الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين
وعلاقتها بالذكاء الانفعالى

بحث متلب للحصول على لنيل درجة الماجستير فى التربية
(تخصص صحة نفسية)

إعداد
سارة زكريا زكريا شحاته

إشراف

أ . د / أشرف أحمد عبد القادر
أستاذ الصحة النفسية
و عميد كلية التربية
جامعة بنها

د / أشرف إبراهيم الغراز
مدرس علم النفس التربوى
كلية التربية
جامعة بورسعيد

الملخص

- يهدف البحث إلى :

١ – التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين .

٢ – التعرف على أوجه الإختلاف فى كل من مستوى الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين (ذكور – إناث) .

- و قد بلغت العينة النهائية للدراسة (١٨٨) من المعلمين المتزوجين بواقع (٨٨) معلماً متزوجاً و (١٠٠) معلمةٍ متزوجةٍ من مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة بورسعيد .
- و استخدمت الدراسة الأدوات التالية :

١ – مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين (إعداد الباحثة) .

٢ و استبيان الذكاء الانفعالى (رشا الديدى " ٢٠٠٥ م ") .

- و توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

– و وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين ، وهذا يعنى أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالى كلما قل مستوى الضغوط النفسية لديهم .

١ – كما توصلت الدراسة إلى أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين فى الضغوط النفسية .

٢ – كما توصلت إلى وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين فى الذكاء الانفعالى لصالح المعلمين المتزوجين الإناث .

Abstract

- **The purposes of the study :**

The study aims to :

1 - Recognizing the relation between pressures and emotional intelligence for married teachers .

2 - Recognizing the differences in each of pressure level and emotional intelligence for married teachers (male – female) .

- **The main sample :**

The final sample of the study were 188 married teachers (88 males – 100 females) .

- **The tools of the study :**

A – Married teachers ' pressure scale . (made by the researcher) .

B – Emotional intelligence survey . (by Rasha El - Dedy , 2005) .

- **The results of the study :**

1 – The first hypothesis underlines the statistic negative Correlation between the degree of married teachers ' pressure and the degree of their emotional intellegence .

The current study results prove that there is statistic negative correlation at level 0 , 01 between pressure and emotional intelligence for married teachers . This means that as emotional intelligence increases , pressure level decreases .

Thus the first hypothesis of the study is achieved .

2 – The second hypothesis of the study underlines that there is no statistic difference in the degree of pressure (For married teachers according to gender) (For male married teachers and female married teachers) .

The current study ' s results proved that there is no statistic difference in pressure for male and female married teachers .

Thus the second hypothesis of the study is acheived .

3 – The third hypothesis of the study underlines that there is no statistic difference in the degree of emotional intelligence for male married teachers and female married teachers .

The result of the study proved that there is statistic difference in the emotional intelligence for male married teachers and female married teachers as female married teachers are higher in emotional intelligence.

Thus the third hypothesis of the study is not achieved .

مقدمة

إن الزواج هو النعمة التى وهبها الله للإنسان و التى من خلالها يعيش فى جو من الإستقرار و السكن و الطمأنينة النفسية ؛ من خلاله تتكون الأسرة و يتم إنجاب الأبناء ، و خلال هذه المسيرة يواجه كلا الزوجين أمور عديدة تشكل بالنسبة لهما مصدر من مصادر الضغط النفسى خاصة لدى المعلمين المتزوجين ؛ حيث تعد مهنة التدريس مهنة مهمة و فى نفس الوقت مرهقة و مجهدة ؛ فبعد يوم دراسى حافل يكون فيه الفرد محمل بأعباء العمل يذهب إلى بيته فيجد أن المسئولية لم تنته بعد فهناك منزل به أولاد و على كل من الزوجين هناك أمور و واجبات مطلوب إنجازها و ملقاه على عاتقهما مما يتسبب فى حدوث ضغط نفسى على كل من الزوج المعلم أو الزوجة المعلمة ، و لإحتواء هذا الضغط يحتاج الإنسان لأن يستخدم ذكاؤه للتحكم فى تلك الضغوط و ذلك فيما يعرف بإسم الذكاء الانفعالى و ذلك حتى تسير الأمور فى أحسن حال ممكن و تكون على ما يرام .

و نحن إذا نظرنا للضغوط النفسية سنجد أن الضغوط النفسية صفة إنسانية ، و إن كان كل إنسان معرض لها ، غير أن التعرض المستمر لهذه الضغوط ، لاسيما فى مستواها الشديد ، يمكن أن يؤدى بالإرتباك فى الحياة و العجز عن اتخاذ القرار المناسب و نقص فى التفاعل مع الآخرين ، و تفشى أعراض الأمراض الجسمية و غيرها من الإختلال الوظيفى (عيسى جابر ، ٢٠٠٣ ، ١٧١) .

و يشير عادل صادق (١٩٩٩ ، ٢٥٩ – ٢٦٠) إلى أنه ثمة علاقة قوية تربط بين عمل الرجل و حبه و حياته الزوجية ، حيث أن نجاحه فى عمله يثرى حياته الزوجية و توفيقه فى حياته الزوجية يثرى عمله ؛ إنها علاقة تبادلية مباشرة تحفظ توازنه النفسى و تحفظ للزوجة توازنها النفسى و تحفظ للحياة الزوجية استقرارها و تكون أحد دعائم نجاحها .

و مع وجود الضغوط النفسية تتولد الخلافات بين الزوجين مما يهدد حفظ هذا التوازن النفسى و من ثم تهديد للحياة الزوجية و استقرارها ، و من هنا تظهر الحاجة الماسة إلى أن يوفر ما نسميه بالذكاء الانفعالى لدى كل من الزوج المعلم و الزوجة المعلمة حتى تسير الأمور بأفضل درجة ممكنة .

و يوضح كل من فاروق عثمان و محمد رزق (١٩٩٨ ، ٨ – ٩) إلى أن الذكاء الانفعالى يعتبر مفهوم حديث على التراث السيكولوجى و تعريفاته يمكن تمييزها إلى قسمين أحدهما ينظر للذكاء الانفعالى كمتغير شخصى فى حد ذاته و يعرفه بأنه القدرة على فهم الانفعالات الذاتية و التحكم فيها و تنظيمها وفق فهم إنفعالات الآخرين و التعامل فى المواقف الحياتية وفق ذلك ، و القسم الآخر ينظر لذلك المتغير فى ضوء مترتباته و أثاره فى السلوك الصادر عن الفرد و يعرفه بأنه مجموعة من المهارات الانفعالية و الاجتماعية التى يتمتع بها الفرد و اللازمة للنجاح فى التفاعلات المهنية و فى مواقف الحياة المختلفة .

مشكلة الدراسة

كل من الزوج المعلم أو الزوجة المعلمة يتعرض لضغوط نفسية شديدة – خاصة بعد يوم دراسى حافل ملئ بالضغوط و الانفعالات – تؤثر بشكل كبير على مستوى التوتر العصبى و الانفعالى لديهم ، و عند العودة للمنزل يكون المعلم المتزوج أو المعلمة المتزوجة منهك و متوتر؛ لأن كلا منهما يعلم بأن المسئولية لم تنتهى بعد بل هناك واجبات أسرية لا تزال فى الإنتظار، لذلك فإن هذا الزوج أو هذه الزوجة يكون منتظر من الطرف الآخر بأن يتحمله ، لذلك عند حدوث مشكلة يحدث الصدام و يتطور الموقف ، و يدق ناقوس الخطر و الذى قد يؤدى إلى عواقب وخيمة قد تؤدى بالأسرة إلى الإنهيار و الدمار ، و الإنفصال بين الزوج و الزوجة فى لحظة توتر و إنفعال ، و لذلك فإن التفاهم و لغة الحوار القائمة بين الزوجين تعد مؤشراً لنجاح الحياة الزواجية بينهما من ناحية و النجاح كذلك فى الحياة العملية و المهنية من ناحية أخرى ، و من ثم تتضح أهمية الذكاء الانفعالى فكلما كان مستواه مرتفع تمكن كلا الزوجين من التعامل بحكمه مع الضغوط النفسية التى يتعرضون لها لتمر الحياة بينهما بسلام و أمان ، و يراعى كلاً منهما مشاعر الآخر و طموحاته و رغباته و إحتياجاته النفسية و الانفعالية ، لذلك فانه على حسب مستوى الذكاء الانفعالى للفرد – و الذى يختلف من فرد لأخر حسب شخصيته و البيئة المحيطة – يتحدد بناءاً على ذلك إمكانية تعامله مع الضغوط النفسية .

و من هنا تتضح أهمية هذه الدراسة و ذلك من خلال العلاقة الوثيقة بين كلا من الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالى بصفة عامة و لدى المعلمين المتزوجين بصفة خاصة و ذلك نتيجة لما يتعرضون له من ضغوط نفسية تجعل مستوى التوتر العصبى و الانفعالى لديهم سريعاً و بالتالى تؤثر بشكل كبير على حياتهم الشخصية و المهنية من ناحية و على النجاح و تحقيق التوافق الزواجى و الحياة الأسرية المستقرة بشكل خاص من ناحية أخرى .

أسئلة الدراسة

و فى ضوء ما سبق يمكن صياغة مشكلة الدراسة الحالية فى السؤال الرئيس التالى :

"ما العلاقة بين الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين ؟ " ، و يتفرع من هذا السؤال الرئيس الأسئلة الفرعية التالية :

١ – هل توجد علاقة إرتباطية بين الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين؟

٢ – هل يختلف مستوى الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين باختلاف الجنس ؟

٣ – هل يختلف مستوى الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين باختلاف الجنس ؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة الحالية إلى :

١ – التعرف على علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين .

٢ – التعرف على أوجه الإختلاف فى كل من مستوى الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين (ذكور – إناث) .

أهمية الدراسة

تكمن أهمية الدراسة الحالية فى أهمية الجانب الذى تتصدى لدراسته حيث تسعى إلى الكشف عن علاقة الضغوط النفسية بالذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين ؛ و من ثم تكتسب الدراسة الحالية أهميتها من خلال الناحية النظرية و الناحية التطبيقية أيضاً .

فمن الناحية النظرية : تضيف هذه الدراسة إطار نظرى عن الضغوط النفسية بصفة عامة و لدى المعلمين المتزوجين بصفة خاصة و علاقتها بالذكاء الانفعالى لديهم ؛ مما يؤدى إلى سد ثغرة فى المجال المعرفى فى البيئة العربية ، كما تؤكد الدور الإيجابى الذى يلعبه الذكاء الانفعالى فى مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين سواء فى العمل (المدرسة) أو فى المنزل ، كما تقدم بعض التوصيات و المقترحات فى ضوء ما تسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج .

كما أنها توجه الأنظار إلى الحاجة الماسة و الضرورية لمزيد من الدراسات التى تهتم بتحديد مدى العلاقة القائمة بين الضغوط النفسية و الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين من ناحية أخرى و ذلك من أجل استفادة المجتمعات بصفة عامة و المجتمع المصرى بصفة خاصة .

أما عن الأهمية التطبيقية فتتمثل فى : مدى استفادة المعلمين المتزوجين من نتائج الدراسة حيث أنه عندما يزداد لديهم الذكاء الانفعالى تقل الضغوط النفسية .

تحديد المصطلحات الإجرائية :

الضغوط النفسية (Psychological stress) :

و تعرفها الدراسة الحالية إجرائياً بأنها : مجموعة المثيرات التى يتعرض لها الأفراد و التى يكون للشخصية الأثر الأكبر فى كيفية التعامل معها ؛ فإما أن يكون الموقف الضاغط عامل إيجابى و مساعد على نجاح الفرد و تفوقه و تقدمه فى مواجهته لتلك المثيرات الناتجة عن تعرضه للمواقف الضاغطة أو أن يكون الموقف الضاغط عامل سلبى يؤدى بالفرد إلى قيامه بالعديد من التصرفات السلبية و التى قد تؤدى به إلى الإصابة فيما يعرف بالأمراض السيكوسوماتية " النفسجسمية " .

أما الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين فتعرفها الباحثة بأنها : المثيرات التى يتعرض لها المعلم المتزوج أو المعلمة المتزوجة سواء فى العمل (المدرسة) أو فى المنزل ، و تشكل ضغط عصبى ، و التى قد يؤدى التعرض المستمر أو المتكرر لها إلى الإصابة فيما يعرف بالأمراض السيكوسوماتية " النفسجسمية " .

الذكاء الانفعالى (Emotional intelligence) :

تعرف رشا الديدى (٢٠٠٥ ، ٦) الذكاء الانفعالى بأنه قدرة الفرد على التعرف على دلالة انفعالاته و تحديدها و فهمها جيداً و تنظيمها و استثمارها فى فهم مشاعر الآخرين و مشاركتهم وجدانياً و تحقيق نجاح فى الإتصال بالآخرين و تنظيم العلاقات الشخصية المتبادلة كمهارة نفسية اجتماعية يتحقق من خلالها الصحة النفسية و التوافق النفسى مع النفس و الآخرين و العالم المحيط.

حدود الدراسة :

يتحدد مجال الدراسة الحالية كالتالى :

١ – الحدود البشرية : تكونت العينة الإستطلاعية من (٥٠) معلماً متزوجاً و معلمةً متزوجةً بواقع (٢٥) معلماً متزوجاً و (٢٥) معلمةً متزوجةً تم اختيارهم بطريقة عشوائية من المدارس الثانوية " العامة " بمحافظة بورسعيد و ذلك لحساب الصدق و الثبات لأدوات الدراسة ، أما العينة الأساسية فقد تكونت من (٢٠٠) معلمٍ متزوجٍ و معلمةٍ متزوجةٍ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة بورسعيد ، و تم استبعاد (١٢) من المعلمين المتزوجين حيث لم تكتمل استجاباتهم على أدوات الدراسة ، و بالتالى بلغت العينة النهائية للدراسة (١٨٨) من المعلمين المتزوجين بواقع (٨٨) معلماً متزوجاً و (١٠٠) معلمةٍ متزوجةٍ من مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة بورسعيد بمتوسط عمرى ٦ , ٤٣ و انحراف معيارى ٤ , ٨ .

٢ – الحدود الجغرافية (المكانية) : محافظة بورسعيد (مدرسة ٦ أكتوبر الثانوية بنات – مدرسة بورسعيد الثانوية بنات – مدرسة بورسعيد الثانوية العسكرية بنين) .

٣ – الحدود الزمنية : الفصل الدراسى الأول للعام الدراسى (٢٠١٣ م – ٢٠١٤ م) .

أدوات الدراسة :

١- مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين (إعداد الباحثة) .

٢- استبيان الذكاء الانفعالى (رشا الديدى " ٢٠٠٥ م ") .

الإطار النظرى

أولاً : الضغوط النفسية :

مفهوم الضغوط النفسية :

اتفق كل من محمد مصطفى (٢٠٠١ ، ١٩٧) ، و السيد عبد الحميد و الفرحاتى محمود (٢٠٠٥ ، ٣٠٨) ، و أمانى سالم (٢٠٠٦ ، ١٠٥) ، و محمد المقابلة (٢٠٠٩ ، ١١٨) ، و عبد الستار إبراهيم (٢٠١٠ ، ٣٦) على أن الضغط عبارة عن نمط معقد من حالة عاطفية وجدانية و تأثير داخلى يخلق حالة من عدم التوازن النفسى و الجسمى داخل الفرد ، و ينجم عن

عوامل تنشأ من البيئة الخارجية أو الداخلية المنظمة للفرد ذاته ، و ينتج عنه ضعف قدرة الفرد على إحداث الإستجابة المناسبة للموقف .

كما نجد أيضاً أن الضغوط تعرف بانها كل عامل أو ظرف أو موقف أو متغير يزعج الوظيفة الطبيعية للفرد ، كما يمكن رؤية الضغوط على إنها نتيجة لحالة الإزعاج التى يمر بها الفرد (Mark , 2004 , 1) .

أنواع الضغوط النفسية :

هناك ثلاث أنواع مختلفة للضغوط و هى : الضرر " الخسارة " و التهديد و التحدى ، و يستخدم مصطلح الضغوط لوصف الإستجابة لحدث خارجى يعوق أو يهدد أداء الكائن الحى ، و الكائنات الحية (الإنسان و الحيوان) يستجيبوا للضغوط الجسدية و النفسية بدفاعات سلوكية و جسدية (فسيولوجية) (Nechama , 2011 , 87) .

و قد أشار كل من بروس و إليا (Bruce & Ilia , 2012 , 13 – 14) إلى أن هناك ثلاثة تقسيمات لأنواع الضغوط هى : الضغوط الجيدة ، الضغوط المحتملة ، و الضغوط القاتلة :

١ – الضغوط الجيدة (Good Stress) : يستخدم تعبير الضغوط الجيدة فى اللغة العامة للإشارة إلى خبرة الإرتقاء لمستوى التحدى و المخاطرة و الإحساس بالمكافأة عن طريق النتيجة الإيجابية ، و هناك بعض المصطلحات المرتبطة بالضغوط الجيدة و هى تقدير الذات الجيد و السيطرة الجيدة على الإندفاع و القدرة على إتخاذ القرارات ، كل ذلك يساعد على الشكل الصحى للمخ ، حتى النتائج القاسية قد تشكل خبرات نمو (إرتقاء بالذات) للأفراد الذين لديهم مثل تلك الصفات الإيجابية التى تساعد على التكيف .

٢ – الضغوط المحتملة (Tolerable Stress) : (التى يستطيع الأفراد تحملها) فتشير للمواقف التى تحدث فيها أشياء سيئة و لكن يستطيع الأفراد الذين لديهم بناء عقلى صحى التكيف معها و غالباً ما يحدث ذلك بمساعدة الأسرة و الأصدقاء و آخرين ممن يقومون بالدعم ، ومصطلح الضيق مرتبط بهذا السياق حيث يشير إلى المشاعر المزعجة المصاحبة لطبيعة عامل الضغط و درجة شعور الفرد بعدم القدرة على التأثير أو التحكم فى عامل الضغط

٣ – الضغوط القاتلة (Toxic Stress) : و هو يشير لموقف يحدث فيه أشياء سيئة لشخص لا يتمتع بالدعم الكافى و يؤثر على صحة بناء عقله تأثيرات من أحداث قاسية فى حياته المبكرة حيث تعوق تلك التأثيرات تطور السيطرة الجيدة على الإندفاع و على الحكم على الأشياء و على تقدير الذات المناسب ، و فى مثل تلك الحالة يكون درجة و مدى الضيق أكبر بكثير ، و فى حالة الضغوط القاتلة غالباً ما يكون لعدم القدرة على التكيف تأثيرات قوية على السلوك و الجسد و ذلك ينتج عنه درجة أكبر من العبء الزائد .

كما يمكن تقسيم الضغوط إلى ما يلى :

١ – الضاغط هو الأحداث أو المواقف التى تتسم بالضغوط

٢ – الضاغط المزمن هو المستمر لفترة طويلة و لا ينتهى بسرعة

٣ – الضاغط الحاد " الشديد " فهو الذى يستمر لفترة قصيرة و يتطلب إستجابة فورية ؛ و الحياة المعاصرة تكثر فيها تعريض الأفراد لضغوط عديدة طويلة المدى و لكن غير مهددة للحياة

(Murli , 2010 , 141) .

مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين :

تعد مهنة التدريس من أكثر المهن المعرضة للضغوط لما تتطلبه من أعباء و مسئوليات ، و ينظر للضغوط النفسية لدى المعلمين كإدراك لعدم التوازن بين متطلبات المدرسة و قدرات المعلم لمسايرة تلك المتطلبات ، و تتسبب الضغوط النفسية لدى المعلمين و ما قد يترتب عليها من إحتراق نفسى فى إنخفاض كفاءة المعلمين و عدم رضاهم عن المهنة و إنخفاض مستوى الأداء و تدهور المستوى الصحى و الحالة الانفعالية و قد تؤدى إلى ترك المعلم لمهنة التدريس ، و الضغط النفسى يمكن أن نصفه من خلال المعادلة التالية :

$$\text{الضغط النفسى} = \frac{\text{التعرض للعوامل الضاغطة + القابلية و الحساسية للتأثر}}{\text{المصادر النفسية + المصادر الإجتماعية}}$$

و من خلال تلك المعادلة يتضح الدور الذى يمكن أن تلعبه المصادر النفسية و الإجتماعية فى مواجهة الضغوط النفسية ، و هو ما يفسر اختلاف الأفراد فى استجاباتهم لنفس مصادر الضغوط

(أسماء عبد الحميد ، ٢٠٠٨ ، ٤٣٥ – ٤٣٦) .

ونجد أن أكثر عشرة مصادر معروفة و منتشرة و شائعة كمصادر رئيسية للضغط الذى يواجه المعلمين هى : تقييم المعلم – التعامل مع السلوكيات السيئة – التأقلم مع ضغط العمل – التدريس المناسب – تحضير الدروس – التعامل مع المسؤوليات – عدم التعامل مع المعلم على أنه معلم حقيقى – تعديل المبادئ و الذات – التأقلم مع الزملاء – تدريس المواضيع الحساسة

(كريس كرياكو ، ٢٠٠٤ ، ٦١ – ٦٢) .

كما نجد أن فى البيئة المدرسية تنشأ ضغوط العمل مما يقوم به المعلم من عمل مثل ضغوط قواعد العمل ، عدم الرضا عن المركز الوظيفى ، الراتب ، الترقية ، و التمييز غير المبرر من الرؤساء ، و تعد البيئة المدرسية ضمن أعلى البيئات الضاغطة فى المجتمع

(نظمى أبو مصطفى و ياسر الأشقر ، ٢٠١١ ، ٢١١) .

الضغوط النفسية لدى المتزوجين :

الزواج أمر طبيعى تستدعيه الحياة الدنيا للمحافظة على النوع الإنسانى ، والمعيشة فى عش هادئ تسوده المودة المتبادلة بين الزوجين ، و العطف الدائم بينهما ، و الإخلاص المستمر ، حتى يكونا أسرة هانئة سعيدة ، آمنة فى عشها ، تتغلب على ما يعترضها من الصعوبات و المشقات فى الحياة بالتعاون و المحبة و العطف و المشاركة فى الشعور و الوجدان فى حالة الغنى و الفقر و الصحة والمرض ، و السعادة و الشقاء (محمد القزاز ، ٢٠٠٤ ، ٢٦٤) .

و لا تكاد تخلو حياة زوجية من ظهور خلافات و مشكلات بين المتزوجين فى مختلف مراحل العمر ، و تعود هذه الخلافات لتعدد مصادر الضغوط و الأزمات التى يتعرض لها الأزواج ؛ و تتسبب تلك الخلافات فى معاناة الزوجين و فشلهما فى إشباع الحاجات الأساسية فتحد من قدرتهما على التفاعل و التواصل و تعمق لديهم الشعور بالحرمان و الإحباط و إدراك التهديد و انخفاض الشعور بالأمن فتغدوا الحياة الزوجية مصدراً للتعاسة و الشقاء ، و قدرة الزوجين على تحمل ضغوط الحياة الأسرية و تجاوز الخلافات و الصراعات أو الإنزلاق فيها يعتمد على العديد من المتغيرات و التى من أهمها سمات الشخصية للزوجين و اتجاهاتهما نحو الزواج و مدى إدراك كل منهما لتحقيق أهدافه (عبد الله محمود ، ٢٠٠٦ ، ٦١ – ٦٢) .

و الضغوط النفسية لدى المتزوجين قد تنشأ نتيجة لعدد من الأسباب منها اختلاف المستوى الفكرى و الثقافى بين الزوجين ، و اختلاف الإتجاهات و أساليب التفكير ، و الميول بينهما ، و ربما ترجع هذه الصراعات إلى بعض الضغوط الإقتصادية التى تتعرض لها معظم الأسر نتيجة ارتفاع الأسعار و انخفاض الرواتب ، كما أن من هذه الأسباب أيضاً الخلفية الأسرية لكل من الزوجين ، و التواصل بين الزوجين ، و العامل الدينى و مستوى الإلتزام الخلقى ، و العامل النفسى لكل من الزوجين ، و العامل الشخصى و الجنسى و كذلك العوامل الإجتماعية ؛ و يعد العامل الإقتصادى بالأخص من العوامل الهامة حيث أن الوضع الإقتصادى المتدهور فى الأسرة يجعل المرأة متذمرة ، و تشكو من سوء حالها ، و عدم قدرتها على الحصول على حاجاتها الأساسية ، و تستمر فى مضايقة زوجها فى أغلب الأوقات للحصول على المال و الإنفاق ، مما يقود إلى الإنشقاق و النفور و الصراع المستمر بينهما (عبد الرحمن سماحة ، ٢٠١٠ ، ٨٦٨) .

أساليب مواجهة الضغوط :

هناك طرق عديدة للتوافق مع الضغوط بدنياً و نفسياً ، و بمجرد أن يتطور إدراك الفرد لمصادر الضغط العصبى و كيف أنه يؤثر عليه شخصياً ، سيتمكن من تنفيذ خطوات إيجابية لإدارة هذه الضغوط (إيما ويليامز و ربيكا بارلو ، ٢٠٠٧ ، ١٨٢) .

و يمكن التعامل مع الضغوط من خلال ثلاثة اتجاهات هى :

١ – اعتبار الضغوط متغيرات تابعة (نتائج) حيث يتم وصف الضغط على أنه استجابة الشخص لبيئة مزعجة

٢ – اعتبار الضغوط مثيرات تعكس الخصائص الخاصة بالبيئة المزعجة و من ثم يمكن النظر إليها على أنها متغيرات مستقلة (أى أسباب)

٣ – اعتبار الضغوط انعكاسات لنقص التواؤم بين الشخصية و البيئة

(فوزية الجمالية ، ٢٠٠٨ ، ١٦٣) .

و قد ميز البعض بين أسلوبين من أساليب مواجهة الضغوط :

١ – الإستراتيجيات الانفعالية فى المواجهة : و فيها يلجأ الفرد إلى استخدام ردود الأفعال الانفعالية فى مواجهة الضغوط مثل : التوتر ، و الشك ، و الغضب ، و الإنزعاج

٢ – الإستراتيجيات المعرفية فى المواجهة : و فيها يلجأ الفرد إلى إعادة التفسير الإيجابى و التحليل المنطقى و بعض أنماط التفكير و النشاط التخيلى

(صبحى الكفورى ، ٢٠٠٠ ، ١٠٥ – ١٠٦) .

و هناك استجابات للتعامل مع الضغوط و تقسم إلى مجموعتين أساسيتين هما :

١ – الإستجابات الهدامة : و تعنى ردود الأفعال تجاه مصادر الضغوط التى تضاعف ضغوط الفرد أو الآخرين و تجعل الفرد سئ التكيف مع الآخرين

٢ – الإستجابات البناءة : و تعنى ردود الأفعال تجاه مصادر الضغوط التى تعزز الصحة و الإستمتاع و الإنتاجية و النمو للفرد و الآخرين

(نعيمة الرفاعى ، ٢٠٠٤ ، ٣٥١) .

ثانياً : الذكاء الانفعالى :

مفهوم الذكاء الانفعالى :

عرف كل من نوربيرت و كسينيجا (Norbert & Ksenija , 2010 , 109 – 110) و سالم على (٢٠١١ ، ٥٧٠) الذكاء الانفعالى بانه قدرة على تمييز الانفعالات لمساعدة التفكير فى فهم الانفعال و ادراكه و معالجة المعلومات الانفعالية كجزء من الحل العام للمشكلة و بالتالى يشجع التحسن فى النمو الانفعالى و العقلى ، و يشيرهذا إلى أن الانفعالات تعمل على جعل التفكير أكثر ذكاءاً ، وتدفع الفرد لأن يفكر بانفعالاته بطريقة ذكية ، كما يوضح أن الذكاء الانفعالى هو مجموعة من القدرات الانفعالية والشخصية ، التي تؤثر في القدرات الكلية للشخص ليتكيف مع متطلبات الحياة وضغوطاتها .

و قد اتفق كل من عبد العظيم المصدر(٢٠٠٨ ، ٥٨٩) و ناثانييل و آخرون (Nathaniel et al , 2008 , 179) و فاروق عثمان (٢٠٠١ ، ١٧٣) على أن الذكاء الانفعالى هو القدرة على مراقبة وفهم الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين والتى ينبثق عنها مهارات وإستراتيجيات سلوكية إنفعالية وإجتماعية تساعد على ترقية الجانب المهنى والعقلى و الانفعالى للفرد ، و تعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة ، كما أن الذكاء الانفعالى يساهم كثيراً فى الأداء المعرفى أكثر من الذكاء العام .

و أشار دانييل جولمان (٢٠٠٠ ، ٥٥) إلى أن الذكاء الانفعالى له قدرات تتمثل فى أن يكون الفرد قادراً على حث نفسه على الاستمرار فى مواجهة الاحباطات ، و التحكم فى النزوات ، و تأجيل إحساسه بإشباع النفس و إرضائها ، و القدرة على تنظيم حالاته النفسية ، و منع الأسى أو الألم من شل قدرته على التفكير ، و أن يكون الفرد قادراً على التعاطف و الشعور بالأمل .

كما أن الذكاء الانفعالى يتعلق بمعرفة الوقت الصحيح و كيفية التعبير عن الانفعال والتحكم فى الانفعال ، فالمشاعر الجيدة تقود إلى تحسين التعاون و الأداء الجماعى الجيد بصفة عامة (Cary , 2000 , 7) .

مكونات الذكاء الانفعالى :

إن القدرة الانفعالية ينظر إليها على أنها أساس الذكاء الشخصى (الخاص بالشخصية) ، كما ينظر للصفات الشخصية مثل المرونة و التحكم الانفعالى و التقمص العاطفى بأنها الجزء الأساسى فى الذكاء الانفعالى ، و توضح نظرية الذكاء الانفعالى الفطرى (الخاص بالصفات الشخصية) أن نماذج الذكاء الانفعالى المختلفة ذات معنى هام ، كما انها تشيرأساساً للصفات الشخصية الراسخة ، و تمتد نماذج الذكاء الانفعالى لتغطى أنواع الذكاء المكتسب الأخرى بما فى ذلك التفاعلات الشخصية الداخلية و الخارجية و الإجتماعيات أيضاً ، و كذلك التركيز على الصفات الشخصية و علاقتها بالسلوك الإجتماعى و الذى ينتج عنه ما نسميه بالذكاء الإجتماعى

(K . V . petrides , 2009 , 88)

و قد توصل الباحثون إلى أن الذكاء الانفعالى خاصية مركبة من خمسة مكونات أساسية وهى :

١ – المعرفة الانفعالية : و هى الركيزة الأساسية للذكاء الانفعالى ، و تتمثل فى القدرة على الإنتباه و الإدراك الجيد للإنفعالات و المشاعر الذاتية و حسن التمييز بينهم ، و الوعى بالعلاقة بين الأفكار و المشاعر الذاتية و الأحداث الخارجية

٢ – إدارة الانفعالات : و تشير إلى القدرة على التحكم فى الانفعالات السلبية و تحويلها إلى انفعالات إيجابية

(فاروق عثمان و محمد رزق ، ١٩٩٨ ، ١٠) .

٣ – تنظيم الانفعالات : و تشير إلى القدرة على تنظيم الانفعالات و المشاعر و استعمالها فى صنع أفضل القرارات ، و فهم كيف يتفاعل الآخرون بالانفعالات المختلفة ، و كيفية تحول الانفعالات من مرحلة إلى أخرى

٤ – التعاطف : و يشير إلى القدرة على إدراك انفعالات الآخرين و التوحد معهم انفعالياً و فهم مشاعرهم و انفعالاتهم

٥ – التواصل : و يشير إلى التأثير الإيجابى و القوى فى الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم و مشاعرهم و معرفة متى تقود و متى تقاد من الآخرين و تساندهم و التصرف معهم بطريقة لائقة (فاروق عثمان ، ٢٠٠١ ، ١٧٤ – ١٧٥) .

الذكاء الانفعالى لدى المعلمين

إن سمات شخصية المعلمين يمكن أن تؤثر على طريقة عزوهم للضغوط المهنية و على إحساسهم بالضغوط ، فتمتع المعلم بدرجة مرتفعة من الثقة بالنفس من العوامل التى تساعده على مواجهة الضغوط ، كذلك ارتفاع مستوى تحمل المسئولية لديه يؤثر بصورة مباشرة على إدراكه للنجاح فى مهنة التعليم و على الإنجاز الشخصى ، و ارتفاع درجة القلق ، و العصبية ، و عدم القدرة على تحمل مواقف الإحباط من العوامل التى تزيد من إحساس المعلمين بالضغوط ، و يمكن أن تكون هذه العوامل ناتجة عن الضغوط التى يتعرض لها المعلمون ، كما أن علاقات المعلمين الجيدة بزملائهم و رؤسائهم و طلابهم من العوامل التى تقلل من الإحساس بالضغوط المهنية

(علاء الشعراوى ، ٢٠٠٢ ، ٤٣٨) .

و يشير محمد طعيلي (٢٠١٠ ، ٧٥ – ٧٦) إلى أن المعلم عليه التحكم فى القلق الذى يعتبر سبباً و نتيجة لضغوط العمل ؛ و ذلك عن طريق إيقاف حالات التفكير المزعج و تخصيص وقت للراحة و الإسترخاء ، و على المعلم أن يتمتع بالثقة بالنفس حيث أن أهم شئ فى مواجهة الضغوط لديه هو بناء الثقة فى الذات و البدء فى العمل نحو معالجة الموقف ، بدلاً من الإستسلام للأفكار المتسلطة ، و على المعلم أيضاً إدارة الوقت بشكل جيد حيث أن فشل الفرد فى الإدراك الكامل لأهمية الوقت هو الذى يكمن وراء الاستخدام غير المنظم له ؛ لذلك لابد من تحديد الأهداف و بيان الأولويات التى يود المعلم تحقيقها أثناء قيامه بكل نشاط تربوى .

كما نجد أن السلوك القيادى للمعلم يرتبط بخصائصه الانفعالية (وعيه بذاته و انفعالاته و التحكم فيها) لذا كان له تأثيره المباشر أيضاً على نجاحه أو فشله مع تلاميذه ، لذا فقد أولت الدراسات و البحوث التى أجريت على القيادة اهتماماً بالغاً بدور الانفعالات لما لها من عظيم الأثر فى تحديد مدى كفاءة المعلمين و فاعليتهم حيث تؤثر مشاعر القادة و انفعالاتهم تأثيراً واضحاً على كفاءتهم و فاعليتهم داخل المؤسسات التعليمية التى يعملون بها ، و لهذا يُمَكّن " الذكاء الانفعالى " المعلم من

تهيئة مناخ لعلاقات عمل جيدة و يساهم فى الحفاظ عليها ، حيث يعكس سلوك الأفراد ذوى الأداء المرتفع و المتميز قدرة على خلق علاقات فاعلة و مُرضية داخل مجال العمل ، كما يساهم فى إيجاد نوع من الإنسجام و التناغم المدعوم بالثقة المتبادلة و العلاقات الطيبة التى تحكم مشاعر الأفراد و اهتماماتهم داخل بيئة العمل (صلاح الدين محمد و تحية عبد العال ، ٢٠٠٥ ، ١٦١) .

أهمية الذكاء الانفعالى للزوجين :

إن التفاعل الزواجى عملية أساسية فى الحياة الزواجية ، تحرك الزواج نحو تحقيق أهدافه أو تعوقه عن ذلك ، باعتبار أن الزوجين يكونان معاً جماعة من اثنين لها ديناميا تها و بناؤها و أدوارها و أهدافها ، و الزوجان وجهان لشئ واحد ، كوجهى العملة الواحدة ، و رغم اختلافهما فلا انفصال بينهما و لا فكاك لأحدهما عن الآخر ، و يتفاعل هذان الشريكين من أجل هدف مشترك وهو الحفاظ على توازن زواجهما ، وما يحدث بين الزوجين من تفاعل داخل الأسرة يكون تأثيره متبادلاً بحيث يكون سلوك كل منهما مترتباً على سلوك الآخر (صفاء مرسى ، ٢٠٠٨ ، ٣٦) .

و يعد الإضطراب النفسى من أكبر الأمور التى تعوق الفرد عن الدخول فى علاقة زوجية قوية مع الطرف الآخر خاصة إذا كان شريك حياته حاد الطباع و كان هو سريع الغضب ، فإنه بلا شك ستواجهه مشكلة ، حيث أن أساس العلاقة الناجحة هو القدرة على تبادل الطرفين الأحاديث و الآراء فيما بينهما و هو ما نسميه بالقدرة على التواصل مع شريك الحياة و إذا كان شريك حياة الفرد من النوع الصامت جداً ، فمن الأفضل أن يسأل الفرد نفسه عن سبب هذا الصمت خاصة و إن كان على عكس ذلك مع الآخرين ، و على الأقل لابد أن يكون هناك قدر مناسب من الأفكار و المشاعر المشتركة و المتبادلة بينهما (ويندى درايدن و جاك جوردان ، ٢٠٠٧ ، ١٢١– ١٢٢) .

كما أن عدم التوافق الزواجى و ما يتبعه من عدم الإشباع العاطفى إلى جانب النزاعات الزوجية و المشاعر السلبية ففى مثل هذه الحالات يشيع الشعور بعدم الأمن و القلق و الإكتئاب و الإرهاق العصبى و عدم الإتزان النفسى و الوجدانى و الخوف من المستقبل و الشعور بالضياع ، كل هذه الظواهر تشكل دوافع قوية للتوتر النفسى و القلق و الإكتئاب لدى الأفراد غير المتوافقين من الجنسين ، كما أن إدراك الضغوط الزوجية تؤثر سلباً فى الصحة الجسمية للأزواج و يؤثر ذلك فى مستوى قدرتهم على تحمل ضغوط العمل و انخفاض مستوى الإنجازات و الشعور بالتشاؤم و الإنهاك و العزو السلبى للأحداث و الشعور بالتعاسة (عبد الله محمود ، ٢٠٠٦ ، ٦٤) .

و ينقسم التفاعل الزواجى إلى قسمين :

الأول : تفاعل إيجابى : عندما يكون تأثير سلوكيات كلا من الزوجين على الآخر طيباً و مرضياً و يثير فيه مشاعر الحب و المودة و التعاون ، و يسمى هذا النوع التفاعل الزواجى الجالب للسرور **Pleasant Marital Interaction**

الثانى : تفاعل سلبى : عندما يكون تأثير سلوكيات كلا منهما على الآخر سيئاً و مزعجاً و يثير فيه مشاعر العدائية و النفور يسمى التفاعل الزواجى المزعج Unpleasant Marital Interaction

(صفاء مرسى ، ٢٠٠٨ ، ٣٦) .

لذلك نجد أن هناك العديد من الدلائل النظرية التى تؤكد أهمية الذكاء الانفعالى للزوجين فى تفاعلهما و توافقهما و تجاوز الصعوبات و المشكلات و الضغوط التى تتمثل فى العديد من المهارات الانفعالية مثل :

١- القدرة على التعاطف و الحساسية تجاه الآخرين

٢ - التحكم فى الاندفاعات

٣ - النظرة الايجابية للحياة

٤- القدرة على المساعدة

٥- الكفاءة فى حل الصراعات

٦ - القدرة على التحكم فى النزوات

٧- تأجيل الإشباع

٨- التعبير عن المشاعر

٩- الوعى الذاتى

١٠ - تحمل الإحباط

١١- حسن المعاشرة

و توافر هذه القدرات فى الزوجين يمكنهما من التواصل الجيد و تفهم مشاعر القرين و الثقة فيه و تجنب النقد و القدرة على إنهاء النقاش و تقديم الحلول و السيطرة على مشاعر الغضب

(عبد الله محمود ، ٢٠٠٦ ، ٥٦) .

الدراسات السابقة

قامت الباحثة بعمل مسح لمعظم الدراسات و البحوث التى تناولت الضغوط النفسية و علاقتها بالذكاء الانفعالى ، و ذلك لدى عينات مختلفة و خاصة لدى المعلمين المتزوجين ، مع العلم بأن الباحثة وجدت قلة فى الدراسات التى تناولت عينتها المتزوجين ، و كذلك صعوبة فى وجود دراسات تجمع بين عينات من المعلمين المتزوجين ، و قد جاء المسح لما سبق من دراسات و بحوث استفادة من وسائلها و انطلاقاً من نتائجها ، و إرشاداً للدراسة الحالية ، فى بناء إطارها النظرى و صياغة فروضها ، و فيما يلى عرض للدراسات السابقة التى تخدم بصورة أو بأخرى الدراسة الحالية ، و ذلك على النحو التالى :

١ – دراسة (محمد عبد الرحمن ، ١٩٨٧) : بعنوان : علاقة النضج الانفعالى بالتوافق الزواجى، و قد هدفت الدراسة إلى : التعرف على العلاقة بين إدراك الذات و إدراك الآخر كناضج إنفعالياً و التوافق الزواجى لكل من الأزواج و الزوجات ، و كذلك دراسة الفروق بين المتوافقين زواجياً و غير المتوافقين فى زواجهم فى النضج الانفعالى ،و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدراك الذات كناضجة إنفعالياً للزوج و التوافق الزواجى له ٣٧ , . و التوافق الزواجى للزوجة ٣٢ , . ، و بين إدراك الذات كناضجة إنفعالياً للزوجة و التوافق الزواجى للزوج ٢٦, . ، ٢– توجد علاقة إرتباطية ذات دلالة إحصائية بين إدراك الآخر كناضج إنفعالياً و التوافق الزواجى لكل من الزوج و الزوجة ، ٣– توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المتوافقين زواجياً و غير المتوافقين زواجياً فى النضج الانفعالى .

٢ – دراسة (لورنس بسطا ، ١٩٩٠) : بعنوان : ضغوط العمل لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى – مصادرها و الانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها ، و قد هدفت الدراسة إلى : ١ – التعرف على مصادر العمل التى تتسبب فى إحساس المعلم بالضغط النفسى بدرجة أعلى من المتوسط ، ٢– التعرف على الانفعالات النفسية السلبية المصاحبة للإحساس بضغوط العمل لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى بحلقتيه ، ٣ – التعرف على اقتراحات المعلمين للحد من ضغوط العمل على المعلم ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – وجود فروق فردية بين المعلمين فى درجة إحساسهم بالضغط ، ٢ – درجة الإحساس بضغوط العمل تختلف باختلاف جنس المعلم وحالته الإجتماعية و ذلك بالنسبة لأبعاد مصادر ضغوط العمل التالية : المشكلات المتعلقة بالكتاب المدرسى و المقررات – الإمتحانات و طرق التدريس – الزملاء – الوقت ، ٣– كانت درجة إحساس غير المتزوجين بضغوط العمل أكثر من درجة إحساس المتزوجين فى كل الحالات .

٣ – دراسة (فوقية رضوان ، ١٩٩٦) : بعنوان : علاقة النمط السلوكى (أ) بكل من ضغوط الحياة و درجة الإستجابة لأحداثها ، و قد هدفت الدراسة إلى : الكشف عن مدى الإختلاف بين ذوى النمط السلوكى (أ) و ذوى النمط السلوكى (ب) فى كل من ضغوط الحياة و قوة الإستجابة لأحداثها ، و مدى تنبؤ بعض ضغوط الحياة دون غيرها و كذا قوة الإستجابة لأحداثها بسلوك ذوى النمط السلوكى (أ) ، هذا بالإضافة إلى معرفة مدى اختلاف ضغوط الحياة و الإستجابة لها بإختلاف كل من الجنس و العمر الزمنى ، و قد تكونت عينة الدراسة من ٢٦٢ مدرس و مدرسة من المدارس الثانوية و الاعدادية بمحافظة الشرقية " مدينة الزقازيق " ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١– وجود فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الأفراد ذوى النمط السلوكى (أ) و أقرانهم ذوى النمط السلوكى (ب) فى قوة الإستجابة لأحداث الحياة ، حيث أن أفراد الفئة الأخيرة أقل تأثراً بأحداث الحياة ، ٢– وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات ذوى النمط السلوكى (أ) و ذوى النمط السلوكى (ب) فى كل من الضغوط العملية و الدراسية – المالية – الزواج – و العلاقة بالجنس الآخر ، حيث

كانت درجة تواجد هذه الضغوط لدى ذوى النمط السلوكى (أ) أكثر ، ٣ – تنبئ قوة التأثر بأحداث الحياة – وضغوط العمل و الدراسة – و ضغوط الصداقة بسلوك النمط (أ) و لكن نسبة مساهمة ضغوط الصداقة أكبر ، ٤ – عدم وجود تأثير دال إحصائياً بكل من الجنس و العمر الزمنى فى قوة الإستجابة لأحداث الحياة ، ٥ – وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث فى الضغوط – الصحية – الوالدية – الصداقة – الأحداث الشخصية .

٤ – دراسة (مراد زيدان ، ١٩٩٧) : بعنوان : الضغوط المهنية التى يتعرض لها المعلم فى التعليم قبل الجامعى ، و قد هدفت الدراسة إلى : ١ – الوقوف على مدى إدراك المعلمين للضغوط المهنية التى يتعرضون لها فى مدارس التعليم قبل الجامعى طبقاً للمتغيرات التالية : نوع المرحلة التعليمية ، و المنطقة ، و الجنس ، و مدة الخبرة ، و نوع المادة الدراسية ، ٢ – الوقوف على العوامل المسببة للضغوط المهنية التى تواجه المعلمين ، ٣ – الوقوف على الأعراض الجسمية و النفسية التى يعانى منها المعلمون نتيجة للضغوط التى تصيبهم ، ٤ – الوقوف على المقترحات التى تساعد المعلمين فى التخفيف من الضغوط المهنية التى تواجههم ليؤدوا عملهم على الوجه الأكمل ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١– المعلمون يشعرون بضغوط مهنية بدرجة عالية ، ٢ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمى المراحل الثلاث (ابتدائى ، اعدادى ، ثانوى) من حيث ادراكهم للضغوط المهنية ، ٣ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المعلمين الذكور و الإناث فى إدراكهم للضغوط المهنية لصالح عينة الذكور ، ٤ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين معلمى المواد الدراسية المختلفة فى المراحل (الإبتدائية ، و الإعدادية ، و الثانوية) .

٥ – دراسة (سالى حبيب ، ٢٠٠٥) : بعنوان : القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالى فى التوافق المهنى لمعلمى المرحلة الاعدادية بالاسماعيلية ، و قد هدفت الدراسة إلى : معرفة القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالى فى التوافق المهنى لمعلمى المرحلة الإعدادية ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – ان الوعى بالذات كأحد متغيرات الذكاء الانفعالى مرتبط بالتوافق المهنى لمعلمى المرحلة الإعدادية ، ٢ – أن المعلمين و المعلمات قد اتفقا فى التوافق المهنى و لا يوجد فرق بينهما ، ٣ – أن المعلمين و المعلمات قد اتفقا فى الذكاء الانفعالى و لا يوجد فرق بينهما ، ٤ – أن متغير الوعى بالذات و متغير إدارة الانفعال كأحد متغيرات الذكاء الانفعالى منبئاً بالتوافق المهنى .

٦ – دراسة (صلاح الدين محمد و تحية عبد العال ، ٢٠٠٥) : بعنوان : الذكاء الوجدانى و علاقته بالسلوك القيادى للمعلم ، و قد هدفت الدراسة إلى : معرفة العلاقة بين الذكاء الوجدانى للمعلم و سلوكه القيادى مع التلاميذ داخل قاعات الدرس بغرض الوقوف على إذا ما كان السلوك القيادى لدى المعلم يرتبط بجوانب انفعالية معينة لديه مثلما تتوافر لديه قدرات معرفية أيضاً ، حيث تلعب الانفعالات دوراً مؤثراً فى عمليات التفكير و السلوك ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات السلوك القيادى الديمقراطى و

التسلطى فى بعد (إدارة الانفعالات) و ذلك لصالح السلوك القيادى الديمقراطى ، ٢ – توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات السلوك القيادى الديمقراطى و الفوضوى فى بعد (تنظيم الانفعالات) و ذلك لصالح السلوك القيادى الديمقراطى ، ٣ – توجد فروق ذان دلالة إحصائية عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات السلوك القيادى الديمقراطى و التسلطى فى بعد (الوعى بالذات) و ذلك لصالح السلوك القيادى الديمقراطى .

٧ – دراسة (ريهام عنان ، ٢٠٠٦) : بعنوان : الذكاء الوجدانى و المعرفى و أثرهما على إدارة الضغوط الصفية لدى معلمى المرحلة الإعدادية ، و قد هدفت الدراسة إلى تحديد الضغوط الصفية التي تقع على المعلمين داخل الفصل الدراسى ، و تحديد الفروق بين مستويات المعلمين في درجة الذكاء الوجدانى والإستراتيجيات التي يقومون باستخدامها لإدارة الضغوط الصفية ، ثم تحديد الفروق بين مستويات المعلمين في درجات الذكاء المعرفى والإستراتيجيات التي يقومون باستخدامها لإدارة الضغوط الصفية ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – وجود فروق بين متوسطات أبعاد الذكاء الوجدانى وأثر ودلالة لبعد إدارة الوجدان والتقمص الوجدانى والوعى الذاتى والمهارات الإجتماعية نحو استخدام استراتيجيتى التوجه نحو التسلط والهجوم على الموقف وإدارته ولم يظهر أى دلالة لأى بعد من أبعاد الذكاء الوجداني نحو استراتيجية التوجه نحو التجنب ، ٢ – وجود فروق بين متوسطات أبعاد الذكاء المعرفى وأثرودلالة لعامل الجنس على بعد الذكاء المعرفى الغير اللفظى وأيضاً دلالة على التفاعل بينهم نحو استخدام استراتيجية التسلط ، وأيضاً كان هناك اثر ودلالة لمتغير الجنس على بعد الذكاء المعرفى الغير اللفظى نحو استخدام استراتيجية التوجه نحو التجنب ، ٣ – هناك أثر ذو دلالة إحصائية لبعد الذكاء المعرفي العددى نحو استخدام استراتيجية التجنب ، وأيضاً كان هناك أثر ذو دلالة إحصائية للتفاعل بين نوع المدرسة والذكاء المعرفى غير اللفظى نحو استخدام استراتيجية التوجه نحو الهجوم على الموقف وإدارته ، ٤– هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط الصفية واستراتيجيتى التوجه نحو التسلط والتوجه نحو الهجوم على الموقف في إدارة الضغوط الصفية الثلاثة ، ولا يوجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين مصادر الضغوط الصفية وبين استراتيجية التوجه نحو التجنب ، وقد قدمت الباحثة التفسيرات الممكنة لهذه النتائج ، في ضوء مناقشة أسبابها المحتملة ودلالاتها المختلفة : النفسية والتربوية والإجتماعية .

٨ – دراسة (عبد العظيم المصدر و باسم أبو كويك ، ٢٠٠٧) : بعنوان : ضغوط مهنة التدريس وعلاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة – فلسطين ، و قد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لدى معلمين ومعلمات المرحلة الأساسية الدنيا في قطاع غزة ، كما هدفت إلى التعرف على ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية لديهم ، ومعرفة الفروق بين المعلمين والمعلمات في ضغوط مهنة التدريس وأبعاد الصحة النفسية ، و كانت

أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المعلمين والمعلمات على الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس ، ٢ – وجود فروق ذات دلالة إحصائية على الدرجة الكلية للصحة النفسية ، ٣ – وجود علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية لضغوط مهنة التدريس والصحة النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية لدى أفراد العينة .

٩ – دراسة (أسماء عبد الحميد ، ٢٠٠٨) : بعنوان : العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالى و الضغوط النفسية لدى المعلمين ، و قد هدفت الدراسة إلى : بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالى لدى المعلمين و ما يعانوه من ضغوط نفسية ، و دراسة إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية لدى المعلمين من خلال قدرات الذكاء الانفعالى ، و قد تكونت عينة الدراسة من ١١٩ من معلمى المرحلة الإعدادية و الثانوية (٥٣ معلم ، ٦٦ معلمة) من طلبة الدبلوم العام بكلية التربية – جامعة المنيا ، و استخدمت الدراسة الأدوات التالية : قائمة الضغوط النفسية للمعلمين لطلعت منصور و فيولا الببلاوى – اختبار الذكاء الانفعالى لمايير و آخرون (Mayer et al) " و قد قامت الباحثة بترجمة الإختبار إلى اللغة العربية " .

و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – يتضح وجود ارتباط سالب دال بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالى و الضغوط النفسية مما يشير إلى أنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالى لدى الفرد كلما قلت المعاناة من الضغوط النفسية ، ٢ – تشير النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية لدى المعلمين من خلال ثلاثة أبعاد للذكاء الانفعالى ، و هى : تيسير التفكير ، فهم المشاعر ، إدارة المشاعر ، و قد فسرت تلك الأبعاد الثلاثة ٢٧ % من التباين فى الضغوط النفسية لدى المعلمين و هى نسبة متوسطة ، ٣ – و من خلال النتائج السابقة فإنه يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالضغوط النفسية كالتالى : الضغوط النفسية = ١٣ , ٢٦٠ – ٧١ , ٣ x تيسير التفكير – ٣, ١١ x فهم المشاعر – ٣٣ , ٤ x إدارة المشاعر .

١٠ – دراسة (أنور البنا ، ٢٠٠٨) : بعنوان : المواقف الحياتية الضاغطة و علاقتها بإضطرابات النوم و اليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى فى محافظة غزة من الجنسين المتزوجين و غير المتزوجين ، و قد هدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة شيوعاً ، و أهم الفروق فى المواقف الحياتية الضاغطة تعزى للنوع (الجنسين) ، و الحالة الإجتماعية (متزوج و غير متزوج) ، و التعرف أيضاً على أهم اضطرابات النوم شيوعاً و أهم الفروق فى إضطرابات النوم تعزى للنوع (الجنسين) ، و الحالة الإجتماعية (متزوج و غير متزوج) ، و كذلك الكشف عن العلاقة بين كل من المواقف الحياتية الضاغطة و إضطرابات النوم لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظة غزة ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – أكثر المواقف الحياتية الضاغطة شيوعاً كانت المواقف الانفعالية ثم المواقف الدراسية و الشخصية ، ثم تلتها المواقف الصحية و الإقتصادية ثم أخيراً المواقف الأسرية و الإجتماعية ، ٢ – عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى

لمتغير الجنسين (ذكور – إناث) عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة ، و لقد كانت الفروق لصالح الإناث ، ٣ – عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد المواقف الحياتية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج) .

١١– دراسة (عمر مغربي ، ٢٠٠٨) : بعنوان : الذكاء الانفعالى و علاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمى المرحلة الثانوية فى مدينة مكة المكرمة ، و قد هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالى ومكوناته والكفاءة المهنية وأبعادها لدى معلمى المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى :

١ – توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالى ومكوناته ، والكفاءة المهنية للمعلم وأبعادها على النحو التالى :

بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي، والدرجة الكلية للكفاءة المهنية ، عند مستوى ٠١ . ٠

بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالى ، وأبعاد الكفاءة المهنية (المعرفية ، الشخصية، المهارية ، الإنتاجية ، الإجتماعية) عند مستوى ٠١ . ٠

بين الدرجة الكلية للكفاءة المهنية ، ومكونات الذكاء الانفعالى (معرفة الانفعالات ، إدارة الانفعالات ، تنظيم الانفعالات ، التعاطف ، التواصل الإجتماعى) عند مستوى ٠١ . ٠

٢ – تم التوصل إلى نموذج بنائى يوضح التأثيرات المتبادلة بين مكونات الذكاء الانفعالى وتأثيرها في الكفاءة المهنية للمعلم .

٣ – تم التوصل إلى نموذج بنائى يوضح التأثيرات المتبادلة بين مكونات الذكاء الانفعالى وأبعاد الكفاءة المهنية للمعلم .

١٢ – دراسة (مريم بن سكيريفة ، ٢٠٠٨) : بعنوان : استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة و علاقتها بالذكاء الانفعالى للمعلم ، و قد هدفت الدراسة إلى : معرفة طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالى و استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة بالنسبة لأفراد عينة البحث (معلمى المرحلة الإبتدائية) ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى :

١ – وجود ارتباط موجب ذو دلالة إحصائية بين استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة و الذكاء الانفعالى لدى أفراد عينة الدراسة .

٢ – وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة ؛ و ذلك كالتالى :

- استراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة (التفكير غير الواقعى و التنفيس الانفعالى و الاسناد الذاتى للمسئولية لصالح الإناث – المغالاة فى الأكل و الشرب و تناول المهدئات لصالح الذكور) .

- استراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة (إعادة التفسير و التقييم الإيجابى للوضعية و البحث عن المساعدة لصالح الإناث – الإسترخاء و التأمل لصالح الذكور) .
- بينما اختفت الفروق الجوهرية بين الجنسين لباقى الإستراتيجيات التكيفية الأخرى وهى :

إستراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة : (تقبل الوضعية ، الإلغاء والتجنب، البحث عن اثابات بديلة بغرض المكافأة الذاتية ، تضخيم الكفاءة الذاتية ، البحث عن المواساة والشفقة والإنكار، استبدال المؤثر) .

إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة : (التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلى عند الحل ، التكيف مع الواقعية ، التحول إلى الدين) .

٣ – وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور و الإناث فى الذكاء الانفعالى لصالح الإناث ؛ و يدل هذا على أن الذكاء الانفعالى يختلف باختلاف الجنس .

١٣ – دراسة (إيمان فؤاد ، ٢٠٠٩) : بعنوان : فاعلية برنامج ارشادى لتحسين مستوى الذكاء الانفعالى لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى ، و قد هدفت الدراسة إلى : ١ – اعداد برنامج ارشادى لتحسين مستوى الذكاء الانفعالى لدى عينة من معلمى مرحلة التعليم الأساسى ، ٢– التعرف على الإختلافات فى تأثير البرنامج الإرشادى لتحسين مستوى الذكاء الانفعالى بين المعلمين الذكور و المعلمات الإناث ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – يوجد فرق دال إحصائياً عند مستوى ٠١ . ٠ بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة فى الذكاء الانفعالى بعد تطبيق البرنامج ، و ذلك لصالح المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى تحقق الفرض الأول من فروض الدراسة ، ٢ – يوجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠١ . ٠ بين متوسطى رتب درجات القياسين القبلى و البعدى للمجموعة التجريبية فى الذكاء الانفعالى و ذلك لصالح القياس البعدى ، مما يشير إلى تحقق الفرض الثانى من فروض الدراسة ، ٣ – يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى رتب درجات المجموعتين التجريبية و الضابطة فى الذكاء الانفعالى بعد فترة المتابعة لصالح المجموعة التجريبية مما يشير إلى تحقق الفرض الثالث من فروض الدراسة ، ٤ – لا يوجد فرق دال احصائياً بين متوسطى رتب درجات القياسين البعدى و ما بعد فترة المتابعة للمجموعة التجريبية فى الذكاء الانفعالى مما يشير إلى تحقق الفرض الرابع من فروض الدراسة ، ٥ – لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسطى درجات الإناث و الذكور فى الذكاء الانفعالى بعد تطبيق البرنامج ، مما يشير إلى عدم تحقق الفرض الخامس من فروض الدراسة .

١٤ – دراسة (وليد الشهري ، ٢٠٠٩) : بعنوان : التوافق الزواجى و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة ، و قد هدفت الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين التوافق الزواجى و بعض سمات الشخصية و الكشف عن الفروق فى التوافق

الزواجى و بعض سمات الشخصية لدى المعلمين المتزوجين فى ضوء بعض المتغيرات (المؤهل التعليمى – عدد الأطفال فى الأسرة – مدة الزواج – العمر عند الزواج) ، و كانت نتائج الدراسة هى كالتالى :

١– وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى التوافق الزواجى نتيجة لإختلاف : المستوى التعليمى – عدد الأطفال فى الأسرة – مدة الزواج – العمر عند الزواج .

٢ – وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى و منخفضى التوافق الزواجى و بعض سمات الشخصية (العصابية – الصفاوة – الطيبة – يقظة الضمير) لدى عينة البحث .

٣ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعى و منخفضى التوافق الزواجى و سمة الانبساط لدى عينة البحث .

١٥ – دراسة (Agnieszka , 2011) (أجنيسيكا ، ٢٠١١)

بعنوان : تأثير دور النوع على الإمكانيات الشخصية و التأقلم مع الضغوط ، الأهداف : تحقق الدراسة الحالية فى العلاقة بين التصديق على الدور البيئى للنوع ذكر أو أنثى وبين فهرسى (بيم) الخاصين بالإمكانيات الشخصية والتأقلم مع الضغوط ، النتائج : تظهر النتائج أن النساء العضليين والرجال العضليين يمتلكون امكانيات جسدية أقوى بالمقارنة مع الأفراد العاديين أو الأكثر رقة ، كما أن الرضى عن الحياة والأنوثة والإحساس بالكفاءة الشخصية والتفاؤل هى كلها مؤشرات هامة على التأقلم (بالترتيب التنازلى فى التأثير) أما الذكورية أو العضلية هى مؤشر إيجابى هام فقط فى حالة التأقلم مع المشاكل ، الإستنتاج : تلك الإكتشافات يمكن أن تدخل تحت مجال الإمكانيات الشخصية وأيضاً أدوات التعامل مع الضغوط .

١٦ – دراسة (نجلاء سلام ، ٢٠١٢) : بعنوان : الذكاء الانفعالى و مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين و المعلمات (دراسة سيكومترية كلينيكية) ، و قد هدفت الدراسة إلى : الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالى و مهارات مواجهة الضغوط و إلى دراسة الفروق فى مهارات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغيرات (المرحلة التعليمية ، النوع) ، و كانت أهم نتائج الدراسة هى كالتالى : ١ – وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠١ . ٠ لكل من متغير الذكاء الانفعالى لصالح مرتفعى الذكاء الانفعالى ، و متغير المرحلة التعليمية لصالح المرحلتين الإعدادية و الثانوية ، و التفاعل بين متغيرى النوع و المرحلة التعليمية لصالح معلمات المرحلة الإعدادية فى تباين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد تقييم المواقف الضاغطة ،٢ – وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠١ . ٠ لكل من متغير الذكاء الانفعالى لصالح مرتفعى الذكاء الانفعالى ، و متغير النوع لصالح الإناث ، و متغير المرحلة التعليمية لصالح المرحلة الإعدادية و التفاعل بين متغيرى الذكاء الانفعالى و النوع لصالح الإناث مرتفعى الذكاء الانفعالى ، و التفاعل بين متغيرى الذكاء الانفعالى و المرحلة التعليمية لصالح مرتفعى الذكاء الانفعالى بالمرحلة الإعدادية على درجات أفراد عينة الدراسة على بعد

التدريب على حل المشكلة ، ٣ – وجود أثر دال إحصائياً عند مستوى دلالة ٠١ . ٠ لكل من متغير الذكاء الانفعالى لصالح منخفضى الذكاء الانفعالى ، و متغير المرحلة التعليمية لصالح الإبتدائية و الثانوية ، و التفاعل بين متغيرى النوع و المرحلة التعليمية لصالح الذكور بالمرحلة الثانوية فى تباين درجات أفراد عينة الدراسة على بعد التنفيس الانفعالى .

فروض الدراسة :

و تصاغ فروض الدراسة من أجل الإجابة على تساؤلات الدراسة الفرعية كالتالى :

١ – توجد علاقة إرتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين درجات المعلمين المتزوجين فى الضغوط النفسية و درجاتهم فى الذكاء الانفعالى .

٢ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين المتزوجين (ذكور) و متوسط درجات المعلمين المتزوجين (إناث) فى مستوى الضغوط النفسية .

٣ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات المعلمين المتزوجين (ذكور) و متوسط درجات المعلمين المتزوجين (إناث) فى الذكاء الانفعالى .

إجراءات الدراسة

أولاً : عينة الدراسة :

تكونت العينة الإستطلاعية من (٥٠) معلماً متزوجاً و معلمةً متزوجةً بواقع (٢٥) معلماً متزوجاً و (٢٥) معلمةً متزوجةً تم اختيارهم بطريقة عشوائية بالمدارس الثانوية " العامة " بمحافظة بورسعيد و ذلك لحساب الصدق و الثبات لأدوات الدراسة ، بينما تكونت العينة الأساسية من(٢٠٠) معلمٍ متزوجٍ و معلمةٍ متزوجةٍ تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة بورسعيد (مدرسة ٦ أكتوبر الثانوية بنات ببورسعيد – مدرسة بورسعيد الثانوية بنات ببورسعيد – مدرسة بورسعيد الثانوية العسكرية بنين ببورسعيد) ، و تم استبعاد (١٢) من المعلمين المتزوجين حيث لم تكتمل استجاباتهم على أدوات الدراسة ، و بالتالى بلغت العينة النهائية للدراسة (١٨٨) من المعلمين المتزوجين بواقع (٨٨) معلماً متزوجاً و (١٠٠) معلمةٍ متزوجةٍ من مدارس التعليم الثانوى العام بمحافظة بورسعيد بمتوسط عمرى ٦ , ٤٣ و انحراف معيارى ٤ , ٨ .

ثانياً : أدوات الدراسة :

تنقسم أدوات الدراسة الحالية إلى :

١ – مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين (إعداد الباحثة) :

أولاً : خطوات بناء المقياس :

أولاً : تم الإطلاع على الدراسات و المراجع التى تناولت الضغوط النفسية بالإضافة إلى الإطلاع على بعض المقاييس الخاصة بالضغوط النفسية مثل :

١ – قائمة الضغوط النفسية للمعلمين لطلعت منصور و فيولا الببلاوى (د . ت) .

٢ – مقياس الضغوط النفسية ل (صبحى عبد الفتاح) (٢٠٠٠) م .

٣ – مقياس أساليب مواجهة الضغوط ل (هالة عطية) (٢٠٠٨) م .

٤ – مقياس مهارات مواجهة الضغوط ل (سعيد عبد الغنى) (٢٠٠٣) م .

(وضعه بالأصل عادل السعيد البنا و سعيد عبد الغنى و استعان به الباحث) .

ثانياً : قامت الباحثة بوضع تعريف إجرائى للضغوط النفسية و أبعادها و كتابة عدد من العبارات تحت كل بعد .

ثالثاً : عرض المقياس فى صورته الأولية على مجموعة من المحكمين المتخصصين فى مجال علم النفس و الصحة النفسية .

رابعاً : تطبيق المقياس على العينة الإستطلاعية لحساب الصدق و الثبات .

ثانياً : صدق المقياس :

أ- صدق المحكمين :

قامت الباحثة بعرض المقياس فى صورته المبدئية على (١٠) من أعضاء هيئة التدريس المتخصصين فى مجال علم النفس والصحة النفسية ويوضح ملحق (١) أسماء السادة المحكمين على مقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجين لتحديد صدق المحتوى طبقاً للتعريف الإجرائى للضغوط النفسية للمعلمين المتزوجين ومدى انتماء كل عبارة للبعد الذى تقيسه ، وتم إجراء التعديلات المقترحة من السادة المحكمين من حذف وتعديل وإضافة وإعادة صياغة بعض العبارات وتراوحت نسب الإتفاق بين السادة المحكمين على مدى مناسبة العبارات بين (٨٠ % : ١٠٠%) وأصبح المقياس مكون من (٥٣) عبارة موزعة على أبعاد المقياس كما يلى : البعد الأول: صعوبات إدارة الوقت ويمثله العبارات أرقام(١ – ٦ – ١١ – ١٦ – ٢١ – ٢٦ – ٣١ – ٣٦ – ٤١ – ٤٦)، البعد الثانى: نقص الدافعية ويمثله العبارات أرقام (٢ – ٧ – ١٢ – ١٧ – ٢٢ – ٢٧ – ٣٢ – ٣٧ – ٤٢ – ٤٧) ، البعد الثالث : المظاهر الانفعالية للضغوط ويمثله العبارات أرقام (٣ – ٨ – ١٣ – ١٨ – ٢٣ – ٢٨ – ٣٣ – ٣٨ – ٤٣ – ٤٨ – ٥١) ، البعد الرابع : المظاهر السلوكية ويمثله العبارات أرقام (٤ – ٩ – ١٤ – ١٩ – ٢٤ – ٢٩ – ٣٤ – ٣٩ – ٤٤ – ٤٩ – ٥٢) ، البعد الخامس: المظاهر الفسيولوجية للضغوط ويمثله العبارات أرقام (٥ – ١٠ – ١٥ – ٢٠ – ٢٥ – ٣٠ – ٣٥ – ٤٠ – ٤٥ – ٥٠ – ٥٣)

ب- الصدق التكوينى للمقياس :

قامت الباحثة بتطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية (ن = ٥٠) وتم حساب معاملات الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للبعد وكانت قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ ما

عدا العبارة رقم (٣١) فى البعد الأول ، والعبارة رقم (٣٨) فى البعد الثالث كما هو موضح بجدول رقم (١) .

جدول (١)

قيم معاملات ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد لمقياس الضغوط النفسية لدى المعلمين المتزوجي

رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط	رقم العبارة	قيمة معامل الارتباط
١	٠.٦٩٩**	١٩	٠.٥٧٤*	٣٧	٠.٦٢٠**
٢	٠.٦٥٦**	٢٠	٠.٤٧٢*	٣٨	٠.١٦٩
٣	٠.٦٢٥**	٢١	٠.٥١٩*	٣٩	٠.٧٥١**
٤	٠.٥٤٤*	٢٢	٠.٦٧٨**	٤٠	٠.٧٥٣**
٥	٠.٥٣٩*	٢٣	٠.٦١٦**	٤١	٠.٦١٦**
٦	٠.٦٩٨**	٢٤	٠.٧٢٤**	٤٢	٠.٧٢١**
٧	٠.٥٩١*	٢٥	٠.٧٦٥**	٤٣	٠.٧٨١**
٨	٠.٥٨٩*	٢٦	٠.٨١٠**	٤٤	٠.٦٨٤**
٩	٠.٥٤١*	٢٧	٠.٨٣٥**	٤٥	٠.٦٠١**
١٠	٠.٦٩٩**	٢٨	٠.٨٢٣**	٤٦	٠.٦٣٠**
١١	٠.٥٦٢*	٢٩	٠.٨١٦**	٤٧	٠.٧٣٢**
١٢	٠.٥٤٤*	٣٠	٠.٦٥٧**	٤٨	٠.٧٤٧**
١٣	٠.٧٦٥**	٣١	٠.٢٥٧	٤٩	٠.٦١٥**
١٤	٠.٦٦١**	٣٢	٠.٦٦٠**	٥٠	٠.٧٨٧**
١٥	٠.٦٨٥**	٣٣	٠.٦١٢**	٥١	٠.٦٨٧**
١٦	٠.٧٤٠**	٣٤	٠.٧١٩**	٥٢	٠.٦٧٤**
١٧	٠.٧٣٩**	٣٥	٠.٦٣٥**	٥٣	٠.٧٢٠**
١٨	٠.٦٤٧**	٣٦	٠.٧٩٤**	–	–

(*) دال عند مستوى ٠.٠٥ (**) دال عند مستوى ٠.٠١

كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد من الأبعاد التى يتضمنها المقياس والدرجة الكلية للمقياس فكانت قيم معاملات الارتباط (٠.٨٤٣) للبعد الأول ، (٠.٨١٥) للبعد الثانى ، (٠.٧٣٤) للبعد الثالث ، (٠.٨٣٦) للبعد الرابع ، (٠.٦٤٤) للبعد الخامس ، وجميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق المقياس.

ثالثاً : ثبات المقياس :

أ – طريقة معامل ألفا لكرونباك :

حيث تم حساب ثبات المقياس باستخدام معامل ألفا Coefficient Alpha فى حالة حذف درجة العبارة من الدرجة الكلية للبعد وكانت جميع قيم معاملات ثبات العبارات أقل من معامل ثبات البعد التى تنتمى إليه العبارة ما عدا العبارة رقم (٣١) فى البعد الأول ، والعبارة رقم (٣٨) فى البعد الثالث تم

استبعادهما وذلك لارتفاع قيمة معامل ثبات المفردة عن قيمة معامل ثبات المقياس ككل (معامل ألفا العام) مما يشير إلى عدم ثباتهما كما هو موضح بالجداول التالية :

جدول (٢)

قيم معاملات ثبات ألفا لعبارات البعد الأول لمقياس الضغوط النفسية

معامل ألفا للبعد الأول (٠.٨٤١)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
١	٠.٨٣٩	٢٦	٠.٨٣٣
٦	٠.٨٣٤	٣١	٠.٨٤٩
١١	٠.٨٣٢	٣٦	٠.٨٣٦
١٦	٠.٨٣٤	٤١	٠.٨٣١
٢١	٠.٨٣٤	٤٦	٠.٨٣٢

جدول (٣)

قيم معاملات ثبات ألفا لعبارات البعد الثانى لمقياس الضغوط النفسية

معامل ألفا للبعد الثانى (٠.٨٤٨)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
٢	٠.٨٣٨	٢٧	٠.٨٤٥
٧	٠.٨٤٠	٣٢	٠.٨٤٠
١٢	٠.٨٤٢	٣٧	٠.٨٤٥
١٧	٠.٨٤٣	٤٢	٠.٨٤١
٢٢	٠.٨٣٦	٤٧	٠.٨٣٩

جدول (٤)

قيم معاملات ثبات ألفا لعبارات البعد الثالث لمقياس الضغوط النفسية

معامل ألفا للبعد الثالث (٠.٨٢٧)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
٣	٠.٨١٩	٣٣	٠.٨١٧
٨	٠.٨١٨	٣٨	٠.٨٥٥
١٣	٠.٨١١	٤٣	٠.٨٢٢
١٨	٠.٨١٩	٤٨	٠.٨١٤
٢٣	٠.٨٢٤	٥١	٠.٨١٢
٢٨	٠.٨٢٣	–	–

جدول (٥)

قيم معاملات ثبات ألفا لعبارات البعد الرابع لمقياس الضغوط النفسية

معامل ألفا للبعد الرابع (٠.٨٤٦)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
٤	٠.٨٤٠	٣٤	٠.٨٤٢
٩	٠.٨٤٤	٣٩	٠.٨٤١
١٤	٠.٨٣٧	٤٤	٠.٨٣٧
١٩	٠.٨٣٦	٤٩	٠.٨٤٤
٢٤	٠.٨٣٨	٥٢	٠.٨٤٣
٢٩	٠.٨٤٥	–	–

جدول (٦)

قيم معاملات ثبات ألفا لعبارات البعد الخامس لمقياس الضغوط النفسية

معامل ألفا للبعد الخامس (٠.٨٥٧)

رقم العبارة	قيمة معامل ألفا	رقم العبارة	قيمة معامل ألفا
٥	٠٨٥٥	٣٥	٠.٨٥٢
١٠	٠.٨٥١	٤٠	٠.٨٥٦
١٥	٠.٨٥٤	٤٥	٠.٨٥٤
٢٠	٠.٨٤٨	٥٠	٠.٨٥٠
٢٥	٠.٨٥٠	٥٣	٠.٨٥٣
٣٠		–	–

ب- طريقة التجزئة النصفية :

للتحقق من ثبات المقياس ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى المقياس (٠.٨٢٣) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة جتمان Guttman بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٠٣) . ويتضح مما سبق أن المقياس يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

ومن اجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح المقياس فى صورته النهائية مكوناً من (٥١) عبارة موزعة على أبعاده الخمسة ، والمقياس بهذه الصورة النهائية صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية.

٣ – استبيان الذكاء الانفعالى : (إعداد : رشا الديدى ، ٢٠٠٥) :

أولاً : وصف الاستبيان:

يتكون الاستبيان من خمسة أبعاد هى : البعد الأول : الوعى الذاتى وتقيسه العبارات (١ – ٦ – ١١ – ١٦ – ٢١ – ٢٦ – ٣١ – ٣٦ – ٤١ – ٤٦ – ٥١ – ٥٦ – ٦١ – ٦٦ – ٧١) ، البعد الثانى : تنظيم وإدارة الانفعالات وتقيسه العبارات (٢ – ٧ – ١٢ – ١٧ – ٢٢ – ٢٧ – ٣٢ – ٣٧ – ٤٢ – ٤٧ – ٥٢ – ٥٧ – ٦٢ – ٦٧ – ٧٢) ، البعد الثالث : الدافعية الشخصية وتقيسه العبارات (٣ – ٨ – ١٣ – ١٨ – ٢٣ – ٢٨ – ٣٣ – ٣٨ – ٤٣ – ٤٨ – ٥٣ – ٥٨ – ٦٣ – ٦٨ – ٧٣) ، البعد الرابع : المشاركة الوجدانية وتقيسه العبارات (٤ – ٩ – ١٤ – ١٩ – ٢٤ – ٢٩ – ٣٤ – ٣٩ – ٤٤ – ٤٩ – ٥٤ – ٥٩ – ٦٤ – ٦٩ – ٧٤) ، البعد الخامس : تناول العلاقات الشخصية المتبادلة وتقيسه العبارات (٥ – ١٠ – ١٥ – ٢٠ – ٢٥ – ٣٠ – ٣٥ – ٤٠ – ٤٥ – ٥٠ – ٥٥ – ٦٠ – ٦٥ – ٧٠ – ٧٥).

ثانياً : صدق وثبات الاستبيان :

قامت معدة الاستبيان بالتأكد من صدق الاستبيان بالطرق التالية: صدق المحكمين وذلك بعرض الاستبيان على (٨) أساتذة وأساتذة مساعدين فى الميدان السيكولوجى وكان معامل الاتفاق بينهم ٨٦% ، وتم حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات الأبعاد والدرجة الكلية وكانت المعاملات دالة إحصائياً ، والصدق التلازمى حيث تم حساب معامل الارتباط بين أبعاد الاستبيان وأبعاد استبيان تقدير الشخصية لرونالد رونر ونقلته للعربية ممدوحة سلامة (١٩٨٦) وكانت معاملات الارتباط دالة إحصائياً ، كما تم تقسيم عينة التقنين إلى الإرباعى الأعلى والإرباعى الأدنى وكانت الفروق بينهما دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ مما يشير إلى صدق الاستبيان ، ولحساب ثبات الاستبيان تم استخدام معامل ألفا لكرونباك Coefficient Cronbach's Alpha وتراوح معامل ثبات الأبعاد ما بين (٠.٥٦ إلى ٠.٧١) مما يشير إلى ثبات الاستبيان .

***الخصائص السيكومترية للاستبيان فى الدراسة الحالية :**

ب- الصدق التكوينى للاستبيان :

قامت الباحثة بتطبيق الاستبيان على عينة استطلاعية عشوائية بلغ عددها (ن = ٥٠) من المعلمين المتزوجين بمحافظة بورسعيد وذلك لحساب الصدق التكوينى للاستبيان عن طريق حساب معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان ، كما هو موضح بجدول (١)

جدول (٧)

قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية

أبعاد الاستبيان	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
البعد الأول	٠.٧٥٦	٠.٠١
البعد الثانى	٠.٨٦٢	٠.٠١
البعد الثالث	٠.٨٣٣	٠.٠١
البعد الرابع	٠.٧٧١	٠.٠١
البعد الخامس	٠.٨١٤	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات الارتباط بين مجموع درجات كل بعد والدرجة الكلية للاستبيان دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ أى أنه يوجد اتساق ما بين أبعاد الاستبيان والدرجة الكلية. مما يشير إلى أن الاستبيان على درجة مناسبة من الصدق .

ثالثاً : ثبات الاستبيان :

أ- طريقة معامل ألفا لكرونباك :

حيث استخدمت الباحثة لحساب ثبات الاستبيان معامل ألفا لكرونباك Cronbach's Alpha Coefficientفكانت قيم معامل ألفا لأبعاد الاستبيان والدرجة الكلية كما هى موضحة بجدول(٢) .

جدول (٨)

قيم معاملات ألفا لأبعاد الاستبيان والدرجة الكلية

أبعاد الاستبيان	قيمة معامل ألفا
البعد الأول	٠.٨٤١
البعد الثانى	٠.٧٠٨
البعد الثالث	٠.٧١٨
البعد الرابع	٠.٨٥٣
البعد الخامس	٠.٨١٣
الدرجة الكلية	٠.٨٩١

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات ألفا لأبعاد الاستبيان والدرجة الكلية مرتفعة مما يشير إلى أن أبعاد الاستبيان على درجة مناسبة من الثبات.

ب - طريقة التجزئة النصفية :

للتحقق من ثبات الاستبيان ككل تم استخدام طريقة التجزئة النصفية Split half وبلغت قيمة معامل الارتباط بين نصفى الاستبيان (٠.٨٨٦) وبعد تصحيح أثر التجزئة بمعادلة جتمان

Guttman بلغت قيمة معامل الثبات (٠.٩٤٠) . ويتضح مما سبق أن الاستبيان يتسم بدرجة مناسبة من الثبات.

ومن إجراءات الصدق والثبات السابقة أصبح الاستبيان مكون من (٧٥) عبارة موزعة على محاوره الخمسة ، والاستبيان بهذه الصورة صالح للتطبيق على عينة الدراسة الأساسية .

ثالثاً : الأساليب الإحصائية :

استخدمت الباحثة مجموعة متنوعة من الأساليب الإحصائية من خلال حزمة المعالجات الإحصائية (SPSS . V . 20) لوصف العينة ، والتحقق من تقنين الأدوات { ثبات وصدق أدوات الدراسة الحالية }، وتحليل النتائج التي تم التوصل إليها، وتمثلت الأساليب الإحصائية المستخدمة فيما يلى :

- معامل الإرتباط التتابعى لبيرسون (Correlation Cofficient) .
- اختبار (ت) T . Test .
- تحليل التباين (ANOVA) .
- اختبار توكى " Tukey " .

نتائج الدراسة

اختبار صحة الفرض الأول :

لاختبار صحة الفرض الأول والذى ينص على أنه " توجد علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات المعلمين المتزوجين فى الضغوط النفسية ودرجات المعلمين المتزوجين فى الذكاء الانفعالى ." استخدمت الباحثة معامل الارتباط Correlation Cofficient التتابعى لبيرسون لمعرفة قيمة معامل الإرتباط بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين والجدول التالى يوضح نتائج هذا الفرض :

جدول (٩)

يوضح قيمة معامل الارتباط بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين ومستوى دلالته

المتغيرات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الضغوط النفسية الذكاء الانفعالى	- ٧١٠	٠.٠١

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين ، وهذا يعنى أنه كلما ارتفع الذكاء الانفعالى كلما قل مستوى الضغوط النفسية لديهم .

و بالتالى يتحقق الفرض الأول للدراسة .

و تتفق دراسة كل من (أسماء عبد الحميد ، ٢٠٠٨) و (مريم بن سكيريفة ، ٢٠٠٨) مع نتيجة الدراسة الحالية حيث أشارا إلى وجود علاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالى و الضغوط النفسية (مواقف الحياة الضاغطة) ، كما تتفق نتيجة الدراسة الحالية لهذا الفرض مع دراسة كل من (سالى حبيب ، ٢٠٠٥) و (عمر مغربي ، ٢٠٠٨) حيث اشارا إلى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالى و التوافق المهنى للمعلم ، كما تتفق دراسة كل من (محمد عبد الرحمن ، ١٩٨٧) و (صلاح الدين محمد و تحية عبد العال ، ٢٠٠٥) و (وليد الشهري ، ٢٠٠٩) على وجود علاقة بين كل من التوافق الزواجى من ناحية و السلوك القيادى من ناحية أخرى مع النضج الانفعالى و هذا يحقق نتيجة الدراسة الحالية و يؤكدها ، كما تتفق دراسة أجنيسيكا (Agnieszka , 2011) مع نتيجة الدراسة الحالية لهذا الفرض حيث تشير نتائجها إلى أن هناك ارتباط بين التأقلم مع المشاكل و الإمكانيات الشخصية للأفراد و ذلك ما تشير له الدراسة الحالية ، و ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أنه إذا كان مستوى الذكاء الانفعالى لدى المعلمين المتزوجين مرتفع فإن ذلك سيؤثر بالإيجاب على تعاملهم و بالتالى سيقلل من احساسهم بالضغوط النفسية تجاه المواقف الحياتية المختلفة .

اختبار صحة الفرض الثانى :

لاختبار صحة الفرض الثانى والذى ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين المتزوجين (ذكور) ومتوسط درجات المعلمين المتزوجين (إناث) فى الضغوط النفسية . " استخدمت الباحثة اختبار "ت" Test "T" للمجموعات المستقلة ، ويوضح الجدول رقم (٣) نتائج هذا الفرض :

جدول (١٠)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت " ومستوى دلالتها للمعلمين الذكور والإناث فى الضغوط النفسية

العينة / المتغير	المعلمين المتزوجين						قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	الذكور			الإناث				
	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى		
الضغوط النفسية	٨٨	١١٦	١٦.٥	١٠٠	١١٤	١٣.٨	١.١	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير دالة إحصائياً مما يشير إلى أنه لا يوجد فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين فى الضغوط النفسية .

و بالتالى يتحقق الفرض الثانى للدراسة .

و تتفق نتيجة الدراسة الحالية مع دراسة (أنور البنا ، ٢٠٠٨) حيث أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد المواقف الحياتية الضاغطة تعزى لمتغير الجنسين(ذكور – إناث) عدا بعد المواقف الحياتية الصحية الضاغطة ، و لقد كانت الفروق لصالح الإناث ، كما أشارت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية فى أبعاد المواقف الحياتية تعزى لمتغير الحالة الإجتماعية (متزوج ، غير متزوج) ، أما دراسة كل من (لورنس بسطا ،١٩٩٠) و (مراد زيدان ، ١٩٩٧) و (عبد العظيم المصدر و باسم أبو كويك ، ٢٠٠٧) فتختلف نتيجتها مع نتيجة الدراسة الحالية حيث أشاروا إلى وجود فروق بين الذكور و الإناث فى إدراك الضغوط النفسية ، أما دراسة (فوقية رضوان ، ١٩٩٦) فقد أشارت إلى عدم وجود تأثير دال إحصائياً بكل من الجنس و العمر الزمنى فى قوة الإستجابة لأحداث الحياة ، كما أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث فى الضغوط – الصحية – الوالدية – الصداقة – الأحداث الشخصية ، كما أن دراسة (مريم بن سكيريفة ، ٢٠٠٨) قد أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين فى نوع استراتيجيات التكيف المستخدمة مع مواقف الحياة الضاغطة ؛ و ذلك كالتالى : استراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة (التفكير غير الواقعى و التنفيس الانفعالى و الاسناد الذاتى للمسئولية لصالح الإناث – المغالاة فى الأكل و الشرب و تناول المهدئات لصالح الذكور) ، استراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة (إعادة التفسير و التقييم الإيجابى للوضعية و البحث عن المساعدة لصالح الإناث – الإسترخاء و التأمل لصالح الذكور) ، بينما اختفت الفروق الجوهرية بين الجنسين لباقى الإستراتيجيات التكيفية الأخرى وهى : إستراتيجيات التكيف السلبية مع مواقف الحياة الضاغطة : (تقبل الوضعية ، الإلغاء والتجنب ، البحث عن اثابات بديلة بغرض المكافأة الذاتية ، تضخيم الكفاءة الذاتية ، البحث عن المواساة والشفقة والإنكار، استبدال المؤثر) ، إستراتيجيات التكيف الإيجابية مع مواقف الحياة الضاغطة : (التحليل المنطقي للمشكل والبحث العقلى عند الحل ، التكيف مع الواقعية ، التحول إلى الدين) ؛ و بالتالى فإن دراسة كل من (فوقية رضوان ، ١٩٩٦) و (مريم بن سكيريفة ، ٢٠٠٨) يتفقوا جزئياً مع نتيجة الدراسة الحالية و يختلفوا فى جزء آخر منها ، و ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن كلاً من المعلمين المتزوجين " ذكور – إناث " يتعرضوا لضغوط نفسية سواء فى مجال العمل أو فى الأسرة .

اختبار صحة الفرض الثالث :

لاختبار صحة الفرض الثالث والذى ينص على أنه "لا يوجد فرق دال إحصائياً بين متوسط درجات المعلمين المتزوجين (ذكور) ومتوسط درجات المعلمين المتزوجين (إناث) فى الذكاء الانفعالى ." استخدمت الباحثة اختبار "ت" **Test "T"** للمجموعات المستقلة ، ويوضح الجدول رقم (٤) نتائج هذا الفرض :

جدول (١١)

يوضح المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة "ت " ومستوى دلالتها للمعلمين لذكور والإناث فى الذكاء الانفعالى

العينة / المتغير	المعلمين المتزوجين						قيمة " ت "	مستوى الدلالة
	الذكور			الإناث				
	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى	العدد	المتوسط	الانحراف المعيارى		
الذكاء الانفعالى	٨٨	١٩٤.٨	٢٣.٥	١٠٠	٢٠٢.٧	٢٢.٩	٢.٤	٠.٠٥

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٥ مما يشير إلى وجود فرق دال إحصائياً بين الذكور والإناث من المعلمين المتزوجين فى الذكاء الانفعالى لصالح المعلمين المتزوجين الإناث .

و بالتالى لم يتحقق الفرض الثالث من الدراسة .

و تتفق مع نتيجة الدراسة الحالية دراسة كل من (مريم بن سكيريفة ، ٢٠٠٨) و (نجلاء سلام ، ٢٠١٢) حيث أشارا إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث فى الذكاء الانفعالى لصالح الإناث ، كما تختلف دراسة كل من (سالى حبيب ، ٢٠٠٥) و (إيمان فؤاد ، ٢٠٠٩) مع نتيجة الدراسة الحالية حيث أشارا إلى أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الذكور و الإناث فى الذكاء الانفعالى ، و هناك اتفاق جزئى بين نتيجة الدراسة الحالية و دراسة (ريهام عنان ، ٢٠٠٦) حيث أشارت الدراسة إلى وجود فروق بين متوسطات أبعاد الذكاء المعرفى وأثرودلالة لعامل الجنس على بعد الذكاء المعرفي الغير اللفظي وايضا دلالة على التفاعل بينهم نحو استخدام استراتيجية التسلط ، وايضا كان هناك اثر ودلالة لمتغير الجنس على بعد الذكاء المعرفي الغير اللفظي نحو استخدام استراتيجية التوجه نحو التجنب ، و بالتالى تتفق مع نتيجة الدراسة الحالية من ناحية جزئية حيث أنها أشارت إلى وجود فروق لكنها لم تحدد هذه الفروق كانت لصالح من الإناث أم الذكور ، و ترجع الباحثة هذه النتيجة إلى أن الأنثى بطبيعتها رغم سرعة انفعالاتها إلاّ أن لديها قدرة على امتصاص غضب الزوج و الأبناء ، و كذلك الرؤساء و الزملاء فى العمل ، و أنها تتمتع بذكاء انفعالى فطرى و قوة صبر و تحمل لإمتصاص الانفعالات فى المواقف الحياتية الضاغطة المختلفة .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

١. أسماء محمد عبد الحميد (٢٠٠٨) . العلاقة بين قدرات الذكاء الانفعالى و الضغوط النفسية لدى المعلمين ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ج ٢ ، ع ٦٨ ، ص ص ٤٢٩ – ٤٥٦ .

٢. السيد محمد عبد المجيد و الفرحاتى السيد محمود (٢٠٠٥) . الدور الوسيطى للمعارف المشوهة فى العلاقة بين الضغوط النفسية و الإكتئاب لدى عينة من طلاب الجامعة ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ع ٥٧ ، ص ص ٣٠٣ – ٣٣٤ .

٣. أمانى سعيدة سيد إبراهيم سالم (٢٠٠٦) . فاعلية برنامج لتنمية التفكير الايجابى لدى الطالبات المعرضات للضغوط النفسية (فى ضوء النموذج المعرفى) ، جامعة قناة السويس ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، العدد الرابع ، ص ص ١٠٥ . ١٦٩ .

٤. أنور حموده البنا (٢٠٠٨) . المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها بإضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى فى محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد السادس عشر – العدد الثانى " يونيه " ، ص ص ٥٨٥ – ٦٣٠ .

٥. إيما وليامز و ربيكا بارلو (٢٠٠٧) . إدارة الغضب . إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية الثانية .

٦. إيمان محمد كامل فؤاد (٢٠٠٩) . فاعلية برنامج إرشادى لتحسن مستوى الذكاء الانفعالى لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة بنها .

٧. دانييل جولمان (٢٠٠٠) . الذكاء العاطفى ، ترجمة ليلى الجبالى . مراجعة محمد يونس ، علم المعرفة ، سلسلة كتب ثقافية شهرية يصدرها المجلس الوطنى للثقافه والفنون و الآداب – الكويت ، أكتوبر

٨. رشا عبد الفتاح الديدى (٢٠٠٥) . استبيان الذكاء الانفعالي . كراسة التعليمات ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

٩. ريهام مصطفى عبد العاطى عنان (٢٠٠٦) . الذكاء الوجدانى و المعرفى و أثرهما على إدارة الضغوط الصفية لدى معلمى المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس التربوى ، كلية التربية ، جامعة المنصورة .

١٠. سالى حسن حسن حبيب (٢٠٠٥) . القيمة التنبؤية للذكاء الانفعالى فى التوافق المهنى لمعلمى المرحلة الإعدادية بالإسماعيلية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس التربوى ، كلية التربية بالإسماعيلية ، جامعة قناة السويس .

١١.صبحى عبد الفتاح الكفورى (٢٠٠٠) . فعالية برنامج سلوكى معرفى فى إدارة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة البحوث النفسية والتربوية ، كلية التربية ، جامعة المنوفية ، العدد ٣ ، السنة ١٥ ، ص ص ٩٧ – ١٢٢ .

١٢.صفاء إسماعيل مرسى (٢٠٠٨) . الإختلالات الزواجية (الأسباب و العواقب – الوقاية و العلاج) . دار إيتراك للطباعة و النشر و التوزيع ، الطبعة الأولى .

١٣.صلاح الدين عراقى محمد و تحية محمد عبد العال (٢٠٠٥) . الذكاء الوجدانى و علاقته بالسلوك القيادى للمعلم ، المؤتمر السنوى الثانى عشر للإرشاد النفسى من أجل التنمية فى عصر المعلومات ، مركز الإرشاد النفسى ، جامعة عين شمس ، المجلد الأول ، ص ص ١٥٩ – ٢٢٤ .

١٤.عادل صادق (١٩٩٩) . متاعب الزواج . دار الشروق ، الطبعة الأولى .

١٥.عبد الرحمن أحمد عبد الغفار سماحة (٢٠١٠) . الصراعات الزواجية كما يدركها الأبناء و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى عينة من التلاميذ المتفوقين عقلياً منخفضى التحصيل الدراسى ، المؤتمر العلمى لكلية التربية بجامعة بنها بالتعاون مع مديرية التربية و التعليم بالقليوبية اكتشاف و رعاية الموهوبين (بين الواقع و المأمول) ، ج ٢ ، ص ص ٨٦١ – ٩١٠ .

١٦.عبد الستار إبراهيم (٢٠١٠) . السعادة الشخصية فى عالم مشحون بالتوتر و ضغوط الحياة . دار العلوم للنشر و التوزيع ، الطبعة الثانية المعدلة .

١٧.عبد العظيم سليمان المصدر (٢٠٠٨) . الذكاء الانفعالى وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، جامعة الأزهر ، غزة ، فلسطين ، مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد السادس عشر ، العدد الأول " يناير " ، ص ص ٥٨٧ – ٦٣٢ .

١٨.عبد العظيم المصدر و باسم على أبو كويك (٢٠٠٧) . ضغوط مهنة التدريس و علاقتها بأبعاد الصحة النفسية لدى معلمى و معلمات المرحلة الأساسية الدنيا فى قطاع غزة –فلسطين – ، بحث مقدم إلى المؤتمر التربوى الثالث ، الجودة فى التعليم الفلسطينى " مدخل للتميز " الذى تعقده الجامعة الإسلامية فى الفترة من ٣٠ – ٣١ أكتوبر .

١٩.عبد الله جاد محمود (٢٠٠٦) . التوافق الزواجى فى علاقته ببعض عوامل الشخصية و الذكاء الانفعالى ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ج ١ ، ع ٦٠ ، ص ص ٥١ – ١١٠ .

٢٠.علاء محمود الشعراوى (٢٠٠٢) . بعض المتغيرات الديموجرافية وسمات الشخصية وعلاقتها بعزو المسئولية عن الضغوط المهنية لدى معلمى التعليم العام ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، جامعة المنصورة ، كلية التربية بالمنصورة ، العدد الخمسون " سبتمبر " ، ص ص ٤٣٣ – ٤٨٣ .

٢١.عمر بن عبد الله مصطفى مغربي (٢٠٠٨) . الذكاء الانفعالى و علاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمى المرحلة الثانوية فى مدينة مكة المكرمة ، متطلب تكميلى لنيل درجة الماجستير فى علم النفس (توجيه تربوى و مهنى) ، جامعة أم القرى .

٢٢.عيسى عبد الله جابر (٢٠٠٣) . الضغوط النفسية لدى المعلمين فى مدارس التعليم العام بدولة الكويت و تأثرها بنمط القيادة التربوية ، مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ج ٢ ، ع ٥٣ ، ص ص ١٧١ – ٢١٨ .

٢٣.فاروق السيد عثمان (٢٠٠١) . القلق وإدارة الضغوط النفسية . دار الفكر العربى ، الطبعة الأولى.

٢٤.فاروق السيد عثمان و محمد عبد السميع رزق (١٩٩٨) . الذكاء الانفعالى (مفهومه و قياسه) . مجلة كلية التربية بالمنصورة ، ع ٣٨ ، ص ص ١ – ٣١ .

٢٥.فوزية بنت عبد الباقى الجمالية (٢٠٠٨) . ضغوط العمل والحياة وعلاقتها بالرضا المهنى لمديرى مدارس التعليم الأساسى بمحافظة مسقط ، مجلة كلية التربية ، علمية محكمة تعنى بنشر الأبحاث والدراسات فى مختلف ميادين المعرفة ، جامعة الأسكندرية ، المجلد الثامن عشر ، العدد الثانى ، ص ص ١٥٩ – ٢٠٤ .

٢٦.فوقية حسن عبد الحميد رضوان (١٩٩٦) . علاقة النمط السلوكى (أ) بكل من ضغوط الحياة ودرجة الإستجابة لأحداثها ، دراسات تربوية وإجتماعية ، المجلد الثانى ، العدد الأول " يناير " ، ص ص ١٢٥ – ١٥٩ .

٢٧.كريس كرياكو " Chris Kyriacou " (٢٠٠٤) . الضغط والقلق لدى المعلمين . ترجمة وليد العمرى ، مراجعة وتقديم محمد بهاء جمل ، العين : دار الكتاب الجامعى .

٢٨.لورنس بسطا (١٩٩٠) . ضغوط العمل لدى معلمى مرحلة التعليم الأساسى – مصادرها والانفعالات النفسية السلبية المصاحبة لها ، دراسه تربوية ، مجلد ٦ ، جزء ٣٠ ، ص ص ٣٩ – ٨٨ .

٢٩.محمد السيد عبد الرحمن (١٩٨٧) . علاقة النضج الانفعالى بالتوافق الزواجى ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، المجلد الثانى ، العدد الرابع " يوليو "، ص ص ١٤١ – ١٨٣ .

٣٠.محمد الطاهر طعبلي (٢٠١٠) . ضغوط العمل لدى معلم المدرسة الإبتدائية و إستراتيجية التكفل بها ، مجلة العلوم الإنسانية و الإجتماعية " عدد خاص الملتقى الدولى حول المعاناة فى العمل ، ص ص ٥٦ – ٨٣ .

٣١.محمد سعد القزاز (٢٠٠٤) . مبادئ التربية الزواجية فى السنة النبوية و طرق إكسابها للشباب ، مجلة التربية " مجلة علمية متخصصة تصدرها الجمعية المصرية للتربية المقارنة و الإدارة التعليمية ، ع ١٣ ، السنة السابعة ، ص ص ٢٤٣ – ٣٠٣ .

٣٢.محمد على كامل محمد مصطفى (٢٠٠١) . دراسة مقارنة لبروفيلات الضغوط النفسية والإجهاد النفسى لدى ثلاثة مجموعات ذات مستويات مختلفة من الطاقة النفسية الفعالة ، مجلة كلية التربية ، جامعة طنطا، كلية التربية ، العدد الثلاثون من المجلد الثانى ، ص ص ١٩٤ – ٢٢٤ .

٣٣.محمد قاسم المقابلة (٢٠٠٩) . ضغوط العمل لدى معلمى و معلمات المرحلة الثانوية بمملكة البحرين من وجهة نظرهم ، مجلة كلية التربية بالإسماعيلية ، ع ١٥ ، ص ص ١١٥ – ١٤٦.

٣٤.مراد صالح مراد زيدان (١٩٩٧) . الضغوط المهنية التى يتعرض لها المعلم فى التعليم قبل الجامعى ، مجلة كلية التربية بالزقازيق ، العدد ٢٩ " مايو " ، ص ص ٣٥١ – ٤٠١ .

٣٥.مريم بن سكيريفه (٢٠٠٨) . استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة و علاقتها بالذكاء الانفعالى للمعلم ، رسالة ماجستير ، ورقلة (الجزائر) ، قسم علم النفس ، جامعة قاصدى مرباح .

٣٦.نجلاء خيرى محمد سلام (٢٠١٢) . الذكاء الانفعالى و مهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من المعلمين و المعلمات " دراسة سيكومترية كلينيكية " ، رسالة ماجستير ، قسم الصحة النفسية ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

٣٧.نظمى أبو مصطفى و ياسر حسن الأشقر (٢٠١١) . الضغوط المهنية وعلاقتها بالرضا الوظيفى لدى المعلم الفلسطينى ، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية) ، المجلد التاسع عشر ، العدد الأول " يناير " ، ص ص ٢٠٩ – ٢٣٨ .

٣٨.نعيمة جمال الرفاعى (٢٠٠٤) . مستوى تحقيق الذات فى علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب كلية التربية ، مجلة البحوث النفسية و التربوية ، ع ٣ ، السنة التاسعة عشر ، ص ص ٣٤٥ – ٣٧٩ .

٣٩.وليد بن محمد الشهري (٢٠٠٩) . التوافق الزواجى و علاقته ببعض سمات الشخصية لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمحافظة جدة ، متطلب تكميلى لنيل درجة الماجستير فى علم النفس تخصص (ارشاد نفسى) ، قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، وزارة التعليم العالى ، المملكة العربية السعودية .

٤٠.ويندى درايدن و جاك جوردان (٢٠٠٧) . الصحة العاطفية . إعداد قسم الترجمة بدار الفاروق ، دار الفاروق للنشر والتوزيع ، الطبعة العربية الأولى .

ثانياً : المراجع الأجنبية :

1. Agnieszka Lipinska – Grobelny (2011) . Effects of gender role on personal resources & coping with stress , International Journal of

Occupational Medicine & Environmental Health , V 24 , No 1 , P 18 – 28 .

2. Bruce S . Mcewen & Ilia N . Karatsoreos (2012) . What is stress ? , Stress Challenges & Immunity in Space , Part 2 , P 11 – 29 .
3. Cary Cherniss (2000) . Emotional intelligence . What it is & Why it matters , Paper Presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial & Organizational Psychology , New Orleans , LA , April 15 .
4. K . V . Petrides (2009) . Psychometric properties of the trait emotional intelligence questionnaire (TEI QUE) , Plenum Series on Human Exceptionality , Assessing Emotional Intelligence , Part 2 , P 85 – 101.
5. Mark A . Staal (2004) . Stress , Cognition & Human Performance . A Literature Review & Conceptual , Framework , Ames research center , Moffett field , California , August , National Aeronautics & Space Administration , NASA / TM .
6. Murli Desai (2010) . Enrichment of emotional intelligence , Children ' s Well – Being . Indicators & Research , A Rights – Based preventative approach for psychosocial Well – being in childhood , 1 , V . 3 , Part 2 , P 137 – 154 .
7. Nathaniel C . Lupton , Michael J . Hine & Steven A . Murphy (2008) . Emotional intelligence in computer mediated group communications , The Journal of eWorking , V . 2 , Issue 2 , P 177 – 206 .
8. Nechama Yehuda (2011) . Music & Stress , Journal of Adult Development , V 18 , No 2 , P 85 – 94 .
9. Norbert Jaušovec & Ksenija Jaušovec (2010) . Emotional Intelligence & Gender. A Neurophysiological Perspective, Handbook of Individual Differences in Cognition , Part 2, P 109-126 .