ما طبيعة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي الاجتماعي وتقدير الذات لدى طلبة جامعة البليدة، دراسة ميدانية .

د. رشيد حميد زغير
جامعة البليدة 2/ الجزائر

أ. يوسف أمحمد صالح
جامعة بن وليد /كلية التربية

ملخص البحث:

تهدف الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية بين طلاب الجامعة والمتغيرات الأخرى التي تشمل تحديد العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة ، كذلك تحديد العلاقة بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة ، ومعرفة الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الطلبة، طبقت الدراسة على عينة قوامها ،120 طالبا ، 45 طالبًا ، 75طالبة بطريقة العينة العشوائية على السنوات الأخيرة من الدراسة لطلبة علم النفس وعلم الاجتماع في جامعة البليدة 2، أما أدوات البحث تشمل استبيان إدراك الضغط واستراتيجيات المواجهة والذكاء الانفعالي ومقياس تقدير الذات.وأظهرت النتائج بأنه لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة، كذلك لا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي الاجتماعي، كما لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس، كما تبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس ، وأخيرا عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس .

إشكالية البحث

إن تقدم أي بلد في العالم لا يتوقف فقط على مواردها الاقتصادية والاجتماعية وإنما يتوقف على الثروة الإنسانية لذلك البلد والتي يمتلكها وخاصة إذا أحسن توجيهها وتحصينها من المشكلات المختلفة ، ولكي نتمكن من أن نعطي اهتمامًا كبيراً لثروتنا البشرية لابد إعطاء الأولوية لفئة طلبة الجامعات لكونهم من أهم المعايير التي تقاس بها الأمم ،" لكون الشباب الجامعي يشكل أهم قوة بشرية لأي مجتمع في العالم هم مصدر الطاقة والتنمية والتغيير والإنتاج كما قال الفيلسوف الألماني " غوته " مستقبل الأمة نابع من طاقات عناصرها الطلابية.(1)

إن الضغوط بكل أنواعها هي نتاج التقدم الحضاري المتسارع نتيجة التغيرات السريعة والتطور التكنولوجي الذي أدى إلى إفراز سلوكيات تشكل عبئاً على قدرة ومقاومة الطالب على التحمل ، وظاهرة الضغوط هي من الظواهر المعقدة التي تتجلى في مضامين بيولوجية ونفسية و اقتصادية واجتماعية ومهنية وأكاديمية ولأن كل مرة المضامين لها انعكاساتها النفسية وبسبب أن نتائج الضغوط تظهر في مخرجات فسيولوجية ونفسية أعتبر الباحثون أن كل الضغوط النفسية كالتفكك الأسري والفقر وفقدان شخص عزيز وضغوط الدراسة والمشاحنات اليومية والفشل الدراسي والضوضاء والبطالة ، والبحث عن عمل بعد التخرج ، كلها ضغوط نفسية .ونجد أن الضغوط على مستوى التربية والتعليم أيضا منها الضغوط الدراسية التي تتمثل في ضغوط المناهج والمدرس والامتحانات والعقوبات والقواعد الأكاديمية وازدحام القاعات و النقل والنشاطات الطلابية والواجبات المنزلية وكذلك الفشل الدراسي والرسوب .

الضغوط الدراسية هي مجموعة الصعوبات المباشرة وغير المباشرة التي يواجهها الطالب في المناخ المدرسي أو الجامعي والشعور بالوطأة من جراء المؤسسة التعليمية بصفة عامة وهذه الضغوط ينتج عنها كثير من النواتج مثل القلق و الصداع والإحباط وهذا بدوره يؤثر سلباً على التحصيل الدراسي ومجالات الحياة المختلفة. كذلك له تأثير سلبي ملحوظ على الإنجاز والتحصيل الدراسي و الأداء البشري بصفة عامة. ولكن لابد أن نوضح على أن مصادر الضغوط بمفردها لأتشكل ضغوطا بحد ذاتها في حالة صدور استجابة من شخص

معين لمواجهة هذه الضغوط هو الذي يجعلنا نقرر أذا كان هذا الشخص يعاني من الضغط أم لا ، فهي عبارة عن مثير له إمكانية محتملة في أن يولد استجابة مناسبة للموقف .

وهذه الاستجابات يطلق عليها اسم استراتيجيات المواجهة التي تعتبر مجموعة من العمليات التي يضعها الفرد بينه وبين الحدث الضاغط من أجل التحكم أو التقليل من تأثيره ،في حين توصلت العديد من الدراسات وجود ارتباط دال بين إدراك الضغوط وإشكال المعاناة النفسية والجسدية ، إلا أن بعض الإفراد يبقون محافظين على صحتهم النفسية والجسدية والعقلية في مواجهة الضغوط ، فقد أصبح مفهوم تقدير الذات من بين المتغيرات التي تكتسي أهمية بالغة في مجال علم النفس كون هذا المتغير من بين المفاهيم التي تستطيع من خلالها الحكم على شخصية الفرد وسلوكه والتنبؤ بما يمكن أن يسلكه ، فهو يعكس سلوك الفرد وخصائصه وانفعالاته خلال التقديرات التي يضعها الفرد لذاته في جوانبها المختلفة والتي يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة التي يتواجد فيها . فتقدير الذات مفهوم متعدد الأبعاد وبدرجات متفاوتة لدى الأفراد ويندرج ضمن مفهوم الذات ، ويعكس مدى أحساس الفرد بقيمته وكفاءته ، عندما يكون الأشخاص من ذوي اتجاهات إيجابية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات مرتفعا ، وعندما يكون لديهم اتجاهات سلبية نحو أنفسهم يكون تقدير الذات لديهم منخفض ، نستطيع أن نقول إن تقدير الذات هو التقييم العام لحالة الفرد .

إن الطلبة الجامعيون ليسوا بعيدين عن هذه الظروف والمواقف الحياتية والتي تتعلق بالذات والصراعات المختلفة فهم يتعرضون إلى تغيرات إنمائية نفسية واجتماعية وفسيولوجية ،" ينتج عنها مطالب وحاجات تستدعي الإشباع وطموحات وأهداف تستدعي تحقيقا ورغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والبحث عن الذات ككيان مستقل ومتميز.(2). إن كل مرحلة عمرية يمر بها الفرد لها خصائصها المميزة والمواقف الضاغطة ، وإن طلبه الجامعات يعانون من مواقف وأزمات عديدة تتمثل الامتحانات ، المنافسة من أجل النجاح ، المشكلات العاطفية ، المشكلات الاقتصادية ، مشكلات السكن ، الإطعام ، المنحة الجامعية ، صعوبات المنهج الدراسي ، القوانين الإدارية والجامعية .(3)

كما تؤكد دراسة كونستانس Constance, 2004, أيضا على إن طلبة الجامعات عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات والإحباطات المختلفة نتيجة المواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية وتظهر في إحساسهم بالاستقلالية وتحمل المسؤولية واكتساب الدور الأكاديمي والمهني (4) .أصبح موضوع الضغط النفسي اليوم من المواضيع التي شغلت الكثير من الباحثين والأطباء وخاصة الأمراض البسيكوسوماتية التي تكونت بسبب هذه الظاهرة والتي "اكتشفها الباحث **هانز سيلي** في كتابه المشهور ضغط الحياة.(5) ومن خلال متابعة الدراسات والبحوث التي قام بها **سترلي** " في هذا المجال اتضح أنه في حالة استمرار تعرض الفرد للضغوط من البيئة الداخلية والخارجية مع فشل في التعامل معها قد تسبب له الإعياء والإجهاد النفسي والعصبي والشعور بالتعب الشديد . أما **لازاروس** يوضح بأن الضغط النفسي والعصبي يحدث نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة التي ينتمي إليها ، هناك من يتأثر للموقف الذي يكون مصدر إزعاج لشخص ما ، ربما لا يكون كذلك بالنسبة لشخص أخر، وهذا راجع لعدة عوامل مرتبطة بشخصية الفرد وخبراته وتجاربه في الحياة ولنوعية رد الفعل أمام المواقف الحياتية المختلفة . (6)

أما مفهوم الذكاء هنا لا يرتبط بالذكاء العقلي والأكاديمي وإنما بمفهوم أخر هو الذكاء الانفعالي الاجتماعي ، فقد بينت العديد من الدراسات إن الطلبة الذين يتعرضون للعديد من المشكلات والصراعات والضغوط هم الذين لا يستطيعون التعامل معها ،وليس لديهم خبرة ووعي بها أو بطبيعتها وبالتالي يعانون من السقوط في الاضطرابات النفسية ، وهذا ما أكدته الكثير من الدراسات على أن من لديهم مستوى متميز من الذكاء الانفعالي الاجتماعي وعلى وعي ودراية وخبرة ولديهم القدرة على إدارتها والتعامل مع مشاعر الآخرين بكفاءة هم أنفسهم الذين نراهم متميزين في كل مجالات الحياة ، وهم الأكثر شعورا بالرضا عن أنفسهم وعن حياتهم مما يدفع إنتاجهم إلى الأمام .أما الأشخاص الآخرين الذين يفتقدون مهارات الذكاء الانفعالي الاجتماعي عادة تكون لديهم صراعات نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التطوير والتركيز في مجالات مختلفة وتمنعهم من التمتع بالصحة النفسية والفكرية والتكيف مع البيئة ." ويتضمن مفهوم الذكاء الانفعالي الاجتماعي "القدرة على الفهم والتعامل مع البشر في كافة أصنافه، والتصرف بحكمة في العلاقات

الإنسانية الاجتماعية وإذا كان عكس ذلك يتعب الإنسان غاية التعب، ويفقد ثقته في نفسه وفي الناس. " فالذكاء الاجتماعي يتطلب العمل والصبر والمجاملة. ويتمثل هذا الذكاء في إمكانية الفرد على التخلص والتملص من المواقف الحياتية المحرجة وفي إمكانية الشخص على إقناع من حوله والتكيف معهم وفي التخطيط للوصول إلى أهداف الفرد الذاتية . (7) عليه الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها بوضوح وتنظيمها وفقا لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي الاجتماعي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة.(8)

قد أعطى جولمان ,Golman مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز مرتفعي الذكاء الوجداني والتي تشمل ،الاندفاعات، المثابرة ، الحماس ،الدافعية ،الرغبة ،التقمص العاطفي ،اللياقة الاجتماعية ، لذلك من صفات الأشخاص ذوي الذكاء الوجداني الاجتماعي المرتفع بأنهم متوازنون اجتماعيا ، صرحاء ، مرحون لا يميلون إلى الاستغراق في القلق ويتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا ، وتحمل المسؤولية ، والشعور بالسعادة والرضا عن النفس وعن الآخرين.(9).

وأخيرا نستطيع أن نبين إن الأشخاص مرتفعي الذكاء الوجداني الاجتماعي هم أكثر مرونة وانفتاحا وتقمصا عاطفيا اتجاه الآخرين ولديهم إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية وأكثر مهارة في فهم أنفسهم وانفعالاتهم الشخصية ويتمتعون بمهارة عالية في الاتصال اللفظي والحركي الثقافي ومن هنا جاءت الدراسة الحالية لدراسة استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقته بتقدير الذات والذكاء الانفعالي الاجتماعي ما طبيعة الاستراتيجيات في مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بتقدير الذات والذكاء الانفعالي الاجتماعي لطلبة جامعة البليدة . وفي ضوء ما تم تقديمه يمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤلات التالية:

1) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة ؟
2) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة ؟
3) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس ؟

4) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس ؟

5) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس ؟

6) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس؟

7) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات لدى الطلبة ؟

8) هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استراتيجيات المواجهة والذكاء الانفعالي الاجتماعي؟

أهمية البحث:-

تتمثل أهمية البحث في تناول ظاهرة مهمة في البيئة التعليمية وهي الجامعة في المجتمع العربي الإسلامي الجزائري ، لإلقاء الضوء على مفهوم الضغوط النفسية وعلاقتها بتقدير الذات بالإضافة إلى علاقتها بالذكاء الانفعالي الاجتماعي من أجل معرفة سلوكيات الطلبة بين الإناث والذكور في المتغيرات المتنوعة والمرتبطة به ، كذلك وضع حلول لهذه الظاهرة الخطيرة في الوسط الجامعي والحد أو التقليل على الأقل من الإثارة حول السلوك الانفعالي الاجتماعي ، بالإمكان الاستفادة من نتائج البحث التي نحصل عليها بما يخص أسباب الضغوط النفسية لدى الطلبة الجامعيين ، كما تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لدور تقدير الذات والذكاء الاجتماعي لدى الطالب في تجاوز الضغوط النفسية الناتجة عن الإحداث الأكاديمية والاجتماعية والتربوية والعلمية والإدارية. وأخيرا تأتي أهمية هذه الدراسة أنها ستفتح المجال أمام الباحثين في علم النفس وعلم الاجتماع وعلوم التربية لبحث مفهوم جديد وهو الذكاء الانفعالي الاجتماعي وعلاقته بمتغيرات أخرى.

أهداف البحث:-

تهدف الدراسة الى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية بين الطلبة الجامعيين والمتغيرات الأخرى والتي تشمل:

أولا : تحديد العلاقة بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة ؟

ثانيا : تحديد العلاقة بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة ؟

ثالثا : معرفة الفروق بين الجنسين في استراتيجيات المواجهة المستخدمة من طرف الطلبة ؟

رابعا : معرفة وكشف الفروق بين الإناث والذكور في تقدير الذات والذكاء الانفعالي الاجتماعي للطلبة؟

خامسا : معرفة علاقة استراتيجيات المواجهة للضغوط وعلاقتها بتقدير الذات والذكاء الانفعالي الاجتماعي؟

فروض البحث :

1) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة .
2) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة .
3) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الضغط النفسي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس .
4) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس.
5) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس .
6) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس .
7) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إبعاد استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات لدى الطلبة.
8) توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين إبعاد استراتيجيات المواجهة والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة.

مصطلحات البحث:

1- الضغط النفسي:

اصطلاحا: " الضغط النفسي هو محصلة التفاعل بين الفرد والبيئة ، يظهر على شكل حالة من التوتر العاطفي والنفسي تؤثر في الأفراد صحيا ومعنويا ، ويحدث بفعل عوامل متعددة تتضمن متغيرات فردية واجتماعية وتنظيمية وبيئية مترابطة كالمشكلات الشخصية والاجتماعية . الهاشمي لوكيا.(10)

التعريف الإجرائي:

إنها حاله نفسيه ناشئة عن تفاعل الفرد مع مواقف البيئة الضاغطة والتي تخلق لديه صراعات حادة مصحوبة بتوتر انفعالي، ويمكن القول إن المصطلح في "الأصل" قد أستخدم للتعبير عن معاناة أو ضيق أو اضطهاد ، وهى حاله يعانى فيها الفرد من الإحساس بظلمً ما .

2-استراتيجيات المواجهة :

اصطلاحا: " يعرفها بود ارن " على أنها التوافق المستمد اتجاه التغيرات الدائمة للبيئة الفيزيائية الاجتماعية ، والمتطلبات التي تفرضها الحياة اليومية والميكانيزمات الموضوعة لذلك تكون غير واعية والية كما تسمح بالحفاظ على التوازن الداخلي للفرد بدون بذل مجهودات.(11) وبدون معاناة."

التعريف الإجرائي:

هي الجهود التي يبذلها الشخص في حالة مواجهة المواقف الحادة والسيطرة على تنظيم الانفعالات وخفض التوتر والإحباط والضيق الانفعالي، الذي يسببها الموقف الضاغط للفرد، ويشمل ، الابتعاد، وتجنب التفكير غير العقلاني في حل المشكلات كذلك التفريغ العدواني، الهروب، الخضوع، الإنكار، ولذلك فهي تستعمل لخفض التوتر وتغيير إدراك الفرد للوضعية. ويعبر عن هذا علاقة المقياس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب.

3) تقدير الذات :

اصطلاحا: " تقدير الذات أشار كل من جيرارد ولاندزمان، 1980 ،إلى أن تقدير الذات يتضمن الثقة بالنفس والإحساس بالكفاءة والاستعداد لتقبل الخبرات الجديدة ،هي القيم التي يكتسبها الإنسان والتي لا تقتصر على الجسم فقط بل على كل ما يتعلق من مجالات مادية ومعنوية .فيوليت إبراهيم وآخرون.(**12**)

التعريف الإجرائي:

يتكون الذات منذ بداية حياة الفرد حيث يصبح الفرد يفكر ويحلل ويدرك كل ما يدور من حوله ويبدأ بتجميع الخبرات المتنوعة عن نفسه من خلال علاقته مع البيئة التي يعيش فيها ، وتعامله مع الكثير من العواطف والمشاعر والأحاسيس، التي تراكمت يوما بعد يوم ، وبذلك يدرك كل ما يسعده، ويشعره براحة

نفسية ويختلف تقدير الذات من فرد إلى أخر نتيجة العوامل الأسرية والبيئية والاجتماعية . ويعبر عن هذا المقياس بالدرجة النهائية التي يحصل عليها الطالب .

4 – الذكاء الانفعالي الاجتماعي:

اصطلاحا :الذكاء الاجتماعي أو الذكاء التفاعلي هو أيضا مكافئ للتصرف بذكاء في العلاقات ما بين الأشخاص، وهو نوع واحد من أنواع الذكاء المحدد في نظرية "هوارد غاردنر" في الذكاء المتعدد والتي ترتبط ارتباطاً وثيقا بنظرية العقل " (13)

يرى محسن محمد ,2001، إن الذكاء الانفعالي يتضح من خلال الفروق الفردية الثابتة نسبيا بين الأفراد في طريقة الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وتنظيمها ، والتحكم فيها وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم مما يؤدي إلى اكتساب المزيد من المهارات الانفعالية والاجتماعية والعلاقات الإنسانية.(14)

التعريف الإجرائي:

الذكاء الانفعالي هو نوع من القدرة العقلية والمعرفية للفرد و التي من خلالها يستطيع أن يدرك المشكلات في حالة وقوعها ، هي القدرة على إدراك الانفعالات والصراعات والاحباطات وفهمها ومعرفة أضرارها على الصحة النفسية وكيفية ضبطها وحلها . يتم ذلك من خلال علاقة المقياس بالدرجة التي يتحصل عليها الطالب.

5– الطالب الجامعي:

اصطلاحا: "هو ذلك الشخص الذي أتيحت له الفرصة لمتابعة الدراسة في التعليم العالي والجامعي يمثلون فئة اجتماعية وليس طبقة خاصة وذلك لأنهم لا يشغلون وضعا مستقلا في الإنتاج الاقتصادي " يتابع دروسا في الجامعة أو أحد فروعها أو مؤسسة تعليمية مكافئة لها. في الغالب يكون هذا الشخص قد انتهى من الدراسة في أطوار سابقة يكون مستواها التعليمية أدنى من المستوى الجامعية." ويسعى الطالب في الحصول على إحدى الشهادات الجامعية مثل : الليسانس – الماستر – الدكتوراه .(15).

التعريف الإجرائي:

الطالب الجامعي: الطالب هو الشخص الذي يطلب العلم ويسعى للحصول عليه . ومصطلح جامعي أطلق عليه نسبة إلى المكان الذي يحصل منه على العلم، كذلك هو كل فرد يزاول دراسته في الجامعة في تخصص معين.

الدراسات السابقة

دراسة الزيود (2003

التعرف على أكثر استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية استخداما من قبل الطلبة في جامعة قطر ، بأخذ المتغيرات التالية بعين الاعتبار : الجنس ، المستوى الدراسي ، والمعدل التراكمي والتخصص ، والجنسية ، وأثر هذه المتغيرات على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية ، استخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط كوسيلة لجمع المعلومات والبيانات وطبقت على عينة من (482) طالبا وطالبة من مختلف كليات الجامعة ، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية داخل كل كلية وقد تم استخدام المعالجة الإحصائية باستخدام المتوسطات الحسابية والنسب المئوية توصلت الدراسة إن أكثر الأساليب التي يستخدمها الطلبة هي التفكير الايجابي، واللجوء إلى الله، والتنفيس الانفعالي ،" وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل تعزى لمتغير الجنس ، كما لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل مع الضغوط تعزى إلى متغير الجنسية والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي.(16)

دراسة العويضة.(2003)

مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس والجنسية والمستوى الدراسي على عينة بلغت 184 طالبا وطالبة ، حيث طبق عليهم مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التدبر وكان من أهم النتائج المرتبطة بالدراسة الحالية أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس، تمويل الدراسة، الجنسية، الكلية، المستوى الدراسي ."(17).

دراسة القيسي 2004

الضغوط المدرسية التي يواجهها طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد ، هدفت الدراسة إلى معرفة مستوى الضغوط المدرسية ، التي يواجهها طلبة المرحلة المتوسطة في مدينة بغداد ، فضلا عن تعرف مستوى العنف المدرسي الموجه نحو الطلبة لهذه المرحلة الدراسية ،والعلاقة بين هذين المتغيرين بحسب متغير الجنس ،الصف . وللتحقق من أهداف الدراسة قام الباحث تبني مقياس الضغوط النفسية مكونا من 113 فقرة في مرحلته الأولى ، وطبق المقياس على عينة مكونه من 400 طالب وطالبة من المراحل الدراسية وبأعمار متقاربة في الطفولة المتوسطة " وأظهرت النتائج أن الطلبة بصورة عامة يعانون من الضغوطات النفسية ، وأن هناك وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث أي إن الذكور يعانون أكثر من اقرأنهم الإناث بالضغوط النفسية.(18)

دراسة دافيد ,David .

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء العاطفي وأسلوب المواجهة للضغوط والمتمثل في استخدام الدعم الاجتماعي للتغلب على الضغوط الحياتية، وقد تكونت عينة الدراسة من ، 624 ،من الطلبة المتفوقين بمدينة هونج كونج، " وقد أظهرت النتائج أن للذكاء العاطفي تأثير على خفض الضغوط النفسية بوجود الدعم والتفاعل الاجتماعي، حيث أن تأثير المشاعر الداخلية يعتبر من العوامل التي تعود للذكاء العاطفي والذي أدى إلى خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة باستخدام أسلوب التجاهل وكذلك أسلوب المواجهة بالتفاعل عن طريق الدعم الاجتماعي .(19)

دراسة دينيز :Deniz 2006 ,

العلاقة بين مواجهة الضغوط والرضا عن الحياة ، هدفت الدراسة عن تحديد العلاقة بين أساليب التعامل مع الضغوط والتي تتمثل ، الثقة بالنفس وأساليب صنع الحياة ، وطبق المقياس على عينة من طلاب الجامعة الأمريكية والبالغ عددها '492 طالبا ،" وأسفرت النتائج من خلال الدراسة على أن المساندة

والدعم الاجتماعي يزيد من درجة الرضا عن الحياة للطلاب وإن القناعة هي الرضا عن الحياة وهذا يرتبط بالثقة بالنفس وفي القدرة على صنع القرار.(20)

دراسة شفيق ساعد، 2010:

مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة لدى المراهقين دراسة ميدانية على عينة من تلاميذ المرحلة الثانوية لدى المراهقين ، وهدفت الدراسة إلى تباين أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين والتعرف على استراتيجيات المواجهة المستخدمة من قبل هؤلاء ، كما سعت الدراسة لبحث الفروق في مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس بين الإناث والذكور ، استخدم الباحث استبيانا لقياس مصادر الضغط واستراتيجيات المواجهة من إعداد الباحث على عينة مكونة من267 تلميذا وتلميذة ، توصلت الدراسة أن العوامل الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في ذلك ، " وتشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة ، تليها الضغوط الأسرية والدراسية ، ومن خلال اختبارات الدراسة توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات المواجهة في الضغوط الاجتماعية والدراسية لصالح الذكور أكثر من الإناث ." (21)

دراسة حسن، صادق عبده 2011:

العلاقة بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن، والجزائر، والكشف عن الفروق في الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير البلد (اليمن الجزائر). وتكونت العينة ككل من 1000، طالب وطالبة بمعدل500 طالب لكل بلد، تألفت عينة اليمن من 168 ذكورا ، 332 إناثا. بينما تكونت عينة الجزائر من 206 ذكور و294 إناثا ،وطبق الباحث مقياس ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة من إعداد وهبان 2008 وكذلك مقياس الذكاء الوجداني إعداد الدردير 2002 تم تطبيقه 2009 في البيئة الجزائرية وقد تم إعادة التأكد من خصائصهما السيكومترية وتوصلت الدراسة إلى نتائج عدة من أهمها أنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في(البيئة العربية اليمن والجزائر) ككل. غير أنه وجدت علاقة ارتباطيه ذات دلالة

إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن." وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في الجزائر، وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير البلد اليمن / الجزائر.(22)

دراسة أحمد العلوان ، 2011

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة. الجامعة وتكونت عينة الدراسة من (475 طالبا وطالبة من جامعة الحسين بن طلال بمدينة معان في الأردن. ولجمع البيانات تم استخدام ثلاثة مقاييس وهي: مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس المهارات الاجتماعية ومقياس أنماط التعلق. وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الثنائي ومعامل الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد والمتدرج" . وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية لصالح الطلبة ذوي التخصصات الإنسانية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطيه بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق .(23)"

دراسة نعمات علوان وزهير التواجحة ، 2013:

وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظات غزة وقد تكونت عينة الدراسة من 247 (طالبا وطالبة ، واستخدم مقياس الذكاء الوجداني لمعده فاروق عثمان ومحمد عبد السميع 1998 ،و مقياس الإيجابية من إعداد الباحثينِ، وقد استخدم الباحثان لمعالجة نتائج الدراسة الكمية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار، ت، وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتفاع في درجة الذكاء الوجداني حيث بلغت النسبة 86 .71، %كما توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع في درجات الايجابية حيث بلغت 83 ،.72 %وبينت نتائج الدراسة

وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والإيجابية، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والإيجابية، لصالح الإناث، كما توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائيا بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية في الذكاء الوجداني والايجابية لصالح طلبة التخصصات العلمية، كما أظهرت نتائج دراسة الحالة تدني مستوى الإيجابية لدى البعض يعزى إلى أساليب التنشئة الوالدية غير السوية، وانخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة ."(24)

الإجراءات المنهجية.

منهج البحث: يحدد منهج الدراسة في إطار إبعاد المشكلة وأهدافها ، وبما أن موضوع الدراسة يحاول التعرف على طبيعة العلاقة بين استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات والذكاء الانفعالي الاجتماعي ، فإن الحاجة تدعو إلى استخدام منهج يتماشى مع أهدافها ويتفق مع البعد الزمني الذي تجري فيه الدراسة ، استخدمنا في الدراسة الحالية المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط والمقارنة لتحديد العلاقات بين المتغيرات للدراسة والكشف عما إذا كان هناك فروق بين أفراد العينة تعزى لمتغير الجنس،" ويقوم هذا المنهج على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع من خلال وصفها وصفا دقيقا بالإضافة إلى جمع معلومات وتحليلها ، إن المنهج الوصفي أحد أساليب البحث العلمي وهو يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا(25) "

سادسا: حدود البحث

الحدود البشرية والمكانية والزمنية : يتحدد البحث الحالي بطلبة جامعة البليدة للعام الدراسي 2014/ 2015، أجريت الدراسة بكلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة لونيسي علي بولاية البليدة ، وتقع ولاية البليدة جغرافيا شمال الجزائر في جبال الأطلس من الشمال الجزائر العاصمة ومن الغرب تيبازة ومن الجنوب ولاية عين الدفلى والمدية ومن الشرق ولاية البويرة وبومرداس ، طبقت الدراسة على عينة قوامها ،120 طالبا ، 45 طالبا ، 75طالبة بطريقة العينة العشوائية البسيطة على السنوات الأخيرة من طلبة علم النفس

والاجتماع ، تم التطبيق العملي لهذه الدراسة من شهر فيفري إلى نهاية شهر ابريل من العام الدراسي 2016/ 2017.

سابعا: أدوات البحث:-

تشمل الأدوات المنهجية للدراسة ، استبيان إدراك الضغط ، استبيان استراتيجيات المواجهة ، مقياس تقدير الذات ، استبيان الذكاء الانفعالي .

1 -إن استبيان إدراك الضغط صمم من طرف لفستانين وآخرون ,1993لقياس مؤشر الضغط ويشمل الاستبيان ,30، عبارة تتوزع وفق نوعيين من البنود منها المباشرة وغير المباشرة تظم البنود المباشرة ,22، عبارة أما الغير مباشرة تظم 8عبارات وتنقط بنود هذا الاختبار وفق 4 درجات من1 إلى 4 كما يلي : تقريبا ، أحيانا ، كثيرا ، عادة ، ويتغير التنقيط حسب نوع البنود مباشرة أو غير مباشرة ويستنتج مؤشر أدراك الضغط في هذا الاختبار وفق المعادلة التالية .(26)

مؤشر إدراك الضغط =مجموع القيم ا لخام -30 .
90

2-استبيان استراتيجيات المواجهة: صمم هذا الاستبيان من طرف لازاروس ,1988 لتزويد الباحثين بمقياس يهدف للكشف عن دور المواجهة في العلاقة بين الضغط والتوافق،" ويهتم الاستبيان بتقدير الأفكار والسلوكيات التي يستعملها الأفراد لمواجهة الضغوط التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية، وقد استمد من النظرية المعرفية للضغط والمواجهة (27)

3- **مقياس تقدير الذات** : صمم هذا المقياس من طرف ,Rosenberg,1965 يهدف لتقيم شامل وشخصي للذات ويتكون من ,10, عبارات لقياس تقدير الذات تتوزع إلى بنود مباشرة وغير مباشرة تضم البنود المباشرة ,4، عبارات هي رقم ، 1، 3، 4، 10 , بينما تشمل البنود غير المباشرة عبارات رقم -9 -2-5-6-7-8 أما طريقة التصحيح : تنقط بنود الاختبار وفق ,4، كما يلي : أرفض تماما ، أرفض ،

أوافق ، أوافق تماما ، ويشير الأفراد خلال ذلك على مدى رضاهم عن الذات وفق ,4,نقاط تتراوح ما بين أرفض تماما إلى أوافق تماما أما الدرجة الكلية للمقياس تتراوح ما بين 20 و40 مع متوسط قدره ,34 درجة أما المنخفض تتراوح درجاته بين 31-20بمتوسط حسابي قدره (28.67)وانحراف معياري($\pm$ 2.35) تقدير متوسط الذات : تتراوح درجاته بين 36-32 بمتوسط حسابي قدره (34.24) وانحراف معياري يبلغ تقريبا ($\pm$1.52) أما التقدير العالي للذات تتراوح درجاته بين 37 -40 بمتوسط حسابي قدره تقريبا (38.57)وانحراف معياري ($\pm$ 1.17)

4) استبيان الذكاء الانفعالي : هو من إعداد فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع ، وهو يتكون من 58بندا موزعة على خمسة أبعاد هي ،: إدارة الانفعالات 15 بندا ، تنظيم الانفعالات 13بندا ، معرفة الانفعالات 10، بنود ، التعاطف 11، بندا ، التواصل الاجتماعي 9، بنود .وتتم الإجابة من خلال 4، إجابات وهي : كلمة لا. تساوي o ، أحيانا تساوي 1 ، غالبا تساوي 2 ، دائما تساوي 3 ، ويعني ارتفاع الدرجة هو ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي .

1) عرض وتحليل النتائج :

جدول رقم (1) يوضح توزيع العينة حسب متغير الجنس .

الجنس	العدد	النسبة المئوية
الذكور	45	%37.5
الإناث	75	%62.5
المجموع	120	%100

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ إن عدد الإناث يفوق عدد الذكور إذ بلغ عددهم 75بنسبة 62.5% في حين بلغ عدد الذكور 45 بنسبة تقدر ب 37.5%.

جدول رقم (2) يوضح نتائج الفرضية الأولى والتي تنص على أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة .

المتغير	معامل الارتباط	درجة الحرية	مستوى الدلالة
الضغط النفسي وتقدير الذات	0.13	118	غير دالة

من خلال الجدول رقم (2) يبين العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وتقدير الذات ، نلاحظ معامل الارتباط يقدر 0.13 عند درجة الحرية 118 ومستوى الدلالة 0.05 فهو غير دالة إحصائيا ومنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين شدة الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة.

جدول رقم (3) يوضح نتائج الفرضية التي تنص على أنه توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي بإبعاده ودرجته الكلية.

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
ضغط / إدارة الانفعالات	0.16	غير دالة
ضغط / التعاطف	0.05	غير دالة
ضغط / تنظيم الانفعالات	0.06	غير دالة
ضغط / المعرفة الانفعالية	0.016	غير دالة
ضغط / التواصل الاجتماعي	0.08	غير دالة
الدرجة الكلية	0.15	غير دالة

من خلال الجدول رقم (3) الذي يبين العلاقة الارتباطية بين الضغط النفسي وإبعاد الذكاء الانفعالي الاجتماعي ، نلاحظ عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائيا بين الضغط وإبعاد الذكاء الانفعالي ، والتي تشمل المتغيرات ، إدارة الانفعالات ، التعاطف ، تنظيم الانفعالات ، المعرفة الانفعالية ، التواصل الاجتماعي ، لا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية لدى الطلبة وبالتالي الفرضية لم تتحقق .

جدول رقم (4) يوضح نتائج الفرضية التي تنص على أنه توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى الطلبة وفقا لمتغير السن.

القيمة / المتغير	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
الذكور	45	75.41	8.19	0.44	1.658	118	غير دالة
الإناث	75	76.34	9.21				

من خلال جدول رقم (4) نلاحظ أن المتوسط الحسابي للذكور يبلغ 75.41 وينحرف عن القيمة بدرجة 8.19 بينما المتوسط الحسابي للإناث سجل 76.34 وينحرف عن القيمة بدرجة 9.21 وبحساب درجة الحرية المقدرة ب 118 لوحظ أن قيمة ت المحسوبة تقدر ب 0.44 وهي أصغر من قيمة ت المجدولة 1.658 عند مستوى الدلالة ومنه فأنه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي تعزى لمتغير الجنس وبالتالي الفرضية لم تتحقق.

جدول رقم (5) يوضح نتائج الفرضية التي تنص ، توجد فروق دالة إحصائيا في استراتيجيات المواجهة المستخدمة لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس .

القيمة / المتغير	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
الذكور	45	63.13	13.75	2.21	1.658	119	دالة
الإناث	75	70.44	15.21				

جدول رقم (5) من خلاله نلاحظ توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس لصالح الإناث فهم أكثر استخداما لاستراتيجيات المواجهة ومنه نستطيع أن نقول إن الفرضية قد تحققت .

جدول رقم (6) يبين نتائج الفرضية التي تنص توجد فروق دالة احصائيا في تقدير الذات لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس .

القيمة / المتغير	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
الذكور	45	33.50	3.40	-0.19	1.658	118	غير دالة
الإناث	75	33.29	4.52				

يبين الجدول أعلاه، جدول رقم (6) المتوسط الحسابي للذكور 33.50 وللإناث 33.29 والانحراف المعياري للذكور 3.40 وتبين القيمة المحسوبة 0.19- أقل من الجدولية بينما المتوسط الحسابي للإناث يشكل نسبة 33.29 وينحرف عن القيمة بدرجة 4.52 وبحساب درجة الحرية المقدرة ب 118، بينما نلاحظ أن قيمة ت المحسوبة تقدر 0.19-، وهي اصغر من قيمة ت المجدولة 1.658عند مستوى الدلالة 0.05 ، وبالتالي يتبين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائيا في تقدير الذات لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس ، ومنه أن الفرضية الخامسة لم تتحقق .

جدول رقم (7) يبين نتائج الفرضية التي تنص توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس.

القيمة / المتغير	التكرار	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	ت المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة 0.05
الذكور	45	100.51	18.07	-2.05	1.658	118	غير دالة
الإناث	75	91.93	17.61				

يبين الجدول أعلاه، جدول رقم (7) أن المتوسط الحسابي للذكور يشكل نسبة 100.51, وينحرف عن القيمة المعيارية بدرجة 18.07، بينما الإناث المتوسط الحسابي 91.93وينحرف عن القيمة بدرجة 17.61 وبحساب درجة الحرية ب 118أما قيمة ت المحسوبة تقدر ب 2.05- وهي أصغر من قيمة ت

المجدولة 1.658 عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي نستطيع أن نبين انه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس ، الفرضية السادسة لم تتحقق.

جدول **رقم (8) يوضح عرض النتائج للفرضية التي تنص " توجد علاقة دالة إحصائية بين إبعاد استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات لدى الطلبة .**

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التصدي / تقدير الذات	0.07	غير دالة غير دالة
مخططات حل المشكلات / تقدير الذات	0.05	غير دالة
اتخاذ مسافة / تقدير الذات	-0.19	0.05
ضبط الذات / تقدير الذات	0.11	غير دالة
السند الاجتماعي / تقدير الذات	-0.07	غير دالة
تحمل المسؤولية / تقدير الذات	0.07	غير دالة
التهرب ، التجنب /تقدير الذات	-0.08	غير دالة
إعادة التقدير الايجابي/ تقدير الذات	0.02	غير دالة

يبين الجدول أعلاه، جدول رقم (8) بوجود علاقة ارتباطيه سالبة إحصائية بين استراتيجية اتخاذ مسافة وتقدير الذات حيث بلغ معامل الارتباط 0.19 – عند مستوى الدلالة والتي هي 0.05 أي كلما انخفض استعمال أو استخدام الاستراتيجية ارتفع مستوى تقدير الذات وينخفض مستوى التقدير للذات كلما ارتفع استعمال الاستراتيجية ، إذا اتضح لنا من خلال هذا الجدول أنه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين كل من استراتيجيات التصدي والتي تشمل المشكل ، ضبط الذات ، السند الاجتماعي ، تحمل المسؤولية ، التهرب ، إعادة التقدير الإيجابي وتقدير الذات عند مستوى الدلالة 0.05 وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائية بين الاستراتيجية للمواجهة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة البليدة ومنه يتضح أن الفرضية لم تتحقق في هذا المجال .

جدول رقم (9) يبين عرض نتائج الفرضية التي تنص أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين أبعاد استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات لدى الطلبة

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
التصدي / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.16	غير دالة
حل المشكلات / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.27	0.01
اتخاذ مسافة / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.16	غير دالة
ضبط الذات / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.19	0.05
السند الاجتماعي / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.23	0.01
تحمل المسؤولية / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.16	غير دالة
التهرب ، التجنب / الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.07	غير دالة
إعادة التقدير الايجابي/ الذكاء الانفعالي الاجتماعي	0.08	غير دالة

يبين الجدول أعلاه، جدول رقم (9) بوجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائية بين استراتيجيات حل المشكلات ، أما البحث عن السند الاجتماعي والذكاء الانفعالي الاجتماعي عند مستوى الدلالة 0.01أي كلما ارتفع استخدام هذه الاستراتيجيات ارتفع الذكاء الانفعالي الاجتماعي وينخفض الذكاء الانفعالي الاجتماعي بانخفاض الاستراتيجيات ، بمعنى آخر كلما ارتفعت الاستراتيجيات ارتفع الذكاء الانفعالي الاجتماعي وكلما انخفضت انخفض الذكاء الانفعالي الاجتماعي . كما أنه لا توجد علاقة دالة بين استراتيجيات التصدي ، اتخاذ المسافة ، التهرب ، تحمل المسؤولية ، أعادة التقدير الايجابي والذكاء الانفعالي ، وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطيه بين استراتيجيات المواجهة والذكاء الانفعالي لدى الطلبة ومنه الفرضية لم تتحقق .

2) تفسير ومناقشة نتائج فرضيات الدراسة:

2-1- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى : يتضح من جدول رقم 2 أنه "لا توجد علاقة دالة إحصائيا بين الضغط النفسي وتقدير الذات لدى الطلبة ، وهذه النتيجة يمكن تفسيرها نتيجة الوضع الاجتماعي وسمات الشخصية لدى أفراد العينة والبيئة التي ينتمون إليها وتأثير التنشئة الاجتماعية على الأفراد كلها عوامل

مؤثرة ، يميل غالبية الطلبة إلى استخدام التكييف بكثرة وبشدة أكثر من غيرهم وينبع هذا إلى المواجهة النشطة والدعم الاجتماعي والضبط الانفعالي ، تتعارض هذه النتيجة مع ما توصلت إليه العديد من الدراسات السابقة ، فقد وضح كوبر سميث " 1984 الأفرد ذوي التقدير المنخفض للذات أقل قدرة على تحمل الضغوطات ، بينما ذوي التقدير العالي للذات لديهم قدرة قاطعة عن قدراتهم . تتفق الدراسة مع دراسة دينيز Deniz, 2006 ",والتي توضح نتائج الدراسة على أن المساندة والدعم الاجتماعي يزيد من درجة الرضا عن الحياة للطلاب وأن القناعة هي الرضا عن الحياة وهذا يرتبط بالثقة بالنفس وفي قدرة صنع القرار ، الضغط الذي يواجه الطالب الجامعي يختلف عن الضغوط التي يواجهها والده ، والضغط الذي يعاني منه رجل الأعمال يختلف عن الضغط الذي يعاني منه الحداد أو الموظف الإداري ، وكذلك الضغوط التي تعانيها المرأة تختلف عن الضغوط التي يعانيها الرجل ، كذلك لا تتوافق نتائج الدراسة مع ما توصلت إليه دراسات ,Menughan ، ولكنها تتفق مع دراسة رضا سريع عن مصادر ومستويات الضغط في علاقتها بتقدير الذات من حيث توصلت النتائج إلى وجود علاقة سالبة بين تقدير الذات ومصادر الضغوط الأكاديمية والحياتية ، ولا تتفق الدراسة الحالية مع دراسة القيسي ,2004"والتي تبين توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين متغيري الضغوط النفسية ، وأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث لصالح الذكور بالضغوط النفسية .كذلك تتفق مع دراسة العويضة " 2003 مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس وكان من أهم النتائج المرتبطة بالدراسة الحالية أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس.

2-2تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية : يتضح من خلال الجدول رقم 3 أنه لا توجد علاقة ارتباطيه بين الضغط النفسي والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة ، تتفق الدراسة الحالية مع دراسة حسن 2011". وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية الجزائر واليمن ، وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى طلبة الجامعة في الجزائر ."

وتتعارض هذه النتيجة مع الكثير من الدراسات التي تبين إن الطلبة الذين يمتلكون مستويات عالية من الذكاء الانفعالي والوجداني أكثر ضبطا لانفعالاتهم واندفاعاتهم ، مما يجعلهم أكثر تسامحا ، وأكثر فهما لوجهات نظر الآخرين وعمل علاقات جيدة في البيئة الأكاديمية ولهم القدرة على التخطيط للعمل والوصول إلى الأهداف المنشودة ، والعزم والمثابرة في وجه التحديات والقدرة على التكييف مع التغيرات الاجتماعية والتربوية التي تحدث في البيئة التي ينتمون إليها"(28) إن الأشخاص الذين يتمتعون بذكاء انفعالي اجتماعي فهم هادئون ومركزون ويتميزون براحة البال وهم أكثر فاعلية في تعاملهم مع المشاعر السلبية ,تتوافق نتائج الدراسة مع ما توصل إليه دراسة الزيود (2003) وأظهرت النتائج من خلال دراسته" بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التعامل تعزى لمتغير الجنس ، ولكن لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتجيات التعامل مع الضغوط تعزى الى متغير الجنسية والكلية والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي- .

3-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة : من خلال نتائج الجدول رقم (3) نجد انه لا توجد فروق دالة إحصائيا في الضغط النفسي لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس ، وهذا يبين إن الطلبة الذكور والإناث يتعرضون لنفس الضغوط ضمن إطار الحياة الجامعية في المؤسسة التعليمية ، وهذا يرجع إلى التحولات والتغيرات السريعة التي أصابت العالم ومنها المجتمعات العربية الإسلامية ، والمجتمع الجزائري عانى من الاستعمار الفرنسي علما إن المرأة الجزائرية ناضلت مع أخيها الرجل في التحرير ضد الغزاة مما أعطى لها قوة وعزيمة ، هذه العوامل الاجتماعية والسياسية جعلت المرأة العربية الجزائرية المسلمة عدم شعورها بالنقص أمام أخيها الرجل في كافة مجالات الحياة ، وهذا يتفق مع ما شار إليه "فولكمان "ولازروس "1985" من أنه لا توجد فروق جوهرية بين الجنسين في الضغط النفسي وهو ما توصل إليه كذلك روزنبرغ وزميلة دوغنورد "Rosenberg. And Duhreneend، جمعة سيد يوسف، ص، 299.

نفس النتيجة توصلت إليها دراسة البرعاوي "2001 التي هدفت إلى التعرف على الفروق في تقدير مصادر الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من عامل الجنس ومستوى الدراسة ونوع الدراسة ومكان الإقامة ، وكذلك التعرف على أكثر المواقف والإبعاد التي تشكل ضغطا عليهم ، وتوصلت الدراسة إلى أنه لا توجد فروق في

تقدير الطلبة لمصادر الضغوط تعزى لمتغير الجنس ، كذلك تتفق مع دراسة العويضة " 2003 مصادر الضغوط وأساليب التدبر لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بمتغيرات الجنس وكان من أهم النتائج المرتبطة بالدراسة الحالية أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب التعامل تعزى إلى متغير الجنس. لا تتفق الدراسة الحالية مع دراسة روبنيز " و دراسة ثانيك Robbins And Tanek,1979 في الدراسة التي طبقت على طلبة الجامعات لتحديد ومعرفة استجاباتهم التوافقية للضغوطات الأكاديمية إلى أن الإناث أكثر تعرضا للضغط النفسي من الذكور ، كذلك تتعارض الدراسة مع ما كشفت عنه دراسة برادلي Bradley, 1980, أن الإناث أكثر عرضة للضغوط النفسية .

لا تتفق الدراسة مع النتيجة التي توصل إليها الدخان والحجار في دراستهم التي كانت تهدف إلى دراسة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية ،حيث توصل الباحثان إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور.

4-2 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الرابعة: يتضح من خلال الجدول رقم 5 انه توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة وفقا لمتغير الجنس و أن اختلاف أساليب المواجهة بين الجنسين يمكن تفسيرها بالعوامل الاجتماعية ، لكون الإناث تملك العديد من طرق المواجهة للمواقف الضاغطة ، وتتمثل في المهارات الاجتماعية والقدرة على الاتصال والتصرف مع الآخرين بطرق أكثر فعالية ، وقد يرجع ذلك إلى نوعية التخصص الدراسي والمتمثل في دراسة علم النفس وكيفية دراسة السلوك البشري وحل المشكلات النفسية والاجتماعية مما يدعم معارفهن وقدراتهن على ضبط الذات . فقد أوضحت العديد من الدراسات وجود فروق بين الجنسين في استخدام استراتيجيات المواجهة وان الذكور يميلون إلى استخدام المواجهة التي تصب على المشكلة ، وفي المقابل تميل الإناث إلى استخدام استراتيجيات المواجهة التي تنصب على الانفعال ، وهكذا توجد فروق فردية بين الجنسين في أساليب المواجهة التي يستخدمونها للتعامل مع المواقف الضاغطة ، تتفق الدراسة الحالية مع الدراسة التي قام بها شفيق سعد " 2010 وهدفت الدراسة إلى تباين أهم العوامل التي تشكل مصدرا للضغوط النفسية لدى المراهقين والتعرف على استراتيجيات المواجهة

المستخدمة من قبل هؤلاء ، كما سعت الدراسة لبحث الفروق في مصادر الضغط النفسي واستراتيجيات المواجهة وفق متغيري الجنس بين الإناث والذكور ، توصلت الدراسة أن العوامل الاجتماعية تلعب دورا كبيرا في ذلك ، وتشكل المصدر الأكبر للضغوط عند أفراد العينة ، تليها الضغوط الأسرية والدراسية ، ومن خلال اختبارات الدراسة توصل الباحث إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام الاستراتيجيات المواجهة في الضغوط الاجتماعية والدراسية لصالح الذكور أكثر من الإناث .كما كشفت الدراسة التي قام بها ثويتس "Thoytes, 2000 , على مجموعة من طلبة الجامعة من الذكور والإناث ، تبين من خلال الدراسة هناك اختلاف بين الإناث والذكور ، الذكور يميلون إلى التفكير في الموقف ، بينما الإناث يبحثن عن المساعدة والمساندة الاجتماعية ويتقبلن الموقف . تتعارض الدراسة مع دراسة كل من العويضة " 2000 والعارضة " 1998" والنيبال وعبد الله " 1997 ، أظهرت هذه الدراسات أنه لا توجد فروق جوهرية في أساليب التعامل مع الضغوط بين الإناث والذكور ، ولعل من أهم الأسباب في هذا الاختلاف راجع إلى تباين خصائص البيئة ، العمر، المكان ،الوظيفة ،الخبرة والتنشئة الاجتماعية وثقافة المجتمع وعاداته وتقاليده والعرف السائد .

2-5 تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الخامسة: يتضح من خلال الجدول رقم (6) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في تقدير الذات لدى الطلبة وفقا لمتغير الجنس ، وهذا الأمر قد يكون راجع لطبيعة البيئة الجامعية ودور العلاقات الاجتماعية السائدة فيها وبالتالي ينعكس على الجنسين ويسهم في تطوير تقدير الذات لدى الطلبة بغض النظر عن اختلاف جنسهم تقدير الذات يبنى من خلال التنشئة الاجتماعية والأسرية في تدريبه على كيفية إدارة حياتهم المتنوعة ، فمن الملاحظ إن أساليب التربية والتنشئة الاجتماعية للإناث في المجتمع الجزائري لا يفرق بين الأنثى والذكر في المعاملة وبناء الشخصية وخاصة للأنثى وتشجيعها وتحسسيها بفعاليتها وحثها مثل الذكور على الاندماج الاجتماعي وهذا يبدأ من مرحلة الطفولة من حيث الاختلاط الإناث والذكور بالمدارس الأساسية والذي يبعد الحواجز والمخاوف من الجنس الأخر ، واستنادا إلى الدراسات السابقة فقد يرجع الاختلاف بين الباحثين في نتائجهم حول وجود فروق بين الجنسين في

تقدير الذات من عدمها يرجع إلى طبيعة المجتمعات وعاداته وتقاليده وطبيعته الجغرافية واختلافه الثقافي والديني والاقتصادي والتعليمي .

إلا أن حاجة تقدير الذات تبقى الهدف الأسمى لجميع الأفراد رغم اختلاف الجنس بوصفه تقييم يضعه الفرد لنفسه بنفسه ، يعمل على المحافظة عليه ويتضمن اتجاهات الفرد الإيجابية ، والسلبية إن الفروق نحو ذاته ، كما أنه مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر وناجح وكفء . حسين الدريني وآخرون 2003"فهذا الهدف يتساوى فيه الطلبة والطالبات ، خاصة الفروق بين الإناث تتناقص في العصر الحالي في التنشئة الاجتماعية والأسرية، وأساليب الثواب والعقاب المستخدمة وخبرات النجاح والفشل التي يمرون بها ، والعضوية في الجماعات والوضع الاجتماعي والاقتصادي تعتبر من العوامل الأساسية المؤثرة في تقدير الذات وتتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه كل من دراسة " فواز أبو جهل 2003"وعبد المختار 2004" سهيلة علوطي " 2008 . سهل فريدة «2009 ودراسة صليحة 2012" .حيث توصلوا إلى عدم وجود فروق بين الإناث والذكور، في حين توصلت دراسة أحمد عبد الخالق وآخرون " 2007، إلى أن هناك فروق دالة بين الجنسين في تقدير الذات لصالح الإناث .

2-6 - تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السادسة : من خلال الجدول رقم (7) أعلاه يتضح أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي للطالب الجامعي ، وفقا لمتغير الجنس ، عامل الجنس ليس له تأثير على الذكاء الانفعالي والاجتماعي ، هذا راجع إلى التنشئة الاجتماعية والكفاءات الشخصية وإمكانيات الطالب والفرص المتاحة لكلا الجنسين .إن الظروف الاجتماعية والتغيرات السريعة التي أصابت المجتمعات وخاصة العربية الإسلامية ألغت الفوارق بين الإناث والذكور في العديد من مجالات الحياة وأصبحت الأنثى تنافس الرجل في كل الميادين ومتساوية الحقوق مع أخيها الرجل في الحقوق والواجبات ، ومن الجانب الأخر القيم الأخلاقية والتربية والتنشئة لا علاقة لها بالنوع أو التخصص أو المستوى العلمي والثقافي ، القيم الأخلاقية تنمو مع شخصية الفرد من خلال الأسرة ، المدرسة ، المجتمع ، كما يقول باندورا التعلم الاجتماعي ينبع من خلال النماذج التي يعايشها الطفل للتجسد فيما بعد في سلوكياته ويعززها المحيط

بالثناء عليها ، مما يرسخ من هذه السمات لدى الفرد وعلى هذا فالسمات متعلمة قابلة للتطوير ، وباعتقادنا أن هذا يفسر في ضوء ما يتضمنه الذكاء الانفعالي فوعي الفرد بذاته ، و قدرته على تنظيمها و حفزها لمواجهة الضغوط و التعاطف مع الآخرين والإحساس بهم و ضرورة امتلاك المهارات الاجتماعية الضرورية للتواصل لا علاقة له بجنس المفحوص أو تخصصه، زيادة على أنها سمة تعكس قيم وفضائل إنسانية تنص عليها شريعتنا وعاداتنا وأعرافنا ينشئ عليها الأطفال منذ نعومة أظافرهم، وإن كانت الدراسات التي أشرنا إليها سابقا تختلف مع هذه النتيجة و ترى أن طبيعة التنشئة الاجتماعية هي التي تعزز التعبير عن المشاعر لدى المرأة ، نستطيع أن نبين أنه كلما زاد التحصيل العلمي للفرد كلما كان أكثر وعيا بذاته وبالتالي يرتفع مستوى ذكاءه الانفعالي وهو ما أكدته دراسات سعد محمد علي الشهري2010 ، وهريدي، 2003 و محمود و حسيب ، 2004 والتي انتهت إلى وجود فروق دالة إحصائيا ، وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة الشارف سالم خليفة ألعباني 2010، أيمن غريب قطب ناصر 2011 ، أحمد العلوان 2011،ودراسة نعمات علوان وزهير النواجحة 2013،حيث كانت الفروق لصالح الإناث،" (29)

2-7 – تفسير ومناقشة نتائج الفرضية السابعة : يتضح من خلال الجدول أعلاه رقم 8 انه لا توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائيا بين إبعاد استراتيجيات المواجهة وتقدير الذات للطلبة ،لا يوجد تأثير بين الاستراتيجية التي يستخدما الطالب ودرجة تقديره لذاته، وهذا راجع إلى سمات الشخصية والخبرة الذاتية التي يستخدمها في مواجهة المواقف الضاغطة، كلما انخفض استعمال أو استخدام الاستراتيجية المواجهة ارتفع مستوى تقدير الذات وينخفض مستوى التقدير للذات كلما ارتفع استعمال الاستراتيجية، إذا اتضح لنا من خلال هذا الجدول انه لا توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين كل من استراتيجيات التصدي والتي تشمل المشكل، ضبط الذات، السند الاجتماعي، تحمل المسؤولية، التهرب، إعادة التقدير الإيجابي وتقدير الذات وبالتالي لا توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين الاستراتيجية للمواجهة وتقدير الذات لدى طلبة جامعة البليدة ومنه يتضح أن الفرضية لم تتحقق في هذا المجال .تتعارض الدراسة مع النتائج التي توصل إليها Giovannini,1986، بأن الأفراد الذين لديهم تقدير منخفض للذات يمكن لهم تقدير العديد من

المواقف الصعبة والضاغطة والتي تجعلهم يشعرون بالعجز على التصدي والمواجهة لها ، وفي دراسة قام بها Lees, And, Ellis, 1990،حول الضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى الممرضين، أسفرت النتائج بأن الذين امتازوا بتقدير عالي للذات ومستوى منخفض للقلق استمروا في مهنة التمريض، وهم أكثر استعمالا لاستراتيجيات المواجهة التي تركز على المشكلات بمقارنة بالممرضين الذين غادروا وتركوا مهنة التمريض، حيث امتازت بتقدير منخفض للذات ومستويات عالية من القلق. (30)

2- 8 – تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثامنة : يتضح من خلال الجدول السابق انه لا توجد علاقة ارتباطيه بين إبعاد استراتيجيات المواجهة والذكاء الانفعالي الاجتماعي لدى الطلبة ، ويمكن تفسير ذلك بأن أبعاد حل المشكل وضبط الذات والبحث عن السند الاجتماعي ، هي ضمن مكونات الذكاء الانفعالي ، إن مفهوم الذكاء الانفعالي يحدد نوع الذكاء الذي يعتبر سمة وله القدرة على معالجة المشكلات المتنوعة التي يتعرض لها الفرد ، وهذا يتعارض مع ما توصل إليه "عبد المنعم عبد الله حسيب السيد ، 2007. على أنه توجد علاقة ارتباطيه موجبة دالة بين إدارة الانفعالات واستراتيجيات المواجهة ووجود علاقة ارتباطيه سالبه ودالة بين بعدي الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والاستراتيجيات السلبية و كما توصلت دراسة "عبد المنعم " بوجود علاقة ارتباطيه موجبة دالة إحصائية بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات طلب المساعدة ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الصلابة النفسية ،مثل الالتزام ، التحكم ، التحدي ، ، ووجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الصلابة النفسية ،مثل الالتزام ، التحكم ، التحدي. ولا تتفق الدراسة الحالية مع دراسة دافيد ، David, 2005, . تتوافق الدراسة الحالية مع دراسة حسن 2011". وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة في البيئة العربية الجزائر واليمن ،وأظهرت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة في الجزائر." وهناك مجموعة من العوامل التي تجعل كل منا يختلف عن الآخر في مواجهته للضغوط، ومن هذه العوامل نمط الشخصية.(31)

. فولكمان و''لازاروس''(1984) حيث وضعا تعريفا شاملا لاستراتيجيات المواجهة علي أنها : تغيير مستمر في الجهود المعرفية والسلوكية للتحكم في بعض المتطلبات أو الحاجات الداخلية أو الخارجية والتي تقدر على قيام الفرد بها لا تقتصر على الجهود الناجحة فقط ولكنها تتضمن كل المحاولات الهادفة للتحكم في المواقف الضاغطة بغض النظر عن فاعليتها، " فقد تشمل هذه الجهود إدارة التحكم في الضغوط إما بالمباشرة والفاعلية أو الانسحاب والتجنب لتخفيف النواتج السلبية عنها وذلك حينما تتعدي هذه الضغوط قدرات الفرد ومصادره المتاحة. "(32)

التوصيات:

1) تغيير الصورة السلبية للذات إلى صورة إيجابية ، الصورة الايجابية والأفكار العقلانية تجلب للطالب الشعور بالأمن ويسمح له بتوظيف قدراته للتعرف على الأحداث ومعرفة حل المشكلات

2) ضرورة اكتساب الطلبة الأساليب المناسبة للتعامل مع الضغوط النفسية والتغلب على أثارها التي تنعكس بالسلب على الصحة النفسية والجسدية.

3) أن يتعرف جميع العاملين في الإدارة التربوية والتعليمية بالاهتمام بمراكز الإرشاد والتوجيه وعلى الدور الفعال الذي يلعبه الذكاء الوجداني والاجتماعي في تصدي الضغوط والمشكلات الحياتية المتنوعة.

4) تقديم دورات تعليمية وتدريبية لتنمية القدرات العقلية والحسية والمرتبطة بالذكاء الانفعالي.

5) التركيز على الإناث والذكور في البرامج التعليمية ومراعاة الفروق الفردية بينهما .

6) ضرورة إجراء حملات توعية وتحسيس لتعريف أفراد المجتمع بالضغوط ومصادرها، وآثارها السلبية، وكيفية مواجهتها.

7) يمكن تناول نفس موضوع البحث الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى أمهات الأطفال المصابون بالاضطرابات النفسية وذوي الاحتياجات الخاصة .

8) عمل برامج التنمية البشرية للطلبة على إعادة النظر فيما يعتقدون من أفكار غير عقلانية عن ذواتهم وقدراتهم والتي قد لا يكون لها أي أساس من المصداقية.

9) إجراء دراسات لمستوى الضغوط النفسية في الثانويات لطلبة الامتحانات المقبلة على المراحل الدراسية المتنوعة .

10) ربط متغيرات الدراسة بمتغيرات أخرى كالصلابة النفسية وفعالية الذات في المؤسسات التعليمية والإدارية .

الهوامش:-

1) حسين محمود ، نادر الزياد ، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة البصائر، مجلد 3، العدد 2، جامعة البتراء، عمان ، ، ص 17.

2) المرجع السابق ، ص 17.

3) رئيفة رجب عوض، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، 2000، ص 15.

4) Bodarene,Mahfoud,Le stères entre bien être et souffrance,édition,Berti,Alger, 2005,p8.

5) الشيخ كامل محمد عويضة، ضغط الحياة ، بدون طبعة ، القاهرة ، 1999، ص ، 56.

6) علي عسكر، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها في عصر التوتر والقلق،الطبعة الثانية،دار الكتاب الحديث، الكويت ، 2003. ص 45.

7) فاروق السيد عثمان،سيكولوجية التغيير والتجديد في بناء العقل العربي، الطبعة الأولى،، دار الوفاء، المنصورة، مصر، 1998، ص، 31.

8) فاروق السيد عثمان، سيكولوجية التغيير والتجديد في بناء العقل العربي، الطبعة الأولى، دار الوفاء، المنصورة، مصر، 1998، ص، 34.

9) دانيال جولمان / ترجمة ليلى جبالي ، الذكاء العاطفي، سلسلة عالم المعرفة ، مطابع الوطن ، الكويت، 2000، ص 262.

10) الهاشمي لوكيا، فتحية بن زروال ، الضغط النفسي لأساتذة التعليم العالي ،د، ط ، الجزائر، جامعة منتوري ، قسنطينة 2006، ص 12.

11) علاء عبدالرحمن محمد، الذكاء الوجداني والتفكير الابداعي عند الاطفال، الطبعة الاولى ، دار الفكر، عمان ، 2009، ص 17.

12) فيوليت فؤاد إبراهيم، ترجمة سيد عبد الرحمن سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، الطفولة والمراهقة ، الطبعة الاولى، مكتبة زهراء الشرق، القاهرة ، 1988، ص 193.

13) عمر عمور وأخرون ، المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، العدد، العاشر، 2013، ص. 123.

14) علاء عبدالرحمن محمد، المرجع السابق، ص 18.

15) عمر عمور وأخرون ، المراجع السابق، ص 124.

16) الزيود نادر فهمي ،استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض، التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي 2003، ،47-87.

17) ألعويضة ، سلطان بن موسى ، الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني وعلاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمّان الأهلية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 114 ، السنة الثلاثون ، 2009، ص 103 – 131.

18) القيسي ، سهى شفيق توفيق ، العنف المدرسي لدى مرحلة التعليم المتوسط ، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد ،كلية التربية، 2004 ، ص، 115.

19) نورة إبراهيم السليمان، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتوافقات بالمرحلة الجامعية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية، 2011، ص، 11.

20) عبد الكريم المدهون، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، ابريل، ص، 339.

21) حسن، صادق عبده ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر، 2011.ص 78.

22) المرجع السابق ، ص 79.

23) احمد علوان، استرتيجية المواجهة وعلاقتها بالذكاء الوجداني ، وبعض سمات الشخصية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، مصر ، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2010.

24) نعمات علوان، زهير النواجحة ،الذكاء الوجداني وعلاقته بالايجابية لدى طلبة جامعة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون،2013.ص 32

25) عبيدات ذوقان عبد الحق ، عبد الحق ، وآخرون ، مناهج البحث العلمي ، مفهومة ، أدواته ، أساليبه، ط، 3، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن . 2000 ص ، 289،.

26) حكيمة ايت حمود، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة الجزائر، 2006. ص 225.

27) Lazarus:R.S,and Folkman . S, stress, appraisal and coping. New York , USA/1988,p77

28) عبدالله أحمد الزهراني ، استراتيجية المواجهة وعلاقتها بالذكاء الوجداني ، وبعض سمات الشخصية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، مصر ، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2014.

29) فاضل البيرقدار، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11 ،العدد 1. 2011. ص ، 55

30) المرجع السابق، ص 56.

31) مريامة حنصالي ، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بالشخصية النفسية التوكيدية ، في ضوء الذكاء الانفعالي ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، 2014

32) فاضل البيرقدار، المرجع السابق ،ص 58.

المصادر والمراجع

1) حسين محمود ونادر الزيود ، مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الاكتئاب لديهم في ضوء بعض المتغيرات ، مجلة البصائر ، مجلد 3، العدد 2، جامعة البتراء ، عمان .1999.

2) رئيفة رجب عوض ، ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة ، بدون طبعة ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة ، ، 2000.

3) الشيخ كامل محمد عويضة ، ضغط الحياة ، بدون طبعة ، القاهرة ، 1999،

4) علي عسكر ، ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها في عصر التوتر والقلق ، الطبعة الثانية ، دار الكتاب الحديث ، الكويت ، 2003.

5) فاروق السيد عثمان، سيكولوجية التغيير والتجديد في بناء العقل العربي، دار الوفاء، الطبعة الأولى، 1998.

6) دانيال جولمان ، ترجمة ليلى جبالي ، الذكاء العاطفي ، سلسلة عالم المعرفة ، مطابع الوطن ، الكويت . 2000 .

7) الهاشمي لوكيا , فتحية بن زروال ، الضغط النفسي لأساتذة التعليم العالي ،د، ط ، الجزائر ، جامعة منتوري ، قسنطينة ، 2006.

11) فيوليت فؤاد إبراهيم، ترجمة سيد عبد الرحمن سليمان، دراسات في سيكولوجية النمو، الطفولة والمراهقة، ط، 1، مكتبة زهراء الشرق ، القاهرة ،، 1988.

13) علاء عبد الرحمن محمد ،الذكاء الوجداني والتفكير الإبداعي عند الأطفال ، ط، 1 ,دار الفكر ،عمان، 2009،

14) عمر عمور وآخرون، المجلة العلمية للثقافة البدنية والرياضية، العدد، 10، 2013.

15) عبيدات ذوقان عبد الحق ، عبد الحق ، وآخرون ، مناهج البحث العلمي ، مفهومة ، أدواته ، أساليبه، الطبعة الثالثة، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ،2000.

16) حكيمة ايت حمود، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة الجزائر، 2006.

18) الزيود، نادر فهمي، استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة قطر وعلاقتها ببعض التغيرات، مجلة رسالة الخليج العربي ,2003 .

19) ألعويضة ، سلطان بن موسى ، الفروق في مستويات أبعاد التوجه الزمني وعلاقتها بمستويات الاتزان الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمّان الأهلية ، مجلة رسالة الخليج العربي ، العدد 114 ، السنة الثلاثون ، 2009.

20) القيسي، سهى شفيق توفيق, العنف المدرسي لدى مرحلة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد، كلية التربية , 2004.

21) نورة إبراهيم السليمان، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتوافقات بالمرحلة الجامعية، جامعة الملك سعود، الرياض، المملكة العربية السعودية،,2011.

22) عبد الكريم المدهون، فاعلية برنامج إرشادي لخفض الضغوط النفسية وتحسين مستوى الرضا عن الحياة لطلبة جامعة فلسطين، مجلة العلوم التربوية، العدد الثاني، ابريل، ص، 339.

23) شفيق ساعد، كلية العلوم الإنسانية، جامعة بسكرة، أساليب مواجهة الضغوط مذكرة ماجستير غير منشورة.

24)حسن، صادق عبده ، الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة في اليمن والجزائر ، دراسة مقارنة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر ,2011.

25) احمد علوان، استراتيجية المواجهة وعلاقتها بالذكاء الوجداني ، وبعض سمات الشخصية ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق، مصر ، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2010.

26) نعمات علوان، زهير النواجحة ،الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون،2013.

27) سلامة الشارف سالم خليفة ألعباني , الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية التربية–جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مصر .2010.

28) حكيمة ايت حمود، دور سمات الشخصية واستراتيجيات المواجهة في تعديل العلاقة بين الضغوط النفسية والصحة النفسية والجسدية، رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة الجزائر، ,2006 ص، 120.

29) مريامة حنصالي ، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بالشخصية النفسية التوكيدية ، في ضوء الذكاء الانفعالي ، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس العيادي ، جامعة محمد خيضر ، بسكرة ، 2014

30) فاضل البيرقدار , الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11 ،العدد 1. 2011.