

---

Received Online	Accepted	Available
01.01.2020	20.01.2020	31.01..2020.

---

**EMOTIONAL INTELLIGENCE AND ITS RELATION TO  
PSYCHOLOGICALS STRESSORS  
(EMPERICAL STUDY ON A SAMPLE OF MIDDLE  
EDUCATION TEATCHERS)**

**Dr. Zineb BENBRIKA<sup>1</sup>  
Prof. Fatima BOURIHIA<sup>2</sup>  
Prof. Yasmine SEAALE<sup>3</sup>**

**Abstact**

This study aims at identifying the relationship between Emotional Intelligence and Psychologicals Stressors in a sample of middle education teachers, consists of 40 teachers. Two measures were applied to this sample : Emotional Intelligence scale developed by the researchers, and Psychologicals Stressors scale adapted by (Davis, 1997) scale. The results of this research : There are not significant relationship between the sample's degrees in emotinal intelligence scale and their degrees in psychologicals stressors. There are not significant differences in emotional intelligence attributed to the gender. And there are significant differences in psychologicals stressors was foud at 0.05.

**Keywords:** Emotional intelligence, Psychologicals Stressors, middle education teachers.

---

<sup>1</sup> Normal Superior School Echeikh Mohammed Elbachir ELIBRAHIMI – Kouba – Algiers –ALGERIA  
[zbenbrika@gmail.com](mailto:zbenbrika@gmail.com)

<sup>2</sup> Normal Superior School Echeikh Mohammed Elbachir ELIBRAHIMI – Kouba – Algiers –ALGERIA  
[zbenbrika@gmail.com](mailto:zbenbrika@gmail.com)

<sup>3</sup> Normal Superior School Echeikh Mohammed Elbachir ELIBRAHIMI – Kouba – Algiers –ALGERIA  
[zbenbrika@gmail.com](mailto:zbenbrika@gmail.com)

## الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسية (بحث ميداني على عينة من أساتذة مرحلة التعليم المتوسط)

د. زينب بن بريكة

أ. فاطيمة بورريحة

أ. ياسمين سعال

المدرسة العليا للأساتذة الشيخ محمد البشير الإبراهيمي – القبة – الجزائر

### الملخص

يهدف هذا البحث إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني ودرجة التحكم في الضغوط النفسية لدى عينة من أساتذة التعليم المتوسط قوامها 40 أستاذ وأستاذة، تم الاعتماد على مقياس الذكاء الوجداني المطور من قبل الباحثات، ومقياس الضغوط النفسية المقتبس والمعدل من مقياس (Davis, 1997). توصلت النتائج إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الوجداني ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية. عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس الذكاء الوجداني، ووجود فروق دالة إحصائية عند مستوى دلالة 0.05 على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس. الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني، الضغوط النفسية، أساتذة التعليم المتوسط.

### المدخل:

بظهور مفهوم الذكاء الوجداني وانتشاره سادت فكرة أن النجاح في الحياة الاجتماعية أو المهنية لا يعتمد على قدرات الفرد الذهنية فقط (الذكاء المعرفي) ولكن يعتمد على ما يملكه الفرد من قدرات الذكاء العاطفي بحيث أشار (جولمان) إلى أن معدل الذكاء يسهم في 20 % من العوامل التي تحدد النجاح تاركا 80 % للعوامل الأخرى التي يمتلكها الفرد ومنها قدرات الذكاء الوجداني.

الذكاء الوجداني هو من بين أهم المواضيع التي يهتم بها الدارسون والباحثون إذ يشمل الاستخدام الذكي للانفعالات والعواطف ويتضمن ذلك التفاعل بين القدرات المعرفية والمهارات الاجتماعية والشخصية، بحيث يساعد ذلك الفرد في توجيه سلوكه وتفكيره بما يزيد من فرص التكيف والنجاح في مختلف الميادين (يوسف، 2010).

يشير دانيال جولمان إلى أن الذكاء الوجداني هو مهارة اجتماعية وطريقة مختلفة تبين أنك بارع في فهم نفسك وفهم الآخرين. فهو يشمل معرفة ماهية مشاعرك وكيف تستخدمها لاتخاذ قرارات جيدة في الحياة.

وهو يعني أن تكون قادر على أن تسيطر على الحالات المزاجية المؤلمة والمقلقة على نحو جيد وأن تضبط نزاعاتك واندفاعاتك. وهو كذلك التفاهم والتعاطف، أي معرفة ما

يشعر به الناس من حولك. فهو التوافق مع الآخرين والسيطرة على الانفعالات في العلاقات معهم، والقدرة على إقناعهم وقيادتهم (الأعسر وكفافي، 2000). يتضمن الذكاء الوجداني:

**المعرفة الانفعالية:** تتمثل في القدرة على الانتباه والإدراك للانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التمييز بينها والتعبير عنها، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث. **إدارة الانفعالات:** تتمثل في القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية والسيطرة عليها، واستدعاء الانفعالات الإيجابية بسهولة، وكسب الوقت للتحكم في الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات إيجابية، وهزيمة القلق والاكتئاب وممارسة مهارات الحياة بفاعلية.

**تنظيم الانفعالات:** يتضمن القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها إلى تحقيق الانجاز والتفوق، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات حتى وإن كان تحت ضغط انفعالي من الآخرين، وفهم كيف يتعامل الآخرون بالانفعالات المختلفة، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى.

**التعاطف:** يتضمن قدرة الفرد على إدراك انفعالات الآخرين وفهم مشاعرهم وانفعالاتهم والحساسية لاحتياجاتهم حتى لو لم يفصحوا عنها والتناغم معهم والاتصال بهم دون أن يكون السلوك محمل بالانفعالات الشخصية.

**التواصل الاجتماعي:** يتمثل في قدرة الفرد على التأثير الإيجابي في الآخرين وذلك من خلال إدراك وفهم انفعالاته ومشاعره ومعرفة متى يمارس القيادة ومتى يتبع الآخرين، ويسانداهم ويتصرف معهم بطريقة لائقة.

يشير كوبرو سميث إلى أن الأفراد الذين لديهم مستوى مرتفع من الذكاء الوجداني هم أكثر صحة ونجاحا في حياتهم، ويمتلكون مهارات قيادية فاعلة، إضافة إلى النجاح المهني، وتأسيس علاقات شخصية قوية مقارنة مع نظرائهم ممن لديهم مستوى منخفض من الذكاء الوجداني.

يؤكد كل من كوبر (Cooper)، جون (John)، سوليفان (Sullivan) وجولمان (Golman) على أن الذكاء الوجداني يمكن تعلمه في مراحل العمر المختلفة وكلما كان ذلك مبكرا كان أفضل، فالتربية تتطلب من الأمهات والآباء والمربين والمعلمين الاهتمام بتنمية الفرد من الناحية العقلية والوجدانية من أجل بناء مجتمع سليم يتمتع أفرادُه بنمو عقلي متميز ونمو انفعالي مرتفع.

تجدر الإشارة إلى أهمية امتلاك المربين (الأمهات، الآباء، المعلمين) لقدرات الذكاء الوجداني للنجاح في جوانب الحياة المختلفة. فالمعلم إذا لم يكن يتمتع بدرجة عالية من هذا الذكاء تعذر عليه السيطرة على الضغوط النفسية.

فزيادة هذا النوع من الذكاء لدى أفراد المجتمع وخاصة المعلمين يؤدي إلى التحكم بالذات وضبط الانفعالات السلبية، وهذا ما توصلت له دراسة السمدوني (2001) ودراسة (Lamana 2000).

تعتبر مهنة التدريس من المهن الأكثر إثقالا بالضغوط، بحيث يعيش أفرادها الضغوط بصورة متكررة ومستمرة. وقد يكون المعلمون هم الأكثر تعرضا للضغوط النفسية من العاملين في أي مهنة أخرى. كما أن التأقلم مع هذه الضغوط يختلف من معلم إلى آخر وفق مجموعة من المتغيرات الشخصية (المشعان، 1998).

إن المصادر الرئيسية للضغوط قد يكون منشؤها قلة دافعية التلاميذ للتعلم، أو فقدان الضبط والنظام في الصف، أو التقلبات التي قد يتعرض لها المنهاج المدرسي، والإدارة أو عدم التخطيط، ومداومة الوقت، وقد تنشأ عن عدم التأقلم مع الزملاء، أو الشعور بأن هذه المهنة ليس لها احترام كاف من أفراد المجتمع.

لهذا أصبحت الضغوط النفسية على المعلم تشكل خطراً يهدد مهنة التدريس بسبب ما ينشأ عنها من تأثيرات سلبية تتمثل في عدم الرضا المهني، ضعف مستوى الأداء، ضعف الدافعية للعمل، انخفاض مستوى تحصيل الطلاب، مما يُشعر المعلم بالإرهاك النفسي الذي يؤثر بدوره في كل من القدرة على العمل والرغبة في العمل. والواقع أن التعليم قد أصبح في الوقت الراهن مهنة معقدة تتطلب مستويات عالية من المعارف والكفاءات والمهارات (المشعان، 1998) (منصور وآخرون، 1989).

من خلال هذا الطرح سنلقي الضوء في هذا البحث على مفهوم الذكاء الوجداني، وهو واحد من المفاهيم الحديثة في علم النفس، وعلم النفس الإيجابي بالتحديد. هذا المتغير الشخصي الذي له دور كبير في تحقيق النجاح في الحياة الشخصية للأفراد بمختلف جوانبها، النفسية، الاجتماعية والمهنية..

كما يلقي هذا البحث الضوء على جانب من معاناة الأساتذة، وهو الضغوط النفسية المتعلقة بالمهنة خاصة مهنة التعليم، فلا شك أنها تؤدي إلى انشغال المعلم بمواجهتها من خلال قدرات تكيفية، وأساليب دفاعية تستهلك جزءاً كبيراً من طاقته الجسمية والنفسية، أو تدفعه إلى التقاعد المبكر أو الرغبة في تغيير المهنة.

### مشكلة البحث:

تتلخص في التساؤلات التالية:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الوجداني ودرجة التحكم في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط؟
- هل توجد فروق في مستوى الذكاء الوجداني لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟
- هل توجد فروق في درجة التحكم في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟

### فرضيات البحث:

- توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الوجداني ودرجة التحكم في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط.
- توجد فروق في مستوى الذكاء الوجداني لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.
- توجد فروق في درجة التحكم في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس.

### أهمية البحث:

– يستمد هذا البحث أهميته من خلال تناوله لمتغيرين جدا مهمين وهما: الذكاء الوجداني والضغط النفسية.  
– نتائج هذا البحث ممكن أن تكون مؤشرا يساعد على تقويم الواقع من خلال التعرف على مواطن الضعف والقوة لدى أساتذة مرحلة التعليم المتوسط.

### أهداف البحث:

– معرفة ما إذا كانت توجد علاقة ارتباطيه بين مستوى الذكاء الوجداني ودرجة التحكم في الضغوط النفسية.  
– معرفة ما إذا كانت توجد فروق في مستوى الذكاء الوجداني لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟  
– معرفة ما إذا كانت توجد فروق في درجة التحكم في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط تعزى لمتغير الجنس؟

### المفاهيم الأساسية للبحث:

#### الذكاء الوجداني:

عرف العيتي (2003) الذكاء الوجداني بأنه الذكاء الذي يعبر عن قدرة الإنسان على التعامل مع عواطفه، بحيث يحقق أكبر قدر ممكن من السعادة لنفسه ولمن حوله، وهو قدرة الإنسان على التعامل الإيجابي مع نفسه والتفاعل الايجابي مع الآخرين. وهو المقدرة على قراءة مشاعر الآخرين ليسهل التعامل معها بمرونة (السفاري، 2006).

أما عبد النبي (2001) فقد عرف الذكاء الوجداني بأنه الفروق الفردية الثابتة نسبيا بين الأفراد في طريقه الإدراك الجيد للانفعالات الذاتية وفهمها وتنظيمها، والتحكم فيها، وذلك من خلال مراقبة مشاعر الآخرين، وانفعالاتهم والتعاطف والتواصل معهم، مما يؤدي على إكساب المزيد من المهارات الانفعالية والاجتماعية.

كما عرفه (Bar - On) بأنه تنظيم القابليات الإدراكية والمهارات للتوافق مع المتطلبات والضغط البيئية (العزاوي وإبراهيم، 2010).

يتمثل الذكاء الوجداني إجرائيا فيما تقيسه عبارات مقياس الذكاء الوجداني المطبق في هذا البحث.

#### الضغوط النفسية:

عرف لازاروس (2006) Lazarus الضغوط النفسية على أنها قوة خارجية تؤثر على النظام الفسيولوجي والنفسي والاجتماعي للفرد، والضغوط النفسية هي نتائج تقييم المواقف المهددة والتي يتميز بها الفرد عن الآخر.

كما عرفه طلعت بأنه حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من الأحداث والمواقف التي تحدث صدفة في حياة الفرد، والتي تتطلب نوعان من إعادة التوافق عند الفرد وما ينتج عن ذلك من آثار جسدية ونفسية (النعاس، 2008).

أما إجرائيا فالضغوط النفسية تتمثل فيما تقيسه عبارات مقياس الضغوطات النفسية المطبق في هذا البحث.

### الدراسات السابقة:

— دراسة سرور (2003): هدفت إلى التعرف على تباين مواجهة الضغوط بتباين مستوى الذكاء الوجداني (مرتفع، منخفض) وقد بلغ حجم عينة الدراسة الكلية 526 طالبا وطالبة. أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الطلاب ذوي مستويات الذكاء الوجداني المختلفة في مهارات مواجهة الضغوط، كما تبين أن دلالة الفروق لصالح الطلاب ذوي مستوى الذكاء الوجداني المرتفع، كما اتضح وجود تفاعل ثنائي ذو أثر دال إحصائيا بين مستويات الذكاء الوجداني والجنس على مهارات مواجهة الضغوط. في حين لم يتضح وجود أثر دال إحصائيا بين مستويات الذكاء الوجداني والجنس على مهارات مواجهة الضغوط كما اتضح عدم وجود تأثير تفاعلي دال إحصائيا بين مستوى الذكاء الوجداني ومركز التحكم والجنس على مهارات المواجهة.

— دراسة راضي (2001): هدفت لمعرفة الفروق في الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة من الجنسين، والتعرف على الفروق بين الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفضي الذكاء الوجداني في كل من التحصيل الدراسي وقدرات التفكير الإبداعي. تكونت العينة من 289 طالبا وطالبة بكلية التربية بجامعة المنصورة. كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني لصالح الإناث. ووجود فروق بين مرتفعي الذكاء الوجداني ومنخفضي الذكاء الوجداني في كل من التحصيل الدراسي والتفكير الإبداعي لصالح الطلاب مرتفعي الذكاء الوجداني.

— دراسة عيسى ورشوان (2006): هدفت إلى دراسة علاقة الذكاء الوجداني بمجموعة من المتغيرات لدى عينة من التلاميذ. تضمنت عينة الدراسة 300 تلميذ وتلميذة من الصفوف السادس الابتدائي، والأول والثالث المتوسط، تراوحت أعمارهم بين (11 — 14) سنة. بينت النتائج عدم وجود فروق بين الجنسين على مقياس الذكاء الوجداني ككل وأبعاد التعاطف واستخدام الانفعالات، ووجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الجنسين في بعد التعبير عن الانفعالات لصالح البنات وفي بعد تنظيم الانفعالات لصالح الأولاد.

— دراسة السمدوني (2007): تناولت فحص العلاقة بين الذكاء الوجداني للمعلم والتوافق المهني لديه، والكشف عن أثر الجنس والتخصص والخبرة في الذكاء الوجداني. استخدمت عينة قوامها 360 معلما ومعلمة من المدارس الثانوية. توصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة إحصائية بين درجات المعلمين على مقياس الذكاء الوجداني ودرجاتهم على مقياس التوافق المهني. كما أوضحت النتائج وجود فروق بين الجنسين في الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية لصالح المعلمين. وبينت النتائج وجود فروق بين فئات سنوات الخبرة للمعلمين واختصاصاتهم الأكاديمية في الذكاء الوجداني وفي أبعاد التعاطف والتواصل الاجتماعي.

— دراسة إسماعيل (2008): هدفت للتعرف على علاقة الذكاء الوجداني بكل نمط قيادي وأساليب مواجهة الضغوط، وذلك على عينة مكونة من 180 من القادة

الإداريين. توصلت إلى عدة نتائج من ضمنها أن متوسط درجات الذكور أعلى من متوسط درجات الإناث في بعض أبعاد الذكاء الوجداني.

— **دراسة المصدر (2008):** هدفت إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومجموعة من المتغيرات الانفعالية تمثلت في وجهة الضبط، تقدير الذات والخجل. بلغ حجم العينة 219 طالبا وطالبة من طلاب المستوى الثالث بكلية التربية من طلاب المستوى الثالث بكلية التربية بجامعة الأزهر بغزة. توصلت الدراسة إلى مجموعة من النتائج مفادها وجود فروق بين الطلبة والطالبات في الذكاء الوجداني، لصالح الذكور، وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الوجداني المرتفع، وعدم وجود فروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في وجهة الضبط والخجل، ووجود تأثير دال للذكاء الوجداني على كل من وجهة الضبط وتقدير الذات والخجل.

— **دراسة الفقي (2010):** تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والتفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات لدى عينة من معلمي ومعلمات المرحلتين الابتدائية والثانوية بمصر والسعودية. تضمنت العينة 400 معلما ومعلمة بواقع 100 معلم ومعلمة من كل مرحلة تعليمية لكل من البلدين، بحيث اختيرت من 7 معاهد أزهريه بمصر و33 مدرسة من السعودية. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة بين الذكاء الوجداني والتفاعل الاجتماعي وفاعلية الذات، وعدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات على مقياس الذكاء الوجداني.

— **دراسة بلقاسم (2014):** هدفت إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني لدى تلاميذ السنة الثانية من التعليم الثانوي وإنجازهم الدراسي، وتأثير عامل الجنس والتخصص الدراسي والمستوى التعليمي للأب والأم. طبقت الدراسة على عينة قوامها 643 تلميذ وتلميذة من ثانويات ولاية غليزان. أظهرت النتائج ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني لدى أفراد العينة. وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الوجداني والانجاز الدراسي. وجود فروق في الذكاء الوجداني تعزى لمتغير الجنس، التخصص، والمستوى التعليمي للأبوين.

— **دراسة الزهراني (2014):** بعنوان الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود. هدفت إلى التعرف على أكثر الضغوط الحياتية وجودا، وأكثر أبعاد الذكاء الوجداني انتشارا، وكذلك التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية، والفروق في الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية التي تعزى لمتغيرات الجنس، العمر، المعدل التراكمي، التخصص الدراسي، لدى طلبة جامعة الملك سعود. تكونت عينة الدراسة من 420 طالبا وطالبة بجامعة الملك سعود. أظهرت النتائج وجود ارتباط بين الذكاء الوجداني والضغوط الحياتية التي يواجهها الطلاب والطالبات، وجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني لصالح الإناث، بينما لا توجد فروق ترجع إلى كل من التخصص والعمر، ووجود فروق في الضغوط تعزى إلى العمر، وعدم وجود فروق ترجع إلى كل من الجنس، التخصص.

— **دراسة لامانا (2000) Lamanna:** هدفت إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني ووجهة الضبط والاكتئاب لدى مجموعة من النساء بلغ عددهن 100 امرأة، تراوحت أعمارهن بين 18 — 78 سنة. وقد استخدمت الدراسة قائمة (بار — أون) لقياس الذكاء

الوجداني ومقياس وجهة الضبط وقائمة الاكتئاب. أظهرت الدراسة بواسطة معاملات الارتباط وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني ووجهة الضبط الداخلية بينما توجد علاقة سالبة بين الذكاء الوجداني ووجهة الضبط الخارجية والاكتئاب.

— دراسة ميورنش (2000) Murensch: هدفت إلى دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية الكبرى وقد أظهرت الدراسة بواسطة معاملات الارتباط بين درجات المديرين 90 مديرا على قائمة (NEO - PI) ودرجاتهم على قائمة الشخصية (ECI) جولمان للكفاية الوجدانية وجود علاقة سالبة بين الذكاء الوجداني وسمّة العصابية بينما وجدت علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني وسمّة الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير.

— دراسة فارنهام (2003) Furnham: هدفت إلى التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني والسعادة، وتكونت عينة الدراسة من 11 طالب و77 طالبة. أسفرت النتائج على وجود ارتباط سالب بين العصاب والسعادة كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين القدرة المعرفية وكل من السعادة والذكاء الوجداني، في حين أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين الانبساط والسعادة، كذلك وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة.

— دراسة سكوت (1998) Schutte: تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والعلاقات بين الأشخاص من خلال سلسلة من الدراسات التي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني وسبعة مظاهر للعلاقات بين الأشخاص وهي: التعاطف، القدرة على مراقبة الذات في العلاقات الاجتماعية، المهارات الاجتماعية، التعاون. أما المظاهر الثلاث الباقية فتشير إلى دلالات مهمة حول نوعية تلك العلاقات وهي: الاندماج، الروابط القريبة الفعالة والرفقة القريبة المرضية. أجريت سلسلة الدراسات على عينات مختلفة في أحجامها وأعمارها. توصلت النتائج إلى أن الأفراد الذين سجلوا درجات مرتفعة على مقياس الذكاء الوجداني هم الذين حصلوا على درجات مرتفعة في المظاهر السبعة للعلاقات بين الأشخاص فهم أكثر تعاطفاً، أكثر قدرة على مراقبة الذات في المواقف الاجتماعية ولديهم قدرة أكبر من المهارات الاجتماعية، كما أنهم أكثر تعاوناً مما يدل على كفاءتهم في بناء العلاقات الايجابية مع الآخرين.

— دراسة ماير وكارسو وسالوفي (1999) Mayer, Caruso & Salovy: هدفت إلى دراسة ملائمة الذكاء الوجداني لمعايير الذكاء التقليدي. تكونت عينة الدراسة من 290 طالبا وطالبة بالمرحلة الثانوية. تم تطبيق في هذه الدراسة مقياس الذكاء الوجداني. كشفت النتائج أن الذكاء الوجداني يتصل بالسلوك الواقعي للفرد، أكثر من اتصاله بقدراته العقلية، أو سماته الشخصية. كما توصلت إلى أن الاناث أكثر تفوقاً من الذكور في الذكاء الوجداني بشكل عام. والمراهقين الأكبر سناً أعلى كفاءة في الذكاء الوجداني من الأصغر سناً.

— دراسة جوبرج (2001) Joberg: هدفت إلى الكشف عما إذا كان الذكاء الوجداني عاملاً في التوافق الناجح مع الحياة. فافتترضت ارتباط الذكاء الوجداني إيجاباً بمستوى التعليم، تقديرات الذات، مقاومة الفشل، الإبداع، مستوى الدخل الشهري، الدافعية للعمل، الرضا الوظيفي، التوازن الجيد في الحياة والعمل. وارتباطه سلباً بالعمر، الرهاب النفسي، إعطاء الأولوية للقيم الاقتصادية. تكونت العينة من 153 موظفاً.



توصلت النتائج إلى وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني، والمقاومة للفشل والإحباط، الإبداع، قلة الرهاب النفسي، ارتفاع مستوى تقدير الذات، التوازن الجيد للحياة والعمل، الدخل الشهري الأعلى، الرضا الوظيفي، الدافعية للعمل، إعطاء الأولوية للقيم الاقتصادية. وجود فروق في الذكاء الوجداني بين الجنسين لصالح الإناث. ووجود فروق بين الكبار والصغار لصالح الصغار.

— **دراسة مارثا وجورج (2001) Martha & George**: هدفت للكشف عن أثر الجنس والتحصيل الدراسي والعرق في الذكاء الوجداني. تكونت العينة من 319 طالبا وطالبة بالمدارس المتوسطة بمدينة المكسيك. كشفت النتائج وجود أثرا لمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي في أبعاد الذكاء الوجداني.

— **دراسة روبرتس وآخرون (2002) Roberts et al**: هدفت إلى دراسة البنية العاملية لمقياس الذكاء الوجداني متعدد العوامل وعلاقة الذكاء الوجداني بسمات الشخصية الكبرى وأثر الجنس على الذكاء الوجداني. تكونت عينة الدراسة من 7 أشخاص من الرجال والنساء. طبقت عليهم قائمة للسمات الشخصية: (العصابية، الانبساطية، يقظة الضمير، الانفتاح على الخبرة) وبطارية للاستعداد المهني لقياس الذكاء. أظهرت الدراسة وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني والذكاء العام وبعض متغيرات الشخصية. وجود علاقة سالبة بسمة العصابية، وجود فروق بين الرجال والنساء في الذكاء الوجداني لصالح النساء عندما يتم تقدير الذكاء الوجداني تقديرا ذاتيا ولصالح الرجال عندما يتم تقدير الذكاء الوجداني بواسطة الخبراء.

— **دراسة فات وهوي (2003) Fatt & Howe**: تضمنت الكشف عن الفروق بين الطلبة الأجانب والطلبة المحليين في الذكاء الوجداني. تكونت العينة من 131 طالب من مستويات مختلفة من الجامعة الوطنية بسنغافورة وجامعة ناينغ التقنية التي يوجد بها طلبة لديهم خلفية تربوية أجنبية. توصلت النتائج إلى أن الطلاب الذين لديهم خلفية تربوية أجنبية أعلى في الذكاء الوجداني من الطلاب المحليين.

— **دراسة العمران وبونامكي (2008) Alumran & Punamaki**: هدفت إلى التعرف على الفروق بين الجنسين والعمر في الذكاء الوجداني، تكونت العينة من 312 من المراهقين البحرينيين تم اختيارها عشوائيا من مدارس متوسطة وثانوية وطلبة من جامعة البحرين. استعمل في هذه الدراسة مقياس بار — أون للذكاء الوجداني. توصلت الدراسة إلى أن هناك ارتباطا إيجابيا دالا إحصائيا بين متغير الجنس والذكاء الوجداني لصالح الإناث، وكذلك بين متغير العمر والذكاء الوجداني لصالح طلبة الجامعة.

— **دراسة الشبراوي (2005)**: هدفت إلى دراسة العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس والسمات الشخصية للمعلم، والتعرف على الفروق المعنوية في ضغوط مهنة التدريس تبعا لمتغيري الجنس وسنوات الخبرة. بلغت عينة الدراسة 155 معلم ومعلمة بحيث 102 معلم و53 معلمة. أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الدهاء، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين ضغوط مهنة التدريس وسمة الحساسية والتوتر، ولا يوجد ارتباط بين ضغوط مهنة التدريس وسمات الثبات الانفعالي والسيطرة. وجود فروق بين الجنسين في الضغوط لصالح المعلمين، وعدم وجود فروق في الضغوط تعزى لسنوات الخبرة.

– دراسة محمد (1999): هدفت إلى دراسة الضغوط النفسية لدى المعلمين وحاجاتهم الإرشادية، والتعرف على الفروق بين المعلمين والمعلمات في شعورهم بالضغوطات النفسية، والتعرف على الحاجات الإرشادية للمعلمين. طبقت هذه الدراسة على عينة عشوائية قوامها 189 معلما ومعلمة أظهرت الدراسة وجود مظاهر للضغوط النفسية لدى المعلمين وهي الضغوط الإدارية، الضغوط التدريسية والضغوط الخاصة بالعلاقات مع الزملاء. وجود فروق بين الجنسين في الضغوط الإدارية لصالح الذكور، أما في الضغوط الطلابية فإن المعلمات أكثر معاناة من المعلمين، ولا يوجد فرق بين الجنسين في الضغوط التدريسية.

**منهج البحث:** اعتمدنا في هذه البحث على المنهج الوصفي الارتباطي.

**عينة البحث:** تكونت العينة من 40 أستاذ وأستاذة من مستوى التعليم المتوسط تم اختيارها بطريقة عشوائية غرضية، من متوسطتين بمدينة تيارت والشلف. كما هو موضح في الجدول (1).

**الجدول (1): توزيع أفراد العينة وفق الجنس**

متغير الجنس	التكرار	%
أساتذة	8	20
أستاذات	32	80
المجموع	40	100

**أدوات البحث:** الأدوات المعتمدة هي:

– مقياس الذكاء الوجداني: الذي قمنا بتطويره اعتمادا على مجموعة من المقاييس المختلفة للذكاء الوجداني لكل من (الدردير، 2004) (العبيدي، 2006) (الجبوري، 2009).

يتكون من 38 عبارة موزعة على خمسة أبعاد هي:

**بعد الوعي بالذات:** هو الوعي بالوجود ككائن منفرد. يندرج تحت هذا البعد 7 عبارات.  
**بعد تنظيم الذات:** هو قدرة الفرد على فهم تعلمه والسيطرة عليه، أي امتلاك القدرة على تطوير المعرفة والمهارات والاتجاهات التي تسهل عملية التعلم. يندرج تحت هذا البعد 7 عبارات.

**بعد الدافعية:** هو مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تعمل على تحريك الفرد من أجل الوصول إلى حالة التوازن، وتحقيق الأهداف التي ترضي حاجاته ورغباته الداخلية، هي قوة داخلية لدى الفرد والتي تقوم بتحريك سلوكه وتوجيهه، حتى يحقق غاية ما تعد مهمة بالنسبة له سواء كانت معنوية أو مادية. يندرج تحت هذا البعد 8 عبارات.

**بعد التعاطف:** هو القدرة على إدراك انفعالات الآخرين وفهم مشاعرهم والاهتمام بها، والإحساس بانفعالاتهم حتى وإن لم يفصحوا عنها. يندرج تحت هذا البعد 8 عبارات.

بعد المهارات الاجتماعية: كل مهارة تمكن الإنسان من التفاعل والتواصل مع الآخرين، ومن خلالها تظهر الأعراف والعلاقات الاجتماعية بعدة صور لفظية وغير لفظية، والغرض من الاتصال هو توصيل رسالتك للآخرين بوضوح وخلو من أي غموض. يندرج تحت هذا البعد 8 عبارات. يمكن توضيح توزيع العبارات على مقياس الذكاء الوجداني في الجدول (2).

جدول (2): توزيع العبارات على مقياس الذكاء الوجداني

عبارات البعد		أبعاد الذكاء الوجداني	
السالبة	الموجبة		
_____	1، 6، 11، 16، 21، 26، 31	01	الوعي بالذات
12	2، 7، 17، 22، 27، 32	02	تنظيم الذات
_____	3، 8، 13، 18، 23، 28، 33، 34	03	الدافعية
4	9، 14، 19، 24، 29، 35، 36	04	التعاطف
_____	5، 10، 15، 20، 25، 30، 37، 38	05	المهارات الاجتماعية

تتم طريقة تصحيح مقياس الذكاء الوجداني وفق سلم التنقيط الموضح في الجدول (3):

الجدول (3): سلم تنقيط مقياس الذكاء الوجداني

العبارات	دائماً	أحياناً	نادراً
الموجبة (+)	3	2	1
السالبة (-)	1	2	3

— مقياس الضغوط النفسية: تم اقتباسه وتعديله من مقياس (Davis, 1997). يتكون من 20 عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد هي: الأعراض السايكوسوماتية، الأعراض السلوكية، الأعراض النفسية. كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4): توزيع العبارات على مقياس الضغوط النفسية

رقم العبارة	البعد
11، 10، 2	01 الأعراض السايكوسوماتية
13، 9، 8	02 الأعراض السلوكية
1، 3، 4، 5، 6، 7، 12، 14، 15، 16، 17، 18، 19، 20	03 الأعراض النفسية

تتم طريقة تصحيح مقياس الضغوط النفسية وفق سلم التنقيط الموضح في الجدول (5):

## الجدول (5): سلم تنقيط مقياس الضغوط النفسية

العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
موجبة (+)	5	4	3	2	1
سالبة (-)	1	2	3	4	5

تم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الضغوط النفسية بعد إخضاعها لدراسة سيكومترية. بحيث تم التحقق من الصدق الظاهري بعرضهما على مجموعة من المحكمين (أساتذة علوم التربية وعلم النفس بالمدرسة العليا للأساتذة) بهدف التحقق من مناسبة المقياسين للبحث، ومن السلامة اللغوية للعبارات، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها. في ضوء آراء المحكمين: وبالنسبة لمقياس الذكاء الوجداني، تم تغيير العبارات (9، 11، 19، 20، 24، 25، 35، 36، 38) والاحتفاظ بالعبارات الأخرى. أما بالنسبة لمقياس الضغوط النفسية فقد تم الاحتفاظ بكل العبارات دون تغيير لكونها واضحة ومفهومة. تم التحقق من ثبات المقياسين بتطبيقهما بعد التعديل على عينة استطلاعية من خارج العينة الأساسية بلغ عددها 32 أستاذ وأستاذة، باستخدام معادلة ألفا كرونباخ للتعرف على مدى اتساق عبارات المقياسين، فتحصلنا على معامل اتساق داخلي لمقياس الذكاء الوجداني ككل (0.81)، ومعامل اتساق داخلي لمقياس الضغوط النفسية (0.78). هذا ما يجعل هذين المقياسين يتمتعان بدرجة صدق وثبات كافية لجعلهما مناسبان لأغراض استخدامهما في هذا البحث.

## الأساليب الإحصائية:

– الأساليب الإحصائية الوصفية: المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري.  
– أساليب الدلالة الإحصائية: معامل الارتباط بيرسون Pearson، واختبار t لدلالة الفروق بين المتوسطات لعينتين مستقلتين.

## نتائج البحث:

توصل البحث إلى مجموعة من النتائج كما يلي:  
– عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى:  
نص الفرضية: " توجد علاقة ارتباطية بين مستوى الذكاء الوجداني ودرجة التحكم في الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط".  
لاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الوجداني ودرجاتهم على مقياس الضغوط النفسية، كما هو موضح في الجدول (6).

## الجدول (6): قيمة معامل الارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم المتوسط

المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الوجداني	0.051	0.753 (غير دال)
الضغوط النفسية		

يتبين من الجدول (6) عدم وجود علاقة ارتباطية دالة بين درجات أفراد العينة على المقياسين (الذكاء الوجداني، الضغوط النفسية). لكن توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة عند مستوى دلالة 0.05 بين الذكاء الوجداني ككل وبعض أبعاد مقياس الضغوط النفسية (بعد الأعراض النفسية وبعد الأعراض السيكوسوماتية)، بحيث بلغ معامل الارتباط بيرسون -2.193 وهو دال إحصائياً. يمكن تفسير هذه النتيجة بأنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الوجداني قلت الضغوط النفسية ككل، والأعراض النفسية والأعراض السيكوسوماتية. فارتفاع مستوى الذكاء الوجداني يساهم في تحقيق الصحة النفسية. تتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسات (الفقي، 2010)، (بلقاسم، 2014)، (Lamanna, 2000) (Murensch, 2000)، (Schutte, 1998) (Roberts et al, 2002) التي توصلت إلى وجود علاقة موجبة بين الذكاء الوجداني والمتغيرات الإيجابية كالتفاعل الاجتماعي، فاعلية الذات، الانجاز الأكاديمي، وجهة الضبط الداخلية، سمة الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، يقظة الضمير، التعاطف، مراقبة الذات في المواقف الاجتماعية، المهارات الاجتماعية، التعاون، الذكاء العام. ودراسات (الزهراني، 2014)، (Lamanna, 2000) (Murensch, 2000) (Furnham, 2003) التي توصلت إلى وجود علاقة سالبة بين الذكاء الوجداني والمتغيرات النفسية السلبية كالضغوط الحياتية، وجهة الضبط الخارجية، الاكتئاب، وسمة العصابية،

#### – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية:

**نص الفرضية:** "توجد فروق بين الأساتذة والأستاذات على مقياس الذكاء الوجداني".  
لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أفراد العينة ولكلا الجنسين على مقياس الذكاء الوجداني، واستعمال اختبار  $t$  لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين (الجنسين)، فتوصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (7):

**جدول (7): قيمة  $t$  لدلالة الفروق بين الأساتذة والأستاذات على مقياس الذكاء الوجداني**

متغير الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة $t$	مستوى الدلالة
أستاذة	98.25	4.94	0.449	0.656 (غير دال)
أستاذات	96.93	7.84		
كل العينة	97.59	6.39		

يتبين من الجدول رقم (7) أن قيمة  $t$  (0.449) غير دالة، أي لا يوجد فرق جوهري بين الأساتذة والأستاذات على مقياس الذكاء الوجداني. فكل أفراد العينة يتمتعون بمستوى عال من الذكاء الوجداني (97.59). تتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسات (راضي، 2001)، (عيسى ورشوان، 2006)، (السمادوني، 2007)، (إسماعيل، 2008)، (المصدر، 2008)، (Roberts et al, 2002) التي توصلت

إلى عدم وجود فروق بين الجنسين في الذكاء الوجداني. وتتعارض مع نتيجة دراسات (سرور، 2003)، (الفاقي، 2010)، (الزهراني، 2014)، (Martha & George، 2008)، (Alumran & Punamaki، 2008) (Joberg، 2001) التي توصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الذكاء الوجداني.

### – عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

**نص الفرضية:** "توجد فروق بين الأساتذات والأساتذة على مقياس الضغوط النفسية".

لاختبار هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل أفراد العينة وكلما الجنسين على مقياس الضغوط النفسية، واستعمال اختبار  $t$  لدلالة الفروق بين مجموعتين مستقلتين (الجنسين)، فتوصلنا إلى النتائج الموضحة في الجدول رقم (8):

**جدول (8): قيمة  $t$  لدلالة الفروق بين الأساتذات والأساتذة على مقياس الضغوط النفسية**

متغير الجنس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة $t$	مستوى الدلالة
أساتذة	44	12.22	2.362	0.023 (دال)
أساتذات	34.87	9.12		
كل العينة	39.43	10.67		

يتبين من الجدول رقم (8) وجود فروق دالة إحصائية على مقياس الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس، إذ بلغت قيمة  $t$  (2.362) وهي دالة عند مستوى دلالة 0.05، أي يوجد فروق جوهرية بين الأساتذة والأساتذات في درجة معاناتهم وتحكمهم في الضغوط النفسية وذلك لصالح الأساتذات. يمكن تفسير هذه النتيجة باختلاف التنشئة الاجتماعية في المجتمع الجزائري بين البنت والولد، وبحكم الطبيعة البشرية فالبنات أكثر صبرا وتحكما وبالتالي أقل عرضة للإصابة بالأعراض السايكوسوماتية والسلوكية والنفسية، أي أقل عرضة للضغوط النفسية. تتفق نتيجة هذه الدراسة مع نتائج الدراسات

### مقترحات

– إعداد برامج تدريبية وتقديم دورات لتنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى الأساتذة في كل المراحل التعليمية.  
– التوسع في مجال البحوث الخاصة بالذكاء الوجداني وعلم النفس الإيجابي، لتفادي الوقوع في المشكلات النفسية المختلفة.

### المراجع:

1. ابن منظور (1968)، لسان العرب، دار النوادر، بيروت.

2. أبو حصين، محمد فرج الله مسلم (2010)، الضغوط النفسية لدى الممرضين والمرضات العاملين في المجال الحكومي وعلاقتها بكفاءة الذات، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس، الجامعة الإسلامية، غزة.
3. الأعرس، صفاء وكفافي، علاء الدين (2000)، الذكاء الوجداني، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
4. بدر، أحمد (1986)، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات، دار النشر، القاهرة، مصر.
5. البلاوي، عبد الحميد (2007)، أساليب البحث العلمي والمراجع والتحليل الإحصائي، الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
6. بلقاسم، محمد (2014)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، رسالة ماجستير، جامعة وهران.
7. بوعلام، محمد (2003)، الموجه في الإحصاء الوصفي والاستدلالي في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية، دار الأمل، الجزائر.
8. جولمان، دانييل (2000)، الذكاء العاطفي، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، الكويت.
9. الحياتي، عاصم محمود (2004)، الإرشاد التربوي النفسي وأثره على المشكلات الانفعالية لطالبات كلية المعلمين، مجلة السائل، ليبيا.
10. راضي، فوقية محمد (2001)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي والقدرة على التفكير الابتكاري، مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، العدد 45.
11. الرشدي، هارون (1999)، الضغوط النفسية طبيعتها ونظرياتها برنامج لمساندة الذات في علاجها، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة، مصر.
12. الزهراني، عبد الله أحمد (2014)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود، مجلة دراسات، المجلد 4، العدد 3.
13. زيتون، حسن حسين (2001)، مهارات التدريس، القاهرة.
14. سايب، ليلى (2010)، الولاء التنظيمي وعلاقته بالضغوط المهني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الجزائر.
15. السفاريني، إياد (2006)، الذكاء العاطفي، الأوائل للنشر والتوزيع، دمشق.
16. السمدوني، إبراهيم (2007)، الذكاء الوجداني: أسسه، تطبيقاته وتنميته، دار الفكر، الأردن.
17. السيد، فاروق عثمان (2006)، سيكولوجية الفروق الفردية والقدرات العقلية، دار الأمين، مصر.
18. عبد العظيم، سليمان (2007)، الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة دراسات إنسانية)، المجلد 16، العدد 1.

19. عبد النبي، محسن (2011)، العلاقات الانفعالية بين الذكاء الانفعالي والتفكير الابتكاري والتحصيل الدراسي للطالبات الجامعيات السعوديات، مجلة البحوث النفسية والتربوية بجامعة المنوفية، العدد 3، المجلد 16.
20. عبد الهادي، محمد (2006)، تنمية الذكاء العاطفي، دار الكتاب الجامعي، الإمارات العربية المتحدة.
21. عبيدات، محمد (1999)، منهجية البحث العلمي، دار وائل للنشر والتوزيع، الأردن.
22. عثمان، فاروق السيد (2001)، القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
23. عقل، خالد زكي (2004)، المعلم بين النظرية والتطبيق، دار الثقافة للنشر، عمان، الأردن.
24. عوض، محمد (1998)، المعلم الجديد، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
25. فارس، علي (2018)، المرجع في علم النفس التربوي، دار الإرشاد للنشر والتوزيع، الجزائر.
26. قشطة، رائد محمود إبراهيم (2009)، الذكاء الوجداني وعلاقته بمهارات التأقلم وبعض المتغيرات لدى طالبات الثانوية العامة، مذكرة لنيل شهادة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، غزة.
27. كريكو، كريس (2008)، الضغط والقلق لدى المعلمين، ترجمة وليد العمري، دار الكتاب الجامعي، غزة، فلسطين.
28. محمد، علا (2009)، الذكاء الوجداني والتفكير الابتكاري عند الأطفال، دار الفكر، عمان.
29. المشعان، عويد سلطان (2000)، مصادر الضغوط النفسية في العمل لدى المعلمين الكويتيين وغير الكويتيين في المرحلة المتوسطة، مجلة جامعة دمشق، المجلد 16، العدد 1.
30. المصدر، عبد العظيم سليمان (2008)، الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية، المجلد 16، العدد 1.
31. المفيدي، الحسن محمد (2000)، ظاهرة الإجهاد النفسي لدى المعلمين والمعلمات في منطقة أبها التعليمية بالمنطقة الجنوبية من المملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، جامعة عين شمس، العدد 3، المجلد 24.
32. مقدم، عبد الحفيظ (2003)، الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجزائرية، الجزائر.
33. مهدي بلعسلة، فتيحة (2011)، أساتذة التعليم الثانوي ومدى معاناتهم من الضغط النفسي جراء مهنة التعليم ومتطلباتها، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة تيزي وو، الجزائر.



34. النعيمي، هادي صالح رمضان (2010)، أثر برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 10، العدد 2.
35. يوسف، سليمان (2010)، الذكاءات المتعددة، نافذة على الموهبة والتفوق والإبداع، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، مصر.

36. Alumran, J. & Punamaki, R. (2008). **Relationship between gender, age, academic achievement, emotional intelligence, and coping styles in Bahrain adolescents**. Individual Differences research. 6 (2).
37. Buck, R. (1995), Human motivation and emotion, Second Edition, John Wiley and Sons Inc.
38. Fatt. J. & Howe. I (2003), **Emotional intelligence of foreign and local university students in Singapore**, Implication for managers, journal of business & psychology 17 (3), p 345 – 367.
39. Golman, D, (1995) : **Emotional intelligence : why it can matter more than IQ**, London, Bloomsbury.
40. Martha, T. & George, M. (2001), **Emotional Intelligence**. The effect of gender, GPA, ethnicity. Paper presented at the Annual Meeting of the Mid South Educational Research Association.
41. Mayer, J. D, Caruso, D and Salovey, P (1999). **Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence**. Intelligence, 27.
42. Rooberts, R & Zeidner, M & Matthews, G (2002), **Does emotional standards for an intelligences**. Emotion published by the ab. Vol no 3.
43. Schutte, N (1998) . **Development and validation of a Measure of Emotional Intelligence**, Personality & Individual Differences. Vol 25.
44. Sjoberg. L. (2001), **Emotional Intelligence of Life Adjustment**, Validation Study Working paper Series in Business Administration. Centre for Economic Psychology. Stockholm School of Economics. Sweden.

الملاحق:  
مقياس الذكاء الوجداني:

تنطبق علي			العبارات	
نادرا	أحيانا	دائما		
			أشعر بالثقة في نفسي في معظم المواقف	10
			لدي القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية	02
			لا توقفني بعض العقبات عن تحقيق أهدافي	03
			أشعر بالألم والضيق عند مواجهتي لشخص غاضب	04
			يتم اختياري باستمرار لأكون قائدا للجماعة	05
			أستطيع تحديد مشكلتي ومعرفة جوانبها السلبية	06
			أستطيع الابتعاد عن التوتر والانفعال لاسيما في الظروف الصعبة	07
			أحب أن أنجز أي عمل أقوم به دون تأجيل	08
			يصفني زملائي بأن إحساسي مرفه تجاه الآخرين	09
			أشعر بأنني كفاء في إدارة المناقشات الاجتماعية	10
			أستفيد من انفعالات الآخرين لمواجهة مختلف المواقف	11
			أشعر بالذنب تجاه الأشياء الخاطئة التي ارتكبتها في الماضي	12
			أتمكن من التركيز تحت الظروف الضاغطة	13
			ينتابني الشعور بالضيق تجاه أي شخص يخالف القانون	14
			أستطيع فهم نشاط الجماعة والتناغم معه	15
			أشعر بالرضا لأنني انجح في تقدير الأمور واقعيًا	16
			أتمكن من توليد الأفكار المنطقية لمواجهة متطلبات الحياة	17
			لتحسين عملي أقبل النصيحة من أي شخص	18
			أستطيع معرفة وفهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم	19
			أحاول حل المنازعات التي تنشأ بين الآخرين	20
			أستطيع ضبط مشاعري (فرح، حزن...)	21
			لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي	22
			أعمل لفترة طويلة دون ملل	23
			أستمع إلى مشكلات الآخرين وأسعى إلى حلها	24

		أحرص دائما على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين	25
		يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادة سيئة	26
		أبذل قصارى جهدي في المواقف المحزنة حتى لا أبكي	27
		أفعل ما يتوقعه الناس مني مهما كلفني ذلك من جهد	28
		أبادر بتقديم العون والمساعدة للمحتاجين	29
		أستطيع التحدث أمام حشد من الناس	30
		أدرك الهدف الذي أسعى إليه بوضوح	31
		أشغل نفسي في عمل أفضله عند شعوري بالضيق	32
		يصفني زملائي بأنني طموح جدا	33
		أشعر بالارتياح تجاه الناس المتفائلين	34
		أشجع السلوك الإيجابي لدى الآخرين	35
		أضع نفسي محل الآخرين لأشعر بما يشعرون به	36
		أشجع التغيير في سلوك الجماعة ولو كان بسيطا	37
		أمدح الآخرين عندما يستحقون ذلك	38

تتطبق علي					العبارات	
أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما		
					أفتقد الحماس في عملي	01
					أشعر بالتعب على الرغم من قضاء ساعات كافية من النوم	02
					أشعر بالإحباط وأنا أقوم بمسؤولياتي الوظيفية	03
					أنفعل من أبسط الأمور	04
					أشعر بالرغبة في التخلي عن مسؤولياتي	05
					أشعر بالسلبية اتجاه عملي	06
					أشعر بالصعوبة في اتخاذ القرار	07
					أشعر بانخفاض فاعليتي في الأداء	08
					لم أعد أؤدي عملي بنفس الجد	09
					أشعر بالإرهاق البدني	10
					انخفضت مقاومتي للأمراض	11
					أعاني من مشاكل عاطفية	12
					ازداد تناولي للمهدئات	13
					لا أتعاطف مع المشكلات أو حاجات الآخرين	14
					علاقتي مع الآخرين يشوبها التوتر	15
					أصبحت كثير النسيان	16
					أجد صعوبة في التركيز	17
					أشعر بالملل بسرعة	18
					أشعر بعدم الرضا دون معرفة السبب	19
					كل ما يربطني بعملي هو الراتب آخر الشهر	20