

الذكاء الانفعالي وعلاقته بضغط الحياة لدى طلبة تخصص التعليم
الأساسي في جامعة الأقصى

أ. نسرين محمد أبو دبوسة

باحثة دكتوراه

د. عبد الرحمن احمد عباس

أستاذ علم النفس التربوي المشارك

(تاريخ الاستلام 2023/05/02، تاريخ القبول 2023/06/18)

Emotional intelligence and its relationship to life stress among basic education students at Al-Aqsa University

Mr. Nasreen Mohammed Abu Dabousa

PhD Researcher

Dr. Abdul Rahman Ahmed Abbas

Associate Professor of Educational Psychology

(Received 02/05/2023, Accepted 18/06/2023)



أ. نسرين أبو دبوسة - الأردن E-mail address: abukhaled2569@hotmail.com البريد الإلكتروني:

د. عبد الرحمن عباس - الأردن E-mail address: abukhaled2569@hotmail.com البريد الإلكتروني:

المخلص:

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى ضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى، ومعرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى، والكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة تعزى لمتغير (الجنس)، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة التعليم الأساسي بجامعة الأقصى، واستخدمت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس ضغوط الحياة، (من إعداد الباحثة)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى أن مستوى الذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة بوزن نسبي (٧١.٥٪)، ومستوى ضغوط الحياة جاء بدرجة مرتفعة بوزن نسبي (٧٦.٦٪)، كما وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة سلبية بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلاب على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير (الجنس)، وعدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس ضغوط الحياة في جميع الأبعاد تبعاً لمتغير (الجنس) عدا بعد الضغوط الشخصية والانفعالية توجد فروق لصالح الذكور، وتوصي الدراسة بضرورة تقديم الندوات والبرامج التدريبية والإرشادية، التي تتناول أساليب مواجهة ضغوط الحياة وكيفية التعامل معها، من أجل تحقيق التوافق المهني.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، ضغوط الحياة، التعليم الأساسي، جامعة الأقصى.

ABSTRACT:

The study aimed to identify the level of emotional intelligence and the level of life pressures among basic education students at Al-Aqsa University, and to know the relationship between emotional intelligence and life pressures among basic education students at Al-Aqsa University, and to know the relationship between emotional intelligence and life pressures. Statistically significant differences between the mean scores of the students on the Emotional Life Stress Scale, due to the variable (gender). The study sample consisted of (100) male and female students from basic education at Al-Aqsa University. The researcher used the emotional intelligence scale and the life stress scale (prepared by the researcher). The results of the study showed that the level of emotional intelligence came with a high degree with a relative weight (71.5%), and the level of life stress came with a high degree with a relative weight (76.6%). There are statistically significant differences between the mean scores of students on the emotional intelligence scale according to the variable (gender), and there are statistically significant differences between the mean scores of students on the life stress scale in all dimensions according to the variable (gender). except for the dimension of personal and emotional stress. There are differences in favor of males, The study recommends the need to provide seminars and training and counseling programs concerned with methods of dealing with life pressures and how to deal with them, in order to achieve professional compatibility.

Keywords: emotional intelligence, life pressures, basic education, Al-Aqsa University.

المقدمة :

يشهد العالم سلسلة من التغيرات التكنولوجية والمعرفية والعقلية بشكل متسارع وملحوس، وظهر نتيجة لذلك نظريات حديثة حلت محل النظريات القديمة، أهمها نظرية الذكاءات المتعددة لجاردنر **Gardner** الذي قسم الذكاء إلى عدة ذكاءات منها: الذكاء الاجتماعي، والذكاء الرياضي، والذكاء اللغوي، وأيضاً الذكاء الانفعالي، والذي كان لها دور كبير في تكوين العلاقات والتواصل الجيد بالآخرين، كما أنه له دور واضح في ترسيخ مهارات وقدرات الفرد، الأمر الذي يساعده على التكيف في الحياة والشعور بالسعادة والصحة النفسية خاصة طلاب الجامعة والذين هم بناة المجتمع وتطوره.

ويعد الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة الذي يسعى الباحثون تناوله وإزالة الغموض عنه، ويعد هذا المصطلح مرادفاً للذكاء العاطفي أو الوجداني، كروية جديدة للذكاء بعيداً عن المفهوم التقليدي للذكاء المعرفي، وقد أكدت الدراسات الحديثة أنه بإمكانه أن يكون مؤشراً للنجاح في الحياة العملية والنجاح الأكاديمي. (بوبر، ٢٠١٧: ١٠٦)، وقد حظي الذكاء الانفعالي في العقدين الآخرين أهمية بالغة، وتناولته العديد من الدراسات والأبحاث التربوية الحديثة نتيجة أهميته المتزايدة في حياة الإنسان، وباعتباره عملية غير منفصلة عن التفكير، حيث إن الانفعال والتفكير عمليتان متفاعلتان ومتداخلتان. (مقابلة، ٢٠١٩: ٧).

ويرى سالوفي **"Salovey"** أن الذكاء الانفعالي يشكل أحد مكونات الذكاء العام، وهو عبارة عن قدرة عقلية، وعرفه بأنه قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وانفعالات الآخرين، والتمييز بينهم، وأن الذكاء الانفعالي مفهوم يجمع بين الانفعالات الذاتية للفرد في إطارها الخاص الفردي وفي سياقها الاجتماعي من خلال التفاعل مع الآخرين، وأعتقد سالوفي وماير أن الانفعالات يمكنها أن تجعل التفكير أكثر ذكاءً، وأن مفهوم الذكاء يركز على القدرة على التفكير التجريدي، أما الانفعالات فتعطي معنى للعلاقات بين الأفراد، وأن الناس يختلفون في قدرتهم على إدراك ومعالجة المعلومات ذات الطبيعة الانفعالية، كما يختلفون في قدرتهم على الربط بين معالجتهم للمعلومات الانفعالية وبين تفكيرهم العام، و يعتقد أن الاختلاف في هذه القدرات يظهر في بعض السلوكيات التكيفية. (ابن جامع، ٢٠١٠، ٥٠-٥١).

أما جولمان **"Goleman"** فعرف الذكاء الانفعالي على أنها القدرات المتضمنة ضبط الذات **Self-control**، والحماسة **Zeal**، والمثابرة **Persistence**، والقدرة على دفع الذات **Motive oneself**، كما قدم جولمان في عام (١٩٨٨) تصوراً عن الذكاء الانفعالي يتضمن خمس مجالات أساسية ثلاث منها تناول الكفاءات الشخصية ويعني بها معرفة وإدارة الانفعالات داخل الشخص، وهي الوعي بالذات، وتنظيم الذات، والدافعية، واثنين منها تناول الكفاءات الاجتماعية وهي معرفة وإدارة الانفعالات مع الآخرين والتعاطف، ثم قام جولمان بوضع تصوراً جديداً للذكاء الانفعالي يتضمن أربع مجالات وهي: وعي الذات، وإدارة الذات والوعي الاجتماعي، وإدارة العلاقات مع الآخرين. (جودة ٢٠٠٧: ٧٠٤)

وأشار ليو وليو **"Liau and liau"** المشار إليه في الخطيب (٢٠١٥: ١٤٩) أن الذكاء الانفعالي يلعب دوراً أساسياً في زيادة القدرة على التكيف مع الآخرين، فالأفراد الذين يمتلكون ذكاء انفعالياً يظهرون مستويات منخفضة من المشكلات السلوكية، ويتعاملون مع المشكلات الانفعالية بحكمة ويعالجون المواقف الحياتية دون تسرع، عكس الأفراد من ذوي المستويات المنخفضة من الذكاء الانفعالي، ف لديهم مستويات مرتفعة من المشكلات السلوكية مثل الاحتراق النفسي والاكتئاب والعدوان. ويعتبر الذكاء الانفعالي الاستخدام الذكي للانفعالات، والتي يستخدمها في ترشيد سلوكه وتفكيره، وبطرق ووسائل تزيد من فرص نجاحه سواء كان في العمل أو في الحياة بصورة عامه، وبالتالي فالذكاء الانفعالي هو معرفة الفرد لنفسه وللآخرين الذين يتعامل معهم. (الشاعر، ٢٠١٧: ١٦).

ومن خصائص الشخص الذكي انفعالياً كما ذكرها " أبو سعده" أنه شخص متعاطف مع الآخرين، ولديه القدرة على تكوين صداقات، بالإضافة إلى قدرته على التحكم في الانفعالات، والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بسهولة، وتفهم المشكلات بين الأشخاص وحل الخلافات بينهم بيسر، واحترام الآخرين وتقديرهم، والميل إلى الاستقلالية في الرأي، والتكيف بسهولة مع المواقف الاجتماعية الجديدة. (عبد العال، ٢٠٢٢: ٢٦).

وتعد نظرية بار-أون للذكاء الانفعالي **Bar-On** أولى النظريات التي فسرت الذكاء الانفعالي، وتشير تلك النظرية إلى

المتلاحقة في كل جوانب الحياة، حيث تتزايد مطالب الحياة ، وتتسارع التغيرات التكنولوجية، والاقتصادية والثقافية؛ مما ينتج عنها مواقف ضاغطة ومصادر للتوتر والقلق والانزعاج (أبو غالي، 2012: 622)

فقد أصبحت ضغوط الحياة والانفعالات من أخطر الظواهر التي تهدد حياة الفرد المعاصر وما ينتج عنها من مشاكل واضطرابات نفسية، فكلما زادت الحياة تعقيداً كلما كثر تعرض الفرد بالجروح النفسي، ونتيجة لما يتعرض له الفرد للعديد من مواقف الفشل والاحباط في تحقيق رغباته. (محمد، ١٩٩٦: ٢٢٦)

وللذكاء الانفعالي أهمية كبيرة في مساعدة الفرد على التكيف في الحياة وتكوين علاقات اجتماعية ايجابية، مهمة للفرد بصفة عامة والطالب الجامعي بصفة خاصة في ظل هذا العصر الذي سمي بعصر القلق، حيث تؤدي الضغوطات المختلفة في الحياة العديد من المشكلات السلوكية والنفسية كالاكتئاب، والقلق، وفقدان التوازن أو التحكم، وغيرها من المشكلات التي تؤثر على حياة الفرد بصفه عامة وحياة الطالب الأكاديمي بصفة خاصة، الأمر الذي حدا الباحثة في التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى.

مشكلة الدراسة:

على الرغم من الاهتمام بدراسة الذكاء الانفعالي إلا أنه مازالت هناك الحاجة إلى العديد من الدراسات والبحوث للكشف عن علاقته بمتغيرات أخرى والتي لم تثل الاهتمام الكافي من قبل البحوث وهي علاقة الذكاء الانفعالي بضغط الحياة وخاصة لدى طلبة الجامعة في المجتمع الفلسطيني، حيث يتعرض هؤلاء الطلبة إلى العديد من ضغوطات الحياة، والتي تنعكس بالسلب على جميع نواحي الحياة، وتؤدي إلى القلق، والتوتر، والشعور بالضيق، وسوء التوافق ، وسرعة الانفعال - وتقلب المزاج - والعصبية - سرعة الغضب - العدوانية وغيرها مما يزيد من معاناتهم، ويؤدي إلى شعورهم باليأس، والنظر السلبية للحياة والمستقبل ويؤثر على الأداء الأكاديمي، وعلى صحتهم الجسمية والنفسية، وهذا ما شعرت به الباحثة من خلال ملاحظتها لطلبة التعليم الأساسي.

فقد أشار أبو ناهية (٢٠١٦: ٦) أن ضغوط الحياة هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ، وتثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والاحباط ، فتحدث خللاً في استجابته العادية، وتظهر في صور محتلة من سوء التوافق.

وجود تداخل بين عد الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، فقد عرفت الذكاء الانفعالي على أنه مكون يشتمل على مجموعة من الكفاءات غير المعرفية، وقد أعد (Bar-on, 2006) أول أداة لقياس الذكاء الانفعالي، والتي صممت للتعرف إلى تلك الكفاءات غير المعرفية الشخصية، وقد توصلت الأبحاث التي استخدمت مقياس (on-Bar) إلى أن الكفاءات الشخصية تعتبر مؤشراً للنجاح، وهذا ما تقدمه مقياس نسبة الذكاء المعرفي الأكاديمي.

كما يساعد الذكاء الانفعالي على توجيه قدرات الفرد والتحكم في قراراته ويلعب دوراً بارزاً في وعي الفرد بانفعالاته ومشاعره والتحكم بها وإدارتها وقراءة مشاعر الآخرين والتعاطف معها، وعليه فإن توافر قدر كاف من الذكاء الانفعالي لدى الفرد يمكنه من تكوين قيم أساسية ومهمة تساعد على النهوض بمستقبله ومواكبة الحياة بنجاح، وذلك من خلال رفع مستوى وعيه بذاته وتفهمه لعواطفه وعواطف ومشاعر الآخرين وحل مشكلاته وإدارة انفعالاته في محيط البيئة التعليمية. (عمور، ٢٠٢٠: ١٥٧)

ويؤكد ال الشيخ (٢٠١٨: ٩) أن للذكاء الانفعالي له دور مهم في مساعدة الطلبة على تجاوز العديد من المشكلات التربوية التي تواجههم، خلال حياتهم الجامعية كالأحباط وانخفاض الدافعية ، حيث يعد امتلاك المهارات الانفعالية الضرورية لدى الطلبة الذين يعانون من تلك المشكلات التربوية أمراً مهماً، لكي يمكنهم من النهوض وتحقيق الإنجاز اللازم في المجال الأكاديمي، كما تساعد في الضبط والتحكم والقدرة على مواجهة الحياة ومشكلاتها، والتعاطف وتنمي لديه الكفاءة الشخصية والاجتماعية، وبالتالي تساعد في مواجهة المواقف والضغوط المختلفة.

ولعل من أخطر ما يواجه الإنسان المعاصر من مشكلات تهدد حياته، وصحته، وطاقته مشكلة الضغوط النفسية في المعاصر، فمع تعقد الحياة، وتزايد أعبائها، ومنافستها، وصراعاتها، وتطوراتها في كافة المجالات الأسرية، والتربوية والثقافية، والاقتصادية، وأصبحت تلك التغيرات السريعة في كل شيء علامة مميزة ، ومع التقدم والتحضر ارتفعت وتطورت أهداف الإنسان في الحياة، وانتقلت من كونها أهدافاً مألوفة سهلة المنال، لكي تصبح أهدافاً رفيعة معقدة، تحتاج إلى جهود ضخمة تشغل شطراً كبيراً في حياة الفرد. (بركات، ٢٠١٢: ٢٠٨-٢٠٩)

وتعتبر الضغوط ظاهرة ملموسة في الحياة، وجزء لا يتجزأ من حياة الإنسان، ولا سيما في العصر الراهن الذي يتصف بالتعقيد والتغيرات

أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية التعرف إلى مستوى كل من الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة، لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى، وكذلك معرفة العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى الطلبة، والكشف عن الفروق ذات الدلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى على مقياس ضغوط الحياة ومقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير (الجنس - مكان السكن).

أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في جانبين:

١- الأهمية النظرية:

- تكمن أهمية الدراسة الحالية في الموضوع الذي تتناوله الدراسة وهو الذكاء الانفعالي وعلاقته بضغوط الحياة.
- كما تكمن أهمية الدراسة في كونها تسلط الضوء على شريحة مجتمعية ذات أهمية كبرى كونها تساهم في بناء وتطوير المجتمع وهم طلبة الجامعة، وخاصة طلبة التعليم الأساسي بجامعة الأقصى فهم معلوم ومعلمات المستقبل،
- كما تعد الدراسة الحالية إضافة متواضعة وبسيطة للمكتبة العربية بصفة عامة والمكتبة الفلسطينية بصفة خاصة.

٢- الأهمية التطبيقية:

- تسهم نتائج الدراسة في التعرف إلى مستوى الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة مما يتيح فرصة للعاملين في المجال وضع البرامج الإرشادية لتحسين الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، التخفيف من حدة الضغوط الحياتية التي يتعرضون لها ،
- تفيد هذه الدراسة في التمهيد لدراسات، والاستفادة من المقاييس المعدة لهذه الدراسة.

- تفيد العاملين والمتخصصين والمهتمين في المجال بوضع المساقات التي تخدم هذا الموضوع خاصة في الجامعات.

مصطلحات الدراسة:

تعريف الذكاء الانفعالي:

يعرف عوض (١٥:٢٠٢٠) الذكاء الانفعالي بأنه: قدرة الفرد على فهم ذاته والتعبير عنها، وفهم الآخرين، والتعامل مع المشاعر

ويساعد الذكاء الانفعالي على توجيه قدرات الفرد والوعي بانفعالاته وانفعالات ومشاعره الآخرين والتعاطف معهم، كما يساعد الفرد على النهوض بمستقبله ومواكبة الحياة بنجاح، وخاصة في محيط البيئة التعليمية. الجامعية، فقد أشارت دراسة شعيب (٢٠١٩) أن الذكاء الانفعالي يساعد الفرد على الإدراك والتقييم، والتعبير عن المشاعر، والقدرة على توليد المشاعر التي تسهل التفكير، والقدرة على تنظيم العواطف وتعزيز العاطفي والنمو الفكري. وتؤكد دراسة الشافعي (٢٠١٢: ٢٢٠) أن الذكاء الانفعالي يساعد الفرد على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية، وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وغدراك انفعالات الآخرين ومشاعرهم بشكل دقيق، للوصول معهم إلى علاقات انفعالية اجتماعية ايجابية . تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني ، وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة. لذا اتجهت الدراسة الحالية إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي باعتبارهم جزء لا يتجزأ من طلاب الجامعة في جامعة الأقصى.

أسئلة الدراسة:

ومن هنا تحاول الدراسة الحالية الاجابة عن السؤال المتمثل في: "ما الذكاء الانفعالي وعلاقته بضغوط الحياة لدى طلبة تخصص التعليم الأساسي في جامعة الأقصى المرحلة ". وينبثق عن هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية:

١. ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى ؟
٢. ما مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى ؟
٣. هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى؟
٤. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة التعليم الأساسي على مقياس الذكاء الانفعالي يعزى لمتغير (الجنس - مكان السكن)؟
٥. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات طلبة التعليم الأساسي على مقياس ضغوط الحياة يعزى لمتغير (الجنس - مكان السكن)؟

وفهمها، ومراقبة الانفعالات، والمرونة في التعامل مع المشكلات الشخصية والاجتماعية والوعي بالحالة المزاجية.

وتعرفها الباحثة مفاهيمياً: " بأنه حالة من المرونة الانفعالية تجاه المواقف الانفعالية والانتباه والادراك الجيد للانفعالات وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها، والفهم الجيد لانفعالات الآخرين والتفاعل معهم، لزيادة الدافعية والتكيف في الحياة.

وتعرفها الباحثة اجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها طلبة التعليم الأساسي على المقياس المستخدم لهذا الغرض والمتمثلة في الأبعاد التالية (ادارة الذات، والكفاءة الشخصية والاجتماعية، والمزاج العام والتعاطف).

تعريف ضغوط الحياة:

يعرف الشافعي (٢٠١٤: ٢٢٩) الضغوط النفسية بأنها استجابة فسيولوجية تحدث عندما يتعرض الفرد لمواقف ومنبهات، وليست استجابة انفعالية، وهي حالة تنتج من عدم حدوث توازن بين المطالب الموقفية، وقدرة الفرد على الاستجابة لتلك المطالب.

وتعرفها الباحثة مفاهيمياً بأنها: شعور الفرد بحالة من الازهاق الجسدي والنفسي نتيجة الصعوبات والتحديات التي تواجهه في حياته، الأمر الذي يؤثر على نشاطه اليومي، وتفاعله مع الآخرين وشعوره بالضيق والانزعاج.

وتعرفها الباحثة اجرائياً: بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على المقياس المستخدم لهذا الغرض والتي تتمثل في الأبعاد التالية: الضغوط الشخصية والانفعالية، والضغوط الأسرية والاجتماعية، والضغوط الدراسية، والضغوط الاقتصادية.

حدود الدراسة:

الحد الزمني: الفصل الدراسي الأول لعام ٢٠٢٢-٢٠٢٣ .

الحد الموضوعي: تتحدد موضوعات الدراسة في معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى

الحد المكاني: جامعة الأقصى بمحافظة غزة.

الحد النوعي: طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى.

دراسات سابقة:

هدفت دراسة الدرابكة وآخرون (٢٠٢٣) التعرف إلى مستوى الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، والعلاقة بينهما لدى عينة من الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة، والمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية ، كذلك الكشف عن الفروق في كل من الذكاء

الانفعالي وجودة حسب متغيرات الجنس والمرحلة التعليمية. وتكونت عينة الدراسة من (١٥٩) فرداً بنسبة منهم (٧٨) من طلبة المرحلة المتوسطة و (٨١) من طلبة المرحلة الثانوية ، منهم (٨٠) طالب و (٧٩) طالبة. واستخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة والثانوية في المملكة العربية السعودية. كما أشارت النتائج إلى ارتفاع مستوى الذكاء ، ومستوى عالٍ من جودة الحياة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في الذكاء العاطفي وجودة الحياة لصالح الذكور .

وتناولت دراسة القيسي، (٢٠٢٢) الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس لدى عينة من طلبة جامعة الطفيلة التقنية، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. تم تطبيق مقياسي الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس عليهم، وأشارت نتائج الدراسة إلى ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة، بينما جاء مستوى الثقة بالنفس متوسطاً، كما تبين وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الانفعالي والثقة بالنفس، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير جنس الطلبة لصالح الإناث.

بينما سعت دراسة النرش، وآخرون (٢٠٢٢): التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٠) طالب وطالبة من طلاب الجامعة بكلية التربية جامعة بورسعيد، وتم تطبيق الأدوات الآتية: مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد هشام النرش (٢٠١٨)، ومقياس القدرة على اتخاذ القرار من إعداد رشا الطواشيملى (٢٠١٤)، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة الذكاء الانفعالي والقدرة على اتخاذ القرار بكل أبعادها لدى طلاب الجامعة.

وهدف دراسة العدة (٢٠٢١): التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا والمسافر، وتكونت عينة الدراسة من (٥٠٠) طالب وطالبة، ومقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى الطلبة، وبينت النتائج أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة كان بدرجة مرتفعة، ووجود فروق لمتغيرات: الجنس ذات

الدراسة وجود تأثير لعبء العمل تجاه الاحتراق النفسي، وهناك تأثير لمواجهة الضغوط تجاه الاحتراق النفسي، وهناك تأثير عبء العمل والتعامل مع الاجهاد تجاه الاحتراق النفسي بمساهمة فعالة.

واجري معمري وجناحي (٢٠٢٠) دراسة لمعرفة مستوى الذكاء الانفعالي ومستوى الصحة النفسية لدى طلبة جامعة الوادي، وتكونت العينة من (١٥٠) طالب وطالبة من قسم العلوم واستخدم الباحثان مقياس الذكاء الانفعالي لأبو عمشة، ومقياس الصحة النفسية لخليل، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود مستوى مرتفع في كل من الذكاء الانفعالي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

وتناولت دراسة الشافعي (٢٠١٩): الكشف عن مستويات الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى معلمي التعليم الفني، والتعرف على العلاقة بينهما، وقد تكونت عينة الدراسة من (٢٩٩) من معلمي ومعلمات التعليم الفني (تجاري - صناعي - زراعي) ، وتم استخدام مقياس الضغوط النفسية للمعلمين :إعداد فيميان **Fimian (١٩٨٦)** ترجمة كل من طلعت منصور، فيولا البيلاوي (١٩٨٩)، ومقياس الاحتراق النفسي للمعلمين إعداد /عادل عبدالله (٢٠١٥)، وأسفرت نتائج الدراسة أن معلمي التعليم الفني (تجاري - صناعي - زراعي) يتعرض لمستوى مرتفع من الضغوط النفسية، كما أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي.

وسعت دراسة هيسو (**Hsiso, 2018**) التعرف إلى العلاقة بين مستوى ضغوط الحياة وعلاقتها بنوعية الحياة لدى أطفال أمهات أطفال المرضى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣٦) من أمهات الأطفال من ذوي اضطراب طيف التوحد، وأوضحت الدراسة أن مستوى الضغوط النفسية كان مرتفعاً، كما أظهرت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية تعزى لمتغير الدخل لصالح الدخل الأقل، ووجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الضغوط النفسية ونوعية الحياة لدى أمهات أطفال المرضى.

وهدف دراسة مقابلة (٢٠١٨) التعرف إلى الذكاء الانفعالي وأثره على سلوك اتخاذ القرار في الجامعات الخاصة في إقليم الشمال - الأردن، وتكونت تكون عينة الدراسة من (٢٠١٢) قائد إدارياً،

دالة إحصائية في متوسطات على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً للنوع (ذكر - أنثى) وكان لصالح الإناث، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسطات إجابات عينة الدراسة حول الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير المرحلة الدراسية.

وقامت دراسة كانت وشانكر (Kant & Shanker, 2021): بدراسة للتعرف إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاحتراق الوظيفي لدى المعلمين التربويين، وتكونت عينة الدراسة من (200) معلم تربوي، وتم استخدام مقياس الذكاء العاطفي اعداد سينجر , **singer** ومقياس الاحتراق النفسي اعداد مسلاش (1998)، وأظهرت نتائج الدراسة أن غالبية المعلمين التربويين لديهم مستوى منخفض من الذكاء العاطفي، وأظهرت عدم وجود فروق على مقياس الذكاء العاطفي يعزى لمتغير الجنس وخبرة التدريس، ووجود علاقة سلبية بين الذكاء العاطفي والاحتراق الوظيفي لدى عينة الدراسة.

وأجرت دراسة فو وآخرون (Wang, et.al, 2021): التعرف إلى الآلية النفسية ومشاركة العمل في رفاهية معلمي التربية الخاصة واستكشاف دور الذكاء الانفعالي في ذلك ، وتكونت عينة الدراسة من (496) من معلمي التربية الخاصة في الصين، وتم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي ، ومقياس المشاركة في العمل، وأظهرت نتائج الدراسة ارتباط الذكاء الانفعالي والعمل بشكل إيجابي برفاهية معلمي التربية الخاصة، المشاركة في العمل لعبت دوراً وسيطاً في الذكاء العاطفي ورفاهية معلمي التربية الخاصة، وأنه كلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي زادت الرفاهية العامة، كما وأظهرت النتائج أن معلمي التربية الخاصة الذين يتمتعون بمستوى أعلى من المشاركة في العمل استخدموا الذكاء الانفعالي بشكل متكرر في عملهم.

وتناولت دراسة ويجايا وآخرون Wijaya.et,al (2021): معرفة تأثير عبء العمل والتعامل مع الضغوط على مستوى الاحتراق النفسي لدى معلمي الأطفال ذوي الاحتياجات الخاصة، والتعرف إلى مستوى الاحتراق النفسي الذي يعاني منه معلمو الأطفال ذوي الاحتياجات، وتكونت عينة الدراسة من (68) معلماً من معلمي ذوي الاحتياجات الخاصة في مالانج، واستخدم الباحثون، مقياس الاحتراق الوظيفي ماسلاش (**Maslash** , 1998) ، ومقياس الضغوط لدى لمعلمين، وأظهرت نتائج

(٢٠٢١)، ودراسة كانت وشانكر Kant & Shanker (٢٠٢١)، ودراسة فو وآخرون Wang, et. al (2021)، ودراسة ويجايا وآخرون Wijaya, et. al (2021)، ودراسة معمري وجناحي (٢٠٢٠)، دراسة الشافعي (٢٠١٩)، دراسة هسيسو (Hsiso, 2018)، دراسة مقابلة (٢٠١٨)، دراسة جعير (٢٠١٦)، دراسة حسين والخضور (٢٠١٦).

وانتقلت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في عينة الدراسة، وهي طلبة الجامعة ما عدا دراسة الشافعي (٢٠١٩) على عينة من معلمي التعليم الفني، ودراسة هسيسو (Hsiso, 2018) تناولت عينة من أمهات أطفال المرضى، وسعت دراسة مقابلة (٢٠١٨) على عينة من الإداريين، بينما استخدمت الدراسات السابقة أدوات من إعداد الباحث، كما أن بعضها استخدم أدوات جاهزة ومختلفة من أجل الوصول إلى أهدافها، وقد اعتمدت جميع الدراسات السابقة على الاستبانة لتحقيق أهدافها.

أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

وقد استفادة الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في صياغة مشكلة الدراسة، واختيار منهج الدراسة المناسب، وإعداد أدوات الدراسة، وإلقاء الضوء على بعض جوانب وأبعاد الذكاء العاطفي وضغوط الحياة، مما ساعد الباحثة في تحديد وصياغة الإطار النظري، والاطلاع على أنواع الضغوط والتحديات التي تواجه طلبة الجامعة.

أهم ما يميز الدراسة الحالية عن الدراسات السابقة:

تميزت الدراسة الحالية كونها تناولت مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بضغط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى، وتسليط الضوء على أهمية الذكاء العاطفي كعامل رئيسي في النجاح الأكاديمي والتوافق النفسي والاجتماعي، كما وتتميز أيضاً هذه الدراسة في عينة الدراسة وهم طلبة الجامعة الذين هم بناء المستقبل ورجال الغد، وخاصة طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى، لتحسين أدائهم ونجاحهم الأكاديمي وتوافقهم النفسي والاجتماعي.

إجراءات الدراسة:

منهج وإجراءات الدراسة:

قامت الباحثة باستخدام المنهج الوصفي في محاولة لوصف الظاهرة موضوع الدراسة وتحقيق أهداف الدراسة.

مجتمع الدراسة:

حيث تم اختيار جميع أفراد مجتمع الدراسة بالمسح الشامل. واستخدام الباحث مقياس الذكاء الانفعالي لبار - أون (2000, Bar - on) ومقياس اتخاذ القرار لمحم (٢٠١٣) وقد أظهرت نتائج الدراسة أن الذكاء الانفعالي للقادة الإداريين جاء مرتفعاً، وجود فروق ذات دلالة احصائية على مقياس الذكاء الانفعالي تعزى للمستوى التعليمي والعمر والخبرة.

كما هدفت دراسة جعير (٢٠١٦) الكشف عن العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية بجامعة الجزائر، وتكونت عينة الدراسة من (١٥٠) طالب وطالبة من أربعة مدارس ثانوية، واستخدمت الباحثة مقياس أحداث الضاغطة من إعداد زينب شقير (٢٠٠٣)، وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة، وأن الضغوط الاقتصادية جاءت في المرتبة الأولى بعدها الضغوط الانفعالية، ثم العائلية وأخيراً الضغوط الصحية.

وتناولت دراسة حسين والخضور (٢٠١٦): دراسة للتعرف إلى الضغوط النفسية الأكثر انتشاراً بين طلبة الجامعة، وبيان اختلاف هذه الضغوط باختلاف النوع (طالب، طالبة)، وعلاقة هذه الضغوط بالعنف الجامعي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٩) طالباً وطالبة، وتم تطبيق استبانة الضغوط النفسية واستبانة استراتيجيات التعامل مع الضغوط، واستبانة العنف الجامعي على عينة الدراسة. وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الضغوط التي تواجه الطلبة كان متوسطاً، وأن أكثر الضغوط كانت في مجال الإدارة الجامعية ثم المجال الاجتماعي وأقلها في المجال الأسري. كما أشارت النتائج إلى أنه لا توجد فروق بين الضغوط النفسية تعزى إلى متغير النوع، وأن هناك علاقة موجبة بين الضغوط والسلوك العنيف.

التعليق على الدراسات السابقة:

تشابهت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة على أهمية الذكاء الانفعالي كمفهوم مرتبط ارتباطاً إيجابياً بكل من ضبط النفس، والحماس والمثابرة، والقدرة على حفز النفس والدافعية للدراسة لدى طلبة الجامعة، ودور الذكاء الانفعالي في تنمية السلوك التوكيدي والصلابة النفسية وجودة الحياة، كدراسة الدرايكة والرشيدي والعتيبي (٢٠٢٣)، ودراسة النرش، وآخرون (٢٠٢٢)، ودراسة العدة

الأقصى؛ تم اختيارها عشوائياً من موضوع الدراسة، للإجابة على مقاييس الدراسة الحالية، والعينة الفعلية تكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب وطالبة من طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى بقطاع غزة للعام ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣م، والتي تم اختيارهم بالطريقة العشوائية البسيطة بواقع (١١.٤ %) طالب وطالبة وفقاً لإحصائية عمادة شئون الطلبة في الجامعة.

جدول (١) الخصائص الإحصائية لعينة الدراسة.

المتغيرات	البيان	العدد	النسبة المئوية
الجنس	ذكر	٥٠	٥٠%
	أنثى	٥٠	٥٠%
	المجموع	١٠٠	100%
السكن	الجنوب	7	7%
	الوسطى	31	31%
	غزة	39	39%
	شمال غزة	23	23%
	المجموع	١٠٠	100%

يتكون مجتمع الدراسة الحالية من جميع طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى في العام الدراسي الأول ٢٠٢٢ - ٢٠٢٣، والبالغ عددهم (٨٧٤) طالب وطالبة من طلبة التعليم الأساسي كلية التربية في جامعة الأقصى وفقاً لإحصائية القبول والتسجيل في جامعة الأقصى، وقد تم اختيار طلبة التعليم الأساسي لأنها العينة الميسرة للباحثة والتي تتعامل معهم الباحثة بشكل مباشر في التدريب الميداني.

عينة الدراسة: تكونت عينة الدراسة من العينة الاستطلاعية مكونة من (٣٠) طالب وطالبة من طلبة التعليم الأساسي بجامعة

تصحيح المقياس:

يتضمن المقياس (٤١) فقرة، موزعة على خمسة أبعاد، وهي: بعد ادارة الانفعالات ، وبعد الكفاءة الشخصية ، وبعد الكفاءة الاجتماعية ، وبعد المزاج العام وبعد التعاطف وكل عبارة في المقياس ترتبط بالذكاء الانفعالي، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ الإجابة الأولى موافق بشدة، والثانية موافق ، محايد، والرابعة غير موافق ، والخامسة غير موافق بشدة حيث هناك (٤١) فقرة منهم (٣٨) إيجابية أعطيت الأوزان (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) و (٣) فقرات سلبية أعطيت الأوزان (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، وبذلك تكون أعلى درجة على المقياس (٢٠٥)، وأقل درجة (٤١)، والدرجة العالية على المقياس تعني ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلاب جامعة الأقصى.

١-صدق المقياس Test Validity

لأجل التأكد من صدق المقياس؛ تم استخدام طرق عدة، هي:

أدوات الدراسة: من أجل تحقيق أهداف الدراسة؛ تم استخدام الأدوات الآتية:

أولاً -مقياس الذكاء الانفعالي

وصف المقياس:

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد دراسة مفهوم الذكاء الانفعالي في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية، والاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت مصطلح الذكاء الانفعالي ، وهي مقياس الذكاء الانفعالي لكل من(ال الشيخ، ٢٠١٨ - أحمد، ٢٠١٢ - مهيرة، ٢٠١١ - ابن جامع ٢٠١٠). ويشمل المقياس خمسة أبعاد وهي: بعد ادارة الانفعالات وفقراته من (١-١٠)، وبعد الكفاءة الشخصية وفقراته من (١١ - ١٨)، وبعد الكفاءة الاجتماعية وفقراته من (١٩ - ٢٦) ، وبعد المزاج العام وفقراته من (٢٧ - ٣٤)، وبعد التعاطف وفقراته من (٣٥ - ٤١)، وتكوّن المقياس في صورته المبدئية من (٤١) تم تعديل الفقرات التالية (٨-١٤-١٨-٣٣-٣٩=٤٠) فقرة.

أ - صدق المحتوى Content Validity

يقصد به " مدى قياس المقياس لسمة، أو ظاهرة سلوكية معينة، ومعرفة طبيعتها التي يسعى المقياس إلى قياسها " وقامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) وجدول (٢) يوضح ذلك.

جدول (٢) معاملات الارتباط البينية بين فقرات إدارة الانفعالات والدرجة الكلية للمجال.

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
١	٠.٦٩٦ **	١١	٠.٧٦٩ **	١٩	٠.٨٦٣ **	٢٧	٠.٦٩٥ **	٣٥	٠.٦٩٥ **
٢	٠.٧٥٤ **	١٢	٠.٧٤١ **	٢٠	٠.٧٤١ **	٢٨	٠.٧٣٢ **	٣٦	٠.٧٤١ **
٣	٠.٦٩٥ **	١٣	٠.٨٩٨ **	٢١	٠.٨٤٧ **	٢٩	٠.٥٤٥ **	٣٧	٠.٦٩٥ **
٤	٠.٨٥٢ **	١٤	٠.٧٤١ **	٢٢	٠.٦٣٦ **	٣٠	٠.٧٦٥ **	٣٨	٠.٥٥٨ **
٥	٠.٧٨٧ **	١٥	٠.٨٩٥ **	٢٣	٠.٧٨٧ **	٣١	٠.٦٩٥ **	٣٩	٠.٦٤٥ **
٦	٠.٦٩٨ **	١٦	٠.٦٩١ **	٢٤	٠.٨٣٦ **	٣٢	٠.٨٢٥ **	٤٠	٠.٨٩٨ **
٧	٠.٧١٠ **	١٧	٠.٧٦٥ **	٢٥	٠.٧٤١ **	٣٣	٠.٧٧٤ **	٤١	٠.٧١٤ **
٨	٠.٨٤٧ **	١٨	٠.٨٤٧ **	٢٦	٠.٦٤٥ **	٣٤	٠.٨٧٩ **		
٩	٠.٨٣٢ **								
١٠	٠.٨٧٨ **								

ب - صدق البناء Construct Validity

يتضح من الجدول السابق أن: جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١؛ مما يدل على تميز جميع الفقرات بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية.

ثم قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين كل من مجالات المقياس مع بعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس.

جدول (٣) معاملات الارتباط بين مجالات مقياس الذكاء الانفعالي مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس.

الدرجة الكلية للمقياس	التعاطف	المزاج العام	الكفاءة الاجتماعية	الكفاءة الشخصية	إدارة الانفعالات	مجالات مقياس الذكاء الانفعالي
					١.٠٠	إدارة الانفعالات.
				١.٠٠	٠.٦٩٥ **	الكفاءة الشخصية.
			١.٠٠	٠.٦٩٥ **	٠.٧٥٤ **	الكفاءة الاجتماعية.
		١.٠٠	٠.٧٥٤ **	٠.٨٥٢ **	٠.٦٩٥ **	المزاج العام.

التعاطف	** ٠.٥٦٥	** ٠.٥٢٥	** ٠.٥٨٥	** ٠.٨٠٢	١.٠٠
الدرجة الكلية للمقياس.	** ٠.٧٤٥	** ٠.٦٩٥	** ٠.٦٩٥	** ٠.٧٠٠	** ٠.٧٩٥
١.٠٠					

الحصول على النتائج نفسها لدى إعادة تطبيقه على الأفراد أنفسهم، وفي ظل الظروف نفسها.

ولقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطرق عدة، وهي كرونباخ ألفا **Cronbach Alpha** وطريقة التجزئة النصفية.

جدول (٤) معاملات كرونباخ ألفا والتجزئة النصفية لمجالات مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس.

يتضح من الجدول السابق أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين مجالات المقياس وبعضهما البعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

٢- ثبات المقياس Test Reliability

يعرف الثبات بأنه الاتساق في النتائج، ويعتبر المقياس ثابتاً إذا تم

مجالات مقياس الذكاء الانفعالي	ثبات ألفا كرونباخ	ثبات التجزئة النصفية
إدارة الانفعالات.	٠.٩٣٢	٠.٩١٤
الكفاءة الشخصية.	٠.٨٩١	٠.٨٩٢
الكفاءة الاجتماعية	٠.٨٩٥	٠.٩٣٢
المزاج العام	٠.٩٣٦	٠.٩١٤
التعاطف	٠.٨٨٥	٠.٩٣٣
الدرجة الكلية للمقياس.	٠.٩٣٢	٠.٩٣٦

وفقراته من (٢٣ - ٣١) ، وبعد الضغوط الاقتصادية وفقراته من (٣٢ - ٣٩)، وتكون المقياس في صورته المبدئية من (٣٩) فقرة.

تصحيح المقياس: يتضمن المقياس (٣٩) فقرة، موزعة على أربعة أبعاد، وهي: الضغوط الشخصية والانفعالية ، وبعد الضغوط الأسرية والاجتماعية ، وبعد الضغوط الدراسية ، وبعد الضغوط الاقتصادية وكل عبارة في المقياس ترتبط بالضغوط الحياة، وأمام كل عبارة خمسة إجابات تبدأ بالإجابة الأولى موافق بشدة، الثانية غير موافق ، الثالثة محايد، الرابعة موافق ، والخامسة موافق بشدة، حيث هناك (٣٩) فقرة منهم (٣٧) إجابات أعطيت الأوزان (١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥)، و (٢) فقرات سلبية أعطيت الأوزان (٥ - ٤ - ٣ - ٢ - ١) ، وبذلك تكون أعلى درجة على المقياس (٥١٨) ، وأقل درجة (٣٩) ، والدرجة العالية على المقياس تعني ارتفاع مستوى ضغوط الحياة لدى طلاب جامعة الأقصى.

يتضح من الجدول السابق أن: جميع قيم معاملات الثبات والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

ثانياً: مقياس ضغوط الحياة:

قامت الباحثة بإعداد المقياس بعد دراسة مفهوم ضغوط الحياة في المعاجم اللغوية، والموسوعات النفسية ، والاطلاع على المقاييس السابقة التي تناولت مصطلح ضغوط الحياة، وهي مقياس الضغوط النفسية (دراسة أحمد، ٢٠٢٠، ودراسة أصلان، ٢٠١٩، ودراسة أبو ناهية ٢٠١٦، ودراسة أبو غالي، ٢٠١٢)

ويشمل المقياس أربعة أبعاد وهي: بعد الضغوط الشخصية والانفعالية وفقراته من (١-١١)، وبعد الضغوط الأسرية والاجتماعية وفقراته من (١٢ - ٢٢)، وبعد الضغوط الدراسية

تعديل الفقرات (١٠ - ١٥ - ١٦ - ٣٤ - ٣٥) من قبل المحكمين ، وأصبح المقياس في صورته النهائية (٣٩) فقرة.

ب - صدق البناء **Construct Validity**: قامت الباحثة بحساب ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المقياس، والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه، وذلك على عينة قوامها (٣٠) من الطلاب.

جدول (٥) معاملات الارتباط البينية بين كل فقرة والدرجة الكلية للمجال.

م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط	م	معاملات الارتباط
الضغط الشخصية والانفعالية	الضغط الأسرية والاجتماعية	الضغط الدراسية	الضغط الاقتصادية				
١	** ٠.٥٢١	١٢	** ٠.٦٥٨	٢٣	** ٠.٧٨٧	٣٢	** ٠.٦٩٥
٢	** ٠.٦٤٥	١٣	** ٠.٧٨٤	٢٤	** ٠.٨٤٧	٣٣	** ٠.٧٥٦
٣	** ٠.٦٣٦	١٤	** ٠.٥٨٥	٢٥	** ٠.٦٩٥	٣٤	** ٠.٨٦٥
٤	** ٠.٥٢٥	١٥	** ٠.٦٩٥	٢٦	** ٠.٨٤٥	٣٥	** ٠.٨٨٦
٥	** ٠.٧٥٤	١٦	** ٠.٨٤٧	٢٧	** ٠.٧٤١	٣٦	** ٠.٧١٢
٦	** ٠.٦٤٥	١٧	** ٠.٧٥٤	٢٨	** ٠.٧٨٤	٣٧	** ٠.٨١٢
٧	** ٠.٦٩٥	١٨	** ٠.٥٨٥	٢٩	** ٠.٦٩٥	٣٨	** ٠.٧٣٦
٨	** ٠.٧٨٤	١٩	** ٠.٦٢٥	٣٠	** ٠.٥٢٥	٣٩	** ٠.٧٧٨
٩	** ٠.٨٦٥	٢٠	** ٠.٧١٤	٣١	** ٠.٧٨٧		
١٠	** ٠.٧٨٤	٢١	** ٠.٥٩٥				
١١	** ٠.٥٨٥	٢٢	** ٠.٦٩٦				

يتضح من الجدول السابق أن: جميع الفقرات دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠٠١، مما يدل على تميز فقرات المجال بالاتساق الداخلي مع الدرجة الكلية للمجال.

جدول (٦) معاملات الارتباط بين مجالات مقياس ضغوط الحياة مع بعضهما البعض والدرجة الكلية للمقياس.

مجالات مقياس ضغوط الحياة	الضغط الشخصية والانفعالية	الضغط الأسرية والاجتماعية	الضغط الدراسية	الضغط الاقتصادية	الدرجة الكلية للمقياس
الضغط الشخصية والانفعالية.	١.٠٠				
الضغط الأسرية والاجتماعية.	** ٠.٦٩٨	١.٠٠			
الضغط الدراسية	** ٠.٧٥٤	** ٠.٧٨٧	١.٠٠		
الضغط الاقتصادية	** ٠.٨٥٨	** ٠.٨٦٩	** ٠.٥٥٢	١.٠٠	

الدرجة الكلية للمقياس.	** ٠.٦٢٥	** ٠.٦٤٥	** ٠.٧٦٥	** ٠.٦٩٥	١.٠٠
------------------------	----------	----------	----------	----------	------

يتضح من الجدول السابق أن: جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى ٠.٠١ بين مجالات المقياس وبعضها البعض، والدرجة الكلية للمقياس؛ مما يدل على تميزهما بالاتساق الداخلي فيما بينهما، والدرجة الكلية للمقياس.

٢- ثبات المقياس Test Reliability: ولقد قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس بطرق عدة، وهي: كرونباخ ألفا Cronbach Alpha والتجزئة النصفية

جدول (٧) معاملات كرونباخ ألفا لمجالات والتجزئة النصفية مقياس ضغوط الحياة

مجالات مقياس ضغوط الحياة	ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
الضغوط الشخصية والانفعالية.	٠.٨٩٥	٠.٩١٤
الضغوط الأسرية والاجتماعية.	٠.٨٧٨	٠.٩٣٢
الضغوط الدراسية	٠.٨٨٨	٠.٩٤٤
الضغوط الاقتصادية	٠.٩١٢	٠.٩٦٥
الدرجة الكلية للمقياس.	٠.٩٣٦	٠.٩٦٦

يتضح من الجدول السابق أن: جميع قيم معاملات الثبات والدرجة الكلية للمقياس مرتفعة؛ مما يؤكد على تميز مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس بدرجة مرتفعة من الثبات.

خامساً - الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية التالية:

- ١- المتوسطات الحسابية
- والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والرتب.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون
- لحساب صدق الاتساق الداخلي.
- ٣- معادلة سيبرمان - براون،
- ومعادلة جثمان لحساب الثبات "التجزئة النصفية".
- ٤- معامل ألفا كرونباخ
- للتثبات.
- ٥- معامل ارتباط بيرسون
- لإيجاد العلاقة.

للحصول على طول الخلية أي (٠.٨=٥/٤) وبعد ذلك تم إضافة هذه القيمة إلى أقل قيمة في المقياس (بداية المقياس وهي واحد صحيح وذلك لتحديد الحد الأعلى لهذه الخلية، وهكذا أصبح طول الخلايا كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول (٨) المحك المعتمد في الدراسة

وقد استخدم لحساب تلك الأساليب الإحصائية برنامج spss للمعالجات الإحصائية.

المحك المعتمد في الدراسة (Ozent et, 2012)

لتحديد المحك المعتمد في الدراسة فقد تم تحديد طول الخلايا في مقياس ليكرت الخماسي من خلال حساب المدى بين درجات المقياس (٥-١=٤) ومن ثم تقسيمه على أكبر قيمة في المقياس

المتوسط الحسابي	الوزن النسبي	درجة التأيد
١.٨٠ - ١	٢٠٪ - ٣٦٪	منخفض جدا
أكبر من ١.٨٠ - ٢.٦٠	أكبر من ٣٦٪ - ٥٢٪	منخفض
أكبر من ٢.٦٠ - ٣.٤٠	أكبر من ٥٢٪ - ٦٨٪	متوسطة
أكبر من ٣.٤٠ - ٤.٢٠	أكبر من ٦٨٪ - ٨٤٪	مرتفع
أكبر من ٤.٢٠ - ٥	أكبر من ٨٤٪ - ١٠٠٪	مرتفع جدا

وللإجابة على التساؤل السابق استخدمت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد المقياس وجدول (٩) يوضح ذلك:

جدول (٩) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي للكشف عن مستوى مجالات مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للمقياس.

ولتفسير نتائج الدراسة والحكم على مستوى الاستجابة، اعتمد الباحث على ترتيب المتوسطات الحسابية على مستوى المجالات ومستوى الفقرات في كل مجال، وقد حدد الباحثة درجة الموافقة حسب المحك المعتمد للدراسة.

نتائج الدراسة وعرضها وتفسيرها:

الإجابة على السؤال الأول:

ينص التساؤل الأول من أسئلة الدراسة على: ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى؟

الترتيب	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس الذكاء الانفعالي
٥	67.3	0.53	3.367	إدارة الانفعالات.
٤	70.5	0.714	3.526	الكفاءة الشخصية.
٣	72.2	0.688	3.609	الكفاءة الاجتماعية
٢	73.2	0.708	3.658	المزاج العام
١	76.1	0.811	3.806	التعاطف
	71.5	0.555	3.577	الدرجة الكلية للمقياس.

بظروف صعبة من حروب متكرر وحصار مستمر كفرد من أفراد المجتمع الفلسطيني جعل التعاطف بين أفراد المجتمع والتعاون والتواصل بينهم، وخاصة الطلبة الجامعيين، كما يفسر الباحث حصول التعاطف والمزاج العام على درجة مرتفعة إلى التنشئة الأسرية في المجتمع الفلسطيني والتي تحت أبنائها على التعاطف والمشاركة الوجدانية، كما يتمشى هذا مع ديننا الحنيف الذي يحث على التعاطف والتعاون والتواصل الاجتماعي وكل هذا ينعكس على المزاج العام لديهم ويشعرهم بالسعادة والتفاؤل.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من دراسة العدة (٢٠٢١)، ودراسة، ودراسة معمري (٢٠٢١)، ودراسة مقابلة

يتضح من الجدول السابق أن مستوى الذكاء الانفعالي (٧١.٥٪) وهو مستوى مرتفع.

وتفسر الباحثة حصول مستوى الذكاء الانفعالي على درجة مرتفعة إلى أن الطالب الجامعي في هذه المرحلة العمرية قد نضجت لديهم خصائصهم الانفعالية، بعد أن مروا بمرحلة المراهقة التي كانت تتميز بالتغيرات السريعة وهي مرحلة تتميز بدرجة من عدم النضج الاجتماعي وعدم الاتزان الانفعالي، إلى مرحلة تتسم بالضبط الانفعالي تتناسب وهذه المرحلة، بالإضافة إلى ما توفره البيئة الجامعية من توفير خبرات للتفاعل الاجتماعي والمشاركة بين الطلاب بعضهم البعض، وتفسر الطالبة حصول التعاطف على الترتيب الأول يليها المزاج العام، أن الطالب الجامعي الذي مر

وللإجابة عن هذا التساؤل استخدمت الباحثة المتوسطات والانحرافات المعيارية والوزن النسبي لكل بعد من أبعاد المقياس وجدول (١٠) يوضح ذلك:

جدول (١٠) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والوزن النسبي للكشف عن مستوى مجالات مقياس ضغوط الحياة والدرجة الكلية للمقياس.

الترتيب	المتوسط النسبي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	مجالات مقياس ضغوط الحياة
٤	73.1	0.491	3.656	الضغوط الشخصية والانفعالية.
٢	78.3	0.589	3.917	الضغوط الأسرية والاجتماعية.
٣	76.1	0.643	3.803	الضغوط الدراسية
١	79.8	0.847	3.988	الضغوط الاقتصادية
	76.6	0.442	3.832	الدرجة الكلية للمقياس.

يرافقها استجابات فسيولوجية مصحوبة بمشاعر وانفعالات سلبية مثل القلق والتوتر والضيق. (أبو لحية، ٢٠١٨: ١٣).

وأكد أبو ناهية (٢٠١٦: ٦) أن ضغوط الحياة هي عبارة عن الأحداث والمواقف السلبية التي يتعرض لها الفرد في حياته اليومية ، وتثير لديه الشعور بالقلق والتوتر والاحباط ، فتحدث خللاً في استجابته العادية، وتظهر في صور محتلة من سوء التوافق.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة مقابلة (٢٠١٨)، وسعت دراسة هسيسو (Hsiso, 2018)، ودراسة فو وآخرون (Wang,et.al.,2021) حيث جاءت الضغوط مرتفعة لدى عينة الدراسة، كما أتفقت ودراسة جعير (٢٠١٦) مع الدراسة الحالية في حيث جاءت الضغوط الاقتصادية في المرتبة الأولى.

الإجابة عن التساؤل الثالث:

ينص التساؤل الثالث على: هل توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة الانفعالي لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى؟

وللإجابة عن هذا السؤال قامت الباحثة باستخدام معامل ارتباط بيرسون لحساب العلاقة بين مجالات ضغوط الحياة والذكاء الانفعالي والجدول (١١) يوضح ذلك:

جدول (١١) العلاقة بين ضغوط الحياة والذكاء الانفعالي

(٢٠١٨)، والتي أظهرت جميعها على حصول بعد الذكاء الانفعالي لدى الطلبة على درجة مرتفعة.

الإجابة على السؤال الثاني:

ينص التساؤل الأول من أسئلة الدراسة على: ما مستوى ضغوط الحياة لدى طلبة التعليم الأساسي في جامعة الأقصى؟

يتضح من الجدول السابق أن مستوى ضغوط الحياة (٧٦.٦٪) وهو مستوى مرتفع.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن الطالب الجامعي كفرد من أفراد المجتمع الفلسطيني يعيشون ظروف صعبة وقاسية، وغير مستقرة نتيجة العدوان المستمر من الاحتلال الصهيوني، والحصار الخانق والاعلاقات المتكررة ، والتي كان لها تأثير بالغ على جميع مناحي الحياة، وأدت إلى العديد من الضغوطات النفسية والاجتماعية والاقتصادية والأكاديمية، وتفسر الباحثة حصول الضغوط الاقتصادية على المرتبة الأولى تليها الضغوط الأسرية والاجتماعية، تليها الضغوط الدراسية، ثم الضغوط النفسية والانفعالية، أن الضغوط الاقتصادية التي تعاني منها الاسرة نتيجة البطالة المنتشرة في المجتمع الفلسطيني، والاعلاقات والحصار المستمر على مجتمعنا الفلسطيني تجعله يشعر بالقلق والتوتر، وينعكس ذلك على كافة مناحي الحياة، فالطالب الجامعي يحتاج إلى مصاريف كثيرة منها مواصلات، وكتب دراسية، وبعض الالتزامات الدراسية والرسوم الدراسية ... وغيرها من الالتزامات الأمر الذي يشكل ضغط على الأسرة والطالب الجامعي، وكل هذا يؤثر على الحالة النفسية والانفعالية للفرد.

حيث أشارت دراسة "توام" أن ضغوط الحياة هي عبارة عن استجابات نفسية تحدث للفرد عند تعرضه لموقف ما أو خبرة معينة،

المجالات	إدارة الانفعالات	الكفاءة الشخصية	الكفاءة الاجتماعية	المزاج العام	التعاطف	الذكاء الانفعالي
الضغوط الشخصية والانفعالية.	0.696- **	0.446- **	0.796- **	0.660- **	0.420- **	0.630- **
الضغوط الأسرية والاجتماعية.	0.313- **	0.373- **	0.732- **	0.525- **	0.274- **	0.323- **
الضغوط الدراسية	0.620- **	0.432- **	0.696- **	0.660- **	0.287- *	0.517- **
الضغوط الاقتصادية	0.425- **	0.364- **	0.323- **	0.515- *	0.292- **	0.292- **
ضغوط الحياة	0.315- **	0.631- **	0.651- **	0.397- **	0.240- **	0.742- **

لديه القدرة على التعرف على مشاعره وانفعالاته والتمييز بين هذه الانفعالات وضبطها والتحكم فيها والقدرة على مواجهة المشاعر السلبية التي تنتج عن ضغوط الحياة ومشكلاتها والتعامل معها، وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة العدرة (٢٠٢١)، ودراسة معمري وجناحي (٢٠٢٠)، ودراسة عبد الله (٢٠٢٠)، وجميعهم أظهروا وجود علاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والذكاء الانفعالي.

الإجابة على السؤال الرابع:

ينص السؤال الرابع من أسئلة الدراسة على: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغيرات (الجنس - السكن)

١- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

$(\alpha \leq 0.05)$ بين متوسطات درجات الطلبة على

مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس؟

وللإجابة على السؤال السابق استخدمت الباحثة اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين المجموعتين وجدول (١٢) يوضح ذلك.

جدول (١٢) نتائج اختبار "ت" لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس

جدول (١١) يوضح أنه توجد علاقة سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة $(\alpha \leq 0.05)$ بين الذكاء الانفعالي وضغوط الحياة حيث كانت قيمة $(r) = -0.742$ والدلالة الإحصائية أقل من ٠.٠٠٥.

وترى الباحثة أن هذه النتيجة منطقية فكلما زاد الذكاء الانفعالي لدى الطالب الجامعي كلما قلت ضغوط الحياة، حيث أن للذكاء الانفعالي هو توجيه التفكير وتخصيص القدرات التي تسهم في حل المشكلات التي تواجه الفرد في الحياة، كما أن الأشخاص الذين يمتلكون مستويات عالية من الذكاء الانفعالي يكونون أكثر قدرة على ضبط انفعالاتهم واندفاعاتهم، وأكثر تسامحاً وأكثر فهماً وتفاعلاً مع الآخرين وعمل علاقات جيدة مع الطلاب بعضهم البعض حيث يرى الشاعر (١٦:٢٠١٧) أن الذكاء الانفعالي هو الاستخدام الذكي للانفعالات، والشخص الذي يستطيع أن يجعل انفعالاته تعمل من أجله أو لصالحه باستخدامها في ترشيد سلوكه وتفكيره بطرق ووسائل تزيد من فرص نجاحه، سواء كان في العمل أو في الحياة بصورة عامه، وبالتالي فإن الذكاء الانفعالي هو معرفة الفرد لنفسه وللآخرين الذين يتعامل معهم.

وأشارت دراسة أحمد (٢٠١٦: ٢٧٩) أن الذكاء الانفعالي يساعد الفرد على الفهم الواضح للانفعالات والأحداث العاطفية المحيطة من خلال بعض المهارات التي يكتسبها الفرد في حياته، فتتكون

البعد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
إدارة الانفعالات	ذكر	50	3.314	0.62	٠.٩٤١	٠.٣٢٠
	أنثى	50	3.42	0.42		
الكفاءة الشخصية	ذكر	50	3.438	0.75	١.٢٤	٠.٢١٦
	أنثى	50	3.615	0.67		
الكفاءة الاجتماعية	ذكر	50	3.485	0.79	١.٨١	٠.٠٧٢

		0.55	3.733	50	أنثى	
المزاج العام	١.١٦	0.73	3.575	50	ذكر	٠.٢٤٦
		0.69	3.74	50	أنثى	
التعاطف	٠.٣١٤	0.88	3.78	50	ذكر	٠.٧٥٣
		0.75	3.831	50	أنثى	
الدرجة الكلية الذكاء الانفعالي	١.٣٤	0.62	3.502	50	ذكر	٠.١٧٨
		0.48	3.652	50	أنثى	

حيث أظهرت دراسة الزهراني (٢٠١٤، ٧٧٩) عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في جامعة بحصوص ادراكهم للضغوط لوجود ضغوط متقاربة لدى فئة الدراسة وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الشافعي (٢٠١٩)، ودراسة حسين والخضور (٢٠١٦)، والتي أظهرتا عدم وجود فروق بين كلا الجنسين في الضغوط النفسية.

٢- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

($\alpha \leq 0.05$) بين متوسطات درجات الطلبة على

مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير (مكان السكن).

وللإجابة على السؤال السابق استخدمت الباحثة اختبار "ف"

للتعرف على الفروق بين المجموعات وجدول (١٣) يوضح ذلك.

جدول (١٣) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق تبعاً

لمتغير مكان السكن

يتبين من الجدول (١٢) أن قيمة مستوى الدلالة ($\text{sig}=0.178$) وهي أكبر من ($\alpha=0.05$) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد. وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد. أن الطلاب والطالبات يتعرضن لضغوطات متقاربة إلى حد ما، وبالتالي لم يظهر بينهما فروق تصل إلى حد الدلالة حيث يعيشون في نفس الظروف الحياتية الضاغطة، وظروف جامعية واحدة، من حيث المناهج الدراسية والأنشطة التي يمارسونها، فكلاهما يعيشون في نفس الظروف ويكتسبون نفس المهارات المعرفية والاجتماعية والفكرية

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
إدارة الانفعالات	بين المجموعات	1.719	3	0.57	2.107	0.104
	داخل المجموعات	26.1	96	0.27		
	المجموع	27.82	99			
الكفاءة الشخصية	بين المجموعات	2.341	3	0.78	1.556	0.205
	داخل المجموعات	48.14	96	0.5		
	المجموع	50.48	99			
الكفاءة الاجتماعية	بين المجموعات	3.98	3	1.33	2.968	0.036
	داخل المجموعات	42.92	96	0.45		
	المجموع	46.9	99			
المزاج العام	بين المجموعات	2.057	3	0.69	1.383	0.253
	داخل المجموعات	47.59	96	0.5		

			99	49.64	المجموع	
0.364	1.074	0.7	3	2.114	بين المجموعات	التعاطف
		0.66	96	62.97	داخل المجموعات	
			99	65.08	المجموع	
0.081	2.315	0.68	3	2.054	بين المجموعات	الدرجة الكلية الذكاء الانفعالي
		0.3	96	28.4	داخل المجموعات	
			99	30.45	المجموع	

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة المعمرى وجناحي (٢٠٢٠) والتي أكدت على أن الطلاب يعيشون اجتماعية متقاربة.

السؤال الخامس:

ينص السؤال الخامس من أسئلة الدراسة على: هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس ضغوط الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس - السكن)؟

١- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس ضغوط الحياة تبعاً لمتغيرات (الجنس) ولإجابة على السابق استخدمت الباحثة اختبار "ت" للتعرف على الفروق بين المجموعتين وجدول (١٤) يوضح ذلك.

جدول (١٤) نتائج اختبار "ت" لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير الجنس

يتبين من الجدول (١٣) أن قيمة مستوى الدلالة ($\text{sig}=0.081$) وهي أكبر من ($\alpha=0.05$) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق بين درجات الطلبة على مقياس الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير مكان السكن.

وتعزو الباحثة تلك النتيجة إلى أن طلبة الجامعة يعيشون في منطقة سكنية محدودة، ويوجد تقارب في العادات والتقاليد، كما يعيشون جميعاً ثقافة متقاربة ويعيشون جميعاً نفس الظروف الصعبة إضافة إلى أن البيئات الجامعية تعمل على تحسين الذكاء الانفعالي، فالجامعة بطبيعة الحال تساعد الطلبة على اكتساب المهارات الاجتماعية والمعرفية والانفعالية والصحية، وذلك من خلال اختلاط الطلبة في الأنشطة الطلابية المخلفة والتي تساعد على ثقل شخصيتهم، مما يؤدي إلى إشباع حاجاتهم في الشعور بالانتماء وتزيد من ثقتهم بأنفسهم وزيادة دائرة العلاقات الاجتماعية.

البعد	الجنس	التكرار	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية والانفعالية	ذكر	50	3.776	0.49	٢.٥٠	٠.٠١٤
	أنثى	50	3.536	0.46		
الضغوط الأسرية والاجتماعية	ذكر	50	4.009	0.52	١.٥٧	٠.١٢٠
	أنثى	50	3.825	0.64		
الضغوط الدراسية	ذكر	50	3.782	0.63	٠.٣٢٧	٠.٧٤٤
	أنثى	50	3.824	0.67		
الضغوط الاقتصادية	ذكر	50	3.915	0.81	٠.٨٥٥	٠.٣٩٥
	أنثى	50	4.06	0.88		
الدرجة الكلية ضغوط الحياة	ذكر	50	3.872	0.37	٠.٩٠٤	٠.٣٦٨
	أنثى	50	3.792	0.51		

الشخصية والانفعالية إلى أن كل طالب له شخصيته المتميزة التي تميزه عن الأفراد الآخرين.

فقد أظهرت دراسة الزهراني (٢٠١٤، ٧٧٩) عدم وجود فروق بين الطلبة والطالبات في جامعة بحصوص ادراكهم للضغوط لوجود ضغوط متقاربة لدى فئة الدراسة

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة الشافعي (٢٠١٩)، ودراسة شمس (٢٠٢٢)، والتي أظهرتا عدم وجود فروق بين كلا الجنسين في الضغوط النفسية.

٢- هل يوجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة

(٠.٠٥) بين متوسطات درجات الطلبة على مقياس

ضغوط الحياة تبعاً لمتغيرات (مكان السكن)

وللإجابة على السابق استخدمت الباحثة اختبار "ف" للتعرف على الفروق بين المجموعات وجدول (١٥) يوضح ذلك.

جدول (١٥) نتائج اختبار التباين الأحادي لمعرفة الفروق تبعاً لمتغير مكان السكن

يتبين من الجدول (١٤) أن قيمة مستوى الدلالة ($\text{sig}=0.368$) وهي أكبر من ($\alpha=0.05$) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الجنس ولجميع الأبعاد، ما عدا بعد الضغوط الشخصية والانفعالية توجد فروق لصالح الذكور.

وتفسر الباحثة عدم وجود فروق بين متوسطات درجات الطلبة على ضغوط الحياة تبعاً لمتغير الجنس في جميع الأبعاد ما عدا بعد الضغوط الشخصية والانفعالية توجد فروق لصالح الذكور.

أن الطلاب والطالبات يتعرضن لضغوطات متقاربة إلى حد ما، خاصة الضغوط الاقتصادية، والأسرية، والدراسية، وبالتالي لم يظهر بينهما فروق تصل إلى حد الدلالة حيث يعيشون الطلبة في نفس الظروف الحياتية الضاغطة، وظروف جامعية واحدة، من حيث المناهج الدراسية والأنشطة التي يمارسونها، فكلاهما يعيشون في نفس الظروف ويكتسبون نفس المهارات المعرفية والاجتماعية والفكرية، وتفسر الباحثة وجود فروق في النوع في بعد الضغوط

المجالات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	مستوى الدلالة
الضغوط الشخصية والانفعالية	بين المجموعات	0.208	3	0.07	0.282	0.839
	داخل المجموعات	23.67	96	0.25		
	المجموع	23.88	99			
الضغوط الأسرية والاجتماعية	بين المجموعات	0.428	3	0.14	0.403	0.751
	داخل المجموعات	33.94	96	0.35		
	المجموع	34.37	99			
الضغوط الدراسية	بين المجموعات	1.403	3	0.47	1.136	0.339
	داخل المجموعات	39.53	96	0.41		
	المجموع	40.93	99			
الضغوط الاقتصادية	بين المجموعات	0.699	3	0.23	0.318	0.812
	داخل المجموعات	70.32	96	0.73		
	المجموع	71.02	99			
الدرجة الكلية لضغوط الحياة	بين المجموعات	0.152	3	0.05	0.253	0.859
	داخل المجموعات	19.21	96			
	المجموع	19.36	99	0.2		

رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، المملكة العربية السعودية. ابن جامع، ابراهيم (٢٠١٠). الذكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية القيادة دراسة ميدانية على إطارات الادارة الوسطى بمركب تكرير البترول، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم الانسانية والعلوم الاجتماعية، جامعة منتوري قسنطينة.

أبو غالي، عطا (٢٠١٦). فاعلية الذات وعلاقتها بضغط الحياة لدى الطالبات المتزوجات في. مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، ٢٠ (١).

أبو لحيه، حنان (٢٠١٨). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها وعلاقتها بالإيجابية لدى الخريجين الشباب العاملين والعاطلين عن العمل بقطاع غزة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة الأزهر، فلسطين.

أبو ناهية، صلاح الدين محمد (٢٠١٦). ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها لدى طلبة الجامعة: دراسة حضارية مقارنة. مجلة علم النفس، ١١٠ (١)، ١٢١ - ١٤٢.

أحمد، جمال أحمد (٢٠١٢). علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات ادارة الصراع لدى المتفوقين دراسياً، رسالة ماجستير، كلية التربية، مصر.

بركات، أحمد سعيد أحمد محمد. (٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى الطلاب الوافدين، مجلة علم النفس، ٩٠ (٤)، ٢٠٨ - ٢١١.

بوبر، ابتسام (٢٠١٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمركز الضبط الصحي عند المراهق المصاب بالربو، مجلة دراسات في علم نفس الصحة، ٤ (٤)، ١٠٣ - ١١٨.

جعير، سلمية (٢٠١٦). العلاقة بين المساندة الاجتماعية وضغوط الحياة والصحة النفسية لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مجلة الحكمة للدراسات الاجتماعية، جامعة الجزائر.

جودة، آمال (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، ٢١ (٣)، ٦٩٧ - ٧٣٨.

حسين والخضور (٢٠١٦). الضغوط النفسية وعلاقتها بالعنف الجامعي واستراتيجيات التعامل لدى طلبة جامعة البترا، مجلة كلية التربية، جامعة الأزهر، م (١)، ع (١٦٩)، غزة، فلسطين.

يتبين من الجدول (١٥) أن قيمة مستوى الدلالة ($\text{sig}=0.859$) وهي أكبر من ($\alpha=0.05$) وبالتالي سنقبل الفرضية الصفرية، حيث يتضح أنه لا توجد فروق بين متوسطات استجابة المبحوثين حول ضغوط الحياة تبعاً لمتغير مكان السكن.

وتفسر الباحثة تلك النتيجة أن الطلاب يعيشون في منطقة سكنية محدودة، ومقاربة، ويتلقون عادات وتقاليد وثقافة اجتماعية واحدة، ويعيشون جميعاً نفس الظروف السياسية الصعبة، حيث تنتشر البطالة والفقر نتيجة الاغلاقات والحصار الغاصب الأمر الذي جعلهم يعيشون ضغوط حياة مقاربة.

توصيات الدراسة:

- ضرورة تقديم الندوات والبرامج التدريبية والإرشادية، والتي تتناول أساليب مواجهة ضغوط الحياة، وكيفية التعامل معها في سبيل تحقيق التوافق المهني.
- أن يتعرف المسؤولون وأعضاء هيئة التدريس في الجامعات الفلسطينية بأهمية الذكاء الوجداني في خفض الضغوط الحياتية.
- وضع البرامج ارشادية التي تعمل على خفض الضغوط الحياتية وتحقيق الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة خاصة أن الطلبة يعانون من ضغوطات كثيرة ومتنوعة.
- وضع الخطط الدراسية والمساقات التي تمد الطلبة باستراتيجيات مواجهة الضغوط، للتخفيف من حدة ضغوط الحياة،

مقترحات الدراسة:

- إجراء هذه الدراسة بنفس متغيراتها عي عينات أخرى وفي مراحل عمرية مختلفة
- فاعلية برنامج قائم على اليقظة الذهنية لتنمية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة
- فاعلية برنامج معرفي سلوكي لخفض حدة ضغوط الحياة لدى طلبة الجامعة في المحافظات الجنوبية.
- دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من فاعلية الذات وجودة الحياة.

مراجع الدراسة:

أولاً: المراجع العربية

الشيخ، أمل (٢٠١٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية،

عبد العال، رائدة (٢٠٢٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة الذاتية المدركة لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً فلسطين، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة القدس المفتوحة، فلسطين.

عبد الله، عبد الله (٢٠٢٠). أساليب مواجهة ضغوط الحياة لدى الشباب الجامعي: دراسة ميدانية على عينة من الشباب الجزائري، ع(٢٠)، ١٣٠-١٠٨.

العدرة، حمزة (٢٠٢١). الذكاء الانفعالي وعلاقته باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة يطا، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الخليل، فلسطين.

عمور، ربيعة (٢٠٢٠). الذكاء الانفعالي، مفهومه، نماذج، أهميته في المجال الدراسي، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، ٤(٨)، ١٢٨-١٥٧.

عوض، عاطف (٢٠٢٠). الذكاء الوجداني وقلق المستقبل المهني وعلاقتهما بالرضا عن الحياة لدى أعضاء هيئة التدريس غير المتفرغين في الجامعات الفلسطينية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، جامعة الأقصى.

القيسي، لما (٢٠٢٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦(٤٢)، ١٠٨-١٢٤.

محمد، امال (١٩٩٦). ضغوط الحياة العصرية والجروح النفسية، مجلة التربية، ع(١١٨)، ٢٢٦-٢٣١.

معمرى وجنحاني (٢٠٢٠). الذكاء الانفعالي كمنبئ بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، رسالة ماجستير، علوم التربية، جامعة الشهيد حمو لخضر، الوادي.

مقابلة، آية (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وأثره في سلوك اتخاذ القرار في الجامعات الخاصة في إقليم الشمال، جامعة آل البيت، الأردن.

النرش، إبراهيم والنقيب، فهمي (٢٠٢٢). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالقدرة على اتخاذ القرار لدى طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية. بورسعيد، ٣٩(٣٩)، ٧٤٥-٧٧٦.

المراجع الأجنبية:

Bar-On (1988). The Bar-On model of emotional-social intelligence(ESI). Journal of Psicothema, 18, 13-25.

الخطيب، محمد (٢٠١٥). العلاقة بين الخجل والذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة جدارا في، مجلة المنارة للبحوث والدراسات، جامعة آل البيت، ٢١(٤)، ١٤٥-١٦٨.

الدرابكة، مفضي والرشيدي، محمد والعتيبي عبد المجيد، ونوف نوار (٢٠٢٣). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى الطلبة الموهوبين في المرحلة المتوسطة والثانوية في المملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية (أسبوط)، ٣٩(١.٢)، ٢٨-٦٧.

الزهراني، عبد الله (٢٠١٤). الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط الحياتية لدى طلبة جامعة الملك سعود، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، ع(٣)، ٧٦٣-٧٨٣.

الشاعر، خليل يوسف (٢٠١٧) الذكاء الانفعالي لدى أطفال مدارس الموهوبين وعلاقته بالتحصيل الدراسي، مجلة كلية التربية، جامعة افريقيا العالمية، ع(٦)، 170-152.

الشافعي، سهير ابراهيم (٢٠١٤). بعض أساليب المعاملة الوالدية غير السوية و علاقتها بالضغوط النفسية و الأسرية لدى المراهقات. مجلة التربية، ٣(١٥٨)، ٢٩٣ - ٣٢٦.

الشافعي، سهير ابراهيم(٢٠١٢). الضغوط وعلاقتها بمستوى الطموح لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية، مجلة كلية التربية، ٢٣(٩٢)، ٣١٥ - ٣٤٨.

الشافعي، سهير ومحمد، ايمان (٢٠١٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بالاحترق النفسي لدى معلمي التعليم الفني. التربية (الأزهر): مجلة علمية محكمة للبحوث التربوية والنفسية والاجتماعية، ٣٨(١٨٣ ج١)، ١٦٩-٢٠٠.

شركة، مهيرة (٢٠٢١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم الذات لدى طلبة الصف الأول ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية العلوم التربوية، جامعة القدس، فلسطين.

شعيب، أم (٢٠٢٠). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي في عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية. ٣ (٢)، ٦٥-١٠٤.

شمس، رame (٢٠٢٢). الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي: دراسة ميدانية لدى عينة من موظفي الأمانة السورية للتنمية. مجلة العلوم التربوية والنفسية، ٦(٢)، ١٠٣-١١٨.

- Hsiao, Y. (2018). Autism Disorders: Family Demographics, parental Stress, and Family Quality of Life Journal of policy and practice Disabilities 15(1). 70–79
- Jenaabadi, Hossein.(2014).Studying the relation between emotional intelligence and self – esteem with academic achievement, Social and Behavioral Sciences 114,pp203–206
- Kant, R., & Shanker, A. (2021). Relationship between emotional intelligence and Burnout: An empirical investigation of teacher educators. International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE), 10(3), 966.
- Ozen, G., Yaman, M. and Acar, G. (2012): Determination of the employment status of graduates of recreation department. The Online Journal of Recreation and Sport, Vol.1, Issue 2.
- Platsidou, Maria.(2013). Trait emotional intelligence predicts happiness, but how an empirical study in adolescents and young adults, International Journal of Wellbeing, Vol 3, No2, p p 197–209.
- Wang, C., Tang, W., Lu, S., & Wang, Y. Fu, W., (2021). Emotional intelligence and well-being of Special Education Teachers in China: The mediating role of work-engagement. Frontiers in Psychology,
- Wijaya, B. J., & Prastuti, E. (2021). The contribution of workload and stress towards burnout in special needs teachers. *KnE Social Sciences*.