جـامعة يـحي فـارس –المـدية-
كـلية العلوم الإنـــــسانية والاجتماعية
قسم علوم اجتماعية

علاقة الذكاء الانفعالي بالصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر بقسم العلوم الاجتماعية – جامعة يحي فارس بالمدية

مذكرة التخرج ماستر تخصص علم النفس العيادي

من إعـداد الطـلبلن :
- شاوش عبد الحكيم
- بختة يوسف

تحت إشراف الاستاذ:
- سنوسي زموري

السنة الجامعية : 2019/2018

ملخص

يهدف هذا البحث على التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية لدى عينة من طلبة السنة الأولى ماستر من قسم العلوم الاجتماعية بجامعة المدية، وضمت العينة 100 طالب وطالبة، أين قمنا بإتباع المنهج الوصفي التحليلي و ذلك للإجابة على التساؤلات التالية:

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الذكاء الانفعالي ودرجات التي يحصلون عليها في مقياس الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية بجامعة المدية.

2-هل توجد فروق بين متوسطات درجات العينة في مقياس الصلابة النفسية ومتوسطات درجات العينة في مقياس الذكاء الانفعالي؟

3-هل توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية بين افراد العينة يعزى لمتغير النوع (ذكور-اناث)

4- هل توجد فروق دالة احصائيا في الذكاء الانفعالي بين افراد العينة يعزى لمتغير النوع (ذكور-اناث)

وقد تم الاعتماد في جمع البيانات على أداتين تمثلا في مقياس الذكاء الانفعالي أعدالمقياس من طرف الباحثين فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق (2001) المطبق على البيئة الجزائرية من طرف الباحث سنوسي زموري، و كذلك مقياس الصلابة النفسية لمخيمر (2002) ، المعدل على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة هناء شريفي (2014) وتمت معالجة البيانات المتحصل عليها عن طريق برنامج الحزمة الاحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS اصدار رقم 22، وقد تم التوصل الى النتائج التالية:

1-هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية لدى طلبة السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

2- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين بعدي الالتزام و التحكم للصلابة النفسية ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي و بعد التحكم.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور /إناث.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور /إناث.

ثم تفسير النتائج المتحصل عليها في ضوء الدراسات السابقة لينتهي البحث بتقديم مجموعة من الاقتراحات أهمها تعزيز ابعاد الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية لدى الطلبة في الجامعات مما يتيح لهم القدرة على معرفة انفعالاتهم و انفعالات الآخرين و ادارتها بشكل جيد و بالتالي يتيح لهم القدرة على التمتع بالالتزام و التحكم و التحدي في المواقف المختلفة و الحرص على تنمية مهارات الصلابة النفسية لدى الطلبة في الجامعات كونها تمني الذكاء الانفعالي و تسير عملية التفكير و الابداع و تجعلهم يشعورن بالثقة بالنفس والطمأنينة و الصحة النفسية.

شكر وتقدير

نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل، ونخص

بالذكر:

الأستاذ المشرف زموري سنوسي على جهوده المبذولة من أجل إنجاح هذا العمل

ونصائحه وتوجيهاته القيمة وصبره والشكر كذالك إلى كل من ساعدنا على انجازهذا البحث

نخص بالذكر كذالك الاستاذة هاشمي حميدة

وشكر موصول لأفراد العائلتين الكريمتين والأصدقاء والزملاء .

اهداء

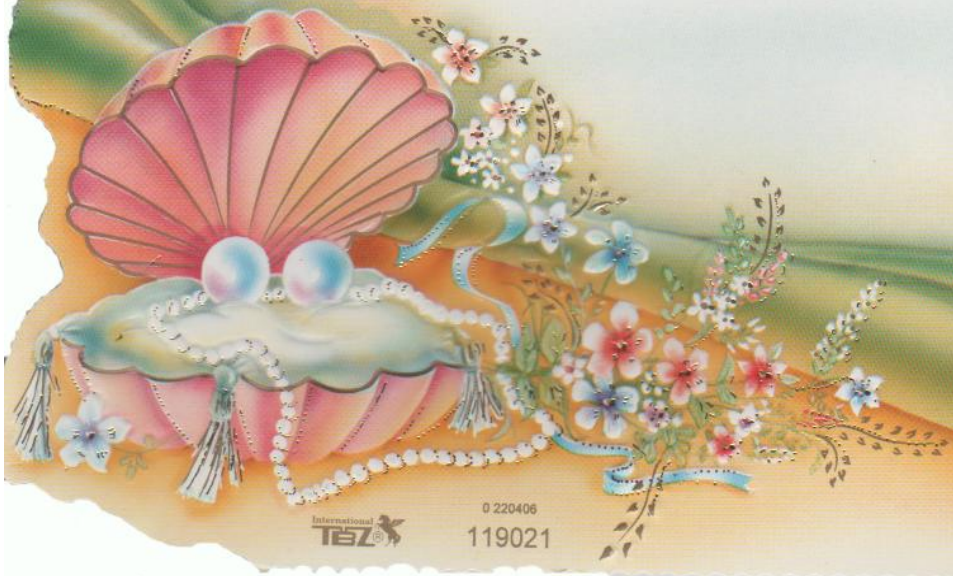
الى زوجة شاوش عبد الحكيم و والدة بختة يوسف ونسأل الله ان يطيل عمرهما

الى لكل أساتذة جامعة يحي فارس المدية

الى كل افراد عائلتي شاوش و بختة

الى جميع الاصدقاء والزملاء والأقارب

الى كل من ساهم في نجاح هذا العمل



فهرس الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	ملخص اراء المهتمين بمكونات الذكاء الانفعالي	22
02	القدرات المتضمنة في كل مستوى في نموذج ماير وسالوفي (1997) مرتبة بصورة تطورية من الادنى الى الاعلى	26
03	توزيع افراد العينة حسب متغير الجنس	61
04	الارتباط بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية	68
05	الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الصلابة النفسية	69
06	الفروقات بين الذكاء الانفعالي تبعا لمغير الجنس	70
07	الفروقات بين الصلابة النفسية تبعا لنتغير الجنس	71

قائمة الملاحق

رقم	العنوان
01	مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2002
02	مقياس الذكاء الانفعالي لفاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق
03	المعالجة الاحصائية للبيانات

مقدمة

يتعرض الانسان في حياته اليومية إلى الكثير من المواقف الطارئة وقد يجد نفسه أمام وضعيات صعبة تتطلب ردة فعل سريعة للخروج منها بسلام، وقد تؤثر هذه المواقف سلبا على الكثيرين ممن يجدون أنفسهم تائهين ينتظرون مساعدة الآخرين للخروج من النفق المظلم، لا يملكون الحيلة على المجابهة، يفتقدون القدرة على حل مشاكلهم بأنفسهم، فيسيطر عليهم التفكير السلبي و الشعور بالدونية و عدم القدرة على المضي نحو الأمام، فيفقدون الثقة في أنفسهم و قدراتهم و يعيشون حبيسي هذه الأوهام.

من هذا المنطلق تتضح أهمية دراسة بعض المفاهيم بشكلها الصحيح، لإعادة ترتيب الأفكار ووضعها ضمن سياقها، وشحن النفوس بنوع من الذكاء الانفعالي يساعدنا على كسب قوة في الشخصية و صلابة نفسية و من ثم يتحقق التوازن النفسي، وتعد أهم مرحلة يستطيع الانسان أن يكسب فيها هذه المفاهيم و يطورها، هي مرحلة الشباب، كما أن المرحلة الجامعية في حياة الكثير منهم هي أهم مرحلة في الحياة تؤثر بشكل كبير على حياة الطالب المستقبلية في كل نواحي الحياة، ما يفسره حرص الكثير من لمجتمعات على الاهتمام بهذه الفئة من المجتمع بصقل الشخصة الشبانية واكسابها الخبرات و المهارات العلمية و تأهيلها تأهيلا سليما بما يتماشى و متطلبات الحياة، لضمان تكيفها مع مستجدات العصر الحديث، و تدريب الشباب الجامعيين على تحمل المسؤولية ،واتخاذ القرارات والقيادة في مختلف الميادين، حيث يتعرض الطلبة في هذه المرحلة إلى عدد من المشكلات التي تؤثر لاحقا على مستقبلهم المهني و الاجتماعي مما يجعل للجامعة دورا مهما في صقل شخصية الطالب في جميع جوانبها، ليكتسب شخصية قوية تتصف بالصلابة النفسية و القدرة على مواجهة الضغوط و الظروف الصعبة التي يمر بها الطالب، و القدرة على الاتزام و التحدي و التحكم و التي تساعد الطالب على التوافق مع النفس و مع الآخرين وبناء علاقات مبنية على أسس صحيحة.

استهدفت الدراسة الحالية التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بالصلابة النفسية عند طلبة السنة الاولى ماستر بقسم العلوم الاجتماعية بجامعة المدية، واقتصر البحث الحالي على عينة مؤلفة من

100 طالب وطالبة. و للالمام بجوانب الموضوع فقد تم تقسيم الدراسة الى خمسة فصول، تضمن الفصل الاول الاطار العام للبحث، و إشكالية البحث و فرضياته و أهميته و أهدافه و الدراسات السابقة التي تعرضت إلى نفس الموضوع وطرح بعض التساؤلات تمحورت حول علاقة الذكاء الانفعالي بالصلابة النفسية و عن وجود فروق بين الذكور و الاناث في مسوى الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية، وفي الفصل الثاني تم التطرق فيه الى لمحة عن الذكاء الانفعالي و مفهومه و النظريات والنماذج المفسرة له والعوامل المؤثرة فيه، أما الفصل الثالث فخصص لصلابة النفسية وتم اعطاء لمحة منشأئها ومفهومها و أهم لنظريات والنماذج المفسرة لها و أبعادها أدوات قياسها، وأما الفصل الرابع فتضمن منهج و عينة البحث والإطار الزماني والمكاني و أدوات البحث، و في الفصل الخامس و الأخير تم عرض النتائج الني تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة الطلبة الجامعيين و مناقشة الفرضيات و الوصول في الأخير إلى استنتاج عام .

الكلمات المفتاحية :الذكاء الانفعالي ،الصلابة النفسية.

الفصل الأول: الإطار العام للبحث

01- اشكالية البحث:

يحتوي الوسط الجامعي على العديد من المثيرات والمتغيرات التي تؤثر على الطالب الجامعي، وتفرض عليه انواعا مختلفة من الضغوط، ولمواجهتها وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي والأكاديمي لابد أن يتمتع الطالب الجامعي بمهارات وجدانية وانفعالية ومن أهمها الذكاء الانفعالي، حيث أكد جولمان (1995) من خلال مناقشته لمجموعة من البحوث أن معامل الذكاء العقلي يسهم بنسبة 20 بالمئة في تحقيق النجاح في الحياة، أما معامل الذكاء الانفعالي فهو يشكل النسبة الباقية والمهمة في تحقيق النجاح (جولمان, 2000,ص5) ويتعرض الطالب الجامعي للعديد من المثيرات داخل الوسط الجامعي، قد تأثر سلبا على مساره الأكاديمي وحتى الشخصي، وقد يفرض الوضع ضغوطات تستدعي من الطالب استخدام بعض المهارات الشخصية والعقلية والانفعالية لتجاوز هذه الضغوطات، وتختلف الاستجابة بين الافراد لهذه الضغوطات من حيث كيفية تجاوزها، ومدى تأثيرها على الطالب الجامعي وغيرها من الاختلافات.

الذكاء الانفعالي يؤدي دورا مهما في دفع الفرد وتحفيزه للوصول الى اهدافه وتحقيق النجاح في حياته الاجتماعية والعملية (المغازي, 2003,ص64) ووفقا لجولمان GOLEMAN (1997) فان الذكاء الانفعالي عامل رئيسي في النجاح في المدرسة والبيت والعمل. فعلى مستوى المدرسة يرى جولمان بان الطلبة ذوي الذكاء الانفعالي اكثر شعبية ومحببون من طرف اصدقائهم وذو مهارات اجتماعية عالية وأقل عدوانية ويكونون اكثر انتباها في مواقف التعلم , وبالتالي متعلمين فعالين وعلى مستوى البيت فان الطلبة ذوي الذكاء الانفعالي يكونون اكثر فعالية في حياتهم، أما على مستوى العمل فالطلبة ذوو الذكاء الانفعالي يعززون عمل الفريق بمساعدة الآخرين في التعلم ليصبح العمل اكثر فعالية وذلك بسب قدرة هؤلاء الطلبة على رؤية اشياء في وجهة نظر الاخرين ويشجعون التعاون اثناء انجاز المهام التعليمية .(احمد العلوان ,2011.ص127)

و يقول كولمان (Coleman,1991) أيضا في كتابه (العمل مع الذكاء الانفعالي) "يحتضن التعليم النموذج الأكاديمي الذي يركز على التعليم المعرفي أو نقل المعرفة بدلاً من التركيز

على عمليات التفكير التي تؤدي إلى التعلم الانفعالي" ، ومن جهة أخرى أظهرت آخر البحوث أن للانفعالات والشخصية والدافع علاقة وثيقة بنجاح المهنة والحياة ، وقد لوحظ أن الذكاء الأكاديمي (IQ) يعود إلى 20% من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة. (Cherniss, 1999 , P. 26).

وأكدت هنت (Hunt) أن الذكاء المجرد لا يكفي للنجاح في كل المهن وهذا ما يؤكد الحاجة إلى دراسة الذكاء الانفعالي ،وجود أمثلة حية لطلبة متفوقين أو أذكياء فشلوا في حياتهم المهنية وأشخاص يتمتعون بقدرات عقلية متوسطة ، أو لديهم صعوبات تعلم، أو إعاقة حركية، أو بصرية، لكنهم يحققوا نجاحاً باهراً في الحياة العملية، ولذا فإن مقاييس الذكاء الانفعالي (IE) إن استطاعت التنبؤ بقدرة الفرد على النجاح في الحياة فإن ذلك عامل هام في التوجيه المهني للشباب (Monson , 1999 , P. 1535) من خلال تكوين اتجاهات إيجابية نحو الدراسة واستمتاعه بعلاقات مع زملائه ومدرسيه وانعكاس ذلك كله في المحافظة على الاتزان الانفعالي وصحته النفسية وفي مقدرته على العمل المنتج (عبد الكريم، 2007 ، ص22).

وقسمت نشاطات الانسان اعتمادا على العقل والوجدان واحتل الجانب العقلي اهتمام العلماء والباحثين على مدى قرون عديدة و كان تقييم الانسان يتم من خلال ذكائه العقلي و اعتبرت الجوانب الوجدانية أو الانفعالية في شخصية الانسان هي نقاط ضعفه على الرغم من أن الانفعالات تسري داخل جسد الانسان سواء أحب أو لم يحب. (مجدوب، 2005:96) إلا أن بعض العلماء و الباحثين وجدوا أن الجانب المعرفي وحده غير كافي على نجاح الفرد في الحياة و بالتحديد الذكاء المنطقي ، و ركزوا على النظرة المتوازنة الى الانسان باعتباره كائنا يجمع بين العقل و الوجدان (الخضر،2005: 7).

وأشار BUZAN إلى وجود علاقة بين الجانب الانفعالي و أكد باحثون آخرون على التجانس و التفاعل بين النظام المعرفي و النظام الانفعالي، و يشير جولمان إلى أن الفرد الذي يعرف انفعالاته و مشاعره وحاجاته ويستطيع ضبطها سوف يشعر بالاستقرار و الأمن النفسي و بالتالي يتوافق مع مجتمعه (جولمان،2000: 59) و أن عملية التفاعل بين الجانب العقلي و الانفعالي يمكن أن تظهر و تتبلور من خلال الذكاء الانفعالي و الذي يعبر عن نفسه في صور سلوكية متعددة منها ادراك

الانفعالات الذاتية و ادارتها و ادراك انفعالات الآخرين. (أبو نصر، 2008: 104). و ينعكس هذا على تنمية بعض السمات الإيجابية في الشخصية .

وتعد الصلابة النفسية من السمات المهمة كذلك التي تمنح الطالب مقاومة وصمود في الوسط الجامعي ولتأكيد على أهمية الصلابة النفسية فقد ذكرت كوبازا وبوسيتي Kopasa & pusset (1983) أن الافراد الذين يتسمون بصلابة النفسية المرتفعة يكونون اكثر نشاطا ومبادأة واقتدارا وقيادة وضبطا داخليا وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة المجهدة وأشد واقعية وانجازا ودافعية وسيطرة وقدرة على تفسير الاحداث، كما انهم يجدون تجاربهم ممتعة وذات معنى فهذه الفئة من الافراد تضع تقييما متفائلا لتغيرات الحياة، وتميل للقيام بالأفعال الحاسمة للسيطرة عليها وعلى العكس فان الاشخاص الاقل صلابة يجدون انفسهم وبيئتهم بدون معنى ويشعرون بالتهديد المستمر وضعف مواجهة احداثها المتغيرة ويعتقدون ان الحياة تكون افضل عندما تتميز بالثبات في أحداثها، أو عندما تخلو من التجديد ولذلك لا توجد لديهم اعتقادات راسخة بضرورة الارتقاء، فهم سلبيون في تفاعلهم مع البيئة وتكون للظروف الشاقة أثر سلبي على الحالة الصحية لهؤلاء الاشخاص عجزهم عن تخفيف الاثر السيء الناتج عن التعرض لهذه الاحداث . (محمد زهير راضي عليوي,2012، ص14)

وترى الباحثة كوبازا أن الصلابة النفسية بأنها "عملية التكيف السليم والجيد في اوقات الشدة والضغوط والصدمات مع بقاء الأمل والثقة بالنفس والقدرة على التحكم بالمشاعر والقدرة على حل المشاكل وفهم مشاعر الاخرين والتعاطف معهم وهي امتلاك الفرد مجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط منها القدرة على الالتزام والقدرة على التحدي والقدرة على التحكم في الامور الحياتية" . (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي,2012,ص22)

وعلى الرغم من تعدد و تنوع مسارات حركة البحث العلمي ، فان البحوث و الدراسات المتعلقة بالذكاء الانفعالي و بالصلابة النفسية ودورهما في حياة الطالب تبقى محدودة ، فالمناهج الدراسية ترتكز على تنمية الجوانب المعرفية و في المقابل تغفل تنمية المهارات الوجدانية او الانفعالية، وقد يتطلب ذلك تضافر كافة القائمين على البرامج وادارة الجامعات في التركيز على الجوانب الانفعالية مما ينعكس ايجابا على آداء وسلوك المتعلمين. فمؤسسات التعليم العالي تهتم بتنمية الجانب المعرفي أكثر من التركيز على تنمية المهارات الوجدانية و الانفعالية، التي تساعد

المتعلم على التركيز و اكتساب المعلومات، و هي مصدر التوافق النفسي و الاجتماعي و الدراسي و تساعده على ضبط الذات و تعزز الثقة بالنفس لديه و تنمي الكفاءة الشخصية و الاجتماعية، و القدرة على تحمل المسؤولية.

فالتعرض للضغوط والمشاكل والمواقف المختلفة امر لابد منه وكل طالب جامعي معرض لذلك ولكن يختلف الطلبة في تفاعلهم مع هذه المواقف وفي ايجادهم للحلول وكذا مدى مقاومتهم لها وهذا ما جعل الباحثين يهتمون بدراسة مختلف الجوانب والاختلافات الشخصية والانفعالية والوجدانية بين الافراد لفهم العوامل المختلفة المؤثرة في تفاعل الفرد في بيئته ومدى تحقيق هذه العوامل لتوافقه النفسي، وقد يكون الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية من السمات المهمة في حياة الطالب التي من شأنها تحقيق ذلك فان توفر الذكاء الانفعالي يتيح تفاعل امثل وصحيح مع المحيط لتحقيق الاهداف والطموحات التي يسعى اليها الفرد بينما الصلابة النفسية فهي تمنح الطالب الجامعي مقاومة وصلابة وصمود ازاء الضغوطات التي يتعرض لها في سعيه لتحقيق هذه الاهداف والطموحات وان الفهم الصحيح لهذه العوامل وخصوصا في الوسط الجامعي يمنحنا قدرة على تطوير سمات الافراد الايجابية وكذا الاستفادة منها و تحقيق الصحة النفسية .

فالدراسات والأبحاث تشير أن التعلم الذي يحرك مشاعر الطلاب ويثير انفعالاتهم نحو عملية التعلم وأقوى أنواع التعلم لأن الانفعالات تحتل مكانة الصدارة في الدماغ وتعمل على تنمية التفكير وتحفيزه وتساعد على التعلم الفعال ولذلك جاءت الدراسة الحالية لتسلط الضوء على محاولة فهم طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية ، وفي ضوء ذلك تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في السؤال التالي:

ما علاقة الذكاء الانفعالي بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب السنة أولى ماستر علوم اجتماعية؟

– أسئلة البحث :

1- هل توجد علاقة ارتباطية دالة احصائيا بين الدرجات التي يحصل عليها الطلاب على مقياس الذكاء الانفعالي ودرجات التي يحصلون عليها في مقياس الصلابة النفسية لدى عينة من طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية بجامعة المدية.

2-هل توجد فروق بين متوسطات درجات العينة في مقياس الصلابة النفسية ومتوسطات درجات العينة في مقياس الذكاء الانفعالي؟

3-هل توجد فروق دالة احصائيا في الصلابة النفسية بين افراد العينة يعزى لمتغير النوع (ذكور- اناث)

4- هل توجد فروق دالة احصائيا في الذكاء الانفعالي بين افراد العينة يعزى لمتغير النوع (ذكور- اناث)

02- فرضيات البحث:

01- توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وبين الصلابة النفسية لدى طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

02- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبين ابعاد الصلابة النفسية لدى طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية

03 - توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة في الذ كاء الانفعالي يعزى لمتغير النوع (ذكور - اناث)

04- توجد فروق دالة احصائيا بين أفراد العينة في الصلابة النفسية يعزى لمتغير النوع (ذكور - اناث)

03- أهداف البحث:

1- تعرف على العلاقة الارتباطية بين ابعاد الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية لدى عينة طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

2- الكشف عن الفروق بين ابعاد الذكاء الانفعالي و بين مرتفعي و منخفضي الصلابة النفسية لدى العينة.

3- الكشف عن الفروق بين ابعاد الصلابة النفسية تعزى لمتغير النوع (الذكور - الاناث)

4- التعرف على ابعاد الذكاء الانفعالي الذي يمكن التنبؤ بالصلابة النفسية لدى العينة.

5- المساهمة في توجيه وتوعية الطلبة الجامعيين بأهمية الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية في حياتهم .

6- البحث عن سبل استفادة الطلبة الجامعيين من قدراتهم من خلال توظيف ذكائهم الانفعالي وذالك من خلال التعرف على سماتهم النفسية التي تمكنهم من توظيفها وتطويرها

7- توظيف النتائج المتحصل عليها في رسم برامج ارشادية لطلبة الجامعة

8- اثراء الرصيد العلمي بمرجع جديد يمكن ان يكون نقطة انطلاق لباحثين اخرين

04- أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة الحالية في اهمية الموضوع الذي نتناوله فالذكاء الانفعالي بما يتضمه من قدرة الفرد الى التعرف على مشاعره و مشاعر الآخرين و توظيفها لتسهيل عملية التفكير الى جانب القدرة على فهم المشاعر و ادارتها من خلال ابعاد الصلابة النفسية (الالتزام-التحكم-التحدي)

كما تتحدد أهمية الدراسة من الناحية التطبيقية في توظيف نتائجها الى مجموعة من الوصيتن من خلال توجيه وتبصير ادارة المؤسسات التعليمة بأهمية دمج مهارات الذكاء الانفعالي مع مهارات الذكاء المعرفي في مناهج الدراسة من أجل تحقيق توازن في مكونات الشخصية، و هذا يتطلب وضع خطة تشارك فيها المؤسسات ذات لعلاقة من اجل تنمية المهارات الانفعالية و الوجدانية لدى المتعلمين.

05- مصطلحات البحث:

1- الذكاء الانفعالي:

- هو مجموعة من القدرات و المهارات المتعلقة بالفرد و علاقة الفرد بالآخرين و تؤدي دورا مهما في نجاحه أو فشله في الحياة و يتضمن قدرة الفرد للتعرف على مشاعره و انفعالاته، و على التمييز بينهما و تساعد هذه القدرة على توظيف المشاعر و الانفعالات للوصول الى قرارات صائبة في حياة الفرد. (طه 2006)

- التعريف الاجرائي للذكاء الانفعالي :

مجموع الدرجات الكلية التي يتحصل عليها طلاب السنة الاولى ماستر قسم علوم اجتماعية على مقياس الذكاء الانفعالي للباحثين فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق الذي يحتوي على 58 بند.

حيث تشير الدرجة المرتفعة على أن الطلاب يتمتعون بقدرة على التعبير عن انفعلاتهم و فهم انفعالات الآخرين و التعامل معها بشكل سليم، و العكس عندما تكون الدرجة منخفضة.

الصلابة النفسية:

نمط من التعاقد النفسي يلتزم تجاه نفسه و اهدافه و قيمه و الآخرين من حوله ويعتقد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيم يلقاه من أحداث و يتحمل مسؤولية فيما يتعرض له من أحداث وأن ما يطرأ على جوانب من تغيير هو أمر ضروري. (مخيمر 1996)

التعريف الاجرائي للصلابة النفسية

مجموع الدرجات الكلية التي يتحصل عليها طلاب السنة الاولى ماستر قسم علوم اجتماعية على مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2002 الذي يحتوي على 47 بند ، حيث تشير الدرجة المرتفعة بان الطلاب يتمتعون بدرجة عالية من الالتزام و التحدي و التحكم، والدرجة المنخفضة تشير الى عكس ذلك.

06- الدراسات السابقة

- دراسة سنوسي زموري (2018)، الذي توصل إلى أنه توجد علاقة خطية متعددة بين المتغيرات المستقلة الذكاء الانفعالي وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية والمتغير التابع التوافق مع الحياة الجامعية، وأن الذكاء الانفعالي وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية يساهمان في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة بعض جامعات الوسط الجزائري الأول بنسبة 46% والثاني بنسبة 17% أي أن الذكاء الانفعالي أكثر مساهمة في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لدى أفراد عينة البحث.

- دراسة مجذوب أحمد قمر،2016 ، الصحة النفسية والذكاء الوجداني وعلاقتهما ببعض المتغيرات، هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين الصحة النفسية و الذكاء الوجداني ، بالاضافة الى تاثير بعض المتغيرات (النوع الاكاديمي،التخصص ، المستوى الدراسي) لدى طلبة كلية مروى التقنية، وقد وجدت الدراسة ان مستوى الصحة النفسية و الذكاء الانفعالي جاء بدرجة مرتفعة، و كانت هناك علاقة دالة احصائية بين الصحة النفسية و الذكاء الوجداني، وكذالك لا توجد فروق ذات دلالة في الذكاء الوجداني، تعزى لمتغيرات الجنس التخصص،و المستوى الدراسي، كما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في الصحة النفسية تعزى الى متغيرات الجنس و التخصص، بينما ظهرات هذه الفروق في متغير المستوى الدراسي و كانت لصالح المستوى الدراسي الثاني .

- دراسة هناء شريفي ، (2014)، حول الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل كمتغيرات معدلة للعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية، وتمثلت أهم النتائج التي تحصلت عليها في وجود علاقة ارتباطية موجبة و طردية بين الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية ، وهي دراسة ميدانية من خلال نموذج علم النفس الإيجابي، حيث سعت من خلال هذه الدراسة إلى التحقق من صحة العلاقة بين سمة الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل، والتوصل الى نموذج يحدد أثر بعض المتغيرات الهامة على الصحة النفسية، حيث كان الهدف الأساسي للبحث هو: فحص الدور الذي تلعبه (سمة الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية واستراتيجيات التعامل) كمتغيرات معدلة في العلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية.
وتوصلت الدراسة إلى إظهار دور الصلابة النفسية وابعادها (الالتزام، التحكم، التحدي) كعوامل واقية من الأثر النفسي الناتج عن تعرض الشباب الجامعي الجزائري للضغوط النفسية . و هذا يعني حسب الباحثة أن الصلابة النفسية المرتفعة التي يتميز بها الشباب الجامعي تعمل على تخفيف الشعور بالإجهاد الناتج عن الادراك السلبي للأحداث، و الوقاية من الاجهاد المزمن، كما تربط المواجهة الفعالة للضغوط و التوافق الصحي معها، وتغير الإدراك المعرفي للأحداث الضاغطة، كما تدعم عمل متغيرات المقاومة والمتغيرات المساعدة على سلامة الأداء النفسي، والإحساس بالالتزام ... والرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة التي تكوف في مثابة فرص للنماء والتطوير.

- الدراسة التي أجرتها مريامة حنصالي (2014)، تحت عنوان إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، التي

أجريت على عينة من الأساتذة الجامعيين بجامعة محمد خيضر ببسكرة، أين أثبتت من خلالها أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين كل من إدارة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية كانت دالة عند مستوي 0.01 و 0.05، أي يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين كل من إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة.

- دراسة قامت بها فتيحة القصبي (2014)، حول عينة من طلبة جامعة الزاوية، أثبتت فيها أن مستوى الصلابة النفسية لدى كل من الذكور والإناث كان متقارباً جداً، حيث كان لكلا الجنسين مستوى صلابة نفسية عالٍ في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضهم والمبادرة إلى حلها.

- دراسة زينب الخفاجي (2013) التي هدفت إلى معرفة مستوى الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتها بالانهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في بعض مدارس محافظة البصرة، ومعرفة الفروق بين مرتفعي الصلابة والذكاء والوجداني في الانهاك النفسي، والتحقق من مدى امكانية التنبؤ بالانهاك النفسي في ضوء كل من الذكاء الوجداني والصلابة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 224 معلماً ومعلمة، بواقع (113) معلمة، (111) معلماً، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي.

- دراسة عبد الستار عداي و علياء عبيس، 2010، حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كربلاء، استهدفت الدراسة التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة كربلاء و التعرف على مستوى الصحة النفسية لديهم و التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي و الصحة النفسية ، و اقتصر البحث على عينة مؤلفة من 424 طالبا و طالبة من المرحلة الاولىو الرابعة ومن العلمي و الانساني من الذكور و الاناث ثم تم اختيارهم بالطريقة العشوائية الطبقية من طلبة جامعة كربلاء.و توصلت الدراسة الى ان افراد عينة البحث يتمتعون بذكاء انفعالي عال ويتمتع افراد عينة البحث بصحة نفسية عالية و هناك علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية.

التعقيب على الدراسات السابقة:

تعددت واختلفت الدراسات السابقة فمنها من تناول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية ومنهم من تناوله مع أسلوب حل المشكلات الاجتماعية أو الصحة النفسية او استراتجيات التعامل وادارة الضغوط اما بالنسبة للأهداف فقد اشترك الباحثان مع دراسة هناء شريفي (2014) حول بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية كما يتبين لنا من خلال كل هذه الدراسات السابقة أنها تشترك في تجانس نوع العينة محل الدراسة و التي تتمثل في طلبة الجامعة، و تتقارب مشكلات البحث فيها و موضوعها و الاهداف البحثية ، وهي كلها مواضيع، تصب في نفس الاطار الذي يهدف اليه البحث الحالي.

اما من حيث الادوات المستخدمة اتفق البحث الحالي مع دراسة مريامة حنصالي (2014) وزينب الخفاجي (2013)و فتيحة القصبي (2014) في استخدام مقياس الصلابة النفسية لميخمر سنة(2002) في حين اختلف البحث مع جميع الدراسات في مقياس الذكاء الانفعالي كما ان اغلب الباحثين قاموا بستخدام مقيايس تم بنائها وتأكدو من خصائصها السيكومترية على بيئات التطبيق

أما من حيث النتائج فقد اتفق هذا البحث مع دراسة مريامة حنصالي (2014) حول وجود علاقة موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية واتفق البحث كذالك مع دراسة فتيحة القصبي (2014) من حيث تقارب مستوى الصلابة النفسية بين الجنسين .

تمهيد

يعد الذكاء الانفعالي من العوامل المهمة في الشخصية لأنه يرتبط بقدرة الفرد على التعامل مع الآخرين وتكوين علاقات اجتماعية ناجحة وهو كأحد عوامل النجاح في العمل أو في الحياة، وقد تنوعت وجهات نظر الباحثين في تحديدهم لمفهوم الذكاء الانفعالي , ومضامينه الوجدانية والاجتماعية. حيث يعد الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة في مجال علم النفس ونظرا للتطور الذي يحدث للعصر الذي نعيش فيه والذي يتطلب رؤية غير تقليدية لمفهوم الذكاء الانفعالي وفي هذا الفصل سوف بعض العناصر التي سوف توضح لنا هذا المفهوم بمختلف جوانبه.

1 – نشأة وتطور مفهوم الذكاء الانفعالي :

أشار "**ويكسلر**" سنة 1943 إلى دور القدرات الانفعالية في التنبؤ بقدرة أي شخص على النجاح في الحياة.

ثم ظهر تعريف "**هوارد جاردنر**" (**Howard Gardner**) في سنة 1983 في كتابه " أطر العقل" الذي أشار فيه إلى الذكاء المتعدد و أشار بالتحديد إلى نوعين من الذكاء يتقاطعان مع ما يسمى بالذكاء الانفعالي وهما: الذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي

أما **معمرية** (2007) فيرى أن أول إ شارة إلى مفهوم الذكاء الا نفعالي في علم النفس كانت سنة 1989 في مقال كتبه غرينسبن بعنوان: "الذكاء الانفعالي" نشر في الجزء التاسع من كتاب فيلد وأخرون بعنوان : " التعلم والتربية: من منظور التحليل النفسي، الانفعال والسلوك دراسة حالات"، حيث قدم "**غرينسبن**" في هذا المقال نموذجا موحدا لتعلم الذكاء الا نفعالي كنتيجة لنظرية "بياجي" في النمو المعرفي، ونظريات التحليل النفسي والتعلم الانفعالي. وبين " غرينسبن" في نموذجه، أن تعلم الذكاء الانفعالي يمر بثلاث مستويات وهي: المستوى الأول التعلم الجسمي ، وفيه يتعلم الطفل الانفعالات المرتبطة بالحاجات الجسمية. المستوى الثاني: التعلم بالنتائج ، ويتداخل مع المستوى الأول والمستوى الثالث، وفيه يتعلم الطفل الأفكار والمعاني من خلال ما يتبع السلوك المتعلم من نتائج كأليات التعلم بالتعزيز، والتعلم الثالث: التعلم التركيبي التمثيلي ، وتحدث في هذا المستوى أعلى درجات تعلم الأفكار والمعاني والانفعالات وهو ما يمثل مرحلة التفكير الشكلي عند "بياجي".

أما (**المراد،2015**) فيرى أن أول استخدام لمصطلح الذكاء الانفعالي كان في الولايات المتحدة الأمريكية عام 1985 حين أدرج طالب في كلية الآداب هذا المصطلح في عنوان رسالته لنيل درجة الدكتوراه. .(عقباني ربيعة ،2016، ص44)

ويرى ان البدايات الحقيقية لهذا المفهوم ظهرت في سلسلة البحوث العلمية ل " **مايير وسالوفي**" (Mayer & Salovy) في سنة 1990عندما استخدما مصطلح "الذكاء الانفعالي" لأول مرة ونشرا أول تعريفا له بوصفه " نوع من الذكاء الاجتماعي المرتبط بالقدرة على مراقبة الشخص لذاته ولعواطفه وانفعالاته، ولعواطف وانفعالات الآخرين والتمييز بينها، وباستخدام المعلومات الناتجة عن ذلك في ترشيد تفكيره وتصرفاته وقراراته" وكان هذا التعريف نتيجة بحوث لتطوير طريقة علمية لقياس الفروق بين الأفراد في القدرة الانفعالية.

ولقد بيَن **كرامز** (**2011**) على أن مفهوم الذكاء الانفعالي نتج عن مفهوم "الذكاء الاجتماعي" الذي ظهر أول تعريف له في سنة 1920من طرف "**روبرت ثورندايك** " (**Robert Thordike**) ومنذ ذلك التاريخ اهتم علماء النفس بتصنيف أنواع الذكاء التي تم تقسيمها إلى ثلاث مجموعات هي:

1- الذكاء المجرد ويعني القدرة على فهم الرموز اللفظية والرياضية والقدرة على التعامل معها

2- الذكاء الحسي ويعني القدرة على فهم الأشياء الحسية أو المادية والقدرة على التعامل معها.

3- الذكاء الاجتماعي ويعني القدرة على فهم الناس والانتماء لهم. (عقباني ربيعة ، 2016، ص45)

2 - تعريف الذكاء الانفعالي :

مفهوم الذكاء الانفعالي الذي يتضمن التفاعل المشترك والتأثير المتبادل بين الجوانب الانفعالية والجوانب المعرفية ويتبين مما سبق أن مفهوم الذكاء الانفعالي لا يزال مفهوما جديداً في ميادين علم النفس، وأنه مازال قيْد الدراسة والبحث و لم يعرّف تعريفاً محدداً يتفق عليه معظم علماء النفس، ولكن يمكن استعراض بعض التعريفات لأشهر من كتبوا وبحثوا في هذا الموضوع. (أحمد العلوان،2011، ص 126).

ويعرف الذكاء الانفعالي وفق نموذج **بار–أون** المختلط كما يلي" :إنه منظومة من القدرات الانفعالية الشخصية والاجتماعية، تلك التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع فالنموذج المختلط الممثل في الصعوبات المحيطة والضاغطة نموذج بار–أون للذكاء الانفعالي، يضيف إلى نموذج القدرات مكوناً هاماً هو المكون الاجتماعي، وذلك إلى جانب المكونات المعرفية والانفعالية، فينظر إلى الذكاء الانفعالي من منظورٍ أكثر تكاملاً واتساعاً .فهو يمثل هنا كل مهارات الفرد في التعامل مع انفعالاته الشخصية، من حيث فهمها وإدراكها والتحكم فيها، بالإضافة إلى مهاراته في التعامل مع انفعالات الآخرين وفهمها، وكذلك مهاراته الاجتماعية في إقامة علاقات أسرية وصداقاتٍ قائمة على أسسٍ سليمة تجعل من تلك العلاقات ذات طابعٍ إيجابي(Bar-ON,R. 2006. p.13)

كما يعرف بأنه القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية، تساعد الفرد على الرقي العقلي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة النشأة بأنه قدرة الفرد على إدراك مشاعره الذاتية وإدارة انفعالاته بشكل جيد وتحفيز ذاته، لزيادة دافعيته وتعاطفه مع الآخرين وإدراك مشاعر الآخرين وإدارة علاقاتهم معه وقد تبنى الباحث تعريف الذكاء الانفعالي النظري. (محسن الكيكي، 2010،ص6).

ويرى **إبراهام** الذكاء الانفعالي بأنه " :القدرة على استخدام المعرفة الانفعالية في كل المشكلات من خلال الانفعالات الإيجابية في حين يرى جورج انه القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الانفعالية وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين(حيى عبد المالك، 2015، ص13).

يطلق على الذكاء الانفعالي أيضًا الذكاء الوجداني، والذكاء العاطفي، وذكاء المشاعر، ويعرفه **ماير وسولفاي** بأّنه" مجموعة من المهارات والكفاءات العقلية المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية وتختص بصفة عامة بإدراك الانفعالات واستخدام الانفعالات في تيسير عملية التفكير والفهم الانفعالي وتنظيم وإدارة، الانفعالات."(عمر مغربي. 1429.ص31)

وأشار **وليم جيمس** إلى أن الشعور أو الوعي بالذات هو خبرة اجتماعية.

وكذلك ما أورده **سقراط** في حكمته الشهيرة « أعرف نفسك » وهذه الحكمة تعتبر الجوهر الأساس في الذكاء الوجداني، الذي يهتم خاصة بالذكاء الشخصي، والمغزى من هذه الحكمة هو وعي الإنسان بمشاعره وقت حدوثها، ولكن هذا المفهوم برز أكثر من خلال الدراسة العميقة والمركزة التي قام بها جولمان1995 أصدر كتابه الذكاء العاطفي، والذي تناول فيه بالتفصيل ارتباط حركة الانفعالات بالدماغ وتفاصيل تلك الارتباطات العصبية، وبالتالي تشكلت نظرية جولمان للذكاء الانفعالي.(حاج يحيى. 2015. ص285).

كما يشير **عثمان** إلي الذكاء الانفعالي على انه القدرات العقلية والعاطفية التي تعمل جنباً إلى جنب مع القدرات العقلية التي ينتج عنها الوعي كافي كالإدراك الانفعالي كالمقدرة على الضبط والتحكم في الدافع الانفعالي والمعرفية (خليل الشاعر. 2017. ص14.).

وعرفه **ديولكس وهيكس** بأنه معرفة الفرد بمشاعره وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم. (بلقاسم محمد، 2014، ص14).

يعرف **سالوفي وماير وكاربوسو** الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على مراقبة المشاعر والانفعالات الذاتية ومشاعر الاخرين (سعاد سعيد،2015 ،ص54)

ويعرفه **جولمان** بأنه مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة , والتي يمكن تعلمها وتحسينها وتشمل المعرفة الانفعالية وإدارة الإنفعالات والحماس والمثابرة وحفز النفس وإدراك انفعالات الاخرين وإدراك العلاقات الاجتماعية.

وحدده جولمان بفهم الانفعالات الذاتية وإدارتها وتحفيز الذات والتعرف على إنفعالات الاخرين وحسن التعامل معهم .

ويؤكد **جولمان** بأن مفهومه عن الذكاء الانفعالي مبني على مفهوم جاردنر في الذكاءات المتحددة ويتحدد بالأتي :

- الذكاء الشخصي الذاتي Inter-Personal Inteligence

- الذكاء الشخصي الاجتماعي Social Inter-personal Inteligenge

ويشكل الذكاء الشخصي الذاتي بتشكيل نموذج صادق وواع عن الذات مشتق من التفكير فيما وراء المعرفة واستخدام هذه القدرة في الحياة , ويتمثل هذا الذكاء في أعمال الأطباء والنفسيين والمرشدين الاجتماعيين ويتحقق الذكاء الشخصي الاجتماعي من خلال إقامة العلاقات والتواصل والتعاون الاجتماعي بين الناس , ويتمثل هذا الذكاء في أعمال المعلمين والسياسيين .

يعرف **بارأون** (**Bar-On**) بأنه مجموعة منظمة من المهارات والكفاءات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية والتي تؤثر في قدرة الفرد على معالجة المطالب والضغوط البيئية وهو عامل مهم لتحديد قدرة الفرد على النجاح في الحياة.

ويعرفه سالوفي بأنه وعي الشخص بمشاعره وحسن إدارتها بحيث يكون مصدرا للدافعية في ذاته , ويمتلك القدرة على التعاطف وحسن إدارة علاقاته مع الاخرين .

ويعرفه الأعسر وكفافي بأنه بناء الخبرة الحية لدى المتلقي التي ينغمس فيها فيتخللها وتتخلله ليخرج منها بخبرة جديدة تعدل خبراته ورؤيته , كما هو يعدل فيها ويتبع في ذلك منهجا واضحا , وينشأ من ذلك ماهية الذكاء الإنفعالي .

وعرفه مبيض بأنه القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وإدارتها , لذلك فإن من صفات الإنسان الذكي عاطفيا انه يمتلك الكثير من المفردات العاطفية , ويعرف الاستعمال الدقيق لهذه المفردات في التعامل مع عواطفه وعواطف الاخرين .

وعرفه العيتي بأنه عملية تغيير أنماط التفكير , وطريقة النظر إلى الأمور بحيث تولد في النفس أكبر قدر ممكن من المشاعر الإيجابية ولأطول فترة ممكنة (سعاد سعيد،2015 ،ص55)

3 – مكونات الذكاء الإنفعالي :

إن الفكرة التي كانت سائدة سابقا تأخذ بوجوب احتواء انفعالاتنا بحيث لا تتدخل في تقييمنا لمواقف الحياة المختلفة , وفي قراراتنا ان الانفعال هو مناقض للتفكير المنطقي وعلينا التحكم فيه ويجب عزله حتى يصل الانسان للحلول السليمة ولكن مع الوقت تغيرت هذه النظرة وأصبحت الانفعالات ذات أهمية متزايدة في حياة الانسان حيث أن الجانب العقلي يسهم ايجابا في العملية

الانفعالية من خلال تفسير الموقف الانفعالي وترميزه وتسميته , ومن خلال عملية الإفصاح والتعبير عنه , كما يسهم سلبا عن طريق التفسير الخاطئ للموقف , وفي المقابل يسهم في ترشيد التفكير فالمزاج الايجابي ينشط الابداع ومهارة حل المشكلات .

فقد وجد جولمان إن معامل الذكاء يسهم بنسبة (20%) فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة تاركا مسبة (80%) للعوامل الاخرى التي تكون الذكاء الانفعالي , وقد حددها كولمان في خمسة مكونات أساسية هي :

1- الوعي بالذات (Self-Awareness)

2- معالجة الجوانب الوجدانية (Handling Emotions Generally)

3- الدافعية (Motivation).

4- التعاطف (Empathy)

5 - المهارات الإجتماعية (Social Skills)

أما **بارون** 1997 فقد حدد خمسة مكونات للذكاء الانفعالي هي :

1- كفاءات شخصية

2- كفاءات شخصية – داخلية

3- كفاءات متبادلة مع الاخرين

4 - قابلية للتكيف

5 - إدارة الضغوط (ايمان الخفاف،2013 ،ص36)

2- عوامل مزاجية عامة

أما **ماير سالوفي** فقد حدد مكونات الذكاء الانفعالي ب :

1 القدرة على الإدراك والتقييم والتعبير عن الوجدان .
2 القدرة على استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير .

3 القدرة على فهم الانفعالات .

4 القدرة على تنظيم وإدارة الانفعالات .

أما **ماكدويل وبيل** (Mac Dweele & Ball) فحدد مكونات الذكاء الانفعالي ب :

1 الوعي بالذات .

2 إدارة الانفعالات .

3 دافعية الذات .

4 -التعاطف .

5 تداول العلاقات .

6 إدارة انفعالات الاخرين .

أما **بريانت** **Bryant** فقد حدد مكونات الذكاء الانفعالي في أربعة مكونات هي :

1 تحديد الانفعالات .

2 استخدام الانفعالات .

3 فهم الانعالات.

4 إدارة الانفعالات .

يرى **ريد** **Read** أن الذكاء الانفعالي يشمل مكونين :

أولا- مع الاخرين ويشمل :

1 التعاطف.

2 إدراة العلاقات .

ثانيا - مع الذات ويشمل :

1 تحقيق الذات .

2 الوعي بالذات .

3 دافعية الذات .

4 إدارة المشاعر.

أما **هين Hein** فيرى أن الذكاء الانفعالي يتكون من :

1 الادراك والتعبير الوجداني .

2 التيسير الوجداني للتفكير . (ايمان الخفاف ،2013،ص37)

3 تحليل وفهم الوجدانات , وتوظيف المعلومات الوجدانية .

4 تنظيم الوجدانات للارتقاء بالنمو الوجداني والعقلي .

أما **ستينر Stinner** تناول نموذج جولمان وقام بتوضيحه مشيرا إلى أن الذكاء الانفعالي يشتمل على المكونات الاتية:

1 الوعي بالذات .

2 إدارة الانفعالات .

3 التعاطف.

4 العلاقات الاجتماعية .

5 الاتصال .

فقد أشار **كوبر Cooper** إلى أن الانفعالات أو العواطف تأثر تأثيرا مهما في بناء الثقة لدى الافراد وفي مجال العمل , والولاء والالتزام به , وتحقيق العديد من المكاسب الانتاجية والابتكارية والانجازات العلمية , ويرى كذلك أن الافراد يغضبون ويثارون , ولكن المهم الكفاءة في أستثمار تلك الطاقة جيدا بصورة أكثر عقلانية وان الذكاء الانفعالي عند **كوبر وصواف Cooper & Sawaf** يشتمل على المكونات الاتية :

1 القدرة على تحديد وتقدير الانفعالات أو القوى التي يمتلها الفرد .

2 -حفز الذات.

3 -التعاطف .

4 -تناول العلاقات الاجتماعية .

5 النمط الشخصي .

أما **ليفنسون Levinson** فقد حدد مكونات الذكاء الانفعالي في الابعاد التالية :

1 الادراك الانفعالي .
2 -التحكم في لبمشاعر .
3 الثقة والضمير الحي .
4 -فهم الاخرين .
5 الحساسية لاحتياجات نمو الاخرين ومساندتهم مع تدعيم قدراتهم .

توصل **جيرابيك Jerabec** إلى أن الذكاء الانفعالي يتضمن :

1 الوعي بالذات .
2 التحكم الذاتي في الانفعالات .
3 الدافعية ويقظة الضمير .
4 حفز الذات وتوجيه اللوم إليها أحيانا . (إيمان الخفاف ،2013،ص38)
5 التعامل مع الاخرين وتفهمهم .
6 تفهم الذات وحساسية العلاقات مع الاخرين .
7 الوضوح وإنشاء الذات والقدرة على مواجهة المشكلات الوجدانية .

قام كل من **ديو لويس وهيجز Dulewicz & Higges** بدراسة لتحليل مفهوم الذكاء الانفعالي لدى الكثير من الباحثين للوقوف على ما يعنيه هذا المفهوم , وقد توصلا إلى أن الذكاء الإنفعالي يشتمل على خمسة مكونات :

1 الوعي بالذات .
2 تنظيم الذات .
3 القدرة على تأجيل إشباع الحاجات وحفز الذات .
4 التعاطف .
5 المهارة الإجتماعية .

يتكون الذكاء الانفعالي عند **ويزنجر Weisinger** من :

1 القدرة على قراءة الوجدانات وتؤشيدها وتقييمها بطريقة موضوعية والتعبير عنها بوضوح وإنسيابية .

2 القدرة على إطلاق الوجدانات بحسب ما يقتضي الموقف وبطريقة تساعد على فهم الإنسان لذاته ولمن حوله وتفعيل علاقاته بالاخرين .

3 القدرة على سبر غور الاخرين , وتوقع ما يريدوم قوله واستيعاب المعلومات في سياقها وخارج سياقها , ثم إستخدام هذه المعلومات لدعم العلاقات وزيادة فاعليتها .

4 القدرة على تنظيم وإدارة النفس وتنميتها وجدانيا وفكريا

يرى **كراف** أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمسة أبعاد هي :

1 مهارات الإدراك الذاتي .

2 المهارات الاجتماعية .

3 التفاؤل .

4 التحكم الانفعالي .

5 مهارات المرونة .

أما **باي وكروتشير Pau & Croucher** فقد حددا أربعة مكونات للذكاء الانفعالي هي :

1 التفاؤل .

2 تنظيم الانفعالات .

3 استعمال الانفعالات .

4 تقييم الانفعالات . (ايمان الخفاف ،2013،ص39)

5 المهارات الاجتماعية .

إن الذكاء الانفعالي عند **هرنون وروستير Hernon & Rossiter** يتكون من :

1 الوعي بالذات .

2 تنظيم الذات .

3 حفز الذات .

4 التعاطف .

5 المهارات الاجتماعية .

أما **البريخت Albrecht** فقد حدد خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي هي :

1 الوعي الموقفي .
2 الحضور .
3 الأصالة .
4 الوضوح . (ايمان الخفاف ،2013،ص40)

الجدول رقم (01) ملخص أراء المهتمين بمكونات الذكاء الانفعالي(ايمان الخفاف ،ص 40)

الاسم	الوعي بالذات	معالجة الجوانب الوجدانية	الدافعية	تحفيز الذات	التعاطف	المهارات الاجتماعية	الاتصال	الادراك والتعبير الوجداني	التفاؤل	المرونة	تنظيم الذات
جولمان	✓	✓	✓		✓	✓					
بارون	✓	✓			✓	✓				✓	✓
ماير وسالوفي	✓	✓				✓		✓			
ماكدويل وبيل	✓	✓	✓		✓	✓		✓			
بربانت	✓	✓				✓		✓			
ريد	✓	✓	✓		✓	✓		✓			
هين		✓			✓			✓			✓
ستينر	✓	✓			✓	✓	✓				
كوير وصواف	✓			✓	✓	✓					✓

ليفنسون		✓			✓		✓	✓	✓		✓
جيرابيك	✓		✓	✓		✓	✓	✓			✓
ديو لويس وهيجز	✓		✓		✓	✓					✓
ويز نجر		✓			✓			✓			✓
كراف	✓	✓				✓			✓	✓	
باي وكروتشير		✓				✓		✓	✓		✓
هرنون وروستير	✓		✓		✓	✓					✓
البريخت	✓	✓						✓			✓

4- تنمية الذكاء الانفعالي:

إن ما نتعلمه من عواطف ومشاعر وانفعالات من خلال ما تحتويه المناهج الدراسية منها ونحن أطفال وطلاب، يشكل الركائز الأساسية التي تجعل منا أفرادا متمرسين انفعاليا على كيفية إدارة حياتنا الانفعالية والتحكم فيها وتنظيم الانفعالات وتوجيهها على أساس من الذكاء الانفعالي، أو أفرادا أغبياء انفعاليا تسيطر علينا الانفعالات المسمومة التي تهدد حياتنا وتدمرها، فسموم الانفعالات تدمر الإنسان تدميرا كلياً (ثابت خضير. 2007. ص20)

و ترثر الانفعالات دائما وتساهم أو تتداخل في النتائج المحتملة، وتساهم الانفعالات الإيجابية

الكامنة في التفاعلات الانفعالية حيث كان البعض يرى أن الانفعالات لا دور لها في التوصل لحل المشكلات أو تحفيز الآخارين أو تنفيذ بعض القوارات للوصول للأهداف المرجوة. (Johrdan, and Ashkanasy. 2006.p 19)

ويعتبر الانفعال حدث داخلي ينسق النظم النفسية الفرعية والتي تتضامن ردات الفعل النفسية

والمعرفة والإدراك الواعي والانفعال، عادة يزيد من الإستجابة لتغيرات العلاقات الشخصية أو التغيرات الإنسانية، إن للانفعاال أدوار عديدة و عندما يحاول الإنسان استعادة ذاكرته السعيدة في الطفولة يجد العالم أكثر إشراقا وأكثر فرحا وذلك لأن الانفعال مرتبط بالأحاسيس

5- العوامل المؤثرة في تنمية الذكاء الانفعالي:

يتأثر الأفراد بمختلف مستوياتهم الاجتماعية والثقافية والتعليمية بمجموعة من الانفعالات والمشكلات السلوكية، كما يتأثر بعض الأفراد بانتقالهم من بيئة إلى أخرى أو من وضع إلى آخر أو من ظرف إلى آخر، فيحاولون التوافق بين الظروف الجديدة بما تحتويه من متغيرات ولكن البعض يفتقر إلى المهارات الانفعالية فيصعب عليه التكيف، وهنا تكمن إحدى سلبيات الذكاء الانفعالي بحيث أن الفرد يمتلك هده القدرة لكنه لا يعرف كيفية أو متى يستخدمها، مما يؤثر عليه سلبا من ناحية تكوين العلاقات الشخصية أو حل المشكلات اليومية أو اتخاذ القرارات الحاسمة.
(Hamarta. and, Deniz, Saltali. 2009. p 213)

تختلف انفعالات الأفراد وردود أفعالهم حسب المواقف وحسب حالة الفرد النفسية، وبهدا فإن أسلوب التعامل مع انفعال الفرد يأخذ من الأهمية التي تجعلها ضرورة من ضروريات العمل التربوي الذي تقدمه أو تمارسه أول مؤسسة في حياة الفرد والتي هي الأسرة، ودلك من أجل تنمية انفعال وتفاعل إيجابيين لدى الفرد، تساعد المجتمع في الحصول على مخرجات عملية وتربوية راقية.
(Johrdan, P., and Ashkanasy,N. 2006.p.139)

6-نظريات ونماذج مفسرة للذكاء الانفعالي:

إن موضوع الذكاء الانفعالي والبحوث المتعلقة به رغم ثرائها، يجد تنوع النظريات وتعدد النماذج المفسرة له، وذلك رغم حداثة المفهوم، فلعل أهم النماذج الرئيسية والاتجاهات الأساسية المفسرة هي كالتالي:

1-اتجاه تناول الذكاء الانفعالي كقدرة، شأنه شأن الذكاء العام، وهو ما يسمى بنموذج القدرة، ورائد هذا الاتجاه ماير وسالوفي Mayer & Salovey.

2-اتجاه تناول الذكاء الانفعالي كمهارة، فهو عبارة عن مجموعة من الكفايات والمهارات الاجتماعية والشخصية، وهو ما يسمى بنموذج المهارات المختلطة ، ويمثله دانيال جولمان. Goleman

3-اتجاه تناول الذكاء الانفعالي كمفهوم تتداخل فيه عناصر ومكونات غير معرفية، وسمات شخصية، وهو ما يسمى بنموذج الشخصية، ويمثله بار-أون Bar-On. (حبى عبد المالك. 2015. ص14.).

وسنعرض فيما سيأتي هذه النماذج بشيء من الشرح:

1-نموذج ماير وسالوفيMayer & Salovey:

يعد كل من سالوفي وجون ماير أول من قدما نظرية في الذكاء الانفعالي من خلال نموذج للذكاء الانفعالي، وقد عدا الذكاء الانفعالي بأنه قدرة معرفية راقية تستلزم قدرات، مثل العلاقات وأوجه الشبه والاختلاف بين الأشياء ولأن يكون الفرد قادرا على التفكير الصحيح بمحتوى الأمور، ولديه قدرة على تحليل الأجزاء ورؤية العلا قات بين بعضها البعض ومع الكليات، ولقد استندا في تصورهما للذكاء الانفعالي لأول مرة على نظرية(جاردنر) للذكاء الشخصي في تحديدهما للذكاء الانفعالي (أحمد البداعي. 2014. ص44)

ويتبنى هذا النموذج منحى القدرة، وظهر هذا النموذج سنة 1997 ، حيث أوضح كل من ماير و سالوفي أن الذكاء الانفعالي يتكون من أربع مكونات رئيسية وهي:

*القدرة على إدراك الانفعال بدقة وتقييمها والتعبير عنها: والمقصود به قدرة الفرد على التعبير على انفعالاته من خلال ملامح الوجه والتلميحات أو الإشارات، وأثرها معرفة الشخص مكامن شعوره ووعيه بذاته والوعي التام بمشاعره، وحسب صاحب النموذج فإن هذه القدرة أهم مكون من مكونات الذكاء الانفعالي، وبغيابها لا يتم الذكاء الانفعالي. (حبى عبد المالك، 2015، ص17).

* الفهم الانفعالي (Emotional understanding): و يسمى أيضا المعرفة الوجدانية، وهي القدرة على فهم الانفعالات المعقدة مثل الحالة التي يتداخل فيها انفعالان مختلفان في آن واحد، وتعني أيضا الوعي بحالة الانتقال من انفعال لآخر، وتظهر هذه القدرة في مرحلة موالية لظهور قدرات صياغة الانفعالات، و تتكون من مهارات فهم الانفعالات المعاشة عن طريق استخدام المعرفة الانفعالية السابقة (الذاكرة الانفعالية) فيعتبر فهم تسلسل الانفعالات والمشاعر جوهر الفهم

الانفعالي، ومثال عن ذلك أن يكون الغضب ناتجا عن الشعور بالغيظ، أو أن تدعم الغيرة شعور الكراهية أو العدوان، و يشير الفهم الانفعالي أيضا إلى قدرة الفرد على ربط الانفعالات بالمواقف

والأحداث، فيتعرف الفرد على الانفعالات ويحددها بدقة ويفهم محتواها وما يتضمنه من معاني وأفكار وذلك في حدود علاقاته مع الآخرين. (إبراهيم بن جلمع، 2010 ،ص52)

*القدرة على توليد الانفعالات والوصول إليها من أجل تسهيل عملية التفكير: والمقصود به القدرة على استخدام الانفعالات من أجل تسهيل التفكير، وهو ما يعرف بتوظيف الانفعالات، حيث يتم إدراك انفعالاته وتحديدها فيتم فهمها، حيث القدرة على تسيير الانفعالات يشبه عملية التفكير بآليتها الإدراكية (Mayer. 2001 .p232)

* التيسير الانفعالي للتفكير: يعني قدرة الفرد على معرفة مشاعره وانفعالاته التي تؤثر في مسار

تفكيره، و قدرته على توليد المشاعر أو الوصول إليها عن طريق التفكير، وهي آخر قدرات الذكاء الانفعالي ظهورا وأعقدها، وهي تصف الانفعالات التي ترافق عملية التفكير، وتتعلق بالأحداث الانفعالية وتأثيرها على الذكاء والتفكير؛ حيث أن الانفعال يعمل كنظام تنبيه أساسي للعقل فيكون بمثابة مرشد هام في ظل التغيرات البيئية والشخصية، تبدأ هذه المهارات في الظهور بعد أن يتعلم الفرد آليات تحديد المشاعر والانفعالات والانفتاح على الآخرين، فتنبثق من تلك الاستراتيجيات خبرات تتعلق بكيفية تأثير الانفعال في جوانب الانتباه ومدى وضوح هذا التأثير ومدى قبوله، وخبرات تتعلق بكيفية التحول والتأرجح بين المزاج السيئ والمزاج الجيد وتأثير ذلك على التفكير. (إبراهيم بن جلمع، 2010، ص53)

جدول رقم (02) القدرات المتضمنة في كل مستوى في نموذج ماير وسالوفي (1997) , مرتبة بصورة تطورية من الأدنى إلى الأعلى. (بن عمور جميلة، ص36)

المستويات (القدرة الفرعية)	وصف القدرة	محتوى القدرة
التعرف على الإنفعالات	الإدراك والتقييم والتعبير عن الإنفعال بصورة دقيقة	- التعرف على إنفعالات الذات - التعرف على إنفعالات الأخرين , والأشياء والتصاميم , واللوحات والأصوات - التعبير بدقة عن الإنفعالات والحاجات المتصلة بها - التمييز بين تعابير الإنفعالات الصادقة والمزيفة
توظيف	تسهيل الإنفعال للتذكير	- إستخدام الإنفعالات لتوجيه الإنتباه للمعلومات المهمة في الموقف

الإنفعالات		**- توليد الإنفعالات الحية التي يمكن أن تسير عملية إتخاذ القرار** **- التأرجح بين عدة إنفعالات لرؤية الأمور من زوايا عدة** **- إستخدام المزاج لتسهيل عملية توليد الحلول المناسبة .**
فهم الإنفعالات	**فهم وتحليل الإنفعالات , وتوظيف المعرفة الوجدانية**	**- تسمية الإنفعالات , والتمييز بين التسميات المتشابهة وإنفعالاتها** **- تفسير المعاني التي تحملها الإنفعالات , مثلا (الحزن يعني فقدان الشيئ)** **- فهم الإنفعالات المركبة , مثلا (الغيرة تشمل الغضب والحسد والخوف) , والمتناقضة الجمع بين حب وكره شخص ما** **- ملاحظة التغير في الإنفعال سواء في الشدة مثل مستوى الغضب , أو النوع من الحسد إلى الغيرة**
إدارة الإنفعالات (تنظيم الإنفعالات)	**تنظيم الإنفعالات بصورة تأملية لتفعيل النمو الإنفعالي والعقلي**	**- تقبل المشاعر السارة وغير السارة** **- الإقتراب والإبتعاد من إنفعال ما بشكل تأملي** **- إدارة إنفعالات الذات والأخرين دون كبت أو تضخيم للمعلومات**

2-النماذج المختلطة:

تجمع الأنماط المختلطة للذكاء الانفعالي مابين القدرات العقلية والسمات الشخصية وهي تختلف إلى حد بعيد عن الأنماط المرتكزة على القدرة، وتطرح هده الأنماط أو النماذج، تعارفا واسعة للذكاء الانفعالي إلى درجة اختلاط المفهوم مع بعض العناصر المكونة للشخصية (نموذج جولمان ونموذج بار اون). (سعداوي مريم، 2010، ص44)

- نموذج جولمان Goleman:

ويتبنى هذا النموذج منحى المهارات، حيث يشير جولمان سنة 1995 أن الذكاء العاطفي يمثل خليطا بين السمات الشخصية والدافعية والكافيات والمهارات الانفعالية التي تتوزع ضمن خمس مجالات هي :الوعي الذاتي، إدارة العواطف، تحفيز الذات، التعاطف والعلاقات

الاجتماعية، وصنف هذه المجالات في بعدين رئيسيين للكفايات العاطفية على النحو التالي: (حبى عبد المالك،2015، ص19)

*الكفايات الشخصية: وتحدد هذه الكفايات الطريقة التي ندير بها أنفسنا وتضم ثلاث مجالات، وهي كالتالي:

أولا: الوعي بالذات(Self awareness) : يعني الوعي بالذات قدرة الفرد على الانتباه إلى انفعالاته وإدراكه لوقت حدوثها. والتعرف على آثارها وانعكاساتها، وتمييز الفرد لانفعالاته ولتأثيرها، التقييم الدقيق للذات وهو معرفة الفرد لقدراته الداخلية ولمواطن القوة والضعف فيه وهو إقرار الفرد وتأكيده لقيمة ذاته وقدراته والثقة بالنفس يمثل الوعي بالذات الركيزة الأساسية للذكاء الانفعالي، حيث يمثل امتلاك الفرد لمعرفة عميقة بانفعالاته الذاتية، وبالتالي بنقاط قوته وحدوده وبقيمه الخاصة وبمستوى دافعيته، فهذا البعد يشير إلى القدرة التي تصنع الفرق بين الانجراف تحت سيطرة الانفعال وبين إدراك الحالة الانفعالية، فالوعي بالذات يمثل الركيزة الأساسية للذكاء الانفعالي ويسمح بالانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية والتمييز الدقيق بينها، والوعي بالعلاقة بين المشاعر والأفكار والأحداث (Golman, 1995.p25)

ثانيا :تنظيم الذات:

- ضبط الذات: الحفاظ على الانفعالات المتهيجة والدوافع تحت السيطرة.
- الموثوقية: الحفاظ على معايير الاستقامة أو الأمانة والكرامة.
- الوعي: تحمل مسؤولية الأداء أو الأفعال الشخصية.
- التكيفية: المرونة في التعامل مع التغيير.
- الابتكار: الارتياح للأفكار والاتجاهات الأصيلة والمعلومات الجديدة.

ثالثا :الدافعية:

- الدافع للتحصيل: الكفاح لتحسين أو بلوغ معيار للتميز.
- الالتزام: الانحياز لأهداف المجموعة أو المؤسسة.
-المبادرة: الجاهزية لاستثمار الفرص.
- التفاؤل: المثابرة في ملاحقة الأهداف بالرغم من العقبات والانتكاسات.

*الكفايات الاجتماعية: وتحدد هذه الكفايات الكيفية التي نتناول بها العلاقات مع الآخرين.

رابعا: التعاطف:

- فهم الآخرين: إدراك مشاعر الآخرين ووجهات نظرهم وإبداء اهتمام نشط بها.
- تطوير الآخرين: إدراك حاجات النمو لدى الآخرين ودعم قدراتهم.
- تكييف الآخرين: توقع وتعرف حاجات العملاء والاستجابة لها.
- فعالية التنوع: رعاية أو تشجيع الفرص بين جميع الأفراد.
- الوعي السياسي: قراءة التدفقات العاطفية وعلاقات القوى لدى الجماعة.

خامسا: المهارات الاجتماعية:

- التأثير: الاستخدام البارع لتكتيكات الإقناع الفعالة.
- الاتصال: الاستماع بانفتاح وإرسال رسائل مقنعة.
- إدارة الصراع: المفاوضة وحل الخلافات.
- القيادية: إلهام الأفراد والجماعات وقياداتهم.
-تغيير المحفز: المبادأة بالتغيير أو إدارته.
- التعاون: لعمل مع الآخرين لإنجاز أهداف مشتركة.
- قدرات الفريق: إيجاد تناغم بين الفريق في ملاحقة أهداف جماعية.
- بناء روابط: رعاية وتعزيز علاقات مفيدة علميا. (حبى عبد المالك، 2015، ص20)

3- نموذج بار –أون :

بدأ اهتمام **بار–اون (Bar–On)** بالذكاء الانفعالي منذ عام 1985 حينما انشغل بالبحث عن أسباب تفوق بعض الافراد في مجالات الحياة بينما يفشل الاخرون , وقد أعتمد على خصائص الشخصية للإجابة عن تساؤلاته وأوضح أن الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات العقلية كالإدراك الذاتي الانفعالي , والسمات الشخصية , كالدافع للإنجاز , التوكيدية , تقدير الذات , التفاؤل , ويرى بار–أون أن الذكاء الانفعالي هو خليط من القدرات العقلية وسمات الشخصية الانفعالية الاجتماعية غير المعرفية , وأنه نظام من المهارات الشخصية والكفايات العقلية التي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح من المتطلبات البيئية

والضغوط وأن هذه الكفايات والمهارات هي مركبات عاملية توصل اليها نتيجة عمله كعالم نفس إكلينيكي , ونتيجة خبراته الإكلينيكية الطويلة وبحوثه ودراسته التي بدأت في الثمانيات افترض بار-أون أن الذكاء الانفعالي يرتبط بالأداء الممكن(الاستعداد) (أي القدرات الكامنة عند الشخص والتي ستؤدي للنجاح مستقبلا) وليس الأداء الفعلي , كما يركز على توجه المعالجة العملية أكثر من التركيز على النجاح أو المخرجات .

وقد اعتمد في توضيح نموذجه النظري للذكاء الانفعالي على مدخل الشخصية وقدم بار-أون نموذجه للذكاء الانفعالي مشتملا على خمسة أبعاد أساسية ومجالات كبرى في الأداء لها صلة بالنجاح في الحياة والتي تتفرع إلى خمسة عشر مكونا فرعيا , والشكل التالي يوضح المكونات الأساسية والفرعية لنموذج **بار-أون** : (بن عمور جميلة، 2017، ص34)

أولا :المهارات الذاتية(الذكاء الشخصي): وتحوي المكونات التالية:

1- الوعي بالذات (Self-Awareness) : وهو قدرة الفرد على معرفة مشاعره وانفعالاته والوعي بها والتمييز بين تلك المشاعر

2- تأكيد الذات (Assertivenss) : وهي قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وأفكاره والدفاع عن حقوقه بأسلوب بناء .

3- استقلالية الذات (Self-Independence) : وتتحدد بقدرة الفرد على توجيه نفسه والتحكم بأفكاره ومشاعره وقراراته وأن يكون مستقلا عاطفيا على الآخرين .

4- اعتبار الذات (Self-Regard) : وتعني إدراك الفرد لذاته وفهمها وتقبلها واحترامها

5- تحقيق الذات (Self-Actualization) : وتتحدد بقدرة الفرد على إدراك إمكانياته وقدرته على توظيفها (Bar-On, 2006,p 18)

ثانيا: مهارة الكفاءات الاجتماعية :

1 – التعاطي : هي مهارة وعي وفهم مشاعر الآخرين وتقديرها ومراعاتهم والاهتمام بهم .

2- العلا قات الاجتماعية : هي مهارة إقامة ع قات تفاعلية مرضية والحفاظ عليها مع الآخرين .

3-المسؤولية الاجتماعية : مهارة الفرد في أن يكون متعاونا ومشاركا وعضوا بناءا في جماعته .

ثالثا: مهارة إدارة الضغوط:

1- تحمل الضغوط: وهي مهارة تحمل الأحداث غير الملائمة والمواقف الضاغطة دون تراجع.

2- ضبط الاندفاع: وهي مهارة مقاومة الحافز الانفعالي للسلوك والتصرف الاندفاعي .(أحمد البداعي، 2014، ص48).

رابعا: مهارة التكيفية : وتتجلى في:

1 - إدراك الواقع: هو مهارة الفرد في تقدير مدى التطابق بين خبراته الانفعالية مع ما هو موجود موضوعيا.

2 - المرونة: هي مهارة الفرد في تكييف انفعالاته وأفكاره وسلوكه مع المواقف والشروط المتغيرة وهي المهارة في التوافق مع الظروف غير المألوفة وغير المتوقعة والمتغيرة.

3 حل المشكلات: وهي مهارة الفرد في تحديد مشكلته وتوليد الحلول الفعالة وتنفيذها .

خامسا: كفاءات المزاج العام: وتشمل المهارات الآتية:

1- مهارة التفاؤل: وتعني رؤية الجانب المشرق من الحياة والحفاظ على اتجاهات ايجابية عند مواجهة المصاعب.

2- مهارة ممارسة السعادة: هي الرضا عن الذات والاستمتاع بمجريات الحياة، وترتبط السعادة بالرضا العام عن الذات والقناعة العامة.

ويرى **بارون** أن أهمية هدا النموذج تم توضيحها من خلال قدرته على تفسير الجوانب المختلفة الخاصة بالسلوك البشري وأدائه وان هدا النموذج على الرغم مما توصل إليه من بحث فانه مازال تحت التطوير. (علياء عبيس، عبد الستار عداي، 2010، ص10).

7- الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية:

توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وبين الصلابة النفسية من حيث المكونات والمصاحبات النفسية، إذ أن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من الصلابة النفسية ولديهم مستوى عال من أبعاد الذكاء الانفعالي يكون لديهم قدرة على مراقبة انفعالاتهم ومشاعرهم والتحكم فيها والحساسية لها، وتنظيم تلك الانفعالات وفق انفعالات ومشاعر الآخرين ويكونون أكثر شعورا بالالتزام تجاه أنفسهم والآخرين ويشعرون بالمسؤولية تجاه دواتهم والآخرين ولديهم القدرة إلى معرفة انفعالاتهم وإدارتها وتنظيمها والتعامل معها، مما يتيح لهم القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة عندما تعرضهم العقبات في حياتهم، وهؤلاء قادرون على حل مشكلاتهم والتحكم في انفعالاتهم

ويشعرون بالتحدي والدافعية للانجاز وينظرون للحياة على أنها مليئة بالخير والتفاؤل والحب ويسعون إلى التغيير الإيجابي في الحياة، باعتبارها قوة وقدرة على التحدي مما يجعلهم يتمتعون بقدر كاف من الصحة الجسمية والنفسية، وعليه ليس كافيا مجرد التعرف الأفراد إلى انفعالاتهم وانفعالات الآخرين فلا بد من أن يكون لديهم صلابة نفسية، بل لا بد من فهم مشاعرهم ومشاعر الآخرين ومعرفة تطورها وتحولاتها ومحاولة إدارتها بالشكل الصحيح وأن يتم استثمار تلك المعرفة في تسيير عملية التفكير، وبالتالي التمكن من إدارة الانفعالات والتحكم بها والانخراط في القيام بعلاقات سوية مما يقوي ثقتهم بأنفسهم والطمأنينة والصحة النفسية. (Ainsworth, and Bowlby, 1991.p,46.)

كما أن تقوية الصلابة النفسية لدى الفرد تؤدي إلى تنمية مهارات الذكاء الوجداني لديه، كما تزيد من القدرة على تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات المناسبة.(عبد الكريم المدهون. 2010. ص20).

8- الذكاء الانفعالي والصحة النفسية:

يتألف الذكاء الانفعالي حسب **سالوفي وماير** 1997 من القدرة على إدراك الانفعالات والتعبير عنها والتعرف عليها، وإدارتها في النفس ولدى الآخرين، ويؤكد الذكاء الانفعالي بجودة العلاقات البين شخصية؛ وهدا ما يدعم دون شك نظرية " توسيع وبناء الانفعالات الإيجابية " **لفريديريكسون Fredrickson** والتي تفترض بأن التأثير الانفعالي الايجابي المتكرر يوسع من العمليات المعرفية، ويؤسس لمصادر مواجهة دائمة؛ وعليه لقد أدى التقدم التكنولوجي لتغييرات

كبرى في نمط الحياة، ومع تزايد المواقف العصيبة المحبطة وغير السارة ذات التأثير السلبي على صحة الفرد النفسية، لوحظ أن الشعور بالعجز والانفعالات السلبية كالضغوط والاكتئاب تضعف الجهاز المناعي، إذ يسرع الضغط ويصعب من عملية ضخ الدم للقلب عبر الشريان التاجي فتنجم عنها حالة تسمى" نقص تروية عضلة القلب"؛ وبالمقابل تسهم الانفعالات الايجابية بشكل كبير في الصحة النفسية والجسدية، فالضحك يولد انفعالات ايجابية والتي بدورها تساعد في تحسين وظيفة الجهاز المناعي، إذ تعمل الدعابة والضحك كدفاعات أولية في المواقف الضاغطة، وتشير الدراسات إلى أن الأشخاص القادرين على الاحتفاظ بمزاج ايجابي من خلال الدعابة يتمتعون بجهاز مناعي قوي. (مريامة حنصالي،2014،ص72).

ولقد تزايد الاهتمام خلال السنوات الأخيرة بالكيفية التي تؤثر بها الخبرات والاستجابات الانفعالية على كل من الصحة النفسية والجسدية،فقد أشارت الأبحاث في هذا المجال إلى أن الحالة الانفعالية السلبية ترتبط بأنماط غير صحية من الأداء النفسي، في حين ترتبط الحالة الانفعالية الايجابية بأنماط الاستجابات الصحية في كل من نشاط القلب والجهاز المناعي.

وتوصلت دراسة (Fataneh Naghavi et al 2010) إلى أن المشكلة ليست في غياب الشعور أو الوجدان، وإنما في غياب القدرة على التعبير في كلمات عن هذا الوجدان، إن هذا النموذج يعاني من قصور شديد في المهارة الرئيسية للذكاء الانفعالي وهي الوعي بالذات، ويترتب على ذلك تجنبهم لأي خبرات مثيرة للعواطف والانفعالات؛ هذا الاضطراب الشديد فيما يتعلق بالمشاعر إذ يؤدي بهم للشكوى الدائمة من مشكلات صحية، والتي هي في حقيقة الأمر وفي معظم الأحوال مشكلات انفعالية، وهي الظاهرة المرضية التي تعرف بتحويل الأعراض النفسية لأعراض جسمية يمكن أن نطلق عليها النفسجسمية وفيها تتسبب المشكلات الانفعالية في ظهور أعراض جسمية.

ويرجع اهتمام الطب النفسي بهذه الحالات لما يترتب على هذا الاضطراب من اللجوء المستمر للعلاج الجسماني والذي لا يؤدي إلى أي تحسن في حالة المريض حيث أن السبب الحقيقي ليس جسمانيا. (Ainsworth and Wall 1987.p 25)

خلاصة الفصل:

تنوعت اراء الباحثين في تعريف و تفسير الذكاء الانفعالي ومكوناته ،وتعددت النماذج المفسرة له ولكن اتفق اغلب الباحثين على دوره في تحقيق التوافق النفسي و واعتباره من اهم العوامل المساهمة في نجاح الفرد سواء في المجال الدراسي او الاجتماعي او المهني او الاسري .

تمهيد:

يتعرض الفرد للعديد من الضغوطات والتحديات في سعيه للتحقيق اهدافه ويتطلب ذالك العديد من السمات والقدرات النفسية والانفعالية والسلوكية والعقلية وفي هذا الفصل سنتناول الصلابة النفسية من خلال نشأة هذا المفهوم وكذا تعريف الباحثين للصلابة النفسية وأبعادها وأهميتها وكذا اهم النماذج والنظريات المفسرة لها .

01 –منشأ الصلابة النفسية :

نشأ مفهوم الصلابة النفسية على يد الأمريكية سوزان كوبازا Kobasa Sozanne أثناء إعدادها لرسالة الدكتوراه تحت إشراف أستاذها مادي Madi بجامعة شيكاغو بالولايات المتحدة الأمريكية والتي انتهت منها سنة 1977 م فقد إستطاعت **كوبازا Kobasa** من خلال سلسلة من الدراسات التي أجرتها عام 1977، 1979م , 1982م , 1983 م , 1985 م الكشف عن الصلابة النفسية بوصفه متغير يساعد الفرد على الإحتفاظ بصحته النفسية والجسمية عند تعرضه للأحداث الضاغطة , وأثبت دوره الفعال في إدراك الأحداث الشاقة وتفسيرها على نحو

إيجابي , وأنها تشارك إلى حد كبير في إرتقاء الفرد ونضجه الإنفعالي وزيادة خبراته في مواجهة المشكلات الشاقة.

حيث أن معظم الباحثين قد أعطوا أهمية كبيرة للعوامل الخارجية في تكوين هذه السمة ونموها وإرتقائها عبر مراحل العمر المختلفة بداية من الأسرة وحتى الأقران ,فقد تحدث عنها إريكسون (1983 م) موضحا أهمية الدور الأساسي الذي يلعبه الوالدان في تكوين هذه السمة , فمن خلال إشباعهم للحاجات الأساسية للطفل منذ الصغر , بالإضافة إلى إشباعهم للحاجات الثانوية , فالحاجة إلى الحب والحنان والشعور بالدفء يشعر الطفل بالأمان والقيمة الذاتية وبالثقة بالنفس وبالأخرين في مراحله العمرية التالية .(احمد الحيافي.2016.ص16)

ثم جاء الإتجاه المعرفي عند **لازاروس Lazaros** والذي أكد على أراء إريكسون وأضاف إليها مشيرا إلى أن إحترام الوالدين لأراء الطفل منذ الصغر ووضع مستوى مناسب من التواصل بينهم بالإضافة إلى تقديرهما لإنجازاته البسيطة وتشجيعه على الإعتماد على نفسه عند أداء متطلباته الشخصية يشعر الطفل بالأمان وبالقيمة الذاتية ويجعله أكثر تحملا للمسؤولية وأكثر قدرة على تحديد أهدافه في مراحله العمرية . أما في حالة رفض الأسرة لأراء الطفل ولإنجازاته وفرض الوالدين لأرائهم , فإن ذلك يشعر الطفل بالخوف ويجعله يتوقع حدوث الخطر باستمرار , كما يفقده الثقة بنفسه وبالأخرين , وضمان تقديم الأسرة للطفل من أساليب تربوية تتحكم في طريقة إدراكه وتعامله مع المواقف في مراحله العمرية التالية.

وقد أيد **ماكوبي Maccoby** أراء من سبقه من العلماء والدارسين فيما يخص منشأ سمة الصلابة , وذلك من خلال دراسته التي أجراها عام (1980) بهدف معرفة دور البيئة الأسرية في تكوين سمة الصلابة فيما بعد عند إدراك المشقة والتعايش معها , وقد أشارت نتائج هذه الدراسة إلى أن العلاقة الأسرية التي تتسم بالدفء والقبول والإهتمام بالطفل والثقة فيه والإحترام والتقدير له تنمي لديه الإعتقاد بأن خيرات النجاح والفشل ترجع لعمله ومجهوده ومدى مثابرته وتحديه للأحداث الشاقة المحيطة به .

ويرى **كولوريك Colerick** أن " أبعاد الصلابة النفسية تكون في حالة نمو مستمرة مع التقدم في العمر , فكلما تقدم الشخص في العمر زادت درجة صلابته فهو تعلم كيفية التعامل مع أحداث الحياة , ويتم ذلك من خلال محاولات النجاح والفشل فضلا عن تعلمه لأنماط من السلوك تتراكم

مدى الحياة.(احمد الحيافي.2016،ص17)

وأطلقت **كوبازا** على مجموعة الخصائص التي تميز الأشخاص الذين يقاومون الضغوط Stress- Resistant People ومصطلح الصلابة النفسية Psychological Hardiness و لم تغفل كوبازا دور المتغيرات الأخرى التي تساعد على مقاومة الضغوط مثل الوراثة الجيدة , والتدين والمساعدة النفسية والإجتماعية , والدخل المرتفع ,والوظيفة ,والرعاية الطبية الجيدة , وهؤلاء الأشخاص الذين يتسمون بالصلابة النفسية لديهم القدرة على التحكم ولديهم إلتزام إتجاه القيم والأخلاق , ولديهم القدرة على التحدي واعتبار ان التغير ليس تهديداً لهم بقدر ما هو اختبار لقدراتهم وصلابتهم.

وتؤكد **كوبازا Kobassa** (03-02- 1979) على دور التعليم الإجتماعي من الأسرة والمجتمع في ظهور هذه السمة كمتغير وقائي ومقاوم للظغوط , ويساعد على الصحة الجسمية والنفسية .

وتتبعت **كوبازا** منذ عام 1979 م وحتى 1985 م دور القدوة أو النموذج في تكوين هذه السمة لدى الطفل منذ طفولته فذكرت أن وجود نماذج والدية إيجابية تتسم بالثقة في النفس والصلابة النفسية في بيئة الطفل تمثل له أساسا لارتقاء هذه السمة في مراحله العمرية التالية.

كما أيد ساندلر و ايروين Sandler & Irwin أراء كوبازا من خلال دراستهما التي أجريت على عينة قوامها 358 طفلا من ذوي الأسر المفككة , وأظهرت نتائجها أن وجود نماذج والدية سلبية في حياة الطفل تتسم بالضعف في مقاومة أوجه المشقة (أحداث الحياة الشاقة) , ربما تسهم في تكوين الخصال الشخصية السلبية لديه فيما(احمد الحيافي.2016.ص19)

02 –تعريف الصلابة النفسية :

لغة: تعني صلب أي شديد، صَلُبَ الشيء أي صلابة الشيء فهو صلب و صلُب أي شديد (جديد أحلام، 2018، ص788)

اصطلاحا: تعد إحدى سمات الشخصية المناعية التي تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية و الجسدية وتعد في مقدمة الطريق إلى المقاومة، لكونها تحافظ على الصحة والأداء وتزيد من الإنتاجية في العمل، ومن الملاحظ احتفاظ معظم الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية ولا

يصيبهم الإرهاق والمرض بالرغم من تعرضهم لمحن وأحداث حياتية ضاغطة (يوسف الرجيبي، محمد حمود 2018،ص59)

عرفت **كوبازا** (**kobasa**) 1979 الصلابة النفسية بأنها مجموعة من السمات الشخصية تعمل كمصدر او كواق لأحداث الحياة الشاقة وانها تمثل اعتقادا او اتجاها عاما لدى الفرد في قدرته على استغلال كافة مصادره وإمكاناته النفسية والبيئة المتاحة, كي يدرك أحداث الحياة الشاقة ادراكا غير مشوه, ويفسرها بمنطقية وموضوعية , ويتعايش معها على نحو ايجابي وأنها تتضمن ثلاثة ابعاد رئيسة وهي : الالتزام والتحكم , والتحدي كما تشير الى ان الصلابة النفسية هي صفة عامة من صفات الشخصية تظهر في معايشة الفرد خبرات يتم تعزيزها في مرحلة الطفولة.

ويرى كل من **كارفر و شير** (**1987**) أن الصلابة النفسية هي ترحيب الفرد وتقبله للتغيرات او الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كواق ضد العواقب الجسمية السيئة للضغوط .

أما **كونستنتينوفا** فيرى ان الصلابة النفسية عبارة عن افعال من جانب الفرد تقيم مواجهته للاحداث الضاغطة والتي يمكن ان تؤثر على صحته ,فيمكن لمكونات الصلابة ان تهيئ الفرد ليقيم الاحداث الضاغطة بجعلها اقل تهديدا ليتمكن من النظر الى نفسه على انه اكثر كفاءة في مواجهتها وليعتمد على استراتجيات تعمل على التركيز على المشكلة وطلب الدعم ,والاعتماد الاقل على استراتجيات التركيز على المشاعر والبعد من المواجهة.

يعرفها **فنك** (**1992**) أنها سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، وتنميتها لدى الفرد منذ الصغر. (رجاء مريم، 2016، ص30).

عرفها **مخيمر** (**1996**): أنها نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، وإعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو اكثر من كونه تهديدا أو إعاقة له (خالد العبدلي،2012،ص20).

كما أشار **فيلدمن** , **Feldman** (1997) أن الصلابة النفسية تعمل كحاجز يحول بين الفرد والإصابة بالأمراض النفسية والجسمية المرتبطة بالضغوط ,كما يميل للتفاؤل والتعامل المباشر مع

مصادر الضغط .لذالك فانه يستطيع تحويل المواقف الضاغطة الى مواقف اقل تهديدا ,وعليه فانه يكون اقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالضغوط. كما انه ينظر الى تلك الضغوط على انها نوع من التحدي وليس تهديدا للفرد ,ومع ما توصلت اليه كوباسا من ان الاشخاص الاكثر صلابة هم الاكثر صمودا ومقاومة وضبطا داخليا ونشاطا ودافعية ,فالصلابة تعمل كمتغير نفسي يخفف من وقع الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية للفرد فالأشخاص الاكثر صلابة يتعرضون للضغوط ولا يمرضون وهو مؤشر للأمن النفسي .

عرفها **جيرسون** (**1998**) هي قدرة الفرد على مواجهة الضغوط بمهارات المواجهات الاتية: "التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي ، التفريغ الانفعالي ، الاستسلام".(تنهيد البيرقدار، 2011،ص32)

اما **ميشال بورتر** (**1998–1999**) فيرى بأنها مصدر من مصادر الشخصية الذاتية لمقاومة الاثار السلبية لضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية والجسمية .

عرفها بروكس (1999) على انها منحنى مفيد ومساعد وذالك لأنه يزود بينما الافراد بخصائص مميزة كالتحكم والتحدي والالتزام.

وتشير الصلابة النفسية عند **عسكر** (**2000**) الى الفرد الذي يمتلك مجموعة من السمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط , فالفرد الذي يتميز بالصلابة النفسية لديه القدرة توقع الازمات والتغلب عليها في النهاية .

وعرفتها **جيهان محمد** (**2002**) بأنها مجموعة متكاملة من الخصال الشخصية ذات الطبيعة النفسية الاجتماعية، وهي خصال تضم: (الالتزام، والتحدي، والتحكم) يراها الفرد على انها خصال مهمة له في التصدي للمواقف الصعبة او المثيرة للمشقة النفسية، وفي التعايش معها بنجاح (عايدة صالح، عبد العظيم المصدر،2013 ، ص 48)

ويعرفها **دخان والحجار** (**2006**) بأنها اعتقاد عام لدى الفرد في فعاليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية احداث الحياة الضاغطة.

ومما سبق يمكن ان نعرف الصلابة النفسية على انها مصدر من مصادر الشخصية التي يستند اليها الفرد في مواجهة الاثار النفسية والجسمية السلبية الناجمة عن الضغوط والتخفيف من هذه

الاثار,كما ان الصلابة النفسية تلعب دورا مهما في عملية التقييم المعرفي للموقف وفي عملية المواجهة التي يقوم بها الفرد ازاء الأحداث الضاغطة (هناء ناوي، 2014 ،ص157)

03 –ابعاد الصلابة النفسية :

لم يتفق العلماء والباحثون والمهتمون في تحديد أبعاد الصلابة النفسية، في حين تميزت كوبازا (1979) عن الجميع بتفردها حينما نادت بأن الصلابة النفسية مكون عام في الشخصية يتفرع إلى ثلاثة أبعاد: الإلتزام والتحكم والتحدي، وهده تمثل وعاءا كليا لا يمكن الفصل بين مكوناته، وأنها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الفسية والجسمية للفرد ما يعطي الفرد دافعا وتشجيعا للتغلب على هده الأحداث (يوسف الرجيي. محمد حمود، 2018،ص61)

الإلتزام Commitment : تعرف كوبازا الالتزام بأنه نوع من التعاقد النفسي بين الفرد ونفسه، يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وقراراته والآخرين من حوله، إذ أن لمكون الالتزام دور وقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، وهو اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله. (جديد أحلام. 2018. ص789)

*تعرف **كوبازا** 1985 الإلتزام بأنه ميل الشخص ليكون كائنا اجتماعيا في كافة مجالات الحياة بدلا من العزلة عن أحداثها، كالعلاقات الأسرية والصداقات والعلاقات في العمل، فالأشخاص ذوو الإلتزام المرتفع يعطون معنى للأشخاص والأحداث والأشياء في محيطهم فالإلتزام يعكس أساسا عاما للفرد بالعزم والتصميم الهادف دو المعنى، يعبر عنه بميله ليكون لأكثر قوة ونشاطا تجاه بيئته. (يوسف الرجيي،محمد حمود، 2018،ص61)

أشارت **كوباز ومادي وبسكيتي** 1985 إلى أن الإلتزام الشخصي أو النفسي يضم ما يلي:

أ–الالتزام تجاه الذات: وعرفه بانه" اتجاه الفرد نحو معرفة ذاته وتحديده لاهدافه وقيمه الخاصة في الحياة , وتحديده لاتجاهاته الايجابية على تميزه."

ب-الالتزام اتجاه العمل: وعرفتبان " اعتقاد الفرد بقيمة العمل واهميته للآخرين، واعتقاده بضرورة الاندماج في محيط العمل وبكفاءته في انجاز عمله , وضرورة تحمله مسؤوليات العمل والإلتزام بنظمه."(فرح مجيد، حسين موسى، حوراء عبد العلي، 2017،ص25)

كما صنف **أبوندي** 2007 الإلتزام إلى ثلاثة أنواع:

أ-الإلتزام القانوني: وتتمثل في تقبل الفرد للقوانين الشرعية ثم الوضعية السائدة في مجتمعه وامتثاله لها وتجنبه مخالفتها، وقد ارتبطت طبيعة الالتزام القانوني ببعض المهن وميزت محدداته طبيعة المهن الشاقة.

ب-الإلتزام الديني: ويعرفه **الصنيع** 2002 بأنه إلتزام المسلم بعقيدة الايمان الصحيح وظهور دلك على سلوكه بممارسة ما امر الله به والانتهاء عن اتيان ما نهى عنه.

ج-الالتزام الاخلاقي: وقد عرفه **جونسون** 1991 بأنه اعتقاد الفرد بضرورة الاستمرار في علاقته الشخصية والاجتماعية. (خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي.2012. ص25).

التحكم Control يشير إليه **مخيمر** 1996 بوصفه اعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة ألف عالة للضغوط(جديد أحلام. 2018. ص790)

هو إعتقاد الفرد بأن الظروف والمواقف الحياتية المتغيرة هي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها، كما يشير الضبط والتحكم إلى القدرة على السيطرة على النفس تجاه أحداث الحياة اليومية المتقلبة والمواقف الضاغطة، ودلك بتحديد مصادر الخطر والطاقات والإمكانيات الداتية، ثم إتخاد القرار المناسب لمواجهة هده الأحداث وخفض المواقف الضاغطة بكل ما أتيح من قوة. (يوسف الرجيبي، محمد حمود،ص61)

*كما أن التحكم يتضمن أربعة صور رئيسية هي:

أ-القدرة على إتخاد القرارات والاختيار بين بدائل متعددة: ويحسم هدا التحكم المتصل باتخاد القرار طريقة التعامل مع الموقف سواء بإنهائه أو تجنبه أو بمحاولة التعايش معه، ولدا يرتبط هدا التحكم بطبيعة الموقف نفسه وظروف حدوثه حيث يتضمن الاختيار ما بين البدائل، فالمريض هو الدي يقرر أي الأطباء سوف يدهب إليهم ومتى يدهب والاجراءات التي يتبعها.

ب-التحكم المعرفي(المعلوماتي) باستخدام العمليات الفكرية للتحكم في الحدث الضاغط: يعد التحكم المعرفي أهم صور التحكم التي تقلل من الآثار السلبية للمشقة إذا ما تم على نحو إيجابي، فيختص هذا التحكم بالقدرة على استخدام بعض العمليات الفكرية بكفاءة عند التعرض للمشقة كالتفكير في الموقف، وإدراكه بطريقة إيجابية ومتفائلة ، وتفسيره بصورة منطقية وواقعية ، وبمعنى آخر أن الشخص يتحكم في الحدث الضاغط باستخدامه بعض الاستراتيجيات العقلية مثل تشتيت الانتباه بالتركيز في أمور أخرى ، أو عمل خطة للتغلب على المشكلة.

ويختص التحكم المعلوماتي بقدرة الفرد على استخدام كافة المعلومات المتاحة عن الموقف لمحاولة السيطرة عليه وضبطه ، كما يختص بقدرة الفرد على البحث عن المعلومات الموضحة لطبيعة الموقف الشاق كأسباب حدوثه والوقت المتوقع لحدوثه والعواقب الناتجة عنه، حيث تساعد هذه المعلومات على التنبؤ بالمواقف قبل وقوعها، فيتهيأ الفرد لتناوله ويقل القلق المصاحب للتعرض له وتسهل السيطرة عليه. (خالد العبدلي،2012، ص28)

ج – التحكم السلوكي وهو القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للانجاز والتحدي: ويقصد بالحكم السلوكي القدرة على التعامل مع الموقف بصورة علنية وملموسة ، بمعنى تحكم الشخص في أثر الحدث الضاغط من خلال القيام ببعض السلوكيات لتعديله أو تغييره.(خالد العبدلي،2012، ص29)

د – التحكم الاسترجاعي: ويرتبط التحكم الاسترجاعي بمعتقدات الفرد واتجاهاته السابقة عن الموقف وطبيعته ، فيؤدي استرجاع الفرد لمثل هذه المعتقدات إلى تكوين انطباع محدد عن الموقف ، ورؤيته على أنه موقف ذو معنى وقابل للتناول والسيطرة عليه ، وبمعنى آخر نظرة الشخص للحدث الضاغط ومحاولة إيجاد معنى له في حياته ، مما قد يؤدي لتخفيف أثر الضغوط، ومن يتسم بقوة التحكم سيكون لديه اعتقاد بأنه يمكن أن يتحكم في أحداث حياته ويحمل نفسه مسؤولية ما يحدث له من أجل التأثير فيما يحدث حوله ، حتى لو كان

في سياق صعب ، ويزعجه الإحساس بانعدام الحيلة والسلبية ، ويميل للتصرف بطريقة تؤثر في أحداث الحياة بدلا من الشعور بالعجز عندما تقابله الشدائد والمحن. (خالد العبدلي،2012، ص30)

Challenge التحدي : تعرف كوبازا التحدي هو إعتقاد الفرد لأن التغير المتجدد في أحداث الحياة وهو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر كونه تهديدا لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية.(جديد أحلام،2018، ص789)

يعرف بأنه تلك الإستجابات التي تنشأ ردا على المتطلبات البيئية وهده الإستجابات تكون دات طبيعة معرفية أو فيزيولوجية أو سلوكية، وقد تجتمع معا وتوصف بأنها استجابات فعالة. (يوسف الرجيبي. محمد حمود. 2018،ص61)

كما يعرف **توماكا** tomaka 1996 التحدي بانه تلك الاستجابات المنظمة التي تنشا ردا على المتطلبات البيئية وهذه الاستجابات تكون ذات طبيعة معرفية او فسيولوجية او سلوكية وقد تجتمع معا وتوصف بانها استجابات فعالة. (فرح مجيد، حسين موسى، حوراء عبد العلي، 2017،ص26)

يرى **فولكمان** Folkam ان الصلابة النفسية تتضمن مجموعة من الابعاد النفسية وحددها بالأتي :

التحكم المعرفي : يتمثل بالقدرة على اتخاذ القرارات والاختيار من بين البدائل متعددة عند مواجهة المواقف الضاغطة.

التحكم الانفعالي : توظيف المشاعر الايجابية في التغلب على الانفعلات السلبية الناجمة عن المثيرات المزعجة والمقلقة للفرد من اجل الشعور بالراحة والاطمئنان.

التحكم السلوكي : توظيف الجهود والانشطة من اجل التحكم والتقليل من المثيرات الضاغطة.

وتوصل كل من **كلاق وبرادلي klag & bradley** (2004) في دراستهما عن الصلابة النفسية الى الابعاد التالية :

التقييم المعرفي : تقدير الفرد وتفسير المواقف الضاغطة بصورة عقلانية وبطريقة اقل تهديدا له اي تفسيرها بصورة متفائلة من اجل تقليل الاجهاد والسلبية الناتجة عن هذه الضغوط.

المواجهة السلوكية : يتمثل في استعمال انشطة سلوكية تقلل من التوتر والقلق والغضب والارهاق الناجم عن المواقف الضاغطة مثل ممارسة الرياضة والاستماع الى الموسيقى او من خلال اللجوء الى الدعاء او الصلاة .

الحفاظ على الصحة : توجه الافراد نحو اتباع سلوكيات تحافظ على صحتهم البدنية وتحميهم من اثر الاجهاد والوقوع فريسة للامراض الجسمية والنفسية او اللجوء الى سلوكيات الخطرة مثل التدخين او شرب الكحول او الادوية الضارة .

اما **ترتاسكي Tartasky (1993)** فتوصل الى ان هنالك متغيرات تعد ابعاد اساسية في الصلابة النفسية وهي :

التفاؤل : توجه معرفي ونفسي ينظر الى العالم بطريقة ايجابية ومفعمة بالامل والنشاط والدافعية نحو العمل.

المرونة :قدرة الفرد في استيعاب الاحداث الضاغطة وتقليل اثارها السلبية .

السيطرة الذاتية : قدرة الفرد في التحكم بحياته وتوجيهها بصورة مثالية وايجابية تتناسب مع شدة المثيرات الخارجية .

خبرات الاجادة : عبارة عن مواقف لا يكون الانسان في بدايتها عارف كيف سيحل المشكلة ولكن من خلال بذل الجهد شيئا فشيئا تتشكل لديه استراتيجية ناجحة للحل. (زينة الرحيم ،2016، ص358)

04 –خصائص الصلابة النفسية:

حصر **تايلور 1995** خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

-النية لدفع النفس للانخراط في أية مستجدات تراجعه أو الإحساس بالالتزام.

-الإحساس أن الشخص نفسه سبب ، الإيمان و الاعتقاد بسيطرة الحدث الذي حدث في حياته أو الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

-الرغبة في أحداث التغيير مواجهة الأنشطة الجدية التي تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطوير، وأكد **مخيمر 1997** على هذه الخصائص في دراسة أدبيات الموضوع حيث قام بالعديد من الدراسات العربية في مجال الصلابة النفسية و اعتمد على هذه الخصائص في دراسته كأبعاد لقياس

الصلابة النفسية ، استنادا إلى تعريف مقياس الصلابة الذي طورته كوبازا. (فتيحةخنفر ،2014،ص21)

أولا – خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة:

توصلت **كوبازا** من دراستها 1979 إلى أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتمتعون بالخصائص التالية

-القدرة على الصمود و المقاومة.

-لديهم انجاز أفضل.

-ذوي وجهة داخلية للضبط .

-أكثر اقتدارا و يميلون للقيادة و السيطرة .

-أكثر مبادرة و نشاطا و ذوي دافعية أفضل.

و بين كل من **ديلاد 1990 و كوزي 1991 و كرسيتوت 1996** أن أصحاب الصلابة النفسية المرتفعة لديهم أعراض نفسية و جسمية قليلة و غير منهكين و لديهم تمركز كبير حول الذات و يتمتعون بالانجاز الشخصي و ليدهم القدرة على التحمل الاجتماعي و ارتفاع الدافعية نحو العمل ، و لديهم نزعة تفاؤلية ، و أكثر توجها للحياة ، و يمكنهم التغلب على الاضطرابات النفسية و الجسمية و تلاشي الإجهاد. (فتيحة خنفر،2014،ص21)

ويصنف **حمادة وعبد اللطيف** أن الأفراد الذين يمتازون بالصلابة النفسية بأنهم :

1- هؤلاء الأفراد المتزمون بالعمل الذي عليهم أداؤه بدلا من شعورهم بالغربة.

2- يشعرون أن لديهم القدرة على التحكم في الأحداث بدلاً من شعورهم بفقدان القوة.

3- ينظرون إلى التغيير على أنه تحدي عادي بدلاً من أن يشعروا بالتهديد.

4- يجد هؤلاء الأفراد في إدراكهم وتقويمهم لأحداث الحياة الضاغطة الفرصة لممارسة اتخاذ القرار (محمد اليازجي، 2011،ص44)

ثانيا : خصائص الأفراد ذوي الصلابة النفسية المنخفضة:

أكدت دراسة **ردولت وزون** 1989 التي استهدفت الكشف عن الفروق بين مرتفعي و منخفضي الصلابة النفسية في إدراك الضغوط والاكتئاب، و أجريت الدراسة على عينة بلغت 249سيدة تتراوح أعمارهم بين25 -65 سنة ، و أسفرت الدراسة على أنه توجد فروق دالة

إحصائيا بين مرتفعات و منخفضات الصلابة النفسية في الاكتئاب وادراك الضغوط و المرض الجسمي لصالح منخفضات الصلابة حيث كن الأكثر اكتئابا وأكثر ادراكا للضغوط و إحساس بالمرض الجسمي، و على العكس من ذلك مرتفعات الصلابة النفسية.

أورد محمد 2002 بعض سماتهم مثل اتصافهم بعدم الشعور بهدف لأنفسهم و لا بمعنى لحياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية، و يتوقعون التهديد المستمر و الضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المبعثرة، و يفضلون ثبات الأحداث الحياتية، و ليس لديهم اعتقاد بضرورة التحديد و الارتقاء ، كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم و عاجزون عن تحمل الأثر السلبي للأحداث الضاغطة. (فتيحة خنفر،2014،ص22)

من خلال ما سبق يتضح أن أصحاب الصلابة المنخفضة يتصفون بالتالي :

1-ضعف القدرة على الصبر، وعدم القدرة على تحمل المشقة.

2-ضعف القدرة على تحمل المسئولية.

3-قلة المرونة في اتخاذ القرار.

4-ضعف التوازن.

5-الهروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.

6-سرعة الغضب و الحزن الشديد والميل إلى الاكتئاب والقلق.

7-ضعف الإلتزام بالقيم والمبادئ.

8-التجنب، والبحث عن المساندة الاجتماعية

9- .ضعف القدرة على التحكم الذاتي. (محمد اليازجي. 2011.ص45)

05 -النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية:

نظرية التحليل النفسي 1859/ 1939:

اعتبر فرويد تركيب الشخصية من ثلاثة نظم وهي: (الهو - والانا - والانا الأعلى)، وتعد الأنا هي مركز الطاقة النفسية ومصدر القوة للفرد وصلابته ، أما الهو، فتعد نقطة الاتصال بين طاقة البدن والطاقة النفسية ومصدرها .وللانا وظائف هامة ذات علاقة بجهاز الإدراك الحسي لتنظيم عمليات الفعل حيث تقوم بفصل عملية التفكير بتأخير او تقديم حدوث الحركة الإرادية ،كما تقوم بالتحكم بزمام الأمور والرغبات الغريزية فهي تسمح بإشباع جزء منها

وكبت الجزء الآخر بحسب ضرورة مبدأ الواقع أي ما يسمح به الواقع وتمثل الأنا الحكمة وسلامة العقل ومهمتها مراعاة السلطات الثلاث هي: العالم الخارجي والهو والانا الأعلى ، وإذا ما فشلت الأنا بالتوفيق بين هذه السلطات الثلاث نشأت الاضطرابات النفسجسمية، ولذا فقد أولت النظريات النفسية أهمية كبيرة للجانب السيكولوجي الداخلي للفرد في بعدي قوة الأنا مقابل ضعف الأنا والتي تعد مرادفة لقوة الصلابة مقابل العجز النفسي والتي تشير إلى قدرة الفرد على القيام بوظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية بكفاءة عالية ،بينما ضعف الأنا يعد مرادفا للعجز النفسي انخفاض قدرة الفرد وقصوره عن أداء أعمالة ووظائفه النفسية والبدنية والعقلية والاجتماعية. (هناء العبادي،2015، ص10)

– نظرية كوباز kobasa :

قدمت الباحثة الامريكية سوزان كوبازا kobasa مصطلح الصلابة النفسية للمرة الاولي عام 1979 في مقالة بعنوان " أحداث الحياة الضاغطة الشخصية و الصحة : تحقيق للصلابة النفسية " ،وهي تري أن تعرض الأفراد للضغوط أمر حتمي لا مفر منه ، فالحياة مليئة بالصعوبات والعقبات والنكسات والظروف الصعبة ، و الأفراد لا يستطيعون تجنب الفشل أو الاحباط أو الشعور بالاغتراب ، ولا يمكنهم الهروب من متطلبات التغير في النمو الشخصي في أي مرحلة من مراحل الحياة المعاصرة .

وقد تأثرت كوبازا بالاتجاه المعرفي ل لازاروس lazarus (1970) الذي يرى أن الاحداث الحياة الضاغطة مهمة في تحديد أسلوب تكيف الانسان ،فتقيم الفرد لقدراته بشكل سلبي واعتبارها ضعيفة وغير ملائمة للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعره بالتهديد ،ومن ثم يؤدي به الي الشعور بالاحباط . كما تتفق "كوبازا " مع "لازاروس " في أن الجو الاسري القائم علي الاحترام و التواصل و التقدير و التشجيع ،يجعل الطفل يشعر بالأمان و القيمة الذاتية و يجعله أكثر تحملا للمسؤولية و أكثر قدرة على تحقيق اهدافه في مراحل حياته .

كذللك تأثرت "كوبازا" بأعمال ماكوبي Maccoby (1980)التي أوضحت دور البيئة الاسرية في تكوين سمة الصلابة النفسية فالعلاقات الاسرية التي تتسم بالدفء و القبول و الاهتمام بالطفل و الثقة فيه و الاحترام و التقدير تنمي لديه الاعتقاد بأن خبرات النجاح و الفشل ترجع

لعمله و مجهوده ومدى مثابرته وتحديه للأحداث الشاقة التي تحيط به. (هلكا علاء الدين،2016، ص19)

وقد صاغت كوبلزا نظريتها في الصلابة النفسية من خلال اعتمادها علي نتائج سلسلة من الدراسات التي اجرتها اعوام (1982،1979 ، 1983 ، 1984) وهدفت الى معرفت التغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الاشخاص بصحتهم النفسية والجسمية على الرغم من تعرضهم للضغوط ، وقد اجريت هذه الدراسات علي عينات متباينة الاحجام و النوعيات من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا و المحاميين ورجال الاعمال .

لقد اقترحت "كوبازا" نظرية متقدمة في مجال الوقاية من المرض النفسي والجسمي،بعد لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وامكاناتهم الكامنة على الرغم من تعرضهم لكثر من الاحباطات والضغوط، وان كثيرا من الافراد لايمرضون بسبب تعرضهم للضغط النفسي . وقد افترضت أن السبب الكامن وراء ذللك هو الصلابة النفسية التي تخفف من آثار الأحداث الضاغطة علي الفرد ،فالأفراد ذو الصلابة النفسية المرتفعة يواجهون الضغوط دون أن يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي أو الجسمي . وقد عملت "كوباز "علي تاكيد فروض نظريتها حيث توصلت الي أن الاشخاص الاكثر صلابة هم الاكثر وضوحا وصمودا ومقاومة وانجاز وضبطا داخليا ونشاطا وواقعية

وقد فسرت "كوبازا " و "مادي " الاسباب التي تجعل من الصلابة النفسية مصدرا للتخفيف من حدة الضغوط ،و اشارت الي ان الاشخاص ذوي الصلابة النفسية أكثر مقاومة للأمراض التي تسببها الضغوط النفسية ، ويرجع ذللك الي أسلوب تفكيرهم التكيفي الذي يؤدي الي خفض مستوي الاثارة الفسيولوجية لديهم . بالمقابل ، تقود الاحداث الضاغطة الي استشارة الجهاز العصبي الذاتي Autonomic Nervous System ويؤدي الضغط المزمن الي الارهاق الذي يترافق مع الامراض الجسمية و الاضطرابات النفسية . وهنا يتضح دور الصلابة النفسية في تعديل هذه العملية الدائرية التي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ، ويتم من خلال ذلك طرق متعددة. (هلكا علاء الدين،2016، ص20)

- تعدل الصلابة من ادراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة

– تؤدي الصلابة الى اساليب مواجهة نشطة

– تؤثر الصلابة في أسلوب المواجهة من خلال تأثيرها في الدعم الاجتماعي– .

– تغير الصلابة العادات الصحية مثل اتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة ، وهذا ما يؤدي الي تقليل الاصابة بالأمراض الجسمية وهكذا ، توصلت كوبازا الي عدد من النتائج التي ساعدتها على صياغة أسس نظريتها في الصلابة النفسية وهي :

– ان التعرض لأحداث الحياة الشاقة أمر ضروري وحتمي لارتقاء الفرد ونضجه الانفعالي و النفسي و الاجتماعي

– ان الشخصية التي تتسم بالصلابة لديها مستوي عال من القدرة على التحمل الآلام و المشاق و الصمود و التوافق و التعامل مع الضغوط الحياة المختلفة

– .ان الصلابة النفسية مكتسبة أكثر منها فطرية بناء على نتائج الدراسات التي أجرتها : والتي تضمنت مقابلات عن تاريخ الحياة المبكرة للموظفين المشاركين

وقد أوردت "كوبازا " مجموعة من المتغيرات التي تساعد على ظهور الصلابة النفسية و تعزيزها : وهي الوراثة ،و التدين ، و الدعم النفسي و الاجتماعي ، و المستوي الاقتصادي المرتفع ،و الرعاية الطبية و التعلم الاجتماعي و النموذج الايجابي ،وهي تري أن الصلابة النفسية تنشأ في مرحلة الطفولة حيث يتعرض الفرد للخبرات المتنوعة التي تشكل شخصيته وتعززها. (هلكا علاء الدين،2016، ص21)

وتجدر الاشارة الي تشابه بين مفهوم الصلابة النفسية الذي قدمته "كوبازا"(1979) و مفهوم "حس التماسك Sznese of coherence " الذي قدمه "أنتونوفسكي " Antonovsky,A. (1989) الذي انطلق بدوره من السؤال المحوري التالي : لماذا يبقي بعض الافراد أصحاء بغض النظر عن المواقف الضاغطة و المصاعب الحياة ،في حين لا يتمكن الاخرون من ذالك ؟ وقد بينت نتائج الدراسات أنتونوفسكي" أن السبب وراء ذلك يمكن في أن بعض الافراد يمتلكون ما يسمي "حس التماسك " ، الذي يتكون من ثلاثة مكونات أساسية هي : القابلية للفهم ، و الاستيعاب ، و القابلية للتأثير ،الي جانب أنهم يتمتعون بمصادر مقاومة عامة

General Resistance Resources (Grr) مثل : المال ،و الذكاء وتقدير الذات ، و التوجيه الصحي و الوقائي ، و الدعم الاجتماعي ،و الاساس الثقافي خلاصة القول :

أن كوبازا بينت الصلابة النفسية بانها استعداد صحي في الشخصية يتضمن ثلاثة مكونات وهي : الالتزام ، والتحكم ، و التحدي . والشخص الصلب نفسيا هو الذي يرى الحدث الضاغط على أنه ذو معني ومثير للاهتمام (الالتزام) ، ويري نفسه قادرا علي تغيير الاحداث (التحكم) ،كما يدرك التغيير علي أنه أمر طبيعي و فرصة للنمو (التحدي) . وأكدت كوبازا أ ن السمات المعرفية للصلابة تساعد الفرد علي ادراك الأحداث الضاغطة وتفسيرها بطريقة أقل تهديدا و أكثر تفاؤلا ، وهذا ما يخفف من آثارها الخطيرة عليه. وتتمثل في اللآليات السلوكية للصلابة النفسية في تعزيز أساليب التعامل مع الضغوط ، ومواجهتها بفعالية ، و التفاعل معها تفاعلا ايجابيا بهدف تحويلها الي فرص للتعلم والنمو

- نظرية "مادي Maddi "

ظهرت التصورات الأولي للصلابة النفسية عام 1967 في أعمال عالم النفس الأمريكي "مادي Maddi"وهو الاستاذ المشرف علي كوبازا في الدكتوراه . وقد برزت كتاباته عن

" الهوية المثالية و الشخصية السابقة للمرض The Ideal Identity & Premorbid Personality"حين برهن أن الحالات المزمنة من فقدان المعني والاغتراب في الوجود الانساني أصبحت من الملامح النمطية للحياة الحديثة ،و التغيرات في الثقافة و المجتمع ،و التطور التكنولوجي ، حيث أصبح لدى الناس هويات يتم تحديدها بناءا علي الادوار هم الاجتماعية.

يتصف "مادي "باسهماته الكبري في مجال الصلابة النفسية ، و كانت البداية عندما أجري مع طلابه في الجامعة شيكاغو ،دراسة طولية امتدت 12 عاما (1993-1981) في شركة بيل للهاتف IBT ففي عام 1981 ،قررت الشركة تخفيض عدد موظفيها الي النصف ونتيجة لذللك واجه من بقي من الموظفين تغيرات في التوصيف الوظيفي وفي أهداف الشركة و المشرفين عليهم في العمل. (هلكا علاء الدين،2016،ص22)

وقد قام "مادي" وفريق بحثه بدراسة عميقة على عينة من (400) فرد قبل تخفيض عدد الموظفين وبعده . وقد أظهرت النتائج أن ثلثي أفراد العينة يعانون من تراجع في الاداء و المهارات القيادية ،

واضطرابات صحية مثل النوبات القلبية و السكتة القلبية ، والبدانة ، و الاكتئاب ، وتعاطي المخدرات نتيجة التعرض للضغط الشديد و أحيانا الوفاة في بعض الحالات . بالمقابل فان الثلث الاخر من العينة ،ضم الموظفين الذين تعرضوا للضغوط الشديدة و للتغيرات الحادة ذاتها التي تعرض لها زملائهم الموظفون الا انهم حافظو علي صحتهم وعلي أدائهم الجيد و شعروا بحماسة متجددة وهنا برز التساؤل الاتي : ما السبب الذي أدي الي اختلاف هاتين المجموعتين ؟ وفي اطار رده علي هذا التساؤل وجد "مادي " أن الافراد الذين استمروا وواجهوا الضغوط النفسية ،قد حافظو علي ثلاثة اعتقادات أساسية مهمة ساعدتهم علي تحويل هذه الضغوط النفسية من محنة الي فرصة الحياة ، و هذه الاعتقادات هي المفاتيح الثلاثة و المتمثلة في : الالتزام و التحكم و التحدي .

فقد قادهم الالتزام للسعي بجد على خوض الاحداث التي تحدث بدلا من تجنبها و الشعور بالعزلة ، كما قادهم التحكم الى مواجهة الصراع و محاولة التأثير في النتائج ، و ذلك بدلا من السلبية و الاستسلام والضعف ، كذلك قادهم التحدي الي ادراك التغيرات الناتجة عن الضغوط(سواء كانت ايجابية أو سلبية) على أنها فرص جديدة للتعلم ، وكل ذلك يؤدي الي النضج ان المستوي الصلابة النفسية هو الذي يحدد كيف نستجيب لضغوط الحياة ،فالفروق التي ظهرت بين الموظفين في شركة "بيل " للهاتف أكدت الملامح الاساسية الثلاثة التي تكون الصلابة النفسية : (الالتزام ، و التحكم ، و التحدي) و التي برزت كخصائص لأساليب مواجهة الضغوط ، وثم اختبارها وتقييمها في مجالات متعددة شملت ادارة الاعمال و المدارس و العيادات الطبية ، و أثبتت فعاليتها في مساعدة الافراد علي الازدهار خلال الاوقات الصعب.

يري "مادي" أن الصلابة النفسية بناء شخصي متداخل ومتفاعل :

فالشخص الملتزم يبقي منخرطا فيما يقوم به ،ودائما ما يجد الطريقة الافضل لتحويل خبرته الي خبرة مثيرة للاهتمام وذات معني ،والشخص ذو التحكم المرتفع يبحث عن التأثير في المعطيات الصعبة الناجمة عن الضغوط النفسية ، ويتعلم الشخص ذو التحدي المرتفع من خبراته . وتكون هذه الابعاد الثلاثة المكونة للصلابة النفسية تركيبا يزود الفرد بالشجاعة من أجل تحويل الظروف الضاغطة من المصائب الى فرص للنمو الشخصي.(هلكا علاء الدين،2016،ص23)

- **نموذج بارتون:**

بول بارتون كولونيل متقاعد في الجيش الامريكي و باحث في المركز الوطني للتكنولوجيا و الأمن القومي في معهد الدراسات الاستراتيجية الوطنية بكلية الدفاع الامريكية وباعتبار أنه باحث في مجال علم النفس العسكري فقد ركز"بارتون " في أبحاثه علي فهم الاستجابات الصلبة تجاه الضغط النفسي وقياسها لدي الجنود ، و تحديد المؤشرات الحيوية الكامنة ،وتطبيق هذه المعرفة علي تحسين برامج التنمية البشرية أجري "بارتون" الكثير من الدراسات والأبحاث التي اسهمت في تطوير النظرية ، واستند اليها في أبحاثه النفسية في المجالات العسكرية و الامنية و التنظيمية . وقد اعتمد "باترون " تعريف "كوبازا" و "مادي" للصلابة النفسية بأنها تركيب ثلاثي في شخصية الفرد يمكن اكتسابها وتعزيزها ، مشيرا الي ان تعزيز الصلابة النفسية يؤدي الي تحقيق مستوي مرتفع من الصحة النفسية ومن الأداء بالإضافة الي الوقاية من المشكلات المرتبطة بالصحة و الضغط النفسي انطلق "باترون " من مبدأ مفاده أن الافراد في الوقت الحالي يعملون في بيئات معقدة و متغيرة ، وهذا ما يؤدي الي مستويات متزايدة من الضغط النفسي ، التي تؤدي بدورها الي اصابة كثيرين بمشكلات صحية و مهنية .و في المقابل ،يبقي آخرون أسوياء و أقوياء و صامدين تحت الضغط النفسي و التساؤل المطروح هنا هو ذاته التساؤل الذي انطلقت منه "كوبازا" و "مادي" ما الذي يؤدي بهؤلاء الافراد الي الصمود تحت وطأة الضغوط ؟ و بهدف الاجابة عن هذا التساؤل ، أجري "باترون " سلسلة ابحاث في الاكاديمية العسكرية الامريكية وعدد من الكليات الحربية الأوروبية ،وقد اظهرت النتائج ان الجنود الذين اتصفوا بمستوى مرتفع من الصلابة النفسية أظهروا قدرات مرتفعة ومميزة وتفسير ذلك أنه كلما ارتفع مستوي الصلابة النفسية ،ازدادت قدرة الجنود على خوض المعارك و أداء المهام مواجهة الضغوط دون أن يظهروا آثارا صحية سلبية رغم وطأة ضغوط الحروب و العمليات القتالية.(هلكا علاء الدين،2016،ص24)

يؤكد "بارتون " أن الصلابة النفسية سمة من سمات الشخصية التي تميز الاشخاص الذين يحافظون علي صحتهم تحت الضغوط عن الاشخاص الذين تظهر لديهم مشكلات صحية تحت شروط الضاغطة ذاتها . فالأشخاص ذوي الصلابة النفسية يمتلكون حسا قويا بالحياة ، والتزاما ، وشعورا أكبر بالسيطرة ، وانفتاحا أكثر للتغيير و انهم يفسرون الخبرات الضاغطة علي أنها مظهر عادي من مظاهر الوجود ، و جزء مثير من الحياة . وهم يتميزون بالشجاعة في مواجهة الخبرات الجديدة

وكذلك في مواجهة الاحباطات وخيبات الامل ،ويميلون الي المنافسة ، ويمتلكون كفاءة عالية وصمودا قويا عند الاستجابة للظروف الضاغطة.

ويري "بارتون " أن الافراد ذوي المستويات العالية من الصلابة النفسية يظهرون التزاما أعظم ، ويمتلكون حسا عاليا و بالالتزام تجاه الحياة والعمل ، وينخرطون بنشاط في الاحداث التي يجري حولهم وهذا يعني أن الحياة بالنسبة اليهم ذات معنى وذات قيمة وتستحق أن تعاش كذلك يتميزون بالتحكم وهو الاعتقاد في القدرة علي الاختيار و التأثير في المستقبل ،الى جانب التحدي وهو اتجاه للتغيير في الحياة باعتبارها أمرا مثيرا وممتعا ، ويستمتعون بالمواقف الجديدة و التحديات ، ويتمتعون بالحماسة و يمتلكون دافعية داخلية ، ويخلقون المعني الخاص بهم.(هلكا علاء الدين،2016 ،ص25)

وقد أكد "بارتون "وجود خصائص نفسية تسهم في ايجاد الصلابة النفسية وتعزيزها ، الي جانب العوامل أخرى تؤثر علي الطريقة التي يتصرف بها الافراد ويستجيبون بها للمواقف .ويمكن تصنيف هذه العوامل الي عوامل فردية مثل: الخلفية الاجتماعية ، والظروف الاسرية ، والشخصية الفرد و خبراته السابقة ،ومستوي الذكاء ، و الصحة الجسمية اضافة الي عوامل مرتبطة ببرامج التدريب و التربية التي تؤثر في الافراد بطرق متعددة ، الي جانب عوامل مهنية وتنظيمية ومجتمعية وقد اطلق "بارتون " فكرة قائمة على اعتبار الصلابة النفسية "نظرة للعالم Worldview أكثر منها سمة من سمات الشخصية ،ويعد ذللك اطارا أكثر عمومية يستطيع الاشخاص اعتماده في تفسير خبرات بأكملها و هكذا تكون الصلابة النفسية نمطا عاما من الوظائف التي تتضمن المظاهر المعرفية والانفعالية ، و السلوكية ، التي تميز الاشخاص الذين يبقون أصحاء و أسوياء تحت وطأة الضغط النفسي الى جانب ذلك أورد "بارتون " فكرة مهمة عن الصلابة النفسية باعتبارها عاملا وقائيا ضد الامراض المرتبطة بالضغط النفسي وهي ما اتفق العلماء على تسميته سيكولوجية الصلابة ذالك ان الضغط النفسي – الاجتماعي يشكل عامل خطيرا لنشأة المشاكل الصحية و تطورها ،ومن ضمنها أمراض الشريان التاجي للقلب وخطر الاصابة بأمراض القلب و الاوعية الدموية ، واضطرابات اخرى مثل البدانة ، واضطراب النظام الغذائي ، و العادات الصحية الخاطئة ، يبرز عامل الضغط النفسي كعامل أساسي في هذه الامراض وقد قام علماء النفس بالبحث عن هذه المتغيرات و اتضح لهم دور الصلابة النفسية في الوقاية من أمراض القلب .وظهر عدد كبير من

الدراسات في هذا المجال ، منها علي سبيل المثال دراسة "هوارد وزملائه " التي أظهرت أن الاشخاص ذوي الصلابة المرتفعة يستجيبون فيزيولوجيا أقل من غيرهم للضغط النفسي. كما أظهرت نتائج دراسات أخري أن الافراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتمتعون بجاز مناعة متين وصلب ، مثل دراسة "دولبية "وزملائه (2001) عن العلاقة بين الصلابة النفسية وبين مستويات الهرمونات و الناقلات العصبية –الكيميائية ، والتي بينت نتائجها وجود ارتباط وثيق بين مستوي الصلابة النفسية و كفاءة عمل الجهاز المناعة.

خلاصة القول ان "بارتون " قد استنتج أن الصلابة تتعدى كونها سمة من سمات الشخصية لتكون تركيبا أكثر شمولا : انها أسلوب أو نمط يميز الشخصية ويتضمن خصائص معرفية و انفعالية وسلوكية وبيولوجية .هذا النمط العام من الصحة و الاداء يؤثر في الطريقة التي يرى بها الفرد نفسه و التي بواسطتها يتفاعل مع العالم المحيط بيه. (هلكا علاء الدين،2016، ص26)

06 –أهمية الصلابة النفسية:

إن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية ، التي تقي الإنسان من آثار الضواغط الحياتية المختلفة ، وتجعل الفرد أكثر مرونة وتفاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة ، كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية والاضطرابات النفسية.

وقد قدمت **كوبازا** عدة تفسيرات توضح السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي وكوبازا أن الأحداث الضاغطة تقود إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا تأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق ويتم ذلك من خلال طرق متعددة فالصلابة:

1- تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
2- تؤدي إلى أساليب مواجهة نشطة أو تنقله من حال إلى حال.
3- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي.
4- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي وممارسة الرياضة.

وهذه بالطبع تقلل من الإصابة بالأمراض الجسمية .(خالد العبدلي،2012،ص31)

وقد أكدت البحوث أهمية إدراك الأحداث في الشعور بالضغوط من عدمه ، فقد وجد كل من rodwalt & zun أنه بمقارنة الأشخاص ذوي الصلابة المرتفعة بذوي الصلابة المنخفضة وجدوهم يميلون أكثر للنظر إلى أحداث الحياة الماضية على أنها كانت إيجابية وكانت لديهم القدرة على التحكم فيها.

ووجد كل **من مادي وكوبازا** أن الأشخاص ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على الاستفادة من أساليب مواجهتهم للضغوط بحيث تفيدهم في خفض شديد الأحداث الضاغطة من خلال رؤيتها من منظور واسع وتحليلها إلى مركبات الجزئية ووضع الحلول المناسبة لها .

ومما سبق يتضح أن الصلابة النفسية تنشئ جدار دفاع نفسي للفرد يعينه على التكيف البناء مع أحداث الحياة الضاغطة والمؤلمة ، وتخلق نمطًا من الشخصية شديدة الاحتمال تستطيع أن تقاوم الضغوط وتخفف من آثارها السلبية ، ليصل إلى مرحلة التوافق ، وينظر إلى الحاضر والمستقبل بنضرة ملؤها الأمل والتفاؤل ، وتخلو حياته من القلق والاكتئاب وتصبح ردود أفعاله مثلا للاستحسان.

(خالد العبدلي،2012، ص32)

وتتفق **كوبازا مع فولكمان و لازاروس 1986** في أن الخصائص النفسية كالصلابة مثلاً تؤثر في تقييم الفرد المعرفي للحدث الضاغط نفسه، وما ينطوي عليه من تهديد لأمنه وصحته النفسية وتقديره لذاته، كما تؤثر أيضاً في تقييم الأفراد لأساليب المواجهة وهي الأساليب التي يواجه الفرد بها الحدث الضاغط مواجهة المشكلات، الهروب،التجنب، تحمل المسئولية، البحث عن المساندة الاجتماعية، التحكم الذاتي .(محمد اليازجي،2011،ص39)

وقد أشارت **كوبازا و مخيمر**، 1997 /1974 إلى أن الصلابة النفسية ومكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية للفرد ، فالأشخاص الأكثر صلابة يتعرضون للضغط ولا يمرضون .

وذكرت شيلي وتايلور أنه منذ الدراسة الأولى التي قامت بها كوبازا، 1979 أجريت العديد من الأبحاث التي أظهرت أن الصلابة النفسية ترتبط بكل من الصحة الجسمية الجيدة

والصحة النفسية الجيدة .

وقد قدمت **كوبازا** عدة تفسيرات توضح السبب الذي جعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ، ويمكن فهم تلك العلاقة من خلال فحص أثر الضغوط على الفرد، وفي هذا الخصوص ترى كل من مادي و كوبازا أن الأحداث الضاغطة تؤدي إلى سلسلة من الإرجاع تؤدي إلى استثارة الجهاز العصبي الذاتي ، والضغط المزمن يؤدي فيما بعد إلى الإرهاق المزمن وما يصاحبه من أمراض جسدية واضطرابات نفسية وهنا يأتي دور الصلابة النفسية في تعديل العملية الدائرية والتي تبدأ بالضغط وتنتهي بالإرهاق.

ويرى **لوثانز** أن الصلابة النفسية تعمل كمخفف للآثار السلبية الناتجة عن الضغوط أما روتر فيعتبر أن الأفراد الذين يتسمون بالدرجة العالية من الصلابة النفسية يتماثلون مع ذوي مركز التحكم والضبط الخارجي في إدراكهم ومواجهتهم (محمد اليازجي،2011،ص40)

07 –علاقة الصلابة النفسية بالصحة النفسية:

سعت دراسة **كوبازا** وزملاؤها إلى استكشاف المتغيرات النفسية والاجتماعية التي تكمن وراء احتفاظ الأفراد بصحتهم النفسية والجسمية رغم تعرضهم للضغوط، وتوصلت إلى أن الصلابة النفسية هي مجموعة من الخصائص النفسية تشمل متغيرات الالتزام والضبط والتحدي، وهده الخصائص تقوم بدور الحمية لردء الأخطار الصحية والنفسية، وللمحافظة على الصحة النفسية والجسمية والأداء النفسي بالرغم من التعرض للأحداث الضاغطة. (يوسف الرجيبي. محمد الشيخ 2018،.ص59)

حسب البحوث ترتبط الصحة النفسية غاية الارتباط بالصلابة النفسية و التي رأيناها من الخصائص الهامة للفرد التي تساعده على مواجهة الضغوط و بفضلها يمتلك الفرد الإحساس بالقدرة على مواجهة التحديات، لذلك يرى العلماء و الباحثين ضرورة تعميق البحوث و الدراسات

في هذا المجال، للتأكيد في الوقت نفسه على العوامل المرتبطة بالصلابة النفسية أو ما يسمى المقاومة عند تلقي الصدمات، و العوامل المساعدة على زيادة الصلابة النفسية وطريقة تصورنا للوضع القائم

ومقدار الدعم الخارجي الذي نتلقاه، و في ضوء ذلك تعد الصلابة النفسية كدرع يخفف من تأثير الاحداث الضاغطة على الصحة النفسية و الجسمية للأفراد، و أن وظيفة الصلابة النفسية، ليس تخفيف لأحداث الحياة الضاغطة فقط و لكنها تمثل مصدر للمقاومة و الصمود و الوقاية من الأثر الذي تحدثه الأحداث الضاغطة على الصحة النفسية والجسمية . (فتيحة خنفر،2014،ص25)

خلاصة الفصل :

من خلال ما سبق يتضح الدور الفعال الذي تقوم به الصلابة النفسية في مساعدة وتقوية الفرد على التكيف الفعال والبنّاء في ظل وقائع ومتغيرات الحياة وأحداثها الضاغطة ، وتجعل منه شخصاً قوياً شديد الاحتمال يستطيع مقاومة الضغوط والتغلب عليها بل والتكيف معها والتخفيف من آثارها.

تمهيد

تعتبر الدراسة الميدانية من أهم مراحل البحث العلمي، فهي وسيلة هامة لجمع البيانات حول موضوع البحث وتكون بصورة موضوعية ومنهجية، وهي وسيلة ايضا يمكن من خلالها التحقق من الفرضيات التي تم طرحها سابقا، بالإضافة إلى كونها كذلك وسيلة لدعم الدراسة النظرية.

وخلال هذا الفصل سنحاول عرض اجراءات البحث الميدانية التي قمنا بها من خلال التطرق الى خطوات عمل معالجة هذا الموضوع بعد أن كنا قد تطرقنا خلال الجانب النظري الى كل ما يتعلق بمتغيرات البحث، والتي سنمل على معالجتها ميدانيا بعد ان قمنا بجمع البيانات ومعالجتها ميدانيا وعرض النتائج المتحصل عليها احصائيا ونقوم بعرض جميع التفاصيل في هذه الخطوات .

01- المنهج المستخدم:

إن الدراسات و البحوث السيكولوجية تفرض على الباحث اختيار المنهج الملائم الذي يمكنه من الإجابة على تساؤلات البحث للوصول الى نتائج موضوعية و صحيحة قدر الإمكان، ولدراسة "علاقة الذكاء الانفعالي بالصلابة النفسية لدى طلبة سنة أولى ماستر" تم الاعتماد على المنهج الوصفي الذي يتمثل في وصف الفروق و الأحوال الموجودة من قبل مع محاولة تحديد أسباب الوضع الحالي للظواهر موضوع الدراسة، فالمنهج الوصفي يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد فالواقع و يهتم بوصفها وصفا دقيقا و يعبر عنها تعبيرا كيفيا او تعبيرا كميا، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة و يوضح خصائصها، بينما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقميا بمقدار هذه الظاهرة أو حجمها. (**جارير،1993ص، 29**)

أما فيما يتعلق بالبحث الحالي، فالمتغير المستقل يتمثل في الذكاء الانفعالي والمتغير التابع يتمثل في الصلابة النفسية.

02- الاطار الزماني والمكاني :

الاطار المكاني : جامعة يحى فارس كلية العلوم الانسانية والاجتماعية المدية

الاطار الزمني : السداسي الثاني من السنة الجامعية 2019/2018.

03- عينة البحث:

يقصد بها مجموعة الأفراد التي يجرى عليها البحث ، و حسب "انجرس" فمجموعة البحث العلمي يتم اختيارها في العلوم الإنسانية، إذا لم يستطع دراسة الظاهرة على المجتمع كله، فتختار العينة التي تمثل المجتمع تمثيلا صادقا، ثم يقوم الباحث بتعميم بحثه على المجتمع قيد الدراسة. (سامي ملحم 2000،ص247)

وقد تم اختيار عينة البحث اعتمادا على العينة القصدية وذلك بأن يقوم الباحث باختيار أفراد العينة بشكل قصدي على أساس تقديره وحكمه بأن الحالات التي يختارها تحقق غرض البحث، وتمثل مجتمع البحث تمثيلا صحيحا سليما (محمد عبد الحليم منسي،2003، ص 69)

وبالنسبة لهذه العينة القصدية تم فيها مباشرة الاتصال بأساتذة الكليات وقد اختير افرادها من أقسام السنة أولى ماستر قسم العلوم الاجتماعية بجامعة المدية.

معايير اختيار العينة:

المعايير التي اتخذت لتحديد العينة تمثلت في ما يلي:

- كون الطلبة الشباب (اناث و ذكور) من طلبة السنة الأولى ماستر من جامعة المدية قسم العلوم الاجتماعية بكلية العلوم الانسانية و الاجتماعية.
- انتماؤهم لتخصص العلوم الاجتماعية
- الطلبة لم يكونوا مجبرين على المشاركة في البحث
- و لم يسبق لهم أن فحصوا من قبل بأحد أدوات البحث.

العينة وخصائصها:

خصائص العينة يتم عرضها في الجداول التالية:

الجدول رقم (03) توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس

الجنس	التكرار	النسبة المؤوية
ذكور	24	%24
اناث	76	%76

المجموع	100	%100

يتضح من الجدول رقم 03 أن عدد الاناث يفوق عدد الذكور حيث بلغت نسبتهم المئوية 76% في مقابل نسبة الذكور التي كانت: 24% حسب الجدول رقم 03

04- أدوات البحث:

1 - مقياس الذكاء الانفعالي:

أعد المقياس من طرف الباحثين فاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق، وهذا بعد الاطلاع على ما كتب حول الذكاء الانفعالي والمقاييس الأجنبية التي استخدمت لقياسه، يحتوي المقياس على 58 بند، ويشمل خمسة (05) أبعاد:

- إدارة الانفعالات، وتتضمن البنود التالية:

4،6،9،11،12،13،16،17،18،26،28،31،50،53،.56

- تنظيم الانفعالات، ويتضمن البنود

15،19،20،21،22،23،24،25،27،29،30،32،: 58

- التعاطف، ويتضمن البنود التالية :

33،34،35،37،38،40،41،44،54،55،57

- الوعي بالذات، ويشمل البنود التالية :

1،2،3،5،7،8،10،14،49،51

-المهارات الاجتماعية، ويحتوي على البنود الآتية:

32،39،42،43،45،46،47،48،52

تم تطبيق المقياس على 42 طالب وطالبة بجامعة المنصورة للتحقق من صدقه في قياس الذكاء الانفعالي من خلال فحصه من قبل محكمي المقياس، كما تم أيضا قياس صدق المفردات من خلال حساب التباين بين الأعلى عن والأقل من % 25 حيث جاءت كل المفردات الدالة عند 0.01، وبالتالي يتضح أن صدق المفردات لقياس الذكاء الانفعالي بالاتساق الداخلي وقدرة المفردة على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي كما يعكسه الأداء الكلي للمقياس، كما يتمتع المقياس بمعامل ثبات المقياس مرتفع حيث تساو ألفا0.81

تقدر أدنى درجة للذكاء الانفعالي بـــ 58 درجة أما الدرجة القصوى تساوي 290 درجة، حيث يعبر أفراد عينة البحث عن مدى تكرار الموقف من خلال الاختيارات التالية :دائما –غالبا – أحيانا– نادرا –أبدا، تنقط هذه الاختيارات على الترتيب من 5 إلى1 ، ومجموع هذه الدرجات يساوي الدرجة الكلية التي تتحصل عليها المفحوص على مقياس الذكاء العاطفي.(زموري،2012،ص72)

وفي البيئة الجزائرية فقد تم التحقق من صدق وثبات المقياس بتطبيقه على عينة مكونة من 30امرأة متزوجة ومستأصلة للثدي نتيجة السرطان بمستشفى فرنزفانون بالبليدة بطريقة التجزئة النصفية، حيث تمتع المقياس بمعامل ثبات مرتفع يساوي 0.88 والذي جاء دالا عند مستوى الدلالة0.01 ، كما تم التحقق من صدقه عن طريق صدق الاتساق الداخلي بحساب معامل الارتباط بين درجات كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية، حيث تبين قدرة المقياس على التمييز بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي كما يعكسه الأداء الكلي على المقياس. (زموري،2012،ص73)

2 – مقياس الصلابة النفسية :

أعد المقياس **مخيمر سنة 2002** وهي أداة تعطي تقديرا كميا لصلابة الفرد ويمكن تعريفها كالتالي: هي اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية احداث الحياة الضاغطة، ويتضمن المقياس 47 عبارة ترتكز على جوانب الصلابة النفسية للفرد، ويضم المقياس ثلاثة أبعاد هي:

1 الالتزام: و يتكون من 16 عبارة، و تشير الدرجة المرتفعة الى أن الفرد أكثر التزاما تجاه نفسه , أهدافه و الآخرين.

2 التحكم: يشير إلى مدى اعتقاد الفرد على أن بإمكانه أن يكون له تحكما فيما يلقاه من احداث وتحمله للمسؤولية الشخصية لما يحدث، ويتكون من 15 عبارة، حيث تشير الدرجة المرتفعة أن الفرد لديه اعتقاد علي على القدرة على التحكم بالأحداث.

3 التحدي: هو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ على جوانب حياته هو امر مثير وضروري لنمو أكثر منه تهديدا له، مما يساعده على المبدأ، ويتكون هذا البعد من 16 عبارة حيث تشير الدرجة المرتفعة إلى قدرة الفرد على التحدي.

الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية:

1 صدق المقياس:

لقد استتخدم معد المقياس عماد مخيمر طريقتين لحساب الصدق وو هي :

الصدق الظاهري: تم عرض عبارات المقياس على ثلاثة من المحكمين المتخصصين في مجال علم النفس، وترتب على صدق المحكمين أن تم تعديل صياغة بعض العبارات المقياس، ولكن نظرا لأن صدق المحكمين صدق ظاهريا، فقد قام الباحث بحساب الصدق عن طرق الصدق التلازمي.

الصدق التلازمي: تم حساب الصدق التلازمي لأداة الحالية مع مقياس قوة الأنا، وكان معامل الارتباط بين الأداة الحالية مع مقياس الأنا (ر-0.75) و هو دال عند مستوى 0.01.

وتم حساب الصدق التلازمي لأداة مع مقياس بيك للاكتئاب وبلغ معامل الارتباط بين الأداة الحالية ومقياس بيك للاكتئاب (-.063) و هو دال عند مستوى 0.01.

وجدير بالذكر أن المكتئبين مجموعة تعرف بانخفاض الدافعية والفاعلية والصلابة النفسية، فالمكتئب يمكن اعتباره على طرف نقيض لشخص ترتفع لديه الصلابة النفسية وهذا النوع من الصدق يطلق عليه صدق المجموعات المعروف.

ثبات الصدق:

لقد استخدم طريقتين لحساب معامل الثبات وتم إيجاد معامل الاتساق الداخلي للعبارات من خلال حساب معامل الارتباط بين درجة كل بعد وبين المجموع الكلي لدرات المقياس، وذلك من أجل إيجاد التجانس الداخلي للمقياس ولإيجاد هذه الارتباطات تم استخدام معادلة بيرسون لحساب معامل الارتباط حيث تتراوح من 0.70 الى 0.82 وجميعها دالة عند مستوى 0.05 و0.01.

معامل الفا كرونباخ: استخدم لثبات المقياس، حيث تتراوح بين 0.69 و 0.76 ، و يشير ارتفاع معامل ألفا إلى أن مفردات المقياس الواحد تعبر عن مضمون واحد. (مخيمر، عماد 2002)

تكييف المقياس على البيئة الجزائرية:

صدق مقياس الصلابة النفسية:

للتحقق من صدق المقياس قامت الباحثة هـــــنـــاء شريف ناوي بحساب الصدق بطريقتين وهما:

صدق المحكمين:

حيث عرض المقياس

حيث عرض المقياس في صورته الأولى ع لى 5 من الأساتذة المختصين في هذا المجال لإبداء الرأي فيه في معاني الأبعاد الإجرائية، من حيث ملائمة الفقرات لقياس الصلابة النفسية، وصياغة الفقرات بصورة سليمة وواضحة، وشطب أو تعد ي وفي ضوء أراء السادة المحكمين قامت الباحثة هناء شريفي ناوي بتعديل بعض العبارات وفقاً لذلك. (هناء ناوي،2013،ص212)

الصدق الذاتي:

ـــ الاعتماد على طريقة الصدق الذاتي والذي يمثل العلاقة بين الصدق والثبات وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث وجد معامل الصدق الذاتي يساوي (0.896) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق.

ثبات مقياس الصلابة النفسية:

طبقت الباحثة هـــــنـــاء شريفي ناوي مقياس الصلابة النفسية على عينة من شباب الجامعة وعددهم

150طالب، وبعد التطبيق تم حساب الثبات للمقياس بطريقتين هما كالتالي:

- **الثبات بطريقة ألفا – كرونباخ:**

تم حساب معامل ألفا كرونباح لقياس الثبات، حيث وجد أف قيمة ألفا كرونباخ لمقياس الصلابة النفسية تساوي (0.803) وهذا يدل على أن معامل الثبات لدى المقياس مرتفع ودال إحصائيا.(هناء ناوي،2013،ص213)

الثبات بطريقة التجزئة النصفية:

تم حساب معاملات الثبات باستخدالـــم طريقة التجزئة النصفية، حيث تم قسمة بنود المقياس الكمي إلى نصفين وتم حساب معامل الارتباط بين مجموع فقرات النصف الأول، ومجموع

فقرات النصف الثاني للمقياس، فقد بمل معامل الارتباط Correlation Between Forms (0,714) وباستخدام معادلة سبيرمان-براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.833) وبهذا فإن مقياس الصلابة النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالية .

طريقة التصحيح

وتقع الإجابة على المقياس في ثلاثة مستويات (دائما – أحيانا – أبدا) وتتراوح الدرجة لكل عبارة ما بين ثلاث درجات ودرجة واحدة بمعنى إذا كانت الإجابة (تنطبق دائما تعطى درجة 3، وتنطبق أحيانا تعطى درجة 2 وعبارة لا تنطبق أبدا تعطى درجة 1.

وبذلك يتراوح المجموع الكمي للأداة ما بين 47 إلى141 درجة، حيث يشير ارتفاع الدرجة إلى زيادة إدراك الفرد لصلابته النفسية وللتقليل من الميل لاتخاذ نمط ثابت للاستجابات.

وتوضع بعض العبارات في عكس اتجاه العبارات الأخرى، وتشير العبارات المعكوسة إلى الجانب السلبي للصلابة وبالتالي فإن مثل هذه العبارات ينبغي أن تصحح في الاتجاه العكسي بمعنى أن هذه العبارات تصحح كالتالي:

تنطبق دائما – 1

تنطبق أحيالنا – 2

لا تنطبق أبدا – 3

وبلغ عدد العبارات التي يجب أن توضع لها الدرجة المعكوسة 15 عبارة أي 31 % من مجموع عبارات الاستبيان والتي تتمثل في البنود التالية:

7، 11، 16، 21، 23، 23، 25، 28، 32، 35، 36، 37، 38، 42، 46.(هناء ناوي،2013،ص214)

05- الأساليب المستخدمة في البحث:

لقد تم الإستعانة بنظام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)

Statistical package for social sciences

وتم حساب كل من : المتوسط الحسابي ،الانحراف المعياري، معامل الارتباط بارسون،مستوى الدلالة

تمهيد:

في هذا الفصل نقوم بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية التي قمننا بها، كما أفرزتها المعالجة الإحصائية للبيانات المتحصل عليها بعد تطبيق مقياسي الذكاء الانفعالي، والصلابة النفسية على افراد العينة، والتحقق من صحة الفرضيات بعد المعالجة الإحصائية المناسبة.

1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبين الصلابة النفسية لدى طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

جدول رقم (04) الارتباط بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية

المتغيرات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي	100	205,9	23,37		0.00

الصلابة النفسية	100	106,81	8,45	0.44	

يظهر لنا من خلال الجدول رقم 04 أن عدد أفراد العينة بلغ 100 فرد، في حين بلغ المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي 205.9، والانحراف المعياري بلغ 23.37، في حين بلغ المتوسط الحسابي للصلابة النفسية 106.81، والانحراف المعياري 8.45، في حين كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بين كل من الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية لطلبة السنة الأولى ماستر علوم اجتماعية بجامعة المدية 0,44 وهي قيمة دالة عند مستوي 0,01.

توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة 0.01

وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي فالفرضية الأولى محققة.

2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبين أبعاد الصلابة النفسية لدى طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

جدول رقم 04 يوضح الارتباط بين الذكاء الانفعالي وأبعاد الصلابة النفسية

المتغيرات	عدد افراد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي		205.9	23.37	0.44	0.00

التحدي	100	38.13	3.59	0.14	0.14
التحكم		34.71	3.83	0.40	0.00
الالتزام		33.97	3.22	0.41	0.00

يوضح الجدول رقم 04 قيمة المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي التي بلغت 205.9 والانحراف المعياري الذي بلغ 23.37، في حين بلغ معامل الارتباط 0.44 ومستوى الدلالة 0.00، في حين بلغت قيمة المتوسط الحسابي للبعد الأول وهو التحدي قيمة 38.13 والانحراف المعياري 3.59 وبلغ معامل الارتباط 0.14 عند مستوى الدلالة 0.14 وبالتالي نقول أنه لا توجد دلالة بين بعد التحدي والذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة، وبالنسبة للبعد الثاني وهو التحكم فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 34.71 والانحراف المعياري 3.83 ومعامل الارتباط 0.40 ومستوى الدلالة 0.00 وبالتالي توجد دلالة بين الذكاء الانفعالي والتحكم لدى افراد العينة ، أما بالنسبة للبعد الثالث وهو الالتزام فقد بلغت قيمة المتوسط الحسابي 33.97 والانحراف المعياري 3.22 وبلغ معامل الارتباط 0.41 ومستوى الدلالة 0.00 وبالتالي توجد دلالة بين الذكاء الانفعالي والالتزام لدى افراد العينة.

يظهر الجدول رقم 04 الارتباط بين الذكاء الانفعالي و مجمل أبعاد الصلابة النفسية وجود ارتباط موجب بين الذكاء الانفعالي و كل من بعدي التحكم و الالتزام فيما بينت النتائج عدم وجود ارتباط ذو دلالة بين الذكاء الانفعالي و بعد التحدي لدى أفراد العينة .

3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة:

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى لمتغير النوع (ذكور – اناث)

و للتحقق من صحة هذا الفرض قمنا بحساب t. test مثلما يوضحه الجدول رقم 05

جدول رقم (05) يوضح الفروقات بين الذكاء الانفعالي تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	**عدد أفراد العينة**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة T**	**درجة الحرية**	**مستوى الدلالة**

					ddl	
ذكور	24	203.17	21.38	0.65	98	0.51
اناث	76	206.76	24.03			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 أن عدد أفراد العينة من الذكور هو 24 طالب، والمتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لديهم بلغ 203.17 و أن الانحراف المعياري 21.38، في حين بلغ عدد أفراد العينة من الاناث 76 طالبة ، وأن المتوسط الحسابي للذكاء الانفعالي لديهن بلغ 206.76، أي أكثر من الذكور بـ 3.59 والانحراف المعياري 24.03 في حين بلغت قيمة T 0.65 عند درجة الحرية 98 . وهي قيمة غير دالة كون مستوى الدلالة قيمته 0.51 وعليه فان الفروقات في الذكاء الانفعالي التي تعزى لمتغير الجنس غير دالة.

ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة

4- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة :

- توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في الصلابة النفسية يعزى لمتغير النوع (ذكور – اناث)

جدول رقم 06 يوضح الفروقات بين الصلابة النفسية تبعا لمتغير الجنس

المتغيرات	**عدد افراد العينة**	**المتوسط الحسابي**	**الانحراف المعياري**	**قيمة T**	**درجة الحرية ddl**	**مستوى الدلالة**
ذكور	24	106.25	8.65	0.37	98	0.71

اناث	76	106.99	8.44			

نلاحظ من خلال الجدول رقم 06 أن عدد أفراد العينة من الذكور كان 24 طالب، والمتوسط الحسابي للصلابة النفسية لديهم بلغ 106.25 والانحراف المعياري 8.65، في حين كان عدد أفراد العينة من الاناث 76 طالبة، والمتوسط الحسابي للصلابة النفسية لديهن بلغ 106.99 أي أكثر من الذكور بـ 0.74 والانحراف المعياري بلغ 8.44 ، في حين بلغت قيمة T 0.37 عند درجة الحرية 98 وهي قيمة غير دالة كون مستوى الدلالة قيمته 0.71 وعليه فان الفروقات في الصلابة النفسية التي تعزى لمتغير الجنس غير دالة ، ومنه نستنتج أنه لا توجد فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية لدى افراد العينة.

– مناقشة نتائج الفرضيات

01– مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية على أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبين الصلابة النفسية لدى طلاب السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي فالفرضية الأولى محققة. وعليه نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية.

وهذه النتائج تتفق مع دراسة سنوسي زموري (2018) أين توصل إلى أنه توجد علاقة خطية متعددة بين المتغيرات المستقلة الذكاء الانفعالي وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية والمتغير التابع التوافق مع الحياة الجامعية، وأن الذكاء الانفعالي وأسلوب حل المشكلات الاجتماعية

يساهمان في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لدى طلبة بعض جامعات الوسط الجزائري الأول بنسبة 46% والثاني بنسبة 17% أي أن الذكاء الانفعالي أكثر مساهمة في تحقيق التوافق مع الحياة الجامعية لدى أفراد عينة البحث.

و يتفق أيضا مع الدراسة التي أجرتها مريامة حنصالي (2014) تحت عنوان إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، التي أجريت على عينة من الأساتذة الجامعيين بجامعة محمد خيضر ببسكرة، أين أثبتت من خلالها أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين كل من إدارة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية كانت دالة عند مستوي 0.01و 0.05 ، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين كل من إدارة الضغوط النفسية والصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة.

كما هدفت دراسة الخفاجي (2013) إلى معرفة مستوى الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتها بالانهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في بعض مدارس محافظة البصرة، ومعرفة الفروق بين مرتفعي الصلابة والذكاء والوجداني في الانهاك النفسي، والتحقق من مدى امكانية التنبؤ بالانهاك النفسي في ضوء كل من الذكاء الوجداني والصلابة النفسية، وقد أجريت الدراسة على عينة مكونة من 224 معلماً ومعلمة، بواقع (113) معلمة، (111) معلماً، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة، وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين الصلابة النفسية والذكاء الانفعالي.

ويمكن تفسير ذالك بأن العينة المدروسة من طلبة الجامعة يمتلكون رصيد اكاديمي وهم على وعي كبير بمشاعرهم و انفعالاتهم والتحكم فيها وعلى مقدرة على فهم مشاعر الاخرين وانفعالاتهم وذالك لتوجيه تفكيرهم و الاستجابة بالانفعالات ملائمة للمواقف التي تواجه الطالب كما انهم يعتقدون ان فشلهم او نجاحهم يرتبط لدرجة الاولى بعوامل تتعلق بقدراتهم الشخصية ومدى تحضيراتهم الدراسية لذالك تتكون لديهم نظرة ان المواقف التي يتعرضون لها ما هي إلا ظروف مؤقتة وهي من العوامل التي سوف تطور من شخصياتهم وتنمي قدراتهم . (عبد الله محمد المهداوي، 2016،ص62)

02- مناقشة نتائج الفرضية الثانية

تنص الفرضية على أنه **توجد علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائيا بين الذكاء الانفعالي وبين أبعاد الصلابة النفسية لدى طلاب السنة الأولى ماستر علوم اجتماعية** . بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج تم التوصل إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين كل من الذكاء الانفعالي و أبعاد الصلابة النفسية الالتزام، التحكم و التحدي) لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي فالفرضية الثانية محققة، وعليه نقبل الفرضية البديلة ونرفض الفرضية الصفرية.

تتفق هذه النتائج مع دراسة ميشال بيرن Michal Byrne (2012)، فيما يتعلق بالارتباط الموجب بين الذكاء الانفعالي و بعدي الالتزام و التحكم فيما كان الارتباط حسب هذه الدراسة موجبا و لكنه ضعيف مع بعد التحدي.

و يمكن تفسير هذه النتائج في سياق التفاعل الاجتماعي في المحيط الجامعي بالنسبة للطلبة الجامعيين الذين يتمتعون بعلاقات اجتماعية تتطلب نوعا من المهارات الوجدانية التي يتم توظيفها في عملية التكيف مع الأحداث و مستجدات الحياة الجامعية ، التي تتميز بكثير من الديناميكية و التغيير مقارنه بالحياة العادية التي يعيشها باقي الشباب، ما يجعلهم يكسبون نوع من الصلابة النفسية، مثلما تراها "كوبازا" حيث تقول أن الصلابة النفسية هي "عملية التكيف السليم و الجيد في أوقات الشدة و الضغوط و الصدمات مع بقاء الأمل ، و الثقة بالنفس ، و القدرة على التحكم بالمشاعر، والقدرة على حل المشاكل و فهم مشاعر الآخرين و التعاطف معهم وهي أيضا امتلاك الفرد لمجموعة سمات تساعده على مواجهة مصادر الضغوط، منها القدرة على الالتزام، و القدرة عل التحدي ، و القدرة على التحكم في الأمور الحياتية. فيما أشار يونغ بأن الشخص الصلب يحاول أن يتطور، و يتغير نحو الأفضل على عكس الشخص العاجز الذي يبقى حبيسا للماضي، ويتوقف عن الحركة نحو المستقبل. (خالد العبدلي ، 2012 ،ص 22)

ولكن هذه المهارات تتأثر في كثير من الأحيان ببعض العوامل الطارئة مما يفسر عدم وجود ارتباط ذو دلالة بين الذكاء الانفعالي و بعد التحدي لدى أفراد العينة المكونة من طلبة جامعيين، ومن بين هذه العوامل نذكر الاستعداد للامتحانات (الحيز الزماني الذي أجريت خلاله الدراسة الحالية) وكذا الظروف السياسية و الاجتماعية التي تعيشها البلاد (الغموض الذي يكتنف مستقبل خريجي الجامعات، خاصة فيما يتعلق بالحصول على عمل قار بعد التخرج) فيما يخص هذا البعد (التحدي) وهي كلها ظروف قد تأثر على اجابات أفراد العينة في الاستبيان الذي قدم لهم، وقد

عرفت كوبازا (1993) التحدي بأنه اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة، و هو أمر طبيعي، بل حتمي لابد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديدا لأمنه و ثقته بنفسه و سلامته النفسية . (زينب راضي ،2008 ، ص 29)

أما **ألرد و سميث Allred &Smith** (1989)، فيرون أن التحدي هو الميل إلى رؤية التغيير غير المتوقع أو التهديد المحتمل كتحد إيجابي و ليس حدثا مهددا ، في حين أكد كل من نيوكم و " هارلو" أن اعتقاد الفرد في عدم قدرته على التحكم يشعره بعدم الجدوى ، و العجز. (حجازي ، 2010 ، ص. 37)

ويرى تايلور (1995) أن "التحدي و هو الرغبة في إحداث التغيير ، و مواجهة الأنشطة الجديدة التي تكون بمثابة فرص للنماء والتطور". (الحسين سيد ،2012، ص17)

03- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة

تنص الفرضية على أنه **توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى لمتغير النوع (ذكور – اناث)** . بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن أن الفروقات في الذكاء الانفعالي التي تعزى لمتغير الجنس 'ذكور–اناث) غير دالة، لدى أفراد عينة الدراسة وبالتالي فالفرضية الثالثة غير محققة، وعليه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

تدل هذه النتيجة على أن أفراد العينة من كلا الجنسين (ذكور–اناث) متقاربون بدرجة عالية التقارب من الوعي بذواتهم وانفعالاتهم وضبطهم لها والتحكم بها واستعدادهم لتقديم الاستجابة المناسبة، وإدراك انفعالات الآخرين والتعاطف معهم ،بما يساعدهم على التوافق السليم مع ذواتهم ومع الآخرين.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة كل من رزق الله و رندا (2008) والتي أظهرت نتائجها أنه لدى كل من الذكور والإناث القدرة على تحقيق درجة مرتفعة على مقياس الذكاء الانفعالي إذا ما أتيحت الفرص المتساوية. (رزق الله ، رندا،2008، ص64)

ودراسة خضير، (2007) التي أظهرت نتائجها على أن الفروق ليست ذات دلالة إحصائيا في متوسط درجات الذكاء الانفعالي وفقاً لمتغير الجنس. (خضير ،ثابت محمد ،2007، ص38)

كما اتفقت النتائج المتحصل عليها في عدم وجود فروقات في الذكاء الانفعالي ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس (ذكر-أنثى)، مع نتائج دراسة قامت بها مريامة حنصالي (2014)، تحت عنوان إدارة الضغوط النفسية و علاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، التي أجريت على عينة من الأساتذة الجامعيين بجامعة محمد خيضر ببسكرة . مما سبق يتضح لنا أ ن تساوي المستوى العلمي بين الذكور والإناث كان له الاثر في غياب هذه الفروق لدى افراد العينة ،كذالك تقارب سن الطلبة حيث أن الانسان كلما تقدم في العمر وفي المستوى التعليمي كلما كان أكثر تنظيما لانفعالاته ، وأكثر معرفة لانفعالات الآخرين، حيث أن التعرف على الجانب الانفعالي لا يحتاج الى قدرة فسيولوجية أو مهارات معينة، وإن كانت هنالك فروق فهي ضئيلة لم تظهر في الجانب الاحصائي لدى أفراد العينة. (مجذوب قمر،2016،ص161)

04- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية على أنه توجد فروق دالة احصائيا بين متوسطات درجات أفراد العينة في الصلابة النفسية يعزى لمتغير النوع (ذكور - اناث) . بعد المعالجة الإحصائية وتحليل النتائج تم التوصل إلى أن أن الفروقات في الصلابة النفسية التي تعزى لمتغير الجنس (ذكور-اناث) غير دالة لدى أفراد عينة الدراسة، وبالتالي فالفرضية الرابعة غير محققة ، وعليه نقبل الفرضية الصفرية ونرفض الفرضية البديلة.

و تدل هذه النتيجة على أنه لا توجد فروق بين أفراد العينة من كلا الجنسين (ذكور-اناث) من حيث الصلابة النفسية.

وهي النتيجة التي توصلت إليها دراسة قامت بها فتيحة العربي القصبي (2014)، أثبتت فيها أن مستوى الصلابة النفسية لدى كل من الذكور والإناث كان متقارباً جداً، حيث كان لكلا الجنسين مستوى صلابة نفسية عالٍ في مواجهة الضغوط والمشكلات التي تعترضهم والمبادرة إلى حلها.

و اتفقت هذه النتائج مع دراسة كل من عبد الله الشهري 2008 و سالم المفرجي 2008، حيث بينت أنه لا يوجد فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية، وكذالك اتفقت مع دراسة جديد 2018 التي شملت طلبة سنة أولى ماستر بجامعة غرداية والتي خلصت الى عدم وجود فروق دالة في الصلابة النفسية تعزى لمتغير الجنس لدى أفراد العينة.

وقد اتفقت هذه النتيجة مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة عزة الرفاعي (2003) في عدم وجود فروق بين الجنسين في الصلابة النفسية.

في حين تعارضت مع النتيجة التي توصلت إليها دراسة عماد مخيمر (2002) في أن الذكور لديهم درجات أعلى من الإناث في الصلابة النفسية. عماد مخيمر :(2002) ص 85. و اختلفت النتائج أيضا مع دراسة كل من حسن عبد اللطيف 2002 و بشير الحجار 2006 ، حيث بينت على وجود فروق في الصلابة النفسية تعزى الى متغير الجنس لصالح الذكور ، اما دراسة عبد محمد ابراهيم 2012 فقد توصلت الى الاناث اكثر صلابة مقارنة بالذكور في بحث عن العلاقة بين الصلابة النفسية و الاحتراق النفسي لدى المعلمين .

إ ن عدم وجود فروق دالة في مستوى الصلابة النفسية تعزي لمتغير الجنس قد ترجع الى تقارب ظروف الطلبة الأكاديمة حيث انهم يشتركون في نفس الطاقم الاداري وكذالك نفس الاساتذة ويكونون علاقة زمالة مع الطلبة الاخرين وكذالك المحيط الجامعي الذي يشترك فيه الطلبة بحيث أن الطلبة تسري عليهم نفس القوانين والأنظمة وهنالك العديد من المثيرات التي يشتركون فيها كالامتحانات والعطل الدراسية. (محمد الرجيبي ،2018ص72)

الاستنتاج العام:

في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي من خلال التحليل الإحصائي للبيانات ومناقشة هذه النتائج في ضوء الدراسات السابقة ، SPSSباستخدام الحزمة الإحصائية والأدبيات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:

1-هناك علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية لدى طلبة السنة الاولى ماستر علوم اجتماعية.

2- توجد علاقة ارتباطيه ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي و بعدي الالتزام و التحكم للصلابة النفسية ولا توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي و بعد التحكم.

3-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور /إناث.

4-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصلابة النفسية لدى طلبة الجامعة وفقاً لمتغير الجنس ذكور /إناث.

خاتمة

تدور اهتمامات هذا العصر حول موضوعات الخبرات و الخصائص الايجابية للشخصية كالصلابة النفسية و الثقة و التفاؤل و الأمل و قوة التحكم في النفس وتنظيم الانفعالات وتوجيهها في الاتجاه الصحيح ، فمع تزايد التقدم التكنولوجي و تعقد الحياة بعد سيادة القيم المادية، توجب على الانسان فهم ذاته اكثر فأكثر و فهم الآخرين أيضا ، وضرورة توظيف هذا الفهم الذي يمكنه من السيطرة على مشاعره و انفعالاته، و التحكم فيها بشكل جيد و أن ينمي لديه القدرة على فهم

مشاعر الآخرين ليسهل عليه التعامل معهم و التعاطف معهم ومساندتهم. والوعي بالذات هو العنصر الاساسي في الذكاء الانفعالي فيما يعرف بحكمة سقراط "اعرف نفسك"، كوننا في حاجة دائمة الى التعرف الى اوجه القوة لدينا و كذلك اوجه القصور ، التي نتخذ على ضوئها أساسا لقراراتنا، كما أن الصلابة تعتمد كثيرا على المهارات الاجتماعية للفرد، و المرحلة الجامعية من أهم المراحل التي يتعرف فيها الانسان على هذه القدرات و المهارات الذاتية، وفي ضوء ما تم ذكره نرى أن بحثنا الحالي يختلف عن الدراسات السابقة في تناولها لموضوع الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية في مجتمع الدراسة المتمثل في طلبة السنة الأولى ماستر علوم اجتماعية ، أين بينت النتائج المتحصل عليها بعد التحليل والمناقشة أن هناك علاقة قوية بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية في الوسط الجامعي محل الدراسة تتجلى خاصة في بعدي الالتزام و التحكم أي قدرة الطالب الجامعي في هذه المرحلة على التعاقد مع نفسه، بالالتزام تجاه نفسه وأهدافه وقيمه وقراراته والآخرين من حوله، واعتقاده في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته، إذ أن لمكون الالتزام دور وقائي للصلابة بوصفها مصدرا لمقاومة مثيرات المشقة، وأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث وتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويتضمن التحكم والقدرة على اتخاذ القرارات والقدرة على تفسير الأحداث والقدرة على المواجهة الفعالة للضغوط.

كما خلص البحث الى أنه لا توجد فروق بين الذكور و الاناث في الذكاء الانفعالي و في الصلابة النفسية، وقد يرجع ذلك إلى تكافئ الفرص المتاح لكلا الجنسين على مستوى الجامعة، ويبقى البحث الحالي مجرد خطوة ضمن خطوات سبق أن قام بها طلبة و باحثون حول بعض الخصائص الواجب دراستها و تحديدها لدى الطالب الجامعي، كونها عوامل أساسية لتحقيق النجاح في الدراسة و حتى في الحياة العملية.

قائمة المراجع:

- إبراهيم بن جلمع، 2010،الذكاء الانفعالي وعلاقته لفعالية القيادة، دراسة ميدانية على إطارات الإدارة الوسطى بمركب تكرير البترول-سكيكدة- مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري قسنطينة ، الجزائر.
- أبو النصر،مدحت محمد،2008 ،تنمية الذكاء العاطفي/الوجداني، مدخل للتميز في العمل و النجاح في الحياة، دار الفجر للنشر، القاهرة ،مصر.
- ابوندى عبد الرحمان،2007، الصلابة النفسية و علاقتها بضغوط الحياة لدى طلبة جامعة الازهر، رسالة ماجستير، جامعة الأزهر،مصر
- أحمد العلوان،2011،الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب،المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد7 العدد2، الأردن.
- أحمد بن خلفان بن محمد البداعي، 2014، فعالية برنامج إرشاد جمعي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة نزوى، مقدم لنيل شهادة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي،جامعة نزوى ،عمان.
- احمد بن عبد الله محمد الحيافي،2016،الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الايتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظة الليث، رسالة ماجستار في علم النفس ارشاد وتوجيه ، المملكة العربية السعودية.
- أطياف عايد، 2016، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى أطباء مستشفى الديوانية، مقدم لنيل شهادة الماجستير، جامعة القادسية،العراق.
- الحسين بن حسن، محمد سيد ،2012، الصلابة النفسية و المساندة الإجتماعية و الإكتئاب لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتضررين و غير المتضررين من السيول بمحافظة جدة ، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية.
- الخضر ، عثمان محمود، 2005، الذكاء الوجداني هل هو مفهوم جديد؟ ،دراسات نفسية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسيين المصرية، العدد 01 ،مصر.
- الخفاجي، زينب،2013، الذكاء الوجداني والصلابة النفسية وعلاقتهما بالانهاك النفسي للمعلمين والمعلمات في بعض مدارس محافظة البصرة، مجلة "علم النفس" دراسات وبحوث، العدد96 مجلد 26، العراق.
- العبدلي خالد بن محمد بن عبد الله،2012، الصلابة النفسية و علاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية ، جامعة أم القرى ، المملكة العربية السعودية .
- ايمان عباس الخفاف،2013 ،الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا ، دار المناهج للنشر والتوزيع ،الطبعة الاولى،الاردن.
- بلقاسم محمد،2014، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي دراسة ميدانية من تلاميذ السنة 2 من التعليم الثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران، الجزائر.

- بن عمور جميلة ،2017،الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين،، رسالة دكتوراه في علم النفس، جامعة وهران 2 ، الجزائر.
- تنهيد عادل فاضل البيرقدار،2011، الضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل. ، رسالة لنيل شهادة الدكتوراه تخصص علم النفس الارشاد النفسي، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد1.
- ثابت محمد خضير،2007، أثر برنامج تعليمي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الأساسية. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، مجلد4 العدد 4، جامعة الموصل ،العراق.
- جديد أحلام ،2018،علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم دراسة على عينة من طلبة السنة الأولى بجامعة غرداية، رسالة دكتوراه في علم النفس جامعة قاصدي مرباح ورقلة،مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية،العدد 33، الجزائر.
- جولمان، دنييل ،2000، الذكاء العاطفي ، ترجمة ليلى الجبالي، سلسلة علم المعرفة، مطابع الوطن، الكويت.
- حبى عبد المالك،2015، الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس العيادي،جامعة قاصدي مرباح ورقلة، الجزائر.
- حجازي ، جولتان و أبو غالي، عطاف، 2010 ، مشكلات المسنين (الشيخوخة) و علاقتها بالصلابة النفسية ، دراسة ميدانية على عينة من المسنين الفلسطينيين في محافظات غزة ، مجلة "جامعة النجاح للأبحاث" (العلوم الإنسانية)، المجلد 24 ، العدد 01 ، غزة ، فلسطين.
- خالد بن محمد بن عبد الله العبدلي،2012، الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسيا والعاديين بمدينة مكة المكرمة .بحث مقدم لنيل شهادة الماجستير في علم النفس الارشاد النفسي،العربية السعودية.
- خضير ،ثابت محمد ،2007، اثر برنامج تعليمي في تنمية الذكاء الانفعالي لدى طلبة كلية التربية الأساسية ، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية ، المجلد 4 ، العدد 4
- خليل يوسف علي أحمد الشاعر،2017، الذكاء الانفعالي لدى أطفال مدارس الموهوبين وعلاقته بالتحصيل الدراسي في مادة الرياضيات، دراسات تربوية مجلة سنوية علمية محكمة تصدر عن كلية التربية جامعة إفريقيا العالمية، جوان العدد.10، جامعة الخرطوم، السودان.
- رجاء محمود مريم، 2016، الصلابة النفسية وعلاقتها بجودة الحياة لدى طالبات جامعة الملك سعود، رسالة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس، مجلة الدراسات العربية في التربية وعلم النفس العدد 74،السعودية.
- رزق الله ، رندا،2008 ، العلاقة بين مهارة الذكاء العاطفي والتفاعل الاجتماعي ، مجلة جامعة دمشق للعلوم التربوية ، المجلد 24 ، العدد 01،سوريا.
- روبنس بامو،سكوت جاك، 2000 الذكاء الوجداني، ترجمة صفاء الأعسر و علاء الدين كفافي، دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع ، القاهرة.
- زينب أحمد راضي ، 2008، الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الأقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير منشورة لدى كلية التربية،غزة، فلسطين.

- زينة علي صالح الرحيم،2016،صراع الادوار وعلاقته بالصلابة النفسية لدى الطلبة المتزوجين في كلية الآداب جامعة القادسية،مجلة كلية التربية الاساسية للعلوم التربوية والانسانية جامعة بابل، العدد 27،العراق.
- سامي محمد ملحم ،2000،مناهج البحث في التربية وعلم النفس،دار المسيرة للنشر والتوزيع،عمان الاردن.
- سعاد جبر سعيد،2015،الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي،عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع،الطبعة 1،الاردن.
- سعداوي مريم،2010، علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، الجزائر.
- سنوسي زموري ،2012،دور الذكاء العاطفي والمساندة الاجتماعية من طرف الزوج في تحقيق التوافق الزواجي لدى المرأة المستأصلة الثدي نتيجة السرطان، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في الارشاد والصحة النفسية،جامعة الجزائر2.
- سهاد المللي،2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين،دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين في مدينة دمشق، مجلة جامعة دمشق، المجلد26،العدد3،دمشق.
- عايدة صالح، عبد العظيم المصدر،2013، الصلابة النفسية وعلاقتها بالتوافق النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعتي الأقصر والأزهر بمحافظة غزة،مجلة جامعة القدس المفتوحة للابحاث والدراسات، العدد29 ،فلسطين.
- عبد الستار حمود عداي و علياء نصير عبيس ،2010، الذكاء الانفعالي و علاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كربلاء ، رسالة ماجستير في علوم التربية ،العراق.
- عبد الكريم سعيد المدهون،2010،الذكاء الوجداني وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من طلاب كليات جامعة فلسطين بغزة، مقدمة لنيل شهادة الماجستير تخصص علم النفس التربوي،المجلد1، العدد3،فلسطين.
- عبد الكريم، إيمان صادق ،2007، دراسة مقارنة في التوافق الدراسي والتحمل الدراسي ودافع الإنجاز الدراسي ، رسالة ماجستير،الجامعة المستنصرية ، مصر.
- عبد الله محمد المهداوي، 2016،الصلابة النفسية وعلاقتها بوجهة الضبط لدى عينة من الطلاب المتفوقين والمتأخرين دراسيا بالمرحلة الثانوية بمدينة تبوك،المجلة الدولية التربوية المجلد 5 العدد 9 المملكة العربية السعودية.
- عزة الرفاعي ، 2003،الصلابة النفسية كمتغير وسيط بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة وأساليب مواجهتها، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة حلوان، القاهرة،مصر.
- عقباني ربيعة ،2016،علاقة سمات الشخصية حسب نموذج العوامل الخمسة الكبرى بالذكاء الانفعالي لدى الممرضين بولاية وهران ،رسالة لنيل درجة ماجيستار في علم النفس،جامعة وهران2 ،الجزائر.
- علياء نصير عبيس، عبد الستار حمود عداي،2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالصحة النفسية لدى طلبة جامعة كربلاء، جامعة كربلاء، مقدم لنيل شهادة ماجستير،العراق.
- عماد مخيمر ،2002 ، مقياس الصلابة النفسية، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة،مصر.

- عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 1429، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالكفاءة المهنية لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية في مدينة مكة المكرمة،تقديم مذكرة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس ، جامعة أم القرىص،السعودية.
- فتيحة العربي القصبي، 2014،مدى تمتع الشباب الجامعي بالصلابة النفسية في مواجهة بعض الضغوط الحياتية المعاصرة ، المجلة الجامعة ، العدد السادس عشر، المجلد الرابع،ليبيا.
- فتيحة خنفر، 2014، الصلابة النفسية وعلاقتها بمركز الضبط لدى الطالب الجامعي دراسة ميدانية بجامعة قاصدي مرباح ورقلة. رسالة ماجيستار علم النفس العيادي ،الجزائر.
- فرح باقر مجيد، حسين عمران موسى، حوراء محسن عبد العلي، 2017، الصلابة النفسية وعلاقتها بالعزلة الاجتماعية لدى طالبات الأقسام الداخلية، رسالة لنيل شهادة ماجيستار تخصص علم النفس، جامعة القادسية،العراق.
- مجدوب أحمد محمد قمر،2016، الصحة النفسية و الذكاء الوجداني و علاقتهما ببعض المتغيرات دراسة على عينة من طلبة كلية مروى التقنية ، مجلة العلوم النفسية و التربوية، السودان.
- مجدوب، فاروق سعدي،2005، الذكاء الانفعال و انسانية، مجلة شبكة العلوم النفسية العربية، العدد 06، لبنان.
- محسن محمود أحمد الكيكي،2010،الذكاء الانفعالي لدى الطلبة المتميزين جامعة نينوى، مجلة أبحاث التربية الأساسية ،المجلد10 العدد2، العراق
- محمد رزق مندر عدنان اليازجي. 2011، الإتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية دراسة ميدانية على الشرطة الفلسطينية،رسالة ماجستيرفي علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، فلسطين.
- محمد عبد الحميد الشيخ حمود ويوسف بن سيف الرجيبي ،2018،الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم مابعد الاساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات ،مجلة الدراسات التربوية والنفسية جامعة السلطان قابوس العدد 12،عمان.
- مخيمرعماد،1997، الصلابة النفسية و المساندة الاجتماعية،متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة و أعراض الاكتئات لدى الشباب الجامعي، المجلة المصرية للدراسات النفسية، العدد 17، ، المجلد السابع، مصر.
- مريامة حنصالي،2014، إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية جامعة محمد خيضر بسكرة، مقدم لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس تخصص علم النفس العيادي، الجزائر.
- هلكا عمر علاء الدين،2016،الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والأبعاد الاساسية للشخصية لدى عينة من المراهقين اللبنانين،رسالة دكتوراه في علم النفس،جامعة بيروت العربية،لبنان.
- هـنـاء شريف ناوي،2014، الذكاء الانفعالي والصلابة النفسِّية واستراتيجيات التعامل كمتغِّيرات معـدلة للعلاقة بين الضغـط النفسي والصحة النفسية، دراسة ميدانية من خلال نموذج علم النفس الإيجابي، رسالة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في علم النفس العيادي، جامعة الجزائر 2 ،الجزائر.
- هناء عبد النبي العبادي،2015، الصلابة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طلبة المرحلة الإعدادية،رسالة ماجيستار جامعة البصرة،العراق.

- يوسف بن سيف الرجيبي، محمد عبد الحميد الشيخ حمود، يناير 2018،الصلابة النفسية لدى معلمي مرحلة التعليم ما بعد الأساسي بمحافظة جنوب الباطنة وعلاقتها ببعض المتغيرات الديموغرافية. مجلة الدراسات التربوية و النفسية، العدد1، جامعة السلطان قابوس جامعة بغداد، العراق.
- كولمان ، دانيل، 2001، الذكاء العاطفي ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت.

-Ainsworth, M., Waters, E., and Wall, S. (1987). Patterns of attachment : A Psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ : Erlbaum.

-Ainsworth, M., and Bowlby, J.(1991).An ethological approach to personality development. American Psychological,46.

-Bar-On, R. (2006).The Bar-On model of emotional social intelligence (ESI) . Psicothema, 18

-Bar-ON,R.(2006).The Bar-On model of emotional- social intlligence(ESI),The Consortiuma for Research on Emotional Intelligence in Organizations,Psicothema 18, Suple, pp.13-25,Available :file://A :EBSCO host .Htm.

-Golman, D.(1995) :Emotional intelligence it can matter mor than iq. Bantam Books, New York.

.- Cherniss , C. & Coleman , D. (1999) . Briuying emotional intelligence to the wokplece technical report issued by the consortium for research on emotional intelligence in organization , Pisoataway , N. J., Rutyer University

-Hamarta,e., Deniz, M., and Saltali, N. (2009). Attachment styles as a predictor of emotional intelligence. Educational Sciences : Theory and practice, 9 (1), 213

-Johrdan, P., and Ashkanasy,N.(2006).Emotional intelligence, emotional self- awareness, and team effectiveness.In V.U.Druskat,F. Sal, and G.139

-Mayer. J.D.,Salovey.P., Caruso.D.R.,Sitarenios.G.(2001) :Emotional intelligence as a standard intelligence.EMOTION,vol.1.No.3,pp232.

- Monson , L. B. (1999) . The social understanding and social behaviors is emotionally distrubed and non-distrubed childeren, CD.A.I.91/04 A.

الملحق رقم 01 مقياس الصلابة النفسية لمخيمر 2002

م	العبارة	تنطبق دائما	تنطبق حياناً	لا تنطبق ابداً
1	مهما كانت العقبات فاننى استطيع تحقيق اهدافي			
2	اتخذ قراراتى بتفسي ولا تملى علي من مصدر خارجى			
3	اعتقد ان متعة الحياة واثارتها تكمن في قدرة الفرد علي مواجهة تحدياتها.			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم			
5	عندما اضع خططى المستقبلية غالباً ما اكون متاكداً من قدرتى علي تنفيذها .			
6	اقتحم المشكلات لحلها ولاانتظر حدوثها			
7	معظم اوقات حياتى تضيع في انشطة لا معنى لها.			
8	نجاحى في امورى (عمل – دراسة ...الخ) يعتمد علي مجهودى وليس علي الحظ او الصدفة.			
9	لدى حب استطلاع ورغبة في معرفة مالا اعرفه.			
10	اعتقد ان لحياتى هدفاً ومعنى اعيش من اجله.			
11	الحياة فرص وليست عمل وكفاح.			
12	اعتقد ان الحياة المثيرة هى التى تنطوى علي مشكلات استطيع ان اواجهها.			
13	لدى قيم ومبادئ معنية التزم بها واحافظ عليها.			
14	اعتقد ان الفشل يعود الي اسباب تكمن في الشخص نفسه.			
15	لدى قدرة علي المثابرة حى انتهى من حل اى مشكلة تواجهنى.			
16	لا يوجد لدى من الاهداف ما يدعو للتمسك بها او الدفاع عنها			
17	اعتقد ان كل ما يحدث لى غالباً هو نتيجة تخطيطي.			
18	المشكلات تستقر قواى وقدرتى علي التحدى.			
19	لا اتردد في المشاركة في اى نشاط يخدم المجتمع الذى اعيش فيه .			
20	لا يوجد في الواقع شئ اسمه الحظ.			
21	اشعر بالخوف والتهديد لما قد يطرأ علي حياتى من ظروف واحداث			
22	ابادر بالوقوف بجانب الاخرين عند مواجهتهم لاى مشكلة.			
23	اعتقد ان الصدفة والحظ يلعبان دوراً هاماً في حياتى			

24	عندما احل مشكلة اجد متعة في التحرك لحل مشكلة اخرى.			
25	اعتقد ان " البعد عن الناس عنيمة "			
26	استطيع التحكم في مجرى امور حياتى.			
27	اعتقد ان مواجهة المشكلات اختيار لقوة تحملي وقدرتى علي المثابرة.			
28	اهتمامى بنفسى لا يترك لى فرصة للتفكير في اى شئ آخر.			
29	اعتقد ان سوء الحظ يعود الي سوء التخطيط			
30	لدى حب النغامرة والرغبة في استكشاف ما يحيط بي			
31	ابادر بعمل اى شئ اعتقد انه يخدم اسرتى او مجتمعى.			
32	أعتقد أن تأثيري ضعيف على الاحداث التي تقع لي.			
33	ابادر في مواجهة المشكلات لاننى اثق في قدراتى علي حلها.			
34	اهتم كثيراً بما يجرى من حولى من قضايا واحداث.			
35	اعتقد ان حياة الافراد تتاثر بقوى خارجية لاسيطرة لهم عليها			
36	الحياة الثابتة والساكنة هى الحياة الممتعة بالنسبة لي.			
37	الحياة بكل ما فيها لا تستحق ان نحياها.			
38	أومن بالمثل الشعبي " قيراط حظ ولا فدان شطارة ".			
39	أعتقد ان الحياة التى لا تنطوى علي تغيير هى حياة مملة وروتينية.			
40	أشعر بالمسئولية تجاه الآخرين وأبادر بمساعدتهم.			
41	أعتقد أن لى تأثير قوى على ما يجرى حولى من احداث.			
42	أتوجس من تغييرات الحياة فكل تغير قد ينطوى علي تهديد لى ولحياتى.			
43	اهتم بقضايا الوطن واشارك فيها كلما أمكن			
44	أخطط لامور حياتى ولا أتركها تحت رحمة الصدفة والحظ والطروف الخارجية.			
45	التغير هو سنة الحياة والمهم وهو القدرة علي مواجهة بنجاح.			
46	أغير قيمي ومبادئي إذا دعت الظروف لذلك.			
47	أشعر بالخوف من مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث.			

الملحق رقم 02 مقياس الذكاء الانفعالي لفاروق السيد عثمان ومحمد عبد السميع رزق

العبارات	دائما	عادة	أحيانا	نادرا	أبد
1 - أستخدم انفعالاتي الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي					
2 - تساعدني مشاعري السلبية في قيادة حياتي					
3 - أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي					
4 - مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية					
5 - ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين					
6 - مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح					
7 - أستطيع إدراك مشاعري الصادقة أغلب الوقت					
8 - أستطيع التعبير عن مشاعري					
9 - أستطيع التحكم في تفكيري السلبي					
10 -أعتبر نفسي مسؤول عن مشاعري					
11 -أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج					
12 -أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي					
13 -أنا هادئ تحت أي ضغوط أتعرض لها					
14 -لا أعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام					
15 -أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج					
16 -أستطيع نسيان مشاعري السلبية بكل سهولة					
17 -أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة					
18 -أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر					
19 -أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة					
20 -عندما أقوم بعمل ممل فإنني أستمتع بهذا العمل					
21 -أحاول أكون مبتكر مع تحديات الحياة					
22 -أتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به					
23 -أستطيع إنجاز الأعمال المهمة بكل قوتي					
24 -أستطيع إنجاز المهام بنشاط وبتركيز عال					
25 -في وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب					
26 -عادة أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفيا بإرادتي					
27 -أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط					
28 -أستطيع استدعاء الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بيسر					

29 -أستطيع أن أنهمك في إنجاز أعمالي رغم التحدي					
30 -أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني					
31 -أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي					
32 -أستطيع أن أنحي عواطفي جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي					
33 -أنا حساس لاحتياجات الآخرين					
34 -أنا فعال في الاستماع لمشاكل الآخرين					
35 -أجيد فهم مشاعر الآخرين					
36 -نادرا ما أغضب إذا ضايقني الناس بأسئلتهم					
37 -أنا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم					
38 -أنا حساس للاحتياجات العاطفية للآخرين					
39 -أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين					
40 -أنا متناغم مع أحاسيس الآخرين					
41 -أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة					
42 -لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء					
43 -عندي قدرة على التأثير في الآخرين					
44 -عندي القدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين					
45 -أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين					
46 -أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين					
47 -أمتلك تأثير قوي على الآخرين في تحديد أهدافهم					
48 -يراني الناس اني فعال تجاه أحاسيس الآخرين					
49 -أدرك أن لدي مشاعر رقيقة					
50 -تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي					
51 -يغمرني المزاج السيئ					
52 -عندما أغضب لا تظهر علي آثار الغضب					
53 -يظل لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي					
54 -أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الآخرين بالإفصاح عنها					
55 -إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفق عليهم					
56 -أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط					
57 -أستطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي لا يفصحون عنها					
58 -أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لعملي					

فهرس المحتويات	الصفحة
ملخص البحث	
شكر وتقدير	
اهداء	
فهرس المحتويات	
فهرس الجداول	-
مقدمة	-
الفصل الاول : الاطار العام للبحث	1
الاشكالية	1
فرضيات البحث	5
أهداف البحث	5
أهمية البحث	6
تحديد المفاهيم الأساسية للبحث	6
الدراسات السابقة	7
الفصل الثاني : الذكاء الانفعالي	11
تمهيد	11

نشأة وتطور مفهوم الذكاء الانفعالي	12
تعريف الذكاء الانفعالي	13
مكونات الذكاء الانفعالي	16
تنمية الذكاء الانفعالي	23
العوامل المؤثرة في تنمية الذكاء الانفعالي	23
نظريات ونماذج المفسرة للذكاء الانفعالي	24
الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية	31
الذكاء الانفعالي والصحة النفسية	32
خلاصة الفصل	34
الفصل الثالث: الصلابة النفسية	35
تمهيد	35
منشأ الصلابة النفسية	36
تعريف الصلابة النفسية	37
أبعاد الصلابة النفسية	40
خصائص الصلابة النفسية	44
النظريات والنماذج المفسرة للصلابة النفسية	47
أهمية الصلابة النفسية	54

الصلابة النفسية والصحة النفسية	56
خلاصة الفصل	58
الفصل الرابع : الإجراءات المنهجية للبحث	59
تمهيد	59
المنهج المستخدم	60
الإطار الزماني والمكاني	60
عينة البحث	60
أدوات البحث	61
الأساليب المستخدمة في البحث	66
الفصل الخامس:عرض ومناقشة النتائج	68
عرض وتحليل نتائج الفرضية الأولى	68
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية	69
عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة	70
عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة	71
مناقشة نتائج الفرضيات	72
مناقشة نتائج الفرضية الأولى	72
مناقشة نتائج الفرضية الثانية	73

مناقشة نتائج الفرضية الثالثة	75
مناقشة نتائج الفرضية الرابعة	76
الاستنتاج العام	78
الخاتمة	79
الاقتراحات	80
المراجع	-
الملاحق	-