

2023

## Emotional intelligence and its relationship to stress coping styles among Palestinian university students. الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

Tawfiq Muhammad Shabeer

Assistant Professor of Educational Psychology Islamic University Gaza Palestine,  
tshubier@iugaza.edu.ps

Follow this and additional works at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru\\_jep](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep)



Part of the Educational Psychology Commons

### Recommended Citation

Shabeer, Tawfiq Muhammad (2023) "Emotional intelligence and its relationship to stress coping styles among Palestinian university students. الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية," *Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology*. Vol. 21: Iss. 3, Article 4.

Available at: [https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru\\_jep/vol21/iss3/4](https://digitalcommons.aaru.edu.jo/aaru_jep/vol21/iss3/4)

This Article is brought to you for free and open access by Arab Journals Platform. It has been accepted for inclusion in Association of Arab Universities Journal for Education and Psychology by an authorized editor. The journal is hosted on Digital Commons, an Elsevier platform. For more information, please contact [rakan@aarj.edu.jo](mailto:rakan@aarj.edu.jo), [marah@aarj.edu.jo](mailto:marah@aarj.edu.jo), [u.murad@aarj.edu.jo](mailto:u.murad@aarj.edu.jo).

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية

د. توفيق محمد شبير أستاذ علم النفس التربوي المساعد. الجامعة الإسلامية - غزة

### الملخص:

هدفت الدراسة إلى بيان مستوى الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة، استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، وتكونت عينة الدراسة (٣٨١) طالبا وطالبة، كما استخدم استبانة الذكاء الانفعالي من إعداده ، واستبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية لكارفر وزملاته Carver et al ، وقد قننت على البيئة الفلسطينية لتكون مناسبة للتطبيق، وتوصلت النتائج إلى مجيء مستوى الذكاء الانفعالي بوزن نسبي (٦٥.٦٧٢)، أي بدرجة (متوسطة)، بينما جاء مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية بوزن نسبي (٦٨.٨٣٦)، أي بدرجة (متوسطة)، ووجود علاقة طردية بين التقييم الذاتي وضبط العواطف والمهارات الاجتماعية والذكاء الانفعالي، ومستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة، وفي محور الذكاء الانفعالي وجدت فروق دالة تعزى لمتغير الجنس لصالح (الذكور) كما ظهرت فروق تبعا لمتغير الجامعة لصالح جامعة الأزهر، بينما لا توجد فروق تبعا لمحور الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير ( المستوى الأكاديمي \_ المعدل التراكمي ) ، أما في محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية فلا فروق تعزى لمتغير الجنس والمستوى الأكاديمي، و الجامعة ، بينما هناك فروق دالة في مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير المعدل التراكمي لصالح (جيد).

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، طلبة الجامعة .

## **Emotional intelligence and its relationship to stress coping styles among Palestinian university students.**

**Dr. Tawfiq Muhammad Shabeer Assistant Professor of Educational  
Psychology Islamic University Gaza Palestine**

### **Abstract**

The study aimed to demonstrate the level of emotional intelligence and its relationship to the methods of coping with stress among Palestinian university students in Gaza. The researchers used the descriptive analytical approach. The study sample included (381) students. The emotional intelligence questionnaire prepared by the researchers was used, and the methods of coping with psychological stress were used by Carver and his colleagues, Carver et al. al, as it was applied and codified on the Palestinian environment to be suitable for application. The research reached the following results: the level of emotional intelligence came with a relative weight (65.672), that is a (medium) degree, while the level of application of methods of coping with psychological stress came with a relative weight (68.836), that is a

( Medium degree , and the presence of a direct statistically difference between self-evaluation, emotional control, social skills, and emotional intelligence, and the level of application of coping methods for psychological stress among students, and in the emotional intelligence domain, there are significant differences due to the gender variable, and in favor of (males).In addition, there are differences according to the university variable in favor of Al-Azhar University, while there are no differences according to the emotional intelligence domain according to the variable (academic level \_ cumulative average), but in the domain of coping with psychological stress, there are no differences due to the variable of gender, academic level, and university, while there are significant differences In the level of applying methods of coping with psychological stress due to the accumulative average variable, and in favor of (good).

**Keywords:** Emotional intelligence, stress coping, university students.

المقدمة:

يعيش الإنسان في حياته مواقف مختلفة سارة وغير سارة، ويعود ذلك إلى أسباب مختلفة، ويختلف تعامل كل إنسان مع تلك المواقف بحسب الظروف الاجتماعية والنفسية المختلفة، فالضغوط النفسية أمر لا بد منه، وعلى الإنسان أن يتعلم كيف يتعامل معها، والتفنن في إتقان المواجهة البناءة، لأننا نعيش في زمن كثرت فيه الضغوط ومتطلبات الحياة.

وتمثل المواجهة البناءة عادة عقلانية واقعية ذات وجهة تكيفية، تتضمن وتتطلب كفاً الإنفاقات المقلقة وتعلم ضبط الذات، وتقليل التفكير الفاجع الناشئ عن مسلمات غير عقلانية (عثمان، ٢٠٠١).

والمجتمع الفلسطيني عامة، ومجتمع الطلبة خاصة يواجه الكثير من الضغوطات المفروضة عليه بسبب الحصار والحروب والبطالة والظروف الاقتصادية الصعبة، والإنسان السوي لا يستسلم لهذه المعوقات والتحديات، ولذلك يتعلم ويكتسب طرائق المواجهة البناءة من خلال أساليب مواجهة الضغوط، ليكون قادراً على تحويل المحنة إلى منحة، والتحدي إلى فرصة، وهذا ينعكس على شخصية الطلبة عزيمة وإصراراً وطموحاً، فتجدهم ينافسون على المستوى المحلي والعربي والدولي في العديد من المجالات، وذلك نتيجة طبيعية لإدراك المشاعر وإدارتها بطريقة سليمة تتيح التواصل والتفاعل وتكوين علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، وهذا ما يعرف بالذكاء الانفعالي، وتشير دراسة Kluemper (٢٠١٨) إلى أن الذكاء الانفعالي أحد المؤشرات والمنبئات المهمة للعديد من المتغيرات النفسية والصحة النفسية.

وللذكاء الانفعالي دورٌ أساسي في التفاعل والاندماج العاطفي مع الآخرين، فالافتقار لمهارات الذكاء الانفعالي يؤدي إلى زيادة المشكلات مثل عدم القدرة على تفهم انفعالات الآخرين، وعدم القدرة على ضبط الانفعالات وحل الصراعات والتحكم في الاندفاع في المواقف المختلفة. (Caryso، Salovey، Mayer، 2004)، كما يساعد الذكاء الانفعالي على منح الأفراد القوة على التحكم في انفعالاتهم وتوظيفها ليكونوا قادرين على اتخاذ القرارات المناسبة لهم.

وترشد الكثير من آيات القرآن الكريم والأحاديث الصحيحة إلى توجيه الانفعالات والتحكم فيها بذكاء، لكي يكون لدينا المقدرة على تنظيمها والسيطرة عليها والتحكم فيها، وهذا ما دل عليه قول الله تعالى: " وادع إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَادِلْهُمْ بَالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ " (النحل، الآية ١٢٥).

وحتى لا يقع الطلبة الفلسطينيون في قطاع غزة فريسة لهذه الضغوط ويستسلموا للهزيمة واليأس التي يحاول أن يفرضها الحصار المفروض من المحتل، كان لا بد من امتلاك أساليب ومهارات مواجهة الضغوط حتى تمكنهم من تجاوز ذلك التحدي. وامتلاكهم مهارات تنظيم المشاعر وإدارتها والتحكم فيها من خلال الذكاء الاجتماعي يساعد على ذلك، وهذه محاولة لتناول دراسة علمية تتمحور حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية بغزة.

### مشكلة الدراسة :

يشكل موضوع الذكاء الانفعالي ومواجهة الضغوط أهمية بالغة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية خاصة في قطاع غزة، الذي يعيش فيه الطلبة العديد من الضغوط جراء الحروب والحصار المستمر، فمن خلال عمل الباحث أكاديمياً ومقديماً للخدمات النفسية لطلبة الجامعة لاحظ انعكاس الضغوط بشكل واضح على شخصية الطلبة على الصعيد النفسي والاجتماعي والسلوكي والأكاديمي، فإكساب الطلبة بعض المعلومات، وتعديل بعض الأفكار، وإكسابهم مجموعة من المهارات المتمثلة في كيفية مواجهة هذه الضغوط ينعكس إيجاباً على شخصيتهم ويحدث تغييراً ملحوظاً، وكان لإدراك الطلبة لمشاعرهم، واستبصارهم لها، وامتلاك المهارة للتعبير عنها، والتحكم فيها دور بارز في ذلك، لذا أراد الباحث سبر أغوار هذا الموضوع ودراسته والبحث عن طبيعة هذه العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية.

وقد نقصى الباحث الدراسات التي تناولت المتغيرين فلم يجد على صعيد البيئة الفلسطينية أي دراسة تناولت متغيرات هذا البحث، بينما وجد دراسة واحدة على البيئة العربية، هي دراسة أحمد، عادل سيد (٢٠١٧) التي أجريت على (١٤٠) من الطلبة الجامعيين وأظهرت وجود علاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط، بينما وجد العديد من الدراسات التي تناولت المتغيرات منفصلة دون ربطها مع بعضها، وأظهرت تبايناً في نتائجها، فقد أشارت دراسة أبو درويش (٢٠١٩) والتي أجريت على (٥٠٥) من طلبة جامعة الطفيلة بالأردن إلى وجود درجة عالية من الذكاء الانفعالي، ووجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات والسعادة، وكذلك أشارت دراسة القيسي (٢٠٢٢) التي أجريت على (٥٠٠) من الطلبة الجامعيين إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لديهم، ووجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، وكذلك وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى إلى الجنس لصالح الإناث، كما أشارت دراسة الرحاحلة (٢٠٢٠) التي أجريت على (١٨) طالبا وطالبة إلى وجود مستوى ذكاء انفعالي أعلى من الوسط، وأظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء الانفعالي،

## الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

وأشارت دراسة أبو منشار (٢٠٢١) التي أجريت على (٦٤) طالباً وطالبة إلى وجود مستويات مرتفعة جداً من الذكاء الانفعالي، واختلفت نوعاً ما دراسة البريفكاني (٢٠١٩) التي أجريت على (٧٦) من الطلبة الجامعيين، وأشارت إلى وجود مستوى متوسط من الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة، ووجود علاقة ارتباطية بين الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي، أي كلما زاد الذكاء الانفعالي استطاع الطلبة مواجهة الضغوط والتغلب عليها، في حين أشارت دراسة عبد الله، كوسنين، جيار Jiar، Kosnin،Abdullah (٢٠١٩م) إلى وجود مستوى منخفض من الذكاء الانفعالي لدى عينة الدراسة.

وأمام تباين هذه النتائج وندرتها على نفس العينة، ومن خلال الخبرة العملية للباحث تبلورت مشكلة الدراسة المتمثلة في تعرف طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية، ومحاولة تعرف ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة؟
٢. ما أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة؟
٣. هل توجد علاقة بين درجات أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة) على استبانة الذكاء الانفعالي ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط؟
٤. هل توجد فروق في درجات أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة) في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي).
٥. هل توجد فروق في درجات أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة) في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي)؟

### فروض الدراسة:

١. توجد علاقة بين درجات أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة) على استبانة الذكاء الانفعالي ودرجاتهم على مقياس أساليب مواجهة الضغوط ؟
٢. توجد فروق في درجات أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة) في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي).
٣. توجد فروق في درجات أفراد عينة البحث (طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظات غزة) في أساليب مواجهة الضغوط تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي)؟

### أهداف الدراسة: تتحدد أهداف الدراسة في:

١. الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة.
٢. الكشف عن أساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة.
٣. تعرف العلاقة ذات الدلالة الإحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين أساليب مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة.
٤. تعرف الفروق ذات الدلالة الإحصائية في كل من أساليب مواجهة الضغوط النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة التي تعزى إلى المتغيرات التالية: (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي).

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تناولها أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة، وهذا الجانب ينطوي على أهمية من الناحيتين النظرية والتطبيقية، تتوضحان في النقاط التالية:

### أولاً - الأهمية النظرية:

١. تسهم الدراسة في إثراء الدراسات والبحوث ذات الصلة بالمجال من خلال نتائج الدراسة وتوصياتها ومقترحاتها.
٢. تشكل هذه الدراسة حافزاً قوياً للباحثين ومراكز البحث في محافظات الوطن لمتابعة موضوع أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات الفلسطينية في محافظة غزة.

### ثانياً - الأهمية التطبيقية:

١. تتيح هذه الدراسة المجال لاستحداث برامج تدريبية ذات فعالية لطلبة الجامعات الفلسطينية.
٢. يستفيد من هذه الدراسة الأكاديميون والعاملون في الجامعات على المستوى المحلي والدولي.
٣. يستفيد من الدراسة الباحثون في الجامعات والباحثون في المجال التربوي والنفسي عامة.

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

٤. تستفيد من الدراسة الجهات المعنية لإقامة دورات مختصة في مجال تنمية الذكاء الانفعالي وفي جانب تعلم أساليب التعامل مع الضغوط النفسية.

٥. يستفيد المجتمع المحلي وطلبة الجامعات من هذه الدراسة في معرفة أساليب التعامل مع الضغوط النفسية، وكيفية تنمية الذكاء الانفعالي من خلال عقد البرامج الإرشادية.

#### حدود الدراسة:

حد الموضوع: أساليب مواجهة الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي.

الحد المكاني: الجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى وجامعة الأزهر بمدينة غزة.

الحد الزمني: أجريت الدراسة الحالية خلال العام الدراسي ٢٠٢٢-٢٠٢٣م.

الحد البشري: طلبة الجامعة الإسلامية، وجامعة الأقصى، وجامعة الأزهر بمدينة غزة.

#### مصطلحات الدراسة:

#### - أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

يعرفها الباحث بأنها: الأساليب والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لتقليل من حدة القلق والتوتر الناتج عن الضغوط النفسية والحياتية، وتقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوثون على فقرات استبانة أساليب مواجهة الضغوط النفسية المستخدمة في الدراسة.

#### - الذكاء الانفعالي:

يعرفه الباحث بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته والتحكم فيها، ويقاس إجرائياً بالدرجة الكلية التي يحصل عليها المبحوثون على فقرات استبانة الذكاء الانفعالي المستخدمة.

#### الإطار النظري:

تمثل الضغوط النفسية حالة من التوتر وعدم التوازن نتيجة لما يتعرض له الفرد من خبرات ومكدرات في الحياة تجعله يعيش في حالة من الكرب والضييق، وهذا ينعكس على النواحي الفسيولوجية لديه، والاستمرار في التعرض لهذه الضغوط قد يؤدي إلى العديد من الاضطرابات النفسية أو الأمراض الجسمية أو السيكوسوماتية.

وقد عرفتتها مناد وبن أحمد (٢٠٢١) بأنها مجموعة المواقف التي يعاني منها الفرد ولا تتوافق مع رغباته، وتفق قدراته إلى أن يصل إلى تضارب ضغط نفسيين.



وحدد زايدي (٢٠٢١) مستويات الضغط النفسي وفق ثلاثة مستويات مختلفة هي المستوى الفسيولوجي؛ يظهر الضغط على شكل اضطرابات وظيفية منها، ارتفاع معدل التنفس، تزايد ضربات القلب بحيث تصبح أكثر، وكذلك المستوى النفسي؛ ويظهر على شكل إحساس بالضيق الذي يصاحب أداء أي عمل ما، كما يمكن ملاحظته على شكل صراعات وإحباطات، والمستوى الاجتماعي.

وعند التعامل مع الضغوط النفسية كما يرى البليدي (٢٠٢٠) لا بد من إدراك حقيقة مهمة، وهي أن ظاهرة الضغوط النفسية مستمرة والهدف من مواجهتها البحث عن مصادرها والتخفيف من آثارها لدى الأفراد.

فالضغوط النفسية، والألم، والمعاناة من الأمور الحتمية التي يمر بها الإنسان، بغض النظر عن مجتمعه وثقافته ومعتقداته، ولكن الأهم امتلاك الأفراد المهارات والأساليب التي تمكنهم من مواجهة هذه الضغوط بطريقة بناءة وإيجابية، تجعلهم قادرين على تحويل هذه المحن إلى منح، وهذه التحديات إلى فرص.

ويمكن استخدام أساليب مختلفة لمواجهة الضغوط النفسية كما يرى الحواس (٢٠١٦) منها: الإستراتيجيات الإيجابية التي يوظفها الفرد في اقتحام الأزمة وتجاوز آثارها، وذلك من خلال الأساليب الإيجابية التالية: (التحليل المنطقي للموقف الضاغط، إعادة التقييم الإيجابي للموقف، ربط المعلومات، أسلوب حل المشكلة)، بينما الإستراتيجيات السلبية وهي تلك التي يوظفها الفرد في تجنب الأزمة من خلال الأساليب السلبية التالية: (الإحجام المعرفي لتجنب التفكير الواقعي، التقبل الاستسلامي، الإثابة أو المكافآت، و التفرغ الانفعالي بالتعبير).

وأظهرت دراسة سلمان (٢٠١٨) أن أكثر أساليب مواجهة الضغوط استخداماً لدى عينة من الطالبات الجامعيات المعنفات هي مواجهة أو حل المشكلة، التقبل، طلب الإسناد الديني الروحي.

بينما أشارت دراسة رايح (٢٠٢٠) إلى استخدام المعلمين كثيراً أساليب مواجهة الضغوط، وأظهرت الدراسة عدم وجود فروق بين المعلمين والمعلمات في استخدامهم أساليب مواجهة الضغوط النفسية، وأشارت دراسة عبد السلام (٢٠٢٢) إلى أن أكثر الأساليب استخداماً لمواجهة الضغط النفسي التجنب والانفعال.

أما الذكاء الانفعالي كما يرى "Mayer & Salovey" فيعبر عن قدرة الفرد على الوعي بانفعالاته وانفعالات الآخرين والتعبير عنها بحرية وامتلاك القدرة على فهم الانفعالات وتوليدها وتنظيمها ، وهذا ينعكس على النمو الانفعالي و المعرفي (Petrides&Furnham، 2015).

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

ويشير Abiola & Salako (٢٠١٤) إلى أن الذكاء الانفعالي يتكون من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تحدد كيفية تواصل الفرد مع ذاته والآخرين من حوله بطريقة إيجابية، بينما يعده George (٢٠١٦) مجموعة من المهارات المعرفية والوجدانية التي تعمل على مساعدة الفرد على إدراك المعلومات الانفعالية وفهمها ، والعمل على تنظيمها وإدارتها، على نحو يسمح للفرد بامتلاك القدرة لمواجهة متطلبات المواقف الحياتية الضاغطة والجديدة.

وتباينت آراء العلماء والباحثين في طبيعة المكونات الرئيسية للذكاء الانفعالي؛ إذ يرى " Salovey & Mayer" أن له أربعة مكونات هي: (القدرة على إدارة الانفعالات، والقدرة على إنتاج الانفعالات واستخدامها لمساعدة التفكير، وعلى فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية وعلى تنظيم الانفعالات للارتقاء بالنمو الانفعالي والمعرفي (Humphrey&Qian،Miao، 2016).

بينما يرى "Goleman" أن مكونات الذكاء الانفعالي هي: (الوعي بالذات، وتنظيم الذات، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية) (al، 2016، et،Mayer)، ويتفق Wong&Song،Law (٢٠١٧) في أن للذكاء الانفعالي أربعة مكونات هي: (تقدير الانفعالات والتعبير عنها، استخدام الانفعالات بطرق وظيفية سليمة، معرفة الانفعالات وفهمها، إدارة الانفعالات).

ويعد الذكاء الانفعالي من المتغيرات النفسية التي حظيت باهتمام بالغ من قبل الدارسين في مجال الصحة النفسية في ضوء عدّه متغيرًا يضم بين طياته تحقيق التفاعل المتبادل بين الجوانب المعرفية والانفعالية في الشخصية المؤدي إلى فهم السلوك الإنساني. (Kovac&Habk،Maric، 2018).

وتناولت عديد من الدراسات متغير الذكاء الانفعالي، فقد أشارت دراسة الخطيب (٢٠١٥) إلى وجود مستوى عالٍ من الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، وعدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، واتفقت دراسة زيداني (٢٠١٦) في توافر مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، وأشارت دراسة الظفري، والبلوشي (٢٠١٩) إلى توافر فروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين لصالح الإناث، كما أشارت دراسة بال، جوكسل، جويل Gürel، Göksel،Pala (٢٠١٦م) إلى وجود علاقة إيجابية بين مقياس السعادة في أوكسفورد ومقياس الذكاء الانفعالي.

**إجراءات الدراسة العملية:**

**منهج الدراسة:**

اعتمد المنهج الوصفي التحليلي، الذي يدرس الظاهرة كما هي في الواقع، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً، ويعبر عنها تعبيراً كمياً وكيفياً.

## المجتمع الأصلي للدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من جميع طلبة الجامعات الفلسطينية بمحافظة غزة المحددة بالدراسة وهي الجامعة الإسلامية، وجامعة الأزهر، وجامعة الأقصى.

ويتوزع أفراد مجتمع الدراسة وعينة الدراسة الإحصائية الموزعة والمستردة بحسب الجدول (١):

توزيع أفراد مجتمع الدراسة وعينة الدراسة الإحصائية والموزعة والمستردة بحسب الجامعة

م	الجامعة	مجتمع الدراسة	عينة الدراسة الإحصائية	عينة الدراسة الموزعة	عينة الدراسة المستردة
١	الإسلامية	16361	128	170	146
٢	الأزهر	12599	99	130	120
٣	الأقصى	19649	154	200	154
	المجموع	48609	381	500	٤٢٠

ثالثاً: عينة الدراسة:

تمثل حجم عينة الدراسة الإحصائية (٣٨١) طالبا وطالبة، تم توزيع الاستبانة على عدد (٥٠٠) طالبا وطالبة، واسترداد (٤٢٠) استبانة، مثلت عينة الدراسة، ويتوزع أفراد عينة الدراسة بحسب

الجدول التالي (٢):

توزيع أفراد عينة الدراسة

م	الجنس	العدد	النسبة المئوية %
١	ذكر	163	38.8
٢	أنثى	257	61.2
	المجموع	٤٢٠	١٠٠%
م	المستوى الأكاديمي	العدد	النسبة المئوية %
١	الأول	134	31.9
٢	الثاني	127	30.2
٣	الثالث	90	21.4
٤	الرابع	69	16.4
	المجموع	٤٢٠	١٠٠%
م	الجامعة	العدد	النسبة المئوية %
١	الإسلامية	146	34.8
٢	الأزهر	120	28.6
٣	الأقصى	154	36.7
	المجموع	٤٢٠	١٠٠%
م	المعدل التراكمي	العدد	النسبة المئوية %
١	ممتاز	67	16.0
٢	جيد جدا	195	46.4
٣	جيد	140	33.3
٤	مقبول	18	4.3
	المجموع	٤٢٠	١٠٠%

أدوات الدراسة:

اهتم الباحث بمراجعة الأدبيات والدراسات والبحوث السابقة المتصلة بموضوع بحثه، ثم عمد إلى تصميم الاستبانة وفق موضوع الدراسة وأهدافها وتساؤلاتها وطبيعة البيانات والمعلومات

## الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

المطلوب الحصول عليها فيما يخص الذكاء الانفعالي وأساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة، ثم عرضها على المحكمين، وقام بإجراء الصدق والثبات، وتفصيلها كالتالي:

### أولاً: استبانة الذكاء الانفعالي :

تضمنت الاستبانة في صورتها الأولية (٣٠) فقرة، أما في الصورة النهائية فقد تكونت من (٢٥) فقرة موزعة على ثلاثة أبعاد (التقييم الذاتي، المهارات الاجتماعية، ضبط العواطف).

### صدق الاستبانة:

١. الصدق من وجهة نظر المحكمين : عرضت الاستبانة على (٧) محكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص، من أجل التحقق من سلامة الصياغة اللغوية، ووضوح تعليمات المقياس، وانتماء المحاور وال فقرات، وصلاحياتها لقياس الأهداف، وتم الالتزام بكل ملاحظات المحكمين.

٢. الصدق البنائي: حسب الصدق البنائي لمحاور الاستبانة، بإيجاد معاملات ارتباط بيرسون لمحاور الاستبانة، كما هو مبين في الجدول التالي (٣):

### الصدق البنائي لمحاور استبانة الذكاء الانفعالي

المحور	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	الدلالة
التقييم الذاتي	0.864	٠.٠٠٠٠	دالة
المهارات الاجتماعية	0.695	٠.٠٠٠٠	دالة
ضبط العواطف	0.851	٠.٠٠٠٠	دالة

يتبين من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٠٥)، أي إن جميع المحاور تتمتع بمعاملات صدق دالة إحصائية، وتفي بأغراض الدراسة.

٣. صدق الاتساق الداخلي: حسب صدق الاتساق الداخلي لفقرات الاستبانة بإيجاد (معاملات ارتباط بيرسون) لفقرات الاستبانة، كما هو مبين في الجدول (٤):

### صدق الاتساق الداخلي لفقرات محاور الذكاء الانفعالي

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	المحور	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	المحور
1	0.907	0.000	المهارات الاجتماعية	١٤	0.849	0.000	ضبط العواطف
2	0.921	0.000	التقييم الذاتي	١٥	0.936	0.000	ضبط العواطف
٣	0.929	0.000	المهارات الاجتماعية	١٦	0.882	0.000	التقييم الذاتي
٤	0.698	0.000	التقييم الذاتي	١٧	0.915	0.000	التقييم الذاتي
٥	0.882	0.000	ضبط العواطف	١٨	0.922	0.000	ضبط العواطف
٦	0.760	0.000	ضبط العواطف	١٩	0.667	0.000	التقييم الذاتي
٧	0.823	0.000	ضبط العواطف	٢٠	0.929	0.000	ضبط العواطف
٨	0.829	0.000	المهارات الاجتماعية	٢١	0.872	0.000	التقييم الذاتي

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	المحور	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	المحور
٩	0.865	٠.٠٠٠	ضبط العواطف	٢٢	0.684	0.000	المهارات الاجتماعية
١٠	0.750	0.000	المهارات الاجتماعية	٢٣	0.907	0.000	التقييم الذاتي
١١	0.823	0.000	المهارات الاجتماعية	٢٤	0.678	0.000	المهارات الاجتماعية
١٢	0.817	0.000	المهارات الاجتماعية	٢٥	0.925	0.000	التقييم الذاتي
١٣	0.765	0.000	ضبط العواطف				

يتبين من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)، أي إن جميع الفقرات تتمتع بمعاملات صدق دالة إحصائية، وتفي بأغراض الدراسة.

#### ثبات الأداة:

١. الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ: تم التحقق من ثبات الاستبانة من خلال حساب

معامل الارتباط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول التالي (٥):

معامل الارتباط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لاستبانة الذكاء الانفعالي

المقياس	معامل الارتباط
التقييم الذاتي	0.744
المهارات الاجتماعية	0.855
ضبط العواطف	0.839
الذكاء الانفعالي	0.882

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ معامل ثبات دال إحصائية، وفيها بأغراض الدراسة.

٢. الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم التحقق من الثبات وفق معامل الارتباط بطريقة

التجزئة النصفية، كما هو مبين في الجدول (٦):

معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لاستبانة الذكاء الانفعالي

المقياس	معامل الارتباط	
	قبل التعديل	بعد التعديل
التقييم الذاتي	0.533	0.695
المهارات الاجتماعية	0.514	0.679
ضبط العواطف	0.512	0.677
الذكاء الانفعالي	0.658	0.794

يتبين من الجدول أن معامل الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية هو معامل ثبات دال.

#### ثانياً: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية:

بعد الاطلاع على الأدب السيكولوجي والدراسات السابقة تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط المكون من (٦٠) فقرة موزعة على (١٥) بعداً، والعبارات إيجابية باستثناء بعض العبارات.

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

صدق المقياس:

١. الصدق من وجهة نظر المحكمين (صدق المحتوى / الصدق الظاهري): عرض المقياس على (٧) محكمين من أصحاب الخبرة والاختصاص من أجل التحقق من سلامة الصياغة اللغوية للمقياس، ووضوح تعليمات المقياس، وانتماء المحاور والفقرات، وصلاحيته لقياس الأهداف، وتم الالتزام بكل ملاحظات المحكمين.

٢. الصدق البنائي: حسب الصدق البنائي بإيجاد (معاملات ارتباط بيرسون) لمحاور المقياس

كالتالي جدول (٧):

الصدق البنائي لمحاور مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المحور	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	الدالة
إعادة التفسير الإيجابي	0.629	٠.٠٠٠	دالة
الابتعاد الذهني	0.817	٠.٠٠٠	دالة
التركيز على الانفعالات وإظهارها	0.901	٠.٠٠٠	دالة
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	0.704	٠.٠٠٠	دالة
المواجهة النشطة	0.694	٠.٠٠٠	دالة
الإنكار	0.746	٠.٠٠٠	دالة
الرجوع إلى الدين	0.723	٠.٠٠٠	دالة
السخرية أو الدعابة	0.787	٠.٠٠٠	دالة
الابتعاد السلوكي	0.682	٠.٠٠٠	دالة
التريث	0.855	٠.٠٠٠	دالة
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.778	٠.٠٠٠	دالة
تعاطي المواد النفسية	0.916	٠.٠٠٠	دالة
التقبل	0.787	٠.٠٠٠	دالة
قمع الأنشطة المنافسة	٠.٦٨١	٠.٠٠٠	دالة
التخطيط	٠.٧٩٥	٠.٠٠٠	دالة

يتبين من الجدول السابق أن قيمة مستوى الدلالة أقل من (٠.٠٥)، أي إن المقياس دال.

٣. صدق الاتساق الداخلي: حسب صدق الاتساق الداخلي لفقرات المقياس بإيجاد (معاملات

ارتباط بيرسون) لفقرات المقياس، كما هو مبين في الجدول (٨):

صدق الاتساق الداخلي لفقرات محاور أساليب مواجهة الضغوط النفسية

الفقرة	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	المحور	الفقرة	معامل الارتباط	قيمة "Sig"	المحور
1	0.629	0.000	إعادة التفسير الإيجابي	31	0.851	0.000	إعادة التفسير الإيجابي
2	0.817	0.000	الابتعاد الذهني	32	0.956	0.000	الابتعاد الذهني
3	0.901	0.000	التركيز على الانفعالات وإظهارها	33	0.794	0.000	التركيز على الانفعالات وإظهارها

المحور	قيمة "Sig"	معامل الارتباط	الفقرة	المحور	قيمة "Sig"	معامل الارتباط	الفقرة
الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	0.000	0.878	34	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	0.000	0.704	4
المواجهة النشطة	0.000	0.877	35	المواجهة النشطة	0.000	0.894	5
الإنكار	0.000	0.871	36	الإنكار	0.000	0.746	6
الرجوع إلى الدين	0.000	0.789	37	الرجوع إلى الدين	0.000	0.723	7
السخرية أو الدعابة	0.000	0.830	38	السخرية أو الدعابة	0.000	0.787	8
الابتعاد السلوكي	0.000	0.956	39	الابتعاد السلوكي	0.000	0.682	9
التريث	0.000	0.685	40	التريث	0.000	0.855	10
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.000	0.859	41	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.000	0.787	11
تعاطي المواد النفسية	0.000	0.623	42	تعاطي المواد النفسية	0.000	0.791	12
التقبل	0.000	0.902	43	التقبل	0.000	0.608	13
قمع الأنشطة المتنافسة	0.000	0.843	44	قمع الأنشطة المتنافسة	0.000	0.709	14
التخطيط	0.000	0.742	45	التخطيط	0.000	0.668	15
إعادة التفسير الإيجابي	0.000	0.914	46	إعادة التفسير الإيجابي	0.000	0.687	16
الابتعاد الذهني	0.000	0.607	47	الابتعاد الذهني	0.000	0.597	17
التركيز على الانفعالات وإظهارها	0.000	0.853	48	التركيز على الانفعالات وإظهارها	0.000	0.727	18
الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	0.000	0.792	49	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي	0.000	0.697	19
المواجهة النشطة	0.000	0.844	50	المواجهة النشطة	0.000	0.980	20
الإنكار	0.000	0.799	51	الإنكار	0.000	0.778	21
الرجوع إلى الدين	0.000	0.600	52	الرجوع إلى الدين	0.000	0.916	22
السخرية أو الدعابة	0.000	0.699	53	السخرية أو الدعابة	0.000	0.887	23
الابتعاد السلوكي	0.000	0.691	54	الابتعاد السلوكي	0.000	0.637	24
التريث	0.000	0.932	55	التريث	0.000	0.876	25
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.000	0.919	56	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.000	0.958	26
تعاطي المواد النفسية	0.000	0.879	57	تعاطي المواد النفسية	0.000	0.658	27
التقبل	0.000	0.789	58	التقبل	0.000	0.739	28
قمع الأنشطة المتنافسة	0.000	0.843	59	قمع الأنشطة المتنافسة	0.000	0.861	29
التخطيط	0.000	0.855	60	التخطيط	0.000	0.954	30

يتبين من الجدول السابق أن قيم مستوى الدلالة أقل من (0.05)، أي جميع الفقرات تتمتع بمعاملات صدق دالة إحصائية، وتفي بأغراض الدراسة.

### ثبات المقياس:

٣. الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ: تم التحقق من ثبات المقياس من خلال حساب

معامل الارتباط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ، كما هو مبين في الجدول (٩):

معامل الارتباط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المقياس	معامل الارتباط
إعادة التفسير الإيجابي	0.860
الابتعاد الذهني	0.908

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

المقياس	معامل الارتباط
التركيز على الانفعالات وإظهارها	0.859
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	0.763
المواجهة النشطة	0.822
الإنكار	0.937
الرجوع إلى الدين	0.925
السخرية أو الدعابة	0.903
الابتعاد السلوكي	0.907
التريث	0.928
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.800
تعاطي المواد النفسية	0.913
التقبل	0.932
قمع الأنشطة المنافسة	0.812
التحط	0.858
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	٠.٧٦٧

يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط باستخدام معادلة ألفا كرونباخ معامل ثبات دال إحصائياً، وفي الأغراض الدراسة.

٤. الثبات بطريقة التجزئة النصفية: تم التحقق من ثبات المقياس بحساب معامل الارتباط

بطريقة التجزئة النصفية، كما هو مبين في الجدول (١٠):

معامل الارتباط بطريقة التجزئة النصفية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المقياس	معامل الارتباط	
	قبل التعديل	بعد التعديل
إعادة التفسير الإيجابي	0.869	0.930
الابتعاد الذهني	0.827	0.905
التركيز على الانفعالات وإظهارها	0.645	0.784
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	0.787	0.881
المواجهة النشطة	0.791	0.883
الإنكار	0.608	0.756
الرجوع إلى الدين	0.709	0.830
السخرية أو الدعابة	0.668	0.801
الابتعاد السلوكي	0.687	0.814
التريث	0.597	0.748
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	0.627	0.771
تعاطي المواد النفسية	0.697	0.821
التقبل	0.980	0.990
قمع الأنشطة المنافسة	0.927	0.962
التحط	0.912	0.954
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	<b>0.645</b>	<b>0.784</b>



يتبين من الجدول السابق أن معامل الارتباط باستخدام طريقة التجزئة النصفية معامل ثبات دال إحصائياً، وفي أغراض الدراسة.

واعتمد الباحث استخدام الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في إجراء التحليلات الإحصائية اللازمة للدراسة، وهي على النحو التالي: معامل ارتباط بيرسون، معادلة ألفا كرونباخ، طريقة التجزئة النصفية، نظرية النهاية المركزية، اختبار T للعينة الواحدة، اختبار T لعينتين مستقلتين، (T-Test)، اختبار تحليل التباين الأحادي.

### نتائج تساؤلات الدراسة ومناقشتها:

ينص السؤال الرئيس الأول على ما يلي: ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات؟  
أجيب عن هذا السؤال باستخدام (اختبار T للعينة الواحدة)، كما هو مبين في جدول (١١):

#### تحليل بيانات الذكاء الانفعالي

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	قيمة "Sig."	الوزن النسبي	الترتيب	درجة الموافقة
1	التقييم الذاتي	25.743	3.251	143.371	0.000	64.357	٢	متوسطة
2	المهارات الاجتماعية	27.783	3.173	160.094	0.000	69.458	١	كبيرة
٣	ضبط العواطف	28.564	4.513	116.080	0.000	63.476	٣	متوسطة
	الذكاء الانفعالي	82.090	7.929	204.429	0.000	65.672		متوسطة

• يتبين من الجدول السابق أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات جاء بوزن نسبي (65.672)، وهو بدرجة موافقة (متوسطة).

ويفسر الباحث ذلك بأن انتقال الطالب من الحياة المدرسية إلى الحياة الجامعية انتقال لحياة جديدة، وواقع جديد، مختلف كلياً عن المدرسة، فالوجوه تختلف، والبيئة تختلف، وطريقة التدريس والتعامل، وطرائق التقييم، وهذا يجعل الطالب الجامعي في بداية حياته الجامعية قليل التواصل مع الآخرين ولديه رهبة من الاختلاط بالآخرين، فلا يعبر عن مشاعره بسهولة، وقد لا يستجيب للمواقف بانفعالات مناسبة، وهذا يؤثر ويحد من الذكاء الانفعالي لديه. وعلى صعيد آخر، فالطالب في بداية حياته يكون غير قادر على اتخاذ قرارات مصيرية، بقدر ما يهتم بترتيب أموره الدراسية والتكيف مع الواقع الجديد، وفي السنوات اللاحقة من الحياة الجامعية يستعيد ثقته بنفسه، ويبدأ بالانطلاق نحو الحياة الاجتماعية والمجتمعية، ويهتم أغلب الجامعات بتنمية قدرات الطلبة المعرفية والشخصية والرعاية النفسية من خلال البرامج التي تقدمها مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات، وكذلك المساقات العملية، والتدريب الميداني، وساعات التطوع التي تفرض على الطالب، وهذا يسهم في انخراط الطالب أكثر بالمجتمع، وفي تحسين مستوى الذكاء الانفعالي لديه، ويلاحظ الباحث اختلافاً كبيراً بين شخصية الطلبة في سنة أولى وسنة رابعة، كما تهتم الأسر الفلسطينية

## الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

بغزة بأبنائها وتعليمهم وتدريبهم وصل شخصيتهم، وهذا يحسن مستوى الذكاء الانفعالي لديهم، وأشارت بعض الدراسات إلى توفر مستوى ذكاء انفعالي بين متوسط إلى عال كدراسة دراسة (أبو منشار، ٢٠٢١)، ودراسة (زيداني، ٢٠١٦)، ودراسة (الخطيب، ٢٠١٥) .

وينص السؤال الرئيس الثاني على ما يلي: ما مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات؟

أجيب عن هذا السؤال باستخدام (اختبار T لعينة الواحدة)، كما هو مبين في جدول (١٢):

تحليل بيانات أساليب مواجهة الضغوط النفسية

م	المحور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	قيمة "Sig."	الوزن النسبي	الترتيب	درجة الموافقة
1	إعادة التفسير الإيجابي	6.700	1.230	81.046	0.000	74.444	2	متوسطة
2	الابتعاد الذهني	6.327	1.084	84.640	0.000	70.296	6	متوسطة
3	التركيز على الانفعالات وإظهارها	6.340	1.013	90.861	0.000	70.444	5	متوسطة
4	الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	6.158	1.281	68.885	0.000	68.426	8	متوسطة
5	المواجهة النشطة	6.507	1.031	92.718	0.000	72.296	3	متوسطة
6	الإنكار	5.855	1.118	73.129	0.000	65.056	13	متوسطة
7	الرجوع إلى الدين	6.867	1.165	88.626	0.000	76.296	1	متوسطة
8	السخرية أو الدعابة	6.202	1.183	75.365	0.000	68.907	7	متوسطة
9	الابتعاد السلوكي	5.953	1.106	75.831	0.000	66.148	12	متوسطة
10	التريث	6.072	0.862	100.220	0.000	67.463	9	متوسطة
11	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	5.963	0.946	88.838	0.000	66.259	10	متوسطة
12	تعاطي المواد النفسية	5.737	1.047	75.730	0.000	63.741	15	متوسطة
13	التقبل	5.833	1.383	58.816	0.000	64.815	14	متوسطة
14	قمع الأنشطة المنافسة	5.958	1.296	64.769	0.000	66.204	11	متوسطة
15	التخطيط	6.457	1.231	76.813	0.000	71.741	4	متوسطة
	أساليب مواجهة الضغوط النفسية	123.904	6.237	414.588	0.000	68.836		متوسطة

- يتبين من الجدول السابق أن مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات جاء بوزن نسبي (٦٨.٨٣٦)، وهو بدرجة موافقة (متوسطة).
- ويفسر الباحث توفر أساليب مواجهة الضغوط النفسية بدرجة متوسطة إلى أن هذه الأساليب البناءة للمواجهة تحتاج إلى العديد من المهارات والخبرات والتجارب والتدريب التي ربما لا تكون متوفرة لدى الطلبة لا سيما في مقتبل حياتهم الجامعية إضافة إلى تعدد مصادر الضغوط وتنوعها وشدتها، لا سيما ما يعايشه الطلبة من ظروف قاسية صعبة في قطاع غزة حيث استمرار الحصار

والضغوط النفسية التابعة وشن الحروب كل فترة، كل ذلك يؤثر في قدرتهم على التحمل، وفي المقابل ما تقوم به مراكز الدعم النفسي، والجمعيات المجتمعية، والتتقيف النفسي، والدعم الاجتماعي الذي يتلقاه الطلبة، بالإضافة إلى تدريباتهم العملية ترفع من قدرتهم على استخدام أساليب المواجهة، فخبرة الطالب المبتدئة وتنوع مصادر الضغوط واستمرارها، وفي المقابل الدعم والتدريب المجتمعي والجامعي يفسر وجود درجة متوسطة من استخدام الطلبة أساليب مواجهة الضغوط، وهناك دراسات عدة أشارت نتائجها إلى توفر مستوى متوسط كدراسة (عطا وسلامة، ٢٠١٦)، ودراسة (سلمان، ٢٠١٨).

وينص السؤال الرئيس الثالث على: هل يوجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وبين مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات؟

تم التحقق من الفرضية عن طريق إيجاد (معاملات ارتباط بيرسون)، كما في الجدول (١٣):

معاملات ارتباط بيرسون بين الذكاء الانفعالي وبين أساليب مواجهة الضغوط النفسية

المحور	معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة
التقييم الذاتي	0.284	0.000	دالة
المهارات الاجتماعية	0.265	0.000	دالة
ضبط العواطف	0.227	0.000	دالة
الذكاء الانفعالي	0.201	0.000	دالة

يتبين من الجدول السابق وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية عند مستوى ( $\alpha \leq 0.05$ ) بين التقييم الذاتي، وضبط العواطف والمهارات الاجتماعية والذكاء الانفعالي، وبين مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية.

ويفسر الباحث توفر علاقة طردية بأن الذكاء الانفعالي يتطلب التعاون والتعبير عن المشاعر وفهمها، والتحكم فيها، والقدرة على إدراك اهتمامات الآخرين والتأثير فيهم، كما يتطلب الاستجابة للمواقف بانفعالات مناسبة واتخاذ القرارات المناسبة، وهذه نقاط هامة لا بد أن تتوفر في الطالب حتى يكون قادراً على استخدام أساليب مواجهة الضغوط

، كما أن الطلبة الذين يتمتعون بتطبيق أساليب مواجهة للضغوط بنسبة متوسطة أو عالية لاشك لديهم الذكاء الانفعالي والمهارات الاجتماعية والقدرة على التقييم الذاتي، فالحياة الجامعية بيئة مليئة بالخبرات الانفعالية والاجتماعية التي تفرض على الطالب الاستفادة منها، بالإضافة إلى توفر العديد من المساقات النظرية والعملية التي تدرس في الجامعة وتعيدهم في تطوير تلك القدرات، وقد اتفقت دراسات مع هذه النتيجة كدراسة (عطا وسلامة، ٢٠١٦)، ودراسة (سلمان، ٢٠١٨).

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبيب

وينص السؤال الرئيس الرابع على: هل يوجد فروق بين متوسط التقديرات حول مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي)؟

وللإجابة عن السؤال الفرعي الأول والذي ينص على: هل يوجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام (اختبار T-Test)، كما هو مبين في جدول (١٤):

الفروقات في محور الذكاء الانفعالي بالنسبة لمتغير الجنس

المحور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	قيمة "Sig."	الدالة
التقييم الذاتي	ذكر	163	27.086	2.792	7.133	0.000	دالة
	أنثى	257	24.891	3.239			
المهارات الاجتماعية	ذكر	163	27.810	3.036	0.136	0.892	غير دالة
	أنثى	257	27.767	3.262			
ضبط العواطف	ذكر	163	29.086	5.057	1.892	0.059	غير دالة
	أنثى	257	28.233	4.108			
الذكاء الانفعالي	ذكر	163	83.982	7.352	3.960	0.000	دالة
	أنثى	257	80.891	8.060			

يتبين من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس لصالح (الذكور). ويفسر الباحث ذلك بأن المجتمع يمنح التعبير الحر والفرص للذكور أكثر من الإناث ، لأن الذكر هو المقرر أكثر من المرأة في العديد من المواقف الاجتماعية ، كما يعمل الذكور في عدة مهن قبل الدراسة وفي أثنائها ليعيل أهله ما يؤهله للتمتع أكثر بمهارات الذكاء الانفعالي . والذكور عادة أكثر تفاعلاً اجتماعياً من الإناث بالمجتمع الغزي ، وقد اختلفت بعض الدراسات مع النتيجة منها دراسة ( الخطيب، ٢٠١٥ ) ودراسة (الرحاحلة، ٢٠٢٠) اللتين أشارتا إلى عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، بينما دراسة (الظفري، والبلوشي، ٢٠١٩) أشارت إلى توفر فروق في الذكاء الانفعالي بين الجنسين لصالح الإناث .

وللإجابة عن السؤال الفرعي الثاني الذي ينص على: هل يوجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي استخدم (اختبار One-Way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (١٥):

الفروقات في محور الذكاء الانفعالي بالنسبة لمتغير المستوى الأكاديمي

المحور	المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
التقييم الذاتي	الأول	134	25.731	3.698	0.780	0.506	غير دالة
	الثاني	127	25.740	2.723			
	الثالث	90	26.100	3.538			
	الرابع	69	25.304	2.809			
المهارات الاجتماعية	الأول	134	27.403	3.228	1.965	0.119	غير دالة
	الثاني	127	27.598	2.958			
	الثالث	90	28.211	3.514			
	الرابع	69	28.304	2.897			
ضبط العواطف	الأول	134	27.649	4.159	2.832	0.038	دالة
	الثاني	127	29.047	4.159			
	الثالث	90	29.111	5.594			
	الرابع	69	28.739	4.021			
الذكاء الانفعالي	الأول	134	80.784	6.486	2.161	0.092	غير دالة
	الثاني	127	82.386	7.273			
	الثالث	90	83.422	10.908			
	الرابع	69	82.348	6.738			

من الجدول السابق يتبين:

- عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي في الذكاء الانفعالي.

ويفسر الباحث تلك النتيجة تبعاً للبرامج المدرسية التي تنفذ قبل وصول الطلبة للجامعة، حيث يقوم المرشدون النفسيون ومؤسسات المجتمع المدني بتنفيذ الكثير من الأنشطة وورش العمل في المدارس ما يسهل عليهم اكتساب مهارات مواجهة الضغوط النفسية، كما تسهم في تنمية الذكاء الانفعالي لديهم، و اندماج الطالب الجامعي بالأندية الطلابية، وبأنشطة الجامعة اللامنهجية التي تحفز فرص التفاعل الاجتماعي، وتكسبهم مهارات مواجهة الضغوط النفسية، كما أن الضغوط المتعلقة بالاحتلال تقع على جميع الطلبة بغض النظر عن مستواهم الدراسي، وتسهم في انتشار الوعي النفسي داخل القطاع، وبرامج الإرشاد النفسي، وجلسات التوعية والدعم النفسي، حيث يشارك الطلبة من كل المستويات، كل ذلك أسهم في عدم وجود فروق لدى الطلبة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفي الذكاء الانفعالي بحسب المستوى الدراسي.

ولإجابة عن السؤال الفرعي الثالث الذي ينص على: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية

في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير الجامعة، استخدم اختبار One-Way

(ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (١٦):

الفروقات في محور الذكاء الانفعالي بالنسبة لمتغير الجامعة

المحور	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
التقييم الذاتي	الإسلامية	146	25.740	3.138	1.954	0.143	غير دالة
	الأزهر	120	26.183	3.029			
	الأقصى	154	25.403	3.493			
	الإسلامية	146	27.253	3.105	3.327	0.037	دالة

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

المحور	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
المهارات الاجتماعية	الأزهر	120	28.192	2.808	2.808	0.061	غير دالة
	الأقصى	154	27.968	3.444			
ضبط العواطف	الإسلامية	146	27.856	4.228	2.808	0.061	غير دالة
	الأزهر	120	28.867	4.895			
	الأقصى	154	29.000	4.412			
الذكاء الانفعالي	الإسلامية	146	80.849	7.026	3.182	0.043	دالة
	الأزهر	120	83.242	7.725			
	الأقصى	154	82.370	8.739			

يتبين من الجدول السابق:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعات تعزى لمتغير الجامعة لصالح جامعة الأزهر .

ويفسر الباحث ذلك بحرص الجامعات على تهيئة بيئة نفسية آمنة للطالب دعماً للمنافسة الشريفة بين الجامعات وخدماتها، وسبل رعايتها للطلبة، فالعديد من الجامعات في قطاع غزة تقدم برامج إرشادية ونفسية وتوعوية لخدمة الطلبة، ومن ضمنها جامعة الأزهر التي تعد أقدم جامعة في غزة، وتقود العديد من البرامج الداعمة والمحفزة للذكاء الانفعالي للطلبة بتميز برامجها الأكاديمية والإرشادية .

وللإجابة عن السؤال الفرعي الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير المعدل التراكمي، استخدم (اختبار One-Way ANOVA)، المبين في جدول (١٧):

الفروقات في محور الذكاء الانفعالي بالنسبة لمتغير المعدل التراكمي

المحور	المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
التقييم الذاتي	ممتاز	67	25.970	2.730	0.233	0.873	غير دالة
	جيد جدا	195	25.692	3.241			
	جيد	140	25.657	3.478			
	مقبول	18	26.111	3.513			
المهارات الاجتماعية	ممتاز	67	26.373	3.571	5.469	0.001	دالة
	جيد جدا	195	28.072	3.097			
	جيد	140	27.993	2.935			
	مقبول	18	28.278	3.045			
ضبط العواطف	ممتاز	67	28.209	4.340	0.866	0.459	غير دالة
	جيد جدا	195	28.938	4.379			

المحور	المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
	جيد	140	28.293	4.787			
	مقبول	18	27.944	4.439			
الذكاء الانفعالي	ممتاز	67	80.552	7.840	1.252	0.290	غير دالة
	جيد جدا	195	82.703	7.891			
	جيد	140	81.943	7.962			
	مقبول	18	82.333	8.253			

يتبين من الجدول السابق:

- عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير المعدل التراكمي. يفسر الباحث تلك النتيجة عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تبعا للمعدل التراكمي باختلاف الخبرات الحياتية بين الطلبة، وظروفهم الأسرية وطرائق التربية والتنشئة بينهم، وتتباين ظروفهم المادية والاجتماعية، وهذا بلا شك مؤثر.
- بينما يفسر الباحث وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير المعدل التراكمي لصالح جيد ، بانشغال أغلب الطلبة بالدراسة، واهتمامهم بها اهتماما بالغا أحيانا هروبا من قسوة الواقع، وقد لا يحرصون على تطوير قدراتهم في مواجهة الضغوط النفسية، وتتراكم لديهم، وتؤثر سلبا في تفاعلهم الاجتماعي ، بينما يميل بعض الطلبة ممن هم أقل معدلا تراكميا إلى التفريغ النفسي الانفعالي بالاهتمام بأمور حياتية كالتفاعل الاجتماعي والخروج مع الأصدقاء، والزيارات الاجتماعية، والاشتراك بالأنشطة التي تأخذ اهتماما لديهم أوسع من الدراسة ربما تساعدهم على تعزيز سبل مواجهة الضغوط النفسية ، ومنهم من يهتم بممارسات رياضية وغذائية وجمالية تساعدهم على الوصول للصحة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة بشكل أكبر ممن هم أعلى معدلاً أكاديمياً.

وينص السؤال الرئيس الخامس على: هل يوجد فروق بين متوسط التقديرات حول مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات تعزى لمتغيرات: (الجنس، المستوى الأكاديمي، الجامعة، المعدل التراكمي)؟

وللإجابة عن السؤال الفرعي الأول الذي ينص على: هل يوجد فروق في مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجنس

تم التحقق من صحة هذه الفرضية باستخدام (اختبار T-Test)، كما هو مبين في جدول (١٤):

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبيب

الفروقات في محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لمتغير الجنس

المحور	الجنس	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "T"	قيمة "Sig."	الدلالة
إعادة التفسير الإيجابي	ذكر	163	7.008	1.229	4.116	0.000	دالة
	أنثى	257	6.511	1.191			
الابتعاد الذهني	ذكر	163	6.179	1.099	-2.316	0.021	دالة
	أنثى	257	6.429	1.062			
التركيز على الانفعالات وإظهارها	ذكر	163	6.520	1.058	2.815	0.005	دالة
	أنثى	257	6.236	0.971			
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	ذكر	163	6.253	1.176	1.039	0.300	غير دالة
	أنثى	257	6.120	1.346			
المواجهة النشطة	ذكر	163	6.561	0.987	0.778	0.437	غير دالة
	أنثى	257	6.482	1.047			
الإنكار	ذكر	163	5.729	1.117	-1.751	0.081	غير دالة
	أنثى	257	5.924	1.115			
الرجوع إلى الدين	ذكر	163	6.847	1.084	-0.393	0.694	غير دالة
	أنثى	257	6.893	1.233			
السخرية أو الدعابة	ذكر	163	6.290	1.240	1.164	0.245	غير دالة
	أنثى	257	6.152	1.150			
الابتعاد السلوكي	ذكر	163	5.931	1.105	-0.462	0.644	غير دالة
	أنثى	257	5.982	1.117			
التريث	ذكر	163	6.037	0.877	-0.721	0.471	غير دالة
	أنثى	257	6.099	0.856			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	ذكر	163	5.853	0.909	-2.010	0.045	دالة
	أنثى	257	6.041	0.951			
تعاطي المواد النفسية	ذكر	163	5.618	0.977	-1.780	0.076	غير دالة
	أنثى	257	5.804	1.087			
التقبل	ذكر	163	5.733	1.207	-1.103	0.271	غير دالة
	أنثى	257	5.886	1.489			
قمع الأنشطة المنافسة	ذكر	163	5.825	1.314	-1.477	0.140	غير دالة
	أنثى	257	6.018	1.292			
التخطيط	ذكر	163	6.474	1.266	0.104	0.917	غير دالة
	أنثى	257	6.461	1.209			
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	ذكر	163	123.810	6.642	-0.385	0.700	غير دالة
	أنثى	257	124.051	5.979			

يتبين من الجدول السابق:



• عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير الجنس.

يعزو الباحث عدم وجود فروق تبعا للجنس في أساليب مواجهة الضغوط النفسية إلى تشابه الظروف الحياتية، والأزمات النفسية التي يعيشها الجنسين في قطاع غزة في ظل الحروب والحصار والظروف الاقتصادية والحياتية الصعبة، حيث انتشار البطالة والفقر والحصار وتقييد المهن والفرص، كما يتلقى الطلبة من الجنسين نفس المساقات داخل الجامعة، ويتلقون نفس الفرص التدريبية التي انعكست على عدم التباين، والاختلاف في استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط النفسية، واتفقت بعض الدراسات مع تلك النتيجة منها دراسة (رايح، ٢٠٢٠)، ودراسة (عطا وسلامة، ٢٠١٦)، واختلفت دراسة (عبد السلام، ٢٠٢٢) التي أشارت إلى وجود فروق بين الجنسين في استخدام أساليب مواجهة الضغوط النفسية لصالح الذكور.

ولإجابة عن السؤال الفرعي الثاني والذي ينص على: هل يوجد فروق في مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي

باستخدام (اختبار One-Way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (١٥):

الفروقات في محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لمتغير المستوى الأكاديمي

المحور	المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدالة
إعادة التفسير الإيجابي	الأول	134	7.002	1.345	4.791	0.003	دالة
	الثاني	127	6.455	1.031			
	الثالث	90	6.717	1.195			
	الرابع	69	6.565	1.269			
الابتعاد الذهني	الأول	134	6.308	1.049	0.274	0.844	غير دالة
	الثاني	127	6.343	0.990			
	الثالث	90	6.408	1.312			
	الرابع	69	6.261	0.987			
التركيز الانفعالات وإظهارها	الأول	134	6.420	0.967	3.133	0.026	دالة
	الثاني	127	6.236	0.958			
	الثالث	90	6.558	1.087			
	الرابع	69	6.130	1.060			
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	الأول	134	6.095	1.331	0.818	0.484	غير دالة
	الثاني	127	6.242	1.165			
	الثالث	90	6.292	1.416			
	الرابع	69	6.033	1.216			
المواجهة النشطة	الأول	134	6.487	0.996	3.342	0.019	دالة
	الثاني	127	6.697	1.014			
	الثالث	90	6.258	1.068			
	الرابع	69	6.554	0.985			

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

المحور	المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
الإنكار	الأول	134	5.938	0.999	3.395	0.018	دالة
	الثاني	127	5.652	1.206			
	الثالث	90	5.767	0.997			
	الرابع	69	6.141	1.255			
الرجوع إلى الدين	الأول	134	6.856	0.974	3.459	0.016	دالة
	الثاني	127	7.128	1.161			
	الثالث	90	6.733	1.231			
	الرابع	69	6.630	1.407			
السخرية أو الدعابة	الأول	134	6.263	1.238	2.613	0.051	غير دالة
	الثاني	127	6.130	1.199			
	الثالث	90	6.433	1.113			
	الرابع	69	5.935	1.105			
الابتعاد السلوكي	الأول	134	5.910	1.092	0.704	0.550	غير دالة
	الثاني	127	6.024	1.191			
	الثالث	90	6.050	1.029			
	الرابع	69	5.837	1.105			
التريث	الأول	134	6.062	0.813	3.390	0.018	دالة
	الثاني	127	6.118	0.868			
	الثالث	90	5.867	0.823			
	الرابع	69	6.293	0.956			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	الأول	134	5.933	0.975	0.657	0.579	غير دالة
	الثاني	127	5.906	0.926			
	الثالث	90	6.067	0.978			
	الرابع	69	6.022	0.833			
تعاطي المواد النفسية	الأول	134	5.776	1.061	1.793	0.148	غير دالة
	الثاني	127	5.563	1.028			
	الثالث	90	5.783	1.026			
	الرابع	69	5.891	1.071			
التقبل	الأول	134	5.877	1.268	0.198	0.897	غير دالة
	الثاني	127	5.793	1.638			
	الثالث	90	5.867	1.144			
	الرابع	69	5.739	1.414			
قمع المنافسة	الأول	134	5.871	1.187	1.715	0.163	غير دالة
	الثاني	127	5.929	1.367			
	الثالث	90	6.200	1.353			
	الرابع	69	5.772	1.307			
التحط	الأول	134	6.549	1.189	1.699	0.167	غير دالة
	الثاني	127	6.537	1.145			
	الثالث	90	6.208	1.479			
	الرابع	69	6.511	1.072			

المحور	المستوى الأكاديمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	الأول	134	124.463	6.244	0.910	0.436	غير دالة
	الثاني	127	123.669	6.256			
	الثالث	90	124.278	6.901			
	الرابع	69	123.087	5.207			

من الجدول السابق يتبين:

- عدم وجود فروق تعزى لمتغير المستوى الأكاديمي في أساليب مواجهة الضغوط النفسية. ويعزو الباحث تلك النتيجة إلى البرامج المدرسية التي تنفذ قبل وصول الطلبة للجامعة، حيث يقوم المرشدون النفسيون ومؤسسات المجتمع المدني بتنفيذ الكثير من الأنشطة وورش العمل في المدارس التي تسهل عليهم اكتساب مهارات مواجهة الضغوط النفسية، وتسهم في تنمية الذكاء الانفعالي لديهم، كما أن اندماج الطالب الجامعي بالأندية الطلابية، وبأنشطة الجامعة اللامنهجية التي تحفز فرص التفاعل الاجتماعي، وتكسبهم مهارات مواجهة الضغوط النفسية، كما أن الضغوط المتعلقة بالاحتلال تقع على جميع الطلبة بغض النظر عن مستواهم الدراسي، كل ذلك يسهم في انتشار الوعي النفسي داخل القطاع، مثل برامج الإرشاد النفسي، وجلسات التوعية والدعم النفسي، حيث يشارك الطلبة من كل المستويات، فتسهم في عدم وجود فروق لدى الطلبة في أساليب مواجهة الضغوط النفسية وفي الذكاء الانفعالي بحسب المستوى الدراسي.

ولإجابة عن السؤال الفرعي الثالث والذي ينص على: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير الجامعة، باستخدام اختبار (One-Way ANOVA)، كما هو مبين في الجدول (١٦):

الفروقات في محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لمتغير الجامعة

المحور	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
إعادة التفسير الإيجابي	الإسلامية	146	6.663	1.187	5.835	0.003	دالة
	الأزهر	120	7.006	1.281			
	الأقصى	154	6.506	1.188			
الابتعاد الذهني	الإسلامية	146	6.283	0.949	1.441	0.238	غير دالة
	الأزهر	120	6.244	1.155			
	الأقصى	154	6.448	1.136			
التركيز على الانفعالات وإظهارها	الإسلامية	146	6.262	0.918	2.647	0.072	غير دالة
	الأزهر	120	6.525	1.063			
	الأقصى	154	6.287	1.051			
دالة	الإسلامية	146	6.293	1.256	3.464	0.032	دالة
	الأزهر	120	6.300	1.188			

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

المحور	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدالة
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	الأقصى	154	5.956	1.356			
المواجهة النشطة	الإسلامية	146	6.668	0.997	6.372	0.002	دالة
	الأزهر	120	6.619	1.023			
	الأقصى	154	6.282	1.015			
الإنكار	الإسلامية	146	5.856	1.105	1.091	0.337	غير دالة
	الأزهر	120	5.731	1.108			
	الأقصى	154	5.932	1.139			
الرجوع إلى الدين	الإسلامية	146	6.920	1.270	0.653	0.521	غير دالة
	الأزهر	120	6.931	1.024			
	الأقصى	154	6.789	1.197			
السخرية أو الدعابة	الإسلامية	146	6.128	1.183	1.613	0.201	غير دالة
	الأزهر	120	6.369	1.297			
	الأقصى	154	6.151	1.089			
الابتعاد السلوكي	الإسلامية	146	6.051	1.190	0.861	0.423	غير دالة
	الأزهر	120	5.956	1.066			
	الأقصى	154	5.883	1.068			
التريث	الإسلامية	146	6.164	0.963	1.506	0.223	غير دالة
	الأزهر	120	5.981	0.822			
	الأقصى	154	6.063	0.790			
استعمال الاجتماعي الانفعالي	الإسلامية	146	5.964	0.869	1.245	0.289	غير دالة
	الأزهر	120	5.869	0.961			
	الأقصى	154	6.049	0.980			
تعاطي المواد النفسية	الإسلامية	146	5.671	1.046	4.676	0.010	دالة
	الأزهر	120	5.556	0.965			
	الأقصى	154	5.927	1.087			
التقبل	الإسلامية	146	5.851	1.470	1.308	0.271	غير دالة
	الأزهر	120	5.663	1.237			
	الأقصى	154	5.932	1.413			
قمع الأنشطة المنافسة	الإسلامية	146	5.866	1.367	1.512	0.222	غير دالة
	الأزهر	120	5.850	1.317			
	الأقصى	154	6.088	1.222			
التخطيط	الإسلامية	146	6.545	1.257	0.557	0.573	غير دالة
	الأزهر	120	6.463	1.309			
	الأقصى	154	6.394	1.141			
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	الإسلامية	146	124.247	6.078	0.455	0.635	غير دالة
	الأزهر	120	124.083	6.679			

المحور	الجامعة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
	الأقصى	154	123.584	6.052			

يتبين من الجدول السابق عدم وجود فروق في مستوى أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات تعزى لمتغير الجامعة.

ربما لا تتوافر فروق في أساليب مواجهة الضغوط لدى الطلبة تبعا لمتغير الجامعة يرجعها الباحث إلى تشابه الظروف المعيشية للطلبة في قطاع غزة، حيث يعيش الجميع نفس الظروف ونفس الأزمات الحياتية، ونفس المشكلات التي يفرضها الحصار، بالإضافة إلى اهتمام جميع الجامعات بإكساب الطلبة المهارات والأساليب المتعلقة بمواجهة الضغوط النفسية، وتتنافس المراكز الإرشادية ومؤسسات المجتمع المدني بمشاركة الجامعات في التدريب والتثقيف النفسي ليكون الطلبة قادرين على مواجهة الضغوط النفسية المختلفة.

وللإجابة هن السؤال الفرعي الرابع والذي ينص على: هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة تعزى لمتغير المعدل التراكمي، استخدم (اختبار One-Way ANOVA)، ومبين في جدول (١٧):

الفروقات في محور أساليب مواجهة الضغوط النفسية بالنسبة لمتغير المعدل التراكمي

المحور	المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
إعادة التفسير الإيجابي	ممتاز	67	6.896	1.177	1.094	0.352	غير دالة
	جيد جدا	195	6.612	1.255			
	جيد	140	6.713	1.205			
	مقبول	18	6.917	1.300			
الابتعاد الذهني	ممتاز	67	6.168	1.114	0.651	0.583	غير دالة
	جيد جدا	195	6.377	1.118			
	جيد	140	6.354	1.008			
	مقبول	18	6.292	1.154			
التركيز على الانفعالات وإظهارها	ممتاز	67	6.369	1.006	1.101	0.349	غير دالة
	جيد جدا	195	6.281	1.024			
	جيد	140	6.380	1.004			
	مقبول	18	6.708	1.012			
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	ممتاز	67	6.582	1.166	3.289	0.021	دالة
	جيد جدا	195	6.046	1.280			
	جيد	140	6.188	1.335			
	مقبول	18	5.875	1.037			
المواجهة النشطة	ممتاز	67	6.772	1.123	1.941	0.122	

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

المحور	المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدالة
غير دالة	جيد جدا	195	6.435	1.018			
	جيد	140	6.482	0.957			
	مقبول	18	6.625	1.129			
الإنكار	ممتاز	67	5.597	0.953	3.009	0.030	دالة
	جيد جدا	195	5.912	1.173			
	جيد	140	5.946	1.108			
	مقبول	18	5.333	0.959			
الرجوع إلى الدين	ممتاز	67	7.287	1.043	4.149	0.006	دالة
	جيد جدا	195	6.738	1.203			
	جيد	140	6.830	1.189			
	مقبول	18	7.167	0.899			
السخرية أو الدعاية	ممتاز	67	6.739	1.302	5.978	0.001	دالة
	جيد جدا	195	6.054	1.131			
	جيد	140	6.145	1.173			
	مقبول	18	6.333	0.899			
الابتعاد السلوكي	ممتاز	67	6.358	1.087	4.747	0.003	دالة
	جيد جدا	195	5.800	1.082			
	جيد	140	5.963	1.110			
	مقبول	18	6.250	1.179			
التريث	ممتاز	67	5.989	0.672	0.337	0.799	غير دالة
	جيد جدا	195	6.092	0.883			
	جيد	140	6.102	0.918			
	مقبول	18	6.000	0.891			
استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	ممتاز	67	6.000	0.836	0.286	0.836	غير دالة
	جيد جدا	195	6.000	0.990			
	جيد	140	5.909	0.941			
	مقبول	18	5.958	0.703			
تعاطي النفس	ممتاز	67	5.866	1.044	0.754	0.521	غير دالة
	جيد جدا	195	5.750	1.040			
	جيد	140	5.668	1.069			
	مقبول	18	5.542	1.001			
التقبل	ممتاز	67	5.888	1.590	0.107	0.956	غير دالة
	جيد جدا	195	5.842	1.356			
	جيد	140	5.780	1.296			
	مقبول	18	5.792	1.683			
قمع الأنشطة المنافسة	ممتاز	67	5.619	1.241	2.969	0.032	دالة
	جيد جدا	195	6.092	1.273			
	جيد	140	5.946	1.318			
	مقبول	18	5.500	1.500			
التحط	ممتاز	67	6.459	1.196	0.011	0.998	غير دالة
	جيد جدا	195	6.473	1.225			
	جيد	140	6.455	1.271			
	مقبول	18	6.500	1.179			
أساليب مواجهة الضغوط النفسية	ممتاز	67	126.119	7.273	3.414	0.018	دالة
	جيد جدا	195	123.338	5.818			

المحور	المعدل التراكمي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة "F"	قيمة "Sig."	الدلالة
	جيد	140	123.814	6.008			
	مقبول	18	123.722	7.019			

يتبين من الجدول السابق:

- عدم وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة تعزى لمتغير المعدل التراكمي.
- وجود فروق دالة في مستوى تطبيق أساليب مواجهة الضغوط النفسية تعزى لمتغير المعدل التراكمي، ولصالح (جيد).

يفسر الباحث وجود فروق في أساليب مواجهة الضغوط تبعا لمتغير المعدل التراكمي لصالح جيد ، بأن أغلب الطلبة ينشغلون بالدراسة، ويهتمون بها اهتماما مبالغا هروبا من قسوة الواقع ، وقد لا يحرصون على تطوير قدراتهم في مواجهة الضغوط النفسية التي تتراكم لديهم وتؤثر سلبا في تفاعلهم الاجتماعي ، بينما يميل بعض الطلبة ممن هم أقل معدلاً تراكمياً إلى التفريغ النفسي الانفعالي بالاهتمام بأمور حياتية، بخلاف اهتمامهم بالدراسة كالتفاعل الاجتماعي والخروج مع الأصدقاء، والزيارات الاجتماعية، والاشتراك بالأنشطة تلك التي تأخذ اهتماما لديهم أوسع من الدراسة؛ وربما تساعدهم على تعزيز سبل مواجهة الضغوط النفسية ، ومنهم من يهتم بممارسات رياضية وغذائية وجمالية ، تساعدهم على الوصول للصحة النفسية ومواجهة ضغوط الحياة بشكل أكبر ممن هم أعلى معدلاً أكاديمياً.

#### توصيات الدراسة :

في ضوء نتائج الدراسة يوصي الباحث ما يلي :

- \_ عقد الأنشطة المختلفة كالدورات والبرامج؛ لتعزيز سبل مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات.
- \_ نشر برامج التوعية والإرشاد في الإذاعات والبرامج التلفزيونية حول سبل مواجهة الضغوط .
- \_ تضمين الخطط الدراسية مساقات وأنشطة تتضمن تعزيز الذكاء الانفعالي لدى الطلبة .
- \_ إنشاء مراكز الإرشاد النفسي داخل الجامعات، والاهتمام بالأنشطة الداعمة نفسيا للطلبة .

#### مقترحات الدراسة:

- \_ تكثيف الدراسات العلمية حول موضوعات الذكاء الانفعالي، وأساليب مواجهة الضغوط النفسية لا سيما لدى عينات مختلفة من الطلبة.
- \_ دراسة برامج إرشادية مقترحة لرفع الذكاء الانفعالي وبرامج لإكساب الطلبة مهارات وأساليب مواجهة الضغوط النفسية.

## المراجع:

### أولاً: المراجع العربية:

أبو درويش، منى. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة. مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث، مج ٥، ع (٢)، ص ٣٢-٧٥.

أبو منشار، منال ماجد. (٢٠٢١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات لدى طلبة مساق تعليم التفكير في جامعة الخليل، فلسطين، مركز النخبة.

أحمد، عادل سيد. (٢٠١٧). الذكاء الوجداني وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعة ذوى خبرات الإساءة في مرحلة الطفولة، مجلة العلوم التربوية والنفسية. جامعة البحرين، مج ١٨، ع(٤)، ص ٢٦٤-٢٢٣.

البريفكاني، خولة أحمد. (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى الطلبة النازحين في كلية التربية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، جامعة الموصل، مج ١٥، ع(٣)، ص ٢٧١-٣٠٢.

البيدي، هديل محمد. (٢٠٢٠). مستوى الدعم الاجتماعية واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية وعلاقتها بالقلق الوجودي لدى زوجات الأسرى الفلسطينيين.

الحواس، أحمد صالح سليمان. (٢٠١٦). أساليب مواجهة الضغوط النفسية عبر مراحل عمرية مختلفة لدى طلاب المرحلة الثانوية وطلاب المرحلة الجامعية بمدينة الحائل. المجلة التربوية، (٤٥). الخطيب، محمد. (٢٠١٥). العلاقة بين الخجل والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة جدارا في الأردن. مجلة المنارة، المجلد ٢١، العدد (٤).

الدليل الإحصائي السنوي لوزارة التربية والتعليم العالي. (٢٠٢٢). غزة ، فلسطين .

رايح، شرفاوي. (٢٠٢٠). أساليب التعامل مع الضغوط الناتجة عن المشكلات السلوكية لدى تلاميذ التعليم الثانوي، سطيف، الجزائر، جامعة محمد لمين دباغين سطيف ٢.



راضي، ابتسام. (٢٠١٤). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد ٢٠، العدد (٨٢).

الرحاحلة، رانيا. (٢٠٢٠). مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة عمان الأهلية، عمان، الأردن، جامعة عمان الأهلية.

زايد، رانيا. (٢٠٢١). الضغوط النفسية وعلاقتها بسلوك التمر لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة. جامعة العربي بن مهدي (أم البواقي).

زيداني، عيسى. (٢٠١٦). الذكاء الانفعالي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى تلاميذ المرحلة الثانوية المنخرطين في الرياضة المدرسية، المسيلة، الجزائر، جامعة محمد بوضياف.

سلمان، خديجة حسين. (٢٠١٨). اساليب التعامل مع الضغوط لدى طالبات كلية التربية المعنفات زواجيا وعلاقتها بالكفاءة الذاتية المدركة. المجلة الدولية للدراسات التربوية والنفسية ، مجلد ٣ العدد (١).

سوماتي، هشام ورقاد، وفاء. (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى المرضى السيكوسوماتين، المدية، الجزائر، جامعة يحيى فارس.

الشنقيطي، سيد محمد. (١٩٩٣). القلب في القرآن وأثره في سلوك الانسان، الرياض، دار عالم الكتب.

الظفري، سعيد، والبلوشي، شمسة. (٢٠١٩). علاقة الذكاء العقلي والانفعالي بالمشكلات الأكاديمية والانفعالية لدى طلبة المرحلتين (المتوسطة والثانوية) بسلطنة عمان.

عبد السلام، بو طالب محمد. (٢٠٢٢). استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية عند المراهق الفاشل دراسيا في شهادة البكالوريا، الجزائر، جامعة ٨ ماي ١٩٤٥ قالمة.

عثمان، فاروق سيد. (٢٠٠١). القلق وادارة الضغوط النفسية. ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.

عيسى، جابر محمد عبد الله. (٢٠٠٦). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الأكاديمي لدى الأطفال، القاهرة، مصر، جامعة حلوان.

القيسي، لما ماجد. (٢٠٢٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، المركز القومي للبحوث ، مج ٦، ع (٤٢)، ص ١٢٤-١٠٨ .

الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة الضغوط لدى طلبة الجامعات الفلسطينية..... د شبير

مناد، حفصة وبن أحمد، أمنة. (٢٠٢١). تأثير الضغوط النفسية على تقبل الطلبة الجامعيين للتعليم عن بعد في ظل جائحة كورونا، الجزائر، جامعة العقيد أحمد دراية.

ثانياً: المراجع الأجنبية :

Ercan ZORBA، Adem PALA & Ali Gürel GÖKSEL.(2016). Examining the Relation between Emotional Intelligence and Happiness Status of Wellness Trainers. *Journal of Education and Learning*; 5(3); 2016 ISSN.

Seri Suhaila Binti Abdullah، Azlina Kosnin، Yeo Kee Jiar.(2019). Emotional Intelligence Among Women: A Systematic Review. *International Journal of Engineering and Advanced Technology (IJEAT)*، 8(5)، 2249-8958.

Law،K.،Wong،C&Song L.(2017).The construct and criterion validity of emotional intelligence and its potential utility in management research،*Jiurnal of Applied Psychology*،(87)،483-496.

Mayer J، salovey-P، Caruso D& Sitarenios G. (2016). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT *Emotion*، 2(3)،97-105.

Mayer، J. D. Salovey، P & canryso، D.R. (2004). "Emotional Intelligence: Theory. *Finding and Implications Psychological Inquiry*. 15(3). 197515.

Maric، Ivana; Kovac، Jelena & Habek، Luka.(2018) *The Importance of Emotional Intelligence for Authentic Leadership ENTRENOVA Conference Proceedings*.

Kluemper، D.(2018) Trait emotional intelligence: The impact of core-self evaluations and social desirability. *Personality and Individual Differences*.44(6)، 1402-1412.

Petrides، K&Furnham، A. (2015). Trait emotional intelligence: psychometric investigation with reference to established trait taxonomies، *European Journal of Personality*،(17)،425-448.

Abiola، Diekola; Salako، Adebayo (2014). Predicting the effect of emotional intelligence، self-Efficacy، job interest، life satisfaction and pay incentives as correlates of effective community policing in South-West، *IFE Psychology*، 1(22)، 170-178.

George، J (2016). Emotions and leadership: *The role of emotional intelligence Human Relations*، 53(8)، 53-58.

Miao C.، Humphery R&Qian، S. (2016). A meta-analysis of emotional intelligence. And work attitudes، *Journal of Occupational and Organizational Psychology* ،(90)،177-202.