

Predictive Ability of Emotional Intelligence in Stress Management Skills among Students of Yarmouk University

القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك

Rami Tashtoush^{*1}, Suleiman Qazaqzeh¹, Areen Al-Momani¹.

¹Yarmouk University, Irbid, Jordan.

ARTICLE INFO

Article history:

Received 08 Mar 2021

Accepted 01 Apr 2021

Published 01 Jul 2022

*Corresponding author:

Yarmouk University, Irbid, Jordan.

Email: tashtoush123@hotmail.com.

Abstract

This study aimed to reveal the levels of emotional intelligence and stress management skills, as well as to examine the predictive ability of emotional intelligence skills in stress management among Yarmouk University students. The sample consisted of 1,849 male and female students from Yarmouk University, who were selected using a convenience sampling method. The results revealed statistically significant differences in emotional intelligence based on gender, specialization, and academic year. Female students scored higher than male students, and students from the humanities faculties had higher scores than those in the scientific faculties. In terms of academic year, freshmen achieved the highest scores in emotional intelligence. The study also reported no significant differences in the level of stress management skills based on gender. However, statistically significant differences were found in stress management skills due to the variables of faculty and academic year. Students in the humanities faculties had higher scores than their counterparts in the scientific faculties, and freshman students had the highest scores. The results indicated a strong predictive ability of all levels of emotional intelligence and stress management skills, which collectively accounted for 52.1% of the variation.

Keywords: Emotional Intelligence, Stress Management Skills, Yarmouk University Students.

الملخص

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك. تكونت عينة الدراسة من (١٨٤٩) طالباً وطالبة من جامعة اليرموك، اختيروا بالطريقة المتيسرة. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق في مستوى الذكاء الوجداني تعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، ولمتغير الكلية لصالح طلبة الكليات الإنسانية، أما بالنسبة لمتغير السنة الدراسية فقد جاءت الفروق لصالح طلبة السنة الأولى، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق في مستوى مهارات إدارة الضغوط النفسية يعزى إلى متغير النوع الاجتماعي، ووجود فروق تعزى لمتغيري الكلية والسنة الدراسية؛ حيث أشارت نتائج الدراسة إلى أن متوسط الأداء لدى طلبة الكليات الإنسانية أعلى من متوسط أداء طلبة الكليات العلمية، وأن أداء طلبة السنة الأولى يفوق متوسط أداء طلبة السنوات الأخرى. كما أظهرت النتائج وجود قدرة تنبؤية لجميع أبعاد مقياس الذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية، وفسرت مجتمعة ما نسبته (٥٢,١%) من التباين.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني، مهارات إدارة الضغوط النفسية، طلبة جامعة اليرموك.

١.١ الإطار النظري والدراسات السابقة

حظي الذكاء الوجداني باهتمام كبير، خاصة في الميادين التربوية كعلم النفس سيما في الآونة الأخيرة، وتبع ذلك سلسلة من الكتب والمقالات التي تناولت الجوانب النظرية والتطبيقية للمفهوم؛ فأصبح من أهم أنواع الذكاءات المتعددة، ومرتكزاً أساسياً للنجاح في الحياة؛ لأنه يتعلق بمعرفة الفرد لاندفاعاته وفهم مشاعر الآخرين (أبو النصر، ٢٠٠٨). كما يعد الذكاء الوجداني بمثابة مؤشر للرضا عن الحياة، والتكيف النفسي السليم، والتفاعلات الإيجابية مع الأسرة والأقران (Stys & Brown, 2004).

ويواجه الفرد في مراحل حياته العديد من المواقف الضاغطة بسبب تعقيدات أساليب الحياة التي تتضمن الكثير من مصادر القلق، وعوامل الخطر والتهديد في مجالات الحياة كافة، إضافة إلى الصراعات والتناقضات والمشكلات، والتسارع في التغيرات التكنولوجية والثقافية والقيمية؛ فالأهداف كثيرة، والأمان والتطلعات عالية (الجوسي، ٢٠١٤).

وبالنظر إلى كل مرحلة عمرية يتبين أن لكل مرحلة خصائص مميزة ومواقف ضاغطة تختلف عن غيرها، ولعل أكثر الفئات عرضة للضغوط هي فئة طلبة الجامعات؛ لأن المرحلة الجامعية إحدى المحطات الهامة في حياة الطلبة، وتعد فترة انتقالية حساسة يتعرض طلبة الجامعة فيها إلى تغيرات نمائية، ونفسية، وفسيولوجية، واجتماعية، ويشعرون خلالها برغبة ملحة لتحقيق الاستقلالية والتفرد، والبحث عن الذات، ويتعرضون فيها لخبرات جديدة، ويقابلون أناساً جدد؛ فينتج عن هذه التغيرات والتعرضات مطالب وحاجات تستدعي إشباعاً؛ مما تجعلهم من أكثر الجماعات المعرضة للضغوط النفسية (علي وزايد، ٢٠٠٩). كما يشكل الضغط الأكاديمي القلق الأكبر المرتبط بالعملية التعليمية وبالامتحانات، وبالمهام والواجبات الملقة على عاتق الطالب، وبمستوى توقعات الوالدين، وبالأنشطة اللا منهجية وغيرها من الأمور المتعلقة بالعملية الأكاديمية (الزهراني، ٢٠١٩).

وبسبب تعدد مصادر الضغوط النفسية، يلجأ الطلبة إلى أساليب وطرق للتكيف مع هذه الضغوط والتعامل معها؛ فبعض الطلبة يميلون إلى ممارسة سلوكيات سلبية تؤدي إلى التعب الشديد والقلق، لتفريغ ما يعانونه من ضغوط (عبيد، ٢٠٠٨). ومن جهة أخرى لا يمكن النظر للضغوط النفسية من الزاوية السلبية؛ فقد تكون بمثابة دافع ومحرك أساسي للحياة، ومن خلالها تنكشف الإمكانيات والمهارات الإنسانية، وتفرض على الطالب تحدياً لقدراته، وتساهم في تحويل الضغوط إلى عوامل منشطة ومحفزة، تزيد من الطاقة الفكرية والانفعالية لأداء المتطلبات المختلفة (مرجان، ٢٠١٧). وتركز بعض هذه المهارات على المشاعر والعواطف، وبعضها الآخر على الأسباب والعوامل، وحل المشكلات، ومنها ما تركز على شخصية الفرد لإحداث تعديلات وتغييرات فيها، ومن هنا برزت أهمية موضوع مختلف عن سابقه، ولا يقل أهمية عنه هو مهارات إدارة الضغوط النفسية (مصطفى، ٢٠١٣). وبينت بعض الدراسات قدرة الذكاء الوجداني كمتغير نفسي في التنبؤ بمواجهة الفرد للضغوط النفسية (Kalyoncu, et al., 2012).

الذكاء الوجداني

يعد الذكاء الوجداني أحد المفاهيم الجديدة التي أحدثت صيحة كبيرة في الأوساط العالمية والعامة، وقد تم وضع الكثير من التعريفات للذكاء الوجداني؛ لأهميته الكبيرة في التنبؤ بكفاءة الأفراد في عملهم وحياتهم. فقد عرّف جولمان (Goleman, 1995) الذكاء الوجداني بأنه: مجموعة من المهارات والقدرات العاطفية، التي يتمتع بها الفرد، وتساعد على النجاح في مواقف الحياة المختلفة، وفي التغلب على الضغوط البيئية. وعرفه بار-أون (Bar-On, 2000) بأنه: قدرة الفرد على إدراك مشاعره والتعبير عنها، وفهم مشاعر الآخرين، وتكوين علاقات اجتماعية ناضجة، والقدرة على التكيف مع صعوبات الحياة المحيطة بالفرد.

كما عرفته حسن (٢٠١٣) بأنه: مجموعة من القدرات العقلية والمهارات الشخصية والاجتماعية التي تساعد الفرد في إدراك مشاعره، وفهم حالته النفسية وسيطرته عليها، والحفاظ على شعور نفسي جيد، وقدرته على فهم وإدراك مشاعر الآخرين والتفاعل معهم. بينما عرف غيث والحلج (٢٠١٤) الذكاء الوجداني بأنه: مجموعة من المهارات العاطفية والاجتماعية والقدرات المعرفية، التي تتمثل في فهم وإدراك الفرد لمشاعره، ولمشاعر الآخرين، والاستفادة منها؛ لتحقيق النجاحات في كافة المجالات، وتكوين علاقات اجتماعية. وقد عرفه أحمد (٢٠١٨) أنه قدرة الفرد على التواصل مع ذاته والآخرين جيداً، والقدرة على الشعور بالتفاؤل والسعادة التي تمكنه من نقل حالته النفسية من الشعور السيء إلى شعور أفضل في حالة الضغوط النفسية الصعبة.

وتتضح أهمية الذكاء الوجداني في كونه يضمن نجاح الفرد وتفوقه، ويعد مفتاحاً للنجاح في الحياة العملية والاجتماعية؛ فالذكاء المعرفي أو العقلي يسهم بنسبة (٢٠٪) في نجاح الفرد في حياته، بينما تسهم عوامل أخرى أهمها الذكاء الوجداني بنسبة (٨٠٪) من نجاحه؛ مما يعزز ويؤكد أهمية المزاوجة بين المعرفة والوجدان؛ فغالبيتها الأشخاص الحاصلين على مراكز متميزة في المجتمع وناجحين في حياتهم، لا يرجع تميزهم ونجاحهم إلى ما يمتلكون من ذكاء معرفي فقط، بل إلى درجة امتلاكهم الذكاء الوجداني والقدرة على المزاوجة بينهما (الدوسري، ٢٠١٣).

ويعد الذكاء الوجداني ذو أهمية في خفض العدوان الذي يكون غالباً على شكل سلوك تدميري قد يوجه نحو البيئة، أو شخص آخر، أو نحو الذات، وكلما كان معدل الذكاء الوجداني مرتفعاً يكون الطالب أكثر قدرة على إدراك الوجدان وتنظيمه واستخدامه للتعبير عن مشاعره، وأكثر قدرة في ضبط انفعالاته العدوانية والتعبير عنها بطريقة مناسبة دون تدمير أو إيذاء (الحميدي، ٢٠١٨).

وأكد جولمان (٢٠٠٠) أن الأفراد الذين يمتلكون ذكاءً وجدانياً عالياً لديهم القدرة على الوعي بمشاعرهم وإدارتها، والقدرة على مواجهة الضغوط بطريقة مناسبة، ومن جهة أخرى فإن الأفراد الذين لديهم ذكاء وجداني منخفض بالعادة يكون لديهم صراعات داخلية تمنعهم من التغلب على ضغوط الحياة التي يتعرضون لها، وتمنعهم من التكيف السليم.

وفي ذات السياق يؤدي ارتفاع معدل الذكاء الوجداني إلى زيادة النجاح والإنجاز، وأن ما يحدث للفرد يؤثر في كيفية أدائه للعمل في مختلف جوانب الحياة، ولا بد من معرفة ما بداخلنا من انفعالات والوعي بها؛ حيث يساعدنا ذلك في التعامل معها، ومع الآخرين، ومع البيئة التي نعيش فيها، وتعتمد قدرتنا على الوعي بالانفعالات إلى ما تعلمنا القيام به في هذه الانفعالات؛ فإذا كنا نربينا على إخراجها والتعامل معها بشكل إيجابي؛ فإن ذلك يقودنا إلى الوعي بها، والقدرة على فهم مشاعرنا والسيطرة عليها، أما إذا تربينا على اعتبار أن انفعالاتنا سلبية ونعمل على كبتها طوال الوقت؛ سيكون من الصعب علينا الوصول إليها، وستبقى تؤلمنا ما لم نخرجها إلى وعينا ونتعامل معها (دوتشيندورف، ٢٠١١).

وقد أشار ماجواير وآخرون (Maguire, et al., 2017) إلى أهمية فهم الذكاء الوجداني لدى الطلبة لمعرفة مدى تكيفهم مع الحياة؛ حيث إن من لديه ذكاء وجداني عالٍ يكون قادراً على إدراك انفعالاته والسيطرة عليها، وعلى تبادل المعرفة والتعامل مع المشكلات والضغوط بطريقة مناسبة، وقادراً على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين، وعلى التعاطف معهم وفهم مشاعرهم.

مهارات إدارة الضغوط النفسية

لقد تنوعت مصادر الضغوط وشملت مناحي الحياة التي يعيشها الإنسان، وقد صنفها الغرير وأبو أسعد (٢٠٠٩) إلى خمسة مصادر تمثلت في : ضغوط العمل الناتجة من الإرهاق وطول ساعات العمل، وضغوط اقتصادية تشتت جهد الفرد حينما تزداد الأزمات المالية، والبطالة، وتنخفض الإنتاجية؛ فينعكس ذلك على حالته النفسية، وضغوط اجتماعية تكون عبارة عن معايير في المجتمع تجبر الأفراد على الالتزام بها، وضغوط أسرية تؤثر في التنشئة الأسرية؛ فبعض الأسر تحكمها سلوكيات تربوية متعلمة تؤدي إلى تفكك الأسرة، وضغوط عاطفية الناتجة من عدم تلبية الاستقرار العاطفي.

ويمكن النظر إلى الضغوط من جانبين: ضغوط ذات تأثير سلبي على الصحة العقلية والجسدية والنفسية، التي تعد عاملاً رئيسياً في حدوث الاضطرابات النفسية إذا تركت دون حل، فإن ما يقارب (٨٠٪) من زيارات عيادات أطباء النفس هي نتيجة للتراكمات، وضغوط لها تأثير إيجابي، فهي تحفز وتدفع الفرد إلى الإنجاز ليقدم أفضل ما لديه، وتزوده بالحماس والقوة من أجل الإنجاز (شيخاني، ٢٠٠٣).

وعندما يتعرض الفرد لضغوط نفسية ينتج عن ذلك ردود أفعال، أولها رد الفعل الفسيولوجي الذي يشتمل على رد فعل الجهاز الحركي والغدة النخامية المسؤولة عن إفراز الهرمونات، ورد الفعل السلوكي كزيادة التوتر العضلي واللفظي، وردود الفعل في القدرات المعرفية؛ فالضغوط النفسية قد تغير في أفكار الفرد بزيادتها أو نقصانها نتيجة للأفكار اللاعقلانية، وردود الفعل الانفعالية كالقلق والشعور بالذنب والاكتئاب (Feldman, 1989). وتؤثر نواتج الضغوط النفسية التي يواجهها طالب الجامعة سواء أكانت أسرية، أم اقتصادية، أم أكاديمية، أم مجتمعية، في شخصيته وفي البيئة التي يعيش فيها، وتظهر على الطلبة بشكل مخرجات فسيولوجية، ونفسية، ومعرفية، وإن لم يستطع مواجهتها، تصبح تلك الآثار بداية لكثير من الاضطرابات النفسية (عوض، ٢٠٠١).

ويختلف الأفراد في طريقة إدارتهم للضغوط؛ فبعضهم يكون قادراً على السيطرة والتعامل مع الضغوط لوجود بعض المهارات لديهم، وبعضهم الآخر يكون بحاجة إلى مساعدة من الآخرين، وقد نجد أفراداً لا يستطيعون التعامل مع الضغوط سواء بمفردهم أم بمساعدة الآخرين، نظراً إلى أن الموقف يتجاوز قدرتهم على التحمل (القذافي، ٢٠١١).

مما سبق يتضح أن الفرد يحتاج إلى مهارات لإدارة الضغوط النفسية التي تواجهه، ووجهة النظر هذه تتبناها الدراسة الحالية؛ حيث ركزت على إمكانات الفرد وقدراته بشكل عام، وإعطاء أولوية الاهتمام لطلبة الجامعات بشكل خاص؛ لأنهم يشكلون أهم فئة في المجتمع، وهم مصدر الطاقة والتغيير والإنتاج، من أجل التعرف إلى إمكاناتهم وقدراتهم في إدارة الضغوط المختلفة عبر مهاراتهم المتعددة، التي يطلق عليها مهارات إدارة الضغوط، والقدرة على التعامل الناجح معها.

ويعرف فريدريكسون (Fredrickson, 2004) مهارات إدارة الضغوط النفسية بأنها: مجموعة من النشاطات والممارسات، مثل: الاسترخاء، والتكيف، والمواجهة، والممارسات الصحية التي تسهم في خفض التوتر والضغوط النفسية. بينما يعرفها أوسو وتاوياه (Owusu & Tawiah, 2014) بأنها: امتلاك الفرد القدرة في تطوير وتنفيذ نشاطات انفعالية وجسدية للحد من الضغوط النفسية، وتتضمن تحديد مصادر الضغوط وأثرها على شخصيته وكيفية مواجهتها. ويعرفها أبو ناهية (٢٠١٦) بأنها: مجموعة من الطرق التي يستخدمها الفرد، والتي تعتبر كحواجز تحمي من أحداث الحياة وما يترتب عليها من مواقف ضاغطة وأثار سلبية، وتقليل التوتر الانفعالي الناتج عنها.

وتختلف الأساليب والاستراتيجيات والمهارات التي يستخدمها الفرد في إدارة الضغوط النفسية تبعاً لاختلاف خصائص الشخصية، واختلاف نوعية الموقف؛ فبعض المواقف لا يبذل الفرد طاقة أو جهده عند الاستجابة لها، وبعضها الآخر يتطلب بذل جهد وطاقة، وكذلك تتنوع مصادر الضغوط في الحياة سواء أكانت مصادر تأتي من البيئة، أم مصادر تنبع من داخل الفرد، كل ذلك دفع الباحثين إلى التنوع في دراسة الأساليب والاستراتيجيات والمهارات التي يتخذها الفرد في إدارة الضغوط (حسين وحسين، ٢٠٠٦).

وحدد كوتن (Cotton, 1990) استراتيجيات مواجهة الضغوط بعدة أنواع، هي: استراتيجيات فسيولوجية، واستراتيجيات سلوكية تعمل على تعديل الموقف الضاغطة، وتتضمن توكيد الذات، وإدارة الوقت، واستراتيجيات معرفية تعمل على تغيير وتقييم الجانب المعرفي لدى الفرد كإيقاف الأفكار اللاعقلانية. وقد تكون أساليب لا شعورية تعمل على تشويه الواقع لحماية الأنا من القلق، وهذه الأساليب تتضمن الكبت، والإسقاط، والإزاحة، والتبرير، والإنكار، والتكوين العكسي، النكوص، أو قد تكون أساليب شعورية تستخدم في مستوى وعي الفرد، وتتضمن ضبط النفس، والتفكير الإيجابي، وأساليب البحث عن المعلومات، وطلب النصيحة (حسن، ٢٠١٣).

وتتضمن الاستراتيجيات التي يمكن للفرد أن يستخدمها لإدارة الضغوط والتعامل معها: حل المشكلات، واتخاذ القرار، واستراتيجية التجنب والهروب التي يلجأ إليها الفرد عندما لا تكون لديه طاقة لمواجهة الموقف، والاسترخاء، وممارسة الهوايات، والحديث الذاتي الإيجابي من خلال تقديم الفرد الدعم لنفسه، وأخيراً التمارين الرياضية (أبو العيش، ٢٠١٦).

ومن ناحية أخرى ترى عباس (٢٠١٩) أن هناك استراتيجيات إيجابية، واستراتيجيات سلبية لإدارة الضغوط النفسية؛ فالاستراتيجيات الإيجابية تتحدد بالاستراتيجية التي تركز على التقدير، وتتمثل في فهم الموقف، والحدث الضاغطة واستبصاره، والاستراتيجية التي تركز على المشكلة، وتهدف للحصول على معلومات عن الحدث الضاغطة، واتخاذ القرار المناسب، والاستراتيجية التي تركز على الانفعال لتنظيم الانفعالات تجاه الحدث الضاغطة من خلال مهارة ضبط النفس والاسترخاء، أما الاستراتيجيات السلبية؛ فتتضمن العدوان، والتجنب، والهروب.

وقد حاول العديد من الباحثين دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط النفسية؛ فقد أجرى (الأسطل، ٢٠١٠) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية. تكونت العينة من (٤٠٣) طالباً وطالبة في جامعات غزة. أظهرت النتائج أن مستوى كل من الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط جاء متوسطاً، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في جميع مجالات الذكاء الوجداني تُعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات مواجهة الضغوط تبعاً لمجالات تحمل المسؤولية، واتخاذ القرار، والتعامل مع الآخرين، ووجود فرق في مجال ضبط النفس وحل المشكلات يُعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي، حيث جاءت أعلى لدى الذكور.

وضمن الإطار ذاته هدفت دراسة ناصر (٢٠١١) التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط في ضوء متغيري السنة الدراسية، والنوع الاجتماعي، والكشف عن إمكانية التنبؤ بدرجات الطلبة على مقياس مهارات إدارة الضغوط من خلال درجاتهم في مقياس الذكاء الوجداني لدى عينة تكونت من (٢٠٢) طالب وطالبة من جامعة الأزهر في القاهرة. أشارت النتائج إلى وجود علاقة طردية مرتفعة بين مقياس الذكاء الوجداني ومقياس مهارات إدارة الضغوط، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في مقياس الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، وجاءت أعلى لدى الإناث، وإمكانية التنبؤ بدرجات الطلبة على مقياس مهارات إدارة الضغوط من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني.

بينما أجرت حسن (٢٠١٣) دراسة هدفت التعرف إلى الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية لدى عينة من (٤٣٠) طالباً وطالبة من الجامعات الحكومية في العراق. أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، ووجود فروق دالة إحصائية لمستوى الذكاء الانفعالي تُعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، وعدم وجود فروق دالة إحصائية للذكاء الوجداني تُعزى لأثر الكلية، ووجود علاقة ارتباطية طردية عالية بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع وبين أساليب مواجهة الضغوط الإيجابية.

كما أجرى جيو سي (٢٠١٤) دراسة هدفت التعرف إلى الضغوط النفسية واستراتيجيات حلها، لدى عينة من (٢٤٥) طالباً وطالبة من جامعة فلسطين التقنية. وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى استراتيجيات حل الضغوط لدى الطلبة كان متوسطاً، وأن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في استراتيجيات مواجهة الضغوط تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، وقد جاءت الفروق أعلى لدى الذكور في جميع المجالات عدا مجال التجنب والهروب الذي كان أعلى لدى الإناث.

وأجرى كلٌّ من موجهال وآخرون (Moghal, et al., 2016) دراسة هدفت إلى الكشف عن دور الذكاء الوجداني في إدارة الضغوط النفسية. تكونت عينة الدراسة من (٢٣٨) طالباً وطالبة من مرحلة البكالوريوس في الباكستان. أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في إدارة الضغوط النفسية ككل تُعزى لأثر النوع الاجتماعي، حيث جاءت أعلى لدى الذكور، وبيّنت النتائج وجود علاقة طردية بين مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس إدارة الضغوط النفسية.

أما دراسة المعقل (٢٠١٦) فهدفت التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الوجداني واستراتيجيات مواجهة الضغوط، والكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني باستراتيجيات مواجهة الضغوط لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية. تكونت عينة الدراسة من (٥٣) معلماً من مدارس التربية الفكرية شرق وغرب الرياض في السعودية. أظهرت النتائج وجود علاقة طردية دالة إحصائية بين درجات مقياس الذكاء الوجداني والدرجة الكلية لمقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط، ووجود فروق في استراتيجيات المواجهة تبعاً لمتغير النوع الاجتماعي، حيث جاءت أعلى لدى المعلمات، كما أظهرت النتائج إمكانية التنبؤ باستراتيجية مواجهة الضغوط من خلال مقياس الذكاء الوجداني.

أما دراسة كوي وآخرون (Choi, et al., 2019) فهدفت إلى الكشف عن الذكاء العاطفي وعلاقته بالضغوط واستراتيجيات المواجهة لدى العاملين. تكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) عامل في فنادق كوريا الجنوبية. أشارت النتائج إلى أن أكثر الأساليب استخداماً هي استراتيجيات المواجهة والسعي للحصول على الدعم من أجل التخفيف من الضغوط، وأن استراتيجيات تجنب المواجهة ليس لها أي تأثير في الذكاء العاطفي، وعدم وجود علاقة بين الذكاء العاطفي والضغوط التي يتعرض لها العاملون، ووجود علاقة طردية بين الذكاء الانفعالي ومجالات استراتيجيات مواجهة الضغوط.

ومن الجدير بالذكر أن الباحثين استفادوا من الدراسات السابقة في تحديد الإطار النظري، وصياغة المشكلة الدراسية، وتأكيد أهميتها، ومناقشة نتائج الدراسة الحالية، علماً بأن الدراسة الحالية حاولت التعرف على أداء طلبة جامعة اليرموك على مقياسي الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط النفسية، والقدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك، وهذا ما يميز هذه الدراسة عن سابقتها من الدراسات في هذه الموضوع.

٢. مشكلة الدراسة وأسئلتها

من منطلق أن الذكاء الوجداني هو حجر الأساس الذي تبنى عليه كافة أنواع الذكاء الأخرى، وأنه الأكثر إسهاماً في النجاح بالحياة، وبما أن مهارات الذكاء الوجداني يمكن تعلمها في أي مرحلة عمرية باعتباره قدرة كامنة داخلنا يمكن استغلالها مع القدرات العقلية الأخرى في تحقيق أهداف الحياة والتوافق بشكل عام مع متطلبات الحياة، فقد أشار تيواري (Tiwari, 2016) أن الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة ينعكس إيجاباً على إنجازهم الأكاديمي، حيث أن مهارات الذكاء الوجداني للطلبة مثل: القدرة على تنظيم المشاعر، وحل المشكلات، ومهارات الكفاءة الشخصية، ومهارات الكفاءة الاجتماعية بالتعامل مع

الآخرين التي تساعدهم على طلب المساعدة الأكاديمية من المدرسين والأقران لها صلة كبيرة بالنجاح والتكيف الأكاديمي.

كما تبلورت مشكلة الدراسة من خلال ملاحظة العديد من الدراسات وتقصيها، والاطلاع على الأدب النظري؛ حيث جاءت هذه الدراسة لتتناول الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط؛ وذلك لضرورة التركيز والاهتمام على الجوانب الإيجابية التي تسهم في تنمية شخصية الفرد؛ فالفرد يمتلك قدرات تسمح له بإدراك المواقف الضاغطة التي تمكنه من مواجهة التحديات الحياتية، وترتبط هذه القدرات بالذكاء الوجداني الذي يعزز التعامل مع الضغوط النفسية وإدارتها؛ حيث يعد الذكاء الوجداني ذو طابع شخصي، ويساعد الفرد في فهم انفعالاته وعواطفه، وفهم الآخرين من حوله، وذلك من أجل التعايش مع الضغوط النفسية ومواجهتها وتجنب أي سلوك يؤثر في شخصيته وعواطفه.

وفي عصرنا الحالي وما نواجه من ضغوط بسبب انتشار التكنولوجيا وتقدم الحضارات وتطورها، كل ذلك ساهم في الاهتمام بالمهارات التي يمتلكها الفرد لإدارة الضغوط النفسية، خاصة فئة الشباب الجامعي؛ لأنهم في مرحلة انتقالية يبنون فيها شخصيتهم ومستقبلهم؛ فيبذل الطالب جهوده لتحقيق الطموحات التي يسعى إليها؛ لذا جاءت الدراسة الحالية للكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك. وتحديداً سعت الدراسة للإجابة عن الأسئلة الآتية.

٢,١ أسئلة الدراسة

١. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الأداء على مقياس الذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة اليرموك تُعزى لأثر متغيرات (النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والكلية)؟
٢. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0.05$) في الأداء على مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك تُعزى لأثر متغيرات (النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والكلية)؟
٣. ما القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك؟

٣. أهمية الدراسة

تأتي أهمية هذه الدراسة من أهمية الموضوع الذي نتناوله، وهو القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية؛ فالذكاء الوجداني يُعد من أهم مقومات الشخصية الذي يساعد على التحكم بالذات، وبناء العلاقات الإيجابية مع الآخرين، ومواجهة ضغوط الحياة. وتتمثل أهمية هذه الدراسة في جانبين، هما:

١. **الأهمية النظرية:** إثراء المعرفة الإنسانية والمكتبة العربية بموضوعات الذكاء الوجداني، ومهارات إدارة الضغوط النفسية، ودراسة العلاقة التنبؤية لكلا المتغيرين، وتسهم هذه الدراسة في التعرف إلى المهارات التي يستخدمها الطلبة في إدارة الضغوط النفسية. كما تستمد الدراسة الحالية أهميتها بكونها من الدراسات الأولى التي درست القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة في الأردن، كما تنبع أهميتها من أهمية الفئة التي تناولتها، وهم طلبة الجامعة الذين هم عماد المستقبل.
٢. **الأهمية التطبيقية:** تتضح في تقديم نتائج علمية عن القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية؛ لتوفر بذلك قدراً كافياً من الفهم لهذه المتغيرات، وبالتالي لفت انتباه المسؤولين في مجال الإرشاد النفسي والأكاديمي إلى أهمية وضع البرامج الإرشادية، لاطلاع الطلبة على طبيعة الحياة الجامعية، ومتطلبات الاندماج فيها، كونهم أمام بيئة مغايرة للبيئة المدرسية. وتعد هذه الدراسة منطلقاً لإجراء دراسات أخرى مشابهة على فئات ومتغيرات أخرى جديدة. وتسعى هذه الدراسة إلى معرفة مهارات إدارة الضغوط النفسية التي يستخدمها طلبة جامعة اليرموك في تعاملهم مع الأحداث الضاغطة التي قد تسهم في عقد ورش تدريبية للطلبة حول أبرز المهارات التي تساعدهم في إدارة الضغوط النفسية بطريقة فعالة، وتوفير مقاييس مقننة يمكن أن يستفيد منها الباحثون في إجراء دراسات مستقبلية في هذا المجال، وتطبيقها في بيئات أخرى.

٤. التعريفات الاصطلاحية والإجرائية

الذكاء الوجداني

قدرة الفرد في إدراك مشاعره، والتعبير عنها، وفهم مشاعر الآخرين، وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة، والقدرة على

التكيف مع الصعوبات الحياة المحيطة (Bar-On, 2000). ويعرف إجرائياً: بأنه الدرجة التي حصل عليها الطالب في مقياس الذكاء الوجداني المستخدم في هذه الدراسة.

مهارات إدارة الضغوط

مجموعة من المهارات التي يمتلكها الفرد، ويستخدمها للتعامل مع المواقف الضاغطة التي يمر بها، ومواجهتها، وإدارتها بشكل مناسب (الفريجات والمومني، ٢٠١٦). وتعرف إجرائياً: بأنها الدرجة التي حصل عليها الطالب في مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

طلبة جامعة اليرموك

جميع طلبة البكالوريوس الملتحقين في جامعة اليرموك ذكوراً وإناثاً، في جميع كليات الجامعة العلمية والإنسانية وسنوات الدراسة للفصل الدراسي الأول (٢٠١٩/٢٠٢٠).

٥. حدود ومحددات الدراسة

٥,١ حدود الدراسة

- حدود بشرية: اقتصر هذه الدراسة على طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك.
- حدود زمانية: أجريت هذه الدراسة في الفصل الأول من العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠).
- حدود مكانية: اقتصر هذه الدراسة على جامعة اليرموك.

٥,٢ محددات الدراسة

تحدد نتائج هذه الدراسة بأدوات الدراسة، ودلالات صدقها وثباتها، ومدى استجابة أفراد الدراسة على أدواتها بصدق وأمانة، وكذلك تم حذف مجال إدارة الضغوط من مقياس بار-أون (Bar-on)؛ تجنباً للتداخل بين المقياسين، وذلك بعد أخذ آراء المحكمين.

٦. الطريقة والإجراءات

٦,١ مجتمع الدراسة وعينتها

تكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة البكالوريوس المسجلين في جامعة اليرموك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠)، البالغ عددهم (٣٤٣٢١) طالباً وطالبة، وذلك وفقاً لإحصائيات دائرة القبول والتسجيل في جامعة اليرموك. وتم اختيار عينة متيسرة من طلبة البكالوريوس المسجلين في جامعة اليرموك في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي (٢٠١٩/٢٠٢٠)، وتكونت العينة من (١٩٠٠) طالباً وطالبة، يشكلون ما نسبته (٥,٥٪) من مجتمع الدراسة، وبعد إدخال البيانات تم استبعاد (٥١) استبانة؛ لأنها غير مكتملة، أو ذات نمطية في الإجابة، وبهذا تكونت عينة الدراسة من (١٨٤٩) طالباً وطالبة، ويبين الجدول (١) توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها.

جدول (١): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعاً لمتغيراتها

متغيرات الدراسة	الفئة	التكرار	النسبة المئوية
النوع الاجتماعي	ذكر	٧٠٩	٣٨,٣
	أنثى	١١٤٠	٦١,٧
	علمية	٧٥٦	٤٠,٩
الكلية	إنسانية	١٠٩٣	٥٩,١
	سنة أولى	٦٨٠	٣٦,٨
	سنة ثانية	٤٧٢	٢٥,٥
السنة الدراسية	سنة ثالثة	٢٨١	١٥,٢
	سنة رابعة	٤١٦	٢٢,٥
	المجموع	١٨٤٩	٪١٠٠

مقياس الذكاء الوجداني

للكشف عن مستوى الذكاء الوجداني لدى الطلبة تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني (Emotional Quotient Inventory: Youth Version) الذي يرمز له بالرمز (EMQ- YV)، الذي أعده كل من بار-أون وباركر (Bar-on & Parker, 2000) وقامت الجندي (٢٠٠٦) بترجمته من اللغة الإنجليزية إلى العربية، والتحقق من دلالات صدقه وثباته، ويتكون المقياس بصورته الأولى من (٦٠) فقرة موزعة على ست مجالات، هي: الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، وإدارة الضغوط، والتكيف، والمزاج العام، والانطباع الإيجابي.

❖ دلالات صدق مقياس الذكاء الوجداني

للتحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس الذكاء الوجداني ومجالاته، تم عرضه بصورته الأولى المكون من (٦٠) فقرة، على مجموعة من المحكمين البالغ عددهم (١٠) محكمين، وفي ضوء آراء المحكمين المقترحة التي وافق عليها (٨٠٪) من المحكمين، أصبح المقياس في صورته النهائية مكون من (٢٨) فقرة موزعة على خمس مجالات.

كما تم استخراج دلالات صدق البناء من خلال استخراج معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة المتكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، تراوحت قيم معاملات ارتباط الفقرات بالمجالات التي تنتمي إليها بين (٠,٧٢-٠,٣٣)، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل بين (٠,٢٦-٠,٦٢)، وقد اعتمد معياراً لقبول الفقرة بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل عن (٠,٢٥) (عودة، ٢٠١٠)، وبناءً على ذلك تم قبول جميع الفقرات، وبالتالي يتكون مقياس الذكاء الوجداني بصورته النهائية من (٢٨) فقرة. كما تم حساب قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات مقياس الذكاء الوجداني، وتراوحت بين (٠,٦٣٣-٠,٣٥٧)، أما قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل فقد تراوحت بين (٠,٦٦٧-٠,٨٠٢)، وبالتالي تعد مؤشرات جيدة للحكم على صدق مقياس الذكاء الوجداني.

❖ دلالات ثبات مقياس الذكاء الوجداني

للتحقق من ثبات أداة الدراسة الحالية، تم حساب معاملات الثبات بطريقتين: الأولى بطريقة التطبيق وإعادة التطبيق (test-retest) من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة، وإعادة تطبيقه بفواصل زمني قدره أسبوعان، وحساب معامل الارتباط بيرسون بين تقديراتهم في المراتين، وقد تراوحت بين (٠,٧٧-٠,٨٩)، وبلغت للدرجة الكلية (٠,٩٠). أما الطريقة الثانية؛ فقد تم حساب قيم الاتساق الداخلي للمقياس باستخدام معامل كرونباخ ألفا، وتراوحت بين (٠,٨٢-٠,٦٤)، وبلغت الدرجة الكلية (٠,٨٩)، وهذا مؤشر على ثبات المقياس.

مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية

للكشف عن مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى الطلبة، طور الباحثون مقياس خاص بهذه الدراسة، بالاستفادة من الأدب النظري، ومن مقياس الدراسات ذات صلة (الأسطل، ٢٠١٠؛ سلمان، ٢٠١٨). وقد تكون المقياس بصورته الأولى من (٥٨) فقرة موزعة ثماني مجالات، هي: ضبط النفس (٧ فقرات)، والاسترخاء (٧ فقرات)، والتعامل مع الآخرين (٧ فقرات)، وتحمل المسؤولية (٦ فقرات)، وحل المشكلات (٩ فقرات)، واتخاذ القرار (٨ فقرات)، وإعادة البناء المعرفي (٧ فقرات)، وإدارة الوقت (٧ فقرات).

❖ دلالات صدق مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية

للتحقق من دلالات الصدق الظاهري لمقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية ومجالاته، تم عرض المقياس بصورته الأولى المكونة من (٥٨) فقرة، على (١٠) محكمين؛ وفي ضوء آراء المحكمين المقترحة التي وافق عليها (٨٠٪) من المحكمين، أجريت التعديلات المقترحة على فقرات المقياس، وبناءً على آراء المحكمين تم دمج مجال حل المشكلات ومجال اتخاذ القرار لقول المحكمين "أن اتخاذ القرار يعد خطوة من خطوات حل المشكلات". وبذلك أصبح عدد فقرات المقياس بعد التحكيم (٣٠) فقرة، موزعة على سبع مجالات.

ولاستخراج دلالات صدق البناء تم استخراج معاملات ارتباط فقرات المقياس مع الدرجة الكلية في عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة من طلبة البكالوريوس في جامعة اليرموك، تراوحت قيم معاملات ارتباط

الفقرات بالمجالات التي تنتمي إليها بين (٠,٧٢-٠,٣١)، في حين تراوحت قيم معاملات الارتباط بين الفقرات والمقياس ككل (٠,٦٣-٠,٣٢)، وهي جميعها دالة إحصائياً عند مستوى ($\alpha = 0,05$)، واعتمد معياراً لقبول الفقرات بأن لا يقل معامل ارتباطها بالمجال الذي تنتمي إليه والمقياس ككل عن (٠,٢٥) (عودة، ٢٠١٠). كما حسبت أيضاً قيم معاملات الارتباط البينية لمجالات مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية، وتراوحت بين (٠,٢٥٥-٠,٦٤٠)، أما قيم معاملات الارتباط بين المجالات والمقياس ككل فقد تراوحت بين (٠,٥٥٤-٠,٨٣٣).

❖ دلالات ثبات المقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية

للتأكد من ثبات أداة الدراسة تم التحقق بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار (test-retest) من خلال تطبيق المقياس على عينة استطلاعية من خارج عينة الدراسة مكونة من (٦٠) طالباً وطالبة، وإعادة تطبيقه بفصل زمني قدره أسبوعان، وحساب معامل ارتباط بيرسون، وتراوحت معاملات ثبات الإعادة بين (٠,٩٠٠-٠,٨١)، وبلغت الدرجة الكلية (٠,٩٤). وكذلك تراوحت قيم معاملات الثبات للاتساق الداخلي باستخدام معادلة كرونباخ ألفا بين (٠,٧٧-٠,٦٠) وبلغت الدرجة الكلية (٠,٩١)، بينما تراوحت قيم التجزئة النصفية بين (٠,٥٩-٠,٧٩)، وبلغت الدرجة الكلية (٠,٨٤)، وهذا مؤشر على ثبات المقياس.

٧. نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الأول: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في الأداء على مقياس الذكاء الوجداني لدى طلبة جامعة اليرموك تُعزى لأثر متغيرات (النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والكلية)؟ للإجابة عن هذا السؤال تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس الذكاء الوجداني ومجالاته تبعاً لمتغيرات الدراسة، والجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد العينة على مقياس الذكاء الوجداني ومجالاته تبعاً لمتغيرات الدراسة

النوع الاجتماعي	الذكاء الوجداني ككل	الانطباع الإيجابي	المزاج العام	التكيف	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الشخصية
النوع الاجتماعي	ذكر	م	٣,١٩	٤,١٢	٣,٨٥	٣,٨٣
	ع	٠,٦٧٥٠	٠,٥٦٨٠	٠,٦٣٨٠	٠,٧٠٣٠	٠,٦٠٢٠
	م	٣,١٣	٤,٢٥	٣,٧١	٣,٩٩	٣,٧١
	ع	٠,٦٧٧٠	٠,٥١٤٠	٠,٦٦٣٠	٠,٦٨٢٠	٠,٥٦٢٠
المستوى الدراسي	سنة أولى	م	٣,١٥	٤,٢٤	٣,٨٢	٤,٠٥
	ع	٠,٦٥٠٠	٠,٥٠٥٠	٠,٦٠٦٠	٠,٦٤٠٠	٠,٥٤٨٠
	م	٣,١٥	٤,٢١	٣,٧٥	٣,٨٧	٣,٦٧
	ع	٠,٧١٦٠	٠,٥٦٨٠	٠,٦٧٧٠	٠,٧٢٧٠	٠,٦٠٨٠
الكلية	سنة ثانية	م	٣,٢٠	٤,١٤	٣,٧٨	٣,٧٦
	ع	٠,٦٩٩٠	٠,٥٩٥٠	٠,٦٨٨٠	٠,٧٠١٠	٠,٥٩٤٠
	م	٣,١٥	٤,١٦	٣,٦٩	٣,٨٢	٣,٥٧
	ع	٠,٦٦١٠	٠,٥١٣٠	٠,٦٨٦٠	٠,٧٠٦٠	٠,٥٨٩٠
الكلية	سنة رابعة	م	٣,٢٠	٤,٢٣	٣,٧٧	٣,٩٨
	ع	٠,٦٨٤٠	٠,٥٢٢٠	٠,٦٦٨٠	٠,٦٩٣٠	٠,٥٦١٠
	م	٣,١٣	٤,١٨	٣,٧٦	٣,٨٩	٣,٦١
	ع	٠,٦٧١٠	٠,٥٤٩٠	٠,٦٥٠٠	٠,٦٩٢٠	٠,٥٩٣٠

س = المتوسط الحسابي = الانحراف المعياري

يظهر من الجدول (٢) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في إجابات أفراد العينة حول مستوى الذكاء الوجداني تبعاً لمتغيرات: النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والكلية، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-WAYS MANOVA) كما هو في الجدول (٣).

جدول (٣): نتائج تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3- WAYS MANOVA) على مجالات مقياس الذكاء الوجداني تبعاً للمتغيرات

المتغير	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي Hotelling's Trace= ٠,٩٣٥ F (٥,٦٢٢) $\alpha=٠,٠٠٠$	الكفاءة الشخصية	٢,١٠٩	١	٢,١٠٩	٤,٦١٧	٠,٠٣٢٠
	الكفاءة الاجتماعية	٦,٦٠٦	١	٦,٦٠٦	٢٣,١٩١	٠,٠٠٠٠
	التكيف	٨,٦٠٠	١	٨,٦٠٠	٢٠,٢٠٨	٠,٠٠٠٠
	المزاج العام	١١,٠٤٧	١	١١,٠٤٧	٢٣,٧٣٦	٠,٠٠٠٠
	الانطباع الإيجابي	٨,٨٦٣	١	٨,٨٦٣	٢٦,٨٥١	٠,٠٠٠٠
السنة الدراسية Wilks' Lambda= ٠,٠٣٤ F (٤,١٨٤) $\alpha=٠,٠٠٠$	الكفاءة الشخصية	٠,٥٩٣٠	٣	٠,١٩٨٠	٠,٤٣٢٠	٠,٧٣٠
	الكفاءة الاجتماعية	٢,٧٧١	٣	٠,٩٢٤٠	٣,٢٤٣	٠,٠٢١
	التكيف	٤,٥٩٦	٣	١,٥٣٢	٣,٥٩٩	٠,٠١٣
	المزاج العام	١٩,٣٠٧	٣	٦,٤٣٦	١٣,٨٢٨	٠,٠٠٠
	الانطباع الإيجابي	٥,٠٦٨	٣	١,٦٨٩	٥,١١٨	٠,٠٠٢
الكلية Hotelling's Trace= ٠,٩٩٤ F (٢,٣٤٤) $\alpha=٠,٠٣٩$	الكفاءة الشخصية	٢,٦١٧	١	٢,٦١٧	٥,٧٢٨	٠,٠١٧٠
	الكفاءة الاجتماعية	٠,٨١٩٠	١	٠,٨١٩٠	٢,٨٧٦	٠,٠٩٠
	التكيف	٠,٢٣٩٠	١	٠,٢٣٩	٠,٥٦٢٠	٠,٤٥٤
	المزاج العام	١,٨٩٦	١	١,٨٩٦	٤,٠٧٥	٠,٠٤٤
	الانطباع الإيجابي	٢,٧٠٧	١	٢,٧٠٧	٨,٢٠١	٠,٠٠٤
الخطأ	الكفاءة الشخصية	٨٤٢,٠٣٣	١٨٤٣	٠,٤٥٧٠		
	الكفاءة الاجتماعية	٥٢٤,٩٤٥	١٨٤٣	٠,٢٨٥٠		
	التكيف	٧٨٤,٣٦٩	١٨٤٣	٠,٤٢٦٠		
	المزاج العام	٨٥٧,٧٤٠	١٨٤٣	٠,٤٦٥٠		
	الانطباع الإيجابي	٦٠٨,٣٢٦	١٨٤٣	٠,٣٣٠٠		
المجموع مصحح	الكفاءة الشخصية	٨٤٦,٨٨١	١٨٤٨			
	الكفاءة الاجتماعية	٥٣٥,٤٨٦	١٨٤٨			
	التكيف	٧٩٧,٩٢٨	١٨٤٨			
	المزاج العام	٨٨٩,٦٨٧	١٨٤٨			
	الانطباع الإيجابي	٦٢٦,٢١٥	١٨٤٨			

يبين الجدول (٣) وجود فروق تُعزى لأثر النوع الاجتماعي في جميع المجالات؛ حيث جاءت المتوسطات الحسابية للإناث أعلى مما لدى الذكور في مجال الكفاءة الاجتماعية، والمزاج العام، والانطباع الإيجابي، وجاءت المتوسطات الحسابية للذكور أعلى مما لدى الإناث في مجالي الكفاءة الشخصية والتكيف. ويمكن تفسير تفوق الإناث في ضوء طبيعتهم الخاصة التي يتمتع بها، حيث تميل العلاقات بين الإناث إلى أن تكون أكثر ألفة وتعاطفاً مع الآخرين. إضافة إلى طبيعة التنشئة الأسرية، إذ أن طبيعة التنشئة الأسرية المتعلقة بتربية الإناث لها تأثير مباشر على إدراكهم لانفعالاتهم وانفعالات الآخرين. كما أن التنشئة الأسرية تؤكد على أهمية التعاطف بالنسبة للإناث والالتزان الانفعالي كضرورة التصرف بهدوء، واللباقة في التعامل مع الآخرين.

ومجاملتهم، والصبر واحتواء مشاعر الإجهاد التي قد تعترضهن، وجميعها أبعاد أساسية للذكاء الانفعالي. وتُعزى هذه النتيجة أيضاً إلى المجتمع الأردني الذي فتح مجالاً للإناث للعمل والإنجاز؛ مما أدى إلى اتساع دائرة التواصل الاجتماعي واتصالهن بالآخرين، فساعد ذلك في توفر فرصة تنمية ذكائهن الوجداني. ويدعم هذا التفسير وجهة النظر القائلة بأن الإناث تقوم بأدوار اجتماعية كثيرة؛ مما يؤدي إلى زيادة أنواع مختلفة من الكفاءات، فهن أكثر استخداماً للكفاءة الاجتماعية مقارنة بالذكور حيث تجعلهن الكفاءة الاجتماعية يكشفن عن مشاكلهن والنقاش والتعرف على مشاكل الآخرين والتعاطف معهم، كما أن هذه العلاقات تزودهن بمعلومات مفيدة ونصائح سواء أكانت انفعالية أم اجتماعية، وبالتالي فإن ذلك يساعدن في زيادة الذكاء الوجداني لديهن (حسين وحسين، ٢٠٠٦). كما أن الإناث أقدر من الذكور في التعبير عن انفعالاتهن ومشاعرهن، حيث يسمح ذلك لهن بالغوص في أعماق شخصية الآخرين، وفهم انفعالاتهم بسهولة، وكل ذلك يساهم في جعلهن أعلى في مستوى الذكاء الانفعالي من الذكور. وقد يعود ذلك إلى التكوين النفسي والبيولوجي للأُنثى المتمثل في رقة عواطفها ورهافة مشاعرها بحيث تسعى دائماً إلى التواصل العاطفي وقراءة المشاعر الدفينة لدى الآخرين.

أما فيما يتعلق بقدرة الذكور على التكيف والكفاءة الشخصية بصورة أفضل مما لدى الإناث، ويمكن تفسير ذلك إلى أساليب التنشئة الأسرية التي توجه الذكور إلى الاستقلالية فيكون لديهم قدرة على معرفة وفهم مشاعرهم المختلفة والتمييز بينها؛ مما ينمي لديهم القدرة على ضبط النفس والتحكم فيها، لتحقيق التكيف وتغيير الحالة المزاجية بحسب المواقف من حولهم، كما أن أساليب التنشئة الاجتماعية الأسرية في المجتمعات التقليدية تعزز الأدوار التقليدية للأُنثى على أن تكون موجهة نحو العلاقات الاجتماعية والذكور يتجه نحو العمل والإنجاز. وقد يعزى ذلك إلى طبيعة المجتمع الذي يسمح للذكور بكشف ذاتهم مقارنة بالإناث. وتتفق نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراستي (ناصر، ٢٠١١؛ وحسن، ٢٠١٣) حيث أظهرتا وجود فروق لمستوى الذكاء الانفعالي تُعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي لصالح الإناث، بينما تختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (الأسطل، ٢٠١٠) حيث أظهرت عدم وجود فروق في جميع مجالات الذكاء الوجداني تُعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي.

وأشارت النتائج إلى وجود فروق تُعزى لأثر الكلية في جميع المجالات باستثناء مجالي الكفاءة الاجتماعية والتكيف، وقد جاءت المتوسطات الحسابية لدى طلبة الكليات الإنسانية أعلى مما لدى طلبة الكليات العلمية. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال طبيعة المساقات التي يدرسونها، فالطلبة في الكليات الإنسانية يدرسون المساقات التي ترتبط بالتعامل والعلاقات الإنسانية والمهارات الاجتماعية، وتشجع العلاقات الاجتماعية وتعزز الثقة بالنفس، وتتطلب هذه المساقات الاحتكاك والتعامل مع الآخرين، فالمناهج الدراسية تساهم في زيادة هذه القدرات، بينما يكون تركيز طلبة الكليات العلمية على مجال الدراسة أكثر من مشاعرهم الوجدانية. إضافة إلى ذلك، تتطلب مساقات الكليات الإنسانية التواصل الاجتماعي، وتعالج قضايا إنسانية تتطلب التعاطف الإنساني مع الآخرين، ومراعاة مشاعر وعواطف الأفراد المحيطين، والوعي بعواطف وانفعالات الأفراد الآخرين؛ في حين أن طلبة الكليات العلمية يتعاملون مع الأرقام والمعادلات والقوانين بشكل عام. أما عدم وجود فروق في مجال الكفاءة الاجتماعية والتكيف تُعزى لمتغير الكلية، يمكن تفسير ذلك بأن الطلبة يتفاعلون مع بعضهم بنفس المحيط الجامعي، بصرف النظر عن الكلية، مما ساهم ذلك في اكتساب كفاءة اجتماعية، وقدرة على التكيف، وفهم كيفية التعامل مع الآخرين، كما أن طلبة الجامعة يتفاعلون مع بعضهم ويتبادلون الكفاءة الاجتماعية خاصة أنهم قادمون من بيئات مختلفة. وتختلف نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة (حسن، ٢٠١٣) في عدم وجود فروق للذكاء الوجداني تُعزى لأثر الكلية.

كما أظهرت النتائج وجود فروق تُعزى لأثر السنة الدراسية في جميع المجالات باستثناء مجال الكفاءة الشخصية، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة (Scheffe) كما هو مبين في الجدول (٤).

جدول (٤): نتائج تطبيق طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على مجالات مقياس الذكاء الوجداني تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المجال	المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
الكفاءة الاجتماعية	سنة أولى	٤,٢٤				
	سنة ثانية	٤,٢١	٠,٣٠			
	سنة ثالثة	٤,١٤	٠,١٠ (*)	٠,٧٠		
	سنة رابعة	٤,١٦	٠,٧٠	٠,٥٠	-٠,٠٢	
التكيف	سنة أولى	٣,٨٢				
	سنة ثانية	٣,٧٥	٠,٧٠			

سنة ثالثة	٣,٧٨	٠,٠٤٠	-٠,٠٣	
سنة رابعة	٣,٦٩	٠,١٣(*)	٠,٠٦٠	٠,٠٩٠
سنة أولى	٤,٠٥			
سنة ثانية	٣,٨٧	٠,١٨(*)		
سنة ثالثة	٣,٨٧	٠,١٨(*)	٠,٠٠٠	
سنة رابعة	٣,٨٢	٠,٢٣(*)	٠,٠٦٠	٠,٠٦٠
سنة أولى	٣,٧١			
سنة ثانية	٣,٦٧	٠,٠٤٠		
سنة ثالثة	٣,٦٢	٠,٠٨٠	٠,٠٤٠	
سنة رابعة	٣,٥٧	٠,١٤(*)	٠,١٠٠	٠,٠٦٠

المزاج العام

الانطباع الإيجابي

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$).

يظهر من الجدول (٤) وجود فروق بين السنة الأولى والسنة الثالثة، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن السنة الأولى أعلى من السنة الثالثة في مجال الكفاءة الاجتماعية. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين السنة الأولى والسنة الرابعة، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن السنة الأولى أعلى من السنة الرابعة في التكيف، والانطباع الإيجابي. كما تبين وجود فروق بين السنة الأولى من جهة وكل من السنة الثانية والسنة الثالثة والسنة الرابعة من جهة أخرى، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن السنة الأولى أعلى من السنوات الأخرى في المزاج العام. وقد يعزى ذلك إلى أن طلبة السنة الأولى لديهم ذكاء وجداني قبل وصولهم إلى المرحلة الجامعية؛ لأن الأسرة توفر لأبنائها معلومات عن مجتمع الجامعة للاستعداد للمرحلة الجامعية من كافة الجوانب، فيكون لديهم وعي بمشاعرهم وقدرة على إدارتها، وتُعزى هذه النتيجة أيضاً إلى أن الطلبة في السنة الأولى يكونون متشوقين إلى تكوين علاقات اجتماعية جديدة، وإلى التعاطف مع الآخرين ليكونوا مقبولين، لذلك فقد يكونون أكثر جدية وحرصاً على إثبات ذاتهم في محيط الجامعة الجديد بالنسبة لهم، ولأنهم انتقلوا من حياة تسودها بعض القيود سواء أكانت أسرية أم مدرسية إلى حياة تسمح لهم باختبار الواقع وتحقيق ذاتهم من خلال التعرف على إمكاناتهم الشخصية.

إضافة إلى ذلك فإن البيئة الجامعية تسهم في تنمية شخصية الطالب بمختلف أبعادها، حيث تسمح له بتعلم مجموعة من الطرق والوسائل التي تتضمن آداب التعامل الفعال مع الآخرين وتوجهه التوجيه الصحيح، فالجامعة ليست مجرد مؤسسة تسعى إلى تقديم المعارف العلمية فقط، فهي تعمل على تنمية شخصية الطلبة من الجوانب المعرفية والوجدانية، بما يمكنهم من تحقيق توافق نفسي واجتماعي أفضل مع المجتمع، إضافة إلى التكيف مع كل المستجدات والتطورات الحضارية والتكنولوجية، كل هذا من شأنه أن يساهم في تنمية الذكاء الوجداني لدى الطلبة.

ثانياً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثاني: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$) في الأداء على مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك تُعزى لأثر متغيرات (النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والكلية)؟ للإجابة عن هذا السؤال، تم استخراج المتوسطات الحسابية، والانحرافات المعيارية لإجابات أفراد عينة الدراسة على مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية ومجالاته تبعاً لمتغيرات الدراسة، والجدول (٥) يوضح ذلك.

جدول (٥): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية ومجالاته تبعاً لمتغيرات الدراسة

ضبط النفس	الاسترخاء	التعامل مع الآخرين	تحمل المسؤولية	حل المشكلات واتخاذ القرار	إعادة البناء المعرفي	إدارة الوقت	المقياس ككل
م	٣,٩٠	٣,٣١	٣,٩٦	٤,١٩	٣,٩٣	٣,٧٣	٣,٨١
ع	٠,٦٩٠٠	٠,٨١٣٠	٠,٦٥٦٠	٠,٧٠٠٠	٠,٦٤٤٠	٠,٧١٠٠	٠,٥٠٠٠
م	٣,٨٣	٣,٤٣	٣,٩٨	٤,٢٣	٣,٨٧	٣,٧١	٣,٨١
ع	٠,٦٧٤٠	٠,٨٢٩٠	٠,٦١٩٠	٠,٦٢٩٠	٠,٦١٢٠	٠,٧١٥٠	٠,٤٩٦٠
م	٣,٩٢	٣,٤١	٤,٠٢	٤,٢٤	٣,٩١	٣,٧٩	٣,٨٥

النوع الاجتماعي

المستوى

الدراسي	أولى	ع	٠,٦٥٨٠	٠,٧٩٩٠	٠,٦٢٤٠	٠,٦٤٣٠	٠,٥٩٦٠	٠,٦٧٤٠	٠,٨٥٧٠	٠,٤٧٢٠
سنة	م	٣,٨٤	٣,٤٨	٤,٠٠	٤,٢٥	٣,٩٢	٣,٧٠	٣,٦٢	٣,٨٤	٣,٨٤
ثانية	ع	٠,٦٨٨٠	٠,٨٨٥٠	٠,٦٢٩٠	٠,٦٠٠٠	٠,٦٠٣٠	٠,٧٢٩٠	٠,٨٨٨	٠,٥٠٨٠	٠,٥٠٨٠
سنة	م	٣,٨٠	٣,٣٥	٣,٩١	٤,١٧	٣,٨٨	٣,٦٨	٣,٥٦	٣,٧٧	٣,٧٧
ثالثة	ع	٠,٦٨٦٠	٠,٨١٨٠	٠,٦٧٦٠	٠,٧٠٨٠	٠,٦٣٣٠	٠,٧٥٧٠	٠,٨٧٢٠	٠,٥٢٤٠	٠,٥٢٤٠
سنة	م	٣,٨١	٣,٢٥	٣,٩١	٤,١٧	٣,٨٣	٣,٦٥	٣,٥٩	٣,٧٥	٣,٧٥
رابعة	ع	٠,٧٠١٠	٠,٧٨٢٠	٠,٦١٧٠	٠,٧٠٢٠	٠,٦٨٦٠	٠,٧١٩٠	٠,٨٥٤٠	٠,٥٠١٠	٠,٥٠١٠
إنسانية	م	٣,٩٠	٣,٤٢	٤,٠٣	٤,٢٣	٣,٩١	٣,٧٤	٣,٦٨	٣,٨٥	٣,٨٥
علمية	ع	٠,٦٧١٠	٠,٨٠٧٠	٠,٦٢٣٠	٠,٦٥٥٠	٠,٦٣١٠	٠,٧٢٣٠	٠,٨٥٥	٠,٤٩٩٠	٠,٤٩٩٠
الكلية	م	٣,٨٣	٣,٣٦	٣,٩٤	٤,٢١	٣,٨٨	٣,٧٠	٣,٥٦	٣,٧٩	٣,٧٩
	ع	٠,٦٨٦٠	٠,٨٣٦٠	٠,٦٣٨٠	٠,٦٥٩٠	٠,٦٢١٠	٠,٧٠٦٠	٠,٨٧١٠	٠,٤٩٥٠	٠,٤٩٥٠

يظهر من الجدول (٥) وجود فروق ظاهرية بين المتوسطات الحسابية في استجابات أفراد العينة حول مستوى مهارات إدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة، ولبيان دلالة الفروق الإحصائية بين المتوسطات الحسابية، فقد تم تطبيق تحليل التباين الثلاثي المتعدد (3-WAYS MANOVA)، كما هو في الجدول (٦).

جدول (٦): نتائج تطبيق تحليل التباين الثلاثي (3-WAYS MANOVA) على مجالات مهارات إدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغيرات الدراسة

المتغير	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
النوع الاجتماعي Hotelling's Trace= ٠,٠١٨ F (٤,٦٧١) $\alpha=٠,٠٠٠$	ضبط النفس	٣,٠٥٤	١	٣,٠٥٤	٦,٦٤٠	٠,٠١٠٠
	الاسترخاء	٤,٣١٤	١	٤,٣١٤	٦,٤٢٤	٠,٠١١٠
	التعامل مع الآخرين	١,٢٣٠	١	١,٢٣٠	٠,٣١٠	٠,٥٧٨٠
	تحمل المسؤولية	٦,٣٢٠	١	٦,٣٢٠	١,٤٦٦	٠,٢٢٦٠
	حل المشكلات واتخاذ القرار	١,٥٣٧	١	١,٥٣٧	٣,٩٤٥	٠,٠٤٧٠
	إعادة البناء المعرفي	١,٢٧٠	١	١,٢٧٠	٢,٥٠٠	٠,٦١٧٠
	إدارة الوقت	٠,٣٦٠	١	٠,٣٦٠	٠,٤٨٠	٠,٨٢٧٠
	ضبط النفس	٣,٩٢٤	٣	١,٣٠٨	٢,٨٤٥	٠,٠٣٦٠
	الاسترخاء	١١,٦٠٨	٣	٣,٨٦٩	٥,٧٦٢	٠,٠٠١٠
	التعامل مع الآخرين	٤,٩٢٥	٣	١,٦٤٢	٤,١٢٦	٠,٠٠٦٠
السنة الدراسية Wilks' Lambda =٠,٩٧٧٠ F (٢,٠٦٤) $\alpha=٠,٠٠٣$	تحمل المسؤولية	٢,٦٧٦	٣	٠,٨٩٢٠	٢,٠٦٩	٠,١٠٢٠
	حل المشكلات واتخاذ القرار	٢,١٢٦	٣	٠,٧٠٩٠	١,٨١٩	٠,١٤٢٠
	إعادة البناء المعرفي	٥,٥٦٨	٣	١,٨٥٦	٣,٦٦٧	٠,٠١٢٠
	إدارة الوقت	١,٣٢١	٣	٠,٤٤٠٠	٠,٥٨٨٠	٠,٦٢٣٠
	ضبط النفس	٢,٨٩٦	١	٢,٨٩٦	٦,٢٩٧	٠,٠١٢٠
	الاسترخاء	١,٠٦٣	١	١,٠٦٣	١,٥٨٣	٠,٢٠٩٠
	التعامل مع الآخرين	٣,٢٧٢	١	٣,٢٧٢	٨,٢٢٢	٠,٠٠٤٠
	تحمل المسؤولية	٠,٠٢٩٠	١	٠,٠٢٩٠	٠,٦٧٠	٠,٧٩٦٠
	حل المشكلات واتخاذ القرار	٠,٣١٩٠	١	٠,٣١٩٠	٨٢٠٠	٠,٣٦٥٠
	إعادة البناء المعرفي	٠,٩١٣٠	١	٠,٩١٣٠	١,٨٠٣	٠,١٨٠٠
الكلية Hotelling's Trace= ٠,٠١١ F (٢,٨٢٤) $\alpha=٠,٠٠٦$	إدارة الوقت	٦,٥٧٥	١	٦,٥٧٥	٨,٧٨٧	٠,٠٠٣٠
	ضبط النفس	٨٤٧,٥٢٩	١٨٤٣	٤٦٠٠		
	الاسترخاء	١٢٣٧,٦٤٦	١٨٤٣	٦٧٢٠		
	التعامل مع الآخرين	٧٣٣,٣٧٦	١٨٤٣	٣٩٨٠		
الخطأ						

المتغير	المجالات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	F	الدلالة الإحصائية
المجموع المصحح	تحمل المسؤولية	٧٩٤,٧١٩	١٨٤٣	٠,٤٣١٠		
	حل المشكلات واتخاذ القرار	٧١٧,٨٢٣	١٨٤٣	٠,٣٨٩٠		
	إعادة البناء المعرفي	٩٣٢,٨٨٩	١٨٤٣	٠,٥٠٦٠		
	إدارة الوقت	١٣٧٩,١٦٠	١٨٤٣	٠,٧٤٨٠		
	ضبط النفس	٨٥٧,٢٠٧	١٨٤٨			
	الاسترخاء	١٢٥٦,٣١٨	١٨٤٨			
	التعامل مع الآخرين	٧٤٢,٠٥٥	١٨٤٨			
	تحمل المسؤولية	٧٩٨,١٥٨	١٨٤٨			
	حل المشكلات واتخاذ القرار	٧٢١,٦٤٢	١٨٤٨			
	إعادة البناء المعرفي	٩٣٩,٥٨٩	١٨٤٨			
	إدارة الوقت	١٣٨٧,٢٨٥	١٨٤٨			

أظهرت نتائج التحليل في الجدول (٦) عدم وجود فروق تُعزى إلى أثر النوع الاجتماعي في جميع المجالات باستثناء مهارة ضبط النفس، والاسترخاء، وحل المشكلات واتخاذ القرار؛ حيث جاءت المتوسطات الحسابية للإناث أعلى مما لدى الذكور في مهارة الاسترخاء، في حين جاءت المتوسطات الحسابية للذكور أعلى مما لدى الإناث في مهارتي ضبط النفس، وحل المشكلات واتخاذ القرار. ويمكن تفسير أن مهارة الاسترخاء جاءت أعلى لدى الإناث، لأن التنشئة الاجتماعية تعلم الإناث أن يكونوا أقل إقداماً على المواجهة، وتفرض القيود عليهن، مما يجعلهن أكثر تقبلاً لما يجري حولهن، فيلجأن إلى مهارة الاسترخاء لتقليل الأعراض الفسيولوجية الناتجة عن الضغوط، ويمكن تفسير أن مهارة ضبط النفس وحل المشكلات واتخاذ القرار جاءت أعلى لدى الذكور، بأن أساليب التنشئة الاجتماعية وطرق التفاعل بين الآباء والأبناء وصفاتهم الرجولية ساعد ذلك على تدعيم استقلالية الذكور ليكونوا أكثر إقداماً على المواجهة بشكل أكثر فعالية، وأكثر تركيزاً على المشكلات بطريقة عملية، مما يتطلب ذلك السيطرة على الذات من خلال ضبط النفس ليستطيع حل المشكلات والمواجهة، ويجب الأخذ بعين الاعتبار ظروف أخرى غير التنشئة الاجتماعية، فقد يكون الاختلاف ناتج عن نوعية الضغوط التي يتلقاها كلا الجنسين، فالذكور قد يتعرضون إلى ضغوط تتطلب منهم مواجهتها وإيجاد حل لها، أما الإناث فيتعرضن إلى ضغوط شخصية وانفعالية.

ويدعم هذا التفسير ما توصل إليه جيو سي (٢٠١٤) حين أشار إلى تباين الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة باختلاف النوع الاجتماعي، حيث كانت الضغوط الاقتصادية والأسرية باتجاه الذكور، أما الضغوط الشخصية والانفعالية فكانت باتجاه الإناث. وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الأسطل (٢٠١٠) التي أشارت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مهارات مواجهة الضغوط تُعزى لمتغير النوع الاجتماعي حيث إن الذكور أفضل من الإناث في مهارة حل المشكلات، واتخاذ القرار، وضبط النفس.

أما فيما يتعلق بعدم وجود فروق في مهارات إدارة الضغوط النفسية ككل تُعزى لأثر متغير النوع الاجتماعي؛ هذا يؤكد أن الضغط النفسي كظاهرة عامة ممكن أن يعاني منها الجميع بغض النظر عن كون الفرد ذكر أو أنثى، وذلك لأن كلاً من الذكور والإناث في التعليم الجامعي يطلب منهم إنجاز نفس المهام، ويتعرضون لنفس الظروف داخل الجامعة وخارجها، ومع اختلاف الأدوار الاجتماعية لكلا الجنسين، إلا إن كل منهما يطلب منه أداء وإتمام أدوار خاصة به، وفي النهاية نجد أن كل منهما عرضة لمواجهة الضغوط النفسية. إضافة إلى أن الحياة الجامعية تتطلب من الطلبة التعامل مع الضغوط بطريقة فعالة وملائمة بصرف النظر عن النوع الاجتماعي. وقد اختلفت نتيجة هذه الدراسة مع دراسي (ناصر، ٢٠١١؛ المعيق، ٢٠١٦) التي أظهرن وجود فروق في مهارات إدارة الضغوط ككل وفقاً لمتغير النوع الاجتماعي.

وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق تُعزى لأثر الكلية في جميع المجالات باستثناء مهارة ضبط النفس، والتعامل مع الآخرين، وإدارة الوقت، فقد جاءت المتوسطات الحسابية لدى الكليات الإنسانية أعلى مما لدى الكليات العلمية. وقد تُعزى هذه النتيجة إلى طبيعة الكليات الإنسانية التي تستدعي منهم امتلاك مهارات أعلى في ضبط أنفسهم، حيث تعتمد هذه الكليات على التفاعل والحوار والمناقشة، وتتطلب منهم حسن التعامل مع الآخرين وخاصة في كلية التربية ضمن تخصص التربية الخاصة والإرشاد النفسي وعلم النفس، والكليات التي تتعلق بالتدريس، حيث تتطلب هذه المهن من الأفراد أن يكونوا

حساسين تجاه الآخرين، وملتزمين بأوقاتهم لتلبية دورهم في المجتمع على أكمل وجه.

كما أشارت النتائج إلى وجود فروق تُعزى إلى أثر السنة الدراسية في جميع المجالات باستثناء مهارة تحمل المسؤولية، وحل المشكلات واتخاذ القرار، وإدارة الوقت، ولبيان الفروق الزوجية الدالة إحصائياً بين المتوسطات الحسابية تم استخدام المقارنات البعدية بطريقة (Scheffe) كما هو مبين في الجدول (٧).

جدول (٧): نتائج تطبيق طريقة (Scheffe) للمقارنات البعدية على مجالات مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية تبعاً لمتغير السنة الدراسية

المجال	المستوى الدراسي	المتوسط الحسابي	السنة الأولى	السنة الثانية	السنة الثالثة	السنة الرابعة
النفس ضبط	السنة الأولى	٣,٩٢				
	السنة الثانية	٣,٨٤	٠,٠٧٠			
	السنة الثالثة	٣,٨٠	٠,١١٠	٠,٠٤٠		
	السنة الرابعة	٣,٨١	٠,١١(*)	٠,٠٤٠	٠,٠٠٠	
الاسترخاء	السنة الأولى	٣,٤١				
	السنة الثانية	٣,٤٨	-٠,٠٧			
	السنة الثالثة	٣,٣٥	٠,٠٦٠	٠,١٣٠		
	السنة الرابعة	٣,٢٥	٠,١٦(*)	٠,٢٣(*)	٠,١٠٠	
الآخرين مع التعامل	السنة الأولى	٤,٠٢				
	السنة الثانية	٤,٠٠	٠,٠٢٠			
	السنة الثالثة	٣,٩١	٠,١١٠	٠,٠٩٠		
	السنة الرابعة	٣,٩١	٠,١٢(*)	٠,١٠٠	٠,٠٠٠	
المعرفي البناء إعادة	السنة الأولى	٣,٧٩				
	السنة الثانية	٣,٧٠	٠,٠٩٠			
	السنة الثالثة	٣,٦٨	٠,١١٠	٠,٠٢٠		
	السنة الرابعة	٣,٦٥	٠,١٤(*)	٠,٠٥٠	٠,٠٣٠	

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha = 0,05$)

يظهر من الجدول (٧) وجود فروق بين السنة الأولى والسنة الرابعة، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن السنة الأولى أعلى من السنة الرابعة في مهارة ضبط النفس، والتعامل مع الآخرين، وإعادة البناء المعرفي. ووجود فروق بين السنة الرابعة من جهة وكل من السنة الثانية والسنة الأولى من جهة أخرى، وعند مراجعة المتوسطات الحسابية تبين أن السنة الثانية والسنة الأولى أعلى من السنة الرابعة في مهارة الاسترخاء. ويمكن اعتبار هذه النتيجة منطقية نوعاً ما، حيث تُعزى هذه النتيجة إلى ما توصلت إليه هذه الدراسة في النتائج السابقة، فقد أشارت إلى وجود فروق في مستوى الذكاء الوجداني ككل وفي جميع مجالاته باستثناء مجال الكفاءة الشخصية، جاءت أعلى لدى طلبة السنة الأولى من السنوات الأخرى، فمن المعقول أن يكون طلبة السنة الأولى هم أكثر الفئات استخداماً لمهارات إدارة الضغوط النفسية لامتلاكهم ذكاء وجدانياً عالياً.

ويدعم هذا التفسير ما توصلت إليه دراسة حسن (٢٠١٣) التي أشارت أن الذكاء الوجداني له علاقة طردية بإدارة الضغوط النفسية، حيث إن الطلبة ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يميلون إلى استخدام أساليب إيجابية للتعامل وإدارة الضغوط التي تواجههم مقارنة بذوي الذكاء الوجداني المنخفض الذين يفتقدون هذه الأساليب، فيكون أسلوب الهروب أكثر الأساليب استخداماً لديهم. ويمكن تعزيز هذا التفسير أيضاً من خلال ما توصلت إليه العديد من نتائج الدراسات السابقة كدراسة (الأسطل، ٢٠١٠؛ المعقل، ٢٠١٦؛ Moghal et al., 2016؛ Choi, Mohammad & Kim, 2019) التي أشارت جميعها إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الوجداني وإدارة الضغوط النفسية، مما يدل على أن الأفراد الذين يتمتعون بذكاء وجداني عالي يكون لديهم مهارات لإدارة الضغوط النفسية التي تواجههم.

كما ويمكن تفسير أن مهارة ضبط النفس، والتعامل مع الآخرين، وإعادة البناء المعرفي، كانت أعلى لدى طلبة السنة الأولى، وفي مهارة الاسترخاء كانت أعلى لدى طلبة السنة الثانية والأولى؛ إلى أن الطلبة في هذه المرحلة يتعاملون مع خبرة جديده بالنسبة لهم، فتتطلب منهم مهارات أكثر من غيرهم كمهارة التعامل مع الآخرين؛ ليكونوا صداقات في مجتمع الجامعة

الجديد الذي التحقوا به، ويتوقع منهم مهارة إعادة البناء المعرفي؛ لأن المجتمع الجامعي يضم عدداً من العادات والتقاليد المختلفة عما يمتلكها طلبة السنة الأولى، مما يستدعي ذلك مهارة إعادة البناء المعرفي بطريقة عقلانية، والقدرة على الاسترخاء وضبط النفس، وقد يعزى ذلك إلى أن الطلبة قد حققوا جزءاً من أحلامهم وهو دخول المرحلة الجامعية، فسيكون لديهم دافع للإنجاز ولإثبات مهاراتهم للمجتمع ولآبائهم أنهم يستحقون التسجيل في الجامعة.

ويدعم هذا التفسير ما أشار إليه مزعل ومهدي (٢٠١٨) أن الشباب بشكل عام والطلبة الجامعة بشكل خاص يمثلون جزءاً مهماً من المجتمع بكونهم شريحة كبيرة منه، في جميع المجالات التربوية، والتعليمية، والعملية، والتطبيقية، فمن خلال الوظائف التي يؤديها التعليم الجامعي تساعد الطلبة على تنمية الجوانب الاجتماعية، والاقتصادية، والثقافية، والسياسية، والشخصية. وأن طلبة السنة الأولى تعتبر مرحلة حساسة؛ لأنهم يأتون إلى الكليات والأقسام دون معرفة كاملة بها، ولأن البدء في الدراسة الجامعية تكون تجربة جديدة بالنسبة لهم، حيث طرأ عليها كثير من التطور في مختلف المجالات التعليمية والتكنولوجية، فتتطلب منهم طرقاً للتفكير وإعادة البناء المعرفي، والقدرة على التعامل مع الآخرين، ليتعاملوا مع العادات والتقاليد التي تختلف عما اعتادوا عليه (أبو العيش، ٢٠١٦).

ويبدو أن الاختلاف في استخدام الاستراتيجيات أمر طبيعي، ذلك أن أساليب التعامل كما ترى رايس (Rice, 2001) تخضع لعوامل عديدة، بعضها عوامل ذاتية كنمط الشخصية، والخبرات السابقة وكيفية إدراك الفرد للأحداث الضاغطة وتفسيره لها، وأساليب التنشئة الاجتماعية، وبعضها عوامل تتعلق بطبيعة الموقف، وما يحتاجه من مهارات، وهي عوامل أكثر تأثيراً من اختلاف النوع الاجتماعي، والسنة الدراسية، والكلية.

ثالثاً: النتائج المتعلقة بالسؤال الثالث: ما القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك؟ للإجابة عن سؤال الدراسة استخرج معامل الارتباط بيرسون للمتغيرات المتنبئة (المستقلة: مجالات مقياس الذكاء الوجداني)، والمتغير المتنبئ به (التابع: مقياس مهارات إدارة الضغوط النفسية ككل) لدى طلبة جامعة اليرموك، والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨): قيم معامل الارتباط بيرسون لعلاقة المتغيرات المتنبئة والمتغير المتنبأ به لدى أفراد عينة الدراسة

المجال	مهارات إدارة الضغوط النفسية
الكفاءة الشخصية	R معامل الارتباط
	الدلالة الإحصائية
	العدد
الكفاءة الاجتماعية	R معامل الارتباط
	الدلالة الإحصائية
	العدد
التكيف	R معامل الارتباط
	الدلالة الإحصائية
	العدد
المزاج العام	R معامل الارتباط
	الدلالة الإحصائية
	العدد
الانطباق الإيجابي	R معامل الارتباط
	الدلالة الإحصائية
	العدد

* دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (٠,٠١).

يلاحظ من الجدول (٨) أن هناك علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين كل من الكفاءة الشخصية، والكفاءة الاجتماعية، والتكيف، والمزاج العام، والانطباق الإيجابي وبين مهارات إدارة الضغوط النفسية. وبهدف الكشف عن القدرة التنبؤية للذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة اليرموك، تم استخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد باعتماد أسلوب إدخال المتغيرات المتنبئة إلى المعادلة الانحدارية بطريقة الخطوة (Stepwise)، والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩): نتائج اختبار الانحدار المتعدد للكشف عن القدرة التنبؤية لمجالات الذكاء الوجداني في مهارات إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة

المتنبئات	النموذج	R	R2	R2 المعدلة	الخطأ المعياري في التقدير	قيم التغير			الدالة الإحصائية
						التغير في R2	التغير في F	درجة حرية 1	درجة حرية 2
التكيف	١	.٦١٨٠	.٣٨٢٠	.٣٨٢٠	.٣٩١٠	.٣٨٢٠	١١٤١,٦٣٤	١	١٨٤٧
الكفاءة الاجتماعية	٢	.٦٨٣٠	.٤٦٧٠	.٤٦٦٠	.٣٦٣٠	.٠٨٥٠	٢٩٣,٠١٠	١	١٨٤٦
المزاج العام	٣	.٧١٤٠	.٥١٠٠	.٥٠٩٠	.٣٤٩٠	.٠٤٣٠	١٦١,٢٤٢	١	١٨٤٥
الكفاءة الشخصية	٤	.٧٢١٠	.٥٢٠٠	.٥١٩٠	.٣٤٥٠	.٠١٠٠	٣٩,١٩٢	١	١٨٤٤
الانطباع الإيجابي	٥	.٧٢٢٠	.٥٢١٠	.٥٢٠٠	.٣٤٥٠	.٠٠١٠	٥,٤٥٤	١	١٨٤٣

التابع: مهارات إدارة الضغوط النفسية

يظهر من جدول (٩) التباين المفسر على أن مجال التكيف، ومجال الكفاءة الاجتماعية، ومجال المزاج العام، ومجال الكفاءة الشخصية، ومجال الانطباع الإيجابي قد فسرت معاً حوالي (٥٢,١%) من التباين في مهارات إدارة الضغوط النفسية، وكانت قيمة (F) دالة إحصائية. ويمكن تفسير هذه النتيجة من خلال اعتبار الوجدان يساعد على نجاح الفرد في حياته، حيث يستدل على الحب من خلال العواطف ويستدل على الضغوط من خلال الانفعالات كالشعور بالخوف أو القلق أو الغضب، فوجود الدفء العاطفي ينعكس على النمو الوجداني، والقدرة على إدارة الانفعالات والتمييز بينها، ومشاركة الآخرين انفعالاتهم، والشعور معهم، فمن المعقول لمن يملكون هذه القدرات أن تكون لديهم مهارات تساعد على النجاح في الحياة وإدارة الضغوط النفسية التي تواجههم؛ فالذكاء الوجداني يجعل الفرد يتحكم في انفعالاته ويتخذ قرارات صائبة في حياته، ويعد الوجدان أحد المصادر المهمة التي تمكن طلبة الجامعة من مواجهة وإدارة الضغوط النفسية بطريقة تضمن لهم الصحة النفسية والتوافق النفسي. وتتضح أهمية الذكاء الوجداني في كونه يضمن نجاح الفرد وتفوقه، فيعد مفتاحاً للنجاح في الحياة العملية والاجتماعية، فالذكاء المعرفي أو العقلي يسهم بنسبة (٢٠%) فقط في نجاح الفرد في حياته، بينما تسهم عوامل أخرى أهمها الذكاء الوجداني بنسبة (٨٠%) من نجاحه، وهذا النجاح نابع من امتلاك الفرد مهارات تساعد في التغلب على الضغوط التي تواجهه (الدوسري، ٢٠١٣).

إضافة إلى أن امتلاك الطلبة لمهارات وقدرات الذكاء الوجداني يمكنهم من تحمل كثير من الضغوط النفسية، وإتباع أساليب مواجهة أمثر فعالية، ويمكن تدعيم هذه التفسيرات بما جاءت به بعض الدراسات السابقة كدراسة (المعقل، ٢٠١٦؛ ناصر، ٢٠١١؛ Kalyoncu, et al., 2012) التي أشارت جميعها إلى إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد عينة الدراسة على مقياس إدارة الضغوط من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الوجداني.

٨. التوصيات

استناداً إلى نتائج الدراسة يمكن الخروج بالتوصيات الآتية:

١. عقد دورات للطلبة لتزويدهم بمهارات إدارة الضغوط النفسية في كافة الكليات وسنوات الدراسة.
٢. إجراء دراسة تتبعية لمعرفة أسباب انخفاض مستوى الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط لدى طلبة السنة الرابعة.
٣. إجراء المزيد من الدراسات في مجال الذكاء الوجداني ومهارات إدارة الضغوط النفسية لدى عينات مختلفة، وفي ضوء عدة متغيرات مثل: أسلوب الحياة، نمط الشخصية، الأمن النفسي، وما وراء الدافعية.
٤. تصميم برامج إرشادية للحفاظ على مستوى الذكاء الوجداني المرتفع لدى الطلبة في مجال الكفاءة الاجتماعية، والمزاج العام، والتكيف، وتحسين مجالي الكفاءة الشخصية والانطباع الإيجابي؛ نظراً لتأثيرهم في مهارات إدارة

بيان تضارب المصالح

يقر جميع المؤلفين أنه ليس لديهم أي تضارب في المصالح.

المراجع

- أبو العيش، هيا. (٢٠١٦). استراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات: دراسة ميدانية على عينة من طلبة السنة التحضيرية في جامعة حائل. *المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجماعي*، ٩ (٢٦)، ٨٣-١٠٨.
- أبو النصر، مدحت. (٢٠٠٨). *تنمية الذكاء العاطفي الوجداني: مدخل للتميز في العمل والحياة*. القاهرة، الأردن: دار الفجر للنشر والتوزيع.
- أبو ناهية، صلاح. (٢٠١٦). الضغوط النفسية لدى طلبة جامعة الأزهر بغزة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بتقدير الذات وموضع الضبط الداخلي. *مجلة العلوم التربوية*، ١ (١)، ٢٨-١.
- أحمد، مصطفى. (٢٠١٨). مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية (دراسة ميدانية وسط طلاب جامعة الخرطوم). *مجلة الجزيرة للعلوم التربوية والإنسانية*، ١٥ (١)، ٢٧-١.
- الأسطل، مصطفى. (٢٠١٠). *الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية بجامعة غزة* [رسالة ماجستير غير منشورة]. الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- الجندي، غادة. (٢٠٠٦). *الفروق في الذكاء الانفعالي بين الطلبة الموهوبين والطلبة العاديين وعلاقته بالتحصيل الأكاديمي* [رسالة ماجستير غير منشورة]. جامعة عمان العربية، الأردن.
- جولمان، دانييل. (٢٠٠٠). *الذكاء العاطفي* (ليلى الجبالي، مترجم). الكويت: سلسلة عالم المعرفة. (العمل الأصلي نشر في ١٩٩٥).
- جيوسي، مجدي. (٢٠١٤). الضغوط النفسية التي يعاني منها الطالب الجامعي واستراتيجيات حلها من وجهة نظر طلبة جامعة فلسطين التقنية. *مجلة اتحاد الجامعات العربية للبحوث في التعليم العالي*، ٣٤ (١)، ٦٩-٩٤.
- حسن، إنعام. (٢٠١٣). *الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حسين، طه وحسين، سلامة. (٢٠٠٦). *الذكاء الوجداني للقيادة التربوية*. الإسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.
- حسين، طه وحسين، سلامة. (٢٠٠٦). *استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية*. عمان، الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.
- الحميدي، حسين. (٢٠١٨). السلوك العدواني وعلاقته بالذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة بدولة الكويت. *المجلة التربوية*، ٣٢ (١٢٨)، ٥٧-٩١.
- دوتشيندورف، هارفي. (٢٠١١). *نوع الآخر من الذكاء* (مكتبة جرير، مترجم). السعودية: مكتبة جرير.
- الدوسري، فيصل. (٢٠١٣). *الذكاء الوجداني: اصنع نفسك وغير حياتك*. عمان، الأردن: دار المسيلة للنشر والتوزيع.
- الزهراني، عبد الله. (٢٠١٩). القيمة التنبؤية لإدراك الضغوط النفسية من خلال الصلابة النفسية والدعم الاجتماعي لدى عينة من طلاب جامعة الملك سعود. *مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية*، ٥٢ (١)، ٩-٢٠.
- شيخاني، سمير. (٢٠٠٣). *الضغط النفسي: طبيعته، أسبابه، المساعدة الذاتية المداواة*. بيروت، لبنان: دار الفكر العربي.
- عباس، سهام. (٢٠١٩). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى أمهات الأطفال المصابين بمتلازمة داون. *مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العلمية*، ٤١ (٣)، ٦٤١-٦٦٣.
- عبيد، ماجدة. (٢٠٠٨). *الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية*. عمان، الأردن: دار صفاء.

- علي، ماجدة وزايد، أحمد. (٢٠٠٩). مواقف الحياة الضاغطة لدى طلاب الجامعة: دراسة مقارنة بين عينة من السعودية ومصر. *علم النفس*، ٢٢ (٨٢)، ١٦٦-١٨٧.
- عوض، رثيفة. (٢٠٠١). *ضغوط المراهقين ومهارات المواجهة: التشخيص والعلاج*. القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية للنشر والتوزيع.
- الغريز، أحمد وأبو أسعد، أحمد. (٢٠٠٩). *التعامل مع الضغوط النفسية*. عمان، الأردن: دار الشروق للنشر والتوزيع.
- غيث، سعاد والحلح، لمى. (٢٠١٤). مستوى الذكاء العاطفي لدى طلبة الجامعة الهاشمية في ضوء متغير الكلية العلمي والنوع الاجتماعي والتحصيل. *مجلة جامعة القدس المفتوحة للبحوث والدراسات التربوية والنفسية*، ٢ (٧)، ٢٧٣-٦٣.
- الفريجات، عمار والمومني، فخري. (٢٠١٦). التوافق النفسي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من الطلبة المتفوقين في محافظة عجلون. *مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية*، (١٦)، ٢٥-٤٢.
- القذافي، رمضان. (٢٠١١). *التوجيه والإرشاد النفسي*. الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
- مرجان، سعاد. (٢٠١٧). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية في مرحلة المراهقة. *مجلة التربوي*، (١١)، ١٥١-١٨١.
- مزعل، فاضل ومهدي، صباح. (٢٠١٨). اجترار الذات لدى طلبة الجامعة. *مجلة أبحاث البصرة للعلوم الإنسانية*، ٤٣ (٣)، ٥٩-٤١.
- مصطفى، هاني. (٢٠١٣). دراسة تحليلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية باستخدام الأسلوب الإحصائي: ما وراء التحليل. *رابطة الناشر العرب*، ١ (٤٢)، ١٤٧-١٧٤.
- المعيقل، إبراهيم. (٢٠١٦). الذكاء الوجداني وعلاقته باستراتيجيات مواجهة ضغوط العمل لدى معلمي ذوي الإعاقة الفكرية. *مجلة العلوم التربوية*، ٢٨ (٣)، ٤٥٥-٤٧٣.
- ناصر، أيمن. (٢٠١١). الذكاء الوجداني كمتنبئ بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر (دراسة تطبيقية بعد أحداث ثورة ٢٥ يناير بمصر) [عرض ورقة]. *المؤتمر السنوي السادس عشر للإرشاد النفسي*، جامعة عين شمس، القاهرة، ٢٦-٢٨ كانون الأول، ٢٠١١.

References

- Ayranci, E., Kalyoncu, Z., Guney, S., Arslan, M., & Guney, S. (2012). Analysis of the relationship between emotional intelligence and stress caused by the organization: A study of nurses. *Business Intelligence Journal*, 5(2), 334-436.
- Bar-On, R., & Parker, J. D. A. (2000). *BarOn emotional quotient inventory: Youth version*. Toronto: Multi-Health System, Incorporated.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2000). Emotional intelligence. In *Annual meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*, New Orleans, LA, April 15. Available at www.eiconsortium.org.
- Choi, H. M., Mohammad, A. A., & Kim, W. G. (2019). Understanding hotel frontline employees' emotional intelligence, emotional labor, job stress, coping strategies and burnout. *International Journal of Hospitality Management*, 82, 199-208.
- Cotton, D. H. (2013). *Stress management: An integrated approach to therapy*. New York: Routledge.
- Feldman, R. S. (1989). *Adjustment: Applying psychology in a complex world*. New York: McGraw Hill.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical*

Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences, 359(1449), 1367-1377.

- Maguire, R., Egan, A., Hyland, P., & Maguire, P. (2017). Engaging students emotionally: The role of emotional intelligence in predicting cognitive and affective engagement in higher education. *Higher Education Research & Development*, 36(2), 343-357.
- Owusu, G. A., & Tawiah, M. A. (2014). Stress management among senior staff female administrators in the University of Cape Coast. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 3(4), 78-100.
- Rice, F. (2001). *Human development*. New Jersey: Prentice Hall.
- Stys, Y., & Brown, S. L. (2004). *A review of the emotional intelligence literature and implications for corrections*. Ottawa, ON, Canada: Research Branch, Correctional Service of Canada.
- Yasien, S., Moghal, F., & Alvi, T. (2016). Relationship of emotional intelligence and stress in undergraduate medical students. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, 5(3), 8-11.