المجلة الليبية للدراسات الأكاديمية المعاصرة (Libyan Journal of Contemporary Academic Studies)
LJCAS, eISSN: 5970-3005
Volume 4, Issue 1, 2026, Pages: 573-595

Emotional intelligence and its relationship to professional stress among teachers in the second stage of basic education in the schools of Hay Al-Andalus municipality

Dr. Najah Al-Mabrouk Bashina [1 *] , Dr. Nour El-Din Mustafa Issa [2]
[1] Department of Educational and Psychological Sciences, Faculty of Education, University of Tripoli, Tripoli, Libya
[2] Department of Psychology, Faculty of Education, Azzaytouna University, Tarhuna, Libya
***Email (for reference researcher):** Najah.bshina@gmail.com

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس

نجاح المبروك بشينة [1*]، نور الدين مصطفى عيسى [2]
[1] قسم العلوم التربوية والنفسية، كلية التربية، جامعة طرابلس، طرابلس، ليبيا
[2] قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة الزيتونة، ترهونة، ليبيا

Received: 26-01-2025; **Accepted:** 08-04-2026; **Published:** 25-04-2026

Abstract:
This research aimed to explore the relationship between emotional intelligence and occupational stress among teachers in the second cycle of basic education in schools within the Al-Andalus Municipality. It also sought to identify differences in emotional intelligence and occupational stress based on gender (male teachers - female teachers), and to determine whether emotional intelligence can predict the level of occupational stress. The research sample consisted of 360 teachers from the second cycle of basic education in Al-Andalus Municipality schools, ranging in age from 25 to 59 years, with a mean age of 39.87 and a standard deviation of 5.64. The sample comprised 32 male teachers and 328 female teachers. Data was collected using the Emotional Intelligence Scale (developed by the researcher) and the Occupational Stress Scale (translated by Abdullah Muhammad Othman Muhammad, 2014). The results showed a statistically significant inverse relationship ($p < 0.01$) between emotional intelligence and occupational stress among teachers in the second cycle of basic education in Al-Andalus Municipality schools, and indicated differences in these relationships. The results were statistically significant at the (0.01) level in emotional intelligence and occupational stress among male and female teachers, favoring female teachers. Furthermore, the level of occupational stress can be predicted from emotional intelligence among teachers in the second cycle of basic education in the schools of the Al-Andalus district municipality.

Keywords: Emotional Intelligence, Occupational Stress, Teachers, Basic Education.

الملخص
هدف البحث إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، هذا بالإضافة إلى التحقق من الفروق في الذكاء الانفعالي، والضغوط المهنية تبعـًا لمتغير النوع (معلمون - معلمات)، والتعرف على إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية من الذكاء الانفعالي، وتكونت عينة البحث من (360) معلمًا من معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، وقد امتدت أعمارهم بين (25 – 59) عامًا بمتوسط عمري قدره (39.87)، وانحراف معياري (5.64)، منهم (32) معلم ،(328) معلمة، ولجمع البيانات، تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي (إعداد: الباحثان)، ومقياس الضغوط المهنية (ترجمة: عبدالله محمد عثمان محمد، 2014)، وأسفرت النتائج عن وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، ووجود فروق دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01) في الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى المعلمين والمعلمات، وذلك لصالح المعلمات، وأنه يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية من الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس.

الكلمات المفتاحية :الذكاء الانفعالي، الضغوط المهنية، المعلمين، التعليم الأساسي.

المقدمة:

شهدت البشرية في بداية الألفية الثالثة الكثير من التغيرات على جميع الأصعدة الاقتصادية والثقافية والاجتماعية والسياسية، وقد واكب هذه التغيرات مجموعة من الصعوبات والمشاكل، مما أدى إلى زيادة القلق والصراعات بين شعور الفرد وأفكار بصورة يصعب السيطرة عليها، لذلك أصبح من الضروري أن

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يتمتع الأفراد الي جانب القدرات العقلية بنوع أخر من القدرات وهي الانفعالية، فامتلاك الأفراد للذكاء العقلي لا يعد كافياً أن لم يقترن بالذكاء الانفعالي.

ويعرف (جولمان،2012: 42) الذكاء الانفعالي بأنه: "مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية التي يتمتع بها الفرد، وتتمثل في: الوعي الذاتي، وضبط الانفعالات، والمثابرة والدافعية، والتمثل العاطفي، واللباقة الاجتماعية، واللازمة في تحقيق الحاجات المتعددة في الحياة.

والذكاء الإنفعالي يؤثر على الذكاء الإجتماعي، والذي يتضمن قدرة الفرد على معرفة ومراقبة انفعالاته ومشاعره الشخصية، وانفعالات ومشاعر الأخرين، والقدرة على التمييز بين هذه الانفعالات والمشاعر سواة أكانت الذات، أم للأخرين، والقدرة على استخدام القدرات الخاصة بها لتوجيه تصرفاته وتفكيره .(عبد المالك،2015: 2)

ويلعب الذكاء الإنفعالي دوراً مهماً في مواجهة الضغوط التي يمر بها الأفراد في حياتهم، أذ يلعب دوراً أساسياً في زيادة القدرة على التكيف مع الأخرين، والوقاية من الاحتراق النفسي والإجهادالمهني الذى يمكن أن يواجههم . (Petter,2006)

ويعد ضغط مهنة التدريس أحد أنواع الضغوط النفسية التي يتعرض لها المعلم عند قيامه بمهامه التعليمية، ويعتبر من الضغوط الصعبة لأنه متشعب المصادر، وتتداخل في أحداثه عدة أطراف منها : الإدارة، الزملاء، المفتشون، الأولياء وحتي التلاميذ، فترهق المعلم وتخفض من أداه التعليمي .(سوفي،2021: 322)

والضغوط المهنية لذى المعلمين تكون اتجاهات سلبية نحو مهنة التعليم، ولايعني بالضرورة تركها أو التخلي عنها، بل يستمر المعلم في المهنة نتيجة ظروف ضاغطة لكن إنجازه لمتطلبات المهنة قد لايكون بالمستوى المطلوب الذى يحمل أهداف مهنة التعليم .(أيكان،2021: 4)

وتشير نتائج بعض الدراسات إلى أن المعلمين يتعرضون أكثر من غيرهم للضغوط النفسية، والشخصية، والأسرية وما تتسم به هذه المهنة من غموض الدور, وكثرة المطالب المتعارضة، واستمرارية التعرض للمواقف الضاغطة.(المشعان ،2000: 1)

ويمثل معلمى مرحلة التعليم الأساسي شريحة مهمة في العملية التعليمية، وتتعاظم ضغوطهم المهنية نتيجة كثافة المسؤوليات والتحديات الصفية والتنظيمية، ومن المتوقع أن يساهم الذكاء الانفعالي في تحسين قدرتهم على التعامل مع هذه الضغوط، سواء من خلال تنظيم الانفعالات الشخصية أو تعزيز التواصل الفعّال مع الطلاب والزملاء والإدارة، ما يعزز رضاهم الوظيفي ويحد من احتمالية التعرض للاحتراق النفسي والإجهاد المهني.

مشكلة البحث:

يرتبط الذكاء الانفعالي أرتباطاً وثيقاً بالضغوط المهنية لدى المعلمين، ويلعب دوراً مهماً في مواجهتها، وزيادة القدرة على التكيف مع الآخرين في الوقاية من الاحتراق النفسي الدي يمكن أن يواجههم .

وهذا ما اكدته دراسة كل من (الظفيري،2023)،ودراسة (الرميضية،2023)، ودراسة (Merida-Loez&Extremra,2020) والتي وأشارت إلى أن ارتفاع مستويات الذكاء الانفعالي لدى المعلمين يرتبط بانخفاض مستويات الضغوط المهنية والاحتراق النفسي، كما يسهم في تحسين جودة الحياة الوظيفية والرضا الوظيفي.

وفي ضوء ما سبق، تبرز أهمية البحث في استكشاف طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي هذه المرحلة التعليمية، ومدى قدرة الذكاء الانفعالي على التخفيف من آثار الضغوط، وتحسين المرونة النفسية والتكيف المهني، بما يسهم في تعزيز الأداء الوظيفي والرضا المهني.

وفي ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في الأسئلة التالية:

1) ما العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس؟
2) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذكور- أناث) ؟

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

3) هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى معلمى الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذكور-أناث)؟
4) هل يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية من الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس؟

أهداف البحث:

يسعى هذا البحث إلى تحقيق الأهداف التالية:

1. التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس.
2. الكشف عن الفروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمى الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسى بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذدور-أناث).
3. الكشف عن الفروق في مستوى الضغوط المهنية لدى معلمى الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسى بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذكور-أناث) .
4. تحديد إمكانية التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية من خلال الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس.

أهمية البحث:

1-تتجلى أهمية هذا البحث في تسليطه الضوء على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، وهي فئة تلعب دورًا محوريًا في العملية التعليمية وتؤثر بشكل مباشر على جودة التعلم والبيئة المدرسية.

2-تكمن أهمية الدراسة في ندرة الأبحاث العربية التي تناولت هذه العلاقة في السياق المحلي، مما يمنحها قيمة علمية وتطبيقية واضحة، ويساعد البحث في فهم كيفية مساهمة الذكاء الانفعالي في التخفيف من آثار الضغوط المهنية، وتحسين التكيف النفسي والمهني للمعلمين، ما ينعكس إيجابًا على الأداء التدريسي، ورفع مستوى الرضا الوظيفي، وتعزيز الصحة النفسية في بيئة العمل المدرسية،

3-كما يمكن أن تساهم نتائج الدراسة في توجيه صانعي القرار والمشرفين التربويين لتطوير برامج تدريبية وإرشادية تهدف إلى تعزيز مهارات الذكاء الانفعالي، وتقليل الضغوط المهنية، بما يخدم تحسين جودة التعليم ويعزز بيئة عمل أكثر دعمًا للمعلمين.

حدود البحث:

أ-الحدود الموضوعية : دراسة العلاقة بين الذكاء الإنفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس.

ب- الحدود البشرية: يقتصر هذا البحث على عينة من معلمى الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس.

ج- الحدود المكانية: تم تطبيق أدوات البحث (مقياسي الذكاء الانفعالي، الضغوط المهنية) في مدارس بلدية حي الأندلس.

د- الحدود الزمنية: تم تطبيق أدوات البحث (مقياسي الذكاء الانفعالي، الضغوط المهنية) في العام الدراسي(2024-2025)

مصطلحات البحث:

الذكاءالإنفعالي :

تعرف (الخفاف،2013 :36) الذكاء بأنه:"قدرة الفرد على فهم نفسه وفهم الآخرين وتقديره لمشاعرهم والتعامل معهم بمرونة".

ويعرف الذكاء الانفعالي اجرائياً بأنه : الدرجة التي يحصل عليها معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس على مقياس الذكاء الانفعالي المعد في البحث.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الضغوط المهنية :

يعرف (العميان،2002 : 160) الضغوط المهنية بأنها :"مجموعة العوامل البيئية مثل غموض الدور، صراع الدور، والعلاقات الشخصية، الأعباء الزائدة، أو أنها أي خصائص موجودة في بيئة العمل التي تخلق تهديداً للفرد.

وتعرف الضغوط المهنية بأنها: الدرجة التي يحصل عليها معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس على مقياس الضغوط المهنية (ترجمة: عبدالله محمد عثمان محمد، 2014).

مرحلة التعليم الأساس (الشق الثاني) :

"هي عبارة عن المرحلة الثانية من مراحل التعليم الأساسي مدتها ثلاث سنوات مكملة للشق الأول، وتضم عدة صفوف من الصف السابع إلى الصف التاسع، ويتم فيها التركيز على زيادة بناء الحصيلة اللغوية، وتنمية القدرة العقلية للتلميذ بما يؤدي إلى توجيه طاقاته، والتدبير، والتأمل فيما حوله.(الديب،2014: 248)

الإطار النظري للبحث:

أولًا: الذكاء الانفعالي :

حطي مفهوم الذكاء باهتمام الكثير من الباحثين وعلماء النفس منذ ظهوره، سعياً منهم للكشف عن ماهيته وعلاقته بالعديد من المتغيرات، وقد ظهرت العديد من النظريات التي تفسر هذا المفهوم وتفسر أبعاده، وطبيعته والتي خلصت إلى تحديد أنواع متعددة من الذكاء مثل الذكاء الرياضي والاجتماعي والحركي واللغوي والمكاني ومن بين هذه الذكاءات الذكاء الإنفعالي الذى يجمع بين التفكير والمشاعر، والعقل والوجدان. (شلح،2015: 163)

يعرف الذكاء الإنفعالي بأنه:"تنظيم مكون من المهارات والكفاءات الشخصية والعاطفية والإجتماعية التي تؤثر في قدرة الفرد للتعامل مع المتطلبات البيئية وضغوطها .(المقوسي،2017: 128) ويعرف كذلك بأنه :" القدرة على أدارة ذواتنا وعلاقاتنا مع الآخرين حتي نتمكن من عيش حياتنا وتحقيق أهدافنا.(Lynn&Lnn,2016:4)

أهمية الذكاء الإنفعالي :

لقد أكد كل من ماير وسالوفي على أهمية الذكاء الإنفعالي في النقاط الثالية :

1-اعتباره مصدراً للمعلومات وأهميتها في صنع القرار .

2-اعتباره مصدراً لاستمرار الحياة والبقاء بما لها من خاصية موجبة ومرشدة لسلوكنا وأحكامنا.

3-اعتباره مساعد لنا على التنظيم والتحكم في مشاعرنا وما تؤديه من زيادة في الثقة بالنفس والتي تعد مؤشراً للصحة النفسية والجسمية للفرد .

4-اعتباره مصدراً للاتصال والتواصل مع الآخرين من خلال التعبيرات الوجهية والمهارات الإنفعالية وما تحمله من مشاعر وأحاسيس متبادلة بين الفرد والآخرين .

5-تنبع أهمية الذكاء الإنفعالي من خلال مواكبة التطورات والتغيرات الحديثة العصرية والإقتصادية والثقافية والإجتماعية والبيئية التي لا تتطلب فقط امتلاك الأفراد قدرات عظيمة بقدر الحاجة لديهم إلى امتلاك بعض المهارات الإنغعالية والإجتماعية اللازمة لتنمية مهارتهم الشخصية والتفاعل مع الآخرين، فالإنفعالات تؤدي وظيفة وهمة في تيسير التواصل الاجتماعي بين الأفراد. (سعيد،، 2015: 176)

أبعاد الذكاء الإنفعالي :

يتضمن الذكاء الإنفعالي أربعة أبعاد هي : (سليمان،2008 : 598)

1-الوعي والإدراك الإنفعالي للذات : وهي القدرة على تمييز الإنفعالات الذاتية .

2-الوعي والادراك الإنفعالي للأخرين :وهي القدرة على تمييز انفعالات الآخرين .

3-الإدارة الانفعالية للذات : وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.

4-الإدارة الانفعالية للأخرين : وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

-وقسمت (صابر،2011: 217) أبعادالذكاء الإنفعالي إلى بعدين رئيسين، هما :
البعد الأول : أبعاد تتعلق بالذات وتتضمن :
1-الوعي بالذات.
2-تنظيم الذات، إدارة الإنفعالات، التحكم في الإنفعالات .
3-الدافعية وتحفيز الذات.
البعد الثاني: أبعاد تتعلق بالآخرين، وتتضمن :
1-التعاطف .
2-المهارات الاجتماعية (إدارة وتطويع انفعالات الآخرين).

النماذج المفسرة للذكاء الإنفعالي :

تتعدد النماذج المفسرة لـ الذكاء الانفعالي، وتنقسم بشكل أساسي إلى "نماذج القدرة" و"النماذج المختلطة". تركز نماذج القدرة على العمليات العقلية المرتبطة بالانفعالات وكيفية استخدامها لتحسين التفكير، بينما تعتبر النماذج المختلطة (مثل نموذج جولمان وبار أون) أن هذا الذكاء مزيج من الكفاءات والمهارات والسمات الشخصية مثل التفاؤل والثقة بالذات، وهي النماذج الأكثر انتشاراً في التطبيقات العملية (موسى، 2012: 85).

حدد دانيال جولمان خمس كفاءات أساسية لـ الذكاء الانفعالي وهي: الوعي بالذات، تنظيم الذات، الدافعية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية. وتتكامل هذه المكونات لتمكين الفرد من فهم مشاعره، والتعافي من الضيق الانفعالي، والمثابرة في مواجهة الإحباطات، وبناء علاقات اجتماعية ناجحة قائمة على فهم انفعالات الآخرين وإدارة الخلافات بفاعلية (سليمان، مطر، 2002 : 105).

طرق قياس الذكاء الإنفعالي :

تتنوع طرق قياس الذكاء الانفعالي تبعا للاختلاف في تعريفه كقدرة أو مهارة أو كفاءة. وتستخدم أدوات متعددة مثل مقاييس الأداء التي تقارن استجابات الفرد بمعايير محددة، أو قوائم التقرير الذاتي التي تقيم مهارات الفرد في مجالات مثل التكيف وإدارة الضغوط والمزاج العام. وتهدف هذه المقاييس في النهاية إلى التنبؤ بمدى نجاح الفرد وتوافقه في مختلف مجالات الحياة .(عثمان، ورزق، 2001: 42)

ثانيًا: الضغوط المهنية:

أصبحت الضغوط تشكل جزء من حياة الأفراد والمجتمعات، نظراً لكثرة تحديات العصر وزيادة مطالبه ،حيث بات من الصعوبة تفاديها أو تجاهلها، ولا يتوقف تأثير الضغوط على الجوانب الشخصية للأفراد أو البيئة المنزلية فحسب ،بل يرافق الأشخاص في بيئة العمل وتنعكس أثرها سلباً في العديد من الجوانب العضوية والنفسية وتحد من الأداء الوظيفي لديهم،وفي علاقاتهم مع الآخرين وتكيفهم مع ظروف العمل .

وتعرف الضغوط المهنية بأنها:" تفاعل بين الفرد وبيئته ينتج عنه تأثيرات سلبية على الجانب النفسي والجسدي تظهر بسلوكه وأدائه الوظيفي، بسببعدم قدرة الفرد على مواجهة التحديات والمتطلبات التي تفوق قدراته على التكيف .(أحمد،2018: 10)

وأشارت (قاجة،2010 :385) للضغوط المهنية بأنها :"عدم المواءمة بين خصائص العوامل الشخصية ومتطلبات عمله فتسبب له تغيراً في توازنه الحالي.

كما عرفها ايضاً (عبدالعزيز،2024: 65) بأنها:"عدم قدرة المعلم على مواجهة أعباء ومتطلبات مهنته بسبب العوامل المحيطة به، والتي يتفاعل معها مما يترتب عليه العديد من الأثار النفسية والجسمية.

تُعرف بأنها:" مجموعة من المواقف والمثيرات في بيئة العمل التي يعجز الفرد عن الوفاء بمتطلباتها، مما ينتج عنه ردود أفعال سلبية تظهر على سلوكه وحالته الجسدية والنفسية، وتؤدي إلى أداء غير مرضٍ في العمل." (الأحسن، 2015: 198).

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

مصادرالضغوط المهنية :

تتنوع مصادر الضغوط المهنية وتختلف من فرد لآخر بناءً على كيفية تفاعله مع الأحداث، حيث يعتمد إدراك الضغط على العمليات المعرفية وإمكانيات الفرد وخبراته السابقة.

أشارت الدراسات العربية إلى مجموعة من المصادر العامة للضغوط المهنية، منها غموض وصراع الدور، والعبء الوظيفي الزائد، وتحيز الإدارة، كما تشمل هذه المصادر اضطراب العلاقات البيئية، وتدني ظروف العمل الفيزيقية، وعدم مشاركة العاملين في صنع القرارات والسياسات .

(العيسوي، 2002: 20).

ويضيف (الشراري،2011 :65) أن كثرة المهام الملقاة على عاتق المعلم، مع عدم وجود المساندة المستمرة للمعلم من أهم الضغوط، حيث أن المنظمة التعليمية تفتقر إلى مراكز التدريب والتطوير المهني المجهزة بأحدث المواد والأدوات والمواضيع التي تخدم العملية التعليمية وتطور المعلم، وكذلك تدني مستوى الأجور مقارنة بمهنة المعلم ومايقوم به مهام، وتأخر الترقيات وأنخفاض الحوافز التشجيعية كل ذلك يشكل ضغطاً على المعلم .

أنواع الضغوط المهنية :

تنقسم الضغوط المهنية إلى نوعين أساسيين: الضغوط الإيجابية والضغوط السلبية.

1-الضغوط الإيجابية هي التي تحفز الفرد على الإنتاج والإنجاز وتعد دافعاً لمواجهة التحديات .

2-الضغوط السلبية هي التي تؤدي إلى الإحباط وعدم الرضا وتؤثر سلباً على الصحة الجسدية والنفسية، ومع ذلك، يؤكد علماء النفس أن تزايد وتكرار أي نوع من الضغوط قد يشكل أعباءً ثقيلة تؤدي في النهاية إلى أمراض العصر مثل الاكتئاب والقلق والسكري.

(الأحسن، 2015: 215).

النظريات المفسرة للضغوط :

تعددت النظريات المفسرة للضغوط، حيث ترى النظرية السلوكية أن الضغوط نتاج لتعلم خبرات سابقة، وتعتمد معالجتها على برامج مساعدة الذات وتنمية أنماط سلوكية لمواجهة المثيرات الشرطية المقلقة، بينما ركزت نظريات أخرى على الاستجابة الفسيولوجية للجسم، مثل نظرية "زملة التكيف العام" التي تصف مراحل الدفاع ضد الضغط بدءاً من الفزع، ثم المقاومة، وصولاً إلى الإجهاد والانهيار إذا استنفدت طاقة التكيف.

(الرشيدي، 1999: 125).

ربطت بعض النظريات بين الضغط والقلق، معتبرة أن الضغط هو المسبب لقلق الحالة الموضوعي، وميزت بين الضغوط كظروف بيئية مهددة وبين التهديد كتفسير ذاتي للموقف، كما برزت أهمية التقييم المعرفي في تفسير الضغوط، حيث يعتمد تقدير الفرد للتهديد على عوامل شخصية واجتماعية، ويتم التعامل معها من خلال أساليب مثل حل المشكلات، وإعادة التصور المعرفي، والاسترخاء لإزالة التوتر (عثمان، 2001: 85).

تؤكد الدراسة الحالية على أهمية النظرية السلوكية في فهم الضغوط المهنية، حيث إن استمرار السلوك أو اضمحلاله مرهون بالتعزيز أو العقاب، ومن هنا تبرز ضرورة تعزيز السلوكيات الإيجابية منذ مرحلة الطفولة، فغرس مهارات المواجهة والذكاء الانفعالي في نفوس الناشئة يجعلها درعاً واقياً يحميهم من مشكلات الحياة عامة والضغوط المهنية خاصة في مراحلهم العمرية المتقدمة. (كفافي، 1997: 2).

دراسات سابقة

أولا: دراسات تناولت الذكاء الانفعالي لدى المعلمين:

-قام الظفيري (2023) بدراسة هدفت إلى الإسهام النسبي للذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الثانوية، تكونت عينة الدراسة من (١٢٠) معلما ومعلمة بالمرحلة الثانوية في دولة الكويت. وللتحقق من فروض الدراسة تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي: قائمة نسبة الذكاء الوجداني إعداد بارأون. (ترجمة) وتقنين صفاء الأعسر وسحر فاروق ٢٠٠١)، ومقياس جودة الحياة الوظيفية لدى

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

معلمي المرحلة الثانوية: (إعداد الباحث)، واستمارة جمع بيانات شخصية واجتماعية عن معلمي المرحلة الثانوية: إعداد الباحث). أسفرت الدراسة عن النتائج الأتية: توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وبين جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الثانوية، يختلف الذكاء الانفعالي باختلاف بعض المتغيرات الديموغرافية النوع- الحالة الاجتماعية- سنوات الخبرة لدى معلمي المرحلة الثانوية، تختلف جودة الحياة الوظيفية ومكوناتها باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع- الحالة الاجتماعية- سنوات الخبرة) لدى معلمي المرحلة الثانوية، يمكن التنبؤ بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الثانوية من خلال مكونات الذكاء الانفعالي.

-واجرى خضر وآخرون (2022) دراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. وتضمن البحث إطارًا مفاهيميًا أوضح من خلاله مفهوم الذكاء الانفعالي، والكفاءة المهنية. ولتحقيق هدف البحث اعتمد على المنهج الوصفي الارتباطي، وجاءت أدواته متمثلة في مقياسي (الذكاء الانفعالي، والكفاءة المهنية للمعلم)، وطبقت على (143) معلم ومعلمة من معلمي المدارس الحكومية العادية بالمرحلة الإعدادية من المترددين على الأكاديمية المهنية للمعلمين بالسادس من أكتوبر، وتراوحت أعمارهم بين (30) عام حتى أواخر الخمسينات من العمر، وبالتالي تنوعت عدد سنوات الخبرة بينهم وكذلك مناطق الإقامة وتوصل البحث إلى عدة نتائج منها، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (0.01) بين الذكاء الانفعالي بإبعاده والكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية من المترددين على الأكاديمية المهنية للمعلمين. كما يوجد فرق دال إحصائيًا عند مستوى (0.01) بين متوسطات درجات المعلمين والمعلمات على مقياس الكفاءة المهنية، حيث كانت قيمة (ت) دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) وذلك لصالح المعلمات.

-وقدم سلمان(2021) دراسة هدفت للكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية لدى معلمى الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي، هذا بالأضافة إلى التحقق من مستوى الذكاء الانفعالي، ومستوى التوافق النفسي لديهم، والكشف عن نوع العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية، وتكونت عينة البحث الأساسية من (400) معلم ومعلمة اختيروا بطريقة العينة العشوائية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي إعداد (عثمان، ورزاق،2001)، ومقياس التوافق النفسي إعداد (إجلال،1986) وتوصل البحث إلى مجموعة من النتائج أهمها : تمتع معلمى ومعلمة المرحلة الابتدائية بمستوى عال من الذكاء الانفعالي، وكذلك باللإضافة لتمتع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية بمستوى عال من التوفق النفسي، ووجود ارتباط إيجابي للعلاقة بيب الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي لدى معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية.

-هدفت دراسة جمعة وآخرون (2017) إلى دراسة الإسهام النسبي للذكاء الانفعالي في التنبؤ بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية.تكونت عينة الدراسة من (120) معلماً ومعلمة بالمرحلة الابتدائية بالمدارس الحكومية بمحافظة بنى سويف.وللتحقق من فروض الدراسة تم تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي: قائمة نسبة الذكاء الوجداني إعداد بار.أون.) ترجمة وتقنين صفاء الأعسر وسيحر فاروق 2001)، ومقياس جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية: (إعداد الباحث)، واستمارة جميع بيانيات شخصية واجتماعية عن معلمي المرحلة الابتدائية: (إعداد الباحث) أسفرت الدراسة عن النتائج الأتية: توجد علاقية ذات دلالية إحصائية بين الذكاء الانفعالي وبين جودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلية الابتدائية، يختلف الذكاء الانفعالي باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – الحالة الاجتماعية-سنوات الخبرة) لدى معلمي المرحلة الابتدائية، تختلف جودة الحياة الوظيفية ومكوناتها باختلاف بعض المتغيرات الديموجرافية (النوع – الحالية الاجتماعية-سنوات الخبرة) لدى معلمي المرحلة الابتدائية. 3- يمكن التنبؤ بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الابتدائية من خلال مكونات الذكاء الانفعالي.

-واستهدفت دراسة بقيعي (2011) قياس مستوى الذكاء الانفعالي، ومستوى الاحتراق النفسي، وأنماط الشخصية السائدة لدى معلمي الصفوف الثلاثة الأولى العاملين في منطقة أربد التعليمية التابعة لوكالة الغوث الدولية كما هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من أنماط الشخصية والاحتراق النفسي، ومدى اختلاف هذه العلاقة باختلاف الجنس والخبرة والمؤهل العلمي، وتكونت عينة الدراسة من (122) معلم ومعلمة، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من أصل (231) معلماً ومعلمة يمثلون مجتمع

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الدراسة، ولتحقيق هدف الدراسة استخدم الباحث ثلاثة مقاييس، الأول يقيس الذكاء الانفعالي، والثاني يقيس أنماط الشخصية، والثالث يقيس الاحتراق النفسي، وقد أشارت نتائج إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي، وانخفاض مستوى الاحتراق، وسيادة نمط الشخصية الانبساطية لدى أفراد العينة، كما أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي ونمط الشخصية الانبساطية، وعدم وجود علاقة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي، كما أظهرت النتائج أيضاً عدم وجود فروق دالة احصائياً في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي تبعاً لمتغيرى الجنس والمؤهل، وبين الذكاء الانفعالي وأنماط الشخصية تبعاً لمتغيرى الجنس والخبرة ٍ

ثانيًا: دراسات تناولت الضغوط المهنية لدى المعلمين :

- هدفت دراسة المرسي وآخرون (2024) إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المهنية والذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الثانوية بشقيه العام والفني، وتكونت عينة الدراسة من (132) معلماً ومعلمة منهم (70) معلم ثانوي عام و(62) معلم ثانوي فني طبقت عليهم أدوات الدراسة المتمثلة في مقياس أساليب مواجهة الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة)، ومقياس الذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الثانوية إعداد الباحثة، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة موجبة بين الأساليب الإيجابية لمواجهة الضغوط المهنية والذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الثانوية، ووجود علاقة سالبة بين الأساليب السلبية لمواجهة الضغوط المهنية والذكاء الوجداني لدى معلمي المرحلة الثانوية، كما توصلت إلى وجود فروق بين معلمي التعليم الثانوي العام ومعلمي الثانوي الفني في أسلوبي التركيز على حل المشكلة والمواجهة وتحمل المسئولية من أساليب المواجهة الإيجابية لصالح معلمي التعليم الثانوي الفني، وفي أسلوب السلوك الانسحابي والدرجة الكلية للأساليب السلبية في اتجاه معلمي التعليم الثانوي العام، بينما لم تكشف الدراسة عن فروق بين معلمي التعليم الثانوي العام والفني في مستوى الذكاء الوجداني، كما توصلت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط المهنية من الذكاء الوجداني.

-وقام عمر وآخرون (2023) بدراسة هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الابتكارية الانفعالية والضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة، والكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق في مستوى كل من: الابتكارية الانفعالية، والضغوط المهنية، لدى معلمي المدارس الخاصة تبعًا لمتغيرات: النوع، الحالة الاجتماعية، الخبرة التدريسية. وتكونت عينة الدراسة من 300 معلم/ معلمة من معلمي المدارس الخاصة بمحافظة بورسعيد الذين يعملون بنظام التعاقد، تراوحت أعمارهم بين (٢٥-50) بمتوسط (37.8) وانحراف معياري قدره (7.59) واستخدمت الدراسة المنهج الوصفى الارتباطي والمقارن. وتمثلت أدوات الدراسة في مقاييس: الابتكارية الانفعالية، والضغوط المهنية (من إعداد الباحث). وأسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائيًا بين الابتكارية الانفعالية والضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة. وعدم وجود فروق دالة إحصائيًا في مستوى الابتكارية الانفعالية والضغوط المهنية لدى معلمي المدارس الخاصة تبعًا لمتغيرات (النوع-الحالة الاجتماعية-الخبرة التدريسية) باستثناء الدرجة الكلية للضغوط المهنية وبعد الآثار النفسية وبعد الأعراض الجسمية؛ فإنه يوجد فروق دالة إحصائيًا عند مستوى (0.05) لصالح الخبرة الأقل.

- وأجرت العزب (2021) دراسة هدفت إلى التعرف على مستوى فاعلية الذات التدريسية والضغوط المهنية المدركة لدى معلمي الصفوف الأولى بالمرحلة الابتدائية، كذلك التعرف على الفروق في فاعلية الذات التدريسية والضغوط المهنية المدركة باختلاف متغير النوع (ذكور - إناث)، عدد سنوات الخبرة، عدد الدورات التدريبية، وأيضا التعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال فاعلية الذات التدريسية، تكونت عينة البحث الحالي (٢١٠) من معلمي الصفوف المرحلة الابتدائية من الذكور والإناث، طبق عليهم استبانة فاعلية الذات التدريسية (إعداد الباحثة)، استبانة الضغوط المهنية المدركة (إعداد الباحثة)، وتوصلت نتائج البحث إلى وجود مستوى مرتفع من فاعلية الذات التدريسية ومستوى متوسط من الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين أبعاد فاعلية الذات التدريسية وأبعاد الضغوط المهنية المدركة، عدا بعد الضغوط المرتبطة بالحوافز والمكافآت وجميع أبعاد فاعلية الذات التدريسية والدرجة الكلية، وعدم وجود فروق في فاعلية

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الذات التدريسية باختلاف النوع (ذكور - إناث)، عدد سنوات الخبرة، بينما وجدت فروق في أبعاد فاعلية الذات التدريسية باختلاف عدد الدورات التدريبية، كما لم توجد فروق في أبعاد الضغوط المهنية المدركة باختلاف النوع، عدد سنوات الخبرة، بينما وجدت فروق في أبعاد الضغوط المهنية المدركة باختلاف عدد الدورات التدريبية عدا بعدى ضغوط ساعات العمل، وضغوط الرواتب والمكافآت، وأخيرا أشارت النتائج إلى إمكانية التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال الدرجة الكلية لفاعلية الذات التدريسية.

-وقام كل من شديقات، وابوصاع(2019) بدراسة هدفت إلى التعرف على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في ضوء بعض المتغيرات (الجنس، والخبرة، والمرحلة الدراسية)، وتكون مجتمع الدراسة من جميع معلمى ومعلمات التربية المهنية في المدارس الحكومية التابعة لمديريتي التربية والتعليم في (إربد الأولى والثانية)، والبالغ عددهم (230) معلماً ومعلمة ،أما عينة الدراسة فكانت عينة طبقية عشوائية بلغت (100) معلم ومعلمة ،موزعين على مدريتين للتربية والتعليم في محافظة اربد، وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي، وتم إعداد أداة (استبانة) لقياس مستوى الضغوط المهنية، وأظهرت نتائج الدراسةوجود مستوى مرتفع من الضغوط المهنية لدى معلمى ومعلمات التربية المهنية، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية لديهم، تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، وكذلك وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تعزى لمتغير الخبرة ولصالح الخبرة المتوسطة، وكشفت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغوط المهنية تعزى لمتغير المرحلة الدراسية لصالح المرحلة الأساسية العليا.

-بينما هدفت دراسة أبوزيد(2018) إلى التعرف على ضغط العمل وعلاقته بالأداء المهني لدى معلمى ومعلمات مرحلة الأساسي بمدارس التعليم البريطانية بمحلية الخرطوم، ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمت الباحثة المنهج الوصفي ومقياس ضغط العمل (إعداد الباحثة)، ومقياس الأداء المهني إعداد(إبراهيم،ندى)، وبلغ حجم عينة الدراسة (120) معلم ومعلمة تم اختيارهم بطريقة العينة القصدية، ولتحليل البيانات استخدمت الباحثة الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) وتم استخدام المعادلات الإحصائية ألفا كرونباخ وسبيرمان- بروان والوسط الحسابي، وتوصلت الدراسة للنتائج التالية : يتسم ضغط العمل لدى أفراد العينة بالإنخفاض، وتوجد علاقة إرتباطية عكسية سالبة بين ضغط العمل والأداءالمهني لدى أفراد العينة، توجد فروق لدى أفراد العينة تبعاًلمتغير النوع (ذكور، أناث)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية لدى أفراد العينة تبعاً للمتغيرات (العمر، سنوات الخبرة، المؤهل الأكاديمي)، وفي ضوء تلك النتائج قامت الباحثة بوضع عدد من التوصيات والمقترحات أهمها : الاهتمام المكثف بالتدريب وتنمية القدرات والمهارات للمعلمين لتحسين الأداء المهني.

ثالثًا: دراسات تناولت الذكاء الانفعالي وعلاقته بالضغوط المهنية

-هدفت دراسة Mérida-López & Extremera (2020) إلى تحليل العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك والاحتراق النفسي والضغوط المهنية لدى المعلمين، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي، وطبقت مقاييس معتمدة للذكاء الانفعالي والاحتراق النفسي على عينة من المعلمين في إسبانيا. وأظهرت النتائج وجود علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية وأبعاد الاحتراق النفسي، كما تبين أن الذكاء الانفعالي يمثل عاملاً وقائيًا يحمي المعلمين من آثار الضغوط في بيئة العمل، وأوصت الدراسة بتضمين مهارات الذكاء الانفعالي في برامج التنمية المهنية للمعلمين.

-وتناولت دراسة الرميضية (2023) التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بضغوط العمل لدى معلمات الحلقة الأولى بمدارس ولاية نزوى، وتحديد العلاقة بين المتغيرين، والتحقق من وجود فروق ذات دلالة إحصائية بينهما تعزى لمتغيري التخصص وسنوات الخبرة، ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، واستخدام مقياس ضغوط العمل إعداد (المعمرية،2014)، ومقياس الذكاء الانفعالي إعداد (عثمان، وعبد السميع،2001)، وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمات الحلقة الإولى بمدارس ولاية نزوى جاء مرتفعاً، بينما جاء مستوى ضغوط العمل متوسطاً وخلصت النتائج أيضاًإلى وجود علاقة عكسية بين الذكاء الانفعالي وضغوط العمل لدى المعلمات، كما أوضحت عدم وجود فروق دات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير سنوات الخبرة، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في ضغوط العمل تعزى لمتغير التخصص وسنوات الخبرة، في حين

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

أظهرت وجود تأثير دال إحصائياً لمتغير الذكاء الانفعالي في تقليل ضغوط العمل لدى معلمات الحلقة الأولى بمدارس ولاية نزوى.

-واستهدفت دراسة(2025) Alsufyani et al. الكشف عن العلاقة بين الضغوط المهنية والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية والرضا الوظيفي لدى أعضاء هيئة التدريس في الجامعات، استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، وطبقت مجموعة من المقاييس النفسية المعتمدة على عينة من أساتذة الجامعات، وأظهرت النتائج وجود علاقة سلبية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية، كما تبين أن الذكاء الانفعالي يسهم في تعزيز المرونة النفسية مما يخفف من أثر الضغوط المهنية ويزيد من مستوى الرضا الوظيفي. وأوصت الدراسة بدمج برامج تدريبية لتنمية الذكاء الانفعالي في بيئات التعليم العالي.

تعقيب على الدراسات السابقة:

يتضح من استعراض الدراسات السابقة، سواء التي تناولت الذكاء الانفعالي لدى المعلمين أو الضغوط المهنية أو العلاقة بينهما، وجود اتجاه بحثي متنامٍ يؤكد الدور المحوري للذكاء الانفعالي بوصفه متغيرًا وقائيًا وتنبؤيًا في البيئة التعليمية، فقد أجمعت الدراسات على وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي وكل من جودة الحياة الوظيفية، والرضا الوظيفي، والكفاءة المهنية،، والتوافق النفسي، ومستوى الاحتراق النفسي بما يعكس إسهامه في تعزيز مؤشرات التكيف المهني الإيجابي، وفي المقابل، كشفت الدراسات التي تناولت الضغوط المهنية عن ارتفاع أو متوسط مستوياتها لدى المعلمين، مع تأثيرات واضحة على الكفاءة الذاتية والأداء المهني والذكاء الوجداني والأدوار المهنية وبعض المتغيرات النفسية، أما الدراسات التي جمعت بين المتغيرين فقد أكدت في معظمها وجود علاقة سالبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية، إضافة إلى الدور الوسيط أو المعدِّل للذكاء الانفعالي في الحد من الآثار السلبية للضغوط وتعزيز المرونة والرضا الوظيفي.

فروض البحث

1-توجد علاقة عكسية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس.

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاءالانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذكور- أناث) ؟

3-توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع(ذكور-اناث).

4-يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية من الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس.

إجراءات البحث:

منهج البحث: اعتمد البحث الحالي على المنهج الوصفي الذى ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع دون إحداث أي تغيير فيها .

عينة البحث: أُجري البحث على عينة من معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، وقد تم تقسيمهم إلى مجموعتين:

1- عينة التحقق من الخصائص السيكومترية: تكونت عينة التحقق من الخصائص السيكومترية من (60) من معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، تراوحت أعمارهم ما بين (25 - 59) عامًا.

2- العينة الأساسية: تكونت عينة البحث من (360) من معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، وقد امتدت أعمارهم بين (25 – 59) عامًا بمتوسط عمري قدره (39.87)، وانحراف معياري (5.64)، منهم (32) معام و (328) معلمة.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

والجدول (1) يوضح توصيف عينة البحث الأساسية:

جدول (1) توصيف عينة البحث الأساسية

النوع	حجم المجتمع (N)	حجم العينة المقترح (n)
معلمون	**511**	**32**
معلمات	**5253**	**328**
المجموع الكلي	**5764**	**360**

يتضح من جدول (1) أن عينة البحث الأساسية قد تم اختيارها وفق أسلوب العينة الطبقية التناسبية، بما يضمن تمثيلًا واقعيًا لتركيب المجتمع الأصلي البالغ عدده (5764) معلمًا ومعلمة. فقد روعي في تحديد حجم العينة المقترح (360) مفردة الحفاظ على النسب الفعلية للنوع داخل المجتمع، حيث بلغت نسبة المعلمات الغالبية العظمى مقارنة بالمعلمين، وهو ما انعكس في توزيع العينة إلى (328) معلمة و(32) معلمًا، ويعكس هذا التوزيع دقة منهجية تسهم في تعزيز صدق النتائج وقابليتها للتعميم، إذ يحدّ من التحيز الناتج عن عدم تمثيل الفئات تمثيلًا عادلًا، ويُسهم في توفير بيانات أكثر اتساقًا مع الواقع الفعلي لمجتمع البحث.

أدوات البحث: استخدم الباحثان في بحثهم الأدوات التالية:

1- مقياس الذكاء الانفعالي (إعداد: الباحثان):

هو أداة قياس نفسية تربوية تهدف إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي، من خلال قياس قدرتهم على فهم انفعالاتهم وتنظيمها والتفاعل الإيجابي مع الآخرين داخل البيئة المدرسية.

مبررات إعداد المقياس:

1. معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث الصياغة اللفظية، وقد تصلح لأعمار تختلف عن أعمار عينة البحث:
2. معظم الأدوات المستخدمة في الدراسات السابقة غير ملائمة من حيث طول العبارة نفسها، والتعامل مع عبارات طويلة جدًّا يؤدى إلى ملل وتعب لأفراد العينة.
3. معظم المفردات والأبعاد في المقاييس السابقة غير مناسبة لطبيعة عينة البحث من معلمي مرحلة التعليم الأساسي.

الهدف من المقياس:

يهدف المقياس إلى:

- تحديد مستوى الذكاء الانفعالي لدى المعلمين.
- الكشف عن نقاط القوة والجوانب التي تحتاج إلى تطوير.
- الاستفادة من النتائج في إعداد برامج تدريبية لتحسين الأداء المهني والتربوي.
- تعزيز جودة التفاعل بين المعلم والطلاب والإدارة المدرسية.

- قد اطلع الباحثان على الأطر النظرية التي تناولت الاتجاه نحو استخدام الذكاء الانفعالي وكذلك الدراسات السابقة في حدود ما توفره من معلومات عن الذكاء الانفعالي.
- الإطلاع على ما توفر للباحث من اختبارات ومقاييس عربية وأجنبية التي قد أعدها بعض الباحثين لقياس الذكاء الانفعالي.
- وفي ضوء ذلك قام الباحثان بتحديد الأبعاد الآتية لقياس الذكاء الانفعالي وهي:

البعد الأول: الوعي الانفعالي: هو قدرة المعلم على إدراك مشاعره وفهم أسبابها وتأثيرها على سلوكه وأدائه داخل البيئة المدرسية.

البعد الثاني: تنظيم الانفعال: هو قدرة المعلم على ضبط انفعالاته والتحكم فيها وإدارتها بطريقة مناسبة تحقق التوازن الانفعالي داخل الموقف التربوي.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

البعد الثالث: التفاعل الاجتماعي: هو قدرة المعلم على فهم مشاعر الآخرين والتواصل معهم بإيجابية وبناء علاقات مهنية قائمة على الاحترام والتعاطف.

وكل بعد من الأبعاد السابقة يتكون من (11) عبارة، وبعد اطلاع على بعض البحوث والدراسات السابقة والمقاييس التي تناولت الذكاء الانفعالي، قام الباحثان بما يلي:

- صياغ (33) عبارة موزعة على الأبعاد الفرعية للمقياس، حيث يطلب من المعلم الإجابة على عبارات المقياس من خلال ميزان تقدير ثلاثي يتدرج من (دائمًا، أحيانًا، نادرًا).
- صياغة مجموعة من التعليمات التي تتناسب مع طبيعة المقياس.
- إعداد مفتاح تصحيح للمقياس حيث يحصل المستجيب على الدرجات التالية بنفس الترتيب في العبارات الموجبة (3-2-1).

الصورة الأولية للمقياس

ومن خلال الإطار النظري المتناول الذكاء الانفعالي، والمقاييس السابقة والدراسات السابقة التي تناولته، ومن ثَم تم بناء المقياس من خلال تحليل ما توصل إليه الباحثان من خصائص المعلمين، من خلال الأدبيات التربوية ودراسات سابقة ومقاييس عربية وأجنبية وكان في صورته المبدئية مكون من (33) عبارة تُقسم إلى ثلاثة أبعاد، وترتبط هذه الأبعاد التي تم تحديدها بطبيعة وفلسفة وأهداف الدراسة حيث يشتمل كل بعد من هذه الأبعاد على مؤشرات وعبارات محصلتها النهائية قياس كل بعد على حدة؛ وبناءً على ذلك تمت صياغة العبارات الخاصة بكل بعد من أبعاد المقياس وذلك قبل التحكيم.

وقبل حساب الخصائص السيكومترية للمقياس، تم حساب التكرارات والنسب المئوية لاتفاق السادة المحكمين للمقياس حيث تمَّ عرضه في صورته الأولية على عدد من أساتذة علم النفس، وتم إجراء التعديلات المقترحة بأعادة صياغة بعض المفردات ولم يتم حذف أي مفردة من مفردات المقياس لان نسبة الاتفاق لم تقل عن (80%) في أي مفردة.

التحقق من الكفاءة السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

أولا: الاتساق الداخلي للمقياس:

1- الاتساق الداخلي للمفردات مع الدرجة الكلية للبعد.

وذلك من خلال درجات عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية بإيجاد معامل ارتباط بيرسون (Pearson) بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية لكل بعد والجدول (2) يوضح ذلك:

جدول (2) معاملات الارتباط بين درجات كل مفردة والدرجة الكلية للبعد في الذكاء الانفعالي

الوعي الانفعالي		تنظيم الانفعال		التفاعل الاجتماعي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.555	12	**0.531	23	**0.628
2	**0.571	13	**0.475	24	**0.551
3	**0.596	14	**0.552	25	**0.472
4	**0.635	15	**0.570	26	**0.569
5	**0.614	16	**0.546	27	**0.528
6	**0.487	17	**0.600	28	**0.487
7	**0.521	18	**0.704	29	**0.590
8	**0.698	19	**0.639	30	**0.635
9	**0.519	20	**0.544	31	**0.554
10	**0.443	21	**0.598	32	**0.617
11	**0.692	22	**0.471	33	**0.473

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يتضح من جدول (2) أنَّ كل مفردات مقياس الذكاء الانفعالي معاملات ارتباطه موجبة ودالة إحصائيًّا عند مستوى (0.01)، أى أنَّها تتمتع بالاتساق الداخلي.

2- طريقة الاتساق الداخلي للأبعاد:

تم حساب معاملات الارتباط باستخدام مُعامل بيرسون (Pearson) بين أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي ببعضها البعض من ناحية، وارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس من ناحية أخرى، والجدول (3) يوضح ذلك:

جدول (3) مصفوفة ارتباطات مقياس الذكاء الانفعالي

م	أبعاد المقياس	الأول	الثاني	الثالث	الكلية
1	الوعي الانفعالي	-			
2	تنظيم الانفعال	**0.498**	-		
3	التفاعل الاجتماعي	**0.635**	**0.472**	-	
	الدرجة الكلية	**0.514**	**0.566**	**0.609**	-

يتضح من جدول (3) أنَّ جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى (0.01) مما يدل على تمتع المقياس بالاتساق الداخلي.

ثانيا: صدق المقياس:

تم حساب صدق المقياس (صدق المفردات)، بحساب معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفًا منها درجة المفردة)، باعتبار مجموع بقية درجات البعد محكًا للمفردة، والنتائج كما يلي:

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجات المفردات ودرجات الأبعاد التي تنتمي لها (محذوفًا منها درجة المفردة) في مقياس الذكاء الانفعالي

الوعي الانفعالي		تنظيم الانفعال		التفاعل الاجتماعي	
م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط	م	معامل الارتباط
1	**0.536	12	**0.507	23	**0.583
2	**0.547	13	**0.451	24	**0.516
3	**0.565	14	**0.536	25	**0.447
4	**0.601	15	**0.541	26	**0.535
5	**0.585	16	**0.527	27	**0.458
6	**0.425	17	**0.574	28	**0.451
7	**0.475	18	**0.682	29	**0.567
8	**0.620	19	**0.594	30	**0.594
9	**0.485	20	**0.517	31	**0.517
10	**0.425	21	**0.564	32	**0.574
11	**0.614	22	**0.451	33	**0.433

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من الجدول (4) أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيًا، وهذا يعني صدق جميع مفردات مقياس الذكاء الانفعالي.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

ثالثا: ثبات المقياس:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس الذكاء الانفعالي من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنَّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريبًا إذا ما استخدم أكثر من مرَّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (5):

جدول (5) الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الذكاء الانفعالي

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
1	الوعي الانفعالي	0.869	0.01
2	تنظيم الانفعال	0.774	0.01
3	التفاعل الاجتماعي	0.836	0.01
	الدرجة الكلية	0.891	0.01

يتضح من خلال جدول (5) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الذكاء الانفعالي لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة معامل ألفا ـ كرونباخ:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس الذكاء الانفعالي باستخدام معامل ألفا – كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (6):

جدول (6) معاملات ثبات مقياس الذكاء الانفعالي باستخدام معامل ألفا – كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا – كرونباخ
1	الوعي الانفعالي	0.758
2	تنظيم الانفعال	0.769
3	التفاعل الاجتماعي	0.745
	الدرجة الكلية	0.809

يتضح من خلال جدول (6) أنَّ معاملات الثبات مقبولة، مما يعطي مؤشرًا جيدًا لثبات مقياس الذكاء الانفعالي، وبناء عليه يمكن العمل به.

3- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحث بتطبيق مقياس الذكاء الانفعالي على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل معلم على حدة، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (7):

جدول (7) مُعاملات ثبات مقياس الذكاء الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان ـ براون	جتمان
1	الوعي الانفعالي	0.865	0.831
2	تنظيم الانفعال	0.847	0.807
3	التفاعل الاجتماعي	0.866	0.829
	الدرجة الكلية	0.857	0.827

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يتضح من جدول (7) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للذكاء الانفعالي.

الصورة النهائية لمقياس الذكاء الانفعالي:

وهكذا، تم التوصل إلى الصورة النهائية للمقياس، والصالحة للتطبيق، وتتضمن (33) مفردة، كل مفردة يتضمن ثلاث استجابات موزعة على ثلاثة أبعاد على النحو التالي:

البُعْد الأول: الوعي الانفعالي (11) مفردة.

البُعْد الثاني: تنظيم الانفعال (11) مفردة.

البُعْد الثالث: التفاعل الاجتماعي (11) مفردة.

وقد قام الباحثان بإعادة ترتيب مفردات الصورة النهائية للمقياس، كما تمت صياغة تعليمات المقياس، بحيث تكون أعلى درجة كلية يحصل عليها المفحوص هي (99)، وأدنى درجة هي (33)، وتمثل الدرجات المرتفعة أعلى مستوى الذكاء الانفعالي في حين تمثل الدرجات المنخفضة مستوى منخفض الذكاء الانفعالي.

ويوضح الجدول (8) أبعاد وأرقام المفردات التي تقيسها الصورة النهائية.

جدول (8)

أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والمفردات التي تقيس كل بعد

م	مسمى البعد	العبارات	مجموع عبارات البعد
1	الوعي الانفعالي	1 – 11	11
2	تنظيم الانفعال	12 – 22	11
3	التفاعل الاجتماعي	23 - 33	11
	إجمال عبارات المقياس		33

تعليمات المقياس:

1- يجب عند تطبيق المقياس خلق جو من الألفة مع المعلمين، حتى ينعكس ذلك على صدقهم في الإجابة.

2- يجب على القائم بتطبيق المقياس توضيح أنَّه ليس هناك زمن محدد للإجابة، كما أنَّ الإجابة ستحاط بسرية تامة.

3- يتم التطبيق بطريقة فردية، وذلك للتأكد من عدم العشوائية في الإجابة.

4- يجب الإجابة عن كل العبارات لأنَّه كلما زادت العبارات غير المجاب عنها انخفضت دقة النتائج.

(2) مقياس الضغوط المهنية (ترجمة: عبدالله محمد عثمان محمد، 2014):

وصف الصورة الاصلية للمقياس:

يتكون المقياس من أربعة أبعاد، وهي: ضغوط طبيعة العمل خصصة لها (14) عبارة والضغوط المادية والفزيقية (13) عبارة وضغوط السياسة التعليمية (14) عبارة والضغوط داخل المدرسة (13) عبارة، وحددت خيارت الاجابة كالآتي (تنطبق بدرجة كبيرة جدا – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق بدرجة متوسطة – تنطبق بدرجة قليلة – لاتنطبق إطلاقا)

وصف الصورة للمقياس بعد التعديل:

يتكون المقياس من (51) عبارة بعد حذف ثلاثة عبارات موزعة على أربعة أبعاد تمثل الصورة للمقياس بعد التعديل ولها نفس الخيارات (تنطبق بدرجة كبيرة جدا – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق بدرجة متوسطة – تنطبق بدرجة قليله – لا تنطبق اطلاقا)

طريقة تصحيح المقياس:

يتم التصحيح بإعطاء الخيارات (تنطبق بدرجة كبيرة جدا – تنطبق بدرجة كبيرة – تنطبق بدرجة متوسطه – تنطبق بدرجة قليلة – لاتنطبق إطلاقا) والدرجات (5-4-3-2-1) وذلك في حالة الفقرات الموجبة

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

الموجهه، ويتم عكس تدرج الدرجات بنفس الخيرات في حالة الفقرات سالبة معنى هذا أن الدرجة الكبيرة والعالية تشير إلى أن المفحوص يعاني من درجة كبيره ومرتفعة من الضغوط المهنية والعكس صحيح.

1- صدق البناء (الاتساق الداخلى للفقرات):

لمعرفة صدق البناء (الاتساق الداخلي للفقرات) بالمقايس الفرعية بمقياس الضغوط المهنية بمجتمع الدراسة الحالية، تم حساب معامل الارتباط بين درجات الفقرات مع الدرجة الكلية للمقياس الفرعى الذى تقع تحته الفقرات المعنية، وذلك لكل بعد من الابعاد الاربعة بالمقياس (ضغوط طبيعة العمل – الضغوط المادية والفيزيقية – ضغوط السياسة التعلمية – الضغوط داخل المدرسة).

2- معاملات الثبات:

لمعرفة الثبات للدرجات الكلية للابعاد الفرعية بمقياس الضغوط المهنية بمجتمع الدراسة الحالية، قام معد المقياس بتطبيق معادلتى ألفا كرونباخ وسبيرمان . براون على بيانات العينة الاستطلاعية.

وقد قام الباحث الحالي بالتأكد من ثبات المقياس، وذلك على النحو التالي:

1- طريقة إعادة التطبيق:

تمَّ ذلك بحساب ثبات مقياس الضغوط المهنية من خلال إعادة تطبيق المقياس بفاصل زمني قدره أسبوعين وذلك على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم استخراج معاملات الارتباط بين درجات العينة باستخدام معامل بيرسون (Pearson)، وكانت جميع معاملات الارتباط لأبعاد المقياس دالة عند (0.01) مما يشير إلى أنَّ المقياس يعطي نفس النتائج تقريبًا إذا ما استخدم أكثر من مرَّة تحت ظروف مماثلة وبيان ذلك في الجدول (9):

جدول (9) الثبات بطريقة إعادة التطبيق لمقياس الضغوط المهنية

م	أبعاد المقياس	معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني	مستوى الدلالة
1	ضغوط طبيعة العمل	0.857	0.01
2	الضغوط المادية والفزيقية	0.863	0.01
3	ضغوط السياسية التعليمية	0.894	0.01
4	الضغوط داخل المدرسة	0.847	0.01
	الدرجة الكلية	0.883	0.01

يتضح من خلال جدول (9) وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين التطبيق الأول والتطبيق الثانى لأبعاد مقياس الضغوط المهنية، والدرجة الكلية له، مما يدل على ثبات المقياس، ويؤكد ذلك صلاحية مقياس الضغوط المهنية لقياس السمة التي وُضع من أجلها.

2- طريقة معامل ألفا ـ كرونباخ:

تمَّ حساب معامل الثبات لمقياس الضغوط المهنية باستخدام معامل ألفا – كرونباخ لأبعاد المقياس وكانت كل القيم مقبولة، ويتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (10):

جدول (10) معاملات ثبات مقياس الضغوط المهنية باستخدام معامل ألفا – كرونباخ

م	أبعاد المقياس	معامل ألفا – كرونباخ
1	ضغوط طبيعة العمل	0.758
2	الضغوط المادية والفزيقية	0.794
3	ضغوط السياسية التعليمية	0.744
4	الضغوط داخل المدرسة	0.756
	الدرجة الكلية	0.806

يتضـــح من خلال جدول (10) أنَّ معاملات الثبات مقبولة، مما يعطي مؤشـــرًا جيدًا لثبات مقياس الضغوط المهنية، وبناء عليه يمكن العمل به.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

3- طريقة التجزئة النصفية:

قام الباحثان بتطبيق مقياس الضغوط المهنية على عينة التحقق من الكفاءة السيكومترية، وتم تصحيح المقياس، ثم تجزئته إلى قسمين، القسم الأول اشتمل على المفردات الفردية، والثاني على المفردات الزوجية، وذلك لكل معلم على حدة، فكانت قيمة مُعامل سبيرمان – براون، ومعامل جتمان العامة للتجزئة النصفية مرتفعة، حيث تدل على أنَّ المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، وبيان ذلك في الجدول (11):

جدول (11) مُعاملات ثبات مقياس الضغوط المهنية بطريقة التجزئة النصفية

م	أبعاد المقياس	سبيرمان - براون	جتمان
1	ضغوط طبيعة العمل	0.887	0.857
2	الضغوط المادية والفزيقية	0.839	0.793
3	ضغوط السياسية التعليمية	0.846	0.807
4	الضغوط داخل المدرسة	0.874	0.841
	الدرجة الكلية	0.893	0.862

يتضح من جدول (11) أنَّ معاملات ثبات المقياس الخاصة بكل بعد من أبعاده بطريقة التجزئة النصفية سبيرمان - براون متقاربة مع مثيلتها طريقة جتمان، مما يدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات في قياسه للضغوط المهنية، وعليه يمكن العمل به في البحث الحالي.

عرض وتفسير النتائج:

نتائج الفرض الأول: ينص الفرض على أنَّه **"توجد علاقة عكسية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس"**، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب قيم معاملات ارتباط بيرسون (Pearson) بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، والجدول (12) يوضح النتيجة.

جدول (12) قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس (ن =360)

الذكاء الانفعالي	الضغوط المهنية				
	ضغوط طبيعة العمل	الضغوط المادية والفزيقية	ضغوط السياسية التعليمية	الضغوط داخل المدرسة	الدرجة الكلية
الوعي الانفعالي	-0.428**	-0.248**	-0.745**	-0.459**	-0.571**
تنظيم الانفعال	-0.331**	-0.456**	-0.323**	-0.436**	-0.429**
التفاعل الاجتماعي	-0.495**	-0.404**	-0.482**	-0.529**	-0.546**
الدرجة الكلية	-0.567**	-0.506**	-0.724**	-0.649**	-0.711**

** دالة عند مستوى دلالة 0.01

يتضح من جدول (12) وجود علاقة عكسية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس عند مستوى دلالة (0.01)، وبذلك يكون الفرض الأول للدراسة قد تحقق.

أظهرت نتائج البحث وجود علاقة عكسية قوية ودالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي في مدارس بلدية حي الأندلس، هذا يعني أن ارتفاع مستويات الذكاء الانفعالي لدى المعلمين يرتبط بانخفاض الضغوط المهنية. يتوافق هذا مع نتائج دراسة Mérida-López & Extremera (2020) التي أظهرت أن الذكاء الانفعالي يمثل عاملاً وقائيًا يقلل من الاحتراق النفسي والضغوط المهنية لدى المعلمين، وكذلك مع نتائج دراسة كل من الرميضية (2023) ، Alsufyani et al (2025) التي أكدت وجود علاقة سلبية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية في بيئة العمل التعليمية.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

يمكن تفسير هذه العلاقة بأن الذكاء الانفعالي يمنح المعلم القدرة على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين، وتنظيم الانفعالات أثناء مواقف الضغط، والتفاعل الاجتماعي الإيجابي مع الزملاء والإدارة ،هذه القدرات تسهم في تخفيف شعوره بالضغوط النفسية والتوترات المرتبطة بالعمل، وهو ما يتماشى مع نظرية Goleman (1995) حول الذكاء الانفعالي كمهارة أساسية لإدارة الضغوط المهنية وتحسين الأداء الوظيفي.

نتائج الفرض الثاني: ينص الفرض على أنَّه **"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذكور-أناث)**، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) t-test للمجموعتين، والجدول (13) يوضح النتيجة.

جدول (13) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للذكاء الانفعالي لدى مجموعتي المعلمين والمعلمات

الأبعاد	المعلمون ن = 32		المعلمات ن = 328		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الوعي الانفعالي	14.88	1.83	23.37	4.89	9.742	0.01
تنظيم الانفعال	14.31	1.15	23.46	4.77	10.811	0.01
التفاعل الاجتماعي	15.09	1.61	22.36	2.84	14.228	0.01
الدرجة الكلية	44.28	2.00	69.18	7.46	18.800	0.01

بالنظر إلى جدول (13) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية، وذلك لصالح المعلمات. فقد بلغ متوسط المعلمات في بعد الوعي الانفعالي (23.37) مقابل (14.88) للمعلمين، بقيمة (ت = 9.742)، كما بلغ متوسطهن في بعد تنظيم الانفعال (23.46) مقابل (14.31) للمعلمين، بقيمة (ت = 10.811)، وفي بعد التفاعل الاجتماعي (22.36) مقابل (15.09) للمعلمين، بقيمة (ت = 14.228)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). كذلك أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيًا في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي، حيث بلغ متوسط المعلمات (69.18) مقابل (44.28) للمعلمين، بقيمة (ت = 18.800) عند مستوى دلالة (0.01).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن التنشئة الاجتماعية للإناث تؤدى دوراً مهماً في أن يصبحن أكثر انتباهاً للإنفعالات الصادرة منهن، وأكثر ادراكاً لردود أفعالهن أثناء التفاعل مع الآخرين، فمعاملة الوالدين مع الأنثي يختلف عن الذكر، اذ يظهرون نحوها مقدار أكبر من المشاعر فتتعلم الأنثى منهما كيف تدرك مشاعرها، وكذلك يضع المجتمع قيوداً على حركة الفتاة للألتزام بالمعايير الاجتماعية ونجد أن الفتاة في اتجاهها للمحافظة على تلك المعايير حريصة على ضبط انفعالاتها، اما التنشئة الاجتماعية للذكور خاصة في الأطار الثقافي فنرى أن من تمام الرجولة أن يمتنع الذكور عن التعبير عن انفعالاتهم بأعتبارها علامات ضعف ينبغي ألاتظهر عليهم . وتتفق الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (خضر، واخرون،2022)، (جمعة، واخرون،2017)،(الظفيري،2023) وتشير هذه الدراسات في نتائجها إلى وجود فروق في الذكاء الانفعالي لصالح الأناث، وتختلف مع دراسة (بقيعي،2011) والتي تشير إلى عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين .

نتائج الفرض الثالث: ينص الفرض على أنَّه **"توجد فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطي درجات الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الاندلس تعزى لمتغير النوع (ذكور- أناث)**، وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم استخدام اختبار (ت) t-test للمجموعتين، والجدول (14) يوضح النتيجة.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

جدول (14) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ت للضغوط المهنية لدى مجموعتي المعلمين والمعلمات

الأبعاد	المعلمون ن = 32		المعلمات ن = 328		قيمة ت	مستوى الدلالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
ضغوط طبيعة العمل	59.31	5.38	25.29	5.77	32.028	0.01
الضغوط المادية والفزيقية	49.81	5.90	20.69	3.28	43.867	0.01
ضغوط السياسية التعليمية	60.50	9.12	26.76	9.86	18.590	0.01
الضغوط داخل المدرسة	49.63	7.48	24.34	1.42	52.767	0.01
الدرجة الكلية	219.25	10.25	97.07	10.67	62.051	0.01

بالنظر إلى جدول (14) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المعلمين والمعلمات في الضغوط المهنية وأبعادها الفرعية، وذلك لصالح المعلمين. فقد بلغ متوسط المعلمين في بعد ضغوط طبيعة العمل (59.31) مقابل (25.29) للمعلمات، بقيمة (ت = 32.028)، كما بلغ متوسطهم في بعد الضغوط المادية والفيزيقية (49.81) مقابل (20.69) للمعلمات، بقيمة (ت = 43.867)، وفي بعد ضغوط السياسة التعليمية (60.50) مقابل (26.76) للمعلمات، بقيمة (ت = 18.590)، وفي بعد الضغوط داخل المدرسة (49.63) مقابل (24.34) للمعلمات، بقيمة (ت = 52.767)، وجميعها دالة إحصائيًا عند مستوى (0.01). كذلك أظهرت النتائج وجود فرق دال إحصائيًا في الدرجة الكلية للضغوط المهنية، حيث بلغ متوسط المعلمين (219.25) مقابل (97.07) للمعلمات، بقيمة (ت = 62.051) عند مستوى دلالة (0.01).

ويعزى الباحثان السبب في ذلك بأن المعلمين يتحملون مسؤوليات الإلتزامات المادية والإجتماعية وتأمين مستلزمات الحياة، مما يولد لديهم خوفاً على وظيفته من فقدانها وانعدام الأمن الوظيفي، وبالتالي ينعكس على أسرته، وهذا بعكس المعلمة التي يعد عملها عملاً مسانداً لعمل الرجل، وكذلك فإن التركيز والضغوط على المعلمين في العمل من قبل الإدارة يكون أكثر من المعلمات، وقد يكون السبب في ذلك النضرة الاجتماعية في المجتمع والتي تضع على كاهل الذكر مسؤولية توفير الإمكانيات المادية لمواجهة متطلبات الحياة والإنفاق على أسرته، وقد يكون من مصادر الضغوط النفسية والمهنية أولياء أمور الطلبة والمجتمع المحلي، فعادة هم أكثر حزم مع المعلمين الذكور في التعامل وبالتالي ينعكس على المعلمين الذكور وفي مستوى الضغوط المهنية والنفسية لديهم .

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (شديقات،وأبوصالح،2018)، (أبوزيد،2018) وعمر وآخرون (2023) التي أظهرت ارتفاع الضغوط المهنية لدى المعلمين الذكور مقارنة بالإناث، وكذلك وجود علاقة سلبية بين الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية. بينما تختلف عن دراسة المرسي وآخرون (2024))،(العزب،2021) التي لم تجد فروقًا واضحة في الذكاء الانفعالي بين الجنسين، لكنها أكدت إمكانية التنبؤ بأساليب مواجهة الضغوط المهنية من الذكاء الانفعالي.

نتائج الفرض الرابع: ينص الفرض على أنَّه **"يمكن التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية من الذكاء الانفعالي لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس"**، وللتحقق من صحة هذا الفرض تم استخدم أسلوب تحليل الانحدار المتعدد المتدرج (Stepwise Regression)، وذلك بهدف تحديد مدى اسهام الذكاء الانفعالي في التنبؤ بمستوى قلق المستقبل المهني لدى طلبة الدراسات العليا بجامعة طرابلس، وجاءت النتائج كما في الجداول (15):

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

جدول (15) دلالة اسهام الذكاء الانفعالي في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس (ن = 360)

الأبعاد	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة
الوعي الانفعالي	الانحدار	155158.8	1	155158.8	173.291	0.01
	البواقي	320540.5	358	895.365		
	المجموع	475699.3	359			
التفاعل الاجتماعي	الانحدار	237002.2	2	118501.1	177.233	0.01
	البواقي	238697.1	357	668.619		
	المجموع	475699.3	359			
تنظيم الانفعال	الانحدار	253431.9	3	84477.31	135.305	0.01
	البواقي	222267.3	356	624.346		
	المجموع	475699.3	359			

يتضح من الجدول (15) أن قيمة "ف" لمعرفة دلالة إسهام الذكاء الانفعالي في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس عند مستوى دلالة (0.01)، والجدول (16) يوضح معامل أثر الذكاء الانفعالي على خفض مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس.

جدول (16) معامل أثر الذكاء الانفعالي على مستوى الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس (ن = 360)

المتغير التابع	المتغير المستقل " الذكاء الانفعالي"	الارتباط المتعدد R	نسبة المساهمة R2	قيمة B	قيمة بيتا Beta	قيمة (ت)	مستوى الدلالة
الضغوط المهنية	الوعي الانفعالي	0.571	0.326	3.127-	0.454-	12.116	0.01
	التفاعل الاجتماعي	0.706	0.498	3.559-	0.337-	8.104	0.01
	تنظيم الانفعال	0.730	0.533	1.445-	0.208-	5.130	0.01
قيمة الثابت العام = 288.623							

يتضح من جدول (16) أنه يسهم كل من الوعي الانفعالي، التفاعل الاجتماعي، تنظيم الانفعال، بنسبة إسهام دالة بلغت قيمتها (0.326)، (0.498)، (0.533)، على الترتيب في التنبؤ بمستوى الضغوط المهنية لدى معلمي الشق الثاني من مرحلة التعليم الأساسي بمدارس بلدية حي الأندلس، ويمكن صياغة معادلة الانحدار للتنبؤ على النحو التالي:

الضغوط المهنية = 0.454 (الوعي الانفعالي) + 0.337 (التفاعل الاجتماعي) + 0.208 (تنظيم الانفعال) – 288.623 (الثابت). وأظهرت نتائج تحليل الانحدار أن الذكاء الانفعالي (الوعي الانفعالي، التفاعل الاجتماعي، تنظيم الانفعال) يمكن أن يتنبأ بمستوى الضغوط المهنية بنسبة مساهمة تصل إلى 53.3%. وتوضح هذه النتائج أن الذكاء الانفعالي لا يخفف الضغوط المهنية فحسب، بل يمكن استخدامه كأداة تنبؤية للتدخل المبكر في بيئات العمل التعليمية.

وتفسير النتائج يعود إلى أن الذكاء الانفعالي يمنح المعلم القدرة على مواجهة الضغوط بشكل إيجابي، وتحويل التوتر إلى أداء فعال، وهو ما يدعم النظرية القائلة بأن الذكاء الانفعالي عامل وقائي ضد الضغوط المهنية (Goleman, 1995).

وتتوافق هذه النتائج مع الدراسات الحديثة (الظفيري،2023)،، ودراسة (Merida-Loez,2020)، ودراسة (Merida-Loez&Extremra,2020) التي أكدت دور الذكاء الانفعالي في تحسين المرونة النفسية وتقليل أثر الضغوط المهنية على الأداء الوظيفي، مما يعزز من إمكانية دمجه في برامج التطوير المهني للمعلمين.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

توصيات البحث:

من خلال ما أسفرت عنه نتائج البحث الحالي يمكن تقديم بعض التوصيات وذلك على النحو التالي:

1- تعزيز برامج تنمية الذكاء الانفعالي للمعلمين والمعلمات: تصميم ورش عمل ودورات تدريبية لرفع مستويات الوعي الانفعالي وتنظيم الانفعال والتفاعل الاجتماعي، بما يساهم في تخفيف الضغوط المهنية.
2- إدراج الذكاء الانفعالي ضمن برامج التطوير المهني: تضمين مهارات الذكاء الانفعالي في برامج إعداد المعلمين الجدد وبرامج التعليم المستمر لتحسين جودة الأداء الوظيفي وإدارة الضغوط.
3- تقديم دعم نفسي مستمر للمعلمين: إنشاء وحدات دعم نفسي وإرشادي داخل المدارس لمساعدة المعلمين في التعامل مع ضغوط العمل اليومية، خاصة للمعلمين الذكور الذين أظهرت الدراسة ارتفاعًا في مستويات الضغوط المهنية لديهم.
4- تصميم برامج تدريبية مخصصة للمعلمات والذكور على حد سواء: مراعاة الفروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية لتطوير برامج تستهدف رفع كفاءة إدارة الضغوط لكل مجموعة.
5- تطوير آليات لتخفيف الضغوط المهنية داخل المدرسة: مثل توزيع المهام بشكل متوازن، وتخفيف العبء الوظيفي، وتحسين بيئة العمل، ومراعاة احتياجات المعلمين الاجتماعية والنفسية.
6- تطبيق استراتيجيات التقييم الذاتي للذكاء الانفعالي: تشجيع المعلمين على قياس مهاراتهم الانفعالية بشكل دوري لتحديد نقاط القوة والضعف والعمل على تطويرها.
7- دمج الذكاء الانفعالي في سياسات إدارة الموارد البشرية: استخدام نتائج تقييم الذكاء الانفعالي للتخطيط للتوظيف، وتوزيع الأدوار، ودعم المعلمين الأكثر تعرضًا للضغوط.
8- تحفيز البحث المستمر في الذكاء الانفعالي والضغوط المهنية: تشجيع الدراسات المستقبلية على استكشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي وأبعاد أخرى للرفاه الوظيفي مثل الرضا الوظيفي، الجودة التعليمية، والمرونة النفسية.
9- تشجيع مشاركة المعلمين في مجموعات دعم وتبادل خبرات: إنشاء مجموعات مهنية داخل المدارس لتبادل استراتيجيات مواجهة الضغوط المهنية وتحسين التفاعل الاجتماعي.
10- تطوير خطط وقائية للضغوط المهنية: إنشاء برامج مبكرة لتحديد المعلمين الأكثر عرضة للضغوط، وتوفير الدعم النفسي والاجتماعي قبل تفاقم المشاكل.

مقترحات البحث:

بناء على ما أسفرت عنه النتائج، يمكن اقتراح بعض البحوث وهي:

1-دور الذكاء الانفعالي في الحد من الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الابتدائية والإعدادية.
2-العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمناعة النفسية وأثرها على جودة الأداء المهني للمعلمين.
3-دور الذكاء الانفعالي في تعزيز الرضا الوظيفي وتقليل الغياب والالتزام المهني لدى المعلمين.
4-فعالية برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الانفعالي في تقليل الضغوط المهنية لدى المعلمين الجدد.

Compliance with ethical standards

Disclosure of conflict of interest

The author(s) declare that they have no conflict of interest.

المراجع:

أولا: المراجع العربية :

1. أبوزيد، سـهير عمر (2018) ضـغط العمل وعلاقته بالأداء المهني لدى معلمي مدارس التعليم البريطانية بمحلية الخرطوم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة السودان للعلوم والتكنولوجيا، جمهورية السودان.
2. الأحسن ،الأحسن(2015) الضغوط المهنية لدى معلمي المرحلة الابتدائية وانعكاساتها على مستوى تقدير الذات لديهم دراسة ميدانية في البليدة، ***مجلة العلوم النفسية والتربوية***،*م1*،*ع* (1)، ص ص 188– 215.
3. أحمد، مبروكة(2018) الضغوط النفسية والتوافق النفسي للمتقاعدين، مركز الكتاب الأكاديمي.
4. ايكان، نوارة (2021) استراتيجية التصرف اتجاه الضغوط المهنية لدى أستادة التعليم المتوسط، رسالة ماجستير منشورة، كلية العلوم الأجتماعية، جامعة وهران، الجزائر.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

5. بقيعي، نافز (2011) الذكاء الانفعالي وعلاقته بأنماط الشخصية والاحتراق النفسي لدى معلمى الصفوف الثلاثة الأولى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، م35،ع (1)، ص ص 52- 79.
6. جولمان، دنيال(2000) الذكاء العاطفي. ترجمة ليلى الجبالي، الكويت : عالم المعرفة .
7. حسين، طه عبد العظيم، وحسين، سلامة عبد العظيم (2006) ***استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية.*** عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع.
8. خدران، نصيرة(2021) الذكاء الانفعالي لدى أساتذة التعليم الإبتدائي كمنبئ بمهارات الإدارة الصفية الفاعلة لديهم، رسالة ماجستير منشورة ،كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة قصدي مرباح، الجمهورية الجزائرية .
9. خضر،صلاح الدين محمد،ومحمد، نور محمد ،وعبد الكريم، نائلة عادل (2022) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى معلمي المرحلة الإعدادية. ***المجلة العلمية للدراسات والبحوث التربوية والنوعية،ع(19)***،ص ص 157 – 182.
10. الرشيدي ،هارون توفيق (1999). ***الضغوط النفسية طبيعاتها، نظريتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها***، القاهرة: الانجلو المصريه.
11. سعيد، سعاد جبر(2015) الذكاء الإنفعالي وعلم النفس التربوي، الأردن،دار الكتاب العالمي للنشر والتوزيع.
12. سلمان، محمد سليم (2021) الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى معلمى ومعلمات المرحلة الابتدائية ،مجلة الأستاذ للعلوم الإنسانية والاجتماعية، م60، ع(3)، ص ص
13. سليمان، سليمان محمد، ومطر، عبد الفتاح رجب (٢٠٠٢) أساليب المعاملة الوالدية وعلاقتها بالذكاء الانفعالى لدي الأبناء. ***مجلة التربية، كلية التربية جامعة الأزهر،ع(11)،*** 89-128.
14. سليمان، عبدالعظيم (2008) الذكاء الإنفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الإنفعالية لدى طلبة الجامعة، **مجلة الجامعة الإسلامية، سلسلة الدراسات الإنسانية**، م16 ،ع(43)، ص ص587-632.
15. سوفي، نعيمة (2021) الضغوط المهنية للمدرسين والعملية التعليمية، جامعة عبد الحميد مهيري قسنطينة ،الجزائر ،**مجلة العلوم الأنسانية**، م52، ع(1)، ص ص 317-333. 32.
16. شديقات، سمير، وأبوصاع، جعفر(2019) الضغوط المهنية لدى معلمي ومعلمات التربية المهنية في الأردن في ضوء بعض المتغيرات ،**مجلة جامعة فلسطين التقنية للأبحاث**، م7،ع(2)، ص ص 69-67.
17. الشراري، خالد (2011) المشكلات التربوية التي تواجه أقطاب العملية التربوية، دار الكتاب الثقافي
18. صابر،سامية محمد (2011) الذكاء الإنفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة، **مجلة كلية التربية**، جامعة طنطا، ع (43)، ص ص 200-261.
19. الظفيري، فهد فواز (2023) الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الثانوية بدولة الكويت،***جمعية الثقافة من أجل التنمية،م 23***، ع(193)،ص ص 71 – 98.
20. عبدالحكيم ،أحمد جمعة،وعلام،سحر توفيق،وسليمان، سناء محمد (2017) مكونات الذكاء الانفعالي وعلاقتها بجودة الحياة الوظيفية لدى معلمي المرحلة الإبتدائية: دراسة وصفية. ***مجلة البحث العلمي في التربية،م18*** ، ،ع(9)، ص ص 415 – 450.
21. عثمان، فاروق السيد (2001) ***القلق وإدارة الضغوط النفسية***، القاهرة: دار الفكر العربي.
22. عثمان، فاروق السيد، ورزق، محمد عبدالسميع (2001) الذكاء الانفعالي مفهومه وقياسه، مجلة علم النفس،ع (58)،ص ص 32-51.
23. العزب،رحاب أمين (2021) فاعلية الذات التدريسية وعلاقتها بالضغوط المهنية المدركة لدى معلمي الصفوف الاولى بالمرحلة الإبتدائية النظام التعليمي الجديد في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية. ***المجلة الدولية للعلوم التربوية والنفسية،ع(70)*** ،ص ص 257 – 321.
24. علي، عبد الحميد محمد (2009) التنبؤ بالضغوط المهنية من خلال الذكاء الوجدانى وفاعلية الذات لدى عينة من معلمى المرحلة الابتدائية. ***مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس،م 33***،ع (62)، ص ص 65-90.
25. العميان، محمود سليمان (2002) السلوك التنظيمي في منظمات الأعمال،دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
26. العيسوي، عبدالرحمن محمد (2002) ***سيكولوجية الشخصية***، الإسكندرية: منشأة المعارف.
27. قاجه، كلثوم (2010) مصادر ضغوط العمل لدى معلمي تامرحلة الأبتدائية، **مجلة العلوم الإنسانية الإجتماعية**، عدد خاصالملتقى الدولي حول المعاناة في العمل ،جامعة ورقلة، ص ص 380- 408.
28. كفافي، علاء الدين أحمد (1997) علاج الأسرة (العلاجات التحليلية والسلوكية والنفسية). ***مجلة علم النفس***، ع (52)، السنة الثالثة عشر، القاهرة: الهيئة المصرية العامة للكتاب.
29. لملوم، زينب أحمد(2018) الاحتراق النفسي للمعلم، مركز الكتاب الجامعي .
30. المرسي، نورهان عاطف، والشوري،، فؤاد حامد، وسالم ،محمود مندوه (2024). أساليب مواجهة الضغوط المهنية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى معلمي التعليم الثانوي العام والفني. ***مجلة كلية التربية بالمنصورة،م 126***،ع (4)،ص ص 1686 – 1708.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

31. المقوسي، ياسين علي (2017) أثر استخدام استرتيجيات الذكاء الإنفعالي في تنمية فاعلية الذات والتحصيل الدراسي في مبحث الحديث النبوي الشريف لدى طلبة الصف الثامن في الأردن، **مجلة الزرقاء للبحوث والدراسات الإنسانية**، م17، ع(1)، ص ص 124-137.
32. موسى، رشاد عبدالعزيز (2012) *الذكاء الوجداني وتنميته في مرحلتي الطفولة والمراهقة*، القاهرة: عالم الكتب.
-الرميضية،سامية بنت أحمد(2021) الذكاء الإنفعالي وعلاقته بضغوط العمل لدى معلمات الحلقة الأولى بمدارس ولاية نزوى في سلطنة عمان، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نزوى، عمان.
33. المشعان، عويد، (2000) مصادر الضغوط المهنية لدى المدرسين في المرحلة المتوسطة بدولة الكويت وعلاقته بالاضطرابات النفسية والجسمية،مجلة العلوم الاجتماعية، جامعة الكويت، م28، ع(1)، ص ص 121-138.
34. -عبد المالك، حبي (2015) الذكاء الإنفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير غيرمنشورة، جامعة قاصدي مرياح، ورقلة، الجزائر.
35. الخفاف، إيمان عباس (2013) الذكاء الإنفعالي، عمان، الأردن : دار المناهج.
36. الديب،حسين (2014) استخدام تكنولوجيا التعليم في تدريس الرياضيات لمرحلة التغليم الأساسي بليبيا، رسالة دكتوراة منشورة، جامعة أم درمان، السودان

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

1-Alsufyani, A. M., Aboshaiqah, A. E., Alshehri, F. A., & Alsufyani, Y. M. (2022). Impact of emotional intelligence on work performance: The mediating role of occupational stress among nurses. ***Journal of Nursing Scholarship, 54***(6), 738–749.
2-Mérida-López, S., & Extremera, N. (2020). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. ***International Journal of Environmental Research and Public Health, 17***(13), 4845.
3-Potte. T.(2006)The Underlying Dimensions between Emotional Intelligence .And the Bumout Syndrome of Mental Healt Workers.Unpublished of Mental Healt Workers.Unpubliished(Dissertation Abstract International-B.62\04)-Solovey.P&Maywr.J.D.(1990).Educational Intel ligence.Imagination.Cognition.and Personality.9.185-211.
4-Lynn,J,&Lynn,A, (2016) The Emotionally intelligence Activitykit.NewYork,USA:American Management Association.

Disclaimer/Publisher's Note: The statements, opinions, and data contained in all publications are solely those of the individual author(s) and contributor(s) and not of **LJCAS** and/or the editor(s). **LJCAS** and/or the editor(s) disclaim responsibility for any injury to people or property resulting from any ideas, methods, instructions, or products referred to in the content.

Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).