

**مساهمة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى
طلبة الجامعة**

**The contribution of emotional intelligence in predicting
ways to cope with the stressful of life among university students**

جميلة بن عمور،¹ بومدين عاجب²

1- جامعة حسينية بن بوعللي بالشلف - كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية- مخبر الإبداع والأداء

الحركي. d.benamour@univ-chlef.dz

2- جامعة عمار ثليجي بالاغواط، كلية العلوم الاجتماعية، مخبر الصحة النفسية

b.adjeb@lagh-univ.dz

تاريخ الاستلام: 2021/14/03 تاريخ القبول: 2021/08/22 تاريخ النشر: 2022/12/14

ملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى الكشف على مدى مساهمة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط الحياتية لدى عينة قوامها (758) طالب من جامعة حسينية بن بوعللي بالشلف، استخدمت الدراسة مقياس أساليب المواجهة (CISS) و مقياس الذكاء الوجداني (EI)، حيث أسفرت نتائج الدراسة على تمتع الطلبة الجامعيين بمستوى مرتفع من الذكاء الوجداني، كما بينت أن الطلبة الجامعيين يستخدمون أساليب إيجابية لمواجهة الضغوط الحياتية، كما أظهرت أن الذكاء الوجداني يساهم في التنبؤ بنوع الأساليب المستخدمة لمواجهة الضغوط الحياتية.

كلمات دالة: ذكاء وجداني، أساليب المواجهة، ضغوط حياتية، طلبة الجامعة.

Abstract:

The Current Study Aimed To Reveal The Extent To Which Emotional Intelligence To The Prediction Of Ways To Cope With Stressful Of Life In A Sample Of (250) Students From The University Of Hassiba Ben Bouali Chlef(Algeria), The Study Used The Measure Of Ways To Cope With Stressful Of Life (CISS) And The Measure Of Emotional Intelligence (EI), Where The Results Of The Study Resulted In The University Students Enjoying A High Level Of Emotional Intelligence, And Showed That University Students Use Positive Coping Styles With Stressful Of Life, And Showed That Emotional Intelligence Contributes To Predicting The Ways To Cope With Stressful Of Life.

Keywords: Emotional Intelligence, Coping Styles, Stressful Life , University Students.

مقدمة:

إن اكتشاف ما يعانيه الطلبة من مشكلات سلوكية ونفسية وتشخيصها ومعالجتها يعد من المجالات البحثية التي أولاهها الباحثون في مجال علم النفس والتربية اهتماما كبيرا، بسبب الطبيعة التراكمية لتلك المشكلات سواء كانت نمائية أو أكاديمية، ولقد تأكد في الآونة الأخيرة أن الإسهام في تحسين الوظائف النفسية لدى الأفراد في إطار ما يعرف بعلم النفس الإيجابي، انطلاقا من فرضية أن السعادة الوجدانية الذاتية لا تتحدد بانعدام المشكلات بل بالارتقاء بالوظائف النفسية الإنسانية التي تسهم في زيادة توافق الفرد وتكيفه مع هاته المشكلات(الجعيد،2011:2).

ويشهد القرن الحالي ظهور العديد من السلوكيات المضادة في المجتمع كالانحرافات وجرائم العنف والسرقات، ناهيك عن الضغوط النفسية التي يمر بها الفرد وحالات القلق المزمن ومشكلات العمل والدراسة ومشكلات الأسرة(مكطوف و العبيدي،2008)، فقد تعتري الطالب الجامعي جملة من الضغوط المتعلقة بطبيعة الحياة بصفة عامة، والحياة الجامعية بصفة خاصة، كاختلاف متطلبات وحاجات الجامعة عما اعتاده الطالب سابقا سواء تعلق الأمر بالجانب الأكاديمي المتعلق بظروف التمدن ككثافة المقررات و نقص التبرعات، أو الاجتماعي كصعوبة التكيف مع الحياة الجامعية وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والجانب الاقتصادي كزيادة المصاريف التي تتطلبها الدراسة في مقابل ضعف المداخل، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات والبحوث حسب

ما ورد عن نورة السليمان(2011) كدراسة (Muller,2009)، (piechwski,2003)، ودراسة (Moon & al,2009) ودراسة (العنزي، 2004)، ودراسة (نظمي والسميري، 2007)، التي أثبتت تعرض الطلبة الجامعيين إلى جملة من الضغوط والمشكلات التي تعرقل تلبية احتياجاتهم الأكاديمية الأمر الذي قد ينعكس على حالتهم النفسية ويؤدي إلى شعورهم بالقلق نحو المستقبل، والشعور بالوحدة، وضعف العلاقات مع الآخرين، وصعوبة التكيف، وهذا يتطلب من الطالب امتلاك مجموعة من المهارات للتصدي ومواجهة هذه الضغوط الحياتية دون أن تؤثر سلباً على مجرى حياته، حيث تختلف أساليب المواجهة من طالب إلى آخر، فمنهم من يستخدم أساليب أكثر فعالية للتعامل مع هذه الضغوط، في حين يلجأ البعض الآخر إلى استخدام أساليب غير تكيفية لمواجهة هذه المشكلات، وفي هذا الصدد تشير "فولكمان ولازاروس" Folkman & Lazarus, 1984) إلى أن أساليب المواجهة هي الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة أو التخفيض من حدة المطالب الداخلية والخارجية التي تتسبب فيها المواقف الضاغطة، وتوجد وظيفتان أساسيتان لأساليب المواجهة Coping حسب ما ورد عن (جودة، 2004: 674) الأولى هي: تنظيم الانفعالات (التعامل المتمركز على الانفعالات) Emotion Focused Coping والثانية هي تناول المشكلة التي تسبب الضغط (التعامل المتمركز حول المشكلة) Problem Focused Coping، وقد أظهرت كل من فولكمان ولازاروس Folkman & Lazarus، في دراستهما 1980 أن كلا النوعين من التعامل يستخدمان في معظم المواقف الضاغطة وأن المساهمة النسبية لكل منهما تختلف تبعاً للكيفية التي تقدر بها المواجهة، ويرى ماكري Mc Crae إلى أن كل من الأسلوبين: التركيز على المشكلة والتركيز على الانفعال غير متعارضين، وأن الكثير من الأفراد عادة ما يستخدمون خليط منهما عند مواجهة المواقف الضاغطة.

كما تتأثر أساليب المواجهة ببعض المتغيرات الشخصية كالثقة بالنفس والطموح والكفاءة الذاتية، ويعتبر الذكاء الوجداني أحد أهم المكونات التي تحدث الفرق في شخصية الفرد، إذ يمثل الذكاء جملة من الوظائف الفكرية الضرورية لإدراك المفاهيم والقدرة على التحليل، فهناك الذكاء المعرفي (العقلي) الذي يختص بالوظائف الفكرية، وهناك الذكاء الوجداني الذي يستند إلى المهارات الانفعالية، ويعتبر هذا الأخير من مفاتيح النجاح في الحياة حسب ما أشارت إليه الدراسات الحديثة، فالتفوق هم الذين ألهتهم سماتهم الشخصية لاحتلال المواقع المركزية في شبكات الاتصال، حيث أشارت العديد من الدراسات إلى أن الكثير من الأفراد ذوي المؤهلات الكبيرة

فشلوا بسبب تدني معدل الذكاء الوجداني لديهم، وعدم قدرتهم على التواصل مع الآخرين(خوالدة، 2004).

و يعد الذكاء الوجداني جزءاً مهماً وأساسياً في البناء النفسي للإنسان، فقد أكدت الدراسات أن المنظومة الانفعالية في تركيبة الإنسان معقدة ومركبة وشديدة المقاومة للتغيير وهي تحدد معالم الشخصية منذ وقت مبكر من حياة الفرد، حيث ربطت نتائج الدراسات التي تناولت هذا الموضوع بين نسب الذكاء المرتفعة والتفوق الدراسي، وبين عدم القدرة على مواجهة صعوبة الحياة ومشكلاتها، وذلك بسبب نقص ذكائهم الوجداني، وعدم القدرة على التحكم في الانفعالات، فالذكاء الأكاديمي لا يعد الطالب إعداداً حقيقياً لمواجهة مشكلات الحياة اليومية(زمزمي، 2011:88).

كما تبين من خلال بعض الدراسات كدراسة (Cohen,1999; Goleman,1995; Topping, Holmes, & Bremmer,2000) حسب ما أشار إليه (الشايب،2010) أن تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة ينعكس إيجاباً على تنمية شخصية الطالب من جميع جوانبها، وهذا ما أكدته دراسة الربيع (2007) التي توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأنماط الشخصية المختلفة لدى طلبة الجامعة، و بينت كل من دراسة (Loyd,2004; Gardner,2005) وجود علاقة طردية بين الذكاء الوجداني ودرجة التوافق مع الضغوط التي تواجه طلبة الجامعة، ومن ناحية أخرى فإن الطالب الذي يتمتع بذكاء انفعالي يكون أكثر قدرة على المثابرة وتحمل المسؤولية والنجاح والتفوق، وفي هذا السياق أشار (Zee et al.,2002)، حسب ما ورد عن(عيسى، ورشوان،2006:50) أن الذكاء الوجداني من المحددات الهامة للنجاح في التعامل مع بعض مشكلات الحياة اليومية، كحل الصراعات، والتعامل مع الآخرين، والتوافق مع المواقف الجديدة والطارئة.

وتعتمد فاعلية أساليب المواجهة على الكفاءة الانفعالية ويؤدي قصور الكفاءات الانفعالية لدى الأفراد إلى ضعف مهارات المواجهة وتنفيذها كتنظيم الانفعال، فالأفراد الأذكاء يعرفون مشاعرهم وينظمونها ويصبحون أكثر نجاحاً في مواجهة خبرات انفعالية سلبية، أما الأفراد ذوو الذكاء الانفعالي المنخفض فغير قادرين على إدراك وتنظيم انفعالاتهم مما يعيق قدرتهم في عملية المواجهة. إن الأفراد الذين لديهم كفاءات انفعالية قوية يجب عليهم أن يكونوا قادرين على إدراك

استجاباتهم الانفعالية لصدمة ما على أنها أمر طبيعي، وتحديد ميزات إيجابية عن الصدمة وعن انفعالاتهم (العبد اللات، 2008: 27).

هذا ما سنتناوله في الدراسة الحالية حول مدى مساهمة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين وذلك من خلال الإجابة على التساؤل التالي : هل يساهم الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى طلبة الجامعة ؟ ويتفرع عن التساؤل الرئيسي التساؤلات الفرعية الآتية:

التساؤل الأول: ما مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة؟

التساؤل الثاني: ما هي أساليب المواجهة **Coping** الأكثر استخداماً من طرف أفراد عينة الدراسة؟

التساؤل الثالث: هل يساهم الذكاء الوجداني في التنبؤ بالأساليب المستخدمة لمواجهة المواقف الحياتية الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة؟

2. فرضيات الدراسة:

الفرضية الأولى: مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة متوسط .

الفرضية الثانية: يستخدم أفراد عينة الدراسة أساليب إيجابية لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة.

الفرضية الثالثة: تساهم أبعاد الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة.

3. أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

– معرفة مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد عينة الدراسة.

– معرفة طبيعة أساليب المواجهة **Coping** المستخدمة لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة من طرف أفراد عينة الدراسة.

– الكشف على القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني والأبعاد المشكلة له بأساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.

4. أهمية الدراسة: تنبع أهمية الدراسة الحالية من عدة اعتبارات أهمها:

تعني الدراسة الحالية بشرحية مهمة في المجتمع وهي شريحة الطلبة الجامعيين، وتنبع أهمية هذه الدراسة من كونها تتناول مفهوم حديث ومهم نسبياً وهو الذكاء الوجداني، كأحد المفاهيم النفسية

التي تعتبر من موضوعات علم النفس الإيجابي، والذي حظي باهتمام الباحثين في مجال علم النفس والتربية .

5. التعريف النظري والإجرائي لمفاهيم الدراسة:

1.5 الذكاء الوجداني:

لقد اختلفت ترجمة (Intelligence Emotionnelle, IE) إلى اللغة العربية باختلاف الباحثين فمنهم من أطلق عليه الذكاء العاطفي، وآخرون عبروا عليه بالذكاء الوجداني أو ذكاء المشاعر، فحين تناوله بعض الباحثين بالذكاء الانفعالي، وتعتمد الدراسة الحالية على مصطلح الذكاء الوجداني ، وسنتطرق في هذا المحور لأهم التعاريف التي تم رصدها عن هذا المفهوم. يعرف (حسين، 2006: 11) الذكاء الوجداني على أنه " القدرة على إيجاد نواتج إيجابية في علاقة الفرد بنفسه والآخرين، وذلك من خلال معرفة عواطف الفرد وعواطف الآخرين، وتشمل النواتج الإيجابية اللهجة والتفاؤل والنجاح في المدارس والعمل والحياة"، ويعرفه ماير وسالوفي (Mayer, 1997: 186 & Salovey) بأنه: " نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي، والذي يتضمن قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وانفعالات الآخرين من أجل التمييز بينها، واستخدام هذه المعرفة لتوجيه تفكير الفرد"، أما بار - اون (Bar-On, 2005: 41) فيعرفه بـ " مجموعة منظمة من الكفايات والمهارات الغير معرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح والتكيف مع متطلبات وضغوط البيئة وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة "

ويعرف إجرائياً: بالقدرة على امتلاك كل من مهارات معرفة الانفعالات والتعبير عنها، ومهارات تنظيم الانفعالات وتسييرها ، ومهارات التعاطف مع الآخرين ، و تعرف الباحثة الذكاء الوجداني إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الذكاء الوجداني المنجز من طرف الباحثة، والذي يقيس الدرجة الكلية للذكاء الوجداني من خلال الأبعاد التالية: مهارات معرفة الانفعالات ، مهارات تنظيم الانفعالات، مهارات تسيير الانفعالات، ومهارات التعاطف.

2.5 أساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة Coping:

المواجهة Coping: هي مجموعة الطرق والأساليب التي يستخدمها الفرد لتحقيق هدف ما، ومن أوائل العلماء الذين استخدموا مصطلح المواجهة Murphy (1962) التي بينت أن المواجهة

تشير إلى أساليب التعامل مع التهديد، وأضافت Murphy أيضا مصطلح السيطرة الذي اعتبرته هدف المواجهة، كما وصفت Murphy عملية المواجهة بأنها تنظيم للوسائل المختلفة للتعامل مع محتويات البيئة التي قسمتها فيما بعد إلى طريقين إحداها مواجهة إلى البيئة، والأخرى مواجهة إلى الذات " (الضريبي، 2010).

يعرف لازروس و فولكمان "المواجهة Coping في (Bruchon-Schweitzer, 2001) بـ "الجهود التي يبذلها الفرد للسيطرة على، أو خفض، أو التحمل للمطالب الداخلية والخارجية التي يسببها الموقف الضاغط، وفي تعريف آخر ل لازروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984:14) اللذان يعتبران " أساليب المواجهة (Coping) هي " ذلك التغيير المستمر في الجهود المعرفية والسلوكية والانفعالية من أجل إدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق وتفوق إمكانياته"، كما يعرفها رودلف موس (Moos 1982) في (الضريبي، 2010: 68) بـ " مجموعة من أنماط السلوك التكيفية التي تتطلب عادة بذل الجهد وتحددها الحاجة وتستهدف حل المشكلة ، كما يمكن السيطرة عليها وهي تستخدم بمرونة كلما تطلب الموقف الضاغط " ، أما ديو (Dewe 2000) في (دردير، 2007) فيعرف "Coping" بـ " الجهود المعرفية والسلوكية التي يقوم بها الفرد بهدف السيطرة ، أو التعامل مع مطالب الموقف الذي تم إدراكه وتقييمه باعتباره يفوق طاقة الفرد، ويرهق مصادره وقدراته ويمثل موقفا ضاغطا" في حين يعرفها (عبد الباسط، 1994) بأنها " مجموعة من النشاطات أو الإستراتيجيات الدينامية – سلوكية أو معرفية يسعى من خلالها الفرد لمواجهة الموقف الضاغط أو لحل المشكلة أو تخفيف التوتر الانفعالي المترتب عليها".

وتعرف إجرائيا: بـ مجموعة من الأساليب أو الطرق المعرفية والسلوكية والانفعالية التي يستخدمها طلبة جامعة الشلف لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة الواقعة عليهم عن طريق تعديل الموقف أو التحكم فيه والتخفيف من التوتر الناتج عنه، إيجابية كانت أو سلبية، وتقاس بمجموع الدرجات التي يحصل عليها الطالب على مجموع أبعاد مقياس أساليب مواجهة الضغوط CISS (لأندر وزملائه) المطبق في هذه الدراسة بحيث يتكون هذا المقياس من ثلاث أبعاد أساسية هي: بعد حل المشكل، بعد الانفعال، وبعد التجنب ببعديه الفرعيين (التسلية والدعم الاجتماعي).

– **بعد حل المشكل (Tache):** وهو أسلوب إيجابي لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة ويعني التعامل بإيجابية مع الموقف الضاغط (الوضعية) للوصول إلى حل للمشكل.

– **الانفعال (Emotion):** وهو أسلوب سلبي، ويعني ردود الأفعال الانفعالية المترتبة عن الموقف الضاغطة (الوضعية)، يعتبر هذا الأسلوب سلبي في التعامل مع الضغوط يركز هذا الأسلوب على الانفعالات المصاحبة للموقف الضاغطة أكثر من التركيز على الموقف الضاغطة نفسه .

– **التجنب (Evitement):** هو أسلوب سلبي ويعني الهروب من مواجهة الموقف الضاغطة

6. الإجراءات المنهجية للدراسة:

1.6 منهج الدراسة: اعتمدنا في الدراسة الحالية على المنهج الوصفي باعتباره أكثر ملائمة لموضوع الدراسة ، حيث تمكن البحوث الوصفية الباحث من رصد الظواهر ومعرفة ما وراءها، كما يزودنا البحث الوصفي بمعلومات عن موضوع ومشكلة البحث وتفسير هذه المعلومات.

2.6 عينة الدراسة: تمثلت عينة الدراسة في (758) طالب جامعي تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة من جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف خلال الموسم الجامعي 2017/2018م

3.6 أدوات جمع البيانات.

أولاً: مقياس الذكاء الانفعالي: استخدم الباحثان مقياس (بن عمور، 2017) لقياس الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة والذي يتكون من 29 فقرة موزعة على أربعة أبعاد أساسية هي : معرفة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، تفسير الانفعالات، والتعاطف ، يجاب عليه ضمن خمس بدائل هي(دائماً- غالباً- أحياناً- نادراً- أبداً)، بحيث تعطى لها الأوزان التالية بالنسبة لل فقرات اليجابية حسب الترتيب السابق: (5-4-3-2-1) ، والعكس بالنسبة لل فقرات السلبية : (1-2-3-4-5).

ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط (CISS) Coping: يعتبر مقياس **Coping** للمواقف الضاغطة (CISS) **Situations Inventaire de Coping pour Stressantes** أحد مقاييس الشخصية التي تقيس جوانب متعددة بما فيها البعد النفسي، الانفعالي والسلوكي للفرد عند مواجهة موقف ضاغطة، صمم هذا المقياس من طرف نورمن و أندلر وآخرون (Norman. S, Endler.ph& al 1998)، يتكون من 48 بند يقيس أساليب المواجهة **Coping** ضمن ثلاث أبعاد هي: بعد المشكل، بعد الانفعال وبعد التجنب الذي يتكون بدوره من بعدين بعد التسلية وبعد الدعم الاجتماعي (Norman.S. Endler, ph.,) (James, Parker, 1998:12)، وقد اعتمدت الباحثة على مقياس أساليب المواجهة (CISS)

المعرب والمقنن من طرف مجموعة البحث على مستوى مركز البحث في الأنثروبولوجيا الاجتماعية والثقافية CRASC بوهرا ن سنة (2006) (بن عمور، 2017).

7. الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة:

أ/ مقياس الذكاء الوجداني:

الصدق : تم التأكد من صدق المقياس باستخدام الصدق التمييزي من خلال المقارنة بين المجموعتين المتطرفتين وذلك بعد تطبيق المقياس على عينة استطلاعية قوامها 50 طالب جامعي وقد أسفرت النتائج على ما يلي:

جدول 1. صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الوجداني ن=14

المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	"ت" المحسوبة	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا ن= 14	144	7.18	26.13	13	1.43	دالة عند 0.01
المجموعة الدنيا ن= 14	81.14	5.98				

يتضح من خلال الجدول رقم (01) أن قيمة "ت" المحسوبة قدرت بـ (26.13) وهي قيمة دالة عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (13) مما يدل على أن الاستبيان له القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين (العليا والدنيا) ، وبالتالي فهو يتميز بدرجة مقبولة من الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية.

– **ثبات المقياس :** تم حساب ثبات الاستبيان اعتمادا على كل من : معامل ثبات جوتمان ، معامل ثبات كرونباخ .

جدول 2. ثبات مقياس الذكاء الوجداني

جوتمان	ألفا كرونباخ	الأنماط الإحصائية المتغيرات
0.84	0.81	الذكاء الوجداني

يتضح من الجدول رقم (02) أن قيم معاملات ثبات المقياس ككل جيدة حيث تراوحت قيمة معامل ألفا $\alpha = (0.81)$ أما قيمة الثبات بطريقة جوتمان فقدرت بـ (084) ونستدل من هذه النتائج على تمتع مقياس الذكاء الوجداني بدرجة جيدة من الثبات.

ب/ مقياس أساليب مواجهة الضغوط(CISS):

جدول3. صدق المقارنة الطرفية لمقياس أساليب المواجهة CISS ن=14

الأساليب الإحصائية المتغيرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	درجة الحرية	القيمة الاحتمالية	الدلالة الإحصائية
المجموعة العليا ن= 14	182.50	10.24	17.49	13	0.000	دالة
المجموعة الدنيا ن= 14	144.28	9.49				عند 0.01

يتضح من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة "ت" المقدرة ب (17.49) دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) ودرجة الحرية (13)، وعلية فمقياس أساليب المواجهة CISS يتميز بدرجة جيدة من الصدق باستخدام طريقة المقارنة الطرفية.

- الثبات: لحساب ثبات مقياس أساليب المواجهة CISS في الدراسة الحالية استخدمنا كل من معادلة ألفا كرونباخ ومعادلة جوتمان والتجزئة النصفية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

جدول4. ثبات مقياس أساليب المواجهة

الأساليب الإحصائية المتغيرات	ألفا كرونباخ	جوتمان	التجزئة النصفية
أساليب المواجهة	0.80	0.82	0.81

يتضح من خلال الجدول أن قيم ثبات أساليب المواجهة CISS بالنسبة لمعامل ألفا كرونباخ قدرت ب (0.80) و(0.82) باستخدام معادلة جوتمان، أما باستخدام طريقة التجزئة النصفية وبعد التصحيح بمعادلة سبيرمان براون فبلغت قيمة معامل الثبات (0.81) مما يدل على تمتع المقياس بدرجة جيدة من الثبات .

8. الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة :

اعتمدت الباحثة في معالجة معطيات هذه الدراسة على نوعين من الأساليب الإحصائية :

1.8 الإحصاء الوصفي: وتضمن الأساليب التالية: التكرارات النسب المئوية ، المتوسط

النظري(الفرضي)، المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .

2.8 الإحصاء الاستدلالي: ، وفيه تم استخدام ما يلي : معادلة جوتمان ومعادلة ألفا كرونباخ

، معادلة بيرسون، اختبار "ت" للتعرف على دلالة الفروق بين متغيرات الدراسة، تحليل الانحدار المتعدد: للكشف على القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة المواقف المضاعفة، وذلك بالاعتماد في كل ذلك على برنامج المعالجات الإحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS20) .

9. عرض و مناقشة نتائج الدراسة:

1.9 عرض ومناقشة نتائج اختبار الفرضية الأولى:

تنص هذه الفرضية على الآتي " يتمتع طلبة جامعة حسيبة بن بوعلي بالشلف بمستوى ذكاء وجداني متوسط ".

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني والأبعاد المشكلة له، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

جدول 5. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات طلبة الجامعة على مقياس الذكاء الوجداني والأبعاد المشكلة له.

الأبعاد/ الأساليب الإحصائية	عدد الفقرات	المتوسط النظري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
معرفة الانفعالات	8	24	29.36	4.25
تنظيم الانفعالات	8	24	24.63	4.76
تسيير الانفعالات	5	15	16.17	2.81
التعاطف	8	24	31.78	4.08
الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي	29	87	111.95	11.08

يتضح من خلال الجدول رقم(05) أن متوسط درجات الذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة الشلف بلغ(111.95)، بانحراف معياري قدره(11.08) مما يدل على أن مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة مرتفع، حيث احتل بعد التعاطف الترتيب الأول بمتوسط حسابي(31.78) وانحراف معياري (4.08)، يليه بعد معرفة الانفعالات بمتوسط حسابي قدره (29.36) وانحراف معياري (4.25)، أما بعد تنظيم الانفعالات فاحتل الترتيب الثالث بمتوسط حسابي قدره (24.63)، وانحراف معياري قدره(4.76)، أما بعد تسيير الانفعالات فتحصل على متوسط حسابي قدره (16.17) وانحراف معياري (2.81)، ويلاحظ من خلال الجدول أن كل قيم المتوسطات الحسابية لأفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني والأبعاد المشكلة له أكبر من المتوسطات النظرية لمقياس الذكاء الوجداني وعليه نستنتج أن مستوى الذكاء الوجداني لعينة أفراد الدراسة فوق المتوسط، وقد أسفرت هذه النتائج على تحقق الفرضية.

ويعزو الباحثان هذه النتيجة إلى أن الطلبة في هذه المرحلة قد وصلوا إلى درجة من النضج العقلي والانفعالي، فأصبحوا يتمتعون بالقدرة على معرفة انفعالاتهم وتنظيمها وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة والتعاطف مع الآخرين، إذ يتحتم على الطلبة تسيير انفعالاتهم بصورة إيجابية

حتى يحققوا قدرا من النجاح في إطار البيئة الجامعية بصفة خاصة والحياة بصفة عامة، حيث يعتبر الذكاء الوجداني مصدرا للتميز والتوافق والسعادة بالنسبة للأفراد في حياتهم والنجاح في علاقاتهم الشخصية مما يمنحهم القدرة على الاستجابة بدرجة متزنة انفعاليا (الخضر، 2002)، فالأفراد الأذكاء انفعاليا أكثر قدرة على التوافق مع التغيرات التي تحدث في بيئاتهم وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الشخصية، وبناء شبكات دعم اجتماعية مقارنة بالأفراد منخفضي الذكاء، ولديهم قدرة على التواصل وتطوير معارفهم وخبراتهم في مجالات متعددة (رابح، 2011).

2.9 عرض وتفسير نتائج اختبار الفرضية الثانية:

تنص هذه الفرضية على أنه " يستخدم أفراد عينة الدراسة أساليب إيجابية لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة ".

لاختبار هذه الفرضية استخدمنا المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس أساليب المواجهة CISS ن= (758)

جدول 6. المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لدرجات أفراد العينة على مقياس أساليب المواجهة CISS ن= (758)

الأساليب الإحصائية	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
أساليب المواجهة			
حل المشكل (Tache)	55.93	9.68	1
الانفعال (Emotion)	54.57	9.93	2
التجنب (Evitement)	51.71	9.10	3

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن أكثر أساليب المواجهة Coping استخداما من طرف عينة الدراسة هو أسلوب حل المشكل بمتوسط حسابي (55.93) وانحراف معياري قدره (9.68)، يليه أسلوب الانفعال بمتوسط حسابي قدره (54.57) وانحراف معياري (9.10) في حين أن أسلوب التجنب احتل المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي قدره (51.71) وانحراف معياري قدره (9.10)، وتعكس النتائج التالية تحقق الفرضية التي تنص على أن " يستخدم طلبة جامعة الشلف أساليب إيجابية لمواجهة المواقف الحياتية الضاغطة " حيث يعتبر أسلوب حل المشكل من الأساليب الإيجابية لمواجهة المواقف الحياتية الضاغطة.

ويرى الباحثان أن استخدام أسلوب المواجهة المركزة على حل المشكل نتيجة التفاعل الإيجابي للطلبة مع عناصر بيئة التعلم، فمن الطبيعي أن تعرف الحياة الجامعية الكثير من الضغوط

والمشكلات التي يخبرها الطلبة، والتي تتطلب منه القدرة مواجهتها ، من خلال رؤية الجوانب الايجابية لهذه المواقف الضاغطة والمشكلات الحياتية وإيجاد حلول بديلة تسهم في إعادة التوافق النفسي مع هذه المتطلبات ، ويرتبط استخدام الأساليب الفعالة (الإيجابية) في مواجهة الضغوط طرديا بالتفاؤل حيث أشار كل من " كياك ووفيتاليانو وكرينيان (Kiyak , Vitaliano, & Grinean,1988) حسب ما ورد عن (ديغم،2008:139) أن التفاؤل يرتبط بالتغلب على الضغوط بنجاح وحل المشكلات والنظرة الايجابية للمواقف الضاغطة ، كما ترى (جودة،2004) أن أساليب المواجهة الفعالة ترتبط ايجابيا بالصحة النفسية، كما ترتبط أساليب المواجهة الايجابية طرديا بفعالية الذات فالأفراد ذوي المستويات المرتفعة من فعالية الذات يكونون أكثر استخداما لأساليب المواجهة التي تركز على المشكلة حيث أنها تؤدي إلى تحقيق نتائج أفضل وتزيد من قدرة الأفراد على التحكم في الموقف الضاغطة (حسين، وحسين،2006:129)، ويعتبر الباحثان أن هذه المؤشرات الايجابية التي ترتبط باستخدام أساليب مواجهة فعالة لمواجهة ضغوط الحياة من سمات أفراد عينة الدراسة بحكم أنهم عينة من الأسوياء يزاولون دراستهم في الجامعة التي تعتبر من أرقى المراحل التعليمية، في حين يحتل أسلوب الانفعال (Emotion) الترتيب الثاني بمتوسط حسابي قدره (54.57) من حيث استخدامه من طرف أفراد عينة الدراسة ويتجلى هذا الأسلوب من خلال اللوم على النفس ، الانشغال بالمشاكل والمواقف الضاغطة، الشعور بالقلق والتوتر والعجز ، لوم الآخرين، والغضب، ويعتبر هذا الأسلوب من الأساليب السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة ، والملاحظ أن أفراد عينة الدراسة استخدموا هذا الأسلوب بالموازاة مع أسلوب حل المشكل إذ نجد أن المتوسطات الحسابية لكل من أسلوب حل المشكل وأسلوب الانفعال جاءت متقاربة ، وتركز أساليب المواجهة التي تعتمد على الانفعال على الانفعالات المصاحبة للضغط والعمل على خفضها بدلا من التعامل مع الموقف الضاغط في حد ذاته (حسين، وحسين،2006)، وهذا ما أشار إليه لازاروس وفولكمان (Lazarus &Folkman,1984) حيث يرى أن أساليب المواجهة التي تركز على الانفعال تساعد الفرد على خفض الضغط الانفعالي كأسلوب لوم الآخرين والإسقاط، أما أسلوب التجنب (Evitement) الذي يعتبر من الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط فقد احتل الترتيب الثالث بمتوسط حسابي قدره (51.71) ويظهر من خلال تجنب الموقف الضاغط بعدم المبالاة والشعور باليأس والقبول والاستسلام وتذكر اللحظات السعيدة، وتمثل في البعدين الفرعيين الدعم الاجتماعي الذي حصده متوسط حسابي قدره (22.13) ويظهر

من خلال التحدث إلى الأصدقاء والسماع إلى نصائحهم ، زيارة الأصدقاء والتواصل معهم، أما أسلوب التسلية والترفيه فقد حصد متوسط حسابي قدره (16.72) ويظهر من خلال التنقل بين الواجهات التجارية، الخلود للنوم ، تناول الأكلات المفضلة، مشاهدة التلفاز إلى غيرها من الأساليب السلوكية والمعرفية لأسلوب التجنب، وفي هذا السياق يرى (Schweitzer, 1994) أن أسلوب التجنب يساعد على التخفيف من حدة الانفعال وتقبل الموقف الضاغط وبالتالي الشعور بالتحسن) .

3.9 عرض وتفسير نتائج اختبار الفرضية الثالثة : تنص هذه الفرضية على : "يساهم الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين للتحقق من صحة هذه الفرضية قامت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار المتعدد (Stepwise Regression) بطريقة خطوة بخطوة (Pas à Pas) ، و ذلك بإدخال كل أبعاد الذكاء الوجداني واحدا تلو الآخر ، كمتغيرات مستقلة و الدرجة الكلية لأساليب المواجهة كمتغير تابع ، لتحديد القيمة التنبؤية لهذه الأبعاد على أساليب المواجهة ، وتحدد المتغيرات المفسرة للانحدار في كل من الأبعاد التالية: بعد مهارات التعاطف (1) ، وبعد مهارات تنظيم الانفعالات (2)، وبعد مهارات معرفة الانفعالات (3) ، وكانت النتائج كما يلي

جدول 7. مؤشرات نموذج الانحدار : العلاقة أبعاد الذكاء الوجداني وأساليب المواجهة

	معامل الارتباط	R.deux المعدلة	R.deux المعياري	المتغيرات في الإحصاءات				الدالة الإحصائية	
				المتغيرات في R	المتغيرات في F	Dd1	Dd2		
1	0.24	0.060	0.058	20.49	0.060	47.92	1	756	0.000
2	0.25	0.065	0.063	20.45	0.005	4.36	1	755	0.037
3	0.26	0.071	0.067	20.40	0.006	4.68	1	754	0.031

*1. النموذج الأول: التعاطف .

*2. النموذج الثاني: التعاطف، تنظيم الانفعالات.

*3. النموذج الثالث: التعاطف، تنظيم الانفعالات، معرفة الانفعالات.

يتبين من خلال الجدول وجود علاقة دالة إحصائية بين كل من بعد التعاطف وأساليب المواجهة حيث قدرت هذه العلاقة بـ (0.24) عند مستوى دلالة (0.01) ، في حين قدرت قيمة العلاقة بين بعد تنظيم الانفعالات وأساليب المواجهة بـ (0.25) عند مستوى دلالة (0.05) ، و قدرت

قيمة العلاقة بين بعد معرفة الانفعالات وأساليب المواجهة ب (0.26) و هي قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) وهي كلها قيم مقبولة.

و من اجل معرفة أي من هذه الأبعاد أكثر تأثيرا على الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط ، تم القيام باختبار تحليل التباين لمعرفة الفروق بين كل من هذه الأبعاد و أساليب المواجهة ، و كانت النتائج كما يلي :

جدول 8. تحليل التباين ANOVA لكل من بعد ، التعاطف، تنظيم الانفعالات، وفهم الانفعالات

النماذج	مجموع المربعات	درجة الحرية	معدل المربعات	قيمة F	الدلالة الإحصائية
1	20133.48 317633.72 337766.654	1 756 757	20133.48 420.15	47.92	0.000
2	11957.048 315809.60 337766.65	2 755 757	10978.52 418.29	26.24	0.000
3	23906.159 313860.496 337766.654	3 754 757	7908.720 416.261	19.14	0.000

يتبين من خلال الجدول أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لكل من بعد التعاطف وأساليب المواجهة ، حيث بلغت قيمة (ف = 47.92) عند مستوى دلالة (0.01)، و انخفضت قيمة "ف" عند إدخال بعد تنظيم الانفعالات ، حيث بلغت قيمة (ف = 26.24) عند مستوى دلالة (0.01) ، وانخفضت قيمة "ف" عند إدخال بعد معرفة الانفعالات ، حيث بلغت قيمة (ف = 19.14) عند مستوى دلالة (0.01).

و يستدل من هذه النتائج إلى أن البعد الأكثر تأثيرا على أساليب المواجهة هو بعد التعاطف ، يليه بعد تنظيم الانفعالات ، ثم يليه بعد فهم الانفعالات ، في حين بعد تسيير الانفعالات لم يؤثر في الدرجة الكلية لأساليب المواجهة .

جدول 9. أهم أبعاد الذكاء الوجداني المساهمة في أساليب المواجهة

الدلالة الإحصائية	T	معاملات معيارية	المعاملات غير المعيارية		نموذج الانحدار	
		B	الخطأ المعياري	A		
0.000	24.34		5.20	126.70	Constante	1

0.000	6.92	0.24	0.16	1.12	التعاطف	
0.000	21.35		6.28	134.077	Constante	2
0.000	7.05	0.24	0.16	1.14	التعاطف	
0.037	2.08-	0.07-	0.15	0.36-	تنظيم الانفعالات	
0.000	18.82		6.81	128.28	Constante	3
0.000	5.80	0.21	0.17	1.006	التعاطف	
0.010	2.56-	0.09-	0.16	0.41-	تنظيم الانفعالات	
0.037	2.16	0.08	0.19	0.41	معرفة الانفعالات	

يتبين من الجدول أعلاه أن معلمة الميل تشير إلى أن وجود بعد التعاطف بوحدة معيارية واحدة يؤدي إلى التنبؤ بأساليب المواجهة بمقدار (0.21)، كما بينت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية في النماذج من حيث بعد التعاطف حيث بلغت قيمة (T=7.05) عند مستوى دلالة (0.0001)، وانخفضت قيمة هذه الفروق في قيمة "ت" التي بلغت (T=-2.56)، وبعد معرفة الانفعالات حيث بلغت (T=2.16) وهي كلها قيم دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.010) و (0.037) على التوالي.

وعليه يمكن القول أن البعد الأكثر مساهمة في التنبؤ بأساليب المواجهة هو بعد التعاطف بمقدار (1.006)، يليه بعد معرفة الانفعالات بمقدار (0.41)، ثم بعد تنظيم الانفعالات بمقدار (-0.41) و بالتالي يمكن كتابة نموذج الانحدار كالتالي :

$$\text{أساليب المواجهة} = 118.28 + 1.006 (\text{تعاطف}) - 0.41 (\text{تنظيم الانفعالات}) + 0.41 (\text{فهم الانفعالات})$$

و من خلال عرض هذه النتائج يتضح مدى مساهمة أبعاد الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المواجهة المستخدمة من طرف أفراد عينة الدراسة لمواجهة الضغوط، حيث تباينت الأبعاد المؤثرة على كل أسلوب من أساليب المواجهة (Coping)، ونلخص النتائج المتحصل عليها كالتالي:

تساهم كل من الأبعاد التالية: التعاطف، تنظيم الانفعالات، ومعرفة الانفعالات في التنبؤ بالدرجة الكلية لأساليب المواجهة، و عليه نقبل الفرضية التي تنص على "تساهم أبعاد الذكاء الانفعالي في التنبؤ بطبيعة أساليب مواجهة المواقف الحياتية الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة".

ويعزو الباحثان هذه النتائج التي تشير إلى القدرة التنبؤية لأبعاد الذكاء الوجداني بأساليب المواجهة الايجابية والمتمثلة في أسلوب حل المشكل (Tache) لمقياس أساليب المواجهة (CISS) المطبق في الدراسة الحالية إلى الأثر الايجابي للذكاء الوجداني على استخدام أساليب المواجهة الايجابية لمواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى أفراد عينة الدراسة، في هذا السياق يرى بوريس (Borys, 2003) حسب ما ورد عن (البشر، والسعيد، 2015) أن أساليب التعامل مع الضغوط

تختلف باختلاف المتغيرات الشخصية للفرد والحالة الانفعالية أثناء التعرض للموقف الضاغط وكيفية إدراكه ومدى شعوره بالتهديد ، ويوجد وظيفتان لأساليب المواجهة الأولى: هي تنظيم الانفعالات (المواجهة المتمركزة حول الانفعالات) Emotion Focused Coping والثانية هي تناول المشكل الذي يسبب الضغط (المواجهة المتمركزة حول المشكل) Problem Focused Coping ، وأشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن بعد مهارات تسيير الانفعالات كان له الإسهام الأكبر في التنبؤ بأسلوب حل المشكل لمواجهة الضغوط ، أما في ما يخص مساهمة أبعاد الذكاء الوجداني على أساليب المواجهة السلبية الممثلة في المقياس المطبق في الدراسة (CISS) في كل من أسلوب الانفعال للمواجهة (Emotion) وأسلوب التجنب للمواجهة (Evitement) ، فبالنسبة للأسلوب الانفعال فقد ساهم كل من بعد مهارات تنظيم الانفعالات ومهارات التعاطف ومهارات تسيير الانفعالات على التوالي في التنبؤ بهذا الأسلوب في حين أن بعد مهارات معرفة الانفعالات لم يساهم في التنبؤ بهذا الأسلوب، إذ بلغت قيمة ($R^2=0.175$) في النموذج الثالث المكون للأبعاد الثلاثة وهذا يعني أن هذا النموذج يفسر ما نسبته (15.7%) من التباين الكلي للمتغير التابع والباقي يرجع لعوامل أخرى كما أسفر تحليل التباين على دلالة قيم "ف" إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) ، وكذلك على دلالة العلاقة بين هذا الأسلوب والأبعاد المساهمة في التنبؤ به حيث جاءت العلاقة في اتجاه عكسي لكل من بعد تنظيم الانفعالات حيث قدر معامل الانحدار بـ (-0.58) بينما قدر معامل الانحدار لبعده تسيير الانفعالات بـ (-0.61) ، في حين جاءت العلاقة بين بعد التعاطف وأسلوب الانفعال في اتجاه موجب حيث قدرت قيمة معامل الانحدار بـ (0.45) .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (ناصر، 2011) حول الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات إدارة الضغوط لدى عينة قوامها (202) طالب وطالبة من طلاب جامعة الأزهر بمصر، حيث خلصت نتائج الدراسة إلى أنه: يمكن التنبؤ بدرجات الطلاب على مقياس إدارة الضغوط من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني، كما أسفرت نتائج دراسة (البشر، والسعيد، 2015) حول الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة قوامها (167) من طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت على إسهام أبعاد الذكاء الوجداني بصورة دالة في التنبؤ بأساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، وتبين أن هذه القدرة التنبؤية تتباين بتباين أساليب المواجهة، حيث حصل بعد تنظيم الوجدان على أعلى قدرة تنبؤية

من التعبير عن الوجدان واستخدام الوجدان، كما كشفت دراسة (حنصالي، 2014) التي هدفت إلى الكشف على العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية وسمي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الوجداني على عينة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر بيسكرة على إمكانية التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني، وفي نفس السياق، بناء على النتائج التي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية نقترح مايلي:

- إدراج تدريبات وأنشطة تسهم في تنمية الذكاء الانفعالي في المقررات والمناهج الدراسية
- تشجيع الطلبة على العمل في إطار الجمعيات الثقافية والنوادي العلمية والفكرية من أجل تنمية روح التواصل الاجتماعي والتدريب على العمل في مجموعات وتعزيز التأخي والتعاطف بين أفراد المجموعة.
- تعزيز الدافعية ومستوى الطموح وروح المبادرة عند الطلبة من خلال إشراكهم في التظاهرات العلمية والندوات والملتقيات التي تنظمها الجامعة.
- تعزيز النشاطات المكملية للعملية التعليمية للطلبة كالمسابقات الدينية والفكرية، الرحلات الترفيهية، الأمسيات الشعرية، والنشاطات الثقافية.
- تنظيم محاضرات ودورات تدريبية للطلبة لتوعيتهم بالآفات الاجتماعية كالتدخين، الإدمان ونتائجها، وتدريبهم على سبل التعامل الفعال مع المشكلات الحياتية.
- ضرورة الاهتمام بالأنشطة الجماعية التي من شأنها أن تقوي مهارات الذكاء الانفعالي لدى الطلاب من خلال تفاعلهم مع الآخرين.
- إنشاء مكتب للإرشاد والتوجيه لمساعدة الطلبة على تخطي المشكلات التي يواجهونها بفعالية.

10. قائمة المراجع:

- بن عمور جميلة، الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين، رسالة دكتوراه في علم النفس غير منشورة، جامعة وهران2، الجزائر، 2017.
- جودة، آمال عبد القادر، أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالصحة النفسية لدى عينة من طلاب وطالبات جامعة الأقصى، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوي الأول بكلية التربية في الجامعة الإسلامية، ص 667-693، 2004.
- إبراهيم، لطفي عبد الباسط، عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. مجلة مركز البحوث التربوية، جامعة قطر، العدد (5)، ص 96-108، 1994.

- أبو مصطفى، نظمي عودة . والسبيري، نجاح عواد، علاقة الأحداث الضاغطة بالسلوك العدواني. (دراسة ميدانية على عينة من طلاب جامعة الأقصى). *مجلة الجامعة الإسلامية، جامعة الأقصى* ، غزة، المجلد (16)، العدد (1) يناير، ص ص 362-370، 2007 .
- البشر، سعاد عبد الله، والسعيد ، محمد حمد، الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، *مجلة العلوم التربوية والنفسية*، المجلد(16)، العدد (04)، ص ص 273-296، 2015.
- الجعيد، محمد ساعد، *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك*، رسالة ماجستير غير منشورة في علم النفس التربوي، جامعة مؤتة، الكرك-الأردن، 2011.
- الخضر، عثمان حمود، الذكاء الوجداني..هل هو مفهوم جديد؟ القاهرة دراسات نفسية تصدر عن رابطة الأخصائيين النفسيين المصرية(راحم) ، المجلد (12)، العدد (1)، 2002.
- السليمان، نورة إبراهيم، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، *المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية بكلية التربية* ، جامعة بنها، 17-19 يوليو 2011م.
- السليمان، نورة إبراهيم، أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية، *المؤتمر العلمي الثاني لقسم الصحة النفسية بكلية التربية* ، جامعة بنها، 17-19 يوليو 2011م.
- الشايب، عبد الحافظ، الخصائص السيكمترية للصورة المعربة لاستبيان " ويكمان" للذكاء الانفعالي، *المجلة الأردنية في العلوم التربوية*، المجلد(6)، العدد(1)، ص ص 53-71، 2010.
- العززي، أمال سليمان، أساليب مواجهة الضغوط عند الصحاحات والمصابات بالاضطرابات النفسجسمية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية ، جامعة الملك سعود، 2006.
- حسونة أمل محمد وأبو ناشى منى سعيد.(2006). *الذكاء الوجداني*، الطبعة الأولى، مصر، الهرم، الدار العلمية للنشر والتوزيع.
- حسين، سلامة عبد العظيم، وحسين، طه عبد العظيم. (2006). *إستراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية* . دار الفكر للنشر والتوزيع .الأردن.
- حنصالي، مريامة، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية(الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء *الذكاء الانفعالي* ، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام الإدارية، رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة محمد خيضر، بسكرة، 2013.
- خليل، الهام، والشناوي، أمينة ، الإسهام النسبي لمكونات قائمة بارأون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة، *دراسات نفسية*، المجلد (15)، العدد (1)، ص ص 99-161، 2005.
- خوالدة، محمود عبد الله محمد، *الذكاء العاطفي* ، الذكاء الانفعالي ، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان -الأردن، 2004.
- دردير، نشوى كرم عمار، *الاحترق النفسي للمعلمين ذوي النمط (أ،ب) وعلاقته بأساليب مواجهة المشكلات*. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الفيوم، 2007.

- زمزمي، عواطف أحمد، الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية بمكة المكرمة، *مجلة كلية التربية*، العدد(11) ص ص.166-84، 2011.
- عثمان، فاروق السيد، ورزق محمد عبد السميع، الذكاء الانفعالي مفهومه، وقياسه، *مجلة علم النفس*. تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب، العدد(58)، ص ص ص 32-50. 2001.
- عيسى، جابر محمد عبد الله، ورشوان، ربيع عبده أحمد، الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، *مجلة دراسات تربوية واجتماعية*، المجلد(12)، العدد(4)، كلية التربية، جامعة حلوان، ص ص 45-118، 2006.
- غربي، عبد الناصر، علاقة الذكاء العاطفي للمعلم بالأمن النفسي لتلاميذ الخامسة ابتدائي، *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، الوادي العدد(13)، ص ص ص 157-169، 2015.
- مكطوف، صبيحة ياسر، والعبيدي، سري غانم محمود، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمسايرة الاجتماعية لدى طلبة الجامعة، *مجلة كلية التربية والعلم*، المجلد(15) العدد(3)، ص ص ص 337-362، 2008.
- ناصر، أيمن غريب قطب، الذكاء الوجداني كمنهج بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر، *المؤتمر السنوي السادس عشر*، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ص ص ص 153-202، 2011.
- ناصر، طالب، البنية العاملية لمقياس الذكاء العاطفي لبار-أونوياركر مطبق على طلبة المرحلة الإعدادية في مدينة بغداد. *مجلة البحوث التربوية والنفسية*، العدد الخامس والعشرون، ص ص ص 92-124، د.س.
- Bar-On, R, The Impact of Emotional Intelligence on Subjective Well-Being . **Perspectives in Education**.23(2), pp 41-62, 2005.
- Endler. ph & parker.MA, **Inventaire de coping pour Situations Stressantes**. Manuel, les éditions du Centre de Psychologie Appliquée, paris, 1998.
- Folkman.S. & Lazarus.R.S , **Stress appraisal and coping**. Springer publishing company. New york , USA, 1984.
- Goleman, D, **Emotional intelligence: why it can Matter More Than**, 1995.
- Mayer, j.& Salovey, p, **What is emotional intelligence, Emotional Intelligence? Imagination, Cognition, and Personality**;vol9, N°(3), pp185-211, 1997.