

الذكاء الاجتماعي وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
م.م. رغداء فؤاد محمد/العراق. جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات
أ.م.د. أسيل ناجي فهد/العراق. الجامعة المستنصرية. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

الملخص

مشكلة البحث دراسة دور الذكاء الاجتماعي وتسلط الضوء على اهميته في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الرابعة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة اما هدف البحث التعرف على الذكاء الاجتماعي لعلاقة بمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وقد استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي الملائم لطبيعة المشكلة اما عينة البحث شملت طلاب المرحلة الرابعة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (83) طالب وطالبة ومن اجل تحقيق هدف البحث تم اتباع خطوات واجراءات ومعالجة البيانات باستخدام حقيبة وقد استنتجت الباحثتان توجد علاقة معنوية بين الذكاء الاجتماعي وعلاقته SPSS الاحصائية بمواجهة الضغوط النفسية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية: الذكاء الاجتماعي ، مواجهة الضغوط النفسية

Social intelligence and its relationship to coping with psychological stress for students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

millimeter. Raghda Fouad Muhammad / Iraq. Baghdad University.

College of Physical Education and Sports Science for Girls

A.M.D. Aseel Naji Fahd / Iraq. Mustansiriya University. Faculty of Physical Education and Sports Sciences

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

Summary

The problem of the research is to study the role of social intelligence and highlight its importance in facing psychological stress among students of the fourth stage - College of Physical Education and Sports Sciences

The two researchers used the descriptive approach in a survey style appropriate to the nature of the problem. The research sample included the students of the fourth stage of Al-Mustansiriya University, who numbered (83) male and female students. In order to achieve the goal of the research, steps, procedures and data processing were followed using the SPSS statistical portfolio. and his relationship

Facing the psychological pressures of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Keywords: social intelligence, coping with psychological stress

1- المقدمة:

تعد الضغوط النفسية التي يواجهها الفرد في حياته اليومية سبباً رئيسياً في الاضطرابات النفسية التي تقع تحت واطئتها، فالمتغيرات الطارئة من المنبهات تؤدي إلى إحداث توتر يصاحبه نوع من أنواع الضيق والقلق وهذا يتعلق بقدرة الفرد على عبور تلك الأحداث بطريقة أو بأسلوب ناتج عن خبرة سابقة في الحياة والتي تتميز بالرضا أو الارتياح أو تحقيق الذات والآمال والتطلعات، فالذكاء الاجتماعي وتتسارع التغيرات في أنماط الحياة الاجتماعية بتقديم وسائل الاتصال والتسارع المعرفي وتتناسب مع هذه التغيرات مراعية المستجدات العلمية الحديثة فيما يتعلق بالنظرة الحديثة للذكاء عموماً والذكاء الاجتماعي خصوصاً ، إذ صنفت هذه الاتجاهات الجانب الاجتماعي في شخصية الفرد ضمن ذكاء مستقل يمثل قدرات الفرد في حل المشكلات الاجتماعية، والتعامل معها بشكل إيجابي بما يعود من فائدة على الفرد نفسه والآخرين على حدّ سواء .ويبدو أن توافر الذكاء الاجتماعي للفرد قد يعمل على تقليل الضغوط النفسية لدى الفرد. وتشهد السنوات الحديثة المزيد من الاهتمام بدراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الرياضيون نتيجة الضغوط المرتبطة بالتدريب والمنافسات الرياضية، حيث تحتل المنافسة الرياضية أهمية متميزة نظراً لطبيعة ما يميز النشاط الرياضي من خصائص باعتبار أن عملية التدريب بمفردها تفقد قيمتها إذا لم تتوج باختبارات تنافسية لتقييم حصائل الأداء البدني والحركي والمهاري والخططي. أن طلبة كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة واحدة من فئات التي تمارس الرياضة من خلال اداء السابقات والبطولات الجامعية ، فضلاً عن مواقف الحياة الجامعية الجديدة عليهم يتعرضوا الى ضغوط نفسية والتي قد تتأثر بالظواهر السائدة في المجتمع لما يعكس على سلوكهم واتزانهم النفسي، من هنا تمكن أهمية البحث في دراسة الذكاء الاجتماعي وعلاقته بمواجه الضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، لما لها من صلة مباشرة ووثيقة بحياة الطالب والمجتمع. يمكن ان نحدد مشكلة البحث ارتأت الباحثتان دراسة دور الذكاء الاجتماعي وتسلط الضوء على اهميته في مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الرابعة -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهدف البحث التعرف ،الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة- المرحلة الرابعة-الجامعة المستنصرية، العلاقة بين الذكاء الاجتماعي وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة التربية البدنية وعلوم الرياضة .

ويهدف البحث الى:

التعرف على الذكاء الاجتماعي لعلاقة بمواجهة الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الرابعة التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2- اجراءات البحث:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة ومشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اختيرت عينة البحث من المجتمع الاصل والمتمثل بطلبة المرحلة الرابعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية والبالغة عددهم (83) طالبة وطالب شعبة (A,B,C) شعبة (A) عددهم (28) (9) ذكور والباقي اناث وشعبة (B) عددهم (31) ذكور شعبة (C) وعددهم (34) ذكور وقد اعتمدت الطريقة العمدية في اختيار العينة إذ استبعدنا الطلبة الذين شاركوا في التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (3) طالبة فأصبحت عينة البحث (83) من المجتمع الاصلي .

2-3 أدوات البحث وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية .
- استمارة الاستبانة.
- استمارة تفريغ المعلومات والبيانات.
- مقياس الذكاء الاجتماعي ملحق (1).
- مقياس الضغوط النفسية ملحق(2).

2-4 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس الذكاء الاجتماعي . (محمد أبو هاشم ، 2008 ، ص193)

تم استخدام مقياس (الذكاء الاجتماعي) المعد من د. السيد محمد أبو هاشم 2008، جامعة بهنأ، كلية التربية ويتمتع المقياس بخصائص سيكو مترية علمية ويتمتع المقياس بصدق وثبات عاليين ، ويتكون من (50) فقرة منها فقرات ايجابية وبالغة (42) فقرة والسلبية (8) فقرات وتكون الإجابة على المقياس من خلال خمسة بدائل تراوحت من (1-5) للفقرات الموجبة ومن (1-5) للفقرات السالبة ، والبدائل هي حيث تشمل (لأوافق بشدة، لا أوافق، غير متأكد ، أوافق ، أوافق بشدة)

اما طريقة تصحيح المقياس وايجاد الدرجة الكلية والتي يقصد بها وضع درجة الاستجابة للمفحوص على كل فقرة من فقرات المقياس، ومن ثم جمع هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل استمارة وقد تم تصحيح الاستمارات على اساس (50) فقرة ولأجل الحصول على الدرجة الكلية للمقياس نجمع الدرجات التي يحصل عليها المستجيب لذا فان اعلى درجة هي (250) درجة واقل درجة هي (50) كما هو مبين في ملحق (1).

2-4-2 مقياس الضغوط النفسية: (سهى شفيق توفيق القيسي ، 2004 ، ص122)

تم استخدام مقياس (الضغوط النفسية) المعد من سهى شفيق توفيق القيسي، طالبة ماجستير، كلية التربية/جامعة بغداد ، 2004 ، ويتمتع المقياس بخصائص سيكو مترية علمية ويتكون من (50) وقد أدرج امام كل فقرة من الفقرات مقياساً متدرجاً من ثلاث درجات حسب أسلوب ليكرت على النحو التالي: (1= لا أعاني من هذه المشكلة . 2= أعاني من هذه المشكلة بدرجة بسيطة . 3= اعاني من هذه المشكلة بدرجة شديدة) . وتتراوح الدرجة الكلية على المقياس بين (50-150) حيث يدل اقتراب درجة الفرد من الحد الاعلى (150) على أنه يعاني بدرجة عالية من الضغط النفسي ، واقترابه من الحد الادنى (50) انخفاض مستوى الضغط النفسي لديه . ملحق (2)

2-5 التجربة الاستطلاعية لمقاييس:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (3) طلبة ، أجاب ثلاثة منهم على مقياس الذكاء الاجتماعي وثلاثة على مقياس الضغوط النفسية ، اختبروا بصورة عشوائية، كما وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

- 1- التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس.
- 2- مدى وضوح الفقرات للطلبة ودرجة استجابتهم لها.
- 3- تجنب الفقرات الغير واضحة وتبديلها بفقرات ملائمة.
- 4- تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تحصل او تصاحب الباحث.
- 5- الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات.
- 6- احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه الطالب في الإجابة عن فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (15-20) دقيقة.

2-6 التجربة الرئيسية:

تم تطبيق المقاييس على عينة البحث في قاعات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة . حيث بلغ عدد الطلبة (83) من المرحلة الرابعة . بعد أن قامت الباحثتان بتوضيح كيفية الإجابة على كلا المقاييسين للطلبات . وبعدها جمعت الاستمارات ليتسنى للباحث سهولة تصحيح المقياس ، وتحويل الإجابات الى درجات خام ، ومعالجتها إحصائياً على وفق أهداف

2-7 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS).**3-1 عرض وتحليل مقاييس الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية لدى عينة البحث**

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وسط حسابي	اعلى قيمة	اقل قيمة	معامل الالتواء
مقياس الذكاء الاجتماعي	164	9.214	150	188	85	0.679
مقياس الضغوط النفسية	12	7.26	100	130	82	0.881

2-3 عرض وتحليل ومناقشة العلاقة بين الذكاء الاجتماعي والضغط النفسية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

متغيرات	معامل الارتباط ر	معامل ر الجدولية	الدلالة
مقياس الذكاء الاجتماعي	0.68	0.2172	معنوي
مقياس الضغوط النفسية			

تبين من الجدول اعلاه انه يوجد معامل ارتباط متوسط من خلال نتيجة المحسوبة .

وان المحسوبة اكبر من (ر) الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05)

درجة حرية $Q^2=78-2$ أي كلما زاد الذكاء الفرد قلت الضغوط او استطاع الفرد التغلب على الضغوط النفسية .

وهذا ما يؤكد كل من (باهي وجاد) اذ يرى كل منهما ان من اكثر المحددات اهمية وتطوير الثقة وتعزيزها هي ما يقوله الرياضي لنفسه فاذا كانت صورته العقلية عن ذاته ايجابية السمات والمدرسة فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالنفس وبالاداء الجيد مشكلة بمواجهة الضغوط

(مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد ، 2006 ، ص 193)

وعليه ان الذكاء الاجتماعي عملية مستمرة يظهر من خلالها الفرد سلوكاً تكيفياً ايجابياً لمواجهة المحن والصدمات والضغوط النفسية . وذكاء الطلبة كلما كانت ثقتهم بأنفسهم مرتفعة وبذلك يكون ادائه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الجيدة .

وهذا ما أشار اليه (طارق وبدر الدين ، 2014) الى ان الذكاء المرتبطة بقدرته وبمستواه يؤثر بصورة واضحة على مستوى الفرد الرياضي وقدراته وبالتالي مواجهة الضغوط ارتفاع ويستخدم وتحويله الى حل المشكلات وعليه كلما زاد الذكاء قلت الضغوط .

(طارق محمد بدر الدين ، 2014 ، ص 62)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- للذكاء الاجتماعي تأثير ايجابي في مواجهة الضغوط النفسية .
- 2- تباين مستوى الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية لدى عينة البحث.
- 3- أفراد العينة لديهم مستوى دال احصائياً في الذكاء الاجتماعي.
- 4- يتمتع أفراد العينة بمستوى دال من الضغوط النفسية .
- 5- ان الطلاب لا يختلفون عن الطالبات في مستوى الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية.

4-2 التوصيات:

- 1- دراسة أسباب الضغوط النفسية لدى عينة البحث واتخاذ الإجراءات اللازمة لمعالجتها.
- 2- وضع برامج نفسية لتنمية الذكاء الاجتماعي لدى البحث من الجهات المسؤولة.
- 3- اجراء دراسة لمعرفة العلاقة السببية بين الذكاء الاجتماعي والضغوط النفسية .

المصادر

- السيد محمد أبو هاشم : مكونات الذكاء الاجتماعي والوجداني والنموذج العلاقي بينها لدى طلاب الجامعة المصريين والسعوديين " دراسة مقارنة" مجلة كلية التربية، جامعة بنها، المجلد الثامن عشر العدد ٧٦ أكتوبر ٢٠٠٨ .
- سهى شفيق توفيق القيسي ،الضغوط النفسية عند طلبة الجامعة وعلاقتها بالعنف ، رسالة ماجستير، كلية التربية ، جامعة بغداد ، 2004.
- مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد : سيكولوجية الاداء الرياضي نظريات تحليلات - تطبيقات : القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 2006 .
- طارق محمد بدر الدين : الرعاية النفسية للناشئ الرياضي ط1 ، الاسكندرية ، مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدينا الطباعة ، 2014.

ملحق (1)

م/استبيان لقياس الذكاء الاجتماعي

1	يمكنني التنبؤ بسلوك الآخرين في المواقف المختلفة				
2	أشعر بالشك في الشخصيات التي لا أعرفها أو التي أقابلها لأول مرة				
3	يدهشني ردود فعل الآخرين على ما أفعله				
4	أبذل أقصى جهد من أجل إنجاز المهام التي أكلف بها				
5	أشعر بالألم عند رؤية لشخص يساء معاملته				
6	أفكر في إيجاد طرق ووسائل فعالة لحل المشكلة التي تواجهني				
7	أعرف كيف يؤثر أدائي على مشاعر الآخرين				
8	أجد نفسي في المواقف الاجتماعية المختلفة				
9	أقوم بإيذاء الآخرين بدون إدراك ذلك				
10	أمتلك القدرة على مواجهة الصعاب والعقبات بفعالية				
11	أقدم المساندة للآخرين في الأزمات أو المواقف الصعبة				
12	عندما تواجهني مشكلة أقارن كل الخيارات المطروحة لاختيار أفضلها				
13	أفهم تأثير سلوكياتي على الآخرين وأقدر ذلك				
14	أقضي وقت عصيب في الانسجام مع الآخرين				
15	يغضب مني الآخرون عندما أقول ما أفكر فيه تجاههم				
16	أبذل الكثير من الجهد لتحقيق طموحاتي				
17	أقدر مشاعر الآخرين وأضع نفسي مكانهم				
18	أستطيع تحدي المشكلة التي تواجهني تحدياً دقيقاً				
19	أفهم حالة الآخرين بمجرد النظر إليهم وبدون سؤالهم				
20	لدى القدرة على لقاء الأشخاص للمرة الأولى والدخول معهم في حوارات				
21	أجد صعوبة في فهم خيارات الآخرين لمساعدتي				
22	أأخذ الأساليب والطرق اللازمة لتحويل أهدافي إلى واقع				
23	لدى القدرة على التعبير عن انفعالاتي بصورة واضحة				
24	عندما تواجهني مشكلة أضع خطة عمل والتزم بها				
25	أفهم ما يحاول الآخرون إنجازه بدون الحاجة لجعلهم يقولون أي شيء				
26	أستغرق وقت طويل للتوصل إلى معرفة الآخرين والتعامل معهم				
27	يدهشني الآخرون بالأشياء التي يقومون بها				
28	أستمتع بالمثابرة والكفاح في مواقف الصعوبة والتحدي				
29	يمكنني التعرف على مشاعر الآخرين حتى إذا حاولوا إخفائها				
30	أتعامل مع المشكلات بأسرع ما يمكن				

31	يمكنني التنبؤ بكيفية تفاعل الآخرين مع سلوكي				
32	توجهني صعوبات في إيجاد موضوعات للمحادثة مع الآخرين				
33	لدى القدرة على معرفة أسباب غضب الآخرين مني				
34	لدى القدرة على التأثير في اتجاهات وآراء الآخرين				
35	ما يحدث للآخرين من حولي يؤثر في حالتي النفسية سلبيا				
36	أستخدم مهارتي المعرفية والاجتماعية في حل ما يواجهني من مشكلات				
37	يمكنني فهم ما يعنيه الآخرون في الواقع من خلال تعبيراتهم ولغتهم الجسدية				
38	أقبل مناقشة الآخرين لأخطائي وأعترف				
39	أشعر بانفعالات الآخرين تجاه أفعالي				
40	أضع لنفسني مجموعة من الأهداف وأقيم حالتي في ضوءها				
41	أشارك الآخرين مشاعر القلق والحزن التي يعانون منها				
42	أقوم بتحليل المشكلة التي تواجهني إلى عناصر حتى أتخذ قراري				
43	أفهم رغبات الآخرين واحترم احتياجاتهم				
44	يمكنني قيادة فريق والعمل الجماعي في مشروع ما				
45	أستطيع تغيير وجهة نظر الآخرين نحو موضوع ما				
46	أشعر بمقدرتي على توضيح أفكار ومعتقداتي وأقنع الآخرين بها				
47	يسعدني رؤية الآخرين سعداء				
48	تتولد لدى أفكار تساعدني في وضع حلول لما يواجهني من مشكلات				
49	أستخدم الإشارات والأمثلة المختلفة لتوضيح وجهة نظري للآخرين				
50	أحب سماع رأي الآخرين مهما كان مخالفا لرأي				

ملحق (2)

م/استبيان لقياس الضغوط النفسية

ت	العبارات	لا أعاني من مشكلة	أعاني بدرجة بسيطة	أعاني بدرجة شديدة
1	أعاني من تدني مستوى تحصيلي بشكل عام			
2	أعاني من ضعف قدرتي على الاستيعاب			
3	أنسى كل أو بعض ما أتعلمه			
4	لا أجد الرغبة الكافية في الدراسة والتدريب			
5	لا يتوفر لي جو ملائم للدراسة في البيت			
6	كثيراً ما أشعر بالملل داخل المحاضرة			
7	أعاني من ضعف التركيز أثناء الدراسة والتدريب			
8	يزعجني ما يفعله بعض الطلبة لعرقلة المحاضرات			
9	أخاف من الامتحانات العملية			
10	أجد صعوبة في توجه الأسئلة إلى المدرس			
11	لا أعرف كيف أنظم أوقاتي			
12	أعاني من السرحان (أحلام اليقظة)			
13	أعاني من كثرة تشتت انتباهي داخل المحاضرة			
14	أجد صعوبة في التفاهم مع والدي أو إحداهما			
15	لا يهتم والدي بدراستي			
16	يكلفني أهلي بمعظم أشغال البيت			
17	يعاملني أخي الأكبر معاملة سيئة ويحاول فرض سيطرته علي			
18	أعاني من قسوة والدي في تعامله معي			
19	أعاني من كثرة الشجار أخوتي			
20	أعاني من احترام والدي لرأي			
21	والداي يفضلان أخوتي علي			
22	لا أستطيع مصارحة والداي بمشاكلي			
23	يتدخل والداي في اختيار أصدقائي			
24	والداي يتوقعان مني أكثر مما أستطيع			
25	أعاني من تدخل والداي أو إحداهما في شؤني الخاصة			
26	علاقتي بالمدرسين أو بعضهم سيئة			

27	يزعجني أن المدرسين غير منصفين في تعاملهم مع الطلبة		
28	أشعر أن المدرسين لا يحترمون الطلبة		
29	أشعر أن المدرس لا يهتم بي		
30	لا يوجد لي صديقات/أصدقاء		
31	زميلاتي/زملائي لا يحبونني		
32	يتعامل معي زميلاتي/زملائي بأنانية		
33	كثيرا ما أتشاجر مع زميلاتي زملائي		
34	يضايقني مزاح زميلاتي/زملائي معي		
35	يوبخني زملائي/زميلاتي بألفاظ نابية		
36	يناديني زملائي/زميلاتي باللقاب لا أحبها		
37	لا يتقبل زملائي/زميلاتي أختلف معهم في الرأي		
38	لا يحترم زملائي/زميلاتي مشاعري		
39	لا أعرف كيف أكسب الأصدقاء/الصديقات		
40	مصروفي اليومي لا كفييني		
41	لا أملك ثمن الكتب والدفاتر والمستلزمات		
42	دخل أسرتي لا يكفي لتغطية نفقاتنا المعيشية		
43	أعاني من الخجل من الجنس الآخر		
44	أعاني من تورطي في علاقة مع الجنس الآخر		
45	أشعر بالاكئاب والحزن في كثير من الأحيان		
46	يسيطر علي الخجل عندما أكون في جماعة		
47	يضايقني أنني سريع الغضب		
48	أعاني من الأرق		
49	أشعر بالقلق في كثير من الأحيان		
50	أشعر بالملل في كثير من الأحيان		
51	لا أعرف كيف أعبر عن نفسي بوضوح		
52	إمكانياتنا المالية لا تمكنني من إكمال دراسات العليا		
53	لا اعرف ماذا أفعل بعد أن أخرج من الكلية		
54	لا يوجد لدي معلومات عن فرص التعيين في المستقبل		