسمى باستراتيجيات المواجهة والتي تمر بثلاث مراحل رئيسية مرحلة الحدث الضاغط، مرحلة التقييم الأولى، مرحلة التقييم الثانوي.

3.3.3 النظرية الإجتماعية: حسب هذه المدرسة فإن استراتيجيات المواجهة هي عملية يستخدمها الفرد للتخلص من التهديدات الإجتماعية والضغط الخارجية التي يتعرض لها وهذا بالمحافظة على القيم الإجتماعية العامة التي تعلمها من بيئته.

4.3.3 النظرية التفاعلية: تستمد مبادئها من فكرة أن الفرد والمحيط هما متغيرين يقومان على التفاعل بين الفرد والمحيط والمتغيرات البيئية وخصائص الفرد وتقييمه للموقف الضاغط، ومجموعة الجهود التي يستعملها للتكيف.

5.3.3 النموذج الحيواني: يستخدم مصطلح المقاومة للتعبير عن ميكانيزمات التكيف وتظهر هذه المقاومة كاستجابات سلوكية فطرية أو مكتسبة، بعد تعرض الفرد إلى تهديدات حيوية، حيث يستعملها لمواجهة موقف الضغط المهديد لبقائه.

4. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.4 منهج الدراسة:

اعتمدت الدراسة الراهنة على المنهج الوصفي التحليلي لرصد العلاقة بين متغير الدراسة، ولتحقيق أهداف الدراسة تم الإعتماد على اختباري الذكاء العاطفي ، واستراتيجيات المواجهة.

2.4 عينة الدراسة:

تضمنت الدراسة الحالية عينة استطلاعية وأخرى أساسية.

1.2.4 العينة الإستطلاعية:

تكونت العينة الإستطلاعية لهذه الدراسة من 62 طالب وطالبة موزعين، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من طلاب جامعة الجيلالي اليباس بسيدي بلعباس.

2.2.4 العينة الأساسية:

تكونت العينة الأساسية للدراسة من 214 طالب وطالبة، تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من طلبة جامعة الجيلالي الياابس بسيدي بلعباس.

3.4 أدوات الدراسة:

تم تطبيق اختبارين على عينة الدراسة الإستطلاعية وبعدها على العينة الأساسية.

1.3.4 اختبار الذكاء العاطفي:

قام بإعداده فاروق السيد عثمان و محمد عبد السميع رزق، والمكيف على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بن غربال ، ويتكون من 58 فقرة موزعة على خمسة أبعاد، يتم تقدير استجابة العينة عليه تبعا لسلم قياسي ثلاثي البدائل (يحدث -يحدث أحيانا-لا يحدث) حيث تحول الإستجابات الإسمية إلى كمية من خلال إعطائها الأوزان التالية (3-2-1) وفقا لمقياس ليكرت likert الثلاثي، وعند جمع الدرجات على كل البنود نحصل على درجة الذكاء العاطفي، وعليه فإن درجات المقياس تتراوح ما بين 174 الدرجة العليا، و58 الدرجة الدنيا للإختبار، ولمعرفة مستوى الذكاء العاطفي نقوم بمقارنة الدرجة التي حصل عليها بجدول المعايير المرفق مع المقياس، والذي يشير إلى ذكاء انفعالي منخفض عندما تنحصر الدرجة ما بين (58-96)، وذكاء عاطفي متوسط عندما تنحصر الدرجة ما بين (97-135)، وذكاء عاطفي مرتفع عندما تكون الدرجة أكبر من 136.

2.3.4 اختبار استراتيجيات المواجهة:

قائمة المواقف الضاغطة (ciss) من إعداد (أندلر وباركر 1998 Endelar & Parker) وسنعمد على النسخة المقننة من مقياس استراتيجيات التكيف ciss لسنة 2006 المتكونة من 48 فقرة تم تقنينها وترجمتها إلى البيئة الجزائرية على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجية الثقافية والإجتماعية (crasc) بوهران من قبل فريق البحث التالي: فراحي فيصل، كبداني خديجة، قويدري مليكة، شعبان الزهرة.

4.4 اختبار الخصائص السكومترية للإختبارين:

1.4.4 حساب ثبات اختبارين عن طريق معامل ألفا مكرونباخ

الجدول رقم (01) "يمثل قيمة معامل ثبات الفا كرونباخ"

الإختبار	معامل الثبات ألفا كرونباخ
الذكاء العاطفي	0.78
استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية	0.80

يظهر من خلال الجدول رقم(01) أن معاملي الثبات الذين قيمتهما بلغت على التوالي (0.78) (0.80) ، وهذا يدل على أن الإختبارين يتمتعان بنسبة عالية من الثبات وهذا يسمح لنا بتطبيقهما في الدراسة الأساسية على العينة.

2.4.4 حساب صدق الإتساق الداخلي للإختبارين:

تم حساب معاملات الإرتباط بين أبعاد الإختبارين والدرجة الكلية لهما:

جدول رقم(02) " يبين علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لإختبار الذكاء العاطفي "

الأبعاد	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
01	0.86	0.01	دال
02	0.69	0.05	دال
03	0.76	0.01	دال
04	0.82	0.01	دال
05	0.72	0.01	دال
الدرجة الكلية	1	-	-

نلاحظ من خلال الجدول رقم(02) أن كل معاملات الإرتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس هي دالة إحصائية، عند مستوى الدلالة (0.01) ، حيث تراوحت ما بين (0.69) و(0.86)، مما يدل على أن الإختبار يتمتع بالصدق وبإمكاننا تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

جدول رقم(03) " يبين علاقة كل بعد بالدرجة الكلية لإختبار استراتيجيات مواجهة الضغوط "

الأبعاد	معامل الإرتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
01	0.88	0.01	دال
02	0.86	0.01	دال
03	0.82	0.01	دال
الدرجة الكلية	1	-	-

نلاحظ من خلال الجدول رقم(03) أن كل معاملات الإرتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لإختبار استراتيجيات المواجهة دالة إحصائية، حيث تراوحت ما بين (0.82) و(0.88)، وهذا يدل على أن الإختبار يتمتع بالصدق وبإمكاننا تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

5.4 الأساليب الإحصائية المستخدمة:

تم الإعتماد في الدراسة الحالية على مجموعة من الأساليب الإحصائية لمعالجة البيانات المتحصلة عليها، الإحصاء الوصفي باستخدام التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات و الإنحرافات المعيارية ،ومعامل الإرتباط بيرسون، معامل الثبات ألفا كرونباخ، اختبار "ت" وتمت المعالجة الإحصائية من خلال برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الإجتماعية في إصداره رقم 20..

5. عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أفرزت المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق الإختبارين على النتائج التالية:

1.5 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية الأولى على أن عينة الدراسة تتمتع بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي، لمعرفة ذلك تم رصد النتائج المبينة في الجدول الآتية

الجدول رقم(04) " يبين مستويات الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة"

مستوى الذكاء العاطفي	مستوى منخفض	مستوى متوسط	مستوى مرتفع	المجموع
96-58	135-97	174-136		
06	74	134	214	
%2.80	%34.57	%62.63	%100	

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) وبناء على معيار تصنيف المستويات الخاصة باختبار الذكاء العاطفي المقنن والمطبق على عينة الدراسة، حيث يظهر لنا أن عدد أفراد عينة الدراسة، الذين تراوحت درجاتهم ما بين 174-136 وهو التصنيف الخاص بالمستوى المرتفع من الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة، حيث وصل إلى 134 فردا بنسبة مئوية تقدر ب62.63%، فيما تراوحت درجات آخرين ما بين 135-97 وهو التصنيف الخاص بالمستوى المتوسط من الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة، حيث وصل إلى 74 فردا بنسبة مئوية تقدر ب34.57% فيما تراوحت درجات باقي أفراد العينة ما بين 96-58 وهو التصنيف الخاص بالمستوى المنخفض من الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة، حيث وصل إلى 06 أفراد بنسبة تقدر ب2.80%، وهذه النتائج تؤكد صحة الفرضية القائلة بوجود مستوى مرتفع من الذكاء العاطفي لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة الجيلالي اليابس بسيدي بلعباس، وتفسر هذه النتيجة على أن الذكاء العاطفي له صلة وثيقة بواقع طلبة الجامعة في تعاملهم مع ما يواجهون من صراعات وضغوط في مسارهم الجامعي، وكونهم فئة تنتمي لمرحلة المراهقة والتي تحتاج للتدريب على التحكم في المشاعر، وقد جاءت متفقة مع بعض الدراسات السابقة التي تم الإطلاع عليها، كدراسة (صابيننا هودزيك وآخرون، Sabina Hodzic et al 2016) التي جاءت تدرس العلاقة بين عدة متغيرات منها الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة والرضا و الصحة النفسية، وقد جاءت نتائج مستويات الذكاء العاطفي في جزء من النتائج المتحصل عليها متفقة مع الدراسة الحالية.

فحسبما أبرزه (ترافيس، وجريفر، 2013) بأنه عندما تم اكتشاف الذكاء العاطفي لأول مرة، كان بمثابة الحلقة المفقودة في إحدى النتائج المثيرة: الأشخاص الحاصلون على مستويات مرتفعة من حاصل الذكاء يتفوقن في الأداء على الحاصلين على مستويات متوسطة من حاصل الذكاء في 20% من

الوقت فقط، في حين يتفوق أصحاب المستويات المتوسطة من حاصل الذكاء على أصحاب المستويات المرتفعة في الأداء بواقع 70% من الوقت وأجهضت تلك النتيجة الغربية احتمال أن يكون حاصل الذكاء هو مصدر النجاح، كما كان يفترض بعض العلماء، فقد لاحظ العلماء ضرورة وجود متغير آخر يفسر النجاح الشخصي بخلاف حاصل ذكاء الفرد، ثم أشارت خلاصة سنوات من بحث ودراسات لا تحصى إلى الذكاء العاطفي، معتبرة إياه ذلك العنصر المهم، ويدعم ذلك نموذج جولمان للذكاء الذي حدد فيه مجموعة من المهارات التي تميز مرتفعي الذكاء العاطفي، يتشكل الوعي بالذات، التحكم في الإنفعالات مثل المثابرة، الحماس، الدافعية الذاتية، التقمص الإنفعالي، اللباقة الإجتماعية، ولاحظ أن انخفاضها يتسبب في فشل وعدم نجاح الفرد في كل الجوانب خاصة المهنية.²² وبناء على ذلك وبما أن فئة طلبة جامعة سيدي بلعباس يحققون نجاحات وتصنف الجامعة حسب ترتيب شنغهاي للمجال الأكاديمي لسنة 2021 حسبما ورد في وكالة الأنباء الجزائرية بناء على بيان لوزارة التعليم العالي و البحث العلمي بأن جامعة جيلالي اليابس تحصلت على المرتبة 101 من 150 في ميدان الهندسة المدنية والمرتبة 201 من 300 في مجال الهندسة الميكانيكية والمرتبة 301 من 400 في علوم المادة (https://www.aps.dz/ar/sante-science-technologie vu le 15/05/2021a 22:23)

كما أشارت أيضا الدراسة الثالثة (غيغت روباند، 2015)، بأن للذكاء العاطفي تأثير كبير على تعلم الطلاب الجامعيين، وهذا ما يؤيد النتائج المتحصل عليها في الدراسة الحالية.

كما كشف موقع جامعة جيلالي ليابس أن ترتيب المؤسسات الجامعية لعام 2020 احتلت المرتبة الأولى على المستوى الوطني و 741 عالميا و 40 افريقيا، أما بالنسبة لترتيب الجامعات حسب الأداء الأكاديمي لموسم 2021-2020 فإنها احتلت المرتبة الثانية وطنيا. (https://www.univ-sba.dz vu le 16/05/2021a 20:25)

هذا ما قد يبرر أيضا نسبة تمتع طلبة هذه الجامعة بنسب عالية من الذكاء العاطفي، مما يساهم في زيادة التحصيل الجامعي وبالتالي زيادة نسب النجاح وتطور وتحسين الأداء الأكاديمي وزيادة الإنتاج العلمي، وهذا أيضا يتفق مع دراسة غيغت روباند، (2015)، Gift Rupande التي توصلت بأن الذكاء العاطفي بالغ الأهمية في تعلم الطلاب الجامعيين، أيضا في فهم عواطفهم وعواطف الآخرين والتفاوض معهم وجعلهم قادرين على الاندماج الجيد اجتماعيا وأكاديميا ويكون لديهم تفاعل إيجابي مع الجميع.

2.5 عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

والتي تنص على اختلاف مستويات استخدام استراتيجيات المواجهة لدى عينة الدراسة، تم استخدام اختبار "ت" لعينة واحدة لمعرفة الفروق ذات الدلالة الإحصائية في متوسطات العينة، وتم حساب

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والترتب لإستجابات عينة الدراسة على أبعاد الذكاء العاطفي وجاءت النتائج كالتالي:

الجدول رقم (05) "يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للأبعاد ومستوياتها"

الأبعاد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
01	0.88	0.01
02	0.86	0.01
03	0.82	0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم(05) أن الإستراتيجيات الأكثر شيوعا من قبل عينة الدراسة هي الإنفعال بمتوسط حسابي (59.02) وانحراف معياري (8.02)، ثم تليه استراتيجية حل المشكل بمتوسط حسابي (48.02) وانحراف معياري (3.59) ثم تليه استراتيجية التجنب بمتوسط حسابي (35.26) بانحراف معياري (3.05)، وقد جاءت متفقة مع بعض الدراسات على غرار دراسة (مكرلوفي، فراحي، 2021: 289-302) التي أجريت على عينة من الطالبات الجامعيات المتزوجات، حيث أسفرت نتائجها بأن الإستراتيجيات الأكثر شيوعا من قبل العينة كانت الإنفعال بمتوسط حسابي (61.30) ثم تليها استراتيجية حل المشكل بمتوسط حسابي (50.07)، مما يدل على أنه يوجد اختلاف متباين في استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة جيلالي ليباس بسيدي بلعباس، اتفقت مع دراسة أجريت بجامعة محمد خيضر بسكرة للموسم الجامعي 2014/2013 على 150 أستاذ، وتبين أن الأساتذة الجامعيين يتمتعون بمستوى ذكاء عاطفي مرتفع وأن هناك اختلاف حسب الجنس والتخصص العلمي والأقدمية والسن، واختلفت مع نتائج دراسة عبد الكريبي المومني (2010) التي توصلت إلى وجود مستويات متوسطة من الذكاء الإنفعالي لدى طلبة المرحلة الثانوية بالأردن

وهذا يرجع إلى كيفية إدراك المواقف الضاغطة وطبيعة المحيط و المرحلة العمرية لهاته الفئة كونها ملتحقة حديثا بالجامعة وهي قادمة من بيئة مغايرة هي الثانوية، كما أن للشخصية دور بارز أيضا في تحديد نوع الإستراتيجيات المستخدمة لدى كل فرد ولدى فرد واحد في مواقف مختلفة، وهذا ما ذهب إليه كل من بولجر Bolger (1990)، ونيغرو Nigrou (1996)، إلى أن أبعاد وسمات الشخصية ترتبط بأساليب مواجهة الأفراد للضغوط، وقد ذكر ذلك أيضا فولكمان Folkman (1984) مشيرا إلى أن المواجهة المتمركزة حول الإنفعال هي أفضل وسائل وأكثرها في التعامل مع الأحداث المهددة والضاغطة التي لا يمكن التحكم فيها، فالتجنب يمكن أن يقلل من التوتر الناتج من التهديد قصير المدى على نحو فعال ولكنه لا يساعد الناس على توقع المشكلات بعيدة المدى والتعامل معها كما أشار سولس وفليتش

(1985) Sulse et Flichter من خلال تحليلهما ل43 دراسة حول سلوك المواجهة بالتركيز على الإنفعال أنها تكون فعال على المدى القصير، بينما أساليب المواجهة المركزة على المشكلة تؤدي إلى تكيف أفضل على المدى البعيد (أبو حبيبة، وآخرون:2010:30)

كما يشير سيشر، (Scheir,1986) في دراسة أجراها على 291 طالبا من طلاب الجامعة بينت أن هناك ارتباطا موجبا بين التفاؤل والإستراتيجيات الموجهة نحو المشكل، أما عند المتشائمين فهناك استغراق في التعبيرات الإنفعالية كأسلوب لتحمل الضغوط النفسية.

3.5 عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الثالثة:

تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة جيلالي ليباس بسيدي بلعباس، ولتحقق من ذلك تم استخدام معامل الارتباط

الجدول رقم(06) "يبين معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة و الذكاء العاطفي"

متغيرات الدراسة	العينة	معامل ارتباط بيرسون	قيمة الدلالة الإحصائية
استراتيجيات المواجهة	214	0.637	**0.00
الذكاء العاطفي	214		

يتضح لنا من خلال الجدول رقم(06) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون بين استراتيجيات المواجهة والذكاء العاطفي بلغ (0.637) فهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة (0.05)، إذن يوجد ارتباط ذو دلالة إحصائية بين المتغيرين، وبهذا تتحقق الفرضية القائلة بوجود علاقة دالة إحصائية بين استراتيجيات المواجهة والذكاء العاطفي لدى طلبة السنة الأولى جامعي بجامعة جيلالي ليباس بسيدي بلعباس، وهي تتفق مع عدة دراسات على غرار دراسة(نجمة، وآخرون) التي هدفت إلى دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي وأساليب التكيف مع الضغط النفسي على عينة تضم 413 طالب وطالبة، من خلال المنهج الوصفي التحليلي، وتطبيق مقياسي الذكاء العاطفي، واستراتيجيات المواجهة، وكشفت النتائج أن الذكاء العاطفي كان مرتبطاً بشكل إيجابي مع أنماط التأقلم المركزة على المشكلة والإيجابية التي تركز على العاطفة، ويرتبط سلباً بأسلوب التأقلم السلبي الذي يركز على العاطفة. من المفترض أن يؤثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات المواجهة من خلال إدارة وتنظيم المشاعر، واستخدام وتيسير العواطف، وتقدير العواطف، (بلعربي، وعبد الواحد:1996،19).

كما توافقت مع دراسة(عفصاني مراد، وآخرون،2011) التي جاءت لدراسة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة والذكاء العاطفي، وكان الهدف منها هو التأكد من وجود علاقة بين المتغيرين، وتم تطبيق المنهج الوصفي التحليلي على عينة تقدر ب200 طالب، منها 90 إناث، 104 ذكور من طلاب

جامعة الرازي ب طهران، تم تطبيق مقياس الذكاء العاطفي، وايضا مقياس استراتيجيات المواجهة، وبعد تحليل البيانات باستخدام معامل الارتباط وتحليل الإنحدار أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية و ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة وبين الإنحدار أن الذكاء العاطفي يمكن أن يتنبأ بشكل كبير بكل من استراتيجيات المواجهة الخمسة المعتمد عليها في هذه الدراسة وهي (حل المشكلات، البحث عن الدعم، التقييم المعرفي، التثبيط الجسدي والتثبيط العاطفي).

وقد جاءت نتائجها متفقة مع دراسة (نيتين داس وآخرون V.P.Nithin Das et al,2019) عن الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الموظفين في قطاع التأمينات، والتي هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسي لدى موظفي قطاع التأمينات، الذين تعرضوا ب ضغوط أثقلت كاهلهم وتجعلهم في حالة إجهاد وتوتر نفسي كبير، مما يسبب لهم ضررا على صحتهم الجسدية، وتم استخدام المنهج الوصفي، وتطبيق اختباري الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة على عينة تقدر ب 371 موظفا في تاميل نادو بالهند وتم تسجيل النتائج التالية من أجل اختيار وتنفيذ الإستراتيجيات الفعالة لمواجهة الضغوط التي تعترضهم يكون لزيادة مستوى الذكاء العاطفي أثر كبير في التقليل من الضغوط و صرفها كمرحلة أولية لقد أثبت التحليل أن الوعي الذاتي من موظفي التأمين يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالثقة بالنفس، الإدارة والمهارات الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة. وبالمثل للموظفين تأثير إيجابي وهام على الإدارة الذاتية والمهارات الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة وترتبط الإدارة الذاتية أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالمهارات الاجتماعية واستراتيجيات المواجهة، وأخيراً المهارات الاجتماعية لموظفي التأمين مرتبطة بشكل كبير مع استراتيجيات المواجهة، ويشير بوضوح إلى أن الذكاء العاطفي العام يرتبط باستراتيجيات المواجهة، وهذا يتفق مع نتائج الدراسة الحالية، مما يعطي قوة لنتائجها.

6.الخاتمة:

يتضح من خلال هذه الدراسة أن الذكاء العاطفي يمثل نسب كبيرة من النجاح، مثلما أشرنا إليه في ثانيا هذه الدراسة لعدة أبحاث تم التوصل فيها لأهمية هذا المتغير، وكذا استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، خاصة عند فئة الطلاب الجامعيين، باعتبارهم ركيزة المستقبل، ويحتاجون لمثل هاته المهارات في حياتهم اليومية وخلال مسارههم الجامعي، حيث ظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب الجامعيين للينة الأولى بجامعة جيلالي اليابس بسيدي بلعباس يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي، وأيضا يستخدمون عدة استراتيجيات لمواجهة الضغوط في مقدمتها الإنفعال، ثم حل

المشكل، ثم التجنب، وقد تبين أن العلاقة بين المتغيرين ارتباطية ولها دلالة إحصائية، وعليه فإن الدراسة توصي بضرورة الإستفادة من النتائج في الوقاية من الوقوع في اضطرابات نفسية وعقلية لدى طلبة الجامعة، وأيضا تساهم في تحقيق جودة الحياة لديهم والتمتع بالصحة النفسية والإتزان والتكيف مع مختلف المواقف التي تعترضهم في الحياة، والتدرب والإستعداد لمواجهة المواقف والصراعات القادمة وأيضا فرصة لتكوين خبرات في الحياة، وكذا لتكوين أنفسهم استعدادا لدخول المسار المهني مستقبلا، كما تقترح هذه الدراسة البحث أكثر في العلاقة بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات المواجهة، لكي يتم الوصول إلى نتائج يمكن تعميمها وبرامج لتساعد في تدريب الطلاب على الإختيار الأمثل للإستراتيجيات المناسبة لكل موقف يعترضهم في حياتهم، والبحث لدى عينات أخرى من المجتمع.

قائمة المصادر والمراجع:

مراجع عربية:

- أبو النصر مدحت، (2008) تنمية الذكاء العاطفي مدخل للتميز في العمل والنجاح في الحياة (ط.1)، القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبو ناشي حسونة، (2006)، الذكاء الوجداني (ط.1)، مصر: الدار العالمية للنشر.
- أنجيس مورييس، (2006)، منهجية البحث العلمي في العلوم الإنسانية (ت، بوزيد صحراوي وآخرون)، (ط.2)، الجزائر: دار القصة.
- أبو حبيب نبيلة، وآخرون، (2010)، الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة ماجستير، علم نفس، جامعة الأزهر (فلسطين: غزة)، كلية التربية، ص30.
- إنعام هادي حسن، (2013)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية (ط1) الأردن: دار صفاء.
- السمدوني السيد إبراهيم، (2007)، الذكاء الوجداني (ط.1) الأردن: دار الفكر.
- الصافي عبد الحكيم وآخرون، (2006)، الدافعية والذكاء العاطفي، الأردن، دار الفكر.
- الأبرش وقمر، (2010)، اختبار الذكاء الوجداني، رسالة ماجستير (غ.م) جامعة دمشق، سوريا.
- المشوح سعد بن عبد الله، والوهبط محمد بن سيف، (2015) الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المرشدين الطلابيين بالمرحلة الثانوية بمدينة الرياض، مجلة الإرشاد النفسي، مركز الإرشاد النفسي، العدد (41)، ص-ص 47-131
- بن عبد الرحمان الطاهر، (2019)، الذكاء الوجداني والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى عينة من طلبة علم النفس وعلوم التربية، جامعة قسنطينة 2، مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية، المجلد (10)، العدد (01)، ص-ص 66-72.
- بوسنة، محمود، (2007)، علم النفس القياسي (ط.1)، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- بارو-أون، ر (2004)، قائمة نسبة الذكاء الإنفعالي (حمد حبشي حسين، مترجم) مصر: دار وفاء.
- بلعربي هند، عبد الواحد نجاة، (1996)، الضغوط المهنية واستراتيجيات الإستجابة لدى أساتذة التعليم الثانوي، جامعة التكوين المتواصل، ص19
- حمد ساعد الجعيد، (2004) الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والإجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك (ط.1)، المملكة العربية السعودية، دار جريب.
- حسين سلامة عبد العظيم؛ وحسين طه عبد العظيم، (2006)، الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، مصر: دار وفاء لدنيا للطباعة والنشر.
- جولمان دانيال، (2000)، ذكاء المشاعر (الحناوي هشام، مترجم)، (ط.1)، مصر: هلا للنشر والتوزيع.
- جولمان د، (2000)، الذكاء العاطفي، (ت، ليلي الجبالي)، سلسلة عالم المعرفة (262)، الكويت: المجلس الوطني للثقافة.
- جاب الله، منال عبد الخالق، (2012)، سيكولوجية الذكاء الإنفعالي، دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.
- جودة، أمل، (2008)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 21(3)، 697-738
- خوالدة محمد، (2004)، الذكاء العاطفي الإنفعالي، (ط.1) الأردن: دار الشروق للنشر.
- ياسر العبيتي، (2008)، الذكاء العاطفي نظرة جديدة في العلاقة بين الذكاء والعاطفة (ط.5) دمشق: دار الفكر المعاصر.
- معمريه بشير، (2009)، بحوث ودراسات نفسية في الذكاء الوجداني-الإكتئاب-اليأس-قلق الموت-السلوك العدواني-الإنتحار، مصر: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.
- موفق كروم، حرش كريم، (2020)، الذكاء الإنفعالي لدى الإعلاميين، دراسة ميدانية على عينة من الصحفيين من وهران وعين تموشنت، مجلة الإعلام والمجتمع، المجلد (04)، العدد (02)، ص-ص 144-164.
- مجذوب أحمد محمد أحمد قمر، (2016)، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات بجامعة السودان، مجلة العلوم النفسية والتربوية، 2(1)، ص-ص 161-183.
- محذب رزيقة، (2014)، الذكاء الإنفعالي وعلاقته بمستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد (14)، ص-ص 93-104
- معمريه بشير، (2007)، القياس النفسي وأدواته للطلاب والباحثين في علم النفس والتربية، سلسلة دراسات، الجزائر، منشورات الجزائر.
- عبد الفتاح، (د.ت) معجم علم النفس والتحليل والتحليل النفسي (ط.1)، لبنان: دار النهضة.
- عبد القادر طه فرج، وآخرون، (د.ت)، معجم علم النفس والتحليل النفسي (ط.1)، لبنان: دار النهضة العربية.

- عثمان فاروق السيد، وعبد الهادي السيد،(2002).القياس والإختبارات النفسية(ط.1) القاهرة: دار الفكر العربي.
- علام سحر فاروق،(2001). تقييم فاعلية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني لدى عينة من طالبات الجامعة(ر.د.غ.م)، القاهرة كلية البنات، علم النفس، جامعة عين شمس،ص26.
- عريس نصر الدين،(2017). استراتيجيات مواجهة الضغوط لدى الأطباء، دكتوراه، جامعة تلمسان، كلية العلوم الإجتماعية، ص19.
- عجاجة، صفاء،(2007). النموذج السببي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة، رسالة ماجستير، كلية جامعة الزقازيق،ص125.
- قادري إبراهيم، وفتحي زقعار،(2020). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني لدى معلمي التعليم الإبتدائي، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، المجلد(5)، العدد(2)، صص633-655
- عثمان فاروق السيد؛ ورزق، م حمد عبد السميع،(2001).الذكاء الإنفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس، الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد(58)، صص03-13
- عمر جعيجع؛ ومنصور هامل،(2015). تقنين مقياس الذكاء الوجداني ل بار-آون وجيمس باركر على البيئة الجزائرية، مجلة العلوم الإنسانية والإجتماعية، العدد18، ص ص149-168.
- غال فاطمة،(2015). الخصائص السيكمترية لإختبار الذكاء الإنفعالي، دراسة على عينة من طلبة الجامعة، مجلة العلوم الإنسانية، العدد(21)، صص319-333
- شيخاني سمير،(2008).الضغط النفسي طبيعته، اسبابه، ، دار الفكر العربي،ط1، بيروت، لبنان
- سعيدة بن غربال،(2015).الذكاء الإنفعالي و التوافق المهني، ماجستير، جامعة خيضر بسكرة،ص54

مراجع أجنبية

- Afsaneh Moradi ;et al , (2011).The Relationship between Coping strategies and Emotional, intelligence ; Procedia - Social and Behavioral Sciences (30) 748 – 751.
- Seyedeh Najmeh Noorbakhsh,Mojamed ali besharet, Jamileh Zarei ;,(2010) Emotional intelligence and coping styles with stress ; Procedia - Social and Behavioral Sciences ; volume5 ;p-p818-822V.P.
- Schwebel et,al ,(1990). personal adjustment and growth: alif spam approach,New York, johan wily & sons.Inc,p130.
- Sabina Hodzic, Pilar Ripoll, Hilda Costa, Franck Zenasni; (2016).ARE EMOTIONALLY INTELLIGENT STUDENTS MORE RESILIENT TO STRESS? THE MODERATING EFFECT OF EMOTIONAL ATTENTION, CLARITY AND REPAIR, Behavioral Psychology / Psicología Conductual, Vol. 24, N° 2, pp. 253-272
- Rayan.N,(1989).stress-coping strategies indentified from school age childrens perspective,Research in Nursing and Health, vol12;n(2) ,p110
- Moos.R.H(1987).,determinates of coping strategies holah an personal and cotesctual,a social psychology;52(2) ;p231.
- Nithin Das ;. D. Deepa ;. P.S. Venkateswaran ,(2019). EMOTIONAL INTELLIGENCE AND STRESS COPING STRATEGIES AMONG EMPLOYESS ININSURANCE SECTOR, International Journal of Mechanical Engineering and Technology (IJMET).Volume 10, Issue 02, pp. 1710–1716
- Gift Rupande,(2015).The Impact of Emotional Intelligence on Student Learning ; International Journal of Managerial Studies and Research (IJMSR) :Volume 3, Issue 9, PP 133-136
- <https://www.aps.dz/ar/sante-science-technologie> vu le 15/05/2021a 22:23
- <https://www.univ-sba.dz> vu le 16/05/2021a 20:25