الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الوادي الجديد

أ.د. يوسف عبد الصبور عبد اللاه
أستاذ الصحة النفسية المتفرغ
كلية التربية– جامعة سوهاج

أ.م.د. محمود إبراهيم عبد العزيز
أستاذ الصحة النفسية المساعد المتفرغ
كية التربية– جامعة الوادي الجديد

عبدالله حسن محمد على عويس
باحث دكتوراه – تخصص صحة نفسية
ووكيل مدرسة ملحقة المعلمين الابتدائية بإدارة الخارجة التعليمية

ISSN 2735-5209

المستخلص:

هدف البحث للتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية، والكشف عن الفروق في الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية تبعًا لمتغير النوع (الذكور – الإناث)، واستخدم البحث المنهج الوصفي، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبٍ وطالبة من كليات جامعة الوادي الجديد وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨: ٢٢) عامًا، وبمتوسط حسابي قدره (٢٠.٥) عامًا، وبانحراف معياري بلغ (١.٥) سنة، وقد تم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني من إعداد (سامية الأنصاري وحلمي الفيل، ٢٠٠٩)، ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية من إعداد (الباحث)، وأظهرت نتائج البحث أنه: توجد علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية عند مستوى دلالة (٠.٠١) (ر = ٠.٥٠٤)، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات (الذكور والإناث) في الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية، وأوصى البحث بإعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية في مراكز الإرشاد النفسي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في الذكاء الوجداني والتعامل مع الأزمات النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني، أساليب التعامل، الأزمات النفسية، طلاب الجامعة.

Emotional intelligence and its relationship to methods of dealing with psychological crises among a sample of New Valley University students.

Abstract

The aim of the research is to identify the nature of the correlation between emotional intelligence and methods of dealing with psychological crises, and to detect differences in emotional intelligence and methods of dealing with psychological crises according to the variable of gender (males - females). The research used the descriptive approach, and the sample consisted of (200) students from New Valley University faculties, and their ages ranged between (18: 22) years, with an arithmetic mean of (20.5) years, and a standard deviation of (1.5) years, The emotional intelligence scale was applied, prepared by (Samia Al-Ansari and Helmy Elfiel, 2009), and the scale of methods of dealing with psychological crises prepared by (the researcher), and the results of the research showed that: There is a positive correlation with statistical significance between emotional intelligence and methods of dealing with psychological crises at the level of significance (0.01) (R = 0.504), and there are no statistically significant differences between the mean Degrees (males and females) in emotional intelligence and methods of dealing with psychological crises, and the research recommended preparing psychological and social programs and courses in psychological counseling centers aimed at developing students' skills in emotional intelligence and dealing with psychological crises, and the acquisition of positive methods to confront them.

Keywords: Emotional intelligence, coping styles, psychological crises, university students.

مقدمة:

المرحلة الجامعية تعد من أهم المراحل التعليمية التي يمر بها الإنسان، ففيها تظهر شخصية الطالب أمام المجتمع بسماته المختلفة، وفي هذا فإن بعض أفراد المجتمع يرون أن الطالب الجامعي لا يستطيع أن يقوم بأداء أعماله المستقلة، واتخاذ قراراته المهمة في حياته، وكذا نظرته

ISSN 2735-5209

السلبية لذاته التي أدت إلى عدم الكفاءة وعدم إشباع حاجاته بسبب الأزمات التي يعاني منها سواء أكانت بيئية أو ذاتية داخلية أو عارضة ؛ ونتج عن ذلك العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية والحياتية، ولقد شهد مجال البحث التربوي خاصة في السنوات الأخيرة تطورًا هائلًا في الأبحاث والدراسات التي تتناول الكشف عن مهارات الطالب الجامعي، والتعرف على أساليب التعامل مع أحداث الحياة لإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية اللازمة لإشباع حاجاته وتحقيق أهدافه الخاصة من أجل التوافق مع ذاته ومجتمعه ؛ لحل مشكلاته التي تعترض مسيرته الدراسية والحياتية حتى يشعر بقيمته وثقته بنفسه، ومن ثَمَّ تتحقق له الصحة النفسية.

والأفراد ذَوو الذكاء الوجداني المرتفع يتسمون بالمثابرة والحب والتوكيدية والدافعية الداخلية للعمل، وهم مصدر للإلهام والقيادة والعمل التعاوني، ويعرفون جيدًا مشاعرهم الخاصة، ويقومون بدراستها جيدًا، ويتفهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، وهم متميزون في كل مجالات الحياة، وهم أكثر انفتاحًا على انفعالاتهم وأكثر تأملًا فيها، ويستخدمون استراتيجيات مسايرة تكيفية، لهذا قليلًا ما يتعرضون للألم النفسي، ويتميزون بالإبداع في أعمالهم، على العكس من منخفضي الذكاء الوجداني، فإنهم ضعفاء في المسايرة التكيفية لمواجهة الأزمات النفسية وضغوط الحياة، ويميلون إلى التجنب والانطواء (على محمد، ٢٠١٦: ٣٥ – ٣٦) .

وإن كل ما يخل بالتكامل أو التوافق النفسي أو على الأقل التكيف يسمى الأزمات النفسية، فهي عبارة عن مجموعة من الأحداث المهددة المسببة للضغوط النفسية والقلق والتوتر لدى الأفراد في حينه ولمدة معينة حتى يتم التوصل لحل يقضى على حدة الشعور بالتهديد أو يخفف عنه، وإن إقامة علاقات المعاملة الجيدة مع النفس والواقع ومع الآخرين والعمل على الحفاظ عليها لهو شيء مهم وضروري جدًا لحل المشاكل النفسية والتخلص من معظم الأزمات النفسية، وهناك نماذج تصورية تساعد على فهم كيفية نمو تحولات الحياة وأزماتها ونتائجها على الفرد وذلك من خلال تقدير الفرد المعرفي لجوهر الأزمة وتبني الفرد لمجموعة من المهمات التكيفية الرئيسة التي تتضمن مجموعة متنوعة من وسائل التكيف مع الأزمات والتصدي لها (يسرية صادق وزكريا الشربيني، ٢٠١٩: ١٢ – ٦٧).

فالطالب الجامعي يحتاج إلى أسلوب خاص للتعامل معه ومساعدته في إظهار مواهبه وإبداعاته، فعادة ما يتأثر الطالب الجامعي بطريقة تعامل الآخرين معه وبطبيعة نظرته الخاصة إلى نفسه وبتقييمه لقدراته وإمكانياته في التعامل مع أفراد المجتمع، وإن الحالة النفسية للطالب الجامعي تتأثر بالكثير من العوامل البيئية والتي بدورها تحدد الكثير من الخصائص النفسية لشخصيته وقدرته على التفاعل الاجتماعي السليم مع المجتمع ؛ لذلك فلا بد من التعامل معه بفاعلية عالية وطرق علمية مدروسة تعمل على مد يد العون له ليكون عنصرًا بناءً وشخصًا قادرًا على التعامل مع ذاته والآخرين من حوله.

ISSN 2735-5209

وبناءً على ما سبق: فإن الفرد ذو الذكاء الوجداني غالبًا ما يكون لديه مهارات عقلية عالية، وتوافق انفعالي إذ أمكن تنميتها وتوظيفها في مواجهة التعامل مع الأزمات النفسية، وحل المشكلات باتزان انفعالي مما يجعله يعيش في هناء ورفاهية.

وبالتالي فإن البحث الحالي تناول الذكاء الوجداني، وعلاقته بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة؛ للكشف عن طبيعة نوع هذه العلاقة، وذلك لمساعدة الباحثين على مواصلة أبحاثهم في هذا المجال، وبناء برامج تربوية ونفسية تسهم في الدعم والمساندة النفسية للطلاب، ليتوافقوا مع قدراتهم الشخصية ومع بيئتهم الاجتماعية حتى يدركوا إدراكًا إيجابيًا للتعامل مع الأزمات النفسية التي يتعرضون لها، محققين في ذلك التفكير الإيجابي والوجداني لذواتهم .

مشكلة البحث:

لمعرفة احتياجات طلاب الجامعة ومستوى طموحهم ومصادر الأزمات التي يعانون منها وأساليب التعامل معها وإدارتها من وجهة نظرهم خاصة أثناء تواجدهم بالكلية الملتحقين بها، فاتجه انتباه الباحث إلى وجود مجموعة من المهارات والفنيات التي يحتاجها طلاب الجامعة للتعامل مع أزماتهم النفسية.

وظهرت المشكلة من خلال إجراء دراسة استطلاعية أولية وتكونت عينتها من (٦٢٠) طالبًا وطالبة ملتحقين بكليات جامعة الوادي الجديد وتراوحت أعمارهم ما بين (١٨: ٢٢) عامًا، ومن خلال مقابلة بعض الطلاب داخل كلياتهم الملتحقين بها، وتطبيق المناقشات الجماعية المركزة وعدة اختبارات ومقاييس تمثلت في: استمارة البيانات الأساسية للطالب الجامعي، ومقياس الأزمات النفسية، ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية، فَوجِدَ من خلال تطبيق تلك الأدوات على طلاب جامعة الوادي الجديد أن بعض الطلاب باختلاف تخصصاتهم يعانون من قصور في بعض المهارات في كيفية تعاملهم مع الأزمات النفسية التي تواجههم متمثلة في: مهارات التفكير الإيجابي ومهارات إدارة المواقف الصعبة كالهروب والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والإسقاط، وكبت الأزمة أو إنكارها... وغيرها، نظرًا للعوامل التي أحاطت بهم وأدت إلى عدم القدرة على التكيف والتوافق مع ذواتهم والمجتمع داخل المجال الجامعي وخارجه.

فالطلاب الجامعيون لديهم أزمات نفسية كثيرة تمثلت في: المعرفية والدراسية بنسبة (١٦.١ %)، والنفسية بنسبة (١٤.٥ %)، والسلوكية بنسبة (١٤.٥ %)، والانفعالية بنسبة (١٣.٧ %)، والجسمية والصحية بنسبة (٩.٧ %)، والاجتماعية بنسبة (١٢.٩ %)، والأسرية بنسبة (٨ %)، والاقتصادية بنسبة (١٠.٥ %)، فلا يستطيعون أن يتحملوا هذه الأزمات فيقومون بتجنبها والابتعاد عنها وعدم التعامل معها وعدم مواجهتها وينتظرون من يأتي لهم ليقوموا بحل مشكلاتهم وأزماتهم النفسية التي تعترض مسيرتهم الأكاديمية والحياتية.

ISSN 2735-5209

وأشارت نتائج البحوث والدراسات إلى: أن التعامل مع الضغوط والأزمات النفسية ومواجهتها هي نقطة البداية لحل الكثير من المشكلات التي تعترض حياة الطالب الجامعي، حيث بينت نتائج بعض الدراسات السابقة على وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والشخصية الإيجابية والصحة النفسية وأساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة والرضا عن الحياة وجودة الحياة والرفاهية النفسية والمرونة، وأيضًا تأثير الذكاء الوجداني على اتخاذ القرارات الوظيفية والكفاءة الذاتية بين طلاب الجامعات، والتعرف على مستوى الذكاء الوجداني ونسبة انتشاره لدى طلبة الجامعة في ضوء بعض المتغيرات الديمغرافية (الجنس، السن، المستوى الدراسي)، وأن تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى طلبة الجامعة باستخدام البرامج التدريبية يساعد على تحمل الضغوط وضبط الاندفاع والسعادة والتفاؤل ؛ فمنها: دراسة (Carmeli,A., Yitzhak-Halevy, M. & Weisberg, J., 2009)، ودراسة (وحيد مصطفى، ٢٠١٤)، ودراسة (حسنية محمد وسوسن إسماعيل وسناء محمد، ٢٠١٤)، ودراسة (سعاد عبدالله ومحمد حمد، ٢٠١٥)، ودراسة (AL – Huwailah,A., 2017)، ودراسة (أحمد علي، ٢٠١٧)، ودراسة (كاترين سليمان وماربو رحال، ٢٠١٨)، ودراسة (غانم ابتسام، وكريمة بن صغير، ٢٠١٨)، ودراسة (أحمد عبدالله وفؤاد محمد، ٢٠٢١)، ودراسة (Zou Ran, Sadaf Zeb, Faiza Nisar, Fakhra Yasmin, Petra Poulova, Syed Arslan Haider , 2022)، ودراسة (عفيفة جديدي، ٢٠٢٢)، وأكدت نتائج الدراسات على أن: هناك مشكلات وأزمات نفسية يعانون منها طلاب الجامعات، ويجب على الكليات أن تتولى مزيدًا من الاهتمام لأعمال التدخل في الأزمات النفسية لدى طلابهم، ودراسات أخرى كشفت عن أهم الأزمات وأساليب التعامل معها، والتعرف على استراتيجيات المواجهة المركزة على المشكلة، والتعرف على العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي، وأن هناك برامج إرشادية وتدريبية ساهمت بشكل مؤثر في مواجهة الأزمات، وبينت كيفية التعامل معها بشكل علمي، وساعدت أيضًا على تحسين مهارات التفكير التي كان لها أثر واضح على تحسين مهارات إدارة الأزمات، ومستوى القدرة على إدارة التغيير والتفكير الإيجابي لدى طلبة الجامعة ؛ فمنها: دراسة (Huang,Li , 2010))، ودراسة (حنان خليل ونشوى كرم، ٢٠١٤)، ودراسة (ناجي محمود وأسماء عبد المجيد، ٢٠١٦)، ودراسة (حنان خليل، ٢٠١٦)، ودراسة (salman M , Asif N , Mustafa ZU, Khan TM, Shehzadi N , Tahir H , Raza MH , Khan MT, Hussain K , Khan YH , Butt MH , Mallhi TH , 2020)، ودراسة (محمد جميل، ٢٠٢١)، ودراسة (نيللي حسين، ٢٠٢٢).

ويتضح من خلال تلك الدراسات السابقة أن الذكاء الوجداني في حاجة للبحث الحالي مع طلاب الجامعة للكشف عن معرفة العلاقة بينه وبين أساليب التعامل مع الأزمات النفسية، وهذا ما دفع الباحث إلى هذا البحث؛ وبالتالي تمثل البحث الحالي في معرفة نوع العلاقة بين الذكاء

ISSN 2735-5209

الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الوادي الجديد ؛ وانطلاقًا من هذا فمشكلة البحث تحددت في التساؤلات التالية:

١- هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد؟

٢- هل يتباين الذكاء الوجداني بتباين النوع الاجتماعي لطلاب الجامعة؟

٣- هل يتباين أساليب التعامل مع الأزمات النفسية بتباين النوع الاجتماعي لطلاب الجامعة؟

أهداف البحث: هدف البحث الحالي إلى:

١- التعرف على نوع العلاقة الارتباطية ذات الدلالة الإحصائية بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية.

٢- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في الذكاء الوجداني لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير النوع (الذكور – الإناث).

٣- الكشف عن الفروق ذات الدلالة الإحصائية في أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة تبعًا لمتغير النوع (الذكور – الإناث).

أهمية البحث: تحددت أهمية البحث في :

١ – أهمية المرحلة العمرية التي تتناولها وهي " مرحلة التعليم الجامعي " وما يصاحبها من مشكلات، مما تتطلب الحاجة إلى برامج علاجية وإرشادية ؛ حيث إن مرحلة التعليم الجامعي هي واحدة من أهم مراحل النمو، وتتطلب العناية بعمق، وأن نفهمها الفهم الصحيح حتى نساهم في عملية توجيهها وإرشادها وعلاجها (محمود عطية، ٢٠١٠: ٢٣)، لذا فهي تُعد مرحلة مهمة في حياة الفرد، وتؤثر على نمو شخصيته وبالتالي تظهر أهمية البحث ؛ نظرًا لارتباطها بالمرحلة العمرية التي تجرى عليها الدراسة، والتي يتعرض خلالها الطالب الجامعي للعديد من الأزمات النفسية، حيث إن هذه المرحلة التي يمر بها طلاب المرحلة الجامعية تفتقر للأبحاث والدراسات فيما يتعلق بالموضوع الحالي.

٢ – تقديم فهم نظري لطبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني، وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد.

٣ – إثراء المكتبة العربية بمجموعة من الأدوات والمقاييس، مثل: مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعة.

٤ – التخطيط ووضع البرامج لعمليات الإرشاد والعلاج النفسي للطلاب الجامعيين الذين يبدون إدراكًا إيجابيًا للتعامل مع الأزمات النفسية، والذين يتعاملون مع الأزمات النفسية من خلال اتجاهات سلبية.

ISSN 2735-5209

٥- تقديم إضافة للتراث السيكولوجي النظري الذي قد يثير الكثير من التساؤلات لدى الباحثين ؛ لمواصلة البحث والدراسة في هذا المجال.

مصطلحات البحث الإجرائية:

١ – الذكاء الوجداني:

يعد الذكاء الوجداني من أهم مفاهيم علم النفس التي نشأت عن حركة علم النفس الإيجابي على يد مارتن سليجمان والذي يسعى إلى دراسة وفهم المشاعر الإيجابية وبناء القوة والفضيلة أي أنه يهتم بالجوانب الإيجابية وتنمية قدرات وإمكانات الفرد ؛ فالذكاء الوجداني يعتبر من أكثر المفاهيم تداولًا في الأوساط العلمية والتربوية والنفسية ؛ وذلك نظرًا لأهميته ودوره الفعال والمؤثر في حياة الفرد، ومساهمته الإيجابية والواضحة في تحقيق التوافق النفسي والاجتماعي لدى الفرد وتحسين جودة الحياة لديه (سعاد محمد ونشوة محمد، ٢٠١٩: ٥١).

ويعرف البحث الحالي الذكاء الوجداني إجرائيًا على أنه: مجموعة من القدرات التي تقود الفرد إلى الوعي الوجداني بالذات، والوعي الوجداني بالآخر، وتحفيز الذات، وإدارة الوجدانات بما يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي، كما يمكن تحديد قدرات الذكاء الوجداني في أربع قدرات رئيسة، وهي: (١) القدرة على الوعي الوجداني بالذات: وتعني قدرة الفرد على قراءة وجداناته، والتعبير عنها، وفهمها، والتمييز بين الوجدانات المختلفة. (٢) القدرة على الوعي الوجداني بالآخر: وتعني قدرة الفرد على قراءة وجدانات الآخر، وتفهمها، والتواصل الوجداني معه. (٣) القدرة على تحفيز الذات: وتعني قدرة الفرد على تحديد أهدافه، وتوجيه وجداناته، وحفز ذاته. (٤) القدرة على إدارة الوجدانات: وتعني قدرة الفرد على التعامل الجيد مع وجداناته ووجدانات الآخر، وتنظيم، ومراقبة، وإدارة وجداناته ووجدانات الآخر، فالذكاء الوجداني يُعبر عنه بالدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة في المقياس بأبعاده المختلفة المستخدمة في البحث الحالي (سامية الأنصاري، وحلمي الفيل، ٢٠١٢)، ويتبنى الباحث التعريف الإجرائي السابق، وهو أيضًا قدرة الفرد على التنظيم العاطفي الذاتي وتنمية مهارات العلاقات الاجتماعية والعاطفية والانضباط والتوازن النفسي في ميوله واتجاهاته، والتحكم في المشاعر والعواطف في المواقف التي يتعرض لها من أجل تحقيق الهدف واتخاذ القرارات المناسبة بوعي ذاتي لإدارة الانفعالات والمشاعر للحد من آثار الأزمات النفسية والتعامل معها بأسلوب إيجابي.

٢ – أساليب التعامل مع الأزمات النفسية: يعرف البحث الحالي أساليب التعامل مع الأزمات النفسية إجرائيًّا بأنها: عبارة عن مجموعة من الفنيات والأساليب المتبعة من قبل الفرد للوقاية من الأزمات النفسية وإدارتها ومواجهتها في حال حدوثها داخل الجامعة أو خارجها، ويُعبر عنها بالدرجات التي يحصل عليها طلاب الجامعة في مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية بأبعاده المختلفة المستخدم في البحث الحالي، وتتمثل أساليب التعامل مع الأزمات النفسية في:

ISSN 2735-5209

٢. ١ **الأساليب السلبية:** وهي مجموعة من الفنيات المتبعة من قبل الفرد متمثلة في الأساليب التقليدية وشملت على: الهروب المباشر وغير المباشر، والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والعنف، والإسقاط، والقفز فوق الأزمة، وإنكار الأزمة، وكبت الأزمة.

٢. ٢ **الأساليب الإيجابية:** وهي مجموعة من الفنيات المتبعة من قبل الفرد متمثلة في الأساليب العلمية وشملت على: الدراسة المبدئية لأبعاد الأزمة، والدراسة التحليلية للأزمة أي تحليل الموقف وتقسيمه إلى أجزاء، والاستعداد والتخطيط للمواجهة والتعامل مع الأزمة.

سادسًا: الإطار النظري والدراسات السابقة

المحور الأول: أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

١ – تعريف الأزمات النفسية وأساليب التعامل معها:

يعد تعريف الأزمات النفسية من التعريفات التي يصعب تحديدها لشموليتها واتساع نطاق استعمالها، وقد أشار هولمز وموسودا Holmes & Mausuda إلى وجود نوعين من التصنيفات لأحداث الحياة اليومية وتعرف على أنها الأحداث القريبة أكثر من الأحداث البعيدة في الزمن، وهما: أسلوب حياة الفرد في مواجهة الأزمات، والأحداث التي تُحيط بالفرد دون أن يكون للفرد دخل في ذلك (Holmes & Masude , 1974 , 46)، والعجيب من عبقرية لغتنا العربية أن نجد كلمة أزمة في المعاجم العربية تفيد خمسة معانٍ جميعها ذات صلة بالمعنى العلمي الذي نقصد إليه، ونحن نتكلم عن مفهوم الأزمة، وتعبر عن خمسة مواقف أو أوجه للأزمة، وهي: الصرخة والاحتجاج، والضغط الزائد، والخسارة والفقد، والانفعالية الزائدة، والمواجهة (محمد حسن، ٢٠٠٩: ٣٨٤ – ٣٩٠)، وتعرف الأزمة النفسية على أنها حدث مفاجئ غير متوقع مما يؤدي إلى صعوبة التعامل معه، ثم البحث عن أساليب وطرق وفنيات لمواجهة هذا الموقف للتقليل من آثاره ونتائجه السلبية (سليم بطرس، ٢٠١٠: ٢١)، وفي العلوم النفسية فهي عبارة عن ضغوط نفسية داخلية أو تغير الحالة النفسية للفرد، وبالتالي تمثل مشكلة أو صعوبات تحد من أساليبه وقدراته التقليدية للتعامل مع الوضع الجديد وتعيقه من إنجاز أهدافه وتحدث خللًا في التوازن النفسي والاجتماعي للفرد (محمود كاظم، ٢٠١٦: ١٧ – ٢٠).

ويستنتج الباحث من خلال العرض السابق أن جميع المفاهيم السابقة للأزمة النفسية تشير إلى مرور الفرد بأحداث أو مواقف غير متوقعة ومفاجئة تعترض طريقه أو بمشكلة تتميز بالصعوبة في حلها أو بتجربة أليمة كانت من نتائجها حدوث إعاقة نفسية، وأن كل هذه المفاهيم تعتبر مدخلًا واحدًا تساعد في الوصول عن طريقها إلى تعريف الأزمات النفسية، وأن قدرة الفرد على الاستيعاب والمواجهة الصحيحة قد ينتج عنها إما تكيف جيد أو عدم تكيف.

٢ – **مراحل تشكيل الأزمات النفسية:** تتكون الأزمات النفسية من العناصر التالية: (أ) الحدث المفاجئ: سواء كان هذا الحدث داخلي كسلسلة من العثرات المتعاقبة التي يواجهها الفرد في مشوار

ISSN 2735-5209

حياته، أو خارجي كخبر مفجع، أو تعرضه للكوارث الطبيعية أو التي من صنع البشر كالحروب، (ب) سرعة التأثر: هناك فروق فردية بين الأفراد في سرعة تأثرهم بنفس الأحداث التي تشكل الأزمة النفسية، (ج) العوامل المتراكمة: وهي سلسلة من الضغوطات النفسية التي تواجه الفرد حتى يصل إلى عدم التوازن، وهذه العوامل لم تكن جديرة بالاهتمام سابقًا ولكنها تراكمت فأصبحت ترتبط مع أحداث أخرى مفاجئة وبالتالي شكلت أزمة نفسية، (د) الحالة الفعلية للأزمة: إن الآلية الدفاعية لدى الفرد للتكيف والتعامل مع الأحداث المتراكمة قد تتحطم فتصل حالة التوتر إلى القمة وعدم التوازن، ويطلق على هذه الحالة هي مرحلة الاستنزاف، (هـ) مرحلة إعادة التكامل أو حل الأزمة أو طلب التدخل من أجل التخلص من الأزمة النفسية: وتتضمن تصحيح الإدراك لدى الفرد والقبول المناسب له والاستماع لمشاعره ومساعدته على تطوير أنماط ومهارات للتغلب على المشكلات والاضطرابات النفسية التي تفرزها الأزمة التي تعرض لها (فاطمة عبد الرحيم، ٢٠١٣: ١٩٠).

وتصنف **مراحل تطور الأزمة النفسية** إلى: (أ) مرحلة الميلاد: وتبدأ في شكل إحساس مبهم قلق بوجود شيء ما، ومن هنا يكون إدراك الفرد وخبرته هي العوامل الأساسية في التعامل مع الأزمة النفسية، (ب) مرحلة النمو والاتساع: نتيجة لعدم مواجهة المرحلة الأولى في الوقت المناسب ؛ لذا فإن الأزمة آخذة في النمو من خلال محفزات ومعززات أخرى تنمو من خلالها سواء كانت تلك المحفزات داخلية من ذات الأزمة أو خارجية تفاعلت معها الأزمة، (ج) مرحلة النضج: تعد من أخطر مراحل الأزمة، ومن النادر أن تصل الأزمة إلى مثل هذه المرحلة إلا إذا قوبلت باللامبالاة من قبل الفرد المتضرر أو المعالج غير الماهر، ومتى ما وصلت الأزمة إلى هذه المرحلة فإن الصدام ضرورة لمواجهة المرحلة، (د) مرحلة حل الأزمة: وهي المرحلة الأخيرة، ولكنه يجب أن ننتبه إلى أنه يمكن أن تتطور في شكل دائم، وربما تكون الضوء الذي نراه ونعتقد أنه النهاية ولكنه هو علامة إنذار لأزمة أخرى قادمة، ودورة الأزمة تجعل من الصعب الرؤية أين ومتى تنتهي؟! إلا على الأفراد أصحاب الثقة العالية أو المعالجين المهرة (يسرية صادق وزكريا الشربيني، ٢٠١٩: ٦٦ – ٦٧).

٣ – النظريات المفسرة للأزمات النفسية وأساليب التعامل معها ومواجهتها:

٣. ١ نظرية المواجهة أو الهروب: تعد هذه النظرية من أوائل النظريات التي اعتمدت الجوانب الفسيولوجية في دراسة الأزمات النفسية وتفسيرها على يد والتر كانون ١٩٣٢، أثناء دراسته للكيفية التي يستجيب بها كل من الإنسان والحيوان للتهديدات الخارجية، وتؤكد هذه النظرية أن الحياة البشرية تجلب معها الكثير من الأحداث المتأزمة الغير مرغوبة والتي قد تهدد الحياة مما يفرض على البشرية مقاومة هذه الأحداث أو الهروب بعيدًا عنها، وتستند هذه النظرية على مفهوم الاتزان الذي يعبر عن فعالية الجسم من أجل المحافظة على استقرار خصائصه الأساسية ويمثل مفهوم الاتزان في قدرة الإنسان والحيوان على مقاومة العوامل المؤدية للأزمة (محمود كاظم، ٢٠١٦: ١٦١).

ISSN 2735-5209

٣. ٢ نظرية التحليل النفسي: تفترض هذه النظرية أن التثبيت في مرحلة مبكرة من الطفولة هو التفسير الأولي: لماذا يصبح حدث ما أزمة؟ ومن ثم فإن التدخل بناء على هذه النظرية يتوجه إلى مساعدة الفرد على إنماء بصيرته بديناميات وأسباب سلوكه عندما يواجه أحداث الأزمة ومواقفها (بشير الرشيدي وطلعت منصور ومحمد النابلسي وإبراهيم الخليفي وفهد الناصر وبدر بورسلي وحمود القشعان، ٢٠٠١: ٧٤ – ٧٥).

٣. ٣ نظرية النمو النفسي الاجتماعي: إن فكرة الأزمة قد عبر عنها العالم النفسي إريك إريكسون في نظريته النمو النفسي الاجتماعي، حيث نظر إلى فكرة المراحل المختلفة التي يمر بها الفرد عبر مراحل عدة إلى أزمة، أي أن الفرد في كل مرحلة من مراحل عمره يواجه أزمة، أو جملة من الأزمات، وإن نجاح الفرد وعدمه يتوقف على حله لمثل هذه الأزمات التي يواجهها في كل مرحلة نمو حتى يكون مستعدًا تمامًا لمواجهة مرحلة نمو جديدة مع أزماتها المختلفة عن أزمات مرحلة نمو سابقة أو حتى لاحقة (محمد حسن، ٢٠٠٩: ٣٤٧). ولهذا تعد الأزمة حالة انتقالية أو نقطة تحول حياتية لها مضامينها النفسية العميقة في التكيف الراهن وفي قدرة الأفراد على مواجهة الأحداث الحياتية والضغوط اللاحقة والتصدي لها (يسرية صادق وزكريا الشربيني، ٢٠١٩: ٨٩).

٣. ٤ النظرية المعرفية السلوكية: حيث تعتمد طريقة دونلد ميكنبوم في هذه النظرية على مساعدة الشخص ليصبح أكثر وعيًا بحديثه الخاص إلى ذاته، ومن ثَمَّ يكون أكثر فعالية في مواجهة المشكلات التي تواجهه، واكتساب مهارات لأساليب مواجهة الضغوط والأزمات النفسية وحل المشكلات الموقفية كالاندفاع والعدوان والخوف من الامتحانات والخوف من الحديث أمام الآخرين... وغيرها (محمد السيد، ٢٠١٥: ٤٨٩). وأيضًا هذه النظرية تتضمن عمليتين أساسيتين، هما: (أ) البحث عن المعلومات والتأييد الاجتماعي، وتتمثل هذه الاستراتيجية في: سعي الأفراد للحصول على المعلومات بغرض النصيحة، والمساعدة والفهم الجيد للموقف، ويعد ذلك عملًا موجهًا نحو المشكلة وفي المقابل يسعى الفرد إلى التأييد الاجتماعي لأسباب انفعالية، عاطفية، حيث يبحث عن الدعم الأخلاقي أو التعاطف ويعد ذلك مظهرًا للتحمل الموجه نحو الانفعال، (ب) الرجوع إلى الدين، وتتضح هذه العملية في تحويل الأفراد إلى الدين والإكثار من العبادات والدعاء المتصل، حيث يصبح الدين مصدرًا للدعم الروحي والانفعالي، وسلوكًا وعملًا لتجاوز الموقف الضاغط والمتأزم (سارة إبراهيم، ٢٠١٧: ٢١) .

٣. ٥ نظرية كارل روجرز عن الذات (العلاج المتمركز حول العميل): تستند هذه النظرية على ضرورة النظر إلى الإنسان من خلال محورين: (أ) الكائن العضوي: ينظر إلى الإنسان على أساس أنه محور كل الخبرات، وتشتمل الخبرة على كل شيء يتاح للوعي، أي أن أحداث الحياة الخارجية لا معنى ولا قيمة لها دون ما يدركه الفرد ويفهمه من هذه الأحداث، (ب) الذات: وهي ذلك الجزء من الكائن الذي يتكون من مجموعة الإدراكات والقيم والأحكام، التي يكون مصدرها الخبرة والسلوك، وأن مفهوم الذات يتكون من الجوانب التالية: (الذات الحقيقية، والذات كما تراها الذات،

ISSN 2735-5209

والذات كما يراها الآخرون، والذات المثالية)، وبالتالي فإن الذات حين تواجه أزمة ويكون لدى الذات إدراك موضوعي للحدث (دون تهويل)، إضافة إلى انفتاح الفرد، أو المرونة، والثقة في الذات والآخر، والمشاركة والشعور بالأمان وسط الآخرين.. كل ذلك يجعل الفرد يتعامل مع الأزمة بفاعلية، عكس حال الشخص الذي يفتقد مقومات الذات السوية. (محمد حسن، ٢٠٠٤: ٨٧ – ٩٤)

٣. ٦ نظرية هومنز: يفترض هومنز أن الناس يتعلمون حل الأزمة بطريقتين هما: (أ) إن استخدام أنموذج معين في حل الأزمة يعتمد بدرجة عالية على ارتباطه بنجاحات سابقة. فالذين حصلوا على مكافأة قيمة لاستخدامهم أسلوب معين في حل الأزمة فإنهم يستخدمون هذا الأسلوب في المرات اللاحقة عندما يواجهون مواقف مشابهة، (ب) إن السلوك يمكن تعلمه من خلال عملية النمذجة والاشتراط الإجرائي، حيث يفترض هومنز أن الناس يمكن أن يقلدوا سلوك الآخرين، وقد صنف هومنز أساليب التعامل مع الأزمة إلى ثلاثة أنواع، هي: (ربح – خسارة: وهو الأسلوب الذي يعتمد تكتيك القوة أو الخداع حيث تنتهي الأزمة بطرف رابح والآخر خاسر، خسارة – خسارة: وهو الأسلوب الذي يعتمد على تكتيك التضحية من قبل الطرفين ببعض المنافع بهدف الوصول لحل الأزمة كالأسلوب التوافقي، ربح – ربح: وهو الأسلوب الذي يؤدي إلى إشباع حاجات الطرفين، ومن ثم فإنه يؤدي إلى تعزيز العلاقة) (محمود كاظم، ٢٠١٦: ١٦٤ – ١٦٥) .

ولقد تزايد اهتمام الباحثين نحو فهم أفضل **لنظرية الأزمة النفسية وأساليب التعامل معها،** ومن أهم الباحثين في هذا المجال العالم موس Moos، والذي اعتمد على نظرية الأزمة وما تحقق في الثلاثين سنة الماضية في وضع نموذج تصوري، يساعد على فهم كيفية نمو وتطور تحولات الحياة وصدماتها ونتائجها على الفرد، ولقد حدد موس وزملاؤه ثلاث مجموعات متنوعة من العوامل المتفاعلة في هذا النموذج والتي تؤثر بصورة منفردة أو مجتمعة في رد الفعل المبكر للأزمة، وهي: (أ) الخصائص الديموغرافية والنواحي الشخصية للفرد، (ب) الخصائص البيئية الفيزيقية والاجتماعية، (ج) جوانب المواقف الضاغطة أو الأزمة ومكوناتها، ويتضح مدى التفاعل بين مكونات هذا النموذج ومدى التوافق والتكيف الذي حققه الفرد في مواجهة الأزمة، فقد يكون تكيفًا سويًا في صورة حلول إيجابية وفعالة عند مواجهته لأزمات حياته التالية المشابهة أو قد يكون تكيفًا غير سوي يتضح في صورة حلول سلبية وانسحابية تؤثر في حالته الراهنة فتظهر عليه الأعراض المرضية والاضطرابات والتوترات التي تؤثر سلبًا في صحته الجسمية والنفسية، كما أنها تنذر بفشله في التوافق مع الأزمات التالية في حياته المستقبلية وتحولاتها غير المتوقعة (يسرية صادق وزكريا الشربيني، ٢٠١٩: ٩٠ – ٩١).

ويستنتج الباحث من العرض السابق أن النظريات المفسرة للأزمة النفسية وأساليب التعامل معها ومواجهتها تأسست بناءً على فهم طبيعة مفهوم الأزمة النفسية ومصادرها وأسبابها وأنواعها

ISSN 2735-5209

والعمليات والأساليب المستخدمة في مواجهتها لجعل الفرد يتعامل معها بفاعلية وكفاءة وبأسلوب علمي وتحليلي.

٤ – تأثير الأزمات النفسية على الفرد وأساليب التعامل معها:

هناك تساؤلات تدور في أذهان البعض عن مواجهة الأزمات النفسية، وهي: ماذا يفعل الفرد حين يواجه أزمة محددة؟ وهل يكون رد فعل جميع الأفراد واحدًا تجاه الأزمة أم أن ردود الأفعال أو المواجهة تختلف من فرد لآخر ومن أزمة لأزمة أخرى؟!، واقع الأمر: إن ردود الأفعال تجاه الأزمة النفسية والمواجهة تختلف من فرد إلى آخر حتى وإن كانت الأزمة واحدة، ونأتي على التساؤل الأساسي: هل يمكن أن يتم التعامل مع الأزمات دون اللجوء إلى استثارة نفسية أو علاج نفسي؟! ونجيب عن هذا التساؤل بنعم؛ لأن العلاج النفسي أليس هو تعلم؟ أليس تعديل السلوك تعلمًا؟، فإذا كان ناتج التعليم المطلوب تحقيقه في المتعلم هو الوعي بالذات والتحكم فيها، والوعي بالآخر وإقامة علاقة اجتماعية سوية معه، وأن العلاج الذاتي أو التعديل يمكن أن يشتمل على الجوانب الثلاثة للفرد " المعرفية – الوجدانية – والسلوكية العقلية "، فمواجهة الأزمات النفسية نقصد بها كافة الإجراءات والتدابير التي يتخذها الفرد فور وقوع الأزمة النفسية، فإن المواجهة الجيدة أو السيئة للأزمات النفسية تكشف عن البناء النفسي الدينامي للفرد وما إن كان سويًّا أم به بعض الاختلالات والاضطرابات (محمد حسن، ٢٠٠٩: ٣٥٦ – ٣٦٣).

ويركز التدريب باستخدام الأساليب والفنيات الإرشادية والعلاجية على إكساب الفرد المهارات والقدرات التالية: (كيفية تحليل الأزمة، وكيفية اتخاذ الإجراءات الضرورية في الأزمات، وكيفية مواجهة الأزمات وحلها، وكيفية تفسير الظواهر المختلفة المرتبطة بها، وتحديد الأسباب المختلفة التي أدت إلى ظهورها، والمساعدة في تعلم كيفية إدارة الأزمات بموضوعية وعقلانية، وبناء الثقة بالنفس، وتعزيز القيم بالاتجاهات الإيجابية، والرغبة في تحمل المخاطر)، ويتوقف استخدام أساليب التعامل مع الأزمات النفسية على القدرات الشخصية والظروف الموضوعية والإمكانيات المتاحة، وتستخدم طوال فترة المواجهة مع الأزمة، وغالبًا ما يتم استبدال أسلوب بآخر عندما تفشل في التعامل مع الأزمة، ولا نستطيع أن نفاضل بين هذه الأساليب بصورة مطلقة عند التعامل مع الأزمات النفسية، حيث ذلك يعتمد على الهدف المطلوب تحقيقه، ومن أهم هذه الأساليب: (أ) الأساليب التقليدية، ومن أهمها: (أسلوب النعامة " الهروب "، والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والإسقاط، والقفز فوق الأزمة إنكار الأزمة، وكبت الأزمة، وتشكيل لجان، وتنفيس الأزمة... وغيرها)، وهذه الطرق تؤدي إلى إخماد الأزمة مؤقتًا، وذلك لأن الأزمات متغيرة ومتطورة باستمرار، (ب) الأسلوب العلمي، ويتمثل في: (الدراسة المبدئية لأبعاد الأزمة، والدراسة التحليلية للأزمة، والتخطيط للمواجهة والتعامل مع الأزمة) (سليم بطرس، ٢٠١٠: ٦٧ – ٩٨).

ويحقق منهج الإسلام أركان الصحة النفسية في بناء شخصية المسلم بصفة عامة، ومواجهة الأزمات النفسية بصفة خاصة بتنمية هذه الصفات الأساسية، وهي: قوة الصلة بالله، والثبات

ISSN 2735-5209

والتوازن الانفعالي، والصبر عند الشدائد، والمرونة في مواجهة الواقع، والتفاؤل وعدم اليأس، وتوافق المسلم مع نفسه، وتوافق المسلم مع الآخرين)، وقد كان من منهج رسول الله صل الله عليه وسلم في مواجهة الشدائد والأزمات النفسية ما يلي: الدعاء والتضرع إلى الله تعالى، والصبر عند نزول الشدائد، وبث الثقة والأمل، والتذكير بالأجر والثواب، والإخلاص في كل شيء، والثبات عند نزول الشدائد وكثرة الأزمات (سناء محمد، ٢٠١٠: ١٢٩ – ١٤٥).

وللتعامل مع الأزمات النفسية يجب أن يؤخذ في الاعتبار الأبعاد التالية: (أ) البعد المعرفي – بما يتضمنه من استخدام للذاكرة والإدراك والخيال والوعي الإبداعي المعتمد على الذاكرة، (ب) البعد الوجداني – وخاصة الجوانب العاطفية الداخلية المحركة للأزمة والدوافع المؤدية التي توقفها، (ج) البعد الاجتماعي – أي المتعلق بالمجتمع والإعلام والاقتصاد والسياسة وكل ما يمكن أن يؤثر أو يتأثر بالأزمة، (د) البعد التعبيري (الجمالي) – وهوكل ما يتم من ممارسات ذات إيقاع معين، ونتائج على قدر من الأذى للمتضررين والمتعة لصانعي الأزمة (فاطمة عبد الرحيم، ٢٠١٣: ٢٠٠ – ٢٠٣).

وأن هناك بعضًا من الآليات والمخططات التي تقوم على الأساليب الإيجابية للتعامل مع الأزمات النفسية كالدراسة التحليلية، والتي تشمل على: تحليل SWOT، وتحليل PESTEL، وتحليل المشاركة / المشاركين، وتحليل المنظمات المشاركة، وتحديد وتحليل المستفيدين، وتحليل الوضع الراهن " المشكلة "، وتحليل الأهداف، وتحليل البدائل " الاختيارات ". ونموذج تحليل سووت **(SWOT)** وهي الحروف الأولى من الكلمات التالية: (S)trengthes وتعني نواحي القوة، (W)eaknesses وتعني نواحي الضعف، (O)pportunities وتعني الفرص المتاحة، (T)hreats/Challenges وتعني تحديات / مخاطر، ويوضحه شكل (٣):

الاستفادة منها عند إعداد الخطط الاستراتيجية	**وضع خطط للتغلب عليها وتحويلها لنقاط قوة**
وضع خطط للاستفادة من هذه الفرص ووضع أنشطة لذلك في الخطة	**وضع خطط وأنشطة للتقليل من آثارها أو التغلب عليها أو البُعد عنها**

شكل (٣) يوضح تحليل سووتSWOT للتخطيط الاستراتيجي (محمد مصطفى وتامر محمد، ٢٠١٣: ١٠٥ – ١٠٦).

ولمنع حدوث الأزمات النفسية لطلاب الجامعات والتدخل فيها بشكل فعال، من المفترض أن نفهمها بشكل صحيح، ونصنفها بناءً على التحليلات الصحيحة لأنواع الأزمات النفسية، ويمكن لتدابير الوقاية والتدخل أن تعمل بشكل فعال من خلال تطوير المعايير الأيديولوجية والأخلاقية وتعزيز الصفات الثقافية والعلمية للصحة الجسمية والنفسية، وإذا أراد الشخص تقديم تدخل فعال للتعامل مع الأزمات النفسية لطلاب الجامعات، يجب أولًا: إجراء تصنيف علمي لهذه الأزمات

ISSN 2735-5209

يكون مفيدًا لفهم هذا الوضع بشكل أفضل، ثم يمكن للشخص أن يضع استراتيجية فعالة للتدخلات لكل سمة من سمات الأزمات، وفي النهاية يمكن للشخص أن يقدم التدخل النفسي بكفاءة (Jiang Tusheng , 2014 , 95 - 98).

وللتغلب على الأزمات النفسية، أكد المتخصصين والخبراء أن الأسلوب الفعال لتحقيق ذلك هو تعزيز الإرادة الشخصية في الحياة وخاصة عند مواجهة الصعوبات والتحديات المختلفة التي سببتها الأزمة النفسية، وقال أصحاب الخبرة وعلماء النفس والصحة النفسية: إن إقامة علاقات المعاملة الجيدة مع النفس والواقع ومع الآخرين والعمل على الحفاظ عليها لهو شيء ضروري لحل المشاكل النفسية والتخلص من معظم الأزمات النفسية، وإن أفضل طريقة لمواجهة الأزمات النفسية هو الإعداد الجيد لها من الناحيتين النفسية والعقلية، وضبط النفس هو عامل آخر مهم في مواجهة الأزمات النفسية ؛ لأن الناس عادة يشعرون بالضغط النفسي والأزمات النفسية بشكل أكبر عندما يشعرون أن الحالة خارجة عن سيطرتهم أو أقل من إمكاناتهم (يسرية صادق وزكريا الشربيني، ٢٠١٩: ١٧ – ٧٣). والبحث الحالي أعد تصورًا توضيحيًّا يعتمد على نموذج تحليل سووت (SWOT) عن فيروس كورونا المستجد حيث سبب هذا الفيروس **أزمة نفسية لطلاب الجامعة** كما يوضحه جدول (١):

جدول (١): يوضح نموذج مقترح من الباحث المعتمد على تحليل سووت SWOT عن فيروس كورونا المستجد

	Helpful – مفيد للوصول إلى الهدف	Harmful – مؤذي للوصول إلى الهدف
داخلي Internal Origin	القوةStrengths • الاستفادة من المواقف واكتساب خبرات جديدة في الأزمات النفسية التي ظهرت عندما ظهر فيروس كورونا المستجد. • ظهور العنصر القيادي في اتخاذ القرارات الهامة وإجراءات المواجهة وأشكال تنظيمية غير مألوفة.	الضعفWeaknesses • تسببت هذه الأزمة في حالة عالية من التوتر العصبي والتشتت الذهني، وذلك لشمولها على عنصر المفاجأة. • هددت استقرار المؤسسة التعليمية (الجامعة).

ISSN 2735-5209

التحديات Threats • إعادة هيكلة الموارد البشرية والفنية المتاحة وتحديد المسؤوليات بدقة. • ترتيب الإجراءات طبقًا لما يساعد على تقليل الخسائر ووقف انتشار الفيروس.	الفرصOpportunities • استخدام أعضاء هيئة التدريس وطلاب الجامعة التقنيات الحديثة في عملية التدريس. • إتاحة القنوات التعليمية والتليفزيونية لتعليم الطلاب الجامعيين. • تسهيل الأعمال الوظيفية للعاملين في الجامعة والطلاب الجامعيين عن طريق استخدام تكنولوجيا الاتصالات والمعلومات.	خارجي Extemal Origin

٥ – دراسات تناولت الضغوط والأزمات النفسية وأساليب التعامل معها ومواجهتها:

٥.١ هدفت دراسة (Huang,Li 2010) إلى معرفة التدخل في الأزمات النفسية لطلبة الكلية وآلياتها، واشتملت هذه الدراسة حول آلية التدخل الجامعي في الأزمات النفسية وكيفية عملها وآثارها والتفتيش الفعلي على أساس البحث التجريبي، وتم إجراء مقابلات عامة مع (٢٠) من موظفي الكلية الذين يعملون بدوام كامل والذين عملوا على تعليم الصحة النفسية في مقاطعة سيتشوأن حول آلية عمل الجامعة للتدخل النفسي في الأزمات، وجاءت النتائج كالآتي: (١) المدرسة أو الجامعة دائمًا لها دور رائد في نظام التدخل في الأزمات، بينما نادرًا ما تتدخل الأسرة والمجتمع، ومن الصعب البدء في دعم النظام الاجتماعي، (٢) نظام الحماية من التدخل غير كافٍ ؛ لذلك، ينبغي إنشاء أنظمة الإنذار المبكر بشأن التدخل في الأزمات، ووضع خطة للتدخل في الأزمات من أجل التنمية، كما ينبغي تعزيز أنظمة الدعم الاجتماعي المرتبطة بجوانب البحث العلمي. واقترحت هذه الدراسة ما يلي: يجب على الكليات أن تتولى مزيدًا من الاهتمام لأعمال التدخل في الأزمات النفسية، وتقوية الوقاية، والتركيز على الاهتمام، وتحسين فاعلية التدخل والحفاظ على اتباع المبدأ في الوقت المناسب، ويجب أن تتكامل أعمال المدارس والأسر والمجتمع للمشاركة في التدخل في الأزمات النفسية للطلاب.

٥. ٢ هدفت دراسة حنان خليل ونشوى كرم (٢٠١٤) إلى الكشف عن أهم الأزمات وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة في كل من السعودية ومصر وسوريا، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي المقارن، وتكونت العينة من (٤٢٣) طالبة جامعية، وتمثلت أدوات الدراسة في: مقياس كشف الأزمة ومقياس أساليب التعامل مع الأزمات من (إعداد الباحثين)، وتوصلت النتائج إلى: وجود فروق بين المجموعات الثلاث على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات كالدراسة المبدئية والدراسة التحليلية، والاستعداد للمواجهة والتخطيط للتعامل والدرجة الكلية للأساليب العلمية، ووجدت فروق على الأساليب التقليدية التي شملت على: (الهروب المباشر، والهروب غير المباشر،

ISSN 2735-5209

والتنصل من المسؤولية، والتركيز على جانب آخر، والعنف، والقفز فوق الأزمة)، وأن أشكال السلوك الخاطئ هي نتيجة المواجهة غير الناجحة بالإضافة إلى أن الطالبات المصريات كانوا أكثر استخدامًا للأساليب الإقدامية.

٥. ٣ هدفت **دراسة ناجي محمود وأسماء عبد المجيد (٢٠١٦)** إلى التعرف على استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة، وتكونت العينة من (٥٠٠) طالبًا وطالبة. واستخدمت مقياس استراتيجيات المواجهة ل (لازاروس وفولكمان، ١٩٨٤) ترجمة وتقنين الباحثة، وبينت النتائج الآتي: أن استراتيجيات المواجهة كانت بمستوى أعلى لدى الطلبة، أما فيما يتعلق بالفروق في استراتيجية المواجهة المركزة على المشكلة فأظهرت النتائج فرقًا لصالح التخصص العلمي، في حين لم يظهر متغيرو الجنس والمرحلة فرقًا ذات دلالة، أما الاستراتيجية المركزة على الانفعال فأظهرت النتائج أن الإناث أكثر استخدامًا من الذكور، في حين لم يظهر متغيرو المرحلة والتخصص فرقًا ذات دلالة.

٥. ٤ هدفت **دراسة حنان خليل (٢٠١٦)** إلى التعرف على الأزمات وأساليب التعامل معها لدى عينة من طالبات كلية التربية في جامعة القصيم، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبة، وتم استخدام مقياس كشف الأزمة، ومقياس التعامل مع الأزمة، وبرنامج مواجهة الأزمات والتعامل معها من إعداد (الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى: أن أكثر الأزمات انتشارًا لدى طالبات كلية التربية هي بالترتيب: الأزمات (الدراسية، الانفعالية، النفسية، الصحية، الاجتماعية، الأسرية، الاقتصادية)، وكانت طالبات الجامعة أكثر استخدامًا لأساليب التعامل التقليدي مقارنة بالأسلوب العلمي.

٥. ٥ هدفت دراسة salman M , Asif N , Mustafa ZU, Khan TM, Shehzadi N , Tahir H , Raza MH , Khan MT, Hussain K , Khan YH , Butt MH , Mallhi TH (2020) إلى توقع حدوث مستويات عالية من التوتر والقلق والاكتئاب عندما تؤثر الأزمات على حياة الطلاب، وأجريت هذه الدراسة على (١١٣٤) بين طلاب جامعيين من باكستان للكشف عن استراتيجيات المواجهة أثناء وباء فيروس كورونا (كوفيد ١٩) ٢٠١٩ م، وتم استخدام نماذج جوجل لنشر استبيان صحة المريض، واستراتيجيات المواجهة عبر الانترنت لتقييم اضطراب القلق العام، والاكتئاب، وبينت النتائج إلى: أن غالبية المستجيبين من الطلاب قد تبنوا التأقلم الديني / الروحي، والقبول الذاتي، والتعامل النشط في (استراتيجيات المواجهة)، وأن (كوفيد ١٩) تسبب في ضعف كبير في الصحة العقلية للطلاب.

٥. ٦ هدفت **دراسة محمد جميل (٢٠٢١)** إلى معرفة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة مكة المكرمة، والأساليب الأكثر استخدامًا في المرحلة الثانوية، والفروق بين متوسطات درجات الأساليب والتفكير الإيجابي بين عينة الدراسة، وبلغ عدد أفراد الدراسة (٢٢٠) طالبًا، وتم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من إعداد (منى عبدالله، ٢٠٠٢) وتعديل (الهلالي، ٢٠٠٩)، ومقياس التفكير الإيجابي من إعداد (لانجرام ووينسكي، وترجمة الوقاد، ٢٠١٢)، وأظهرت النتائج: وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين

ISSN 2735-5209

الدرجة الكلية لأساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي، وجاء ترتيب أساليب مواجهة الضغوط الأكثر استخدامًا على الترتيب (الاستسلام، التنفيس الانفعالي، الإنكار، المواجهة وتأكيد الذات ضبط الذات، لوم الذات، التحليل المنطقي، تحمل المسئولية، والتركيز على الحل،.. وجاء أسلوب البحث عن إثابات بديلة كأقل الأساليب استخدامًا)، وتبين وجود فروق في الأساليب التالية: (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، تحمل المسئولية، إعادة التفسير الإيجابي) لصالح الصف الثالث الثانوي، وعدم وجود فروق بين متوسطات درجات التفكير الإيجابي لدى عينة الدراسة، وأوصت الدراسة بإعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي، ومهارة الطلاب في مواجهة الضغوط.

٥. ٧ هدفت **دراسة نيللي حسين (٢٠٢٢)** إلى التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني لإدارة الأزمات النفسية لدى عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية، وتكونت العينة من (٣٠) طالبة، واستخدمت مقياس إدارة الأزمات النفسية الذي أعدته (الباحثة)، وتم استخدام المنهج شبه التجريبي، وتوصلت النتائج إلى: وجود فروق دالة إحصائيًا بين متوسطي رتب أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في الأبعاد (النفسي – الديني – الاجتماعي) والدرجة الكلية لمقياس إدارة الأزمات النفسية بعد تطبيق البرنامج لصالح المجموعة التجريبية، كذلك عدم وجود فروق دالة إحصائيًا بين القياسين البعدي والتتبعي على أبعاد المقياس، مما يشير إلى نجاح وفاعلية البرنامج الإرشادي النفسي الديني في إدارة الأزمات النفسية، وأوصت الدراسة: بضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية النفسية الدينية لمواجهة الأزمات التي يمر بها طلبة مراحل التعليم العام والجامعي لتخطيها بشكل إيجابي وسوي.

المحور الثاني: الذكاء الوجداني

١ – تعريف الذكاء الوجداني:

ظهرت تعريفات عديدة لمفهوم الذكاء الوجداني، فقد انتهى بيتر سالوفيPeter Salovey أستاذ علم النفس بجامعة ييل في دراسته لإعطاء الوجدان صبغة الذكاء إلى خمس مجالات من القدرات، هي: أن يعرف الشخص عواطفه أو مشاعره، أن يتدبر الشخص أمر هذه المشاعر أو العواطف، أن يدفع نفسه بنفسه أي أن يكون مصدر دافعية لذاته، أن يتعرف على مشاعر الآخرين، أن يتدبر أمر علاقاته بالآخرين (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي، ٢٠٠٠: ٧٣)، وقد عرفته مؤسسة work mind الأمريكية على أنه القدرة على التعرف السريع على الاستجابات وردود الأفعال بشكل سريع تجاه المواقف والناس واستخدام المعرفة بطرق فعالة (محمد عبد الهادي، ٢٠٠٥: ٣١٣)، ويعرف على أنه قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وأسبابها والتعبير عنها، وقدرته على ربط مشاعره بما يفكر فيه، وقدرته على تقدير ذاته باكتشاف جوانب القوة والضعف فيها، والثقة في ذاته وإمكاناته، وقدرته على ضبط انفعالاته والتحكم فيها وقدرته على تغيير انفعالاته بسرعة وبسهولة عندما تتغير الظروف (مرونة الذات)، وقدرته على تحمل الضغوط والإحباط

ISSN 2735-5209

لإنجاز الأعمال والتفاؤل والرغبة في التفوق، وقدرته على أداء الأدوار القيادية بنجاح والعمل في فريق عمل متميز (على محمد، ٢٠١٦: ١١).

وقد اختلف آراء الباحثين في مسميات الذكاء الوجداني، مثل: الذكاء العاطفي، والذكاء الانفعالي، وذكاء المشاعر، وتعتبر كل هذه المسميات أقرب معنى إلى المصطلح الذي باللغة الإنجليزية Emotional Intelligence، ويعتبر الذكاء الوجداني أكثر شمولية من هذه المسميات حيث يضم الخبرات الانفعالية السارة وغير السارة، فهو عبارة عن مجموعة من المهارات الشخصية والاجتماعية التي يمتلكها الطالب وتساعده على معرفة دوافعه واحتياجاته الذاتية وحالاته الوجدانية، ومعرفة نقاط ضعفه وقوته وتقبلها، وتحديد أهدافه المستقبلية على أساس هذه المعرفة الدقيقة لذاته، وتساعده على تحفيز ذاته، والتعلم من أخطائه، وتجعل لديه رغبة في التفوق والتميز عن الآخرين، وعدم الاندفاع والتسرع في إشباع حاجاته، وتجعله قادرًا على التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح للآخرين، وتكوين علاقات اجتماعية طيبة معهم، والعمل ضمن فريق لتحقيق هدف مشترك، وحل الصراعات التي تحدث بينه وبين الآخرين (سعاد محمد، ونشوة محمد، ٢٠١٩: ١٩ – ٢٤)، ويعرف على أنه قدرة الفرد على التعامل الإيجابي مع نفسه ومع الآخرين، وهو القدرة على مواجهة التحديات الصعبة والمواقف الحرجة، كما أنه القدرة على ضبط النفس والتحكم في الذات من خلال التحكم بالانفعالات العاطفية أي قدرتنا على قراءة مشاعرنا ليسهل علينا التحكم بها وقدرتنا على قراءة مشاعر الغير ليسهل علينا التعامل معهم بمرونة ونجاح (نسرين بنت هارون، ٢٠١٩: ١٧)، وأخيرًا يشير الذكاء الوجداني إلى القدرة على تحديد وإدارة مشاعر الفرد، فضلاً عن مشاعر وعواطف الآخرين، وأنه يتضمن ثلاث مهارات على الأقل: الوعي الوجداني، أو القدرة على تحديد وتسمية مشاعر الفرد، والقدرة على تسخير تلك المشاعر وتطبيقها على مهام، مثل: التفكير وحل المشكلات، والقدرة على إدارة العواطف والمشاعر وتنظيمها، ومساعدة الآخرين على فعل الشيء نفسه.(Romil Rambhad , 2019 , 112)

٢ – أهمية الذكاء الوجداني :

الذكاء الوجداني له دوره الهام في التحصيل الدراسي والنجاح في العمل والسعادة الزوجية والصحة، ويؤكد جولمان على أهمية برامج التنمية الوجدانية والاجتماعية كجزء من المقرر الدراسي والحياة المدرسية (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي، ٢٠٠٠: ٧٠ – ٧١).

وقد كان أحد أهم أسباب اهتمام علماء النفس بالذكاء الوجداني، هو عجز اختبارات القدرات العقلية في التنبؤ بشكل واضح بنجاح الفرد في مختلف مواقف الحياة وأهمها المجال الاجتماعي والمهني، ويعد الذكاء الوجداني من أهم أنواع الذكاءات حيث تبين الدراسات أنه مسئول عن ٨٠ % من نجاح الفرد في الحياة (رشاد علي، ٢٠١٢: ٤ – ٨).

والصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق النفسي ومواجهة المشكلات والأزمات، وهي حالة نسبية يشعر الفرد معها بالفعالية والطمأنينة، وهي منظومة متكاملة، وهي هدف أسمى نسعى

ISSN 2735-5209

إليه، وفي عصر المستجدات والمعلومات المتجددة يحتاج الفرد إلى درجة من الذكاء الوجداني تؤهله للتوافق مع هذه المستجدات، وأن يتمتع الفرد بمرونة تمكنه من أن يتحكم في نفسه ويكون بوسعه السيطرة على المواقف، فالمرونة هي التنوع في التفكير والسلوك والمزاج من خلال رفض الجمود والتسامح، والقدرة على إصدار الأحكام في المواقف المختلفة، وهي أيضًا القوة والجلد في مواجهة العقبات، وفي تطوير قدرته على السيطرة على ذاته ومستقبله ؛ ليتحقق بذلك شعور الفرد بالاستقرار والأمن النفسي (منال عبد الخالق، ٢٠١٢: ٩٦).

وتظهر أهمية الذكاء الوجداني في السيطرة على الانفعالات والصراعات والضغوط النفسية، سواء داخل المجتمع أو خارجه، ويساعد على تحويل هذه الانفعالات إلى انفعالات إيجابية والعمل على إعلاء وتسامي وازدهار المجتمع وإبداعه، ويساعد على الجمع بين المنطق والعواطف في حل المشكلات، وزيادة المرونة والتأقلم مع المتغيرات، والتجاوب بلطف مع الأشخاص، ويساعد على التفاؤل والنظرة الإيجابية للمستقبل، ويساعد الفرد على اتخاذ القرارات الفعالة بثقة، ومعالجة المشكلات التي يواجهها بصورة لائقة، والتفكير الناقد والابتكار عند تنفيذ المهمة، وزيادة الإحساس بالرضا عن الحياة ورفع الكفاءة في العمل والتحصيل والإنجاز، ويساعد الفرد على مواجهة الضغوط البيئية في جميع مجالات الحياة وعدم الاستسلام للفشل واليأس (على محمد، ٢٠١٦:٣٠ – ٣١).

ولا يكفي الذكاء بحد ذاته لتحقيق النجاح في الحياة، حيث يمكن أن يساعد معدل الذكاء الخاص بكل فرد في الالتحاق بالجامعة، ولكن ذكاءه الوجداني هو الذي سيساعده على إدارة التوتر والعواطف عند مواجهة اختباراته النهائية، وبالتالي يؤثر الذكاء الوجداني على: (أ) الأداء العالي في المدرسة أو الجامعة أو العمل، (ب) الصحة الجسدية، فإذا كان الفرد غير قادر على إدارة عواطفه، فمن المحتمل أنه لا يدير توتره أيضًا، وهذا يؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة، حيث يزيد التوتر غير المنضبط من ضغط الدم، ويثبط جهاز المناعة، ويزيد من خطر الإصابة بالنوبات القلبية والسكتات الدماغية، ويساهم في العقم، ويسرع عملية الشيخوخة، فالخطوة الأولى لتحسين الذكاء الوجداني هي تعلم كيفية إدارة التوتر، (ج) الصحة العقلية، إن العواطف والتوتر غير المنضبطين تؤثر على الحالة العقلية للفرد، مما يجعله عرضة للقلق والاكتئاب (Joann Farrell Quinn , Sarah Hoffe , 2019 , 20 – 21).

وبالتالي فإن الذكاء الوجداني يرتبط بالصحة النفسية فهو يزيد من قدرة الفرد على تحمل الضغوط وتكيفه مع الخبرات الصادمة، وعلى الصعيد الأكاديمي فقد ارتبط النجاح بالذكاء الوجداني فهو يساعد الطالب على حفز ذاته ويجعله أكثر قدرة على مواجهة الصعاب وحل المشكلات ويجعله أكثر قدرة على التحكم في انفعالاته السلبية حتى لا يقل تركيزه ويضطرب تفكيره كما أنه يساعد الطالب على الاستثارة الذهنية المتمثلة في التركيز والفهم مما يؤدي إلى استقراره نفسيًّا

ISSN 2735-5209

ويدفعه إلى بذل المزيد من الجهد والمثابرة وبالتالي النجاح والتفوق (نسرين بنت هارون، ٢٠١٩: ١٤ – ١٥).

ويرى الباحث رغم أن أهمية الذكاء الوجداني التي ظهرت في مساعدة الفرد في تحمل الضغوط والمواقف الصادمة والسيطرة على الانفعالات وكيفية إدارة التوتر إلا أن هذا الوقت الحالي أي في عصر التكنولوجيا والمستجدات والمعلومات المتجددة فقد تحولت هذه الضغوط إلى أزمات نفسية، لذا فإن تنمية مهارات الذكاء الوجداني من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية تساعد الفرد على مواجهة هذه الأزمات وتقديم أفضل الأساليب المستخدمة في مواجهتها لجعل الفرد يتعامل معها بفاعلية وكفاءة وبأساليب إيجابية تمكنه من تحقيق الكفاءة الشخصية والذاتية والكفاءة الاجتماعية لديه والتمتع بصحة نفسية جيدة.

٣ – سمات الشخصية الإيجابية ذات الذكاء الوجداني:

يتميز الأفراد مرتفعو الذكاء الوجداني بصحة نفسية جيدة، ولديهم رؤية إيجابية للحياة، على يقين بحدودهم، ولديهم رؤية واضحة لانفعالاتهم، قادرين على الخروج من الحالات النفسية السلبية بسرعة (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي، ٢٠٠٠: ١١١).

فالفرد الذكي وجدانيًا يتسم بأن لديه القدرة على تقييم ذاته ومعرفة نقاط قوته وضعفه وتطويرها للأفضل، والقدرة على التعبير عن انفعالاته وآرائه بسهولة ووضوح، والقدرة على استخدام مهارة الحوار الإيجابي مع الذات، ولديه رضا عن نفسه وعن الآخرين وعن المجتمع الذي يعيش فيه، وثقة بنفسه ويتحمل مسئولية أفعاله ومستقل في تصرفاته ويتعلم من أخطائه، ولديه القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال، وينظر إلى الحياة نظرة تفاؤل وإيجابية ولديه دافعية إنجاز عالية، ويستطيع السيطرة على انفعالاته وكبح جماح الغضب ويتميز بالتوازن الانفعالي في حياته، والقدرة على حل المشكلات بشكل متروي وهادئ، والقدرة على فهم الرسائل غير اللفظية للآخرين بسهولة، ومستمع جيد للآخرين ويتقبل الاختلاف، وأكثر مرونة وانفتاحًا وتعاطفًا مع الآخرين، ولديه قدرة على التفاعل مع الآخرين، ويستطيع تكوين العديد من العلاقات الاجتماعية والصداقات والاحتفاظ بها (سعاد محمد، ونشوة محمد، ٢٠١٩: ٣٧ – ٣٨).

ومن سمات الذكي وجدانيًا أنه: يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويساهم في إيجاد حلول لها كما يستطيع حل مشكلاته، ويواجه المواقف الصعبة بثقة، ويستطيع تحفيز ذاته، ويتعامل جيدًا مع الآخرين، حتى لو أساؤا إليه، ويتقبل الآراء الموجهة إليه بصدر رحب وخاصة السلبية، والتعامل معها بإيجابية، ويستطيع أن يكون أكثر توافقًا مع الأسرة، وأكثر قدرة على اتخاذ القرار، ويستطيع تحفيز ودفع ذاته، ومتميز في التحصيل الدراسي، ويتكيف مع ضغوط العصر، ويتمتع بالصحة النفسية والجسمية (نسرين بنت هارون، ٢٠١٩: ١٣٥ – ١٣٦).

ويرى الباحث أن الشخصية الإيجابية القوية الذكية الوجدانية تستطيع أن تتعامل مع الأزمات النفسية وضغوط الحياة وأحداثها بشكل إيجابي ويستطيع أن يتكيف مع متغيرات العصر ومواجهة

ISSN 2735-5209

المواقف والأحداث المفاجئة والمحرجة بمرونة نفسية وصلابة وصمود، والقدرة حل المشكلات بطرق إبداعية وابتكارية، ويساهم بشكل سوي في تكوين علاقات اجتماعية فعالة، وقدرته على ضبط انفعالاته ومشاعره والتحكم فيها وإدارتها والتمتع بالهدوء والاستقرار النفسي، وبالتالي فإن هذه السمات التي يتمتع بها الفرد تساعده على التمتع بصحة نفسية وجسمية جيدة، والعكس صحيح في الشخصية الضعيفة التي تعاني من نقص في مهارات الذكاء الوجداني.

٤ – علاقة الذكاء الوجداني بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية:

يقوم العقل الوجداني بفحص كل ما يقع لنا لحظة بلحظة ليتبين ما إذا كان ما يحدث الآن يشبه حدثًا وقع في الماضي وتسبب في إيلامنا أو إثارة غضبنا، فإذا حدث هذا تدق اللوزة ناقوس الخطر لتعلن عن وجود طوارئ وتحرك في أقل من الثانية السلوك، وهي تقوم بهذا التحرك بسرعة تفوق ما يحتاجه العقل المفكر ليتبين ما يحدث – وهذا يفسر كيف يسيطر الغضب أحيانًا ويدفع الإنسان لارتكاب أفعال يتمنى لو لم يكن ارتكبها – إن الانفعالات تؤثر في التفكير التحليلي، فإذا كان الاتصال بينهما ناضجًا وسليمًا فإننا نستطيع أن نتحكم في استجاباتنا لما ترسله اللوزة من رسائل حيث تستطيع القشرة المخية أن توقف استجابة الهجوم، والجزيئات الكيميائية، هي موصلات الجهاز الانفعالي وهي تؤثر تأثيرًا كبيرًا على القرارات التي نتخذها من خلال الشحنات الوجدانية المرتبطة بالإقدام أو الإحجام مثل: (أوافق – أعترض – أبتسم – أبكي)، ومستوى هذه الجزيئات في الجسم والمخ يحدد الطاقة الانفعالية التي نبذلها – ماذا نفعل؟ – متى نفعل؟، وحين نشعر بتهديد أو خطر فإن هذا الشعور يثير استجابة الخطر هنا ويتم إفراز الكورتيزول التي تفرزه الغدد الادرينالية فينشط الاستجابات الدفاعية الهامة في المخ / الجسم ليتناسب مع شدة الخطر وطبيعته. أما الجانب الإيجابي فيتمثل في أن رفع معدل الأندورفينات وهي التي تتحكم في الانفعالات فتزيد من شعور السعادة وتخفف من الشعور بالألم، ويمكن رفعه معدل بالتدريبات الرياضية والعلاقات الاجتماعية الحميمة: الاحتضان، الكلمة الطيبة... إلخ وكلها تجعلنا نشعر باتجاه إيجابي نحو أنفسنا ونحو البيئة المحيطة بنا، وكذلك المكان الذي يشيع البهجة يؤدي إلى استجابات كيميائية داخل الجسم تساعد الأفراد على النجاح في حل المشكلات حتى في المواقف الصعبة، ويقوم الجهاز المناعي والغدد الصماء بدور أساسي في تنظيم الانفعال ويشترك معهما في هذه الوظيفة جذع المخ، والبيئة التي فيها الحب والحنان تساهم في بناء وصلات المخ التي تشجع الاستقرار العاطفي بينما يؤدي التعرض المتكرر للقلق والضغوط النفسية إلى بناء وصلات بين خلايا المخ تقوي مشاعر الخوف والعدوان، وبالتالي أصبح الذكاء الوجداني هو المفتاح لدخول عالم التميز والنجاح والتفوق (صفاء الأعسر وعلاء الدين كفافي، ٢٠٠٠: ٦٦ – ١٩٤ ؛ نسرين بنت هارون، ٢٠١٩: ٣٢ – ٣٤).

ويرى الباحث أن رفع معدل الأندورفينيات التي تتحكم في الانفعالات تكون بواسطة الألعاب الرياضية وتنمية المهارات الاجتماعية بالشكل الإيجابي فمن خلال ذلك تُحدث استجابات جسمية

ISSN 2735-5209

داخل الفرد تزيد من النجاح وقدرته في التعامل مع الأزمات النفسية التي يتعرض لها الفرد حيث تتجه المراكز العاطفية للمخ إلى المراكز المنطقية فيصبح التحكم الوجداني في إدارة الانفعالات تجاه المشكلات والمواقف الصادمة والصعبة التي يتعرض لها الفرد أسلوب من الأساليب الإيجابية للتعامل مع الأزمات النفسية، وبالتالي أصبح الذكاء الوجداني بأبعاده المختلفة هو الذي يقود الفرد إلى التميز والنجاح في الحياة والتعامل مع الأزمات النفسية بأساليبها الإيجابية المختلفة.

٥ – دراسات تناولت الذكاء الوجداني وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية:

٥. ١ هدفت **دراسة Carmeli,A., Yitzhak-Halevy, M. & Weisberg, J. (2009)** إلى فحص العلاقة بين الذكاء الوجداني وأربعة جوانب من الرفاهية النفسية، وهي: (قبول الذات، ورضا الحياة، والشكاوى الجسدية، واحترام الذات)، وتشير النظرية إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بذكاء وجداني من المرجح أن يواجهوا الرفاهية النفسية على مستوى أعلى من الأفراد الذين يعانون من ضعف في الذكاء الوجداني، وتم جمع البيانات من (٤٠٠) من الموظفين، وبينت النتائج إلى: أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني ومكونات الرفاهية النفسية (احترام الذات، ورضا الحياة، وقبول الذات)، وأن هناك علاقة سلبية بين الذكاء الوجداني والشكاوى الجسدية، وتساهم هذه الدراسة إلى تحديد دور الذكاء الوجداني في رفاهية الأفراد في العمل.

٥. ٢ هدفت **دراسة وحيد مصطفى (٢٠١٤)** إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، والتعرف على الفروق بين الجنسين في الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة، وقد تكونت العينة من (١٣٠) طالبًا وطالبة بكلية التربية النوعية – جامعة بنها، وتم استخدام مقياس الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة من إعداد (الباحث)، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، كما يسهم الذكاء الوجداني في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وتوجد فروق بين الجنسين في كل من الذكاء الوجداني والرضا عن الحياة لصالح الإناث .

٥. ٣ هدفت **دراسة حسنية محمد وسوسن إسماعيل وسناء محمد (٢٠١٤)** إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة من خلال برنامج تدريبي معد لهذا الغرض، وتكونت العينة من (٣٠) طالبة من جامعة عمر المختار بدولة ليبيا، وتوصلت النتائج إلى: نمو مهارات الذكاء الوجداني لدى أفراد المجموعة التجريبية بعد تلقي البرنامج التدريبي، ووجود فروق دالة إحصائيًا للدرجة الكلية للذكاء الوجداني وبعض المهارات (الوعي بالذات، تقدير الذات، تحقيق الذات تحمل الضغوط، ضبط الاندفاع، السعادة، التفاؤل)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي والتتبعي للذكاء الوجداني وبعض مهاراته (تحمل الضغوط وضبط الاندفاع)، بعد مرور شهرين من التدريب.

٥. ٤ هدفت **دراسة سعاد عبدالله ومحمد حمد (٢٠١٥)** إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الوجداني وبعض أساليب مواجهة أحداث الحياة اليومية الضاغطة، وتكونت عينة الدراسة من

ISSN 2735-5209

(١٦٧) طالبة في كلية التربية الأساسية في دولة الكويت، وطبق عليهن مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، وتوصلت النتائج إلى: ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني لدى الطالبات من أفراد الدراسة، ووجود فروق دالة إحصائيًا بين المرتفعات والمنخفضات في الذكاء الوجداني على أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، كما تبين ارتباط أسلوب التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية كأبعاد لأحداث الحياة الضاغطة بصورة موجبة ودالة إحصائيًا على أبعاد الذكاء الوجداني الفرعية والدرجة الكلية له، بينما ارتبط أسلوب التفاعل السلبي بهم سلبيًا بصورة دالة إحصائيًا، كما أشارت النتائج إلى إسهام أبعاد الذكاء الوجداني بصورة دالة في التنبؤ بأساليب المواجهة للأحداث الضاغطة.

٥. ٥ هدفت **دراسة Al–Huwailah, A. (2017)** إلى وصف طبيعة العلاقة بين جودة الحياة والذكاء الوجداني لدى عينة من طلاب جامعة الكويت، والتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في متغيرات الدراسة، وتكونت العينة من (٤٠٠) طالبٍ وطالبة من جامعة الكويت، واستخدمت الدراسة أدوات، مثل: مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس جودة الحياة. وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين أبعاد الذكاء الوجداني وأبعاد جودة الحياة، وأن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في جودة الحياة والذكاء الوجداني لصالح الإناث.

٥. ٦ هدفت **دراسة أحمد على (٢٠١٧)** إلى الكشف عن الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة النفسية، واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي، وتكونت العينة من (١٤٠) طالبًا وطالبة من طلاب جامعة المرقب بدولة ليبيا، وتمثلت الأدوات في مقياس: الذكاء الوجداني، والصحة النفسية، وتوصلت النتائج إلى: وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين درجات مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الصحة النفسية، وأنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الوجداني تبعًا لمتغير الجنس ما بين (الذكور، الإناث)، وأوصت الدراسة بالعمل على نشر الموضوعات المتعلقة بالذكاء الوجداني داخل المجتمع وذلك من خلال العمل على القيام بورش عمل وبرامج تدريبية خاصة بتنمية الذكاء الوجداني والتعريف به وبأهميته.

٥. ٧ هدفت **دراسة كاترين سليمان وماربو رحال (٢٠١٨)** إلى التعرف على نسبة انتشار الذكاء الوجداني، ونسبة انتشار الشخصية الإيجابية لدى طلاب الجامعة، والعلاقة بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الوجداني ودرجاتهم على مقياس الشخصية الإيجابية، وتكونت العينة من (٢٠٠) طالبٍ وطالبة من جامعة البعث، وتمثلت الأدوات في مقياس: الذكاء الوجداني ل بار–أون النسخة العربية وتقنين (الباحثة)، والشخصية الإيجابية من إعداد (الباحثة)، وتوصلت النتائج إلى: أن الذكاء الوجداني ينتشر بالنسبة الأكبر ضمن المستوى المتوسط، وتوجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والشخصية الإيجابية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير المستوى الدراسي على مقياس الذكاء الوجداني وكذلك على مقياس الشخصية

ISSN 2735-5209

الإيجابية، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية تبعًا لمتغير التخصص على مقياس الذكاء الوجداني وعلى مقياس الشخصية الإيجابية لصالح التخصصات العلمية.

٥. ٨ هدفت **دراسة غانم ابتسام وكريمة بن صغير (٢٠١٨)** إلى محاولة معرفة مستوى الذكاء الوجداني لدى الطالب الجامعي، ومعرفة الفروق في مستوى الذكاء الوجداني حسب متغير الجنس والمستوى الدراسي، وتكونت العينة من (٦٠) طالبًا وطالبة من طلبة المستوى الثاني والرابع جامعي من المدرسة العليا للأساتذة بعزابة – سكيكدة، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، واعتمدت الدراسة على أدوات مثل: مقياس الذكاء الوجداني من إعداد (أحمد العلوان، ٢٠١٠)، وتوصلت النتائج إلى: أن الطلبة لديهم ذكاء وجداني، ويتمتعون بكفاءة وجدانية ولديهم القدرة على الوعي بذواتهم وإدراك المشاعر وضبط انفعالاتهم، ويتمتعون بمهارة اجتماعية كافية للتعامل مع زملائهم ومع المواقف الصعبة، ولا توجد فروق في الذكاء الوجداني تبعًا لمتغير الجنس والمستوى الدراسي .

٥. ٩ هدفت **دراسة أحمد عبدالله وفؤاد محمد (٢٠٢١)** إلى التعرف على مستوى الذكاء الوجداني لدى طلبة كلية التربية في جامعة ذمار، وتكونت العينة من (٢١٤) طالبًا وطالبة من التخصصات العلمية والإنسانية، واستخدم الباحثان مقياس الذكاء الوجداني من إعداد (الباحثين)، وأظهرت النتائج أن: الطلبة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الوجداني، بينما لا توجد فروق معنوية وفقًا لمتغير التخصص (علمي – إنساني)، ووجود فروق وفقًا لمتغير (النوع) لصالح الذكور.

٥. ١٠ هدفت دراسة (Zou Ran, Sadaf Zeb, Faiza Nisar, Fakhra Yasmin, Petra Poulova, Syed Arslan Haider , 2022) إلى معرفة تأثير الذكاء الوجداني على اتخاذ القرارات المهنية بين طلاب الجامعات في الصين والكفاءة الذاتية المعممة، وتم استخدام دراسة تصميم الارتباط المقطعي، وتكونت العينة من (٣١٠) طالبًا جامعيًّا من جامعات مختلفة في الصين، وتم استخدام مقاييس الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية المعممة وصعوبات اتخاذ القرار الوظيفي الوجداني، وتوصلت النتائج إلى: أن هناك علاقة إيجابية كبيرة بين الذكاء الوجداني والكفاءة الذاتية المعممة، والكفاءة الذاتية المعممة لديها علاقة سلبية كبيرة مع صعوبات اتخاذ القرار الوظيفي، وبذلك فإن الذكاء الوجداني لديه علاقة سلبية كبيرة مع صعوبات اتخاذ القرار الوظيفي.

٥. ١١ هدفت **دراسة عفيفة جديدي (٢٠٢٢)** إلى الكشف عن الذكاء الوجداني عند الطالب الجامعي، في ضوء المتغيرات الديمغرافية (الجنس، السن، المستوى الدراسي)، وتكونت العينة من (١٠٤) طالبًا وطالبة من طلبة جامعة آكلي محند أولحاج بالبويرة (الجزائر)، وتم الاستعانة بمقياس الذكاء الانفعالي (إعداد عبد المنعم الدردير، ٢٠٠٢)، والمكيف على البيئة الجزائرية (تكييف مريامة حنصالي، ٢٠١٣ / ٢٠١٤). وتم استخدام المنهج الوصفي، وتوصلت النتائج إلى: أن الطالب الجامعي يتميز بمستوى مرتفع من الذكاء الوجداني، ولا توجد فروق في الذكاء الوجداني تعزى لكل من متغيرات (الجنس، السن، المستوى الدراسي).

ISSN 2735-5209

المحور الثالث: فروض البحث

بناء على الإطار النظري والدراسات السابقة ؛ تم وضع فروض البحث على النحو التالي:

١ – توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية.

٢ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات (الذكور والإناث) في الذكاء الوجداني.

٣ – لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات (الذكور والإناث) في أساليب التعامل مع الأزمات النفسية.

منهج وإجراءات البحث الميدانية:

١ – **منهج البحث:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي الارتباطي المقارن لدراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية تبعًا لمتغيرات النوع " الذكور – الإناث " والفروق الدالة بينهم، وتحليل طبيعة نوع العلاقة بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية، وذلك لملائمته لإجراءات البحث.

٢ – عينة البحث:

٢. ١ العينة الاستطلاعية: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع العينة طلاب جامعة الوادي الجديد وعددهم (٦٢٠) طالبًا وطالبة منهم (٢٢٠) طالبًا و(٤٠٠) طالبة تراوحت أعمارهم بين (١٨: ٢٢) عامًا، وبمتوسط عمري قدره (٢٠.٥) عامًا، وبانحراف معياري قدره (١.٥) سنة، تم تطبيق أدوات البحث عليها للتحقق من الخصائص السيكومترية لأدوات البحث، وتم تقسيم العينة عشوائيًا إلى مجموعتين استخدمت إحداهما للتحليل العاملي الاستكشافي (٣٠٠ طالبٍ وطالبة) والأخرى للتحليل العاملي التوكيدي (٣٢٠ طالبًا وطالبة).

٢. ٢ العينة الأساسية: تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من مجتمع العينة طلاب جامعة الوادي الجديد وعددهم (٢٠٠) طالبٍ وطالبة ومن عمر (١٨: ٢٢) عامًا، وبمتوسط عمري قدره (٢٠.٥) عامًا، وبانحراف معياري قدره (١.٥) سنة. وتم تطبيق الأدوات على عينة البحث بعددٍ من الكليات الأدبية والعملية بجامعة الوادي الجديد. والزمن الذي تم فيه تطبيق الأدوات على العينة، تمت خلال الفصل الدراسي الأول للعام الجامعي ٢٠٢٢ / ٢٠٢٣ م.

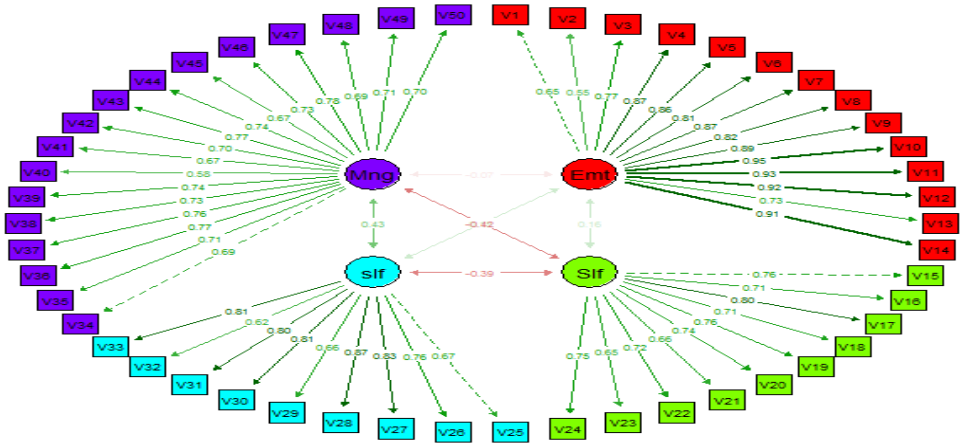
٣– أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث تم إعداد مجموعة من المقاييس المتمثلة في الآتي: (١) مقياس الذكاء الوجداني لطلاب الجامعة من إعداد (سامية الأنصاري وحلمي الفيل، ٢٠٠٩)، (٢) مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية من إعداد (الباحث).

ISSN 2735-5209

٣. ١ مقياس الذكاء الوجداني من إعداد (سامية الأنصاري وحلمي الفيل، ٢٠٠٩):

وتم حساب صدقه باستخدام التحليل العاملي التوكيدي حيث تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس الذكاء الوجداني، وباستخدام برنامج (R) واستخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة (WLSMV)، وقد جاءت النتائج كما يوضحها النموذج الموضح بالشكل (٤) التالي:



شكل (٤)

يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الذكاء الوجداني

وقد حقق النموذج السابق جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من الجدول (٢):

جدول (٢): مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز
CMINقيمة مربع كا	5600.508	--	--			
DFدرجات الحرية	1169	--	--			
value–p	0					
CMIN/DFمربع كاي المعياري	4.791	بين ١ و٣	مقبول	> 5	> 3	> 1
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	0.962	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
SRMR	0.08	<0.08	مقبول	>0.10	>0.08	<0.08
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0.074	<0.06	مقبول	>0.08	>0.06	<0.06
GFI	0.994	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
NFI	0.952	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
TLI مؤشر تاكر – لويس	0.96	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95

والجدول (٣) التالي يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، تباين الخطأ:

ISSN 2735-5209

جدول (٣): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الذكاء الوجداني

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
الوعى الوجداني بالآخر	١	0.652	0.02	33.174	0.01	0.614	0.691
	٢	0.551	0.019	29.219	0.01	0.514	0.588
	٣	0.774	0.018	43.372	0.01	0.739	0.809
	٤	0.873	0.013	67.411	0.01	0.847	0.898
	٥	0.86	0.014	61.772	0.01	0.833	0.887
	٦	0.815	0.016	51.591	0.01	0.784	0.846
	٧	0.868	0.014	60.522	0.01	0.84	0.896
	٨	0.816	0.015	52.736	0.01	0.786	0.846
	٩	0.888	0.012	72.079	0.01	0.864	0.912
	١٠	0.945	0.006	163.608	0.01	0.934	0.957
	١١	0.929	0.009	105.526	0.01	0.912	0.947
	١٢	0.923	0.009	105.788	0.01	0.906	0.94
	١٣	0.73	0.02	36.576	0.01	0.69	0.769
	١٤	0.915	0.011	84.573	0.01	0.894	0.936
الوعى الوجداني بالذات	١٥	0.758	0.02	37.401	0.01	0.718	0.797
	١٦	0.711	0.025	28.674	0.01	0.663	0.76
	١٧	0.799	0.017	46.376	0.01	0.766	0.833
	١٨	0.707	0.023	30.596	0.01	0.662	0.752
	١٩	0.762	0.019	39.54	0.01	0.724	0.8
	٢٠	0.742	0.026	28.524	0.01	0.691	0.793
	٢١	0.656	0.028	23.678	0.01	0.602	0.71
	٢٢	0.719	0.022	32.738	0.01	0.676	0.762
	٢٣	0.646	0.028	23.399	0.01	0.592	0.7
	٢٤	0.75	0.02	36.649	0.01	0.71	0.79
تحفيز الذات	٢٥	0.673	0.027	24.73	0.01	0.619	0.726
	٢٦	0.755	0.024	31.188	0.01	0.708	0.803
	٢٧	0.827	0.017	48.055	0.01	0.793	0.86
	٢٨	0.87	0.015	59.171	0.01	0.841	0.899
	٢٩	0.664	0.03	22.298	0.01	0.606	0.723
	٣٠	0.814	0.02	40.484	0.01	0.775	0.854
	٣١	0.801	0.022	36.694	0.01	0.758	0.843
	٣٢	0.616	0.032	19.168	0.01	0.553	0.679
	٣٣	0.805	0.021	39.21	0.01	0.765	0.846

ISSN 2735-5209

تابع جدول (٣): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس الذكاء الوجداني

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوى الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
إدارة الوجدانات	٣٤	0.691	0.029	23.455	0.01	0.634	0.749
	٣٥	0.71	0.023	31.457	0.01	0.665	0.754
	٣٦	0.773	0.016	47.876	0.01	0.741	0.805
	٣٧	0.756	0.023	32.777	0.01	0.711	0.801
	٣٨	0.732	0.022	34.029	0.01	0.69	0.774
	٣٩	0.743	0.024	31.308	0.01	0.697	0.79
	٤٠	0.579	0.037	15.668	0.01	0.506	0.651
	٤١	0.668	0.032	20.986	0.01	0.606	0.731
	٤٢	0.704	0.028	25.512	0.01	0.65	0.758
	٤٣	0.771	0.02	38.754	0.01	0.732	0.81
	٤٤	0.739	0.018	41.131	0.01	0.704	0.775
	٤٥	0.673	0.031	21.879	0.01	0.613	0.734
	٤٦	0.73	0.023	32.179	0.01	0.685	0.774
	٤٧	0.776	0.016	48.277	0.01	0.744	0.807
	٤٨	0.695	0.025	27.908	0.01	0.646	0.744
	٤٩	0.714	0.022	32.375	0.01	0.671	0.757
	٥٠	0.703	0.026	27.318	0.01	0.653	0.754

ويتضح مما سبق ما يلي:

- أن التشبعات المعيارية لكل العبارات كانت > ٠.٣، وقيمة النسبة الحرجة دال إحصائيًا حيث كان أقل تشبع (٠.٦١٦)، وأعلي تشبع (٠.٩٤٥)، وبالتالي فإن جودة المطابقة كانت مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المقبول، ومن خلال ما سبق يتضح صدق البناء لمقياس الذكاء الوجداني.
- ومن مؤشرات الثبات المركب Composite reliability coefficients(CR) ، والصدق التقاربي Convergent validity، وبالاعتماد على نتائج التحليل العاملي التوكيدي تم حساب كل من الثبات المركب والصدق التقاربي ويتضح ذلك من الجدول (٤):

جدول(٤): مؤشرات الثبات المركب والصدق التقاربي

البعد	الوعى الوجداني بالآخر	الوعى الوجداني بالذات	تحفيز الذات	إدارة الوجدانات
CR	0.971	0.925	0.921	0.929
AVE	0.7	0.525	0.578	0.529

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ارتفاع قيم الثبات المركب **(CR)** لكل الأبعاد، فقد جاءت كل القيم أكبر من (٠.٧).

ISSN 2735-5209

- جاءت قيم الصدق التقاربي(**AVE**) أكبر من (٠.٥)، والقيمة المثلى لابد أن تتعدى (٠.٥).

ومن خلال ما سبق يتضح تمتع مقياس الذكاء الوجداني بخصائص سيكومترية جيدة.

٣. ٢ مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية من إعداد (الباحث):

٣. ٢. ١ هدف المقياس: صمم مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب جامعة الوادي الجديد لقياس أبعاد وأشكال أساليب التعامل مع الأزمات النفسية المنتشرة وهي الأساليب الإيجابية والأساليب السلبية للتعامل مع الأزمات النفسية لدى طلاب الجامعة أو بمعنى آخر الأساليب الإقدامية والإحجامية .

٣. ٢. ٢ وصف المقياس: يتكون مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية من (٢٠) عشرين بندًا، ويشمل بعدين ؛ هما: (الأساليب السلبية، الأساليب الإيجابية)، ويوضح جدول (٥) بنود كل بعد من أبعاد المقياس:

جدول (٥): بنود كل بعد من أبعاد مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية في الدراسة الحالية

م	أبعاد المقياس	أرقام البنود	عدد البنود	ملاحظات
١	**الأساليب السلبية**	١ – ٥ – ٩ – ١٣ – ١٧	٥	
٢	**الأساليب الإيجابية**	٢ – ٣ – ٤ – ٦ – ٧ – ٨ – ١٠ – ١١ – ١٢ – ١٤ – ١٥ – ١٦ – ١٨ – ١٩ – ٢٠	١٥	
مجموع عبارات المقياس			٢٠	

٣. ٢. ٣ تصحيح المقياس: يحتوي المقياس على (٢٠) عشرين بندًا باستخدام مقياس رينسيس ليكرت RE, Likert للنقاط (٥ نقاط) والذي يتراوح من (موافق بشدة = ٤، موافق = ٣، إلى حد ما = ٢، نادرًا = ١، معترض = صفر) يجيب طلاب الجامعة حسب معدل تكرار حدوث الإجابات بالنسبة لهم وما تنطبق عليهم الإجابة مبينة الاعتقادات بوضوح، وتراوحت الدرجة المعيارية بين (صفر و٨٠) درجة ويعتبر المتوسط الشامل لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية هو (٤٠) درجة.

٣. ٢. ٤ الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية :

بعد صياغة عبارات المقياس وتعليماته في صورته المبدئية، تم عرض هذه الصورة على مجموعة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس والصحة النفسية، لإبداء آرائهم ووجهة نظرهم.

وبناء على ذلك تمت إعادة صياغة بعض البنود التي اقترحوا تعديلها، وحذف بعض البنود الغير مناسبة، وجاءت نسبة الاتفاق على البنود الأخرى من ٩٠٪ إلى ١٠٠٪، وقد قام الباحث أيضًا بحساب صدق المحكمين باستخدام معادلة لوش لحساب نسبة صدق محتوى العبارة

ISSN 2735-5209

Lawshe Ratio Validity Content (CVR)، ووجد أن نسب صدق المحكمين على عبارات المقياس بطريقة لوش تتراوح ما بين (٠.٨٠– ٠.٩٥)، وجميعها أكبر من القيمة الحرجة التي حددها لوش للصدق والتي تساوي (٠.٦٢)، وأصبح المقياس (٢٠) عبارة موزعة على بعدين رئيسين، مما يشير إلى صدق محتوى المقياس.

٣. ٢. ٤. ١ أدلة تفسيرات ثبات وصدق درجات مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية:

٣. ٢. ٤. ١. ١ الاتساق الداخلي وصلاحية بنود مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية:

تم حساب المتوسط والانحراف المعياري والالتواء ومعامل الصعوبة والتمييز لكل بند من بنود المقياس، وكذلك الاتساق الداخلي (باستخدام الفا كرونباخ)، والجداول (٦، ٧) توضح هذه القيم:

جدول (٦): المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والصعوبة والتمييز ومعامل الفا للبعد الأول

البعد الأول: الأساليب السلبية						
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل ألفا
١	2.43	1.73	-0.57	0.61	0.55	0.72
٢	2.54	1.68	-0.7	0.63	0.54	0.72
٣	2.45	1.55	-0.57	0.61	0.58	0.71
٤	2.54	1.54	-0.74	0.64	0.49	0.74
٥	2.42	1.65	-0.57	0.6	0.52	0.73
معامل الفا		0.766	معامل الاتساق الداخلي			0.397

جدول (٧): المتوسط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء والصعوبة والتمييز ومعامل الفا للبعد الثاني

البعد الثاني: الأساليب الإيجابية						
البند	المتوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	معامل الصعوبة	معامل التمييز	معامل ألفا
١	2.19	1.54	-0.35	0.55	0.71	0.93
٢	2.24	1.57	-0.37	0.56	0.72	0.93
٣	1.97	1.65	-0.11	0.49	0.72	0.93
٤	1.86	1.65	-0.01	0.47	0.65	0.93
٥	2.1	1.62	-0.23	0.52	0.67	0.93
٦	2.06	1.75	-0.15	0.52	0.68	0.93
٧	2.19	1.68	-0.33	0.55	0.68	0.93
٨	2.1	1.66	-0.25	0.53	0.64	0.93
٩	2.11	1.65	-0.26	0.53	0.66	0.93
١٠	2.04	1.61	-0.21	0.51	0.72	0.93
١١	2.26	1.57	-0.43	0.57	0.68	0.93
١٢	2.11	1.64	-0.25	0.53	0.67	0.93
١٣	1.95	1.65	-0.06	0.49	0.6	0.93
١٤	2.15	1.59	-0.3	0.54	0.69	0.93
١٥	2.3	1.52	-0.43	0.58	0.66	0.93
معامل الفا		0.935	معامل الاتساق الداخلي			0.493

ISSN 2735-5209

ويتضح من الجداول (٦، ٧) ما يلي:

– بلغ معامل الفا كرونباخ للمقياس ككل (٠.٩٠٣)، ومعامل الاتساق الداخلي للمقياس ككل (٠.٣١٨)، والمدى الذي تتذبذب فيه قيم المتوسطات الحسابية، والانحراف المعياري هو مدى صغير جدًا، وهذا يؤكد أن جميع البنود متجانسة إلى حد كبير في قياس ما وضعت من أجله.

– أن جميع قيم معاملات الصعوبة والتمييز وقعت في المدى المقبول (من ٠.٢ إلى ٠.٨)، ويؤكد هذا تمتع جميع البنود بدرجة مقبولة من الصدق باعتبار بقية البنود محكًا لقياس صدق البند.

– أن معاملات ثبات الفا كرونباخ للمقياس لا يتأثر بعد حذف أي بند وهذا يعد مناسبًا، والمدى الذي يتذبذب فيه معامل الفا كرونباخ صغير مما يشير إلى أن كل بند من بنود المقياس يسهم بشكل مناسب في ثبات الدرجة الكلية للمقياس، وأن استبعاد أي بند من البنود لا يؤثر سلبًا على قيمة الثبات (السيد محمد أبو هاشم، ٢٠٠٤: ٣١٤).

٣. ٢. ٤. ١. ٢ التحليل العاملي الاستكشافي للبنود:

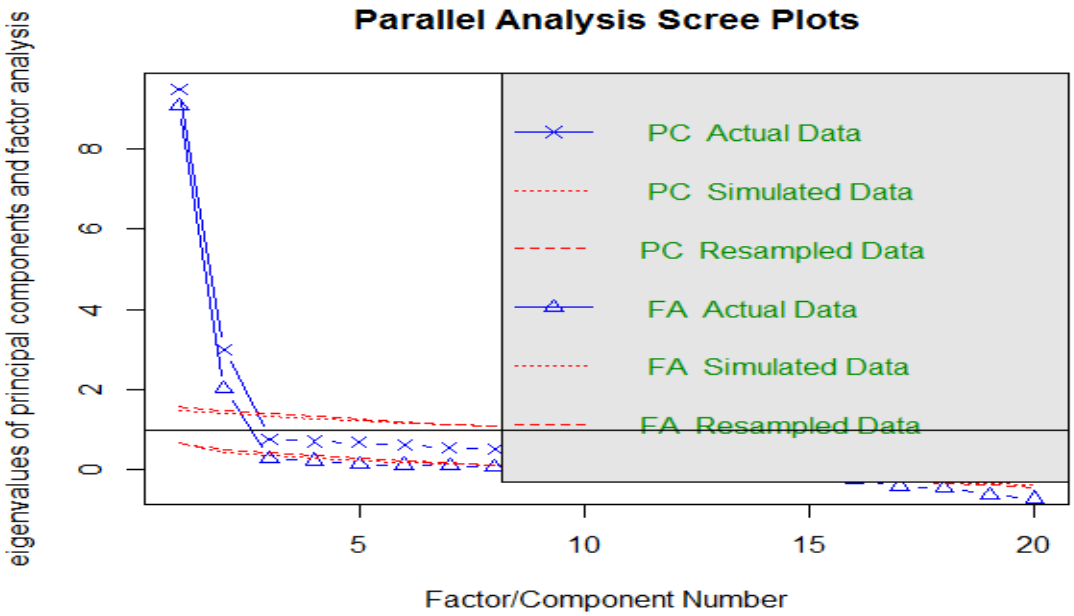
تم إجراء التحليل العاملي الاستكشافي للبنود، حيث تم استخلاص العوامل بطريقة المربعات الصغرى الموزونة في ضوء المتوسطات والتباين (WLSMV) لمصفوفة معاملات الارتباط (Polychoric)، كما تم تحديد عدد العوامل باستخدام طريقة التحليل الموازي وكذلك التدوير المائل للعوامل باستخدام طريقة (Oblimin) وقد تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية إلى الحزمة الإحصائية R وذلك لحساب اختبار ملاءمة حجم العينة (KMO)، وكذلك قيمة محدد مصفوفة معاملات الارتباط، وقيمة كا٢ المرتبطة Bartlett's test of sphericity K، فكانت النتائج كما هو موضح بجدول (٨):

جدول (٨): محدد مصفوفة معاملات الارتباط، وقيمة كا^{2} المرتبطة Bartlett's test of sphericity K، وكذلك اختبار KMO

محدد مصفوفة معاملات الارتباط	Bartlett's test of sphericity			اختبار ملاءمة حجم العينة (KMO)	
	كا^{2}	درجات الحرية	الدلالة	القيمة	درجة التباين المشترك
0.000660	**2805.561**	**190**	**<0.001**	**0.93**	**كبير**

يتضح من الجدول السابق ملائمة البيانات للتحليل العاملي الاستكشافي، والشكل (٥) يوضح عدد العوامل المستخرجة عن طريق التحليل الموازي:

ISSN 2735-5209



شكل (٥) التحليل الموازي لبنود مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

ملحوظة: يتم تحديد عدد العوامل أثناء استخدام طريقة أو محك التحليل الموازي من خلال تحديد عدد المثلثات التي تقع كلية فوق خط البيانات التي تم توليدها باستخدام المحاكاة FA Simulated Data، وبالتالي كما يتضح من الشكل أن هناك عاملين تتشبع عليها بنود مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية، والجدول (٩) يوضح مصفوفة النمط للعوامل بعد التدوير المائل، التشبعات، الشيوع، الجذور الكامنة، النسب المئوية للتباين:

جدول (٩): العوامل المستخرجة من التحليل العاملي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

العوامل المستخرجة	عدد العبارات	الجذر الكامن	نسبة التباين المفسرة	نسبة التباين التراكمية
الأول	٥	9.022	0.451	0.451
الثاني	١٥	2.558	0.128	0.579
المقياس ككل	٢٠			

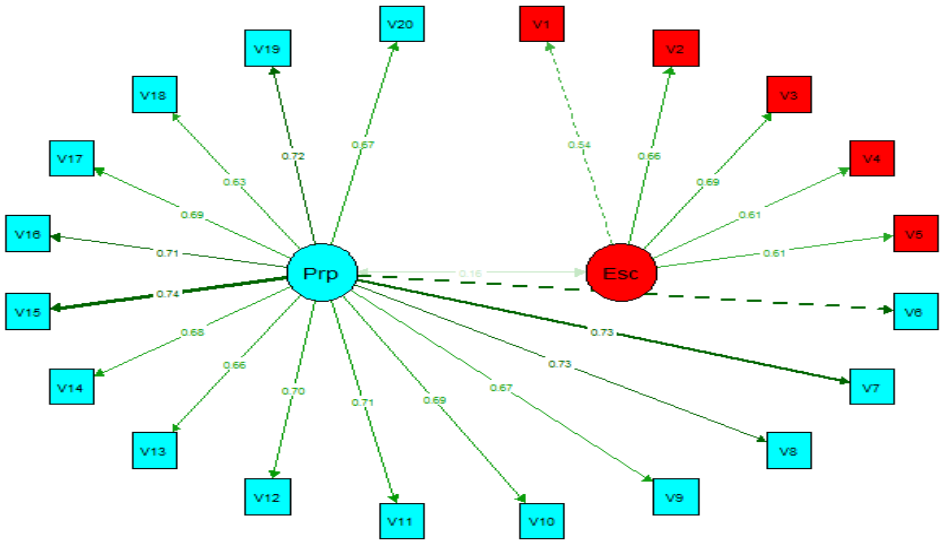
ويتضح من الجدول (٩) أن: هناك عاملين تشبع عليها مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية فسرت مجتمعة حوالي (٥٨٪) من التباين الكلي. وأن العامل الأول تشبعت عليه (٥) عبارات، وبلغت قيمة الجذر الكامن (٩.٠٢٢)، بنسبة تباين قدرها (٤٥.١٪)، وتراوحت تشبعات هذا العامل بين (٠.٦٥ – ٠.٧٧)، وتراوحت اشتراكات هذا العامل بين (٠.٤٤ – ٠.٥٩)، وتدور عبارات هذا البعد حول الهروب من المشكلات والتنصل من المسئولية، ولذلك يمكن تسميته الأساليب السلبية. وأن العامل الثاني تشبعت عليه (١٥) عبارة، وبلغت قيمة الجذر الكامن (٢.٥٥٨)، بنسبة تباين قدرها (١٢.٨٪)، وتراوحت تشبعات هذا العامل بين (٠.٧١ – ٠.٨٢)، وتراوحت اشتراكات هذا العامل بين (٠.٥١ – ٠.٦٦)، وتدور عبارات هذا البعد حول بعض

ISSN 2735-5209

الأساليب الإيجابية للتعامل مع الأزمات النفسية كالدراسة المبدئية والتحليلية والاستعداد للمواجهة والتخطيط، ولذلك يمكن تسميته (الأساليب الإيجابية).

٣. ٢. ٤. ١. ٣ التحليل العاملي التوكيدي:

تم إخضاع استجابات المشاركين في الاستجابة على مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية، وباستخدام برنامج (R) واستخدام طريقة المربعات الصغرى الموزونة (WLSMV)، وقد جاءت النتائج كما يوضحها النموذج الموضح بالشكل (٦):



شكل (٦) يوضح نموذج التحليل العاملي التوكيدي بناءً على نتائج التحليل العاملي الاستكشافي

وقد حقق النموذج السابق جودة مطابقة مقبولة كما يتضح من الجدول (١٠):

جدول (١٠): مؤشرات جودة المطابقة لنموذج التحليل العاملي التوكيدي

مؤشر حسن المطابقة	قيمة المؤشر	عتبة المؤشر	التفسير	مدي المؤشر		
				سيء	مقبول	ممتاز
CMINقيمة مربع كا	122.757	--	--			
DFدرجات الحرية	169	--	--			
value–p	0.997					
CMIN/DFمربع كاي المعياري	0.726	بين ١ و٣	ممتاز	> 5	> 3	> 1
CFIمؤشر حسن المطابقة المقارن	1	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
SRMR	0.044	<0.08	ممتاز	>0.10	>0.08	<0.08
RMSEA الجذر التربيعي لمتوسط خطأ الاقتراب	0	<0.06	ممتاز	>0.08	>0.06	<0.06
GFI	0.994	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
NFI	0.985	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95
TLI مؤشر تاكر – لويس	1	>0.95	ممتاز	<0.90	<0.95	>0.95

والجدول (١١) يوضح التشبعات غير المعيارية وقيم الخطأ المعيارى، المرتبطة بها، النسبة الحرجة، التشبعات المعيارية، تباين الخطأ:

ISSN 2735-5209

جدول (١١): ملخص نتائج التحليل العاملي التوكيدي لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

المتغير الكامن	رقم البند	التقديرات المعيارية	الخطأ	القيمة الحرجة	مستوي الدلالة	الحد الأدنى لفترة الثقة	الحد الأعلى لفترة الثقة
الأساليب السلبية	١	0.535	0.064	8.321	0.01	0.409	0.661
	٢	0.659	0.064	10.26	0.01	0.533	0.785
	٣	0.685	0.064	10.648	0.01	0.559	0.811
	٤	0.611	0.066	9.258	0.01	0.482	0.741
	٥	0.613	0.064	9.638	0.01	0.488	0.738
الأساليب الإيجابية	٦	0.727	0.031	23.834	0.01	0.668	0.787
	٧	0.727	0.028	25.77	0.01	0.672	0.783
	٨	0.725	0.026	28.386	0.01	0.675	0.776
	٩	0.671	0.031	21.458	0.01	0.61	0.732
	١٠	0.689	0.032	21.618	0.01	0.626	0.751
	١١	0.712	0.025	28.859	0.01	0.664	0.76
	١٢	0.698	0.029	24.007	0.01	0.641	0.755
	١٣	0.663	0.034	19.329	0.01	0.595	0.73
	١٤	0.68	0.033	20.409	0.01	0.615	0.746
	١٥	0.742	0.026	28.481	0.01	0.691	0.794
	١٦	0.714	0.032	22.076	0.01	0.651	0.777
	١٧	0.694	0.032	22.011	0.01	0.632	0.756
	١٨	0.628	0.038	16.706	0.01	0.555	0.702
	١٩	0.723	0.029	24.976	0.01	0.666	0.779
	٢٠	0.668	0.036	18.688	0.01	0.598	0.738

ويتضح مما سبق ما يلي:

- التشبعات المعيارية لكل العبارات > ٠.٣، وقيمة النسبة الحرجة دال إحصائيًا حيث كان أقل تشبع (٠.٥٣٥)، وأعلي تشبع (٠.٧٤٢).
- حظي النموذج السابق بجودة مطابقة مقبولة حيث وقعت معظم المؤشرات في المدى المقبول.

ومن خلال ما سبق يمكن يتضح صدق البناء لمقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية.

٣. ٢. ٤. ١. ٤ مؤشرات الثبات المركب Composite reliability coefficients(CR) ، والصدق التقاربيConvergent validity :

بالاعتماد على نتائج التحليل العاملي التوكيدي تم حساب كل من الثبات المركب، والصدق التقاربي ويتضح ذلك من الجدول (١٢):

جدول (١٢): مؤشرات الثبات المركب والصدق التقاربي

البعد	الأساليب السلبية	الأساليب الإيجابية
CR	0.755	0.936
AVE	0.385	0.487

ISSN 2735-5209

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ارتفاع قيم الثبات المركب (**CR**) لكل الأبعاد، فقد جاءت كل القيم أكبر من (٠.٧).
- جاءت قيم الصدق التقاربي(**AVE**) قريبة من (٠.٥)، والقيمة المثلى لابد أن تتعدى (٠.٥).

٣. ٢. ٤. ١. ٥ الثبات عن طريق معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦):

جدول (١٣): معاملات الفا وأوميجا وجتمان(٦)

المعامل	الأساليب السلبية	الأساليب الإيجابية	الكلي
Alpha	0.77	0.94	0.9
جتمان(٦)	0.73	0.94	0.92
ماكدونلذ أوميجا McDonald's ω	0.7	0.88	0.89

ويتضح من الجدول السابق ما يلي:

- ارتفاع قيم الثبات بالطرق المختلفة وجاءت جميع هذه القيم (أكبر من ٠.٧).
- تقارب قيم معاملات الثبات، وهذا يدل على أن النموذج يناسب البيانات بشكل جيد.

من خلال ما سبق يتضح أن مقياس أساليب التعامل مع الأزمات النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة.

٤ – المعالجة الإحصائية:

تم إجراء تحليل البيانات ببرنامج التحليل الإحصائي R باستخدام الحزم الإحصائية (R (Core Team, 2020)،psych (Revelle, 2020 ،) lavaan (Rosseel, 2012)، semTools (Jorgensen et al., 2021)، semPlot (Epskamp,2019)، وللإجابة على تساؤلات البحث تم الاستعانة ببرنامج الحزم الإحصائية في العلوم التربوية والاجتماعية والمعروفة ببرنامج**SPSS (28)** ، وبرنامج (**R**) ويتم استخدام الأساليب الآتية: (المتوسط الحسابي Mean، والانحراف المعياريStd. Deviation ، ومعامل ارتباط بيرسون Person، ومعامل الفا لكرونباك، ومعامل أوميجا، والتحليل العاملي الاستكشافي للبنود Exploratory Factor Analysis، والتحليل العاملي التوكيدي للبنودConfirmatory Factor Analysis ، واختبار "ت" للعينات المستقلة "Independent Samples Test "، والأشكال والرسوم البيانية.(Graphs

ثامنًا: تفسير نتائج البحث ومناقشتها وتوصياتها

١ – التحقق من صحة الفروض وتفسير نتائج البحث:

يتناول الباحث تحليل نتائج البحث واختبار فرضياته لمعرفة مدى تحقق أهداف البحث التي تتمثل في: (الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الأزمات النفسية لدى عينة من طلاب جامعة الوادي الجديد)، ويوضح الباحث فيما يلي نتائج التحليل الإحصائي لاختبار صحة فروض البحث، وتفسيرها ومناقشتها في ضوء الإطار النظري ونتائج الدراسات السابقة وفقًا لتساؤلاته وفروضه.

ISSN 2735-5209

وللتحقق من صحة **الفرض الأول** والذي ينص على: " **توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية** " استخدم الباحث معامل ارتباط بيرسون وجاءت نتائجه كما يوضحه الجدول (١٤):

جدول (١٤): معاملات ارتباط بيرسون بين أساليب التعامل مع الأزمات النفسية والذكاء الوجداني

الذكاء الوجداني / أساليب التعامل مع الأزمات النفسية	الوعي الوجداني بالذات	الوعي الوجداني بالآخر	تحفيز الذات	إدارة الوجدانات	الكلي
الأساليب السلبية	**-0.652****	**-.723****	**-.312****	**-.312****	**-.453****
الأساليب الإيجابية	**.846****	**.749****	**.764****	**.597****	**.704****
الكلي	**.559****	**.869****	**.365****	**.231****	**.504****

**** دال عند (٠.٠١)**

يتضح من جدول (١٤) السابق وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠١) بين الذكاء الوجداني وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية الارتباط الكلي (٠.٥٠٤).

واتفقت هذه الدراسة مع الدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: دراسة (Carmeli,A., Yitzhak-Halevy, M. & Weisberg, J. , 2009)، ودراسة (وحيد مصطفى، ٢٠١٤)، ودراسة (سعاد عبدالله ومحمد حمد، ٢٠١٥)، ودراسة (AL–Huwailah,A.,2017)، ودراسة (أحمد علي، ٢٠١٧)، ودراسة (كاترين سليمان وماربو رحال، ٢٠١٨)، ودراسة (محمد جميل، ٢٠٢١)، ودراسة (Zou Ran, Sadaf Zeb, Faiza Nisar, Fakhra Yasmin, Petra Poulova, Syed Arslan Haider , 2022)أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني وبين (مكونات الرفاهية النفسية، والرضا عن الحياة، وأبعاد أساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة في أسلوب التفاعل الإيجابي والتصرفات السلوكية، وأبعاد جودة الحياة، والصحة النفسية، والشخصية الإيجابية، وأساليب مواجهة الضغوط والتفكير الإيجابي، والكفاءة الذاتية المعممة) .

وللتحقق من صحة **الفرض الثاني** والذي ينص على: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات (الذكور والإناث) في الذكاء الوجداني** " استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وقد تم التحقق من شروط استخدام اختبار (ت) عن طريق اختبار (شابيرو – ولك) للاعتدالية وكانت قيمته غير دال إحصائيًا مما يشير إلى الاعتدالية، وجاءت نتائجه كما يوضحه جدول (١٥):

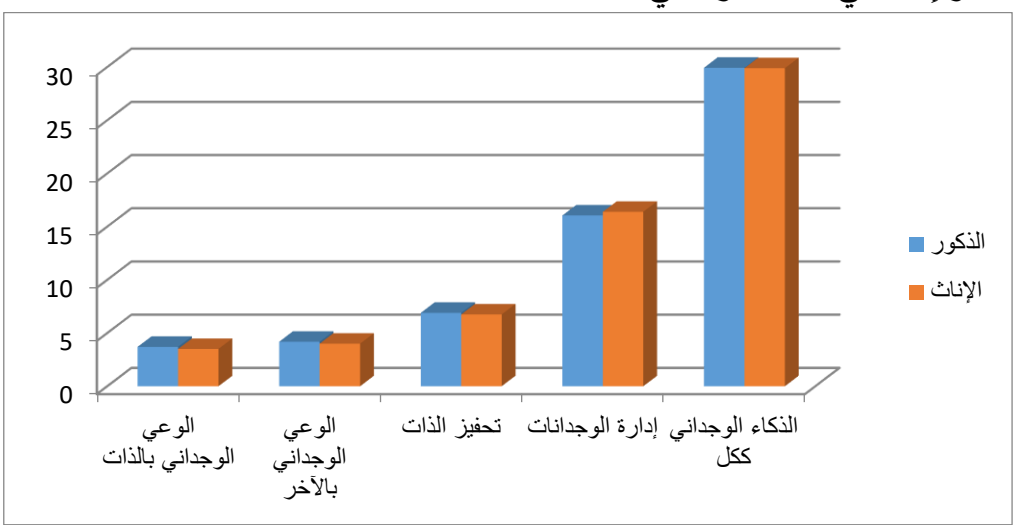
ISSN 2735-5209

جدول (١٥) :اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين متوسطي الذكور والإناث في الذكاء الوجداني

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها
الوعي الوجداني بالذات	الذكور	100	3.70	4.852	0.293
	الإناث	100	3.50	4.794	غير دالة
الوعي الوجداني بالآخر	الذكور	100	4.18	5.030	0.257
	الإناث	100	4.00	4.882	غير دالة
تحفيز الذات	الذكور	100	6.90	3.705	0.278
	الإناث	100	6.75	3.917	غير دالة
إدارة الوجدانات	الذكور	100	16.05	5.325	0.474
	الإناث	100	16.39	4.801	غير دالة
الذكاء الوجداني ككل	الذكور	100	29.93	10.638	0.027
	الإناث	100	29.89	10.249	غير دالة

يتضح من الجدول (١٥) السابق أن:

- قيمة "ت" بلغت على الترتيب (٠.٢٥٧،٠.٢٩٣، ٠.٢٧٨، ٠.٤٧٤، ٠.٠٢٧)، وهي قيم غير دالة إحصائيا، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الذكاء الوجداني، والشكل (٧) يوضح المقارنة بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الذكاء الوجداني:



شكل (٧) الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الذكاء الوجداني

واتفقت هذه الدراسة مع دراسة (أحمد علي، ٢٠١٧)، ودراسة (غانم ابتسام وكريمة بن صغير، ٢٠١٨)، ودراسة (عفيفة جديدي، ٢٠٢٢) في أنه لا توجد فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الوجداني تبعًا لمتغير الجنس ما بين (الذكور، والإناث). واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (وحيد مصطفى، ٢٠١٤)، ودراسة (AL– Huwailah,A.,2017) حيث أنه توجد فروق دالة إحصائيًا بين الجنسين في الذكاء الوجداني لصالح الإناث، ودراسة (أحمد عبدالله وفؤاد محمد، ٢٠٢١) في

ISSN 2735-5209

أنه توجد فروق دالة إحصائيًّا في الذكاء الوجداني وفقًا لمتغير النوع وذلك لصالح الذكور. وأكدت بعض البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: دراسة (Carmeli,A., Yitzhak-Halevy, M. & Weisberg, J. , 2009)، ودراسة (حسنية محمد وسوسن إسماعيل وسناء محمد، ٢٠١٤)، ودراسة (سعاد عبدالله ومحمد حمد، ٢٠١٥)، ودراسة (كاترين سليمان وماربو رحال، ٢٠١٨)، ودراسة (غانم ابتسام وكريمة بن صغير، ٢٠١٨)، ودراسة (أحمد عبدالله وفؤاد محمد، ٢٠٢١)، ودراسة (عفيفة جديدي، ٢٠٢٢)، ودراسة (Zou Ran, Sadaf Zeb, Faiza Nisar, Fakhra Yasmin, Petra Poulova, Syed Arslan Haider , 2022) أن الطلبة الجامعيين يتميزون ويتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الوجداني ويتمتعون بكفاءة وجدانية أيضًا ولديهم القدرة على الوعي بذواتهم وإدراك المشاعر وضبط انفعالاتهم، ويتمتعون بمهارة اجتماعية كافية للتعامل مع زملائهم ومع المواقف الصعبة، كما أشارت نتائج بعض الدراسات إلى إسهام أبعاد الذكاء الوجداني بصورة دالة في التنبؤ بأساليب المواجهة للأحداث الضاغطة، كما يسهم الذكاء الوجداني في التنبؤ بالرضا عن الحياة لدى طلاب الجامعة، وأن الأفراد الذين يتمتعون بذكاء وجداني من المرجح أن يواجهوا الرفاهية النفسية على مستوى أعلى من الأفراد الذين يعانون من ضعف في الذكاء الوجداني، وأن تنمية مهارات الذكاء الوجداني من خلال البرامج الإرشادية والتدريبية تساعد على انتشار الشخصية الإيجابية من خلال تحمل الضغوط وضبط الاندفاع والتفاؤل والسعادة وتحقيق الذات وتقدير الذات والوعي بالذات والكفاءة الذاتية .

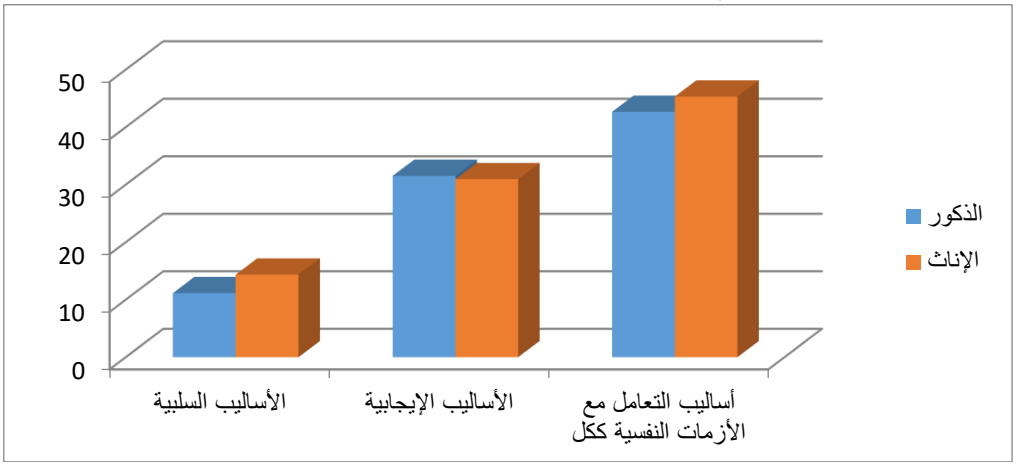
وللتحقق من صحة **الفرض الثالث** والذي ينص على: " **لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات (الذكور والإناث) في أساليب التعامل مع الأزمات النفسية** " استخدم الباحث اختبار (ت) للفروق بين متوسطي مجموعتين مستقلتين، وقد تم التحقق من شروط استخدام اختبار (ت) عن طريق اختبار (شابيرو – ولك) للاعتدالية وكانت قيمته غير دال إحصائيًّا مما يشير إلى الاعتدالية، وجاءت نتائجه كما يوضحه جدول (١٦):

جدول (١٦) :اختبار "ت" ومستوى دلالتها للفروق بين (الذكور والإناث) في أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

البعد	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	ت ودلالتها
الأساليب السلبية	الذكور	100	11.14	5.278	3.542
	الإناث	100	14.36	7.403	دالة عند ٠.٠١
الأساليب الإيجابية	الذكور	100	31.53	23.056	0.196
	الإناث	100	30.95	18.550	غير دالة
أساليب التعامل مع الأزمات النفسية ككل	الذكور	100	42.67	25.020	0.827
	الإناث	100	45.31	19.804	غير دالة

ISSN 2735-5209

ويتضح من الجدول (١٦) السابق أن: قيمة "ت" بلغت للأساليب السلبية (٣.٥٤٢)، وهي قيمة دالة إحصائيًا عند مستوى دلالة (٠.٠٥)، وهذا يدل على أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في الأساليب السلبية لصالح الإناث. وقيمة "ت" بلغت للأساليب الإيجابية وأساليب التعامل مع الأزمات النفسية ككل على الترتيب (٠.٨٢٧،٠.١٩٦)، وهي قيم غير دالة إحصائيًا، وهذا يدل على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الأزمات، والشكل (٨) يوضح هذه المقارنة:



شكل (٨) الفروق بين متوسطي درجات الذكور والإناث في أساليب التعامل مع الأزمات النفسية

واتفقت بعض الدراسات السابقة مع هذه الدراسة الحالية في أن طالبات الجامعة كنَّ أكثر استخدامًا لأساليب التعامل التقليدي التي شملت على: (الهروب المباشر وغير المباشر، والتنصل من المسئولية، والتركيز على جانب آخر، والعنف، والقفز فوق الأزمة) مقارنة بالأسلوب العلمي، مثل: دراسة (حنان خليل، ٢٠١٦)، بينما بينت نتائج دراسة (حنان خليل ونشوى كرم، ٢٠١٤) أن الطالبات المصريات كنَّ أكثر استخدامًا للأساليب الإقدامية من الطالبات السعوديات والطالبات السوريات، وفي استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة فكانت الإناث أكثر استخدامًا في الاستراتيجية المركزة على الانفعال من الذكور في دراسة (ناجي محمود وأسماء عبد المجيد، ٢٠١٦). واختلفت هذه الدراسة مع دراسة (محمد جميل، ٢٠٢١) في أنها وجدت فروق بين الجنسين في أساليب مواجهة الضغوط، وهي: (التحليل المنطقي، التركيز على الحل، تحمل المسئولية، إعادة التفسير الإيجابي) لصالح الذكور. وأكدت بعض البحوث والدراسات السابقة التي أجريت في بيئات مختلفة، مثل: دراسة (Huang , Li , 2010)، ودراسة (salman M , Asif N , Mustafa ZU, Khan TM, Shehzadi N , Tahir H , Raza MH , Khan MT, 2020 , Hussain K , Khan YH , Butt MH , Mallhi TH)، ودراسة (محمد جميل، ٢٠٢١)، ودراسة (نيللي حسين، ٢٠٢٢) أن الجامعة أو المدرسة لها دور رائد في نظام التدخل في الأزمات، بينما نادرًا ما تتدخل الأسرة والمجتمع، لذلك ينبغي إنشاء أنظمة الإنذار المبكر بشأن التدخل في الأزمات، ووضع خطة للتدخل في الأزمات النفسية من أجل التنمية، كما ينبغي تعزيز أنظمة الدعم الاجتماعي المرتبطة بجوانب البحث العلمي، ويجب أن تتكامل أعمال المدارس

ISSN 2735-5209

والجامعات والأسر والمجتمع للمشاركة في التدخل في الأزمات النفسية للطلاب، وأثناء الأوبئة والأمراض الفيروسية المنتشرة في عصرنا الحالي، لا ينبغي إهمال الصحة العقلية للطلاب، وإعداد برامج لتنمية التفكير الإيجابي، ومهارة الطلاب في مواجهة الضغوط والأزمات النفسية، وأن هناك دراسات أيضًا أوصت بضرورة الاهتمام بالبرامج الإرشادية النفسية الدينية لمواجهة الأزمات التي يمر بها طلبة مراحل التعليم العام والجامعي لتخطيها بشكل إيجابي وسوي .

توصيات البحث:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي فإن الباحث يوصي بالآتي :

تنمية أساليب التعامل مع الأزمات النفسية للطلاب الجامعيين حيث القيام بأبحاث ودراسات تهدف لوضع برامج إرشادية للتعامل مع الأزمات النفسية بالأسلوب العلمي والتحليلي والبعد عن الهروب وعن عدم تحمل المسئولية تجاه الأحداث والمواقف السيئة.

٢. ٢ إعداد برامج ودورات نفسية واجتماعية في مراكز الإرشاد النفسي تهدف إلى تنمية مهارات الطلاب في الذكاء الوجداني والتعامل مع الأزمات النفسية، واكتساب الأساليب الإيجابية لمواجهتها. مشاركة الطلاب الجامعيين في إعداد الأبحاث مع أساتذتهم للربط بين الجامعة والبيئة المحيطة لإفادة المجتمع وتنميته .

المراجع:

أحمد عبدالله على الدميني، وفؤاد محمد زايد(٢٠٢١، أغسطس).الذكاء الوجداني وعلاقته ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية – جامعة ذمار. *مجلة جامعة البيضاء*.٣(٢).*المؤتمر العلمي الثاني لجامعة البيضاء*. اليمن، ٦٥٨ – ٦٨٨.

أحمد على الهادي الحويج(٢٠١٧، يونيو).الذكاء الوجداني وعلاقته بالصحة النفسية. *مجلة علوم التربية الرياضية والعلوم الأخرى*.(٢).جامعة المرقب – كلية التربية البدنية. ليبيا، ١٢ – ٣٥.

بشير الرشيدي، وطلعت منصور، ومحمد النابلسي، وإبراهيم الخليفي، وفهد الناصر، وبدر بورسلي،وحمود القشعان(٢٠٠١). *سلسلة تشخيص الاضطرابات النفسية: اضطراب الضغوط التالية للصدمة، التشخيص*. مكتب الإنماء الاجتماعي.

حسنية محمد آدم محمد، وسوسن إسماعيل عبد الهادي، وسناء محمد سليمان(٢٠١٤).فعالية برنامج تدريبي لتنمية بعض مهارات الذكاء الوجداني لدى طالبات الجامعة. *مجلة البحث العلمي في الآداب*.(١٥).جزء(٢).جامعة عين شمس – كلية البنات للآداب والعلوم والتربية. مصر، ١٦١ – ٢٣٢.

حنان خليل الحلبي ونشوى كرم أبو بكر(٢٠١٤).الأزمات وأساليب التعامل معها لدى طالبات الجامعة: دراسة عبر ثقافية مقارنة. *مجلة العلوم التربوية*.٢٢(٣).كلية الدراسات العليا للتربية – جامعة القاهرة. ١٢١ – ١٥٨.

ISSN 2735-5209

حنان خليل الحلبي(٢٠١٦، أكتوبر).فاعلية برنامج إرشادي في مواجهة الأزمات والتعامل معها لدى عينة من طالبات جامعة القصيم. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*.١٠(١).جامعة القصيم. السعودية، ١٤٣ – ١٨٩.

رشاد على عبد العزيز موسى(٢٠١٢).الذكاء الوجداني وتنميته في مرحتي الطفولة والمراهقة.(ط١).عالم الكتب.

سارة إبراهيم العقيل(٢٠١٧). *التعامل مع الأزمات*. جامعة الأميرة نوره بنت عبد الرحمن. مركز الأبحاث الواعدة في البحوث الاجتماعية ودراسات المرأة، ١– ٣٠.

سامية الأنصاري وحلمي الفيل(٢٠٠٩).*مقياس الذكاء الوجداني لطلاب الجامعة*. مكتبة الأنجلو المصرية.

سامية الأنصاري، وحلمي الفيل (٢٠١٢).*كراسة التعليمات مقياس الذكاء الوجداني لطلاب الجامعة*. مكتبة الأنجلو المصرية.

سعاد عبدالله البشر ومحمد حمد السعيد(٢٠١٥،ديسمبر).الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب مواجهة أحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من طالبات كلية التربية الأساسية في دولة الكويت. *مجلة العلوم التربوية والنفسية*.١٦(٤).البحرين، ٢٧٣ – ٢٩٦.

سعاد محمد فتحي محمود، ونشوة محمد عبد المجيد فرج(٢٠١٩).*الذكاء الوجداني وخرائط العقل في تدريس علم النفس*. دار التعليم الجامعي.

سليم بطرس جلدة (٢٠١٠).*الاستراتيجيات الحديثة لإدارة الأزمات في ظل عالم متغير*.(ط١).دار الراية للنشر والتوزيع.

سناء محمد سليمان(٢٠١٠).*كيفية مواجهة المشكلات الشخصية والأزمات*.(ط٢).عالم الكتب.

السيد محمد أبو هاشم(٢٠٠٤).*الدليل الإحصائي باستخدام برنامج spss* .مكتبة الرشد.

صفاء يوسف الأعسر وعلاء الدين كفافي(٢٠٠٠).*الذكاء الوجداني*. دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.

عفيفة جديدي(٢٠٢٢).مستوى الذكاء الوجداني لدى الطلبة الجامعيين وفق بعض المتغيرات الديمغرافية. *مجلة المعيار*. كلية العلوم الاجتماعية والإنسانية بجامعة البويرة – الجزائر.٢٦(٦٤)،٩١٣ – ٩٣٢.

علي محمد بيومي(٢٠١٦).*الذكاء الوجداني للقائد واتخاذ القرار*. دار الكتاب الحديث.

غانم إبتسام، وكريمة بن صغير(٢٠١٨).الذكاء الوجداني لدى الطالب الجامعي: دراسة ميدانية بالمدرسة العليا لأساتذة التعليم التكنولوجي– سكيكدة– الجزائر. *مجلة وحدة البحث في تنمية الموارد البشرية*.٩(٣).جزء(٢).الجزائر،٣ – ٢٤.

فاطمة عبد الرحيم النوايسة(٢٠١٣).*الضغوط والأزمات النفسية وأساليب المساندة*. دار المناهج للنشر والتوزيع.

ISSN 2735-5209

كاترين سليمان، وماربو رحال(٢٠١٨).الذكاء الوجداني وعلاقته بالشخصية الإيجابية لدى طلبة جامعة البعث في ضوء بعض المتغيرات. *مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية*.٤٠(٨٢).جامعة البعث. سوريا،٥٩ – ١١٣.

محمد السيد عبد الرحمن(٢٠١٥).*نظريات الإرشاد والعلاج النفسي*. مكتبة زهراء الشرق للنشر والتوزيع.

محمد جميل عايد الصاعدي الحربي(٢٠٢١).أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها بالتفكير الإيجابي لدى طلاب المرحلة الثانوية. *مجلة كلية التربية*.(١١٦).جامعة المنصورة،٩٠١ – ٩٢٩.

محمد حسن غانم (٢٠٠٤– ب).*اتجاهات حديثة في العلاج النفسي*. جامعة حلوان.

محمد حسن غانم(٢٠٠٩).*الشباب المعاصر وأزماته- دراسات نفسية ميدانية*.(ط١).مكتبة الدار العربية للكتاب.

محمد عبد الهادي حسين(٢٠٠٥).*مدخل إلى نظرية الذكاءات المتعددة*. دار الكتاب الجامعي.

محمد مصطفى الفولي، وتامر محمد الفولي(٢٠١٣).*التخطيط الإستراتيجي المؤسسي*. دار الكتب والوثائق القومية.

محمود عطية(٢٠١٠).*ضغوط المراهقين والشباب وكيفية مواجهتها* . مكتبة الأنجلو المصرية.

محمود كاظم محمود التميمي(٢٠١٦).*الأزمة النفسية "مفهومها، أسبابها، أنواعها وأساليب التعامل معها*.(ط١).دار المنهجية للنشر والتوزيع.

منال عبد الخالق جاب الله(٢٠١٢). *سيكولوجية الذكاء الانفعالي- أسس وتطبيقات*.(ط١).دار العلم والإيمان للنشر والتوزيع.

ناجي محمود النواب، وأسماء عبد المجيد ولي الصالحي(٢٠١٦).استراتيجيات المواجهة لدى طلبة الجامعة.*مجلة كلية التربية*.(٦).الجامعة المستنصرية،٢١٩ – ٢٤٠.

نسرين بنت هارون بن عبيد الرحمن حافظ(٢٠١٩).*كيف تنمي ذكاء ابنك العاطفي؟* مكتبة الأنجلو المصرية.

نيللي حسين كامل العمروسي (٢٠٢٢).فعالية برنامج إرشادي نفسي ديني في إدارة الأزمات النفسية لعينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد بالسعودية. *مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية*.٣٠(١).السعودية،٤٥٦– ٤٨٩.

وحيد مصطفى كامل مختار(٢٠١٤).الذكاء الوجداني وعلاقته بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعة. *دراسات عربية في التربية وعلم النفس*.(٥٦).السعودية،٣٣٣– ٣٥٦.

يسرية صادق وزكريا الشربيني(٢٠١٩).*مقتطفات من علم النفس في الكوارث والصدمات والأزمات*. مكتبة الأنجلو المصرية.

Al-Huwailah, A. (2017). *Quality of Life and Emotional Intelligence in a Sample of Kuwait University Students. Journal of Education and Practice*, 8 (3): 180-185

ISSN 2735-5209

Carmeli, A., Yitzhak-Halevy, M. & Weisberg, J. (2009). *The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing* , Journal of Managerial Psychology, Vol. 24 No. 1,: 66-78.

Epskamp, S. (2019). semPlot: Path diagrams and visual analysis of various sem packages' Output (R package version 1.1.2) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from https://CRAN.R-project.org/package=semPlot

Holmees eo, T. & Masuda , M. , (1974). Life change and Lilness Susepbitity , im B.S. Dohrenuend (eds). Stressful Life enents: their Nature and effects. Iohn wiley and sons Publishher. U.S.A.

Huang , Li Shan (2010). *A study on college students psychological crisis intervention and its mechanism.* Academic thesis or university research. Sichuan University (People´s Republic of China). United States. Ann Arbor. (1873847313).

Jiang Tusheng (2014). *Analysis of Types of Psychological Crises of Chinese College Students*. Cross – Cultural Communication. VOL(10),No(3),: 95–101.DOI: http://dx.doi.org/10.3968/4657 http // WWW.cscanada.net / index.php/ccc/article / view/4657.

Joann Farrell Quinn, Sarah Hoffe (2019). The Importance of Emotional Intelligence in Healthcare. American Society for Training and Development: 20- 21.

Jorgensen, T., Pornprasertmanit, S., Schoemann, A., & Rosseel, Y. (2021). semTools: Useful tools for structural equation modeling (R package version 0.5-4) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from https://CRAN.R-project.org/package=semTools

R Core Team (2020). *R: A language and environment for statistical computing*. R Foundation for Statistical Computing, Vienna, Austria. Downloaded from https://www.R-project.org

Revelle, W. (2020). *psych: Procedures for psychological, psychometric, and personality research*. R package version 2.0.9. https://CRAN.R-project.org/package=psych

ROMIL RAMBHAD (2019). *THE 20 POWERFUL KEYS TO A BETTER LIFE*. Evincepub Publishing,: 112

Rosseel, Y. (2012). lavaan: An R package for structural equation modeling (R package version 0.6-8) [Computer software]. The Comprehensive R Archive Network. Available from https://www.jstatsoft.org/v48/i02/.

salman M , Asif N , Mustafa ZU, Khan TM, Shehzadi N, Tahir H,Raza MH, Khan MT, Hussain K , Khan YH , Butt MH , Mallhi TH (2020). *Psychological Impairment and Coping Strategies During the COVID – 19 Pandemic Among Students in Pakistan: Across – Sectional Analysis*. Disaster Medicine and Public Health Preparedness – October 22,2020, NLM Citation ID (33087206); 0;1-7

Zou Ran, Sadaf Zeb, Faiza Nisar, Fakhra Yasmin, Petra Poulova, Syed Arslan Haider , (2022). The Impact of Emotional Intelligence on Career Decision – Making Difficulties and Generalized Self-Efficacy Among University Students in China. *Psychology Research and Behavior Management* 15,: 865 – 874.

ISSN 2735-5209