

سمة الذكاء الانفعالي كمتغير معدل للعلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية.

دراسة ميدانية من خلال نموذج علم النفس الايجابي -

أ.شريفي هناء

جامعة الجزائر 2

ملخص

تهدف الدراسة الحالية باستكشاف دور الذكاء الانفعالي كسمة من سمات الشخصية، و كمتغير معدل للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى الشباب الجامعي من خلال نموذج علم النفس الايجابي. وتكونت عينة الدراسة من 614 شابا وشابة جامعيين، بلغ عدد الذكور فيها 162 بنسبة 26,38%، بينما بلغ عدد الإناث 452 بنسبة 73,62%، وقد تراوحت أعمارهم من 17 إلى 32 سنة، أما الأدوات المستخدمة فتمثلت في بطارية المقاييس التي شملت استبيان لجمع المعلومات عن العينة، مقياس الصحة النفسية، مقياس سمة الذكاء الانفعالي ومقياس ادراك الضغط النفسي، وقد قامت الباحثة بتقنين الأدوات والتأكد من صدقها وثباتها على البيئة الجزائرية، من خلال تطبيقها على عينة استطلاعية مماثلة للعينة الأصلية و عرضها على مجموعة من المحكمين؛ كما استخدمت أساليب إحصائية متعددة وهي: النسبة المئوية، التكرارات، المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية، تحليل الانحدار المتعدد الهرمي، معامل ارتباط الجزئي، ومعامل الارتباط بيرسون، وألفا كرونباخ، أما في ما يتعلق بأهم نتائج الدراسة فقد نوقشت في ضوء أهمية سمة الذكاء الانفعالي كمتغير معدل من المتغيرات المعدلة الشخصية.

الكلمات المفتاحية : سمة الذكاء الانفعالي، متغير معدل، صحة نفسية، ضغط نفسي، علم النفس الايجابي.

لقد زاد الاهتمام بالمتغيرات المعدلة Moderator Variables في السنوات الأخيرة والتي ظهرت في ميدان علوم التربية، وعلم الاجتماع، وعلم الاقتصاد و علم النفس (Aguinis, H. & Stone, 1997)، وفي مجال دراسات الضغط النفسي فقد أدى إهمال دراسة المتغيرات المعدلة في بحوث الضغوط النفسية لفترة طويلة إلى الحصول على ارتباطات منخفضة بين الضغط النفسي و الحالة الصحية ، ومعنى هذا أنه لا يمكن النظر إلى الفرد على أنه متلقي سلبي للقوى الخارجية و الداخلية كما ينظر إليه في الدراسات السابقة للضغط (Thoits, P., 1994)، وذلك لأن عملية إدراك الضغوط مسألة نسبية إلى حد بعيد ، وعليها تتحدد استجابة الفرد لهذه الضغوط ، كما أن ردود الأفعال تتوقف على عدد من العوامل تتحدد في السياق الذي يحدث فيه الضغط ، حيث لا توجد علاقة خطية مباشرة بين التعرض للضغط و حتمية المعاناة النفسية، فليس بالضرورة أن يطور كل شخص يتعرض لمجموعة من الضغوط أعراضا مرضية نفسية، وذلك لوجود مجموعة متغيرات وعوامل وسيطة ومعدلة تلعب دورا حاسما في هذا الموضوع، فالعلاقة بين التعرض إلى العوامل الضاغطة والصحة ليست بالعلاقة الحتمية، بل هي علاقة تفاعلية، و هذا ما قدمه نموذجا (Cooper, 1981) و (Lazarus & Folkman, 1984) و اللذان افترضوا وجود وسائط معرفية و انفعالية وسمات شخصية من شأنها أن تؤثر على تقييم الموقف باعتباره يشكل تهديدا أو خطرا على الذات من جهة، وعلى اختيار استراتيجيات التوافق المناسبة لمواجهة الموقف الضاغطة المدرك من جهة أخرى.

وفي هذا السياق، بذل الباحثون جهودا لتوضيح أدوار تلك المتغيرات المعدلة و المؤثرة على شكل العلاقة بين الضغط والصحة النفسية، وذلك مع انضاح إمكانية تعديل تأثير تغيرات الحياة بوساطة المتغيرات الداخلية والخارجية (المعدلة) (Sarason, I., 1988, P111)، حيث وصف فيتاليان و آخرون (1988) معادلة الضغط النفسي كالتالي :

الضغط النفسي = (التعرض للعوامل الضاغطة + القابلية والحساسية للتأثر) / (المصادر النفسية + المصادر الاجتماعية)

ومن خلال هذه المعادلة يتضح الدور الذي يمكن أن تلعبه المصادر النفسية والاجتماعية في مواجهة الضغوط النفسية، وهذا ما قد يفسر اختلاف الأفراد في استجاباتهم لنفس مصادر الضغوط (عن أسماء محمد عبد الحميد، 2008، ص431).

وفي هذا الاتجاه يرى (Halahan, Moos,1990) أن مسار البحث في مجال الضغوط يجب أن يتحوّل إلى التركيز على متغيرات المقاومة ، تلك التي تجعل الأشخاص يحتفظون بصحتهم الجسمية والنفسية رغم تعرّضهم للضغوط (سالم محمد عبد الله المفرجي، 2008، ص16).

وتأسيساً على ما سلف، فقد ركّزت اهتمامات البحث على المتغيرات الواقية التي يمكن أن تخفّف، أو تقي ، أو تتوسط أو تعدّل العلاقة بين الضغط النفسي و المرض الجسدي و النفسي؛ قصد تحقيق الصحة النفسية للأفراد و المجتمع ، وهذه المتغيرات (الواقية) قد تكون متغيرات نفسية و اجتماعية أو سمات شخصية؛ ومن ثمّ يعرفها الباحث (Rutter ,M.,1990,P187) بأنها تلك الخصائص الشخصية، أو العوامل البيئية التي يمكن أن تخفّف ، أو تقلّل من وقع التأثير السلبي و المتتابع لأحداث الحياة الضاغطة على الأفراد.

وحسب (Taylors, S. E.& Aspinwall1996,P101) هناك نوعان من

المتغيرات المعدلة: المعدلات الداخلية Internals Moderators (متغيرات شخصية) والمعدلات الخارجية Externals Moderators (متغيرات اجتماعية بيئية).

ففيما يتعلق بالمعدلات الداخلية أو المتغيرات الشخصية ، فالأحداث الضاغطة تؤثر على الأفراد تأثيرات مختلفة تبعاً لسماتهم شخصياتهم ومهارات تعاملهم ، ودوافعهم ، وخبراتهم السابقة، وقدراتهم العقلية، ومرونتهم المعرفية ، وصلابتهم النفسية، وكفاءاتهم ومهاراتهم في حلّ المشكلات ، ومركز الضبط الداخلي، وانخفاض مستوى الاستثارة (Cobassa1999 ; Kessler,1997 ; Hicks and all, 1992).

أما فيما يخص المعدلات الخارجية أو المتغيرات الاجتماعية البيئية، فإن تأثيرات الأحداث الضاغطة تختلف حسب ما يتلقاه الفرد من مساندة اجتماعية ومساعدة مالية، ومساندة من طرف الأسرة والأصدقاء (Taylor,S., 1995).

وإذا كانت الوقاية في مجال الطب خيراً من العلاج ، فإنها في مجال علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) تكتسي نفس الأهمية والقوة وذلك لأنه يقوم على ثلاثة أعمدة: الأولى دراسة الانفعالات الايجابية، والثاني دراسة السمات الايجابية، والثالث دراسة المؤسسات الايجابية. (سيليجمان، 2005، ص10).

وفي هذا المسار، توجه علماء النفس إلى البحث عن المتغيرات المعدلة الايجابية تلك

التي يمكن أن تخفف من الآثار السلبية لأحداث الحياة الضاغطة ، قائمة بدور فعال في العلاقة بين الضغط والصحة النفسية، ومن هنا زاد الاهتمام بدراسة الخبرات الذاتية الايجابية والسمات الشخصية والعادات الايجابية، لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة ، وتجعل للحياة قيمة وتحول دون الأعراض المرضية (Seligman & Csikszentmihaly, 2002) (عبد السعيد حسن وآخرون، 2006، ص 289)

و علم النفس الايجابي يركزُ على تحديد دور العوامل الوقائية وتفعيلها ، مع تطوير خصال وسمات الأفراد الايجابية و تطوير كل مؤسسات التطبيع الاجتماعي مثل الأسرة ، و المدرسة، و الجامعة ... فهذه السمات والخصال الشخصية الايجابية تكون أكثر فاعلية للتغيير والمرونة لاسيما إذا وجهتها عمليات الإرادة والتحديث كما أشار (سيلجمان وآخرون ، 2000) . أما على المستوى الفردي فيُمثّل مجال علم النفس الايجابي الاهتمام بالسمات الفردية الايجابية مثل القدرة على الحب والعمل ، وفاعلية الذات ، وتحقيق الذات ، والصلابة النفسية.

ومن بين المتغيرات المعدلة التي نالت اهتمامات علم النفس الايجابي، المتغيرات الشخصية الإيجابية كسمة الذكاء الانفعالي (Trait Emotional Intelligence) ، وهي موضوع الدراسة في هذا البحث. وقد برهن الاختصاصيون النفسانيون والأطباء على أنّ هناك خصائص شخصية تسمى الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence)، تعتبر مسؤولة عن الطرق التي يسلكها الفرد ويشعر بموجبها بكيفية ارتباطه بالآخرين ، ومدى حسن قيامه بالأعمال ، ومدى تمتعه بالصحة النفسية ، كما أنّ عدم المعرفة بالميول الخاصة بالذكاء الانفعالي يمكن أن ينشأ عنه عدم القدرة على التوافق مع الآخرين وعدم النجاح في العمل ، واعتلال الصحة النفسية ، مع نشوء مشكلات ذات ارتباط بالضغط النفسي (جولمان ، 2001 ، ص 12).

و الذكاء الانفعالي من العوامل المهمة في الشخصية ، لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة ، وهو كأحد عوامل النجاح في العمل أو في الحياة ، ويجب أن يعرف الفرق بين الذكاء الانفعالي كسمة و الذكاء الانفعالي كقدرة ، على أنه القدرة المعرفية الانفعالية (Cognitive-Emotional Ability) (Furnham, A. & Petrides, 2003).

ووفقا لدراسة (Saklofesk, D. & al, 2003, P711) فالذكاء الانفعالي كعامل معدل يساهم في فهم العلاقة بين الضغوط والصحة النفسية والجسدية ، حيث

ترتبط الضغوط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب والشعور باليأس لدى الأفراد منخفضي القدرة على إدارة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين مقارنة بأقرانهم مرتفعي هذه القدرة الذين يبدون مستويات منخفضة من هذه الانفعالات السلبية. كما أنه ينبئ عن القدرة على التعامل الجيد مع الضغوط كمهارة أساسية من مهارات الحياة، والتي يجب التأكيد عليها في التنشئة الاجتماعية في ظلل لضغوط الحياتية المتزايدة التي يتعرض لها هؤلاء الأفراد (Bastian Bastian, V. ,and al, 2005).

وفي المجال ذاته، قدمت دراسة (Ciarrochi J. & al ; 2002) تصورا نظريا لهذه العلاقة باعتبارها إسهاما فريدا ونوعيا لفهم وتفسير متغيرات الصحة النفسية السالبة مثل: (الاكتئاب واليأس والميول الانتحارية)، وقد قام الافتراض النظري على أساس مدى إمكانية الافتراض باعتبار الذكاء الانفعالي متغيراً معدلاً بين الضغط والصحة النفسية، مع محاولة لتحديد دور الإدراك الانفعالي للضغوط بمتغيرات الصحة النفسية المقدمة؛ وأفضت نتائج الدراسة إلى وجود علاقات ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين درجات الذكاء الانفعالي وبعض الدرجات على مقياس الصحة النفسية السالبة الاكتئاب واليأس والميول الانتحارية للذين لديهم إدراكا انفعاليا عاليا مقارنة بالآخرين، حيث ارتفعت العلاقة بين الميول الانتحارية وانخفاض مستوى إدارة الانفعالات. أما النتائج فقد نوهت عبر التصور النظري المقدم لإدراك الذكاء الانفعالي كمغير معدل بين مهارات إدارة الضغوط وبعض مؤشرات الصحة النفسية.

وتوصلت دراسة أخرى ل (Mavroveli, S. & Petrides and al , 2007) أن سمة الذكاء الانفعالي ارتبطت ارتباطاً إيجابياً بأنماط التعامل التكيفية، وارتبطت سلباً بالاعتقادات المحيطة السلبية وتكرار الشكاوي الجسدية، وقد تميز الأفراد الذين ترتفع سمة الذكاء الانفعالي لديهم بالتعاون وصفات القيادة؛ في حين تناولت دراسة كل من (Garima , G . & Sushil, 2010) بعض متغيرات الصحة النفسية في علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة الهند بلغ عددها 200 مشاركاً، نصفهم ذكور والنصف الآخر إناث، وقد طُبّق عليهم مقياسُ الصحة النفسية ومقياسُ الذكاء الانفعالي، وأخيراً مقياسُ فعالية الذات، وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية موجبة بين مكونات الذكاء الانفعالي و أبعاد الصحة النفسية.

كما تم دراسة سمة الذكاء الانفعالي كمعدل للعلاقة بين الضغط والصحة النفسية من طرف (Mikolajczak, M. & al, 2006)، حيث أظهرت هذه الأعمال أن سمة

الذكاء الانفعالي يعدل بصفة ملحوظة تأثير الضغط سواء على الاستجابة النفسية أو العصبية الاندوكرينية (Réponse Neuroendocrinienne) ، فعلى المستوى النفسي ترتبط سمة الذكاء الانفعالي بقوة اختلال المزاج ، وبضعف قابلية رد الفعل الانفعالي، وبانخفاض الحدة الانفعالية ، وبانخفاض الميل إلى الفعل ، وبانخفاض الشعور الجسدي عند الاستجابة لحدث ضاغط . كما أن الأفراد ذوي سمة الذكاء الانفعالي المرتفع أكثر ميلا إلى تقييم الوضعيات الضاغطة كتحديات ، في حين يميل الأفراد ذوو سمة الذكاء الانفعالي المنخفض إلى تقييم تلك الوضعيات كتهديد . أما على المستوى الفيزيولوجي ، ولدى الأفراد ذوي سمة الذكاء الانفعالي المرتفع ، و عند الاستجابة لحدث ضاغط ، فإنَّ نسب الكورتيزون اللعابي Cortisol Salivaire تنخفض مقارنة بأقرانهم ذوي درجات سمة الذكاء الانفعالي المنخفض ، ومن ثم تتفق هذه النتائج مع النتائج الميدانية التي اهتمت بتأثير سمة الذكاء الانفعالي على الأحداث الضاغطة المتوسطة والمزمنة ، فالطلبة ذوو سمة الذكاء الانفعالي المرتفع يظهر لديهم انخفاض تدهور الصحة النفسية (قلة الحصر وقلة الاكتئاب) و انخفاض تدهور الصحة الجسدية (آلام البطن ، الصداع...) أثناء فترات الامتحان مقارنة بالطلبة ذوي سمة الذكاء الانفعالي المنخفض ، كما ترتبط سمة الذكاء الانفعالي المنخفض سلبا بأعراض الاحتراق النفسي لدى عينة من الممرضات في مصلحة طب الأعصاب ، وتصاب هذه المقاومة على المدى الطويل بالاضطرابات النفسية (الحصر ، الاكتئاب...) ويوجود أمراض جسدية (Mikolajezak, M. & al, 2006).

وانطلاقا من هذه الخلفية النظرية ، فالدراسة الحالية تهتم باستكشاف دور سمة الذكاء الانفعالي كمتغير معدل للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية لدى الشباب الجامعي وفي هذا الصدد تؤكد (Constance, H., 2004) على أن الشباب الجامعي عرضة لمواجهة الكثير من الاضطرابات النفسية والصراعات نتيجة للمواقف والأحداث الجديدة والمتعددة التي يواجهونها في حياتهم الجامعية .

و عليه ، فموضوع الدراسة يتمحور في التساؤلات التالية :

1. هل توجد علاقة ارتباط بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية وأبعادها لدى أفراد العينة ؟
2. هل توجد علاقة ارتباط بين سمة الذكاء الانفعالي و إدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة ؟

3. هل توجد علاقة ارتباط بين سمة الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية وأبعادها لدى أفراد العينة ؟

4. هل سمة الذكاء الانفعالي و إدراك الضغط النفسي قدرة تنبؤيه بالصحة النفسية ؟

5. هل لسمة الذكاء الانفعالي دور معدل للعلاقة بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية ؟

انطلاقاً من هذه التساؤلات فقد تم وضع الفرضيات التالية :

1. توجد علاقة سالبة ودالة بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية وأبعادها لدى أفراد العينة .

2. توجد علاقة سالبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي و إدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة.

3 . توجد علاقة موجبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية و أبعادها لدى أفراد العينة .

4 . يمكن التنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال إدراك الضغط النفسي و سمة الذكاء الانفعالي.

6. لسمة الذكاء الانفعالي دور معدل للعلاقة بين إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية.

إجراءات الدراسة :

أولاً: منهج وتصميم البحث:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي السببي الذي يتمثل في وصف الفروق والأحوال الموجودة من قبل مع محاولة تحديد أسباب الوضع الحالي للظواهر موضوع الدراسة و لما كان المتغير المستقل قد حدث من قبل فإنه لا يمكن ممارسة نفس أنواع الضبط التي تمارس في دراسة تجريبية.ولذا تم استعمال "التصميم البعدي" "Expost Facto" أو ما يسمى "بالتصميم ما بعد الواقعة "؛و هو تصميم لا يكون فيه للباحث أيّ تحكّم في المتغير المستقل أو توجيهه أو ضبطه ومعالجته أو تناوله. وعجز الباحث عن التحكم في المتغير المستقل ينشأ: إما لوقوع

المتغير المستقل قبل إجراء البحث، أو أنّ المتغير المستقل لا يقبل بطبيعته المعالجة والتحكم، وساعتئذٍ يُمكنُ التصميمُ البعديُّ الباحثُ من أن يتوصل إلى استنتاجات حول العلاقات بين المتغيرات دون تدخل مباشر منه، وإنما يكون له ذلك من التغير المتلازم في الحدوث بين المتغير المستقل والمتغير التابع (فؤاد أبو الحطب وآخرون، 1996، ص93).

وفي البحث الحالي ، فالمتغير المستقل يتمثل في الضغط النفسي، بينما المتغير التابع فهو الصحة النفسية ؛ أما المتغيرات المعدلة فتتمثل في سمة الذكاء الانفعالي .

ثانيا : عينة البحث:

تكونت عينة الدراسة من 614 شابا جامعا ، تم اختيارهم وفق الطريقة العرضية والقصدية من جامعات: الجزائر (2)، و تيزي وزو، و البليدة ، والمدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة ، وقد تراوحت أعمار أفراد العينة بين 17 سنة إلى 32 سنة، شكل الذكور فيها (162 ذكراً) نسبة 26,38 % ، بينما شكلت الإناث (452 أنثى) نسبة 73,62 %.

ويرجع سبب اختيار الباحثة لأربعة أماكن لإجراء الدراسة الأساسية إلى خصوصيات البحث في حدّ ذاته ، حيث تحاول الباحثة استكشاف دور المتغيرات كمعدلات (Moderators) ، وهذا يعتمد على كبر حجم العينة واختلاف أماكن تواجدها ، لكن مع ضرورة انتمائها إلى المجتمع الأصلي نفسه أي: (شباب جامعي جزائري) ، واحترام معايير اختيار العينة.

ثالثا : أدوات الدراسة :

تم استخدام مجموعة وسائل قياسية اشتملت على: استبيان للمعلومات العامة، وبطارية مقاييس: استبيان المعلومات العامة، مقياس الصحة النفسية، مقياس سمة الذكاء الانفعالي ومقياس إدراك الضغط.

1. مقياس الصحة النفسية :

أعدّ هذا المقياس أمين القريطي السيد (1992) ، ويتضمن مجموعة بنود تمثل مؤشرات لمظاهر تعبر عن الأبعاد المحددة للصحة النفسية، ويبلغ عددها (86) بندا تقيس مدى تمتع الفرد ببعض الخصائص الايجابية التي تساعد على حسن التوافق مع نفسه وبيئته ومجتمعه ، وكذلك تحرّره من تلك الصفات السلبية التي تعيق هذا

التوافق؛ وتحتوي البنود على سبعة أبعاد ، ويوجد أمام كل عبارة ميزان تقدير مكوّن من درجة واحدة، حيث " لا "تقدر ب: (0)، و"نعم "تقدر ب: (1)، أما العبارات السلبية فتقدر بالعكس .

كما تمّ تكييف المقياس على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بحساب صدق المحكّمين والصدق الذاتي الذي بلغ 0,93، وهي عالية ،وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق؛ أما بالنسبة للثبات فقد طبقت الباحثة المقياس على عينة من شباب الجامعة عددهم (150 فرداً)، ثمّ حساب معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ حيث بلغت قيمته 0,88، وهذا يدل على أن معامل ثبات مرتفع والإحصائيات، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية ، وباستخدام معادلة سبيرمان - براون المعدلة، ليصبح معامل الثبات 0,88، وبهذا فإنّ مقياس الصحة النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالي.

2. مقياس سمة الذكاء الانفعالي المختصر (2010) Trait Emotional Intelligence Questionnaire Short Form (TEIQue-SF).

أعد هذا المقياس في اللغة الانجليزية (Petrides & Furnham, 2006) لقياس سمة الذكاء الانفعالي الشاملة، وهذا المقياس صورة مختصرة من مقياس الذكاء الانفعالي المطول "TEIQue" الذي أعده الباحثان نفسيهما في (2001) . ومقياس سمة الذكاء الانفعالي الصورة المختصرة يتكون من ثلاثين (30) عبارة ، تقيس الصورة المختصرة مقاييس فرعية هي: السعادة ، مهارات ضبط الذات، المهارات الوجدانية ، المهارات الاجتماعية و الدرجة الكلية لسمة الذكاء الانفعالي.

لقد أعيد دراسة الخصائص السيكومترية لمقياس سمة الذكاء الانفعالي من طرف (Andrew Cooper and K.V.Petrides , 2010)، وذلك بالاعتماد على نظرية الاستجابة للفقرة (Item Response Theory) الذي عرف تطوراً حديثاً وهاماً في مجال القياس النفسي والتربوي، وتمت الدراسة على عينات كبيرة الحجم (866 فرداً) و (1119 فرداً) ، وهذه الدراسة هي أكبر وأحدث الدراسات التي قامت على نظرية الاستجابة للفقرة (IRM) في مجال الذكاء الانفعالي ، وتوصلت إلى أن مقياس سمة الذكاء الانفعالي الصورة المختصرة يقيس فعلاً سمة الشخصية لدى الأفراد .

تم تكييف المقياس على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بترجمة و بحساب

صدق المحكمين والصدق الذاتي الذي بلغ 0,89 ، وهي عالية ، وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق، أما في ما يتعلق بالثبات، فقد طبقت الباحثة المقياس على عينة من شباب الجامعة عددهم 150 فرداً ، وبحساب معامل الثبات بطريقة ألفا - كرونباخ حيث بلغت 0,80 ، أما التتقيط فيتم على طريقة ليكرت، حيث يكون أمام كل عبارة سبعة اختيارات تدرج من (غير موافق تماماً) (1)، (2)، (3)، (4)، (5)، (6) إلى موافق تماماً (7) هذا بالنسبة للعبارات الإيجابية أما العبارات السلبية فتتقط بالعكس .

3. مقياس مؤشر إدراك الضغط Index Perceived Stress

أعد هذا المقياس الباحث "ليفينستاين" Levenstein " وآخرون سنة 1993 لقياس مؤشر إدراك الضغط ، ويشمل على ثلاثين (30) بنداً ، حيث يوجد نوعين منها

المباشرة: وتتمثل في 22 بنداً ، وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول تجاه الموقف ، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض.

غير المباشرة: و تتمثل في 08 بنود ، و تدلّ على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض ، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول

تكييف المقياس على البيئة الجزائرية: تم الاعتماد على طريقة الصدق الذاتي و الذي يمثل العلاقة بين الصدق و الثبات وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، حيث وجد معامل الصدق الذاتي يساوي 0,93 وهي عالية ، وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق. أما في ما يتعلق بالثبات، فقد طبقت الباحثة المقياس على عينة من شباب الجامعة عددهم 150 فرداً.

رابعا : إجراءات تطبيق البحث :

بعد التأكد من سلامة وصلاحية أدوات البحث من حيث الصدق والثبات ، تم إجراء الدراسة بكلّيات العلوم الإنسانية والاجتماعية ، بجامعة الجزائر (2) ، وجامعة مولود معمري تيزي وزو ، وجامعة سعد دحلب ، البلدية ، وكذلك في المدرسة العليا للأساتذة (بوزريعة) ، حيث كان تطبيق أدوات البحث على شكل بطارية واحدة شملت: استبيان المعلومات العامة ، مقياس الصحة النفسية ، و مقياس إدراك الضغط و مقياس سمة الذكاء الانفعالي؛ وكان التطبيق جماعياً ، بحيث يتراوح عدد كلّ

مجموعة من 10 إلى 15 شابا. وذلك بعدما تم ترتيب كل إجراءات التطبيق مع الأساتذة بأسبوع مسبقا أو مع الطلبة مباشرة مع الحصول على الموافقة للمشاركة قبل أن توزع عليهم أدوات البحث ، كما تم الحرص على إتباع مجموعة من التوجيهات والتعليمات أثناء التطبيق من أجل التحكم في سير العملية و ضمان موضوعية العمل و هي كالتالي :

- تقديم الباحثة لنفسها والغرض العلمي من هذا البحث وسرية العمل.
 - التأكد من الرغبة الذاتية للطلبة في المشاركة في البحث، لضمان إمكانية المواصلة على الإجابة لكل بنود البطارية.
 - شرح طريقة الإجابة على المقاييس وتقديم التعليمات، مع فسخ المجال لأفراد عينة الدراسة لتقديم التساؤلات لتوضيح الغموض (إن وجد في المقاييس).
 - التأكد من فهم الطلبة والطالبات لطريقة الإجابة.
 - التأكيد على أهمية الإجابات الموضوعية.
 - التأكد من أنهم لم ينسوا فقرة لم يجيبوا عنها قبل تسليم أدوات البحث.
 - تقديم الشكر الجزيل لكل مشارك تعاون مع الباحثة في انجاز هذا العمل .
- استغرقت مدة التطبيق مع كل مجموعة من 30 إلى 45 دقيقة، وبعدها صحّحت الأوراق وأعطيت درجات كل بند، ثم فرغت النتائج وبوبت في جداول ورتبت، وبعد ذلك تمت معالجة هذه النتائج إحصائيا.

خامسا: نتائج الدراسة :

أولا: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: " وجود علاقة سالبة ودالة بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية وأبعادها لدى أفراد العينة " و لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات وجاءت النتائج كما يلي :

الجدول رقم (1):

معامل الارتباط بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية العامة و أبعادها

البيانات الإحصائية	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة الإحصائية لـ "ر"	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
الصحة النفسية العامة	614	-0,558**	0,000	0,01	دالة
أبعاد الصحة النفسية	614	-0,471**	0,000	0,01	دالة
	614	-0,282**	0,000	0,01	دالة
	614	-0,376**	0,000	0,01	دالة
	614	-0,262**	0,000	0,01	دالة
	614	-0,492**	0,000	0,01	دالة
	614	-0,089**	0,028	0,05	دالة
	614	-0,471**	0,000	0,01	دالة

يلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدر ب(-0,558) بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية العامة، وهو دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، بمعنى كلما ارتفعت شدة الضغط النفسي انخفضت الصحة النفسية الكلية. وقد جاءت معاملات الارتباط لأبعاد الصحة النفسية على التوالي: (-0,471)، (-0,282)، (-0,376)، (-0,262)، (-0,492) و(-0,47)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، كما قدرت قيمة معامل بيرسون الخاصة بالبعد السادس (البعد الإنساني و القيم) ب(-0,089)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$).

وهذا الجدول يشير إلى أن جميع معاملات بيرسون ذات قيم سالبة ، مما يدل على علاقة ارتباطية عكسية بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية بأبعادها ، أي: أنه كلما ارتفعت درجة إدراك الضغط النفسي أدى ذلك إلى انخفاض في الصحة النفسية، والعكس صحيح ، فكلما انخفضت درجة إدراك الضغط النفسي ارتفعت الصحة النفسية ، وبالتالي فالفرضية الأولى محققة.

ثانياً: نتائج الفرض الثاني:

تنص هذه الفرضية على انه: "توجد علاقة سالبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي و إدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة " . و لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات ، وجاءت النتائج كما يلي:

جدول رقم (2) : معامل الارتباط بين سمة الذكاء الانفعالي و إدراك الضغط النفسي .

البيانات الإحصائية	العينة	قيمة "ر"	قيمة الدلالة الإحصائية لـ "ر"	مستوى الدلالة المعتمد	الدلالة
المتغيرات					
درجة الذكاء الانفعالي السمة .	614	-0.424**	0.000	0.01	دالة

يلاحظ من خلال الجدول رقم (2) أن قيمة معامل بيرسون قدرت ب (-0,424) و هي سالبة و دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha = 0,01)$ ، وهذا يعني : أنه كلما ارتفعت درجة سمة الذكاء الانفعالي انخفضت شدة إدراك الضغط النفسي ، والعكس صحيح ، فكلما انخفضت درجة سمة الذكاء الانفعالي ارتفعت شدة إدراك الضغط النفسي ، وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

ثالثاً: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: " وجود علاقة موجبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية العامة وأبعادها " ، ولاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل ارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات ، وجاءت النتائج كما يلي :

جدول رقم (3): معاملات الارتباط بين سمة الذكاء الانفعالي والصحة النفسية العامة وأبعادها.

البيانات الإحصائية	العينات	قيمة "ر"	قيمة الإحصائية	مستوى الدلالة	الدلالة
الصحة النفسية العامة	614	0,553**	0,000	0,01	دالة
الشعور بالكفاءة و الثقة في النفس	614	0,511**	0,000	0,01	دالة
المقدرة على التفاعل الاجتماعي	614	0,270**	0,000	0,01	دالة
النضج الانفعالي و المقدرة على ضبط النفس	614	0,395**	0,000	0,01	دالة
المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات	614	0,291**	0,000	0,01	دالة
التحرر من الأعراض العصبية	614	0,416**	0,000	0,01	دالة
البعد الإنساني و القيم	614	0,194**	0,000	0,01	دالة
تقبل الذات و أوجه القصور	614	0,404**	0,000	0,01	دالة

من خلال الجدول رقم (3) قدرت قيمة معامل ارتباط بيرسون ب (0,553) بين سمة الذكاء الانفعالي والصحة النفسية العامة ،وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، كما وردت قيم معاملات الارتباط لأبعاد الصحة النفسية كما يلي : 0,511، 0,270، 0,395، 0,291، 0,416، 0,194 و 0,404، وهي قيم موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$)، مما يدل على أن الارتفاع في درجات سمة الذكاء الانفعالي يعمل على زيادة الصحة النفسية لأفراد العينة، و بالتالي الفرضية الثالثة محققة.

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: "إمكانية التنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال درجات أفراد العينة على مقياس إدراك الضغط النفسي ومقياس سمة الذكاء الانفعالي." واختبار صحة هذا الفرض قامت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار وحساب كل من الثابت، وقيمة بيتا، وقيمة ف، وقيمة ت، ومعامل التحديد، ومعامل الانحدار المتعدد. وجاءت النتائج كما يلي:

جدول (4): معاملات الارتباط الخطية المتعددة الهرمية ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير.

النموذج	ر	ر ²	ر ² المعدلة	الخطأ المعياري في التقدير	قيم التغير			
					التغير في ر ²	قيمة "ف" التغير في	درجات الحرية	التغير في قيمة ف الاحصائية
1	0,55	0,31	0,31	9,85	0,31	277,0	1	0,00
	8 ^a	2	0	8	2	17		0
2	0,65	0,43	0,43	8,95	0,12	131,3	1	0,00
	8 ^b	3	2	1	2	73		0

- a المنبئات: (ثابت الانحدار) درجة الضغط النفسي.

- b المنبئات: (ثابت الانحدار) درجة سمة الذكاء الانفعالي.

- c المتغير التابع: الدرجة العامة لصحة النفسية.

يظهر من خلال الجدول رقم (4). أن قيمة (ر²) (R Square) في النموذج الأول (1) (درجة إدراك الضغط) تساوي 0,312، أي أن درجة إدراك الضغط النفسي أسهمت بنسبة 31,20 بالمئة من التباين الكلي المفسر لدرجة الصحة النفسية؛ كما يتبين منه أيضاً أن قيمة (ر²) ارتفعت في النموذج الثاني (2) (درجة إدراك الضغط النفسي، درجة سمة الذكاء الانفعالي) لتساوي 0,433، أي أن درجة الذكاء الانفعالي أسهمت بنسبة 43,30 بالمئة من التباين الكلي المفسر لدرجة الصحة النفسية، وبناءً على هذه النتائج يمكن القول بأن درجة إدراك الضغوط النفسية و

درجة سمة الذكاء الانفعالي قدرة تنبئية على الصحة النفسية.

جدول (5) معاملات الانحدار اللامعيارية و معاملات الانحدار المعيارية وقيم ت ودلالاته الإحصائية لمتغيري إدراك الضغط النفسي و سمة الذكاء الانفعالي

النموذج	المعاملات اللامعيارية		المعاملات المعيارية	قيمة ت	الدلالة الاحصائية
	B	الخطأ المعياري	β		
1 ثابت	82,096	1,607		51,090	0,000
الانحدار	-56,189	3,376	-0,558	-16,644	0,000
درجة الضغط النفسي					
2 ثابت	45,919	3,477		13,205	0,000
الانحدار	-39,753	3,384	-0,395	-11,747	0,000
درجة الضغط النفسي	0,205	0,018	0,385	11,462	0,000
سمة الذكاء الانفعالي					

a - المنبئات : درجة الضغط النفسي و سمة الذكاء الانفعالي.

b - المتغير التابع : الدرجة العامة لصحة النفسية.

يتبين من الجدول (5) ، و من النموذج (1) أن لدرجة إدراك الضغط النفسي قدرة تنبئية على درجة الصحة النفسية ، حيث بلغت قيمة بيتا (β) (-0,558) و قيمة ت (T): (-16,644) ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,000) ، أي أن زيادة وحدة معيارية في درجة إدراك الضغط النفسي يقابله نقص وتغير ب (0,558) وحدة معيارية في درجة الصحة النفسية، والعكس صحيح، فالزيادة في شدة إدراك الضغط النفسي يؤدي إلى النقص في درجات الصحة النفسية، كما أن الانخفاض في شدة إدراك الضغط النفسي يؤدي إلى زيادة في درجات الصحة النفسية. و يمكن كتابة معادلة الصحة النفسية من خلال النموذج (1) على الشكل التالي:

الصحة النفسية = 82,096 - 56,919 (درجة إدراك الضغط)

و من الجدول (5) و من النموذج (2) يتبين أيضا أن لدرجة إدراك الضغوط النفسية قدرة تنبؤية على درجة الصحة النفسية ، حيث بلغت قيمة بيتا (β) (0,395-) ، و قيمة ت (T) (-11,747) ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,000) ، أي أن زيادة وحدة معيارية في درجة إدراك الضغط النفسية يقابله نقص وتغير ب 0,395 وحدة معيارية في درجة الصحة النفسية ، والعكس صحيح.

كما يظهر من خلال هذا النموذج أن لسمة الذكاء الانفعالي قدرة تنبؤية على درجة الصحة النفسية ، حيث بلغت قيمة بيتا (β) (0,385) ، و قيمة ت (T) (11,462) ، وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,000) ، أي أن زيادة وحدة معيارية في درجة سمة الذكاء الانفعالي يقابله زيادة أو تغير ب 0,385 وحدة معيارية في درجة الصحة النفسية ، فالزيادة في درجة سمة الذكاء الانفعالي يؤدي إلى الزيادة في درجة الصحة النفسية و العكس صحيح ، ويمكن القول بأن الفرضية محققة وكتابة المعادلة النفسية من خلال نفس النموذج (2) على الشكل التالي :

درجة الصحة النفسية = 45,919 - 39.753 (إدراك الضغط) + 0.205 (سمة الذكاء الانفعالي)

خامسا: نتائج الفرض الخامس:

ينص الفرض الخامس على " دور سمة الذكاء الانفعالي في تعديل العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية " ، ولاختبار هذه الفرضية تم حساب معامل الارتباط الجزئي الذي يسمح بالتعرف على العلاقة الخالصة بين متغيرين بعد تثبيت متغير وأكثر يفترض بأنه معدّل لهذه العلاقة ، و اعتمادا على النموذج النظري للمتغير المعدل (Baron and Kenny 1986) ص: 1174 ، تم اختبار الفرضية الخامسة من خلال دراسة العلاقة بين المتغير التابع (الصحة النفسية) و المتغير المنبئ (الضغط النفسي) باستعمال ثلاثة ارتباطات جزئية ، حيث تم إدخال و تثبيت المتغير المعدل (سمة الذكاء الانفعالي) و تفاعل المعدل Moderator Effect (سمة الذكاء الانفعالي x درجة الضغط النفسي) بشكل منفصل و مع بعضهما البعض ؛ و نتائج هذا التحليل الإحصائي تظهر في :

جدول رقم (6):

معامل الارتباط الجزئي لاختبار دور سمة الذكاء الانفعالي

التحكم في المتغيرات		الصحة النفسية و درجة ادراك الضغط النفسي	الصحة النفسية سمة الذكاء الانفعالي	ادراك الضغط النفسي سمة الذكاء الانفعالي
المتغيرات دون تثبيت	الارتباطات	-0,558	0,553	-0,424
	الدلالة (ذات المخرجين)	0,000	0,000	0,000
	درجة الحرية	612	612	612
سمة الانفعالي الذكاء	الارتباطات	-0,429		
	الدلالة (ذات المخرجين)	0,000		
	درجة الحرية	611		

ينجلي من الجدول (6) أنَّ الارتباط الجزئي بين درجة إدراك الضغط ودرجة الصحة النفسية قويّ وسلبّي، حيث قدر معامل الارتباط (-0,558) ، و هو دال إحصائياً عند النقطة ($p < 0,01$)، و ينخفض هذا الارتباط عند تثبيت سمة الذكاء الانفعالي مع بقائه سالبا ، حيث أصبحت قيمته مساوية ل (-0,429) ودالة إحصائياً عند النقطة ($p < 0,01$) ، أي أنَّ التغير في الارتباط يساوي 0,129 بالقيمة المطلقة ، بمعنى أنه بلغ 23,11 بالمئة من قيمة الارتباط الأصلي.

جدول رقم (7): معامل الارتباط الجزئي لاختبار دور سمة الذكاء الانفعالي
وتفاعل المعدل

التحكم في المتغيرات	الصحة النفسية و إدراك الضغط النفسي	الصحة النفسية تفاعل المعدل	إدراك الضغط النفسي تفاعل المعدل
المتغيرات دون تفاعل	الارتباطات الدلالة (ذات المخرجين) درجة الحرية	-0,558 0,000 612	-0,212 0,000 612
تفاعل المعدل	الارتباطات الدلالة (ذات المخرجين) درجة الحرية	-0,634 0,000 611	

يظهر من الجدول (7) أنَّ الارتباط الجزئي بين درجة إدراك الضغط ودرجة الصحة النفسية قويّ وسلبى، حيث قَدَّر معامل الارتباط (-0,558) ، بدرجة حرية مساوية 612، و هو دال احصائيا عند النقطة ($p < 0,01$)، ويرتفع هذا الارتباط عند تثبيت تفاعل المعدل مع بقائه سالبا، حيث أصبحت قيمته مساوية ل (-0,634) بدرجة حرية مساوية 612 ، وهي دالة احصائيا عند النقطة ($p < 0,01$) ، أي أنَّ التغير في الارتباط يساوي 0,076 بالقيمة المطلقة ، بمعنى أنه بلغ 13,62 بالمئة من قيمة الارتباط الأصلي.

جدول (8) معامل الارتباط الجزئي لاختبار دور سمة الذكاء الانفعالي في تعديل العلاقة بين ادراك الضغط النفسي والصحة النفسية

سمة الذكاء الانفعالي	ادراك الضغط النفسي	الصحة النفسية	ادراك الضغط النفسي	الصحة النفسية	ادراك الضغط النفسي	التحكم في المتغيرات	الارتباطات
سمة الذكاء الانفعالي	ادراك الضغط النفسي	الصحة النفسية	ادراك الضغط النفسي	الصحة النفسية	ادراك الضغط النفسي	الارتباطات	الارتباطات
تفاعل المعدل	تفاعل المعدل	تفاعل المعدل	تفاعل المعدل	تفاعل المعدل	تفاعل المعدل	الارتباطات	الارتباطات
0,224	0,77	0,212	0,424	0,553	0,558	الارتباطات	الارتباطات
0,000	2	-	-	0,000	-	الدلالة	الدلالة
612	0,00	0,000	0,000	612	0,000	ذات	ذات
	0	612	612		612	المخرجين	المخرجين
	612					(	(
						درجة	درجة
						الحرية	الحرية
						الارتباطات	الارتباطات
					0,133	الدلالة	الدلالة
					-	ذات	ذات
					0,001	المخرجين	المخرجين
					610	(	(
						درجة	درجة
						الحرية	الحرية
						سمة الذكاء الانفعالي + تفاعل المعدل	سمة الذكاء الانفعالي + تفاعل المعدل

كما تُظهِرُ نتائجُ الجدول (8) أن نفس قيمة الارتباط الجزئي بين درجة إدراك الضغط ودرجة الصحة النفسية (-0,558) قد انخفضت بصفة ملحوظة بتثبيت سمة الذكاء الانفعالي و تفاعل المعدل لتصبح (-0,133) مع دلالتها إحصائية عند النقطة ($p < 0,001$) ، حيث بلغ فارق في الارتباط بالقيمة المطلقة 0,425 وهو ما يعادل 76,16 بالمئة من قيمة الارتباط الجزئي الأصلي . وبالرجوع إلى ما جاء به ، (Kenny & Baron 1986) في ص : 1174: "وتحديدا في إطار دراسة الارتباط، فالمعدل هو متغير ثالث يؤثر في المستوى الصفر للارتباط بين المتغيرين الآخرين" ، و إلى ما جاء في تعريف المتغيرات المعدلة، فإنه يمكن القول بصحة الفرضية الخامسة بأن سمة الذكاء الانفعالي متغير معدل للعلاقة بين إدراك الضغوط النفسية و الصحة النفسية، وبوجود ارتباط موجب بين درجة الصحة النفسية و درجة سمة الذكاء الانفعالي يقدر ب 0,553، و ارتباط سالب بين درجة سمة الذكاء الانفعالي و درجة الضغوط النفسية والمقدر ب (-0,424) ، إذ ترتفع درجة الصحة النفسية و تنخفض درجة إدراك الضغوط النفسية بارتفاع درجة سمة الذكاء الانفعالي ، و تنخفض درجة الصحة النفسية و ترتفع درجة إدراك الضغوط النفسية بانخفاض درجة سمة الذكاء الانفعالي.

مناقشة نتائج الدراسة:

حققت هذه الدراسة - و إلى حدٍ بعيد - الأهداف التي بدأت بها ، فقد تمكنت من تكييف مقاييس الدراسة على المجتمع الجزائري.

- ف فيما يتعلق بالفرض الأول الذي نص على "وجود علاقة سالبة ودالة بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية العامة وأبعادها لدى أفراد العينة" فقد أكدت نتائج الدراسة وجود ارتباط دال بين شدة إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية الكلية ، فكلما ارتفعت شدة إدراك الضغط النفسي انخفضت الصحة النفسية العامة ، وهذا يؤكد أيضاً نتائج الدراسة في أبعاد الصحة النفسية فكلما كان هناك ارتفاع في (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ، و المقدرة على التفاعل الاجتماعي ، و النضج الانفعالي و المقدرة على ضبط النفس ، و المقدرة على توظيف الطاقات و الإمكانيات في آمال التحرر من الأعراض العصبية ، و تقبل الذات أوجه القصور ، و البعد الإنساني والقيمي) انخفض إدراك الضغط النفسي والعكس صحيح ، حيث كلما افتقر الشاب إلى هذه الأبعاد كلما ارتفعت شدة إدراك الضغط

النفسي.

و يمكن تفسير النتائج من خلال ما ورد في الإطار النظري بحيث ورد عن (عبدا لخالق، 1993) أن أعلى نتائج مستويات الاضطرابات النفسية و العضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة ، و أن التعرض للأحداث الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة لا تسبب القلق المزمن فحسب، بل إنها أيضا تغير من معدلات كل من الاضطرابات النفسية، وقد تؤدي إلى الوفاة ،وإلى الهرم قبل أوانه،ومن ثم ، فإن العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية علاقة وطيدة ومعقدة ومتبادلة التأثير، حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثا قد تتطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دورا في نشأة الأعراض النفسية المرضية (السيكوباتولوجية) عامة و الأعراض الاكتئابية خاصة، ولذا، فأحداث الحياة المثيرة للضغط هي بمثابة متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد (فايد حسين علي، 2005، ص: 19)

كما أن إدراك الشاب الجامعي الجزائري لقيمه الذاتية يتحدد من خلال قدرته على مواجهة المشكلات، والقدرة على حلها، و التكيف الفاعل مع الأحداث الضاغطة، وهذا يتكون من خلال أبعاد الصحة النفسية، وهي الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس ، و المقدرة على التفاعل الاجتماعي ، والنضج الانفعالي والمقدرة على ضبط النفس ، والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال التحرر من الأعراض العصبية ، وتقبل الذات أوجه القصور، والبعد الإنساني، والتي تعد من الخصائص الشخصية التي تدفع الفرد إلى النجاح في العمل لإرضاء طموحاته وتحقيق التوازن النفسي الداخلي ، وتمتع الشاب بأبعاد الصحة النفسية من أهم المقومات النفسية في إدراك الضغط النفسي بشكل إيجابي و فعال ، كما يمثلان أهم خصائص الوقاية من الاضطرابات النفسية.

- أما في ما يخص الفرض الثاني الذي نص على " وجود علاقة سالبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي وإدراك الضغط النفسي لدى أفراد العينة " فقد أوضحت نتائج الدراسة تحقق الفرض بوجود ارتباط سلبي دال إحصائي عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) بين سمة الذكاء الانفعالي وشدة إدراك الضغط النفسي ، وهذا يشير إلى

أنه كلما ارتفعت سمة الذكاء الانفعالي انخفضت شدة إدراك الضغط النفسي، و العكس صحيح، أي كلما انخفضت سمة الذكاء الانفعالي ارتفعت شدة إدراك الضغط النفسي وقد توافقت نتائج البحث الحالي مع الدراسة التي قام بها Austin, E.J. & al. (2005) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة بين الذكاء الانفعالي و كل من صعوبة التعرف على الانفعالات و التعبير عنها و تعاطي الكحوليات، وتتماشى النتائج الموصلة إليها أيضاً مع نتائج دراسة Mikolajczek, M. & al., (2007) عن التأثير الوقائي لسمة الذكاء الانفعالي في علاقتها بالضغط المهني، حيث أظهرت النتائج أن ارتفاع سمة الذكاء الانفعالي يرتبط بانخفاض مستوى الاحتراق النفسي والمشاعر الداخلية السالبة والشكاوى الجسدية؛ ومن وجهة أخرى تتماشى ودراسة جينا نكريغ (2006) (نقلا عن سعيد علي، 2006) المقررة أن الأشخاص الذين يتمتعون بدرجة عالية من سمة الذكاء الانفعالي قادرون على استيعاب قدر عال من الضغط، ويتمتعون بالقدرة على التعامل مع أشخاص يعانون من القلق دون امتصاص هذا القلق أو نقله للآخرين.

- أما بالنسبة للفرض الثالث الذي نص على " وجود علاقة موجبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية الكلية وإبعادها لدى أفراد العينة "، فقد تحقق الفرض كلياً، إذ أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,01$) بين سمة الذكاء الانفعالي والصحة النفسية الكلية و إبعادها المتمثلة في (الشعور بالكفاءة والثقة بالنفس، والمقدرة على التفاعل الاجتماعي، والنضج الانفعالي و المقدرة على ضبط النفس، والمقدرة على توظيف الطاقات والإمكانات في آمال، والتحرر من الأعراض العصبية، وتقبل الذات أوجه القصور، والبعد الإنساني)؛ وبذلك يتضح مدى أهمية سمة الذكاء الانفعالي وتأثيره الفعال على الصحة النفسية، حيث اتضح أنه عامل فعال وميسر للفرد في جميع تعاملاته اليومية سواء مع نفسه أو مع الآخرين، فقد اعتبر (Lopes, P.N. & al., 2003) المهارات الانفعالية مهمة للتوافق الانفعالي والاجتماعي، وأن القدرة على إحداث نوع من التكامل بين المعلومات الانفعالية والقرارات المعرفية وغيرها من العمليات العقلية، تُيسر للأفراد التكيف مع الحياة وإدارتها بفاعلية.

وفي السياق ذاته، يشير بار- أون (2000) (نقلا عن السمادوني، 2007) أن الذكاء الانفعالي يشمل مجموعة من السمات الشخصية والقدرات المرتبطة بالمعرفة

الانفعالية والاجتماعية ، تؤثر في قدراتنا الكلية على المعالجة الفعالة لمتطلبات البيئة وضغوطها ، أما (Furnham, A. & Petrides, 2003) فقد اعتبروا الذكاء الانفعالي كسمة من سمات الشخصية تمثل الفاعلية الذاتية الانفعالية ، حيث تعبر عن المعتقدات الذاتية، وعن القدرات، و الميول المتعلقة بالانفعالات، وقدرة الفرد على تنظيمها بهدف تحقيق قدر من التوافق؛ كما يرى المنظرون أنّ مرتفعي مستوى الذكاء الانفعالي يتميزون بسمات الصحة النفسية و الكفاءة الاجتماعية والفاعلية الشخصية (معمريه بشير، 2007).

وهذا ما أثبتته هذه الفرضية في وجود ارتباط طردي بين سمة الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية ، فكلما زاد مستوى سمة الذكاء الانفعالي ، تحسنت الصحة النفسية للشباب ، ذلك أنّ القدرات التي تكمن في الذكاء الانفعالي ، والتي تمس جميع الميادين سواء الفرد مع نفسه أو مع الآخرين أو مع بيئته تساعده على تحقيق توافقه واثرائه النفسي، ومن بين الدراسات التي أيدت نتائج هذه الدراسة التي تدرس علاقة الذكاء الانفعالي بأبعاد الصحة النفسية، دراسة (غنيم، 2001) التي هدفت إلى التحقق من بنية الذكاء الانفعالي من خلال علاقته بمتغيرات شخصية : كالكفاءة الذاتية، وتقدير الذاتي، و متغير اجتماعي تضمن أربع مهارات اجتماعية هي: (الحساسية الانفعالية، والضبط الانفعالي، والحساسية الاجتماعية، والضبط الاجتماعي) عند الطلبة، وأظهرت نتائج الدراسة، أنّه بالإمكان التنبؤ بالذكاء الانفعالي من خلال كل من المهارات الاجتماعية و تقدير الذات والكفاءة الذاتية. وهذه الدراسة دليل على العلاقة الوطيدة التي تربط كلّ من الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية ، إذ أنّ أبعاد هذه الأخيرة هي المؤشر المنبئ بالذكاء الانفعالي. كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع أبحاث (Mikolajezak, M. & al, 2006) عن مقاومة الضغوط عبر العلاقة بين سمة الذكاء الانفعالي وبعض متغيرات الصحة النفسية، في الدراسة الفرعية الأولى كان الهدف هو التحقق من علاقة الارتباط بين سمة الذكاء الانفعالي عبر بعض نتائجه ودرجات مقياس الصحة النفسية والفسولوجية عند مجموعة من الطلبة الجامعيين وفي الدراسة الفرعية الثانية كان الهدف اختبار الارتباط بين سمة الذكاء الانفعالي كمتغير وسيط بين الضغوط و الصحة الفسيولوجية والجسمية ، وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي ومرتفع الدلالة بين سمة الذكاء الانفعالي ومؤشرات الصحة النفسية ، وارتباطات مرتفعة وسالبة مع بعض الأعراض السيكوسوماتية والاكتئاب والفوبيا ، وأعراض اضطرابات الوسواس

القهرى ، كما كانت الارتباطات منخفضة سالبة بين سمة الذكاء الانفعالي والميول العدوانية ، وكانت الارتباطات مرتفعة الدلالة بين الذكاء الانفعالي ومؤشرات مستوى الصحة النفسية والسيكوسوماتية من خلال درجات مقياس الضغوط.

- أما في ما يتعلق بالفرض الرابع الذي نص على " يمكن التنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال إدراك الضغط النفسي و سمة الذكاء الانفعالي " ، ووفق ما أفضت إليه النتائج السابقة في الجدول الرابع من دلائل ، يمكن القول بأن الفرض الرابع تحقق كلياً ، حيث بينت النتائج أن لدرجات إدراك الضغط النفسي و درجات سمة الذكاء الانفعالي قدرة تنبئية بالصحة النفسية ، وما أكد ذلك معادلات الصحة النفسية المتوصل إليها من خلال نموذج الانحدار المتعدد الهرمي ، ويمكن تفسير هذه النتائج من منظور الصحة النفسية والعوامل المساعدة على الحفاظ عليها ، حيث أن العلاقة بين عوامل الإرهاق وظروف الحياة الاجتماعية والمادية والمشكلات الدراسية للشباب الجامعي علاقة تفاعلية ، وتجاوز إمكانات المواجهة عند الشباب يمكن أن يلحق الضرر بجهازه المناعي الجسدي والنفسي بشكل مباشر أو غير مباشر. فإذا فهمنا الصحة النفسية على أنها حالة توازن بين متطلبات البيئة المادية والاجتماعية وتحدياتها وبين إمكانات الشخص الجسدية والنفسية والاجتماعية ، فإننا سرعان ما سنكتشف أن تحقيق الصحة النفسية معرض للخطر باستمرار ، وأن دور الشاب الجامعي ينبغي أن يكون فاعلاً في بناء الصحة منمياً لموارده وكفاءاته الذاتية وموازناً بين عوامل الخطر والإرهاق ، و يمكن تحقيق ذلك اعتماداً على تنمية الخبرات الذاتية والعادات السمات الشخصية الايجابية المتمثلة في سمة الذكاء الانفعالي ، لأنها تؤدي إلى تحسين جودة الحياة وتجعل للحياة قيمة و تحول دون الأعراض المرضية . (Seligman & Csikszentmihaly, 2002) ؛ وبالتالي تحسين الصحة النفسية.

كما أن نتائج الدراسة جاءت متوافقة مع دراسة (Dee-2004 , Nigel) Evans&Hunt المجراة على 233 مشاركاً ، وذلك لمعرفة : إمكانية تنبؤ الذكاء الانفعالي باستجابة الأفراد للخبرات الصادمة ، والتي أظهرت وجود علاقات ارتباطية دالة بين ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي وانخفاض مستوى الخبرات الصادمة ، مما يعنى أن الذين أظهروا ذكاءاً انفعالياً عالياً سجلوا زمناً نفسية للضغوط منخفضة أو خبرات متدنية جداً و بينت الدراسة أن بالإمكان استخدام الذكاء الانفعالي كمؤشر ومنبئ للأفراد الذين قد يواجهون توتراً أو خبرات صادمة. وهذا

موافق لنتائج (Donaldson & al, 2004) التي أكدت أن الذكاء الانفعالي لا يتنبأ بالرفاهية والرضا الوظيفي، ولكنه ينبئ بالصحة النفسية والصحة الجسمية، كما وضحت الدراسة أن فوائد الصحة النفسية لا تكمن فقط في التحكم في المشاعر والأفكار، لكن تنظيم تلك المشاعر والأفكار كما يوضحها الذكاء الانفعالي هو المؤشر على الصحة النفسية (عن ماجدة خميس على ابراهيم، 2009، ص368)

ومن جانب آخر ، وافقت نتائج الدراسة دراسة (أيمن غريب قطب ناصر، 2011) التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومهارات إدارة الضغوط وإمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على إدارة الضغوط من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي، وقد أسفرت النتائج عن وجود علاقات ارتباطية دالة بين متغيرات الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط وإمكانية التنبؤ بمتغيرات إدارة الضغوط عبر متغيرات الذكاء الانفعالي.

وبالتالي ، يمكن التنبؤ بالصحة النفسية للشباب الجامعي الجزائري اعتمادا على طريقته في إدراك الضغط النفسي ، و اتصافه بالسمات الشخصية الايجابية المتمثلة في سمة الذكاء الانفعالي.

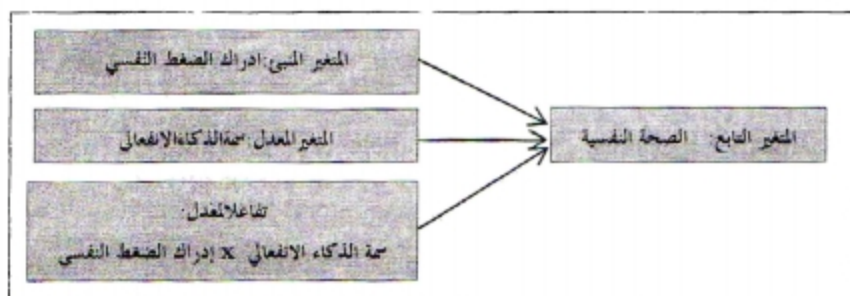
- أما الفرض الخامس والأخير والنّاص على " دور سمة الذكاء الانفعالي في تعديل العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية " وبعد القيام بالمعالجة الإحصائية . واستخدام معامل الارتباط الجزئي ، توصلت النتائج إلى أن لسمة الذكاء الانفعالي دور في تعديل العلاقة بين إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية وبالتالي الفرض الخامس تحقق.

وهذه النتيجة المتوصل إليها داعمة للنتائج المحققة في الفرضيات الأربع السابقة حول أهمية الذكاء الانفعالي كسمة من سمات الشخصية و دورها في تنمية القدرة على تحمل الضغوط وتحقيق الصحة النفسية وتتماشى نتائج الدراسة مع دراسة (Bastian, V. & al. , 2005) لتحديد مدى قدرة الذكاء الانفعالي على التنبؤ بالرضا عن الحياة، وحل المشكلات، والتخلص من القلق، ومواجهة ضغوط الحياة، والتحصيل الأكاديمي، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن العلاقة بين مظاهر الذكاء الانفعالي ومهارات الحياة موجبة و دالة إحصائيا، أي أن الدرجة المرتفعة في الذكاء الانفعالي ترتبط بالرضا عن الحياة، والقدرة على حل المشكلات ومواجهة الضغوط وبالدرجة المنخفضة من القلق، وأيضا بالانبساطية والانفتاح على الخبرة والمسايرة

ويقظة الضمير والدرجة المنخفضة من العصابية، وكشفت نتائج تحليل الانحدار أنَّ الذكاء الانفعالي يسهم بـ 6% في التنبؤ بمتغيرات مهارات الحياة. كما توافقت النتائج المستخلصة مع نتائج أعمال (Mikolajezak, M. & al, 2006) المجراء حول سمة الذكاء الانفعالي كمعدل للعلاقة بين الضغط والصحة النفسية، حيث أظهرت هذه الأعمال أنَّ سمة الذكاء الانفعالي تعدل بصفة ملحوظة تأثير الضغط سواء على الاستجابة النفسية أو العصبية الاندوكرينية، و تتفق الدراسة أيضاً مع نتائج دراسة (Mikolajezak, M. & al, 2009) عن علاقة سمة الذكاء الانفعالي بأساليب التعامل، حيث ارتبطت سمة الذكاء الانفعالي إيجابياً بأساليب التعامل التكيفية، وسلباً بضعف القدرة على التأقلم والاكتئاب، مما يعني أنَّ لسمة الذكاء الانفعالي خاصية وقائية Protective.

وبعد تحليل دور " المتغير المعدل " والمتمثل في " سمة الذكاء الانفعالي " و التي في تفاعلها مع " المتغير المستقل " والمتمثل في " إدراك الضغط النفسي "، تعدل في " المتغير التابع " و المتمثل في " الصحة النفسية "، و التي تتراوح بين التغير من صحة نفسية سوية إلى ظهور أمراض واضطرابات نفسية وجسدية.

من هنا نستنتج أنَّ لسمة الذكاء الانفعالي دور معدل للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية، و أنَّ الشباب لا يتأثرون بالدرجة نفسها حينما يتعرضون لوضعية ضاغطة، إذ تختلف استجاباتهم، ويرجع ذلك الاختلاف إلى دور المتغيرات المعدلة، والمتمثلة في هذه الدراسة سمة الذكاء الانفعالي و هي من المتغيرات الشخصية المعدلة. ومن هنا يمكن اقتراح نموذج تفاعلي لتفسير التأثيرات المتبادلة بين سمة الذكاء الانفعالي كمعدل للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية في شكل التالي:



الشكل (1): نموذج تفاعلي لتفسير التأثيرات المتبادلة

بين سمة الذكاء الانفعالي كمعدل للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية

الخاتمة :

خلصت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة سالبة ودالة بين كل من الضغط النفسي و الصحة النفسية الكلية وأبعادها، وبين سمة الذكاء الانفعالي و الضغط النفسي، ووجود علاقة موجبة ودالة بين سمة الذكاء الانفعالي والصحة النفسية الكلية وأبعادها. ومنه أمكن التنبؤ بالصحة النفسية للشباب الجامعي الجزائري اعتمادا على طريقته في إدراك الضغط النفسي ، و اتصافه بالسمات الشخصية الايجابية المتمثلة في سمة الذكاء الانفعالي.

وبالتالي فأهداف الدراسة حول دور سمة الذكاء الانفعالي في تعديل العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية قد تحققت ، وتأسيساً على ما سبق، يمكن التركيز على مبادئ علم النفس الايجابي لتحديد دور تلك العوامل الوقائية و تفعيلها مع تطوير خصال وسمات الأفراد الشخصية الايجابية و تطوير مؤسسات التطبيع كالجامعة ؛ فهذه السمات والخصال الشخصية الايجابية (سمة الذكاء الانفعالي) أكثر فاعلية للتغيير والمرونة ؛ مما يمكن أن يسهم في رفع مستوى الصحة النفسية لفئة الشباب الجامعي.

المراجع.

Austin, E.J., Saklofske, D.H., and Egan, V. (2005): Personality, well-being and

health correlates of trait emotional intelligence, Personality and Individual Differences, 38, 547-558.

1) Baron and David A. Kenny. Reuben M. ; The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations , Journal of Personality and Social Psychology Copyright 1986 by the American Psychological Association, Inc. 1986, Vol. 51, No. 6, 1173-1182

2) Bastian, V., Burns, N., and Nettelbeck, T. (2005): Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. Personality and Individual Differences, 39, 1135-1144.

3) Ciarrochi, J, Franck P.Deane, Stephan Anderson, (2002): emotional intelligence emotional moderates the relationship between and mental health, journal of Journal Personality and Individual Differences, vol, 32; p; 197-209

- 4) Constance, H.(2004):Intergenerational Transmission of Depression Test of Stress Model in a Community Sample. Journal Conseling and Clinical Psychology. Vol(3), No (72)
- 5) Furnham, A. & Petrides, K. V. (2003). Trait emotional intelligence and happiness. Social Hurlock, E. B. (1974). Personality Development Tata, McGraw-Hill, Book Com., New Delhi, India. Behavior and Personality, 31, 815-824
- 6) Garima Gupta & Sushil Kumar (2010) – Mental Health in Relation to Emotional Intelligence and Self –Efficacy among College Students. Journal of the indian Academy of Applied Psychology, Jan, 36, 1, 61-67
- 7) Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress appraisal, and coping. New York: Springes Publishing.
- 8) Levenstein S, Prantera C, Varvo V, Scribano ML, Berto E, Luzi C,
- 9) Andreoli A. Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new
- 10) Tool for psychosomatic research. J Psychosom Res 1993; 37:19 –32.
- 11) Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. Journal Personality and Individual Differences, 35, 641-658.
- 12) Mavroveli S., Petrides K. Rieffe C. & Bakker. (2007).Trait emotional intelligence, Psychology well-being and peer rated social competence in adolescence. British journal of Developmental Psychology; 25,263-275.
- 13) Oddie, S. (2000). Coping with stress and health psychology. New York: McGraw Hills Book Company
- 14) Mikolajczek,M.,Liminet,O., Menil,c. ,(2006):Predicting resistance to stress; incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia &optimism, psicothema;18,Sup,79-88.
- 15) Mikolajczek,M.,Liminet,O., Menil,c. ,(2007):Explaining the protective effect of trait emotional intelligence regarding occupational stress: Exploration of emotion labour process, journal of research in personality,41;1445-1453.
- 16) Mikolajczek,M.,Petrides K.V., & jane, H ; (2009) Adolescents Choosing self-harm as an emotion regulation strategy : The protective role of trait emotional intelligence , British journal of clinical psychology,48,181-193.
- 17) Rutter, M., (1990). "Psychological Resilience and ProtectiveMechanisms" in Rolf, J. et al» Risk and protective factors in the development of psycho-pathology" Cambridge University PressPublisher,

181-214

- 18) Sarason, I. (1988).Social support, personality and health. Ln M.P.Janisse (Ed.) Individual differences; stress and health psychology. (ch.6) .London: Springer -verlag.Saklofske,D., Austin, E., Minski, P , (2003) : Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure, Journal Personality and Individual Differences, vol, 34; p;707-721
- 19) Seligman & Csikszentmihalyi, (2000) Positive Psychology: An Introduction Rich, Journal of Humanistic Psychology, 41: 8-1.
- 20) Taylor, s.1995 Health psychology .New York: Mc Graw-Hill, Inc Third Edition
- 21) Taylor, S. E., & Aspinwall, L. G. (1996). Mediating and moderating processes in psychosocial stress: appraisal, coping, resistance, and vulnerability. In H. B. Kaplan (Ed.), Psychosocial stress: perspectives on structure, theory, life course, and methods (pp. 71-110). San Diego CA: Academic Press.
- 22) Thoits, P. (1994).Stressors and problem-solving: The individual as psychological activist. Journal of Health and social behavior and hopelessness, Journal of personality and social psychology, 85, 5, 1054-106.