

الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى (الطلبة النازحين) في كلية التربية الاساسية

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية / قسم التربية الخاصة

(قدم للنشر في ٢٩/١/٢٠١٩ ، قبل للنشر في ٥/٣/٢٠١٩)

ملخص البحث: يهدف البحث الحالي التعرف على الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الإنفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية، بلغ حجم عينة البحث (٧٦) طالباً وطالبة، وأعدت الباحثة استبياناً للضغوط النفسية ويتكون الاستبيان من (٤٥) فقرة ذي البدائل الثلاثة: (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً) ، كما اعتمدت الباحثة على مقياس جاهز للذكاء الانفعالي المعد من قبل العلوان (٢٠١١) ، ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة ذي البدائل الاربعة: (غالباً ، احياناً ، نادراً ، نادراً جداً) ، ولمعالجة البيانات احصائياً تم الاعتماد على البرنامج الإحصائي (SPSS) وتوصلت الباحثة الى النتائج الآتية :

١- توجد ضغوط نفسية بمستوى غير دال احصائياً لدى افراد العينة .

٢- وجود مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي لدى افراد العينة .

٣- وجود علاقة ارتباطية بين متغيري الضغوط النفسية والذكاء الإنفعالي وهذا يعني كلما ازداد الذكاء الإنفعالي استطاع الطلبة التغلب ومواجهة الضغوط النفسية .

The Psychological Pressures and their Relations with Emotional Intelligence According to (Immigrant Students') in the College of Basic Education

Abstract: This research aims to the introduction to the psychological pressures and their relation emotional intelligence of immigrant students' in the College of basic Education , and the size of research sample's reached (76) students from all departments of the College of basic Education and the scholar prepared an appearance about the psychological pressures which consists of (45) sections for the three following replacements : { They always apply to me they sometimes apply to me and they rarely apply to me } and also she depended on a ready measurement for the emotional intelligence that is prepared by [Al – Alwan 2011] and it consists of (40) sections about the four following replacements : [often , sometimes , rarely , never] , and for the purpose of treating the unformation statistically ,it in depended on the statistical programme (SPSS) and she reached to the following results.

1. There are psychological pressures at a level that is not statistically significant a among the sample members.
2. The presence of an average level of emotional intelligence in the sample.
3. The existence of a correlation between the variables of psychological stress and emotional intelligence the more students enjoy a level of emotional intelligence were able to overcome and respond to psychotically pressure.

أهمية البحث والحاجة اليه :

تعد الضغوط النفسية أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة وهذه الضغوط النفسية ماهي إلا رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة بحيث تمثل السبب الرئيسي للاحساس بالآلام النفسية إلا أنه يؤكد العلماء بضرورة عدم النظر للضغوط النفسية من الناحية السلبية وتأثيرها على الصحة النفسية للفرد وإنما ينظر إلى الناحية الإيجابية للضغوط النفسية في حيث قدرتها على استشارة الفرد وتحفيزه على مواجهة الصعوبات لتحقيق التوافق النفسي والإجتماعي . (حفيظة، ٢٠١٦، ص١)

والعصر الحالي هو عصر القلق والضغوط النفسية لأن الطلبة يعيشون فيه بأوضاع وظروف وأحداث مثيرة حيث أن التطورات التكنولوجية التي أدت إلى تغيرات و تطورات اجتماعية واقتصادية وما ارتبط بها من تغيرات في القيم جعلت العالم مليئاً بالأحداث المثيرة للأضطراب النفسي الذي يهدد الأمن النفسي والجسمي والمادي والإجتماعي للطلبة حيث أصبح تعرضه للضغوط أمراً لا مفر منه . (عكاشة، ٢٠٠٥، ص٤٤).

ومن خلال مسيرة الحياة فإن الناس يتعاملون مع ضغوطها اليومية دون أن يدركوا ذلك، فالحياة مصدر لضغوط كثيرة بالنسبة

للأفراد، وإن الازمة النفسية الشديدة أو الصدمات الإنفعالية العنيفة أو أي إضطراب في علاقة الفرد مع غيره على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يواجهها الفرد في حياته تدفع به إلى حالة من العنف والتوتر والقلق وتخلق لديه وسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل بنجاح فيتخذ اسلوباً لحل تلك الازمة . (ابراهيم، ٢٠٠٣، ص٩٥)

واختلفت وجهات النظر في اعطاء معنى لمفهوم الضغوط النفسية فكل عالم و باحث يرى فيه موقفاً معيناً لذا نجد من يرى أن الضغوط تشير إلى درجة استجابة ومواجهة الفرد للأحداث والمتغيرات المحيطة في حياته اليومية سواء كانت مؤلة أم غيرسارة، أما الطبيب الكندي(هانزسيلي) الأستاذ بجامعة (مونتريال) كان رائد المدرسة التي قدمت مفهوم الضغوط النفسية الى الحياة وقد أشار الى ان كثيراً من العوامل البيئية يحول الجسم من حالة التوازن مما يحتاج الى ردود فعل جسمية لاستعادة التوازن وهذه العوامل تسمى الضواغط أو مثيرات الضغط ويتضمن أي شئ يتطلب من الجسم أن يعني استجاباته فالجسم يستجيب للضغوط بجهاز منظم من التغيرات الجسمية والكيميائية التي تعد الفرد للمواجهة . (

الضريبي، ٢٠١٠، ص٦٧٨)

الأكاديمي بتنمية المهارات الانفعالية والاجتماعية لديهم من خلال مستوى الوعي بالذات والتفهم وحل المشكلات وإدارة وتنظيم الانفعالات . (العبوشي، ٢٠٠٩، ص٥)

أهداف البحث :

يهدف البحث الحالي التعرف على:

- ١- قياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية.
- ٢- قياس مستوى الذكاء الإنفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية.
- ٣- التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية .

حدود البحث:

يقتصر البحث الحالي على الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية / الاقسام كافة الملتحقين في الموقع البديل في محافظة دهوك قضاء سميل للعام الدراسي ٢٠١٧/٢٠١٨

تحديد المصطلحات:

- ١- الضغوط النفسية: عرفها كل من:

ويعد الذكاء الإنفعالي من احداث انواع الذكاءات المتعددة التي ظهرت في مجال علم النفس في بداية التسعينات نظراً للتطور الذي يحدث للعصر الحالي والذي يتطلب رؤية غير تقليدية لمفهوم الذكاء وما يتطلبه الفرد من قدرات عقلية و مهارات انفعالية لحل المشكلات التي تواجهه والتأثير على الافراد بشكل فعال وإيجابي (المللي، ٢٠١٠، ص١٣٧)، ويضيف الذكاء الانفعالي على الانسان صفات متميزة كثيرة مما يجعله أكثر انسانية فالحالة الانفعالية هي التي تحرك الجسم لاختبار التحدي والمهارة والوصول بالفرد إلى الأداء المطلوب والمرغوب اجتماعياً ولأن الاتزان الانفعالي له دور كبير في النشاط العقلي المعرفي فالغضب لا يستطيع ان يفكر بوضوح لان عواطفه وانفعالاته الجياشة يحول بينه وبين الحالة العقلية للاستفادة من مستوى ذكائه . (سيد ، ١٩٩٥، ص١٩٤)

وإن إعداد وتأهيل الطالب الجامعي ليكون ناجحاً في عمله في المستقبل لا يكون من خلال التأهيل الأكاديمي فحسب وإنما التأكيد على تنمية واستثمار الذكاء الانفعالي الذي يمتلكه الطالب فقد أشار العالم (بار- أون.2000 bar- on) بأنه إذا كان الذكاء المعرفي مفتاح النجاح في المجال الدراسي فإن الذكاء الانفعالي يعتبر بوابة النجاح في الحياة العامة فإكتساب الطالب للذكاء الانفعالي لا يقل اهمية عن التحصيل الأكاديمي للطلبة وضرورة تحسين التحصيل

الكلية التي يحصل عليها الطلبة اثناء استجابتهم على استبيان الضغوط النفسية الذي اعدته الباحثة في البحث الحالي .

٢- الذكاء الإنفعالي: عرفه كل من :

- عبدة وعثمان (٢٠٠٢): "ادراك الفرد لقدرته على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وادراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات اجتماعية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والإنفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية من الحياة " . (عبدة وعثمان، ٢٠٠٢، ص٢٥٦)

- بن جامع (٢٠١٠): " قدرة الفرد على الوعي الدقيق بمشاعره و انفعالاته وفهمها وإدارتها بشكل فعال و ادراك مشاعر الآخرين و انفعالاتهم وخاصة اصدقاءه لتكوين علاقات اجتماعية بناءة يسودها التكيف والتوافق " . (بن جامع، ٢٠١٠، ص١٠)

التعريف الاجرائي للذكاء الانفعالي :

فهم وإدراك الطلبة لمشاعرهم و انفعالاتهم و ضبطها و التفاعل بشكل فعال مع الآخرين وفهم انفعالات و مشاعر الآخرين والمتمثلة بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطلبة اثناء استجابتهم على مقياس الذكاء الانفعالي .

- شقير(٢٠٠٢): "مجموعة من المصادر الخارجية والداخلية الضاغطة التي يتعرض لها الفرد في حياته وينتج عنها ضعف قدرته على احداث الاستجابة المناسبة ما يصاحب ذلك من حدوث اضطرابات انفعالية تؤثر على جوانب الشخصية للفرد " . (بلقاسم و اخرون، ٢٠١٦، ص١١٧)

- الحجار ودخان (٢٠٠٦): "المواقف والأحداث والأفكار التي تؤثر على الفرد وتشعره بالتوتر وتشق من ادراك الفرد بأن المطالب المفروضه عليه تفوق قدراته وامكانياته" . (الحجار و دخان ، ٢٠٠٦ ، ص ٣٧٢)

- عجاجة (٢٠٠٧): "الاعباء التي تثقل كاهل الفرد مما يدفعه القيام بالقضاء على الشعور بالتوتر ومن ثم حدوث التكيف إذا كان انساناً ايجابياً، أما إذا كان انساناً سلبياً فيزداد لديه الأمر سوءً بسبب عدم قدرته على مواجهة الضغوط النفسية مما يسبب له العديد من الامراض النفسية والجسمية" . (عجاجة، ٢٠٠٧، ص١٥)

التعريف الإجرائي للضغوط النفسية:

مجموعة الاحداث التي تؤثر على الطلبة النازحين في كلية التربية الأساسية مما تنعكس سلباً على حالتهم النفسية والمتمثلة بالدرجة

اطار نظري ودراسات سابقة :

اولا: الضغوط النفسية:

الضغط النفسي كلمة انكليزية (Psychosocial

stress) استعملت منذ عام (١٩٣٦) بعد أعمال العالم (سيلبي) لتحديد الحالة التي تكون فيها العضوية مهددة بفقدان التوازن تحت تأثير عوامل أو ظروف تضع التوازن البيولوجية للإنسان في خطر وكل العوامل التي يمكنها أن تفسد هذا التوازن ، ويرى العالم (لازاروس، ١٩٨٤) ان الشعور بالضغط هو نتاج التفاعل بين خصائص البيئة و خصائص الفرد وكفاءة آلياته الدفاعية المعرفية فتقييم الفرد للموقف ودور كل من الاحباط والصراع والتهديد و الذي يولد الضغط والاحباط هو شكل الخطر والأذى الذي يعرض له الفرد ويعرقله عن تحقيق أهدافه. (حفيظة، ٢٠١٦، ص٣)

وبما أن الحياة مليئة بالمشكلات والضغوط النفسية التي تعصف بالإنسان لذا ظهرت الضغوط النفسية وبدأت مع خلق الله عزوجل الانسان و تزداد الضغوط النفسية كلما يتعقدت الحياة واصبح التعامل معها مشكلة كل فرد وخاصة عندما لا يكون للضغوط النفسية دواء شافي أو علاج ناجح . (النادر و اخرون، ٢٠١٤، ص١٩٢)

ومصادر الضغوط النفسية هي أحداث سببت للأفراد الذين تعرضوا لها صدمات تجعلهم يشعرون بعدم الأمان ويتوقعون أحداثاً مؤلمة و تسبب لهم اضطراباً في التوافق . (صالح، ٢٠٠٨، ص٤٢)

اسباب الضغوط النفسية:

- ١- اسباب نفسية: تتمثل في المشكلات الذاتية للفرد التي تسبب له القلق والتعب والتوتر وانخفاض تقدير الذات والإنفعال.
 - ٢- اسباب اجتماعية: تتمثل في سوء العلاقة بين الفرد والآخرين وصعوبة تكوين صداقات اجتماعية في بيئة اجتماعية صحية مما يؤدي إلى تكوين علاقات متوترة يسودها الحقد والكراهية .
 - ٣- اسباب كيميائية: تتمثل في المواد المخدرة التي يتناولها الفرد وتؤدي إلى تغيرات في المزاج فيصبح الفرد متوتراً و قلقاً .
- (عبدالهادي، ٢٠٠٣، ص٣٤-٣٥)

انواع الضغوط النفسية:

- ميز العالم (سيلبي ١٩٧٦) بين نوعان من الضغوط النفسية وهما:
- ١- الضغوط الجيدة: وهي الضغوط التي تنشأ نتيجة مرور الفرد بخبرات أو مواقف يشعر من خلالها بمشاعر إيجابية مثل خبرات

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

السلبية الناتجة عنها وعلى هذا الأساس فالقلق والخوف تكون مصاحبة للمواقف الضاغطة التي يمر بها الفرد يتم تفريغها بصورة لاشعورية عن طريق الكبت أو الإنكار . (حسين، ٢٠٠٦، ص ٤٥)

٢- نظرية التقييم المعرفي للعالم (رتشرد لازاروس) :

أكد عالم النفس (رتشرد لازاروس) في نظريته ان ما يقرر الحدث كونه يشكل ضغطاً يعتمد على التقييم المعرفي للحدث و تفسير الفرد له ووضع ذلك تحت عنوان التقييم المعرفي والذي يعني الأحكام بخصوص كيف نعمل في مواجهتنا مع البيئة وفي حياتنا بشكل عام وكيف نتعامل مع ما هو مؤذ و ننتفع منه، وإن تقييم الأحداث في هذه النظرية يمر بمرحلتين هما: التقييم الأولي والتقييم الثانوي، إذ يتم في التقييم الأولي تفسير الفرد ما إذا كان الحدث يتضمن أذى أو فقداناً قد حدث للتو، أما في مرحلة التقييم الثانوي فإن الفرد يقوم بتقييم مصدر الضغط ويحدد الكيفية التي يتعامل بها بفاعلية مع الحدث الضاغط ولا تعنى مفردة (الثانوي) انه التقييم قليل الأهمية لأنه يأتي بعد التقييم الأولي بل لأنه يعتمد على التحدي الذي يشكله الحدث . (عثمان، ٢٠٠١، ص ٩٨)

النجاح والإنجاز والفوز وهذه الضغوط تزيد من الحرص لدى الإنسان لتحقيق اهدافه .

٢- الضغوط السيئة (السلبية) : وهي الضغوط التي تنشأ من مرور الفرد بخبرات الاحباط والفشل والشعور بفقدان الثقة بالنفس والامان والعجز واليأس . (سليمان، ٢٠٠٥، ص ٣٥)

النظريات التي فسرت الضغوط النفسية:

١- نظرية التحليل النفسي للعالم (فرويد):

أكد عالم النفس (فرويد) في نظريته بأن الأنا تعمل على حفظ الذات من العوامل والمثيرات الداخلية والخارجية المهددة له إما بالعدول عنها أو الهروب منها أو التكيف معها، فالزيادة في الضغط النفسي تولد الاحساس بالألم و انخفاضه يؤدي الى الإحساس باللذة و تجنب الألم ، و ينظر (فرويد) للضغوط النفسية من منظور نفسي داخلي حيث يتم التأكيد على أهمية دور العمليات اللاشعورية وميكانيزمات الدماغ في تحديد السلوك السوي والسلوك اللاسوي للفرد، فالصراع والتفاعل المتبادل بين مكونات الجهاز النفسي الثلاث (الهو، الأنا، الأنا الأعلى) وعدم القدرة على تحقيق التوازن بين متطلبات الهو و متطلبات الواقع الخارجي ينتج عنها الضغط النفسي ويتأثر إدراك الفرد للموقف الضاغط بالحالة النفسية ففي الحالات النفسية السلبية يلجأ الفرد إلى تفريغ انفعالاته

ثانياً: الذكاء الإنفعالي :

ويدركون انفعالات الآخرين وينظمون عواطفهم أكثر من الافراد الذين لايمتلكون مهارات وقدرات الذكاء الانفعالي . (العلوان، ٢٠١١، ص١٢٥)

كما قدم العالم (جولمان ١٩٩٨) تصوراً عن الذكاء الإنفعالي يتضمن خمسة مجالات اساسية ثلاثة تناولت الكفاءات الشخصية ويعني معرفة وادارة الإنفعالات داخل الشخص وهي: (الوعي بالذات وتنظيم الذات و الدافعية)، واثنين منها تناولوا الكفاءات الإجتماعية ويعني معرفة و ادارة الإنفعالات مع الآخرين وهما: (التعاطف والمهارات الإجتماعية) ، ثم قام العالم(جولمان) بعد ذلك بتعديل التصور السابق ووضع تصوراً جديداً للذكاء الإنفعالي يتضمن اربع مجالات اساسية هي: الوعي بالذات وادارة الذات و الوعي الإجتماعي و ادارة العلاقات مع الآخرين . (جودة، ٢٠٠٧، ص٧٠٤)

والأشخاص الذين لديهم مستوى متميز في الذكاء الإنفعالي هم أنفسهم متميزين في كل مجالات الحياة وهم الأكثر احساساً بالرضى عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم والأقدر على السيطرة والتغلب على الظروف الصعبة ، أما الأشخاص الذين لايمتلكون مهارات الذكاء الإنفعالي فإنهم يدخلون في معارك نفسية داخلية تدمر قدراتهم على التركيز في مجالات عملهم وتمنعهم من

ظهر مفهوم الذكاء الإنفعالي في القرن الثامن عشر حين قسم العلماء العقل إلى ثلاثة اقسام هي: المعرفة والدافعية والإنفعال، وتعني المعرفة مجموعة العمليات المتمثلة بالادراك عن طريق الحواس والتمييز والتعرف والتصور والتخيل والحكم على الأشياء والاستنتاج، وتعني الدافعية القوى أو الطاقات النفسية التي توجه وتنسق بين تصرفات الفرد وسلوكه اثناء استجابته للمواقف والمؤثرات البيئية المحيطة، أما الانفعال فهو النواحي المزاجية والأحاسيس والمشاعر مثل الحزن والفرح والغضب والقلق والخوف. (رزق، ٢٠٠٣، ص٦٧)

ويعد الباحثان (mayer and salovey) ماير وسالوفي(١٩٩٠) أول من استخدم مصطلح الذكاء الإنفعالي عام(١٩٩٠) حيث اعتبراً الذكاء الإنفعالي نوعاً من انواع الذكاء الإجتماعي الذي يتضمن القدرة على مراقبة الانفعالات والمشاعر الخاصة بالفرد والآخرين والتمييز بين المشاعر والإنفعالات المختلفة واستخدام هذه القدرات لتوجيه طريقة التفكير وذلك اثناء محاولات الباحثان(مايرو سالوفي) لتطوير طريقة عملية لقياس الظروف الفردية بين الأفراد في مجال الانفعالات وتوصل الباحثان (مايرو سالوفي) إلى ان الافراد الذين لديهم مهارات ذكاء انفعالي يعبرون عن انفعالاتهم

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

التفكير بطريقة واضحة مما يعيق الأفراد من تحقيق اهدافهم . (٢٠٧، ص ٢)
٣- المكونات الكيفية: تتمثل في مكونات تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة.

ومن أهم مميزات الذكاء الإنفعالي هي القدرة و شجاعة الأفراد في السيطرة على كبح المشاعر السلبية كالغضب والشك والتركيز على المشاعر الإيجابية كالثقة بالنفس والهدوء مما يسهل حل المشكلات بشكل أفضل وهذا يتطلب تفكير علمي ودقيق بالمشكلات ومواجهة الصعاب بطرائق فعالة والحفاظ على الاستقرار النفسي والصحة النفسية بإعتبار الذكاء الإنفعالي أهم مؤشرات الصحة النفسية. (العلوان، ٢٠١١، ص ١٢٦)
٤- مكونات ادارة التوتر: تتمثل في كفايات ادارة الضغوط ومقاومة الإندفاع وضبط الذات وتحمل التوتر والضغط النفسي.
٥- مكونات المزاج الهام: تتمثل في كفايات الفرد التي تساعد على ادراك حالته المزاجية وتغييرها وتشتمل على التفاؤل والسعادة. (المللي، ٢٠١٠، ص ١٣٩-١٤٠)

٢. أنموذج العالمان (موتيمير و سبي):

أكد العالمان (موتيمير و سبي) عام (٢٠٠٤) في هذا النموذج ان الذكاء الإنفعالي يتضمن اربعة ابعاد وهي:

أ- الوعي (الإدراك) الإنفعالي للذات: وهي القدرة على تمييز الإنفعالات الذاتية.

ب- الوعي (الإدراك) الإنفعالي للآخرين: وهي القدرة على تمييز افعالات الآخرين .

ج- الإدارة الإنفعالية للذات: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الإنفعالات الذاتية.

د- الإدارة الإنفعالية للآخرين : وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على افعالات الآخرين . (العلوان، ٢٠١٢، ص ١٢٩)

الإتجاهات النظرية لنماذج الذكاء الإنفعالي:

١. أنموذج العالم (بار أون) :

وضع العالم (بار أون) في نمودجه عام (١٩٩٧) ان الذكاء الإنفعالي يتكون من كفايات موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والإنفعالية والإجتماعية وهي :

١- المكونات الشخصية الداخلية: تتمثل في الوعي بالذات وتوكيد الذات وتقدير الذات واستقلالية الذات.

٢- مكونات العلاقات بين الأشخاص: تتمثل في اقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير ايجابي و التعاطف والكفاءة الإجتماعية والعلاقات الشخصية .

ثالثا: دراسات سابقة :

فضلا عن الضغوط النفسية المتعلقة بأولياء امور الطلبة . (مقداد و

خليفة، ٢٠١٢، ص ١٧٥)

المحور الاول : الدراسات التي تناولت الضغوط

النفسية:

٢- دراسة عبدالحق(٢٠١٥)

((الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة

الجامعيين- دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر))

اجريت هذه الدراسة في الجزائر، وهدفت التعرف على

الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الطلبة الجامعيين

في جامعة الجزائر، بلغ حجم عينة الدراسة(٣٤٥) طالبا وطالبة

وبواقع(١٩٦) طالبة و(١٤٩) طالبا، واستخدم الباحثان

مقياسان جاهزان للضغوط النفسية و الطمأنينة النفسية و استخدم

الباحث الوسائل الاحصائية الآتية : (الاختبار التائي لعينة واحدة،

الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، معادلة ألفا-كروناخ، معادلة

سيرمان - براون)، وظهرت الدراسة النتائج الآتية:

وجود فروق دالة احصائيا بين الطلبة في مقياس الضغوط النفسية

تبعا لمتغير الجنس ومكان الإقامة ، وعدم وجود فروق دالة

احصائيا في مقياس الضغوط النفسية تبعا لمتغير التخصص

الدراسي .(عبد الحق، ٢٠١٥، ص٧٦)

١- دراسة مقداد وخليفة(٢٠١٢)

((الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام

الفصل بمملكة البحرين))

اجريت هذه الدراسة في البحرين وهدفت التعرف على

الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل

بمملكة البحرين ، بلغ حجم عينة الدراسة (١٤٦) معلما ومعلمة

وبواقع (٢٥) معلما و (١٢١) معلمة، وأعد الباحثان استبانة

للضغوط النفسية بلغ عدد فقراتها (١٤٩) فقرة واستخدم

الباحثان الوسائل الاحصائية الآتية: (معامل ارتباط

بيرسون،الاختبار التائي لعينة واحدة ، الاختبار التائي لعينتين

مستقلتين)، وتم التوصل الى النتائج الآتية:

يتعرض المعلمون الى مظاهر متعددة للضغوط النفسية اهمها

المظاهر الانفعالية كترك مهنة التدريس والشعور باليأس والملل

وتفضيل العمل في مهنة اخرى وعدم الرغبة في الاستمرار بالتدريس،

المحور الثاني : الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي :

١. دراسة سليمان(٢٠٠٨)

((الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدي طلبة الجامعة))

اجريت هذه الدراسة في فلسطين (غزة) وهدفت الدراسة التعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، بلغ حجم عينة الدراسة (٢١٩) طالبا و طلبة بواقع (٩٨) طالبا و (١٢١) طالبة ، واعد الباحث مقياسان هما: مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس تقدير الذات واعتمد الباحث على مقياسان جاهزان هما: مقياس وجهة الضبط و مقياس الخجل، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون، الاختبار التائي لعينة واحدة، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ،و الاختبار الزائي) و توصل الباحث الى النتائج الآتية: تتمتع الطلبة بمستوى عال من الذكاء الانفعالي ، ووجود فروق دالة احصائيا في الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الذكور .(سليمان ،٢٠٠٨، ص٥٨٧)

٢- دراسة العلوان(٢٠١١)

((الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية و انماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص و النوع الاجتماعي للطالب)):

اجريت هذه الدراسة في الاردن(عمان) ، وهدفت الدراسة التعرف على الذكاء الانفعالي و علاقته بالمهارات الاجتماعية و انماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص و النوع الاجتماعي للطالب، بلغ حجم عينة الدراسة(٤٧٥) من طلبة جامعة الحسين بن طلال في عمان، واعد الباحث ثلاثة مقياس وهي: (الذكاء الانفعالي ، المهارات الاجتماعية ، و مقياس انماط التعلق)، واستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الآتية: (معامل ارتباط بيرسون، المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، تحليل التباين الثنائي)، وظهرت الدراسة النتائج الآتية :

- أ- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث.
- ب- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي تبعا لنوع التخصص و لصالح الطلبة ذوي التخصصات الانسانية.

اختارت الباحثة عينة البحث بصورة قصدية والبالغ عددهم (٧٦) طالبا وطالبة وبواقع (٤٠) ذكور و(٣٦) اناث .

ج- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي و المهارات الاجتماعية و انماط التعلق . (العلوان، ٢٠١١، ص١٢٥)

أوجه الافادة من الدراسات السابقة :

استفادت الباحثة من الدراسات السابقة في الجوانب الآتية:

- ١- الاهداف . ٢- نوع وحجم العينة . ٣- المقاييس . ٤- الوسائل الاحصائية . ٥- النتائج .

منهجية البحث و اجراءاته:

اعتمدت الباحثة على منهجية البحث الوصفي من النوع الارتباطي لملاءمته لطبيعة وأهداف البحث .

مجتمع البحث :

يتحدد مجتمع البحث الحالي بجميع الطلبة النازحين في كلية التربية الاساسية الملتحقين في الموقع البديل في محافظة دهوك قضاء سميل (مدرسة شهيدان) و البالغ عددهم (١١٦) للعام الدراسي (٢٠١٧ - ٢٠١٨) .

عينة البحث :

ثالثا: اداتا البحث :

١- استبيان الضغوط النفسية:

اطلعت الباحثة على الادبيات والدراسات السابقة المتعلقة بالضغوط النفسية و قامت الباحثة باعداد استبيان للضغوط النفسية مكونا من (٤٥) فقرة ذي البدائل الثلاثة وهي : (تنطبق علي دائما ، تنطبق علي احيانا ، تنطبق علي نادرا) .

صدق الاستبيان:

يقصد بالصدق هو انه يقيس الاختبار او المقياس فعلا القدرة او السمة او الاستعداد او الاتجاه الذي وضع لقياسه . (العيسوي، ٢٠٠٣، ص٣٢٣) .

وتم التأكد من صدق الاستبيان بالاعتماد على الصدق الظاهري لاستبيان الضغوط النفسية وذلك من خلال عرضه على لجنة من المحكمين في اختصاص العلوم التربوية والنفسية (ملحق ١) وتم الاخذ بأرائهم وتوجيهاتهم وتعديل فقرات عديدة في الاستبيان و

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

بذلك اصبح عدد فقرات الاستبيان بصورته النهائية (٤٥) فقرة ،
،علما ان المحكمين لم يحذفوا اي فقرة في الاستبيان .
للبدل (تطبق علي نادرا) ، وانحصرت درجات الاستبيان بين (٤٥-١٣٥) درجة لان ادنى درجة للاستبيان هي (٤٥) ، واعلى درجة للاستبيان هي (١٣٥) .

ثبات الاستبيان:

٢- مقياس الذكاء الانفعالي :

اعتمدت الباحثة على مقياس جاهز للذكاء الانفعالي المعد من قبل (العلوان، ٢٠١١) ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة ذي البدائل الاربعة وهي: (دائما ، احيانا ، نادرا ، أبدا) .

صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة على الصدق الظاهري لمقياس الذكاء الانفعالي وذلك بعرض المقياس على لجنة من المحكمين في اختصاص العلوم التربوية والنفسية (ملحق ١) وتم الاخذ بأرائهم وتوجيهاتهم وبناء على ارائهم تم تعديل فقرات عديدة وأقترح المحكمين تغيير بدائل المقياس الى: (غالبا ، احيانا ، نادرا ، نادرا جدا)

ثبات المقياس :

استخرج ثبات المقياس الذكاء الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان- براون وتم تطبيق المقياس على نفس العينة الذين طبقت عليهم استبيان الضغوط النفسية والبالغ عددهم (٤٠) طالبا و طالبة وتم تطبيق المقياس على عينة الثبات

الثبات هو انه يعطي الاختبار او المقياس نفس النتائج اذ اعيد تطبيقه على نفس الافراد وفي نفس الظروف. (المندلاوي و اخرون، ١٩٨٩، ص٦٨) .

واستخرج ثبات استبيان الضغوط النفسية بطريقة اعادة الاختبار، وتم تطبيق الاستبيان على عينة الثبات والبالغ عددهم (٤٠) طالبا و طالبة في المرة الاولى يوم الاحد الموافق ٢٠١٨ / ٢ / ١٨ ، وبعد مرور اسبوعين تم اعادة تطبيق الاستبيان على نفس العينة للمرة الثانية يوم الاحد الموافق ٢٠١٨ / ٣ / ٤ وتم تطبيق معامل ارتباط بيرسون وبلغ معامل ثبات الاستبيان (٠.٨٣) وهو معامل ثبات مرتفع ،علما انه تم استبعاد عينة الثبات من العينة الاساسية .

معيارتصحيح استبيان الضغوط النفسية :

اعتمدت الباحثة على معيار محدد في تصحيح فقرات استبيان الضغوط النفسية وبما ان جميع فقرات الاستبيان سلبية لانها تقيس الضغوط النفسية لذلك تم اعطاء درجة واحدة للبدل (تطبق علي دائما) ، ودرجتان للبدل (تطبق علي احيانا) ، وثلاث درجات

استخدمت الباحثة لمعالجة البيانات الوسائل الاحصائية الآتية في البرنامج الاحصائي SPSS :

١ . معامل ارتباط بيرسون .

٢ . الاختبار التائي لعينة واحدة .

٣ . الاختبار التائي لعينتين مستقلتين .

٤ . معادلة سيرمان - براون .

يوم الاثنين الموافق (٢٠١٨/٢/١٩) وبلغ معامل ثبات المقياس (٠,٨٩) وهو معامل ثبات مرتفع ، علما انه تم استبعاد عينة الثبات

من العينة الاساسية .

معيار تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي :

اعتمدت الباحثة على معيار محدد في تصحيح فقرات مقياس الذكاء الانفعالي وهو كالآتي :

بالنسبة للفقرات الايجابية تم اعطاء اربع درجات للبديل (غالبا) ، وثلاث درجات للبديل (احيانا) ، ودرجتان للبديل (نادرا) ، ودرجة واحدة للبديل (نادرا جدا) ، اما بالنسبة للفقرات السلبية تم اعطاء درجة واحدة للبديل (غالبا) ، ودرجتان للبديل (احيانا) ، وثلاث درجات للبديل (نادرا) ، واربع درجات للبديل (نادرا جدا) ، وانحصرت درجات المقياس بين (٤٠-١٦٠) لان ادنى درجة للمقياس هي (٤٠) وأعلى درجة للمقياس هي (١٦٠) .

رابعا : التطبيق النهائي لأداتي البحث :-

طبقت الباحثة استبيان الضغوط النفسية ومقياس الذكاء الانفعالي على العينة الاساسية البالغ عددهم (٧٦) طالبا و طالبة يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق (٢٧-٢٨/٣/٢٠١٨) .

خامسا : الوسائل الاحصائية:

عرض النتائج وتفسيرها:

الهدف الاول: (مقياس مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة

النازحين في كلية التربية الاساسية)

ولأجل التحقق من الهدف الاول تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة من اجل مقارنة المتوسط الحسابي (المتوسط المتحقق) مع المتوسط الافتراضي (المتوسط النظري)، وتبين من نتائج التحليل الاحصائي للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي و البالغ (١٠٥,٣٦) والمتوسط الافتراضي البالغ (٩٠)، وان القيمة التائية المحسوبة هي (١,٤٨) وهي اقل من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة الحرية (٧٥) ، وكما موضح في الجدول (١)

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

الجدول (١) الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي المتحقق والمتوسط الفرضي للضغوط النفسية

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي (المتوسط المتحقق)	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي (المتوسط النظري)	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					الحسوبة	الجدولية	
الضغوط النفسية	٧٦	١٠٥,٣٦	١٤,٤٥	٩٠	١,٤٨	١,٦٥	غير دال

ولأجل التحقق من الهدف الثاني ثم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة من اجل مقارنة المتوسط الحسابي (المتوسط المتحقق) مع المتوسط الافتراضي (المتوسط النظري)، وتبين من نتائج التحليل الاحصائي للكشف عن دلالة الفرق بين المتوسط الحسابي و البالغ (١٢٥,٥٥) والمتوسط الفرضي البالغ (٨٠) ، وان القيمة التائية المحسوبة هي (٢,٠١٣) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٦٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) و درجة الحرية (٧٥) ، وكما

موضح في الجدول (٢)

ويتضح من الجدول أعلاه وجود ضغوط النفسية لدى الطلبة ولكن لا يرقى الى مستوى الدلالة و التعليل المرجع لهذه النتيجة هو بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهها الطلبة النازحين لديهم الرغبة والعزيمة والاصرار على التغلب عليها والتأقلم مع الواقع والتصدي لها بدليل اصرارهم على اكمال دراستهم وتحقيق اهدافهم في واقع مليئ بالصعوبات والمعوقات بالاضافة الى اوضاعهم الاسرية والظروف التي تعرضوا لها في النزوح.

الهدف الثاني: (قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى

الطلبة النازحين في كلية التربية الاساسية)

جدول (٢) الاختبار التائي لعينة واحدة لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للذكاء الانفعالي

المتغير	العدد	المتوسط الحسابي (المتحقق)	الانحراف المعياري	المتوسط الافتراضي (المتوسط النظري)	القيمة التائية		مستوى الدلالة
					الحسوبة	الجدولية	
الذكاء الانفعالي	٧٦	١٢٥,٥٥	١٣,٥٢	٨٠	٢,٠١٣	١,٦٥	دال احصائيا

ويتضح من الجدول اعلاه وجود فروق دالة احصائيا وهذا يعني تتمتع افراد العينة بمستوى متوسط من الذكاء الانفعالي والتعليل المرجع لهذه النتيجة هو انه على الرغم من ان الطلبة النازحين يعيشون في ظروف استثنائية مقارنة مع اقرانهم في كلية التربية الاساسية في جامعة الموصل الا انهم يتمتعون بمستوى متوسط في الذكاء الانفعالي مما يجعلهم قادرين الى حد ما استخدام اساليب ايجابية في مواجهة الضغوط النفسية والصعوبات والمعوقات .

الهدف الثالث : (التعرف على العلاقة الارتباطية بين متغيري الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الاساسية)

ولاجل التحقق من الهدف الثالث تم حساب معامل الارتباط بين درجات الطلبة على مقياس الضغوط النفسية و درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي وذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون ، وتبين ان قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين هي (٠,٢٧) ولمعرفة دلالة معامل الارتباط تم الاستخدام الاختبار التائي الخاص بمعامل ارتباط بيرسون وتبين ان القيمة التائية المحسوبة هي (٣,٩٤٥) وهي اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة الحرية (٧٤) وكما موضح في الجدول (٣)

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

الجدول(٣)معامل الارتباط بين الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالي

المتغير	العدد	قيمة معامل الارتباط	القيمة الناتجة		مستوى الدلالة
			الحسوبة	الجدولية	
الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية	٧٦	٠,٢٧	٣,٩٤٥	١,٩٦	٠,٠٥

حريصين بقدر الامكان على تحقيق اهدافهم و مواجهة الضغوط والتغلب عليها .

التوصيات: فى ضوء نتائج البحث توصي الباحثة بالآتي:

١- تعزيز دور الارشاد النفسي والتربوي من خلال لقاء المحاضرات على الطلبة و تعليم و تدريب الطلبة على اساليب اليجابية لمواجهة الضغوط النفسية .

٢- الاستمرار في دعم و تعزيز الجوانب اليجابية و نقاط القوة فى شخصيات الطلبة و منها الذكاء الانفعاليو استثماره بشكل فعال لتحقيق اهدافهم .

٣- الاهتمام بالبرامج التربوية لمساعدة الطلبة فى مواجهة الضغوط النفسية و ادراك و فهم انفعالاتهم و ضبطها للتواصل اليجابي مع الآخرين .

ويتضح فى الجدول اعلاه وجود علاقة ارتباطية بين متغيرى الذكاء الانفعالي والضغوط النفسية اي كلما تمتع الطلبة بمستوى متوسط من الذكاء الانفعالي تمكنوا من مواجهة الضغوط النفسية ومتاعب الحياة بحسب الامكانيات والقدرات التي يمتلكونها .

الاستنتاجات:

١- يعاني الطلبة من ضغوط نفسية بحكم الظروف والصعوبات التي واجهتهم في فترة النزوح .

٢- تمتع الطلبة بمستوى متوسط من الذكاء الانفعالي و هذا نابع من ذواتهم وامتلاكهم قدرات وامكانيات و خصائص تمكنها من التعامل مع الواقع بصعوباته و معوقاته .

٣- وجود علاقة ارتباطية بين متغيرى الذكاء الانفعالي و الضغوط النفسية لان امتلاك الطلبة مستوى ذكاء متوسط انفعاليا تجعلهم

٣. بلقاسم ، محمد و اخرون (٢٠١٦) ، "الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب الغياب المدرسي عند تلاميذ الطور الثاني" ، مجلة العلوم النفسية والتربوية ، المجلد (٣) العدد (١) ، جامعة وهران ، ص (١١٢-١٣٦) ، الجزائر .

٤. بن جامع ، ابراهيم (٢٠١٠) ، الذكاء الانفعالي و علاقته بفعالية القيادة ، رسالة ماجستير ، كلية علوم الانسانية والعلوم الاجتماعية ، قسم علم النفس ، جامعة منتوري ، الجزائر .

٥. جودة ، امال (٢٠٠٧) ، "الذكاء الانفعالي و علاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الاقصى" ، مجلة النجاح للابحاث (العلوم الانسانية) ، المجلد (٢١) ، العدد (٣) ، ص (٦٩٨ - ٧٢٥) ، فلسطين .

٦. الحجار ، بشير ابراهيم ونبيل كامل دخان (٢٠٠٦) ، "الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الاسلامية و علاقتها بالصلاية النفسية لديهم" ، مجلة الجامعة الاسلامية للدراسات الانسانية ، المجلد (١٤) ، العدد (٢) ، ص (٣٦٩ - ٣٩٨) ، فلسطين .

٧. حسين ، طه عبدالعظيم (٢٠٠٦) ، استراتيجيات ادارة الضغوط التربوية والنفسية ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن .

المقترحات : استكمالا للبحث الحالي تقترح الباحثة اجراء الدراسات المستقبلية الآتية :

١- الضغوط النفسية و علاقتها بأساليب المعاملة الوالدية لدى طلاب المرحلة الاعدادية .

٢- الذكاء الانفعالي و علاقته بالسمات الشخصية لدى الطلبة المتميزين .

٣- استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية و علاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية الاساسية .

المصادر:

١. ابراهيم ،عبدالستار (٢٠٠٣) ، علم النفس اسسه و معالم دراسته ، الطبعة الثالثة،دار العلوم للطباعة والنشر، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

٢. أكرم ، نبيلة محمد امين (٢٠٠٧) ، الذكاء الانفعالي وأساليب المعاملة الوالدية والمستوى التعليمي للوالدين لدى عينة من طالبات جامعة الطائف ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة ام القرى ، المملكة العربية السعودية .

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

١٣. الضريبي ، عبدالله (٢٠١٠) ، "اساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية و علاقتها ببعض المتغيرات "، مجلة جامعة دمشق ، المجلد (٢٦) ، العدد (٤) ، ص ٦٦٩ - ٧١٨، دمشق ، سوريا .

١٤. صالح ، قاسم حسين (٢٠٠٨) ، علم النفس الشواذ والاضطرابات العقلية والنفسية ، دار دجلة للطباعة والنشر ، عمان ، الاردن .

١٥. عبدة، عبدالحادي وفاروق عثمان (٢٠٠٢)، القياس والاختبارات النفسية - اسس و ادوات ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .

١٦. عبدالحق، لبوازدة (٢٠١٥)، "الضغوط النفسية وعلاقتها بالطمأنينة النفسية لدى الجامعيين - دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة الجزائر" ، مجلة انسنة للبحوث والدراسات ، المجلد (٢)، العدد (١٥)، الجزائر .

١٧. عبدالحادي، جودت عزت (٢٠٠٣)، مهارات في اللغة والتفكير ، الطبعة الاولى ، دار المسيرة للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن .

٨. حفيظة ، هيدوب (٢٠١٦) ، الضغوط النفسية و علاقتها بالاضطرابات السيکوسوماتية لدى المصابات بالسرطان بالمؤسسة الاستثنائية بورقلة ، رسالة ماجستير ، كلية العلوم الانسانية و الاجتماعية ، جامعة قاصدي مرباح ورقلة ، الجزائر .

٩. رزق ، محمد كريم (٢٠٠٣) ، علم النفس المعرفي ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، مصر .

١٠. سليمان ، عبد الرحمن سيد (٢٠٠٥) ، "الخصائص السلوكية المميزة للمتفوقين دراسيا كما يدركها المعلمون والمعلمات بمراحل التعليم العام " ، المجلة العربية للتربية الخاصة ، العدد (٧) ، الرياض ، المملكة العربية السعودية .

١١. سليمان ، د. عبد العظيم (٢٠٠٨) ، "الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة" ، مجلة الجامعة الاسلامية (سلسلة الدراسات الانسانية) ، المجلد (١٦)، العدد (١) ، ص(٥٨٧-٦٣٢) غزة ، فلسطين .

١٢. سيد ، عزيزة (١٩٩٥)، التفكير الناقد - دراسة في علم النفس المعرفي، دار المعرفة الجامعية للطباعة والنشر ، القاهرة ، مصر .

١٨. العبوشي، د. نوال عبدالرؤوف عارف (٢٠٠٩)، الذكاء الانفعالي لدى الطالبات في جامعة ام القرى وعلاقته بالتحصيل الدراسي ، بحث منشور على الانترنت.
(www.gulfkids.com)
١٩. عثمان، فاروق السيد (٢٠٠١)، القلق و ادارة الضغوط النفسية ، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، القاهرة ، مصر .
٢٠. عجاجة، صفاء احمد (٢٠٠٧)، النموذج السبي للعلاقة بين الذكاء الوجداني وجودة الحياة لدى طلاب الجامعة ، رسالة ماجستير، كلية الاداب، جامعة القاهرة، مصر .
٢١. عكاشة، محمود فتحي (٢٠٠٥) ، "ادوار المعلم في تنمية الذكاء الانفعالي لدى الاطفال الموهوبين"، مجلة دراسات اجتماعية، المجلد (١٠) ، العدد (٢٠) ، جامعة العلوم و التكنولوجيا، ص (٢٢٠-٢٥٢) ، صنعاء ، اليمن .
٢٢. العلوان، احمد (٢٠١١)، "الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية و انماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص و النوع الاجتماعي للطلاب " ، المجلة الاردنية في العلوم التربوية ، المجلد (٧)، العدد (٢)، ص (١٢٥-١٤٤)، عمان ، الاردن .
٢٣. العيسوي، عبدالرحمن محمد (٢٠٠٣)، الاختبارات والمقاييس النفسية و العقلية ، منشأة المعارف بالاسكندرية، مصر .
٢٤. مقداد، محمد و فاضل عباس خليفة (٢٠١٢)، "الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها لدى معلمي نظام الفصل بمملكة البحرين"، مجلة دراسات نفسية وتربوية، العدد (٩)، ص (١٧٥-٢٠٩)، البحرين .
٢٥. المللي، د. سهاد (٢٠١٠)، "الذكاء الانفعالي و علاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين و العاديين، دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر في مدارس المتفوقين و العاديين في مدينة دمشق"، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٦)، العدد (٣)، ص (١٣٤-١٨٩)، دمشق، سوريا .
٢٦. المندلاوي، قاسم و اخرون (١٩٨٩)، الاختبارات والقياس و التقييم في التربية الرياضية ، بيت الحكمة للنشر و التوزيع، بغداد، العراق .
٢٧. النادر، هيثم محمد و اخرون (٢٠١٤)، مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية و طلبة الكليات الاخرى في كل من جامعة مؤتة و جامعة البلقاء التطبيقية و علاقتها ببعض

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

المتغيرات -دراسة المقارنة ، مجلة دراسات للمعلوم التربوية ، المجلد (٤١) ، العدد (١) ، الاردن .

الملاحق

ملحق (١)

اسماء السادة المحكمين

اسم المحكم	اللقب العلمي	التخصص	الكلية	الجامعة
د . خشمان حسن علي	استاذ	علم النفس التربوي	التربية الاساسية	الموصل
د . احمد محمد نوري	استاذ	علم النفس التربوي	التربية الاساسية	الموصل
د . ذكرى يوسف الطائي	استاذ مساعد	علم النفس التربوي	التربية الاساسية	الموصل
د . فتحي طه مشعل	استاذ مساعد	طرائق تدريس اللغة العربية	التربية الاساسية	الموصل
د . امل فتاح زيدان	استاذ مساعد	طرائق تدريس علوم الحياة	التربية للعلوم الانسانية	الموصل
داليا فاروق عبد الكريم	استاذ مساعد	طرائق تدريس الجغرافية	التربية الاساسية	الموصل
ليث حازم حبيب	استاذ	التربية الخاصة	التربية الاساسية	الموصل

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها . . .

			مساعد	
الموصل	التربية الاساسية	ارشاد تربوي	مدرس	اياذ محمد يحيى

الملحق (٢)

استبيان الضغوط النفسية بصورته النهائية

جامعة الموصل / كلية التربية الأساسية

استبيان اراء المحكمين حول صلاحية استبيان الضغوط النفسية

حضرة الاستاذ..... الفاضل

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم (الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الاساسية) , ولتحقق اهداف البحث اعدت الباحثة استبياناً للضغوط النفسية مكوناً من (٤٥) فقرة ذي البدائل الثلاثة (تنطبق علي دائماً، تنطبق علي احياناً، تنطبق علي نادراً)، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة و ودراية علمية في مجال العلوم التربوية و النفسية تعرض الباحثة على حضراتكم فقرات الاستبيان للاطلاع عليه وابداء التعديلات و الاراء التي ترونها مناسبة.

مع الشكر والامتنان

الباحثة

أ.م. خولة احمد محمد سعيد

استبيان الضغوط النفسية بصورته النهائية

ت	الفقرات	تنطبق علي دائما	تنطبق علي احيانا	تنطبق علي نادرا
١	لا استطيع التعبير عن رأيي داخل الاسرة .			
٢	اشعر بالضيق عند الذهاب الى الكلية .			
٣	يحرمني والدي من الكلام داخل الاسرة .			
٤	اشعر بالضيق في فترة الامتحانات .			
٥	احس بالالم بسبب المشاكل الاسرية .			
٦	ارغب بترك الدراسة في الكلية لاسباب مادية .			
٧	اخاف عند اداء الامتحانات .			
٨	يصعب علي الالتزام بتعليمات الاساتذة .			
٩	اشعر بالفرقة من والدي بيني وبين اخوتي داخل الاسرة .			
١٠	اشعر بعدم الثقة بنفسي بسبب سوء معاملة الوادين .			
١١	لاستطيع الدراسة في البيت بسبب الضوضاء .			
١٢	اتالم من عدم تعاون اسرتي معي .			
١٣	تزعجني عدم توفر كافة الخدمات داخل الكلية .			

١٤	أتالم من رفض والدي أكمال دراستي .		
١٥	لا احب الدراسة في تخصصي .		
١٦	اشعر بالخجل من زملائي في الكلية بسبب سوء حالتي المادية .		
١٧	اخجل من كثرة طلب الاشياء من زملائي .		
١٨	أتألم منعدم قدرتي على شراء كافة مستلزمات الدراسة .		
١٩	احس بالام بسبب ضيق المكان داخل البيت مما يؤثر سلبا على دراستي .		
٢٠	اشعر بالخوف عند مقابلة الاساتذة في الكلية .		
٢١	يؤلني تفرقة بعض الاساتذة بين الطلبة .		
٢٢	لا اشعر بالراحة داخل القاعة الدراسية بسبب كثرة اعداد الطلبة .		
٢٣	اتوتر من ضغوط الحياة في المجتمع والبيئة المحيطة باسرتي .		
٢٤	اشعر بالتمارض مع قرب فترة الامتحانات .		
٢٥	لا استطيع تكوين علاقات طيبة مع زملائي وجيراني .		
٢٦	يحرماني والدي من زيارة زملائي لي في البيت .		
٢٧	يضايقتني عدم مراعاة بعض الاساتذة لظروفي الصعبة .		
٢٨	اشعر بتأنيب الضمير بسبب سوء تصرفاتي مع بعض الاساتذة .		

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها ...

٢٩	لا استطيع التركيز في المحاضرة اثناء شرح الاساتذة .		
٣٠	اتالم من عدم احترام اسرتي لي .		
٣١	اخاف من الفشل في دراستي .		
٣٢	لا استطيع التوفيق بين دراستي في الكلية وعلاقاتي الاجتماعية .		
٣٣	اتالم من شعوري بعدم الاهمية .		
٣٤	اخاف من التعليمات الصارمة من عمادة الكلية .		
٣٥	اتضايق منكثرة تعليمات واوامر عمادة الكلية .		
٣٦	خوفي الشديد من المستقبل يؤثر سلبا على دراستي		
٣٧	اشعر بالحزن بسبب الفروقات الطبقية بيني وبين زملائي في الكلية .		
٣٨	اتالم من عدم تأ قلمي مع زملائي في الكلية.		
٣٩	اتضايق من كثرة اعباء الحياة اليومية داخل الاسرة.		
٤٠	لا استطيع مواكبة التقدم والتطور بسبب عدم رغبتني في تخصصي .		
٤١	يؤلني تجاهل الاساتذة لي داخل القاعة الدراسية.		
٤٢	اتغيب كثيرا عن الكلية بسبب خوفي من الفشل .		

			اتجنب مواجهة بعض الاساتذة .	٤٣
			يصعب علي التحدث امام زملائي عن مشاكلي عند شعوري بالضييق .	٤٤
			اشعر بالقلق من كثرة زيارات الاقارب في البيت اثناء فترة الامتحانات .	٤٥

الملحق (٣)

استبيان مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية

جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية

استبيان اراء المحكمين حول صلاحية مقياس الذكاء الانفعالي

حضرة الاستاذ..... الفاضل

تحية طيبة

تروم الباحثة اجراء البحث الموسوم (الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية الاساسية)، ولتحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة على مقياس جاهز للذكاء الانفعالي المعد من قبل العلوان (٢٠١١) مكونا من (٤٠) فقرة ذي البدائل الاربعة (غالبا، احيانا، نادرا، نادرا جدا)، ونظرا لما تتمتعون به من خبرة و ودراية علمية في مجال العلوم التربوية و النفسية تعرض الباحثة على حضراتكم فقرات المقياس للاطلاع عليه وابداء التعديلات و الاراء التي ترونها مناسبة .

مع الشكر والامتنان

الباحثة

أ.م. خولة احمد محمد سعيد

مقياس الذكاء الانفعالي بصورته النهائية

ت	الفقرات	غالبا	احيانا	نادرا	نادرا جدا
١	استمتع عند قيامي بانجاز مهمة ما .				
٢	يسهل علي التعبير عن مشاعري تجاه الآخرين .				
٣	استطيع ادراك مشاعري الصادقة .				
٤	استطيع انجاز اعمالني بنشاط وتركيز عالي .				
٥	اتحلى بالصبر اذا لم احقق نتائج سريعة .				
٦	استطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط .				
٧	اعتبر نفسي مسؤولا عن مشاعري .				
٨	انا احس بما يحتاجه الآخرين .				
٩	لدي القدرة على اكتشاف احساسات اصدقائي .				
١٠	انا شخص متعاون .				
١١	يصعب علي التحدث مع الغرباء .				
١٢	لدي القدرة في التأثير على الآخرين .				
١٣	تكوين صداقات جيدة امر مهم بالنسبة لي .				

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها ...

١٤	افهم مشاعر الافراد المحيطين بي جيدا .			
١٥	استطيع ادراك مشاعر الاخرين دون ان يخبروني بها .			
١٦	استطيع التحدث بسهولة عن مشاعري .			
١٧	اتحكم في مشاعري الخاصة لكي يكون العمل كما اريد .			
١٨	لا اغضب بسهولة .			
١٩	ادرك ان لدي مشاعر رقيقة .			
٢٠	لدي القدرة على معرفة صفاتي الايجابية .			
٢١	لدي فهم جيد للانفعالات .			
٢٢	لدي فهم حقيقي بما اشعر .			
٢٣	ادرك مشاعري في تعاملتي مع الاخرين بدقة كما هي فعلا .			
٢٤	استطيع التحكم في عواطفني جيدا عند القيام بانجاز عمالي .			
٢٥	ازيل العقبات عن طريقي عند القيام بانجاز عمالي .			

٢٦	اعتبر نفسي موضع ثقة عند الآخرين .			
٢٧	لي القدرة في التأثير على الآخرين .			
٢٨	اشعر اني طيب مع الآخرين .			
٢٩	اجامل الآخرين عندما يستحقون ذلك .			
٣٠	لدي القدرة على معرفة انفعالات اصدقائي من سلوكياتهم .			
٣١	اتأثر بردود افعال الآخرين .			
٣٢	اتصف بالهدوء في تعاملي مع الآخرين .			
٣٣	استطيع الاحساس بنبض الجماعة والمشاعر غير المنطوقة .			
٣٤	لدي القدرة على الانتباه للمؤثرات الدقيقة التي تدل على مشاعر الشخص الاخر .			
٣٥	استطيع احتواء مشاعر الاجهاد والتعب التي تعوق اداء عمالي .			
٣٦	لدي القدرة على معرفة فيما اذا كان احد اصدقائي غير سعيد .			

أ.م. خولة احمد محمد سعيد البريفكاني: الضغوط النفسية وعلاقتها ...

٣٧	افهم اصدقائي من خلال تفهم رؤيتهم للاشياء .			
٣٨	لا احب الاسئلة المخرجة الموجهة من الاخرين .			
٣٩	لدي القدرة على فهم الاشارات الاجتماعية التي تصدر من الاخرين .			
٤٠	استطيع مشاركة الاخرين في احاديث تخصهم .			