

الذكاء الروحي وعلاقته بالأرق والضغط المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة

د. داليا محمد عزت أحمد مؤمن

مدرس علم النفس - كلية الآداب - جامعة عين شمس

الملخص

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الروحي بأبعاده وكل من الأرق كأحد اضطرابات النوم والضغط المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين. كما تهدف إلى معرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة، وقد تكونت العينة من 382 طالب بجامعة عين شمس من الذكور والإناث، وتم استخدام استمارة البيانات الأولية ومقياس الذكاء الروحي المتكامل والمقياس العربي للأرق ومقياس الضغط المدركة بعد الاطمئنان إلى الكفاءة السيكومترية للأدوات. أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي وكل من الأرق والضغط المدركة لدى طلاب الجامعة من الجنسين، كما تبين أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين الطلاب والطالبات في الذكاء الروحي، وهناك فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث في الأرق وكذلك في الضغط المدركة في اتجاه الإناث.

كلمات مفتاحية:

الذكاء الروحي - الأرق - الضغط المدركة - طلاب الجامعة.

Spiritual Intelligence and its Correlation with Insomnia and Perceived Stress among University Students

Dr. Dalia Mohamed Ezzat Ahmed Moemen

Lecturer of Psychology- Faculty of Arts- Ain Shams University

Abstract

This study aimed to identify the relationship between spiritual intelligence and both of insomnia as one of sleep disorders types and perceived stresses. It aimed also to know the gender differences in the study variables. The sample consisted of 382 Ain Shams university students (males and females). The tools are Intake Form, Spiritual Intelligence Scale, the Arabic Insomnia Scale, and Perceived Stresses Scale. The results: There are negative statistically significant relationships between spiritual intelligence and each of insomnia and perceived stresses in university students' sample. There are no statistically significant differences between males and females in spiritual intelligence. University female students have more insomnia and stresses than male students.

Key words: spiritual intelligence- insomnia- perceived stress- University students.

مقدمة:

يعد ظهور نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر بمثابة طفرة هائلة في مجال بحوث الذكاء وقياسه، ففي عام ١٩٨٣ قام بنشر كتابه "أطر العقل" وقدم فيه نظريته لتعدد الذكاء، إذ أشار إلى أن الذكاء يتضمن عديد من الذكاءات يمكن أن يمتلكها الفرد جميعاً أو يمتلك بعضها، واعتبر أن هذه الأنواع المختلفة من الذكاء تتطور بشكل نسبي، منها: الذكاء اللغوي، الموسيقي، الرياضي، المنطقي، المكاني، والذكاءات الشخصية (Gardner, 1983)، ثم ظهر مفهوم الذكاء الروحي وهو يشير إلى قدرات وإمكانيات الفرد الروحية التي تجعله أكثر ثقة واحساساً بمعنى الحياة وتجعله قادراً على مواجهة المشكلات الحياتية والوجودية والروحية وإيجاد الحلول المناسبة لها، مع الاحتفاظ بالسلام الداخلي والخارجي بغض النظر عن الأحداث والضغوط (Gardner, 1997).

تعد الضغوط أحد المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهي ردود فعل للتغيرات السريعة التي طرأت على كافة متغيرات الحياة، فهناك ضغوط اقتصادية واجتماعية وضغوط تتعلق بالعمل وضغوط بيئية، وترتبط الضغوط بالاضطرابات النفسية مثل الاكتئاب والاضطرابات السيكوسوماتية (رانيا دسوقي، ٢٠١٨، ايمان حسن، ٢٠١٨).

كما تعتبر مشكلات النوم من المشكلات الشائعة في المجتمعات الحديثة، وترتبط بالمشكلات الصحية، وقد أصبح واضحاً أن اضطرابات النوم ترتبط أيضاً بالاضطرابات النفسية كما أن الأرق يجعل الفرد يشعر بالإجهاد والعصبية (Walker, 2008:29).

المشكلة وتحديدها:

لاحظت الباحثة خلال ريادةها أسرة برعاية الشباب كنشاط للطلاب منذ سنوات أن هناك تساؤلات من طلاب وطالبات الجامعة حول معنى الحياة، وأهمية استكمال الدراسة بالجامعة، ومدى ضرورة العمل أو تكوين أسرة بالمستقبل رغم الجهد والمشقة، وهل تستحق الحياة هذه المعاناة، وظلت الباحثة منشغلة بهذه التساؤلات إلى أن بدأت تطلع على موضوع الذكاء الروحي، وأدركت أنهم كانوا يبحثون عن معنى أو حكمة ما في إطار سياق انساني واسع، فكان الطالب يريد أن يعطي تصرفاته معنى في ضوء التغيير السريع في كل مجالات الحياة.

لذا تتبع مشكلة الدراسة من أن الذكاء الروحي في المجتمع الحديث منخفض والثقافة السائدة في مجتمع اليوم تتميز بالمادية والنفسية والتمركز حول الذات وانعدام المعنى وقلة الالتزام (صلاح محمد، 2017، 2013، Santovec)، إن تطور هذا النوع من الذكاء يساعد على النمو النفسي للفرد، ويجعله يتسم بالوعي الذاتي والتعاطف تجاه البشر، حيث يرتبط ببعض الخصائص الشخصية كالصدق والتواضع واحترام الاختلاف والاستعداد لمساعدة الآخرين، كذلك يرتبط بقلة استعمال حيل الدفاع النفسي وتدني الشعور بالكراهية تجاه الآخرين، ويخفف من التوتر والاضطراب والضغوط النفسية في الحياة اليومية، ويعد هذا الذكاء مؤشراً هاماً على الصحة النفسية (Voughn, 2002 Gardner, 1997).

تعتبر الحياة الجامعية من الخبرات التي تظل عالقة في ذهن الطلاب حتى بعد سن التخرج حيث يستمتع الطالب بالحياة الجامعية وصحة الآخرين وتكوين الصداقات والأنشطة الترفيهية والثقافية في الجامعة، إلا أنه يمر بكثير من الضغوط الاجتماعية والدراسية والمادية، فقد توصل رضا عبد الله ورمضان محمد (٢٠١٥) أن ٨٠.٥% من الطلاب يقعون في فئة الضغط النفسي المعتدل، و ١٨.٦% يعانون من الضغط النفسي الحاد. وهذه التحديات قد تضعف الأداء الأكاديمي وتؤثر على صحة الطالب الجسمية والنفسية والعقلية وشعوره بالرضا عن الحياة، فالأداء والتحصيل الأكاديمي مثلاً يقل نتيجة للضغوط المالية (Pinto et al., 2001:49).

ويرتبط بهذه الضغوط اضطرابات منها اضطراب النوم، وتنتشر اضطرابات النوم بين طلاب الجامعة ويعد اضطراب الأرق أكثرها شيوعاً، (أنور البناء، ٢٠٠٨، Abdel-Khalek, 2008). إن اضطراب النوم يقلل من قدرة الفرد على الانتباه والأداء الحركي والإنفعالي والذاكرة، ويجعل الفرد عرضة لاضطراب المزاج، وقد يصاحب الحرمان من

النوم عدم الثبات الإنفعالي والميل إلى التهيج ونوبات الغضب والسلوك العدواني (Abdel-Maquet,2001, Khalek,2008:3, Coulombe, etal,2011:25).

وعلى الرغم من كثرة الضغوط وانتشار الأرق لدى طلاب الجامعة فهناك قلة من الدراسات التي ربطت بين الذكاء الروحي وكل من اضطرابات النوم خاصة الأرق وإدراك الضغوط. فما مدى تأثير الذكاء الروحي على الأرق؟ وعلى إدراك الضغوط؟ وهل يمكن تحديد ذلك بدقة لدى طلاب الجامعة؟ ومن هنا تتبلور مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- ما العلاقة بين الذكاء الروحي بأبعاده والأرق لدى طلاب الجامعة؟
- ٢- ما العلاقة بين الذكاء الروحي والضغط لدى طلاب الجامعة؟
- ٣- ما الفرق بين طلاب الجامعة ومن الجنسين في الذكاء الروحي بأبعاده؟
- ٤- ما الفرق بين طلاب الجامعة من الجنسين في الأرق؟
- ٥- ما الفرق بين طلاب الجامعة من الجنسين في الضغوط؟

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى معرفة:

- ١- العلاقة الارتباطية بين أبعاد الذكاء الروحي والأرق لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين.
- ٢- العلاقة الارتباطية بين أبعاد الذكاء الروحي والضغط المدركة لدى عينة من طلاب الجامعة من الجنسين.
- ٣- الفرق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الذكاء الروحي بأبعاده.
- ٤- الفرق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الأرق.
- ٥- الفرق بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الضغوط.

أهمية الدراسة:

تستمد الدراسة الحالية أهميتها من خلال الاعتبارات الآتية:

أ. الأهمية النظرية:

- ١- ندرة الدراسات العربية عامة والمصرية خاصة التي ربطت بين الذكاء الروحي وأي من الأرق وإدراك الضغوط.
- ٢- تتناول الدراسة متغير جديد نسبياً في مجال دراسة الذكاء، وهو الذكاء الروحي والذي يعتبره الباحثون موجه بقية الذكاءات المتعددة الأخرى (بشرى أرنوط، ٢٠٠٨، Amram & Dryer, 2008, Voughn,2002).
- ٣- تشير الدراسات إلى ارتفاع نسبة الإصابة بالأرق لتصل إلى ٣٠% كأحد اضطرابات النوم، كما تراوحت نسبة انتشار أعراض الأرق بين ١٠-٤٠% تبعاً لاختلاف التعريفات (Mai & Buysse,2008:167, Roth, Krystal, & Lieberman, 2007, Coulombe etal, 2011:25) وهناك حاجة إلى مزيد من الدراسات لتفسير ذلك.
- ٤- أهمية الفئة العمرية وهي فئة الشباب من الجنسين، فالاهتمام بالشباب يعد من أولويات المجتمعات المتقدمة ويدل على رقيها، ويشكل الشباب من ١٥ إلى أقل من ٣٠ عاماً حوالي ٣٦% من سكان جمهورية مصر العربية (نتائج تعداد مصر ٢٠١٧، الجهاز المركزي للتعبئة العامة والاحصاء المصري).
- ٥- تسهم الدراسة في إثراء الإطار النظري عن الذكاء الروحي، واضطرابات النوم والضغط والفرق بين الجنسين فيهم.

ب. الأهمية التطبيقية:

- ١- قد تمكن نتائج الدراسة الحالية المتخصصين من وضع برامج إرشادية لتنمية الذكاء الروحي والتغلب على الضغوط والأرق لدى طلاب الجامعة من الجنسين.

٢- تقديم مقياس الضغوط المدركة الذي يمكن استخدامه من قبل الأخصائي النفسي لقياس الضغوط المدركة لدى العينات المشابهة لعينة الدراسة.

الإطار النظري:

تتناول الدراسة المفاهيم والمصطلحات الآتية: ١- الذكاء الروحي، ٢- الأرق كأحد أنواع اضطرابات النوم، ٣- الضغوط المدركة.

١- الذكاء الروحي:

يعرف الذكاء الروحي Spiritual intelligence بأنه التصرف بوعي والاحساس بنعمة الحياة وبمعناها وتجاوز الانسان ذاته والتفوق عليها بما يعينه على إدراك الحقيقة وتحقيق السعادة (حمدي ياسين وشيما دلي، ٢٠١٥). إن الذكاء الروحي أكثر من مجرد قدرة عقلية، ويظهر كاتصال شخصي بين ذات الفرد والناس والحياة والكون، وبذلك يذهب الذكاء الروحي الى ما بعد التطور النفسي التقليدي ووعي الفرد بذاته، لأن الذكاء الروحي يدل على الوعي بعلاقتنا مع بعضنا البعض وسمونا فوق هذه العلاقات، ووعينا بما هو موجود على الارض وبجميع الكائنات (Voughn, 2002).

فإذا كان الذكاء المعرفي ضرورياً للنجاح بالجامعة، والذكاء الاجتماعي مهم للنجاح في الحياة، فإن الذكاء الروحي هو ما يعطى المعنى للحياة (Nathawat, 2001) وهو المحرك الرئيسي الذي يوجه الانسان دوماً نحو فعل الخير. وهو أساس ما نحتاج إليه ليعمل ذكائنا المعرفي والوجداني بكفاءة، ويساعد على تحسين الأداء فقد تبين تأثير الذكاء الروحي على حسن الأداء في العمل (Amrai, etal, 2011:609, Abldul Rani, etal, 2013:49).

كما أشار أمرام إلى أن الذكاء الروحي يتضمن القدرة على تطبيق المصادر والصفات الروحية وتجسيدها لتحسين الأداء اليومي والوجود الأفضل (Amram, 2007). وتأخذ الباحثة بتعريف الذكاء الروحي لأمرام ودرابر (٢٠٠٨) وذلك لاستخدامها مقياس الذكاء الروحي المعد من قبلهما في الدراسة الحالية، وينص على أنه: "مجموعة من القدرات التي يستخدمها الفرد لتطبيق القيم والمصادر الروحية، والتي تزيد فاعليته في الحياة، وتعزز رفاهيته النفسية، وتحسن أداء مهامه اليومية" (Amram & Dryer, 2008).

مكونات الذكاء الروحي:

يرى ستبرج أن الذكاء الروحي يتكون من مجموعة قدرات عقلية تسهم في تحقيق الوعي والتكامل مقترحاً أربعة مكونات له وهي: ١- التفكير الوجودي الناقد الذي يثير ويلمس الحكمة ويلتزم بالمبادئ والقيم مع الانفتاح على تجارب الآخرين والتعلم من أخطائهم بحكمة بالغة، ٢- إنتاج المعنى الذاتي أو الشخصي مما يؤدي إلى زيادة الرضا، ٣- الوعي الذي يتجاوز المحسوسات ويسمو فوق الحياة المادية بمعنى وجود علاقة مع القوة التي تدبر بحكمة الواقع وأحداثه، ٤- توسيع الحالة الإدراكية بالبقاء في حالة تركيز (Sternberg, 1997:475,480).

بينما حدد أمرام سبعة موضوعات عامة للذكاء الروحي وهي: ١- الوعي النامي الدقيق ومعرفة الذات، ٢- حب الحياة والثقة فيها، ٣- إدراك معنى ودلالة وأهمية الأنشطة اليومية من خلال الشعور بالهدف وخدمة الآخر في مواجهة الألم والمعاناة، ٤- التسامي أو التفوق وهو تجاوز الذات الأنانية إلى الكل المترابط، ٥- الحقيقة وهي قبول الآخر وحب الاستطلاع وحب كل المخلوقات، ٦- استسلام الذات بشكل سلمي إلى (الله - المطلق - الحقيقة - الطبيعة - اللحظة)، ٧- التوجه الداخلي أو الحرية الداخلية في توجيهها نحو الفعل الحكيم المسئول.

٢- الأرق كأحد أنواع اضطرابات النوم:

يعد النوم استجابة طبيعية لإستعادة التوازن الجسمي والنفسي ولتجنب مضاعفات الإجهاد. لكن إذا زادت مدته أو قلت عن المعدل المطلوب لتحقيق هذا التوازن فإنه يعتبر علامة من علامات الاضطرابات الوظيفية أو العضوية، فقد

يستجيب الفرد بالنوم بسبب الإرهاق الجسمي أو الاسترخاء العضلي، وقد يكون النوم وطول فترته أحد أساليب الدفاع ضد الصراعات النفسية ويعتبر بذلك أحد الأساليب الهروبية، كما تقل ساعات النوم في عديد من الاضطرابات النفسية. على الرغم من أن مقدار الوقت الذي ينامه الأفراد يتباين إلى حد كبير إلا أن دورة النوم- اليقظة منتظمة إلى حد كبير وترتبط بدورة النهار والليل للكافة الأرضية، فالناس حول العالم ينامون عامة من 5- 8 ساعات ليلاً. إن دورة النوم-اليقظة لها علاقة بالإيقاع اليومي والنشاطات المرتبطة باليقظة كالانتباه والأكل والحركة كما أن القياسات الفسيولوجية الأساسية مثل معدل النبض ودرجة حرارة الجسم وضغط الدم لها إيقاعات متماثلة تزداد وتتضاءل مع النهار والليل.

إن النوم هو حالة فسيولوجية يفنقدها فيها الفرد إلى الاستجابة الشعورية للمثيرات، أي أنها حالة يتوقف فيها التفاعل الحسي والحركي مع البيئة المحيطة ويقل فيها الانتباه إلى المنبهات الخارجية. تمر دورة النوم بعدة مراحل تبدأ من حالة سارة من اليقظة التي تتسم بالاسترخاء، ثم يبطئ النبض ويشعر الفرد بالنعاس ويبدأ الشخص بعدها في النوم الحقيقي، ثم تصبح محاولات إيقاظ النائم أكثر صعوبة، وفي المرحلة الأخيرة من الدورة تحدث الأحلام (Shapiro,1993; Panossian& Avidan, 2009:407).

يصيب الأرق حوالي ثلث البشر، ولقد انصب التركيز على تعريف الأرق Insomnia ليس لكونه شكوى فحسب ولكن بوصفه اضطراباً نوعياً يسمى اضطراب الأرق وللتركز عليه كاضطراب وليس كعرض مصاحب لاضطرابات أخرى. ويتسم ببعض الأعراض التي تحدث بشكل متكرر وحاد ومنتظم ويمثل تعارضاً مع الوظائف التي يقوم بها الفرد في حياته اليومية (Abdel-Khalek,2008, Buysse, 2008). تأخذ الباحثة بتعريف الأرق تبعاً للدليل التشخيصي الخامس للاضطرابات النفسية: "صعوبة متكررة في بدء النوم أو المحافظة عليه أو استمراره أو جودته ويحدث بالرغم من توفر الوقت والفرصة المناسبة للنوم والتي تؤدي إلى شكل من أشكال تأثر/ اعتلال الأداء بالنهار" (Khurshid, 2015:50).

إن معايير التشخيص تشمل أخذ وقت أطول من 30 دقيقة للنوم، أو البقاء نائماً لأقل من 6 ساعات، أو الاستيقاظ أكثر من ثلاث مرات في الليلة، أو تجربة نوم غير منعش مزمن أو رديء في الجودة، ويشخص كاضطراب بحدوثه على الأقل لثلاث أيام بالأسبوع لمدة ثلاث أشهر (Khurshid, 2015:50).

يمكن أن يفسر الأرق بأنه اضطراب يتسم بالتنبيه الزائد خلال فترة النهار بأكمله، وهذا التنبيه يعبر عن نفسه بوصفه حالة من حالات اليقظة المفرطة أثناء النهار، وصعوبة في استهلال النوم ومواصلته أثناء الليل. على أن توتر الفرد وقلقه نتيجة ضغوط الحياة وصعوباتها، يؤدي إلى مشكلات النوم ويحدث حالة من الأرق لا سيما عند استهلال النوم والعودة إليه بعد الاستيقاظ، فالأرق قد يشعر الفرد بالإجهاد والعصبية ويقرر بعضهم أن الأرق مشكلة حادة لديه، وفي الدليل الخامس تم استبعاد تصنيفه إلى أرق أولي وثانوي (Roth, 2007, Khurshid, 2015:50).

وتجدر الإشارة أن هناك أنواع أخرى من اضطرابات النوم، فيما يأتي أهم أنواع اضطرابات النوم كما تم تحديثها بالدليل الاحصائي الخامس للاضطرابات النفسية:

- **النوم الزائد:** يتسم بزيادة عدد ساعات النوم عن معدلها الطبيعي بالنسبة لعمر الفرد، فينام الفرد فترات طويلة ويعاني من النعاس والخمول المزمن.
- **الخدار:** يتسم بالوقوع في النوم فجأة وبشكل غير متوقع أثناء النهار وفيه لا يكون الشخص راعياً في النوم، ويتميز بنوبات قصيرة من النوم العميق قد تمتد لدقيقة أو دقائق قليلة.
- **اضطرابات التنفس المرتبطة بالنوم:** ويحدث لفترات يمكن قياسها بالثواني، ولا يصحو الفرد من نومه نتيجة لذلك ولكن نوعية نومه تضطرب وله ثلاث أنواع.

- اضطراب دورة اليقظة- النوم اليومية: أي اضطراب الساعة البيولوجية لدى الفرد.
- اضطراب الكوابيس: الكابوس هو حلم مرعب شديد الإزعاج يؤدي إلى استيقاظ الفرد وانقطاع نومه مصاباً بخوف شديد (Khurshid, 2015:50).

والدليل الدولي لتصنيف اضطرابات النوم يصنفها إلى ثمان فئات رئيسية تتشابه في تعريفاتها مع الأنواع السابقة (American Academy of sleep medicine, 2005). إن اضطرابات النوم شائعة ومنتشرة ويمكن أن تؤدي إلى اضطرابات خطيرة، فقد تتسبب في حالات طبية ونفسية أو تؤدي لتفاقم الموجود منها من قبل وترتبط بمعدلات مرتفعة من الاكتئاب والقلق وضعف الأداء اليومي (Thorpy, 2004:225). كما يمكن أن تؤدي إلى ضعف الأداء المهني وحوادث السيارات واضطرابات القلب، وزيادة إدراك الألم (Lockley, etal 2007:7).

٣- الضغوط المدركة

تعرف أحداث الحياة الضاغطة بأنها مجموعة العوامل الداخلية والخارجية التي يتعرض لها الفرد في حياته خلال تفاعله مع محيطه المادي والاجتماعي ويدرك أنها باعثة للضرر وتثير لديه المشاعر السلبية (زينب شقير، ٢٠٠٢). وتأخذ الباحثة بتعريف كوهين وويليامسون للضغوط المدركة Perceived stresses بأنها "المشاعر أو الأفكار حول مقدار الضغط الذي يتعرض له الانسان في وقت معين أو خلال فترة زمنية معينة، ويتضمن مشاعر حول عدم القدرة على التحكم في حياته أو التنبؤ بها، وكم مرة عليه أن يتعامل مع المتاعب المزعجة، ومقدار التغيير الذي يحدث في حياته، ومدى ثقته في قدرته على التعامل مع المشاكل أو الصعوبات" (Cohen, & Williamson, 1988). إنالضغوط تؤثر فينا بطرق عديدة، وعلى الرغم أن مستوى معين من الضغوط قد يكون مفيداً لأنه يحفزنا أن نبذل ما في وسعنا لتجويد أداتنا والوصول إلى مستويات عالية من الإنجاز، إلا أن الكثير من الضغوط في حياتنا يمكن أن يعوق قدرتنا على الأداء.

والأحداث الضاغطة نفسها تسمى ضواغط وتتضمن مثلاً الضوضاء والتلوث والزحام والعلاقات السيئة مع الآخرين وزيادة عبء العمل والحديث أمام الآخرين علانية...، والضغوط هي نتيجة عملية تقييم يقوم بها الفرد تتضمن حكم الفرد فيما يتعلق بما إذا كان قادراً على القيام بما هو مطلوب منه، فالضغوط هي مؤشر على درجة التناسب بين الفرد والبيئة:

- حين تكون قدرات الفرد وإمكاناته ومصادره للتعامل مع الموقف الضاغط تفوق ما هو مطلوب منه يدرك قدر قليل من الضغوط.
- حين يدرك الفرد أن قدراته وإمكاناته ومصادره كافية للتعامل مع الحدث الضاغط، ولكن مع بذل قدر كبير من الجهد يشعر بقدر متوسط من الضغوط.
- حين يدرك الفرد بأن قدراته وإمكاناته ومصادره لا تكفي لمواجهة الموقف الضاغط فإنه يشعر بقدر كبير من الضغوط.

وتتمثل أهم الضغوط التي يواجهها الطالب الجامعي في: مواجهة الامتحانات، الخوف من الفشل في الدراسة، والعلاقة بالزملاء والأساتذة، والمنافسة من أجل النجاح، والصراع مع الآباء والأمهات حول القيم والسلوك، كما قد تتضمن التأقلم مع المشكلات المادية، والقلق من غموض المستقبل المهني ووجود مشكلات اجتماعية وضعف فرص العمل ووجود فرصة لملاقاة شريك الحياة مع القلق من عدم إمكانية الاقتران به (Taylor, 1995). في حين أن وجود قدر جيد من التوازن النفسي لدى الفرد يعد أداة فعالة للتعامل مع الضغوط وأن الاستراتيجيات المستخدمة في التعامل مع الضغوط تتضمن عوامل بدنية وسلوكية واجتماعية وانفعالية وروحية ومعرفية (Greenberg & Valletutti, 1988)

الدراسات السابقة والفروض:

تم تقسيم الدراسات كما يأتي: الذكاء الروحي والأرق، الذكاء الروحي والضغط، الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

أولاً: دراسات حول العلاقة بين الذكاء الروحي والأرق:

دراسة نازانين و غلام، ٢٠١٤

هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الذكاء الروحي والصحة النفسية لدى الموظفين بإحدى المستشفيات، وتكونت العينة من ١٦٨ موظف تم اختيارهم بطريقة الاختيار العشوائي. تم استخدام مقياس للذكاء الروحي ومقياس للصحة النفسية، وتوصلت الدراسة إلى أن ارتفاع الذكاء الروحي بأبعاده يرتبط بانخفاض درجات الصحة النفسية المتمثلة في القلق والأرق، والأعراض الجسدية، والاكتئاب، واضطراب التفاعل الاجتماعي Nazanin & Gholam, (2014:342).

دراسة سودابي وآخرون، ٢٠١٧

هدفت إلى تقييم أثر الذكاء الروحي على جودة النوم والانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة. تم اختيار ١١٦ لاعب ولاعبة كرة طائرة من الذين شاركوا في المنافسات الإقليمية. وتطبيق استبيان للذكاء الروحي، وآخر لجودة النوم، واستمارة جمع البيانات. وقد أظهرت النتائج أن الذكاء الروحي يؤثر على جودة النوم والانتباه بالإضافة إلى توسط جودة النوم تأثير الذكاء الروحي على الانتباه (Sodabeh, et al., 2017).

دراسة شاطري وآخرون، ٢٠١٩

هدفت إلى بحث العلاقة بين الذكاء الروحي والصحة النفسية. تكونت العينة من ٤٣٠ معلم بالمدارس الابتدائية. تم تطبيق مقياس الذكاء الروحي المتكامل واستبيان الصحة العامة. وقد أظهرت النتائج وجود علاقة سلبية دالة بين الذكاء الروحي والمقاييس الفرعية للصحة وهي القلق والأرق، والأعراض الجسدية، واضطراب التفاعل الاجتماعي، كما أظهر تحليل الانحدار أن مكونات الذكاء الروحي: الوعي وإنتاج المعنى الشخصي أفضل ما يتنبأ بالصحة النفسية للمعلمين. وتخلص الدراسة إلى ارتباط ارتفاع مستوى الذكاء الروحي يرتبط بمستوى أعلى من الصحة النفسية. (Shateri, et al., 2019).

ثانياً: دراسات حول العلاقة بين الذكاء الروحي والضغط:

دراسة بوزورجي وبوزورجي، ٢٠١٦

هدفت الدراسة معرفة دور الذكاء الروحي وأساليب التكيف مع الضغوط في الصحة النفسية. تكونت العينة من ٣٠٠ طالب جامعي. تم استخدام استبيان الذكاء الروحي، وأساليب التكيف مع الضغوط، والصحة العامة. تشير النتائج إلى أنه كلما زاد الذكاء الروحي قلت مشكلات الصحة النفسية، وتبين وجود علاقة سلبية دالة بين أساليب التكيف التي تركز على المشكلة والاضطرابات النفسية، وعلاقة إيجابية دالة بين أساليب التكيف مع الضغوط التي تركز على الانفعال والمشكلات النفسية. ووفقاً لتحليل الانحدار يمكن لأساليب التكيف مع الضغوط (التي تركز على المشكلة والانفعال) والذكاء الروحي التنبؤ بنسبة ١٤٪ من تباين الصحة النفسية (Bozorgi & Bozorgi, 2016).

دراسة حسين وأتاي، ٢٠١٦

هدفت إلى تحديد العلاقة بين الذكاء الروحي والضغط المدركة على عينة من طلاب علم النفس بالجامعة بایران، وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي والصبر وعلاقة سالبة بين الذكاء الروحي والضغط المدركة لدى الطلاب دون سن التخرج في الجامعة (Hossein & Ataei, 2016).

دراسة الهام ابراهيم وأسماء فراج، ٢٠١٧

هدفت إلى التعرف على مستوى الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طالبات كلية التربية. تكونت العينة من ٢٥٠ طالبة بقسمي اللغة الإنجليزية والرياضيات. أسفرت النتائج عن ظهور فروق دالة في الذكاء الروحي ترجع للتخصص الأكاديمي لصالح التخصص الإنساني أو المستوى الدراسي لصالح الفرقة الرابعة. ولم توجد فروق دالة في أساليب مواجهة الضغوط تبعاً لأي منهما. ووجدت علاقات ارتباطية موجبة دالة بين الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط والتحصيل الدراسي. وأنه يمكن التنبؤ بالتحصيل الأكاديمي من خلال الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط.

دراسة شاروكي وآخرون، ٢٠١٨

بحثت هذه الدراسة العلاقة بين الذكاء الروحي والضغوط المدركة. أجريت الدراسة على ١١٥ ممرضة بالرعاية الحرجة. تم جمع البيانات باستخدام: المعلومات الديموغرافية، ومقياس الذكاء الروحي، ومقياس الضغوط المدركة. النتائج: وجود علاقة عكسية دالة بين الذكاء الروحي وأبعاده مع الضغوط المدركة. أظهرت الدراسة أن الذكاء الروحي ومستوى التعليم يمكن اعتبارهما متغيرين تنبؤياً للضغوط المدركة (Shahrokhi, et al., 2018).

دراسة أحمد وأمبوتانج، ٢٠٢٠

هدفت إلى التعرف على علاقة وتأثير كل من الذكاء الوجداني والذكاء الروحي والبيئة الأسرية (كمغيرات مستقلة) على الضغوط الأكاديمية (كمغير تابع). شارك في الدراسة ٣٩٨ طالب بالمرحلة الثانوية بماليزيا. كشفت النتائج عن علاقة موجبة ودالة بين كل من الذكاء الوجداني والذكاء الروحي والبيئة الأسرية وبين الضغوط الأكاديمية. وأن المتغيرات الثلاثة تتنبأ بنسبة ٤٤% من الضغوط الأكاديمية للطلاب، كما توصلت أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في كل المتغيرات (Ahmed & Ambotang, 2020).

ثالثاً: دراسات حول الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة:

هناك عدد محدود من الدراسات ركزت فقط على الفروق بين الجنسين في أي من الذكاء الروحي والأرق والضغوط حيث أن معظم الدراسات قد ربطت أحد هذه المتغيرات بمتغيرات أخرى، وتعرض الباحثة الدراسات مع التركيز على النتائج التي تخص طبيعة الفروق بين الجنسين.

أ. دراسات عن الفروق بين الجنسين في الذكاء الروحي:**دراسة مدثر أحمد سليم، ٢٠٠٦**

هدفت إلى قياس الذكاء الروحي وعلاقته بمتغيرات السن-الجنس-المهنة-الديانة، تكونت العينة من ١٤١٧ فرد من الطلاب والعاملين بالمهن المختلفة، وتوصلت وجود ارتباط دال إحصائياً بين العمر والذكاء الروحي، وأن الديانة لا ترتبط بالذكاء الروحي، كما كشفت عن تباين مستوى الذكاء الروحي باختلاف نوعية المهن، وكانت هناك فروق في بعد الشعور بمصدر أعلى للقوة من أبعاد الذكاء الروحي في اتجاه الإناث، بينما كان الذكور أعلى في أبعاد الحس وتقبل الصدمات العاطفية وروحانيات الطفولة ولم توجد فروق في الدرجة الكلية.

دراسة فيصل الربيع، ٢٠١٣

هدفت إلى الكشف عن أثر الجنس ومستوى التحصيل في الذكاء الروحي، وقد تكونت العينة من ٢٥٦ طالب وطالبة بكلية التربية بجامعة اليرموك، وأظهرت النتائج أنه لا توجد فروق بين الطلاب والطالبات في الذكاء الروحي، بينما وجدت فروق في مستوى الذكاء الروحي وأبعاده: التفكير الوجودي، والمعنى الشخصي، والوعي المتسامي، تبعاً لمستوى التحصيل باتجاه ذوي التحصيل المرتفع، كما توصلت إلى أن إنتاج المعنى الشخصي والوعي المتسامي يتنبأ بمستوى التحصيل.

دراسة عفراء العبيدي، ٢٠١٤

كان هدف البحث التعرف على الذكاء الروحي لدى عينة من طلبة جامعة بغداد وفق متغير النوع والتخصص الدراسي والمرحلة الدراسية، وقد أسفروا عن أن الطلاب يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الروحي، وعدم وجود فروق باختلاف الجنس أو التخصص الدراسي، ووجود فروق بين طلاب الفرقة الأولى والرابعة لصالح الفرقة الرابعة.

دراسة حمدي ياسين وشيماء دلي، ٢٠١٥

هدفت إلى الكشف عن قدرة كل من السعادة والنعمة وجود الحياة في التنبؤ بدرجة الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة، وأثر اختلاف الجنس في تباين درجة الذكاء الروحي. تم تطبيق مقياس السعادة ومقياس العفو ومقياس جودة الحياة، على عينة من طلبة كلية الآداب بجامعة عين شمس ن=١١١ وتوصلت إلى وجود فروق بين الجنسين في الذكاء الروحي باتجاه الإناث، وإلى قدرة كل من السعادة والنعمة وجود الحياة على التنبؤ بدرجة الذكاء الروحي، وخلصت إلى أن الذكاء الروحي يتكون من مجموعة عوامل هي: التفكير النقدي، النعمة، معنى الحياة، التسامي.

دراسة أحمد كمال وطه ربيع، ٢٠١٨

هدفت إلى التعرف على الفروق تبعاً للنوع، ومحل الإقامة (ريف-حضر) في الذكاء الروحي والكفاءة الأخلاقية والاستقلال-الاعتماد الاجتماعي، أجريت الدراسة على ٢٩٠ طالب وطالبة جامعية، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق وفقاً لمتغير النوع ومحل الإقامة والتفاعل بينهما في متغيرات الدراسة.

ب. دراسات عن الفروق بين الجنسين في الأرق:

دراسة أنور حموده البنا، ٢٠٠٨

هدفت إلى التعرف على أهم المواقف الحياتية الضاغطة وأهم اضطرابات النوم شيوياً، والعلاقة بينهما لدى عينة من طلبة الجامعة بمحافظة غزة. وتوصلت إلى عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في أبعاد المواقف الضاغطة عدا بعد المواقف الصحية الضاغطة لصالح الإناث، وأن أكثر اضطرابات النوم شيوياً في مجال صعوبات النوم كانت اضطرابات فرط النوم ثم اضطرابات جدول النوم واليقظة ثم اضطرابات الأرق، مع عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في أبعاد اضطرابات النوم، عدا بعدي اضطراب التجول واضطراب الكلام أثناء النوم لمصالح الذكور. مع وجود علاقة ارتباطية موجبة بين أبعاد المواقف الضاغطة وأبعاد اضطرابات النوم.

دراسة أحمد عبد الخالق وآخرين، ٢٠١٤

هدفت إلى تحديد معدلات انتشار الأرق، والفروق بين الجنسين، وبين مجموعتين عمريتين، وبيان البنية العاملة للمقياس العربي للأرق. واستخدمت عينة من طلاب الجامعة ٥٠٠ والموظفين ٤٥٧ من الجنسين، وقد حصلت طالبات الجامعة على أعلى متوسط في الدرجة الكلية للمقياس العربي للأرق، يليهن الموظفات، ثم طلبة الجامعة، وأخيراً الموظفين، وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين، حيث حصلت الإناث على متوسط أعلى، وإلى الصلاحية السيكمترية للمقياس.

دراسة داليا نبيل، ٢٠١٥

وتهدف إلى فحص العلاقة بين اضطرابات النوم والتفكير اللاعقلاني والفروق بين الجنسين في المتغيرين. وذلك على عينة من ٢٢٥ راشد وقسمت العينة إلى ثلاث مجموعات وفقاً لدرجاتهم على بطارية اضطرابات النوم. أسفرت النتائج عن وجود فروق دالة إحصائياً بين الجنسين في اضطرابات النوم والتفكير اللاعقلاني في اتجاه الإناث، ووجود فروق دالة بين المجموعة التي تمثل الفئة الأعلى والفئة الأقل من اضطرابات النوم في التفكير اللاعقلاني باتجاه المجموعة الأولى. ووجود ارتباط موجب بين اضطرابات النوم والتفكير اللاعقلاني.

دراسة أشرف محمد عبد الحليم، ٢٠١٥

هدفت إلى اختبار العلاقات بين اضطرابات النوم والشعور بالملل والاضطرابات النفسية، تكونت العينة من ٤٧ طالب جامعي، وتوصلت إلى وجود علاقة موجبة بين اضطرابات النوم والشعور بالملل والاضطرابات النفسية، وعدم وجود فروق بين الجنسين في اضطرابات النوم والشعور بالملل والاضطرابات النفسية لطلاب الإناث.

دراسة آلاء سعيد السيد، ٢٠١٧

هدفت إلى بحث علاقة الصحة النفسية بعادات النوم، والأرق، فضلاً عن الفروق بين الجنسين، وشملت عينات الدراسة المراهقين، والراشدين، والمسنين، وبلغ حجم العينة ١١٤٠ فرداً، وتوصلت إلى أن المراهقين حصلوا على متوسط أعلى وبشكل دال من المراهقات في الصحة النفسية وبعض عادات النوم، مثل: "ممارسة الرياضة بانتظام"، في حين حصلت المراهقات على متوسط أعلى في الأرق، وبعض عادات النوم مثل: "الاستيقاظ متأخراً في الإجازات"، كما حصل الراشدون على متوسط أعلى من الإناث في بعض عادات النوم مثل: "تناول المنبهات في المساء"، في حين حصلت الراشדות على متوسط أعلى في بعض عادات النوم مثل: "الاستيقاظ فوراً حينما أسمع أي صوت"، وهناك أيضاً فروق بين المسنين، واستُخرجت ارتباطات دالة إحصائية بين بعض عادات النوم وكل من الصحة النفسية والأرق، وأن بعض عادات النوم والأرق من منبئات الصحة النفسية إيجاباً أو سلباً.

ج. دراسات عن الفروق بين الجنسين في الضغوط:

دراسة كاي-ون، ٢٠١٣

كان هدف الدراسة هو الكشف عن مصادر الضغوط لدى طلاب الجامعة، شملت العينة ٢٠١ طالباً جامعياً في تايوان من الجنسين، وتوصلت نتائجها أن الطلاب يشعرون بضغوط أسرية أكثر من الطالبات، ويشعر الطلاب والطالبات في السنوات الأعلى بمزيد من الضغوط الجسمية والعقلية والدراسية والإنفعالية ويشعر الطلاب ذو المصاعب الاقتصادية بضغوط أعلى من الذين ليس عليهم ديون (Kai- Wen, 2013).

دراسة رضا عبد الله ورمضان محمد، ٢٠١٥

كان هدف الدراسة التعرف على مستويات الضغوط النفسية، والعلاقة بين الضغط النفسي وأبعاد التوافق النفسي، تكونت العينة من ٢٣٦ طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الثانية والرابعة بكلية التربية ببها، وأوضحت النتائج وجود فروق دالة بين الجنسين في الضغط النفسي لطلاب الإناث، وأن ارتفاع الضغط النفسي يؤدي إلى سوء في توافق الطلاب في جميع جوانبه المنزلي والصحي والاجتماعي والانفعالي.

دراسة ويلسي ولاك، ٢٠١٥

قام الباحثان بدراسة الفروق بين الجنسين في مستوى الضغوط المدركة وأساليب التغلب لدى عينة مكونة من ٢٣٦ طالب وطالبة، وتوصلت النتائج إلى أن الإناث أكثر تعرضاً للضغوط من الذكور وأكثر استخداماً لطرق التغلب السلبي عليها (Wilsey & Lyke 2015).

تعليق على الدراسات السابقة:

١- ندرت الدراسات التجريبية عن العلاقة بين الذكاء الروحي واضطراب الأرق، أو ربطت بين الذكاء الروحي والضغط بمصر.

٢- لم تجد الباحثة دراسات حول العلاقة بين الذكاء الروحي والأرق لدى عينات من طلاب الجامعة.

٣- تتناقض نتائج بعض الدراسات فيما يتعلق بالفروق بين الجنسين في كل من الذكاء الروحي مثل (مدثر سليم، ٢٠٠٦، فيصل الربيع، ٢٠١٣، حمدي ياسين وشيماء دلي، ٢٠١٥، Ahmed & Ambotang, 2020) ودراسات الأرق

مثل (أحمد عبد الخالق، ٢٠١٤، آلاء السعيد، ٢٠١٧) ودراسات الضغوط مثل (أنور البنا، ٢٠٠٨، رضا عبد الله ورمضان محمد، ٢٠١٥).

٤- بمراجعة الدراسات السابقة يتضح الحاجة إلى التنبؤ باضطراب الأرق والضغط المدركة من خلال الذكاء الروحي.

فروض الدراسة:

استناداً إلى الإطار النظري والدراسات السابقة تم صياغة الفروض كما يأتي:

١- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده والأرق لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين.

٢- توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده والضغط المدركة لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين.

٣- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الذكاء الروحي بأبعاده.

٤- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الأرق.

٥- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الضغوط المدركة.

الإجراءات المنهجية للدراسة:

المنهج:

استخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي الفارقي حيث كان هدفها معرفة العلاقات الارتباطية بين الذكاء الروحي وكل من الأرق والضغط المدركة، ومعرفة الفروق بين الجنسين في متغيرات الدراسة.

العينة:

شملت عينة الدراسة 382 من طلاب جامعة عين شمس بكلية الآداب. تنقسم العينة إلى مجموعتين إحداهما من الذكور (العدد 182) والأخرى من الإناث (العدد 200)، والمجموعتان متكافئتين في العمر والحالة الاجتماعية والمصروف والتخصص الدراسي والفرقة الدراسية حيث تم اختيارهم بالسنة الدراسية الرابعة، وقد تراوحت أعمار أفراد عينة الدراسة من 20- 24 عاماً.

تكونت العينة الأولية من 390 طالب، وقد تم استبعاد عدد 8 استمارات والتي تشمل: الطلاب الذين لديهم دخل من العمل ليتم الاعتماد على من لديهم مصروف شهري أو حاصل المصروف الأسبوعي من الأسرة، كذلك تم استبعاد الطلاب المتزوجين للوصول إلى عينة متجانسة من فئة أعزب، ولم يوجد من لديه حالة اجتماعية: مطلق أو أرمل، وتم استبعاد الاستمارات غير المكتملة. تم تطبيق الأدوات في الفترة من أكتوبر-ديسمبر 2019 بعد موافقة أفراد العينة. ويبين الجدول (1) تكافؤ مجموعتي الدراسة في كل من العمر ومتوسط المصروف الشهري.

جدول (1) دلالة الفروق بين الطلاب والطالبات في العمر والمصروف

المتغير	الطلاب ن = 182		الطالبات ن = 200		قيمة ت	مستوى الدلالة
	ع	م	ع	م		
العمر	21.1	21.8	22.1	21.5	1.5	غير دال
المصروف	65.7	355.6	420.2	100.5	0.46	غير دال

من الجدول السابق رقم (1) يتبين عدم وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب والطالبات في متغيري العمر والمصروف الشهري. بينما يبين جدول (2) الفروق بين الطلاب والطالبات وتوزيعهم تبعاً للتخصص الدراسي.

جدول (2) المقارنة بين الطلاب والطالبات في التخصص الدراسي

مج	الطلاب ن = ١٨٢		الطالبات ن = ٢٠٠		التخصص
	ك	%	ك	%	
٩٣	٤٢	٢٣.١%	٥١	25.5%	علم النفس
٩٨	٤٤	٢٤.٢%	٥٤	27%	علم الاجتماع
٩٤	٥٠	٢٧.٤%	٤٤	22%	اللغة العربية
٩٧	٤٦	٢٥.٣%	٥١	25.5%	الجغرافيا
٣٨٢	١٨٢	١٠٠%	٢٠٠	١٠٠%	مج

من جدول (٢) يتبين توزيع أفراد العينة على التخصصات الدراسية، ويلاحظ تقارب نسب توزيع الطلاب والطالبات في كل تخصص.

الأدوات:

١- استمارة البيانات الأولية:

تم إعداد استمارة لجمع البيانات الأولية من قبل الباحثة، وتضمنت البيانات الآتية: الجامعة- الكلية- القسم- الفرقة الدراسية- العمر- الجنس: (ذكر-أنثى) - الحالة الاجتماعية: (أعزب- متزوج- أرمل- مطلق)- المصروف الشهري (أو الأسبوعي)- المهنة: (يعمل- لا يعمل).

٢- المقياس العربي للأرق

وضع أحمد عبد الخالق (٢٠٠٨، AbdelKhalek) المقياس العربي الأرق Arabic Scale of Insomnia بغرض حصر أعراض الأرق وتحديدها، واعتمد بناء المقياس على الأطر النظرية التي تناولت موضوع الأرق، فضلا عن المحكين التشخيصيين: الدليل التشخيصي والاحصائي الرابع المعدل للاضطرابات النفسية، وكذلك التصنيف الدولي لاضطرابات النوم. وباطلاع الباحثة على اضطرابات النوم واليقظة بالدليل الاحصائي الخامس يتبين أن التغير الأساسي بين الدليلين الرابع والخامس يتعلق بعلاج الأرق وبإزالة التمييز بين الأرق الأولي والثانوي وأنه يجب أن يستمر ثلاثة أشهر للتشخيص مما يشير أن المقياس صالح للاستخدام. يشتمل المقياس على ١٢ بندا يجب عن كل منها على أساس مقياس "ليكرت" خماسي البدائل كما يلي: صفر=لا، قليلا=١، درجة متوسطة=٢، كثيرا=٣، كثيرا جدا=٤، والدرجات تتراوح بين صفر و٤٨، وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الفرد من أعراض الأرق.

ثبات وصدق المقياس: تراوحت معاملات ثبات إعادة التطبيق بين 0.70 و0.83، في حين تراوحت معاملات ثبات ألفا بين ٠.٨٤ - ٠.٨٧، وتراوحت معاملات الصدق المرتبط بالمحك بين ٠.٥٦ و٠.٦٤. وقد حسب معامل ثبات ألفا لدى عينة مصرية مكونة من ٢١٠ من الذكور الاناث في دراسته (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٤)، وكان المعامل ٠.٨٨ مما يشير إلى أن المقياس له صدق وثبات مناسب.

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق على عينة تتكون من ٣٠ طالب وطالبة من طلاب جامعة عين شمس بعد فترة زمنية قدرها أسبوعان، وتم حساب معامل الارتباط بين درجات أفراد العينة في مرتي التطبيق وكان معامل الثبات ٠.٩٢، مما يشير أن المقياس له ثبات مرتفع، كما أن له خواص سيكومترية جيدة.

٣- مقياس الضغوط المدركة

يعد مقياس الضغوط المدركة The Perceived Stress Scale من المقاييس النفسية الأكثر استخدامًا على نطاق واسع لقياس مفهوم الضغط لدى الراشدين، وقد صممه شيلدون كوهن Sheldon Cohen لأول مرة

عام ١٩٨٣ وأجرى عليه مزيد من الدراسات عام ١٩٨٨، وهو أداة عالمية لقياس درجة إدراك الفرد لمواقف وأحداث الحياة على أنها ضاغطة ولا يمكن السيطرة عليها، وصممت البنود بهدف تحديد الكيفية التي يرى فيها الأفراد أن حياتهم غير قابلة للتنبؤ والتحكم بها وأن الضغوط فوق طاقتهم، والمقياس مناسب لطلاب المدارس الثانوية والجامعة. يتكون من عشر عبارات يتم تصحيحها بدائماً = ٣ درجات، كثيراً = درجتان، أحياناً = درجة واحدة، أبداً = صفر، وبذلك تتراوح الدرجة على المقياس من صفر - ٣٠ درجة، وهي حاصل جمع درجات إجابات الفرد على بنود المقياس.

تم اختيار المقياس لكونه يتضمن إحساس الفرد بالضغط بدلاً من قياس أحداث في حد ذاتها، ويتضمن أسئلة سهلة الفهم وذات طابع عام تدور المشاعر والأفكار التي تعبر إدراك الضغوط فهي تقيس حالة وليس سمة شخصية، كما أنه استبيان قائم على خصائص سيكومترية مقبولة.

ثبات وصدق المقياس: قام كوهين وزملاؤه بحساب الصدق عن طريق صدق المحك حيث ارتبطت الدرجات المرتفعة بدرجة مرتفعة مع كل من: الفشل في الإقلاع عن التدخين والفشل بين مرضى السكري للسيطرة على مستويات السكر في الدم ودرجة تأثير أحداث الحياة الضاغطة، وتم حساب الثبات وكان معامل ألفا ٠.٨٢.

إعداد المقياس: قامت الباحثة في الدراسة الحالية بترجمة عبارات المقياس إلى اللغة العربية والاطمئنان إلى مدى تطابق الترجمة مع الأصل الأجنبي، كما قامت بعمل تجربة فهم ألفاظ لعبارات المقياس على عشرة طلاب من جامعة عين شمس وعدلت بندين، ويمكن الاطلاع على المقياس (ملحق ١)، كما قامت بحساب صدق المقياس من خلال الصدق التلازمي بتطبيق المقياس ومقياس مواقف الحياة الضاغطة (زينب شقير، ٢٠٠٣) الذي يقيس مصادر الضغوط وذلك على عينة مكونة من ٣٠ طالب وطالبة تتشابه خصائصهم الديموجرافية مع عينة البحث الحالي، وتم حساب معامل الارتباط بينهما وكان ٠.٨٤ مما يدل على صدق المقياس. كما قامت بحساب ثبات المقياس بطريقة إعادة التطبيق، وذلك على عينة من ٣٠ طالباً وطالبة ممن تتماثل خصائصهم الديموجرافية مع خصائص عينة الدراسة، وكان معامل الارتباط بين درجات الأفراد في مرتي التطبيق ٠.٨٦ مما يدل على مستوى ثبات مرتفع لكون البنود تقيس الضغوط المدركة وهي أمر قد يختلف من فترة زمنية لأخرى.

٤ - مقياس الذكاء الروحي المتكامل

أعد مقياس الذكاء الروحي المتكامل The Integrated Spiritual Intelligence Scale أمرمام، ويتكون من خمسة أبعاد سواء في نسخته الكاملة المكونة من ٨٣ بند، أو المختصرة التي تشمل ٤٥ بند، والأبعاد وعدد عباراتها بالنسخة المختصرة كالآتي: الوعي ٦ عبارات، الرحمة ١٢، المعنى ٤، التفوق ١٠، الحقيقة ١٢، إضافة إلى عبارة تقيس الصدق في الإجابة على المقياس. تتم الإجابة من خلال مقياس ليكرت السداسي، بحيث تصحح كل عبارة باعطاء درجة تتراوح بين ١ - ٦ درجات للعبارة، يتم الحصول على درجة البعد من خلال جمع درجات الفقرات المتضمنة في البعد مع مراعاة أن بعض العبارات سالبة وتصحح بالعكس، ليحصل الفرد على درجة لكل بعد من الأبعاد الخمس إضافة إلى درجة كلية والتي تتراوح بين ٤٥ - ٢٧٠ درجة، وكلما زادت الدرجة دللت على ارتفاع الذكاء الروحي (Amram, 2007).

قامت بشرى أرنوط بتعريب المقياس في نسخته الكاملة والمختصرة، والتحقق من خصائصه السيكومترية في البيئة العربية ونشرته عام ٢٠١٣، وعدد العبارات في كل بعد وقامت بالتحقق من ثبات النسخته المختصرة باستخدام طريقة إعادة التطبيق على عينة مكونة من ٧٥ طالب وكان معامل الارتباط ٠.٨٩. كما استخدمت طريقة الإتساق الداخلي وقد تراوحت معاملات الارتباط بين أبعاد المقياس وبين الدرجة الكلية بين ٠.٧٦ و ٠.٩٣، وقد تحققت من صدق البناء العاملي للمقياس واستخلصت منه خمسة عوامل كافية.

وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة باستخدام النسخة المختصرة، وقامت بحساب ثبات المقياس الكلي باستخدام معامل الفاكرونباخ وكانت قيمة المعامل ٠.٨٨، كما قامت بحساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وتصحيح المعامل بمعادلة سبيرمان- براون وكان المعامل ٠.٩ مما يدعو للاطمئنان لاستخدام المقياس.

الأساليب الإحصائية:

استخدمت الباحثة معاملات ارتباط بيرسون "ر" لحساب العلاقة بين الذكاء الروحي وكل من الأرقوالضغوط المدركة، ومعامل التحديد للتوصل إلى نسبة التباين في المتغير التابع الذي يمكن التنبؤ به من خلال المتغير المستقل وحجم التأثير فيه، كما استخدمت الباحثة اختبار "ت" للمقارنة بين مجموعتي الدراسة ومعرفة دلالة الفروق بينها في متغيرات الدراسة.

النتائج وتفسيرها:

١- نتائج الفرض الأول وتفسيره:

ينص الفرض الأول على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده والأرق لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين"، ويبين الجدول التالي نتائج الفرض الأول.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين الذكاء الروحي والأرق لدى عينة الدراسة

أبعاد الذكاء الروحي - الأرق	معاملات الارتباط	معاملات التحديد
الوعي	-٠.٤٢**	١٧.٦%
الرحمة	-٠.٢١**	٤.٤%
المعنى	-٠.٣٦**	١٢.٩٦%
التفوق	-٠.١٦*	٢.٥٦%
الحقيقة	-٠.٢٤**	٥.٧٦%
الدرجة الكلية	-0.29**	38.7%

**دال عند ٠.٠١

* دال عند ٠.٠٥

من الجدول رقم (٣) يتبين وجود علاقات ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده والأرق لدى العينة الكلية، ويعني ذلك أنه كلما ازدادت درجات الذكاء الروحي قلت درجات الأرق، يمكن تفسير النتيجة بأن الذكاء الروحي يعد مؤشراً للصحة النفسية إذ يعتبر من العوامل المخففة للضغوط والقلق والاكتئاب والأعراض الجسمية، ذلك أن الذكاء الروحي يعمل على تحقيق التوافق بين الإنسان ونفسه (Voughn, 2002) ومن ثم يجعل الإنسان ينام مرتاح البال، ويكون من السهل عليه بدء النوم وعدم الاستيقاظ ليلاً عدة مرات ويكون نموه متواصل وغير متقطع ويقل ضغط الأفكار السلبية وقت النوم والاستيقاظ بحالة من الارتياح، وتفسر الدرجة الكلية للذكاء الروحي نسبة (38.7%) من التباين في درجات الأرق، مما يدل أنه يفسر نسبة تساعدنا على فهم طبيعة العلاقة بين المتغيرين.

وكان ارتباط أبعاد الذكاء الروحي بالأرق على النحو التالي:

١- ارتباط بعدالوعي من الذكاء الروحي ارتباطاً سالباً دالاً إحصائياً بالأرق لدى أفراد العينة الكلية بمعامل ارتباط مقداره (-٠.٤٢)، وتشير إلى أن الطالب الذي لديه وعي بالذات ومتطلباتها ويتعايش معها بايجابية وبوجدان وتفكير مناسب يكون أكثر قدرة على النوم دون أرق، فمن يتمكن من التوفيق بين وجهات نظر متعددة والوعي بها والذي لديه حدس واستبصار يكون قادر على تعزيز أدائه اليومي ومن ثم يقل الأرق لديه، ويفسر هذا البعد ما قدره (١٧.٦%) من التباين في درجات الأرق.

٢- ارتبط بعد الرحمة بالأرق ارتباطاً سالباً دالاً، ويمكن تفسير ذلك في ضوء أن ارتفاع التوجيه الداخلي للذات وللسلوك وحب الحياة والرضا بما يعيشه الطالب من لحظات حاضرة يرتبط بانخفاض الأرق كأحد أنواع اضطرابات النوم، وهو يفسر (٤.٤%) من التباين في درجات الأرق.

٣- هناك ارتباط سالب دال إحصائياً بين بعد المعنى والأرق، ذلك أن إضفاء المعنى على تجارب الحياة بما فيها من أنشطة يومية وتفهم الحكمة منها تجعل الطالب قادراً على مواجهة صعوبات الحياة ومن ثم يكون نموه أفضل، وهو يفسر (١٢.٩٦%) من التباين في درجات الأرق.

٤- ارتبط بعد التفوق أو ما أطلق عليه حمدي ياسين وشيماء دلي "التسامي" باضطراب الأرق ارتباطاً سالباً دالاً قدره (-٠.١٦)، ويعكس هذا البعد قدرة الطالب على تجاوز الأنا والشعور بمن حوله والاعتماد على الإيمان العميق عند مواجهة تحديات الحياة، وكذلك النظر إلى الأمور بمنظور شمولي، والحكمة وممارسة الهدوء الداخلي والخارجي مما يرتبط بانخفاض الأرق لديه، ويفسر هذا البعد (٢.٥٦%) من التباين في الأرق.

٥- ارتبط بعد الحقيقة بالأرق ارتباطاً سالباً دالاً قدره (-٠.٢٤)، ويمكن تفسير ذلك بأن القدرة على الحب والتقبل والانفتاح والانسجام مع الآخرين والتواضع وهو ما يقيسه البعد يرتبط ارتباطاً سالباً بالأرق، ويفسر (٥.٧٦%) من التباين في درجات الأرق. (Amram & Dryer, 2008)

تتفق نتائج هذا الفرض مع ما توصل إليه بحث نازنين و غلام حيث وجدا تأثيراً للذكاء الروحي بأبعاده على الصحة النفسية المتمثلة في انخفاض القلق والأرق والأعراض الجسدية والاكتئاب واضطراب التفاعل الاجتماعي (Nazanin, & Gholam, 2014)، ومع دراسة داليا نبيل (٢٠١٥) التي توصلت إلى وجود ارتباط موجب بين اضطرابات النوم والتفكير اللاعقلاني، كما تتفق مع نتائج دراسة الشاطريوزملائه رغم اختلاف العينات فقد أجريت على عينة من المعلمين (Shateri, et al., 2019)، ومع نتائج دراسة سودابي وزملائه والتي أجريت على عينة مكون من لاعبي كرة الطائرة (Sodabeh et al., 2017).

٢- نتائج الفرض الثاني وتفسيرها:

ينص الفرض الثاني على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده بالضغط المدركة لدى عينة الدراسة من طلاب الجامعة من الجنسين"، ويبين الجدول التالي العلاقة بين المتغيرين لدى عينة الدراسة.

جدول (٤) معاملات ارتباط الذكاء الروحي بالضغط لدى عينة الدراسة

الذكاء الروحي - الضغط	معاملات ارتباط بيرسون	معاملات التحديد
الوعي	-٠.٢٧ **	٧.٢٩%
الرحمة	-٠.١٨ *	٣.٢٤%
المعنى	-٠.٣٤ **	١١.٥٦%
التفوق	-٠.٢٥ **	٦.٢٥%
الحقيقة	-٠.٢١ **	٤.٣١%
الدرجة الكلية	0.31 **	21.2%

** دال عند ٠.٠١

* دال عند ٠.٠٥

من الجدول رقم (٤) يتبين وجود معاملات ارتباط سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده والضغط المدركة لدى العينة الكلية. ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن تأثير الضغط على الإنسان يتوقف تبعاً لتقييمه للموقف وفهمه وإدراكه له، فالطالب الذي لديه ذكاء روحي مرتفع يبحث عن المعنى فيما يمر به من أحداث حياة سلبية،

ويشعر بمصدر أكبر للقوة والقدرة على تقبل الصدمات النفسية، ويدرك أنه قادر على التنبؤ بمواقف حياته والسيطرة على زمام الأمور، وتقل لديه مشاعر الاحباط والضييق والغضب (Cohen, & Williamson, 1988). كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء أن الذكاء الروحي هو عامل مخفف يساعد طلاب الجامعة على التغلب على الضغوط، فالشباب الذين يشعرون بأنهم على صلة روحانية أكبر في حياتهم اليومية ويستخدمون تلك الصلة في التعامل مع مصاعب الحياة لديهم رؤية إيجابية لحياتهم أكثر ممن يتسمون بذكاء روحي أقل (Wolman, 2001) وتفسر الدرجة الكلية للذكاء الروحي نسبة (٢١.٢%) من التباين في درجات الضغوط المدركة، مما يشير أن هناك عوامل أخرى ذات تأثير وتحتاج إلى دراسة. وفيما يأتي تفسير نتيجة كل بعد:

١- وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات **بعد الوعي** ودرجات الضغوط المدركة قدره (-٠.٢٧)، مما يعني أن إثارة الوعي وزيادة الحدس والتوفيق بين وجهات نظر مختلفة كمحاولة لزيادة فاعلية الطالب في الحياة اليومية وتحقيق سعادته النفسية، ترتبط بإدراك منخفض للضغوط، ويفسر بعد الوعي (٧.٢٩%) من التباين في درجات الضغوط المدركة.

٢- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات **بعد الرحمة** والضعف المدركة مقدارها (-٠.١٨)، مما يعني أن السلام الداخلي وحب الحياة بالاعتماد على الإلهام والاستمتاع بكل لحظة حاضرة يرتبط بانخفاض إدراك الضغوط رغم وجودها، ويفسر بعد الرحمة (٣.٢٤%) من التباين في درجات الضغوط المدركة.

٣- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات **بعد المعنى** والضعف المدركة مقدارها (-٠.٣٤)، فكلما كان الطالب قادراً على اضماع معنى على خبراته الحياتية وأنشطته وربطها بالقيم كلما أصبح قادراً على مواجهة صعوبات الحياة، ويفسر الأمور بطرق تزيد من فاعليته حتى وقت الشدة فيخفض ادراكه للضغوط، ويفسر بعد المعنى (١١.٥٦%) من التباين في درجات الضغوط المدركة.

٤- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات **بعد التفوق** أو ما يمكن أن نطلق عليه (التسامي أو التعالي) ودرجات الضغوط المدركة مقدارها (-٠.٢٥)، ويعكس هذا البعد قدرة الطالب على تجاوز الأنا والاندماج مع من وما حوله والاعتماد على الثقة أو الإيمان العميق عند مواجهة تحديات ولحظات الحياة الصعبة، وأخذ الأمور بمنظور شمولي، والحكمة وممارسة الهدوء الداخلي والخارجي، مما جعل هذا البعد يفسر (٦.٢٥%) من التباين في درجات الضغوط المدركة.

٥- يوجد ارتباط سالب دال إحصائياً بين درجات **الحقيقة** من أبعاد الذكاء الروحي ودرجات الضغوط المدركة مقدارها (-٠.٢١)، ويعكس هذا البعد قدرة الطالب الجامعي على العيش بمحبة وسلام، وإظهار الانفتاح والانسجام مع الآخر، بما يحقق فاعلية حياة الفرد اليومية وتحقيق السعادة النفسية له، وكلها تجعل إدراك الطالب منخفض للضغوط، ويفسر (٤.٣١%) من التباين في درجات الضغوط المدركة. (Amram & Dryer, 2008)

وتتفق نتائج الفرض مع دراسة إلهام ابراهيم وأسماء فراج (٢٠١٧) والتي وجدت علاقة ارتباطية موجبة دالة بين الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، كما تتفق مع دراسات أخرى سواء أجريت على عينات من طلاب الجامعة مثل (Pourfarokh, 2014, Hossein & Ataei, 2016:26) أو مع عينات مغايرة كالممرضات (Shahroki et al., 2018) أو طلاب المرحلة الثانوية (Ahmed & Ambotan, 2020).

٣- نتائج الفرض الثالث وتفسيرها:

ينص الفرض الثالث على أنه: توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الذكاء الروحي بأبعاده، ويبين الجدول التالي نتائج الفرض.

جدول (٥) الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين في الذكاء الروحي بأبعاده

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث ن=٢٠٠		الذكور ن=١٨٢		أبعاد الذكاء الروحي
		ع	م	ع	م	
-	١.٥٨	٧.١	١٩.٨	٩.٨	١٨.٤	الوعي
-	٣.٧٢	٥.١	٢٥.٧	٦.٣	٢٣.٥	الرحمة
-	1.30	٤.٨	٦.٥	٥.٦	٧.٢	المعنى
-	١.٨٧	٨.١	١٨.٩	١١.٣	٢٠.٨	التفوق
-	١.٧١	٥.٢	٢٢.٩	٨.٠١	٢١.٧	الحقيقة
-	١.٣٩	11.5	93.9	12.2	91.6	الدرجة الكلية

من الجدول رقم (5) يتبين عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب وطالبات الجامعة في الذكاء الروحي وأبعاده، وتعتبر درجة الذكاء الروحي لديهم منخفضة، كما تعني تشابه المجموعتين أبعاد الذكاء الروحي أي في التصرف بوعي والاحساس بنعم ومعنى الحياة وحب الحياة، والقدرة على تجاوز الذات وقبول الآخر واستسلام الذات بشكل سلمي والتوجه الداخلي نحو التصرف المسؤول، وتشير أن لديهم مقدرة متشابهة في تكييف التفكير عن قصد وفقاً لما يستجد عليهم من مطالب أو التكيف عقلياً طبقاً لمشاكل الحياة (Amram, 2007).

يمكن تفسير نتيجة الفرضي ضوء أن مكونات الذكاء الروحي الوعي، والرحمة، ونتاج المعنى الشخصي والتسامي والقدرة على الحب والتقبل والانفتاح والانسجام مع الآخرين كلها لا يتم التركيز عليها بشكل كافٍ في المناهج الدراسية، كما تفسر في ضوء تشابه مجتمع طلاب الجامعة والظروف التي يتعرضون لها فقد درسوا نفس المناهج في المرحلة الثانوية والجامعية مما قلل من الاختلافات في الذكاء الروحي.

تتفق نتائج هذا الفرض مع نتائج كل من فيصل الربيع، ٢٠١٣، عفراء العبيدي، 2014 بينما تختلف مع دراسات أخرى مثل دراسة حمدي ياسين وشيما دلي (٢٠١٥) وربما يرجع ذلك إلى اختلاف طبيعة الأدوات المستخدمة، كما يشير إلى الحاجة لمزيد من الدراسات للتعمق في معرفة أثر متغير الجنس على الذكاء الروحي بأبعاده.

٤- نتائج الفرض الرابع وتفسيرها:

ينص الفرض الرابع على أنه توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة من الجنسين في الأرق"، ويبين الجدول التالي نتائج الفرض.

جدول (٦) الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين في الأرق

مستوى الدلالة	قيمة ت	الإناث ن= 200		الذكور ن= ١٨٢		المنغير
		ع	م	ع	م	
٠.٠١	7.78	٦.٢	٤١.٨	٧.٦	٣٣.٥	الأرق

من الجدول رقم (٦) يتبين أنه يوجد فرق دال إحصائية بين متوسطي درجات طلاب الجامعة الذكور والإناث في الأرق باتجاه الإناث، فالإناث أكثر معاناة من الأرق بأعراضه المتمثلة في صعوبة بدء النوم والاستيقاظ ليلاً عدة مرات والنوم المتقطع إضافة إلى ضغط الأفكار السلبية وقت النوم والاستيقاظ بحالة من التعب. يمكن تفسير نتيجة الفرض بأن الإناث أكثر استهدافاً للإصابة باضطرابات القلق وأنهن أكثر حساسية للضغوط النفسية والانزعاج مما يجعلهن أكثر عرضة للأرق (أحمد عبد الخالق وآخرون، ٢٠١٤)، وقد يكون الأرق ارتبط بفترة ما قبل امتحانات الفصل الدراسي الأول ما قد يعبر عن ضغوط دراسية وقلق يتعلق بالامتحان والمستقبل وغيرها.

وفيما يتعلق بالدراسات السابقة، فكثير من الدراسات توصلت إلى أن الإناث لديهن قدر أعلى من اضطرابات النوم بشكل عام مثل (آلاء السيد، ٢٠١٧، ٢٠١٦:1689)، وأكثر أرقاً في دراسة أحمد عبد الخالق وآخرون عام ٢٠١٤ ودراسة بيكسلر اعتماداً على عينة كبيرة ممثلة بالمجتمع فكان لديهن نسب أعلى بشكل دال إحصائياً في زمن النوم وجودته مقارنة بالذكور (Bixler, et al 2009)، بينما اختلفت مع دراسة أنور البنا (٢٠٠٨) التي أجريت على عينة مختلفة الثقافة من طلاب وطالبات الجامعة في غزة.

٥- نتائج الفرض الخامس وتفسيرها:

ينص الفرض الخامس على: توجد فروق دالة إحصائياً بين طلاب الجامعة من الجنسين في الضغوط المدركة، ويبين الجدول التالي نتائج الفرض.

جدول (٧) الفروق بين طلاب الجامعة من الجنسين في الضغوط المدركة

المتغير	الذكور = ١٨٢		الإناث = ٢٠٠		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
الضغوط	١٧.٥	٦.٩	٢٢.٥	٤.٥	١١.٦	٠.٠١

من الجدول (٧) يتبين وجود فرق دال إحصائياً بين الطلاب والطالبات في الضغوط المدركة في اتجاه الإناث. أي أن الإناث أكثر إدراكاً من الذكور لضغوط أحداث الحياة حيث يرين حياتهن عبئاً ثقيلاً وأنه يصعب التحكم فيها أو التنبؤ بأحداثها. ويمكن تفسير هذه النتيجة من منظور التنشئة الاجتماعية وطبيعة الأدوار الجنسية، حيث يتم تنشئة الأنثى بطريقة لا تمددها بشكل كافٍ بأساليب تعامل فعالة مع الضغوط، بينما يتعلم الذكور كيفية المواجهة والإقدام بشكل أكثر فعالية وبطريقة إجرائية متمركزة حول المشكلة.

تتفق هذه النتيجة مع دراسات سابقة توصلت إلى أن الإناث لديهن قدر أعلى من الضغوط المدركة مقارنة بالذكور حيث رأت الإناث أن أحداث حياتهن أكثر سلبية وأن لديهن إمكانيات أقل في السيطرة عليها من الجنس الآخر مثل (رضا عبد الله ورمضان محمد، ٢٠١٥-٢٠١٥، Wilsey & Lyke)، وتختلف مع دراسة أنور البنا (٢٠٠٨) التي أظهرت عدم وجود فروق دالة بين الجنسين في أبعاد المواقف الضاغطة عدا بعد المواقف الصحية الضاغطة باتجاه الإناث وقد يرجع عدم الاتفاق بين النتائج أنها دراسة أجريت على طلاب الجامعة في غزة ودارت حول مواقف ضاغطة محددة وليس إدراك تلك المواقف كما هو الأمر بالدراسة الحالية.

الخلاصة:

هناك علاقة ارتباطية سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الروحي بأبعاده وكل من الأرق والضغوط المدركة لدى طلاب الجامعة من الجنسين، وتعتبر هذه النتيجة منطقيّة وتتفق كما أوضحنا مع الدراسات السابقة. ولما أظهرت النتائج أن الطالبات أعلى إدراكاً للضغوط وأكثر أرقاً من الطلاب بفارق دال إحصائياً، فقد كان متوقعاً أن تكون الطالبات درجاتها أقل بشكل دال في الذكاء الروحي من الطلاب إلا أن النتائج أظهرت عدم وجود فروق دالة بين الجنسين، ويبدو أن الأرق قد تأثر بعوامل أخرى منها استخدام الانترنت أو الهاتف المحمول، فقد تبين في دراسة سالي صلاح وفيفر محمد (٢٠٠٩) وجود علاقة بين الأرق وإدمان الانترنت. أو بعوامل مثل عادات الذهاب للنوم واضطرابات الحالة المزاجية وغيرها وليس فقط بمتغير الذكاء الروحي. وربما ارتبط الأرق بمتغير الضغوط حيث توصلت كثير من الدراسات إلى وجود علاقة ارتباط دالة بين المستويات المرتفعة من الضغوط وأبعاد اضطرابات النوم وانخفاض عدد ساعاته (أنور البنا، ٢٠٠٨- Mazks & Landaira، 2012:141، Lee, et al., 2013، Han, et al., 2015:1). ذلك أن الحد من الضغوط يمكن أن يحسن جودة النوم وكفاءته ومدته ويجعله أكثر عمقاً ويخفف كذلك من الاكتئاب والقلق والغضب ويحسن جودة أداء الأدوار الجسمية والاجتماعية (Halpern, et al., 2014:73).

وقد يكون متغيري الأرق والضغط المدركة تأثرا بعوامل أخرى مثل الأعراض الاكتئابية والجسمية (Lee, et al., 2013)، ومن ثم تفتح نتائج الدراسة الباب لمزيد من الدراسات العلمية.

التوصيات:

- ١- أن تتضمن المناهج الجامعية التعليمية مواقف تنمي الذكاء الروحي لأهميته وارتباطه بكثير من متغيرات الصحة النفسية والجسمية.
- ٢- الاستفادة من اشتراك بعض الطلاب في الأنشطة الطلابية بالجامعة في تطوير وتطبيق برامج إرشادية لتنمية الذكاء الروحي لديهم.
- ٣- تصميم برامج إرشادية لطلاب الجامعة لكيفية لإدارة الضغوط والتغلب على الأرق كأحد اضطرابات النوم.

بحوث مقترحة:

- تأثير المتغيرات الوسيطة مثل الاكتئاب- الغضب- القلق- استخدام الهاتف المحمول في العلاقة بين الذكاء الروحي وكل من الضغوط والأرق لدى طلاب الجامعة.
- دراسة على عينات كبيرة للفروق بين الجنسين في الذكاء الروحي في ضوء بعض المتغيرات الديموجرافية كالتخصص الدراسي لدى طلاب الجامعة.
- فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الذكاء الروحي وأثره على الضغوط والأرق لدى طلاب الجامعة.

قائمة المراجع

١. أحمد عبد الخالق ومايسة النيال وحنان سعيد (٢٠١٤). الأرق لدى عينات مصرية من طلاب الجامعة والموظفين. مجلة الدراسات التربوية والنفسية، جامعة السلطان قابوس، ٨ (١): ٣٧٧-٣٩١.
٢. أحمد كمال البهنساوي، طهر ببعطه (٢٠١٨). الذكاء الروحي والكفاءة الأخلاقية وعلاقتها بالاعتماد- الاستقلال الاجتماعي لدى عينة من الشباب الجامعي: دراسة تنبؤية تفارقة. مجلة الإرشاد النفسي، ٥٤ (٣): ١-٧٥.
٣. أشرف محمد عبد الحليم (٢٠١٥). اضطرابات النوم وعلاقتها بالشعور بالملل النفسي والاضطرابات النفسية لدى عينة من الشباب الجامعي. مجلة الإرشاد النفسي، ٤٤ (٤٤): ٥١-١٠١.
٤. أنور حمودة البنا (٢٠٠٨). المواقف الحياتية الضاغطة وعلاقتها باضطرابات النوم واليقظة لدى طلبة جامعة الأقصى في محافظة غزة من الجنسين المتزوجين وغير المتزوجين. مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، ١٦، (٢): ٥٨٥-٦٣٠.
٥. آلاء سعيد السيد (٢٠١٥). الصحة النفسية وعلاقتها ببعض عادات النوم والأرق لدى عينات من المراهقين والراشدين والمسنين. رسالة ماجستير، جامعة الإسكندرية، كلية الآداب.
٦. الهام جلال ابراهيم وأسماء فراج خليوي (٢٠١٧). الذكاء الروحي وأساليب مواجهة الضغوط كمنبئات للتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية. العلوم التربوية، ٣ (٣): ٤٣٣-٤٧٧.
٧. إيمان حسن عبد الباسط حسن (٢٠١٨). الاضطرابات السيكوسوماتية وعلاقتها بالضغوط المهنية وسمات الشخصية لدى معلمي ومعلمات المرحلة الثانوية. رسالة ماجستير. جامعة الفيوم: مصر.
٨. بشرى أرنوط (٢٠٠٨). الذكاء الروحي وعلاقته بجودة الحياة، مجلة رابطة التربية الحديثة، ١ (٢): ٣١٣-٣٨٩.
٩. بشرى أرنوط (٢٠١٣). مقياس الذكاء الروحي المتكامل. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.
١٠. حمدي ياسين وشيماء دلي (٢٠١٥). السعادة والعمق وجود الحياة كمحددات للذكاء الروحي لدى طلاب الجامعة. مجلة الخدمة النفسية، ٨: ٦٨-١٢٥.
١١. رانيا رمضان دسوقي (٢٠١٨). ضغوط الحياة في منتصف العمر وعلاقتها بكل من تقدير الذات والاكتمال: دراسة مقارنة. رسالة ماجستير. جامعة الفيوم: مصر.
١٢. داليا نبيل حافظ (٢٠١٥). اضطرابات النوم وعلاقته بالتفكير اللاعقلاني. مجلة الإرشاد النفسي، ١٤٣ (٤٣): ١٠٠-١٤٦.
١٣. رضا عبد الله أبو سريع ورمضان محمد رمضان (٢٠١٥). الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية، ٥ (١٦): ١٩٨-٢٣٨. موقع جامعة بنها:
- <http://www.bu.edu.eg/staff/ramadananomah8-publications/27612>
١٤. زينب محمود شقير (٢٠٠٢). مقياس مواقف الحياة الضاغطة في البيئة العربية (مصرية - سعودية). القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
١٥. عفراء إبراهيم خليل العبيدي (٢٠١٤). الذكاء الروحي لدى عينة من طلبة جامعة بغداد في ضوء بعض المتغيرات. مجلة البحوث التربوية والنفسية، ٤١: ٣٤-٥٣.
١٦. فيصل خليل الربيع (٢٠١٣). الذكاء الروحي وعلاقته بالجنس ومستوى التحصيل الدراسي لدى طلبة كلية جامعة اليرموك بالأردن. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٩ (٤): ٣٥٣-٣٦٤.
١٧. سالي صلاح عنتر وفيفر محمد الهادي (٢٠٠٩). أساليب المعاملة الوالدية ونمط الشخصية واضطرابات النوم كمنبئات بإدمان الانترنت لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة الخدمة النفسية، ٩ (١): ٨٩-١٢٢.

١٨. صلاح محمد محمود (٢٠١٧). فاعلية برنامج ارشادي في تنمية الذكاء الروحي لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، ١٧٥(٣):٦١٥-٧٠٣.
١٩. مدثر أحمد سليم (٢٠٠٧). قياس الذكاء الروحي لدى بعض الشرائح المهنية وعلاقته ببعض الأبعاد الديموجرافية. المجلة المصرية للدراسات النفسية، ٥١: ٣٧٤-٤١١.
20. Abdel-Khalek, A. M. (2008). The development and validation of the Arabic Scale of Insomnia. Sleep and Hypnosis, 10(1):3-10.
21. Abdul Rani, A., Abidin, J.& AbdulHamid, A. (2013). The impact of spiritual intelligence on work performance: Case studies in government hospitals of east cost of Malaysia. The Macrotheme Review, 2(3):46-59.
22. Ahmed, A. A. B. & Ambotang, A. B. (2020). Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH),5 (5): 12-23.
23. American Academy of Sleep Medicines (2005). The International classification of sleep disorders, in: Sateria M., (Eds.). Diagnostic and Coding Manual, 2nd ed., Westchester (IL), A.A.S.M., p. 1-297.
24. Amrai, K.; Farahani, A.; Ebrahimi, M. & Bagherian, V. (2011). Relationship between personality traits and spiritual intelligence among university students, Science Direct, Procedia Social and Behavioral Sciences, 15:609-612.
25. Amram, Y. & Dryer D. (2008). The Integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS): Development and Preliminary Validation. Paper Presented at the 116th Annual Conference of the American Psychological Association Boston, MA August 14-17, 2008
26. Amram, Y. (2007). The seven dimensions of spiritual intelligence: an ecumenical grounded theory a paper presented at the 115th annual conference of the American psychological association, San Francisco, August 17- 20, 2007.
27. Bixler, E., Papaliago, M., Vgontzas, A., Lin, H., Pegovic, S., Karataraki, M., Vela-Bueno, A., Chrousos, G. (2009). Women sleep objectively better than men and the sleep of young women is more resilient to external stressors: effects of age and menopause, Journal of Sleep Research, 18(2):221-228.
28. Bozorgi, M. & Bozorgi, Z. D. (2016). The Relationship between Spiritual Intelligence, Coping Strategies, and Mental Health among Students. International Journal of Humanities and Cultural Studies. March (special): 636-646.
29. Cohen, S. & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the U.S., Spacan, S. & Oskamps. (Eds). The social psychology of health. Newbury Park, CA: Sage.
30. Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24: 386-396.
31. Coulombe J. A., Reid G. J., Boyle M. H., Racine Y. (2011). Sleep problems, tiredness and psychological symptoms among healthy adolescents, Journal of Pediatric Psychology, 36(1):25-35.
32. Fabricatore A.N., Handal, P.j. & Tenzel, M. (2000). Personal spirituality as a moderator between stresses and subjective well-being. Journal of Psychology and Theology, 28(3):221-229.
33. Gardner, H. (1983). Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligence. New York, Basic Books.
34. Gardner, H. (1997). Multiple intelligences as a partner in school improvement. Educational Leadership, 55(1):20-21.
35. Greenberg, S. F. & Valletutti, P. J. (1980). Stress and helping professions. Paltimore: Paul H. Brookes.

36. Halpern, J., Cohen, M., Kennedy, G., Reece, J., Cahan, K. & Baharav, A. (2014). Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. Alternative Therapies, 20(3):37-46.
37. Han, K. S., Kim, L. & Shim, J. (2012). Stress and sleep disorder. Experimental Neurology, 21(4):141-150.
38. Hogan, M., Carlson, J. G. & Dua, J. (2002). Stressors and stress reactions among university personnel. International Journal of Stress Management, 9: 289-310.
39. Hossein, S. F. & Ataei, H. (2016). The relationship between spiritual intelligence, patience and perceived stress in undergraduate students. Journal of Research on Religion & Health, 2(1):26-33.
40. Kai-Wen, C. (2013). A study of stress sources among college students in Taiwan. Journal of Academic and Business Ethics, 1: 1-8.
41. Khurshid, A. K. (2015). A Review of Changes in DSM-5 Sleep-Wake Disorders. Psychiatric Times, 32 (9): 1-5.
42. Lee, S.; Wuertz, C.; Rogers, R.; & Chen, Y. (2013). Stress and sleep disturbances in female college students. American Journal of Health Behavior, 37(6):851-858.
43. Lockley, S. W., Barger, L. K., Ayas, N. T., et al., (2007). Effects of health care provider work hours and sleep deprivation on safety and performance. Comm. J. Qual patient Saf; 33(11): 7-18.
44. Mai, E & Buysse, D. J. (2008). Insomnia: Prevalence, Impact, Pathogenesis, Differential Diagnosis, and Evaluation. Sleep Med Clin, 3(2):167-174.
45. Maquet, P. (2001). The role of sleep in learning and memory. Science, 294 (5544):1048-1052.
46. Marks, R. & Landaira, M. (2015). Sleep, disturbances of sleep, stress and obesity: A Narrative Review. Journal of Obesity and Eating Disorders, 1(22):1-6.
47. Nazanin F, Gholam R. (2014). The effect of spiritual intelligence on the mental health of the employees. Mathematics in Engineering, Management and Technology, 2 (6):342-347.
48. Panossian, L. A., Avidan, A. Y. (2009). Review of sleep disorders. Med Clin N. Am, 93 (2): 407-425.
49. Pinto, M. B., Parente, D. H. & Palmer, T. S. (2001). College student's performance and credit card usage. Journal of College Students Development, 42(1):49-58.
50. Pourfarokh, M. (2014). Study of the relationship between spiritual intelligence and self-esteem with ways of stress coping styles in university students. The 14-International Conference on Social Sciences and Humanities-8-10 September 2014-Istanbul, Turkey.
51. Quan, S., Li, Y., Li, W., Li, Y., Jeong, J. & Kim, D. (2016). Gender differences in sleep disturbance among elderly Koreans: Hallym Aging Study. Journal of Korean Medical Sciences, 31:1689-1695.
52. Roth, T. (2007). Insomnia: Definition, prevalence, etiology, and consequences. Journal of Sleep Medicine, 15:7-10.
53. Santovec, M. (2013). Emotional, Spiritual intelligence Create Exemplary Leaders. Woman in Higher Education, 22(4):1-2
54. Shapiro, C. M., (1993). ABC of sleep disorders. International student Edition, London: BMJ Publishing Group.
55. Shateri, K., Hayat A. A. & Jayervand, H. (2019). The Relationship between mental health and spiritual intelligence among primary school teachers. Int J School Health, 6(1):74031-6.
56. Shahrokhi, A., Elikaei, N., Yekefallah. L. & Barikani, A. (2018). Relationship between spiritual intelligence and perceived stress among critical care nurses. J Qazvin Univ Med Sci, 22(3): 40-49.

57. Sodabeh, G. N., Rokhsareh, B. & Rasool, N. (2017). The effect of spiritual intelligence on quality of sleep and attention of skilled volleyball players. Positive Psychology Research, 3(1): 19-28.
58. Sternberg, R. (1997). Managerial Intelligence: Why IQ isn't enough. American Journal of Management, 23(3):475-493.
59. Taylor, S. E. (1995). Health Psychology. New York: McGraw-Hill International Edition.
60. Thorpy, M. J., (2004). Approach to the patient with sleep complaint. Semi Neural, 24(3): 225-35.
61. Voughn, F, (2002). What is spiritual intelligence? Journal of Humanistic Psychology, 42 (2):16-33.
62. Walker, M. P. (2008). Cognitive consequences of sleep and sleep loss. Sleep Medicine, 9 (1):29-34.
63. Wilsey, C. & Lyke, J. A. (2015). Gender differences in perceived illness, stress and coping in undergraduates. Psychology Research, 5(3):189-196.
64. Wolman, R. W. (2001). Thinking with your soul. Spiritual intelligence earid why it matters. New York: Harmony Books.

ملحق (1): مقياس الضغوط المدركة

الاسم _____ التاريخ _____
 السن _____ الجنس (ضع دائرة) ذكر أنثى
 معلومات أخرى _____

تدور أسئلة هذا المقياس حول مشاعرك وأفكارك خلال الشهر الماضي، قم بوضع علامة أمام كل سؤال وتحت الاختيار المناسب.

السؤال	مطلقاً	نادراً	أحياناً	كثيراً	دائماً
1. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى شعرت أنك محبط لحدوث شيء غير متوقع؟					
2. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى شعرت بأنك غير قادر على السيطرة على الأمور الهامة في حياتك؟					
3. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى شعرت أنك عصبي ومضغوط؟					
4. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى كنت واثق بقدرتك على التعامل مع مشكلاتك الشخصية؟					
5. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى كانت الأمور تسير على ما يرام؟					
6. خلال الشهر الماضي كم مرة شعرت أنك غير قادر على التكيف على الأشياء مع حولك؟					
7. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى شعرت أنك غير قادر على التحكم من المضايقات في حياتك؟					
8. خلال الشهر الماضي قادر على التحكم في زمام الأمور؟					
9. خلال الشهر الماضي كم مرة شعرت بالغضب لأن الأمور خارج السيطرة؟					
10. خلال الشهر الماضي إلى أي مدى شعرت بتراكم الأشياء عليك وأنك غير قادر على التحكم فيها؟					