



جامعة البغليالي بونعامية - خميس مليانة -



كلية العلوم الاجتماعية والعلوم الانسانية

قسم علم النفس وعلوم التربية

الموضوع:

أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي
لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية
دراسة ميدانية - بجامعة خميس مليانة -

مذكرة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على شهادة ماستر علوم التربية

تخصص ارشاد وتوجيه

تحت إشراف الأستاذة:

د. لوزاني فاطمة الزهراء

من إعداد الطالبتين:

- فلاح زهرة

- بن زهرة بلقاسم شيماء

لجنة المناقشة:

رئيساً ومقرراً	د. سيساني راج
ممتحناً	د. لعزالي صليحة
مشرفاً	د. لوزاني فاطمة الزهراء

السنة الجامعية: 2024/2023

كلمة شكر

الحمد والشكر لله الحي القيوم أولاً وأخيراً وامتنالاً لقوله ﷻ:

" من لا يشكر الناس لا يشكر الله "

نتوجه بجزيل الشكر وجميل العرفان للأستاذة "الدكتورة لوزاني فاطمة الزهراء" التي تكرمت بقبول الإشراف على هذه المذكرة وعلى جميع التوجيهات والملاحظات والنصائح التي قدمتها لنا طيلة السنة.

كما لا يفوتنا ان نتقدم بوافر التقدير والاحترام الى كل من درسنا من أساتذة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجيلالي بونعامة .

وكذلك نتقدم بخالص الشكر الى كل موظفي المكتبة وجزاهم الله كل خير.

وفي الاخير نشكر كل من قدم لنا يد العون والمساعدة من قريب او من بعيد ونسأل الله عز وجل أن يجعل ذلك في ميزان حسناتهم انه قريب مجيب.

اهداء

الدنيا ثلاث أيام

الأمس عشناه ولن يعود، اليوم نعيشه و لن يدوم والغد لا ندري أين سنكون...
أهدي عملي لك يا من عليه البال وغالي قريب المسافات، بإصدار الحنان والدي.

الى من قلبها منبع الدفئ والسرور،

أنا بالروح أفديها، وحليل الجب أعطيها والدتي، أطل

الله في عمرها.

الى ما زاد الزمان صدعه تستوفيه أنفسهم ليجمعوني بأفعالهم نعم الأخوة.
و الى جميع أحبائي دون استثناء وكل عائلتي و أصدقائي أهدي لكم هذا العمل
المتواضع.

**** فلاح زهرة ****

اهداء

قال تعالى (ومن يشكر فإنما يشكر لنفسه) [لقمان: 12]

أهدي ثمرة جهدي المتواضع إلى من وهبوني الحياة والأمل، والنشأة على شغف الاطلاع
والمعرفة، ومن علموني أن أرتقي سلم الحياة بحكمة وصبرا برا، و إحسانا، و وفاء لهما :
والدي الكريم ، و والدي الكريمة.

إلى من وهبني الله نعمة وجوده في حياتي إلى العقد المتين "أخي "

إلى من كاتفتني ونحن نشق الطريق معا نحو النجاح في مسيرتنا العلمية ، إلى رفيقة دربي

"فلاح زهرة"

وأخيرا إلى كل من ساعدني، وكان له دور من قريب أو من بعيد في إتمام هذه الدراسة، سائلة

المولى تعالى أن يجزي الجميع خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

وإلى كل طالب علم سعى بعلمه ليفيد الإسلام والمسلمين بكل ما أعطاه الله من علم ومعرفة.

**** بن زهرة بلقاسم شيما ****

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية الى التعرف على أثر الذكاء العاطفي على إستراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

لتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثتان المنهج الوصفي، بحيث تم الاعتماد على مقياس الذكاء العاطفي لشابمين (2001) chapmen و مقياس الضبط العاطفي لجروس وجون (2003) groos & jhon الذي تم ترجمته من قبل الباحثتين . وبعد التأكد من خصائص السيكمترية للأداة الدراسة تم تطبيقها على عينة تتكون من (120) طالب(ة) من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة، تم اختيارهم بطريقة عرضية .

ولتحقق من فرضية الدراسة، تم حساب معامل الانحدار الخطي البسيط باستخدام الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) النسخة 25. وتوصلت النتائج الى وجود تأثير الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

الكلمات المفتاحية:

الذكاء العاطفي، الضبط العاطفي، الطالب الجامعي.

Study Summary:

The current study aims to investigate the impact of emotional intelligence on emotional regulation strategies among psychology and education science students at Khemis Miliana University.

To achieve the study objectives, the researchers utilized a descriptive methodology, relying on the Emotional Intelligence Scale (Chapman, 2001) and the Emotional Regulation Scale (Gross & John, 2003) Which was translated by the two researchers . After confirming the psychometric properties of the tools, they were administered to a sample of 120 students from the psychology and education science department at Khemis Miliana University, selected through convenience sampling.

To test the study hypothesis, simple linear regression coefficients were calculated using the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) version 25. The results indicated that emotional intelligence significantly influences emotional regulation strategies among psychology and education science students at Khemis Miliana University.

Keywords:

Emotional Intelligence, Emotional Regulation, University student.

الصفحة	فهرس المحتويات
	شكر
	إهداء
	ملخص باللغة العربية
	ملخص باللغة الأجنبية
	فهرس المحتويات
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	قائمة الملاحق
أ ب ج	مقدمة
	الفصل الأول: مدخل للدراسة
05	1. إشكالية الدراسة
08	2. فرضيات الدراسة
08	3. أهداف الدراسة
08	4. أهمية الدراسة
08	5. حدود الدراسة
09	6. مفاهيم الدراسة
10	7. الدراسات السابقة
15	8. التعقيب على الدراسات السابقة
	الفصل الثاني: الإطار النظري للدراسة
	أولاً: الذكاء العاطفي
17	تمهيد
17	1. مفهوم الذكاء
18	2. مفهوم الذكاء العاطفي
19	3. أهمية الذكاء العاطفي
20	4. مجالات الذكاء العاطفي
21	5. أسس الذكاء العاطفي
23	خلاصة
	ثانياً: استراتيجيات الضبط العاطفي
25	تمهيد
25	1. مفهوم الضبط العاطفي
27	2. المفاهيم المرتبطة بالضبط العاطفي
28	3. استراتيجيات الضبط العاطفي
29	4. أهمية الضبط العاطفي

31	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
33	تمهيد
33	1. منهج الدراسة
33	2. الدراسة الاستطلاعية
33	1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية
33	2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية
34	3. الدراسة الأساسية
34	1.3. مجتمع الدراسة
34	2.3. عينة الدراسة
35	4. أدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية
42	5. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة
الفصل الرابع: عرض وتفسير ومناقشة النتائج	
44	تمهيد
44	1. عرض نتائج الدراسة
48	2. مناقشة نتائج الدراسة
49	استنتاج عام
51	خاتمة
53	قائمة المراجع
60	الملاحق

قائمة الجداول:

رقم	عنوان الجدول	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة حسب الجنس	34
02	توزيع عينة الدراسة حسب مستوى الجامعي	34
03	توزيع عينة الدراسة حسب التخصص الجامعي	35
04	أبعاد المقياس الذكاء العاطفي وفقراته	36
05	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء العاطفي	37
06	معاملات ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الذكاء العاطفي	38
07	أبعاد المقياس الضبط العاطفي وفقراته	39
08	نسبة إتفاق المحكمين	39
09	بنود مقياس الضبط العاطفي قبل التعديل وبعده	40
10	معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس الضبط العاطفي	40
11	معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضبط العاطفي	41
12	معامل ثبات جتمان لمقياس الضبط العاطفي	42
13	توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة	44
14	نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام الذكاء العاطفي في التأثير على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية	46
15	معاملات اسهام المتغير المستقل (الذكاء العاطفي) في التأثير على المتغير التابع (استراتيجيات الضبط العاطفي)	47

قائمة الأشكال:

الصفحة	عنوان الشكل	رقم
19	عناصر نجاح الطالب في المدرسة كما ذكرها "دانيال كوليمان"	01
20	مجالات الذكاء العاطفي	02
21	أسس الذكاء العاطفي	03
45	لوحة الانتشار	04
46	مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية	05

قائمة الملاحق:

الصفحة	عنوان الملحق	رقم
60	مقياس الذكاء العاطفي	01
62	مقياس الضبط العاطفي في صورته الأولى (قبل التحكيم)	02
63	تحكيم مقياس الضبط العاطفي	03
64	مقياس الضبط العاطفي في صورته النهائية (بعد التحكيم)	04
65	قائمة أسماء المحكمين	05
66	مخرجات spss للدراسة الاستطلاعية	06
69	مخرجات spss للدراسة الأساسية	07

مقدمة

مقدمة:

تجلب الحياة اليومية للطلاب العديد من التحديات والمواقف الضاغطة التي تثير فيه مجموعة متنوعة من العواطف. ففي بعض الأحيان، قد يواجه الطالب مواقف تستدعي منه التصرف بحكمة وتحكم، في حين يمكن أن تستثير مواقف أخرى ردود فعل عاطفية قوية ومتناقضة. ولكن يختلف الطلاب في كيفية تعاملهم مع هذه المواقف العاطفية، وفي شدة استجاباتهم لها، وفي طرق تعبيرهم عنها، وذلك بناءً على مهاراتهم واستراتيجياتهم وخبراتهم السابقة.

إن العواطف تعتبر جزءًا ضروريًا من حياة الطالب، حيث تؤثر على قراراته وتوجهاته وعلاقاته مع الآخرين. لذلك، يعتبر تنظيم العواطف والتعامل معها بشكل فعال من الأمور الحيوية التي يجب توفرها للطلاب.

تمثل فترة الجامعة فترة حيوية في حياة الطالب، حيث يتعرض من خلالها لتحديات متنوعة تتطلب منه ليس فقط القدرة على التفكير النقدي وحل المشكلات، بل أيضًا مهارات التعامل مع العواطف والعلاقات الشخصية. يلعب الذكاء العاطفي دورًا حيويًا في هذا السياق، إذ يؤثر بشكل مباشر على قدرة الطلاب على التكيف مع التحديات الأكاديمية والاجتماعية، وتحقيق التوازن بين الحياة الأكاديمية والشخصية.

على الرغم من أن الطلاب في الجامعة يدركون عادةً أهمية الذكاء العقلي في تحقيق النجاح الأكاديمي، إلا أن القدرة على فهم العواطف وإدارتها بشكل فعال لها أثر كبير أيضًا. فالقدرة على التعبير عن العواطف بشكل صحيح وفهمها ليست مهارات فقط تؤثر على العلاقات الشخصية، بل تؤثر أيضًا على الأداء الأكاديمي والشعور بالرضا الذاتي.

بالإضافة إلى ذلك، يرتبط الذكاء العاطفي بشكل وثيق بمفهوم الضبط العاطفي وهو القدرة على التحكم في ردود الفعل العاطفية وتنظيمها بشكل صحيح ومناسب في مختلف السياقات. يُعتبر الضبط العاطفي مهارة مهمة جدًا في بيئة الجامعة حيث يتعرض الطلاب لضغوطات متعددة، سواء كانت دراسية، اجتماعية، أو شخصية.

من خلال تطوير مهارات الضبط العاطفي واستخدام استراتيجياته، يمكن للطلاب التعامل بفعالية مع التحديات والضغوطات التي قد تواجههم في الحياة الجامعية، مما يساعدهم على الحفاظ على تركيزهم الأكاديمي وتحقيق أهدافهم بنجاح. فالقدرة على التحكم في الانفعالات وتوجيهها بشكل بناء تجاه حل المشاكل وتحقيق الأهداف تعتبر مهمة جدًا للنجاح الشخصي والأكاديمي.

لهذا جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة. وقد احتوت الدراسة على جانبين وهما: الجانب النظري والتطبيقي، فالجانب النظري يضم فصلين وهما:

الفصل الأول الذي يتعلق بالإطار العام للدراسة ويتضمن الإشكالية، الفرضيات، أهمية الدراسة، أهداف الدراسة، الدراسات السابقة والتعقيب عنها.

الفصل الثاني يتعلق بالإطار النظري للدراسة وينقسم إلى شقين : الشق الأول يتضمن الذكاء العاطفي من حيث مفهومه و أهميته، مجالاته وأخيرا أسسه. أما الشق الثاني فيتضمن الضبط العاطفي والذي تناولنا فيه مفهومه أولا ثم تطرقنا الى بعض المفاهيم المرتبطة به، النظريات المفسرة لضبط العاطفي وأخيرا أهميته.

أما الجانب التطبيقي للدراسة فيحتوي على فصلين وهما : الفصل الثالث المتعلق بمنهجية الدراسة وإجراءاتها، يتضمن كل من المنهج المعتمد في الدراسة والدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة الدراسة، ثم خصائص عينة الدراسة، الأدوات الدراسة وخصائصها السيكمترية ثم إجراءات الدراسة ومختلف الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة. أما الفصل الرابع يتعلق بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها ويتضمن شقين : الأول يتمحور حول عرض نتائج الدراسة حسب التساؤلات ،والثاني حول مناقشة نتائج حسب الفرضيات.

في الأخير خاتمة وتقديم مجموعة من التوصيات والمقترحات اللازمة.

الفصل الأول: مدخل الدراسة

اشكالية الدراسة:

في بدايات القرن الثامن عشر وضع علماء علم النفس تقسيما ثلاثي الابعاد لعقل الانسان يتضمن المعرفة والعاطفة والدافعية، إذ يتضمن الجانب المعرفي وظائف الذاكرة و التفكير المجرد، أما الجانب العاطفي فيتضمن الانفعالات والنواحي المزاجية والتقويم والغضب والاحباط، ويتضمن الجانب الثالث الدوافع التي يسعى الفرد إلى تحقيقها.

ان القدرات الانفعالية والاجتماعية تشكل بعدا مهما في الأداء المعرفي وفي عمليات التفكير والسلوك، الأمر الذي ينعكس ايجابيا في تطور قدرة الفرد على النجاح والتكيف، وتشير كاثي kathy أن الفرد الذي يعاني من قصور في ممارسة ذكائه عادة ما يجد صعوبة في التعامل مع انفعالاته وعواطفه بدرجة فاعلة، كما أكد بوياتزيس boyatzis أن إهمال انفعالاتنا يؤثر سلبا في حياتنا الصحية وسعادتنا بشكل عام مهما كانت معدلات ذكائنا العقلي (ماجد، 2023).

وفي ذات السياق يرى الريماني أن يتوجب على الفرد أن يكون أكثر ايجابية وعقلانية وأكثر مرونة في إدارة انفعالاته ومشاعره للتعامل مع الظروف المتقلبة، ويعد فهم الانفعالات والسيطرة عليها من الأسس التي تزيد من صحة الفرد ونجاحه وتوافقه في الحياة، وهو أمر مبني على وجود تناغم بين العقل المنطقي والعقل العاطفي وهذا مايعكسه مفهوم الذكاء العاطفي. فالذكاء العاطفي يعد أحد العوامل الأساسية اللازمة لإدارة الأزمات والضغوطات النفسية والاجتماعية والتكيف معها (البادية والآخرين، 2021).

ويعد سالوفي وماير salovey &mayer من أوائل من أوجد هذا المفهوم باعتباره فرعاً من فروع الذكاء الاجتماعي، وأنه في الأساس مجموعة من القدرات العقلية التي تؤثر في محتوى العاطفي مثل الإدراك والتقييم والتعبير عن الانفعالات (ماجد، 2023). واتسع مفهوم الذكاء العاطفي بفضل جولمان Goleman، الذي أوضح أن القدرات العقلية ليست كافية لنجاح الفرد في الحياة، بل إن هناك جانبا إنسانيا آخر مكتملا للذكاء وهو الذكاء العاطفي، والذي يتضمن القدرة على مراقبة مشاعر الفرد لذاته والآخرين وإدارة انفعالاته وتنظيمها كما أن للعمليات النفسية دور في معالجة المعلومات التي يمكن تنشيطها في المجالات الثقافية وبالتالي تعكس الكفاءة الانفعالية عند مواجهة متطلبات الحياة اليومية. فالأشخاص مرتفعو الذكاء العاطفي يتميزون بأنهم متفائلون وإيجابيون وذو صحة نفسية جيدة، ولديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم وتقدير ذاتهم، كما أنهم يتسمون بالاستقرار والتعامل المرن مع المشكلات والعقبات،

ولديهم القدرة على فهم انفعالات الآخرين وإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة التي تدوم طويلا، إضافة إلى أنهم يتميزون بالأدوار القيادية والعمل مع الفريق ووعيهم بالقوانين المنظمة في المجتمع (الرفوع، 2011).

ويعد نموذج جولمان **Goleman** للذكاء العاطفي من ضمن النماذج المختلطة التي تمزج بين القدرات العقلية وسمات الشخصية مثل السعادة والرفاهية والأمل والتفاؤل، والذي أوضح فيه أن الذكاء العاطفي يتكون من خمسة أبعاد أساسية هي: الوعي بالذات، تنظيم الذات، الدافعية والمهارات الاجتماعية (kamassi et al., 2019).

كما أشارت العديد من الدراسات إلى أن الذكاء العاطفي كسمة هو بنية مفيدة بشكل خاص للتقاط الفروق في ضبط العواطف. على سبيل المثال، وجد نوزاكي وميكولانجسك **Nozaki & Mikolajczak (2023)** مرارا وتكرار أن الأفراد ذوي مستوى عال من الذكاء العاطفي يظهرون زيادة أقل في التوتر مقارنة بأقرانهم ذوي مستوى منخفض من الذكاء العاطفي في استجاباتهم لمختلف الأحداث أو الظروف الضارة. حيث أن الأفراد ذوي الذكاء العاطفي المرتفع عادة ما يكونون فهما لمشاعرهم الخاصة ومشاعر الآخرين، ولديهم المزيد من القدرة على التعامل مع المشاعر السلبية بشكل صحيح وفعال. هم أيضا قادرون على اختيار الاستراتيجيات المناسبة للضبط العواطف في المواقف المختلفة، مما يؤدي إلى أداء أفضل وتكيف أفضل في مواجهة الظروف أو المواقف. وفي هذا السياق، يسعى الباحثون إلى فهم كيف يمكن لإستراتيجيات الضبط العاطفي أن تلعب دورا حيويا في مساعدة الأفراد خاصة الطلاب على التعامل مع الظروف التي يواجهونها. حيث تتنوع هذه الإستراتيجيات وتشمل إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري، حيث تركز على إعادة تفسير المواقف وتثبيط التعبير عن العواطف بشكل مناسب.

اذ تشير الدراسات التي استهدفت هذه الفئة إلى وجود مثل هذه الصلة، كدراسة التي أجرتها حفيظة وحفيظ **hafiz et hafizah (2015)** والتي أظهرت أن استخدام استراتيجيات إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري لم تكن تتنبأ بأداء الطلاب بشكل كبير. على الرغم من أن قمع التعبير قد يكون مرتبطا بفروق في الأداء الأكاديمي. إلا أن إعادة التقييم المعرفي قد لا تكون لها تأثير كبير في هذه المجموعة الخاصة من طلاب علم النفس.

كما جاءت دراسة زهو وآخرون **zhoc et al (2022)** والتي أظهرت علاقة ايجابية بين مستوى رفاهية الطلاب واستخدامهم لاستراتيجيات ضبط العاطفي مثل إعادة التقييم والقمع أثناء الجائحة، كما وجدت الدراسة أيضا أن

إعادة التقييم كان لها تأثير ايجابي على تعلم الطلاب عبر الانترنت، ولكن القمع التعبيري كان له تأثير وسيط ايجابي على تعلم الطلاب عبر الانترنت، ولكن القمع التعبيري كان له تأثير وسيط صغير على مشاركة السلوكية في التعلم عبر الانترنت.

كما أشارت بعض الدراسات الى أن الذكور والاناث يختلفون بشكل كبير في استخدامهم المعتاد لاستراتيجيات الضبط العاطفي، حيث يستخدم الذكور قمع التعبير بشكل اكبر من الاناث، حتى وان كانوا يعيشون نفس مستوى العاطفة. يفسر هذا النمط من الفروق بين الجنسين عادة في سياق القيم والمعايير الاجتماعية. حيث العواطف تعمل وفقا للقيم الاجتماعية والمعايير التي تحكم السلوك المناسب للجنسين مختلفة. وهذا ماجاءت به دراسة شميا وآخرون (Smieja et al (2011 والتي أشارت الى معرفة الذكور بضبط العاطفي أكبر من الاناث، ويتوقع منهم تثبيط تعبيراتهم العاطفية بشكل أكبر من أقرانهم الاناث، نتيجة ذلك، في مجال تعبير العاطفي، تظهر الاناث مشاعرهم أكثر من الذكور نظرا لاعتقاد بأن التعبير عن المشاعر ينظر اليه عموما بأنه "غير رجولي". حيث أن الذكور يطبقون بشكل متعمد قمع التعبير كوسيلة للتعامل مع العواطف القوية.

وفي نفس السياق، جاءت دراسة كوينتانا-أورتس وآخرون (Quintana-Orts et al (2020 والتي هدفت الى استكشاف الفروق بين الجنسين في المجالات المتداخلة للذكاء العاطفي والضبط العاطفي وتوصل الى أن الاناث يدركن ويفهمن العواطف بشكل أفضل من الذكور كما تظهر الاناث معرفة أكبر حول التجارب العاطفية واستخدام مفردات عاطفية أوسع. كما أكد كوينتانا-أورتس وآخرون وجود ارتباط ايجابي بين الذكاء العاطفي واستراتيجيات ضبط العاطفي. على وجه التحديد يبدو أن الأشخاص ذوي الذكاء العاطفي الأعلى أكثر احتمالا لاختيار استراتيجيات فعالة في ضبط العاطفي (zysberga et al (2019 ; extremera et al (2020 ; rokni et al (2014).

ويتضح من الدراسات السابقة قلة وجود الدراسات _ على حد علم الباحثين_ التي تناولت أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي، على رغم من أهميتها في الصحة النفسية العامة والتوافق النفسي الاجتماعي لدى الطالب بحكم صلتها بالجانب المعرفي والعاطفي معا.

وتسعى الدراسة الحالية الى قياس أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط لدى الطالب الجامعي بقسم علم النفس وعلوم التربية، باعتبار أن الذكاء العاطفي أحد وسائل تحقيق شخصية ايجابية مستقرة حسب الأبحاث العلمية التي أجراها جولمان Goleman والتي أكدت أن الذكاء العاطفي يسهم بأكثر من 80% في احتمالية نجاح الطالب أو

فشله في الحياة، فكلما ارتفع مستوى الذكاء العاطفي لدى الطالب أدى ذلك إلى تحقيق استقرار شخصيته وارتفاع معدل نجاحه.

ومن هذا المنطلق برزت الحاجة إلى هذه الدراسة والتي يمكن تجسيدها في التساؤل التالي: هل يؤثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة؟.

فرضية الدراسة:

يؤثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي بقسم علم النفس وعلوم التربية جامعة خميس مليانة.

أهداف الدراسة:

- التعرف على المفهومين الذكاء العاطفي و الضبط العاطفي.
- التأكد من صحة مقياس الضبط العاطفي المترجم من قبل الباحثين.
- معرفة أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي بقسم علم النفس وعلوم التربية جامعة خميس مليانة.

أهمية الدراسة:

- أهمية النظرية (علمية) : إثراء التراث النظري والبحثي بمعلومات علمية حول الذكاء العاطفي واستراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي.
- أهمية تطبيقية (عملية): الاستفادة من الدراسة من خلال النتائج المتحصل عليها التي تفيده في بناء دراسات أخرى .

حدود الدراسة:

حدود الموضوعية : تقتصر الدراسة الحالية على تقصي أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي.

حدود البشرية: طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة .

حدود المكانية : تم اجراء الدراسة بقسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة الجيلالي بونعامة بخميس مليانة.

حدود الزمنية: أجريت الدراسة الحالية خلال الموسم الجامعي (2024/2023) .

مفاهيم الدراسة:

الذكاء العاطفي: " هو القدرة على إدراك العواطف والتعبير عنها، وتفهمها واستيعابها واستخدامها وإدارة العواطف

الكامنة في ذات الفرد، والتحكم فيها وضبطها، وفهم انفعالات الآخرين والوعي بها" (الرفوع، 2011، ص. 98).

ويعرف إجرائيا بأنه "الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب من خلال إستجابته على مقياس الذكاء العاطفي

المستخدم في هذه الدراسة (2001) chapmen " .

استراتيجيات الضبط العاطفي : "هو إستراتيجية متضمنة إعادة صياغة طبيعة الافكار والسلوكيات التي تؤثر في

الانفعالات التي يمتلكها الفرد والسيطرة عليها وكيفية الافصاح عنها لاحقاً" (الطيار، 2021، ص. 160).

ويعرف إجرائيا بأنه "الدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب عند الإجابة على بنود مقياس الضبط العاطفي (2003)

Gross & John الذي تم ترجمته من قبل الباحثين " .

أولاً: الدراسات السابقة للذكاء العاطفي

أ.دراسات عربية:

• دراسة محمد أحمد الرفوع(2011): "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتكيف مع الحياة الجامعية"

هدفت هذه الدراسة الى الكشف عن مستوى كل من الذكاء العاطفي والتكيف مع الحياة الجامعية لدى طلبة جامعة الطفيلة التقنية. وقد بلغت عينة الدراسة 392 طالب وطالبة طبق عليهم مقياسا الذكاء العاطفي لرزق(2003) والتكيف مع الحياة الجامعية من إعداد الباحث.وتوصلت النتائج الدراسة إلى أن المتوسطات الحسابية لدرجات أفراد عينة الدراسة على الذكاء العاطفي ككل وعلى التكيف مع الحياة الجامعية كانت مرتفعة، كما توصلت إلى وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات درجات أفراد العينة على الذكاء العاطفي ككل تعزى لمتغيرات النوع الاجتماعي لصالح الإناث والمستوى الدراسي لصالح طلبة السنة الرابعة، والتخصص لصالح الطلبة في التخصصات العلمية. كما أوصلت الدراسة بوضع برامج تساعد الطلبة على تنمية الذكاء العاطفي لديهم في مختلف المراحل الدراسية، وذلك بزيادة تكيفهم مع مجتمعاتهم.

• دراسة نقموش محمد الطاهر،رياش السعيد(2017): "الذكاء العاطفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية

بولاية الأغواط"

هدفت الدراسة الى الكشف عن مستوى الذكاء العاطفي لدى عينة من معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط، كما استندت الدراسة الى المنهج الوصفي تم تطبيقه على عينة عشوائية من معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائي، وتم استخدام مقياس الذكاء العاطفي من إعداد محمد إبراهيم القداح وجمال عبد الفتاح العساف، وقد تم جمع البيانات وتحليلها إحصائيا اعتمادا على نظام الرزم الاحصائية للعلوم الاجتماعية spss ،وتوصلت نتائج الدراسة الى أن معلمي المرحلة الابتدائية يتمتع بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي، ولا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء العاطفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى للمتغير الجنس، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء العاطفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الخبرة المهنية، لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في مستوى الذكاء العاطفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية.

- دراسة هاجر البادية، علي كاظم، سعيد الظفري (2021): "الذكاء العاطفي وعلاقته بالأمل لدى

طالبات جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان"

هدفت الدراسة التي اتبعت المنهج الوصفي إلى تحديد مستوى الذكاء العاطفي والأمل واستكشاف إمكانية التنبؤ ببعدي الأمل من خلال الذكاء العاطفي وذلك مع عينة غير احتمالية من طالبات جامعة السلطان قابوس بلغت 167 طالبة. ولجمع بيانات الدراسة، تم تطبيق مقياس الذكاء العاطفي لعثمان ورزق (2001) ومقياس الأمل للراشدين لأحمد عبد الخالق (2004) بعد التأكد من صدقهما وثباتهما. وأشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي ومستوى الأمل لدى أفراد العينة.

- دراسة هدله يحي ماجد (2023): "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة"

حاولت التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي والتنظيم الذاتي لدى عينة من طلبة الجامعة التي تكونت عينة البحث من 250 طالب وطالبة. واتبعت المنهج الوصفي الارتباطي وتم استخدام مقياس الذكاء العاطفي من إعداد الباحثة ومقياس التنظيم الذاتي لجباري (2007). كما توصلت النتائج على أن الطلبة الجامعة يتمتعون بذكاء عاطفي مرتفع، لا يوجد فرق لدى طلبة الجامعة تبعاً لمتغير الجنس في الذكاء العاطفي، كذلك أن عينة البحث تتمتع بمستوى عال من التنظيم الذاتي، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية وفقاً للجنس في التنظيم الذاتي، وهناك علاقة ارتباطية دالة إحصائية موجبة بين الذكاء العاطفي والتنظيم الذاتي.

ب. دراسات أجنبية:

- دراسة Ahmed Kamassi, Noor Hazila Abd Manaf , Azura Omar (2019): "مستوى

الذكاء العاطفي بين الموظفين الإداريين في مؤسسة التعليم العالي"

تهدف هذه الدراسة إلى البحث مستوى الذكاء العاطفي بين موظفي الإدارة في الجامعة، ومعرفة ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في ذكائهم العاطفي وهذا على أساس جنس الموظف، العمر والمنصب. تكونت عينة البحث من 186 موظفين ذكور وإناث، تم اختيارهم عشوائياً وتم استخدام مقياس للذكاء العاطفي من إعداد وونغ (Wong) و لاو (Law). وأظهرت النتائج على وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء العاطفي على أساس الجنس والعمر، في حين لا توجد فروق على أساس المنصب.

ثانياً: دراسات سابقة للضبط العاطفي

أ.دراسات عربية:

- دراسة خصاونة آمنة حكمت (2020): "التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك".

هدفت هذه الدراسة الكشف عن مستوى التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الإيجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الانفعالي من إعداد جارنيفسكي وكرايج (Garnefski & Kraaij, 2007)، والمترجم من قبل الباحثة، ومقياس التفكير الإيجابي المعد من قبل إنجرام وويسكني، والمترجم من قبل الوقاد (2012). تكونت عينة الدراسة من (986) طالباً وطالبة. أظهرت النتائج أن مستوى التنظيم الانفعالي لدى الطلبة ككل جاء بمستوى تقييم متوسط، وأن مستوى التفكير الإيجابي جاء بمستوى تقييم متوسط، كما أشارت النتائج إلى عدم وجود فرق في مستوى التنظيم الانفعالي، ومستوى التفكير الإيجابي تبعاً لاختلاف متغيرات الجنس، والتخصص، والسنة الدراسية، ووجود علاقة ارتباطية بين التنظيم الانفعالي، والتفكير الإيجابي لدى الطلبة.

- دراسة إبراهيم سعيد صالح أفرح (2022): "استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة".

تهدف الدراسة الى التعرف على مستوى استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي، والفروق ذات دلالة الاحصائية تبعاً لمتغيري الجنس والتخصص في كلا المتغيرين، كذلك التعرف على العلاقة الارتباطية بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي. وتكونت عينة البحث من 300 طالب وطالبة من طلبة الجامعة العراقية، قامت الباحثة بإعداد أداة لقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي وتبني مقياس الاستقرار النفسي للعبودي 2015، وبعد معالجة البيانات احصائياً باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss)، أظهرت النتائج بوجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات التنظيم الانفعالي والاستقرار النفسي.

- دراسة عبد الشهابي سلوى فائق و محمد عباس محمد (2022): "استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية وعلاقتها بالتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة".

تهدف الدراسة الى معرفة استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية والتلكؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة، فضلاً عن العلاقة الارتباطية بين المتغيرين، ومن أجل التحقق من ذلك فقد قام الباحثان بتبني مقياس استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية المعد من قبل (جارنيفسكي وكراج 2007، garnefski & kraaij) والمترجم من قبل (الندابي، 2019)، وتبنا مقياس التلكؤ الأكاديمي المعد من قبل (ميسون وآخرون، 2018). وتم تطبيق على عينة بلغت 140 طالب وطالبة تم اختيارهم من 3 كليات في جامعة المستنصرية هي: كلية العلوم، كلية التربية و كلية آداب) للعام الدراسي 2019-2020 وأظهرت النتائج أن عينة البحث من طلبة الجامعة لا يمتلكون استراتيجيات التنظيم الانفعالي

المعرفي الايجابية، وأن عينة البحث من طلبة الجامعة ليس لديهم تلوّك أكاديمي. وأظهرت نتائج التحليل الإحصائي أنه لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين متغيري البحث استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية والتلوّك الأكاديمي لدى طلبة الجامعة.

- دراسة بوذراع حسين (2023): "استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة".

هدفت الدراسة الى معرفة مستوى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي لدى طلبة جامعة ومستوى التسويق الأكاديمي لديهم، وطبيعة العلاقة بينهما، وما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوى استخدام استراتيجيات التنظيم الانفعالي ومستوى التسويق الأكاديمي تعزى لمتغيري الجنس و المرحلة الدراسية، حيث تم الاعتماد المنهج الوصفي، وبلغت عينة الدراسة 382 طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية من كلية العلوم الانسانية والاجتماعية بجامعة المسيلة، ومن أجل تحقيق أهداف الدراسة تم تطوير استبيان التسويق الأكاديمي و مقياس الاستراتيجيات المعرفية لتنظيم الانفعال لجارنفسكي وكرايج (2007) تعريب عفانة (2018) و أظهرت النتائج بأن تساهم كل من استراتيجية (إعادة التقييم الايجابي و الاجترار) في التنبؤ بمستوى التسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة .

ب.دراسات أجنبية:

- دراسة Hafizah Nur et Hafiz Abdhalim (2015) : "الضبط العاطفي والأداء الأكاديمي بين طلاب الجامعة الاسلامية الدولية ماليزيا"

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين استراتيجيات ضبط العاطفي والأداء الأكاديمي لدى طلاب علم النفس في جامعة الاسلام الدولية بماليزيا، حيث شملت الدراسة 127 طالبا في علم النفس، وتم تطبيق مقياس ضبط العاطفي لجروس (gross) 2011 ومقياس الأداء الأكاديمي من إعداد الباحثان، واستخدمت الدراسة نموذج انحدار لتحليل العلاقة بين هذه الاستراتيجيات ضبط العاطفي والأداء الأكاديمي. وأشارت النتائج الى أن إعادة التقييم المعرفي وقمع التعبير لم تكن تنبأ بأداء الطلاب الأكاديمي، حيث تشير هذه النتائج إلى أن قمع التعبير قد يكون مرتبطا بفروق في الأداء الأكاديمي، ولكن إعادة التقييم المعرفي قد لا تكون لها تأثير كبير في هذه المجموعة الخاصة من طلاب علم النفس.

- دراسة Aghajani Mitra, Izadi Mahshid, Farrokhi Noorali et Hassani Fariba (2021): "أعراض عدم ضبط العاطفي بناء على حساسية تجاه العقوبة والمكافأة وشدة العواطف بواسطة استراتيجيات ضبط العاطفي"

هدفت الدراسة الى تقييم نموذج مفهومي لأعراض عدم ضبط العاطفي بناء على الحساسية تجاه العقوبة والمكافأة وشدة العواطف الايجابية والسلبية بوساطة استراتيجيات ضبط العاطفي لدى طلاب، حيث تم اختيار 189 طالبا بجامعة طهران بطريقة عشوائية، وتم استخدام استبيان الصحة النفسية لروينكي، سبيتزر، وويليامز (2001) ومقياس شدة، ومقياس القلق الاجتماعي في التفاعل و القلق العام لماتيك وكريستوفر (1998)، استبيان الحساسية تجاه العقوبة

والحساسية تجاه المكافأة لتوروبيا وتوبينا (1984)، مقياس مراقبة الانتباه ومقياس صعوبات ضبط العاطفي للارسن ودينير (1987)، استبيان الردود على العاطفة الايجابية، استبيان ضبط العاطفي لغروس (2003). وتم تحليل البيانات بواسطة lisrel باستخدام المعادلة الهيكلية النمذجة. أظهرت النتائج أن شدة يمكن أن تؤدي المشاعر السلبية والإيجابية وكذلك الحساسية للعقاب والمكافأة إلى مشاعر سلبية وإيجابية. يمكن أن تؤدي المشاعر السلبية والإيجابية أيضًا إلى خلل وظيفي عاطفي، والذي يتضمن في هذه الدراسة تعميمًا اضطراب القلق، اضطراب القلق الاجتماعي، والاكتئاب.

• دراسة (2022) Chen Xiaoxue, Huang Zejuan et Lin Wei: "تأثير الضبط العاطفي على سعادة ومرونة طلاب الجامعة: الدور الوسيط المتسلسل لدافع التعلم وتحديد الأهداف"

هدفت الدراسة لاستقصاء التأثير والآلية بين ضبط العاطفي والعلاقات والسعادة والدافع للتعلم وتحديد الأهداف والمرونة لدى الطلاب الجامعة، حيث شملت الدراسة 904 طلاب جامعيين في الصين، حيث تم استخدام استبيانات مقرر ذاتيا، بما في ذلك مقياس الصحة العقلية مع التوجه الشخصي الصحي لطلاب الجامعة من إعداد الباحثين، وتم التوصل الى أن الضبط العاطفي يؤثر بشكل غير مباشر على السعادة من خلال تأثير وساطة للعلاقة الشخصية وتلعب دوافع التعلم وتحديد المواقع المستهدفة دور الوساطة المتسلسلة في تأثير ضبط العاطفي على السعادة.

ثالثا: الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء العاطفي والضبط العاطفي معا :

دراسة سيد جلال عبد المنافي ركني، هادي حميدي و هادي عبادي (2014): "العلاقة بين الذكاء العاطفي وضبط العواطف لدى متعلمي اللغة الإنجليزية كلغات أجنبية".

تهدف الى دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي وضبط العاطفي في تطوير مهارات المتعلمين في ضبط العواطف وتسهيل التكيف النفسي الأفضل للتعامل مع الحالة النفسية السلبية، بهدف تعزيز النمو العاطفي والفكري في الفصل الدراسي. الهدف الثاني لهذه الدراسة كان البحث في ما إذا كان هناك فرق في ضبط العاطفي بين الذكور والإناث. شمل المشاركون 84 طالبًا جامعيًا إيرانيًا (54 إناث، 30 ذكور) في الفئة العمرية بين 17 و35 عامًا. تم طلب من المشاركين ملء استبيان يتعلق بالبيانات الشخصية. تم قياس ذكاءهم العاطفي باستخدام "اختبار الحالة لذكاء العاطفي" لماكان و روبرتس (MacCann & Roberts) 2008. واستُخدم استبيان ضبط العاطفي الخاص بجروس وجون (gross & jhon) 2003 لقياس ضبط المشاركين لعواطفهم. أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية بين الذكاء العاطفي وضبط العاطفي. ولم يتم العثور على أي تفسير للفارق بين الذكور والإناث في ضبط عواطفهم.

ثالثا: تعقيب عن الدراسات السابقة :

من خلال عرض الدراسات السابقة التي أجريت في هذا الموضوع استعرضت الباحثتان عددا من الدراسات العربية والأجنبية، ورغم أن هذه الدراسات أجريت في بيئات وأنظمة تعليمية مختلفة إلا أنها مشابهة لمجتمع دراسة الباحثتان خاصة الدراسات الأجنبية، ومن خلال تحليل الدراسات السابقة تم رصد أوجه الشبه وأوجه الاختلاف بين

البحث التالي والدراسات السابقة، وتميز البحث الحالي عن الدراسات السابقة، و أوجه الاستفادة البحث الحالي من الدراسات السابقة والتي كان لها أثر في بناء الدراسة الحالية.

1- أوجه الشبه بين البحث الحالي والدراسات السابقة:

اتفق البحث الحالي في هدفه جزئيا (أثر) مع دراسة (Xiaoxue et al (2022)، كما اشتهت لمجتمع الدراسة طلبية الجامعة مع العديد من الدراسات مثل دراسة خصاونة (2020)، دراسة ابراهيم (2022)، دراسة فائق و عباس (2022)، دراسة بوزراع (2023)، دراسة hafizah & hafiz (2015)، دراسة Aghajani et al (2021)، دراسة الرفوع (2011)، دراسة البادية وآخرون (2019)، دراسة يحيى ماجد (2022)، دراسة Rokni et al (2014). كما اتفق البحث الحالي في منهجه وهو المنهج الوصفي مع جميع الدراسات السابقة.

2- أوجه الاختلاف مع البحث الحالي والدراسات السابقة:

اختلف البحث الحالي في أدوات الدراسة مع جميع الدراسات . كما اختلف البحث الحالي في هدفه جزئيا مع معظم الدراسات السابقة مثل دراسة خصاونة (2020)، دراسة ابراهيم (2022)، دراسة فائق و عباس (2022)، دراسة بوزراع (2023)، دراسة hafizah & hafiz (2015)، دراسة الرفوع (2011)، دراسة البادية وآخرون (2019)، دراسة يحيى ماجد (2022)، دراسة Rokni et al (2014)، والتي هدفت إلى دراسة العلاقة . كما تطرقت بعض الدراسات الى معرفة مستوى كدراسة kamassi et al (2019).

3- أوجه التميز البحث الحالي عن دراسات السابقة :

يتميز البحث الحالي بأنه البحث الوحيد على _حد علم الباحثين_ الذي تناول أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية. وهو ما يميز البحث الحالي ويسلط الضوء نحو اجراء المزيد من الدراسات العربية حول هذا الموضوع نظرا لقلة الدراسات العربية التي تستهدف هذا الموضوع الهام .

4- أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة :

استفادت الباحثين من الدراسات السابقة في عدة أمور من أهمها عرض الاطار النظري وفي المراجع المستخدمة وتدعيمه بنتائج الدراسات والأبحاث حول الذكاء العاطفي واستراتيجيات الضبط العاطفي. بناء إشكالية البحث من خلال إطلاع الباحثين على العديد من الدراسات المشابهة لدراسات السابقة بشكل ملائم.

الفصل الثاني: الاطار النظري للدراسة

أولاً: الذكاء العاطفي

تمهيد:

إن مفهوم الذكاء العاطفي يعتبر حديثا نسبيا مقارنة بأنواع الذكاء الأخرى التي تم تمحيصها وتدقيقها من قبل الباحثين والمهتمين. وقد جاء هذا المفهوم مكمل للنظرية التقليدية للذكاء من خلال تركيز هذا المفهوم على الخصائص العاطفية والوجدانية، الشخصية والإجتماعية للسلوك الذكي للفرد. ولقد حظي مفهوم الذكاء العاطفي باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس، نظرا لأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد ومساهمته الواضحة في نجاحه وقدرته على التكيف مع المواقف الحياتية.

أولا: مفهوم الذكاء :

المفهوم الفسيولوجي للذكاء:

أشار سبيرمان (Spearman) إلى أن الفضل في إدخال مصطلح الذكاء إلى علم النفس الحديث يرجع إلى عالم هيربرت سبنسر (Herbert Spensir) في أواخر القرن التاسع عشر حيث حدد سبنسر الحياة بأنها التكيف المستمر للعلاقات الداخلية مع العلاقات الخارجية. ويتفق في هذا مع الاتجاهات الفلسفية القديمة من حيث تميزه وبين مظهرين رئيسيين للحياة العقلية وهما:

- المظهر الأول: الجانب المعرفي والعقلي.
- المظهر الثاني: الجانب الوجداني والانفعالي (غالي، 2018، ص.67).

ويعرف الذكاء على أنه الذهن والعقل والحكمة والكلمة مشتقة من الفعل الثلاثي ذكا، ويقال ذكت النار ذكوا، ذكا وذكاء، أي اشتد لهبها واشتعلت، عرف الذكاء عند العرب بأنه الاستعداد التام لإدراك العلم والمعارف، هو حد الفؤاد وسرعة الفطنة (بن غريال، 2015، ص.45).

المفهوم النفسي للذكاء:

حاول فيه كثير من علماء النفس على تعريف الذكاء عن طريق ربط بينه وبين ميادين النشاط الإنساني الأخرى. ومن هذه التعريفات:

- الذكاء القدرة على التعلم.

- الذكاء القدرة على التكيف.
- الذكاء القدرة على التفكير وخاصة التفكير المجرد في تكوين الذكاء (بوغزالة و بن سعود، 2020، ص.15)

ثانيا: مفهوم الذكاء العاطفي:

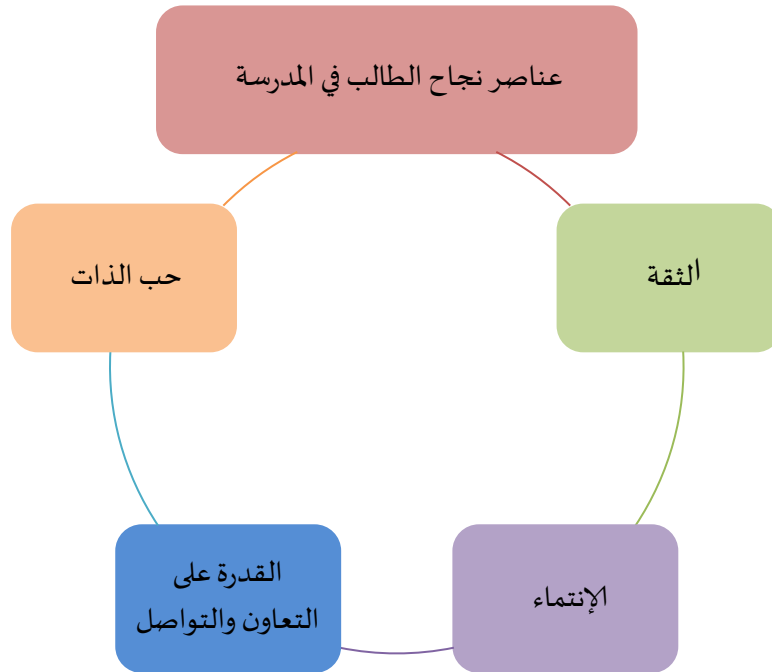
لتوضيح مفهوم الذكاء العاطفي يجدر بنا أن نقف عند بعض اختلافات آراء الباحثين في التسميات التي أطلقت على هذا المفهوم، فمنهم من أطلق عليه اسم الذكاء العاطفي وفريق ثاني أطلق عليه اسم الذكاء الوجداني، وفريق ثالث أطلق عليه اسم الذكاء الانفعالي، وفريق رابع أطلق عليه اسم ذكاء المشاعر، وبذلك توضح تلك التسميات بأن الذكاء الانفعالي يشير إلى الجوانب غير السارة أو السلبية في الانفعالات كالخوف والحزن والغضب، والذكاء العاطفي يشير إلى الانفعالات السارة كالسرور والحب والإعجاب، والذكاء الوجداني يشير إلى أنه أكثر مسؤولية حيث يضم الخيرات الانفعالية السارة، وذكاء المشاعر يشير إلى الجانب الحسي من الخبرة الانفعالية كالشعور بالدفء والراحة (نقموش و رياش، 2017، ص.136).

كما يعرفها ماير وسالوفي نقلا من أنعام الهادي: "مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز المعلومات الانفعالية وتختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وإدارة الانفعالات (أنعام هادي، 2013، ص.35).

ثالثا: أهمية الذكاء العاطفي:

إن أهمية الذكاء العاطفي متمثلة في الصلة بين الاحساس والشخصية والاستعدادات الأخلاقية الفطرية، وأن المواقف الاخلاقية الأساسية في الحياة إنما تتبع من القدرات الانسان العاطفية الأساسية فالقدرة على السيطرة على العاطفة هي أساس الإرادة وأساس الشخصية و إن أساس مشاعر الإيثار إنما يمكن في التعاطف الوجداني مع الآخرين، أي القدرة على قراءة عواطفه (بوغزالة و بن سعود، 2020، ص.30).

الذكاء العاطفي له أهمية واضحة في المدرسة، وقد ظهرت هذه الأهمية في الأبحاث التي أجريت على الدماغ، والتي تشير إلى الصحة العاطفية أساسية ومهمة للتعليم الفعال. فعمل أهم عنصر من عناصر نجاح الطالب في المدرسة، هو فهمه لكيفية التعلم، فالعناصر الرئيسة كما ذكرها دنيال كوليمان في المخطط الآتي:



شكل رقم (01): عناصر نجاح الطالب في المدرسة كما ذكرها "دنيال كوليمان"

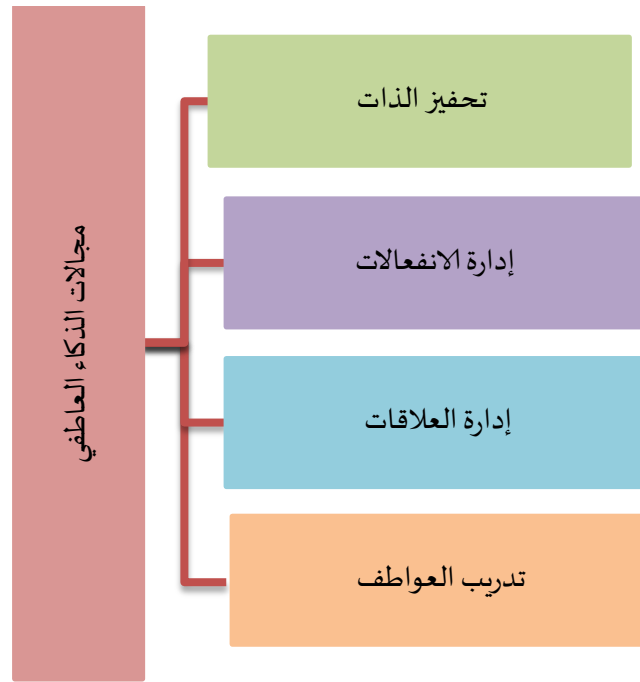
يظهر شكل (01) عناصر نجاح الطالب في المدرسة، وتعتبر هذه الصفات من عناصر الذكاء العاطفي (طارق و إيهاب، 2018، ص.55).

ومما سبق ترى الباحثان أن أهمية الذكاء العاطفي تلخص في العناصر الآتية :

- 1- له دورا مهما في توافق الطفل مع والديه وأخواته وأقرانه وبيئته، بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة.
- 2- يقوم على تحسين ورفع كفاءة التحصيل .
- 3- يساعد على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر.
- 4- يعتبر عاملا مهما في استقرار حياة الفرد، فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الآخرين بشكل ناضج يضمن التوافق معهم.
- 5- يعد من أسباب النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ذكاءا وجدانيا يتميزون بالحب، والمثابرة والقدرة على التواصل والقيادة والاصرار على النجاح.

رابعاً: مجالات الذكاء العاطفي:

أنواع الذكاء الشخصي التي قدمها جاردنر (Gardner)، ويصنف سالوفي في تحديد الأساس للذكاء العاطفي التي اتسع ليشمل خمس مجالات أساسية كما هي موضحة في الشكل التالي: (بوغزاله و بن سعود، 2020، ص.28)



شكل رقم (2): مجالات الذكاء العاطفي.

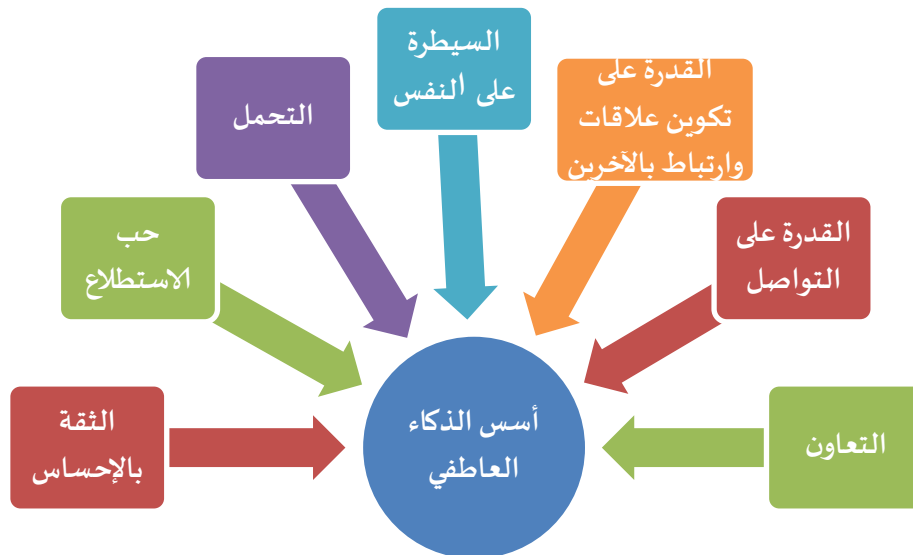
يوضح الشكل رقم (02) مجالات الذكاء العاطفي والمتمثلة فيما يلي:

- 1- إدراك الذات: يتضمن ملاحظة المرء وإدراكه لمشاعره وقت حدوث الانفعالات ويشمل هذا المجال الكفاءات التالية (جدارة الثقة، يقظة الضمير، التكيف، الابتكار) (غالي، 2018، ص.97).
- 2- تحفيز الذات: استخدام الفرد لقيمه وتفضيلاته العميقة من أجل تحفيز ذاته وتوجيهها لتحقيق أهدافها (سلامي، 2018، ص.47).
- 3- إدارة العلاقات: هي تحفيز الاستجابات المرغوب بها لدى الآخرين، وتشمل المهارات الاجتماعية الأساسية، وهي: تنمية الآخرين، التأثير على الآخرين، التواصل، إدارة الصراع، القيادة، تحفيز الآخرين، بناء الروابط، العمل الجماعي والتعاون (غالي، 2018، ص.103-104).

- 4- تدريب العواطف: إن التعامل مع المشاعر لتكون مشاعر ملائمة قدرة تبنى على الوعي بالذات وهي القدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق الجامع والتهجم وسرعة الاستثارة (بوغزاله و بن سعود، 2020، ص.28).
- 5- إدارة الانفعالات: ويعني القدرة على تهيئة الذات والتخفيف من حدة الانفعال لدى الآخرين بعد مواجهة شحنات قوية من الانفعالات (سلامي، 2018، ص.46).

خامسا: أسس الذكاء العاطفي:

يعتمد استعداد الطفل لتقبل المدرسة على أساس للمعرفة وهو كيف تتعلم، ويقدم التقرير سبعة أسس لتكوين هذه المقدرة الحاسمة المرتبطة بالذكاء العاطفي وهي موضحة في الشكل الآتي: (طارق و ايهاب، 2018، ص.57).



شكل رقم (03): أسس الذكاء العاطفي.

يظهر الشكل (03) أهم أسس الذكاء العاطفي المرتبطة بذكاء العاطفي لدى الفرد والمتمثلة فيما يلي:

- _ **التعاون** : القدرة على التعاون مع الآخرين والعمل في فريق بناء وإيجابي، وتبادل الآراء والأفكار بشكل مفتوح وفعال.
- _ **التواصل**: القدرة على التواصل بفعالية وفهم الرسائل العاطفية والغير اللفظية، والتعبير عن الأفكار والمشاعر بوضوح وصدق.
- _ **تكوين العلاقات والارتباط بالآخرين**: القدرة على بناء وصيانة العلاقات الصحية وإيجابية مع الآخرين، وتطوير قدرة على التعاطف والتفهم.

_ السيطرة على النفس: قدرة على ادارة المشاعر والعواطف بفعالية والتحكم في ردود الفعل العاطفية بشكل موضوعي ومناسب.

_ التحمل : القدرة على التعامل مع التحديات والضغوطات بشكل بناء وايجابي، والتعلم من التجارب الصعبة والتغلب على الصعوبات.

_ حب الاستطلاع: الاستعداد الاكتشاف واستكشاف العالم الداخلي والخارجي، والتعلم المستمر وتوسيع آفاق المعرفة والتجربة.

_ الثقة بالنفس: الايمان بالقدرات الشخصية والثقة في القدرة على التغلب على التحديات وتحقيق الاهداف المنشودة.

تلك الاسس تشكل جوانب مهمة من الذكاء العاطفي، وهي تعتبر اساسية لتحقيق النجاح الشخصي والتفاعل الايجابي مع الآخرين والمحيط الاجتماعي والمهني.

خلاصة الفصل:

يعتبر الذكاء العاطفي مفهوماً عصرياً وحديثاً وله تأثيرات واضحة ومهمة في حياة كل شخص وفي طريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته، فالتعاون بين العقل والقلب أو بين الشعوري والفكري يبرز لنا أهمية العاطفة في التفكير، سواء كان ذلك من خلال اتخاذ القرارات الحكيمة أو في إتاحة الفرصة لنا لنفكر في صفاء ووضوح، إذ ما أخذنا بعين الاعتبار أن العاطفة إذا ما قويت أفسدت علينا القدرة على التفكير السليم والوصول على القرارات صائبة.

ثانياً: استراتيجيات الضبط العاطفي

تمهيد:

يعرف البشر بأنهم مخلوقات معقدة يعيشون وفقاً لقواعد وأعراف اجتماعية تتطور مع مرور الوقت. مع كل القواعد والأعراف التي يلتزم بها كل فرد، يولد الشخص تزايداً عدداً من العواطف طوال حياته. لذلك، من المهم بالنسبة للفرد أن يعرف استراتيجيات ضبط العواطف ويستمر في الحياة بسلام. من خلال ترك العواطف دون تنظيم، قد يزيد الفرد من مخاطر عدم تحقيق أهدافه في الحياة. إن استراتيجيات ضبط العواطف هي موارد أساسية في تحسين تعلم الطلاب وأدائهم وجودتهم في مجال التعليم. وهذا ما سنتطرق إليه بالمختصر.

مفهوم الضبط العاطفي:

يُشير فيشر Fischer (2022) ضبط العاطفي إلى العمليات التلقائية والمراقبة المشمولة في إثارة والمحافظة على العواطف وتعديل ظهورها وشدها ومدتها.

كما تعرفه أليخاندرا وآخرون Alejandra et al (2022) بأنه عملية لا تنطوي على تثبيط العواطف السلبية، بل تعتمد على القدرة الإدراكية والسلوكية على استخدام الأمور العاطفية بصفتها مصادر مهمة للمعلومات حول البيئة. هذا النوع من ضبط العواطف يعزز القدرة على ضبط الاستجابات العاطفية وأيضاً القدرة على تجربة مجموعة متنوعة من العواطف وفهم طبيعتها وقبولها بدلاً من محاولة كبها.

وبناءً على ذلك، وفقاً لجرات (Grat) و ريومر (Roemer) فإن الضبط العاطفي هو أن يكون للشخص مجموعة واسعة من استراتيجيات ضبط العواطف، وأيضاً مرونة كافية لاستخدامها. هذه الاستراتيجيات تسمح للشخص بضبط شدة ومدى هذه العواطف بحيث يمكن التحكم في الطوارئ المرتبطة بتعبيرها وكيفية استجابة الشخص للمواقف الغنية عاطفياً (Etkin et al., 2015).

بمعنى آخر، "يتضمن ضبط العواطف القدرة على التعرف وفهم وقبول التجارب العاطفية، والبقاء تحت السيطرة على السلوكيات الاندفاعية واعتماد سلوك موجه نحو أهداف، حتى في حالات الضيق، وضبط الاستجابات العاطفية بمرونة استناداً إلى الموقف" (Schafer et al., 2020, p. 36).

يرى دافيدسون أن: "العواطف هي أمور أساسية للتفاعل الاجتماعي وتطوير الشخصية وتمثل عاملاً وقائياً ضد الاضطرابات النفسية". العواطف تتمثل في ردود فعل على الأحداث الداخلية أو الخارجية التي ترتبط باهتماماتنا ورفاهيتنا (Zouaoui, 2022, p.12).

ومع ذلك، ليست العواطف دائماً مرغوبة ومناسبة لمتطلبات السياق. من الشائع في بعض الأحيان محاولة السيطرة عليها والتحكم فيها. على سبيل المثال، عندما نحاول إخفاء حزننا وراء ابتسامة، أو السيطرة على غضبنا خلال محادثة غير مريحة، أو إخفاء خوفنا أثناء مشاهدة فيلم، أو حتى تضخيم ضحكنا بعد نكتة لم تجد ترحيباً. (chen et al., 2022)

وفقاً لتعريف جروس (Gross 1998)، فإن ضبط عاطفي هو عملية تسمح للأفراد بالتصرف بناءً على عواطفهم بمجرد حصولهم عليها، وفي الطريقة التي يديرونها بها. بمجرد أن يشعروا بهم، وكيف يعيشون ويعبرون عن العواطف. بالإضافة إلى ذلك، يمكن أن تكون العملية عفوية أو خاضعة للرقابة، واعية أو فاقدة للوعي، ويمكن أن تنتج آثارها الخاصة أثناء عملية الضبط العاطفي. (zouaoui, 2022, p.13)

يعرّف فيليبوت (2011) الضبط العاطفي نقلاً من كرجاج وليازيدي (2022) Kerdjadj et lyazidi بأنه «العمليات والسلوكيات التي يمكن للفرد تنفيذها بوعي أو عن غير قصد لتعديل أو تغيير استجاباته العاطفية (العواطف المنظمة) أو طريقة التفاعل (ضبط العواطف)»

كما عرفه تومسون (Thompson 2004) بأنه «العمليات الخارجية والجوهرية المسؤولة عن التحكم في ردود الفعل العاطفية وتقييمها وتعديلها، لا سيما خصائصها المكثفة والزمنية، من أجل تحقيق أهدافها». (zouaoui, 2022, p.12)

وعلى هذا الأساس، يمكن فهم القدرة على ضبط العاطفي على أنه القدرة على إدارة العواطف السلبية بفعالية باستخدام مهارات ضبط العواطف. تتضمن القدرة على ضبط العواطف مجموعة مختلفة من المهارات يجادل بأن مهارات الضبط العاطفي المحددة، أي القدرة على تعديل العواطف بنشاط لتشعر بمهارات أفضل، ومهارات القبول العاطفي، أي القدرة على قبول العواطف، ومهارات المقاومة العاطفية، أي مقاومة العواطف السلبية، يجب اعتبارها مكونات مركزية للقدرة على ضبط العاطفي (herd, 2018).

و يعرف دينيز و كول (dennis et kole 2004) ضبط العاطفي بأنه: "تعديل للحالات العاطفية من خلال عملية من ثلاث خطوات: التحديد والاختيار والتنفيذ" (zouaoui, 2022, p.13).

كما عرفه جروس و تومسون (thompson et gross 2008) بأنه: "عملية معقدة ودينامية تشمل الإدراك والسلوك والعمليات الفيزيولوجية والتي تتطور منذ الصغر وحتى سن البلوغ". العمليات الداخلية المستخدمة لضبط العواطف تتضمن التحكم الإدراكي وتحويل الانتباه والردود الفيزيولوجية. بالمقابل، العمليات الخارجية لضبط العواطف تشمل التشدد الاجتماعي ودعم ضبط العواطف من قبل الآباء والأمهات والمعلمين والأقران والأشخاص. الهدف الرئيسي لدمج هذه العمليات هو ضبط العواطف بطريقة اجتماعية وسياقية مناسبة (preece et al., 2021).

من خلال هذه مجموعة من التعاريف يمكن تعريف الضبط العاطفي بأنه هو العملية التي يقوم بها الفرد للتحكم وتنظيم عواطفه الشخصية. يتضمن ذلك مجموعة من الاستراتيجيات والمهارات التي يستخدمها الفرد لتعديل وتوجيه مشاعره وتفاعلاته العاطفية. الهدف منه هو تعزيز الصحة النفسية والعاطفية وتعزيز التكيف الجيد مع الضغوطات الحياتية.

المفاهيم المرتبطة بالضبط العاطفي:

الاتزان الإنفعالي: هو قدرة الفرد على أن يقوم بضبط الانفعالات الخاصة به بالإضافة إلى قدرته على ضبط مشاعره والدوافع الخاصة به ويكون لديه القدرة على التحكم في مشاعر الخاصة به (الربيع وعطية، 2016، ص.1211).

الذكاء العاطفي: هذه المفهوم يشير إلى القدرة على فهم وإدارة العواطف الشخصية والعواطف للآخرين بشكل فعال. يتضمن الذكاء العاطفي التعرف على المشاعر، وضبط الاستجابات العاطفية، واستخدام العواطف بشكل مناسب في التفاعلات الاجتماعية (kamassi et al., 2019, p.325).

الوعي العاطفي: يشير إلى القدرة على التعرف على مشاعرك الشخصية وفهمها بشكل دقيق. الوعي العاطفي يمكن أن يساعد في التعرف على مشاعر الآخرين وفهم تأثيرها على التفاعلات البينية (smith et al., 2017, p.06).

الاستجابة العاطفية : هي طريقة رد الفعل على المشاعر والعواطف. الضبط العاطفي يساعد في تحديد استجابات صحية للعواطف، بمعنى تفادي الاستجابات العاطفية الزائفة مثل الغضب الزائف أو التفاعلات العاطفية الضارة

(oya et bahar, 2010, p.05)

الإدارة العاطفية: هي القدرة على التحكم في مشاعرك وتوجيهها بشكل إيجابي لتحقيق النجاح والرضا في الحياة (kamassi et al., 2019, p.328).

بشكل عام، هذه المفاهيم مترابطة وتساهم في تطوير الضبط العاطفي وتعزيز القدرة على التعامل بفعالية مع المشاعر والعواطف.

استراتيجيات ضبط العاطفي:

إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري هما استراتيجيتان شائعتان لضبط العاطفي حيث:

يُعرّف جروس (gross 2015) وهارلي (herley 2019) إعادة التقييم المعرفي (الإدراكي) على أنه تفسير للموقف الذي يثير العواطف، على سبيل المثال عن طريق تغيير تصور ضبط النفس أو أهمية الموقف، أو من خلال التركيز على الجانب الإيجابي من الموقف، وذلك لتغيير التأثير العاطفي. على أهمية الحالة أو التركيز على الجانب الجيد من الحالة من أجل تغيير الأثر العاطفي. يمكن للطلاب الذي يختار هذه الاستراتيجية إعادة تقييم الامتحان القادم الذي يسبب له القلق من خلال التقليل من قيمته أو إعادة تفسيره كفرصة لتعلم تقليل مستوى القلق (Gao et yang, 2023).

كما يرى جروس (gross 2015) القمع التعبيري بأنه يتميز بتثبيط التعبير عن العواطف الداخلية حتى لا يتم الكشف عن العواطف الحقيقية للآخرين (Eisma et margaret, 2021).

وأشار جون (john 2003) أن الطالب الذي يتبنى القمع التعبيري يبتسم لإخفاء قلقه بشأن العروض التقديمية العامة. حيث يرتبط بالشعور بعدم الأصالة بسبب عدم الاتساق بين ما هو محسوس حقًا وما يتم التعبير عنه

(Delelis et al., 2011).

درست العديد من الدراسات تأثيرات هاتين الاستراتيجيتين على أداء تعلم الطلاب، وكشفت أن إعادة التقييم المعرفي كانت فعالة بشكل عام في تحسين نتائج التعلم بينما أدى القمع التعبيري إلى إضعاف التعلم. إعادة التقييم الإدراكي فعالة بشكل عام في تحسين نتائج التعلم، في حين أن القمع التعبيري يضعف التعلم. على سبيل المثال، أظهر نوزاكي (nozaki) و ميكولايتشاك (Mikolajczak) (2023) أن إعادة التقييم المعرفي للقلق المرتبط بالاختبار زادت من نتائج التعلم بين طلاب السنة الأولى في الجامعة.

و أظهر كيم (kim 2020) و فيشر (Fischer 2022) أن القمع التعبيري كان مرتبطاً سلباً بدرجات الدورة التدريبية إذا كانت الدورة هي أقل الدرجات التي يفضلها الطلاب. بالنظر إلى أن هاتين الاستراتيجيتين لضبط العاطفي يمكن أن تؤديا إلى نتائج مختلفة، حاول الباحثون تحديد العوامل التي تؤثر على اختيار الإستراتيجية المعرفية.

من بين هذه العوامل المؤثرة، تعتبر السمة الذكاء العاطفي ذات أهمية خاصة، حيث أشارت الدراسات السابقة باستمرار إلى الدور الحاسم للسمة الذكاء العاطفي في التقاط الاختلافات الفردية في اختيار استراتيجيات الضبط العاطفي. تستحق شدة العواطف السلبية أيضاً الاهتمام، نظراً لدورها الوسيط المحتمل في التتابع بين استراتيجيات ضبط السمة والعاطفة. بين سمة ذكاء العاطفي واختيار إعادة التقييم المعرفي والقمع التعبيري (Gao et yang, 2023) أهمية ضبط العاطفي:

يمثل الضبط العاطفي أهمية كبيرة بالنسبة للطلاب الجامعي وذلك لعدة أسباب:

1. تأثير العواطف على الأداء الأكاديمي: العواطف تلعب دوراً مهماً في تحديد أداء الطالب الجامعي. العواطف الإيجابية مثل الحماس والاهتمام يمكن أن تعزز من القدرة على التعلم والأداء الأكاديمي. بينما العواطف السلبية مثل القلق والضغط يمكن أن تعرقل الأداء وتؤثر سلباً على التركيز والتفرغ للدراسة (hafiz et hafizah, 2015; fischer, 2022).
2. تحسين الضبط الذاتي: ضبط العواطف يساعد الطلاب على تحسين ضبطهم الذاتي. يمكن للضبط العاطفي أن يكون جزءاً من مهارات التعلم الذاتي ويساعد الطلاب على تحديد أولوياتهم وإدارة وقتهم بفعالية (Berna, 2015).

3. تعزيز الصحة النفسية: ضبط العواطف يمكن أن يساعد في تعزيز الصحة النفسية للطلاب. عندما يكونوا قادرين على التعامل مع الضغوط الأكاديمية والتحديات بشكل إيجابي، يمكن أن يقللوا من مستويات التوتر وزيادة الرفاهية النفسية (Schweizer et gotbibl,2020) .
 4. تحقيق التوازن بين الأهداف: الطلاب في الجامعة يواجهون ضغوطاً متعددة، بما في ذلك تحقيق الأهداف الأكاديمية والاهتمام بالرفاهية الشخصية. حيث يساعد الطلاب على تحقيق التوازن بين هذه الأهداف وتحديد أي أهداف يجب التركيز عليها في الوقت الحالي (Brun, 2015).
 5. تعزيز التفرغ والتركيز: عندما يكون للطلاب القدرة على ضبط عواطفهم، يمكنهم زيادة مستوى التركيز والتفرغ للدراسة والبحث. ذلك يؤدي إلى تحسين فهمهم واستيعاب المعلومات بشكل أفضل (hafiz et hafizah, 2015)
- إجمالاً، ضبط العواطف يساهم في تعزيز أداء الطلاب وصحتهم النفسية، ويمكن أن يكون عاملاً مهماً لنجاحهم في الجامعة.

خلاصة الفصل:

يتناول هذا الفصل استراتيجيات الضبط العاطفي التي يمكن للأفراد استخدامها لتنظيم مشاعرهم وتعاملهم مع العواطف بشكل فعال. يتضمن الفصل شرحًا لمختلف الاستراتيجيات مثل إعادة التقييم المعرفي، وقمع التعبير، والتركيز على الحلول. يقدم الفصل أيضًا نظرة عامة على كيفية تطبيق هذه الاستراتيجيات في مختلف المواقف والسياقات اليومية، بما في ذلك العمل، والعلاقات الشخصية، والدراسة. يعتبر فهم واستخدام هذه الاستراتيجيات أساسيًا لتعزيز التحكم في العواطف وتحسين جودة الحياة العاطفية والنفسية.

الفصل الثالث:

الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية الدراسة وإجراءاتها محورا رئيسيا يتم من خلاله إنجاز الجانب التطبيقي من الدراسة، وعن طريقها يتم تحديد المنهج المتبع، المجتمع الإحصائي الذي طبقت عليه الدراسة وصولا للأدوات المستخدمة في جمع البيانات وأخيرا الأسلوب الإحصائي الذي ساعدنا على قراءة النتائج المتوصل إليها.

1. منهج الدراسة:

لتحقيق أهداف الدراسة والوصول إلى نتائج معقولة حول ظاهرة موضوع الدراسة يجب إتباع منهج معين دون غيره، فطبيعة الموضوع هي التي تحدد نوع المنهج الذي يجب اعتماده واتباعه وعليه فطبيعة دراستنا فرضت علينا اختيار المنهج الوصفي كونه يهتم بدراسة أثر الذكاء العاطفي على استراتيجية الضبط العاطفي لدى الطلبة قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

2. الدراسة الاستطلاعية:

1.2. أهداف الدراسة الاستطلاعية:

- احتكاك الباحثان في الميدان والتعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة.
- تحليل الظروف المحيطة بالظاهرة المراد دراستها.
- فحص أدوات جمع البيانات بشكل مبدئي للتأكد من صحتها وملائمتها للسياق، بما في ذلك التأكد من خصائصها السيكمترية.
- تحليل العوائق المحتملة والتحديات التي قد تواجه الباحثين أثناء تنفيذ الدراسة، واتخاذ تدابير لتجنبها أو التغلب عليها.
- التأكد من مدى وضوح فقرات المقاييس الدراسية.

2.2. عينة الدراسة الاستطلاعية:

تم تطبيق أداة الدراسة على عينة قوامها 30 طالب وطالبة قسم علم النفس وعلوم التربية من جامعة خميس مليانة، تم اختيارهم بطريقة عرضية.

3. الدراسة الأساسية:

1.3. مجتمع الدراسة:

يتكون المجتمع الأصلي للدراسة من 596 طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة خلال العام الدراسي 2024/2023 .

2.3. عينة الدراسة:

تكونت عينة الدراسة من 120 طالب وطالبة من قسم علم النفس وعلوم التربية جامعة خميس مليانة تم اختيارهم بطريقة عرضية. حيث تعتبر العينة العرضية هي نوع من العينات غير الاحتمالية التي يتم سحبها من الجزء الأقرب من مجتمع البحث وعادة ما تكون متاحة بسهولة للباحث.. هذه العينة غالباً ما تُعتبر أنواعاً من العينات القصدية وتُستخدم لأغراض البحث والتحقيق. لكن الفرق بينها وبين العينة القصدية هي أن العينة العرضية يتم اختيار الأفراد عشوائياً أما القصدية فيتم اختيار أفرادها بناءً على معايير محددة مسبقاً تتعلق بالهدف الرئيسي للدراسة (دليو، 2022) .

1.2.3. خصائص العينة حسب الجنس:

الجدول الآتي يوضح تصنيف العينة حسب الجنس:

جدول رقم 01: توزيع عينة الدراسة حسب الجنس

النسبة المئوية (%)	العدد	جنس
8.33 %	10	ذكور
91.66 %	110	إناث
100%	120	مجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن في عينة الدراسة كان أغلب الأفراد إناثاً إذ يبلغ عددهم 110 بنسبة 91.66 % بينما عدد الذكور فيقدر عددهم 10 طلاب بنسبة 8.33 % .

2.2.3. خصائص العينة حسب المستوى الجامعي:

يمثل الجدول الآتي توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الجامعي:

جدول رقم 02: توزيع عينة الدراسة حسب المستوى الجامعي

النسبة المئوية	العدد	المستوى الجامعي
74.16%	89	ليسانس
25.83%	31	ماستر
100%	120	المجموع

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أغلب أفراد العينة لديهم مستوى ليسانس، إذ يقدر عددهم لـ 89 طالب وطالبة بنسبة 74.16 بالمئة، أما مستوى ماستر فيقدر عددهم 31 طالب وطالبة بنسبة 25.83 بالمئة.

3.2.3. خصائص العينة حسب التخصص الجامعي:

يمثل الجدول التالي توزيع العينة الدراسة حسب التخصص الجامعي:

جدول رقم 03: توزيع العينة الدراسة حسب التخصص الجامعي:

التخصص الجامعي	العينة	النسبة المئوية
ارشاد وتوجيه	88	73.2%
علم النفس	16	13.4%
أرطفونيا	16	13.4%
المجموع	120	100%

نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن طلاب الارشاد والتوجيه يشكلون النسبة الأكبر من العينة بنسبة 73.2 بالمئة، وهي نسبة مرتفعة وتشير إلى أن هذا التخصص هو الأكثر انتشاراً بين الطلاب الذين تم استبيانهم. ويظهر أن هناك عدد متساوي من طلاب في تخصصي علم النفس و أرطفونيا 16 طالباً لكل منهما بنسبة 13.4 بالمئة.

4. أدوات الدراسة:

من أجل التحقق من فرضية الدراسة، اعتمدت الباحثتان على مقياسين هما:

- مقياس الذكاء العاطفي (2001) chapmen المذكورة في دراسة اليحيائي (2013) ترجمة السامرائي (2005).

- مقياس الضبط العاطفي (2003) gross et jhon وتم ترجمته باللغة العربية من طرف الباحثتان.

1.4. مقياس الذكاء العاطفي :

استطاعت الباحثتان الحصول على مقياس الذكاء العاطفي (2001) chapmen المذكور في دراسة اليحيائي (2013)، وهو مكون من (25) فقرة لكل منها 4 بدائل (دائماً، أحياناً، نادراً، أبداً) وبوزن (1-2-3-4) على التوالي. حيث طبق هذا الوزن على جميع الفقرات باعتبارها فقرات ايجابية بينما تنعكس في الفقرات (15،25) باعتبارها فقرات سلبية. وتتوزع فقرات المقياس على خمسة أبعاد هي (إدراك الذات، تحفيز الذات، إدارة العواطف، إدارة العلاقات، تدريب العواطف). والجدول الموالي يوضح أرقام العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد الذكاء الانفعالي.

جدول رقم 04: أبعاد المقياس الذكاء العاطفي وفقراته

الأبعاد	الفقرات	عدد الفقرات
إدراك الذات	1 - 5	5
تحفيز الذات	6 - 10	5
إدارة العواطف	11 - 15	5
إدارة العلاقات	16 - 20	5
تدريب العواطف	21 - 25	5
الأبعاد ككل	1 - 25	25

1.1.4. الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء العاطفي في بيئته الأصلية:

قامت صاحبة المقياس بحساب الخصائص السيكومترية لأداة القياس عن طريق معاملات الصدق والثبات بحيث

كانت لنتائج كالتالي:

أولاً: معاملات الصدق لمقياس الذكاء العاطفي:

أ. الصدق الظاهري لفقرات مقياس:

تم استخراج صدق المقياس بعد عرضه بصيغته الأولى البالغة فقراته 25 عبارة على مجموعة من المحكمين المختصين في مجال علم النفس والارشاد النفسي والعلوم الانسانية والتربوية، اذ بلغ عددهم 10 من أعضاء هيئة التدريس في كل من: جامعة نزوى، جامعة السلطان قابوس، وجامعة صحار لتقرير مدى صدق عبارات المقياس، ومن خلال إبداء رأيهم وملاحظاتهم في عبارات المقياس والتعديلات التي يرونها مناسبة، ولغرض ذلك فقد تبنت الباحثة نسبة (80%) فأكثر من اتفاق المحكمين على الفقرات، أي باتفاق 8 محكمين كقيمة محكية وبناءً على اقتراحات لجنة التحكيم وآرائهم تم الاتفاق على مجمل العبارات المقياس في كل مجالاته، ماعدا العبارة 4 إذ أعيد صياغتها في مجال إدراك الذات حيث كانت (أستطيع أن أدرك بأنني أفقد صوابي) فأصبحت (انتبه لنفسك عندما أفقد صوابي).

ب. الصديق البنائي:

تم استخراج صديق البناء لمقياس الذكاء الانفعالي من خلال تطبيق المقياس على عينة المتكونة من 37 طالب وطالبة، وتحقق ذلك من خلال استخراج العلاقة الارتباطية بين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس، وهذا يدل على أن المجال يقيس المفهوم ذاته الذي تقيسه الدرجة الكلية للمقياس. وتبينت النتائج أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة تحت مستوى الدلالة 0.01 بين مجالات مقياس الذكاء الانفعالي والمجموع الكلي للمقياس.

ثانياً: ثبات المقياس:

تم التحقق من ثبات أداة الدراسة من خلال تطبيقها على عينة من غير عينة الدراسة الأساسية وحجمها (37) طالب وطالبة، فقد تم حساب معامل الاتساق الداخلي باستخدام معادلة ألفا كرونباخ (cronbachs alpha) لجميع مجالات الأداة، وقد بلغت قيمة المعامل (0.758)، وهذه القيمة كافية لاعتبار الأداة ثابتة.

2.1.4. الخصائص السيكومترية للمقياس الذكاء العاطفي في الدراسة الحالية:

قامت الباحثتان بحساب الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء العاطفي كما يلي:

حساب درجات صديق مقياس الذكاء العاطفي :

صديق الاتساق الداخلي:

تم حساب صديق الاتساق الداخلي للمقياس بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس وذلك بهدف التعرف على مدى اتساق الأبعاد بالمقياس الكلي والنتائج الموضحة في الجدول الموالي:

جدول رقم (05): معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الذكاء العاطفي

الأبعاد	إدارة الذات	تحفيز الذات	إدارة الانفعالات	إدارة العلاقات	تدريب العواطف
الدرجة الكلية	0.70 **	0.68 **	0.65 **	0.65 **	0.47 **

** دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.47) و(0.70) وجميعها دالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01 وهي معاملات ارتباط قوية وهذا يدل على أن هناك اتساق بين الأبعاد و الدرجة الكلية، وهو مؤشر من مؤشرات الصديق.

حساب درجات ثبات مقياس الذكاء العاطفي:

حساب درجات الثبات بمعامل ألفا لكرونباخ:

للتحقق من ثبات درجات مقياس الذكاء العاطفي، قامت الباحثتان باستعمال معادلة ألفا لكرونباخ للاتساق الداخلي بهدف معرفة مدى اتساق البنود لمقياس الذكاء العاطفي، كما أن عدد البدائل أكثر من بديلين بالتالي يمكن تطبيق معادلة ألفا لكرونباخ.

جدول رقم (06): معامل ثبات ألفا لكرونباخ لمقياس الذكاء العاطفي

الدرجة الكلية للمقياس	عدد الفقرات	قيمة معامل الثبات
	25	0.83

بلغت قيمة معامل ألفا لكرونباخ للمقياس ككل 0.83، وهي تشير الى درجة مرتفعة من الاتساق الداخلي، وعليه فإن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

2.4. مقياس الضبط العاطفي:

تم استخدام مقياس الضبط العاطفي (2003) groos et jhon المعد لتقييم الفروق الفردية في استخدام استراتيجيات لضبط العاطفي بشكل عادي . وقد تم ترجمته للغة العربية من قبل الباحثتين، ويتكون من 10 بنود موزعة على بعدين وهما إعادة التقييم المعرفي و قمع التعبير، حيث يتكون البعد الأول من 6 بنود وهي: 1، 2، 3، 4، 5، 6. أما البعد الثاني فيتكون من 4 بنود وهي: 7، 8، 9، 10. وكلها بنود ايجابية وتتكون من 3 بدائل وهي (موافق، محايد، غير موافق) وبوزن (3، 2، 1) على التوالي وكما هو موجود في المقياس الأصلي.

الجدول رقم (07): أبعاد المقياس الضبط العاطفي وفقراته

الأبعاد	رقم الفقرات	عدد الفقرات
إعادة التقييم المعرفي	1 - 6	6
القمع التعبيري	7 - 10	4

1.2.4. الخصائص السيكومترية لمقياس الضبط العاطفي في الدراسة الحالية:

حساب درجات صدق مقياس الضبط العاطفي :

الصدق الظاهري (صدق المحكمين):

قامت الباحثتان بترجمة المقياس وتم عرضه في صورته الأولى على مجموعة من المحكمين كما هو موجود في الملحق رقم (02)، حيث بلغ عددهم 03 محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم النفس وعلوم التربية و في مجال اللغات (اللغة الانجليزية) كما هو موجود في ملحق رقم (05).

وقد تم التحقق من الصدق الظاهري بعرض فقرات المقياس على مجموعة من المحكمين حيث نالت جميع بنود المقياس على ثقة المحكمين وحصلت على نسبة أكثر من 70% كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (08): نسبة اتفاق المحكمين

رقم البند	عدد محكمين المتفقين	نسبة اتفاق المحكمين
1	3	100%
2	3	100%
3	3	100%
4	2	70%
5	2	70%
6	3	100%
7	3	100%
8	3	100%
9	3	100%
10	3	100%

يظهر الجدول (08) أن نسب إتفاق المحكمين على ترجمة مقياس الضبط العاطفي تراوحت بين 70% و 100%، وهي

تعتبر نسب مرتفعة تشير إلى أن الترجمة كانت دقيقة وصحيحة.

- على ضوء ملاحظات المحكمين حول ترجمة المقياس تم إجراء التعديلات التالية:

جدول رقم (09): بنود مقياس قبل التعديل وبعده

رقم البند	البند الذي ينتهي إليه	البند قبل التعديل	البند بعد التعديل
04	قمع التعبير	عندما أشعر بالعواطف الايجابية، أكون حذرا من التعبير عنها	عندما أشعر بالمشاعر الايجابية، أحرص على عدم التعبير عنها
05	إعادة التقييم المعرفي	عندما أواجه موقفا محيرا، أجعل نفسي أفكر فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.	عندما أواجه موقفا ضاعطا، أحاول التفكير في حله بطريقة تساعدني على البقاء هادئا.

من خلال الجدول (09) يظهر أنه تم تعديل الصياغة اللغوية للبندين رقم (04) و(05) حتى يسهل وضوح الفكرة

ويجعلها أكثر تحديدا.

صدق الاتساق الداخلي:

قامت الباحثتان بحساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل الارتباط بين البنود والدرجة

الكلية للمقياس فكانت النتائج كالتالي:

جدول رقم (10): معاملات الارتباط بين البنود والدرجة الكلية لمقياس الضبط العاطفي

رقم البند	الدرجة الكلية	رقم البند	الدرجة الكلية
01	0.44 **	06	0.51 **
02	0.62 **	07	0.71 **
03	0.41 *	08	0.61 **
04	0.61 **	09	0.74 **
05	0.51 **	10	0.63 **

*دالة احصائية عند مستوى 0.05 و**دالة احصائية عند مستوى 0.01

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن معامل الارتباط بين البنود والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.41) و(0.74)، وكانت دالة احصائية عند 0.01 و0.05 وهي معاملات ارتباط قوية وهذا يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة جيدة من الصدق، ومنه نستنتج أن المقياس صادق في قياس الضبط العاطفي.

الاتساق الداخلي: معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية:

كما تم حساب الصدق الاتساق الداخلي لمقياس الضبط العاطفي، وهذا بحساب معامل الارتباط بين الأبعاد المقياس والدرجة الكلية وكانت النتائج كما يلي:

جدول رقم (11): معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس الضبط العاطفي

الأبعاد	معامل الارتباط
إعادة التقييم المعرفي	0.70 **
القمع التعبيري	0.51 **

** دالة احصائية عند مستوى 0.01

من خلال الجدول رقم (10) نلاحظ أن قيم معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس تراوحت بين (0.51) و(0.70) وهي دالة احصائية عند (0.01) وهذا يدل على أن أبعاد المقياس متناسقة مع الدرجة الكلية، وهذا مؤشر من مؤشرات الصدق.

حساب درجات ثبات مقياس الضبط العاطفي:

حساب درجات الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

للتحقق من ثبات درجات مقياس الضبط العاطفي، قامت الباحثتان باعتماد على طريقة التجزئة النصفية، واستخدما بالضبط معادلة جتمان لأن التباين النصفى للمقياس غير متساويين، أو يمكن أن نقول لعدم تجانس النصفين.

جدول رقم (12): معامل ثبات جتمان لمقياس الضبط العاطفي

تباين النصف الأول	تباين النصف الثاني	قيمة معامل الثبات لجتمان
3.37	3.66	0.75

من خلال الجدول رقم (11) بلغت قيمة معامل جتمان للمقياس 0.75، وهي تشير إلى درجة مرتفعة وعليه فإن المقياس يتمتع بمعامل ثبات مرتفع.

5. الأساليب الإحصائية المستعملة في الدراسة:

تم استخدام مجموعة من الأساليب الإحصائية بالاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية SPSS النسخة 25 وهي كالتالي:

_ معامل الارتباط بيرسون Pearson

_ معامل ألفا لكرنباخ Alpha Cronbach's

_ معامل جتمان Guttman

_ المتوسط الحسابي the mean

_ الانحراف المعياري Standard Deviation

_ تحليل التباين Anova

_ الانحدار الخطي البسيط simple linear regression

_ معامل التحديد R^2

_ معامل الالتواء sekweness

_ معامل التفرطح kurtosis

_ الخطأ المعياري Erreur standard d'asymétrie

الفصل الرابع:

عرض وتفسير ومناقشة النتائج

تمهيد:

سيتم في هذا الفصل عرض النتائج التي تم التوصل إليها من خلال استخدام معامل الانحدار الخطي البسيط للتحقق من صحة فرضية الدراسة، يلي ذلك تفسير النتائج التي تم التوصل إليها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري والدراسات السابقة.

وقبل البدء في مرحلة معالجة فرضيات الدراسة بإستعمال الأساليب الإحصائية المناسبة وجب التحقق من توزيع البيانات بالنسبة لمتغيرات الدراسة، المتمثلة في الذكاء العاطفي و الضبط العاطفي.

أولاً سنقوم بالتحقق من توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

الجدول رقم (13): توزيع البيانات لمتغيرات الدراسة

معامل الالتواء	خطأ المعياري	معامل التفرطح	خطأ المعياري
الذكاء العاطفي	-0.35	0.22	0.02
الضبط العاطفي	-0.47	0.22	-0.01
			0.43
			0.43

من خلال الجدول السابق نلاحظ أن قيم معامل الالتواء و معامل التفرطح كانت ضمن المدى $[-3/+3]$ ، وعليه

يمكن القول بأن بيانات كل من الذكاء العاطفي والضبط العاطفي تتوزع توزيع طبيعي، وبالتالي فإننا نستخدم الأساليب الإحصائية البارامترية في معالجة فرضية الدراسة.

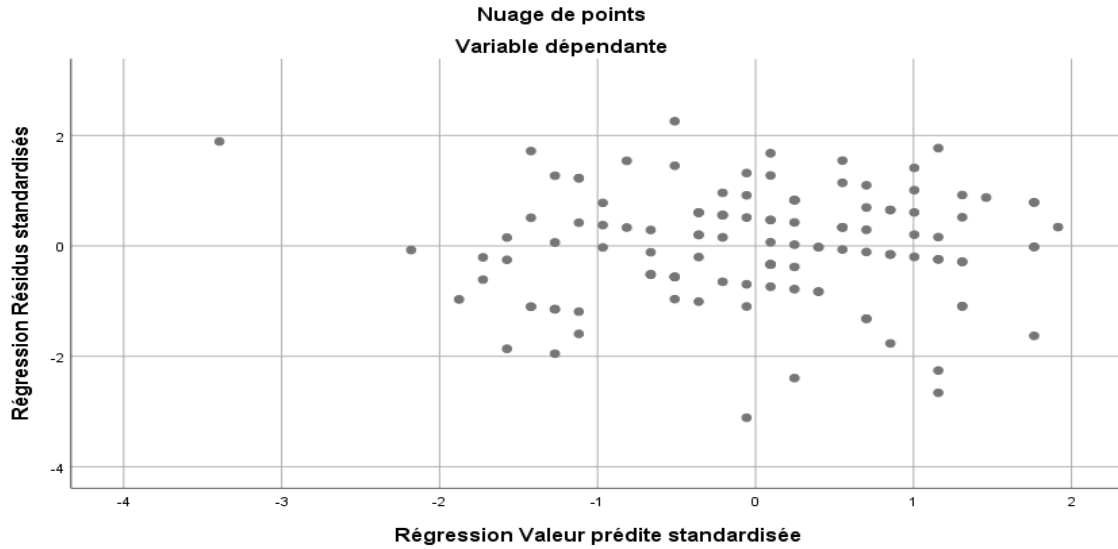
1_ عرض نتائج الدراسة:

1_1_ نتائج الفرضية العامة " يؤثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة ". لفحص الفرضية العامة تم حساب الانحدار الخطي البسيط عن طريق برنامج الحزمة الإحصائية الاجتماعية spss 25، وتم ذلك وفق الخطوات التالية:

- التحقق من شروط تطبيق الانحدار الخطي البسيط

1_ تجانس تباين الخطأ العشوائي Homoscedasticity :

لتحليل الأخطاء العشوائية بيانياً نكون لوحة الانتشار Scatterplots بتمثيل القيم التقديرية $\hat{y}$ على المحور الأفقي و الأخطاء المعيارية es على المحور العمودي.

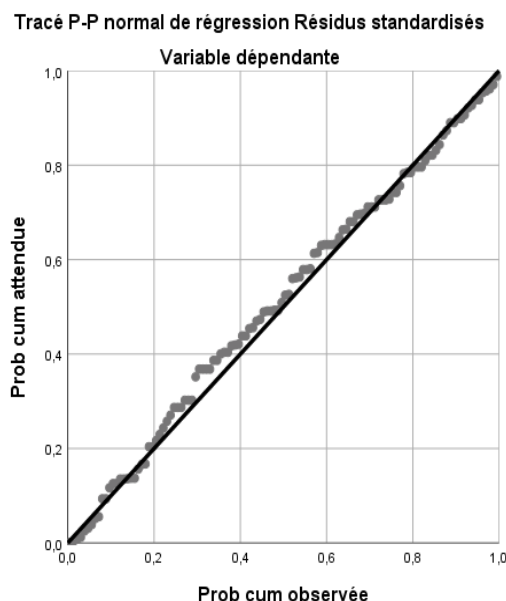


الشكل رقم (04): لوحة الانتشار

من خلال الشكل السابق نلاحظ أن النقاط تتوزع بشكل شريط أفقي متساو حول الصفر، مما يدل على أن النموذج لا يعاني من مشكلة عدم تجانس تباين الخطأ العشوائي.

2_ التوزيع الطبيعي للأخطاء:

لاختبار التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية تم اعتماد مخطط Normal Probability Plot .



الشكل رقم (05): مخطط التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية

من خلال الشكل رقم (05) نلاحظ أن معظم النقاط تتجمع قرب الخط المستقيم وهذا يدل على التوزيع الطبيعي للأخطاء العشوائية.

ويمثل الجدول التالي نتائج المعالجة الاحصائية:

الجدول رقم (14): نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط لإسهام الذكاء العاطفي في التأثير على استراتيجيات

الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية.

النموذج	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة "ف"	القيمة الاحتمالية sig	الدلالة الاحصائية
الذكاء العاطفي	الانحدار	62.48	1	62.48	10.14	0.002	دال
	البواقي	726.97	118	6.161			احصائيا
	المجموع	789.46	119				sig <0.005

من خلال قراءة الجدول نلاحظ أنه توجد دلالة إحصائية لقيمة "ف" بالنسبة للمتغير المستقل الذكاء العاطفي على المتغير التابع المتمثل في استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

الجدول رقم (15) معاملات اسهام المتغير المستقل (الذكاء العاطفي) في التأثير على المتغير

التابع (استراتيجيات الضبط العاطفي)

النموذج	قيمة B	الخطأ المعياري	معامل الارتباط	مربع معامل الارتباط المعدل R^2	قيمة بيتا Beta	قيمة الاحتمالية	مستوى الدلالة
الثابت	15.37	2.64	0.28	0.07	0.28	0.000	دال احصائيا
الذكاء العاطفي	0.11	0.03	0.28	0.07	0.28	0.002	دال احصائيا

يتضح من خلال الجدول أن درجات الذكاء العاطفي تصل الى مستوى التنبؤ بدرجات استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة، حيث أظهرت النتائج وجود معامل ارتباط دال إحصائيا بين الذكاء العاطفي و استراتيجيات الضبط العاطفي، وعليه يمكن صياغة معادلة التنبؤية كمايلي:

$$\hat{y} = 15.37 + 0.11x$$

نستنتج في الأخير أنه يمكن التنبؤ باستراتيجيات الضبط العاطفي من خلال الذكاء العاطفي، أو بعبارة أخرى يوجد أثر للذكاء العاطفي في استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية، وعليه فإن الفرضية محققة.

2_ مناقشة نتائج الدراسة:

بعد عرض وتحليل النتائج سنتطرق الآن إلى مناقشة فرضية الدراسة "يؤثر الذكاء العاطفي على إستراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة".

وقد تبين من خلال النتائج أن الذكاء العاطفي يؤثر على إستراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة. أي هناك أثر بين قدرة على فهم وإدارة المشاعر وكيفية تعامل الطلاب مع تجاربهم العاطفية أثناء الدراسة الجامعية.

من الطبيعي أن يكون للذكاء العاطفي تأثير على استراتيجيات الضبط العاطفي، حيث يتضمن الذكاء العاطفي العديد من العناصر المهمة مثل التعرف إلى المشاعر الذاتية وغيرها، وإدراك تأثير هذه المشاعر على السلوك والقدرة على تنظيمها والتعامل معها بشكل فعال. لذلك، يمكن للطلاب الذين يمتلكون مستوى من الذكاء العاطفي أن يكون لديهم مجموعة أكبر من المهارات لمواجهة التحديات العاطفية التي قد تواجههم خلال مسارهم الأكاديمي.

يمكن أن يكون للذكاء العاطفي تأثيراً مهماً على طريقة تعامل الطلاب مع العواطف، حيث بفضلها قد يكون للطلاب مهارات أفضل في التعرف على مشاعرهم وتحليلها، مما يمكنهم من تحديد استراتيجيات الضبط العاطفي المناسبة، فقد يلجأ بعض الطلاب إلى استراتيجية القمع التعبيري من خلال تمويه مشاعرهم وعدم التعبير عن الضغوطات التي يشعرون بها، مما قد يؤدي إلى تراكم التوتر العاطفي بداخلهم وتأثيره على أدائهم الأكاديمي وصحتهم النفسية. على الجانب الآخر، قد يستخدم آخرون استراتيجية إعادة التقييم المعرفي لفهم الضغوطات الأكاديمية بشكل أفضل وتحويلها إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي، مما يساهم في تقليل التوتر وتعزيز الصحة النفسية. وبالتالي فإن الطالب الذي يمتلك مستوى من الذكاء العاطفي سيكون قادراً على استخدام استراتيجيات الضبط العاطفي بشكل أكثر فعالية مما يؤدي إلى تأثير إيجابي على صحته النفسية وعلاقاته الشخصية.

كما يمكن أن يؤثر الذكاء العاطفي على قدرة الطالب على التعامل مع التحديات العاطفية والضغوطات النفسية بطريقة صحية. ومن خلال استخدام استراتيجيات الضبط العاطفي بشكل صحيح وإدارة التوتر بفعالية، يمكن للطلاب ذوي الذكاء العاطفي العالي يقللوا من خطر الإصابة بالقلق والضغط النفسي والاكتئاب.

كما لديهم القدرة على التعامل بشكل أكثر هدوء مع التحديات العاطفية، مما يساعدهم على البقاء في حالة توازن وهدوء في الظروف الصعبة.

بهذا الشكل، يمكن أن يكون للذكاء العاطفي عاملاً هاماً في تحديد كيفية استخدام الطالب لاستراتيجيات الضبط العاطفي وكيفية تأثير ذلك على صحته النفسية وعلاقاته الشخصية و أدائه الأكاديمي.

استنتاج عام:

تمثل دراسة تأثير الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلاب علم النفس وعلوم التربية موضوعاً هاماً ومثيراً للاهتمام. حيث فهم هذه العلاقة يمكن أن يساهم في تحسين تجربة الطلاب الأكاديمية وتعزيز صحتهم العقلية والعاطفية خلال مساراتهم الجامعية.

وبناء على تحليل البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق مقياس الذكاء العاطفي (2001) chapmen ومقياس الضبط العاطفي (2003) gross et jhon على (120) طالب(ة) بكلية العلوم الاجتماعية قسم علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة. تم التوصل الى النتيجة التالية:

يؤثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة.

ومن خلال هذه الدراسة الحالية نستنتج أن :

للذكاء العاطفي تأثيراً كبيراً على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلاب ويبدو أن الطلاب الذين يمتلكون مستوى من الذكاء العاطفي قادرين على استخدام استراتيجيات الضبط العاطفي بشكل أكثر فعالية.

بالإضافة الى ذلك، يمكن أن تساهم نتائج هذه الدراسة في توجيه جهود تطوير برامج تعليمية وتدريبية تهدف الى تعزيز الذكاء العاطفي وتعليم استراتيجيات الضبط العاطفي للطلاب. مما يعزز قدرتهم على التكيف مع التحديات الأكاديمية والشخصية بشكل أفضل.

خاتمة

خاتمة:

أجريت الدراسة الحالية حول أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية. حيث تم صياغة التساؤل العام الذي يتمحور حول أثر الذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة علم النفس وعلوم التربية بجامعة خميس مليانة. من خلال تحليل البيانات و دراسة الأثر بين هذه المتغيرات، نجحت الدراسة في تحديد الأثر الايجابي للذكاء العاطفي على استراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطلبة.

حيث يعتبر الذكاء العاطفي عاملاً مهماً في تحقيق النجاح والتفوق الأكاديمي والشخصي، بحث يساعد الطلاب على فهم مشاعرهم وتحليلها بشكل أفضل، وبالتالي يمكنهم من اتخاذ القرارات الأكثر ذكاءً وفعالية في التعامل مع العواطف السلبية والايجابية وضبطها بشكل مناسب. من خلال تنمية مهارات الذكاء العاطفي يكتسب الطلاب القدرة على استخدام استراتيجيات الضبط العاطفي بشكل فعال، مما يعزز صحتهم النفسية ويسهم في تحسين أدائهم الأكاديمي والشخصي.

وبالتالي يمكن الاعتماد على نتائج الدراسة الحالية من طرف الباحثين من خلال تحديد العلاقة بين مستوى الذكاء العاطفي للطلبة واستراتيجياتهم في التعامل مع ممارسات القمع التعبيري وإعادة التقييم المعرفي. هذا التحليل الإحصائي يُمكنه أن يزود الجامعات بمعلومات قيمة حول كيفية تطوير وتحسين برامج تدريبية لدعم تنمية الذكاء العاطفي وتحسين استراتيجيات الضبط العاطفي لدى طلبة الجامعة. أما على الصعيد الأكاديمي فيمكن:

- استخدام النسخة العربية لمقياس "الضبط العاطفي" في دراسات ميدانية أكاديمية.

- اعتماد متغيرات البحث الحالي في دراسات أخرى على عينات أخرى وبصورة أوسع.

- بناء برامج تدريبية تضم متغيرات البحث الحالي.

قائمة المراجع

أ.باللغة العربية:

ابراهيم، سعيد صالح أفرح. (2022). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالاستقرار النفسي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، 28(114)، 451-476.

<https://cbej.uomustansiriyah.edu.iq/index.php/cbej/article/view/5530>

أنعام هادي، حسن. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. ط1. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

البادية، هاجر، كاظم، علي، الظفري، سعيد. (2021). الذكاء العاطفي وعلاقته بالأمل لدى طالبات جامعة السلطان قابوس في سلطنة عمان. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 35(4)، 648-670.

<https://drasah.com/Description.aspx?id=7166>

بن غريال، سعيد. (2015). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر [رسالة ماجستير منشورة] جامعة محمد خيضر . بسكرة.

http://thesis.univ-biskra.dz/1371/1/Socio_m12_2015

بوزراع، حسين. (2023). استراتيجيات التنظيم الانفعالي وعلاقتها بالتسويق الأكاديمي لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بكلية العلوم الانسانية و العلوم الاجتماعية جامعة مسيلة [أطروحة الدكتوراه منشورة]. جامعة محمد بوضياف.

<http://dspace.univ-msila.dz:8080/xmlui/handle/123456789/40470> مسيلة.

بوغزالة، مريم، بن سعود، إيمان . (2020). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتفاؤل لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية بجامعة الشهيد حمه لخضر بالوادي [مذكرة ماستر غير منشورة]. جامعة حمه لخضر. الوادي.

خصاونة، أمينة حكمت. (2020). التنظيم الانفعالي وعلاقته بالتفكير الايجابي لدى طلبة جامعة اليرموك. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 11(30)، 1-21.

<https://journals.qou.edu/index.php/nafsia/article/view/2688/2725>

دليو، فضيل. (2022). إختيار العينة في البحوث الكيفية. مجلة بحوث ودراسات في الميديا الجديدة، 03(03)، 20-07.

الربيع، فيصل خليل، عطية، رمزي محمد. (2016). الاتزان الانفعالي وعلاقته بضبط الذات لدى طلبة جامعة اليرموك. دراسات العلوم التربوية، 43(3)، 1117-1136.

<https://journals.ju.edu.jo/DirasatEdu/article/viewFile/7032/6748>

الرفوع، أحمد محمد. (2011). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتكيف مع الحياة الجامعية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 12(2)، 84-115. <http://search.shamaa.org/FullRecord?ID=79648>

سلامي، دلال. (2018). علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق النفسي الاجتماعي والزواج دراسة ميدانية على عينة من المتزوجين بولاية الوادي [رسالة دكتوراه منشورة] جامعة العربي بن مهيدي. أم البواقي .

<http://dspace.univ-eloued.dz/handle/123456789/3981>

طارق عبد الرؤوف، ايهاب عيسى المصري. (2018). الذكاء العاطفي و الذكاء الاجتماعي. ط1. مصر: المجموعة العربية للتدريب والنشر.

الطيار، نوال مهدي. (2021). تطور التنظيم الانفعالي لدى المراهقين. مجلة الوسيط لعلوم الانسانية، 17(41)، 156-191. <https://www.iasj.net/iasj/article/194354>

غالي، كوثر. (2018). مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بالتوافق الدراسي لدى تلاميذ الطور النهائي دراسة ميدانية ببعض ثانويات مدينة الوادي [رسالة دكتوراه منشورة] جامعة محمد خيضر. بسكرة. <http://thesis.univ-biskra.dz/4670>

فائق عبد الشهابي، سلوى، عباس محمد، محمد. (2022). استراتيجيات التنظيم الانفعالي المعرفي الايجابية وعلاقتها بالتركؤ الأكاديمي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، 49(3)، 269-282.

<https://eduj.uowasit.edu.iq/index.php/eduj/article/view/3381>

نقموش، محمد الطاهر، رياش، السعيد. (2017). الذكاء العاطفي لدى معلمي المرحلة الابتدائية بولاية الأغواط دراسة ميدانية. مجلة العلوم القانونية والاجتماعية جامعة زيان عاشور بالجلفة، 2(5)، 130-148.

<https://www.asjp.cerist.dz/en/article/63948>

يجي ماجد، هدله. (2023). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتنظيم الذاتي لدى طلبة الجامعة. مجلة آداب الفراهيدي،

15(52)، 395-374. <https://doi.org/10.51990/jaa.15.52.1.20>

اليحيائي، فاطمة. (2013). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى طلبة في سلطنة عمان [رسالة ماجستير

منشورة]. جامعة نزوى. عمان. https://www.unizwa.edu.om/content_files/a87391029.pdf

ب. باللغة الأجنبية:

Aghajani, Mitra., Izadi, Mahshid., Farrokhi, Noorali., Hassani, Fariba.(2021).Emotional Dysregulation Symptoms Based on Sensitivity to Punishment and Reward and Intensity Mediated by Emotion Regulation.journal of practice in clinical psychology, 9(2), 153-164.

<https://doi.org/10.32598/jpcp.9.2.771.1>

Alejandra, Maria., Keegan, Eduardo., Cruchet, Lauaent., Bernard, Paul., Sala, Loretta., Gorwood, Philip., Romo, Lucia. (2022). Intérêt du développement d'interventions basées sur l'acceptation et la mindfulness dans la régulation des émotions des personnes souffrant de troubles du comportement alimentaire. Annales médico-psychologiques, 18(1), 787-790.

<https://doi.org/10.1016/j.amp.2023.03.008>

Berna, Guillaume. (2015). Rôle de la régulation émotionnelle dans les psychotraumatismes : mesures auto-rapportées et physiologiques[thèse de doctorat, université lille nord de France]. Unité de recherche en science cognitives et affectives(URECA1059).

<https://inria.hal.science/tel-01177845/>

Brun, Philippe. (2015). Emotions et régulation émotionnelle :une perspective développementale.enfrance, 2(2), 165-178. <https://doi.org/10.3917/enfi.152.0165>

Chen, Xiaoxue., Huang, Zejuan., Lin, Wei. (2022). the effect of emotion regulation on happiness and resilience of university students: the chain mediating role of learning motivation and target positioning.frontiers in psychology, 13, 01-10.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1029655>

Delelis, Gérald., Christophe, Véronique., Berjot, Sophie., Desombre, Caroline. (2011).stratégies de régulation émotionnelle et de coping : quels liens ?. bulletin de psychologie, 5(515), 471-479. <https://doi.org/10.3917/bupsig.515.0471>

- Eisma, Maarten., Margaret, Stroebe. (2021).emotion regulatory strategies in complicated grief : a systematic review. behavior therapy, 52(1), 234-249.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2020.04.004>
- Etkin, Amit., Buckel, Christian., Gross, James J. (2015). The neural bases of emotion regulation. Nature reviews neuroscience, 16(1), 693-700. <https://doi.org/10.1038/nrn4044>
- Extremiera, Natalio., Sanchez-Alvarez, Nicolas., Rey, Lourdes. (2020). Pathways between Ability Emotional Intelligence and Subjective Well-Being: Bridging Links through Cognitive Emotion Regulation Strategies. Sustainability, 12(5), 1-11.
<https://doi.org/10.3390/su12052111>
- Fischer, Line. (2022). Régulation des émotions académiques d'étudiants universitaires lors de leurs première session d'examens[thèse de doctorat, universite de namur et uc louvain]. Dépôt institutionnel-portail de la recherche. <https://researchportal.unamur.be>
- Gao, Zihan., Yang, Yingli. (2023). The predictive effect of trait emotional intelligence on emotion regulation strategies.systeme, 112(10), 01-16.
<https://doi.org/10.1016/j.systeme.2022.102958>
- Gross, James., John, oliver. (2003). Individual Differences in Two Emotion Regulation Processes : Implications for Affect, Relationships, and Well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 85(2), 348-362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Hafizah, Nur., Hafiz, Abdhalim. (2015).emotion regulation and academic performance amonge IIUM students: a preliminary study.jurnal psikologi malaysia, 29(2), 81-92.
<https://spaj.ukm.my/ppppm/jpm/article/viewFile/175/133>
- Herd, Toria. (2018). Development danges in emotion regulation during adolescence : influences of socioeconomic status, parent stress and family emotional climate[unpublished doctoral dissertation] universite de blacksby, virginia.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7302991/>
- Kamassi, Ahmed., Abd Manaf, Noorali., Azura, Omar. (2019). the level of emotional intelligence among administrative staff in higher learning institution.journal of economics and human development, 10(2), 324335.
<https://www.asjp.cerist.dz/en/downArticlepdf/275/10/2/103197>

- Kerdjadj, Taous., Lyazidi, Fatima Zohra. (2022). Emotion et stress psychologique, régulation émotionnelle et stratégies de coping :quels liens ?. dirassat & abhath the arabic journal of human and social sciences, 14(01), 120-138.
<https://www.asjp.cerist.dz/index.php/on/article/179347>
- Kim, Min Sun. (2020). Psychiatric symptoms and emotion regulation strategies among the unemployed people in korea. Plose one, 15(8),01-16.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236937>
- Nozaki, Yuki., Mikolajczak, Moira. (2023). Effectiveness of extrinsic emotion regulation strategies in text-based online communication. American psychological association, 23(6), 1714-1725. <https://doi.org/10.1037/emo0001186>
- Oya, Demirbilek., Bahar., Sener. (2010). Product design, semantics and emotional response. Ergonomics, 46(1), 1346-1360. <https://doi.org/10.1080/00140130310001610874>
- Preece, Davide A., Goldenbry, Amit., Beorra, Rodrigo., Boyes, Mark., Hasking, Penelope., Gross, James J. (2021). Loneliness and emotion regulation. Behavior therapy, 18(1), 01-21.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110974>
- Quintana-Orts, Cirenía., Mérida-López, Sergio., Rey, Lourdes., Neto, Félix., Natalio, Extremera.(2020). Untangling the Emotional Intelligence-Suicidal Ideation Connection: The Role of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Adolescents. Journal of clinical medicine, 9(10), 1-14. <https://doi.org/10.3390/jcm9103116>
- Rokni, Seyed Jalal Abdolmanafi., Hamidi, Hadi., Ebadi, Hadi. (2014). Relationship between Emotional Intelligence and Emotion Regulation of EFL Learners. International Journal of Basic Sciences & Applied Research, 3(7), 376-380.
- Schafer, Alina., Pels, Fabian., Kleinert, Jens. (2020). Coping strategies as mediators within the relationship between emotion-regulation and perceived stress in teachers. International journal of emotional education, 12(1), 35-47.
<https://www.researchgate.net/publication/340967685>
- Schweizer, Susanne., Gotlib, Ian H. (2020). The rôle of affective control in emotion regulation during adolescence.american psychological association, 20(1), 80-86.
<https://doi.org/10.1037/emo0000695>

- Śmieja, Magdalena., Mrozowicz, Marta., Kobylińska, Dorota. (2011). Emotional Intelligence And Emotion Regulation Strategies. *Studia Psychologiczne*, 49(5), 55-64. <https://doi.org/10.2478/v10167-010-0040-x>
- Smith, Ryan., Kilgore, William DS., Lane, Richard D. (2017). The structure of emotional experience and its relation to trait emotional awareness. *American psychological association*, 18(5), 670-692. <https://doi.org/10.1037/emo0000376>
- Zhoc c. H., Karen., Cai, Yuyang., S. S. Yeung., Shan, Jianguo. (2022). Subjective wellbeing and emotion regulation strategies: How are they associated with student engagement in online learning during Covid-19?. *The British Psychological Society*, 92(4), 1537-1549. <https://doi.org/10.1111/bjep.12513>
- Zouaoui, Inés. (2022). Etude des rythmes cérébraux dans la régulation émotionnelle à l'aide d'un électroencéphalogramme quantitatif [thèse de maitrise de recherche(MSC), université de montréal]. Papyrus :dépôt institutionnel. <https://papyrus.bib.umontreal.ca/xmlui/handle/1866/28014>
- Zysberg, Leehu., Raz, Sivan. (2019). Emotional intelligence and emotion regulation in self-induced emotional states: Physiological evidence. *Personality and Individual Differences*, 139(3), 202-207. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.11.027>

الملاحق

ملحق رقم 01: مقياس الذكاء العاطفي

التعليمة:

عزيزي الطالب ...عزيزتي الطالبة

فيما يأتي مجموعة من العبارات الشائعة التي لا تمثل محكا لتقييم الآخرين، لذا فالرجاء قراءة العبارات جيدا قبل البدء بالإجابة وان تكون الاجابة كما تشعر بالفعل ولا تفكر في الاجابة الأحسن علما بأنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة، كما يرجى التفضل بعدم ترك أي عبارة بدون إجابة، حتى تتمكن الباحثة من الاستفادة من إجاباتكم التي ستكون موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي، فإذا كانت العبارة تنطبق عليك تماما فضع إشارة (×).

كما في المثال الآتي :

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
أستطيع معرفة مدى تغير مزاجي	×			

أما إذا كانت العبارة لا تنطبق عليك أبدا فضع إشارة (×) كما في المثال الآتي :

العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
أستطيع معرفة مدى تغير مزاجي				×

وهكذا بالنسبة لبقية العبارات يتم اختيار درجة انطباق العبارة بحسب ما تشعر به بالفعل .

البيانات الشخصية:

الجنس : انثى () ذكر () المستوى الجامعي: ليسانس () ماستر () التخصص:

الرقم	العبارة	دائما	أحيانا	نادرا	أبدا
1	أستطيع معرفة مدى تغير مزاجي				
2	أستطيع أن أعرف متى أصبح مدافعا عن نفسي				
3	يمكن أن أعرف متى تؤثر مشاعري على أدائي				
4	انتبه لِنفسي عندما أفقد صوابي				
5	أدرك متى تتحول أفكارني لتصبح سلبية				
6	لي القدرة على أن أعود لوضعي الطبيعي بسرعة بعد أي انتكاسة				
7	أحاول جهد إمكاني أن أوفي بوعدي				
8	أستطيع ان أدفع بنفسي للقيام بالعمل بنجاح عند الضرورة				
9	أحاول تغير الطريقة التي أقوم بها بعلمي إذا لم تجدى				
10	أشعر أن لدي القدرة على رفع مستوى طاقتي				
11	أستطيع الاسترخاء وانا تحت الضغط				
12	أستمر في القيام بأعمالي حتى عندما أكون غاضبا				

13	ألجأ إلى الكلام مع نفسي لأصرف شعوري عندما أغضب أو اقلق			
14	أبقى هادئاً عند غضب وعدوانية الآخرين			
15	أفقد تركيزي حالما أشعر بالقلق			
16	أبحث بنشاط عن طريق لحل مشكلاتي			
17	لي القدرة على التأثير في طريقة قيام الآخرين بأعمالهم			
18	أرغب بالقيام بدور المتحدث الرسمي عن الآخرين			
19	أشعر بأن أتعاطف مع الآخرين			
20	أشعر بأن الآخرين يثقون بي وأني موضع أسرارهم			
21	لي القدرة على رفع معنويات الآخرين			
22	أعمل على عرض المساعدة للآخرين بحرية			
23	عندي القدرة على توصيل مشاعري للآخرين			
24	أساهم في ادارة النزاع في مجال العمل والعائلة			
25	أشعر بالقلق والغضب عندما يشعر الآخرون به وأتصرف إزاءه بشكل مناسب			

الملحق رقم 02: مقياس الضبط العاطفي في صورته الأولى

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
1	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية (مثل الفرح أو المرح)، أقوم بتغيير ما أفكر به.			
2	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية (مثل الحزن أو الغضب)، أقوم بتغيير ما أفكر به.			
3	عندما أواجه موقفًا محيرًا، أجعل نفسي أفكر فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا.			
4	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع.			
5	أتحكم في عواطفني من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع الذي أتواجد فيه.			
6	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الوضع.			
7	أحتفظ بعواطفني لنفسي.			
8	عندما أشعر بالعواطف الإيجابية، أكون حذرًا من التعبير عنها.			
9	أتحكم في عواطفني من خلال عدم التعبير عنها.			
10	عندما أشعر بالعواطف السلبية، أتأكد من عدم التعبير عنها.			

الملحق رقم 03: تحكيم مقياس الضبط العاطفي

إلى الأستاذ الفاضل:

الرتبة العلمية:

التخصص:

بعد التحية الطيبة:

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة ماستر إرشاد وتوجيه lmd تحت عنوان: أثر الذكاء العاطفي على إستراتيجيات الضبط العاطفي لدى الطالب الجامعي، أتقدم لسيادتكم بهذا المقياس المتكون من 10 بنود موزعة على بعدين وهي كالتالي:

1- إعادة التقييم التعبيري

2- القمع التعبيري

وبحكم خبرتكم وتجربتكم فإننا نرجو منكم تحكيم هذا المقياس وإبداء رأيكم في ترجمته.

أبعاد Scoring	البندود (items)	موافق	غير موافق	تعديل
إعادة التقييم التعبيري Reappraisal	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية (مثل الفرح أو المرح)، أقوم بتغيير ما أفكر به.			
	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية (مثل الحزن أو الغضب)، أقوم بتغيير ما أفكر به.			
	عندما أواجه موقفًا محيرًا، أجعل نفسي أفكر فيه بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا.			
	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف الإيجابية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف.			

			I control my emotions by <i>changing the way I think</i> about the situation I'm in.	أتحكم في عواطفني من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف الذي أتواجد فيه.	
			10. When I want to feel less <i>negative</i> emotion, I <i>change the way I'm thinking</i> about the situation.	عندما أريد أن أشعر بمزيد من العواطف السلبية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف.	
			I keep my emotions to myself.	أحتفظ بعواطفني لنفسني.	القمع التعبيري Suppression
			When I am feeling positive emotions, I am careful not to express them.	عندما أشعر بالعواطف الإيجابية، أكون حذرًا من التعبير عنها.	
			I control my emotions by not expressing them.	أتحكم في عواطفني من خلال عدم التعبير عنها.	
			When I am feeling <i>negative</i> emotions, I make sure not to express them.	عندما أشعر بالعواطف السلبية، أتأكد من عدم التعبير عنها.	

الملحق رقم 04: مقياس الضبط العاطفي في صورته النهائية

الرقم	العبارات	موافق	محايد	غير موافق
1	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر الايجابية (مثل الفرح أو التسلية) أقوم بتغيير ما أفكر به.			
2	أحتفظ بمشاعري لنفسني .			
3	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر السلبية (مثل الحزن والغضب) أقوم بتغيير ما أفكر به .			
4	عندما أشعر بالمشاعر الايجابية أحرص على عدم التعبير عنها .			
5	عندما أواجه موقفًا ضاغطًا، أحاول التفكير في حله بطريقة تساعدني على البقاء هادئًا .			

6	أتحكم في مشاعري من خلال عدم التعبير عنها .		
7	عندما أريد أن أشعر بمشاعر أكثر ايجابية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف .		
8	أتحكم في مشاعري من خلال تغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف الذي أتواجد فيه .		
9	عندما أشعر بالمشاعر السلبية، أتأكد من عدم التعبير عنها .		
10	عندما أريد أن أشعر بمزيد من المشاعر السلبية، أقوم بتغيير الطريقة التي أفكر بها في الموقف .		

ملحق رقم 05: قائمة أسماء المحكمين

أسماء الخبراء	تخصص	مكان العمل
د.ميزاني الجيلالي	القياس في علم النفس	جامعة خميس مليانة .
د.بوحميده نصر الدين	علوم التربية	جامعة خميس مليانة.
أ. بلخير مريم	اللغة الانجليزية	جامعة خميس مليانة.

ملحق رقم 06: مخرجات spss للدراسة الاستطلاعية

Corrélations

		إدارة الذات	تحفيز الذات	إدارة الانفعالات	إدارة العلاقات	تدريب العواطف	الدرجة الكلية للمقياس
إدارة الذات	Corrélation de Pearson	1	,517**	,325	,345	,115	,705**
	Sig. (bilatérale)		,003	,080	,062	,545	,000
	N	30	30	30	30	30	30
تحفيز الذات	Corrélation de Pearson	,517**	1	,127	,304	,205	,681**
	Sig. (bilatérale)	,003		,504	,102	,276	,000
	N	30	30	30	30	30	30
إدارة الانفعالات	Corrélation de Pearson	,325	,127	1	,211	,267	,659**
	Sig. (bilatérale)	,080	,504		,264	,153	,000
	N	30	30	30	30	30	30
إدارة العلاقات	Corrélation de Pearson	,345	,304	,211	1	,197	,650**
	Sig. (bilatérale)	,062	,102	,264		,296	,000
	N	30	30	30	30	30	30
تدريب العواطف	Corrélation de Pearson	,115	,205	,267	,197	1	,479**
	Sig. (bilatérale)	,545	,276	,153	,296		,007
	N	30	30	30	30	30	30
الدرجة الكلية للمقياس	Corrélation de Pearson	,705**	,681**	,659**	,650**	,479**	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,000	,000	,000	,007	
	N	30	30	30	30	30	30

** La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Echelle : ALL VARIABLES

Récapitulatif de traitement des observations

		N	%
Observations	Valide	30	100,0
	Exclue ^a	0	,0
	Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
,831	25

Corrélations

		إعادة التقييم المعرفي	البند 1	البند 3	البند 5	البند 7	البند 8	البند 10
إعادة التقييم المعرفي	Corrélation de Pearson	1	,447*	,414*	,511**	,711**	,613**	,633**
	Sig. (bilatérale)		,013	,023	,004	,000	,000	,000
	N	30	30	30	30	30	30	30
البند 1	Corrélation de Pearson	,447*	1	,057	,098	,190	,254	-,100
	Sig. (bilatérale)	,013		,764	,605	,314	,175	,600
	N	30	30	30	30	30	30	30
البند 3	Corrélation de Pearson	,414*	,057	1	,180	,061	-,076	,103
	Sig. (bilatérale)	,023	,764		,341	,748	,689	,589
	N	30	30	30	30	30	30	30
البند 5	Corrélation de Pearson	,511**	,098	,180	1	,254	,024	,361*
	Sig. (bilatérale)	,004	,605	,341		,176	,899	,050
	N	30	30	30	30	30	30	30
البند 7	Corrélation de Pearson	,711**	,190	,061	,254	1	,440*	,386*
	Sig. (bilatérale)	,000	,314	,748	,176		,015	,035
	N	30	30	30	30	30	30	30
البند 8	Corrélation de Pearson	,613**	,254	-,076	,024	,440*	1	,343
	Sig. (bilatérale)	,000	,175	,689	,899	,015		,063
	N	30	30	30	30	30	30	30
البند 10	Corrélation de Pearson	,633**	-,100	,103	,361*	,386*	,343	1
	Sig. (bilatérale)	,000	,600	,589	,050	,035	,063	
	N	30	30	30	30	30	30	30

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		القمع التعبيري	البند 2	البند 4	البند 6	البند 7
القمع التعبيري	Corrélation de Pearson	1	,629**	,617**	,515**	,746**
	Sig. (bilatérale)		,000	,000	,004	,000
	N	30	30	30	30	30
البند 2	Corrélation de Pearson	,629**	1	,286	-,026	,331
	Sig. (bilatérale)	,000		,125	,891	,074
	N	30	30	30	30	30
البند 4	Corrélation de Pearson	,617**	,286	1	,009	,283
	Sig. (bilatérale)	,000	,125		,963	,130
	N	30	30	30	30	30
البند 6	Corrélation de Pearson	,515**	-,026	,009	1	,262
	Sig. (bilatérale)	,004	,891	,963		,161
	N	30	30	30	30	30
البند 7	Corrélation de Pearson	,746**	,331	,283	,262	1

Sig. (bilatérale)	,000	,074	,130	,161	
N	30	30	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Corrélations

		المجموع الكلي للمقياس	اعادة التقييم المعرفي	القمع التعبيري
المجموع الكلي للمقياس	Corrélation de Pearson	1	,700**	,517**
	Sig. (bilatérale)		,000	,003
	N	30	30	30
اعادة التقييم المعرفي	Corrélation de Pearson	,700**	1	-,250
	Sig. (bilatérale)	,000		,183
	N	30	30	30
القمع التعبيري	Corrélation de Pearson	,517**	-,250	1
	Sig. (bilatérale)	,003	,183	
	N	30	30	30

** . La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Récapitulatif de traitement des observations

	N	%
Observations		
Valide	30	100,0
Exclue ^a	0	,0
Total	30	100,0

a. Suppression par liste basée sur toutes les variables de la procédure.

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Partie 1	Valeur	,285
		Nombre d'éléments	5 ^a
	Partie 2	Valeur	,208
		Nombre d'éléments	5 ^b
	Nombre total d'éléments		
Corrélation entre les sous-échelles			,039
Coefficient de Spearman-Brown	Longueur égale		,075
	Longueur inégale		,075
Coefficient de Guttman			,075

- a. Les éléments sont : v1, v3, v5, v7, v9.
b. Les éléments sont : v2, v4, v6, v8, v10.

ملحق رقم 07: مخرجات spss للدراسة الأساسية

Statistiques

الذكاء العاطفي		
N	Valide	120
	Manquant	0
Ecart type		6,593
Asymétrie		-,353
Erreur standard d'asymétrie		,221
Kurtosis		,021
Erreur standard de Kurtosis		,438

Statistiques

الضبط العاطفي		
N	Valide	120
	Manquant	0
Ecart type		2,576
Asymétrie		-,475
Erreur standard d'asymétrie		,221
Kurtosis		-,010
Erreur standard de Kurtosis		,438

Régression

Variables introduites/éliminées^a

Modèle	Variables introduites	Variables éliminées	Méthode
1	^b الذكاء العاطفي	.	Introduire

- a. Variable dépendante : الضبط العاطفي
b. Toutes les variables demandées ont été introduites.

Récapitulatif des modèles^b

Modèle	R	R-deux	R-deux ajusté	Erreur standard de l'estimation	Variation de R-deux	Variation de F	Modifier les statistiques		
							ddl1	ddl2	Sig. Variation de
1	,281 ^a	,079	,071	2,482	,079	10,143	1	118	,002

a. Prédicteurs : (Constante), الذكاء العاطفي

b. Variable dépendante : الضبط العاطفي

ANOVA^a

Modèle		Somme des carrés	ddl	Carré moyen	F	Sig.
1	Régression	62,487	1	62,487	10,143	,002 ^b
	de Student	726,979	118	6,161		
	Total	789,467	119			

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي

b. Prédicteurs : (Constante), الذكاء العاطفي

Coefficients^a

Modèle		Coefficients non standardisés		Coefficients standardisés	t	Sig.
		B	Erreur standard	Bêta		
1	(Constante)	15,372	2,646		5,810	,000
	الذكاء العاطفي	,110	,035	,281	3,185	,002

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي

Statistiques des résidus^a

	Minimum	Maximum	Moyenne	Ecart type	N
Valeur prédite	21,31	25,15	23,77	,725	120
de Student	-7,725	5,604	,000	2,472	120
Valeur prévue standard	-3,394	1,915	,000	1,000	120
Résidu standard	-3,112	2,258	,000	,996	120

a. Variable dépendante : الضبط العاطفي