

استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة

بحث مشتق من الرسالة الخاصة بالباحثة
للحصول على درجة الماجستير في التربية
(تخصص علم نفس تعليمي)

إعداد

الباحثة/ راندا عماد فتحي شاكر

إشراف

أ.د/ سليمان محمد سليمان	أ.د/ أماني سعيدة سيد إبراهيم
أستاذ ورئيس قسم علم النفس	أستاذ ورئيس قسم علم النفس
بكلية التربية - جامعة بني سويف	بكلية التربية - جامعة القاهرة

مستخلص البحث

هدف البحث الحالي إلي الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، واعتمد البحث على المنهج الوصفي الارتباطي ، وتكونت عينة البحث من (٣٠٢) طالبًا وطالبة من كليتي (الآداب ، العلوم) بجامعة بني سويف ، واستخدمت الباحثة عدد من الأدوات تمثلت في ؛ مقياس الذكاء الانفعالي (إعداد الباحثة) ، ومقياس استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية (إعداد الباحثة)، واستعانت الباحثة بالأساليب الاحصائية المستخدمة التالية : (معامل الارتباط ، معامل ألفا كرونباخ ، اختبار "ت") ، وتوصلت النتائج إلي : وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ، وذلك في البعد (الأول والثاني والثالث والخامس) والمقياس ككل، بينما يوجد فرق دال إحصائيًا في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، في البعد الرابع لصالح الذكور، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء

الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي) ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير التخصص (علمي ، أدبي) ، وذلك في البعد (الثاني والثالث والرابع والخامس) والمقياس ككل ، بينما يوجد فرق دال إحصائياً في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، وذلك في البعد الأول لصالح التخصص الأدبي .

الكلمات المفتاحية: استراتيجيات التكيف الإيجابية ، الضغوط النفسية ، الذكاء الانفعالي

Abstract

The aim of the current research is to reveal the relationship between positive coping strategies with psychological stress and emotional intelligence among university students, and the research was based on the relational descriptive approach, and the research sample consisted of (302) students from the faculties of (Arts and Sciences) at Beni Suef University. The researcher used a number of tools, including: Emotional intelligence scale (the researcher's preparation), and the scale of positive coping strategies with psychological stress (the researcher's preparation). The researcher used the following statistical methods used: (correlation coefficient, Cronbach's alpha coefficient, "T" test). The results concluded: There is a statistically significant positive correlation between emotional intelligence and positive coping strategies with psychological stress among university students, and the absence of statistically significant differences in emotional intelligence among university students attributable to the gender variable (males, females), in the dimension (First, second, third, and fifth) and the scale as a whole, while there is a statistically significant difference in emotional intelligence among university students in the fourth dimension in favor of males, and there are no statistically significant differences in emotional intelligence among university students. Attributing to the variable of specialization (scientific, literary), and the absence of statistically significant differences in positive coping strategies with psychological stress, among university students, attributable to the variable of sex (males, females), and the absence of statistically significant differences in positive coping strategies with psychological stress Among university students, you attribute to the variable of specialization (scientific, literary) in the dimension (second, third, fourth, and fifth) and the scale as a whole, while there is a statistically significant difference in positive coping strategies with psychological stress among university students, in the first dimension in favor of specialization Literary.

مقدمة :

إن الحياة مليئة بالضغوط النفسية التي تعصف للإنسان ، ويتضح أن الضغوط النفسية قد بدأت مع خلق البشرية ، فهي جزء من الواقع والحياة التي نعيشها ، ومع التطور الحضاري والفكري تزايدت المشكلات والأزمات التي تواجه الأفراد ؛ مما أدى إلى صعوبة التعامل معها ، كما يزيد الأمر تعقيداً ، وتؤكد بعض الدراسات العلمية أن الضغوط النفسية والمشكلات مسؤولة عن نسبة كبرى تفوق ٥٠% من حالات الشكوى للأفراد ، والتي تتضح في شكل مشكلات صحية ؛ تتمثل في أمراض القلب والشرابيين وغيرها من العديد من الأمراض العضوية (النادر وآخرون ، ٢٠١٤) ، وفي السنوات الأخيرة من القرن العشرين ، أهتم العديد من الباحثين بدراسة الضغوط النفسية التي يتعرض لها الفرد في حياته ، وكيفية التعايش معها ومحاولة تلافى أثارها ، ففي ظل الحياة المعاصرة المليئة بالتغيرات يواجهه الأفراد ومنهم طلاب الجامعات زيادة وتنوعاً في مواقف الحياة الضاغطة ، فالضغط النفسي مرض العصر الحديث وله آثار على استجابات الأفراد السلوكية ، إذ إنه أصبح عاملاً مشتركاً في البيئات التي تتواجد فيه ، ومنها البيئة التعليمية التي تواجهه الطلاب (Sayiner, 2006) ، ويتعرض الطلاب للعديد من الضغوط الأكاديمية والأسرية والنفسية والاجتماعية ، وهي تختلف باختلاف خصائص المرحلة ومتطلباتها ، واختلاف خصائص الأفراد وسماتهم التي تميزهم عن غيرهم ، وإذا كانت الضغوط النفسية مسألة نفسية تهم الجميع ، فإنها في ميدان الطلبة الجامعيين ، تأخذ منحى آخر، قد يتباين عن فئات المجتمع الأخرى ويعود ذلك لبعض الحثيات ؛ حيث أن طلاب الجامعة يعدوا في أوائل مراحل النضج ، التي تتبلور فيها الآمال والأفاق لمستقبل تشكله الظروف والتطورات الاجتماعية والثقافية المفروضة عليهم ، وكذلك كفاءتهم ومهاراتهم الخاصة ، كما تُعد هذه الفئة من الطلاب في وضعيات قابلة للتأثر بالعوامل والظواهر المحيطة وبدرجة ليست متدنية ، كما أن مستوى استجاباتهم لها في الغالب ما يكون أكثر تفاعل من الفئات الاجتماعية الأخرى .

ويرى (سالوفي وآخرون ، ٢٠٠٠) أن استراتيجيات التكيف الإيجابية للتعامل مع الضغوط والتهديدات وتحديات الحياة تعتمد على الكفاءة الانفعالية ، وأن القصور في

استخدامها يجعل المواجهة أكثر تعقيداً ، ويصبح الأمر أكثر سوءاً ؛ حيث أن الأفراد مرتفعي الذكاء الانفعالي أكثر توافقاً وقدرة على المواجهة وإدراكاً للمهارات والاستراتيجيات الفعالة لمواجهة المشكلات لديهم .

ويُعد الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence) مصطلح له جذوره التاريخية الكامنة والمتأصلة ؛ حيث يعد من أحدث أنواع الذكاءات التي ظهرت في مجال علم النفس في بداية التسعينيات ؛ ذلك بسبب التغيرات والتطورات المستحدثة في الواقع الذي نتعايش فيه ، والذي يتطلب نظره غير تقليدية للذكاء (Preiffer, 2001:138) ، وما يلزم الفرد من قدرات عقلية ومهارات انفعالية لحل المشكلات التي تواجهه ، والتأثير على الأفراد الآخرين ، وقد أشار (روبنز وسكوت ، ٢٠٠١) إلى أهمية برامج التنمية الوجدانية والاجتماعية ، وضرورة تدريسها كجزء من المقرر الدراسي والحياة التعليمية ، ويقوم بها مدرسين أو معلمين على درجة عالية من الخبرة والكفاءة والقدرات ، وهذا ما يحتاجه طلاب الجامعة ، فهم يواجهون تحديات وصعوبات ضاغطة ، ويعانون من مواقف ومشكلات عديدة ؛ تتمثل في مواجهه الامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة ، والمنافسة من أجل تحقيق النجاح ، والتعامل مع مقتضيات البيئة الجامعية وأنظمتها وقوانينها ، وما تفرضه من قيود على حركاتهم وحررياتهم ، والتخطيط للمستقبل ، ومحاولة تحقيق الذات .

ومن خلال التفاعل بين الجانب المعرفي والانفعالي للفرد ، يعمل الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية على توجيهه انفعالات الأفراد للوصول للحلول المثلى من بين عدة اختيارات للوصول للاستجابة الفعالة ، من خلال ضبط وإدارة وتنظيم الانفعالات ، كذلك فهم وإدراك مشاعر الآخرين ، وقد جاءت فكرة هذا البحث من هذا المنطلق ، والتي حاولنا من خلالها الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، كذلك لندرة الدراسات التي تناولت موضوع استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية حسب علم الباحثة .

مشكلة البحث : تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في محاولة الإجابة على التساؤل الرئيسي الاتي :

هل توجد علاقة ارتباطية ، ذات دلالة إحصائية ، بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ؟

ومن خلال هذا التساؤل الرئيسي ، صيغت التساؤلات الفرعية التالية :

(١) - هل توجد فروق ، ذات دلالة إحصائية ، في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ؟

(٢) - هل توجد فروق ، ذات دلالة إحصائية ، في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) ؟

(٣) - هل توجد فروق ، ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزى لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ؟

(٤) - هل توجد فروق ، ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزى لمتغير التخصص (علمي - أدبي) ؟

أهداف البحث : استهدف البحث الحالي ما يلي :

(١) الكشف عن مستوى العلاقة الارتباطية ، بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة .

(٢) الكشف عن مستوى الفروق ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، في ضوء متغيرات (الجنس ، التخصص) .

(٣) الكشف عن مستوى الفروق ، في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، في ضوء متغيرات (الجنس ، التخصص) .

أهمية البحث : تتمثل أهمية البحث الحالي في الآتي :

١. حداثة الموضوع والحاجة للبحث والدراسة والتقصي فيه .
٢. يتيح فرصاً للقيام بأبحاث ودراسات أخرى في هذا المجال ، تستفاد من نتائجها المدرسة والأسرة والمجتمع ، ومن هنا تبرز أهمية البحث والحاجة إليه .
٣. إلقاء الضوء على أحد الجوانب الإنسانية للشخصية ، متمثلاً في الذكاء الانفعالي باعتباره المحور الأساسي الذي يهتم بتحديد الانفعالات والتحكم فيها وكيفية التواصل مع الآخرين.

٤. لفت انتباه المهتمين والمختصين والمسؤولين ، وكذلك الطلاب إلى أهمية مهارات الذكاء الانفعالي وتطبيقاته في المؤسسات التعليمية والمهنية والاجتماعية ومجالات الحياة الأخرى ، من خلال التوصيات والمقترحات التي سوف يطرحها البحث الحالي .
٥. أن موضوع استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ذو أهمية كبرى ، فمهما تنوعت الدراسات والأبحاث ، إلا أن الأمر يحتاج إلى المزيد من البحث والدراسة في الفترة الحالية.

مصطلحات البحث :

▪ **استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية :**

تعريف سبيلبرجر : هي وظيفة عملية تعمل على الخفض من حدة التوتر الناتج عن الضغوط والمشكلات ، أو تفادي الموقف الضاغط الذي يدركه الفرد على أنه يشكل خطراً أو تهديداً (نايل ، ٢٠٠٩ : ١١٩) . وتقاس إجرائياً : بالدرجة الكلية التي يحصل عليها " المفحوصين" في مقياس استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية المستخدم في الدراسة والمُعد من طرف الباحثة .

▪ **الذكاء الانفعالي :** يعرفه جولمان (١٩٩٥) : بأنه مجموعة من الكفاءات والقدرات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد ، واللازمة للنجاح المهني ، وأن يصبح أكثر فاعلية في حياته . ويقاس إجرائياً : بالدرجة الكلية التي يحصل عليها "المفحوصين" في مقياس الذكاء الانفعالي المستخدم في الدراسة ، والمُعد من طرف الباحثة .

الإطار النظري لمفاهيم البحث

المحور الأول : استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية :

(أ) - الضغوط النفسية : **تعريف مفهوم الضغوط النفسية :**

* **تعريف "كانون" :** هي عبارة عن بعض المتطلبات والمتغيرات البيئية ، التي تنشأ عنها حدوث استجابات ودوافع فسيولوجية لدى الفرد (السندي ، ٢٠٠٨ : ٢٠) بمعنى أنه حدوث اختلال في الاتزان الذاتي ناتج عن خفض مستوى السكر في الدم ونقص الأكسجين وارتفاع درجة الحرارة (عثمان فاروق ، ٢٠٠١ : ٢٦) .

* **تعريف "ميلر" (Miller)** : هي حالة تنشأ ، حينما يستجيب الشخص لمتطلبات ومتغيرات نابعة من الوسط الخارجي والداخلي (السندي ، ٢٠٠٨ : ٢١) .

* **تعريف "فولكمان"** : هي عبارة عن حالة ناتجة من عدم وجود توازن بين المتغيرات المفروضة على الشخص وبين قدرته على الاستجابة لها (بغية لياس ، ٢٠٠٦ : ٥٩) .

مصادر الضغوط النفسية : تعرف مصادر الضغوط النفسية بأنها : الأسباب الداخلية أو الخارجية التي تهدف إلي نشوء أنواع مختلفة للضغط النفسي (عبيد ، ٢٠٠٨ : ٢٣) .

مصادر الضغوط النفسية ؛ بالنسبة للطلاب : (نبذه مختصره)

- **المشكلات الدراسية والأكاديمية** : تتشكل في أعباء الواجبات الدراسية وطرق التدريس التقليدية ، والتعرف على الزملاء والانتماء إليهم وضغط المناهج والمقررات والامتحانات ، وندرة الأنشطة التعليمية والمهارات التعليمية المكتسبة - المنافسات الحادة بين الطلاب لتحقيق التفوق وتكس القاعات وصعوبة الامتحانات التقييمية (الرشيدى ، ١٩٩٩) .
- **طرق التدريس التقليدية** : هي التي يكون المعلم فيها هو الملقن للمعرفة ، والطالب هو المستجيب السلبي للمعرفة ، وينتج عن هذه المعرفة شرود التفكير والذهن والتبليد الاستجابي المعرفي ، وعدم المقدرة على التركيز؛ مما يلزم المعلم ويستوجب عليه إمناح الفرصة للطلاب للمشاركة الفعالة والحوار وفتح باب المناقشات والأسئلة ، ولا يجد الطالب في هذه الطرق التقليدية ما ينمي ذكاؤه ومهاراته العقلية (صفوت ، ٢٠٠٢ : ١١١) .
- **ندرة الأنشطة والممارسات التعليمية** : عدم تعزيز الأنشطة الفنية والموسيقية والاجتماعية والرياضية بالمؤسسات التعليمية ؛ ينتج عنه سلبية الطالب في العملية والمنظومة التعليمية ، فالطلاب يشعرون بالملل والرتابة من المناخ التعليمي؛ مما يتيح لهم الأمر التنفيس عن رغباتهم بطرق غير مألوفة ، مثل التدخين أو المشاجرات (نفس المرجع السابق) .
- **انتشار التنمر الطلابي في البيئة التعليمية** : لا تتيح السياسة التربوية والتعليمية في عصرنا هذا الفرصة لإنتاج مجتمع الغد، وذلك بعدم القدرة على دعم الإمكانيات والمناهج وتصور المسؤولين ، ومن خلال هذا ؛ يمكن الحكم على هذه الموارد بأنها سلبية وغير قادرة على بناء مستقبل باهر من خلال إنتاج أفراد بلا أمن وبلا هدف واعي ومحدد،

وكثير من التربويين يخاطبون الطلاب بمفردات وعبارات لغوية وألفاظ بذئية ويصدر عن بعضهم سلوكيات مشينة للقدر والمستوى التعليمي الهادف ، وتشير لنا العديد من الدلالات والإحصائيات على تفاقم الحوادث التي تتسم بالعنف بين الشباب في الجامعات والمؤسسات التعليمية بشكل مطر وبالع؛ حيث بلغت عام (١٩٩٥) (٤,٩) %، وازدادت لتبلغ (٥٩,٥) % عام (٢٠٠٠) (عبد الجواد ، ٢٠٠٠) .

الأثار المترتبة على الضغوط النفسية : ينتج عن حدة الضغوط النفسية وشدها والتعرض المستمر لها ظهور عديد من التأثيرات السلبية والضارة على صحة الفرد في جميع نواحي شخصيته ، نذكر منها :

(١) - الأثار النفسية (Psychological effects) : ازدياد المشاحنات والنزاعات البين شخصية ، انخفاض تقدير الذات وفقدان الثقة بالنفس ، سيطرة الأفكار والوساوس القهرية والميل للانتحار ، زيادة الاندفاعية والحساسية المفرطة ، تجاه الأشياء (حسين، ٢٠٠٦ : ٤٥) .

(٢) - الأثار الفسيولوجية (Physiological effects) : اضطرابات المعدة والأمعاء ، الشعور بالغثيان والرعدة والدوار، زيادة إفراز هرمون الأدرنالين في الجسم ، التفاعلات الجلدية وأمراض الحساسية ، تصلب الشرايين وحدث أمراض القلب (المساعد، ٢٠١٤) .

(٣) - الأثار السلوكية (Behavioral effects) : اضطرابات النوم وعدم القدرة على النوم المنتظم ، تزايد معدلات الغياب عن العمل أو المدرسة وعدم الرضا عنها ، التخلي عن الواجبات والمسؤوليات، والإلقاء بها على عاتق الآخرين (عبد العظيم ، ٢٠٠٦ : ٤١) .

(ب) - استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية :

تعريف مفهوم استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية :

تعريف "روتر" Rutter (١٩٨١) : هي استراتيجيات ووسائل صحية أكثر من كونها استراتيجيات دفاعية يقتضيها الفرد لمجابهة الضغوط والتغلب عليها (العنزي ، ٢٠٠٤ : ٥٩) .

تعريف "ماثيني وأخرون" : هي أي جهد صحي أو غير صحي مدرك أو غير مدرك للعمل على خفض التغيرات المختلفة ، الناتجة عن الضغوط النفسية والقدرة على تحمل أثارها المؤذية ، بأقل قدر ممكن (عرافي ، ٢٠١٣) .

تعريف "لطفى عبد الباسط" : هي مجموعة من الأنشطة أو العمليات الديناميكية ، والتي يحاول خلالها الفرد التصدي للمواقف الضاغطة والتهديدات التي تُشكل خطراً، وحل المشكلات التي تعترضه بغية إزاله التوتر الناتج عنها والاضطراب في كافة النواحي الوجدانية والسلوكية (دردير ، ٢٠١٠ : ٦١) .

طرق قياس استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية :

(١) - قائمة المواجهة للأحداث الغامضة والاستجابات الضاغطة :

"الباركر وإندر" (Parker & Ender, 1990) وتعرف بـ (Ciss) ، وتتمحور في (٤٨) فقرة ، تشمل على ثلاثة أبعاد أو مستويات للتكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية ؛ وهي :

- استراتيجيات تتمحور حول المشكلة .
- استراتيجيات تتمحور حول الانفعال .
- استراتيجيات تتمحور حول الإقدام والإحجام (Bruchon , 2001: 76) .

(٢) - قائمة المواجهة المتعددة الأبعاد : تتمحور في (٥٣) فقرة موزعة على ثلاثة عشرًا مكونًا منها خمسة مكونات ، تقيس جوانب من استراتيجيات التكيف المتمركزة حول المشكلات ، وخمسة مكونات تقيس جوانب من استراتيجيات التكيف المتمركزة حول الانفعال ، وثلاثة مكونات تقيس استراتيجيات التكيف السلبية ، وفيما يأتي ؛ سيتم استعراضًا لهذه المكونات (عبدالعظيم ، حسين ، ٢٠٠٦ : ١١٥) .

- المواجهة الفعالة الإيجابية (المواجهة النشطة) : قدرة الفرد على اتخاذ خطوات وقرارات مثلى ، للتعامل مع المشكلات والمواقف المؤذية .
- التخطيط : قدرة الفرد على إيجاد الحلول والبدائل للمشكلات واختيار الأفضل منها .

- ضبط الأنشطة التنافسية : قدرة الفرد على التخلص من الوسواس القهرية المتعلقة بالنجاح .
 - طلب الدعم الاجتماعي : سعي الفرد للحصول على المساندة والدعم المادي والاجتماعي من الآخرين
 - إعادة البناء المعرفي : سعي الفرد لإيجاد معنى تفسيري ومدرك للمنغصات والمشكلات، وإيجاد حلولاً وبدائل ملائمة لها .
 - روح التقبل : تقبل الفرد لمسببات الأقدار والتوترات والضغوط المفاجئة .
 - التدين والإيمان بالله : اللجوء إلي الله والتقرب منه بالتضرع والدعاء ، وممارسة العبادات والطاعات .
 - التمحور حول الانفعالات : سعى الفرد للتخفيف من حده انفعالات الذات ، نحو المنغصات والعوامل الضاغطة والتي لها مردود سلبي وضار على صحته النفسية .
- أهم استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية : (نبذه مختصره)
- (١) - استراتيجية إعادة البناء المعرفي : تتضمن السلوكيات التي تتطلب التفكير والنشاطات المعرفية المتعددة ، مثل ضبط الذات والتقييم الإيجابي ؛ حيث يتقبل الفرد خلالها الواقع الأساسي للموقف ، ويرى أيتواتر (١٩٩٠) Atwater أن إعادة تشكيل مفهوم المشكلة أو الموقف الغامض ، من الأساليب التي ينظر الفرد من خلالها على أنها قابلة للحل (العنزي ، ٢٠٠٤ : ٦٤) .
- (٢) - استراتيجية البحث عن السند الاجتماعي : تتضمن محاولات البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً وطبيعياً ومادياً ، إذ يلجأ البعض إلي الأهل أو الأقرباء أو العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين .
- (٣) - استراتيجية حل المشكلات : تتضمن مجموعة من النشاطات المقصودة والمنظمة ، التي يقوم بها الفرد ، بطريقة ملائمة تساعده في تحقيق أهدافه المنشودة ، وهذه العملية لحل المشكلات ، تمر بمراحل متسلسلة ، وتتمثل في الشعور بالمشكلة والاعتراف بها على أنها

مشكلة حقيقية ، وتحديد عناصر المشكلة ومفرداتها ، وتحديد ما يجب فعله ، ثم وضع مجموعة البدائل للحلول والتي تعد بمثابة تخمينات محتملة لحل المشكلة ، ثم اختيار الحلول المناسبة ، ومن ثم يأتي تنفيذ الحلول وتقييم النتائج (عبيد ، ٢٠٠٨) .

(٤) - استراتيجية التعبير عن المشاعر : تتضمن البكاء والصرخ ، وهي من الأساليب الأكثر استخدامًا من جانب الأفراد في مرحلة الطفولة وحتى في مرحلة الرشد ؛ حيث تتضح الانفعالات العميقة المرتبطة بمشاعر الحزن ، مثل ؛ فقدان حبيب وعزيز أو زوج (درويش ، ١٩٩٩) .

المحور الثاني : الذكاء الانفعالي :

تعريف مفهوم الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence) :

تعريف عثمان ورزق (٢٠٠٠) : هو القدرة على الإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية ، وتفهمها واستيعابها وتنظيمها ومراقبتها ، وهو القدرة على فهم انفعالات الآخرين وتقييمها والتفاعل معها (عثمان ورزق ، ٢٠٠٠ : ٣٦) .

تعريف "ماير وسالوفي" (Mayer & Salovey, 1990) : هو قدرة الفرد على فهم وإدراك انفعالاته ، ومراقبة تلك المشاعر الذاتية والانفعالات والتحكم فيها وتنظيمها ، وكذلك الانفعالات الخاصة بالآخرين للتمييز فيما بينها ، ومن ثم استخدام هذه المعلومات لتوجيه التفكير والاندفاعات الذاتية وتعظيم قدرته وفاعلية شخصيته وكيفية إدراكها ، لمساعدته في حل المشكلات واتخاذ القرار المناسب ، كرد فعل لهذه الانفعالات والتعامل في المواقف الحياتية ، من أجل حياة ناجحة وفعالة (Tayelor , Bagby, 2000: 15) .

طرق قياس الذكاء الانفعالي :

(١) - مقاييس الأداء : تُعد هذه المقاييس وسيلة للتقييم الفردي للذكاء الانفعالي ، وذات صلة بالمهارات المتعلقة بالانفعالات ، ويوجه عام فالحصول على درجة مرتفعة في هذه المقاييس للذكاء الانفعالي مؤشر على قدرة الفرد على إدراك انفعالاته والوعي بها ، كذلك الوعي والفهم لانفعالات الآخرين (Ciarrohi, 2006: 30) ، فعلى سبيل المثال ؛ عند ضرورة معرفة الفرد مدى إدراك الأفراد للانفعالات ، يقوم بعرض بعض الصور عليهم لوجه

حزين ، ثم يلاحظ مدى تمييزهم وإدراكهم للتعبيرات والمعاني التي تدل وتعبر عنها الصورة لهذا الوجه ، كذلك يمكن تمييز القدرة على تغيير الانفعالات ؛ من خلال إعطاء الفرد مشكله وجدانية ما ويسأل عن بعض تفسيراته للموقف من خلال طرح (عدة بدائل للإجابة) عليها ، ويكون التقدير وفقاً لجودة الاختبار، ويتم الاختيار الأمثل للإجابة المناسبة من خلال عدة وسائل منها ؛ اتفاق مجموعة المفحوصين على الاختيار الصحيح الأمثل (التقييم الجماعي) ، اتفاق مجموعة الحكماء والخبراء حول جودة المقياس ، إجابة متفق عليها قبل ذلك ، أي أن هناك قواعد تحدد النمط الملائم للإجابة (Gueher, 2004: 27).

(٢) - مقياس التقرير الذاتي : يتضمن وصف المفحوصين لأنفسهم ، وفق مقياس "ليكرت" الخماسي ، والمتمثل في مجموعة من البنود على شكل عبارات وصفية ، تعبر عن فهم الأفراد لذواتهم بشكل أكثر دقة ، فيما يتعلق بالمهارات والكفاءات والخصائص والصفات ذات الصلة بالذكاء الانفعالي (Garroclital, 2006: 37) ، وقد ارتبط بمفهوم الشخص عن ذاته أكثر مما يوجد عليه في الواقع ، وقد اتخذ عليه بعض الانتقادات ؛ لعدم صدق بعض الأفراد في وصف كل ما يتعلق بمهارتهم وكفاءتهم الذاتية عند التقييم ، وعدم وجود الدقة الكافية للإدلال والإفصاح عن مكنون مشاعرهم وتصرفاتهم السلوكية والانفعالية (Baron & Parker, 2008: 324) . ويصنف تحت هذا النوع من الاختبارات بعض المقاييس الهامة ، مثل (قائمة بارون) والتي تُعتبر أقدم وسيلة لقياس الانفعالات ، وهي بمثابة تقرير ذاتي يشتمل على (١٣٣) فقرة موزعه على (١٥) مقياس فرعي (المصدر، ٢٠٠٨: ٥٩٩) .

(٣) - اختبارات تقدير المحيطين : تُعد هذه الطريقة بمثابة طريقة وحالة ثنائية ، لقياس خصائص الشخصية ، وهي على تقارب وتشابه لطريقة التقرير الذاتي ، وفيها يقوم شخص أو أفراد آخرين على دراية ومعرفة تامة "للمستجيب" بتقدير سلوك المفحوصين ، وتستخدم هذه الطريقة للحصول على بيانات ومعارف حول إدراك الآخرين لصفات الفرد المستهدف، فيما يختص بذكائه الانفعالي ، ومن أهم الأسئلة التي تحدها وتستخدمها (حدد مستوى فلان إذا كان منخفض، منخفض جداً، متوسط ، مرتفع) (Baron & Parker, 2000: 325) .

أهمية الذكاء الانفعالي وتطبيقاته في مجالات الحياة اليومية :

وفيما يلي توضيح لأهمية الذكاء الانفعالي ، في كل من المجالات التالية : (نبذه

مختصره)

(١) - أهمية الذكاء الانفعالي في المجال الدراسي والتعليمي : أوضح علماء النفس أن الذكاء العقلي العام له القدرة على اكتشاف بعض عوامل النجاح الفكري والمهني ؛ حيث أعتقد وأرجح أن هذه العوامل من النجاح بنسبة (٢٠) % ونسبة (٨٠) % تعود لعوامل ومسببات أخرى (Mayer & Salovey, 1999) ، كما أوضح " لوبيس وسالوفي " (Lopes & Salovey, 2001) إنه بخلاف عدم وجود أدله واضحة ترتبط بالذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي إلا أن مهارات الذكاء الانفعالي ؛ قد تكون ضرورية للإنجاز الأكاديمي ، وقد تساهم القدرة على توجيه وترشيد وإدارة الانفعالات في تيسير عملية التفكير لدى الطلبة ، وتحديد الأنشطة والعمليات الهامة بالاعتماد على ما يشعرون به ؛ مما يحفز لديهم التفكير المتأصل والتباعدي والتخيل ؛ مما يساهم بدوره في نمو عمليات التفكير الابتكاري (الشهري، ٢٠٠٩ : ٤٤) .

(٢) - أهمية الذكاء الانفعالي في العلاقات الاجتماعية : تهدف العلاقات والروابط الاجتماعية إلى حسن التوافق الاجتماعي ، والذي يعبر عنه بقدرة الفرد على تكوين شبكة علاقات فعالة ومسايرة أعضاء الجماعة وتفهم الاحتياجات العاطفية لهم ؛ مما يؤدي لبناء علاقات جيدة وقوية مفعمة بالود والتقدير والاحترام بين أعضائها (إبراهيم ، ٢٠١٠ : ٢٤١) ، وأسفرت دراسة جوري (Gory, 2000) و(محمود ومطر، ٢٠٠٢) عن اكتشاف علاقة ترابطية موجبة دالة بين الذكاء الانفعالي لدى المراهقين والكفاءة الاجتماعية لديهم (إلهي ، ٢٠٠٩ : ٥٩) ، ومهارة فن العلاقات الاجتماعية بين الأشخاص يحفز الذكاء الاجتماعي ، والذي تحدث عنه "جاردنر" في نمونجه ، بأنه يمثل أربع قدرات مستقلة ؛ وهي تنظيم المجموعات : قدرة الفرد على العمل الجماعي والتعاون وتحفيز الذات الاندفاعية والمثابرة والتحمس ، لتحقيق الأهداف المنوطة للجماعة ، الحلول التفاوضية والافتراضية : هي قدرة الفرد على التخطيط لحل المشكلات ، ووضع بدائل الحلول واختبارها ، كذلك القدرة على

الإقناع والإسهام في تقريب وجهات النظر، وفض المشاحنات بين الآخرين ، التواصل الشخصي : هو قدرة الفرد على تفهم مشاعر الآخرين والحاجة العاطفية لهم ، الفهم الاجتماعي : هو قدرة الفرد على معرفة انفعالات الآخرين بقدرة ومهارة فائقة ومعرفة احتياجاتهم (العبدلي ، ٢٠٠٩ : ٤١) .

الدراسات والبحوث السابقة وفروض البحث :

(١) - الدراسات والبحوث السابقة ؛ التي تناولت استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية :

دراسة عبد الله (٢٠٠٢) : هدفت الدراسة إلي اكتشاف أساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب المرحلتين الاعدادية والثانوية ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٠٧٣) طالب وطالبة في محافظتي القاهرة والمنوفية ، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب مواجهة الضغوط ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف أن الأساليب السلبية تقع في المركز الأول لأساليب مواجهة الضغوط الآتية (الأفكار ، الاستسلام ، التنفيس الانفعالي) واكتشاف فروق دالة بين الإناث والذكور، بشأن أساليب المواجهة.

دراسة مريم (٢٠٠٦): هدفت الدراسة إلي اكتشاف أساليب التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلاب جامعة دمشق ، واكتشاف إذا ما كانت هناك فروق دالة في الأساليب تعزي (للجنس - والتخصص)، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٧٠) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة ، واستخدمت الدراسة مقياس أساليب التعامل مع المواقف الضاغطة ونموذج الراشدين الذي قام بتطويره " رد ولف موس" (١٩٩٨) ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف فروق دالة إحصائيًا بين الذكور والإناث في أسلوب حل المشكلات و البحث عن الإثبات (المكافآت)، واكتشاف فروق دالة بين طلبة كلية التربية وكلية العلوم في استخدام الأساليب الآتية (التقويم الإيجابي - البحث عن التوجيه - المساندة الاجتماعية) لصالح كلية التربية.

دراسة زياد بركات (٢٠١٠): هدفت الدراسة إلي اكتشاف أهم الاستراتيجيات الانفعالية والاجتماعية والجسدية التي يستخدمها المعلمين للتوافق مع الضغوط الوظيفية عبر

الظواهر الأتية (النوع وموقع المنظمة التعليمية والمؤهل الأكاديمي والشعبة) ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢٠٠) معلم ومعلمه في مدينة طولكوم ، واستخدمت الدراسة مقياس استراتيجيات التوافق ومقياس الضغوط الوظيفية، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف أهم الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمين مع الضغوط النفسية وهي الانفعالية والاجتماعية والجسدية واكتشاف فروق في مستوى استخدام المعلمين لهذه الاستراتيجيات وفقاً لنمط النوع لصالح المعلمات في الأساليب الانفعالية والاجتماعية وعدم اكتشاف فروق لاستخدام المعلمين لاستراتيجيات التوافق الانفعالية والاجتماعية والجسدية وفقاً للمؤهل والشعبة .

دراسة شانسي وسلدو (2010 ، Shaunessy) : هدفت الدراسة إلي اكتشاف الاستراتيجيات المستخدمة من جانب التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية ، وطبقت الدراسة على عينة من التلاميذ الفائقين من الصف الثالث الثانوي العام والمرشحين للمجالات التحضيرية للالتحاق بالجامعات، واستخدمت الدراسة مقياس الضغوط النفسية ومقياس أساليب التكيف مع الضغوط النفسية ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف أن التلاميذ الفائقين تعترضهم ضغوطاً متماثلة للضغوط التي تعترض التلاميذ غير الفائقين والملتحقين بنفس البرنامج ، واكتشاف تماثل في أساليب التوافق المستخدمة لمواجهة الضغوط الدراسية .

دراسة شها ميكث (Shah, 2008): هدفت الدراسة إلي اكتشاف العلاقة بين المواجهة والذكاء الانفعالي بين الطلاب ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٩٧) طالباً وطالبة ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف أن المشاعر الإيجابية لها أهمية في مواجهه الضغوط ، وأن أساليب المواجهة الفعالة ، تُعد ظاهر فعالة في خفض التوتر والتخلص من الضغوط ، وعدم اكتشاف فروق بين الذكاء الانفعالي وأساليب المواجهة للضغوط بين الجنسين ؛ باستثناء الضبط الذاتي ، وذلك لتمتع الطلاب بنمط التحكم الذاتي.

(٢) - الدراسات والبحوث السابقة التي تناولت الذكاء الانفعالي :

دراسة عبد المنعم الدردير (٢٠٠٢) : هدفت الدراسة إلي اكتشاف أثر كلاً من الجنس والتخصص على الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض العوامل المعرفية ، مثل الذكاءات

المتعددة والتفكير الابتكاري والناقد وعوامل الشخصية الانفعالية الستة عشر ، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (١٤٧) طالب وطالبة ، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي وقائمة هامرس (١٩٩٨) للذكاءات المتعددة ومقياس وليامز للتفكير الابتكاري ومقياس كاتل لقياس سمات الشخصية ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف اثر للجنس والتخصص على الذكاء الانفعالي واكتشاف علاقة دالة بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء اللغوي والشخصي والتفكير الناقد والابتكاري واكتشاف علاقة دالة بين الذكاء الانفعالي وعوامل الشخصية الستة عشر .

دراسة خالد عبد القادر يوسف (٢٠٠٧): هدفت الدراسة إلي اكتشاف فاعلية برنامج مقترح لتنمية الذكاء الانفعالي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٢١) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي (لفاروق عبد الفتاح) ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف فروق ذات دلالة بيانيًا بين رتب الاختبارين القبلي والبعدي في مقياس الذكاء الانفعالي لصالح الاختبار البعدي والقدرات الاجتماعية .

دراسة أحمد العلوان (٢٠١١): هدفت الدراسة إلي اكتشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والكفاءات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٤٧٥) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة الحسين بن طلال بعمان - الأردن، واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس الكفاءات الاجتماعية، ومقياس مستويات التعلق ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف فروق دالة في الذكاء الانفعالي تعزي لمتغير النوع لصالح الطالبات.

دراسة كولب وساندي (Kolb. K& Sandy. W, 2001) : هدفت الدراسة إلي اكتشاف أثر تعلم السلوك الاجتماعي على نمو الذكاء الانفعالي وإجراء برنامج لتنمية مهارات السلوك الاجتماعي يشمل مهارات وأنشطة للتعلم الجماعي، وطبقت الدراسة على عينة قوامها (٦٥) طفلاً من رياض الأطفال ، واستخدمت الدراسة التسجيلات الصوتية وقوائم الملاحظة ، وتوصلت الدراسة إلي اكتشاف عجز في مهارات الذكاء الانفعالي

واكتشاف نقص في قدرات حل النزاعات وقلة العلاقات والتعاون واكتشاف تفاعل إيجابي للأطفال المطبق عليهم البرنامج التدريبي في سلوكهم الاجتماعي وذكاؤهم الانفعالي .
 دراسة تانج (Tang . J. M , 2002) : **هدفت الدراسة** إلى اكتشاف أهمية ودور الذكاء الانفعالي في التوافق مع الثقافات والمجتمعات واكتشاف العلاقة بين ثلاث أبعاد الشفقة والتعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي والتوافق مع الثقافات المستخدمة ، **وطبقت الدراسة** على عينة قوامها (٨٠) فردًا من البالغين واستخدمت الدراسة أستبانة الخلفية الثقافية واختبارات لقياس ابعاد الذكاء الانفعالي ، **وتوصلت الدراسة** إلى اكتشاف علاقة ارتباطية بين كل من الشفقة والتعبير الانفعالي والتنظيم الانفعالي .

دراسة صن بيل وأسلان (Sun bul & Aslan , 2007) : **هدفت الدراسة** إلى اكتشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والإنجاز بين طلاب المرحلة الأولى والرابعة في كلية التربية بقونيا - تركيا ، **وطبقت الدراسة** على عينة قوامها (٣٢١) طالبة وطالبة ، **واستخدمت الدراسة** مقياس الذكاء الانفعالي ودرجات الامتحانات للطلبة ، **وتوصلت الدراسة** إلى اكتشاف فروق في الذكاء الانفعالي بين الذكاء والإناث لصالح الذكور، وعدم اكتشاف فروق وفقاً للمرحلة ، واكتشاف فروق بين الذكاء الانفعالي والإنجاز .

دراسة نعمات وزهير (٢٠١٣) : **هدفت الدراسة** إلى اكتشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والإيجابية لدى طلاب جامعة الاقصى بمدينة غزة ، **وطبقت الدراسة** على عينة قوامها (٢٤٧) طالب وطالبة ، **واستخدمت الدراسة** مقياس الذكاء الانفعالي واكتشاف علاقة ارتباطية بين طلاب الشعب العلمية والأدبية في الذكاء الانفعالي والإيجابية تعزي لطلاب الشعب العلمية.

مناقشة الدراسات والبحوث السابقة :

هدفت دراسة "كولب وساندي" (٢٠٠١) إلى اكتشاف أثر تعلم السلوك الاجتماعي على نمو الذكاء الانفعالي ، وهدفت دراسة "خالد عبد القادر" (٢٠٠٧) إلى اكتشاف أثر البرنامج التدريبي على بعض العوامل النفسية وتطوير القدرات الاجتماعية والنفسية لدى طالبات الجامعة ، أما دراسة "تانج" (٢٠٠٢) Tang هدفت إلى اكتشاف أهمية ودور

الذكاء الانفعالي في التوافق مع الثقافات ، ودراسة " أحمد العلوان " (٢٠١١) التي هدفت إلى اكتشاف العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية لدى طلاب الجامعة ، ودراسة " عبد المنعم الدردير " (٢٠٠٢) هدفت إلى اكتشاف أثر كل من الجنس والتخصص على الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض العوامل المعرفية ، وهدفت دراسة "شها ميكث" (٢٠٠٨) إلى اكتشاف العلاقة بين المواجهة والذكاء الانفعالي بين الطلاب ، وهدفت دراسة " زياد بركات" (٢٠١٠) إلى اكتشاف أهم الاستراتيجيات الانفعالية والاجتماعية والجسدية التي يستخدمها المعلمين للتوافق مع الضغوط الوظيفية ، أما دراسة شانسي وسلو (٢٠١٠) فقد هدفت إلى اكتشاف الاستراتيجيات المستخدمة من جانب التلاميذ لمواجهة الضغوط النفسية .

منهج و إجراءات البحث :

أولاً : منهج البحث : اعتمدت الباحثة على المنهج الوصفي الارتباطي .
ثانياً : عينة البحث : تكونت عينة البحث من (٣٠٢) طالب وطالبة من طلاب جامعة بني سويف .

ثالثاً : أدوات البحث :

- (١) - مقياس الذكاء الانفعالي : (إعداد الباحثة) .
 - (٢) - مقياس استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية (إعداد الباحثة) .
- نتائج البحث ومناقشتها :

(١) - التحقق من نتائج الفرض الأول : وينص على أنه : توجد علاقة ارتباطية ، ذات دلالة إحصائية بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة . جدول رقم (٥) يوضح نتائج دلالة الفروق ، بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة .

البعد	الوعي بالذات		تنظيم الذات	ادارة الانفعالات	المشاركة الوجدانية	المهارة الاجتماعية	مج الذكاء الانفعالي
إعادة البناء	معامل الارتباط	.170**	.147*	.177**	.182**	.164**	.198**
المعرفي	الدلالة	.003	.010	.002	.001	.004	.001

مج الذكاء الانفعالي	المهارة الاجتماعية	المشاركة الوجدانية	ادارة الانفعالات	تنظيم الذات	الوعي بالذات		البعد
					العدد	معامل الارتباط	
304	304	304	304	304	304	العدد	البحث عن الدعم والسند الاجتماعي
.197**	.157**	.203**	.135*	.157**	.179**	معامل الارتباط	
.001	.006	.000	.018	.006	.002	الدلالة	
304	304	304	304	304	304	العدد	التخطيط لحل المشكلات
.187**	.141*	.152**	.167**	.150**	.179**	معامل الارتباط	
.001	.014	.008	.004	.009	.002	الدلالة	
304	304	304	304	304	304	العدد	التعبير عن المشاعر والأفكار
.166**	.125*	.128*	.160**	.118*	.186**	معامل الارتباط	
.004	.029	.026	.005	.039	.001	الدلالة	
304	304	304	304	304	304	العدد	التدين
.170**	.123*	.160**	.147*	.120*	.188**	معامل الارتباط	
.003	.032	.005	.010	.037	.001	الدلالة	
304	304	304	304	304	304	العدد	مج استراتيجيات التكيف الإيجابية
.205**	.158**	.185**	.176**	.153**	.202**	معامل الارتباط	
.000	.006	.001	.002	.007	.000	الدلالة	
304	304	304	304	304	304	العدد	

اتضح لنا من الجدول السابق ؛ وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية وأبعادها والذكاء الانفعالي وأبعاده ، فكلما زاد الذكاء الانفعالي عند الطلاب ؛ كلما زاد استخدام استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية لديهم .

(٢) - التحقق من نتائج الفرض الثاني : وينص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير الجنس (ذكور - إناث) ."

جدول رقم (٦) يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الطلاب
على مقياس الذكاء الانفعالي ، وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) .

البعد	المستوي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"*
الأول	ذكور	118	76.280	4.7733	.587
	إناث	184	75.989	3.7765	
الثاني	ذكور	118	160.263	10.0668	1.206
	إناث	184	159.038	7.5302	
الثالث	ذكور	118	74.127	4.7798	1.265
	إناث	184	73.364	5.3155	
الرابع	ذكور	118	83.025	5.2858	2.089
	إناث	184	81.799	4.7733	
الخامس	ذكور	118	99.669	6.7178	1.485
	إناث	184	98.571	5.9704	
مج الذكاء الانفعالي	ذكور	118	493.364	27.4378	1.615
	إناث	184	488.761	21.8341	

*قيمة (ت) غير دالة

اتضح لنا من الجدول السابق ؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث) ، وذلك في الأبعاد الأتية (البعد الأول - البعد الثاني - البعد الثالث - البعد الخامس) والمقياس ككل ، بينما يوجد فرق دال إحصائياً بين الطلاب الذكور والإناث في البعد الرابع ، عند مستوى دلالة (0,05) لصالح الطلاب الذكور بانحراف معياري (5,288) .

(٣) - التحقق من نتائج الفرض الثالث : وينص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي) .

جدول رقم (٧) يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الطلاب على مقياس الذكاء الانفعالي ، وفق متغير التخصص (علمي ، أدبي) .

البيد	المستوي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"*
الأول:	العلمي	137	75.803	4.0363	1.134
	الأدبي	165	76.352	4.3080	
الثاني:	العلمي	137	159.051	8.3184	.855
	الأدبي	165	159.903	8.8609	
الثالث:	العلمي	137	73.401	5.5419	.795
	الأدبي	165	73.879	4.7444	
الرابع:	العلمي	137	81.686	4.7816	1.893
	الأدبي	165	82.770	5.1497	
الخامس	العلمي	137	98.343	6.1494	1.665
	الأدبي	165	99.545	6.3625	
مج الذكاء الانفعالي	العلمي	137	488.285	23.6388	1.495
	الأدبي	165	492.448	24.6380	

* قيمة (ت) غير دالة

اتضح لنا من الجدول السابق ؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير التخصص (علمي ، أدبي) .

(٤) - التحقق من نتائج الفرض الرابع : وينص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير الجنس (ذكور، إناث) . جدول رقم (٨) يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الطلاب على مقياس استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية وفق متغير الجنس (ذكور، إناث) .

البيد	المستوي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"*
الأول:	ذكور	118	76.415	7.6932	.733
	اناث	184	75.772	7.0286	
الثاني:	ذكور	118	51.797	5.8024	.759
	اناث	184	51.288	5.4970	

قيمة ت*	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المستوي	البعد
.680	5.6595	60.932	118	ذكور	الثالث:
	5.6587	60.478	184	اناث	
.004	5.5810	68.220	118	ذكور	الرابع:
	5.8596	68.217	184	اناث	
.569	9.7292	118.263	118	ذكور	الخامس
	8.7180	117.636	184	اناث	
.624	31.1895	375.627	118	ذكور	مج الاستراتيجيات
	29.0144	373.391	184	اناث	

*قيمة (ت) غير دالة

اتضح لنا من الجدول السابق ؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير الجنس (ذكور ، إناث) .

(٥) - التحقق من نتائج الفرض الخامس : وينص على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي) . جدول رقم (٩) يوضح نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين الطلاب على مقياس استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية وفق متغير التخصص (علمي ، أدبي) .

قيمة ت*	الانحراف المعياري	المتوسط	العينة	المستوي	البعد
2.319	7.2146	74.964	137	العلمي	الأول:
	7.2560	76.903	165	الأدبي	
1.808	6.0345	50.839	137	العلمي	الثاني:
	5.1973	52.024	165	الأدبي	
.147	5.4908	60.708	137	العلمي	الثالث:
	5.8022	60.612	165	الأدبي	
1.757	6.0873	67.577	137	العلمي	الرابع:
	5.4015	68.752	165	الأدبي	
1.214	9.6558	117.175	137	العلمي	الخامس:
	8.6275	118.467	165	الأدبي	

البيد	المستوي	العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"*
مج استراتيجيات التكيف	العلمي	137	371.263	30.7708	1.587
	الأدبي	165	376.758	28.9238	

* قيمة (ت) غير دالة

اتضح لنا من الجدول السابق ؛ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، في استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، لدى طلاب الجامعة ، تعزي لمتغير التخصص (علمي، أدبي) ، وذلك في الأبعاد الأتية : البعد الثاني والثالث والرابع والخامس والمقياس ككل ، بينما يوجد فرق دال إحصائياً في البعد الأول ، عند مستوى دلالة (0,05) .

مناقشة نتائج البحث :

(١) - مناقشة نتائج الفرض الأول : كلما توافر الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة ، كلما زاد استخدامهم لاستراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية ، كما أن استراتيجيات التكيف الإيجابية مع الضغوط النفسية والموجهة نحو الانفعال تعمل على تنظيم الانفعالات الضاغطة، وذلك من خلال أفكار وأفعال صممت لخفض التأثير الانفعالي، وتتمثل في العمليات المعرفية المكرسة للخفض من حدة الضغط النفسي والانفعالي (حسين سدس، ٢٠٠٢). وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "العبدلي" (٢٠٠٩) التي توصلت إلي اكتشاف علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات.

(٢) - مناقشة نتائج الفرض الثاني : أن الذكاء الانفعالي ينظر له على أساس قدرات ومهارات كل منهما وليس على أساس النوع (ذكر، أنثى) فكلاهما لديهم القدرة على اكتشاف مشاعر وأحاسيس أصدقائهم وفهم مشاعر الأفراد المحيطين بهم، ومعاملة الأصدقاء والتعامل معهم بهدوء ولديهم القدرة على بناء الصداقات، والمهارة الاجتماعية في التعامل مع الآخرين، والتي تُعد بعد أساسي للذكاء الانفعالي ، وقد يعزي سبب ذلك أيضاً إلي طبيعة نضج طلاب الجامعة ، فطلاب الجامعة على درجة من النضج المعرفي والانفعالي، والذي يمكنهم من الوعي بذواتهم وتنظيم انفعالاتهم ، وهي أبعاد أساسية للذكاء الانفعالي، وتتفق هذه النتيجة مع دراسة "شها ميكت" (٢٠٠٨) التي توصلت إلي عدم اكتشاف فروق في الذكاء الانفعالي

وأساليب المواجهة ، باستثناء الضبط الذاتي وفقاً لمتغير الجنس (جزئياً) ، وتتعارض هذه النتيجة مع دراسة كلاً من : دراسة "العلوان" (٢٠١١) التي توصلت إلي اكتشاف فروق في الذكاء الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس لصالح الإناث ، ودراسة "صن بيل وأسلان" (٢٠٠٧) التي توصلت إلي اكتشاف فروق في الذكاء الانفعالي ، وفقاً لمتغير الجنس لصالح الذكور .

(٣) - مناقشة نتائج الفرض الثالث : أن أبعاد الذكاء الانفعالي ترتبط بالسمات والصفات الشخصية ، ولا تختلف وفقاً للتخصص الأكاديمي ، على اعتبار أن درجة أهمية مهارة الذكاء الانفعالي متساوية بالنسبة للدراسة في جميع التخصصات ، وذلك يظهر من خلال أبعاد الذكاء الانفعالي، والتي تتمثل في (الوعي بالذات الانفعالية، تنظيم الذات الانفعالية، إدارة الانفعالات، المشاركة الوجدانية ، المهارة الاجتماعية) وجميعها مهارات انفعالية هامة وضرورية للطلاب الجامعيين، للتواصل والتكيف في الحياة الجامعية وغيرها ، ولا يمكن لأي تخصص من التخصصات سواء العلمية أو الأدبية الاستغناء عنها، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "عبد المنعم الدردير" (٢٠٠١) التي توصلت إلي عدم اكتشاف فروق في الذكاء الانفعالي وفقاً لمتغير التخصص (علمي وأدبي) ، وتتعارض هذه النتائج مع دراسة "نعمات وزهير" (٢٠١٢) التي توصلت إلي اكتشاف فروق في الذكاء الانفعالي وفقاً للتخصص (علمي، أدبي) لصالح التخصص العلمي .

(٤) - مناقشة نتائج الفرض الرابع : أن الطلاب الجامعيين يكون لديهم تكيف إيجابي مع الضغوط النفسية ، سواء كانوا إناثاً أو ذكوراً ؛ لأن أملهم الوحيد النجاح والتوافق مع أحداث وضغوطات الحياة اليومية المعاصرة، فالضغوط النفسية واستراتيجيات التكيف الإيجابية معها، تتحدد في السياق الاجتماعي الذي يحيا فيه الفرد، ويمكن تفسير عدم وجود الفروق بين الجنسين الطلاب (الذكور، الإناث) إلي التشابه الكبير في الظروف الدراسية الأكاديمية والعمرية ، لكلاً من الجنسين ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "عبد الله" (٢٠٠٢) التي توصلت إلي عدم اكتشاف فروق في أساليب مواجهة الضغوط ، وفقاً للجنس ، وتتعارض هذه النتائج مع دراسة "مريم" (٢٠٠٦) التي توصلت إلي اكتشاف فروق في استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وفقاً للجنس .

(٥) - مناقشة نتائج الفرض الخامس : أن أفراد عينة البحث سواء كانوا من التخصص (العلمي ، الأدبي) فهم لديهم نفس الدوافع ونفس الحاجات النفسية والتربوية والاجتماعية، كالتكيف الإيجابي مع الضغوط النفسية التي تعترضهم ، وتتفق هذه النتائج مع دراسة "زياد بركات" (٢٠١٠) التي توصلت إلي عدم اكتشاف فروق في استراتيجيات التوافق الانفعالية والاجتماعية والجسمية وفقاً لمتغير الشعبة ، والمؤهل الأكاديمي .
توصيات البحث :

- ❖ ضرورة تعليم الطلاب الجامعيين المستجدين ، لمهارات الذكاء الانفعالي والعمل على تمتيتها ، وذلك لأنهم أمام بيئة مغايرة يحتاجون فيها إلي الكثير من مهارات التوافق ، لتحمل الضغوطات التي سوف تعترضهم والانسجام مع البيئة الجامعية الجديدة.
- ❖ ضرورة إقامة دورات في الإرشاد النفسي للطلاب ، لتوضيح كيفية التعامل مع المشكلات والعوامل التي تسبب الضغوط النفسية.
- ❖ ضرورة الاهتمام بالذكاء الانفعالي والمهارات الانفعالية ، والعمل على ترسيخهم داخل مجتمعنا التعليمي ومقرراتنا الدراسية والتعليمية ، لكون الذكاء الانفعالي في حد ذاته من متطلبات النجاح في الحياة بشكل عام وعلى المستوى الشخصي بشكل خاص .
- ❖ ضرورة الاهتمام بالأنظمة الاجتماعية والتربوية التي تعزز دور الذكاء الانفعالي لدى الطلاب بمختلف مستوياتهم التعليمية.
- ❖ ضرورة تدريب الطلاب على التوافق بين العقل والوجدان في حل المشكلات وزيادة الدافعية .

المراجع

أولاً : المراجع العربية :

- الرشيدي، هارون توفيق (١٩٩٩). الضغوط النفسية وطبيعتها ونظرياتها، برنامج لمساعدة الذات في علاجها ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية .
- أحمد علوان (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيرات التخصص والنوع الاجتماعي ، المجلة الاردنية في العلم التربوي ، المجلد ٧ . العدد ١٢٥ .
- العبدلي، سعد بن حامد (٢٠٠٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، كلية التربية .
- العززي ، أمل سليمان تركي(٢٠٠٤). أساليب مواجهة الضغوط عند الصحيحات والمصابات بالاضطرابات النفس جسدية ، رسالة ماجستير ، قسم علم النفس ، جامعة الجزائر .
- الشهري ، سعد محمد علي (٢٠٠٩). الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والخاص بمحافظة الطائف ، رسالة ماجستير ، جامعة أم القرى ، السعودية.
- السندي ، جار الله بن مبارك (٢٠٠٨). الضغوط النفسية وعلاقتها بالتحصيل الدراسي ، رسالة ماجستير ، أكاديمية نايف العربية ، الرياض .
- بغية لياس (٢٠٠٥) . استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى القلق والاكتئاب لدى المعاقين حركياً ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة الجزائر .
- بن سكرiffe ، مريم (٢٠٠٦). استراتيجيات التكيف مع مواقف الحياة الضاغطة وعلاقتها بالذكاء الانفعالي للمعلم ، رسالة ماجستير منشورة ، جامعة قاصدي ، مزاب ورقلة .
- حسين طه عبد العظيم (٢٠٠٦). استراتيجيات إدارة الغضب والعدوان ، الأردن : دار الفكر .
- روبنسون بان ، سكوت جاك (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني ترجمة صفاء الأعسر، القاهرة : دار قباء للطباعة .
- عبدالمنعم الدردير(٢٠٠٢). الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة وعلاقته ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية ، دراسة تربوية واجتماعية ، كلية التربية جامعة عين شمس ، المجلد ٨ ، العدد ٤ .
- عبد العظيم المصدر(٢٠٠٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة ، مجلة الجامعة الإسلامية ، سلسلة الدراسات الإنسانية ، المجلد ١٦ ، العدد ١ .
- نشوة كريم دردير(٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة ، رسالة دكتوراه ، معهد الدراسات التربوية ، جامعة القاهرة.

هيثم محمد النادر، بشير أحمد العلوان ، محمد خالد القضاة (٢٠١٤) . مصادر الضغط النفسي لدى طلبة كلية التربية الرياضية وطلبة الكليات الأخرى في كل من جامعة مؤته وجامعة البلقاء التطبيقية وعلاقتها ببعض المتغيرات ، دراسة مقارنة ، دراسات العلوم التربوية .

ثانياً : المراجع الأجنبية

- Baron, R. & Parker, J . D. A (2000) . Baron Emotional Quotient Inventory : youth vesion (EQ-I : YV) : Technical Canda , TORONTO , Ontario : Multi Health Systems Inc .
- David W.Chan (2005) . Dimensions of Emotion intelligence and their relationship with social coping gifted adolescents inttong kong . Journal of youth and adolescence, V(32) .
- King , K (1991) . Life events , stress and coping strategies of school students in Hong Kong . An Exploratory Study. Http // www.fed.Cudg.ed.hk/ ceric / Cuma / 911k Kwong .
- Lazaraus , R.S.& Folkman , S (1988). Coping as amediator of emotion . Journal of personality and Social Psychology . v (54) .
- Mayer,J.(2000) . Emotional Intelligence and Giftedness , Reoper Review , V (23) . No (3) .
- Mayer , et al (2001) . Afield Guido to Emotional Intelligence , in . J.P.Forgas m & J.Mayer (Eds) Emotional Intelligence in Every Day Life : AScientific Inquiry . Philadelphia Psychology , press .
- Mayer , J. et al (2000) . Emotional Intelligence Mects Traditional Standars for Intelligence .
- Mayer , J.D . Dipalo ,M.,& Salovey , P (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli : acomponent emotional intelligence . Journal of personality assessment .
- Sun bul & Aslan , Ali Murat , Yasin (2005) . The relation ship intelligence achievement among 1 st and u faculty student* This research has been subsidized by seluk University BAP (Scientific Reseach Project) coordination council .
- Tang, Jecqueline ,Mai (2002). Toward understanding b the mel of emotional intelligence in cross , cultural adapility , los angeles . D.AL.B.P.4807.