



الجامعة العربية الأمريكية
كلية الدراسات العليا
قسم العلوم التربوية
برنامج الدكتوراه في علم النفس التربوي

القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة
الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب: برنامج
تدريبي مقترح

مزنة فؤاد مصطفى حليجل

202216640

أسماء لجنة الإشراف:

أ. د. جولتان حسن حجازي

أ. د. معتصم محمد عكور

أ. د. ماجد محمد الخياط

تم تقديم هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات درجة الدكتوراه
في برنامج علم النفس التربوي

فلسطين، تشرين الأول/ 2025

© الجامعة العربية الأمريكية، جميع حقوق الطبع محفوظة



الجامعة العربية الأمريكية
كلية الدراسات العليا
قسم العلوم التربوية
برنامج الدكتوراه في علم النفس التربوي




صفحة إجازة الأطروحة

القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط
النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب: برنامج تدريبي مقترح

مزنة فؤاد مصطفى حليجل

202216640

نوقشت هذه الأطروحة وأجيزت بتاريخ 2025/10/30 من لجنة الأطروحة التالية أسماؤهم
وتواقيعهم:

التوقيع	الاسم
	1. أ.د. جولتان حسن حجازي
	2. أ.د. معتصم محمد عكور
	3. أ.د. ماجد محمد الخياط

فلسطين، تشرين الأول/ 2025

الإقرار

أقر بأن هذه الأطروحة هي نسخة أصلية لإنتاجي البحثي، ولم يُقدم من قبلي لنيل أي درجة علمية لدى أي مؤسسة تعليمية أخرى، وقد تمت الإشارة إلى جميع المصادر والمراجع ذات العلاقة التي تم استخدامها.

اسم الطالبة: مزنة فؤاد مصطفى حليحل

الرقم الجامعي: 202216640

التوقيع: مزنة حليحل

تاريخ تسليم النسخة النهائية من الأطروحة: 2025/11/17

الإهداء

إلى روح والدي الحبيب، الرجل المكافح الذي علّمني معنى الإصرار والتفاني، وغرس في قلبي حب العلم، فكان نوره حاضرًا في خطواتي وإن غاب جسده.

إلى أُمي الغالية الحنونة، التي تحيطني بدعواتها، وتغمرني بمحبتها وأمنياتها الصادقة، اطال الله بعمرها.

إلى زوجي العزيز ورفيق دربي رياض، الذي كان السند، والداعم، والمشجع في مسيرتي.

إلى مهجة قلبي أبنائي، محمد ومجد، اللذين أستمد منهم الأمل والقوة.

إلى أختي وإخوتي مصدر فخري واعتزازي، حفظهم الله ورعاهم.

إلى أساتذتي الأفاضل.

إلى كل من كان له أثر إيجابي في مسيرتي الإنسانية والعلمية، إليكم جميعًا، أهدي ثمرة جهدي المتواضع.

مزنة فؤاد مصطفى حليحل

الشكر والتقدير

الحمد لله الذي بنعمته تتم الصالحات، وبفضله تتحقق الغايات، والصلاة والسلام على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أشكر الله الذي أعانني، ووفقني، ومنحني القوة والصبر لإتمام هذه الأطروحة.

بداية لا يسعني إلا أن أتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى مشرفتي الفاضلة، الأستاذة الدكتورة جولتان حجازي، لما بذلته من جهدٍ وتوجيه، وما قدمته لي من دعمٍ علمي، وفكري، ومعنوي، فقد كانت مثلاً للأستاذة القدوة والمرشدة الموجهة، المهنية، التي آمنت بقدراتي، وشجعتني، ولم تبخل علي بعلمها وخبرتها، أشكرك على سعة صدرك، وتعاملك الإنساني.

كما أخص بالشكر والتقدير أعضاء لجنة الاشراف الموقرة، الأستاذ الدكتور معتصم محمد عكور والأستاذ الدكتور ماجد الخياط على توجيهاتهم المستمرة وملاحظاتهم القيمة، التي أسهمت في إثراء هذا العمل، جزاكم الله خير الجزاء، وبارك الله في جهودكم وعملكم، وأمدكم بوافر الصحة والعافية. كما أتوجه بخالص الشكر إلى الدكتور غسان سرحان، رئيس قسم علم النفس التربوي، على المرافقة والتوجيه خلال سنوات التعليم، وإلى الأساتذة الكرام أعضاء الهيئة التدريسية الذين رافقونا، ولم يبخلوا علينا بعلمهم وعطائهم.

أتقدم أيضاً بالشكر والامتنان إلى الأساتذة المحكمين مع حفظ الألقاب والمسميات، الذين بذلوا جهداً طيباً في تحكيم أدوات الدراسة، على ما قدموه من نصائح وإرشادات.

أخيراً أتقدم بجزيل الشكر لمربيات رياض الأطفال، ومديرات العناقيد في الجيل الغض، في منطقة النقب، ولكل من أسهم في إخراج هذه الأطروحة إلى حيز الوجود.

لكم مني جميعاً أسمى آيات الشكر والتقدير

مزنة فؤاد مصطفى حليجل

القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب: برنامج تدريبي مقترح.

مزنة فؤاد مصطفى حليحل

أسماء لجنة الإشراف:

أ. د. جولتان حسن حجازي

أ. د. معتصم محمد عكور

أ. د. ماجد محمد الخياط

ملخص

هدفت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب. تكونت عينة الدراسة من (239) مربية تم اختيارهن بطريقة عشوائية، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وتم استخدام ثلاثة مقاييس، هي: الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية. وكشفت النتائج عن أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال في منطقة النقب جاء بمستوى كبير، وجاءت سمات الشخصية بالترتيب: الانبساطية، والمقبولية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير، والعصابية. وأظهرت النتائج أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى المربيات بالترتيب، هي: اللجوء إلى الله، والتوجه نحو الروحانية، والضبط الذاتي، وحل المشكلات، والمواجهة الفعالة، والدعم الاجتماعي، والإسترخاء، والتجنب، والمواجهة الإنفعالية، والقبول والإستسلام. وأشارت نتائج الدراسة إلى أن كلاً من الذكاء الانفعالي وبعض سمات الشخصية تشكل عوامل متنبئة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية بنوعها: الإيجابية والسلبية، فقد إتضح أن الذكاء الانفعالي هو أقوى متغير مستقل، ما يشير إلى تأثير إيجابي كبير ودال إحصائياً على المتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية)، فالنسبة العالية للانحدار تشير إلى تفسير حوالي 48% من التباين، ويبرز الذكاء الانفعالي كأقوى متغير مستقل، كذلك تظهر "المقبولية" و"الانفتاح على الخبرة" و"العصابية" دلالة إحصائية؛ حيث يرتبط الانفتاح على الخبرة بتأثير إيجابي والعصابية بتأثير سلبي. ولم تظهر الانبساطية و"يقظة الضمير" دلالة إحصائية، كما تبين أن المتغيرات المستقلة (الذكاء الإنفعالي وسمات الشخصية) تُفسر بشكل كبير التباين في المتغير التابع (أساليب مواجهة

الضغوط السلبية)، فالنسبة العالية للانحدار تشير إلى تفسير حوالي 47.7% من التباين، حيث برزت المقبولية كأقوى متغير مستقل، وأظهرت العصابية، و"يقظة الضمير" دلالة إحصائية، حيث ترتبط يقظة الضمير بتأثير سلبي، والعصابية تأثير إيجابي، ولم تظهر الانبساطية، الانفتاح على الخبرة، والذكاء الانفعالي دلالة إحصائية.

وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقاييس الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة. وقد أوصت الدراسة بتطبيق البرنامج المقترح لتعزيز الذكاء الانفعالي وتحسين استخدام إستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى مربيات رياض الأطفال. الكلمات المفتاحية: الذكاء الإنفعالي، سمات الشخصية، أساليب مواجهة الضغوط النفسية، مربيات رياض الأطفال.

فهرس المحتويات

الرقم	المحتوى	الصفحة
أ	الإقرار
ب	الإهداء
ت	الشكر والتقدير
ث	ملخص
ز	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ظ	قائمة الملحقات
1	الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها
1.1	مقدمة
2.1	أهمية الدراسة
10
10	1.2.1 الأهمية النظرية
10	2.2.1 الأهمية التطبيقية
11	3.1 مشكلة الدراسة
13	4.1 أهداف الدراسة
14	5.1 أسئلة الدراسة
15	6.1 فرضيات الدراسة:
15	7.1 حدود الدراسة

16	8.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية
18	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
18	تمهيد
18	1.2 الإطار النظري
18	1.1.2 محور الذكاء الانفعالي
18	1.1.1.2 الذكاء
19	2.1.1.2 تعريف الانفعالات EMOTIONS
21	3.1.1.2 مفهوم الذكاء الانفعالي EMOTIONAL INTELLIGENCE
24	4.1.1.2 النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي
25	1.4.1.1.2 نموذج ماير وسالوفي (SALOVEY & MAYER) للذكاء الانفعالي
28	2.4.1.1.2 نموذج بار أون (BAR -ON) للذكاء الانفعالي
31	3.4.1.1.2 نموذج جولمان للذكاء الانفعالي
34	5.1.1.2 أهمية الذكاء الانفعالي
36	2.1.2 محور سمات الشخصية PERSONALITY TRAITS
36	1.2.1.2 السمة TRAIT
38	2.2.1.2 الشخصية PERSONALITY
40	3.2.1.2 سمات الشخصية PERSONALITY TRAITS
42	4.2.1.2 نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية
45	5.2.1.2 مميزات نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

	METHODS OF COPING WITH	محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية
46	PSYCHOLOGICAL PRESSURES
46	1.3.1.2 مفهوم الضغوط النفسية
49	2.3.1.2. مصادر الضغط النفسي
52	3.3.1.2 مفهوم المواجهة (COPING)
53	4.3.1.2 تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية
56	5.3.1.2 النماذج والنظريات المفسرة لأساليب مواجهة للضغوط النفسية
60	6.3.1.2 تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية
65	2.2 الدراسات السابقة
65	1.2.2 الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء الانفعالي
71	2.2.2 الدراسات السابقة التي تناولت سمات الشخصية
79	3.2.2 الدراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية
85	4.2.2 تعليق على الدراسات السابقة
89	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها
89	تمهيد
89	1.3 منهج الدراسة
89	2.3 مجتمع الدراسة
90	3.3 عينة الدراسة:
91	4.3 أدوات الدراسة
91	1.4.3 مقياس الذكاء الانفعالي

96	2.4.3 مقياس سمات الشخصية.....
102	3.4.3 مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....
108	5.3 خطوات تنفيذ الدراسة.....
109	6.3 المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة
111	الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة
111	تمهيد
111	1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة
111	1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول.....
115	2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني.....
122	3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث
133	2.4 نتائج الفرضيات.....
133	1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى
137	2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....
140	3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.....
143	4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.....
153	الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات.....
153	1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة.....
153	1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول.....
156	2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:.....
161	3.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث.....

166.....	2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات.....
166.....	1.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
169.....	2.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
171.....	3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
173.....	4.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....
	3.5 البرنامج التدريبي المقترح لتطوير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية في ضوء العلاقة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.....
177.....	4.5 التوصيات.....
183.....	المراجع.....
185.....	الملحقات.....
202.....	ABSTRACT.....
239.....	

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
90	جدول (1.3): توزع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديمغرافية.....	90
93	جدول (2.3): معامل الارتباط المصحح درجة كل فقرة من فقرات المجالات، والدرجة الكلية لكل مجال، والدرجة الكلية لكل مجال والدرجة الكلية للمقياس.....	93
96	جدول (3.3): ثبات مجالات مقياس الذكاء الانفعالي وفقاً لمعامل كرونباخ ألفا.....	96
97	جدول (4.3) توزيع فقرات مقياس سمات الشخصية على المجالات.....	97
98	جدول (5.3): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجالات والدرجة الكلية لكل مجال....	98
101	جدول (6.3): نتائج ثبات مقياس سمات الشخصية وفقاً لمعامل كرونباخ ألفا.....	101
104	جدول (7.3): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال ككل والدرجة الكلية للمجال....	104
108	ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية RELIABILITY.....	108
108	جدول (8.3): ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمعامل كرونباخ ألفا.....	108
110	جدول (9.3): المحك المعتمد في الدراسة.....	110
111	جدول (1.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لكل مجال من مجالات مقياس الذكاء الانفعالي على الدرجة الكلية للمقياس.....	111
112	جدول (2.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال فهم المشاعر والوعي بها.....	112
113	جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال تنظيم المشاعر والتحكم بها.....	113

- جدول (4.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال استخدام
المشاعر في حل المشكلات.....114
- جدول (5.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لكل مجال من أبعاد
مقياس السمات الشخصية وعلى المقياس ككل.....116
- جدول (6.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
العصابية.....116
- جدول (7.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
الانبساطية.....118
- جدول (8.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال الانفتاح
على الخبرة.....119
- جدول (9.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال المقبولية
.....120
- جدول (10.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال يقظة
الضمير.....121
- جدول (11.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لكل مجال من
مجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية.....122
- جدول (12.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال حل
المشكلات (+).....124
- جدول (13.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال الدعم
الاجتماعي (+).....125

- جدول (14.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
المواجهة الفعالة (+) 126.....
- جدول (15.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال اللجوء
إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+)..... 127.....
- جدول (16.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
الضبط الذاتي (+) 128.....
- جدول (17.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
الاسترخاء (+) 129.....
- جدول (18.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
التجنب 130.....
- جدول (19.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال
المواجهة الانفعالية..... 131.....
- جدول (20.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال القبول
والاستسلام..... 132.....
- جدول (21.4): المتوسطات الحسابية للذكاء الانفعالي وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات المستقلة
الديموغرافية..... 133.....
- جدول (22.4): تحليل التباين المتعدد (دون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي
تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية..... 134.....
- جدول (23.4): المتوسطات الحسابية لسمات الشخصية وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات
المستقلة..... 137.....

- جدول (24.4): تحليل التباين المتعدد (دون تفاعل) على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمقياس السمات الشخصية لدى عينة الدراسة تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية.....138
- جدول (25.4): المتوسطات الحسابية لمجالات أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات الديموغرافية.....140
- جدول (26.4): تحليل التباين المتعدد (دون تفاعل) على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية..141
- جدول (27.4): نتائج تحليل التباين لانحدار الذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة.....143
- جدول (28.4): نتائج تحليل الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية.....144
- جدول (29.4): نتائج تحليل مسار الانحدار الذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة.....145
- جدول (30.4): نتائج تحليل التباين لانحدار الذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية لدى عينة الدراسة.....145
- جدول (31.4): نتائج تحليل الانحدار للذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية.....146
- جدول (32.4): نتائج تحليل مسار الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية لدى عينة الدراسة.....147
- جدول (33.4): نتائج تحليل التباين لانحدار سمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة.....147

- جدول (34.4): نتائج تحليل الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية.....148
- جدول (35.4): نتائج تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى عينة الدراسة.....149
- جدول (36.4): نتائج تحليل التباين لانحدار السمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية لدى عينة الدراسة.....150
- جدول (37.4): نتائج تحليل الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية.....150
- جدول (38.4): نتائج تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى عينة الدراسة.....152

قائمة الأشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
شكل (1.2)	يوضح نموذج ماير وسالوفي للذكاء الانفعالي.....	28
شكل (2.2)	يوضح نموذج بار - أون للذكاء الانفعالي (BAR-ON, R. (2006)	31
شكل (3.2):	نموذج جولمان للذكاء الانفعالي.....	33
شكل (1.4)	تحليل مسار الانحدار للذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية.....	145
شكل (2.4)	تحليل مسار الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية.....	146
شكل (3.4)	تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية.....	149
شكل (4.4)	تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية.....	151

قائمة الملحقات

رقم الملحق	عنوان الملحق	الصفحة
الملحق (1): أدوات الدراسة قبل التحكيم	202.....	
الملحق (2): قائمة المحكمين	215.....	
الملحق (3): أدوات الدراسة بعد التحكيم	216.....	
ملحق رقم (4): جدول جلسات البرنامج التدريبي المقترح	230.....	

الفصل الأول: خلفية الدراسة ومشكلتها

1.1 مقدمة

تعد مهنة التعليم من أسمى المهن في المجتمع، وهي تسبق المهن الأخرى في التأثير على الأفراد وإعداد الأجيال القادمة، ويلعب المعلم دوراً مهماً في بناء شخصية الطالب بجميع المراحل العمرية، وتهيئته ليكون فرداً صالحاً في مجتمعه، خاصة في مرحلة الطفولة التي تعد من أهم المراحل التي تمر بالإنسان في حياته؛ لأنها تمثل الأساس نحو تهيئته، وتأهيله للمراحل العمرية التالية، فيها تُبنى شخصيته وتتكون سماته، وتتشكل الملامح الرئيسة لشخصيته المستقبلية.

وتعد معلمة الروضة إحدى الركائز الأساسية القائم عليها المنظومة التعليمية بأكملها، فهي بمثابة حجر الزاوية لنقل الخبرات والمعارف والمعلومات الأساسية للأطفال، إضافة إلى ما تقوم به من عمليات توجيه وإرشاد، وما تقدمه من تغذية راجعة هادفة إلى تعديل الاستجابات الخاطئة، والإبقاء على تلك الصحيحة والإيجابية ضماناً لاستمراريتها (عبد الحليم، 2022).

وتشكل بيئة الروضة امتداداً لبيئة الأسرة، وتمهيداً لبيئة المدرسة القادمة؛ لذلك تعد معلمة الروضة المربية والام البديلة في نفس الوقت بالنسبة للطفل؛ حيث تسعى معلمة الروضة ومن خلال تعدد أدوارها وتنوعها، إلى تحقيق النمو الشامل المتكامل في شخصية الأطفال؛ حيث لا يقتصر دورها على التدريس والتلقين فقط، بل تعد مهمتها الأساسية مساعدة الطفل على تحقيق التكيف والانسجام مع السياق المحيط، إلى جانب تدريبه على السلوكيات الإيجابية، ومساعدته في التخلص من السلوكيات الفوضوية التي قد تصدر عنه (يونس، 2019).

وتعمل معلمة الروضة على تدوير السلوك الاجتماعي الإيجابي لدى الأطفال، وذلك من خلال إعدادها للأنشطة التعليمية، وإدارتها وتنظيمها بصورة تناسب المرحلة العمرية لطفل الروضة (بن ابار وخضرة، 2020)، لذلك من الضروري أن تكون معلمة الروضة على قدر كاف من المهنية،

وأن تتسم بسمات شخصية مرنة تتناسب مع مرحلة الأطفال، مثل: أن تكون قادرة على أداء عملها بشكل ناجح، وأن توفر الفرص التعليمية الأفضل لطلابها، وأن تمتلك الآليات والإمكانيات والمهارات لحل المشكلات والتعامل مع الأزمات والأحداث الطارئة، وأن تخلق بيئة آمنة لطلابها، وأن تمتلك إيجاباً إيجابياً نحو مهنتها. من هنا تبرز أهمية امتلاك معلمة الروضة إلى مجموعة من الذكاءات التي تجعلها مؤهلة لتكون معلمة ناجحة، فالإلى جانب الذكاء المعرفي والاجتماعي، يجب ان تتسم شخصية معلمة الروضة بالذكاء الانفعالي.

يعد الذكاء الانفعالي مفتاح النجاح في الحياة العملية، وتتأثر مهنية المعلمة واتزانها الانفعالي بمستوى الذكاء الانفعالي الذي تمتلكه، وهذا ما أشارت إليه العديد من الدراسات التي أجريت على فئة المعلمين والمعلمات ومن ضمنهم مربيات رياض الأطفال، وأكدت على العلاقة الإيجابية بين الذكاء الانفعالي ومتغيرات عديدة، ومن بين هذه الدراسات دراسة هوجان ويوتنج (Huijuan & Yuting, 2024) التي توصلت إلى أن المعلمات اللواتي يتمتعن بذكاء انفعالي عالٍ لديهن القدرة الأفضل على إدارة الصف، وذلك لتمكنهن من إدارة عواطفهن وتنظيمها، وخوض تجارب عاطفية أكثر إيجابية، وبالتالي تحسن قدرتهن على إدارة الصف بشكل ناجح.

كما أظهرت دراسة الرميضية (2023) أن للذكاء الانفعالي أهمية في تقليل ضغوط العمل لدى المعلمات، وأكدت دراسة الشمري (2023) على وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي ومستوى الأداء لدى معلمات الطفولة المبكرة، كما بينت دراسة قهلوز ولطرش (2020) ان الذكاء الانفعالي بمهاراته (المعرفة الانفعالية، وتنظيم الانفعالات، وإدارة الانفعالات، والتعاطف، والتواصل الاجتماعي) له علاقة ارتباطية إيجابية بكل من الكفاءة المهنية لدى المعلمين. وأكدت دراسة اغبارية (Agbaria, 2020) على وجود ارتباطات إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية ومهارات إدارة الصف لدى معلمات رياض الأطفال العربيات داخل

الخط الأخضر، كما تؤكد دراسة إمبران وبهشاد (Amirian & Behshad, 2016) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية للمعلمين، وأشارت هذه الدراسات إلى تأثير الذكاء الانفعالي على النجاح المهني للمعلمات، ودفعهن إلى تحقيق النجاح في عملهن والوصول إلى أهدافهن.

يعد مفهوم الذكاء الانفعالي مفهوماً حديثاً نسبياً، وقد حظي ومنذ العقود الأخيرة من القرن العشرين، باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس التربوي، حتى بات من أكثر الموضوعات دراسة وبحثاً؛ وذلك لما له من تأثير واضح على حياة الفرد ونجاحه على الصعيدين الشخصي والمهني. ومن أبرز العلماء الذين أسهموا في إيجاد مفهوم الذكاء الانفعالي كانوا: سالوفي وماير (Mayer & Salovey)، وبار - اون (Bar - On)، وجولمان (Goleman)، حيث عرف سالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1998) الذكاء الانفعالي على أنه نوع من أنواع الذكاء الاجتماعي المرتبط بقدرة الشخص على مراقبة نفسه، وانفعالاته، ومشاعره، وعواطف الآخرين وانفعالاتهم، وعرفه جولمان (Goleman, 2001) بأنه: القدرة على إدراك وتنظيم العواطف والمشاعر لدى الفرد ولدى الآخرين، وأوضح كاروسو وسالوفي (Caruso & Salovey, 2004) أن الذكاء الانفعالي يتضمن القدرة على الإدراك، والتعبير، وإصدار الأحكام بالعواطف؛ لذلك يعد الذكاء الانفعالي أحد الجوانب الإيجابية في شخصية الفرد، ويساعده على التوافق في حياته ومع بيئته؛ حيث يمنحه القدرة على فهم نفسه وفهم الآخرين، ويمكنه من الاستجابة الملائمة لمشاعره ومشاعر الآخرين والتوظيف الفعال للمعلومات الانفعالية (Mayer & Salovey, 1990).

مما سبق يتضح أن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على فهم انفعالاته ومشاعره وعواطفه ونفسه ومراقبتها، وفهم مشاعره وعواطف وانفعالات الآخرين.

ويشكل الذكاء الانفعالي أحد المجالات المهمة التي يجب تطويرها لدى معلمات الروضة؛ وذلك لما له من أهمية في إدارة الحياة الشخصية، حيث يساعد الذكاء الانفعالي المعلمة على التعامل مع الضغوط، وتنوع الحلول للمشاكل التي تواجهها، ومساعدتها على التفكير الإبداعي، وتكوين العلاقات الاجتماعية والتوافق مع الآخرين، وذلك من خلال فهم مشاعرهم، والتعاطف معهم والتكيف مع الظروف المختلفة، والقدرة على التحكم وضبط النفس، واكتساب المهارات، والدقة في التعبير عن الانفعالات (المدهون، 2015).

يرى بعض العلماء أمثال جولمان (Goleman) وماير وسالوفي (Mayer & Salovy)، أن الذكاء الانفعالي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بنظريات الشخصية، حيث ينظر جولمان (Goleman) من خلال النموذج الذي قدمه إلى الذكاء الانفعالي كسمات شخصية، وخصائص فكرية، كذلك يشمل نموذج ماير وسالوفي (Mayer & Salovy) خصائص مشابهة مع بعض المكونات الفرعية للسمات الشخصية مثل: المقبولية والانفتاح على الخبرة (Munir & Nauroze, 2018).

وتشير دراسات في مجال علم النفس التربوي إلى أن سمات الشخصية المميزة للأفراد، لها تأثير على العديد من المتغيرات في مجالات حياتية مختلفة، ومن أهمها المجال المهني والأداء الوظيفي بالنسبة لأي عمل (Gupta & Asharuddin, 2020)، كما تؤثر سمات الشخصية في القرارات المهنية للفرد وعلى اختياره للمهنة، ومستوى الأداء والرضا الوظيفي (Atli, 2017).

وتعكس سمات الشخصية الأنماط المميزة لأفكار الناس، ومشاعرهم وسلوكياتهم، وتشير إلى الاتساق والاستقرار، وقد تبين أن الشخص الذي يسجل درجة مرتفعة في سمة معينة مثل الانبساط، من المتوقع أن يكون اجتماعياً في مواقف مختلفة، كما تساعد سمات شخصية الفرد في تشكيل مجرى حياته، من خلال ارتباطها بالعديد من العوامل البيولوجية، والصحية المهمة خلال مراحل العمر المختلفة، كما ترتبط سمات الشخصية بمجموعة من العوامل الاجتماعية والبيئية، كالارتباط بالجوانب

الإيجابية والسلبية للعلاقات الشخصية، بما في ذلك الصداقة ونوعية الأبوة والأمومة، والعدوان الاجتماعي، وترتبط أيضاً بضغوط الحياة كتلك النابعة من المشاكل الأكاديمية والصراعات النفسية، وربما تعمل على التخفيف من آثار هذه الضغوط (Soto & Tackett, 2015).

يعرف البورت (Allport, 1961) سمات الشخصية بأنها: " خصائص نفسية وعصبية تحدد كيفية السلوك، وتعمل على جعل المثيرات متساوية وظيفياً، وعلى إصدار وتوجيه أشكال متسقة من السلوك التكيفي والتعبيري. ويضيف البورت أن السمة هي استعداد عام أو نزعة عامة تطبع سلوك الفرد بطابع خاص، وتشكله أو تكونه وتعين نوعه وكيفيته (جبر والموسوي، 2020). ويعرف كاتل (Cattell, 1965) سمات الشخصية بأنها: "مجموعة من ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة، التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، ومعالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال" (المنعم، 2006: 35).

وقد حاول العديد من العلماء ومن ضمنهم ألبورت (Allport) وكاتل (Cattell) وأيزنك (Eysnck) وضع نموذج مناسب لوصف السمات الشخصية بهدف استخدامه في تشخيص الإضطرابات الشخصية وعلاجها، وقد توصلت نظرية أيزنك إلى وجود ثلاثة عوامل رئيسة سماها أبعاد الشخصية — وهي: الانبساطية، والعصابية، والذهانية (حماد، 2015). وقد ظهرت نماذج متعددة في هذا المجال، ولكن النموذج الذي لقي قبولاً وانتشاراً عالمياً واسعاً هو نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية لكوستا ومكاري (Costa & McCrae, 1992) (القحطاني، 2020). ويشمل العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: العصابية (Neuroticism)، والانبساطية (Extraversion)، والانفتاحية (Openness)، والطيبة (Agreeableness)، وبقظة الضمير (Conscientiousness)، ويعد هذا النموذج من أحدث وأهم النماذج التي تُستخدم في توضيح سمات الشخصية.

مما سبق يتضح للباحثة أن سمات الشخصية هي تلك الصفات التي تميز الفرد عن غيره، ويعبر عنها من خلال العوامل الخمس الكبرى في الشخصية، وهي: الانبساطية، والعصابية، الإنفتاحية (الانفتاح على الخبرة)، والمقبولية (الطيبة)، وبقظة الضمير.

وتعد مهنة التعليم والأداء المهني للمعلمين من بين المجالات التي تتأثر بسمات الشخصية المميزة للأفراد، إذ يعد الموقف التعليمي موقفاً إنسانياً، ويشكل المعلمون والمعلمات الأساس والجزء الأكبر في العملية التربوية، ويشغلون إحدى الوظائف المهمة في عملية التطبيع الاجتماعي؛ لذلك يتطلب أن تتوفر لدى القائمين على العملية التعليمية السمات الشخصية الناجحة والمؤثرة، التي تمكنهم من التفاعل مع البيئة المحيطة بهم بشكل إيجابي، وذلك من خلال وعيهم لمشاعرهم ومشاعر الآخرين، وقدرتهم على السيطرة على الانفعالات والسلوك والتصرف السليم في المواقف المختلفة، وإيجاد الحلول البديلة والسريعة، من خلال التحكم بالذات وضبط النفس، لتحقيق الإنجازات (أحمد، 2018).

بناء على ذلك سعت العديد من الدراسات إلى معرفة كيفية إسهام سمات الشخصية في الأداء الوظيفي والتوافق المهني لدى المعلمين كدراسة غول (2024) ودراسة إسماعيل (2022)، ودراسة غازي (2022) ودراسة العنجري (2017)، حيث أشارت إلى علاقة طردية موجبة بين سمات الشخصية والرضا الوظيفي. ويرى ويلفريد سميث (Wilfried -Smidt, 2018) أن سمات شخصية معلمة الروضة تمثل إحدى المحددات الرئيسية التي تسهم في تحقيق النجاح المهني لديها، وتزيد من قدرتها على مساعدة الطالب في التخلص من الاستجابات الخاطئة، والميول السالبة، وفي الدفع به نحو تحقيق الاندماج التعليمي.

ويشير فوركابيش (Vorkapić, 2016)، إلى أن مهنة التدريس وخصوصاً في مرحلة ما قبل المدرسة، تتطلب مجموعة من المهارات التي يجب أن تمتلكها المعلمات، كما يجب أن يتسمن

بمجموعة من السمات الشخصية، التي تدفع بهن إلى تبني أساليب أكثر فاعلية وإيجابية لإدارة الصف، ويؤكد على أن شعور الآباء والأمهات بتلك السمات، ينمي شعورهم بالثقة واليقين في مقدرة المعلمات على إكساب أبنائهم نواتج إيجابية للتعلم.

ومما لا شك فيه، أنه لا يمكن للفرد ان يواجه الضغوط النفسية التي يتعرض لها بشكل منفصل عن سمات شخصيته، إذ تشكل سمات شخصية الفرد وخصائصها عاملاً مؤثراً في فهمه وإدراكه للمواقف، وتقييمه للأحداث، وتفسيرها عما إذا كانت مصدر تهديد ام لا، والتصرف نحوها (ثابت، 2024). وتعد سمات الشخصية من المتغيرات التي من الممكن أن تحدد طرق التكيف لدى الأفراد في التعامل مع المواقف المختلفة. وتشير دراسة ميلنديز (Melendez) إلى أن لسمات الشخصية القدرة على التنبؤ باستراتيجيات مواجهة الضغوط، حيث يتم التنبؤ باستراتيجيات التكيف المركزة على حل المشكلات من خلال سمات الشخصية الإيجابية، وتتنبأ سمة الشخصية - يقظة الضمير باستراتيجيات التكيف المركزة على حل المشكلات، واستراتيجيات إعادة التقييم الإيجابي، في حين أن سمة الشخصية العصابية تتنبأ بأساليب التكيف التي تركز على العاطفة كالتركيز السلبي على الذات، والتعبير العاطفي المفرط، والتجنب، واللجوء إلى الدين (Melendez et al., 2020). وقد أشارت العديد من الدراسات السابقة كدراسة (الداود، 2024) ودراسة (حبيبي، 2024)، ودراسة (العبيد، 2021)، إلى تعرض معلمة الروضة لمواقف ضاغطة داخل بيئة الروضة وأثناء قيامها بمهام وظيفتها؛ ما يؤدي إلى شعورها بالقلق والتوتر، وهذا بدوره يؤثر سلباً على مستوى أدائها، ومن بين المواقف الضاغطة التي تتعرض لها المربية، متطلبات المنهج الدراسي، وإدارة الصف، والعلاقات الإنسانية في العمل (مع الزملاء، والطلاب، والاهل)، وكثرة الأعباء الوظيفية، وعدم كفاية الوقت، وكثافة الطلاب داخل الصف، والتعليمات الصارمة من الإدارة والمسؤولين، وصغر مساحات ممارسة الأنشطة المختلفة، ونقص الإعداد الأكاديمي الذي يؤهلها للتعامل مع مشكلات الأطفال

المختلفة، إلى جانب هذه الضغوط المهنية تتعرض معلمة الروضة كباقي أفراد المجتمع إلى ضغوطات شخصية واجتماعية وسياسية تؤثر على صحتها النفسية والجسدية، حيث يلاحظ انخفاض في مستوى الأداء الوظيفي والجهد الذي تبذله، إلى جانب ضعف مستوى الدافعية للعمل والإنجاز، والشعور بالاحترق النفسي، وانخفاض مستوى الثقة بالنفس والشعور بالدونية (احمد، 2023).

تشكل الضغوط النفسية عبئاً كبيراً على الفرد، قد يصل أحياناً إلى حد الخطر على صحته وتوازنه، ويهدد بناءه النفسي؛ لذلك يحتاج الفرد إلى تطوير أساليب لمواجهة هذه الضغوط، وتبني استراتيجيات لإدارتها. وقد بدأ الاهتمام بدراسة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية في العقود الأربعة الأخيرة، حيث يعد مورفي (Murphy, 1962) من الأوائل الذين استخدموا مصطلح التعامل مع الضغوطات، عندما أشار بهذا المصطلح إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في التعامل مع المواقف التي تشكل تهديداً بالنسبة له، من اجل السيطرة عليها (Lazarus, 1984: p. 14)

وتصنف أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لأبعاد لم يتم الاتفاق عليها بشكل نهائي بسبب تعدد الأساليب المتبعة بين الأفراد، ولكن من أهم التصنيفات لأساليب مواجهة الضغوط ما قدمه موس (Moss, 1986)، حيث تم تصنيف هذه الأساليب لنوعين أساسيين وهي: الأساليب الإيجابية أو الاستراتيجية الإيجابية التي يقوم من خلالها الفرد باقتحام المواقف الضاغطة وتجاوز آثارها، وتشمل: التحليل المنطقي للموقف الضاغط، وإعادة التقييم الإيجابي للموقف، والبحث عن المعلومات المتعلقة بالموقف الضاغط، والمساعدة من الآخرين أو من المؤسسات المتوقع ارتباطها بالموقف الضاغط، وتبني أسلوب حل المشكلات. وبالمقابل توجد الأساليب الإجمامية أو الاستراتيجية السلبية التي تشمل: الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي والممكن في الازمة، والتقبل الاستسلامي للازمة وترويض النفس على تقبلها، والبحث عن المكافآت البديلة، والتنفيس والتفريغ الانفعالي بالتعبير لفظياً عن المشاعر السلبية، وفعالياً عن طريق الجهود الفردية لتخفيف التوتر (القبي، 2018)

(Moss & Schafer, 1986). وقد كوهين (Cohen, 1988) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط شملت: التفكير العقلاني، والتخيل، والإنكار، وحل المشكلة، والفكاهة أو الدعابة، والرجوع إلى الدين. وبناء عليه تحتاج مربية الروضة إلى امتلاك استراتيجيات وأساليب مواجهة للتعامل مع هذه الضغوط؛ لكي تتمكن من ممارسة عملها وتحقيق أهدافها التربوية والتعليمية.

وقد أكدت الدراسات السابقة على أهمية دور العواطف والانفعالات في توجيه سلوك الفرد ومواجهته للضغوط النفسية وأعبائها، حيث يمثل الذكاء الانفعالي أحد جوانب المواجهة لهذه الضغوط، وإملاكه لقدرة تنبؤية بالأساليب التي يتبناها الفرد في المواجهة، حيث أشارت بعض الدراسات إلى إسهام أبعاد الذكاء الانفعالي في التنبؤ بالأساليب مواجهة المواقف الضاغطة لدى المعلمين كدراسة المرسي (2024)، ودراسة تورمان وفليز (Tarman & Filiz, 2023)، ودراسة باحسي وخنفي (2023)، ودراسة الغامدي (2020).

يتضح مما سبق عرضه، وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، كذلك بين السمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط، وقد لاحظت الباحثة من خلال اطلاعها على بعض الأبحاث والدراسات أن هنالك شبه ندرية (في حدود علم الباحثة) في الأبحاث والدراسات التي تناولت العلاقة بين المتغيرات الثلاثة معاً: الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتعد هذه الدراسة الأولى والفريدة من نوعها في منطقة النقب التي تتناول القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وتقديم برنامج مقترح يهدف إلى تطوير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط في ضوء العلاقة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.

2.1 أهمية الدراسة

1.2.1 الأهمية النظرية

تكمن أهمية الدراسة في:

- تعد الدراسة الحالية، وذلك بعد التحري والتدقيق من الدراسات الأولى في المجتمع العربي في النقب - في حدود معرفة الباحثة- التي تهتم بدراسة الذكاء الانفعالي والسمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.
- تتناول هذه الدراسة شريحة مهمة من شرائح المجتمع ألا وهي معلمات رياض الأطفال، التي تشكل أهم عناصر العملية التربوية، وتلعب دوراً كبيراً وهاماً في إكساب الأطفال المعارف والخبرات والسلوكيات، وتسهم في تربية قدراتهم وتطوير مواهبهم.

2.2.1 الأهمية التطبيقية

- توفير برنامج مقترح يعتمد على نتائج الدراسة، يمكن تبنيه من قبل الجهات ذات العلاقة، كوزارة التربية والتعليم، والمؤسسات العاملة في الميدان كمراكز التطوير المهني للمعلمين، ورياض الأطفال، لتنمية استخدام الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط وغيرها من البرامج التي تصب في تطوير الوعي الذاتي لدى المربيات وقدراتهن العملية والمهارية.
- تقدم الدراسة معلومات وبيانات قد تكون مفيدة لعدة جهات ذات العلاقة، كوزارة التربية والتعليم، والمؤسسات العاملة في الميدان كمراكز التطوير المهني للمعلمين، ورياض الأطفال، ويمكن أن يطور وفقها برامج تدريبية مختلفة لتنمية الذكاء الانفعالي واستخدام الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط لدى المربيات.

- يمكن أن تسهم هذه الدراسة في مساعدة مربيات رياض الأطفال على فهم سماتهن الشخصية، وخصائصهن الانفعالية التي يتمتعن بها، حيث تؤثر هذه العوامل على طريقة تفاعلهن، وعلاقتهن الاجتماعية وما يواجهن من مشاكل، وصعوبات في التعامل مع الطلاب والاهل والزملاء.

3.1 مشكلة الدراسة

تتعرض معلمة الروضة كغيرها من المهنيين إلى الكثير من التحديات والضغوط المهنية في عملها، وذلك لتعدد الأدوار والمهام الوظيفية التي تقوم بها، الأمر الذي يتطلب منها التمتع بمهارات علمية، وشخصية، واجتماعية، وعقلية، وفنية، وامتلاك مهارة استخدام أساليب المواجهة التي تساعدها على التخلص من أثر الضغط النفسي الناتج عن المشكلة أو الموقف، واستعادة توازنها النفسي والانفعالي لكي تتمكن من تحقيق أهدافها التعليمية والتربوية.

برزت مشكلة الدراسة من خلال مزاولة الباحثة لعملها كمرشدة تربوية مرافقة لمربيات رياض الأطفال في منطقة النقب، ومعايشتها لواقع عملهن، فقد شعرت الباحثة بمعاونة مربيات الأطفال من الضغوط النفسية، كما لاحظت وجود تباين بين المربيات في اختيارهن لأساليب مواجهة هذه الضغوطات. كما لاحظت الباحثة ومن خلال المهارات التي تعمل على تذويتها ضمن إطار عملها مع مربيات رياض الأطفال، مدى التأثير الإيجابي للذكاء الانفعالي على أداء المربيات وعلى كيفية تعاملهن مع الضغوطات التي يواجهنها، وهذا ما أشارت إليه نتائج العديد من الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية كدراسة حسين وبن سعد (2021)، ودراسة الغامدي (2020)، ودراسة العدل (2018)، ودراسة تيرمان وفليز (Tarman & Filiz, 2023).

ومن أجل تحديد المشكلة بشكل دقيق قامت الباحثة بإجراء دراسة استكشافية من خلال إجراء مقابلات شبه مبنية مع (20) من الشخصيات المؤثرة اللواتي يعملن في الروضات شملت المشرفة ومرشدات يعملن مع مربيات الروضات، ومستشارات تربويات، كما قامت الباحثة بتمرير استبانة لمديرات العناقيد في الروضات والبساتين وعددهن (14) مديرة لتقصي احتياجات مربيات رياض الأطفال. أظهرت النتائج وجود تدني في الكفاءة الذاتية للمربيات، وانخفاض في الدافعية للإنجاز، وضعف القدرة على مواجهة الضغوط، وأقرت المرشدات بوجود قصور في المهارات الانفعالية والاجتماعية لديهن.

بالاعتماد على النتائج التي تم التوصل إليها، وانطلاقاً من تأكيد عدد من علماء النفس أمثال سالوفي وماير (1990) وبار أون (2001)، وجولمان (2001)، على الأهمية البالغة للذكاء الانفعالي في تمكين الفرد من التمتع بصحة نفسية متوازنة، إلى جانب ما أظهرته الأدبيات من وجود علاقة وثيقة بين مكونات الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، ودور سمات الشخصية في تشكيل أساليبهم في التعامل مع المشكلات، وما أشارت إليه الدراسات السابقة من قدرة كل من الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط لدى الفرد مثل: دراسة تورمان وفليز (Tarman & Filiz, 2023)، ودراسة بن عمور وعاجب (2022)، ودراسة العثمان (El Othman et al., 2020)، دراسة ميلنديز (Melendez, 2020) ودراسة سيز وآخرين (Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Hartley, K., & Sepúlveda, F, 2022) ، اتجهت الباحثة إلى دراسة القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب، وتقديم برنامج تدريبي مقترح.

4.1 أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

1. تحديد مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب.
2. الكشف عن السمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب.
3. تحديد أكثر أساليب مواجهة الضغوط النفسية شيوعاً لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب.
4. استقصاء دلالة الفروق الإحصائية بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس).
5. الكشف عن طبيعة الفروق بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس سمات الشخصية تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس).
6. تحديد دلالة الفروق بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس).
7. استكشاف القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب.
8. بناء برنامج تدريبي مقترح لتطوير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط في ضوء العلاقة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.

5.1 أسئلة الدراسة

تتمثل مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي:

هل للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية قدرة التنبؤية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب؟ وما البرنامج التدريبي المقترح لتطوير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب؟

وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

1. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟
2. ما سمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟
3. ما أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تتبناها مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟
4. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس)؟
5. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس)؟
6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس سمات الشخصية تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس)؟
7. ما القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟

8. ما البرنامج التدريبي المقترح لتطوير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية في ضوء العلاقة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في النقب؟

6.1 فرضيات الدراسة:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس)؟
2. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس سمات الشخصية تعزى (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس)؟
3. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس)؟
4. لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية كمنبئات على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب.

7.1 حدود الدراسة

- **الحدود الموضوعية:** تتمثل في القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب: برنامج تدريبي مقترح.

- **الحدود الزمنية:** تم تطبيق هذه الدراسة خلال السنة الدراسية 2024-2025.
- **الحدود المكانية:** رياض الأطفال في منطقة النقب.
- **الحدود البشرية:** تقتصر الدراسة على معلمات رياض الأطفال في منطقة النقب.
- **الحدود الإجرائية:** تحدد هذه الدراسة إجرائياً بطبيعة العينة المستخدمة في الدراسة، وبالأدوات التي يتم استخدامها وهي: مقياس السمات الشخصية وفقاً لنموذج العوامل الخمس الكبرى، ومقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، وإجراءات صدقها وثباتها، والأساليب الإحصائية المستخدمة.
- **الحدود المفاهيمية:** الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوطات.

8.1 التعريفات المفاهيمية والإجرائية

أولاً: الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence)

عرف سالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1998) الذكاء الانفعالي على أنه نوع من أنواع الذكاء المرتبط بقدرة الشخص على مراقبة نفسه، وانفعالاته، ومشاعره وعواطف وانفعالات الآخرين، وتتبنى الباحثة هذا التعريف، ويقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة في المقياس المستخدم في الدراسة.

ثانياً: سمات الشخصية (Personality Traits)

يعرف الدليل التشخيصي والإحصائي للجمعية النفسية الأمريكية سمات الشخصية بأنها: جوانب بارزة في الشخصية يتم عرضها في مجموعة متنوعة من السياقات الشخصية، والاجتماعية المهمة (عبيدات، 2019).

وتعرفها الباحثة بأنها تلك الصفات التي تميز الفرد عن غيره، ويعبر عنها من خلال العوامل الخمس الكبرى في الشخصية، وهي: الانبساطية (Extraversion)، والعصابية (Neuroticism)، الانفتاحية - الانفتاح على الخبرة (Openness)، والمقبولية - الطيبة (Agreeableness)، ويقظة الضمير (Conscientiousness)، وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة في المقياس المستخدم في الدراسة.

ثالثاً: أساليب مواجهة الضغوط النفسية (Coping with Psychological Pressures)

يعرف لازاروس (Lazarus, 2000) أساليب مواجهة الضغوط النفسية بأنها المجهودات التي يبذلها الفرد في تعامله مع الأحداث، سواء أكانت هذه المجهودات موجهة نحو الأفعال أو نحو المشكلة. وتعرفها الباحثة بأنها الأساليب التي تستخدمها المفحوصة في تعاملها مع الأحداث الضاغطة التي تتعرض لها، وتشمل: أسلوب حل المشكلة، وأسلوب الدعم الاجتماعي، وأسلوب المواجهة الفعالة، وأسلوب اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية، وأسلوب الضبط الذاتي، وأسلوب الاسترخاء، وأسلوب التجنب، وأسلوب المواجهة الانفعالية السلبية، وأسلوب القبول والاستسلام. وتقاس إجرائياً بالدرجة التي تحصل عليها المفحوصة في المقياس المستخدم في الدراسة.

رابعاً: معلمة رياض الأطفال (kindergarten teachers)

يعرفها فهمي (2019) بأنها " المعلمة التي تتعامل مع الأطفال في مرحلة الطفولة المبكرة ما بين (3-6) سنوات، وتقوم بتنفيذ المنهج وتكييف المواقف التعليمية، وتختار طريقة التعلم المناسبة للطفل بما يحقق الأهداف التربوية للروضة.

الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة

تمهيد

يتناول هذا الفصل عرضاً للإطار النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة، ويشتمل الجزء الأول على الإطار النظري الذي يعرض المتغيرات الرئيسية: **الذكاء الانفعالي**، و**سمات الشخصية**، و**أساليب مواجهة الضغوط النفسية**. ويعرض الجزء الثاني الدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة التي تم عرضها في ثلاثة محاور من الأحدث إلى الأقدم.

1.2 الإطار النظري

تناول هذا الجزء الإطار النظري لمفهوم الذكاء الانفعالي، والنماذج والنظريات المفسرة له، وابعاده، وأهميته، كما تناول مفهوم سمات الشخصية، ونموذج السمات الخمسة الكبرى للشخصية، بالإضافة إلى مفهوم الضغوط النفسية، ومصادر الضغط النفسي، ومفهوم المواجهة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والنماذج والنظريات المفسرة لها.

1.1.2 محور الذكاء الانفعالي

1.1.1.2 الذكاء

يعد الذكاء من بين المفاهيم المهمة في حياة الفرد، وقد حظي باهتمام الباحثين منذ ظهوره، وشغل أذهان الفلاسفة والعلماء والمفكرين على اختلاف تخصصاتهم، منذ القدم وحتى يومنا هذا. وقد تنوعت محاولاتهم في سعيهم لفهم طبيعته، ومعرفته، وماهيته، والتعمق في أسراره. ورغم الكم الكبير من الدراسات والأبحاث التي أجريت حوله، لا يزال الذكاء يمثل تحدياً كبيراً أمام الإنسان، ويثير الكثير من الجدل سواء من حيث تعريفه أو فهم مكوناته؛ ما يجعله موضوعاً دائماً للتجدد والنقاش (أبو الحاج، 2022).

بدأ اهتمام علماء النفس بمفهوم الذكاء في العصر الحديث، أوائل القرن السابق حين ظهرت لأول مرة مقاييس الذكاء، التي يمكن من خلالها معرفة درجة ذكاء أي شخص، كما كان لاستخدام الأساليب الإحصائية (خاصة التحليل العاملي) أثر كبير في توضيح مكونات الذكاء وطبيعته، هاينز (Haynes, 2009)، حيث ساد الاعتقاد عند الكثير من علماء النفس أمثال كيلفن (Colvin) وسبيرمان (Spearman)، أن كل شيء في الحياة يجب ان يقاس، وأن الذكاء يورث عن طريق الجينات والكروموسومات، ويمكن قياسه من خلال قدرة الفرد على تسجيل مجموع علامات كاف في اختبار عقلي ما، الأمر الذي جعل من الإنسان رقماً إحصائياً، ويعد ألفرد بينيه (Alfred Binet) أول من وضع اختباراً لقياس الذكاء (وهابية، 2023).

بقي هذا الاعتقاد سائداً إلى أن جاءت نظرية هيوارد جاردينر (Gardner, 1983) بعنوان الذكاءات المتعددة؛ لتخلق تحولاً جذرياً في دراسة الذكاء، وبناء توجه جديد نحو طبيعته، مشكلاً بذلك تحدياً واضحاً لمفهومه التقليدي الذي اعترف بشكل واحد من أشكال الذكاء، حيث طرح جاردينر من خلال نظريته أنواع متعددة للذكاء (نوفل، 2007).

2.1.1.2 تعريف الانفعالات Emotions

تعد الانفعالات من أهم مكونات شخصية الإنسان؛ حيث تؤدي دوراً مهماً في تشكيل شخصية الفرد وسلوكه، وهي تعد استجابات فطرية مكتسبة، حيث يولد الإنسان مزوداً بمجموعة مع الانفعالات البسيطة كالخوف، والفرح، والغضب، ولكن تلك الانفعالات تأخذ أبعاداً أخرى وتصبح أكثر تركيباً وتعقيداً مع مرور الزمن، وذلك عن طريق التعلم وما يكتسب من خبرات حياتية. وعلى الرغم من صعوبة ضبط الانفعالات، إلا أن ذلك لا ينقص من كونها تضيضي معنى لحياة الإنسان، لما تشكله من دينامية في التواصل بين البشر، كما انها تؤثر في سلوكهم عند تعاملهم مع ذواتهم، ومع الآخرين

والأشياء من حولهم، وتساعدهم على التفاعل والتوافق في مختلف ظروفهم الحياتية (الحوسني، 2024; Al – Shehri & Atoum, 2019).

وقد واجه موضوع الانفعالات جدلاً واسعاً وإشكالات كثيرة في تناوله، نظراً لطبيعته، ولصعوبة التحقق من صدق ملاحظاته، وتعرف دافيدوف (1988، ص 480) الانفعالات بأنها "حالة داخلية تتصف بجوانب معرفية خاصة، وإحساسات وردود أفعال فيزيولوجية، وسلوك تعبيرية معين، كما أنها حالة وجدانية طارئة، عنيفة، مفاجئة، وقتية تصيب الفرد، ويصاحبها مظاهر فسيولوجية"، ويرى جولمان (Golman, 1999) بأن الانفعالات هي مجموعة التغيرات في حالة الجسم مثل: معدل دقات القلب، وقشعريرة في الجلد، وتغير في الجهاز الغدي، وتعبيرات الوجه، وأن مثل هذه التغيرات تعبر عن البروفيل النفسي للانفعال، وهي مرتبطة جزئياً بالتخيلات، والصور العقلية، تلك التي ينشطها جزء خاص في المخ الإنساني.

أما ماير وآخرون (Mayer, et al, 2001, 234) فيعرفونها بأنها "استجابة عقلية منظمة لحدث ما، تتضمن جوانب فسيولوجية، وتجريبية، ومعرفية، تظهر في سياق العلاقات التي قد تكون داخلية تماماً مثل الخوف من التهديد، أو خارجية كإعجاب شخص بآخر"، وعرف سعفان (2003، ص 11) الانفعال بأنه "ظاهرة تجريبية ذاتية أو حالة نفسية مركبة، وهو جانب من جوانب الوجدان، له خاصية واحدة مثل: انفعال القلق، أو انفعال الخوف، أو انفعال الغضب"، ويعرف عشوي (2010، ص 227) الانفعالات بأنها "ردود أفعال خارجية تعبر عن أحاسيس ومشاعر الفرد نحو أشياء وأحداث معينة، وغالباً ما يكون الانفعال في شكل تعبير عن حالة وجدانية قوية تتسم عادةً باختلال السلوك ويبدو التعبير واضحاً على ملامح الوجه".

وتُعد الانفعالات حالة شعورية قصيرة ومركزة تتعلق بخبرات ذاتية، ويصاحبها ردود فعل جسدية واستجابات تقييمية لبعض الأحداث، وترتبط بسياق محدد، وتتضمن مجموعة من العمليات

النفسية المتسقة بما في ذلك المكونات الوجدانية، والمعرفية، والفسولوجية، والدافعية، والسلوكية.

(Pekrun, 2006; Valiente, et al., 2012).

3.1.1.2 مفهوم الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence

حظي مفهوم الذكاء منذ ظهوره باهتمام واسع من قبل علماء النفس والباحثين، حيث قاموا بدراسته من جوانب متعددة، وقدموا العديد من النظريات التي تفسر طبيعته، وبنيته، وكيفية قياسه (محمد، 2009 في بورزق وفريحة، 2023). ويعد الذكاء الانفعالي أحد أهم أنواع الذكاءات التي فرضت نفسها في الآونة الأخيرة، على ساحة البحث في العلوم النفسية والتربوية؛ وذلك لأهميته ودوره الفعال في حياة الفرد، وصلته الوثيقة بذكائه وقدرته على التكيف، حيث يشكل الذكاء الانفعالي حلقة وصل بين الجانب الانفعالي والجانب المعرفي لدى الفرد (السيد ومحمد، 2015).

ترجع انطلاقة مصطلح الذكاء الانفعالي إلى نظرية جاردينر (Gardner, 1983) للذكاءات المتعددة التي قدم من خلالها رؤية جديدة لهذا المفهوم، حيث عدد جاردينر سبعة أنواع منفصلة للذكاء كان من بينها الذكاء البينشخصي أو الاجتماعي، والذكاء الذاتي أو الداخلي وكلاهما مرتبط بمفهوم الذكاء الانفعالي (Schutte et al, 1998, p.167).

بقي مصطلح الذكاء الانفعالي يتردد بشكل حصري في الأوساط الأكاديمية خاصة في أبحاث ومقالات كلاً من العالمين ماير وسالوفي (Mayer & Salovey)، إلى أن جاءت الانطلاقة الواسعة للمفهوم، عندما قدمه جولمان (Goleman, 1995) من خلال كتابه الشهير "الذكاء الانفعالي"، حينها بدأت النظرية الفعلية لهذا المفهوم كجانب تربوي نفسي. وكون الذكاء الانفعالي مفهوماً نفسياً حديثاً نسبياً، أدى ذلك إلى تعدد الترجمات العربية للمصطلح الأجنبي Emotional Intelligence، بالإضافة إلى ترجمة المصطلح إلى الذكاء الانفعالي، هنالك من يطلق عليه اسم الذكاء العاطفي،

وآخرون يطلقون عليه الذكاء الوجداني، وفي هذه الدراسة سوف تتبنى الباحثة مصطلح الذكاء الانفعالي.

أشارت العديد من الدراسات إلى أهمية الذكاء الانفعالي في تحقيق نجاح الفرد، والوصول إلى مستوى من الصحة النفسية، والرفاهية، والنجاح في العمل والدراسة، والحياة الاجتماعية. وأكدت تلك الدراسات على علاقة الذكاء الانفعالي بالعديد من المتغيرات في المجالات النفسية والتربوية كالرضا الوظيفي وجودة الحياة، والضغوط النفسية، والتوافق النفسي، والدافعية، وقلق المستقبل (الدرابكة وآخرون، 2023، بن عمرو وآخرون (2022)، خير الدين، 2019، سلمان، Mayer 2020) & Salovey, 1990; Goleman, 1995 ; Bar-on, 2000

رافق ظهور مفهوم الذكاء الانفعالي العديد من الاجتهادات للباحثين في محاولة تقديم تعريفات للذكاء الانفعالي؛ لذلك يلاحظ عدم وجود تعريف جامع للمفهوم، والذي يتفق عليه جميع علماء النفس، بل تباينت تعريفات الباحثين حول الذكاء الانفعالي، حيث عكست معظمها أهمية هذا المفهوم ودوره في الحياة الإنسانية، والمكونات أو العناصر الأساسية، فهناك من يرى أنه مجموعة من القدرات العقلية، وهناك من يراه مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية (عمور، 2020). ومن بين التعريفات التي تطرقت لمفهوم الذكاء الانفعالي ما يلي:

عرف ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1997, p. 10) الذكاء الانفعالي بأنه: "قدرة الفرد على إدراك انفعالاته، والتعبير عنها، والوصول إليها؛ ليساعده على التفكير وفهم انفعالات الآخرين ومعرفتها، والقدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو العاطفي والعقلي للفرد". ويعرفه كوبر وسواف (Cooper & Sawaf) أنه "القدرة على الإحساس أو الشعور والفهم والتطبيق الفعال، لقوة وفتنة الانفعالات بوصفها مصدراً للطاقة والمعرفة والتأثير في الروابط الإنسانية (سلامي، 2016، 166). كما عرفه أبراهام (Abraham, 2000, p.169) بأنه "مجموعة من المهارات التي

تُعزى إليها الدقة في تقدير وتصحيح مشاعر الذات، واكتشاف الملامح الانفعالية للآخرين، واستخدامها لأجل الدافعية والإنجاز في حياة الفرد.

بينما عرفه جولمان (Golman) بأنه "المقدرة على إدراك مشاعرنا ومشاعر الآخرين، وإثارة الحماس في النفس، والتحكم في عواطفنا جيداً، والتعاطف مع الآخرين وفهمهم، وتكوين علاقات اجتماعية تتسم بالمقدرة على التعامل مع مشاعر الآخرين وإقناعهم وقيادتهم (Mortiboys, 2005, p.7).

وعرفه بار - اون (Bar- On, 2006, p. 24) بأنه "الطريقة التي يتمكن من خلالها الفرد من فهم نفسه، وفهم الآخرين، وبناء علاقات معهم، والتأقلم مع الوضع المعيش، من أجل مواجهة فعالة لمتطلبات الموقف، وأشار أيضاً إلى مصطلح الانفعالية، وهو مقابل مصطلح الذكاء".

وعرف سالوفي وآخرون (Salovey et al 2002, p. 11 -612) الذكاء الانفعالي بأنه: "القدرة على مراقبة الفرد لمشاعره، وعواطفه الشخصية، ومشاعر الآخرين ليميز بينها، ويستخدم هذه المعلومات لتكون موجهاً لتفكيره وأفعاله". فيما عرفه النعيمي (2010، ص 87) بأنه: "قدرة الفرد على معرفة ذاته وتقديرها، وضبط انفعالاته وتغييرها وفق الظروف، والتكيف لمواجهة متطلبات الحياة، وتحمل الضغوط والتفاوض والرغبة في التفوق، وقدرته على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، وأداء الأدوار القيادية بنجاح".

وعرف الزهراني (2014، ص 765) الذكاء الانفعالي بأنه: "إدراك الفرد لمشاعره ووعيه بها وفهمه لها، وقدرته على تنظيم انفعالاته وضبطها والتحكم فيها، واستخدام المعرفة الوجدانية لزيادة الدافعية ولتحسين المهارات، وتطوير السلوكيات الإيجابية والتفاعل الاجتماعي والتعاطف مع مشاعرهم".

وتعرفه حنصالي (2014، ص 48) بأنه "مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تُثري المحتوى الوجداني للأفراد ما يتيح فهماً دقيقاً، ومعماً للانفعالات، ويسمح بمراقبتها، وتنظيمها لتحقيق معالجة فعالة للمشكلات، ويتضمن: الوعي بالذات (أو المعرفة الانفعالية)، وإدارة الذات (التحكم بالانفعالات السلبية)، والتحكم في الانفعالات السلبية، وحفر الذات أو الدافعية، والتعاطف (الإحساس بالآخر)، والمهارات الاجتماعية والقدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية.

ويعرفه الدرابكة وآخرون (2023، ص 37) بأنه "إدراك الفرد لمشاعره وانفعالاته واستخدامها بطريقة إيجابية، سواء تجاه نفسه أو تجاه الآخرين؛ ما يسهم في تنظيم علاقاته مع الآخرين، ومراعاة الصحة النفسية، والسعادة، والرضا عن الذات في كل جوانب الحياة".

وبناء عليه تستنتج الباحثة أن الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات، والمهارات الانفعالية التي يتمتع بها الفرد، وتكسبه القدرة على فهم المشاعر والوعي بها لدى الذات والآخرين، وتنظيم المشاعر والتحكم بها لدى الذات ومع الآخرين، واستخدام المشاعر في حل المشكلات، بما يسهم في تحقيق توازنه النفسي والتكيف مع متطلبات الحياة والقدرة على بناء علاقات مع الآخرين.

4.1.1.2 النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي

صاحب الاهتمام المتزايد بمفهوم الذكاء الانفعالي ظهور عدة نماذج نظرية هدفت إلى تفسير هذا المفهوم، وتحديد أبعاده، وإعداد المقاييس المقننة لقياسه، وقد تنوعت هذه النماذج وفقاً لاهتمام كل باحث. وبالرغم من وجود العديد من النماذج المختلفة للذكاء الانفعالي، إلا أن هنالك نموذجين رئيسيين قاما بتفسير الذكاء الانفعالي، واجتهدا كثيراً في بيان المفهوم والأبعاد وهما:

- نماذج القدرات العقلية - Mental Abilities - ومن أنصاره ماير وسالوفي Mayer & Salovey، وادلر Adler.

- النماذج المختلطة Mixed Models التي تجمع ما بين سمات الشخصية والانفعالات في سياقها الاجتماعي، من خلال النشاط الاجتماعي والتفاعل مع الآخرين، ومن أهم أنصاره بار-اون Bar – On وجولمان Golman.

وتعد هذه النماذج (ماير وسالوفي Mayer & Salovey, 1995) ونموذج بار – اون Bar- On (2000) ونموذج جولمان (Golman, 1995) أفضل النماذج التي تم التوصل إليها، حيث يقدم كل نموذج من هذه النماذج مجموعة من الكفايات والقدرات المختلفة، التي تمثل هيكل الذكاء الانفعالي، وتتشترك فيما بينها في السعي لفهم وقياس القدرات والسمات المتصلة بإدراك وضبط المشاعر الخاصة بالفرد (عبد السلام والحسيني، 2020).

1.4.1.1.2 نموذج ماير وسالوفي (Salovey & Mayer) للذكاء الانفعالي

أشار ماير وسالوفي إلى أهمية وضع نظرية تقترض نوعاً جديداً من الذكاء، بحيث يركز على الفروق الفردية في معالجة المعلومات الانفعالية، وإعداد نموذج لتحليل الذكاء الانفعالي، الذي اتخذ منحى القدرة، حيث ينظر سالوفي وماير إلى الذكاء الانفعالي على أنه نوع من الذكاء المحض، الذي يشكل أحد مكونات الذكاء العام، أي أنه قدرة عقلية، ولهذا يسمى نموذجهما بنموذج القدرة، وعدا الذكاء الوجداني أوسع من الذكاء الاجتماعي، حيث أوضحا بأنه يجمع بين الانفعالات الخصوصية الفردية، والانفعالات في سياقها الاجتماعي من خلال التفاعل مع الآخرين، ويبين هذا النموذج أن الانفعال يمنح للفرد معلومات هامة، يتفاوت الأفراد في توليدها، والوعي بها، وتفسيرها، والاستفادة منها، والاستجابة لها، ويشير النموذج إلى أن الذكاء الانفعالي يتضمن في جوانب منه مفهوم الذكاء الاجتماعي، لكنه يعد أوسع منه فهو يجمع بين الانفعالات الذاتية في إطارها الخاص الفردي، وفي سياقها الاجتماعي من خلال التفاعل مع الآخرين (معمرية، 2005).

من هنا قاد الباحثان الاتجاه الذي يشير إلى أن الذكاء الانفعالي، هو قدرات، وليس سمات أو مهارات، حيث يعرفان الذكاء الانفعالي بأنه "القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها والتعبير عنها، والوصول إليها بسهولة، وتوليدها، والقدرة التي تجعل التفكير ميسراً للوصول إلى فهم الانفعالات وتنظيمها؛ ما يساعد على النمو العقلي والانفعالي" (Salovey & Mayer, 1997, p.10).

وحسب نموذج ماير وسالوفي (Salovey & Mayer, 2001)، فإن الذكاء الانفعالي يتضمن مجموعة من المهارات، والقدرات النفسية، تتدرج من القدرات البسيطة الأساسية، إلى القدرات المعقدة، التي تتدرج فيها الانفعالات مع القدرات العقلية؛ حيث يتكون النموذج من مجموعة من القدرات المعرفية، التي تسمح للفرد باكتساب المعرفة، والتعلم، وحل المشكلات، وتم تصنيفها لأربعة أبعاد رئيسية وهي:

1. **القدرة على إدراك الانفعالات وتقييمها والتعبير عنها:** وهي تمثل الجانب الأساسي للذكاء الانفعالي، ويتضمن هذا البعد قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته الذاتية ومشاعره، وأفكاره، والتعرف على انفعالات الآخرين من خلال الأعمال الفنية، واللغة، والصوت، والمظهر والسلوك، والقدرة على التعبير عن الانفعالات بدقة، من خلال ملامح الوجه أو التلميحات أو الإشارات، والتمييز بين المشاعر، والانفعالات الصادقة وغير الصادقة، (اقروفة، 2018؛ بورزق وفريحة، 2023).

2. **تيسير الانفعالات لتسهيل عملية التفكير أو توظيف العواطف:** يتضمن هذا البعد قدرة الفرد على إعادة توجيه التفكير، وتحديد الأولويات بناءً على المشاعر، واستخدام الانفعالات لتيسير الحكم، والتأرجح بين عدة انفعالات لرؤية الأمور من عدة زوايا، واستخدام الحالات الانفعالية للإبداع وتيسير حل المشكلة (السيد، 2017).

3. القدرة على فهم الانفعالات وتحليلها باستخدام المعرفة الانفعالية

يتضمن هذا البعد قدرة الفرد على تحديد الانفعالات، وتحليلها، وفهمها وإدراك العلاقات بين الكلمة والانفعال، والقدرة على فهم التغيرات التي تحدث للانفعالات المتشابهة، والقدرة على تفسير المعاني التي تنقلها الانفعالات (مثلاً: الحزن يصحبه اليأس)، وعلى فهم أسباب وعواقب الانفعالات المتنوعة، وفهم الانفعالات المركبة، والمتناقضة، والقدرة على إدراك التحول بين الانفعالات (مثلاً: من الغضب إلى الرضا)، ملاحظة التعبير في الانفعالات سواء من حيث الشدة أو من حيث النوع (سلامي، 2016 ; اقروفة، 2018).

4. القدرة على إدارة الانفعالات: توضح هذه القدرة التنظيم الواعي للانفعالات لتعزيز النمو الانفعالي، والفكري، ويتضمن هذا البعد القدرة على إدارة الانفعالات المتعلقة بالذات وبالآخرين بالشكل الذي يسمح بالتكيف الفعال مع الموقف، وتشمل: القدرة على إظهار انفعال لا يشعر به الفرد أصلاً إذا اقتضى الموقف القدرة على إخفاء الفرد لانفعالاته عندما يكون إظهارها غير مناسب، والقدرة على استثارة وضبط الانفعال المناسب لدى الآخرين، وقدرة الفرد على ضبط انفعاله بحيث يؤثر سلباً على تفكيره (بورزق وفريجة، 2023; Mayer & Salovey, 1997).

نموذج سالوفي ومايير للذكاء الانفعالي

البعد الأول: التعرف على الانفعالات	البعد الثاني: توظيف الانفعالات	البعد الثالث: فهم الانفعالات	البعد الرابع: إدارة الانفعالات
الأدراك والتقييم، والتعبير عن الانفعال بصورة دقيقة	تيسير الانفعالات للتكثير	فهم وتحليل الانفعالات، وتوظيف المعرفة الوجدانية	تنظيم الانفعالات بصورة تأملية لتفعيل النمو الوجداني والعقلي
التعرف على انفعالات الذات.	توظيف الانفعالات لتوجيه الانتباه للمعلومات المهمة في الموقف.	تسمية الانفعالات، والتمييز بين التسميات المتشابهة وانفعالات.	الافتتاح او التقبل للمشاعر الهارة وغير السارة
التعرف على انفعالات الآخرين والأشياء (التصاميم، اللوحات، الأصوات... الخ).	توليد الانفعالات الحية التي يمكن ان تيسر عملية اتخاذ القرار والتفكير.	تفسير المعاني التي تحملها الانفعالات المركبة (مثلاً: الحزن يعني فقدان الشيء).	الاقتراب او الابتعاد من انفعال لم بشكل تأملي.
التعبير بدقة عن الانفعالات والحاجات المتصلة بها.	التأرجح بين عدة انفعالات لرؤية الأمور من زوايا عدة	فهم الانفعالات المركبة (مثلاً: الغيرة تشمل الغضب والحسد والخوف). والمتناقضة (الجمع بين حب ولفوة شخص ما)	ملاحظة الانفعالات في الذات والآخرين (مثلاً: وضوحها، احقيتها) بشكل تأملي.
التمييز بين تعابير الانفعالات الصادقة والمزيفة		ملاحظة التحول او التغيير في الانفعال سواء في الشدة (مثلاً: مستوى الغضب) والنوع (من الحسد)	ادارة انفعالات الذات والآخرين بن كبت او تضخيم المعلومات التي تحملها.

شكل (1.2) يوضح نموذج ماير وسالوفي للذكاء الانفعالي

2.4.1.1.2 نموذج بار أون (Bar-On) للذكاء الانفعالي

يعد بار - أون (Bar-On) من رواد النماذج المختلطة للذكاء الانفعالي، ويرى أن الذكاء الانفعالي هو تنظيم من المهارات والكفايات الشخصية والانفعالية والاجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات البيئة والضغط، ووفقاً لهذا النموذج، فالذكاء الانفعالي يضم مجموعة من السمات الشخصية، والقدرات العقلية، والعوامل الانفعالية والاجتماعية، التي تؤثر في القدرة العامة للشخص على مواجهة المتطلبات والضغط البيئية بمقدار من الفاعلية (عبد المجيد، 2018)، أي أن النموذج يجمع بين القدرات العقلية، كالإدراك الانفعالي للذات مع سمات شخصية أخرى مستقلة عن القدرة العقلية، كالاستقلال الشخصي، وتقدير الذات، والحالة المزاجية. ويؤكد بار - أون ان هذه الكفايات والمهارات هي مركبات عاملية توصل إليها نتيجة عمله كعالم نفس إكلينيكي، ونتيجة خبراته الإكلينيكية الطويلة، وبحوثه ودراساته (عبد السلام، 2022).

يتكون نموذج بار - أون (Bar - On, 2006, p.21) من خمسة أبعاد رئيسة تتفرع منها

خمسة عشر بعداً إضافياً على النحو التالي:

1. كفايات الذكاء الشخصي، وتشمل:

- الوعي بالذات: ويعني مقدرة الفرد على معرفة مشاعره، وانفعالاته، والوعي بها، والتمييز بين المشاعر والانفعالات لمعرفة ما يشعر به الفرد والأسباب التي تقف وراء هذه المشاعر.
- التوكيدية: وتعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره، والدفاع عن حقوقه بأسلوب بناء.
- احترام الذات: ويعني مقدرة الفرد على إحترام ذاته، وحبها، وتقبل الجوانب الإيجابية والسلبية، ونقاط القوة والضعف في ذاته.
- تحقيق الذات: وهو مقدرة الفرد على تحقيق إمكاناته، والاستفادة منها من أجل الوصول إلى أهدافه.
- الاستقلال: ويعني مقدرة الفرد على توجيه ذاته، والسيطرة عليها، والتحكم في التفكير والتصرفات بحيث يصبح معتمداً انفعالياً على ذاته وليس على الآخرين.

2. كفايات الذكاء بين الافراد، وتشمل:

- التعاطف: يعني المقدرة على معرفة، وفهم، وتقدير مشاعر الآخرين، والأسباب التي تقف وراء هذه المشاعر.
- المسؤولية الاجتماعية: وتعني أن يمتلك الشخص المقدرة على التعاون والمشاركة والإسهام داخل البيئة الاجتماعية التي ينتمي إليها.
- العلاقات الشخصية مع الآخرين: تعني القدرة على إقامة علاقات تبادلية مرضية مع الآخرين، والحفاظ عليها، تلك العلاقات التي تتميز بالمودة والعطاء.

3. كفايات المقدرة على التوافق (التكيف)، وتشمل:

- اختبار الواقع: يعني المقدرة على تقدير مدى التطابق بين ما يشعر به الفرد وما هو موجود فعلياً.

- المرونة: وتعني مقدرة الفرد على تكيف انفعالاته وأفكاره مع المواقف المتغيرة.

- حل المشكلة: وتعني مقدرة الفرد على حل المشكلات، وتوليد وتنفيذ الحلول الملائمة والفعالة لتلك المشكلات.

4. كفايات إدارة الضغوط، وتشمل:

- تحمل الضغوط: وهي المقدرة على صمود الفرد أمام الأحداث غير الملائمة، والمواقف الانفعالية دون تراجع أو تقهقر، والتعامل بنشاط وفاعلية مع الضغوط.

- ضبط الانفعالات ومقاومة الاندفاع: تتمثل في قدرة الفرد على مقاومة الاندفاع أو الحافز أو الإغراء، وتأخير القيام بالسلوك.

5. كفايات المزاج العام، وتشمل:

- السعادة: تتمثل بشعور الفرد بالرضا عن ذاته وعن الآخرين، وقدرته على الاستمتاع والفرح والمزاج.

- التفاؤل: تتمثل بقدرة الفرد على رؤية الجانب المضيء في الحياة، وامتلاك النظرة الإيجابية في مواجهة الأشياء غير الملائمة.

نموذج بار أون للذكاء الانفعالي		
المقياس	الكفاءات والمهارات التي يقيسها	
كفايات الذكاء الشخصي	الوعي بالذات	القدرة على معرفة المشاعر، والإنفعالات، والوعي بها، والتمييز بين المشاعر والانفعالات لمعرفة ما يشعر به الفرد والأسباب التي تقف وراء هذه المشاعر.
	التوكيدية	قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره، والدفاع عن حقوقه بأسلوب بناء.
	تقدير الذات	مقدرة الفرد على إحترام ذاته، وجبها، وتقبل الجوانب الإيجابية والسلبية، ونقاط القوة والضعف في ذاته.
	تحقيق الذات	مقدرة الفرد على تحقيق إمكاناته، والاستفادة منها من أجل الوصول الى أهدافه.
	الاستقلالية	مقدرة الفرد على توجيه ذاته، والسيطرة عليها، والتحكم في التفكير والتصرفات بحيث يصبح معتمداً انفعالياً على ذاته وليس على الآخرين.
كفايات الذكاء بين الافراد،	التعاطف	مقدرة الفرد على معرفة، وفهم، وتقدير مشاعر الآخرين، والأسباب التي تقف وراء هذه المشاعر.
	العلاقة الشخصية مع الآخرين	مقدرة الفرد على التعاون والمشاركة والمساهمة داخل البيئة الاجتماعية التي ينتمي اليها.
	المسؤولية الاجتماعية	مقدرة الفرد على إقامة علاقات تبادلية مرضية مع الآخرين، والحفاظ عليها، تلك العلاقات التي تتميز بالمودة والعطاء.
كفايات المقدرة على التوافق (التكيف)،	إختبار الواقع	مقدرة الفرد على تقدير مدى التطابق بين ما يشعر به الفرد وما هو موجود فعلياً.
	المرونة	مقدرة الفرد على تكيف الانفعالات والأفكار مع المواقف المتغيرة.
	حل المشكلة	مقدرة الفرد على حل المشكلات، وتوليد وتنفيذ الحلول الملائمة والفعالة لتلك المشكلات.
كفايات إدارة الضغوط،	تحمل الضغوط	مقدرة الفرد على الصمود امام الاحداث غير الملائمة، والمواقف الانفعالية دون تراجع او تهقر، والتعامل بنشاط وفاعلية مع الضغوط.
	ضبط الانفعالات ومقاومة الاندفاع	مقدرة الفرد على مقاومة الاندفاع او الحافز او الاعراض وتأخير القيام بالسلوك.
كفايات المزاج العام	السعادة	مقدرة الفرد على الشعور بالرضى عن ذاته وعن الآخرين، والقدرة على الاستمتاع والفرح والمزاج.
	التعاؤل	مقدرة الفرد على رؤية الجانب المضيء في حياته، وامتلاكه للنظرة الإيجابية في مواجهة الأشياء غير الملائمة.

شكل (2.2) يوضح نموذج بار – أون للذكاء الانفعالي (Bar-On, R. (2006)

3.4.1.1.2 نموذج جولمان للذكاء الانفعالي

قدم دانيال جولمان (Golman, 1995) في كتابه الشهير بعنوان "الذكاء الانفعالي" وصفاً لما سماه "العقل الانفعالي"، وطبيعة الذكاء الانفعالي والمجالات التي يلعب دوراً فيها، حيث قدم نموذجاً للذكاء الانفعالي أوضح فيه المكونات الرئيسية للذكاء الانفعالي التي تصنف إلى نوعين

أساسيين من الكفاءات، وهي: **الكفاءة الشخصية والكفاءة الاجتماعية** التي تشمل على خمسة أبعاد تتكامل، وتتحد فيما بينها مكونات الذكاء الانفعالي، وتتفرع إلى أربعة وعشرين معياراً، تتمثل في:

المجال الأول: الكفاية الفردية – Personal Competence: تعني الكيفية التي يتدبر بها الفرد أموره الذاتية وتتضمن:

الوعي الذاتي (إدراك الذات) – Self – Awareness: يشير إلى معرفة الشخص لعواطفه وانفعالاته، وإحساسه بها، واستخدامها للوصول إلى قرارات مناسبة. ويتضمن الوعي الانفعالي والتقييم الدقيق للذات والثقة بالنفس، ويقصد به وعي الفرد بانفعالاته الشخصية، وحالته المزاجية وأفكاره ومشاعره، وفهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم، والتعامل بإيجابية معهم. في الرسائل اللفظية والتعبيرات الانفعالية التي تظهر على الوجه وفي نبرة الصوت وكل قنوات الاتصال الممكنة مع الآخر (البريزات، 2016).

التنظيم الذاتي Self – Regulation: يشير إلى قدرة الفرد على إدارة أفعاله، وأفكاره، ومشاعره بطريقة متوافقة ومرنة مع مواقف وبيئات مختلفة، اجتماعية أو مادية، ويتضمن التحكم الذاتي وال ضبط العاطفي للذات للسيطرة على الرغبات المباشرة، الشفافية والضمير والتخلي بالأمانة والثقة، والتكيف الذي يتضمن المرونة في الاستجابة للمواقف المتغيرة وتخطي العقبات، والابتكار والإنجاز والحفاظ على تحسين الأداء لتحقيق مستويات التميز الداخلية كما يحسبها الفرد، المبادرة والاستعداد لاستغلال الفرص والتحرك نحوها، والتفاوض والإصرار على الوصول إلى الأهداف رغم العوائق والإحباطات (سلامي، 2016).

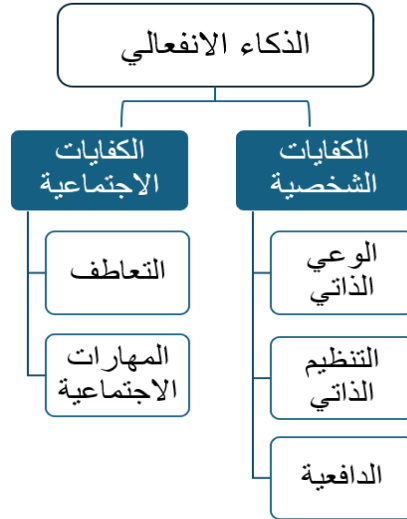
الدافعية Motivation: بمعنى الميول الانفعالية التي تقود نحو الأهداف، وتتضمن دافع الإنجاز، والالتزام والمبادرة، والتفاوض وامتلاك المثابرة، وحل المشكلات الطارئة مع التمسك بالأمل لتحقيق الأهداف، والتغلب على المعوقات، وتوجيه العواطف، والابداع (العقيل، 2018).

المجال الثاني: الكفاية الاجتماعية Social Competence

تقدر الكفاية الاجتماعية بالكيفية التي يتدبر بها الفرد علاقته بالآخرين، وتتضمن:

التعاطف Empathy: وتعني الوعي بمشاعر الآخرين وحاجاتهم واهتماماتهم، وفهم وجهة نظر الآخرين، والتفاهم مع خلفيات وثقافات متنوعة، من خلال تعبيراتهم، وتصرفاتهم (الرويلي، 2019). وتشمل فهم الآخرين، وإنماء الآخرين، وتقديم المساعدة، وتنوع الفاعلية، والوعي السياسي (جولمان 1995، ص95).

المهارات الاجتماعية Social Skills: وهي المهارات الهادفة، وتتضمن التأثير في الآخرين، والتواصل، وإدارة النزاعات والقيادة، واستقطاب التغيير، وبناء الروابط، والتعاون (خطابية، 2017)، والقدرة على خلق جو من التعاون والمشاركة والعمل بفاعلية مع جماعة العمل، والاتصال المؤثر، وتدعيم الروابط الاجتماعية، وإدارة الصراع، والقيادة والاستشعار، والتعاون (إبراهيم، 2020).



شكل (3.2): نموذج جولمان للذكاء الانفعالي

وسوف تعتمد الباحثة في هذه الدراسة، على نموذج القدرات لماير وسالوفي (Mayer &

Salovey) لكونه من النماذج الأكثر وضوحاً، ويقدم إطاراً نظرياً مترابطاً ومتكاملاً، ويُعرف الذكاء

الانفعالي كقدرة عقلية يمكن قياسها وتطويرها، إضافة إلى كونه النموذج الأكثر قبولاً وانتشاراً لقياس الذكاء الانفعالي في الأوساط الأكاديمية.

5.1.1.2 أهمية الذكاء الانفعالي

يشير فاروق (2024) إلى أهمية الذكاء الانفعالي في مجالات الحياة المختلفة لدى الأفراد؛ إذ يسهم الذكاء الانفعالي في تمكين الأفراد من التعامل بفاعلية مع المواقف الانفعالية الصعبة؛ ما يقلل من تعرضهم للتوتر، ويخفف من آثاره السلبية؛ حيث يؤدي ضعف قدرة الفرد على التحكم بانفعالاته وضبطها إلى ضعف قدرته على إدارة التوتر، الأمر الذي قد ينعكس سلباً على صحته الجسدية؛ ما يجعله عرضة لمشكلات صحية خطيرة كارتفاع ضغط الدم، وضعف جهاز المناعة، وزيادة الإصابة بنوبات قلبية أو سكتات دماغية، وتسريع عملية الشيخوخة. كما يساعد الذكاء الانفعالي الأفراد على التعامل مع تعقيدات العمل، وتحسين الأداء المهني والدراسي، وقيادة وتحفيز الآخرين، والتفوق في الحياة المهنية.

وتضيف حنصالي (2014) أن الذكاء الانفعالي يساعد على فهم انفعالات الفرد وكيفية التحكم بها، وفهم مشاعر الآخرين؛ ما يتيح التواصل بشكل أكثر فاعلية، وبناء علاقات أقوى في العمل أو الحياة الشخصية، وذكر ميلر وبوري (Miller & Bourey, 2001, 6) أن الأشخاص الذين يتمتعون بذكاء عاطفي مرتفع يكونون أكثر مرونة وانفتاحاً وتمصاً عاطفياً تجاه الآخرين، ويتميزون بإحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية، ومدركون لانفعالاتهم الشخصية؛ ما يجعلهم ناجحين في عملهم.

ويؤكد الأعرس (2007) أن للذكاء الانفعالي دوراً بارزاً في السلوك القيادي، حيث له تأثير واضح في تسيير شؤون العمل عبر إدراك القائد لانفعالاته وانفعالات الجماعة، وتنمية روح التعاون، والتخفيف من حدة الصراع في العمل عبر استعماله لانفعالاته، وأخذها بعين الاعتبار في تفاعله،

كما يمكنه من التخفيف من الضغوط وحل المشاكل التي تواجهه ومشاكل الآخرين، وذلك من خلال فهم الانفعالات، وفهم وجهات نظر الآخرين، كما يسهم الذكاء الانفعالي في تنمية روح التعاون، وإثارة الدافعية الذاتية، وبت روح المثابرة والتحدي داخل بيئة العمل (الرفاعي، 2022).

ويضيف بتشني ويازينسكا (Buczny & Bazinska, 2012) أن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته، خاصة السلبية منها، والقدرة على تنظيم هذه الانفعالات بطريقة تحقق للفرد الشعور بحسن الحال، والقدرة على التغلب على الاحباطات التي تواجهه، وعلى تهدئة ثورة الانفعالات الشديدة، وتعديلها، ومعالجتها، تسهم في مساعدة الفرد على تجنب الوقوع في العديد من المشكلات الجسمية، والنفسية، والاجتماعية (عبد المجيد، 2018).

مما سبق ترى الباحثة أن الذكاء الانفعالي قدرة ضرورية، خاصة في الوقت الحاضر الذي زاد فيه انتشار مظاهر العنف، وزاد فيه الانكشاف والضغوطات، حيث يشكل الذكاء الانفعالي المفتاح لاستجابة المربية لمن حولها من مربين وطلبة في البيئة المحيطة، كما يشكل عنصراً أساسياً في الوعي الذاتي، والتعاطف، وفهم وتصرفات الآخرين مشاعرهم، وينعكس امتلاك المربيات للذكاء الانفعالي إيجابياً على نجاح عملهن التربوي؛ لذا كان من الضروري الاهتمام بالذكاء الانفعالي كقدرة هامة خاصة لدى الآباء والتربويين والمهنيين والإداريين، وذلك نظراً لتأثيره الإيجابي على التربية، والتنشئة الاجتماعية، والتربية الأخلاقية والتحصيل، والعمل، والأداء، والإنجاز والفعالية والقيادة، حيث يشير كرون (Crowne, 2013) على أن الشخص الذي يتمتع بالذكاء الانفعالي يكون أفضل في إنجاز المهمات، وتكون مهاراته القيادية أكثر فعالية.

2.1.2 محاور سمات الشخصية Personality Traits

تمهيد

تشكل شخصية الفرد المحور الأساسي لسلوكه العام، وتظهر كسلوك معقد يضم مختلف السمات الجسدية، والعقلية، والعاطفية، متفاعلة ومتكاملة مع بعضها البعض، وتميزه عن غيره من الأفراد. اهتم كثير من علماء النفس مثل كاتل (Cattell) وإيزنك (Eysenck)، والبورث (Albert)، وجيلفورد (Guilford) بدراسة سمات الشخصية، وحصر الصفات التي تميز شخصاً عن غيره من الآخرين. وتتعدد تعريفات علماء النفس للشخصية، وتختلف تعريفاتهم للسمات تبعاً لاختلاف نظرتهم للشخصية، والسمات في مفهومها العام هي الصفات التي يمكن من خلالها وصف الأفراد، وتحديد أنماط السلوك المميزة لهم (الشيخ، 2019).

1.2.1.2 السمة Trait

يعد مفهوم السمة من المفاهيم الهامة في دراسة الشخصية؛ حيث إنها تعبر عن مظاهر الثبات والتماسك النسبي في سلوك الفرد، كما يتمثل ذلك في تكرار بعض مظاهر السلوك في كثير من مواقف الحياة، ومن ثم يمكن تحديد بعض من أبعاد الشخصية الأساسية عن طريق معرفة ما يميز تلك الشخصية من سمات (الشيخ وآخرون، 2019).

يعرف البورث (Allport, 1968) السمة بأنها عبارة عن تركيبات نفس عصبية، لديها القدرة على استدعاء العديد من المثيرات الوظيفية بفاعلية، والمبادأة والتوجيه الفعال للعديد من صور السلوك التكيفي التعبيري. ويعرفها كاتل (Cattell, 1967)، بأنها مجموعة من ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد، ومعالجتها بالطريقة نفسها في معظم الأحوال، السمة عنده تعبر عن جانب ثابت نسبياً من خصائص الشخصية (الشيخ، 2019).

أما جيلفورد (Guilford, 1975) فيعرف السمة بأنها "خصال للأفراد، نستنتجها من سلوكهم، تتسم بالدوام النسبي، ويشترك في الاتصاف بها مختلف الأفراد بدرجات متفاوتة، ويرى أن للسمة خصائص معينة، وأنها توجد لدى معظم الأفراد الذين ينتمون إلى ثقافة واحدة". وقد قسم جيلفورد (Guilford) السمات إلى ثلاثة أنواع: السمات السلوكية، والسمات الفسيولوجية، والسمات المورفولوجية الخاصة بالشكل العام للجسم، وهو يركز في مجال الشخصية على السمات السلوكية (العنيزي، 1998). ويعرفها عبد الخالق (1987) بأنها "خصلة أو خاصية أو صفة ذات دوام نسبي، يمكن ان يختلف فيها الأفراد، فتميز بعضهم عن بعض، أي أن هنالك فروقاً فردية، وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، ويمكن ان تكون أيضاً جسمية، أو معرفية، أو انفعالية، أو متعلقة بمواقف اجتماعية" (عبد الخالق، 1987، ص 67).

ويعرف زهران (1997، ص 119) السمة بأنها "الصفة، أو الخاصية الجسمية، أو العقلية، أو الانفعالية، أو الاجتماعية، الموروثة أو المكتسبة، التي يتميز بها الفرد، وتعبّر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك". ويعرف طه (2009، ص 101) السمة بأنها "ميل أو نزعة مستقرة، ثابتة نسبياً لدى الفرد، تعكس الاستمرارية، والاتساق في سلوك الفرد الانفعالي، والمزاجي، والاجتماعي عبر مواقف متعددة. وهي صفة تعبر عن الاختلاف بين الأفراد في سلوكهم، رغم المثيرات، وعلى الرغم من أن السمة تعبر عن خصائص نوعية للفرد، إلا أنها قابلة للقياس والتقدير الكمي، كاستجابة ثابتة يعكسها سلوك الفرد في المواقف المختلفة". وتعرفها صوالحة والعبوشي (2010، ص 165) بأنها "الخصائص التي تسمح لنا بمقارنة شخص ما مع الآخرين، أو هي الخصائص الفريدة المميزة للشخص، وقد تكون السمات وراثية أو مكتسبة، معرفية أو انفعالية، أو متعلقة بمواقف اجتماعية".

بينما يعرفها قمر (2023، ص 3) بأنها "صفة تستخدم لوصف شخصية فرد معين، وتفيدنا في فهم سلوك الشخص، في عدة مواقف معينة أو متنوعة، أو من خلال التعامل معه في موقف

بعينه، وتشير السمات إلى اختلاف النظم والاتساقات في سلوك الأفراد، وفي ظلها تحدد الفروق الفردية بينهم"، وتعرفها غول (2024، ص 140) بأنها عملية ديناميكية، تنشأ من خلال تفاعل الفرد في المواقف الحياتية؛ ما يساعدنا في تحديد سلوكيات الفرد، وتوقع ردود فعله في المواقف المختلفة، وأن هذه السمات بعضها يكون إيجابياً، وبعضها يكون سلبياً".

من التعريفات السابقة يمكن الاستنتاج بأن السمة هي: نزعة نفسية مستقرة نسبياً، تنعكس في أنماط سلوكية متكررة، وواضحة لدى الفرد، ويستدل عليها من خلال ملاحظة السلوك في مواقف مختلفة. وتشمل السمة جانباً من جوانب الشخصية، وتعبّر عن فروق فردية في الاستجابات المعرفية، والانفعالية، الاجتماعية، كما تتأثر بعوامل وراثية وبيئية، وهي قابلة للقياس الكمي وفق مؤشرات سلوكية يمكن تتبعها عبر الزمن.

2.2.1.2 الشخصية Personality

يعد مفهوم الشخصية من أكثر مفاهيم علم النفس تعقيداً أو تركيباً، وذلك لأنه يشمل جميع الصفات الجسمانية، والوجدانية، والعقلية، والخلقية، في حالة تفاعلها مع بعضها البعض، وتكاملها في شخص معين في بيئة اجتماعية معينة؛ ولذلك تعددت الآراء وتباينت المحاولات التي تعالج مفهوم الشخصية وطبيعتها وخصائصها، ومكوناتها، وعملياتها، وديناميتها، ونظرياتها (زكار، 2013).

تعددت تعريفات مفهوم الشخصية، واختلفت اختلافاً كبيراً، وذلك وفقاً للاتجاهات العلمية والآراء التي يتبعها علماء نفس الشخصية، حيث عرف جيلفورد (Guilford) الشخصية بأنها "ذلك الأنموذج الفريد الذي تتكون منه سماته" (زكار، 2013، ص 19)، وعرفها كاتل (Cattell) بأنها "مجموعة من السمات المترابطة، التي تسمح للأشخاص بالتنبؤ بما سيقوم به الشخص من ردة فعل في مواقف معينة" (الزغلول والهنداوي، 2014، ص 399)، عرفها البورت (Albort) بأنها "التنظيم الديناميكي لمجموعة من الأبنية النفس-جسدية التي تحدد تكيف الشخص الفريد مع محيطه"

(طاشمة، 2022، ص 4)، وعرفها آيزنك (Eysenck) بأنها "نلك التنظيم الدائم إلى حد كبير لمزاج وطباع الفرد وبنائه التفكيرية والجسدية الذي يحدد تكيفه مع البيئة" (المخلافي، 2010، ص 495).
أما ويستين (westen, 1996) فعرّفها بأنها "مجموعة من الأنماط، والأفكار، والسلوكيات، والمشاعر، التي يعبر عنها الفرد وفقاً للظروف التي تواجهه"، كما ويعرف بيرت (Burt) الشخصية على أنها "نظام متكامل من الميول والاستعدادات العقلية والجسمية الثابتة نسبياً، ويتحدد بمقتضاها أسلوب الفرد الخاص في التكيف مع البيئة المادية والاجتماعية" (الشمالي، 2015، ص 14-15)، ويعرفها زهران (2005، ص 53) بأنها "جملة من السمات الجسمية، والعقلية، والانفعالية، والاجتماعية، المكتسبة أو الموروثة التي تميز الشخص عن غيره"، وتعرفها سعيد (2015، ص 283) بأنها "مجموعة من الصفات الجسدية والنفسية (موروثة ومكتسبة)، والعادات والتقاليد، والقيم، والعواطف متفاعلة كما يراها الآخرون من خلال التعامل في الحياة الاجتماعية".

وتعرفها آل مشلفي والقشيشي (2020، ص 228) بأنها "كل ما يمتلكه الفرد من اتجاهات، ودوافع، وميول، واستعدادات، وقدرات، وخصائص جسمية، وعقلية، وأخلاقية، وروحية، تجعله يتميز عن غيره من الأفراد، فهي تمثل التنظيم المتكامل لمختلف هذه الصفات التي تتواجد في الفرد على شكل صورة متفاعلة فيما بينها، وتتميز بالثبات النسبي والقابلية للتغيير في ظل البيئة المحيطة له، وتتعكس على تفاعلاته مع هذه البيئة على مستوى الفهم والإدراك والتصرفات، وتعطي طابعاً محدداً للكيان المعنوي للشخص".

وإستناداً إلى ما تقدم، يمكن القول: بأن الشخصية هي بنية نفسية متكاملة تشمل مجموعة من السمات، والميول، والدوافع، والقدرات الجسدية، والعقلية، والانفعالية، التي تعمل بشكل متناغم، لتحديد أنماط استجابة الفرد وتفاعله مع البيئة المحيطة، وتمتاز بالثبات النسبي مع قابليتها للتطور؛ ما يمنح الفرد طابعاً فريداً في التفكير، والسلوك، والتكيف في المواقف الحياتية المختلفة.

3.2.1.2 سمات الشخصية Personality Traits

عرف آيزنك (Eysenck) سمات الشخصية بأنها "مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معاً، وهي ذات دوام نسبي يمكن ان يختلف فيها الأفراد، فتميز بعضهم عن بعض (غازي، 2022، 142).

عرف كاتل (Cattell) سمات الشخصية بأنها "مجموعة من السمات المترابطة التي تسمح لنا بالتنبؤ عما سيفعله الشخص في موقف معين" (الهنداوي والزرغول، 2002، 280). وعرفها بايرم وأدمر (Bayram & Aydemir, 2017, p: 906) بأنها "مجموعة من الفروق الفردية الثابتة للأشخاص، وردود أفعالهم تجاه المحفزات البيئية المحيطة بهم".

وتعرف مقحوت (2020، ص 135) السمات الشخصية بأنها "أنماط سلوكية، ثابتة نسبياً، لا يمكن ملاحظتها مباشرة، ولكن تستدل عليها بالملاحظة خلال فترة زمنية محددة وتشمل: السمات الجسدية، والسمات العقلية، والسمات الانفعالية، والسمات الاجتماعية، والسمات المهارية، والسمات الأكاديمية".

وعرفها نور الدين وآخرون (2021، ص 6) بأنها "النمط من الأفكار، والمشاعر الخاصة التي تميز شخصاً عن آخر، وتستمر عبر الزمن، والمواقف باعتبارها مجموع الأسس البيولوجية والسلوك المنبثق من التعلم الذي يشكل الاستجابة الشخصية المتفردة للإنسان بالنسبة لمثير البيئة".

وقد اختلف العلماء في تحديد سمات الشخصية تبعاً لاختلاف منطلقاتهم النظرية، حيث تتمثل السمات الشخصية عند فرويد (Frouid) بثلاث سمات هي: الهو (Id)، والأنا (Ego)، والأنا العليا (Super Ego) (طاشمة، 2022)، ويرى كاتل أن سمات الشخصية التي تشكل العنصر الأساسي في بناء شخصية الإنسان، وتشمل السمات وفقاً لكاتل (Cattell) في: سمة القدرة التي تنعكس في الاستجابة لدرجة تعقد الموقف، ويتم تحديدها بعد تحديد الأهداف التي يريد الفرد تحقيقها في الموقف،

وسمة المزاج التي تعكس خصائص الشخص التي تُحدد وراثياً، وتحدد أسلوبه العام وإيقاعه، حيث إن سمات المزاج تبين السرعة التي يستجيب بها الشخص للموقف، والانفعال، والطاقة. والسمات الديناميكية وهي تلك السمات المتعلقة بالدوافع، والاهتمامات، وهذه الجزئية تحظى بالاهتمام الأكبر كونها معقدة والأكثر تأثيراً على شخصية الفرد (آل مشلبي والقشيشي، 2020). أما آيزنك (Eysenck) فيرى أن هنالك ثلاث سمات أساسية للشخصية وهي: السمة الأولى وهي السمة الممتدة من الانبساط إلى الانطواء (Extraversion – Introversion)، السمة الثانية وهي سمة العصابية وتمتد بين الاتزان إلى الانفعال (Stable – Unstable)، والسمة الثالثة وهي سمة الذهان (Psychoticism) وتمتد من الذهان للسواء (الجزماوي، 2008).

لقد تعددت الدراسات والأبحاث التي قام بها علماء النفس من أجل تحديد أبرز سمات الشخصية. حيث حاول العلماء أمثال فرويد، وكاتل، و آيزنك، وضع نموذج مناسب يمكن استخدامه في تشخيص وعلاج اضطرابات الشخصية، بهدف فهم الشخصية الإنسانية، وقد أسفرت نتائج هذه الدراسات عن تكرار خمس سمات رئيسية تمثل السمات الجوهرية في بنية الشخصية، من بينها السمات التي اقترحها "آيزنك"، وأدرجت لاحقاً ضمن ما يسمى بنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (سعيد، 2017).

ومن أبرز النماذج التي اهتمت بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية نموذج "ديجمان" (Digman, 1990)، ونموذج "جولدبيرج" (Goldberg, 1981)، ونموذج "كوستا" و"ماكري" (Costa & McCrac, 1992)، ويتضمن هذا التنظيم خمس سمات أو عوامل رئيسية وهي:

الانبساطية - Extraversion، القبول/المقبولية - Agreeableness، العصابية - Neuroticism، يقظة الضمير - Conscientiousness، الانفتاح على الخبرة - Openness to Experience (جعفور، 2024).

ويعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية اليوم من أكثر النماذج اعتماداً وانتشاراً في تفسير سمات الشخصية؛ لما يتسم به من شمولية، ودقة في وصف الخصائص النفسية للأفراد. ويتميز هذا النموذج باستخدامه لمفردات مألوفة وشائعة في اللغة اليومية؛ ما يجعله سهل الفهم وملائماً لمختلف الفئات، كما تتميز أبعاده بالثبات النسبي عبر الثقافات والمجتمعات المختلفة، فضلاً عن اتساقها داخل الفرد والجماعة على حدّ سواء؛ ما يعزز من مصداقيته في تفسير الفروق الفردية في الشخصية (المؤمني وخطابية، 2024، 171).

ونظراً لأهمية نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، تعتمد الباحثة هذا النموذج لقياس السمات الشخصية لدى عينة الدراسة.

4.2.1.2 نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

Big Five Factor Model of Personality

يعد نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية القاعدة الرئيسية التي تركز عليها الدراسات لوصف سمات الشخصية، وتفسيرها، والتنبؤ بها؛ وذلك لشموله على الأبعاد الأساسية للشخصية الإنسانية (Costa & McCrac, 1992 ; Soto et al., 2008)، و تؤثر العوامل الخمس الكبرى للشخصية بصورة مباشرة في سلوك الفرد، واستجاباته للمثيرات الداخلية والخارجية، كما تسهم في تفسير أهم سلوكياته وردود أفعاله في المواقف المختلفة (Kajonius & Johnson, 2019).

تطور نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية على مدى العقود الماضية حتى أصبحت نظرية العوامل أكثر نظريات الشخصية استخداماً في علم النفس، ويعد نموذج العوامل الخمس الكبرى للشخصية للعالمين كوستا ومكاري (Costa & McCrac, 1992)، من أكثر النماذج شمولية ووصفاً للشخصية الإنسانية، وظهرت النسخة الأولى منه عام 1989 وكانت تتضمن قائمة تحوي على 180 فقرة، ثم تم تعديلها بهدف الاختزال وصدرت على أعقابها النسخة الثانية لتحتوي على 60 فقرة، وحُظي

باهتمام واسع على المستويين النظري والتجريبي، حيث يمتاز بإمكانية استخدامه عبر الثقافات والأعمار المختلفة (شطناوي والزيادات، 2021).

ويعد هذا النموذج من أحدث وأهم النماذج التي تُستخدم في توضيح سمات الشخصية، اسناداً لهذا النموذج، تتكون الشخصية من خمسة عوامل رئيسية، لكل منها فئات فرعية، وهي: العصابية، والانبساطية، والقبول/ المقبولية، والانفتاح على الخبرة، ويقظة الضمير، (Melendez et al., 2019).

العصابية - Neuroticism

تعرف العصابية بأنها "نظام إدراكي للتهديدات الحقيقية، أو الوهمية واليقظة الشديدة لهذه التهديدات، أي أنها نظام لمراقبة الإنتاج الانفعالي، والمعرفي السلبي وغير المقبول" (سعيدي، 2017)، من هنا تمثل العصابية الجانب السلبي لشخصية وسلوك الفرد، وتشير إلى التصرفات القلقة، وعدم القدرة على مواجهة الواقع، والشعور بالتهديد المستمر (Costa & McCrae, 1995)، ويتصف الأفراد العصائبيون بالمشاعر السلبية، كالقلق، والعدوان، والغضب، والاكتئاب، والاندفاع، كما يتصفون بعدم الاتزان العاطفي، وصعوبات في التكيف مع متطلبات الحياة (Marshall et., 2015).

الانبساطية - Extraversion

تُعرف سمة الانبساطية بأنها "توجه الفرد نحو العالم الخارجي، أي خارج حدود الذات، وهي تمثل طبيعة ومقدار العلاقة التي يقيمها الفرد مع البيئة الخارجية" (Albuquerque et al., 2013)، حيث يتصف الأفراد الذين يتسمون بالانبساطية بقدرتهم على التفاعل الاجتماعي، وتعزيز النشاط، وتحقيق التوافق مع المجموعة، إضافة إلى البحث المستمر عن الإثارة، وتجربة الانفعالات الإيجابية (الهلي، 2017)، وسعيهم إلى بناء العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها؛ لذلك يتميز الأشخاص

الانبساطيون بأنهم اجتماعيون، محبوبون للعمل مع الآخرين، كما يتسمون بالقيادة، والتمتع بالنشاط الجسدي، واللفظي، والالفة، وقيامهم بالعديد من الأدوار الاجتماعية، وتعد سمة الانبساطية من أكثر السمات تفتحاً على الاجتماعية، والفعالية، والنشاط، وتشمل سمة الانبساطية ستة أبعاد، هي: الدفء، والاجتماعية، وتوكيد الذات، والنشاط، والبحث عن الاستثارة، والانفعالات الإيجابية (Marshall et., 2015).

المقبولية/ الطيبة - Agreeableness

تشير سمة المقبولية إلى الاتجاه نحو علاقات بناءة وصحية مع البيئة المحيطة، وتمكن الفرد من مواجهة تحديات وضغوط الحياة اليومية. كما تعكس هذه السمة اهتمام الأشخاص بتحقيق التوازن الاجتماعي، فالأشخاص الذين يتمتعون بالمقبولية يتسمون بالتسامح، والثقة، والطيبة، والتعاون، والاحترام للآخرين، وتدل الدرجة العالية من المقبولية على أن الشخصية ودودة ومتعاونة، وكريمة، ومتعاطفة، وتحترم مشاعر الآخرين، وتتقبل اختلافاتهم، بينما ترتبط الدرجة المنخفضة من المقبولية بالعدوانية وعدم التعاون (السعيد، 2017). كما ترتبط المقبولية إيجابياً مع النزعة للأعمال الخيرية والقيم الدينية، وترتبط أيضاً بالأداء الاجتماعي (هتهات، 2020). يتميز الأفراد الذين يتسمون بسمة المقبولية بالعطف والتسامح، والإيثار، والقبول، والتروي، والكفاءة الذاتية، والإحساس بالآخرين والمبادرة إلى مساعدتهم، ويؤمنون بالعطاء، ويقدمون أفضل ما لديهم لإرضاء المحيطين بهم، وتتمثل الأبعاد الستة لسمة المقبولية بـ: الثقة بالنفس، والإيثار، والاستقامة، والإذعان، والتواضع، والرأي المعتدل، (Albuquerque et al., 2013).

الانفتاح على الخبرة - Openness to Experience

تتميز سمة الانفتاح على الخبرة بأقوى جوانب معرفية داخل النموذج، وترتبط بأنماط الحياة الرائدة والاستباقية، والسعي للتحرر. ويدل الانفتاح على وجود مرونة عالية تمكن الفرد من الاستقبال والتفتح تجاه الآخرين؛ ما يساعد على تبادل الآراء والأفكار والتفاعل معهم على مختلف الأصعدة،

سواء من الجانب المعرفي، أو الاجتماعي، أو النفسي (جعفور، 2024). ويتميز الأفراد الذين يتسمون بالانفتاح على الخبرة، بأنهم مبدعون، وأذكياء، يظهرون فضولاً للعالم الخارجي والداخلي، يحبون البحث والاستكشاف والابتكار ويتعدون عن النمطية، وهم على استعداد للنظر في القيم الأصيلة والمبتكرة، ويتقنون الأعمال التي يقومون بها. تتمثل أبعاد سمة الانفتاح على الخبرة في: الخيال، والجمال، والمشاعر، والنشاط، والأفكار، والقيم (McCrae & Costa 2006; Şimşek and Koydemir 2013).

يقظة الضمير - Conscientiousness

تحمل يقظة الضمير في طياتها مميزات عقلية، وانفعالية، وسلوكية مبنية على الانضباط، والعمل، وبذل الجهد الكبير من أجل النجاح، إضافة إلى القدرة على تحقيق التوازن في كل المجالات، واستثمار كل الطاقات بهدف الوصول إلى ما هو أسمى ويخدم الجماعة (سعيد، 2017). وترتبط يقظة الضمير بشكل إيجابي بالقدرة على التنظيم الجيد، والعمل الجاد، والمثابرة، والحذر عند تحمل المسؤولية، بالإضافة إلى القدرة على السيطرة على النفس، والحفاظ على النظام، والرغبة في تحقيق النجاح، ويرتبط هذا العامل سلبياً مع النرجسية، والشعور بالوحدة (هتهات، 2020). ويتميز الأفراد الذين يتسمون بسمة يقظة الضمير بالتنظيم، والمثابرة، والعمل الجاد، وضبط الذات، والقدرة على العمل، والدافعية لتحقيق إنجاز الهدف، والتأني، والمرونة، والالتزام في أداء الواجبات. وتتمثل أبعاد سمة يقظة الضمير في: الكفاءة، والنظام، والالتزام بالواجب، والسعي للإنجاز، وضبط الذات، والتروي (Albuquerque et al., 2013).

5.2.1.2 مميزات نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية

يتميز نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية بقدرته على تقديم وصف شامل للشخصية الإنسانية، بالمقارنة مع النماذج والنظريات السابقة كنموذج كاتل وجيلفورد، ونموذج موري يجنز، كما يتميز في طبيعة بناء النموذج وشموله على كم كبير من السمات الشائعة، واللغة السهلة والمبسطة،

والواضحة، التي تم صياغة العبارات من خلالها، وتمكن من استخدام هذا النموذج مع جميع الناس، وإمكانية تعميم النموذج واستخدامه عبر الثقافات والأعمار المختلفة، ويعكس النموذج التطور الإيجابي في ميدان علم نفس الشخصية، وذلك لاعتباره نموذجاً متوسط المدى من حيث عدد الفقرات مقارنة بالنماذج الأخرى، كنموذج "آيزنك"، ونموذج كاتل (القحطاني، 2013).

مما سبق يتضح للباحثة ان سمات الشخصية تؤثر على تفكير الفرد، وشعوره، وسلوكه، وترتبط ارتباطاً وثيقاً بقدرته على مواجهة تحديات وضغوط الحياة اليومية، وعلى اختياره للأساليب التي يتبناها في مواجهة هذه الضغوط؛ لذلك تعد سمات الشخصية منطلقاً هاماً لتفسير سلوك الفرد وردود الأفعال الصادرة عنه. كما ترتبط سمات الشخصية بمستوى الذكاء الانفعالي الذي يتمتع به الفرد، وتسهم في التأثير الإيجابي فيه، إذ إن الأفراد الذين يتسمون بسمات المقبولية، والانبساطية، ويقظة الضمير يتميزون بقدرتهم على فهم الانفعالات، والتعبير عنها وإدارتها.

3.1.2 محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية Methods of Coping with

Psychological Pressures

1.3.1.2 مفهوم الضغوط النفسية

يشهد العصر الحالي تطورات وتغيرات سريعة في جميع مجالات الحياة، وباتت الضغوط النفسية جزءاً لا يتجزأ من حياة الانسان، وسمّة من سمات العصر الراهن. وتعد ظاهرة عامة لم تعد تقتصر على بيئة محددة أو مجتمع معين، بل أصبحت تنتشر في مختلف البيئات والمجتمعات، ويعد مفهوم الضغوط النفسية من المفاهيم الحديثة، واسعة الانتشار، وذلك لما له من تأثيرات على الجوانب الجسدية، والانفعالية، والسلوكية، والمعرفية، والنفسية للأفراد (حامد، 2023).

شاع استعمال مفهوم الضغط (Stress) في مطلع القرن السابع عشر الذي يعني الضغط أو الإجهاد، واشتق هذا اللفظ من الكلمة اللاتينية (Stringege) التي تعني الضيق أو الشدة، ويشير البعض إلى اشتقاق هذا اللفظ من الكلمة الفرنسية (Destese) التي تعني الشعور بالاختناق، والشعور بالضيق والألم، والظلم، والشعور غير المرغوب وغير المحبب، وقد تحولت إلى الإنجليزية إلى معنى التناقض، ويستخدم مصطلح الضغوط النفسية كمصطلح رديف للقلق، وفي العلوم الإنسانية يستخدم هذا المصطلح لوصف كمية الضغط البيئي الذي يستطيع الشخص تحمله قبل أن يبدأ مواجهة مشكلاته (عبدالله، 2023، 16).

ويشير مفهوم الضغوط النفسية إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات قد تكون مؤلمة، ينتج عنها آثار سيئة نفسياً وفسولوجياً، ولها خطوات متتابعة تشير إلى الإحساس الناتج عن فقدان الإلتزان بين المطالب والإمكانات، ويصاحبها عادةً مواقف فشل، حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانات مؤثراً قوياً في إحداث تلك الضغوط (أحمد، 2023).

كما يُعد الضغط جزءاً أساسياً من نمو الفرد (Mazzola & Disselhorst, 2019; O'Connor et al., 2021) إذ يمكن أن يسهم في تعزيز النمو الشخصي عند التعامل معه بشكل صحي، أما في حالة التعامل معه بأسلوب غير صحي، فقد يُشكّل عاملاً خطراً للإصابة بالاضطرابات النفسية وضعف القدرة على التكيف. من هنا، يتضح أن تأثير الضغط على حياة الفرد يرتبط بالطريقة التي يتعامل بها مع هذا الضغط، وهو ما يعتمد على الاستراتيجيات التي يتبناها لمواجهة الضغوط النفسية التي تعترضه.

يعرف الضغط بأنه حالة داخلية لدى الفرد، تتضمن ردود فعل فسيولوجية، وعاطفية، وسلوكية (Low et al. 2021)، ويعاني الأفراد من الضغوط النفسية نتيجةً لأحداث حياتية متنوعة كال فقدان،

والتعرض للأذى أو التهديد، وغيرها من التحديات التي يواجهونها في الحياة اليومية (Lazarus, 1966). وغالباً ما يصاحب الضغط النفسي مشاعر مزعجة كالقلق، والغضب، والحزن (Navine's et al., 2021).

ويرى جوردن (Gorden, 1993) الضغوط على أنها استجابات نفسية انفعالية فيزيولوجية للجسم تجاه أي مطلب، ثم إدراكه على أنه تهديد لرفاهية الفرد وسعادته، وهذه التغيرات تقوم بإعداد الفرد وتأهيله للتوافق مع الضغوط التي هي ظروف بيئية سواء أحاول الفرد مواجهتها أو تجنبها (شهيب وصالح، 2023). ويعرف تايلر (Taylor) الضغوط بأنها "عملية تقييم الأحداث كمهددات، والاستجابة الفسيولوجية، والانفعالية، والمعرفية، والسلوكية لهذه الأحداث (خليفة، 2019)، ويرى لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkman, 1984)، أن الضغوط علاقة خاصة بين الفرد والبيئة والتي تُقدر أو تُقيم من الفرد على أنها شاقة، أو أنها تفوق قدرته، وتهدد سلامته. كما يعرف هيبية وآخرون (2023، ص 32-33) الضغوط النفسية بأنها "مجموعة من العوامل الخارجية والداخلية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية وتتمثل في الضغوط الانفعالية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط الأسرية، والضغوط الاقتصادية التي تؤثر على الفرد، وهذا التأثير يعتمد على قدرة الفرد التوافقية وعلى قدرته على مواجهة الضغوط"

وتشير خليفة (2019) إلى ثلاثة اتجاهات لتعريف الضغوط النفسية، وهي:

الاتجاه الأول: يتعامل مع الضغط على أنه متغير تابع (نتيجة)، أي أنه استجابة لمثير معين،

حيث يقوم بوصف الفرد ضمن البيئات المزعجة، والمضايقة له.

الاتجاه الثاني: يصف الضغط في صورة مثير بحث في الخصائص الخاصة بتلك البيئة

المضايقة أو المزعجة، ومن ثم فإنه ينظر إلى الضغط على أنه المتغير المستقل (السبب).

الاتجاه الثالث: ينظر إلى الضغط على أنه انعكاس لنقص التوافق بين الشخصية والبيئة، وفي هذا الإطار فإن الضغط يُدرس في إطار عوامل قبلية مهددة، تمهد لظهوره، وأخرى بعدية تتمثل في إثارته، بمعنى أنه ينظر إلى الضغط كمتغير وسيط بين المثير والاستجابة.

ويتطرق قريطع (2017) إلى أنواع الضغوط النفسية، حيث يصنفها إلى نوعين وهما:

- **الضغط النفسي السلبي:** الذي يزيد من حجم المتطلبات على الفرد، ويسمى كذلك بالكرب، وهي تلك الضغوط المؤذية ذات الانعكاسات السلبية على صحة الفرد الجسدية والنفسية، ومن ثم تنعكس على أدائه ومستوى إنتاجيته؛ ما يولد شعوراً بالإحباط وعدم الرضا.
- **الضغط النفسي الإيجابي:** الذي يؤدي إلى إعادة التكيف مع الذات أو البيئة المحيطة، ويعد الضغط النفسي الإيجابي ضرورة لكل فرد لتحقيق قدر من النجاح في الحياة، حيث يشكل حافزاً لمواجهة التحديات وتحسين الأداء (قريطع، 2017).

2.3.1.2. مصادر الضغط النفسي

تختلف تصنيفات مصادر الضغط النفسي من باحث لآخر، وقد صنف ابن شباط (Bensabat, 1980) الضغوط النفسية إلى مجموعات، وأشار إلى العوامل التي تنجم عنها الضغوط في كل مجموعة:

الضغوط النفسية الانفعالية: من دوافع هذه الضغوطات الاحباط، والمضايقه والإكراه، وعدم الرضا، والملل، والخوف، والإرهاق، وخيبة الأمل، والخجل والغيرة، والشعور بعدم النجاح، والانفعالات القوية الموجبة والسالبة، ووفاة أو مرض شخص قريب، والفشل، والإفلاس، والنجاح المفاجئ وغير المتوقع، والهموم، والانشغالات المادية والمهنية، والمشاكل العاطفية، والزوجية والطلاق، والأرق، والتغيرات المتكررة للبيئة كتغير مقر السكن والترقية المهنية.

الضغوط الجسدية: وتشمل الجوع والمرض، والإرهاق الجسدي والتعب، والتغيرات المناخية المتكررة، والتلوث والضجيج، والعمل ليلًا.

الضغوط البيولوجية: وتتمثل في العوامل الغذائية واختلال النظام الغذائي كزيادة السكر والدهون، والإفراط في البروتينات أو افتقار الجسم لها، والإفراط في تناول القهوة والتدخين أو تناول الكحول.

الضغوط اللاشعورية: عوامل الضغط غير المعروفة يطلق عليها اسم اللاشعورية، ويتم الكشف عنها من خلال المقابلات، والتحليل مثل القلق، والفوبيا، والوسواس حيث يكون مصدرها لاشعورياً، وترتبط غالباً بصراعات وصددمات جسدية أو نفسية- وجدانية.

وصنف ميلر (Miller) مصادر الضغط إلى مصدرين أساسيين وهما:

الضغوط الداخلية: وهي الضغوط التي تنبع من داخل الفرد، من الذات نتيجة لافتراضات غير واقعية كالقلق والتوتر.

الضغوط الخارجية: وهي الضغوط التي مصدرها الصراع الناجم من الاختلاف بين القيم والمبادئ التي يتمسك بها الفرد وبين الواقع، من عوامل بيئية تحيط بالفرد، مثل: أحداث الحياة الصعبة، وضغوط العمل، وضغوط العلاقات، والضغوط البيئية (Miller, 1982, p.130).

وأشار لازاروس ومونات (Lazarus & Monat, 1997, p. 1-10) إلى أن مصادر الضغوط الرئيسية هي:

1. **الإحباط (Frustration):** وهو يشكل إعاقة أو تعطيل التقدم نحو هدف معين الأمر الذي

يشكل مصدراً للضغوط. ومن بين العوامل التي قد تؤدي إلى إعاقة التقدم نحو الأهداف:

الحالة الاقتصادية، والحالة المرضية، والظروف الاجتماعية، والظروف المهنية، والعلاقات

بين الأشخاص.

2. الصراع (Conflict): وهو الرغبة في أن تذهب في اتجاهين مختلفين في نفس الوقت

بوساطة دوافع متناقضة أو متعارضة، وعندما يتحتم على الفرد اتخاذ قرار وهو في داخل

هذا الصراع، وكلما كان من الصعب الاختيار أو التعامل مع الموقف، زاد مستوى الضغط

النفسي لدى الفرد.

ويتفق بولاك (Pollak et al., 2019) مع مجموعة لازاروس ومونات (Lazarus &

Monat, 1997) أعلاه بمجموعة من العوامل وهي: الإحباط والصراع ويضيف عوامل أخرى مسببة

للضغط النفسي تتمثل بـ:

- التهديد (Threat): يشير التهديد إلى شعور الفرد بوجود خطر محتمل يهدد سلامته أو

يُعيق تحقيق أهدافه، وكلما زادت توقعات الفرد بحدوث هذا الخطر، ارتفع شعوره بالتهديد،

ويُمكن للفرد في حالة التهديد أن يتخذ خطوات وقائية لمنع حدوث ما يخشاه؛ ما يساعد على

تقليل شعوره بالقلق.

- القلق (Anxiety): يعد القلق من أهم مكونات الضغوط النفسية، حيث يُعاني الفرد من

الشعور بالتوتر والخوف دون وجود سبب واضح أو مُبرر منطقي، ويمكن ملاحظة القلق من

خلال سلوك الفرد أو من خلال ما يُعبّر عنه من مشاعر وأحاسيس، وإذا لم يتم علاج القلق

بشكل فعال، فقد يُؤدي إلى مشكلات صحية وخطيرة.

وأشار يوان (Yuan, 2019)، إلى وجود نوعين من مصادر الضغط النفسي، وهي:

- المصادر الخارجية للضغوط النفسية: تشمل الضغوط الأسرية أو الصراعات العائلية،

وضغوط العمل، والضغوط المالية والاقتصادية، والضغوط الاجتماعية، والضغوط الصحية

أو الفسيولوجية، والضغوط الناتجة عن المتغيرات الطبيعية، والضغوط السياسية، وضغوط

العوامل العقائدية والفكرية، والضغوط الثقافية، والضغوط الأكاديمية، والضغوط المهنية، والضغوط الانفعالية والنفسية، والضغوط الكيميائية.

- المصادر الداخلية للضغوط النفسية: تتضمن الحديث الذاتي السلبي مثل التشاؤم، وتعتيد الذات، والتخيلات المخيفة، وأنماط الحياة المختلفة كعدم الراحة أو النوم غير الكافي، وعدم تخصيص وقت للاستجمام، إضافة إلى الإجهاد العقلي، والتوقعات غير المنطقية، والتفكير المفرط.

مما سبق يتضح للباحثة أن الضغوط النفسية حالة يتعرض لها الناس جميعاً، لكن آثارها وطريقة مواجهة الشخص لها تختلف من شخص إلى آخر، فليس جميع الأشخاص يواجهون هذه الضغوط بنفس المستوى من التأثير أو المخاطر، ويتوقف ذلك على كيفية إدراكهم لهذه الضغوط، ودرجة امتلاكهم لمهارات التعامل معها (Coping Skills).

3.3.1.2 مفهوم المواجهة (Coping)

بدأ الاهتمام بدراسة موضوع مواجهة الضغوط النفسية منذ العقود الأربعة الأخيرة من القرن العشرين، حيث كان لازاروس أول من استخدم مصطلح (Coping) عام 1966 في كتابه (Psychological Stress and Coping Process) وقد عرفها بأنها "تلك الميكانيزمات التي تمثل محصلة المجهودات التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع التغيرات الداخلية والخارجية وهي تتغير حسب الوضعية" (عشعش: 2018، 407).

ويرى فولكمان ولازاروس (Folkman & Lazarus) أن المواجهة تعني توظيف الجهود المعرفية، والسلوكية لإدارة المطالب الداخلية والخارجية التي يقيّمها الفرد بأنها ترهق وتفقو إمكانياته (حمودة وبن عمر، 2022، 25).

ويشير لازاروس أن دراسة مورفي (Murphy, 1962) هي من أول الدراسات التي استخدمت مصطلح التعامل مع الضغوط للإشارة إلى الأساليب التي يستخدمها الفرد في تعامله مع المواقف المهددة بهدف السيطرة عليها (Lazarus, 1984, p.14).

4.3.1.2 تعريف أساليب مواجهة الضغوط النفسية

تعددت التعريفات التي تناولت مفهوم أساليب مواجهة الضغوط بتعدد وتنوع الباحثين، وتنوع اهتماماتهم البحثية، كما تنوعت المصطلحات المستخدمة لترجمة هذا المفهوم؛ ما أدى إلى تباين في معاني تلك المصطلحات واختلاطها، فقد ترجم بعض الباحثين هذا المفهوم إلى "التكيف"، في حين ترجمه البعض الآخر إلى "التوافق"، علاوة على استخدام مفهوم "التأقلم" في بعض الأدبيات، أما فاخر (1988) فقد استخدم مفهوم "السلوك الناجح" كترجمة لمفهوم Coping Behavior. ورغم هذا التعدد والتنوع في تناول المصطلح، إلا أن هنالك اتفاقاً متزايداً في أوساط المهنيين على أن المواجهة تشير إلى الجهود التي يبذلها الفرد لتأمين حاجاته الملحة، من خلال السيطرة على الظروف التي تنطوي على الأذى أو التهديد أو التحدي، وهي ظروف يدركها الفرد على أنها حاجات تتجاوز موارده وإمكاناته وقدراته المتاحة (فاخر، 1988، في القبلي، 2018، ص 439).

يرى ولمان Wolman أن أساليب مواجهة الضغوط عبارة عن "مجموعة من الرسائل التي تُيسر التكيف مع البيئة ومواقفها الضاغطة بغرض تحقيق هدف أو بعض الأهداف" (ميطر وعبد اللاوي، 2023، ص 193).

وعرفها موس Moss بأنها "مجموعة من أنماط السلوك الكيفية والمتعلمة التي تتطلب عادة بذل الجهد، وتحدد الحاجة، وتستهدف حل المشكلة، كما يمكن السيطرة عليها وكفها أو قمعها، وبالتالي فهي تُستخدم بمرونة كافية كلما تطلب الموقف الضاغط" (الضريبي، 2010، ص 680).

ويعرف لازاروس وفولكمان (1989) أساليب مواجهة الضغوط النفسية على انها "الميكانيزمات التي تشمل محصلة المجهودات التي يبذلها الفرد قصد التكيف مع المتغيرات البيئية الداخلية والخارجية، وبذلك تختلف عن الاستجابة للضغط؛ لأنها تتغير حسب الوضعية" (باخوش، 2017، ص 26).

ويعرفها أبو نجيلة (2009)، بأنها "الجهود التي يبذلها الفرد من أجل التغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة، أو تحملها أو فضها أو تحليلها، سواء أكانت تلك الجهود نفسية، أو سلوكية، أو انفعالية أو إيجابية، أو سلبية إقدامية أو إجمامية" (الصبار، 2017، ص 312).

وتعرف ريحاني (2018، 568) أساليب مواجهة الضغوط بأنها " الطريقة التي يقاوم بها الناس ضغوطهم ويتعاملون بها مع مواقف التحدي والتهديد، وهي بمثابة حواجز تحمي الفرد من النتائج الضارة للضغوط النفسية على الصحة البدنية، والعقلية، والنفسية".

ويعرفها القبلي (2018، ص 444) بأنها "الطريقة التي يدرك بها الفرد ضغوط أحداث الحياة، ويبذل الجهد لكيفية التعامل مع هذه الضغوط، ومع أي موقف ضاغط يتعرض له، إما أن تتخلص أساليب المواجهة من الأحداث الضاغطة، أو على الأقل تخفف من آثارها السلبية قدر الإمكان، ليصل إلى التوافق، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنظرة ملؤها الأمل والتفاؤل، وتخلو حياته من القلق، والاكنتاب، وتصبح ردود أفعاله مثلاً للاستحسان".

ويعتبرها ليو وآخرون بأنها "عملية توظيف الجهود المعرفية والسلوكية للسيطرة على الموقف الضاغط وتنظيم الانفعالات ذات الصلة" (Liang et al., 2020, p. 51).

ويعرفها محمد (2020، ص 232) بأنها "تحدي المشكلة أو الهروب منها، واتخاذ خطوات لمنع حدوثها مرة أخرى، ومن الممكن أن تتضمن الإقدام والإحجام، والمقاومة أو التجنب، وهي أساليب مواجهة المشكلة والبحث عن حل لها، وهي إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي

تواجهه، ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وفي العادة تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة".

وتعرفها اللبان (2020، ص 172) بأنها "الطرق أو الوسائل التي يستخدمها الفرد، ويراها مناسبة لشخصيته ليواجه بها الضغط الواقع عليه في محاولة منه لخفض توتره واستعادة توافقه وامتزانه النفسي".

أما علي فتعرفها بأنها "الأساليب التي يواجه بها الفرد أحداث الحياة اليومية الضاغطة التي تتوقف مقوماتها الإيجابية أو السلبية، نحو الإقدام أو الإحجام، طبقاً لقدرات الفرد وإطاره المرجعي للسلوك، ومهاراته في تحمل أحداث الحياة الضاغطة، وطبقاً لاستجاباته التكيفية نحو مواجهة هذه الأحداث دون إحداث أي آثار سلبية جسدية أو نفسية عليه" (جبارة، 2021، ص 611).

كما يعرفها خليفة (2021) بأنها "كافة الجهود المعرفية أو السلوكية أو الانفعالية، التي يسعى الفرد من خلالها إلى التصدي للمشكلات أو الضغوط التي يواجهها بهدف التخلص منها، وتجنب آثارها السلبية أو الحد منها، بهدف الحفاظ على توازنه الانفعالي وتوافقه النفسي والاجتماعي" (جميل، 2021، ص 905).

ويعرفها السيد (2022، ص 666) على أنها "الوسائل والطرق الأكثر ملاءمة لكل فرد سواء كانت إيجابية ام سلبية، في مواجهة الضغوط الحياتية والمشكلات، في محاولة الوصول إلى التوافق النفسي والاجتماعي".

وبناء على ما ذكر يمكن القول: بأن استراتيجيات المواجهة هي الوسائل المعرفية، والانفعالية، والنفسية، والسلوكية، التي يوظفها الفرد لمواجهة المواقف الضاغطة، من أجل التخلص منها أو تخفيف حدة تأثيرها على مجريات حياته، للوصول قدر الإمكان، إلى توازن عاطفي وتكيف نفسي واجتماعي.

5.3.1.2 النماذج والنظريات المفسرة لأساليب مواجهة للضغط النفسية

النظرية الحيوانية:

تعود جذور هذا النظرية إلى نظرية النشوء والارتقاء لداروين (1859)، التي تدور حول مبدأ الصراع من أجل البقاء؛ حيث إن الكائنات التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات البيئية الطبيعية، وهو ما عبر عنه داروين بمصطلح الانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح (Lazarus & Folkman, 1984, p. 69). وقد عرف مفهوم المواجهة على أنه استجابة للضغط أو ميكانيزم من ميكانيزمات التكيف، التي يستعملها الفرد لمواجهة التهديدات المختلفة الخارجية أو الانفعالات الداخلية، ووفقاً لهذا النموذج يلجأ الفرد إلى نوعين من ميكانيزمات التكيف، وهي: ميكانيزم الهروب (التجنب) في حالة الخوف والفرع، وميكانيزم الهجوم في حالة الغضب (سعادي، 2017).

النظرية التحليلية

وفقاً لهذه النظرية أو النموذج تعد المواجهة نظاماً دفاعياً أولياً لا إرادياً، يتعلق بعمليات التفكير الأولية، وعرفت آنا فرويد (Anna Freud) الدفاع بأنه "نشاط للأنا يهدف إلى حماية الذات أمام المطالب الغريزية القوية" (Grebot, et al., 2006, p. 316).

وتعد استراتيجيات مواجهة الضغوط من وجهة نظر التحليل النفسي ميكانيزمات أو حيل دفاعية لا شعورية، يلجأ لها الفرد للتخلص أو التخفيف من التهديدات، والقلق، والتوتر، والصراع الداخلي.

وتعد ميكانيزمات الدفاع هذه من أهم استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الفرد لحماية نفسه من الصراعات والتوترات التي تنشأ عن المكبوتات، وهي آليات عقلية لاشعورية تشوه إدراك الفرد للواقع بهدف خفض التوتر، كما ترى النظرية التحليلية أن المواجهة هي عملية نفسية داخلية تنبع من

داخل الفرد، تشتمل على سلسلة من الاستراتيجيات، تتطور من آليات غير ناضجة (سهام، 2004، في نجم 2022).

نظرية السمات الشخصية

تنطلق هذه النظرية من فكرة الفروق الفردية، حيث ترى أن بإمكان بعض الخصائص المكونة للشخصية الإنسانية تهيئة الشخص للتعامل مع الظروف الضاغطة بطريقة ما، ومن ثم فمفهوم المواجهة ما هو إلا عدد من الأبعاد التي تشبه الخصائص المكونة للشخصية الإنسانية (فالسمة هنا تشير إلى استعداد عام للاستجابة بطريقة مميزة وخاصة للفرد عبر المواقف المختلفة التي تواجهه في حياته)، وهو ما يشير إلى مدى الاتساق بين أساليب المواجهة وسمات الشخصية من حيث كونها يمثلان أسلوباً وطرزاً خاصاً يميز الفرد أثناء التعامل مع ظروف الحياة، غير أن أسلوب المواجهة يبدو أكثر خصوصية في التعامل مع المواقف الحياتية من سمات الشخصية؛ وذلك لأنه يختص بالظروف والمواقف المثيرة للمشقة في الحياة، وبناءً عليه، تعد المواجهة وفقاً لهذا المنظور "عملية تفسيرية توضح سبب اختلاق الأفراد في نواتج الضغط مثلها تماماً مثل سمات الشخصية المفسرة لماذا يصبح بعض الأفراد ضحايا للضغوط في حين البعض الآخر يتمكن من مواجهتها" (شويخ، 2007).

النظرية الاجتماعية

جاء باندورا (1978) بمصطلح "التبادلية الثلاثية" (Reciprocal Determinism)، الذي يربط العلاقة بين السلوك والفرد والبيئة، حيث تتفاعل هذه العناصر الثلاثة مع بعضها وتتأثر ببعضها، إذ إن الاستجابة السلوكية التي تصدر عن الفرد حيال المواقف الضاغطة تؤثر على مشاعره كما أن سلوكه يتأثر بطريقة إدراكه للموقف الضاغط، وعندما تكون إستجابته توافقية حيال الموقف الضاغط، يؤدي ذلك إلى تقاوم الضغط لديه. ويشير باندورا إلى أن قدرة الفرد في التغلب على المواقف الضاغطة

يرجع إلى درجة فعالية الذات لديه التي تتميز بمدى واسع من السلوكيات التكيفية المتعلمة، كما أن درجة فعالية الذات تتوقف على البيئة الاجتماعية للفرد، وعلى إدراكه لقدراته، وإمكاناته في التعامل مع المواقف الضاغطة، فعندما يدرك الفرد أنه يستطيع مواجهة الأحداث الصعبة فلن يعاني من التوتر، والقلق، وبالتالي جعل الموقف الضاغط أقل تهديداً، أما تقييم الموقف فيتم من خلال نوعين من التوقعات:

- توقع النتيجة: تقييم الفرد لسلوكه الشخصي الذي يؤدي إلى نتيجة معينة.
- توقع الفعالية: اعتقاد الشخص وقناعته بأنه يستطيع تنفيذ السلوك الذي يؤدي إلى النتيجة (عبد العظيم وعبد العظيم، 2006).

النظرية المعرفية

لاقت النظرية التحليلية ونظرية السمات معارضة من قبل بعض العلماء أمثال لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkmann)، وفولهان (Paulhan, 1992)، وذلك في أعقاب التفسير غير المتكامل الذي قدمته هذه النظريات، للعلاقة المعقدة التي تحكم استجابات الأفراد للأحداث الضاغطة، وعليه انطلق الاتجاه المعرفي للضغوط بقيادة لازاروس الذي رأى من خلال نظريته حول الضغط والمواجهة، أن المكون المعرفي الكامن وراء تفسير الفرد للموقف، أو الحدث يساعد في فهم الضغط النفسي؛ حيث تعد العملية المعرفية أساساً في تحديد طبيعة استجابة الأشخاص للضغوط المختلفة، وهي المسؤولة عن تقييم الموقف، وتحديد استجابة الفرد له، وهي التي تعرف بمفهوم المواجهة (نصر الدين، 2017).

ووفقاً للازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkmann, 1984)، فإن الضغط النفسي هو مفهوم يعبر عن التوتر الذي يحدثه التفاعل بين الفرد وبيئته، وذلك عندما ينظر الفرد إلى المتطلبات التي يفرضها عليه محيطه على أنها تفوق وتتجاوز قدرته الفردية، عندما يواجه الفرد وضعية مجهدة

يتطلب منه الموقف التعامل مع هذه الوضعية والتكيف معها؛ لذلك يعد التكيف استجابة الفرد اتجاه الوضعية، وتمثل استراتيجيات التكيف، والمواجهة والمجهودات المعرفية والسلوكية التي يستعملها من أجل تسيير هذه الوضعية. ووفقاً للنموذج المعرفي، فإن تقييم الوضعية المجهدة يمر بثلاث مراحل، هي:

1. **مرحلة التقييم الأولي:** في هذه المرحلة يقوم الفرد بدراسة الوضعية، والتعرف على الموقف، وفهم معناه، وتحديد مستوى التهديد الذي يمثله هذا الموقف بالنسبة له، في هذه العملية التقديرية وعلى أسلوبه المعرفي وقدراته الشخصية، إذ قد تترك الأحداث على أساس أنها قد تقود إلى نتائج إيجابية أو سلبية أو محايدة بناءً على ما يمكن أن تسببه من تهديد، وأذى أو تحدٍ. وقد يكون التقييم في هذه المرحلة على أحد الصور الثلاثة الآتية:

- **فقدان الإحساس:** تشير هذه الوضعية إلى إدراك الفرد للصعوبات التي تواجهه بناءً على خبرات سابقة.

- **الإحساس بالتهديد:** عندما يتعلق الأمر بمواجهة صعوبات دون امتلاك الشخص لخبرات سابقة؛ ما يؤدي إلى إدراك الوضعية على أنها مصدر تهديد.

- **التحدي:** يفكر الفرد في هذه الحالة على الرقابة، والسيطرة على الوضعية (جبار، 2015)

2. **مرحلة التقييم الثانوي:** تبدأ عملية التقييم الثانوي للموقف في الوقت الذي يتم فيه التقييم الأولي للأحداث، حيث يتم في هذه المرحلة إجراء تقييم للمصادر والإمكانات التي يمتلكها الفرد للتعامل مع الحدث، وما إذا كانت كافية لمواجهة التهديد، والأذى، والتحدي أو غير كافية، وبالتالي يحدد نوع استراتيجيات المقاومة التي يمكن استعمالها لمواجهة العامل الضاغط، مع التأكيد على أنها عملية معقدة من حيث تحديد الأساليب، والاستراتيجيات التي ستقوم عليها المقاومة التي يتوقع من خلالها الفرد أن تكون على مستوى من الفاعلية، وتنشأ الخبرة الذاتية نتيجة التوازن بين التقييم

الأولي والتقييم الثانوي، وكلما كان التعامل مع الموقف عالياً فإن الضغط يكون أقل، والعكس صحيح (نصر الدين 2017، عبد الحميد ومحمود، 2025).

3. **مرحلة التكيف:** يتم فيها استعمال الجهود المعرفية، والسلوكية، والاستفادة من كل الموارد المتاحة للتوجه نحو الوضعية المجهددة (جبار، 2015).

وبما أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتعددة، فإن الأساليب والاستراتيجيات التي يلجأ إليها الأفراد لمواجهة والتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها، متعددة ومتنوعة، وتختلف باختلاف مصدر الضغط النفسي وطبيعة الفرد، وسماته الشخصية، حيث يلاحظ التنوع بالاستراتيجيات التي يميل الأفراد إلى تبنيها لمواجهة هذه الضغوط.

6.3.1.2 تصنيف استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية

تتداخل استراتيجيات المواجهة في العديد من الجوانب، حيث تتنوع بين الطابع الإدراكي، أو السلوكي، أو العاطفي، أو الاجتماعي، ويعتمدها الأفراد بناءً على إحتياجاتهم الشخصية؛ ما يجعلها قابلة للتعديل والتغيير حسب الظروف. ويهدف الفرد من خلالها، إما لحل المشكلة والتخلص من الضغط بشكل غير مباشر، أو التكيف معها بشكل مباشر من خلال التحكم في ردود الفعل العاطفية، وقد تظهر هذه الاستراتيجيات بشكل ظاهر كالاتبعاد عن المواقف الضاغطة، أو بشكل باطني كالتفكير الإيجابي في المشكلة (مكناسي وقدر، 2025).

من أهم التصنيفات المتداولة للاستراتيجيات الموجهة تصنيف لازاروس وفولكمان (Lazarus & Folkmann, 1984): حيث صنف الباحثان استراتيجيات المواجهة في

مجموعتين:

الأولى: المواجهة التي تركز على المشكلة **Problem Focused Coping**: وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية التي يستخدمها الفرد، لمواجهة الحدث الضاغط من خلال التغلب على المشكلة،

ويهدف هذا النوع من المواجهة إلى خفض مطالب الموقف الضاغط أو التنوع في مصادر التعامل معهم، ويتضمن هذا النوع من المواجهة عدداً من الأساليب منها: المواجهة، وطلب المساندة، وجمع المعلومات، واتخاذ إجراءات، والتخطيط لحل المشكلة، وكبح مصدر المشقة.

الثانية: المواجهة التي تركز على الانفعال Emotion Focused Coping: وهي الإجراءات السلوكية والمعرفية، التي تستهدف السيطرة على الاستجابة الانفعالية للموقف الضاغط، من خلال تنظيم الانفعالات تجاه المواقف الضاغطة، ويتضمن هذا النوع من المواجهة عدداً من الأساليب منها: التحكم الذاتي، والابتعاد، وإعادة التأويل الإيجابي، وتقبل المسؤولية، والهروب والتجنب، والتوجه للدين. وصنف بيلنجر وموس (1981) أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى نوعين، وهما: الأساليب الإقدامية والأساليب الإجمامية

- **أساليب المواجهة الإقدامية:** تتضمن القيام بمحاولات معرفية لتغيير أساليب التفكير لدى الفرد عن المشكلات، وذلك بهدف حل المشكلة بشكل مباشر، أي النزعة للاستجابة بشكل فعال نحو الأحداث الضاغطة، والسعي للحصول على معلومات بشأن هذه الأحداث الضاغطة وحل المشكلة، وذلك من خلال استخدام أساليب سلوكية ومعرفية محددة منها: **التحليل المنطقي** الذي يقوم بمحاولات معرفية للفهم والتهيؤ الذهني للموقف الضاغط، والنتائج التي تترتب عليه، أي التعامل مع المشكلات معرفياً، **وإعادة التقييم الإيجابي للمشكلات** مع استمرارية التقبل للواقع في الموقع الضاغط، **والبحث عن المساعدة والمعلومات** التي تتمثل في المحاولات السلوكية التي تهدف إلى القيام بعمل ما حتى يكون الفرد قادراً على التعامل المباشر مع المشكلة، وحلها أو مع الموقف الضاغط.

- **أساليب المواجهة الإجمامية:** هي التي تتضمن القيام بمحاولات معرفية بهدف الإنكار أو التقليل من الضغوطات التي يسببها الموقف، ولتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، أي محاولة تشتيت

وصرف ذهن الفرد عن الحدث الضاغط، وتجنب الحصول عن المعلومات بشأن هذا الحدث، واستخدام أساليب سلوكية ومعرفية للهروب من الموقف الضاغط ونتائجه. وتتكون استراتيجيات المواجهة الإجمامية من استراتيجيات فرعية مثل: الإنكار، والتشتت والكبت، والقمع، والتقبل والاستسلام (ايبو، 2020).

وقدم كوهين (Cohen) مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية لمواجهة الضغوط النفسية اشتملت على التفكير العقلاني Rational Thinking، والتخيل Imagining، والإنكار Denial، وحل المشكلة Problem، والفكاهة والدعابة Humor، والرجوع إلى الدين Turning to Religion (ايبو، 2020).

وصنف وايت أساليب المواجهة إلى نوعين، وهما:

1. أساليب المواجهة الداخلية (الانفعالية): حيث يقوم هذا الأسلوب على المبالغة في الانفعالات كنوع من المقاومة لمواجهة الضغط أو الخطر الذي يهدد استقرار الذات كالقلق والتوتر، وتعتمد المواجهة الداخلية على التفكير السلبي عن الذات.

2. أساليب المواجهة الخارجية (المتكرزة حول المهمة): ويقوم هذا الأسلوب على المواجهة الإيجابية النشطة للضغوط النفسية، ويعتمد على التفكير الإيجابي، والأفكار المرتبطة بكيفية المواجهة، والتعامل مع الآخرين كشخص أو موضوع (فاروق، 2018).

وصنف الرزاز (2019) أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى:

- أساليب إقدامية: هي تلك الجهود المعرفية والسلوكية، التي يوظفها الفرد في اقتحام الحدث وتجاوز أثره، وهي تشمل التحليل المنطقي، وإعادة التقييم الإيجابي، والبحث عن المساعدة والمعلومات، واستخدام أسلوب حل المشكلات.

- **أساليب إجرامية:** وهي تلك الجهود المعرفية والمحاولات السلوكية التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة والإحجام عن التفكير فيها، وتشمل الإحجام المعرفي، والتقبل والاستسلام، والبحث عن الإثباتات البديلة، والتنفيس الانفعالي.

أما الشاذلي (2020) فقد صنف أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى:

- **أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية:** وتعني مواجهة الضغوط بأساليب إقدامية وتشمل: التحليل المنطقي لأسباب المشكلة، وتقييم الموقف بشكل إيجابي، وطلب المساعدة من الآخرين، والتخلي بروح الدعابة والفكاهة، والمرونة والرغبة في تحسين الموقف، والرجوع إلى الدين.

- **أساليب مواجهة الضغوط السلبية:** وتعني مواجهة الضغوط بأساليب إجرامية، وتشمل: الاستسلام، والقبول، والانسحاب، والعزلة، والإنكار، والمبالغة في لوم الذات، وتوقع السوء

وأشار حسن (2021) إلى أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية تتكون من خمسة أبعاد رئيسة تشمل:

- **الأسلوب الموجه نحو المشكلة:** ويتضمن الأنشطة الذهنية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتعامل مع مصدر المشكلة.

- **الأسلوب الموجه نحو الانفعال:** ويتضمن الأنشطة الذهنية والسلوكية التي يقوم بها الفرد للتخفيف من التوترات الانفعالية المترتبة على المشكلة.

- **الأسلوب الموجه نحو إدارة الذات:** وهو محاولة الفرد لتدوير الذات حتى يستطيع التعامل مع مصادر الضغط الإيجابية.

- **الأسلوب الموجه نحو الإسناد الاجتماعي:** وهو طلب مساندة الآخرين للمساعدة في مواجهة الضغوط النفسية.

- **الأسلوب الموجه نحو تجنب الموقف الضاغط:** وهو الهروب من مواجهة الموقف الضاغط.

في ضوء ما تم عرضه من تصنيف لأساليب مواجهة الضغوط يمكن القول: بأنها عبارة عن جهود معرفية، وسلوكية، وانفعالية، إيجابية أو سلبية، إقدامية أو إجمامية، يستخدمها الفرد من أجل التغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة التي تواجهه، أو تحملها أو فضها أو تعليلها، وذلك من أجل إحلال التوافق النفسي والاجتماعي لديه.

وقد اشتمل المقياس المستخدم في الدراسة الحالية على الأساليب الآتية: أسلوب حل المشكلة، وأسلوب الدعم الاجتماعي، وأسلوب المواجهة الفعالة، وأسلوب اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية، وأسلوب الاسترخاء، وأسلوب التجنب، وأسلوب المواجهة الانفعالية السلبية، وأسلوب القبول والاستسلام.

ويشير نجم (2022) إلى أن الفرد يسعى إلى تحقيق التوازن بين ذاته، وبين العالم الخارجي من خلال الجهود التي يبذلها من أجل التغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة التي تواجهه، وذلك بالاستعانة باستراتيجيات نفسية، أو سلوكية، أو انفعالية، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، إقدامية أو إجمامية، فعالة أم غير فعالة، وبصرف النظر عما إذا كانت جيدة أو غير جيدة، فإن الفرد يستخدمها للتغلب على الضغوط التي تواجهه.

يتضح من العرض السابق للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، وجود علاقة تكاملية بينها، حيث يتضح أن الذكاء الانفعالي أداة مركزية تساعد الفرد على فهم وتنظيم مشاعره والتحكم فيها، وفهم مشاعر الآخرين؛ ما يسهم في تعزيز أساليب التكيف الإيجابي مع المواقف الضاغطة. كما أن سمات الشخصية، لا سيما الانبساطية، والضبط الذاتي، والمرونة، تلعب دورًا هامًا في تحديد طبيعة الاستجابات النفسية والعملية لمواجهة مثيرات الضغط. ومن هذا المنطلق، فإن فهم طبيعة العلاقة بين هذه المتغيرات لدى مربيات رياض الأطفال يكتسب أهمية خاصة، نظرًا لما يتعرضن له من ضغوط نفسية ومهنية تؤثر في جودة أدائهن التربوي.

وفي ضوء ما سبق، تبرز الحاجة إلى تصميم برامج تدريبية تُعنى بتنمية الذكاء الانفعالي وتعزيز السمات الإيجابية في الشخصية، بما ينعكس على تطوير أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى مربيات رياض الأطفال. ويستند البرنامج التدريبي المقترح في هذه الدراسة إلى نتائج الدراسات السابقة، والإطار النظري اللذين أكدا على الدور المحوري الذي يلعبه كل من الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية في تحسين قدرة الأفراد على مواجهة الضغوط، والتعامل معها بفاعلية. ويُعد هذا البرنامج محاولة تطبيقية تهدف إلى تزويد المربيات بأدوات ومهارات عملية تعزز من كفاءتهن النفسية والمهنية في بيئة العمل التربوي داخل رياض الأطفال، خاصة في بيئة اجتماعية وثقافية متغيرة كمنطقة النقب.

2.2 الدراسات السابقة

يهدف هذا الجزء إلى عرض مجموعة من الدراسات المتنوعة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة الثلاثة، وقد حرصت الباحثة على مراجعة عدد من الدراسات العربية والأجنبية ذات الصلة بهذه المتغيرات، وقد تم عرض الدراسات السابقة وفقاً لمحاور ثلاثة، وهي: دراسات تتعلق بالذكاء الانفعالي، ودراسات تتعلق بسمات الشخصية، ودراسات تتعلق بأساليب مواجهة الضغوط النفسية من الأحدث إلى الأقدم، بهدف إبراز ما توصلت إليه من نتائج، وتحديد أوجه الاتفاق والاختلاف مع الدراسة الحالية.

1.2.2 الدراسات السابقة التي تناولت الذكاء الانفعالي

هدفت دراسة جعفر (2025) إلى التعرف على الذكاء الانفعالي، وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة نجران في السعودية. تكونت عينة الدراسة من (80) معلمة،

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، وتم جمع البيانات من خلال مقياس الذكاء الانفعالي، أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة نجران جاء بدرجة مرتفعة، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال تُعزى لمتغيري المؤهل العلمي والخبرة.

هدفت دراسة الرميضية (2023) إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بضغط العمل لدى معلمات الحلقة الأولى بمدارس ولاية نزوى في عُمان. تكونت عينة الدراسة من (208) معلمات تم اختيارهن بطريقة عشوائية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياس ضغوط العمل، ومقياس الذكاء الانفعالي. توصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات الحلقة الأولى بمدارس ولاية نزوى جاء مرتفعاً، بينما جاء مستوى ضغوط العمل لديهن بمستوى متوسط، كما خلصت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً، بين الذكاء الانفعالي وضغوط العمل لدى المعلمات، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تُعزى لمتغير سنوات الخبرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل تُعزى لمتغيري التخصص وسنوات الخبرة.

هدفت دراسة الكندري (2023) إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والأداء المهني لمعلمات رياض الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد في الكويت. تكونت عينة البحث من (30) معلمة، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياس الأداء المهني للمعلمات، ومقياس الذكاء الوجداني. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني، والأداء المهني لمعلمات رياض الأطفال ذوي اضطراب طيف التوحد.

هدفت دراسة ابن عمر وابن حمودة (2022) إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، لدى مربيات رياض الأطفال في مدينة تقرت في الجزائر، كما

هدفت الدراسة إلى قياس الفروق في الذكاء الانفعالي تبعاً للحالة الاجتماعية وطبيعة التكوين، وكذلك بيان الاختلاف في أساليب مواجهة الضغوط النفسية حسب مستويات الذكاء الانفعالي. تكونت عينة الدراسة من (60) معلمة تم اختيارهن بطريقة عرضية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثتان مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المربيات، كما بينت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال جاء متوسطاً، ولم تسجل فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تُعزى لمتغيري الحالة الاجتماعية أو طبيعة التكوين.

هدفت دراسة **علي (2018)** التعرف على الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال في مدينة بغداد في ضوء عدد من المتغيرات شملت: المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والدورات التدريبية. تكونت عينة الدراسة من (200) معلمة تم اختيارهن بالطريقة العشوائية، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي. أظهرت نتائج الدراسة أن معلمات رياض الأطفال يتمتعن بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المعلمات تُعزى إلى المتغيرات: المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، والدورات التدريبية.

هدفت دراسة **هاوجي وآخرين (Haojie et al 2025)** إلى دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمشاركة بالعمل لدى معلمات رياض الأطفال في المناطق الريفية في الصين، تكونت عينة الدراسة من (314) معلمة رياض أطفال في مقاطعة خنان وسط الصين، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، استخدم الباحثون مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس استراتيجيات تنظيم المشاعر، ومقياس الكفاءة الذاتية لجمع البيانات. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة

ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي، واستراتيجيات تنظيم المشاعر، والكفاءة الذاتية لدى المعلمات، كما أشارت النتائج إلى أن متغيرات الذكاء الانفعالي، واستراتيجيات تنظيم المشاعر، والكفاءة الذاتية تتنبأ بشكل كبير وإيجابي بمشاركتهن بالعمل، كما بين تحليل النتائج تأثير استراتيجيات تنظيم المشاعر والكفاءة الذاتية كوسيط بين الذكاء العاطفي والمشاركة في العمل لدى معلمات رياض الأطفال في الصين.

هدفت دراسة هوجان وياتينغ (Huijuan & Yuting, 2024) إلى التعرف على مستويات الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال وتأثيره على قدرة المعلمة في إدارة الصف. تكونت عينة لدراسة من (496) معلمة من مناطق مختلفة في مقاطعة حبي في الصين، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس القدرة على إدارة الصف، أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك ثلاث فئات محتملة للذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال، وهي: (20.8%) من المعلمات اللواتي شاركن في الدراسة يتمتعن بذكاء انفعالي منخفض، و(59.9%) من المعلمات يتمتعن بذكاء انفعالي متوسط، بينما (20.8%) من المعلمات يتمتعن بذكاء انفعالي مرتفع. كما أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تُعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ونوع الروضة، والموقع الذي تتواجد فيه الروضة، بالإضافة إلى ذلك أشارت النتائج إلى أن لهذه الفئات الثلاث قدرة تنبئية إيجابية على إدارة الصف.

وهدف دراسة تورمان وفليز (Tarman & Filiz, 2023)، إلى بحث العلاقة بين مستويات الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى معلمي رياض الأطفال في المؤسسات الحكومية في مدينة اسطنبول. تكونت عينة لدراسة من (257) معلماً ومعلمة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً ومتوسطة نسبياً بين الذكاء الانفعالي وأساليب

مواجهة الضغوط لدى معلمي رياض الأطفال، كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس أساليب مواجهة الضغوط تُعزى لمتغير العمر، والمؤهل التعليمي، وعدد سنوات الخدمة، ونوع المؤسسة التعليمية.

هدفت دراسة لي وهان (Li & Zhang, 2021) إلى بحث العلاقة بين ضغوط العمل، والذكاء الانفعالي، والرفاهية الذاتية، لدى معلمات رياض الأطفال في مقاطعة جيانغسو في الصين، تكونت عينة الدراسة من (277) معلمة تم اختيارهن بطريقة عشوائية، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثان مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الكفاءة، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة إحصائية بين ضغط العمل والذكاء الانفعالي؛ حيث تبين أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يرتبط بانخفاض مستويات الضغوط. كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي والرفاهية الذاتية، إذ تبين أن المعلمات اللواتي يتمتعن بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي يملكن قدرة أكبر على استخدام استراتيجيات التقييم العقلي والتكيف الانفعالي؛ ما يساهم في تقليل تعرضهن للضغوط وتعزيز شعورهن بالرفاهية الذاتية.

هدفت دراسة إغبارية (Agbaria, 2021) إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية، كعوامل تنبئية بمهارات إدارة الصف لدى معلمات رياض الأطفال العرب في الداخل الفلسطيني. تكونت عينة الدراسة من (337) معلمة تم اختيارها بطريقة العينة المتيسرة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الكفاءة الذاتية ومقياس إدارة الصف، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي ومهارات إدارة الصف، وبين الكفاءة الذاتية ومهارات إدارة الصف، كما أشارت الدراسة أن للذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية إسهام كبير في التنبؤ بقدرة المعلمات على إدارة الصف.

هدفت دراسة صديقي وناجينا (Siddiqui & Nagina , 2019) إلى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع المشكلات، والإجهاد المهني لدى معلمات المدارس في مقاطعة حيدر أباد في الهند. تكونت عينة الدراسة من (968) معلمة تتراوح أعمارهن بين 22 و52 عاماً، يعملن في المدارس الحكومية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الإجهاد المهني، ومقياس مواجهة الضغوط النفسية، أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية سلبية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي للمعلمات والإجهاد المهني، وعلاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الإجهاد المهني وأسلوب التجنب الفعال لمواجهة الضغوط النفسية.

هدفت دراسة العدل (2018) إلى استقصاء العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وكل من استراتيجيات مواجهة الضغوط، وبعض أساليب ضبط الصف، مع بحث إمكانية تنبؤ الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط، وكذلك إمكانية تنبؤ هذه الاستراتيجيات بالذكاء الانفعالي. استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (356) معلماً في المرحلة الابتدائية. ولجمع البيانات تم استخدام ثلاثة مقياس: مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ومقياس أساليب ضبط الصف. أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى المعلمين، كما بينت النتائج أن الذكاء الانفعالي المرتفع يعد مؤشراً للتنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية، في حين يشير انخفاضه إلى الميل نحو استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية، كما دلت النتائج أيضاً على وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وأساليب ضبط الصف الفعالة كالمناقشة، والتعزيز، والثواب، والاستراتيجيات الوقائية بينما كان الارتباط ضعيفاً أو غير دال مع أسلوب العقاب.

هدفت دراسة جمعة (2017) إلى الكشف عن الإسهام النسبي للذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في المدارس الحكومية بمحافظة بني سويف. شملت عينة الدراسة على (120) معلماً ومعلمة، وتم جمع البيانات باستخدام مقياس الذكاء الوجداني ومقياس جودة الحياة، واستمارة لجمع البيانات الشخصية. أظهرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، كما بينت أن مستوى الذكاء الانفعالي يختلف تبعاً لبعض المتغيرات الديموغرافية وهي: النوع، والحالة الاجتماعية، وسنوات الخبرة، وبالمثل تباينت جودة الحياة الوظيفية ومكوناتها باختلاف هذه المتغيرات. وأشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بمستوى جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال مكونات الذكاء الانفعالي.

2.2.2 الدراسات السابقة التي تناولت سمات الشخصية

هدفت دراسة فكري وآخرين (Fitri et al, 2024) إلى استقصاء أثر سمة الانبساطية على العلاقة بين الكفاءة التربوية وأداء معلمات رياض الأطفال في مدينة سيمارانج- إندونيسيا. تكونت عينة الدراسة من (263) معلمة تم اختيارهن بطريقة قصدية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وجمعت البيانات باستخدام مقياس اشتمل على فقرات تقيس كلاً من: الانبساطية، والأداء للمعلمة، والكفاءة التربوية. أظهرت نتائج الدراسة أن سمة الانبساطية بمستواها المرتفع، تضعف العلاقة بين الكفاءة التربوية وأداء المعلمة؛ حيث تميل المعلمات ذوات المستويات العالية من الانبساطية إلى التركيز على التفاعلات الاجتماعية أكثر من التركيز على التدريس المنهجي المرتبط بالكفاءة التربوية؛ ما قد يؤثر سلباً على جودة الأداء في البيئة التعليمية.

هدفت دراسة غول (2024) التعرف إلى إسهام السمات الشخصية لدى مديري المدارس، في كفاءتهم الإدارية لمواجهة الضغوطات بمدارس شرقي القدس. تكونت عينة الدراسة من (340) معلماً ومعلمة، ومديراً ومديرة، ومفتشاً ومفتشة، يعملون في مدارس شرقي القدس، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة الاستبانة لجمع البيانات، وأشارت نتائج الدراسة إلى توفر السمات الشخصية، ببعديها، يقظة الضمير والالتزان الانفعالي لدى مديري المدارس في شرقي القدس من وجهة نظر المديرين، والمعلمين، والمفتشين، وجاءت بمستوى متوسط. كما أسفرت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين سمات الشخصية لدى مديري المدارس وبين كفاءاتهم الإدارية في مواجهة الضغوط، وأن النموذج الذي يحتوي على أبعاد السمات الشخصية يستطيع أن يفسر 91.5% من التغيرات التي تحدث في الكفاءة الإدارية، كما بينت النتائج أن سمات الشخصية والكفاءة الإدارية لدى مديري المدارس، لا تتأثر باختلاف متغيرات الدراسة (الجنس، وسنوات الخبرة، ومستوى المدرسة)، بينما تتأثر بمتغير المؤهل العلمي لصالح حملة درجة البكالوريوس، والمسمى الوظيفية لصالح المعلم.

هدفت دراسة انجريتيتي وآخرين (Ingarianti, et al D. 2023) إلى تحديد دور كل بعد من أبعاد الشخصية الخمس الكبرى، في التأثير على النجاح المهني الذاتي لدى المعلمين من منطقتي جاوة وكاليمانتان في إندونيسيا. تكونت عينة البحث من (320) معلماً، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات استخدم الباحثون مقياس النجاح المهني الذاتي ومقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية IPIP-BFM-25 بنسخته الأندونيسية المختصرة. أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك علاقة ارتباطية موجبة، دالة إحصائياً بين عوامل الشخصية المتمثلة بالانبساطية، والقبولية، ويقظة الضمير، والنجاح المهني الذاتي للمعلمين الإندونيسيين. كما بينت نتائج الدراسة أن هذه

الأبعاد الثلاثة تشير إلى أن المعلمين الإندونيسيين يميلون إلى امتلاك سمات شخصية ترتبط بقبول الآخرين لهم، ووعيهم بالبيئة الاجتماعية المحيطة؛ ما يسهم في تحقيقهم للنجاح المهني الذاتي.

هدفت دراسة ثجيل (2022) إلى الكشف عن مستوى السمات الشخصية لدى طالبات قسم رياض الاطفال في جامعة بغداد والجامعة المستنصرية، والتعرف على مستوى مجالات سمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى الطالبات، والتعرف على دلالة الفروق في السمات الشخصية وفقاً لمتغير المرحلة (الأول – الرابع) لدى طالبات قسم رياض الأطفال. تكونت عينة الدراسة من (300) طالبة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، واستخدمت الباحثة مقياس السمات الشخصية من إعدادها. أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستوى السمات الشخصية لدى الطالبات كان متوسطاً، كما بينت النتائج أن أكثر سمات الشخصية شيوعاً لدى الطالبات كانت يقظة الضمير، تليها سمة الانبساطية، ثم سمة الانفتاح، فسمة الانسجام، وأخيراً سمة العصابية، كما أشارت نتائج الدراسة إلى عدم وجود فروق في السمات الشخصية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية ما عدا (سمة الانبساطية) ولصالح المرحلة الرابعة.

سعت دراسة غازي (2022) إلى الكشف عن العلاقة بين التوافق المهني وسمات الشخصية وفقاً لنموذج آيزنك، وذلك لدى عينة من معلمي الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدينة حمص. تكونت عينة الدراسة من (100) معلمة ومعلم، منهم (77) إناثاً و (23) ذكوراً، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية العنقودية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي. ولجمع البيانات، استخدمت الباحثة مقياس التوافق المهني، ومقياس آيزنك للسمات الشخصية. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين التوافق المهني وسمة الانبساطية، وعلاقة سلبية بين التوافق المهني وسمتي العصابية والذهانية، بالمقابل، لم تظهر النتائج أي علاقة ذات دلالة

إحصائية بين التوافق المهني وسمة الكذب. كما بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياسي التوافق المهني وسمات الشخصية تُعزى لمتغيري الجنس أو الحالة الاجتماعية. هدفت دراسة خلفية (2022) إلى الكشف عن العلاقة الارتباطية بين العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، وكل من الكفاءة الذاتية، والرضا عن المهنة، لدى الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة، كما سعت الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والقبول، والضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة) بالكفاءة الذاتية، والرضا عن المهنة للطالبات المعلمات، وتحديد أكثر هذه العوامل قدرة على التنبؤ بالكفاءة الذاتية والرضا عن المهنة بين الطالبات المعلمات. تكونت عينة الدراسة من (150) طالبة بالمستوى السادس والسابع بكلية التربية للطفولة المبكرة في جامعة أسيوط، واعتمدت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس، هي: مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، ومقياس الكفاءة الذاتية، ومقياس الرضا عن المهنة. توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية، بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية وكل من الكفاءة الذاتية والرضا الوظيفي، كما كشفت نتائج الدراسة أن أكثر العوامل الخمسة الكبرى للشخصية قدرة على التنبؤ بالكفاءة الذاتية هي (الانبساطية، وبقطة الضمير)، في حين أن أكثر العوامل الخمس الكبرى للشخصية قدرة على التنبؤ بالرضا الوظيفي هي (الانبساطية، والانفتاح على الخبرة).

هدفت دراسة عبد الحليم (2022) إلى التنبؤ بدرجة الاندماج التعليمي لطفل الروضة من خلال العوامل الخمسة الكبرى في شخصية المعلمة، وأسلوبها في إدارة الصف. كما هدفت إلى التعرف على مستوى الاندماج التعليمي لدى طفل الروضة، ومستوى توافر العوامل الخمسة الكبرى في شخصية المعلمة، بالإضافة إلى الوقوف على أنماط الأساليب المستخدمة في إدارة الصف. تكونت عينة الدراسة من (135) طفلاً وطفلة من أطفال الروضة، و(76) معلمة. اعتمدت الدراسة

على المنهج الوصفي، ولجمع البيانات، استخدمت الباحثة مجموعة من الأدوات، هي: بطاقة ملاحظة الاندماج التعليمي خلال فترة مرحلة الطفولة المبكرة للحصول على البيانات التي تتعلق بالطلاب، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى في شخصية معلمة الروضة، ومقياس إدارة الصف. أشارت النتائج إلى أن معلمات الروضة يتسمن بمستويات متباينة من السمات الشخصية وفقاً لنموذج العوامل الخمسة الكبرى في الشخصية: (عامل العصابية، وعامل الانبساط، وعامل الانفتاح على الخبرة، وعامل المقبولية وعامل يقظة الضمير)، كما تبين أنهم يستخدمون أساليب متنوعة لإدارة الصف تمثلت بـ: أسلوب الإقناع، وأسلوب التحفيز، وأسلوب الاستشارة الفكرية، وأسلوب الحزم، وأسلوب الفوضى. أما فيما يتعلق بأطفال الروضة، فقد أظهرت النتائج أنهم يتسمون بمستوى متوسط في المقدرة على تحقيق كل من: الاندماج المعرفي، والاندماج الانفعالي، كما يتسمون بدرجة مرتفعة في المقدرة على تحقيق الاندماج السلوكي أثناء ممارسة الأنشطة المختلفة، كما أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ جزئياً بدرجة الاندماج التعليمي لطفل الروضة بأبعاده الثلاثة: الاندماج المعرفي، والاندماج الانفعالي، والاندماج السلوكي من خلال العوامل الخمسة الكبرى في شخصية المعلمة: (عامل العصابية، وعامل الانبساط، وعامل الانفتاح على الخبرة، وعامل المقبولية وعامل يقظة الضمير)، وأسلوب ادارتها لقاعة النشاط: (أسلوب الإقناع، وأسلوب التحفيز، وأسلوب الاستشارة الفكرية، وأسلوب الحزم، وأسلوب الفوضى).

هدفت دراسة جبارة (2021) إلى فحص مستوى سمات الشخصية لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لديهن، والتعرف على العلاقة بين سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطالبات. تكونت عينة الدراسة من (300) طالبة، تم اختيارهن عشوائياً من كلية التربية. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لأهداف الدراسة. ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياسين: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية،

ومقياس سمات الشخصية. أظهرت نتائج الدراسة أن سمة الاتزان الانفعالي تحتل المرتبة الأولى لدى الطالبات بمتوسط حسابي بلغ (2.66)، كما أشارت النتائج إلى أن الطالبات يمتلكن أساليب لمواجهة الضغوط، حيث احتل أسلوب التركيز والتفريغ الانفعالي، المرتبة الأولى، بينما جاء كل من إعادة التقييم الإيجابي، والتخطيط بالمرتبة الأخيرة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين بعض سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات جامعة حائل.

هدفت دراسة عسيري (2019) إلى الكشف عن العلاقة بين العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة المخوة، كما هدفت إلى الكشف عن درجة توافر العوامل الخمس الكبرى للشخصية، والتوافق المهني لدى عينة الدراسة في ضوء متغير الجنس. تكونت عينة الدراسة من (150) معلماً ومعلمة تم اختيارهم بطريقة عشوائية. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدم الباحث مقياسين لجمع البيانات، وهما: مقياس العوامل الخمس الكبرى للشخصية، ومقياس التوافق المهني للمعلمين. أشارت نتائج الدراسة إلى توافر العوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى المعلمين بدرجة كبيرة باستثناء عامل العصابية، حيث جاء بدرجة قليلة، كذلك توافر عوامل التوافق المهني لدى المعلمين بدرجة كبيرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في العوامل الخمس الكبرى للشخصية تعزى لمتغير الجنس في جميع العوامل باستثناء عامل المقبولية ويقظة الضمير، حيث جاءت الفروق لصالح الإناث، كما تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في التوافق المهني تُعزى لمتغير الجنس في جميع المجالات وفي الدرجة الكلية باستثناء مجالي طبيعة العمل وظروفه، والعلاقة مع الطلبة والمجتمع، وجاءت الفروق لصالح الإناث.

هدفت دراسة سميدت وآخرين (Smidt et al, 2018) إلى التعرف على السمات الشخصية وموضوع التحكم الداخلي والكفاءة الذاتية والمهنية لدى معلمات رياض الأطفال في مقاطعة الألمانية. تكونت عينة البحث من (560) معلمة روضة. استخدمت الاستبانة كأداة لجمع البيانات والتي

شملت مقاييس النجاح المهني الموضوعي والذاتي ومقاييس العوامل الخمس الكبرى للشخصية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمات الروضة اللواتي يتسمن بسمة العصابية كن أقل كفاءة في إدارة الصف مقارنة بالمعلمات اللواتي يتسمن بسمة يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرات والتجارب السابقة.

هدفت دراسة جاسم (2017) إلى فحص العوامل الخمس الكبرى للشخصية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في مدينة بغداد، ومعرفة دلالة الفروق للعوامل الخمس الكبرى للشخصية وفقاً للمتغيرات: الجنس، وسنوات الخبرة، والحالة الاجتماعية. وتكونت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة للمرحلة الابتدائية بواقع (155) من الذكور و (245) من الإناث. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، واستخدمت الباحثة مقياس كوستا ومكاري للعوامل الخمس الكبرى للشخصية. أشارت نتائج الدراسة إلى أن معلمي المدارس الابتدائية يتمتعون بدلالة فروق مختلفة على بعض العوامل الخمسة الكبرى للشخصية، حيث أظهرت النتائج أن متغير الجنس لم يكن له تأثير على أي من العوامل الخمسة للشخصية، وإن متغير الخبرة لم يؤثر إلا على عامل المقبولية، حيث كانت درجة المعلمين ذوي خبرة 1-5 سنوات هي الأعلى، كذلك أشارت نتائج الدراسة إلى أن الحالة الاجتماعية لم تؤثر على عاملي العصابية والانبساطية، ولكنها أثرت بشكل ملحوظ على المقبولية ويقظة الضمير، وذلك لصالح المتزوجين.

هدفت دراسة العنجري (2017) إلى التعرف على السمات الشخصية ومقومات الأداء المهني لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت، والعلاقة بين السمات الشخصية والأداء المهني (الوظيفي) لديهن. تكونت عينة الدراسة من (84) معلمة، اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي المسحي، ولجمع البيانات، استخدمت الباحثة الأدوات التالية: مقياس السمات الشخصية، ومقياس الأداء المهني (الوظيفي) من إعدادها. بينت نتائج الدراسة أن السمات الشخصية البارزة لدى عينة الدراسة تمثلت ب: الثقة بالنفس، والالتزان الانفعالي، والاجتماعية، والتفاؤل، والقيادة المدرسية، كما تم

استخلاص أربعة متطلبات للأداء المهني (الوظيفي) لدى المعلمات والمتمثلة في الانضباط المهني، والجانب المادي (المكافآت والحوافز الوظيفية)، واتخاذ القرارات المهنية، وتطوير الأداء المهني. وأشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين محاور مقياس السمات الشخصية ومحاور مقياس الأداء لمهني (الوظيفي) لدى معلمات رياض الأطفال في دولة الكويت. هدفت دراسة سرتاتيان (Cirtautiené, 2017) إلى الكشف عن السمات الشخصية لدى المعلمين الذين يعملون في رياض الأطفال والمعلمين في لتوانيا، والوقوف على الاختلافات في سمات الشخصية لدى المعلمين، وفقاً لمتغيرات العمر والمؤهل التعليمي. اعتمدت الدراسة المنهج الوصفي، وتكونت عينة البحث من (184) معلماً ومعلمة، استخدمت الباحثة الاستمارة كأداة لجمع البيانات واعتمدت مقياس السمات الشخصية (الجرأة الاجتماعية، والتوتر، والحيوية، والاستقرار العاطفي) بناءً على نظرية Cattell 16PF، أظهرت نتائج الدراسة أن هنالك علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً بين سمة الجرأة الاجتماعية ومتغير المؤهل التعليمي، بينما أظهرت الدراسة أن هنالك علاقة ارتباطية سالبة بين متغير العمر، والاستقرار العاطفي، وسمة الحيوية، حيث كان المعلمون الأقل سناً أكثر حيوية واستقراراً عاطفياً. كما أظهرت النتائج أن هنالك فروقاً ذات دلالة إحصائية، بين معلمي رياض الأطفال ومعلمي المدرسة الشاملة في سمة الاستقرار العاطفي لصالح معلمي المدرسة الشاملة، ولصالح معلمي رياض الأطفال في سمة المقبولية وسمة الانبساطية، كذلك أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين معلمي الروضة، ومعلمي المدارس الشاملة في سمة الجرأة الاجتماعية وسمة الحيوية والنشاط.

3.2.2 الدراسات السابقة التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط النفسية

هدفت دراسة كوزاي وسيزير (Koçyigit & Sezer, 2024) إلى تحديد مصادر التوتر لدى مربيات رياض الأطفال، والاقوات التي يتعرضن فيها إلى مستويات عالية من التوتر، وطرق تعاملهن معها. استخدمت الدراسة منهج البحث النوعي، حيث أجريت مقابلات شبه مبنية مع عينة من المعلمات بلغ عددهن (36) معلمة يعملن في المدارس الحكومية والخاصة في منطقة أرزوروم شمال تركيا، أظهرت نتائج الدراسة أنه يمكن تحديد مسببات التوتر بشكل أساسي على المستويين: الشخصي (التفاعلات الإيجابية والفعالة)، والتنظيمي (أسلوب إدارة الصف والقيادة)، كما أشارت نتائج الدراسة أن التوتر الشديد لدى المعلمات يحدث عندما يكون من الصعب على المعلمة السيطرة على الأطفال في فترات النوم، وتناول الطعام، والتنظيف، كما أكدت النتائج أن المعلمات تستخدم استراتيجيات التكيف السلوكية النشطة والسلبية/التجنبية.

وهدفت دراسة داريوس وآخرين (Darius et al 2024) إلى دراسة العلاقة بين خطر الاحتراق النفسي، واستراتيجيات التعامل مع الضغوط الفردية كمورد شخصي لدى معلمي رياض الأطفال الألمان والاوكرانيين، واكتشاف الاختلافات المحتملة بين البلدين من أجل استنباط تدابير وقائية خاصة بكل بلد. تكونت عينة البحث من (293) معلماً ومعلمة في رياض الأطفال، (185) معلماً من منطقة ماغديبورغ الألمانية وضواحيها، و107 معلم ومعلمة من خاركييف شمال أوكرانيا)، استخدم الباحثون المنهج الوصفي الارتباطي، ولجمع البيانات استخدم الباحثون مقياس الاحتراق النفسي، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين نوع الاستراتيجية المستعملة ومستوى الاحتراق النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن معظم المعلمين الأوكرانيين (82.2%) ونصف المعلمين الألمان (50.8%) استخدموا استراتيجيات إيجابية للتعامل مع الضغوط النفسية، بينما استخدم (47.6%) من المعلمين الألمان

استراتيجيات سلبية للتعامل مع الضغوطات النفسية مقابل (15.9%) من المعلمين الأوكرانيين الذين استخدموا الاستراتيجيات السلبية في مواجهة الضغوط النفسية. بالنسبة للمعلمين الآخرين، فكانت هنالك موازنة في استخدام الاستراتيجيات الإيجابية والسلبية للتعامل مع الضغوط النفسية.

هدفت دراسة هيكينين وآخرين (Heikkinen et al., 2023) إلى فحص طبيعة الضغوط

التي واجهتها مديرات ومشرفات رياض الأطفال في كل من فنلندا، وألمانيا، وإسرائيل خلال جائحة كوفيد - 19، والكشف عن التحديات التي اعترضت هذه الفترة الحرجة، وبالإضافة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي تبنيها من أجل التكيف مع هذه الضغوط، وتحليل الموارد الداعمة التي ساعدت في مواجهتها. كما هدفت الدراسة إلى مقارنة أوجه التشابه والاختلاف بين تجارب المشاركات في الدول الثلاث، واستخلاص العبر فيما يتعلق بكيفية مواجهة مربيات رياض الأطفال للضغوط النفسية التي تعرضن لها في سياقات مختلفة. تكونت عينة الدراسة من (77) مشاركة من مديرات ومشرفات في مجال الطفولة المبكرة موزعة على النحو التالي: (23) من فنلندا، (35) من ألمانيا، و(19) من إسرائيل، اعتمدت الدراسة على المنهج النوعي، ولجمع البيانات تم إجراء مقابلات معمقة مع أفراد عينة الدراسة، وتم تحليلها وفقاً لنموذج لازاروس وفولكمان (1984) لفهم الضغوط والتكيف. أظهرت نتائج الدراسة أن الدعم العاطفي من الزملاء والمدراء أساسي في دعم رفاهية العاملات في رياض الأطفال. وقد برزت استراتيجيات مثل القيادة التشاركية، والتواصل الفعال داخل الفريق، وطلب الدعم الاجتماعي والعاطفي، كوسائل أساسية للتكيف، وبينت نتائج الدراسة أن الدعم العاطفي من الزملاء والمديرات، والمشرفات لعب دوراً حاسماً في تعزيز رفاهية القيادات التربوية.

هدفت دراسة أحمد (2023) إلى التعرف على أساليب مواجهة الضغوط المهنية الأكثر

استخداماً لدى معلمات رياض الأطفال العاملات في مدارس رياض الأطفال التابعة لإدارة حلوان بمحافظة القاهرة، ومعرفة ما إذا كان هنالك فروق دالة إحصائية في أساليب المواجهة وفقاً للمتغيرات:

المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ونوع المدرسة، والدورات التدريبية. تكونت عينة البحث من (102) معلمة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي - النسبي المقارن، ولجمع البيانات استخدمت الباحثة مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية. أظهرت نتائج الدراسة ان أكثر أساليب المواجهة الإيجابية استخداماً بين المعلمات كانت (تحمل المسؤولية، والتعامل الفعال مع المشكلة، والدعم الاجتماعي)، اما أكثر أساليب المواجهة السلبية استخداماً فكانت (تقبل الواقع، والانكار، ولوم الذات)، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمستوى الخبرة، ونوع المدرسة، والدورات التدريبية، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات يُعزى لمتغير المؤهل العلمي.

هدفت دراسة الميالي وآخرين (2023) إلى التعرف على أساليب إدارة الضغوط النفسية لدى

مربيات رياض الأطفال في منطقة النجف الاشرف، واختبار الفروق في إدارة الضغوط النفسية وفقاً لمتغير الحالة الاجتماعية (متزوجة وغير متزوجة) وعدد سنوات الخبرة. تكونت عينة الدراسة من (250) معلمة تم اختيارها بالطريقة الطبقيّة العشوائية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي، حيث استخدمت الباحثات مقياس إدارة الضغوط النفسية كأداة لجمع البيانات، وقد خلصت الدراسة إلى أن معلمات رياض الأطفال يتميزن بإدارة الضغوط النفسية، كما بينت النتائج أن المعلمات المتزوجات يمتلكن أساليب واستراتيجيات لإدارة الضغوط النفسية أكثر من المعلمات غير المتزوجات؛ ما يمكنهن من إدارة الضغوط التي يواجهنها والسيطرة عليها أكثر من غير المتزوجات، كما أشارت الدراسة إلى أن المعلمات اللواتي لديهن سنوات خدمة أكثر من (15) سنة لديهن إدارة للضغوط النفسية أكثر من المعلمات اللواتي لديهن سنوات خدمة أقل من (15) سنة.

هدفت دراسة الشريف وعلي (2022) إلى دراسة مستويات التعاطف وأساليب مواجهة

الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال، والعلاقة بينهما، واختبار الفروق في التعاطف وأساليب

مواجهة الضغوط وفقاً لمتغير عدد سنوات الخبرة. تكونت عينة الدراسة من (100) معلمة يعملن في الروضات الخاصة، في مدينتي اللاذقية وجبلة في سوريا. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، استخدمت الباحثات مقياس التعاطف ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى متوسط من التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط لدى المعلمات في رياض الأطفال، كما بينت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين التعاطف وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، ووجود فروق دالة إحصائياً في التعاطف، وأساليب مواجهة الضغوط تُعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

هدفت دراسة القحطاني والقحطاني (2021) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة الارتباطية بين درجات المعلمين على مقياس سمة الصبر ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، بالإضافة إلى الكشف عن الفرق بين متوسطات درجات المعلمين ذوي الخبرة العالية ونظرائهم منخفضي الخبرة على كلا المقياسين. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (146) من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم العاملين في الفصول المخصصة لهؤلاء الأطفال الملحقة بمدارس التعليم بمنطقة الرياض. ولجمع البيانات استخدم الباحثان مقياس سمة الصبر ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية من إعدادهما. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين سمة الصبر وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين. كما أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية لدى المعلمين منخفضي ومرتفعي الخبرة في بعدي الصبر على المدى القصير والصبر على المدى البعيد، وفي الدرجة الكلية لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة، وكذلك وجود فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط النفسية أيضاً لصالح المعلمين مرتفعي الخبرة.

هدفت دراسة جبر (2022) إلى الكشف عن العلاقة بين فاعلية الذات المدركة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال العاملات في الروضات الرسمية للغات، بمحافظة بني سويف في مصر، إضافةً إلى التعرف على التأثيرات البنائية السببية، المباشرة منها والكلية، بين هذه المتغيرات. تكونت عينة الدراسة من (120) معلمة، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، ولجمع البيانات استخدم الباحث ثلاث أدوات قام بإعدادها بنفسه، وتمثلت في مقياس فاعلية الذات المدركة، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس الكفاءة المهنية. أشارت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين فاعلية الذات المدركة، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية، والكفاءة الذاتية. كما بينت النتائج وجود فروق دالة إحصائية، في فاعلية الذات المدركة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والكفاءة المهنية لصالح المعلمات اللواتي يعملن بالروضات نوات الخبرة التي تزيد عن ست سنوات. بالإضافة إلى ذلك أشارت النتائج إلى قدرة فاعلية الذات المدركة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية على التنبؤ بالكفاءة المهنية لدى المعلمات، ووجود تأثيرات بنائية سببية مباشرة، وكلية بين المتغيرات الثلاثة: فاعلية الذات المدركة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية والكفاءة المهنية.

هدفت دراسة نوار وصلوبي (2019) إلى الكشف عن العلاقة بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربّي الأطفال المعاقين ذهنياً، والتعرف على الاستراتيجيات التي يعتمدها أفراد العينة في التعامل مع هذه الضغوط، بالإضافة إلى فحص الفروق في الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة بين أفراد العينة تبعاً لمتغير الجنس، والعمر، وسنوات الخبرة. تكونت عينة الدراسة من (80) معلماً ومعلمة من ولايات جيجيل، الطاهير، وميلة في الجزائر. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي بشقيه الارتباطي والمقارن، ولجمع البيانات تم استخدام مقياس الضغط النفسي (P.S.Q) ومقياس استراتيجيات المواجهة (WCC.R)، إلى جانب إجراء مقابلات شبه موجهة مع

عدد من المربين. أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى أفراد العينة، كما كشفت النتائج عن أن مستوى الضغوط النفسية كان متوسطاً، وأن الاستراتيجيات الأكثر استخداماً في مواجهة الضغوط النفسية تمثلت في: الإستراتيجية المتمركزة حول المشكلة، والاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال، والاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي، في المقابل تُظهر النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في مستوى الضغوط النفسية وفي استراتيجيات المواجهة تُعزى إلى متغيرات الجنس أو السن أو الخبرة.

هدفت دراسة الرزاز (2019) إلى الكشف عن علاقة أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة ببعض المتغيرات النفسية (الثقة بالنفس، ومستوى الطموح، وتحمل الغموض) لدى عينة من الطالبات المعلمات بقسم رياض الأطفال بكلية التربية. كما سعت الدراسة إلى الكشف عن مدى إسهام هذه المتغيرات في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت عينة الدراسة من (250) طالبة من طالبات الفرقة الرابعة بقسم رياض الأطفال بكلية التربية- جامعة طنطا. استخدمت الباحثة مقياسين من اعدادها وهما: مقياس مواجهة ضغوط أحداث الحياة، ومقياس لبعض المتغيرات النفسية. وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة وكل من الثقة بالنفس، ومستوى الطموح، وتحمل الغموض لدى الطالبات من أفراد عينة الدراسة، كما أظهرت نتائج الدراسة أن المتغيرات النفسية الثلاثة (الثقة بالنفس، ومستوى الطموح، وتحمل الغموض) تسهم في التنبؤ بأساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الطالبات من أفراد عينة الدراسة.

هدفت دراسة حسين وآخرين (Hussain et al, 2019) إلى تقييم مستوى ضغوط العمل لدى المعلمين في منطقتي لاهور وميانوالي، في البنجاب، والبحث في استراتيجيات وأساليب التعامل

معها. اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي، وتكونت عينة الدراسة من (400) معلم ومعلمة يعملون في القطاع العام والخاص. لجمع البيانات تم استخدام مقياس مواجهة الضغوط من إعداد الباحثين. أشارت نتائج الدراسة إلى أن غالبية معلمي المدارس يعانون من مستوى مرتفع من ضغوط العمل، ووجدت بان التوجه إلى الدين وإعادة التفسير الإيجابي هما أكثر استراتيجيات التعامل شيوعاً بين المعلمين.

هدفت دراسة كليباً وبهيين (Clipa & Boghean, 2015) إلى تحديد تصورات معلمات

رياض الأطفال حول ضغوط العمل، والكشف عن العوامل المسببة لهذه الضغوط التي تتعرض لها معلمات رياض الأطفال في منطقة بوكوفينا الواقعة في رومانيا، بالإضافة إلى التعرف على أساليب المواجهة التي تعتمد عليها المعلمات في التعامل مع تلك الضغوط. تكونت عينة الدراسة من (150) معلمة، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المسحي. أظهرت نتائج الدراسة أن المعلمات يعانين من مستويات عالية من الضغط النفسي، حيث عبر نصفهن تقريباً عن رغبتهن في ترك المهنة. وتمثلت الأسباب الرئيسية لارتفاع مستوى الضغط لدى المعلمات في انخفاض مستوى الراتب وارتفاع عبء العمل. كما أشارت النتائج إلى أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط شيوعاً هي الأساليب الإيجابية، مثل: ممارسة الأنشطة الممتعة كالهوايات وقضاء وقت في أحضان الطبيعة.

4.2.2 تعليق على الدراسات السابقة

اشتملت الدراسات السابقة التي عرضت في هذا الفصل، على دراسات عربية وأجنبية لوحظ تشابهها في بعض الجوانب، وتباينها في جوانب أخرى؛ إذ تنوعت الدراسات من حيث عناوينها، وأهدافها، وعيانتها، وحدودها الزمانية والمكانية، وأساليب ومنهجيات البحث، والمتغيرات التي تناولتها، والنتائج التي تم استخلاصها. بالإضافة لذلك، وجد أن جميع الدراسات السابقة بحثت في متغير واحد

فقط من المحاور، أو في متغيرين مجتمعين في نفس الدراسة، بينما لم تجد الباحثة أية دراسة جمعت بين المتغيرات الثلاثة للدراسة الحالية معاً في نفس الدراسة.

وقد اتفقت الدراسة الحالية مع قسم كبير من الدراسات السابقة من حيث عينة الدراسة التي تمثلت بمربيات رياض الأطفال، كدراسة جعفر (2025)، ودراسة الكندري (2023)، ودراسة ابن عمر وابن حمودة (2022)، ودراسة علي (2018).

وقد تنوعت الدراسات السابقة من حيث منهجها، فقد استخدمت بعض الدراسات المنهج الوصفي الارتباطي، كدراسة هاوجي وآخرين (Haojie, et al., 2025)، ودراسة فكري وآخرين (Fitri, et al., 2024) ودراسة تورمان وفليز (Tarman & Filiz, 2023)، ودراسة الرميضية (2023)، ودراسة الكندري (2023)، ودراسة ابن عمر وابن حمودة (2022) وغيرها، في حين استخدمت دراسة ثجيل (2022)، ودراسة عبد الحليم (2022)، ودراسة سرتاتيان (Cirtautienė, 2017)، ودراسة الميالي وآخرين (2023)، المنهج الوصفي، واستخدمت دراسة جعفر (2025)، ودراسة العنجري (2017)، ودراسة كليبا وبهيين (Clipa & Boghean, 2015)، المنهج الوصفي المسحي، أما دراسة أحمد (2023) فقد استخدمت المنهج الوصفي - النسبي المقارن، كما استخدمت دراسة كوزاي وسيزير (Koçyigit & Sezer, 2024)، (Heikkinen., K, Fonsen, E., & Heikonen, 2023) المنهج النوعي.

من حيث الأدوات، استعملت معظم الدراسات السابقة الاستبانة كأداة، باستثناء الدراسات التي اعتمدت المنهج النوعي كدراسة كوزاي وسيزير (Koçyigit & Sezer, 2024)، ودراسة دراسة هيكينين وآخرين (Heikkinen., et al., 2023) حيث تم استخدام المقابلة والملاحظة كأداة لجمع البيانات.

اما من حيث النتائج، فقد أشارت الدراسات السابقة لمحور الذكاء الانفعالي إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الذكاء الانفعالي، ومستوى الأداء المهني، كدراسة الكندري (2023)، كما أشارت نتائج دراسة هاوجي وآخرين (Haojie, et al., 2025) ، ودراسة إغبارية (Agbaria, 2021) إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين مستوى الذكاء الانفعالي المرتفع والكفاءة الذاتية، أما دراسة الرميضية (2023)، ودراسة لي وهان (Li & Zhang, 2021)، فقد أشارت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى ضغوط العمل، ودراسة لي وهان (Li & Zhang, 2021)، التي أشارت إلى وجود علاقة عكسية بين مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى ضغوط العمل.

كما أشارت نتائج الدراسات السابقة التي تناولت محور سمات الشخصية إلى وجود علاقة ارتباطية بين سمات الشخصية وبعض المتغيرات، حيث بينت دراسة غول (2024)، ودراسة سميدت وآخرين (Smidt, et al., 2018) وجود علاقة ارتباطية طردية بين سمات الشخصية لدى مديري المدارس ببعديها يقظة الضمير والالتزان الانفعالي، وبين كفاءاتهم الإدارية في مواجهة الضغوط، وبينت دراسة غازي (2022) ودراسة عسيري (2019)، ودراسة العنجري (2017) وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الأداء والتوافق المهني وسمة الانبساطية، وعلاقة سلبية بين التوافق المهني وسمتي العصابية والذهانية، كما كشفت نتائج دراسة خلفية (2022) عن القدرة التنبئية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية (الانبساطية، والقبول، والضمير، والعصابية، والانفتاح على الخبرة) بالكفاءة الذاتية.

أما نتائج الدراسات التي تناولت محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد جاءت متنوعة وفقاً لأهداف هذه الدراسات، حيث بينت نتائج دراسة أحمد (2023)، ودراسة هيكينين وآخرين (Heikkinen et al., 2023)، ودراسة نوار وصلوبي (2019) إلى أن أكثر الاستراتيجيات الإيجابية

استعمالاً لدى عينات الدراسات، لمواجهة الضغوط النفسية كانت التواصل الفعال داخل الفريق، والتعامل الفعال مع المشكلة، والاستراتيجية المتمركزة حول الانفعال، والاستراتيجية المتمركزة حول الدعم الاجتماعي. كما بينت دراسة أحمد (2023)، ودراسة أحمد (2023)، ودراسة الشريف وعلي (2022)، ودراسة القحطاني والقحطاني (2021)، دراسة جبر (2022) ووجود فروق دالة إحصائياً في أساليب مواجهة الضغوط تُعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

ومن خلال التمعن في الدراسات السابقة، يتبين أن قسم من الدراسات السابقة قد تناول متغيراً واحداً من متغيرات الدراسة الحالية، فيما تناولت دراسات سابقة متغيرين من متغيرات الدراسة الحالية معاً، ولم تجد الباحثة دراسات سابقة قد تناولت متغيرات الدراسة الحالية معاً، وهذا ما يميز الدراسة الحالية بموضوعها الذي يربط بين المتغيرات الثلاثة بكونها من الدراسات الأولى التي تبحث في موضوع القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب، وتوفر برنامجاً مقترحاً.

وقد استفادت الباحثة في دراستها الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة، وبناء الجانب النظري، وتعريف مصطلحاتها، وتصميم أدوات الدراسة وتطويرها، واختيار مجتمعها وعينتها، ومنهجها والأساليب الإحصائية المناسبة، إضافة إلى تفسير نتائج الدراسة الحالية ومناقشتها وتحليلها.

الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها

تمهيد

يستعرض الفصل الحالي منهجية البحث المتبعة، ومجتمعها وكيفية تحديد عينتها، وبناء أدواتها المستخدمة، وضبطها من حيث الصدق والثبات، وينتهي الفصل بالأساليب الإحصائية التي تم استخدامها في تحليل البيانات، والتحقق من صحة الفروض واستخلاص النتائج، وفيما يلي وصفاً لهذه الإجراءات.

1.3 منهج الدراسة

سعيًا لمعالجة مشكلة الدراسة وأسئلتها الفرعية، وفحص فرضياتها وصولاً للتحقق من أهدافها، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي الذي يساعد على فهم الظاهرة ووصفها وصفاً دقيقاً، وذلك من خلال جمع البيانات حول المتغيرات التي تتناولها الدراسة، ومن ثم تحديد إذا ما كانت هنالك علاقة بين هذه المتغيرات، وإيجاد قيمة تلك العلاقة، والتعبير عنها بشكل كمي من خلال ما يسمى بمعامل الارتباط (أبو زائدة، 2012: 47).

2.3 مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة المستهدف من جميع مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب في العام الدراسي 2024 / 2025، وكان عددهم (892) مربية رياض أطفال، وفقاً لإحصائيات وزارة التربية والتعليم لذات العام.

3.3 عينة الدراسة:

اختيرت عينة الدراسة كالاتي:

أولاً- العينة الاستطلاعية (Pilot Study):

اختيرت عينة استطلاعية مكونة من (30) من مربيات رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة المستهدفة؛ وذلك بغرض التأكد من صلاحية أدوات الدراسة، واستخدامها لحساب الصدق والثبات.

ثانياً- عينة الدراسة (Sample Study):

تم اختيار عينة عشوائية بسيطة ممثلة للمجتمع الأصلي قدر عددها بـ (239) مربية رياض

أطفال، والجدول (1.3) يوضح توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها الديمغرافية:

جدول (1.3): توزيع عينة الدراسة حسب المتغيرات الديمغرافية

الخصائص	التصنيف	التكرار	الوزن النسبي
العمر	20-30	65	27.2
	31-40	95	39.7
	41 فما فوق	79	33.1
	الإجمالي	239	100.0
الحالة الاجتماعية	عزباء	23	9.6
	متزوجة	205	85.8
	مطلقة	8	3.3
	أرملة	3	1.3
	الإجمالي	239	100.0
المؤهل العلمي	معلمة مؤهلة (دبلوم)	7	2.9
	لقب أول BA	144	60.3
	لقب ثانٍ MA	88	36.8
	الإجمالي	239	100.0
مكان السكن	مدينة	67	28.0

46.0	110	قرية معترف بها	
25.9	62	قرية غير معترف بها	
100.0	239	الإجمالي	
23.4	56	أقل من 5 سنوات	سنوات الخبرة
29.7	71	5 سنوات إلى 10 سنوات	
9.6	23	11 سنة إلى 15 سنة	
12.6	30	16 سنة إلى 20 سنة	
24.7	59	أكثر من 20 سنة	
100.0	239	الإجمالي	

4.3 أدوات الدراسة

للكشف عن "القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب"، اعتمدت الباحثة استبانة تشتمل على ثلاثة مقاييس كأدوات لجمع البيانات، بعد الرجوع لمجموعة من الدراسات السابقة التي تناولت موضوع الدراسة، وقد تضمنت التالي:

القسم الأول: وهو عبارة عن البيانات الشخصية للمستجيبين (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخدمة).

والقسم الثاني: يتكون من ثلاث أدوات (استبانة الذكاء الانفعالي، واستبانة سمات الشخصية، واستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية).

1.4.3 مقياس الذكاء الانفعالي

وصف المقياس: من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، قامت الباحثة بالاطلاع على عدد من الدراسات التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال، وفئات أخرى من المدرسين في جهاز التعليم، مثل دراسة شرحة (2011)، ودراسة حسن (2015)، ودراسة

(Agbaria, 2020)، ودراسة علي (2018)، ودراسة ابن عمر وابن حمودة (2022)، ودراسة إلياس والشواشرة (2022)، ودراسة الشمري (2023)، ودراسة السيد (2017) وتم ترجمة واعتماد مقياس الذكاء الانفعالي لشوت (Schutte et al., 1998) الذي بني وفقاً لنموذج الذكاء الانفعالي لسالوفي وماير (Salovey & Mayer, 1990) ، نظراً لملاءمته لأهداف الدراسة وعينتها، وقد استطلعت الباحثة آراء مجموعة من المتخصصين، وبناء على التوجيهات المستمرة من قبل المشرف الأكاديمي، اعتمدت المقياس الذي يتكون في صورته الأولية من (33) فقرة موزعة في ثلاثة أبعاد هي:

- فهم المشاعر والوعي بها لدى الذات والآخرين: ويتضمن (10) فقرات، وهي:
(1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).

- تنظيم المشاعر والتحكم بها لدى الذات والآخرين: ويتضمن (10) فقرات وهي:
(11,12,13,14,15,16,17,18,19,20).

- استخدام المشاعر في حل المشكلات: ويتضمن (13) فقرة، وهي:
(21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32,33)

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) لفقرات الاستبانة بحيث تمثل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب نفسه للفقرات الموجبة وعكسها للفقرات السلبية (2، 20، 33). والملحق رقم (1) يبين الاستبانة في صورتها الأولية.

صدق المقياس

تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى: قامت الباحثة بتحكيم الاستبانة من قبل (7) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي، الملحق رقم (2)؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة، وصولاً إلى الصورة النهائية -كما ورد بالملحق رقم (3).

صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency: قامت الباحثة بالتحقق من الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط المصحح بين الدرجة على كل فقرة من فقرات مجالات المقياس، وبين الدرجة الكلية للمجال نفسه والدرجة الكلية للمجال نفسه مع الدرجة الكلية للمقياس، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) من مربيات رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة. والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (2.3): معامل الارتباط المصحح درجة كل فقرة من فقرات المجالات، والدرجة الكلية لكل مجال، والدرجة الكلية لكل مجال للمقياس

المجالات	فهم المشاعر والوعي بها	تنظيم المشاعر والتحكم بها	استخدام المشاعر في حل المشكلات	النكاء الانفعالي
الفقرات	معاملات الارتباط بيرسون			
أعرف متى أتحدث عن مشكلاتي الشخصية مع الآخرين.	.584**			
يصعب علي فهم رسائل الآخرين غير اللفظية. -	.402*			
أعي مشاعري عندما أعيشها، وتصبح خبرة.	.627**			
أحب ان أشارك مشاعري مع الآخرين.	.531**			
أدرك مشاعر الآخرين بمجرد النظر إلى تعابير وجوههم.	.663**			

			.637**	أستطيع فهم مشاعري عندما أختبرها.
			.653**	أعي الرسائل غير اللفظية التي يرسلها الآخرون.
			.691**	عندما يخبرني شخص ما عن حدث مهم في حياته، أشعر كأنني عشت هذا الحدث بنفسي.
			.742**	أعرف ما يشعر به الآخرون بمجرد النظر إليهم.
			.622**	أستطيع تمييز مشاعر الآخرين من خلال الاستماع إلى نبرة صوتهم.
			.517**	أتوقع أن أنجح بمعظم الأشياء التي أجربها.
			.584**	من السهل أن يثق بي الآخرون.
			.611**	لقد دفعتني العديد من الأحداث المهمة في حياتي إلى إعادة تقييم ما هو مهم وما هو غير مهم.
			.490**	عندما يتغير مزاجي، أرى أن هناك إمكانيات جديدة.
			.718**	عندما اشعر بمشاعر إيجابية اعرف كيف اجعلها تدوم لفترة طويلة.
			.605**	أقدم نفسي بطريقة تترك انطباعًا جيدًا لدى الآخرين.
			.607**	أعرف لماذا تتغير مشاعري.
			.433*	عندما يكون مزاجي إيجابي أستطيع خلق أفكار جديدة.
			.517**	أستطيع التحكم في مشاعري.
			.470**	عندما أواجه تحديًا، أستسلم لأنني أعتقد أنني سأفشل.
		.781**		عندما تواجهني عقبات، أتذكر تجربتي مع عقبات مماثلة وكيف نجحت بمعالجتها.
		.675**		المشاعر والعواطف هي من بين الأشياء التي تجعل حياتي ذات قيمة.
		.711**		أتوقع دائما حدوث الأشياء الجيدة.
		.692**		أقوم بتنظيم مناسبات يستمتع بها الآخرون.

	.392*			أبحث عن أنشطة تجعلني سعيداً.
	.678**			أعي الرسائل غير اللفظية التي أقوم بنقلها للآخرين.
	.612**			يسهل عليّ حل المشكلات عندما أكون بمزاج جيد.
	.706**			أحفز نفسي من خلال تخيل نتائج جيدة للمهام التي أقوم بها.
	.725**			أثني على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد.
	.749**			عندما أشعر بتغير في عواطفني، أميل إلى البحث عن أفكار جديدة.
	.513**			أساعد الآخرين على الشعور بالتحسن عندما يشعرون بالسلبية.
	.481**			أستغل مزاجي الجيد للتغلب على العقبات.
	.592**			يصعب علي فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها.
	.685**			فهم المشاعر والوعي بها
	.863**			تنظيم المشاعر والتحكم بها
	.849**			استخدام المشاعر في حل المشكلات

*. معامل الارتباط بيرسون دال عند 0.05

** معامل الارتباط بيرسون دال عند 0.01

يوضح جدول (2.3) ان معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي

إليه، وبين درجة المجال والدرجة الكلية للمقياس، حيث تبين أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة، وتُعدُّ

هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار نونالي وبيرنستين (Nunnally

& Bernstein, 1994)، الذي يشير إلى الإبقاء على الفقرات التي يزيد معامل ارتباطها عن

(0.30)، وهي دالة عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05 \& 0.01$) وبذلك هناك اتساق بين فقرات كل

بعد في قياسها لذلك البعد، وتعد الأداة صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس Reliability:

تحققت الباحثة من ثبات الأداة باستخدام ألفا كرونباخ عند تطبيق الاستبانة على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) مربية رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول (3.3): ثبات مجالات مقياس الذكاء الانفعالي وفقاً لمعامل كرونباخ ألفا

المجال	ألفا كرونباخ
فهم المشاعر والوعي بها	0.61
تنظيم المشاعر والتحكم بها	0.64
استخدام المشاعر في حل المشكلات	0.83
الاستبانة ككل	0.85

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (3.3) أن قيمة معامل كرونباخ ألفا مرتفعة، وهذا يعني أن الثبات مرتفع ودال إحصائياً. وبذلك تكون الأداة في صورتها النهائية كما هو في الملحق (3) قابلة للاستخدام.

2.4.3 مقياس سمات الشخصية

وصف المقياس:

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، اعتمد مقياس سمات الشخصية وفقاً لنموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (العصابية، والانبساط، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، ويقظة الضمير) لماكري وكوستا الذي قام بتعريبه الانصاري (1997)؛ نظراً لملاءمته لأهداف الدراسة وعينتها، وتم تعريبه وتطبيقه في العديد من الدول العربية، واستطلعت الباحثة آراء مجموعة من

المتخصصين، وبناء على التوجيهات المستمرة من قبل المشرف الأكاديمي، اعتمدت الباحثة المقياس

بحيث يتضمن (60) فقرة موزعة على (5) مجالات كما يتضح من الجدول التالي:

جدول (4.3) توزيع فقرات مقياس سمات الشخصية على المجالات

المجال	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	عدد الفقرات
العصابية	1	6	11	16	21	26	31	36	41	46	51	55	12
الانبساطية	2	7	12	17	22	27	32	37	42	47	52	56	12
الانفتاحية على الخبرة	3	8	13	18	23	28	33	38	43	48	53	57	12
المقبولية	4	9	14	19	24	29	34	39	44	49	54	58	12
يقظة الضمير	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	54	59	12
الفقرات المظلمة هي فقرات سلبية													

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، أرفض، أرفض بشدة)

لفقرات الاستبانة بحيث تمثل الدرجات (1، 2، 3، 4، 5) على الترتيب نفسه للفقرات الموجبة،

وعكسها للفقرات السلبية (1، 8، 9، 14، 18، 23، 24، 27، 29، 39، 42، 44، 48، 58)

والملاحق رقم (1) يبين المقياس في صورته الأولية.

صدق مقياس سمات الشخصية

وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين:

صدق المحتوى

قامت الباحثة بتحكيم المقياس من قبل (7) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس،

والإرشاد النفسي والتربوي، كما هو موضح في الملحق رقم (2)؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%)

كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة، وقد بلغ

عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (60) فقرة - كما ورد بالملحق رقم (3).

صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط المصحح بين درجة كل فقرة من فقرات مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمجال نفسه، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) مربية رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة. والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (5.3): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجالات والدرجة الكلية لكل مجال

المجال	الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	المجال	الفقرات	معامل الارتباط بيرسون
المجال العام	انا لست شخصا قلقا.	.535**	المجال العام	أحب ان يكون حولي الكثير من الناس.	.396*
	غالبا ما أشعر بأنني أقل شأنًا من الآخرين.	.754**		عندما أمّر أضحك بسهولة.	.465**
	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحيانا بأن أعصابي قد انهارت.	.598**		لا أعد نفسي خالياً من الهموم.	.396*
	نادراً ما أشعر بالوحدة والكآبة.	.463**		أستمتع حقاً بالحديث مع الآخرين.	.463**
	اشعر غالباً بالتوتر العصابية.	.465**		أحب أن أكون في بؤرة الحدث.	.535**
	أشعر أحيانا بأنني عديم القيمة.	.747**		أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي.	.465**
	نادراً ما أشعر بالخوف والقلق.	.396*		غالبا ما أشعر بأنني مفعم بالنشاط.	.800**
	غالبا ما أغضب من طريقة معاملة الآخرين لي.	.719**		انا شخص سعيد ومبتهج.	.751**

.540**	أنا لستُ شخصا متفانلاً مبهتجاً.		عندما لا تسير الأمور بشكلها الصحيح؛ أشعر بالإحباط أو الاستسلام.	
.499**	حياتي تمر سريعا.		نادراً ما أكون حزينا ومكتئباً.	
.678**	انا شخص نشيط جدا.		غالباً ما أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين، وأريد من شخص آخر أن يحل مشكلاتي.	
.479**	عندما أشعر بالخجل أود لو أختبئ كي لا يراني أحد.		يبدو أنني لا أستطيع أبداً أن أكون منظماً.	
.542**	أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة.		لا أحب أن أضيع وقتي في أحلام اليقظة.	
.413*	أنا بارع في إدارة الوقت بحيث انجز الأشياء في أوقاتها المحددة.		عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها.	
.670**	أنا لستُ شخصاً منظماً بشكل كبير .		تعجبي التصميمات الفنية التي أجدها في الفن والطبيعة.	
.528**	أحاول القيام بجميع الأعمال الموكلة إليّ بضمير حي.		أعتقد أن السماح للطلاب بالاستماع إلى متحدثين متناقضين لا يعمل أكثر من مجرد تشويشهم وتضليلهم.	
.379*	لدي مجموعة واضحة من الأهداف، وأعمل على تحقيقها بأسلوب منظم.		للشعر تأثير قليل علي أو ليس له تأثير .	
.650**	أهدر الكثير من الوقت قبل البدء بتنفيذ العمل.		غالباً ما أحاول أن أجرب الأطعمة الجديدة والغريبة.	
.408*	أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافي.	الانتعاش على الحزن	نادراً ما ألاحظ تغير المزاج مع تغير المواقف والبيئات المختلفة.	

.764**	عندما التزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه.	.758**	أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية.
.560**	أظهر أحياناً بأنه لا يُعْتَمَدُ عَلَيَّ، ولستُ ثابتاً كما يجب أن أكون.	.635**	عندما أقرأ قصيدة من الشعر، أو أنظر في عمل فإنني أشعر أحياناً بالاستمتاع.
.482**	أنا شخص منتج أحب دائماً إنجاز الأعمال.	.519**	لدي اهتمام قليل بالتفكير في طبيعة الكون والظروف البشرية.
.758**	عندما لا أحب أحداً؛ فإنني أحب أن أشعره بذلك.	.621**	أفضل أن أقود نفسي على أن أقود الآخرين.
.816**	عند الضرورة لدي الاستعداد لأن أتعامل مع الآخرين بالطريقة التي تحقق لي الحصول على ما أريد.	.758**	أكافح من أجل أن أكون متميزاً في أي عمل أقوم به.
.428*	يحبني معظم الناس الذين اعرفهم.	.396*	أحاول أن أكون لطيفاً مع جميع من أقابلهم.
.661**	يعتقد بعض الناس بأنني شخص غير مبال.	.453*	غالباً ما أدخل في مجادلات مع عائلتي ومع زملائي.
.379*	أُكَوِّن اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها.	.554**	يعتقد بعض الناس أنني أناني ومغرور.
.719**	أحاول أن أكون مراعيًا لحقوق الآخرين ومشاعرهم.	.413*	أفضل أن أتعاون مع الآخرين على التنافس معهم.
.439*	لدي الكثير من الفضول الفكري.	.689**	أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين.
.707**	غالباً ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار الجديدة.	.704**	أعتقد بأن أغلب الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك.

*معامل الارتباط بيرسون دال عند 0.05

**معامل الارتباط بيرسون دال عند 0.01

يوضح جدول (5.3) معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المجالات، والدرجة الكلية لكل مجال، حيث تبين أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على الفقرات ضمن المقياس حسب معيار نونالي وبيرنستين (Nunnally & Bernstein, 1994)، الذي يشير إلى الإبقاء على الفقرات التي يزيد معامل ارتباطها عن (0.30)، وهي دالة عند مستوى الدلالة α (0.05 & 0.01) = وبذلك فهناك اتساق بين فقرات كل بعد في قياسها لذلك البعد، وتعد الأداة صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات المقياس Reliability:

وقد تحققت الباحثة من ثبات الأداة باستخدام ألفا كرونباخ بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) من مريبات رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول (6.3): نتائج ثبات مقياس سمات الشخصية وفقاً لمعامل كرونباخ ألفا

المجال	ألفا كرونباخ
العصابية	0.80
الانبساطية	0.60
الانفتاحية على الخبرة	0.65
المقبولية	0.78
يقظة الضمير	0.83

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (6.3) أن قيمة معامل كرونباخ ألفا مرتفعة، وهذا يعني أن الثبات مرتفع ودال إحصائياً، وبذلك تكون الأداة في صورتها النهائية كما هو في الملحق (3) قابلة للاستخدام.

3.4.3 مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

وصف المقياس

من أجل تحقيق الغاية المرجوة من الدراسة الحالية، وبعد اطلاع الباحثة على الأدب التربوي، والدراسات السابقة، وعلى مقاييس أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في بعض الدراسات، ومنها دراسة الهلالي (2009)، ودراسة الضريبي (2010)، ودراسة حنصالي (2014)، ودراسة اليماني والزعبي (2011)، ودراسة سعد الله (2015)، ودراسة عشعش (2018)، ودراسة العدة (2021)، ودراسة القحطاني والقحطاني (2021)، ودراسة أحمد (2023)، ودراسة الشريف وعلي (2022)، ودراسة القاضي وآخرين (2023)، ودراسة نجم (2023)، ودراسة Carver (Scheier & Weintraub, 1989)، وفي ضوء ذلك، قامت الباحثة بتطوير مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية الذي تكون في صورته النهائية من (63) فقرة موزعة على الأبعاد التالية:

- أسلوب حل المشكلة وتضمن الفقرات: (1،2،3،4،5،6،7).
- أسلوب الدعم الاجتماعي وتضمن الفقرات: (8،9،10،11،12،13،14).
- أسلوب المواجهة الفعالة، وتضمن الفقرات: (15،16،17،18،19،20،21).
- أسلوب اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية، وتضمن الفقرات: (22،23،24،25،26،27،28).
- أسلوب الضبط الذاتي، وتضمن الفقرات: (29،30،31،32،33،34،35).
- أسلوب الاسترخاء وتضمن الفقرات: (36،37،38،39،40،41،42).
- أسلوب التجنب، وتضمن الفقرات: (43،44،45،46،47،48،49).
- أسلوب المواجهة الانفعالية، وتضمن الفقرات: (50،51،52،53،54،55،56).
- أسلوب القبول والاستسلام، وتضمن الفقرات: (57،58،59،60،61،62،63).

وقد تم استخدام مقياس ليكرت الخماسي (موافق بشدة، موافق، محايد، غير موافق، غير موافق بشدة) لفقرات المقياس بحيث تمثل الدرجات (5، 4، 3، 2، 1) على الترتيب نفسه للفقرات الإيجابية والعكس للسلبية (14، 20، 53، 56)، والملحق رقم (1) يبين الأداة في صورتها الأولية.

صدق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

وقد تم التأكد من صدق المقياس بطريقتين

صدق المحتوى:

قامت الباحثة بعرض المقياس على (7) من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والإرشاد النفسي والتربوي، كما هو موضح في الملحق رقم (2)؛ إذ اعتمد معيار الاتفاق (80%) كحد أدنى لقبول الفقرة. وبناءً على ملاحظات وآراء المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة، فعدلت صياغة بعض الفقرات، وقد بلغ عدد فقرات المقياس في صورته النهائية (63) فقرة -كما ورد بالملحق رقم (3).

صدق الاتساق الداخلي Internal Consistency

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي للمقياس، وذلك من خلال حساب معاملات الارتباط بين كل فقرة من فقرات مجالات المقياس، والدرجة الكلية للمجال نفسه، وقد تم ذلك على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) من مربيات رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة. والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

جدول (7.3): معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات المجال ككل والدرجة الكلية للمجال

المجال	الفقرات	معامل الارتباط بيرسون	المجال	الفقرات	معامل الارتباط بيرسون		
حل المشكلات (+)	أحدد المشكلة التي تواجهني تحديداً دقيقاً.	.828**	الاسترخاء (+)	أجلس في مكان هادئ ذي إضاءة خافتة عند تعرضي لموقف ضاغط.	.644**		
	أحدد أسباب المشكلة التي أواجهها.	.866**		أغض عيني وأتخيل مواقف إيجابية عند تعرضي لموقف ضاغط.	.781**		
	أستطيع تحديد بدائل لحل المشكلة.	.839**		أتنفس بعمق عند تعرضي لموقف ضاغط.	.403*		
	أضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط.	.854**		أستمع للموسيقى عند تعرضي لموقف ضاغط.	.746**		
	أوظف خبراتي السابقة في التعامل مع المشكلات المشابهة.	.755**		أمارس التمرينات الرياضية والمشي لبعض الوقت عند تعرضي لموقف ضاغط.	.845**		
	أحاول التفكير في مشكلتي من زوايا متعددة.	.477**		أقرأ كتاباً أو قصة عند تعرضي لموقف ضاغط.	.817**		
	أستطيع اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلات التي أواجهها.	.715**		أشاهد برامج أو مسلسلات أو أفلاماً محببة لي عند تعرضي لموقف ضاغط.	.640**		
	الدعم الاجتماعي (+)	أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين في مواجهة مشكلتي.		.571**	التجنب (-)	أؤجل التعامل مع الموقف الضاغط أو أتجاهله قدر الإمكان.	.653**
		ألجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة.		.730**		أحاول اللجوء إلى النوم عند التعرض للموقف الضاغط.	.694**

.778**	أتجنب مواجهة المتسببين في الموقف الضاغط.	.723**	أبحث عن مصادر دعم في المواقف الصعبة.	
.674**	أتمنى حدوث معجزة عندما أتعرض للموقف الضاغط.	.627**	أشارك مشاعري مع زميلاتي أو صديقاتي.	
.857**	أتجنب القيام بأعمال تذكرني بالموقف الضاغط.	.760**	أحرص على قضاء وقت مع صديقاتي وعائلتي عندما أواجه مشكلة ما.	
.784**	أتجنب الناس الذين يذكرونني بالموقف الضاغط.	.391*	أتردد في طلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين أثق بهم.	
.682**	أتجنب الأماكن التي تذكرني بالموقف الضاغط.	.400*	أتجنب الاختلاط بالناس عند مواجهة مواقف ضاغطة.	
.738**	أمارس سلوكيات نكوصية (طفولية) قد لا ترتبط مباشرة بالمشكلة كالصراخ والبكاء.	.729**	أقبل التحدي لحل المشكلة.	
.717**	ألوم نفسي بسبب تعاملي بانفعال مع المشكلة.	.716**	أبادر فوراً لإيجاد حل للمشكلة المسببة للضغط.	
.505**	أصرّ على مهاجمة كل من يقف في طريقي للوصول لحل.	.679**	أتعامل مع أي شيء يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.	
.391*	أحاول ان أتقبل انتقادات زملائي لي.	.706**	أحاول التركيز على ما لدي من إيجابيات عند مواجهتي ضغوط معينة.	
.821**	أحاول أن أحسن مزاجي من خلال تناول الطعام، والشرب، والتدخين والدواء.	.813**	ألهمني الضغوط للتفكير بطريقة إبداعية.	
				المواجهة الفعالة (+)
				المواجهة الانفعالية (-)

.674**	أقاطع كل من تسبب لي بالموقف الضاغط.	.435*	أرفض الحلول الوسط.	
0.212	أحافظ على هدوئي وثباتي الانفعالي أثناء الموقف الضاغط.	.668**	أشجع نفسي على المواجهة، حتى لو انطوت على مخاطرة.	
.370*	أقبل عجزني عن فعل أي شيء لحل المشكلة.	.753**	أكثر من الصلاة؛ لأنها تساعدني على التعامل مع التوتر.	
.464**	ألوم نفسي على المشكلة.	.787**	أتجه لقراءة كتاب الله (القرآن - الإنجيل - التوراة)	
.691**	استسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط.	.900**	أفوض أمري إلى الله في جميع أموري.	
.607**	أميل للانفراد بنفسي عند مواجهة موقف ضاغط.	.900**	أرى أن قوة إيماني تساعدني في تحطتي مشكلاتي.	
.415*	أشغل نفسي بشيء آخر عندما أتعرض لموقف ضاغط.	.828**	أشعر براحة وطمأنينة بتذكري لقدرة الله وعدله.	
.674**	أنام لساعات طويلة عند مواجهة موقف ضاغط.	.917**	أثق بالله في جميع المواقف.	
.655**	عند مواجهتي موقفاً ضاغطاً أقنع نفسي بأن الموقف لا يستحق الاهتمام.	.917**	ألجأ إلى الذكر والدعاء.	
				اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+)
		.533**	أحاول ضبط مشاعري قدر الإمكان في المواقف الصعبة.	الضبط الذاتي (+)

القبول والاستسلام (-)

.772**	أترى وأمتنع عن اتخاذ قرارات سريعة عند تعرضي للموقف الضاغط.
.817**	أحاول ألا أكون متهوراً ومتسرعاً خلال مواجهتي للمواقف الضاغطة.
.765**	أفنع نفسي باني قادرة على تجاوز هذا الموقف مهما كان صعباً.
.744**	أحاول تجميع طاقاتي عند تعرضي لموقف ضاغط.
.705**	ألجا إلى التفكير الإيجابي تحت الضغط.
.772**	أعيد اكتشاف ما هو مهم بالحياة.

*.معامل الارتباط بيرسون دال عند 0.05

**معامل الارتباط بيرسون دال عند 0.01

يوضح جدول (7.3) قيم معامل الارتباط بين درجة كل فقرة من فقرات المجالات، والدرجة

الكلية لكل مجال، حيث تبين أن قيم معاملات الارتباط مرتفعة، وتُعدُّ هذه القيم مقبولة للإبقاء على

الفقرات ضمن المقياس حسب معيار نونالي وبيرنستين (Nunnally & Bernstein, 1994)، الذي

يشير إلى الإبقاء على الفقرات التي يزيد معامل ارتباطها عن (0.30)، وهي دالة عند مستوى الدلالة

($\alpha = 0.05$ & 0.01)، وبذلك فهناك اتساق بين فقرات كل بعد في قياسها لذلك البعد، وتعد الأداة

صادقة لما وضعت لقياسه.

ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية Reliability

وقد تحققت الباحثة من ثبات الأداة باستخدام ألفا كرونباخ بعد تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية المكونة من (30) من مريبات رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة، وكانت النتائج كما هي مبينة في الجدول التالي:

جدول (8.3): ثبات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً لمعامل كرونباخ ألفا

المجال	ألفا كرونباخ
حل المشكلات (+)	0.84
الدعم الاجتماعي (+)	0.64
المواجهة الفعالة (+)	0.69
اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+)	0.82
الضبط الذاتي (+)	0.87
الاسترخاء (+)	0.83
التجنب (-)	0.81
المواجهة الانفعالية (-)	0.9
القبول والاستسلام (-)	0.73

يتضح من النتائج الموضحة في جدول (8.3) أن قيمة معامل كرونباخ ألفا مرتفعة، وهذا يعني أن الثبات مرتفع ودال إحصائياً. وبذلك تكون الأداة في صورتها النهائية كما هي في الملحق (2) قابلة للاستخدام.

5.3 خطوات تنفيذ الدراسة

اتبعت الباحثة في تنفيذ الدراسة عدداً من الخطوات على النحو الآتي:

1. اعتمدت الباحثة على المصادر المختلفة من كتب ودراسات وبحوث عربية وأجنبية ذات العلاقة من أجل تحديد المشكلة البحثية، ووضع الإطار النظري للدراسة، والاستعانة بها في بناء أدواتها، وتوظيفها في الوصول إلى نتائج الدراسة لاحقاً.
2. حُدد النموذج الافتراضي الذي يوضح العلاقات بين متغيرات الدراسة.
3. بعد مراجعة الأدب التربوي في مجال الدراسة، قامت الباحثة بتطوير مقاييس الدراسة الثلاثة بالاعتماد على الدراسات السابقة ومن مصادرها الرئيسية.
4. حُكمت أدوات الدراسة المراد تطبيقها على عينة الدراسة.
5. طبقت أدوات الدراسة على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة الأساسية؛ إذ شملت (30) مربية رياض الأطفال من خارج عينة الدراسة، وذلك بهدف التأكد من دلالات صدق أدوات الدراسة وثباتها.
6. طبقت الباحثة أدوات الدراسة على العينة الأصلية، حيث استغرقت فترة تطبيق أدوات الدراسة شهرين، وأجري التحليل الإحصائي المناسب لجمع البيانات والنتائج.
7. مناقشة النتائج وتحليلها في ضوء الأدب النظري والدراسات السابقة، وصولاً إلى مجموعة من التوصيات والمقترحات البحثية.

6.3 المعالجات الإحصائية المستخدمة في الدراسة

تم تفرغ الاستبانة وتحليلها من خلال برنامج التحليل الإحصائي Statistical Package

(SPSS)for the Social Sciences، وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

1. المتوسط الحسابي والوزن النسبي والانحراف المعياري.
2. اختبار كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لمعرفة ثبات فقرات الاستبانة.

3. معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لقياس درجة الارتباط: يقوم

هذا الاختبار على دراسة العلاقة بين متغيرين، وقد استخدمته الباحثة لحساب الاتساق الداخلي

والصدق البنائي للاستبانة.

4. اختبار تحليل التباين المتعدد دون تفاعل لمعرفة ما إذا كان هناك فروقات ذات دلالة إحصائية

بين ثلاث مجموعات أو أكثر من البيانات.

5. اختبار شيفيه للمقارنة البعدية (Scheffe)، لبيان دلالة الفروق للفرضيات التي تم رفضها.

6. برنامج AMOS 24.V للتحقق من مسار الانحدار الخاص بالتنبؤ بين متغيرات الدراسة

وفقاً للخطوات العلمية المناسبة.

وقد تم تحديد درجة متوسطات استجابة أفراد عينة الدراسة المعتمدة حسب الجدول الآتي (ملح،

:2000)

جدول (9.3): المحك المعتمد في الدراسة

طول الخلية	الوزن النسبي المقابل له	درجة الموافقة
من 1 - 1.80	من 20%-36%	قليلة جدا
أكبر من 1.80 - 2.60	أكبر من 36%-52%	قليلة
أكبر من 2.60 - 3.40	أكبر من 52%-68%	متوسطة
أكبر من 3.40 - 4.20	أكبر من 68%-84%	كبيرة
أكبر من 4.20 - 5	أكبر من 84%-100%	كبيرة جدا

الفصل الرابع: عرض نتائج الدراسة

تمهيد

تناول هذا الفصل عرضاً للنتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء أسئلتها وفرضياتها التي طرحت، حيث اتجهت الباحثة للإجابة عن التساؤلات الوصفية، ومن ثم فحص دلالة الفروق وفقاً للمتغيرات الديموغرافية، وقد جاءت النتائج كما يلي:

1.4 النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الأول

ينص السؤال الأول على: "ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟". للإجابة عن السؤال الأول، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، والجدول (1.4) يوضح ذلك

جدول (1.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لكل مجال من

مجالات مقياس الذكاء الانفعالي على الدرجة الكلية للمقياس

رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	فهم المشاعر والوعي بها	3.91	0.47	78.13%	3	كبيرة
2	تنظيم المشاعر والتحكم بها	4.12	0.49	82.42%	1	كبيرة
3	استخدام المشاعر في حل المشكلات	4.09	0.48	81.88%	2	كبيرة
#	الذكاء الانفعالي	4.04	0.43	80.81%		كبيرة

يتضح من الجدول (1.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على مقياس الذكاء

الانفعالي ككل بلغ (4.04)، ونسبة مئوية (80.81%)، وبمستوى كبير. أما المتوسطات الحسابية لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي، فقد تراوحت ما بين (3.91-4.12)، وجاء مجال "تنظيم المشاعر والتحكم بها" في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.12)، ونسبة مئوية (82.42%)، وبمستوى

كبير، بينما جاء مجال "فهم المشاعر والوعي بها" في المرتبة الأخيرة، بمتوسط حسابي بلغ (3.91)،
وبنسبة مئوية (78.13%)، وبمستوى كبير .

وفيما يلي عرض لنتائج كل مجال:

- مجال فهم المشاعر والوعي بها

جدول (2.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال فهم

المشاعر والوعي بها

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أعرف متى أتحدث عن مشكلاتي الشخصية مع الآخرين.	4.28	0.88	85.52%	2	كبيرة جداً
2	يصعب علي فهم رسائل الآخرين غير اللفظية. -	3.13	1.05	62.68%	10	متوسطة
3	أعي مشاعري عندما أعيشها، وتصبح خبرة.	4.32	0.78	86.44%	1	كبيرة جداً
4	أحب ان أشارك مشاعري مع الآخرين.	3.35	0.99	66.95%	9	متوسطة
5	أدرك مشاعر الآخرين بمجرد النظر إلى تعابير وجوههم.	4.06	0.72	81.17%	5	كبيرة
6	أستطيع فهم مشاعري عندما أختبرها.	4.13	0.79	82.68%	3	كبيرة
7	اعني الرسائل غير اللفظية التي يرسلها الآخرون.	3.97	0.83	79.33%	6	كبيرة
8	عندما يخبرني شخص ما عن حدث مهم في حياته، أشعر وكأنني عشت هذا الحدث بنفسي.	3.92	0.90	78.49%	7	كبيرة
9	أعرف ما يشعر به الآخرون بمجرد النظر إليهم.	3.82	0.84	76.49%	8	كبيرة
10	أستطيع تمييز مشاعر الآخرين من خلال الاستماع إلى نبرة صوتهم.	4.08	0.74	81.51%	4	كبيرة
	فهم المشاعر والوعي بها	3.91	0.47	78.13%		كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال "فهم المشاعر والوعي بها" قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (3.13-4.32)، وقد احتلت الفقرة: "أعي مشاعري عندما أعيشها، وتصبح خبرة". المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.32) ونسبة مئوية (86.44%) ، بينما جاءت الفقرة "يصعب عليّ فهم رسائل الآخرين غير اللفظية" في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.13) ونسبة مئوية (62.68%).

- مجال تنظيم المشاعر والتحكم بها

جدول (3.4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية ل فقرات مجال تنظيم

المشاعر والتحكم بها

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أتوقع أن أنجح في معظم الأشياء التي أجبها.	3.96	0.76	79.25%	8	كبيرة
2	من السهل أن يثق بي الآخرون.	4.05	0.84	80.92%	6	كبيرة
3	لقد دفعتني العديد من الأحداث المهمة في حياتي إلى إعادة تقييم ما هو مهم، وما هو غير مهم.	4.43	0.72	88.54%	1	كبيرة جداً
4	عندما يتغير مزاجي، أرى أن هناك إمكانيات جديدة.	4.03	0.81	80.67%	7	كبيرة
5	عندما أشعر بمشاعر إيجابية اعرف كيف أجعلها تدوم لفترة طويلة.	4.10	0.77	82.09%	5	كبيرة
6	أقدم نفسي بطريقة تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين.	4.28	0.69	85.61%	3	كبيرة جداً
7	أعرف لماذا تتغير مشاعري.	4.22	0.73	84.35%	4	كبيرة جداً
8	عندما يكون مزاجي إيجابياً أستطيع خلق أفكار جديدة.	4.38	0.69	87.70%	2	كبيرة جداً
9	أستطيع التحكم في مشاعري.	3.92	0.88	78.41%	9	كبيرة

كبيرة	10	76.65%	1.06	3.83	عندما أواجه تحديًا، أستسلم؛ لأنني أعتقد أنني سأفشل.	10
كبيرة		82.42%	0.49	4.12	تنظيم المشاعر والتحكم بها	

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال " تنظيم المشاعر والتحكم بها " قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (3.83-4.43)، وقد احتلت الفقرة "لقد دفعتني العديد من الأحداث المهمة في حياتي إلى إعادة تقييم ما هو مهم، وما هو غير مهم". المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.43) ونسبة مئوية (88.54%) ، بينما جاءت الفقرة "عندما أواجه تحديًا، أستسلم؛ لأنني أعتقد أنني سأفشل". في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.83)، ونسبة مئوية (76.65%).

- مجال استخدام المشاعر في حل المشكلات

جدول (4.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال استخدام المشاعر في حل المشكلات

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	عندما تواجهني عقبات، أتذكر تجربتي مع عقبات مماثلة، وكيف نجحت بمعالجتها.	4.20	0.79	84.02%	8	كبيرة جداً
2	المشاعر والعواطف هي من بين الأشياء التي تجعل حياتي ذات قيمة.	4.22	0.74	84.35%	7	كبيرة جداً
3	أتوقع دائما حدوث الأشياء الجيدة.	4.14	0.81	82.76%	9	كبيرة
4	أقوم بتنظيم مناسبات يستمتع بها الآخرون.	3.87	0.89	77.49%	12	كبيرة
5	أبحث عن أنشطة تجعلني سعيداً.	4.26	0.69	85.19%	6	كبيرة جداً
6	أعي الرسائل غير اللفظية التي أقوم بنقلها للآخرين.	3.97	0.88	79.33%	11	كبيرة
7	يسهل عليّ حل المشكلات عندما أكون بمزاج جيد.	4.30	0.67	85.94%	4	كبيرة جداً

8	أحفز نفسي من خلال تخيل نتائج جيدة للمهام التي أقوم بها.	4.31	0.67	86.19%	3	كبيرة جداً
9	أثني على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد.	4.39	0.70	87.87%	1	كبيرة جداً
10	عندما أشعر بتغير في عواطفني، أميل إلى البحث عن أفكار جديدة.	4.13	0.77	82.51%	10	كبيرة
11	أساعد الآخرين على الشعور بالتحسن عندما يشعرون بالسلبية.	4.34	0.63	86.78%	2	كبيرة جداً
12	أستغل مزاجي الجيد للتغلب على العقبات.	4.28	0.69	85.61%	5	كبيرة جداً
13	يصعب علي فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها.	2.82	1.13	56.40%	13	متوسطة
	استخدام المشاعر في حل المشكلات	4.09	0.48	81.88%		كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال استخدام المشاعر في حل المشكلات قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (2.82-4.39)، وقد احتلت الفقرة: أثني على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد. المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.39) ونسبة مئوية (87.87%)، بينما جاءت الفقرة يصعب علي فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها. في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.82) ونسبة مئوية (56.4%).

2.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني

ينص السؤال الثاني على: "ما السمات الشخصية الأكثر شيوعًا عند مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟". للإجابة عن السؤال الثاني، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، للسمات الشخصية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب، والجدول (5.4) يوضح ذلك

جدول (5.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لكل مجال من أبعاد

مقياس السمات الشخصية وعلى المقياس ككل

رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	العصابية	2.84	0.61	56.88%	5	متوسطة
2	الانبساطية	3.59	0.36	71.73%	1	كبيرة
3	الانفتاح على الخبرة	3.50	0.32	69.99%	3	كبيرة
4	المقبولية	3.58	0.43	71.62%	2	كبيرة
5	يقظة الضمير	3.19	0.29	63.79%	4	متوسطة

يتضح من الجدول (5.4) أن مجال الانبساطية جاء بالترتيب الأول، والأكثر انتشاراً بين مربيات الأطفال في منطقة النقب حيث حصل على متوسط حسابي (3.59) ووزن نسبي (71.73%) وبدرجة كبيرة، تلاه مجال المقبولية بمتوسط حسابي (3.58) وبوزن نسبي (71.62%) وبدرجة كبيرة، ثم جاء مجال الانفتاح على الخبرة بمتوسط حسابي (3.5) ووزن نسبي (69.99%) وبدرجة كبيرة، ثم جاء مجال يقظة الضمير بمتوسط حسابي (3.19) ووزن نسبي (63.79%) وبدرجة متوسطة وجاء في المرتبة الأخيرة وبدرجة محكية متوسطة مجال العصابية بمتوسط حسابي (2.84) ووزن نسبي (56.88%).

وفيما يلي نتائج كل مجال على حدة:

- مجال العصابية

جدول (6.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال

العصابية

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أنا لست شخصاً قلقاً.	2.56	1.06	51.30%	9	قليلة
2	غالباً ما أشعر بأنني أقل شأنًا من الآخرين.	2.44	1.25	48.70%	10	قليلة

كبيرة	1	70.71%	1.03	3.54	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأنّ أعصابي قد انهارت.	3
متوسطة	4	63.43%	1.13	3.17	نادراً ما أشعر بالوحدة والكآبة.	4
متوسطة	6	59.92%	1.10	3.00	أشعر غالباً بالتوتر والعصبية.	5
قليلة	12	40.08%	1.09	2.00	أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة.	6
متوسطة	5	63.26%	1.04	3.16	نادراً ما أشعر بالخوف والقلق.	7
متوسطة	2	65.86%	1.04	3.29	غالباً ما أغضب من طريقة معاملة الآخرين لي.	8
متوسطة	7	57.07%	1.13	2.85	عندما لا تسير الأمور بشكلها الصحيح؛ أشعر بالإحباط أو الاستسلام.	9
متوسطة	3	63.93%	1.07	3.20	نادراً ما أكون حزيناً ومكتئباً.	10
متوسطة	8	53.05%	1.24	2.65	غالباً ما أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين، وأريد من شخص آخر أن يحل مشكلاتي.	11
قليلة	11	45.27%	1.18	2.26	يبدو أنني لا أستطيع أبداً أن أكون منظماً.	12
متوسطة		56.88%	0.61	2.84	العصائية	

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال العصائية قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (2-3.54)، وقد احتلت الفقرة عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأنّ أعصابي قد انهارت المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.54) ونسبة مئوية (70.71%)، بينما جاءت الفقرة أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2) ونسبة مئوية (40.08%).

- مجال الانبساطية

جدول (7.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال الانبساطية

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أحب ان يكون حولي الكثير من الناس.	3.29	1.04	65.86%	10	متوسطة
2	عندما أُسر اضحك بسهولة.	4.20	0.80	83.93%	1	كبيرة
3	لا أعتبر نفسي خالياً من الهموم.	3.99	0.85	79.83%	4	كبيرة
4	أستمع حقاً بالحديث مع الآخرين.	3.99	0.82	79.75%	5	كبيرة
5	أحب أن أكون في بؤرة الحدث.	3.29	1.00	65.86%	9	متوسطة
6	أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي.	2.10	0.91	41.92%	12	قليلة
7	غالباً ما أشعر بأنني مفعم بالنشاط.	3.75	0.96	75.06%	7	كبيرة
8	انا شخص سعيد ومبتهج.	4.03	0.77	80.59%	3	كبيرة
9	أنا لسْتُ شخصا متفائلاً مبهجاً.	3.68	1.15	73.64%	8	كبيرة
10	حياتي تمر سريعاً.	3.79	0.90	75.82%	6	كبيرة
11	انا شخص نشيط جداً.	4.12	0.86	82.34%	2	كبيرة
12	عندما أشعر بالخجل أود لو أختبئ كي لا يراني أحد.	2.81	1.17	56.15%	11	متوسطة
	الانبساطية	3.59	0.36	71.73%		كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال الانبساطية قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (2.1-4.2)، وقد احتلت الفقرة عندما أُسر اضحك بسهولة المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.2) ونسبة مئوية (83.93%)، بينما جاءت الفقرة أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.1) ونسبة مئوية (41.92%).

- مجال الانفتاح على الخبرة

جدول (8.4) المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال الانفتاح

على الخبرة

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	لا أحب أن أضيع وقتي في أحلام اليقظة.	3.73	0.97	74.56%	6	كبيرة
2	عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها.	1.64	0.66	32.89%	12	قليلة جداً
3	تعجبني التصميمات الفنية التي أجدها في الفن والطبيعة.	4.30	0.74	86.03%	3	كبيرة جداً
4	أعتقد أن السماح للطلاب بالاستماع إلى متحدثين متناقضين لا يعمل أكثر من مجرد تشويشهم وتضليلهم.	3.00	1.10	60.00%	9	متوسطة
5	للشعر تأثير قليل علي أو ليس له تأثير.	2.77	0.97	55.48%	11	متوسطة
6	غالباً ما أحاول أن أجرب الأطعمة الجديدة والغريبة.	3.36	1.12	67.28%	8	متوسطة
7	نادراً ما ألاحظ تغير المزاج مع تغير المواقف والبيئات المختلفة.	3.58	0.96	71.55%	7	كبيرة
8	أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية.	4.50	0.70	90.04%	1	كبيرة جداً
9	عندما أقرأ قصيدة من الشعر، أو أنظر في عمل فائني أشعر أحياناً بالاستمتاع.	3.88	0.92	77.66%	5	كبيرة
10	لدي اهتمام قليل بالتفكير في طبيعة الكون والظروف البشرية.	2.98	1.17	59.67%	10	متوسطة
11	أفضل أن أقود نفسي على أن أقود الآخرين.	3.90	0.97	77.91%	4	كبيرة
12	أكافح من أجل أن أكون متميزاً في أي عمل أقوم به.	4.34	0.75	86.78%	2	كبيرة جداً
	الانفتاح على الخبرة	3.50	0.32	69.99%		كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال الانفتاح على الخبرة قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (1.64-4.5)، وقد احتلت الفقرة أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.5) ونسبة مئوية (90.04%)، بينما جاءت الفقرة عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها. في المرتبة الأخيرة بمتوسط (1.64) ونسبة مئوية (32.89%).

- مجال المقبولية

جدول (9.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية ل فقرات مجال المقبولية

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أحاول أن أكون لطيفاً مع جميع من أقابلهم.	4.27	0.71	85.36%	2	كبيرة جداً
2	غالباً ما أدخل في مجادلات مع عائلتي ومع زملائي.	3.17	1.12	63.43%	9	متوسطة
3	يعتقد بعض الناس أنني أناني ومغرور.	2.83	1.20	56.65%	10	متوسطة
4	أفضل أن أتعاون مع الآخرين على التنافس معهم.	3.79	1.01	75.73%	7	كبيرة
5	أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين.	2.11	1.08	42.26%	12	قليلة
6	أعتقد بأن أغلب الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك.	3.37	1.14	67.36%	8	متوسطة
7	يحبني معظم الناس الذين أعرفهم.	4.10	0.73	82.01%	4	كبيرة
8	يعتقد بعض الناس بأنني شخص غير مبال.	2.72	1.21	54.48%	11	متوسطة
9	أكون اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها.	4.18	0.69	83.68%	3	كبيرة
10	أحاول أن أكون مراعيًا لحقوق الآخرين ومشاعرهم.	4.30	0.72	86.03%	1	كبيرة جداً
11	لدي الكثير من الفضول الفكري.	4.07	0.83	81.34%	5	كبيرة
12	غالباً ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار الجديدة.	4.05	0.78	81.09%	6	كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال المقبولية قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (2.11-4.3)، وقد احتلت الفقرة أحاول أن أكون مراعيًا لحقوق الآخرين ومشاعرهم المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.3) ونسبة مئوية (86.03%)، بينما جاءت الفقرة أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.11) ونسبة مئوية (42.26%).

-مجال يقظة الضمير

جدول (10.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال يقظة

الضمير

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشتائي مرتبة ونظيفة.	4.50	0.70	90.04%	1	كبيرة جداً
2	أنا بارع في إدارة الوقت بحيث انجز الأشياء في أوقاتها المحددة.	2.05	0.87	41.00%	10	قليلة
3	أنا لستُ شخصاً منظماً بشكل كبير.	3.41	1.16	68.28%	5	كبيرة
4	أحاول القيام بجميع الأعمال الموكلة إليّ بضمير حي.	4.46	0.65	89.12%	2	كبيرة جداً
5	لدي مجموعة واضحة من الأهداف، وأعمل على تحقيقها بأسلوب منظم.	1.84	0.72	36.82%	11	قليلة
6	أهدر الكثير من الوقت قبل البدء بتنفيذ العمل.	3.13	1.15	62.51%	7	متوسطة
7	أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافي.	4.34	0.70	86.86%	3	كبيرة جداً
8	عندما التزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه.	1.54	0.70	30.88%	12	قليلة جداً
9	أظهر أحياناً بأنه لا يُعْتَمَدُ عَلَيَّ، ولستُ ثابتاً كما يجب أن أكون.	3.35	1.20	67.03%	6	متوسطة
10	أنا شخص منتج أحب دائماً إنجاز الأعمال.	4.28	0.69	85.69%	4	كبيرة جداً
11	عندما لا أحب أحداً؛ فإنني أحب أن أشعره بذلك.	2.88	1.25	57.66%	8	متوسطة
12	عند الضرورة لدي الاستعداد لأن أتعامل مع الآخرين بالطريقة التي تحقق لي الحصول على ما أريد.	2.48	1.11	49.54%	9	قليلة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال يقظة الضمير قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (1.54-4.5)، وقد احتلت الفقرة أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشياء مرتبة ونظيفة المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.5) ونسبة مئوية (90.04%)، بينما جاءت الفقرة عندما التزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازها في المرتبة الأخيرة بمتوسط (1.54) ونسبة مئوية (30.88%).

3.1.4 النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ينص السؤال الثالث على: "ما واقع أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تتبناها مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟". للإجابة عن السؤال الثالث، حُسبت المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية، والجدول (11.4) يوضح ذلك:

جدول (11.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لكل مجال من

مجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

رقم المجال	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	حل المشكلات (+)	4.12	0.56	82.39%	3	كبيرة
2	الدعم الاجتماعي (+)	3.69	0.49	73.72%	5	كبيرة
3	المواجهة الفعالة (+)	3.88	0.57	77.54%	4	كبيرة
4	اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+)	4.62	0.60	92.38%	1	كبيرة جداً
5	الضبط الذاتي (+)	4.25	0.67	84.96%	2	كبيرة جداً
6	الاسترخاء (+)	3.53	0.81	70.52%	6	كبيرة
#	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	4.01	0.46	80.2%	#	كبيرة
7	التجنب (-)	3.41	0.81	68.27%	7	كبيرة
8	المواجهة الانفعالية (-)	3.31	0.64	66.25%	8	متوسطة
9	القبول والاستسلام (-)	3.12	0.70	62.43%	9	متوسطة
#	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	3.28	0.62	65.6%	#	متوسطة

يتضح من الجدول (11.4) أن المتوسط الحسابي لتقديرات عينة الدراسة على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية جاء بدرجة كبيرة حيث حصلت على متوسط حسابي (4.01) ووزن نسبي (80.2%) بينما جاءت أساليب مواجهة الضغوط السلبية بدرجة محكية متوسطة، ومتوسط حسابي (3.28) ووزن نسبي (65.65%)، كما يتضح من الجدول أعلاه أن مجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بشكل عام قد تراوحت ما بين (3.12- 4.62)، وجاء مجال " اللجوء إلى الله، والتوجه نحو الروحانية (+) " في المرتبة الأولى، بمتوسط حسابي قدره (4.62)، وبنسبة مئوية (92.38%)، وبمستوى كبير جداً، تلاه مجال الضبط الذاتي (+) بمتوسط حسابي (4.25) ووزن نسبي (84.96%) وبمستوى كبير جداً، ثم جاء مجال حل المشكلات (+) بمتوسط حسابي (4.12) ووزن نسبي (82.39%) وبمستوى كبير، تلاه مجال المواجهة الفعالة (+) بمتوسط حسابي (3.88) ووزن نسبي (77.54%) وبمستوى كبير، تلاه مجال الدعم الاجتماعي (+) بمتوسط حسابي (3.69) ووزن نسبي (73.72%) وبمستوى كبير، تلاه مجال الاسترخاء (+) بمتوسط حسابي (3.53) ووزن نسبي (70.52%) وبمستوى كبير، تلاه مجال التجنب (-) بمتوسط حسابي (3.41) ووزن نسبي (68.27%) وبمستوى كبير، تلاه مجال المواجهة الانفعالية (-) بمتوسط حسابي (3.31) ووزن نسبي (66.25%) وبمستوى متوسط، وأخيراً مجال القبول والاستسلام (-) بمتوسط حسابي (3.12) ووزن نسبي (62.43%) وبمستوى متوسط.

وفيما يلي عرض لمجالات المقياس:

- مجال حل المشكلات (+)

جدول (12.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال حل المشكلات (+)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أحدد المشكلة التي تواجهني تحديداً دقيقاً.	4.10	0.73	82.01%	3	كبيرة
2	أحدد أسباب المشكلة التي أواجهها.	4.08	0.66	81.67%	5	كبيرة
3	أستطيع تحديد بدائل لحل المشكلة.	4.09	0.70	81.84%	4	كبيرة
4	أضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط.	4.06	0.69	81.26%	7	كبيرة
5	أوظف خبراتي السابقة في التعامل مع المشكلات المشابهة.	4.21	0.62	84.18%	2	كبيرة جداً
6	أحاول التفكير في مشكلتي من زوايا متعددة.	4.21	0.66	84.18%	1	كبيرة جداً
7	أستطيع اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلات التي أواجهها.	4.08	0.71	81.59%	6	كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال حل المشكلات (+) قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (4.06، 4.21)، وقد احتلت الفقرة أحاول التفكير في مشكلتي من زوايا متعددة المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.21) ونسبة مئوية (84.18%)، بينما جاءت الفقرة أضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط. في المرتبة الأخيرة بمتوسط (4.06) ونسبة مئوية (81.26%).

- الدعم الاجتماعي (+)

جدول (13.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال الدعم

الاجتماعي (+)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أحاول الإفادة من خبرات الآخرين في مواجهة مشكلتي.	4.17	0.71	83.35%	1	كبيرة
2	أجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة.	3.95	0.89	79.08%	3	كبيرة
3	أبحث عن مصادر دعم في المواقف الصعبة.	4.07	0.77	81.42%	2	كبيرة
4	أشارك مشاعري مع زميلاتي أو صديقاتي.	3.72	0.89	74.39%	5	كبيرة
5	أحرص على قضاء وقت مع صديقاتي وعائلتي عندما أواجه مشكلة ما.	3.77	0.92	75.40%	4	كبيرة
6	أتردد في طلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين أثق بهم.	2.99	1.14	59.83%	7	متوسطة
7	أتجنب الاختلاط بالناس عند مواجهة مواقف ضاغطة.	3.13	1.05	62.59%	6	متوسطة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال الدعم الاجتماعي (+) قد حاز على

متوسطات حسابية تراوحت بين بين (2.99-4.17)، وقد احتلت الفقرة أحاول الإفادة من خبرات

الآخرين في مواجهة مشكلتي المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.17) ونسبة مئوية (83.35%)،

بينما جاءت الفقرة أتردد في طلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين أثق بهم في المرتبة الأخيرة

بمتوسط (2.99) ونسبة مئوية (59.83%).

- مجال المواجهة الفعالة (+)

جدول (14.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال

المواجهة الفعالة (+)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أقبل التحدي لحل المشكلة.	3.94	0.80	78.74%	4	كبيرة
2	أبادر فوراً لإيجاد حل للمشكلة المسببة للضغط.	4.02	0.75	80.42%	2	كبيرة
3	أتعامل مع أي شيء يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.	3.98	0.80	79.67%	3	كبيرة
4	أحاول التركيز على ما لدي من إيجابيات عند مواجهتي ضغوط معينة.	4.22	0.66	84.35%	1	كبيرة جداً
5	تلهمني الضغوط للتفكير بطريقة إبداعية.	3.90	0.85	77.99%	5	كبيرة
6	أرفض الحلول الوسط.	3.35	1.05	66.95%	7	متوسطة
7	أشجع نفسي على المواجهة، حتى لو انطوت على مخاطرة.	3.73	0.92	74.64%	6	كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال المواجهة الفعالة (+) قد حازت على متوسطات حسابية تراوحت بين (3.35-4.22)، وقد احتلت الفقرة أحاول التركيز على ما لدي من إيجابيات عند مواجهتي ضغوط معينة المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.22) ونسبة مئوية (84.35%)، بينما جاءت الفقرة أرفض الحلول الوسط في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.35) ونسبة مئوية (66.95%).

- مجال اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+)

جدول (15.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أكثر من الصلاة؛ لأنها تساعدني على التعامل مع التوتر.	4.48	0.74	89.54%	7	كبيرة جداً
2	أتجه لقراءة كتاب الله (القرآن- الإنجيل- التوراة)	4.49	0.74	89.87%	6	كبيرة جداً
3	أفوض أمري إلى الله في جميع أموري.	4.65	0.67	93.05%	4	كبيرة جداً
4	أرى أن قوة إيماني تساعدني في تخطي مشكلاتي.	4.63	0.70	92.55%	5	كبيرة جداً
5	أشعر براحة وطمأنينة ببتكري لقدرة الله وعدله.	4.69	0.66	93.81%	2	كبيرة جداً
6	أثق بالله في جميع المواقف.	4.71	0.67	94.14%	1	كبيرة جداً
7	ألجأ إلى الذكر والدعاء.	4.69	0.63	93.72%	3	كبيرة جداً

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال اللجوء إلى الله، والتوجه نحو الروحانية (+) قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين (4.48-4.71)، وقد احتلت الفقرة أثق بالله في جميع المواقف المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.71) ونسبة مئوية (94.14%)، بينما جاءت الفقرة أكثر من الصلاة؛ لأنها تساعدني على التعامل مع التوتر في المرتبة الأخيرة بمتوسط (4.48) ونسبة مئوية (89.54%).

- مجال الضبط الذاتي (+)

جدول (16.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال الضبط

الذاتي (+)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أحاول ضبط مشاعري قدر الإمكان في المواقف الصعبة.	4.37	0.81	87.45%	1	كبيرة جداً
2	أتروى وأمتنع عن اتخاذ قرارات سريعة عند تعرضي للموقف الضاغط.	4.23	0.87	84.60%	5	كبيرة جداً
3	أحاول ألا أكون متهوراً ومتسرعاً خلال مواجهتي للمواقف الضاغطة.	4.13	1.02	82.68%	6	كبيرة
4	أقنع نفسي بانني قادرة على تجاوز هذا الموقف مهما كان صعباً.	4.33	0.74	86.61%	2	كبيرة جداً
5	أحاول تجميع طاقاتي عند تعرضي لموقف ضاغط.	4.29	0.66	85.86%	3	كبيرة جداً
6	ألجأ إلى التفكير الإيجابي تحت الضغط.	4.13	0.85	82.59%	7	كبيرة
7	أعيد اكتشاف ما هو مهم بالحياة.	4.25	0.76	84.94%	4	كبيرة جداً

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال الضبط الذاتي (+) قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (4.13-4.37)، وقد احتلت الفقرة أحاول ضبط مشاعري قدر الإمكان في المواقف الصعبة المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.37) ونسبة مئوية (87.45%)، بينما جاءت الفقرة ألجأ إلى التفكير الإيجابي تحت الضغط في المرتبة الأخيرة بمتوسط (4.13) ونسبة مئوية (82.59%).

- مجال الاسترخاء (+)

جدول (17.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال

الاسترخاء (+)

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أجلس في مكان هادئ ذي إضاءة خافتة عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.84	1.01	76.82%	2	كبيرة
2	أغضض عيني، وأتخيل مواقف إيجابية عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.83	1.01	76.57%	3	كبيرة
3	أتنفس بعمق عند تعرضي لموقف ضاغط.	4.05	0.88	80.92%	1	كبيرة
4	أستمع للموسيقى عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.05	1.26	61.09%	7	متوسطة
5	أمارس التمرينات الرياضية والمشي لبعض الوقت عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.48	1.17	69.62%	4	كبيرة
6	أقرأ كتاباً أو قصة عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.21	1.18	64.27%	6	متوسطة
7	أشاهد برامج أو مسلسلات أو أفلاماً محببة لي عند تعرضي لموقف ضاغط.	3.22	1.26	64.35%	5	متوسطة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال الاسترخاء (+) قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (3.05–4.05)، وقد احتلت الفقرة أتنفس بعمق عند تعرضي لموقف ضاغط المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (4.05) ونسبة مئوية (80.92%)، بينما جاءت الفقرة أستمع للموسيقى عند تعرضي لموقف ضاغط. في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3.05) ونسبة مئوية (61.09%).

- مجال التجنب

جدول (18.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال

التجنب

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أوجل التعامل مع الموقف الضاغط أو أتجاهله قدر الإمكان.	3.00	1.23	60.08%	7	متوسطة
2	أحاول اللجوء إلى النوم عند التعرض للموقف الضاغط.	3.17	1.26	63.35%	6	متوسطة
3	أتجنب مواجهة المتسببين في الموقف الضاغط.	3.31	1.18	66.11%	5	متوسطة
4	أتمنى حدوث معجزة عندما أتعرض للموقف الضاغط.	3.66	1.03	73.14%	1	كبيرة
5	أتجنب القيام بأعمال تذكروني بالموقف الضاغط.	3.62	1.03	72.47%	2	كبيرة
6	أتجنب الناس الذين يذكرونني بالموقف الضاغط.	3.62	1.03	72.30%	3	كبيرة
7	أتجنب الأماكن التي تذكروني بالموقف الضاغط.	3.52	1.08	70.46%	4	كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال التجنب (-) قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (3-3.66)، وقد احتلت الفقرة أتمنى حدوث معجزة عندما أتعرض للموقف الضاغط المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.66) ونسبة مئوية (73.14%)، بينما جاءت الفقرة أوجل التعامل مع الموقف الضاغط، أو أتجاهله قدر الإمكان في المرتبة الأخيرة بمتوسط (3) ونسبة مئوية (60.08%).

- مجال المواجهة الانفعالية

جدول (19.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال

المواجهة الانفعالية

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أمارس سلوكيات نكوصية (طفولية) قد لا ترتبط مباشرة بالمشكلة كالصرخ والبكاء .	2.85	1.21	57.07%	7	متوسطة
2	ألوم نفسي بسبب تعاملي بانفعال مع المشكلة.	3.31	1.09	66.11%	3	متوسطة
3	أصرّ على مهاجمة كل من يقف في طريقي للوصول لحل.	3.05	1.14	60.92%	6	متوسطة
4	أحاول ان أتقبل انتقادات زملائي لي.	3.67	0.92	73.31%	2	كبيرة
5	أحاول أن أحسن مزاجي من خلال تناول الطعام، والشرب، والتدخين والدواء .	3.29	1.21	65.77%	4	متوسطة
6	أقاطع كل من تسبب لي بالموقف الضاغط.	3.18	1.06	63.68%	5	متوسطة
7	أحافظ على هدوئي وثباتي الانفعالي أثناء الموقف الضاغط.	3.85	0.86	76.90%	1	كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال المواجهة الانفعالية قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت بين بين (2.85-3.85)، وقد احتلت الفقرة أحافظ على هدوئي وثباتي الانفعالي أثناء الموقف الضاغط المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.85) ونسبة مئوية (76.9%)، بينما جاءت الفقرة أمارس سلوكيات نكوصية (طفولية) قد لا ترتبط مباشرة بالمشكلة كالصرخ والبكاء في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.85) ونسبة مئوية (57.07%).

- مجال القبول والاستسلام

جدول (20.4): المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية، والنسب المئوية لفقرات مجال القبول

والاستسلام

م	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن النسبي	الترتيب	الدرجة المحكية
1	أقبل عجزى عن فعل أى شىء لحل المشكلة.	3.38	1.02	67.62%	3	متوسطة
2	ألوم نفسى على المشكلة.	2.85	1.10	56.99%	5	متوسطة
3	أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط.	2.46	1.07	49.29%	7	قليلة
4	أميل للانفراد بنفسى عند مواجهة موقف ضاغط.	3.25	1.16	64.94%	4	متوسطة
5	أشغل نفسى بشىء آخر عندما أتعرض لموقف ضاغط.	3.72	0.95	74.39%	1	كبيرة
6	أنام لساعات طويلة عند مواجهة موقفاً ضاغطاً.	2.76	1.15	55.23%	6	متوسطة
7	عند مواجهتى موقفاً ضاغطاً أقتنع نفسى بأن الموقف لا يستحق الاهتمام.	3.43	1.04	68.54%	2	كبيرة

تشير النتائج الواردة في الجدول أعلاه إلى أن مجال قد حاز على متوسطات حسابية تراوحت

بين (2.46-3.72)، وقد احتلت الفقرة أشغل نفسي بشيء آخر عندما أتعرض لموقف ضاغط

المرتبة الأولى بمتوسط حسابي (3.72) ونسبة مئوية (74.9%)، بينما جاءت الفقرة أستسلم بسهولة

عند مواجهة الموقف الضاغط في المرتبة الأخيرة بمتوسط (2.46) ونسبة مئوية (49.29%).

2.4 نتائج الفرضيات

1.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى

تنص الفرضية الأولى على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات مجالات مقياس الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة". قبل الكشف عن دلالة الفروق قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية للأساليب المعرفية وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات المستقلة (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ومكان السكن) كما في الجدول التالي:

جدول (21.4): المتوسطات الحسابية للذكاء الانفعالي وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات المستقلة الديموغرافية

المؤهل العلمي			مكان السكن			العمر			المتغير التصنيفي
لقب	لقب	معلمة	قرية غير	قرية		41 فما	31-40	20-30	القياس
ثاني	أول	مؤهلة	معترف	معترف	مدينة	فوق			
MA	BA	(دبلوم)	بها	بها					
3.93	3.89	4.00	3.87	3.89	3.97	3.88	3.96	3.86	فهم المشاعر والوعي بها
4.12	4.12	4.13	4.19	4.07	4.14	4.12	4.19	4.03	تنظيم المشاعر والتحكم بها
4.10	4.09	4.08	4.18	4.02	4.13	4.11	4.15	4.00	استخدام المشاعر في حل المشكلات
4.05	4.03	4.07	4.08	3.99	4.08	4.04	4.10	3.96	الذكاء الانفعالي
الحالة الاجتماعية			سنوات الخبرة						المتغير التصنيفي
أرملة	مطلقة	متزوجة	عزباء	أكثر من 20 سنة	16 سنة إلى 20 سنة	11 سنة إلى 15 سنة	6 سنوات إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	القياس

3.73	3.78	3.93	3.80	3.90	3.91	3.91	3.93	3.88	فهم المشاعر والوعي بها
4.33	4.16	4.14	3.90	4.14	4.22	3.99	4.11	4.11	تنظيم المشاعر والتحكم بها
4.18	4.13	4.11	3.96	4.11	4.25	4.03	4.04	4.09	استخدام المشاعر في حل المشكلات
4.08	4.02	4.06	3.89	4.05	4.13	3.98	4.03	4.03	الذكاء الانفعالي

وقد تبين من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "دون تفاعل" ("MANOVA "without Interaction")، والجدول (5.4) يبين ذلك:

جدول (22.4): تحليل التباين المتعدد (دون تفاعل) على الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية

مصدر التباين	القياس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التفسير
النموذج	فهم المشاعر والوعي بها	3648.736 ^a	14	260.624	1137.672	0.000	دال
	تنظيم المشاعر والتحكم بها	4062.424 ^b	14	290.173	1227.093	0.000	دال
	استخدام المشاعر في حل المشكلات	4009.176 ^c	14	286.370	1255.774	0.000	دال
	الذكاء الانفعالي	3903.785 ^d	14	278.842	1477.670	0.000	دال
العمر	فهم المشاعر والوعي بها	0.557	2	0.279	1.217	0.298	غير دال
	تنظيم المشاعر والتحكم بها	1.003	2	0.502	2.121	0.122	غير دال

غير دال	0.243	1.424	0.325	2	0.649	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
غير دال	0.158	1.859	0.351	2	0.701	الذكاء الانفعالي	
غير دال	0.480	0.827	0.189	3	0.568	فهم المشاعر والوعي بها	الحالة الاجتماعية
غير دال	0.220	1.484	0.351	3	1.053	تنظيم المشاعر والتحكم بها	
غير دال	0.529	0.740	0.169	3	0.506	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
غير دال	0.443	0.898	0.170	3	0.509	الذكاء الانفعالي	
غير دال	0.649	0.433	0.099	2	0.198	فهم المشاعر والوعي بها	المؤهل العلمي
غير دال	0.943	0.058	0.014	2	0.028	تنظيم المشاعر والتحكم بها	
غير دال	0.934	0.069	0.016	2	0.031	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
غير دال	0.930	0.073	0.014	2	0.028	الذكاء الانفعالي	
غير دال	0.274	1.300	0.298	2	0.596	فهم المشاعر والوعي بها	مكان السكن
غير دال	0.205	1.597	0.378	2	0.755	تنظيم المشاعر والتحكم بها	
غير دال	0.079	2.563	0.584	2	1.169	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
غير دال	0.223	1.509	0.285	2	0.570	الذكاء الانفعالي	
غير دال	0.954	0.169	0.039	4	0.155	فهم المشاعر والوعي بها	سنوات الخبرة

غير دال	0.416	0.986	0.233	4	0.933	تنظيم المشاعر والتحكم بها	
غير دال	0.452	0.921	0.210	4	0.840	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
غير دال	0.708	0.538	0.102	4	0.406	الذكاء الانفعالي	
			0.229	225	51.544	فهم المشاعر والوعي بها	الخطأ
			0.236	225	53.206	تنظيم المشاعر والتحكم بها	
			0.228	225	51.310	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
			0.189	225	42.458	الذكاء الانفعالي	
				239	3700.280	فهم المشاعر والوعي بها	الإجمالي
				239	4115.630	تنظيم المشاعر والتحكم بها	
				239	4060.485	استخدام المشاعر في حل المشكلات	
				239	3946.244	الذكاء الانفعالي	

يتضح من الجدول (22.4) أن جميع قيم (ف) جاءت غير دالة، حيث إن قيم مستوى الدلالة

sig جاءت أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا توجد فروق ذات

دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) بين متوسطات مجالات مقياس الذكاء الانفعالي

لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة

الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة.

2.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية

تنص الفرضية الثانية على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha=0.05)$ بين متوسطات مقياس سمات الشخصية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة". قبل الكشف عن دلالة الفروق قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية لسمات الشخصية وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات المستقلة (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ومكان السكن) كما في الجدول التالي:

جدول (23.4): المتوسطات الحسابية لسمات الشخصية وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات المستقلة

المؤهل العلمي			مكان السكن			العمر			المتغير التصنيفي
لقب	لقب	معلمة	قرية غير	قرية	مدينة	41 فما	31-40	20-30	القياس
ثانٍ	أول	مؤهلة	معترف	معترف	مدينة	فوق			
MA	BA	(دبلوم)	بها	بها					
2.80	2.86	3.17	2.74	2.87	2.90	2.78	2.84	2.93	العصابية
3.55	3.60	3.63	3.62	3.59	3.55	3.56	3.62	3.57	الانبساطية
3.50	3.49	3.58	3.52	3.48	3.51	3.50	3.51	3.49	الانفتاح على الخبرة
3.55	3.59	3.74	3.58	3.57	3.60	3.53	3.59	3.63	المقبولية
3.21	3.18	3.11	3.16	3.18	3.23	3.26	3.18	3.12	يقظة الضمير
الحالة الاجتماعية					سنوات الخبرة				المتغير التصنيفي
أرملة	مطلقة	متزوجة	عزباء	أكثر من 20 سنة	16 سنة إلى 20 سنة	11 سنة إلى 15 سنة	6 سنوات إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	القياس
2.61	2.95	2.83	2.93	2.75	2.90	2.84	2.90	2.84	العصابية
3.56	3.48	3.60	3.54	3.51	3.58	3.66	3.60	3.63	الانبساطية

3.39	3.64	3.50	3.47	3.51	3.51	3.50	3.47	3.51	الانفتاح على الخبرة
3.69	3.94	3.57	3.58	3.53	3.67	3.54	3.61	3.57	المقبولية
3.19	3.29	3.19	3.14	3.24	3.18	3.22	3.17	3.15	يقظة الضمير

وقد تبين من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، وللكشف عن دلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس سمات الشخصية، فقد أجري تحليل التباين المتعدد "دون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول (24.4) يبين ذلك:

جدول (24.4): تحليل التباين المتعدد (دون تفاعل) على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمقياس السمات الشخصية لدى عينة الدراسة تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية

مصدر التباين	القياس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التفسير
النموذج	العصابية	1936.738 ^a	14	138.338	359.820	0.000	دال
	الانبساطية	3075.493 ^b	14	219.678	1688.649	0.000	دال
	الانفتاح على الخبرة	2927.123 ^c	14	209.080	1964.538	0.000	دال
	المقبولية	3067.112 ^d	14	219.079	1166.708	0.000	دال
	يقظة الضمير	2432.141 ^e	14	173.724	2118.687	0.000	دال
العمر	العصابية	0.557	2	0.278	0.724	0.486	غير دالة
	الانبساطية	0.320	2	0.160	1.229	0.295	غير دالة
	الانفتاح على الخبرة	0.055	2	0.028	0.261	0.771	غير دالة
	المقبولية	0.345	2	0.173	0.919	0.400	غير دالة
	يقظة الضمير	0.470	2	0.235	2.866	0.059	غير دالة
الحالة الاجتماعية	العصابية	0.247	3	0.082	0.214	0.887	غير دالة
	الانبساطية	0.183	3	0.061	0.470	0.703	غير دالة
	الانفتاح على الخبرة	0.259	3	0.086	0.813	0.488	غير دالة

غير دالة	0.093	2.165	0.406	3	1.219	المقبولية	
غير دالة	0.635	0.570	0.047	3	0.140	يقظة الضمير	
غير دالة	0.374	0.989	0.380	2	0.760	العصابية	المؤهل العلمي
غير دالة	0.933	0.069	0.009	2	0.018	الانبساطية	
غير دالة	0.714	0.338	0.036	2	0.072	الانفتاح على الخبرة	
غير دالة	0.298	1.218	0.229	2	0.458	المقبولية	
غير دالة	0.778	0.251	0.021	2	0.041	يقظة الضمير	
غير دالة	0.345	1.070	0.411	2	0.823	العصابية	مكان السكن
غير دالة	0.662	0.413	0.054	2	0.107	الانبساطية	
غير دالة	0.550	0.599	0.064	2	0.127	الانفتاح على الخبرة	
غير دالة	0.860	0.151	0.028	2	0.057	المقبولية	
غير دالة	0.416	0.879	0.072	2	0.144	يقظة الضمير	
غير دالة	0.827	0.374	0.144	4	0.575	العصابية	سنوات الخبرة
غير دالة	0.225	1.430	0.186	4	0.744	الانبساطية	
غير دالة	0.919	0.235	0.025	4	0.100	الانفتاح على الخبرة	
غير دالة	0.443	0.938	0.176	4	0.704	المقبولية	
غير دالة	0.883	0.292	0.024	4	0.096	يقظة الضمير	
			0.384	225	86.505	العصابية	الخطأ
			0.130	225	29.270	الانبساطية	
			0.106	225	23.946	الانفتاح على الخبرة	
			0.188	225	42.250	المقبولية	
			0.082	225	18.449	يقظة الضمير	
				239	2023.243	العصابية	الإجمالي
				239	3104.764	الانبساطية	
				239	2951.069	الانفتاح على الخبرة	
				239	3109.361	المقبولية	
				239	2450.590	يقظة الضمير	

يتضح من الجدول (24.4) أن جميع قيم (ف) جاءت غير دالة؛ حيث إن قيم مستوى الدلالة sig جاءت أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) على مقياس سمات الشخصية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة.

3.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة

تنص الفرضية الثالثة على "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات مجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تتبعها مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة". قبل الكشف عن دلالة الفروق قامت الباحثة باحتساب المتوسطات الحسابية لمجالات أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للتصنيفات الداخلية للمتغيرات المستقلة (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، ومكان السكن) كما في الجدول التالي:

جدول (25.4): المتوسطات الحسابية لمجالات أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفقاً للتصنيفات

الداخلية للمتغيرات الديموغرافية

المؤهل العلمي			مكان السكن			العمر			المتغير التصنيفي
لقب	لقب	معلمة	قرية غير	قرية		41 فما	31-40	20-30	القياس
ثان	أول	مؤهلة	معترف	معترف	مدينة	فوق			
MA	BA	(دبلوم)	بها	بها					
4.05	3.99	3.99	4.01	3.98	4.07	4.02	4.03	3.97	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية

3.22	3.30	3.59	3.26	3.32	3.24	3.13	3.32	3.42	أساليب مواجهة الضغوط السلبية
الحالة الاجتماعية					سنوات الخبرة				المتغير التصنيفي
أرملة	مطلقة	متزوجة	عزباء	أكثر من 20 سنة	16 سنة إلى 20 سنة	11 سنة إلى 15 سنة	6 سنوات إلى 10 سنوات	أقل من 5 سنوات	القياس
3.98	4.28	4.01	3.95	4.05	4.11	4.00	4.03	3.91	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية
2.75	3.67	3.27	3.29	3.16	3.21	3.21	3.39	3.34	أساليب مواجهة الضغوط السلبية

وقد تبين من الجدول أعلاه وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية، وللكشف عن دلالة

الفروق بين المتوسطات الحسابية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، فقد أجري تحليل التباين

المتعدد "دون تفاعل" (MANOVA "without Interaction")، والجدول (26.4) يبين ذلك:

جدول (26.4): تحليل التباين المتعدد (دون تفاعل) على الدرجة الكلية، والأبعاد الفرعية لمجالات مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة تعزى إلى المتغيرات الديموغرافية

مصدر التباين	القياس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	التفسير
النموذج	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	3850.363 ^a	14	275.026	1250.174	0.000	دال
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	2581.229 ^b	14	184.373	472.737	0.000	دال
العمر	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	0.187	2	0.094	0.425	0.654	غير دالة
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	1.403	2	0.701	1.799	0.168	غير دالة

الحالة الاجتماعية	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	0.664	3	0.221	1.006	0.391	غير دالة
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	1.534	3	0.511	1.311	0.272	غير دالة
المؤهل العلمي	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	0.003	2	0.001	0.007	0.993	غير دالة
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	0.575	2	0.287	0.737	0.480	غير دالة
مكان السكن	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	0.373	2	0.186	0.848	0.430	غير دالة
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	0.090	2	0.045	0.115	0.892	غير دالة
سنوات الخبرة	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	0.762	4	0.191	0.866	0.485	غير دالة
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	0.328	4	0.082	0.210	0.933	غير دالة
الخطأ	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	49.498	225	0.220			
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	87.753	225	0.390			
الإجمالي	أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية	3899.861	239				
	أساليب مواجهة الضغوط السلبية	2668.982	239				

يتضح من الجدول (26.4) أن جميع قيم (ف) جاءت غير دالة؛ حيث إن قيم مستوى الدلالة

sig جاءت أكبر من (0.05) وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا يوجد فروق دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تتبعها

مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو مكان السكن، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة.

4.2.4 النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

تنص الفرضية الرابعة على "لا توجد قدرة تنبؤية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب".

للتحقق من صحة هذا الفرض اتبعت الباحثة التالي:

1. الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط: تم استخدام تحليل الانحدار، وتحليل المسار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية على حدة كما يلي:

• الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية: الجدول التالي يوضح نتائج

تحليل التباين.

جدول (27.4): نتائج تحليل التباين لانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط

النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة

الدلالة	ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	137.5	18.9	1	18.9	الانحدار
		0.138	237	32.7	البواقي
			238	51.6	الكلي

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) جاءت دالة عند مستوى دلالة (0.05) وذلك يعني أنه يوجد أثر للتفاعل بين الذكاء الانفعالي، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (28.4): نتائج تحليل الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية

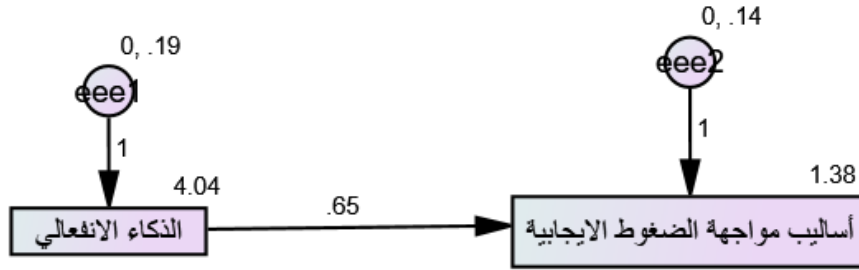
الإيجابية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)	الدلالة
الثابت	1.38	0.226		6.1	0.000
الذكاء الانفعالي	0.65	0.056	0.606	11.73	0.000

يتضح من الجدول أعلاه: جميع قيم (ت) للذكاء الانفعالي جاءت دالة؛ حيث إن مستوى الدلالة **Sig** أقل من (0.01) وبالتالي يمكن القول: إن الذكاء الانفعالي يؤثر كمنبئ على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، وقد بلغ معامل الانحدار لها (0.65)، كما بلغ ثابت الانحدار (1.38) وهي قيمة دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) (11.73) وقد جاءت دالة عند مستوى (0.01) وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

$$\text{أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية} = 1.38 + 0.65 \times \text{الذكاء الانفعالي}.$$

وقد تحققت الباحثة من دقة النتائج السابقة بتحليل المسار باستخدام برنامج **AMOS** وقد جاءت النتائج كما في الشكل والجدول التاليين:



شكل (1.4) تحليل مسار الانحدار للذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية

جدول (29.4): نتائج تحليل مسار الانحدار للذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى عينة الدراسة

الدلالة	القيمة الحرجة	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مسار الانحدار	
0.000	11.751	0.055	0.652	أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية	الذكاء الانفعالي

يتضح من الشكل والجدول السابقين أن الذكاء الإنفعالي يؤثر كمنبئ على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية، حيث جاءت قيم الدلالة أقل من (0.01)، وبالتالي تؤكد النتيجة الحالية ما ورد من نتائج في تحليل الانحدار كما في الجدول (28.4).

• الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية: الجدول التالي يوضح نتائج تحليل التباين.

جدول (30.4): نتائج تحليل التباين لانحدار الذكاء الإنفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية لدى عينة الدراسة

الدلالة	ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.09	2.87	1.123	1	1.123	الانحدار
		0.39	237	92.6	البواقي
			238	93.7	الكلية

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) جاءت غير دالة عند مستوى دلالة (0.05)، وذلك يعني أنه لا يوجد أثر للتفاعل بين الذكاء الانفعالي، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (31.4): نتائج تحليل الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية

السلبية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)	الدلالة
الثابت	2.64	0.38		6.9	0.000
الذكاء الانفعالي	0.159	0.094	0.109	1.69	0.091

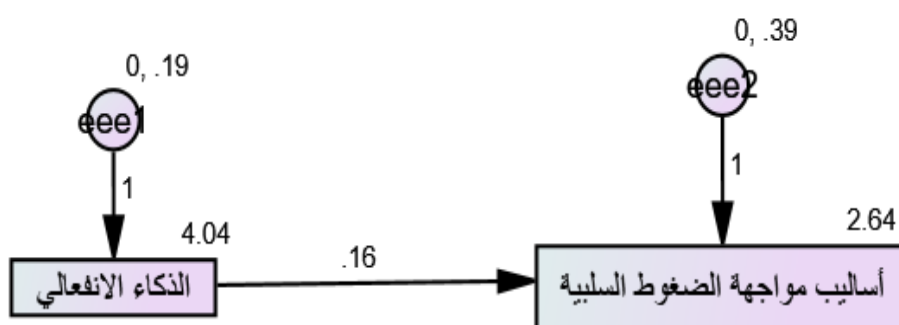
يتضح من الجدول أعلاه: قيم (ت) للذكاء الانفعالي جاءت غير دالة؛ حيث إن مستوى الدلالة

Sig أكبر من (0.05) وبالتالي يمكن القول: إن الذكاء الانفعالي لا يؤثر كمنبئ على أساليب

مواجهة الضغوط النفسية السلبية.

وقد تحققت الباحثة من دقة النتائج السابقة بتحليل المسار باستخدام برنامج AMOS وقد جاءت

النتائج كما في الشكل والجدول التاليين:



شكل (2.4) تحليل مسار الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية

جدول (32.4): نتائج تحليل مسار الانحدار للذكاء الانفعالي على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية لدى عينة الدراسة

الدلالة	القيمة الحرية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مسار الانحدار		
				الذكاء الانفعالي	<---	أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية
0.089	1.69	0.093	0.159			

يتضح من الشكل والجدول السابقين أن الذكاء الإنفعالي لا يؤثر كمنبئ في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية؛ حيث جاءت قيم الدلالة أكبر من (0.05) وبالتالي تؤكد النتيجة الحالية ما ورد من نتائج في تحليل الانحدار كما في الجدول (32.4).

2. سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط: تم استخدام تحليل الانحدار، وتحليل المسار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب لكل أسلوب من أساليب مواجهة الضغوط النفسية على حدة كما يلي:

- سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية: الجدول التالي يوضح نتائج تحليل التباين.

جدول (33.4): نتائج تحليل التباين لانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية لدى عينة الدراسة

الدلالة	ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	28.12	3.9	5	19.43	الانحدار
		0.138	233	32.2	البواقي
			238	51.6	الكلي

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) جاءت دالة عند مستوى دلالة (0.01) وذلك يعني أنه يوجد أثر للتفاعل بين سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، ويوضح الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (34.4): نتائج تحليل الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الإيجابية

المتغيرات المستقلة	معامل الانحدار	الخطأ المعياري	قيمة بيتا	قيمة (ت)	الدلالة
الثابت	0.822	0.499		1.65	0.101
العصابية	-0.198	0.055	0.262	3.62	0.000
الانبساطية	0.288	0.076	0.221	3.8	0.000
الانفتاح على الخبرة	0.307	0.084	0.211	3.64	0.000
المقبولية	0.458	0.077	0.426	5.96	0.000
يقظة الضمير	0.003	0.098	0.002	0.028	0.978

يتضح من الجدول أعلاه: جميع قيم (ت) لسمات الشخصية جاءت دالة حيث أن مستوى

الدلالة **Sig** أقل من (0.01) باستثناء مجال يقظة الضمير (لا يعد منبئاً بأساليب مواجهة الضغوط

النفسية الإيجابية)، وبالتالي يمكن القول: إن العصابية (تنبؤ سلبي)، والانبساطية، والانفتاح على

الخبرة، والمقبولية جميعها تؤثر كمنبئ على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، وقد بلغ ثابت

الانحدار (0.822) وهي قيمة غير دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) (1.65) وقد جاءت غير

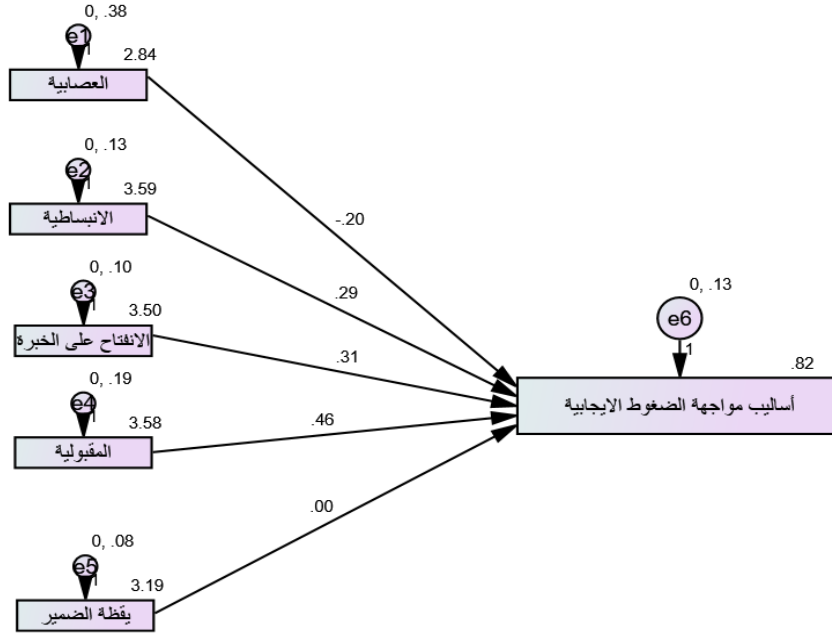
دالة عند مستوى (0.05) وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية = $0.822 - 0.198 \times \text{العصابية} + 0.288 \times$

$الانبساطية + 0.307 \times \text{الانفتاح على الخبرة} + 0.458 \times \text{المقبولية}.$

وقد تحققت الباحثة من دقة النتائج السابقة بتحليل المسار باستخدام برنامج **AMOS** وقد جاءت

النتائج كما في الشكل والجدول التاليين:



شكل (3.4) تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية

جدول (35.4): نتائج تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية لدى عينة الدراسة

الدلالة	القيمة الدرجة	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مسار الانحدار		
				أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية	<---	
0.000	5.11	0.039	-0.198	أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية	<---	العصبية
0.000	4.33	0.067	0.288			الانبساطية
0.000	4.129	0.074	0.307			الانفتاح على الخبرة
0.000	8.32	0.055	0.458			المقبولية
0.974	0.033	0.083	0.003			يقظة الضمير

يتضح من الشكل والجدول السابقين أن جميع مجالات سمات الشخصية (باستثناء مجال

يقظة الضمير لا يؤثر) تؤثر كمنبئ في أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، حيث جاءت

قيم الدلالة أقل من (0.01).

• سمات الشخصية وأساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية: الجدول التالي يوضح نتائج

تحليل التباين.

جدول (36.4): نتائج تحليل التباين لانحدار السمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط

النفسية السلبية لدى عينة الدراسة

الدالة	ف	مربع المتوسطات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.000	41.7	8.86	5	44.28	الانحدار
		0.212	233	49.48	البواقي
			238	93.76	الكلي

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة (ف) جاءت دالة عند مستوى دلالة (0.01) وذلك يعني

انه يوجد أثر للتفاعل بين سمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، ويوضح

الجدول التالي نتائج تحليل الانحدار المتعدد.

جدول (37.4): نتائج تحليل الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية

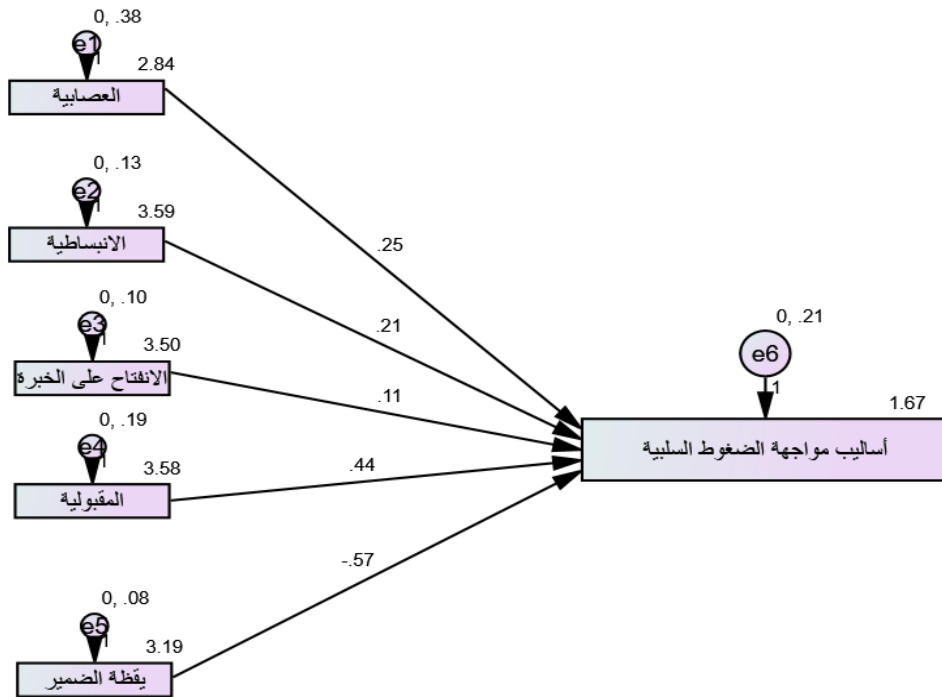
السلبية

الدالة	قيمة (ت)	قيمة بيتا	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	المتغيرات المستقلة
0.000	2.7		0.618	1.67	الثابت
0.000	3.71	0.247	0.068	0.252	العصابية
0.027	2.224	0.12	0.095	0.211	الانبساطية
0.3	1.029	0.055	0.105	0.108	الانفتاح على الخبرة
0.000	4.633	0.305	0.095	0.441	المقبولية
0.000	4.67	0.26-	0.122	0.569-	يقظة الضمير

يتضح من الجدول أعلاه: جميع قيم (ت) لسمات الشخصية جاءت دالة؛ حيث إن مستوى الدلالة **Sig** أقل من (0.01) باستثناء مجال الانفتاح على الخبرة (لا يعد منبئاً بأساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية)، وبالتالي يمكن القول إن: العصابية، والانبساطية، والمقبولية، وبقظة الضمير (تنبؤ سلبي) جميعها تؤثر كمنبئ على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، وقد كما بلغ ثابت الانحدار (1.67) وهي قيمة دالة إحصائياً، حيث بلغت قيمة (ت) (2.7) وقد جاءت دالة عند مستوى (0.01) وفي ضوء ذلك يمكن صياغة معادلة الانحدار على النحو الآتي:

$$\text{أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية} = 1.67 + 0.252 \times \text{العصابية} + 0.211 \times \text{الانبساطية} - 0.441 \times \text{المقبولية} - 0.569 \times \text{بقظة الضمير}.$$

وقد تحققت الباحثة من دقة النتائج السابقة بتحليل المسار باستخدام برنامج **AMOS** وقد جاءت النتائج كما في الشكل والجدول التاليين:



شكل (4.4) تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية

السلبية

جدول (38.4): نتائج تحليل مسار الانحدار لسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط السلبية لدى عينة الدراسة

الدلالة	القيمة الحرية	الخطأ المعياري	معامل الانحدار	مسار الانحدار		
				العصابية	الانقباضية	الانفتاح على الخبرة
0.000	5.236	0.048	0.252	أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية	<---	المقبولية
0.011	2.56	0.082	0.211			يقظة الضمير
0.243	1.17	0.092	0.108			الانفتاح على الخبرة
0.000	6.5	0.068	0.441			المقبولية
0.000	5.516	0.103	-0.569			يقظة الضمير

يتضح من الشكل والجدول السابقين أن جميع مجالات سمات الشخصية (باستثناء مجال الانفتاح على الخبرة لا يؤثر) تؤثر كمنبئ في أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، حيث جاءت قيم الدلالة أقل من (0.01) وبالتالي تؤكد النتيجة الحالية ما ورد من نتائج في تحليل الانحدار كما في الجدول (37.4).

الفصل الخامس: مناقشة نتائج الدراسة والتوصيات

يتضمن هذا الفصل تفسيراً لنتائج الدراسة ومناقشتها التي هدفت إلى التحقق من القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب- برنامج تدريبي مقترح، وفيما يلي تفسير نتائج الدراسة ومناقشتها.

1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بأسئلة الدراسة

1.1.5 مناقشة نتائج السؤال الأول

ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟

جاء مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال في منطقة النقب بنسبة مئوية (80.81%) وبمستوى كبير، ومتوسط حسابي (4.04)، وانحراف معياري بلغ (0.43) وجاء مجال تنظيم المشاعر والتحكم بها في المرتبة الأولى بنسبة مئوية (82.42%) وبمستوى كبير، وجاء من فقراته الفقرة التي تنص على: "لقد دفعتني العديد من الأحداث المهمة في حياتي إلى إعادة تقييم ما هو مهم وما هو غير مهم"، في المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "عندما أواجه تحدياً، أستسلم؛ لأنني أعتقد أنني سأفشل"، في المرتبة الأخيرة.

وتتفق هذه النتائج بشكل عام مع دراسة جعفر (2025)، ودراسة الرميضية (2023)، ودراسة علي (2018)، بان مستوى الذكاء الانفعالي لدى المربيات جاء مرتفعاً، وتختلف مع دراسة هوجان وياتينغ (Huijuan & Yuting, 2024)، ودراسة ابن عمر وابن حمودة (2022) بان مستوى الذكاء الانفعالي لدى المربيات جاء متوسطاً.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المربيات قد مررن بتجارب حياتية عديدة، ومؤثرة الأمر الذي أدى إلى زيادة الوعي الذاتي لدى المربيات؛ ما ساعدهن على فهم مشاعرهن ومشاعر الآخرين،

والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات؛ لتكون موجهاً لتفكيرهن وافعالهن (Salovey et al 2002,, (612- 11 ، وإعادة التفكير وتحديد الأولويات، بناءً على المشاعر، واستخدام الانفعالات لتيسير الحكم، والتأرجح بين عدة انفعالات لرؤية الأمور من عدة زوايا (السيد، 2017)، والتمييز بين ما يستحق أن يستثمرن فيه من جهد ووقت، وما يمكن تجاوزه، أو تركه جانباً دون استسلام أو خوف من الفشل، وهذا يدل على درجة من النضج العقلي والانفعالي لدى المربيات، حتى أصبحن قادرات على معرفة انفعالاتهن، وتنظيمها (ابن عمر وابن حمودة، 2022)، والتكيف لمواجهة متطلبات الحياة (النعمي، 2010، 87)، ومراعاة الصحة النفسية والرضى عن الذات (الدراكة وآخرون، 2023)، هذه التجارب والخبرات تشكل دافعاً للنمو الشخصي والمهني، وتعزز العمل التربوي والمهني لدى المربيات، كما يدل أيضاً على ثقة عالية بالنفس تساعدن على النجاح في مواقف حياتية مختلفة (الرميضية، 2023).

اما بالنسبة للفقرة "عندما أواجه تحدياً، أستسلم؛ لأنني أعتقد أنني سأفشل"، التي جاءت في المرتبة الأخيرة؛ ما يعني أن المربيات لديهن القدرة على المثابرة ومواجهة التحديات، إذ لا يقبلن بالانسحاب أو الفشل، وهو ما يميز الأفراد ذوي المستويات المرتفعة من الذكاء الانفعالي، حيث إنهم أكثر مقاومة لمشاعر الفشل والإحباط، ولديهم القدرة على إدراك المواقف والاحداث على انها اقل تهديداً (Cabras et al., 2020).

وجاء مجال استخدام المشاعر في حل المشكلات في المرتبة الثانية، وبنسبة مئوية (81.88%) وبمستوى كبير، وبمتوسط حسابي (4.09)، وقد احتلت الفقرة: "أثني على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد" المرتبة الأولى بينما جاءت الفقرة "يصعب علي فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها". في المرتبة الأخيرة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بان العلاقة بين المربيات هي علاقة يسودها التعاون والتفاهم، ولديهن الاستعداد والقدرة على تقديم المدح والثناء لزميلاتهن، ودعمهن، وتشجيعهن للاستمرار في النجاح والتقدم، ولا ينظرن لنجاح الأخريات كتهديد لهن، بل يستخدمن المدح والثناء لرفع معنويات الزميلات، وتعزيز ثقتهن بأنفسهن، الأمر الذي يعكس وعي المربيات بدور المشاعر الإيجابية في دعم التفكير البناء، وتعزيز التفاعل الاجتماعي، ونستدل على ذلك من الفقرة "أثني على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد" التي جاءت بالمرتبة الأولى، وهذا يؤكد ان المربيات يملن إلى توظيف التعزيز الإيجابي والتقدير كوسيلة لتقوية العلاقات الإنسانية، والقدرة على تكوين علاقات اجتماعية ناجحة (النعيمة، 2010)، وتحفيز الآخرين، والتعاطف معهم (حنصالي، 2014) ما يدل على مستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي.

اما بالنسبة للفقرة "يصعب علي فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها"، التي جاءت في المرتبة الأخيرة فتعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن لدى المربيات القدرة على التعبير والتوظيف الإيجابي للمشاعر أكثر من قدرتهن على التحليل الانفعالي العميق وفهم المشاعر المعقدة للآخرين.

وتعزو الباحثة هذه النتيجة لعدة أسباب من بينها طبيعة عمل المربيات التي تقتضي منهن التركيز على المهام الصفية، وإدارة المواقف والتواصل بشكل مباشر مع الأطفال ومع ذويهم، إلى جانب ما تتسم به مهنة مربية رياض الأطفال من كثرة المسؤوليات، ومتطلبات المنهج الدراسي، وكثرة الأعباء الوظيفية، وتزايد الضغوط المهنية (الداود، 2024، وحبيبي، 2024، والعبيد، 2021)، الأمر الذي يشغلهم أحياناً عن التأمل في مشاعر الآخرين على الرغم من أهمية هذا الجانب، إضافة إلى ذلك لا يمكن تجاهل تأثير العوامل الثقافية والاجتماعية التي تشجع على ضبط المشاعر، أو اخفائها بدلاً من التعبير عنها ما يصعب على الطرف الآخر ملاحظة هذه المشاعر وتحليلها وتفسيرها.

أما مجال فهم المشاعر والوعي بها فقد جاء بالمرتبة الثالثة والأخيرة بمتوسط حسابي (3.91)، وبنسبة مئوية (78.13%) وبمستوى كبير، وقد احتلت الفقرة: "أعي مشاعري عندما أعيشها وتصيح خبرة"، المرتبة الأولى بينما جاءت الفقرة "يصعب علي فهم رسائل الآخرين غير اللفظية" في المرتبة الأخيرة.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن لدى المربيات الوعي الذاتي بمشاعرهن، كما لديهن القدرة على التعامل معها بوعي وانتباه في لحظة وقوعها، بحيث لا تبقى مجرد استجابات انفعالية عابرة، بل تتحول إلى خبرة انفعالية متراكمة تسهم في تنمية الوعي الانفعالي لديهن، وتساعدهن على التعامل مع المواقف المستقبلية بصورة ناجعة وناضجة، أي أن لدى المربيات القدرة على مراقبة مشاعرهن، وتوظيف المعرفة لتوجيه سلوكهن وتفكيرهن (ماير وسالوفي، 1990)، ما يساعدهن على مواجهة تحديات الحياة والتكيف مع الخبرات الجديدة والتوافق معها (القطار وصالح، 2019).

بالمقابل تشير بعض المربيات إلى صعوبة في فهم رسائل الآخرين غير اللفظية، وتفسر الباحثة هذه النتيجة لكون الأنماط السائدة في التواصل بين المربيات تركز بدرجة كبيرة على التواصل اللفظي المباشر؛ ما يحد من توظيف الإشارات غير اللفظية في التواصل بينهن، كما يمكن أن تفسر هذه النتيجة بميل بعض المربيات إلى كتمان مشاعرهن، خاصة السلبية منها، خوفاً من تعرضهن لأحكام مجتمعية، أو نظرة سلبية قد توحى بضعفهن أو بعدم كفاءتهن.

2.1.5 مناقشة نتائج السؤال الثاني:

ما سمات الشخصية الأكثر شيوعاً لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟

تشير النتائج إلى أن مجال الانبساطية جاء بالترتيب الأول والأكثر انتشاراً بين مربيات الأطفال في منطقة النقب، حيث حصل على متوسط حسابي (3.59) ووزن نسبي (71.73%)

وبدرجة كبيرة، وقد احتلت الفقرة "عندما أسر أضحك بسهولة"، المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "أفضل عادة القيام بأعمال وحدي"، في المرتبة الأخيرة.

يمكن تفسير هذه النتيجة بأن معلمات رياض الأطفال في منطقة النقب، يتميزن بطابع اجتماعي نشط، ويمتلكن القدرة على التعبير عن مشاعرهن خاصة مشاعر الفرح والانخراط في التفاعل مع الآخرين، الفقرة الأعلى "عندما أسر أضحك بسهولة"، تعكس انفتاحاً وجدانياً وتفاعلاً مع البيئة الاجتماعية، أما الفقرة التي حصلت على المرتبة الأخيرة "أفضل عادة القيام بأعمال لوحدي"، تشير إلى أن العمل الفردي مفضل لديهن.

وتعزو الباحثة ارتفاع مستوى سمة الانبساطية إلى طبيعة العمل مع الأطفال في رياض الأطفال التي تتطلب تواصلًا دائمًا، وتفاعلاً وجدانياً، وقدرة على بث الحماس والدافعية لدى الأطفال؛ ما يجعل المربيات بطبيعتهن، أو عبر الممارسات أكثر انفتاحاً اجتماعياً وتعبيرياً.

بالإضافة إلى ذلك، تقام رياض الأطفال في النقب غالباً ضمن عناقيد أو تجمعات صافية، حيث تعتمد السلطات المحلية اعتماد هذا النمط التنظيمي لعدة اعتبارات، من أبرزها تسهيل تقديم الخدمات الأساسية مثل: المواصلات، والبنى التحتية خاصة في القرى غير المعترف بها التي تعاني من نقص في الخدمات والبنى التحتية، كالكهرباء، والماء، والمباني الملائمة. هذا التمرکز المكاني لرياض الأطفال، يخلق بيئة عمل تتطلب تعاوناً وثيقاً بين المربيات، ويعزز من أهمية العمل الجماعي، والتنسيق المهني على مختلف الأصعدة لضمان سيرورة العمل التربوي بشكل فعال ومتكامل.

وجاء مجال المقبولية في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي (3.58) وبوزن نسبي (71.62%)

وبدرجة كبيرة، وقد احتلت الفقرة "أحاول أن أكون مراعيًا لحقوق الآخرين ومشاعرهم"، بينما جاءت الفقرة "أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين" في المرتبة الأخيرة.

تشير نتائج سمة المقبولية إلى امتلاك مربيات رياض الأطفال درجة عالية من التعاطف، والحرص على العلاقات الإيجابية، وحب الغير، والرغبة في تقديم المساعدة للآخرين، وتجنب السلوكيات العدوانية والمتشككة، ويتطلب العمل التربوي مع الأطفال بيئة دافئة ومتعاطفة؛ ما ينعكس على سلوك المربيات، ويشجع على صفات مثل: اللطف، والتسامح، واحترام الآخر والتعاون، حيث يُعد الطاقم التربوي في رياض الأطفال من الشرائح المهمة في المجتمع، التي يقابلها التلاميذ في حياتهم، ويتأثرون بها، وكثيرا ما يتمص بعض التلاميذ شخصية المعلم (جاسم، 2017)، فهم نموذج حي يقتدي به الأطفال في سلوكهم، إذ يتعلمون منه العديد من المهارات الاجتماعية والسلوكية من خلال التفاعل والملاحظة، ولا يقتصر دور المعلم على تزويد الطلاب بالمعلومات فحسب، بل يعد مسؤولاً عن تحقيق مستوى مرتفع من التوافق النفسي والاجتماعي (الذهلي والعبري، 2023).

كما تصمم البرامج التعليمية في هذه المرحلة بشكل يهدف إلى تنمية المهارات الحياتية لدى الاطفال، مثل: التعاطف، والتعاون وحل المشكلات، والتسامح وغيرها من القيم الأساسية، ولتحقيق هذا الهدف تُلقى على عاتق المربيات والطواقم العاملة في الروضات، إعداد وتهيئة المواقف التعليمية المبدعة والمثيرة، والمنظمة التي تجذب اهتمام الأطفال، وتساعدهم على اكتساب المهارات لخبرات مختلفة (الرشيدي، 2022). كما تُلقى على عضوات الطاقم التربوي مسؤولية تجسيد هذه المهارات في سلوكهن اليومي؛ ما يُمكن الأطفال من تقليدها واكتسابها من خلال القدوة والنموذج الإيجابي في البيئة التربوية.

وجاء مجال الانفتاح على الخبرة في المرتبة الثالثة بمتوسط حسابي (3.5) ووزن نسبي (69.99%) وبدرجة كبيرة، وقد احتلت الفقرة "أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية" المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها" في المرتبة الأخيرة.

تشير النتائج إلى وجود إنفتاح نسبي على الخبرات الجديدة، ولكنه مشروط بالإطار القيمي والديني، وهو ما يميز طابع المجتمعات المحافظة، ومن بينها المجتمع العربي بمنطقة النقب، حيث تحتل الموروثات الثقافية والدينية مكانة مركزية لدى مربيات رياض الأطفال، وتشكل مرجعية أساسية في العملية التربوية، والتعامل مع القضايا السلوكية والتربوية التي تواجه المربيات، وتؤكد الفقرة "أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية" التي جاءت بالمرتبة الأولى مكانة الدين والأخلاق كمرجع وإطار واضح للتعامل مع المواقف المختلفة. أما بالنسبة للفقرة "عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها" التي جاءت في المرتبة الأخيرة قد تدل على الحاجة لدى بعض المربيات إلى توفير آليات عمل واضحة ليتم تبنيها والعمل وفقها في المواقف التربوية والسلوكية، خاصة مع وجود بعض المعوقات التي تؤدي إلى عدم مشاركة هؤلاء المربيات بالورشات التدريبية لأسباب مختلفة، منها ضعف الإشراف المهني بشكل كاف، وقلة الموارد.

وجاء مجال يقظة الضمير بالمرتبة الرابعة بمتوسط حسابي (3.19) ووزن نسبي (63.79%) وبدرجة كبيرة، وقد احتلت الفقرة "أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشتائي مرتبة ونظيفة" المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "عندما ألتزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على انجازه" في المرتبة الأخيرة.

تشير النتائج في مجال يقظة الضمير إلى أهمية التنظيم والترتيب لدى مربيات رياض الأطفال في النقب حيث جاءت الفقرة "أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشتائي مرتبة ونظيفة" في المرتبة الأولى، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بكون المربيات على قدر كبير من المسؤولية تجاه الحفاظ على أمن وسلامة الأطفال في الروضات، وذلك من خلال المحافظة على النظافة والترتيب في البيئة التعليمية الذي يعد واجباً إلزامياً ومطلباً أساسياً للسعي نحو الإنجاز؛ حيث يساعد الترتيب والنظام المربية على تنفيذ المهام بشكل سلس، وتحقيق أهدافها التربوية والاجتماعية، مع ذلك تشير الفقرة

"عندما التزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه" التي جاءت في المرتبة الأخيرة بمستوى منخفض إلى التفاوت بدرجة الالتزام لإكمال المهام الملقاة على المربيات، وتفسر الباحثة هذا التفاوت كنتاج للضغوط المهنية والعبء الكبير الملقى على عاتق المربيات، إلى جانب قلة الموارد، وعدم توفر الدعم والتقدير؛ ما يؤدي إلى الشعور بالتهميش، الأمر الذي يؤثر على الالتزام الوظيفي لدى هذه الفئة من المربيات.

وجاء في المرتبة الأخيرة بدرجة متوسطة مجال العصابية بمتوسط حسابي (2.84) ووزن نسبي (56.88%)، وقد احتلت الفقرة "عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأن أعصابي قد انهارت" المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة" في المرتبة الأخيرة.

تشير النتائج إلى أن بُعد العصابية قد حصل على الدرجة الأخيرة في تصنيف سمات الشخصية لدى المربيات؛ ما يعكس مستوى لا بأس به من الاستقرار الانفعالي والقدرة على التحكم بالأفكار والمشاعر السلبية، كما تشير هذه النتيجة إلى تمتع المربيات بدرجة من المرونة والشعور بالأمان. (Costa & McCrae, 1992)، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة عسيري (2019)، ودراسة ثجيل (2022) التي أشارت إلى توافر عامل العصابية بدرجة قليلة لدى المعلمين، وبما أن طبيعة العمل برياض الأطفال تتسم بزيادة الضغوط المهنية والنفسية نتيجة تعدد الأدوار والمهام والمسؤوليات، فمن الطبيعي أن يؤثر هذا الضغط على قدرة المربية على التحمل؛ ما يؤدي أحياناً إلى الشعور بالضعف، وعدم القدرة على التحمل، وهذا ما أشارت إليه نتيجة الفقرة "عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأن أعصابي قد انهارت" التي جاءت بالمرتبة الأولى.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة غازي (2022) التي أظهرت وجود علاقة سلبية بين التوافق المهني وسمتي العصابية والذهانية. أما بالنسبة للفقرة "أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة" التي جاءت في المرتبة الأخيرة وبمستوى منخفض، فهي تشير إلى وعي المربيات بأهمية الدور التربوي

والاجتماعي الذي يمارسونه في عملهم، وعلى الرغم من ذلك، فهناك بعض المربيات اللواتي يشعرون بخيبة أمل في ظل الضغوط الشديدة وعبء العمل، وغياب دعم السلطات المحلية والهيئات المسؤولة؛ ما يؤدي إلى الشعور أحياناً بالإحباط وعدم القيمة، وهذه المشاعر السلبية التي تسيطر على المربيات اللواتي يمتلكن عامل العصابية بنسبة متوسطة، تجعلهن يتجهن إلى تبني أساليب التكيف التي تركز على العاطفة، كالتركيز السلبي على الذات، والتعبير العاطفي المفرط، والتجنب (Melendez et al., 2020)، وتتفق هذه النتائج مع دراسة سميدت وآخرين (Smidt et al, 2018) التي أشارت إلى أن معلمات الروضة اللواتي يتسمن بسمة العصابية كن أقل كفاءة في إدارة الصف، مقارنة بالمعلمات اللواتي يتسمن بسمة يقظة الضمير، والانفتاح على الخبرات والتجارب السابقة.

3.1.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث

ما أهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية التي تتبناها مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب؟ أظهرت النتائج أن أساليب مواجهة الضغوط النفسية هي الأكثر استخداماً من قبل مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب، حيث حصلت على متوسط مرتفع نسبياً (4.01) ووزن نسبي (80.2%)؛ ما يشير إلى أن المربيات يتبعن استراتيجيات فعالة ومرتنة تساعدن على التكيف مع المواقف الضاغطة، في المقابل جاءت أساليب مواجهة الضغوط السلبية بدرجة متوسطة فقط (3.28) ووزن نسبي (65.6%)؛ ما يعكس أن هذه الأساليب موجودة، ولكنها أقل شيوعاً واستخداماً.

وقد جاء في المرتبة الأولى مجال " اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+) "، وفي المرتبة الثانية جاء مجال الضبط الذاتي (+)، وفي المرتبة الثالثة جاء مجال حل المشكلات (+)، وفي المرتبة الرابعة جاء مجال المواجهة الفعالة (+)، وفي المرتبة الخامسة جاء مجال الدعم الاجتماعي (+)، وفي المرتبة السادسة جاء مجال الاسترخاء (+)، وفي المرتبة السابعة جاء مجال

التجنب (-)، وفي المرتبة الثامنة جاء مجال المواجهة الانفعالية (-)، وفي المرتبة التاسعة جاء مجال القبول والاستسلام (-).

بالنسبة لمجال " اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية (+) " الذي جاء في المرتبة الأولى، احتلت الفقرة "أثق بالله في جميع المواقف المرتبة الأولى" بينما جاءت الفقرة "أكثر من الصلاة؛ لأنها تساعدني على التعامل مع التوتر" في المرتبة الأخيرة. تشير هذه النتائج إلى أهمية البعد الروحي في الثقافات التقليدية كثقافة النقب، حيث إنه في المجتمع التقليدي والمحافظ يؤمن الناس إيماناً راسخاً بأن الدين هو الحقيقة المطلقة، ويلجأ الأفراد إلى الدين في حالات اليأس والتوتر والقلق كإستراتيجية التعامل العليا، وفي المجتمع البدوي المحافظ في النقب، تشكل القيم الروحانية محوراً مركزياً في التعامل مع الضغوطات والتحديات، ومصدراً رئيساً للطمأنينة والدعم النفسي في مواجهة التوتر؛ إذ تُعد ممارسة الشعائر الدينية (كالدعاء والصلاة) مورداً يعتمد عليه السكان ومنهم مربيات رياض الأطفال في مواجهة المواقف الضاغطة من مبدأ التوكل على الله والثقة به، ويتفق هذا مع دراسة (Syed & Fakhra, 2019) ، ودراسة حسين وآخرين (Hussain, Zulfqar & Aziz, 2019).

أما مجال الضبط الذاتي (+)، فقد جاء في المرتبة الثانية وقد احتلت الفقرة "أحاول ضبط مشاعري قدر الإمكان في المواقف الصعبة" المرتبة الأولى، وهذا يعكس قدرة المربيات على تنظيم انفعالاتهن، وضبط ردود أفعالهن، وكبح التوتر والانفعالات المندفعة بينما جاءت الفقرة "ألجا إلى التفكير الإيجابي تحت الضغط" في المرتبة الأخيرة، وعلى الرغم من وجودها بالمكان الأخير في مجال الضبط الذاتي إلا أنها ضمن المعدلات المرتفعة، ولكنها تشير إلى حاجة بعض المربيات لمزيد من التدريب على التفكير الإيجابي كإستراتيجية معرفية.

اما مجال حل المشكلات (+) الذي جاء بالمرتبة الثالثة، فقد احتلت الفقرة "أحاول التفكير في مشكلتي من زوايا متعددة"، المرتبة الأولى، وهي تعكس تفضيل المربيات للتحليل العقلاني المتباعد للمشكلة، والنظر إليها من زوايا متعددة، بدلاً من الاستجابة الانفعالية الفورية، بينما جاءت الفقرة "أضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط". في المرتبة الأخيرة، هذه النتيجة تشير إلى نقص في مهارات الجانب التنفيذي والتخطيطي للمواجهة، وتعكس الفجوة ما بين النية والتنفيذ الفعلي.

وجاء مجال المواجهة الفعالة (+) بالمرتبة الرابعة، وقد احتلت الفقرة "أحاول التركيز على ما لدي من إيجابيات عند مواجهتي ضغوط معينة" المرتبة الأولى، وهذا يشير إلى محاولات المربيات للتكيف الإيجابي من خلال التركيز على نقاط القوة الذاتية، وهو أمر جوهري في الحفاظ على الاستقرار النفسي، بينما جاءت الفقرة "أرفض الحلول الوسط"، في المرتبة الأخيرة.

وجاء مجال الدعم الاجتماعي (+) في المرتبة الخامسة، وبمستوى كبير، وقد احتلت الفقرة "أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين في مواجهة مشكلتي". المرتبة الأولى، وهي تعكس توجهاً نحو طلب المساعدة والاستفادة من خبرات الآخرين، بينما جاءت الفقرة "أتردد في طلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين أثق بهم" في المرتبة الأخيرة، حيث تشير هذه النتيجة إلى بعض التحفظ الاجتماعي، أو الحذر في الإفصاح وكشف الذات، ربما لأسباب ثقافية تتعلق بصورة الذات أو الخوف من الحكم الاجتماعي والمنافسة بين المربيات.

وجاء مجال الاسترخاء (+) في المرتبة السادسة، ومستوى كبير، وقد احتلت الفقرة "أتنفس بعمق عند تعرضي لموقف ضاغط"، المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "أستمع للموسيقى عند تعرضي لموقف ضاغط"، في المرتبة الأخيرة، أي أن المربيات يفضلن الاعتماد على أساليب جسدية أو حسية مثل التنفس العميق أكثر من الاستماع إلى الموسيقى؛ ما يعكس اختلافات في الخلفية الثقافية أو التفضيلات الفردية.

وجاء مجال التجنب في المرتبة السابعة، وبمستوى كبير، وقد احتلت الفقرة "أتمنى حدوث معجزة عندما أتعرض للموقف الضاغط"، المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "أؤجل التعامل مع الموقف الضاغط أو أتجاهله قدر الإمكان"، في المرتبة الأخيرة. تشير هذه النتائج إلى استخدام المربيات لأسلوب التجنب بدرجة متوسطة في مواجهة الضغوط، وتؤكد الفقرة الأعلى في هذا المجال إلى اعتماد المربيات أساليب هروب نفسي من الموقف الضاغط، وصعوبة المواجهة المباشرة لهذه المواقف في بعض الأحيان، وذلك لتجنب التحدي مع المواقف الضاغطة، بينما تشير الفقرة "أؤجل التعامل مع الموقف الضاغط، أو أتجاهله قدر الإمكان" التي جاءت في المرتبة الأخيرة أن المربيات لا يفضلن المماثلة، أو تجاهل المواقف الضاغطة التي يتعرضن لها، بل يفضلن التعامل مع الموقف، وتداركه قبل أن يتفاقم.

تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى وجود قصور في مهارات الذكاء الانفعالي، ولا سيما في جانب إدارة الانفعالات وتنظيمها، حيث إن الذكاء الانفعالي المرتفع يعد مؤشراً للتنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة الإيجابية، في حين يشير انخفاضه إلى الميل نحو استخدام استراتيجيات المواجهة السلبية (العدل، 2018)، الأمر الذي يؤثر على قدرة المربيات على مواجهة الضغوط، وتبنيهن لاستراتيجيات السلبية لمواجهة المواقف الضاغطة مثل: التجنب والهروب من خلال تشتيت وصرف الذهن عن الحدث الضاغط (اييو، 2020). كما يمكن الإشارة إلى أن بعض سمات الشخصية التي يمكن أن تمتلكها هؤلاء المربيات كانخفاض سمة يقظة الضمير، أو الميل إلى العصابية، الأمر الذي قد يسهم في تبني مثل هذه الأساليب.

أما مجال المواجهة الانفعالية الذي جاء بالمرتبة الثامنة، وبمستوى متوسط، فقد احتلت الفقرة "أحافظ على هدوئي وثباتي الانفعالي أثناء المواقف الضاغطة، المرتبة الأولى، وهو ما يشير إلى قدرة المربيات على ضبط الانفعالات، والتحكم بالمشاعر عند مواجهة المواقف الضاغطة، بينما

جاءت الفقرة "أمارس سلوكيات نكوصية (طفولية) قد لا ترتبط مباشرة بالمشكلة كالصرخ والبكاء"، في المرتبة الأخيرة؛ ما يشير إلى رفض استعمال الأساليب الانفعالية السلبية أو الطفولية في مواجهة الضغوط لدى معظم المربيات.

تؤكد هذه النتيجة أن مربيات رياض الأطفال يفضلن تبني أساليب مواجهة إيجابية للمواقف الضاغطة، وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المربيات على وعي ودراية بطبيعة عملهن التربوي كمربيات رياض أطفال، وما يتطلب منهن من قدرة على التمييز بين السلوك المهني المناسب، والسلوك غير المهني الذي لا يتناسب مع طبيعة عملهن، إذ يتطلب من المربية أن تمتلك قدرة عالية من ضبط انفعالاتها، وبذل جهد كبير من أجل التغلب والسيطرة على الأحداث والمواقف الضاغطة، وتحقيق التوازن بين ذاتها وبين العالم الخارجي (نجم، 2022)، توازن شعوري وسلوكي أمام الأطفال، وأولياء الأمور والطاقم المهني، وأن تكون نموذجاً يقتدى به على الرغم من المواقف الضاغطة التي قد تتعرض لها بمواقف مختلفة.

بالإضافة إلى ذلك تشير النتائج إلى أن المتوسط العام لمجال المواجهة الانفعالية جاء بمستوى متوسط؛ ما يعني بأن هذا المجال بحاجة إلى تطوير من خلال برامج تدريبية تركز على إدارة الانفعالات، والذكاء الانفعالي، وتقنيات الاسترخاء.

مجال القبول والاستسلام فقد جاء بالمرتبة الأخيرة، وبمستوى متوسط، وقد احتلت الفقرة "أشغل نفسي بشيء آخر عندما أتعرض لموقف ضاغط"، المرتبة الأولى، بينما جاءت الفقرة "أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط"، في المرتبة الأخيرة. تظهر هذه النتائج أن المربيات لا يتبنين الاستسلام كخيار شائع عند مواجهة الضغوط، وإنما يحاولن اتخاذ موقف فاعل، مع ذلك فإن بعض المربيات يلجان إلى استخدام آليات تنتمي إلى مجال الاستسلام والقبول لتساعدهن على التخفيف من حدة الموقف الضاغط، كآلية الإلهاء الذاتي أو تحويل الانتباه، كما أشارت لذلك الفقرة

"اشغل نفسي بشيء آخر عندما أتعرض لموقف ضاغط"، حيث تعمل هذه الآليات على توفير راحة مؤقتة من الموقف الضاغط، ولكنها لا تسهم في مواجهته بشكل ناجع والوصول إلى حل. إلى جانب ذلك، جاءت الفقرة "أستسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط"، في المرتبة الأخيرة، الأمر الذي يشير إلى أن الاستسلام المباشر ليس سلوكاً شائعاً لدى المربين، كما يبين امتلاك المربين لمستوى من الصلابة النفسية، تبث لديهن روح المقاومة والتحدي؛ ما يحد من استعمالهن لهذا الأسلوب السلبي في مواجهة المواقف الضاغطة.

تفسر الباحثة استخدام بعض المربين لأساليب المواجهة السلبية كنتيجة لضعف بعض مهارات الذكاء الانفعالي لديهن، كمهارة إدارة وتنظيم الانفعالات، حيث إن قدرة الفرد على تنظيم انفعالاته، وضبطها والتحكم بها، يساعد على التكيف الفعال مع الموقف، إذ يقوم الفرد بإظهار أو إخفاء انفعالاته وفقاً لما يتطلب منه هذا الموقف (بورزق وفريحة، 2023; Mayer & Salovey, 1997).

2.5 مناقشة النتائج المتعلقة بالفرضيات

1.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الأولى

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس).

بينت نتائج الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في متوسطات مجالات مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة في التدريس. وبالتالي نقبل الفرض الصفري الذي ينص على: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسطات مجالات مقياس الذكاء الانفعالي لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة في التدريس.

تتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة جعفر (2025) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير المؤهل العلمي وسنوات الخبرة، ومع دراسة تورمان وفليز (Tarman & Filiz, 2023) التي بينت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الإنفعالي تُعزى لمتغير العمر، والمؤهل التعليمي، وعدد سنوات الخدمة، ومع دراسة ابن عمر وابن حمودة (2023) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ومع دراسة الرميضية (2023) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية سنوات الخبرة لدى المربيات، ودراسة علي (2018) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى المعلمات تُعزى إلى المتغيرات المؤهل العلمي، وسنوات الخبرة، بينما تختلف مع دراسة هوجان وياتينغ (Huijuan & Yuting, 2024) التي أظهرت نتائجها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تُعزى لمتغير العمر، والحالة الاجتماعية، ومع دراسة جمعة (2017) التي أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة.

يمكن تفسير هذه النتائج بعدة أسباب منها أن بيئة العمل في رياض الأطفال في منطقة النقب تتسم بظروف مهنية واجتماعية متشابهة إلى حد كبير؛ ما يفرض على جميع المربيات التفاعل مع ضغوط العمل ومتطلباته بنفس الأساليب التي تسمح لهن بالنجاح في العمل، بالإضافة إلى ذلك فإن امتلاك المربيات لمستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي يساعدهن على التعامل مع الضغوط، وتنويع الحلول للمشاكل التي تواجهها، ومساعدتها على التفكير الإبداعي، وتكوين العلاقات الاجتماعية

والتوافق مع الآخرين، وذلك من خلال فهم مشاعرهم، والتعاطف معهم والتكيف مع الظروف المختلفة، والقدرة على التحكم وضبط النفس، واكتساب المهارات والدقة في التعبير عن الانفعالات (المدهون، 2015).

كما أن طبيعة العمل في الروضات العنقودية أو الروضات المتجاورة، وما يرافقها من تحديات مهنية متشابهة مثل نقص الموارد، أو ضغط العمل تفرض على جميع المربيات ان تتحلى بقدرة على إدراك مشاعرهن ووعيهن بها وفهمهن لها، وقدرتهن على تنظيم انفعالاتهن وضبطها والتحكم فيها، واستخدام المعرفة الوجدانية لزيادة الدافعية، ولتحسين المهارات وتطوير السلوكيات الإيجابية والتفاعل الاجتماعي (الزهراني 2014)، كما يتيح هذا الواقع للمربيات التعلم من بعضهن البعض من خلال الملاحظة والنمذجة المتبادلة وهو ما يتفق مع نظرية التعلم الاجتماعي (Bandura, 1986) ويعزز من توحيد أساليب إدارة الانفعال. إضافة إلى ذلك هنالك تأثير لطبيعة التدريب أو الخبرات المهنية المتشابهة التي تلقنها المربيات على يد الجهات المختلفة من مشرفات، ومرشدات تربويات، بكل ما يخص تنمية الذكاء الانفعالي وتعزيز المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، والمهارات الحياتية المختلفة كمواجهة الضغوط، واتخاذ القرارات، مما قلل من أثر هذه المتغيرات الديموغرافية على مستوى الذكاء الانفعالي.

ومن العوامل المهمة التي تفسر هذه النتيجة أيضاً هو دور التنشئة الاجتماعية التي يتم من خلالها تمرير القيم الدينية والخلقية والثقافية؛ لكي يتسنى للفرد تحقيق التأقلم من خلال تنمية قدراتهم وإمكانياتهم على التفاعل الاجتماعي مع الوسط الذين ينتمون إليه (موسى وعبد الكريم، 2018)، كما لا تقتصر التنشئة الاجتماعية على مرحلة الطفولة، وإنما تشمل مراحل نمو مختلفة التي يمر بها الفرد، ومن خلالها يكتسب قيم ومعايير تمنح له القدرة على التفاعل، والتكيف مع مجتمعه (النيبال، 2002). وبما أن معظم المربيات ينتمين إلى مجتمع محلي، ترعرعن فيه وفقاً لتنشئة اجتماعية

موحدة، لها ذات الخلفية الثقافية والاجتماعية، الأمر الذي يسهم في تشكيل أنماط متشابهة من السلوك الانفعالي وإدارة المشاعر بغض النظر عن الفروق الفردية في العمر أو التعليم أو الخبرة، كما أن المعايير الاجتماعية والثقافية في المجتمع المحلي تضع ضوابط محددة للتعبير الانفعالي والتعامل مع المواقف؛ ما يقلل من التنوع الفردي في هذا الجانب.

2.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثانية

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس سمات الشخصية تعزى (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس).

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في متوسطات أبعاد مقياس سمات الشخصية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب تعزى إلى متغير: العمر، أو الحالة الاجتماعية، أو مكان السكن، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة.

وتتفق هذه النتيجة جزئياً مع دراسة الغول (2024) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات مجالات سمات الشخصية تعزى لمتغير سنوات الخبرة، ودراسة نور الدين وآخرين (2021) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات سمات الشخصية تعزى لمتغير السكن (الريف والحضر)، بينما تختلف جزئياً مع دراسة الغول (2024) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير المؤهل العلمي، ودراسة غازي (2022) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات سمات الشخصية تُعزى لمتغير الحالة الاجتماعية، ودراسة سرتاتيان (Cirtautienė, 2017) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات سمات الشخصية تُعزى لمتغير العمر، والمؤهل التعليمي، ودراسة القحطاني والقحطاني (2021) في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات سمات الشخصية تُعزى لمتغير سنوات الخبرة.

ويمكن تفسير هذه النتيجة من منطلق العوامل المختلفة التي تؤثر على تكوين السمات الشخصية الثابتة إلى حد ما ومن ضمنها الصفات الوراثية أو الشخصية، ومؤثرات اجتماعية، ودينية، وسياسية، وحضارية (نور الدين وآخرون 2012). إن المجتمع البدوي في النقب يتميز بخلفية ثقافية متجانسة، تشكل إطاراً عاماً يطغى على تأثيرات مثل: العمر، أو الحالة الاجتماعية، أو المؤهل العلمي، فالأفراد الذين يعيشون في مجتمع معين يتسمون بسمات عامة مشتركة تنشأ في ظل منظومات قيم وضغوط اجتماعية موحدة، كما أشار الهلال والزلغول (2014: ص 399)، وبذلك فإن الشخصية هي ليست نتاجاً ذاتياً مستقلاً، بل هي حصيلة تفاعل الفرد مع أنماط ثقافية مجتمعية سائدة تجسد نظاماً أيديولوجياً يؤثر بعمق في السلوك (رمزي وبالعربي، 2017)، الأمر الذي يعزز من تقارب السمات الشخصية بين مربيات رياض الأطفال. وتدعم نظرية السمات لكوستا ومكاري (McCrae & Costa, 2008) هذا التفسير، حيث تؤكد أن شخصيات الأفراد تستقر نسبياً بعد مرحلة البلوغ؛ ما يحد من تأثير العوامل الديموغرافية، وبناءً على ذلك، يمكن القول: إن التجانس في سمات الشخصية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب، لا يُعزى إلى اختلافاتهن الفردية المرتبطة بالعوامل المذكورة، بقدر ما يُعزى إلى الخلفية الثقافية المشتركة وثبات الشخصية.

إضافة إلى ذلك، يمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى طبيعة البيئة المهنية المشتركة التي تعمل فيها مربيات رياض الأطفال في النقب، سواء أكان من حيث البرامج التأهيلية والتعليمية المقدمة للمربيات التي غالباً ما تركز على نفس الأهداف والبرامج التربوية؛ ما يؤدي إلى تقارب الخبرات السلوكية التي تتعكس على السلوك، أو من حيث العمل ضمن بيئة موحدة القوانين، والأنظمة والتعليمات، والإجراءات مثل رياض الأطفال التي تخضع لنظام شبه ثابت، ومقرر مسبقاً، وتواجه تحديات متشابهة يفرض عملية من التكيف والانسجام الجماعي؛ ما يسهم في تقارب السمات بين المربيات والعاملات في هذه الأطر.

3.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ($\alpha=0.05$) بين متوسط استجابات مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب على مقياس أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير (العمر، والحالة الاجتماعية، والمؤهل العلمي، ومكان السكن، وسنوات الخبرة في التدريس).

أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha=0.05$) في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى إلى متغير: العمر، أو الحالة الاجتماعية، أو مكان السكن، أو المؤهل العلمي، أو سنوات الخبرة.

تتفق هذه النتائج مع دراسة أحمد (2023) في عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات استجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية يُعزى لمتغير المؤهل العلمي. وتختلف هذه النتائج مع دراسة الميالي وآخرين (2023)، في وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغير الحالة الاجتماعية وسنوات الخبرة، ودراسة أحمد (2023)، ودراسة الشريف وعلي (2022) ودراسة القحطاني والقحطاني (2021)، ودراسة نوار وصلوبي (2019)، ودراسة جبر (2022) في وجود فروق دالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تُعزى لمتغير عدد سنوات الخبرة.

تشير هذه النتائج إلى أن أساليب تعامل مربيات رياض الأطفال في النقب مع الضغوط النفسية، لا تتغير وفقاً للمتغيرات الديموغرافية لكل مربية. ويمكن تفسير هذه النتيجة من عدة جوانب أهمها أن المربيات في رياض الأطفال يواجهن تحديات متشابهة، على الرغم من الاختلافات الفردية بينهن، مثل: التواصل مع الأهل والجهات المختلفة ذات الصلة بعملهن، والتعامل مع الأطفال الصغار، وإدارة الأنشطة اليومية، والقيام بالمهام الإدارية وغيرها من التحديات، هذه البيئة تدفع

المربيات، وبغض النظر عن خصائصهن الشخصية، إلى تبني استراتيجيات متشابهة لمواجهة الضغوط.

إضافة إلى ذلك تتلقى مربيات رياض الأطفال برامج تدريبية وتأهيلية موحدة لمواجهة الضغوط النفسية وتكسبن استراتيجيات محددة للتعامل مع هذه الضغوطات، حيث يرافق هذا التأهيل، طواقم مختصة من المرشدين والمستشارين التربويين الذين يعملون بشكل دائم مع المربيات من خلال لقاءات تدريبية وورشات عمل، إزدادت وتيرتها في أعقاب الأحداث الطارئة التي تتعرض لها المنطقة منذ عدة سنوات بدءاً بجائحة كورونا، واستمراراً للأحداث الأمنية والحروب المختلفة التي تمر على المنطقة، الأمر الذي أدى إلى تعرض المربيات بغض النظر عن المعطيات الشخصية، إلى نفس البرامج التأهيلية واكتساب أدوات متشابهة للتعامل مع الضغوطات من اللحظة الأولى لدخول المربية إلى عملها.

من بين العوامل التي يمكن أن تفسر هذه النتيجة أيضاً هو توفر الدعم الاجتماعي المتبادل بين زميلات العمل بشكل عام، والدعم والتوجيه الذي تتلاقاه المعلمة من قبل مديرة العنقود، التي تعمل مع المعلمات وفقاً لسياسة وتعليمات معينة، ثابتة وواضحة؛ ما يوفر للمربيات أدوات كافية للتعامل مع الضغوط من البداية، وهذا ما أشارت إليه أيضاً دراسة هيكينين وآخرين (Heikkinen et al., 2023) حيث برزت استراتيجيات مثل القيادة التشاركية، والتواصل الفعال داخل الفريق، وطلب الدعم الاجتماعي والعاطفي، كوسائل أساسية للتكيف لدى المربيات. وبينت نتائج الدراسة أن الدعم العاطفي من الزملاء والمديرات، والمشرفات لعب دوراً حاسماً في تعزيز رفاية القيادات التربوية.

كذلك اعتماد المربيات على مصادر الدعم العائلية ضمن نفس الثقافة؛ ما يجعل هذه الاستراتيجيات شائعة وموحدة بين جميع المربيات، وتتجاوز الفروق الفردية بينهن. وقد أكد لازروس (1966) على

أن الدعم الاجتماعي يلعب دوراً مهماً في تطوير قدرة الفرد على التعامل مع المشاكل والصعوبات بكفاءة وفعالية، وهو يعد عاملاً مهماً في التخفيف من آثار الضغوط النفسية، ويعزز من قدرة الفرد على التكيف والتطور.

كما أكدت دراسة الكعبي وعلي (2023) على أن الدعم الاجتماعي أحد المصادر الهامة التي تخفف من آثار التوتر للإنسان، ومن العوامل المساعدة أيضاً على التعامل مع الضغوط والعواقب المترتبة عليها، كما تساعد على تجاوز الأزمات، وهذا يتوقف على عمق المساعدة، كما أنه من المصادر الهامة للأمن الذي يحتاجه الإنسان في عالمه بعد لجوئه إلى الله سبحانه وتعالى، عندما يشعر أن طاقته قد استنفدت، ولم يعد بوسعه أن يواجه هذا الخطر المهدد له، وأنه بحاجة ماسة إلى المعونة من أقرب الأشخاص إليه، وتضيف يعقوب (2023) أن ما يقدم للفرد من دعم اجتماعي من قبل الأسرة أو الزملاء أو الإدارة، من شأنه أن يعزز الجانب الإيجابي للفرد، ويحسن من مستوى الصحة النفسية لديه، ويزيد من قدراته ودفاعيته على التعامل مع ما يواجهه من ضغوط نفسية. وعليه يمكن القول: بأن تشابه الظروف المهنية والمجتمعية يؤثر على اعتماد أساليب متشابهة لمواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.

4.2.5 مناقشة نتائج الفرضية الرابعة

لا يوجد تأثير ذو دلالة إحصائية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية كمنبئات على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب.

يتضح من النتائج أن النموذج أظهر دلالة إحصائية عالية ($F = 35.746, p = 0.000$)؛

ما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة (الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية) تُفسر بشكل كبير التباين في المتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية)؛ ما يعكس قوة النموذج في التنبؤ. فالنسبة العالية للانحدار تشير إلى تفسير حوالي 48% من التباين؛ ما يدعم صلاحية النموذج. كما أن نتائج

تحليل الانحدار المتعدد، الذي أُجري لتقييم تأثير الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية (العصابية، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، وبقظة الضمير) على أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، أظهرت ان للنموذج دلالة إحصائية عالية، مع تفسير حوالي 48% من التباين.

على المستوى الفردي، يبرز الذكاء الانفعالي كأقوى متغير مستقلاً؛ ما يشير إلى تأثير إيجابي كبير ودال إحصائياً على المتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية). كذلك، تظهر "المقبولية" و "الانفتاح على الخبرة" و "العصابية" دلالة إحصائية، حيث يرتبط الانفتاح على الخبرة بتأثير إيجابي والعصابية بتأثير سلبي. في المقابل، "الانبساطية" و "بقظة الضمير"، لم تُظهر دلالة إحصائية.

كما يتضح من الجدول أن النموذج أظهر دلالة إحصائية عالية؛ ما يشير إلى أن المتغيرات المستقلة (الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية) تُفسر بشكل كبير التباين في المتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط السلبية)؛ ما يعكس قوة النموذج في التنبؤ، فالنسبة العالية للانحدار تشير إلى تفسير حوالي 47.7% من التباين؛ ما يدعم صلاحية النموذج.

أما نتائج تحليل الانحدار المتعدد الذي أُجري لتقييم تأثير الذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية (العصابية، والانبساطية، والانفتاح على الخبرة، والمقبولية، وبقظة الضمير) على أساليب مواجهة الضغوط النفسية السلبية، حيث أظهر النموذج دلالة إحصائية عالية، مع تفسير حوالي 47.7% من التباين. على المستوى الفردي، تبرز المقبولية كأقوى متغير مستقل؛ ما يشير إلى تأثير إيجابي كبير ودال إحصائياً على المتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط السلبية). كذلك، تظهر العصابية، و "بقظة الضمير" دلالة إحصائية، حيث ترتبط بقظة الضمير بتأثير سلبي، والعصابية بتأثير إيجابي في المقابل، "الانبساطية"، و "الانفتاح على الخبرة"، و "الذكاء الانفعالي" لم تُظهر دلالة إحصائية.

أشارت نتائج الدراسة إلى أن كل من الذكاء الانفعالي، وبعض سمات الشخصية يشكلان عوامل متنبئة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية بنوعيتها: الإيجابية والسلبية، فقد اتضح أن الذكاء

الانفعالي هو أقوى متغير مستقل؛ ما يشير إلى تأثير إيجابي كبير ودال إحصائياً على المتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية)، ويسهم بشكل ملحوظ في التنبؤ باستخدام المربيات لاستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة ابن عمر (2017)، ودراسة العدل (2018) التي تشير أن للذكاء الانفعالي العالي قدرة تنبؤية باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، بينما لم يظهر الذكاء الانفعالي قدرة تنبؤية في أساليب المواجهة السلبية.

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بأن المربية التي تمتلك مستوى مرتفعاً من الذكاء الانفعالي تستطيع إدراك انفعالاتها، وتقييمها، وتنظيمها، والتعبير عنها والتحكم بها (حنصالي، 2014)، الأمر الذي يؤدي بالمربية إلى إعادة توجيه تفكيرها وتحديدها للأولويات بناءً على مشاعرها، واستخدام انفعالاتها لتقييم المواقف الضاغطة، وذلك من خلال رؤيتها للأمور من عدة زوايا؛ ما يمكنها من التخفيف من الضغوط النفسية التي تواجهها، وذلك من خلال تبني أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية وصولاً إلى حل المشكلة المتسببة بهذه الضغوط (الرفاعي، 2022).

أما فيما يتعلق بسمات الشخصية فقد أظهرت النتائج أن "المقبولية" و "الانفتاح على الخبرة" و "العصابية" لها دلالة إحصائية في التنبؤ بالمتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية)، حيث يرتبط الانفتاح على الخبرة بتأثير إيجابي، والعصابية بتأثير سلبي.

في المقابل، فإن سمات "الانبساطية" و "يقظة الضمير"، لم تُظهر دلالة إحصائية في التنبؤ بالمتغير التابع (أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية). من هنا فإن سمات الشخصية "الانفتاح على الخبرة" و "العصابية"، تشكلان عوامل متبينة بأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة الغول (2024)، ودراسة جبارة (2021).

وتفسر الباحثة هذه النتيجة بإرتباط الانفتاح على الخبرة بالمرونة الفكرية العالية التي تمكن المربيات من الاستقبال والتفتح تجاه الآخرين، الأمر الذي ساعد على تبادل الأفكار في مختلف

الجوانب المعرفية، والاجتماعية والنفسية (جعفور، 2024). ويتميز الأفراد الذين يتسمون بالانفتاح على الخبرة بالفضول، وحب الاستطلاع، والبحث، والاستكشاف، والابتكار، والابتعاد عن النمطية، وتجربة حلول جديدة غير نمطية (McCrae & Costa 2006; Şimşek and Koydemir 2013)، الأمر الذي يجعلهم أكثر خبرة وأكثر قدرة على استخدام استراتيجيات مواجهة إيجابية مثل: إعادة التقييم المعرفي، والبحث عن الدعم الاجتماعي، أو إبتكار حلول بديلة.

أما بالنسبة لسمة العصابية التي بينت النتائج قدرتها على التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية، على الرغم من ان هذه السمة تعرف غالباً كعامل خطر لما ترتبط به هذه السمة من قلق، وحساسية مفرطة، وسرعة الاستثارة الانفعالية الذي يمثل الجانب السلبي لشخصية وسلوك الفرد (سعيد، 2017)، إلا أن وجودها كمتغير متنبئ في المواجهة الإيجابية قد يعكس جانباً آخرًا. تعزو الباحثة هذه النتيجة إلى أن ارتفاع مستوى العصابية، قد يدفع بالمربيات إلى البحث بجدية عن حلول فعالة للتعامل مع هذا التوتر وخفض مستواه، والتقليل من مستوى القلق الذي يشعرون فيه. أي يمكن أن يكون القلق والتوتر دافعاً وحافزاً للمربيات لتبني استراتيجيات مواجهة إيجابية من أجل إعادة التوازن النفسي لديهن.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة أيضاً بخصوصية السياق الثقافي والاجتماعي لمربيات رياض الأطفال في النقب، حيث ترتبط يقظة الضمير غالباً بالالتزام بالأعراف والتقاليد المجتمعية من أجل الحفاظ على التوازن بين المجالات المختلفة للوصول إلى ما يخدم الجماعة (سعيد، 2017)، أكثر من تبني استراتيجيات مواجهة مرنة، كذلك ارتباط يقظة الضمير بالقدرة على السيطرة على النفس، والحذر عند تحمل المسؤولية، والحفاظ على النظام (هتهات، 2020)، الأمر الذي يحد من فاعليتها كعامل مؤثر في اختيار أساليب مواجهة الضغوط النفسية الإيجابية.

من هنا يمكن القول: إن نتائج الفرضية الرابعة تعكس صورة عامة بأن الذكاء الانفعالي يشكل عاملاً وقائياً مهماً في تعزيز المواجهة الإيجابية للضغوط النفسية، بينما تلعب سمات الشخصية أدواراً مزدوجة يمكن أن تسهم في كل من المواجهة الإيجابية والسلبية وفقاً لطبيعة السمة، ومستوى الضغوط النفسية التي تتعرض لها مربيات رياض الأطفال.

3.5 البرنامج التدريبي المقترح لتطوير استخدام استراتيجيات مواجهة الضغوط الإيجابية في ضوء العلاقة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.

من أجل بناء برنامج تدريبي يحقق الأهداف المرجوة منه، اعتمدت الباحثة على نتائج الدراسة، وتفسيرها، ومناقشتها في ضوء القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي، وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب، كما تم الاستعانة بالأدب النظري والدراسات السابقة المتعلقة بمتغيرات الدراسة ومجتمعها في البيئة التي أجريت فيها، وفي البيئات المتشابهة، وضمن المعايير والمكونات للبرامج التدريبية.

تعريف البرنامج

هو مجموعة من الاستراتيجيات، والأنشطة، والتدريبات الموجهة التي تعتمد على كل من مفهومي الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، كمفاهيم مؤثرة في تنمية الاستراتيجيات الإيجابية وتطويرها لمواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب. لقد تم بناء هذا البرنامج بالاعتماد على الأدبيات والدراسات السابقة التي تناولت موضوع الذكاء الانفعالي بمكوناته المختلفة (الوعي بالذات، وتنظيم الانفعالات، والقدرة على بناء علاقات إيجابية)، إضافة إلى سمات الشخصية التي تشكل عاملاً مؤثراً في أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وقد تم الرجوع أيضاً إلى

الدراسات السابقة التي تناولت استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المعلمين في المراحل العمرية المختلفة وبالأخص في رياض الأطفال وصفوف الدنيا.

الأسس التي يركز عليها البرنامج

الأسس النفسية: يعتمد البرنامج على نظرية الذكاء الانفعالي التي تم تطويرها على يد العلماء ماير وسالوفي (Mayer & Salovey)، وجولمان (Goleman)، وبار أون (Bar – on)، وتؤكد على أن القدرة على إدراك الانفعالات والتعبير عنها وتنظيمها، وتقييمها وإدارتها، والتعاطف، وهي مهارات قابلة للتعلم والتدريب. كما يستند أيضاً إلى نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لكوستا وماكراي (Costa & McCrae) التي من خلاله يبرز دور سمات الشخصية في دعم الأساليب الإيجابية أو السلبية في مواجهة الضغوط النفسية.

الأسس الفلسفية: يقوم هذا البرنامج على أسس الفلسفة البنائية، حيث تركز هذه الفلسفة على أن المتعلم يبني معرفته بنفسه بالاستناد إلى ما يمتلكه من معلومات حالية وخبرات سابقة، بحيث لا يستقبل المعرفة بصورة سلبية مباشرة من الآخرين، وإنما من خلال التفاعل والتعاون، واستخدام أساليب الملاحظة والاكتشاف والتجريب، وتوظيف مختلف المهارات والقدرات العقلية. ومن هذا المنطلق، ينظر البرنامج إلى مربية رياض الأطفال باعتبارها شريكة فعالة في بناء المعرفة، وليس فقط مجرد متلقية لها، حيث يمنحها البرنامج، ومن خلال الأنشطة والفعاليات التي يقترحها، فرصة لاكتشاف إمكاناتها وخبراتها، والتعرف على مستوى الذكاء الانفعالي وسماتها الشخصية، الأمر الذي يساهم في تطوير معرفتها وتمكينها من تطوير استراتيجيات مواجهة نفسية تتلاءم مع احتياجاتها وظروفها.

الأسس التربوية: يراعي البرنامج الأسس التربوية التي تحث على ملاءمة الأهداف والمضامين ووضوحها، والاختصاص بعين الاعتبار الفروق الفردية بين المربين المشتركات في البرنامج، وتنوع الأنشطة والفعاليات؛ لتتمكن المشاركات من الاستفادة من البرنامج قدر الإمكان.

الأسس الاجتماعية والثقافية: يستند البرنامج على الأسس الاجتماعية والثقافية المستمدة من نظرية فيجوتسكي التي تؤكد أن التعلم والتطور يحدثان في سياق اجتماعي. لذلك هنالك أهمية للتركيز على الأنشطة التعاونية وبناء شبكات الدعم المتبادلة بين المربين، وذلك من خلال توظيف أساليب تدريبية، وأنشطة تفاعلية تسهم في تعزيز التفاعل، وتبادل الخبرات. كما يستند البرنامج إلى الأسس الاجتماعية التي تبرز دور العلاقات الإنسانية الداعمة، وتنمية روح الفريق، وخلق بيئة عمل آمنة تشجع على المشاركة والتواصل الإيجابي. كذلك يراعي البرنامج الخصوصية الثقافية للمربين في المجتمع البدوي في النقب من خلال الأخذ بعين الاعتبار قيم المجتمع وعاداته وتقاليده، وتوظيفها كعوامل مساعدة في تمكين المربين من تبني استراتيجيات مواجهة تتناسب مع واقعهن؛ ما يعزز شعورهن بالانتماء، ويجعل عملية التعلم أكثر واقعية وملائمة لاحتياجاتهن.

أهداف البرنامج

الهدف العام للبرنامج

يهدف البرنامج إلى تعزيز الذكاء الانفعالي وتطوير استراتيجيات مواجهة الضغوطات النفسية

الإيجابية لدى مربيات رياض الأطفال في النقب.

الأهداف الخاصة للبرنامج

- تعريف المربيات بمفهوم الذكاء الانفعالي، مكوناته وابعاده، وأهميته.

● تطوير مهارات الذكاء الانفعالي من خلال التركيز على: فهم المشاعر والوعي بها، وتنظيم المشاعر والتحكم بها، واستخدام المشاعر في حل المشكلات، كمدخل لتنمية القدرة على مواجهة الضغوط النفسية.

● تعريف المربيات بمفهوم سمات الشخصية وأهميتها في الحياة اليومية.

● كشف المربيات على نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية، وتحليل انعكاساتها على العلاقات الاجتماعية والمهنية، وكيفية توظيف هذه السمات بشكل إيجابي في مواجهة الضغوط.

● تعريف المربيات على مفهوم الضغوط النفسية ومصادرها.

● التعرف على ردود الفعل الممكنة عند مواجهة ضغوط نفسية (ردود فعل فسيولوجية، وردود فعل نفسية، وردود فعل سلوكية).

● التعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، والتمييز بين استراتيجيات المواجهة الإيجابية والاستراتيجيات السلبية.

● تدريب المربيات على استراتيجيات المواجهة المتنوعة مع التركيز على أهمية استخدام الأساليب الإيجابية، والحد أو التقليل من استخدام أساليب المواجهة السلبية.

● إكساب المربيات آليات متنوعة تساعدن على بناء خطط شخصية لمواجهة الضغوط النفسية.

الاستراتيجيات المستخدمة في البرنامج

تعتمد الباحثة في تنفيذ البرنامج على عدة استراتيجيات من ضمنها: المحاضرات، والمناقشة والحوار، والعصف الذهني، وتمثيل الأدوار، والعمل الجماعي والفردى، ومهام بيتية، ودراسة حالة، وتمارين التأمل والاسترخاء.

الوسائل المستخدمة في البرنامج

وسائل تكنولوجية مثل: الحاسوب، والمسلاط، والهواتف الذكية لتقديم محتوى بصري تفاعلي، وأفلام قصيرة ومقاطع من أفلام تخدم المحتوى التعليمي والهدف المحدد للقاء، وبطاقات متنوعة تحتوي على صور، وكلمات، وجمل تعبيرية...، التي تتيح للمشاركات إسقاط أفكارهن ومشاعرهن والتعبير عنها بشكل رمزي أو مباشر، وأوراق عمل متنوعة الأهداف، تحتوي على محتوى مختلف، مثل: مواقف ضاغطة من الحياة اليومية لتحليلها والتعلم منها، وتمارين للملاحظة والتأمل، وأنشطة تفكير وتعبير كتابي لتعميق الفهم والتطبيق العملي. وأقلام، وأوراق ملونة، واللوح، ودفاتر صغيرة لتغذية راجعة شخصية بعد كل لقاء.

عدد الجلسات والمدة الزمنية المتوقعة للبرنامج

يتكون البرنامج من (16) جلسة، مدة كل جلسة (90-120) دقيقة، بمعدل لقاء كل أسبوع خلال فصل دراسي كامل (أربعة أشهر).

محتوى الجلسات:

تم انتقاء محتوى الجلسات بناء على الأهداف التي تم تحديدها في البرنامج، وكذلك بناء على الفنيات والأسلوب المستخدم، وستراعي الباحثة مجموعة من المعايير في اختيار محتوى الجلسات، وهي:

- استخدام الألفاظ والعبارات المناسبة المفهومة.
- تقديم المفاهيم والمهارات ضمن ترتيب منطقي متسلسل من البسيط إلى المعقد.
- تنوع فنيات البرنامج بما يراعي خصوصية كل مشاركة لزيادة دافعيتها للمشاركة.
- تنظيم أهداف الجلسات وأسلوبها.
- تصميم أنشطة الجلسات على أساس تطبيقي.

- مراعاة خصائص المربيات، ومراعاة طبيعة ظروفهن وعملهن.

تقييم البرنامج:

أ- التقييم البعدي

في حال تطبيق البرنامج لاحقاً سيتم تقييم البرنامج عن طريق تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقارنة نتائج المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي.

ب- القياس التتبعي

في حال تطبيق البرنامج لاحقاً سيتم تطبيق مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية بعد شهر من انتهاء البرنامج، ومن القياس البعدي لمعرفة مدى استمرار فاعلية البرنامج، حيث سيتم مقارنة المجموعة التجريبية بنفسها في القياس البعدي والتتبعي.

تحكيم البرنامج

للحكم على صحة إجراءات البرنامج، تم عرض البرنامج على (6) محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في علم النفس والصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي، وذلك للتأكد من صلاحياته للتطبيق، ولإبداء آرائهم ولتعديل ما يرونه مناسباً، وفي ضوء ملاحظاتهم تم إجراء التعديلات المطلوبة، وتم إعداد الصورة النهائية للبرنامج.

الأسلوب التدريبي المستخدم في تنفيذ البرنامج

تم تنفيذ البرنامج من خلال استخدام أسلوب التدريب الجماعي في تنفيذ هذا البرنامج، حيث كانت جميع جلسات البرنامج فردية وجماعية، لإتاحة الفرصة للمشاركة والتفاعل والتواصل وخلق جو من الألفة والود بين أفراد المجموعة.

4.5 التوصيات

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، توصي الدراسة بما يلي:

1. تبني البرنامج المقترح وتطبيقه للوقوف على مدى فاعليته، وتأثيره على مربيات رياض الأطفال في النقب.
2. توظيف برامج إرشادية وتدريبية معرفية سلوكية تركز على مهارة إعادة التقييم المعرفي وربط المشاعر بعملية اتخاذ القرارات، وحل المشكلات للتقليل من التوتر والقلق الذي يواجه المربيات في عملهن اليومي.
3. تنظيم ورشات عمل قائمة على لعب الأدوار لمحاكاة مواقف صعبة ضاغطة، وتدريب المربيات على استثمار المشاعر بصورة بناءة من أجل الوصول إلى حلول فعالة.
4. تقديم برامج إرشادية نفسية واجتماعية تهدف إلى خفض مستويات القلق، والانفعال السلبي، وتعزيز مهارات التنظيم وضبط الذات.
5. بناء برامج وتدريبات لتعزيز مهارات الالتزام المهني والتخطيط والتنظيم، كتدريبات لإدارة الوقت، وتحديد الأهداف، وبناء خطط يومية/ أسبوعية لعمل المربية في الروضة، وتحديد أولويات ومتابعة الانجاز بما يعزز من مستوى يقظة الضمير لدى المربيات.

دراسات مقترحة

1. إجراء دراسات مماثلة للدراسة الحالية في بيئات مختلفة وفئات دراسة أخرى كالمعلمين ومدراء المدارس، والمستشارين.
2. إجراء دراسات مماثلة لموضوع الدراسة الحالية باستخدام مناهج بحث نوعية.
3. إجراء مزيد من الأبحاث لدراسة العوامل التنبئية عن طريق إدراج عوامل أخرى قد يكون لها أثر على أساليب مواجهة الضغوط النفسية مثل: المرونة النفسية، والحصانة النفسية وغيرها من العوامل.

المراجع

المراجع العربية

- إبراهيم، خ. (2020). فعالية برنامج تدريبي قائم على نظرية جولمان للذكاء الانفعالي في تنمية الكفاءة الذاتية الاكاديمية وفعالية الذات لدى تلاميذ الحقبة الثانية من التعليم الأساسي. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد. (31)، 207-239.
- إبراهيم، ن. (2016). الذكاء المتعدد. عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع.
- إسماعيل، ي. (2022). تقدير السمات الشخصية وعلاقتها بالرضا الوظيفي لدى أساتذة التربية البدنية والرياضية بالمتوسط. مجلة المنظومة الرياضية، (3)9، 714-737.
- أحمد، و. (2023)، أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمات رياض الأطفال في ظل جائحة كورونا في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، (2)29، 29-100.
- أقروفة، ص. (2018). التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي. مجلة الشامل للعلوم التربوية والاجتماعية، جامعة الشهيد حمة لخضر - الوادي، (2)1، 62-73.
- الياس، ل، والشواشرة، ع. (2022). القدرة التنبئية لأساليب التفكير والعوامل الخمس الكبرى للشخصية بالذكاء الانفعالي. [رسالة دكتوراة، جامعة اليرموك]. اربد.
- ايبو، ن. (2020). الضغوط النفسية. (ط1)، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.
- باحسي، س، وخنفي، ا. (2023). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى أساتذة التعليم الثانوي. [رسالة ماجستير، جامعة احمد درايعية ادرار]. الجزائر.
- البريزات، ا. (2016، حزيران). نظرية جولمان للذكاء الانفعالي. رسالة معلم، (1)53، 65-68.
- بلال، أ. (2023). سمات الشخصية المنبئة بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من مرضى الاكتئاب الرئيس. مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد. (18)9، 339-409.
- ثابت، م. (2024). العوامل الخمس الكبرى لشخصية الطبيب وتأثيرها على الاغتراب الوظيفي: دراسة تطبيقية. المجلة العربية للإدارة، (6)44، 101-114.
- ثجيل، ل. (2022). السمات الشخصية لدى طالبات قسم رياض الأطفال وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة الفتح للبحوث التربوية والنفسية، (4)26، 119 - 137.
- جاسم، ب. (2017). قياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند المعلمين والمعلمات. مجلة العلوم التربوية، جامعة القاهرة، (3)25، 135-176.
- جبار، ن. (2015). الاحتراق النفسي عند الأطباء العاملين، دراسة ميدانية بمستشفى مستغانم. [رسالة ماجستير، جامعة عبد الحميد بن باديس]. الجزائر.

- جبارة، ك. (2021). السمات الشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى طالبات كلية التربية في جامعة حائل. مجلة الملك عبد العزيز: الآداب والعلوم الانسانية، 29(5)، 607 - 629.
- جبر، ط. (2022). فعالية الذات المدركة وأساليب مواجهة الضغوط النفسية كمنبئات بالكفاءة المهنية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة بحوث ودراسات الطفولة، جامعة بني سويف، 4(8)، 1201-1274.
- جبر، ع، والموسوي، ش. (2020). السمات الشخصية لدى طلبة قسم التربية الفنية في ضوء نظرية جوردن البورت في الاستعدادات الشخصية. حوليات آداب عين شمس، 47(7)، 336-356.
- الجزماوي، م. (2008). علاقة سمات الشخصية وفق نظرية ايزنك بالسلوك العدواني لدى طلبة جامعة القدس، [رسالة ماجستير، جامعة القدس]. فلسطين.
- جعفر، ن. (2025). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات لدى معلمات رياض الأطفال بمدينة نجران. مجلة العلوم التربوية والنفسية. 9(4)، 132-149.
- جعفور، أ. (2024). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتعلم الذاتي. [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح]، الجزائر.
- جمعة، أ. (2017). مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، مجلة البحث العلمي، 18(18)، 415-450.
- جميل، م. (2021). أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. [رسالة دكتوراة، جامعة المنصورة]، مصر.
- أبو الحاج، خ. (2022). نظرية الذكاءات المتعددة. المجلة الإفريقية للدراسات المتقدمة في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 1(3)، 332-344.
- حامد، ا. (2023). سمات الشخصية المنبئة بأساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من مرضى الاكتئاب الرئيس. مجلة كلية الآداب بالوادي الجديد، 9(18)، 340-409.
- حبيبي، ن، (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بالدافعية نحو العمل لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية الآداب بقانا، جامعة جنوب الوادي، 33(64)، 113-157.
- حسن، ا. (2015). مقياس الذكاء الانفعالي. [رسالة ماجستير، الجامعة الحرة]. تونس.
- حسن، م. (2021). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح والتحصيل الدراسي لأبناء غير العاملين من طلاب الجامعة. مجلة التربية، جامعة الأزهر، 189(4)، 283-325.

حسين، ع، وابن سعد، ا. (2021). الذكاء الوجداني وعلاقته بإدراك الضغط النفسي لدى معلمي التعليم الابتدائي. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 13(2)، 27-42. حماد، ه. (2015). الخصائص السيكومترية لمقياس سمات الشخصية لإيزنك على طلبة مدارس الشهابية في مدينة الكرك، وعلاقتها بالنوع الاجتماعي. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 34(163)، 117-165.

حنصالي، م. (2014). إدارة الضغوط النفسية، وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد بن خضير، [رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة بن خضير]. الجزائر.

http://thesis.univ-biskra.dz/183/1/psy_d1_lmd_2014.pdf

الحوسني، س. (2024). مستوى الذكاء الوجداني لدى المشرفين التربويين في سلطنة عمان. مجلة العلوم التربوية والدراسات الإسلامية. 43(43)، 658-680. خطابية، أ. (2017). فاعلية برنامج إرشادي في تحسين الذكاء الانفعالي لدى مديري الأقسام في شركات قطاع تكنولوجيا المعلومات. [رسالة دكتوراة، الجامعة الأردنية]. الأردن. الخطيب، م. (2011). علم النفس التجريبي بين النظرية والتطبيق. مكتبة آفاق، غزة، فلسطين. خليفة، ث. (2019). المعتقدات اللاعقلانية واستراتيجيات التحكم في الفكر كمنبئات بالضغط النفسية لدى عينة من طالبات رياض الأطفال بجامعة الأمير سطات. المجلة العلمية، 35(12)، 30-63.

خليفة، ث. (2022). العوامل الخمس الكبرى للشخصية كمنبئات بالكفاءة الذاتية، والرضا المهني لدى عينة من الطالبات المعلمات بكلية التربية للطفولة المبكرة. مجلة دراسات في الطفولة والتربية، 22(22)، 539-580.

الخوري، ت. (2003). سيكولوجية النمو عند الطفل والمراهق. المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، بيروت.

خير الدين، ه. (2019)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية. [رسالة ماجستير، جامعة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية]. الجزائر.

دافيدوف، ل. (1988) مدخل إلى علم النفس. (س. الطواب، م. عمر، ن. خزام، مترجمون؛ ف. أبو حطب مراجع) الدار الدولية للنشر والتوزيع، القاهرة.

الداود، ر. (2024). المشكلات التعليمية التي تواجه معلمات رياض الأطفال بمدينة الرياض من وجهة نظر المعلمات والمديرات وسبل حلها. مجلة العلوم الإنسانية والطبيعية، 5(1)، 323-356.

- الدرابكة، م، والرشيدي، ع، والعنبي، ن. (2023). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية. *المجلة العلمية لكلية التربية، جامعة أسيوط، 29(1)*، 29-67.
- الرفاعي، ت. (2022). الذكاء الانفعالي ودوره في تشكيل القيادة التربوية لدى القادة التربويين من وجهة نظر الطلبة الجامعيين. *مجلة العلوم التربوية، 30(4)*، 287-318.
- بورزق، ك، وفريحة، ص. (2023). النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي. *مجلة دراسات في سيكولوجية الانحراف، 8(2)*، 310-328.
- رمضان، ه. (2020). الاسهام النسبي للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية واضطراب القلق الاجتماعي (الرهاب الاجتماعي) في التنبؤ بجودة الحياة لدى طلاب الجامعة. *مجلة الإرشاد النفسي، 63(1)*، 154-222.
- الرميضية، س. (2023). الذكاء الانفعالي وعلاقته بضغط العمل لدى معلمات الحلقة الأولى بمدارس ولاية نزوى في سلطنة عمان. *المجلة الدولية لنشر البحوث والدراسات، 4(43)*، 393-430.
- الرويلي، س. (2019). العلاقة بين القيادة الخادمة ومستوى الذكاء العاطفي لدى قيادات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية. [رسالة ماجستير، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية]. السعودية.
- ريحاني، ز. (2018). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي لدى المرضى المزمنين مرضى سرطان الثدي نموذجاً: دراسة ميدانية بمستشفى الحكيم سعدان بسكرة. *مجلة علوم الانسان والمجتمع، 7(4)*، 563-585.
- أبو زائدة، ح. (2012). مناهج البحث العلمي. مركز أبحاث المستقبل، غزة فلسطين
- الزغول، ع، الهنداوي، ع. (2014). مدخل إلى علم النفس. ط8، دار الكتاب الجامعي. بيروت.
- زكار، ز. (2013). مدخل إلى سيكولوجيا الشخصية والصحة النفسية. منشورات الإشعاع الفكري للدراسات والبحوث، فلسطين.
- زهران، ح. (2005). الصحة النفسية والعلاج النفسي. ط (4)، عالم الكتب، القاهرة.
- الزهراني، ع. (2014). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك. *مجلة دراسات: العلوم الإنسانية والاجتماعية، 41(3)*، 763-783.
- سعادي، و. (2017). أثر استراتيجيات المواجهة على الكفاءة الذاتية وتناذر الإنهاك المهني لدى الأطباء الممارسين في مصلحتي الاستعجالات الطبية- الجراحية ومصلحة الإنعاش الطبي. [رسالة الدكتوراة، جامعة باتنة 2]. الجزائر.

- سعفان، م. (2003). دراسات في علم النفس والصحة النفسية "اضطراب انفعال الغضب". القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- سلامي، د. (2016). الذكاء العاطفي - مدخل نظري. مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، (15)، 179-164.
- سلمان، م. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 60(3)، 584-549.
- سعيد، س. (2015). الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي. عالم الكتاب، الأردن.
- سعيد، و. (2017). سمات شخصية المراهق الجزائري المهاجر غير الشرعي وفق نظرية العوامل الخمس الكبرى للشخصية، [رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة محمد خيضر، الجزائر].
- السيد، ه. (2020). تقييم العوامل الخمسة الكبرى للشخصية: مقارنة الخصائص السيكومترية لقائمة العوامل الخمسة الكبرى للشخصية لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الإسكندرية، 30(4)، 123-93.
- السيد، ه. (2022). بناء نموذج للعلاقات السببية بين كل من الكفاءة الذاتية المدركة والمرونة النفسية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. المجلة التربوية، 2(101)، 729-631.
- سيد، ن، ومحمد، ف. (2015). علاقة ابعاد الذكاء الوجداني بمستوى إدارة الصف الفاعلة لدى معلمي المرحلة الثانوية. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 34(164)، 205-169.
- الشاذلي، س. (2020). فاعلية برنامج معرفي سلوكي لتنمية الأمل، وأثره في أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من طلاب كلية التربية. المجلة التربوية، جامعة سوهاج، 77(77)، 759-707.
- شريحة، م. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة الخليل. [رسالة ماجستير، جامعة القدس]. القدس.
- شطناوي، ع، والزيادات، م. (2021). القدرة التنبئية للعوامل الخمسة الكبرى للشخصية بالحياة الهانئة لدى طلبة الجامعة الأردنية. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، 29(1)، 535-518.
- الشاملي، ع. (2015). العوامل الخمس للشخصية وعلاقتها بالاكئاب لدى المرضى المترددين على مركز غزة المجتمعي - برنامج غزة للصحة النفسية، [رسالة ماجستير، الجامعة الإسلامية غزة]. غزة.

- الشمري، ن. (2023). الذكاء العاطفي وعلاقته بمستوى الأداء لدى معلمات الطفولة المبكرة بمنطقة حفر الباطن بالمملكة العربية السعودية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، 7(24)، 52 – 77.
- شهيب، ل، وصالح، ف. (2023). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المكفوفين. [رسالة ماجستير، جامعة ابن خلدون]، الجزائر.
- الشيخ، ف، وبلال، أ، وعبد العزيز، أ. (2019). سمات الشخصية لدى المرأة السودانية في ضوء بعض المتغيرات. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 10(27)، 129-144.
- صابر، س. (2011). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا (43)، 199-258.
- الصابر، م. (2017) أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة العائدين وقرانهم غير العائدين من النزوح. مجلة الأساتذة، جامعة الانبار، 5(3)، 37-60.
- صوالحة، ع، والعبوشي، ن. (2011). دراسة وصفية لمستوى السمات الشخصية لطلبة جامعة عمان الأهلية، وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة العلوم النفسية، (19)، 161-202.
- الضريب، (2010). أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات. مجلة جامعة دمشق، 26(4)، 669-719.
- طاشمة، ر. (2022). مطبوعة بيداغوجية في مقياس نظريات الشخصية. جامعة أبو بكر بلقايد تلمسان. الجزائر.
- طه، ه. (2019). راس المال النفسي وعلاقته بأساليب مجابهة الضغوط لدى معلمي التربية الخاصة. مجلة البحث العلمي في الآداب، جامعة عين شمس، 20(4)، 47-72.
- عبد الجبار، ز. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالأداء المهني لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة أبحاث الذكاء، 34(16)، 639-665.
- عبد الحليم، ز. (2022). التنبؤ بالاندماج التعليمي لطفل الروضة من خلال العوامل الخمس الكبرى في شخصية المعلمة وأسلوبها في إدارة قاعة النشاط. مجلة كلية التربية، 33(131)، 1-62.
- عبد الحميد، أ، وأبو زيد، ر. (2025). المخططات المعرفية اللاتكيفية المبكرة وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثانوية العامة. مجلة دراسات تربوية ونفسية، (141)، 37 – 124.
- عبد الخالق، ا. (1987). الابعاد الأساسية للشخصية، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية.

- عبد السلام، إ، والحسيني، ح (2020). الذكاء الانفعالي لدى الأطفال. المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، 6(4)، 162-189.
- عبد العظيم، ط، وعبد العظيم، س. (2006). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية والتربوية، دار العلوم للتحقيق والطباعة والنشر، الأردن.
- عبد الله، م. (2023). الضغط النفسي. دار الفكر، عمان، الأردن.
- عبد المجيد، ن. (2018). دور الذكاء الوجداني وفاعلية الذات في التنبؤ باتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة. مجلة دراسات عربية، 17(1)، 83 - 161.
- عبد الوهاب، م. (2023). الذكاءات المتعددة وعلاقتها بالذكاء العام لتلاميذ المرحلة الابتدائية. مجلة كلية التربية، جامعة دمياط، 38(86)، 87-132.
- عبد الرحمن، ح، والغامدي، س. (2020). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط المهنية وأساليب مواجهتها لدى عينة من معلمي التربية الخاصة بعسير. مجلة كلية التربية، 20(2)، 48 - 1.
- عبيدات، ن. (2020). نموذج سببي للعلاقة بين سمات الشخصية والذكاء الانفعالي والكفاءة الذاتية للمعلمين. [رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك]. الأردن.
- فهيمي، ع. (2019). معلمة الروضة. (ظ 8)، دار المسيرة، عمان، الأردن.
- العبيد، ش، والشيخ، ف، وقمر، م. (2021). الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال بمحلية مروي وعلاقتها بالمسؤولية المجتمعية. مجلة كلية التربية، 13(17)، 1-25.
- العدرة، ح. (2021). الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر. [رسالة ماجستير، جامعة الخليل]. فلسطين.
- العدل، ع. (2018). الذكاء الانفعالي للمعلم وعلاقته باستراتيجيات المواجهة وأساليب ضبط الصف. مجلة العلوم التربوية، 26(1)، 1-39.
- العدنان، أ. (2024). تطوير المهارات الناعمة لرؤساء الأقسام بالجامعات السعودية في ضوء نموذج جولمان للذكاء الوجداني. مجلة كلية التربية، جامعة المنصورة، (125)، 679-719.
- عسيري، ع. (2019). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بالتوافق المهني لدى معلمي المرحلة الثانوية في محافظة المخوة. المجلة العلمية لكلية التربية- جامعة أسيوط، 25(12)، 22-57.
- عشعش، ن. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالصلاية النفسية لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة بور سعيد، 30(1)، 401-420.

- عشوي، م. (2010). مدخل إلى علم النفس المعاصر. ديوان المطبوعات الجامعية (OPU)، الجزائر.
- الطار، م، وصالح، م. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طالبات قسم رياض الأطفال. مجلة أبحاث الذكاء، 29(13)، 99-123.
- العقيل، أ. (2018). فاعلية برنامج يستند إلى نموذج جولمان للذكاء الانفعالي في تحسين مهارات توكيد الذات لدى الطلبة ذوي اضطرابات السلوك. [رسالة دكتوراة، الجامعة الاردنية]. الأردن.
- علي، إ. (2018). الذكاء الانفعالي لدى معلمات رياض الأطفال وعلاقته ببعض المتغيرات. مجلة أبحاث الذكاء والقدرات العقلية، 25(1)، 1-34.
- علي، ش. (2023). تقنين مقياس الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية الآداب بقنا، جامعة جنوب الوادي، 32(58)، 994-1034.
- ابن عمر، ر، وابن حمودة، ص، والاعور، ا. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة: دراسة ميدانية ببعض رياض الأطفال بمدينة تقرت. [رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح]. الجزائر. 94
<http://search.mandumah.com/Record/1504596>
- عمر، ر، وحمودة، ص. (2022). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات أطفال الروضة. [رسالة ماجستير، جامعة قاصدي مرباح]. الجزائر.
- بن عمور، ج. (2021). البناء العاملي لمقياس الذكاء الانفعالي، مجلة المقدمة للدراسات الإنسانية والاجتماعية، 6(2)، 133-154. 96
- عمور، ر. (2020). الذكاء الانفعالي، مفهومه، نماذجه، أهميته في المجال الدراسي. مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، 8(1)، 128-157.
- العنيزي، ف. (1998). علم نفس الشخصية. مكتبة الفلاح، الكويت.
- غازي، ع. (2022). التوافق المهني وعلاقته بسمات الشخصية لدى معلمي الحلقة الثانية من مرحلة التعليم الأساسي في مدارس مدينة حمص. مجلة جامعة البعث، 44(29)، 135-180.
- غول، ر. (2024). مساهمة السمات الشخصية لدى مديري المدارس في كفاءتهم الإدارية لمواجهة الضغوطات بمدارس شرقي القدس. مجلة بحوث التركيز والابتكار، جامعة عين شمس، 4(12)، 131-162.
- فاروق، س. (2024). الإسهامات النسبية للمعتقدات المعرفية والحكمة الاختبارية والذكاء الانفعالي والتسويق الأكاديمي للتنبؤ بقلق الاختبار لدى طلبة المرحلة الثانوية في المدينة

- المنورة. مجلة الدراسات والبحوث التربوية، مركز العطاء للاستشارات التربوية،
(10)4، 31-76.
- فاروق، ع. (2018). التواصل الاسري وعلاقته بالذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى
عينة من الوالدين والأبناء. [رسالة دكتوراة، كلية الآداب، جامعة المنصورة]، مصر.
- أبو القاسم، ر. (2024). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاضطرابات العضوية والاجتماعية لدى
أمهات أطفال التوحد. مجلة القرطاس للعلوم الانسانية والتطبيقية، 1(24) 431-
404 .
- القاضي، ن، وطه، ن، وعبد الفتاح، أ. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس استراتيجيات
مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية
والنفسية، 17(9)، 757-790.
- القبي، خ. (2018). أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الأبناء. المجلة العلمية لكلية رياض
الأطفال، جامعة المنصورة، 5(1)، 434-460.
- القحطاني، خ، والقحطاني، ع. (2021) سمة الصبر وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية
لدى عينة من معلمي الأطفال ذوي صعوبات التعلم. مجلة البحث العلمي في التربية،
22(2)، 76-164.
- القحطاني، ظ. (2020). جودة الحياة وعلاقتها بالسمات الشخصية لدى الطلاب الجامعيين.
مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، 45(1)، 288-350.
- قريطع، ف. (2017). الضغوط النفسية لدى المعلمين وعلاقتها بالرضا عن الحياة، المجلة الأردنية
في العلوم التربوية، 13(4)، 475-486.
- قمر، م. (2023). السمات الشخصية لدى مديري مدارس بالمرحلة الأساسية بمحلية مروى الولاية
الشمالية بجمهورية السودان وعلاقتها بالأنماط القيادية ودافعية الإنجاز من وجهة نظر
المعلمين. مجلة العلوم الإنسانية، جامعة ام البواقي، 10(1)، 287-311.
- قهلوز، م ولطرش، ز. (2020). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى أساتذة التربية
البدنية والرياضة. مجلة دراسات في علوم الانسان والمجتمع، 3(1)، 217-235.
- قوس، س، والرواب، ه. (2022). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة
المشكلات لدى معلمي مرحلة التعليم الأساسي في بلدية جنزور - طرابلس ليبيا. مجلة
علوم التربية، 8(8)، 150-180.
- اللبان، م (2020). أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بمفهوم الذات لدى طلاب
الجامعة. مجلة دراسات تربوية واجتماعية، جامعة حلوان، 26(12)، 160-204.

- المؤمنى، ف، وخطابية، س. (2024). القدرة التنبئية لمصادر الضغوط النفسية والعوامل الخمسة الكبرى للشخصية في الشراء القهري لدى الإناث. مجلة دراسات: العلم الإنسانية والاجتماعية، 51(3)، 168-187.
- محمد، ع. (2020). أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية وعلاقتها بجودة الحياة والتفاؤل. مجلة البحث العلمي في التربية، 21(2)، 230-264.
- المخلافي، ع. (2010). فعالية الذات الأكاديمية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية لدى الطلبة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة جامعة صنعاء)، مجلة جامعة دمشق، 29(29)، 481 - 514.
- المدهون، ع. (2015). الذكاء الوجداني وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كلية جامعة فلسطين بغزة. مجلة جامعة القاهرة، 23(3)، 2-26.
- المرسي، ن. (2024). أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم الثانوي العام والفني. مجلة كلية التربية - جامعة المنصورة، 126(4)، 1687 - 1710.
- آل مشلبي، إ، والقشيشي، ه. (2020). العوامل الخمس الكبرى للشخصية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط لدى مرضى الفشل الكلوي. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، 122(122)، 219-283.
- معمرية، ب. (2005). الذكاء الوجداني كمفهوم جديد في علم النفس. مجلة عالم التربية، 16(16)، 51-80.
- مقحوت، ف. (2020). السمات الشخصية والحاجات النفسية - الاجتماعية للطلاب الموهوبين والمتفوقين أكاديمياً، دراسة ميدانية بثانوية "مخبي محند للرياضيات" [رسالة دكتوراة، جامعة محمد خيضر]. الجزائر.
- مكناسي، م، وقدر، ك. (2025). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية: المفهوم والتصنيف. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، 16(1)، 120-139.
- موسى، ر. (2016). الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلة الطفولة والمراهقة، ط (2)، عالم الكتب، القاهرة.
- المياي، ز، وخذداد، ل، ومحمد، أ. (2023). إدارة الضغوط النفسية لدى معلمات رياض الأطفال. مجلة كلية التربية الأساسية، الجامعة المستنصرية، 29(118)، 340-362.
- ميطر، ع، وعبد اللاوي، ع. (2023). الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أستاذات قطاع التربية. مجلة المحترف، 10(3)، 184-202.

- نجم، ع. (2022). استراتيجيات مواجهة الضغط النفسي وعلاقتها بالأمن النفسي لدى الإخصائيين النفسيين والاجتماعيين في محافظتي بيت لحم والخليل خلال جائحة كورونا. [رسالة ماجستير، جامعة القدس]، القدس، فلسطين.
- نصر الدين، ع. (2017). استراتيجيات تكيف أطباء مصلحة الاستجالات في وضعيات الضغط النفسي. [رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة ابي بكر بالقايد]، الجزائر.
- النعمي، ه. (2010). أثر برنامج إرشادي في تنمية الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، 10(2)، 79-113.
- نوار، أ، وصلوبي، ن. (2019). الضغوط النفسية واستراتيجيات المواجهة لدى مربّي الأطفال المعاقين ذهنياً. مجلة دراسات نفسية وتربوية، 12(1)، 45-72.
- نور الدين، أ، والشرقاوي، ف، والألفي، ر، وزكي، د. (2021). دراسة لبعض يماث الشخصية وعلاقتها بالقدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات لدى عينة من المدراء في بعض المؤسسات الحكومية. مجلة العلوم البيئية، جامعة عين شمس، 50(12)، 1-34.
- نوفل، م. (2007). الذكاء المتعدد في غرفة الصف، النظرية والتطبيق. دار الميسرة للنشر والتوزيع. الأردن.
- هاينز، م. (2009). "القوى القلبية، الحواس الخمسة". (ترجمة د. عبد الرحمن الطيب). ط (1)، الاهلية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
- هتهات، م. (2020). أساليب التفكير (وفق نظرية الحكم العقلي الذاتي لستيرنبرغ)، وعلاقتها بسمات الشخصية (في ضوء نموذج العوامل الخمسة الكبرى للشخصية)، لدى التلاميذ المتفوقين دراسيا بالمرحلة الثانوية ببلدية ورقلة. [رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح - ورقلة]، الجزائر.
- الهلي، م. (2017). العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقته بالمعتقدات الخرافية لدى طلاب الجامعة. [رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة قاصدي مرباح]، ورقلة الجزائر.
- الهنداوي، ع، والزرغول، ع. (2002). مبادئ أساسية في علم النفس. دار حنين للنشر والتوزيع. الكويت.
- هيبه، ح، وعبد السلام، س، وطه، إ. (2023). الخصائص السيكومترية لمقياس الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة، مجلة الإرشاد النفسي، 74(1)، 30-57.
- وهابية، ع. (2023). الذكاء من المنظور السيكومتري نحو المنظور الدافعي الانفعالي المعرفي. مجلة البحوث التربوية والتعليمية، 12(1)، 355-378.

اليمني، ع، والزعبي، ن. (2013). استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من طلبة البكالوريوس في كليات التربية في الجامعات الأردنية الرسمية. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 1(2)، 213-246.

يونس، ر. (2019). دور معلمات رياض الأطفال في ضبط السلوك الفوضوي لدى الأطفال وسبل تعميقه من وجهة نظر المديرات، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، 1(1)، 183-455-509.

المراجع الاجنبية

- Abu Saad, A., Chelanov, L., & The Israel Democracy Institute. (2023). The Arab Bedouin education system in the Negev from a local perspective: Reality and needs. The Israel Democracy Institute. (In Hebrew).
- Abbas, M., & Khan, M. N. (2018). Big five personality factors and emotional intelligence among university students: A gender perspective. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 1-12. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2017.2000>
- Agbaria, Q. (2021). Classroom Management Skills among Kindergarten Teachers as related to Emotional Intelligence and Self-Efficacy. *International Journal of Instruction*, 14(1), 1019-1034. <https://doi.org/10.29333/iji.2021.14160a>
- Allport, G. W. (1968). *The Person in Psychology: Selected Essays*. Boston, MA: Beacon Press
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M., & Figueiredo, C. (2013). The interplay among levels of personality: The mediator effect of personal projects between the big five and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(1), 235-250. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9326-6>
- Al-Shehri, M. & Atoum, A. (2019). The level of emotional intelligence and its relationship to the literary appreciation skills of Arabic language teachers at the secondary stage in Najran region. *The International Journal of Specialized Education*, 8 (1), 48-60.
- Amirian, S. M. R., & Behshad, A. (2016). Emotional Intelligence and Self-efficacy of Iranian Teachers: A Research Study on University Degree and Teaching Experience. *Journal of Language Teaching and Research*, 7(3), 548- 558. <https://doi.org/10.17507/jltr.0703.16>
- Atli, A. (2017). Five - Factor Personality Traits as Predictor of Career Maturity. *Eurasian Journal of Educational Research*, 17(68), 153-167. <https://doi.org/10.14689/ejer.2017.68.8>
- Bar-On, R. (2002). *The Emotional Quotient Inventory: Youth version (EQ-I): Technical Manual*. Toronto, Canada: Multi- Health Systems, inc.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 18(supl.), 13-25. <https://www.psicothema.com/pdf/3271.pdf>
- Bastian, K. C., McCord, D. M., Marks, J. T., & Carpenter, D. (2017). A Temperament for Teaching? Associations Between Personality Traits and Beginning Teacher

- Performance and Retention. *AERA Open*, 3(1), 1-17.
<https://doi.org/10.1177/2332858416684764>
- Bayram, N., & Aydemir, M. (2017). Decision-making styles and personality traits. *International Journal of Recent Advances in Organizational Behavior and Decision Sciences*, 3(1), 905–915. <https://www.researchgate.net/publication/330832648>
- Bensabat, S., & Selye, H. (1980). *Stress: De grands spécialistes répondent*. Paris: Hachette
- Bourey, J., & Miller, A. (2001). Do You Know What Your Emotional IQ Is? *PM. Public Management*, 83(9), 4 -10.
- Cattell, R.B. (1967). Personality theory derives from quantitative experiment, In: A.M. Freedman, & H.I. Kaplan (Eds.) *Comprehensive textbook of psychiatry*. Baltimore, MD: Williams
- Cirtautienė, L. (2017). Personality Traits of Teachers in Lithuania: Do Preschool and Comprehensive School Educators Differ? *International Journal of Psychology: A Biopsychosocial Approach*, 19, 89–104.
- Clipa, O., & Boghean, A. (2015). Stress Factors and Solutions for the Phenomenon of Burnout of Preschool Teachers. *Procedia, Social and Behavioral Sciences*, 180, 907–915. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.241>
- Cohen, S. (1988). Psychosocial Models of the Role of Social Support in the Etiology of Physical Disease. *Health Psychology*, 7(3), 269–297.
<https://doi.org/10.1037/0278-6133.7.3.269>
- Cooper, R. K., & Sawaf, A. (1997). *Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations*. New York: Crossett/ Putnam
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). The five-factor model of personality and its relevance to personality disorders. *Journal of Personality Disorders*, 6(4), 343–359. <https://doi.org/10.1521/pedi.1992.6.4.343>
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1995). Solid Ground in the Wetlands of Personality: A Reply to Block. *Psychological Bulletin*, 117(2), 216–220.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.2.216>
- Crowne, K. A. (2013). Cultural Exposure, Emotional Intelligence, and Cultural Intelligence: An Exploratory Study. *International Journal of Cross-Cultural Management: CCM*, 13(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/1470595812452633>
- Droppert, K., Downey, L., Lomas, J., Bunnett, E. R., Simmons, N., Wheaton, A., Nield, C., & Stough, C. (2019). Differentiating the contributions of emotional intelligence and resilience on adolescent male scholastic performance. *Personality and Individual Differences*, 145, 75–81. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.03.023>
- Darius, S., Kuhrmeier, M., Lysak, M., Zavgorodnii, I., & Böckelmann, I. (2024). Burnout risk among German and Ukrainian kindergarten teachers depending on individual stress coping strategies. *Ukrainian Journal of Occupational Health*, 3, 193–204.
<https://doi.org/10.33573/ujoh2024.03.193>
- Ersay, E. (2007). *Preschool Teachers' Emotional Experience Traits, Awareness of Their Own Emotions, and Their Emotional Socialization Practices* (Doctoral dissertation). Pennsylvania State University.
https://etda.libraries.psu.edu/files/final_submissions/1854
- Fitri, T. N., Pranoto, Y. K. S., & Waluyo, E. (2024). The moderating effect of extraversion on the Big Five personality traits in the relationship between pedagogical competence and kindergarten teacher performance. *Journal of Science and Education*, 5(1), 344–353. <https://doi.org/10.58905/jse.v5i1.432>

- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Basic Books.
- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. Bantam Books.
- Goleman, D. (1999). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. New York, NY: Bantam Books.
- Goleman, D. (2004). An EIBased Theory of Performance. CREIO Therer, J. (2006). l'intelligence émotionnelle, fortune d'un concept ou concepts de fortune? Paris: ULGLEM
- Grebot, E., Paty, B., & Girard-Dephanix, N. (2006). Relationships between defense mechanisms and coping strategies, facing exam anxiety performance. *L'Encephale*, 32(3) 315–324. [https://doi.org/10.1016/S0013-7006\(06\)76158-9](https://doi.org/10.1016/S0013-7006(06)76158-9)
- Guilford, J. P. (1975). Factors and factors of personality. *Psychological Bulletin*, 82(5), 802–814. <https://doi.org/10.1037/h0077101>
- Gupta, N., & Asharuddin, M. (2020). Big five personality traits and their impact on job performance of managers in FMCG sector. *International Journal of Recent Technology and Engineering*, 8(5), 3104–3109. <https://doi.org/10.35940/ijrte.E6350.018520>
- Heikkinen, K., Fonsen, E., & Heikonen, L. (2023). Leadership in early childhood education in times of crisis: An international perspective from Finland, Germany, and Israel. *Journal of Early Childhood Education Research*, 12(1), 160–186. <https://journal.fi/jecer/article/view/143249>
- Huijuan, D., Yuting, L., & Beibei, Z. (2024). The Relationship Between Kindergarten Teachers' Emotional Intelligence and Classroom Management Ability: An Investigative Study with Latent Profile Analysis. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4016900/v1>
- Hussain, S. N., Zulfikar, A., & Aziz, F. (2019). Analyzing Stress Coping Strategies and Approaches of School Teachers. *Pakistan Journal of Education*, 36(1), 1–18. <https://doi.org/10.30971/pje.v36i1.782>
- Ingarianti, T. M., Suhariadi, F., Fajrianti, F., Lutfia, D., & Andriany, D. (2023). The Role of Big Five Personality Dimensions in Indonesian Teachers' Subjective Career Success. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 12(3), 1299–1306. <https://doi.org/10.11591/ijere.v12i3.25158>
- Kajonius, P.J. & Johnson, J. (2018). Sex differences in 30 Facets of the Five-Factor Model of Personality in the Large Public. *Personality and Individual Differences*, 129, 126-130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.026>
- Kajonius, P. J., & Johnson, J. A. (2019). Assessing the Structure of the Five Factor Model of Personality (IPIP-NEO-120) in the public domain. *Europe's Journal of Psychology*, 15(2), 260–275. <https://doi.org/10.5964/ejop.v15i2.1671>
- Koçyiğit, S., & Sezer, T. (2024). Exploring the Sources of Stress and Coping Strategies of Turkish Preschool Teachers. *Behavioral Sciences*, 14(1), 59. <https://doi.org/10.3390/bs14010059>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine*, 55(3), 234–247.
- Lazarus, R. S. (1993). From Psychological Stress to the Emotions: A History of Changing Outlooks. *Annual Review of Psychology*, 44(1), 1–22. <https://doi.org/10.1146/annurev.ps.44.020193.000245>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *The American Psychologist*, 55(6), 665 – 673.

- Li, Y., & Zhang, R.C. (2019). Kindergarten teachers' work stress and work-related well-being: A moderated mediation model. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 47(11), 1–11. <https://doi.org/10.2224/sbp.8409>
- Li, Y., & Zhang, H. (2021). A Study on the Relations among Work Pressure, Emotional Intelligence, and Subjective Well-Being of Kindergarten Teachers. *Revista de Cercetare Şi Intervenție Socială*, 73, 22–33. <https://doi.org/10.33788/rcis.73.2>
- Low, R. S. T., Overall, N. C., Chang, V. T., Henderson, A. M. E., & Sibley, C. G. (2021). Emotion regulation and psychological and physical health during a nationwide COVID-19 lockdown. *Emotion*, 21(8), 1671- 1685. <https://doi.org/10.1037/EMO0001046>
- Marenko, M. (2024). The effects of emotion regulation and stress during COVID-19 on the desire to leave the profession among kindergarten teachers (Order No. 31277295). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (3062694398).
<https://ezproxy.bgu.ac.il/login?url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/effects-emotion-regulation-stress-during-covid-19/docview/3062694398/se-2>
- Mayer, J. D & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185 – 211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence: Educational implications* (pp. 3–31). New York: Basic Books.
- Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. *Emotion* (Washington, D.C.), 1(3), 232–242. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.1.3.232>
- Mazzola, J. J., & Disselhorst, R. (2019). Should we be “challenging” employees?: A critical review and meta-analysis of the challenge-hindrance model of stress. *Journal of Organizational Behavior*, 40(8), 949–961. <https://doi.org/10.1002/job.2412>
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2006). *Personality in adulthood, a five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: Guilford Press.
- Meléndez, J. C., Satorres, E., Cujíño, M.-A., & Reyes, M.-F. (2019). Big Five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 82, 88–93. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2019.01.016>
- Miller, S. M. (1981). Predictability and human stress: Toward a clarification of evidence and theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 14(C), 203-256. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(08\)60373-1](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(08)60373-1)
- Miller, S. M., Brody, D. S., & Summerton, J. (1988). Styles of Coping with Threat: Implications for Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(1), 142–148. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.1.142>
- Moos, R. H., & Schaefer, J. A. (1986). *Coping with Life Crises*. New York plenum press.
- Vorkapić, S. (2016). Relationship between flow and personality traits among preschool teachers. *Metodički obzori*, 11(23), 24-40. <https://doi.org/10.32728/mo.11.1.2016.02>
- Munir, A., & Nauroze, M. (2018). Big five personality factors and emotional intelligence among university students: A gender perspective. *International Journal of Research Studies in Psychology*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.5861/ijrsp.2017.2000>

- Navinés, R., Olivé, V., Fonseca, F., & Martín-Santos, R. (2021). Work stress and resident burnout, before and during the COVID-19 pandemia: An up-date. *Medicina Clínica (English Ed.)*, 157(3), 130–140. <https://doi.org/10.1016/j.medcle.2021.04.005>
- O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and Health: A Review of Psychobiological Processes. *Annual Review of Psychology*, 72(1), 663–688. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-062520-122331>
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315–341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pollak, K. M., Shao, S., Knutson, J. M., Gill, H., Lee, Y.-V., McKay, S. L., & Cameron, C. A. (2022). Adolescent psychological and physiological responses to frustration and anxiety-provoking stressors. *Current Psychology (New Brunswick, N.J.)*, 41(1), 395–405. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00582-6>
- Riso, D. (1996). **"Personality types"**. 2nd ed. New York: Houghton Mifflin Harcourt Publishing company.
- Sáez-Delgado, F., López-Angulo, Y., Mella-Norambuena, J., Hartley, K., & Sepúlveda, F. (2023). Mental health in school teachers: An explanatory model with emotional intelligence and coping strategies. *Revista Electrónica de Investigación Psicoeducativa y Psicopedagógica*, 21(61), 559–586. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v21i61.8322>
- Salavera, C., Usán, P., & Jarie, L. (2017). Emotional intelligence and social skills on self-efficacy in Secondary Education students. Are there gender differences? *Journal of Adolescence (London, England.)*, 60, 39–46. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.07.009>
- Salovey, P., Stroud, L. R., Woolery, A., & Epel, E. S. (2002). Perceived emotional intelligence, stress reactivity, and symptom reports: Further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611–627. <https://doi.org/10.1080/08870440290025812>
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
- Siddiqui, F. A., & Nagina Parveen Soomro. (2019). Emotional Intelligence, Occupational Stress, Problem Focused and Active Avoidance Coping Strategies of Female Teachers. *Bahria Journal of Professional Psychology*, 18(2), 55 – 70.
- Şimşek, Ö. F., & Koydemir, S. (2013). Linking Metraits of the Big Five to Well-Being and Ill-Being: Do Basic Psychological Needs Matter? *Social Indicators Research*, 112(1), 221–238. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0049-1>
- Smidt, W., Kammermeyer, G., Roux, S., Theisen, C., & Weber, C. (2018). Career success of preschool teachers in Germany - the significance of the Big Five personality traits, locus of control, and occupational self-efficacy. *Early Child Development and Care*, 188(10), 1340–1353. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1314275>
- Soto, C. J., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2008). The Developmental Psychometrics of Big Five Self-Reports: Acquiescence, Factor Structure, Coherence, and Differentiation from Ages 10 to 20. *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(4), 718–737. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.4.718>
- Soto, C. J., & Tackett, J. L. (2015). Personality Traits in Childhood and Adolescence: Structure, Development, and Outcomes. *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, 24(5), 358–362. <https://doi.org/10.1177/0963721415589345>

- Tarman, İ., & Filiz, E. (2023). Examining the relationship between preschool teachers' emotional intelligence levels and their coping responses to stress. *Journal of Pedagogical Research*, 7(5), 1–15. <https://doi.org/10.33902/JPR.202323120>
- Tran, J. B. (2021). Coping styles and quality of life among family caregivers (Order No. 28314350). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global. (2487449693). Retrieved from <https://ezproxy.bgu.ac.il/login?url=https://www.proquest.com/dissertations-theses/coping-styles-quality-life-among-family/docview/2487449693/se-2>
- Valiente, C., Swanson, J., & Eisenberg, N. (2012). Linking Students' Emotions and Academic Achievement: When and Why Emotions Matter. *Child Development Perspectives*, 6(2), 129–135. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2011.00192.x>
- Smidt, W., Kammermeyer, G., Roux, S., Theisen, C., & Weber, C. (2018). Career success of preschool teachers in Germany - the significance of the Big Five personality traits, locus of control, and occupational self-efficacy. *Early Child Development and Care*, 188(10), 1340–1353. <https://doi.org/10.1080/03004430.2017.1314275>
- Yuan, W. (2019, December). Analysis of Psychological Stress Sources of High School Students and Relevant Countermeasures. In 2nd International Workshop on Education Reform and Social Sciences (ERSS 2019) (pp. 391-397). Atlantis Press. <https://www.atlantispress.com/proceedings/erss-19/125925565>
- Yuan, H., Yan, Z., Zhao, Y., & Lei, J. (2025). The relationship of rural kindergarten teachers' emotional intelligence and work engagement in China: the chain mediation role of emotional labor strategies and general self-efficacy. *BMC Psychology*, 13(1), 12 -154. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02475-9>

الملحقات

الملحق (1): أدوات الدراسة قبل التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم



الجامعة العربية الأمريكية

الدراسات العليا

دكتوراه علم النفس التربوي

حضرة الأستاذ الدكتور

الموضوع: تحكيم استبانة

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم

النفس التربوي، بعنوان: "القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة

الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب- برنامج تدريبي مقترح

تم إعداد الصورة الأولية للاستبانة، بحيث تشمل مقاييس الدراسة الثلاثة. وبصفتكم خبراء في

هذا المجال، تتشرف الباحثة أن تضع بين يدي حضرتكم هذه الاستبانة لتحكيمها، من حيث

مناسبتها لقياس ما وضعت لقياسه، ووضوح الفقرات، وسلامة الترجمة والصياغة اللغوية،

وإضافة أي تعديل مقترح ترونه مناسباً، من أجل إخراجها بالصورة المناسبة لتحقيق أهداف

الدراسة.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة: مزنة حليح

بإشراف: ا.د. جولتان حجازي

القسم الأول: معلومات شخصية

الرجاء وضع اشارة (√) في المربع الذي يناسبك:

العمر:

20 - 30 سنة

31 - 40 سنة

41 سنة فما فوق

الحالة الاجتماعية:

عزباء

متزوجة

مطلقة

ارملة

المؤهل العلمي:

معلمة مؤهلة (دبلوم)

لقب اول BA

لقب ثان MA

لقب ثالث

مكان السكن:

مدينة

قرية معترف بها

قرية غير معترف بها

سنوات الخبرة:

اقل من 5 سنوات

6 - 10 سنوات

○ 11 - 15 سنة

○ 16 - 20 سنة

○ أكثر من 20 سنة

مقياس الذكاء الانفعالي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	البعد الأول: فهم المشاعر والوعي بها لدى الذات والآخرين					
1	أعرف متى أتحدث عن مشكلاتي الشخصية مع الآخرين. I know when to speak about my personal problems to others					
2	أجد صعوبة في فهم رسائل الآخرين غير اللفظية. - I find it hard to understand the non-verbal messages of other people					
3	أعي مشاعري عندما أعيشها وتصبح خبرة. I am aware of my emotions as I experience them					
4	أحب ان أشارك مشاعري مع الآخرين. I like to share my emotions with others					
5	عندما أنظر إلى تعابير وجوه الآخرين، أستطيع تعرف المشاعر التي يشعرون بها وأفهمها. By looking at their facial expressions, I recognize the emotions people are experiencing					

					<p>أستطيع التعرف بسهولة على مشاعري عندما أعيشها.</p> <p>I easily recognize my emotions as I experience them</p>	6
					<p>أفهم الرسائل غير اللفظية التي ينقلها الآخرون.</p> <p>I am aware of the non-verbal messages other people send</p>	7
					<p>عندما يخبرني شخص ما عن حدث مهم في حياته، أشعر وكأنني عشت هذا الحدث بنفسي.</p> <p>When another person tells me about an important event in his or her life, I almost feel as though I have experienced this event myself</p>	8
					<p>أعرف ما يشعر به الآخرون بمجرد النظر إليهم.</p> <p>I know what other people are feeling just by looking at them</p>	9
					<p>أستطيع تمييز مشاعر الآخرين من خلال الاستماع إلى نبرة صوتهم.</p> <p>I can tell how people are feeling by listening to the tone of their voice</p>	10
					<p>البعد الثاني: تنظيم المشاعر والتحكم بها لدى الذات ومع الآخرين</p>	
					<p>أتوقع أن أنجح بمعظم الأشياء التي أجربها.</p> <p>I expect that I will do well on most things I try</p>	11
					<p>من السهل أن يثق بي الآخرون.</p> <p>Other people find it easy to confide in me</p>	12

					<p>لقد دفعتني العديد من الأحداث المهمة في حياتي إلى إعادة تقييم ما هو مهم وما هو غير مهم.</p> <p>some of the major events of my life have led me to re-evaluate what is important and not important</p>	13
					<p>عندما يتغير مزاجي، أرى أن هناك إمكانيات جديدة.</p> <p>When my mood changes, I see new possibilities</p>	14
					<p>عندما أشعر بمشاعر إيجابية اعرف كيف أجعل هذه المشاعر تستمر.</p> <p>When I experience a positive emotion, I know how to make it last</p>	15
					<p>أقدم نفسي بطريقة تترك انطباعًا جيدًا لدى الآخرين.</p> <p>I present myself in a way that makes a good impression on others</p>	16
					<p>أعرف لماذا تتغير مشاعري.</p> <p>I know why my emotions change</p>	17
					<p>عندما أكون بمزاج إيجابي أكون قادرًا على خلق أفكار جديدة.</p> <p>When I am in a positive mood, I am able to come up with new ideas</p>	18
					<p>أستطيع السيطرة على مشاعري.</p> <p>I have control over my emotions</p>	19
					<p>عندما أواجه تحديًا، أستسلم؛ لأنني أعتقد أنني لن أنجح.</p>	20

					When I am faced with a challenge, I give up because I believe I will fail	
					البعد الثالث: استخدام المشاعر في حل المشكلات	
					عندما تواجهني للعقبات، أتذكر تجربتي مع عقبات مماثلة وكيف نجحت بمعالجتها. When I am faced with obstacles, I remember times I faced similar obstacles and overcame them	21
					المشاعر والعواطف هي من بين الأشياء التي تجعل حياتي ذات قيمة وتستحق الحياة. Emotions are one of the things that make my life worth living	22
					أتوقع حدوث الأشياء الجيدة. I expect good things to happen	23
					أقوم بتنظيم مناسبات يستمتع بها الآخرون I arrange events others enjoy	24
					أبحث عن فعاليات وأنشطة تجعلني سعيداً. I seek out activities that make me happy	25
					أعي الرسائل غير اللفظية التي أقوم بنقلها للآخرين. I am aware of the non-verbal messages I send to others	26
					عندما يكون مزاجي إيجابياً يسهل علي حل المشكلات التي تواجهني. When I am in a positive mood, solving problems is easy for me	27
					أحفز نفسي من خلال تخيل نتائج جيدة للمهام التي أقوم بها. I motivate myself by imagining a good outcome to tasks I take on	28

					أثني على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد. I compliment others when they have done something well	29
					عندما أشعر بتغير في مشاعري، أميل إلى البحث عن أفكار جديدة. When I feel a change in emotions, I tend to come up with new ideas	30
					أساعد الآخرين لكي يشعروا بشكل أفضل عندما تتملكهم مشاعر سلبية. I help other people feel better when they are down	31
					أستغل المزاج الجيد لمساعدتي على الاستمرار في التغلب على العقبات. I use good moods to help myself keep trying in the face of obstacles	32
					من الصعب علي أن أفهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها. It is difficult for me to understand why people feel the way they do	33

مقياس سمات الشخصية

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أنا لست شخصاً قلقاً.	1
					أحب ان يكون حولي الكثير من الناس.	2
					لا أحب أن أضيع وقتي في أحلام اليقظة.	3
					أحاول أن أكون لطيفاً مع جميع من أقابلهم.	4
					أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة.	5
					غالباً ما أشعر بأنني أقل شأناً من الآخرين.	6

					7	أُسِرَ اضحك بسهولة.
					8	عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها.
					9	غالباً ما أدخل في مجادلات مع عائلتي ومع زملائي في المدرسة.
					10	أنا بارع في إدارة الوقت بحيث يتم إنجاز الأشياء في أوقاتها المحددة.
					11	عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأن أعصابي قد انهارت.
					12	لا أعد نفسي خالياً من الهموم.
					13	تعجبنى التصميمات الفنية التي أجدها في الفن والطبيعة.
					14	يعتقد بعض الناس أنني أناني ومغرور.
					15	أنا لستُ شخصاً منظماً بشكل كبير.
					16	نادراً ما أشعر بالوحدة والكآبة.
					17	أستمتع حقاً بالحديث مع الآخرين.
					18	أعتقد أن السماح للطلاب بالاستماع إلى متحدثين متناقضين لا يعمل أكثر من مجرد تشويشهم وتضليلهم.
					19	أفضل أن أتعاون مع الآخرين على التنافس معهم.
					20	أحاول القيام بجميع الأعمال الموكلة إليّ بضمير حي.
					21	أشعر غالباً بالتوتر والعصبية.
					22	أحب أن أكون في بؤرة الحدث.
					23	للشعر تأثير قليل علي أو ليس له تأثير.
					24	أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين.
					25	لدي مجموعة واضحة من الأهداف، وأعمل على تحقيقها بأسلوب منظم.
					26	أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة.
					27	أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي.
					28	غالباً ما أحاول أن أجرب الأطعمة الجديدة والغريبة.

					أعتقد بأن أغلب الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك.	29
					أهدر الكثير من الوقت قبل البدء بتنفيذ العمل.	30
					نادراً ما أشعر بالخوف والقلق.	31
					غالباً ما أشعر بأنني مفعم بالنشاط.	32
					نادراً ما ألاحظ تغير المزاج مع تغير المواقف والبيئات المختلفة.	33
					يحبني معظم الذين اعرفهم.	34
					أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافي.	35
					غالباً ما أعضب من طريقة معاملة الآخرين لي.	36
					انا شخص سعيد ومبتهج.	37
					أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية.	38
					يعتقد بعض الناس بأنني غير مبال.	39
					عندما التزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه.	40
					عندما لا تسير الأمور بشكلها الصحيح؛ أشعر بالإحباط أو الاستسلام.	41
					أنا لستُ شخصا متفائلاً مبتهجاً.	42
					عندما أقرأ قصيدة من الشعر، أو أنظر في عمل فإنني أشعر أحياناً بالاستمتاع.	43
					أكون اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها.	44
					أظهر أحياناً بأنه لا يُعْتَمَدُ عَلَيَّ، ولستُ ثابتاً كما يجب أن أكون.	45
					نادراً ما أكون حزينا ومكتئباً.	46
					حياتي تمر سريعاً.	47
					لدي اهتمام قليل بالتفكير في طبيعة الكون والظروف البشرية.	48
					أحاول أن أكون مراعياً لحقوق الآخرين ومشاعرهم.	49
					أنا شخص منتج أحب دائماً إنجاز الأعمال.	50
					غالباً ما أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين، وأريد من شخص آخر أن يحل مشكلاتي.	51
					انا شخص نشيط جداً.	52

					53	لدي الكثير من الفضول الفكري.
					54	عندما لا أحب أحداً؛ فإنني أحب أن أشعره بذلك.
					55	يبدو أنني لا أستطيع أبداً أن أكون منظماً.
					56	عندما أشعر بالخجل أود لو أختبئ كي لا يراني أحد.
					57	أفضل أن أقود نفسي على أن أقود الآخرين.
					58	غالباً ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار الجديدة.
					59	عند الضرورة لدي الاستعداد لأن أتعامل مع الآخرين بالطريقة التي تحقق لي الحصول على ما أريد.
					60	أكافح من أجل أن أكون متميزاً في أي عمل أقوم به.

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	أسلوب حل المشكلة - ايجابي 1-7					
1	أحدد المشكلة تحديداً دقيقاً.					
2	أحدد أسباب المشكلة التي أواجهها.					
3	أضع بدائل لحل المشكلة التي تواجهني.					
4	أضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط.					
5	أوظف خبراتي السابقة في التعامل مع المشكلات المشابهة.					
6	أفكر في المشكلة من زوايا مختلفة.					
7	أستطيع اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلات التي أواجهها.					
	أسلوب الدعم الاجتماعي 8-14 إيجابي					
8	أتحدث لبعض الأشخاص ذوي الخبرة للاستفادة من خبرتهم.					
9	ألجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة.					
10	أبحث عن مصادر دعم في المواقف الصعبة.					
11	أشارك مشاعري مع زميلاتي أو صديقاتي.					

				أحرص على قضاء وقت مع صديقاتي وعائلتي عندما أواجه مشكلة ما.	12
				أتردد في طلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين أثق بهم.	13
				أتجنب التواجد مع الناس بشكل عام إذا واجهتني مشكلة ضاغطة.	14
				أسلوب المواجهة الفعالة - إيجابي 15-21	
				أقبل التحدي لحل المشكلة.	15
				أبادر فوراً لإيجاد حل للمشكلة المسببة للضغط.	16
				أتعامل مع أي شيء يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.	17
				أركز تحت الضغط على الإيجابيات.	18
				أتهمني الضغوط للتفكير بطريقة إبداعية.	19
				أرفض الحلول الوسطى.	20
				أشجع نفسي على المواجهة، حتى لو انطوت على مخاطرة.	21
				أسلوب اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية إيجابي 22-28	
				أكثر من الصلاة؛ لأنها تساعدني على التعامل مع التوتر.	22
				أتجه لقراءة كتاب الله (القرآن - الإنجيل - التوراة)	23
				أفوض أمري إلى الله.	24
				تساعدني قوة الإيمان على تخطي الموقف.	25
				أشعر براحة وطمأنينة بتذكري لعدل الله وقدرته.	26
				أثق بالله مهما كانت الأمور.	27
				ألجأ إلى الذكر والدعاء.	28
				أسلوب الضبط الذاتي - إيجابي 29-35	
				أحاول ضبط مشاعري قدر الإمكان في المواقف الصعبة.	29
				أتروى وأمتنع عن اتخاذ قرارات سريعة عند تعرضي للموقف الضاغط.	30
				أحاول ألا أكون متهوراً ومتسرعاً خلال مواجهتي الموقف الضاغط.	31

					أفقع نفسي باني قادرة على تجاوز هذا الموقف مهما كان صعباً.	32
					أثناء تعرضي للموقف الضاغط أستلهم قوتي من نجاحي في مواقف أخرى.	33
					ألجا للتفكير الإيجابي تحت الضغط.	34
					أعيد اكتشاف ما هو مهم بالحياة.	35
					أسلوب الاسترخاء - إيجابي 36 - 42	
					أجلس في مكان هادئ ذي إضاءة خافتة عند تعرضي لموقف ضاغط.	36
					أغمض عيني وأتخيل مواقف إيجابية عند تعرضي لموقف ضاغط.	37
					أتنفس بعمق عند تعرضي لموقف ضاغط.	38
					أستمع للموسيقى عند تعرضي لموقف ضاغط.	39
					أمارس التمرينات الرياضية والمشي لبعض الوقت عند تعرضي لموقف ضاغط.	40
					أقرأ كتاباً أو قصة عند تعرضي لموقف ضاغط.	41
					أشاهد برامج أو مسلسلات أو أفلاماً محببة لي عند تعرضي لموقف ضاغط.	42
					أسلوب التجنب - سلبي 43 - 49	
					أُوجّل التعامل مع الموقف الضاغط أو أتجاهله قدر الإمكان.	43
					أحاول اللجوء إلى النوم عند التعرض للموقف الضاغط.	44
					أتجنب مواجهة المتسببين في الموقف الضاغط.	45
					أتمنى حدوث معجزة عندما أتعرض للموقف الضاغط.	46
					أتجنب القيام بأعمال تذكروني بالموقف الضاغط.	47
					أتجنب الناس الذين يذكرونني بالموقف الضاغط.	48
					أتجنب الأماكن التي تذكروني بالموقف الضاغط.	49
					اسلوب المواجهة الانفعالية السلبية 50-56 سلبي	
					أمارس سلوكيات نكوصية قد لا ترتبط مباشرة بالمشكلة كالصراخ والبكاء.	50
					ألوم نفسي بسبب تعاملي بانفعال مع المشكلة.	51

					أصرّ على مهاجمة كل من يقف في طريقي للوصول لحل.	52
					أحاول ان أتقبل انتقادات زملائي لي.	53
					أحاول أن أحسن مزاجي من خلال تناول الطعام، والشرب، والتدخين والدواء.	54
					أقاطع كل من تسبب لي بالموقف الضاغط.	55
					أحافظ على هدوئي وثباتي الانفعالي أثناء الموقف الضاغط.	56
					أسلوب القبول والاستسلام - سلبي 57 - 63	
					أتقبل عجزى عن فعل أي شيء لحل المشكلة.	57
					ألوم نفسي على المشكلة.	58
					استسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط.	59
					أميل للانفراد بنفسي.	60
					أشغل نفسي بشيء آخر.	61
					أنام لساعات طويلة.	62
					أقنع نفسي بأن الموقف لا يستحق الاهتمام.	63

الملحق (2): قائمة المحكمين

قائمة أسماء المحكمين

الرقم	الاسم	التخصص	الدرجة العلمية	الجامعة
1	محمد إبراهيم محمد السفاسفة	علم النفس التربوي/ الإرشاد والتوجيه	أستاذ دكتور	جامعة مؤتة
2	عطاف محمود أبو غالي	الصحة النفسية	أستاذ دكتور	جامعة الأقصى
3	يوسف ذياب عواد	الصحة النفسية	أستاذ دكتور	جامعة القدس المفتوحة
4	فؤاد طه طالب طلافحة	علم النفس التربوي	أستاذ دكتور	جامعة مؤتة
5	ماجد محمد الخياط	قياس وتقويم	أستاذ دكتور	جامعة البلقاء التطبيقية
6	مروان دويري	علم نفس تربوي	أستاذ دكتور	متقاعد
7	معتصم محمد عكور	القياس التربوي والإحصاء	أستاذ دكتور	الجامعة الهاشمية-الأردن
8	وسام مجادلة	علم نفس تربوي	أستاذ مساعد	اكاديمية القاسمي
9	بديع القشاعلة	علم نفس كلينيكي	أستاذ مساعد	الكلية الأكاديمية على اسم "كي" - بئر السبع
10	نجاح عواد السميري	صحة نفسية	أستاذ مساعد	جامعة الأقصى
11	تغريد عبد الهادي	صحة نفسية	أستاذ مساعد	جامعة الأقصى

الملحق (3): أدوات الدراسة بعد التحكيم

بسم الله الرحمن الرحيم



الجامعة العربية الأمريكية

الدراسات العليا

دكتوراه علم النفس التربوي

حضرة المربية الفاضلة،

تقوم الباحثة بإجراء دراسة بحثية استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس التربوي، بعنوان: " القدرة التنبؤية للذكاء الانفعالي وسمات الشخصية على أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى مربيات رياض الأطفال في منطقة النقب- برنامج تدريبي مقترح". ولتحقيق اهداف الدراسة، تضع الباحثة أمامك هذه الاستبانة والتي تتضمن بيانات شخصية عامة، ومقاييس لمتغيرات الدراسة (الذكاء الانفعالي، سمات الشخصية، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية)، أملين منك تعبئة هذه الاستبانة بما يتوافق مع وجهة نظرك باهتمام وموضوعية.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام

الباحثة: مزنة حليجل

بإشراف: ا.د جولتان حجازي

القسم الأول: معلومات شخصية

الرجاء وضع اشارة (√) في المربع الذي يناسبك:

العمر:

○ 20 - 30 سنة

○ 31 - 40 سنة

○ 41 سنة فما فوق

الحالة الاجتماعية:

عزباء

متزوجة

مطلقة

ارملة

المؤهل العلمي:

معلمة مؤهلة (دبلوم)

لقب اول BA

لقب ثان MA

لقب ثالث

مكان السكن:

مدينة

قرية معترف بها

قرية غير معترف بها

سنوات الخبرة:

اقل من 5 سنوات

6 - 10 سنوات

11 - 15 سنة

16 - 20 سنة

أكثر من 20 سنة

مقياس الذكاء الانفعالي

الرقم	الفقرة	موافق بشدة	موافق	محايد	غير موافق	غير موافق بشدة
	البعد الأول: فهم المشاعر والوعي بها لدى الذات والآخرين					
1	أعرف متى أتحدث عن مشكلاتي الشخصية مع الآخرين.					
2	يصعب عليّ فهم رسائل الآخرين غير اللفظية.					
3	أعي مشاعري عندما أعيشها وتصبح خبرة.					
4	أحب أن أشارك مشاعري مع الآخرين.					
5	أدرك مشاعر الآخرين بمجرد النظر إلى تعابير وجوههم.					
6	أستطيع فهم مشاعري عندما أختبرها.					
7	أعي الرسائل غير اللفظية التي يرسلها الآخرون.					
8	عندما يخبرني شخص ما عن حدث مهم في حياته، أشعر وكأنني عشت هذا الحدث بنفسني.					
9	أعرف ما يشعر به الآخرون بمجرد النظر إليهم.					
10	أستطيع تمييز مشاعر الآخرين من خلال الاستماع إلى نبرة صوتهم.					
	البعد الثاني: تنظيم المشاعر والتحكم بها لدى الذات ومع الآخرين					
11	أتوقع أن أنجح بمعظم الأشياء التي أجريها.					

					من السهل أن يثق بي الآخرون.	12
					لقد دفعتني العديد من الأحداث المهمة في حياتي إلى إعادة تقييم ما هو مهم وما هو غير مهم.	13
					عندما يتغير مزاجي، أرى أن هناك إمكانيات جديدة.	14
					عندما اشعر بمشاعر إيجابية اعرف كيف اجعلها تدوم لفترة طويلة.	15
					أقدم نفسي بطريقة تترك انطباعاً جيداً لدى الآخرين.	16
					اعرف لماذا تتغير مشاعري.	17
					عندما يكون مزاجي إيجابياً أستطيع خلق أفكار جديدة.	18
					أستطيع التحكم في مشاعري.	19
					عندما أواجه تحدياً، أستسلم؛ لأنني أعتقد أنني سأفشل.	20
					البعد الثالث: استخدام المشاعر في حل المشكلات	
					عندما تواجهني عقبات، أتذكر تجربتي مع عقبات مماثلة وكيف نجحت بمعالجتها.	21
					المشاعر والعواطف هي من بين الأشياء التي تجعل حياتي ذات قيمة.	22
					أتوقع دائماً حدوث الأشياء الجيدة.	23
					أقوم بتنظيم مناسبات يستمتع بها الآخرون.	24
					أبحث عن أنشطة تجعلني سعيداً.	25
					أعي الرسائل غير اللفظية التي أقوم بنقلها للآخرين.	26

					يسهل عليّ حل المشكلات عندما أكون بمزاج جيد.	27
					أحفز نفسي من خلال تخيل نتائج جيدة للمهام التي أقوم بها.	28
					أأتي على الآخرين عندما يقومون بشيء جيد.	29
					عندما أشعر بتغير في عواظفي، أميل إلى البحث عن أفكار جديدة.	30
					أساعد الآخرين على الشعور بالتحسن عندما يشعرون بالسلبية.	31
					أستغل مزاجي الجيد للتغلب على العقبات.	32
					يصعب عليّ فهم لماذا يشعر الناس بالطريقة التي يشعرون بها.	33

مقياس سمات الشخصية

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	الرقم
					أنا لست شخصاً قلقاً.	1
					أحب أن يكون حولي الكثير من الناس.	2
					لا أحب أن أضيع وقتي في أحلام اليقظة.	3
					أحاول أن أكون لطيفاً مع جميع من أقابلهم.	4
					أسعى إلى المحافظة على أن تكون أشيائي مرتبة ونظيفة.	5
					غالباً ما أشعر بأنني أقل شأناً من الآخرين.	6
					عندما أَسْرُ اضحك بسهولة.	7
					عندما أعرف الطريقة الصحيحة للقيام بشيء ما فإنني ألتزم بها.	8
					غالباً ما أدخل في مجادلات مع عائلتي ومع زملائي.	9
					أنا بارع في إدارة الوقت بحيث أنجز الأشياء في أوقاتها المحددة.	10
					عندما أكون تحت ضغط هائل أشعر أحياناً بأن أعصابي قد انهارت.	11
					لا أعد نفسي خالياً من الهموم.	12
					تعجبني التصميمات الفنية التي أجدها في الفن والطبيعة.	13
					يعتقد بعض الناس أنني أناني ومغرور.	14
					أنا لستُ شخصاً منظماً بشكل كبير.	15
					نادراً ما أشعر بالوحدة والكآبة.	16

					أستمع حقاً بالحديث مع الآخرين.	17
					أعتقد أن السماح للطلاب بالاستماع إلى متحدثين متناقضين لا يعمل أكثر من مجرد تشويشهم وتضليلهم.	18
					أفضل أن أتعاون مع الآخرين على التنافس معهم.	19
					أحاول القيام بجميع الأعمال الموكلة إليّ بضمير حي.	20
					أشعر غالباً بالتوتر والعصبية.	21
					أحب أن أكون في بؤرة الحدث.	22
					للشعر تأثير قليل عليّ أو ليس له تأثير.	23
					أميل إلى السخرية والشك في نوايا الآخرين.	24
					لدي مجموعة واضحة من الأهداف، وأعمل على تحقيقها بأسلوب منظم.	25
					أشعر أحياناً بأنني عديم القيمة.	26
					أفضل عادة القيام بأعمالي وحدي.	27
					غالباً ما أحاول أن أجرب الأطعمة الجديدة والغريبة.	28
					أعتقد بأن أغلب الناس سوف يستغلونني إذا سمحت لهم بذلك.	29
					أهدر الكثير من الوقت قبل البدء بتنفيذ العمل.	30
					نادراً ما أشعر بالخوف والقلق.	31
					غالباً ما أشعر بأنني مفعم بالنشاط.	32
					نادراً ما ألاحظ تغير المزاج مع تغير المواقف والبيئات المختلفة.	33
					يحبني معظم الناس الذين اعرفهم.	34
					أعمل بجد واجتهاد لتحقيق أهدافي.	35

					36	غالباً ما أغضب من طريقة معاملة الآخرين لي.
					37	انا بانني شخص سعيد ومبتهج.
					38	أعتقد بأن علينا الرجوع إلى حكم الدين فيما يتعلق بالأمور الأخلاقية.
					39	يعتقد بعض الناس بأنني شخص غير مبال.
					40	عندما التزم بالقيام بعمل ما فإنني أحرص على إنجازه.
					41	عندما لا تسير الأمور بشكلها الصحيح؛ أشعر بالإحباط أو الاستسلام.
					42	أنا لستُ شخصا متفائلاً مبتهجاً.
					43	عندما أقرأ قصيدة من الشعر، أو أنظر في عمل فإنني أشعر أحياناً بالاستمتاع.
					44	أُكُون اتجاهاتي بعقلانية وأتمسك بها.
					45	أظهر أحياناً بأنه لا يُعْتَمَدُ عَلَيَّ، ولستُ ثابتاً كما يجب أن أكون.
					46	نادراً ما أكون حزيناً ومكتئباً.
					47	حياتي تمر سريعاً.
					48	لدي اهتمام قليل بالتفكير في طبيعة الكون والظروف البشرية.
					49	أحاول أن أكون مراعيًا لحقوق الآخرين ومشاعرهم.
					50	أنا شخص منتج أحب دائماً إنجاز الأعمال.
					51	غالباً ما أشعر بعدم قدرتي على مساعدة الآخرين، وأريد من شخص آخر أن يحل مشكلاتي.
					52	انا شخص نشيط جدا.
					53	لدي الكثير من الفضول الفكري.
					54	عندما لا أحب أحداً؛ فإنني أحب أن أشعره بذلك.

					يبدو أنني لا أستطيع أبداً أن أكون منظماً.	55
					عندما أشعر بالخجل أود لو أختبئ كي لا يراني أحد.	56
					أفضل أن أقود نفسي على أن أقود الآخرين.	57
					غالباً ما أستمتع بالتعامل مع النظريات والأفكار الجديدة.	58
					عند الضرورة لدي الاستعداد لأن أتعامل مع الآخرين بالطريقة التي تحقق لي الحصول على ما أريد.	59
					أكافح من أجل أن أكون متميزاً في أي عمل أقوم به.	60

مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة	الفقرة	
					أسلوب حل المشكلة - ايجابي 7-1	
					أحدد المشكلة التي تواجهني تحديداً دقيقاً.	1
					أحدد أسباب المشكلة التي أواجهها.	2
					أستطيع تحديد بدائل لحل المشكلة.	3
					أضع خطة للتعامل مع الموقف الضاغط.	4
					أوظف خبراتي السابقة في التعامل مع المشكلات المشابهة.	5

					أحاول التفكير في مشكلتي من زوايا متعددة.	6
					أستطيع اتخاذ القرار المناسب لحل المشكلات التي أواجهها.	7
					أسلوب الدعم الاجتماعي 8-14 إيجابي	
					أحاول الاستفادة من خبرات الآخرين في مواجهة مشكلتي.	8
					ألجأ لشخص متخصص لطلب المساعدة.	9
					أبحث عن مصادر دعم في المواقف الصعبة.	10
					أشارك مشاعري مع زميلاتي أو صديقاتي.	11
					أحرص على قضاء وقت مع صديقاتي وعائلتي عندما أواجه مشكلة ما.	12
					أتردد في طلب النصيحة من بعض الأشخاص الذين أثق بهم.	13
					أتجنب الاختلاط بالناس عند مواجهة مواقف ضاغطة.	14
					أسلوب المواجهة الفعالة - إيجابي 15-21	
					أقبل التحدي لحل المشكلة.	15
					أبادر فوراً لإيجاد حل للمشكلة المسببة للضغط.	16
					أتعامل مع أي شيء يقف في طريقي لتحقيق ما أريد.	17

					أحاول التركيز على ما لدي من إيجابيات عند مواجهتي ضغوط معينة.	18
					تلهمني الضغوط للتفكير بطريقة إبداعية.	19
					أرفض الحلول الوسط.	20
					أشجع نفسي على المواجهة، حتى لو انطوت على مخاطرة.	21
					أسلوب اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانية إيجابي 22-28	
					أكثر من الصلاة؛ لأنها تساعدني على التعامل مع التوتر.	22
					اتجه لقراءة كتاب الله (القرآن - الإنجيل - التوراه)	23
					أفوض أمري إلى الله في جميع أموري.	24
					أرى أن قوة إيماني تساعدني في تخطي مشكلاتي.	25
					أشعر براحة وطمأنينة بتذكري لقدرة الله وعدله.	26
					أثق بالله في جميع المواقف.	27
					ألجأ إلى الذكر والدعاء.	28
					أسلوب الضبط الذاتي - إيجابي 29-35	
					أحاول ضبط مشاعري قدر الإمكان في المواقف الصعبة.	29
					أتروى وأمتنع عن اتخاذ قرارات سريعة عند تعرضي للموقف الضاغط.	30

					أحاول ألا أكون متهوراً ومتسرعاً خلال مواجهتي للمواقف الضاغطة.	31
					أقنع نفسي باني قادرة على تجاوز هذا الموقف مهما كان صعباً.	32
					أحاول تجميع طاقاتي عند تعرضي لموقف ضاغط.	33
					ألجا إلى التفكير الإيجابي تحت الضغط.	34
					أعيد اكتشاف ما هو مهم بالحياة.	35
					أسلوب الاسترخاء - إيجابي 42 - 36	
					أجلس في مكان هادئ ذي إضاءة خافتة عند تعرضي لموقف ضاغط.	36
					أغمض عيني وأتخيل مواقف إيجابية عند تعرضي لموقف ضاغط.	37
					أتنفس بعمق عند تعرضي لموقف ضاغط.	38
					أستمع للموسيقى عند تعرضي لموقف ضاغط.	39
					أمارس التمرينات الرياضية والمشي لبعض الوقت عند تعرضي لموقف ضاغط.	40
					أقرأ كتاباً أو قصة عند تعرضي لموقف ضاغط.	41

					أشاهد برامج أو مسلسلات أو أفلاماً محببة لي عند تعرضي لموقف ضاغط.	42
					أسلوب التجنب - سلبي 43-49	
					أُجبل التعامل مع الموقف الضاغط أو أتجاهله قدر الإمكان.	43
					أحاول اللجوء إلى النوم عند التعرض للموقف الضاغط.	44
					أتجنب مواجهة المتسببين في الموقف الضاغط.	45
					أتمنى حدوث معجزة عندما أتعرض للموقف الضاغط.	46
					أتجنب القيام بأعمال تذكرني بالموقف الضاغط.	47
					أتجنب الناس الذين يذكروني بالموقف الضاغط.	48
					أتجنب الأماكن التي تذكرني بالموقف الضاغط.	49
					اسلوب المواجهة الانفعالية السلبية 50-56 سلبي	
					أمارس سلوكيات نكوصية (طفولية) قد لا ترتبط مباشرة بالمشكلة كالصراخ والبكاء.	50
					ألوم نفسي بسبب تعاملي بانفعال مع المشكلة.	51
					أصرّ على مهاجمة كل من يقف في طريقي للوصول لحل.	52

					أحاول ان أتقبل انتقادات زملائي لي.	53
					أحاول أن أحسن مزاجي من خلال تناول الطعام، والشرب، والتدخين والدواء.	54
					أقاطع كل من تسبب لي بالموقف الضاغط.	55
					أحافظ على هدوئي وثباتي الانفعالي أثناء الموقف الضاغط.	56
					أسلوب القبول والاستسلام - سلبية 57 - 63	
					أتقبل عجزى عن فعل أي شيء لحل المشكلة.	57
					ألوم نفسي على المشكلة.	58
					استسلم بسهولة عند مواجهة الموقف الضاغط.	59
					أميل للانفراد بنفسي عند مواجهة موقف ضاغط.	60
					أشغل نفسي بشيء آخر عندما أتعرض لموقف ضاغط.	61
					أنام لساعات طويلة عند مواجهة موقف ضاغط.	62
					عند مواجهتي موقفاً ضاغطاً أقنع نفسي بأن الموقف لا يستحق الاهتمام.	63

ملحق رقم (4): جدول جلسات البرنامج التدريبي المقترح

محاور البرنامج	رقم اللقاء	عنوان اللقاء	الاهداف	الاستراتيجيات المستخدمة	الأدوات والوسائل المستخدمة
افتتاح البرنامج	1	التمهيد والتعارف وملاءمة توقعات	- تعارف بين الباحثة والمربيات المشاركات بالبرنامج. - كسر الحواجز داخل المجموعة. - عرض البرنامج وتعريف المربيات بالاطار العام للبرنامج، والأهداف، والمحتوى، والمواعيد، والزمن، ومكان اللقاءات. - ملاءمة توقعات بين الباحثة والمربيات، وبين المشاركات أنفسهن، وبناء اتفاقية عمل داخل المجموعة لتحديد قواعد السلوك، وأخلاقيات العمل خلال البرنامج. - تمرير استبانة للتقييم القبلي.	المناقشة والحوار طرح الأسئلة، وعصف ذهني نشاط فردي نشاط جماعي وملاءمة توقعات.	الحاسوب الكاشف الضوئي بطاقات أوراق أقلام ملونة وأخرى للسبورة استبانة التقييم القبلي
الذكاء الانفعالي	2	مفهوم الذكاء الانفعالي، أبعاده وأهميته.	- تعريف مفهوم الذكاء الانفعالي، والوقوف على الاختلاف بينه وبين الذكاء العقلي. - التعرف على أبعاد الذكاء الانفعالي (وفقاً للنماذج المختلفة لماير وسالوفي، جولمان، وبار أون)	كسر الجليد محاضرة قصيرة الحوار والمناقشة	الحاسوب الكاشف الضوئي عرض فيلم أوراق

أقلام ملونة وأخرى للسبورة	العصف الذهني واجب منزلي	- التعرف على أهمية الذكاء الانفعالي وتأثيره على الصعيد الشخصي والصعيد المهني.		
حاسوب الكاشف الضوئي أوراق عمل عجلة المشاعر بطاقة الهرم الجليدي أقلام واوراق ملونة	محاضرة قصيرة الحوار والمناقشة العصف الذهني التأمل الذاتي الواجب المنزلي	- إثراء قاموس المشاعر الشخصي لدى المربية، وذلك من خلال التعرف على المشاعر الأساسية (المشاعر الفطرية الستة: الغضب، والاشمئزاز، والخوف، والسعادة، والحزن، والمفاجأة)، على منظومة المشاعر العامة - التمييز بين أنواع المشاعر المختلفة، (الإيجابية/ اللطيفة والسلبية/ غير اللطيفة) - القدرة على تسمية المشاعر. - إدراك العلاقة بين الموقف، والفكرة، والشعور، والسلوك. - ممارسة استراتيجيات أولية للوعي بالمشاعر	3	أبعاد الذكاء الانفعالي: فهم المشاعر والوعي بها
الحاسوب الكاشف الضوئي عرض فيلم (يمثل كيفية	محاضرة قصيرة الحوار والمناقشة، الاسترخاء،	- أن تتعرف المربية على مفهوم تنظيم المشاعر وكيفية التحكم بها. - أن تتعلم المربية استراتيجيات متنوعة لتنظيم المشاعر (تمارين الاسترخاء، التنفس الصحيح...)	4	أبعاد الذكاء الانفعالي: تنظيم المشاعر والتحكم بها

التنفس الصحیح) أوراق أقلام ملونة وأخرى للسبورة بالونات، ريش، شمعة موسيقى هادئة	التأمل الموجه، الاستبصار، نشاط عملي، الواجب المنزلي.	- أن تطور المربية مهارات تساعد على تنظيم المشاعر والتحكم بها. - أن تعي المربية العلاقة بين تنظيمها لمشاعرها وإدارتها لحياتها الشخصية والمهنية.			
الحاسوب الكاشف الضوئي أوراق عمل بطاقات تحوي مواقف صافية/ مع الطاقم ألوان	المناقشة والحوار، إعادة ال عمل فردي عمل جماعي تمثيل أدوار عصف ذهني	- أن تتعرف المربيات على استراتيجيات حل المشاكل. - أن تعي المربيات أهمية دور المشاعر في التعامل مع المشكلات والوصول إلى حلول. - أن تتعلم المربيات كيفية تسخير المشاعر المختلفة لتحديد منظور جديد للمشكلة وخلق حلول مبتكرة.	5	أبعاد الذكاء الانفعالي: استخدام المشاعر في حل المشكلات	
الحاسوب الكاشف الضوئي مجسمات لحيوانات مختلفة (أو	محاضرة قصيرة حوار ونقاش نشاط جماعي نشاط فردي	- أن تتعرف المربيات على المفاهيم: الشخصية، وسمات الشخصية. - أن تتعرف المربيات على سمات الشخصية الأساسية. - كشف المربيات على نموذج السمات الخمس الكبرى للشخصية.	6	سمات الشخصية وسماتها	الشخصية وسماتها

صور لحيوانات) بطاقات تحتوي على سمات شخصية أوراق أقلام		- التعرف على العلاقة بين سمات الشخصية وسلوك الفرد.			
الحاسوب الكاشف الضوئي أوراق أقلام	محاضرة قصيرة النقاش والحوار عصف ذهني نشاط جماعي	- التعرف على مفهوم الثقة بالنفس وأهميته في الحياة الشخصية والمهنية. - التعرف على مصادر الداخلية والخارجية للثقة بالنفس. - أن تدرك المرببة العلاقة بين الثقة بالنفس ومواجهة الضغوطات. - التدريب على استراتيجيات عملية لتعزيز والثقة بالنفس.	الثقة بالنفس وعلاقتها بمواجهة الضغوطات	7	الثقة بالنفس
الحاسوب الكاشف الضوئي أوراق أقلام بطاقات تحتوي على مواقف	محاضرة قصيرة النقاش والحوار عصف ذهني نشاط جماعي تأمل ذاتي	- التعرف على مفهوم الضغوط النفسية. - التعرف على مصادر الضغوط النفسية. - التعرف على ردود الفعل في مواجهة المواقف الضاغطة (فسيولوجية، ونفسية، وسلوكية). - زيادة وعي المربيات بأثر الضغوط النفسية على الأداء الشخصي والمهني.	الضغوط النفسية مصادرها، وآثارها على الفرد	8	أساليب مواجهة الضغوط النفسية

ضاغطة للنقاش		- الانكشاف الأولي على أساليب مواجهة الضغوط.		
الحاسوب الكاشف الضوئي عرض فيلم قصير أوراق أقلام أوراق عمل	محاضرة قصيرة نقاش وحوار نشاط جماعي تمثيل أدوار تمارين تنفس واسترخاء واجب منزلي	- تعريف مفهوم المواجهة. - التعرف على مصادر المواجهة الداخلية والخارجية. - التعرف على الأساليب المختلفة لمواجهة الضغوط. - التمييز بين الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية في مواجهة المواقف الضاغطة.	9 المواجهة وأساليب التعامل مع الضغوطات النفسية	
الحاسوب الكاشف الضوئي بطاقات لعرض حالات أوراق أقلام أوراق عمل	محاضرة قصيرة حوار ونقاش عمل فردي نشاط جماعي واجب منزلي	- تعريف مفهوم أسلوب حل المشكلات. - التعرف على الخطوات الفعالة لحل المشكلات. - زيادة وعي المربيات بأهمية العمل الممنهج في مواجهة المشكلات. - تعزيز ثقة المربية بقدرتها على مواجهة المواقف الضاغطة وقدرتها على حل المشكلات. - تعريف مفهوم الدعم الاجتماعي وأهميته في مواجهة الضغوط النفسية. - التعرف على أنواع الدعم الاجتماعي.	10 أسلوب حل المشكلات في مواجهة الضغوط النفسية. أسلوب الدعم الاجتماعي في مواجهة	

		<ul style="list-style-type: none"> - تعزيز قيمة التعاون والمشاركة بين المربيّات. - التعرف على المهارات التي تعزز الدعم الاجتماعي. 	الضغوط النفسية		
		<ul style="list-style-type: none"> - تعريف مفهوم المواجهة الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية. - التمييز بين المواجهة الفعالة والمواجهة غير الفعالة. - تعزيز قدرة المربيّات على تبني أساليب مواجهة إيجابية في المواقف الضاغطة. - زيادة وعي المربيّات للعلاقة بين أساليب المواجهة الإيجابية، وكيفية الاستفادة من هذه العلاقة، وتسخيرها للتعامل مع المواقف الضاغطة. 	أسلوب المواجهة الفعالة في مواجهة الضغوط النفسية	11	
الحاسوب	محاضرة				
الكاشف	قصيرة				
الضوئي	نقاش وحوار				
بطاقات لعرض	نشاط جماعي				
حالات	نشاط فردي				
أوراق	عصف ذهني				
أقلام	تأمل ذاتي				
أوراق عمل		<ul style="list-style-type: none"> - تعريف مفهوم الروحانية. - تحديد العلاقة بين الدين والروحانية. - التعرف على أسلوب اللجوء إلى الله والروحانيات كاستراتيجية لمواجهة الضغوط. - التعرف على الأدوات الروحانية التي تساعد في تهدئة النفس وتقليل التوتر. - الوقوف على الاستراتيجيات المختلفة التي تتبناها المربيّات في هذا المجال. 	أسلوب اللجوء إلى الله والتوجه نحو الروحانيات في مواجهة الضغوط النفسية		

		<p>- تعريف مفهوم الضبط الذاتي، وعلاقته بالتوازن النفسي، وأهميته في الحياة الشخصية والمهنية.</p> <p>- فهم دور الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية والتقليل من آثارها السلبية.</p> <p>- التعرف على استراتيجيات عملية لتعزيز ضبط الانفعالات والمشاعر.</p> <p>- التدريب على أنشطة تساعد على تطوير مهارات الضبط الذاتي في المواقف الضاغطة.</p>	<p>أسلوب الضبط الذاتي في مواجهة الضغوط النفسية</p>	12	
محاضرة قصيرة، الحاسوب الكاشف الضوئي موسيقى هادئة أوراق أقلام أوراق عمل	<p>مناقشة والحوار، نشاط فردي تمارين تنفس واسترخاء، عصف ذهني، التخيل، التعلم بالممارسة، الواجب المنزلي.</p>	<p>- التعرف على مفهوم الاسترخاء كاستراتيجية للتخفيف من الضغوط.</p> <p>- فهم العلاقة التبادلية بين التوتر الجسدي والضغط النفسي.</p> <p>- كشف المبريات لاستراتيجيات متنوعة للاسترخاء (الخيال الموجه، والمكان الآمن، والتنفس العميق، والتأريض، والاسترخاء العضلي...).</p>	<p>أسلوب الاسترخاء في مواجهة الضغوط النفسية</p>		
محاضرة قصيرة المناقشة والحوار، الحاسوب الكاشف الضوئي موسيقى هادئة	<p>مناقشة والحوار،</p>	<p>- التعرف على أساليب المواجهة السلبية (التجنب، والمواجهة الفعالة، والقبول والاستسلام).</p>	<p>الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط:</p>	13	

أوراق	نشاط فردي،	- زيادة وعي المربين بالآثار المترتبة على	التجنب،		
أقلام	عرض	استخدام مثل هذه الأساليب على الصعيد	المواجهة		
قصص	تفاعلي،	الشخصي والمهني.	الانفعالية،		
واقعية/ وصف	تمثيل أدوار،	- ربط هذه الأساليب بتجارب واقعية من	القبول		
أحداث	الواجب	حياة المربين الشخصية والمهنية.	والاستسلام		
	المنزلي.	- تعزيز مهارة التفكير الناقد في أساليب			
		المواجهة الخاص بالمربين.			
الحاسوب	محاضرة	- تعريف المربين بنموذج ABC في	إرشاد		
الكاشف	قصيرة،	العلاج المعرفي لسلوكي لالبرت النيس.	معرفي		
الضوئي	المناقشة	- زيادة وعي المربين لمدى تأثير	سلوكي (1)	14	إرشاد
أوراق عمل	والحوار،	المعتقدات، والأفكار غير المنطقية،			معرفي
بطاقات	عصف	والتشوّهات المعرفية على ردود الفعل.			سلوكي
أقلام	ذهني، إعادة	- مساعدة المربين على التمييز بين			
	التقييم	الحدث (A) والتفسير/التفكير (B)			
	المعرفي،	والنتيجة/ المشاعر والسلوك (C).			
	نشاط فردي	- تدريب المربين على بناء الأفكار			
	نشاط جماعي	لتطوير استراتيجيات مواجهة إيجابية			
الحاسوب	محاضرة	- مراجعة سريعة لما تم عرضه في اللقاء	إرشاد	15	
الكاشف	قصيرة،	السابق (نموذج العلاج المعرفي السلوكي	معرفي		
الضوئي	المناقشة	ABC).	سلوكي (2)		
أوراق عمل	والحوار،	- الاستمرار في تدريب المربين على بناء	لقاء تدريبي		
بطاقات	عصف	الأفكار لتطوير استراتيجيات مواجهة			
أقلام	ذهني،	إيجابية من خلال التركيز على مهارة			

	إعادة التقييم المعرفي، نشاط فردي نشاط جماعي	إعادة التقييم المعرفي، وربط المشاعر بعملية اتخاذ القرارات وحل المشكلات			
الحاسوب الكاشف الضوئي بطاقات أقلام أوراق	تلخيص البرنامج، المناقشة والحوار، التغذية الراجعة،	<ul style="list-style-type: none"> - مراجعة لما تم تعلمه خلال لقاءات البرنامج. - تقييم وتغذية راجعة للسيرورة الشاملة. - الاستماع لآراء المربيات حول نقاط القوة، ونقاط الضعف للتغيير نحو الأفضل. - تعزيز الدافعية، وتحفيز المربيات على الاستمرار في تطبيق الاستراتيجيات والمهارات التي انكشفوا لها، وتدريبوا عليها بعد انتهاء البرنامج. - إجراء الاختبار البعدي. - إنهاء البرنامج بأجواء إيجابية واحتفالية. 	اختتام البرنامج	16	اللقاء النهائي للبرنامج

The Predictive ability of Emotional Intelligence and Personality Traits on Coping Styles for Psychological Pressures among kindergarten teachers in the Negev Region: A Proposed Training Program

Mozna Fuad Mustafa Huleihel

Dissertation Committee:

Prof. Joltan Hijazi

Prof. Mutasem Mohammad Alkour

Prof. Majed Al- Khayyat

Abstract

The present study aimed to examine the predictive power of emotional intelligence and personality traits on coping strategies for psychological stress among kindergarten teachers in the Negev region. The study sample consisted of 239 teachers randomly selected. The descriptive–correlational method was employed, and three instruments were used: the Emotional Intelligence Scale, the Personality Traits Scale, and the Coping with Psychological Stress Scale.

The findings revealed that the level of emotional intelligence among kindergarten teachers in the Negev was high. The personality traits were ranked as follows: extraversion, agreeableness, openness to experience, conscientiousness, and neuroticism. The most common coping strategies reported were, in order: seeking closeness to God and spirituality, self-control, problem-solving, active coping, social support, relaxation, avoidance, emotional coping, and acceptance/surrender.

The results further indicated that emotional intelligence and certain personality traits are significant predictors of both positive and negative coping strategies. Emotional intelligence emerged as the strongest independent predictor, exerting a substantial and statistically significant positive effect on positive coping strategies, explaining approximately 48% of the variance. Additionally, agreeableness, openness to experience, and neuroticism showed significant effects, with openness positively associated and neuroticism negatively associated with positive coping. Extraversion and conscientiousness, however, were not statistically significant.

Regarding negative coping strategies, the independent variables (emotional intelligence and personality traits) explained about 47.7% of the variance. Agreeableness emerged as the strongest predictor, while neuroticism and conscientiousness also showed significance—conscientiousness with a negative effect and neuroticism with a positive effect. Extraversion, openness to experience, and emotional intelligence were not statistically significant predictors.

Moreover, the study found no statistically significant differences in emotional intelligence, personality traits, or coping strategies attributable to age, place of residence, marital status, educational qualification, or years of experience.

The study recommends implementing a proposed program to enhance emotional intelligence and improve the use of positive coping strategies among kindergarten teachers.

Keywords: Emotional intelligence, Personality traits, Coping strategies, Kindergarten teachers