

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- قسم العلوم الاجتماعية -

إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية
(الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي

دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية - جامعة محمد خيضر بسكرة -

مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
نصر الدين جابر	أستاذ	جامعة بسكرة	رئيسا
محمد بلوم	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مشرفا
عبد الحميد كربوش	أستاذ	جامعة قسنطينة	مناقشا
زهير عبد الوافي بوسنة	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مناقشا
نور الدين جبالي	أستاذ	جامعة باتنة	مناقشا

إشراف الدكتور:

- محمد بلوم

إعداد الطالبة:

- مريامة حنصالي

السنة الجامعية 2014/2013

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر - بسكرة -
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
- قسم العلوم الاجتماعية -

إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية
(الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي

دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية - جامعة محمد خيضر بسكرة -

مذكرة نهاية الدراسة لنيل شهادة الدكتوراه في علم النفس

تخصص علم النفس العيادي

لجنة المناقشة

الاسم واللقب	الرتبة العلمية	الجامعة	الصفة
نصر الدين جابر	أستاذ	جامعة بسكرة	رئيسا
محمد بلوم	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مشرفا
عبد الحميد كربوش	أستاذ	جامعة قسنطينة	مناقشا
زهير عبد الوافي بوسنة	أستاذ محاضر أ	جامعة بسكرة	مناقشا
نور الدين جبالي	أستاذ	جامعة باتنة	مناقشا

إشراف الدكتور:

- محمد بلوم

إعداد الطالبة:

- مريامة حنصالي

السنة الجامعية 2014/2013

شكر و تقدير

بسم الله الرحمن الرحيم، وصل اللهم على محمد الأمين وعلى آله وصحبه ومن سار على هديه إلى يوم الدين وسلم اللهم تسليما.

سبحان الذي علمني ما لم أكن أعلم، أنار بصيرتي وسدد خطاي، وألهمني الصبر على الصبر، وحبب إلى قلبي هذا العمل وأعانني على إنجازة.....فאלلهم لك الحمد عدد ما كان، وعدد ما يكون وعدد الحركات ربي والسكون. وبعد:

أتقدم بأسمى عبارات الشكر والتقدير لأستاذي المشرف الدكتور: محمد بلوم، على دعمه وتشجيعه لي طيلة مشواري الأكاديمي، وعلى ملاحظاته وتوجيهاته القيمة خلال إشرافه على هذه الدراسة.

والشكر موصول لأستاذ التعليم العالي: نصر الدين جابر على كل ما بذله معنا من جهود منذ الانطلاقة الأولى وحتى آخر مرحلة من العمل، وللدكتور بوسنة عبد الوافي زهير الذي علمني أبجديات البحث العلمي وجعلني أرفع التحدي عاليا. فشكرا أستاذتي الأفاضل مرة أخرى.

كما لا يفوتني أن أتقدم بخالص شكري وامتناني لأستاذنا الفاضل بشير معمريه على رده على كافة استشاراتي وتساؤلاتي منذ بداية هذه الدراسة إلى آخرها، وعلى ما زودني به من مراجع فأدامك الله منارة يهتدي بها طلاب العلم وجزاك عنا خيرا.

كما أتقدم بالشكر والامتنان للدكتور دبله عبد العالي، والدكتور ابراهيمي الطاهر والدكتور مراد بوقطاية والسيد رئيس القسم أستاذي الدكتور اسماعيل رابحي، أستاذي الكريم عبد الحميد عقاببة، دون أن أساك صديقتي الأستاذة الزهرة ربحاني، على تعاونك معي في الجانب الإحصائي.

والشكر موصول أيضا إلى الأساتذة المحكمين على ملاحظاتهم القيمة خلال الإعداد لأدوات الدراسة.

وأخيرا شكري و تقديري للأساتذة الدكاترة أعضاء لجنة المناقشة على قبولهم مناقشة هذا العمل.

دون أن أنسى من سمح بهذا الفضاء من الحرية لأحقق من خلاله ذاتي..... زوجي. فشكرا من القلب.

وكيف أنساكم مصدر طاقتي وإلهامي: هيثم، ياسمين وسمية؟ ولن أنساك أمي فمناك تعلمت الصمود حتى آخر الرمق، فقط لأن على هذه الأرض ما يستحق الحياة.... فشكرا لكم جميعا.....الباحثة .

إهداء

إلى كل الصادقين.....

الذين ينجزون في صمت لأجل وطن حبه من الإيمان.

الباحثة .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة:

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 -

تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية.
- تفسير العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين سمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية)

- تفسير مدى ودلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي.

- تفسير مدى ودلالة التباينات في التخصص (علمي، أدبي) على متغير الذكاء الانفعالي.

- إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

وقد حددت إشكالية الدراسة في التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية بالذكاء الانفعالي؟

ويتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية هي كما يلي:

1- ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط

النفسية؟

2- ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين الصلابة النفسية؟

3- ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين التوكيدية؟

4- ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين الصلابة

النفسية؟

5- ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين التوكيدية؟

6- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى الاختلاف فيها

لمتغيرات (الجنس، والتخصص علمي / أدبي)؟

7- هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم

على مقياس الذكاء الانفعالي؟

وتكونت عينة الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر - بسكرة -

للموسم الجامعي 2012-2013 و البالغ عددهم (ن=140) حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد

اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط و المقارنة .كما اعتمدت في جمع بياناتها على

مقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم الدردير (2002)، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط : Strategies

Assessing Coping من إعداد كارفر و شاير (Carver & Scheier 1989) ترجمة وتقنين (زيزي

السيد ابراهيم، 2006)، و مقياس الصلابة النفسية و مقياس التوكيدية من إعداد الباحثة ، وبعدها تم

التأكد من الخصائص السيكمترية للمقاييس من خلال حساب معاملات الصدق والثبات والتأكد من

دلالتهم قبل تطبيق الدراسة الأساسية ثم عولجت البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية

. SPSS19

وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية :

1/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين كل من إدارة الضغوط النفسية،

والصلابة النفسية، والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

2/ وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة . فقد أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين بعد الوعي بالذات وأساليب إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، الرجوع إلى الدين ، الدعابة، والتخطيط)، ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد تنظيم الذات وأساليب (الرجوع إلى الدين ، الدعابة ، التقبل ، قمع الأنشطة المتنافسة ، والتخطيط) ، وكذا وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد الدافعية و أساليب إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، المواجهة النشطة ، الرجوع إلى الدين، الدعابة، والتخطيط)، وعلاقة موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد التعاطف و الأساليب التالية (إعادة التفسير الإيجابي ، الرجوع إلى الدين ، الدعابة ، التقبل ، قمع الأنشطة المتنافسة، والتخطيط) وبالمثل وجود علاقة موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعد المهارات الاجتماعية و بين الأساليب (الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، الرجوع إلى الدين، استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، التقبل و التخطيط) . في حين كان الارتباط ضعيفا أو غير دال بين باقي الأبعاد.

3/ وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية و بأبعادها (الالتزام ، التحكم و التحدي) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية فيما عدا بعد المهارات الاجتماعية ببعد التحكم و الذي جاء ارتباطه غير دال .

4/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين كافة أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس التوكيدية لدى أفراد العينة، حيث وجدت علاقة موجبة و دالة إحصائية بين بعد الوعي بالذات و الدافعية وأبعاد مقياس التوكيدية (الدفاع عن الحقوق و التوكيدية الاجتماعية)، و علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائية بين بعد تنظيم الذات وأبعاد التوكيدية (الدفاع عن الحقوق

والاستقلالية) كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين بعد التعاطف وأبعاد مقياس التوكيدية (الدفاع عن الحقوق و التوجيهية) في حين ارتبط بعد المهارات الاجتماعية ارتباطاً موجباً ودالاً إحصائياً مع كافة أبعاد مقياس التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

5/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05 و 0.01 بين الدرجة الكلية لمقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية وبعدي التحكم والتحدي لمقياس الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة. حيث وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين أساليب إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي والمواجهة النشطة والرجوع إلى الدين و قمع الأنشطة التنافسية) وبين أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام والتحكم والتحدي)، كما وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين أسلوب (التقبل و الدعابة) وبين بعد التحدي وبالمقابل أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائياً بين أسلوب الإنكار وبعدي الالتزام التحدي، وكذا علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين إستراتيجية الابتعاد السلوكي والأبعاد الثلاث للصلابة النفسية (الالتزام و التحكم و التحدي) وبين إستراتيجية تعاطي المواد النفسية وبعدي الالتزام والتحكم من مقياس الصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .

6/ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط النفسية و الدرجة الكلية لمقياس التوكيدية، في حين لم تحقق الأبعاد ارتباطاً دالاً بالدرجة الكلية لمقياس إدارة الضغوط النفسية عدا بعد التوكيدية الاجتماعية والذي حقق ارتباطاً موجباً ودالاً عند مستوى 0.05 بالدرجة الكلية لأساليب إدارة الضغوط النفسية. فقد جاء الارتباط موجباً ودالاً إحصائياً بين استراتيجيات الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي والتقبل والتخطيط ببعد الاستقلالية، و من جهة أخرى وجدت علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أسلوب الدعابة والتخطيط ببعد التوكيدية الاجتماعية، كما وجدت علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين أسلوب الدعابة و بعد الدفاع عن الحقوق، و بين أسلوب استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي وبعدي التوجيهية، و بالمقابل أظهرت النتائج وجود

علاقة ارتباطية سالبة ودالة إحصائياً بين أسلوب إدارة الضغوط النفسية الابتعاد الذهني و بعدي التوجيهية والاستقلالية لمقياس التوكيدية. لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

7/ عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى فيها الاختلاف لمتغيري (الجنس والتخصص: علمي/أدبي).

8/ إمكانية التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

summary of the study

Title of the study:

Psychological stress management and its relationship to immune personality traits of hardiness and assertiveness in light of emotional intelligence. A field study on university lecturers occupying administrative functions at Mohamed Khidher University of Biskra.

The current study aims to :

- The interpretation of the relationship between dimensions and total scores of emotional intelligence and both psychological stress management and immune personality traits of hardiness and assertiveness.
- The interpretation of the relationship between dimensions and total scores of psychological stress management and immune personality traits of hardiness and assertiveness.
- Explain the extent and significance of variations in emotional intelligence according to gender.
- Explain the extent and significance of variations in emotional intelligence related to academic specialization (scientific, literary) .
- Possibility of prediction of the scores obtained by sample subjects on psychological stress management scale on the basis of their scores on the emotional intelligence scale.

The problematic of the study was defined through the following questions:

- The general question :

What is the nature of the relationship between emotional intelligence, psychological stress management and immune personality traits (hardiness and assertiveness)?;

And a set of sub-questions were derived from this general question as follows:

- 1 –What is the nature of the relationship between dimensions and total scores of emotional intelligence and psychological stress management?
- 2 –What is the nature of the relationship between dimensions and total scores of emotional intelligence and hardiness?
- 3 –What is the nature of the relationship between dimensions and total scores of emotional intelligence and assertiveness?
- 4 –What is the nature of the relationship between dimensions and total scores of psychological stress management and hardiness?
- 5 –What is the nature of the relationship between dimensions and total scores of psychological stress management and assertiveness?
- 6 –Are there statistically significant differences between sample subjects scores reflecting variables of gender and academic specialization?
7. Is it possible to predict the scores of the sample subjects on the psychological stress management scale on the basis of their scores on the emotional intelligence scale?

The study sample consisted of university lecturers occupying administrative functions at Mohamed Khidher University of Biskra, during the academic year

2012–2013, whose total number was 140, and who were chosen in a deliberate fashion.

The researcher adopted the descriptive methodology with the correlation and comparison styles, relied, for data collection, on the Emotional Intelligence Scale, designed by Abd El Mona'am Adderdir(2002), the Coping Assessing Styles List, designed by Carver and Scheier (1989) and translated and standardized by Zizi Asseied Ibrahim (2006), and the Hardiness Scale and Assertiveness Scale, both designed by the researcher, and then subjected to psychometric measures, to determine their coefficients of reliability and constancy, and to ensure their significance strength before application to the basic study. After that, data was analyzed using the Statistical Package for Social Sciences ; SPSS19.

The study reached the following results :

1/ there is a positive correlation, statistically significant at the level of 0.01, between each of the variables of psychological stress management, hardiness, and assertiveness, and emotional intelligence for university lecturers occupying administrative functions.

2/ there is a positive correlation, statistically significant at the level of 0.01, between all dimensions of emotional intelligence scale and the total score of stress management styles for sample subjects.

-The results also showed a positive correlation, statistically significant at the level of 0.01, between the dimension of self-awareness and psychological stress management styles (positive reinterpretation, the reference to religion, humor, and planning), and a positive correlation, statistically significant at the levels of 0.01 and 0.05, between the dimension of self-regulation and styles of reference to religion, humor, acceptance, suppression of competing activities and planning, as well as a positive correlation, statistically significant at the levels of 0.01 and 0.05, between motivation and stress management styles (positive reinterpretation, active confrontation, reference to religion, humor, and planning), and a positive correlation, statistically significant at the levels of 0.01 and 0.05, between the dimension of empathy and the following styles: positive reinterpretation, the reference to religion, humor, acceptance, suppression of competing activities and planning), and, similarly a positive correlation, statistically significant at the levels of 0.01 and 0.05, between the dimension of social skills and the following styles: procedural use of social support, reference to the religion, the use of emotional social support, acceptance, and planning); while the correlation was either weak or non-significant for the other remaining dimensions.

3/ there is a positive correlation, statistically significant at the levels of 0.01 and 0.05, between all dimensions of the emotional intelligence scale and total scores of hardiness and its dimensions (commitment, control, and challenge)

for university lecturers occupying administrative functions, but with the exception of the relationship between the dimension of social skills and the dimension of control which was non-significant.

4/ there is a positive correlation, statistically significant at the level of 0.01, between all dimensions of the emotional intelligence scale and total scores of assertiveness for sample subjects, as, a positive and statistically significant correlation was found between dimensions of self-awareness and motivation and dimensions of assertiveness (defending rights and social assertiveness), a positive and statistically significant correlation was found between the dimension of self-regulation and dimensions of assertiveness (defending rights and autonomy), and a positive and statistically significant correlation was also found between the dimension of empathy and dimensions of assertiveness (defending rights and guidance), while the dimension of social skills correlated positively and significantly with all dimensions of the assertiveness scale for university lecturers occupying administrative functions.

5/ there is a positive correlation, statistically significant at the levels of 0.05 and 0.01, between total scores on the psychological stress management scale and hardiness dimensions of commitment and challenge for the members of the study sample, as, a positive and statistically significant correlation, at the level of 0.01, was found between psychological stress management styles (positive reinterpretation, active confrontation, reference to religion and the

suppression of competing activities) and dimensions of hardiness (commitment, control and challenge), a positive and statistically significant correlation, at the level of 0.01, was found between styles of acceptance and humor and the dimension of challenge, while, and in comparison to this, the results showed the existence of a statistically significant negative correlation between the style of denial and dimensions of commitment and challenge, as well as a negative correlation, statistically significant at the level of 0.01, between behavioral avoidance strategy and the three dimensions of hardiness (commitment, control and challenge) and between psychological substance abuse strategy and hardiness dimensions of commitment and control among members of the study sample.

6/there is a positive correlation, statistically significant at the level of 0.05, between total scores on the psychological stress management scale and total scores on the assertiveness scale, while there was no significant correlation between assertiveness dimensions and total scores of psychological stress management with the exception of the social assertiveness dimension which was positively and significantly correlated with psychological stress management styles, at a level of 0.05. This positive and statistically significant correlation occurred between strategies of procedural use of social support, acceptance and planning and the dimension of autonomy; on the other hand, a positive and statistically significant correlation was found between styles of

humor and planning and the dimension of social assertiveness, as well as a positive and statistically significant correlation between the humor style and defending rights style, and between the style of emotional social support use and the dimension of guidance. And in comparison to this, the results also showed a statistically significant negative correlation between the psychological stress management style of mental avoidance and the dimensions of guidance and autonomy of the assertiveness scale, among university lecturers occupying administrative functions.

7/ the lack of significant differences in emotional intelligence between sample subjects, reflecting variations due to variables of gender and academic specialization.

8/ There is a possibility of prediction of the scores, of university lecturers occupying administrative functions, on the psychological stress management scale, on the basis of their scores on the emotional intelligence scale.

فهرس المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
الجانب النظري	
الفصل الأول : التعريف بموضوع الدراسة	
3	1 - مقدمة إشكالية .
15	2 - أهمية موضوع الدراسة و دواعي اختياره.
19	3 - أهداف الدراسة .
19	4 - عرض الدراسات السابقة و مناقشتها .
40	5 - مفاهيم الدراسة و تعريفها إجرائيا.
40	6 - حدود الدراسة .
الفصل الثاني : الذكاء الانفعالي	
44	1 - لمحة تاريخية عن الذكاء الانفعالي.
46	2 - تعريف الذكاء الانفعالي حسب العلماء.
49	3 - النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي .
57	4 - مكونات الذكاء الانفعالي حسب النماذج المفسرة .
64	5 - الأساس البيولوجي للذكاء الانفعالي.
65	6 - الأسس العصبية للذكاء الانفعالي .
69	7 - الذكاء الانفعالي و سمات الشخصية .
72	8 - الذكاء الانفعالي و الصحة.
77	خلاصة الفصل
الفصل الثالث : إدارة الضغوط النفسية	
80	تمهيد
80	1 - تعريف الضغط النفسي.
83	2 - إدارة الضغوط النفسية أم استراتيجيات المواجهة : إشكالية المصطلح .
87	3 - تعريف إدارة الضغوط النفسية
92	4 - المقاربة النظرية لإدارة الضغوط النفسية .
100	5 - مصادر المواجهة بوصفها عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي و الأداء المناعي
106	6 - الأساس النيوروبيولوجي للتعديل الانفعالي .

110	7 - الاستجابة المناعية للضغوط و سمات الشخصية.
116	خلاصة الفصل
الفصل الرابع : الشخصية المناعية .	
119	تمهيد.
120	1 - تعريف الشخصية المناعية .
121	1 / 1 الصلابة النفسية.
121	1-1-1 تعريف الصلابة النفسية.
124	1-1-2 المصطلحات المتداخلة مع مفهوم الصلابة النفسية .
129	1-1-3 المقاربة النظرية للصلابة النفسية .
137	2/1 تأكيد الذات أو التوكيدية .
137	1-2-1 تعريف التوكيدية.
142	1-2-2 المقاربة النظرية للتوكيدية .
145	2- الشخصية ضمن مقاربة السمات .
148	3- طبيعة سمات الشخصية .
155	4- الأجهزة المناعية بالجسم .
155	1-4 الجهاز المناعي البيولوجي.
156	2-4 الجهاز المناعي النفسي .
160	5- تفاعل العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية المناعية .
165	خلاصة الفصل
الجانب الميداني	
الفصل الخامس : الإجراءات المنهجية للدراسة	
168	تمهيد.
168	1-منهج الدراسة .
168	2-عينة الدراسة .
171	3--أدوات الدراسة.
171	3-1 مقياس الذكاء الانفعالي
171	3-1-1 وصف المقياس
173	3-1-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي
176	3-1-3 تصحيح المقياس
177	3-2 مقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية
177	3-2-1 وصف مقياس إدارة الضغوط النفسية

179	3-2-2 الخصائص السيكومترية لمقياس أساليب إدارة الضغوط النفسية
184	3-2-3 تصحيح المقياس
184	3-3 مقياس الصلابة النفسية
184	3-3-1 وصف خطوات بناء مقياس الصلابة النفسية
188	3-3-2 الخصائص السيكومترية لمقياس الصلابة النفسية
192	3-3-3 تصحيح المقياس
193	3-4 مقياس التوكيدية
193	3-4-1 وصف خطوات بناء مقياس التوكيدية
194	3-4-2 الخصائص السيكومترية لمقياس التوكيدية
198	3-4-3 تصحيح المقياس
199	4- إجراءات تطبيق الدراسة.
199	5- الأساليب الإحصائية.
200	خلاصة الفصل.
الفصل : السادس : عرض و مناقشة نتائج الدراسة	
203	أولا / عرض نتائج الدراسة .
203	1 عرض نتائج التساؤل العام .
204	1-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.
207	1-2 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني .
208	1-3 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثالث .
210	1-4 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الرابع .
211	1-5 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الخامس.
213	1-6 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السادس
215	1-7 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السابع.
216	ثانيا / مناقشة نتائج الدراسة .
216	1 مناقشة نتائج التساؤل العام.
220	1-1 مناقشة لنتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.
225	1-2 مناقشة لنتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني
227	1-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثالث.
230	1-4 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الرابع.
234	1-5 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الخامس.
236	1-6 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السادس.

239	1-7 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السابع .
240	مناقشة عامة لنتائج الدراسة .
250	خاتمة.
254	قائمة المراجع .
	قائمة الملاحق .

فهرس الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول
45	1- جدول يبين التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي.
61	2- جدول يوضح مفهوم وتعريف كل مكون من مكونات الذكاء الانفعالي لنموذج بارأون.
94	3- جدول يوضح ميكانيزمات الدفاع الثمانية الأساسية و ما يقابلها من عمليات للمواجهة
98	4- جدول يمثل الانفعالات و مواضيعها العلائقية حسب (Lazarus , 1993) .
115	5- جدول يلخص بعضالدراسات التي تناولت الشخصية من النمط "أ"
115	6- جدول يلخص بعض الدراسات التي تناولت الشخصية الصلبة
128	7- جدول يمثل أهم المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية
170	8- جدول يوضح توزيع أفراد العينة على مختلف الكليات وكذا النسب المئوية .
170	9- جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس.
170	10- جدول يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص.
174	11- جدول يبين قيم معاملات الارتباط لفقرات و أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس .
175	12- جدول يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على فقرات مقياس الذكاء الانفعالي.
176	13- جدول يمثل معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي
180	14- جدول يمثل معاملات الارتباط لفقرات مقياس أساليب الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس.
182	15- جدول يمثل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس.
183	16- جدول يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين مرتفعي و منخفضي الدرجات على مقياس إدارة الضغوط النفسية .

186	17- جدول يمثل الفقرات الأكثر تكرارا في المقاييس المطع عليها ، و كذا الفقرات المعاد صياغتها. (لمقياس الصلابة النفسية)
189	18- جدول يمثل معاملات الاتساق لفقرات و أبعاد مقياس الصلابة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس .
191	19- جدول يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس الصلابة النفسية.
192	20 - جدول يوضح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس و الدرجة الكلية
192	21- جدول يمثل توزيع فقرات مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد التي تنتمي إليها
195	22- جدول يبين معاملات الاتساق لفقرات مقياس التوكيدية بالدرجة الكلية للمقياس .
196	23- جدول يبين معاملات ارتباط أبعاد مقياس التوكيدية بالدرجة الكلية للمقياس.
197	24- جدول يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التوكيدية .
198	25- جدول يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد مقياس التوكيدية و الدرجة الكلية بطريقة ألفا كرونباخ
198	26- جدول يبين توزيع فقرات مقياس التوكيدية على الأبعاد.
203	27- جدول يوضح قيم معامل الارتباط المتعدد بين كل من إدارة الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية ، التوكيدية بالذكاء الانفعالي
205	28- جدول يمثل قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية بأبعاد إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة.
207	29- جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية بأبعاد مقياس الصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية
208	30- جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و مقياس التوكيدية لدى أفراد عينة الدراسة .
210	31- جدول يبين معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية و بين درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية.
212	32- جدول يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة الضغوط النفسية و مقياس التوكيدية (الأبعاد و الدرجة الكلية) لدى عينة الدراسة .
214	33- جدول يبين نتائج الفروق بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية يعزى الاختلاف فيها لمتغير (الجنس) و (التخصص : علمي/ أدبي)
215	34- جدول يمثل معامل الانحدار الخطي بين المتغير المستقل الذكاء الانفعالي و المتغير التابع إدارة الضغوط النفسية.
216	35- جدول يمثل تحليل التباين الأحادي للمتغير المستقل الذكاء الانفعالي.

فهرس الملاحق

رقم الملحق	عنوان الملحق
1	استمارة تحكيم استبيان لقياس الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية.
2	استمارة تحكيم استبيان لقياس التوكيدية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية.
3	قائمة المحكمون لأدوات الدراسة.
4	الصورة الأولية لاستبيان الصلابة النفسية.
5	الصورة الأولية لاستبيان التوكيدية
6	المقاييس المطبقة في الدراسة.

الفصل الأول

التعريف بموضوع الدراسة

الفصل الأول

التعريف بموضوع الدراسة

1/ مقدمة إشكالية .

2/ أهمية موضوع الدراسة و دواعي اختياره.

3/ أهداف الدراسة .

4/ عرض الدراسات السابقة و التعقيب عليها .

5/ مفاهيم الدراسة و تعريفها إجرائيا.

6/ حدود الدراسة

1/ مقدمة إشكالية:

يكاد لا يختلف اثنان في أننا نعيش زماً تعدد فيه مصادر الضغوط و تباينت فيه أنواعها ، فبين ضغوط اجتماعية و مهنية و أخرى اقتصادية و سياسية تبقى الضغوط النفسية هي القاسم المشترك بينها جميعاً

يستخدم مصطلح الضغوط النفسية للتعبير عن الضيق أو التوتر الناتج عن عجز الأفراد في تحقيق التوازن بين إمكاناتهم المادية المعنوية من جهة، وبين كثرة متطلبات الحياة المفروضة عليهم من جهة أخرى، سواء ارتبط ذلك بالنواحي الشخصية أو الاجتماعية والمهنية إلى درجة الشعور بالإحباط. ويستدل على الضغوط النفسية من خلال استجابة الأفراد الانفعالية للمواقف التي يختبرونها إذ تحدث استجابة الجسم للضغوط تغييرات فيزيولوجية يؤدي استمرارها إلى تنشيط المراكز العصبية المسؤولة عن إفراز هرمون الضغط ما يجعل النظام المناعي في حالة إثارة دائمة، فالمؤكد علمياً أن استجابة الضغط المناعية تخل بالتوازن الحيوي للعضوية إذ يضعف هرمون الكرتيزول المحرر باستمرار نتيجة التعرض للضغوط المزمنة - مهما كانت مستوياتها - من قدرة الجهاز المناعي معرضاً بذلك الأفراد لشتى الأمراض وأخطرها كأمراض القلب والشرابين، والجلطات الدماغية ومختلف الاضطرابات السيكوسوماتية .

غير أن الملفت للانتباه فعلاً هو قدرة بعض الأشخاص على الحفاظ على صحتهم النفسية والجسدية بالرغم من الضغوط النفسية التي يواجهونها، يتعلق الأمر دون شك بقضية الفروق الفردية ولكن هل هي فروق في القابلية أم أن الأمر يتعلق بسمات شخصية محددة تجعل هؤلاء الأشخاص أفضل من غيرهم في التعامل مع تلك الضغوط؟ وهل يمتلك هؤلاء أساليب معينة تتيح لهم التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة؟

لقي موضوع إدارة الضغوط النفسية أو استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية اهتماما بالغا من قبل الباحثين في العديد من التخصصات، ويشير المصطلح حسب (Lazarus&Folkman, 1984) إلى التغيير المستمر في الجهود المعرفية والذهنية لإدارة المطالب الداخلية و الخارجية للضغوط التي يعتقد الفرد أنها متجاوزة لإمكاناته. أي أنه سلوك ديناميكي يظهر في موقف الضغوط لتجنبه كلية، أو التقليل من آثاره المختلفة أو تحمله كاملا و تقبله والرضا عنه لأنه لا مفر منه. (عبد الحميد سعيد حسن، راشد بن سيف المحرزي، 2006، ص 290)

ونطلق في دراستنا الحالية من فكرة التقييم الإدراكي الذي تبناه (Lazarus&Folkman, 1984) في طرحهم لاستراتيجيات مواجهة الضغوط، فما يدركه شخص على أنه تهديدا قد يرى فيه شخص آخر تحديا لإمكاناته يعزز من ثقته بنفسه، وإدراك الموقف بأنه ضاغطا لا يتوقف على كم الضغوط وشدتها وإنما على أساليب الأفراد الوجدانية في الإحساس بتلك الضغوط وطرق التعبير عنها فالتركيز على الوعي الانفعالي في التعامل الفعال مع الضغوط هو جوهر المواجهة.

وإدارة الضغوط النفسية حسب الباحثة " هي مجموعة المهارات الانفعالية -المعرفية - الاجتماعية المتعلمة أو المكتسبة ذات الصلة بسمات الشخصية والتي تحدد أساليب الفرد الفعالة في التعامل باستمرار مع مختلف أحداث الحياة الضاغطة " وعن قضية علاقة الاستراتيجيات بسمات الشخصية تشير دراسة فتيحة بن زروال (2012) إلى علاقة الاستراتيجيات بالأنماط السلوكية ، كما أكدت دراسة (أمل أبو عرام ، 2005) علاقة سمات الشخصية بالاستجابات السلوكية للمواقف المختلفة بحيث تساهم هذه السمات سلبا أو إيجابا في الضغوط الواقعة على الفرد (في نزار بن حامد بن دغليب القائدي ، 2012، ص3)

وذهب كل من (Goldberger, L & Breznitz, S, 1993) إلى القول بارتباط سمات الشخصية بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة و المواقف المتغيرة (في نشوة عمار أبو بكر دردير ، 2010، ص55).

تمثل سمات الشخصية واجهة للبنية السيكولوجية للأفراد، والتي تصدر من خلالها الأحكام على شخص ما بسرعة الغضب أو الاستثارة، وعلى آخر بالهدوء أو الاتزان الانفعالي، وتتشكل السمات بتضافر العوامل الوراثية البيولوجية مع العوامل النفسية الاجتماعية إذ يعد التعلم الاجتماعي محددًا أساسيًا في اكتساب السمات ما يؤكد إمكانية تنميتها وتطويرها.

وتتدخل سمات الشخصية في الإصابة بالأمراض أو الاضطرابات النفسية، أو في الوقاية من التعرض لها "لقد أثبت (Eysenk, 1994) أن سمات معينة من الشخصية تستطيع التنبؤ بحالة الصحة وتوقعات الحياة بعد عقود من السنين بشكل دال". (سامر جميل رضوان ، 2002 ، ص 134)

لقد أسهم علم النفس الايجابي بتحويل مسار البحث وذلك بالاهتمام بالجوانب الايجابية في الشخصية فتزايد التركيز على العوامل الداعمة للصحة النفسية والجسدية للأفراد كالتفاؤل والسعادة والتفكير الايجابي والوجدان الايجابي، ولعل ما دعم هذا المسار أكثر فأكثر هو تأكيد اتجاه المناعة النفسية العصبية للتفاعل الحاصل بين مثل هذه العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية الغددية المناعية ما فسح المجال لظهور مصطلح الشخصية المناعية على يد (Henry Dreher, 1995)

والشخصية المناعية من وجهة نظر (Henry Dreher, 1995) " تعني الفرد القادر على إيجاد الفرح والمعنى (أي الهدف في الحياة) وحتى الصحة حينما تقدم الحياة أصعب تحدياتها. فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار وإنما بالتقبل والمرونة والرغبة في التعلم والتطور الشخصي، ففي خضم أزمات الحياة تحمي سمات كذلك الفرد من الانهيار انفعاليا وجسديا"، و لقد تتبع

دريه عددًا كبيرًا من البحوث والدراسات والتي استمرت طيلة الأربعة عقود الأخيرة ليحدد على ضوءها سبع سمات تسهم في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للأفراد أطلق عليها "السمات المناعية" بحيث يمكن تنمية هذه الأخيرة وتطويرها للبقاء بصحة جيدة، ولقد نشرها ضمن مؤلفه:

"The immune power personality 7traits you can develop to stay healthy" وهذه

السمات هي :

- العامل الرئيسي : (الانتباه - الترابط - التعبير).
- القدرة على الوثوق بالآخرين أو الموثوقية . The capacity to confide.
- الصلابة النفسية : . Psychological Hardiness
- التوكيدية . Assertiveness.
- الثقة الانتمائية Affiliative Trust
- الغيرية Altruism
- تركيب الذات أو تعقد الذات Self-complexity

وفي هذا الصدد تذكر (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008) أنه لكي يكون للفرد معنى في الحياة حسب باتستا والموند (Battista& Almond,1973) فلا بد من الالتزام بشيء ما والاعتقاد أن هذا الشيء مطلوب وأن المعنى في الحياة يظهر في عدة مصادر. وبدوره حدد (Debats,1999) ثمانية مصادر هامة للمعنى في الحياة منها : العلاقات، حياة العمل، السعادة الشخصية وتحقيق الذات والنواحي المادية، والمستقبل والأمل ومن جهته أكد (Folkman&Moskowitz ,2000) أن المعنى يقوم بدور حاسم في سلوك المواجهة الفعالة وخصوصًا تلك التي تدعم الوجدان الإيجابي.

تركز الدراسة الحالية على سمي الصلابة النفسية و التوكيدية لارتباطهما بالنواتج الصحية للضغوط النفسية ويعود مفهوم الصلابة النفسية " Psychological hardiness " في جوهره لعلم النفس الوجودي الذي يؤمن بقدرة الإنسان على إيجاد المغزى والهدف من حياته، ويتجلى مفهوم الصلابة النفسية من خلال مظاهر الشخصية وأساليبها في معاشة الواقع، وذلك بقدرتها على استثمار خبراتها النفسية، أو حتى الخبرات الحياتية الملاحظة للآخرين قصد التعامل الفعال مع مختلف المواقف الضاغطة، ويتميز ذوي الصلابة النفسية المرتفعة حسب التراث الأدبي بالالتزام أمام الذات والآخرين، والجرأة والمنافسة والقدرة على إيجاد العديد من البدائل للمشكلات المعقدة وبالجاببية الشخصية والتعاون، والإصرار والتحدي، وقوة التحمل والتفاؤل.

ولقد صاغت (Kobossa,1979) مصطلح الشخصية الصلبة "The hardy personality" لتصف به أولئك الذين ينجزون حتى بوجود الضغط، ومع ذلك يحتفظون بصحتهم النفسية والجسدية، وتذهب إلى تعريف الصلابة النفسية بأنها: " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.(علي عسكر، 2003، ص155)

تلعب الصلابة النفسية دورا وسيطا بين الضغط والصحة، إذ تتحدد بموجبها الطريقة التي يدرك ويفسر من خلالها الأفراد الأحداث الضاغطة على أنها فرصا للنمو والتطور الشخصي،ومن ثم يعمل هذا الإدراك الإيجابي على تعديل الاستجابة المناعية للضغوط مخففا بذلك من آثارها السلبية على الصحة النفسية والجسدية عبر جملة من الاستراتيجيات التكيفية الفعالة.

ولقد ذهب (Michelle Rowe,1998) إلى اعتبار الصلابة النفسية عاملا معدلا للضغوط في دراسته على العاملين بقطاع الرعاية الصحية والمعانين من الاحتراق النفسي، في حين عدها

(Madi,2013) طريقا لمقاومة الضغوط إذ تعكس القدرة على التحمل، فالمواجهة تتطلب تحديدا دقيقا للوضعيات المجهدة، وتحليلا معمقا لما يمكن اقتراحه من حلول تتيح تفسيراً إيجابياً لتلك المواقف، وأظهرت نتائج دراسة (Judkins Kay, 2001) حول "الصلابة، الضغط واستراتيجيات المواجهة " وجود علاقة موجبة ودالة إحصائياً بين الصلابة النفسية المرتفعة من جهة وبين المواجهة المركزة على حل المشكلات والمستوي المنخفض من الضغوط من جهة أخرى، وفي المقابل ارتبطت الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات مرتفعة من الضغوط وبالمواجهة المركزة على الانفعال، واعتبرت (حدة يوسف، 2012) الصلابة النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية من بين المتغيرات الواقية من الضغوط النفسية، كما بحثت دراسة (Margaret Beasley, et al ,2003) تأثير الصلابة وأساليب المواجهة على المقاومة خلال الاستجابة لأحداث الحياة الضاغطة وقد دعمت النتائج نموذج التأثير المباشر للعلاقة بين ضغوط الحياة والصحة النفسية والجسدية، كما برهنت النتائج عن دور الصلابة بوصفها عاملاً معدلاً لنواتج الضغوط على الصحة بحيث يعمل التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة على تحديد نوعية الاستجابة الانفعالية لتلك الضغوط .

يسمح التفسير الإيجابي للوضعيات الضاغطة إن بتعديل الاستجابة المناعية للضغوط النفسية محددًا بذلك أساليب الأفراد الانفعالية في التعبير عنها، وإن كانت الصلابة النفسية تعبر عن معتقدات الفرد وأفكاره حول فاعليته فإن التوكيدية تعني القدرة على التعبير عن الأفكار والمعتقدات والآراء والدفاع عن الحقوق ما جعل منها إحدى المتغيرات ذات الصلة بالضغوط النفسية، فالفرد خلال تعامله مع مختلف المواقف الضاغطة يحتاج إلى التعبير عن آرائه وأفكاره بكل حرية دون المساس بحرية الآخرين ومعتقداتهم، ولهذا عدّها الكثيرون إحدى المهارات الاجتماعية الاتصالية واعتبرها (Henry Dreher) إحدى سمات الشخصية المناعية.

والتوكيدية (Assertiveness) أو تأكيد الذات (Self- assertion) حسب الباحثة : " سمة في الشخصية تتضمن مجموعة من الاستجابات المعرفية - الانفعالية السلوكية الواعية والتي تحظى بالقبول الاجتماعي وتحقق للفرد الغاية منها، وتتمثل في حرية التعبير عن المشاعر الايجابية والسلبية على حد سواء بصورة لفظية أو غير لفظية، البدء والاستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، الدفاع عن الحقوق الخاصة مع ضرورة احترام حقوق الآخرين وحررياتهم، الاعتراف بأوجه القصور الشخصي والاستقلالية في اتخاذ القرار"

يتطلب التعبير التوكيدي حسب (طه عبد العظيم حسين ، 2006) وعي بالذات في قمة انفعالها مع إدراك واضح للحدود التي يمكن وضعها لهذه الانفعالات حتى لا ينجر الفرد وراءها، كما وتتطلب التوكيدية السوية في مضمونها تلك القدرة على التعبير عن الذات في مختلف مواقف التفاعل الاجتماعي مع ضرورة مراعاة حقوق الآخرين وحررياتهم الشخصية، فالحكمة تكمن في الخروج بالكسب المتبادل لكافة أطراف العلاقة التفاعلية فذلك من شأنه تحقيق التوافق النفسي الاجتماعي للأفراد.

تعكس التوكيدية من جهة أخرى أحد جوانب الصحة النفسية للفرد، فهي تساعد على تنمية تقدير الذات والحد من الشعور بالخوف والقلق في المواقف التي تستدعي الجرأة والشجاعة لإبداء الآراء المعارضة للآخرين ولا يتوقف ذلك على التعبيرات اللفظية فحسب بل يتعداه ليشمل كافة أشكال التعبير غير اللفظي، كالانسجام بين تعبير الوجه وإيماءات الجسم ومضمون الرسالة المراد إيصالها، إضافة إلى نبرة الصوت واتصال العين وعموما تساعد لغة الجسم في التعبير عن صدق المشاعر ووضوحها فمحتوى السلوك التوكيدي يكمن في الكيفية التي يتم من خلالها إيصال أفكارنا وآرائنا للآخرين .

يؤدي انخفاض مستوى التوكيدية إلى آثار سلبية على الصحة، فقد توصلت دراسة (Ghareeb, 1992) إلى وجود علاقة عكسية دالة بين القلق والتوكيدية، واعتبر (عبد الله جاد محمود، 2002) السلوك التوكيدي متغيراً وسيطاً بين الضغوط النفسية والاكتئاب والعدوان، ويعتقد (محمد محمود بني يونس، 2006) بوجود علاقة قوية بين التوكيدية والالتزان الانفعالي إلى الحد الذي يمكن اعتبارهما وجهين لعملة واحدة فكلاهما لا غنى عنه في العملية التوافقية.

لقد أحدث الاتجاه السيكوسوماتي نقطة تحول في مجال الدراسات النفسية وذلك بتأكيد آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية، ومن ثم كان لا بد من التركيز على أساليب التعامل مع هذه الضغوط وإدارتها للتخفيف من نواتجها الصحية، فاتجهت البحوث لدراسة استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى قطاعات مختلفة في المجتمعات النامية والمتطورة على حد سواء، غير أن أكثر المهنيين تعرضاً للضغوط حسب (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010) هم العاملون في مهنة الطب والتمريض والشرطة والتدريس، وفي هذا الإطار يذكر (Fisher) " أنه كلما قل عدد أعضاء هيئة التدريس، زادت الأعباء الأكاديمية والإدارية والبحثية عليهم، وبصورة عامة فإن الأشخاص ذوي التعليم العالي لديهم توقعات عالية لحياتهم يتعرضون لضغوط أكثر من الأشخاص الأقل تعليماً، حيث تكون الفجوة بين أهدافهم وتوقعاتهم أقل (محمد عبد العزيز، 2010، ص 96).

يشكل الطموح المرتفع مصدراً آخر من مصادر الضغوط لذوي التعليم العالي ومن هذا المنطلق اهتمت الدراسة الحالية بالأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية كعنصر فعال في مخرجات العملية التعليمية، يقوم إلى جانب التدريس والبحث العلمي، بمسؤولية الإدارة مما قد يعدد من مصادر الضغوط النفسية لديه، فقد توصل (يوسف جوادي، 2006) إلى ارتفاع مستوى الضغوط النفسية لدى الأستاذ الجامعي، إضافة إلى تعدد مصادر شعوره بتلك الضغوط: كالعلاقة مع الزملاء، والإدارة والطلبة، والهيكل التنظيمي والظروف الفيزيائية لبيئة العمل، وهدفت دراسة (مسعود وفاء، 2009)

إلى التعرف على طبيعة مصادر ضغوط بيئة عمل أستاذ الجامعة وقد حصرتها في: علاقة الأستاذ بالطلبة، ظروف العمل، علاقة الأستاذ بالإدارة طبيعة العمل وعلاقة الأستاذ بالزملاء.

أما دراسة (سليمة حفيظي، 2013) فقد تناولت موضوع ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية وإمكانية تأثيرها على أدائه. فهل لازدواجية الدور انعكاساتها على الأداء الأكاديمي للأستاذ؟ أم أنها تعكس درجة كبيرة من التحمل، لدى أولئك الذين يعتقدون في قدرتهم على استخدام مصادرهم النفسية والبيئية قصد التعامل الفعال مع ما يواجهونه من مواقف ضاغطة، بحيث يجسد هذا الاعتقاد صلابة نفسية مرتفعة؟ وهل تعكس هذه الازدواجية القدرة على إدارة ضغوط العلاقات الاجتماعية تحديداً، كرفض المطالب غير المقبولة، والتعبير عن الآراء المعارضة للآخرين مع تقبل حرية الآخر في التعبير عن آرائه، والاستقلالية في اتخاذ القرارات مع تحمل مسؤولية النتائج المترتبة عنها؟

بصيغة أخرى هل تعكس هذه الازدواجية تأكيداً مرتفعاً للذات بحيث تسمح إلى جانب الصلابة النفسية باستخدام أنجع الاستراتيجيات التكيفية تحقيقاً للتوافق النفسي والتوازن الوظيفي للعضوية؟ وإذا كانت الفجوة أكثر اتساعاً بالنسبة لذوي التعليم العالي بين أهدافهم وتوقعاتهم مما يضاعف من كم الضغوط لديهم، فهل يوفر لهم ذكاؤهم الأكاديمي وعياً تاماً بحالاتهم الانفعالية مما يجعلهم أكثر ضبطاً وتحكماً في الذات؟

تعد الحالات الانفعالية من أكثر مهددات الصحة وما انتشر الأمراض العضوية ذات المصادر الانفعالية إلا دليلاً على ذلك، ولا يعبر الوعي الانفعالي عن الشعور بالذات أثناء معاشتها للموقف الانفعالي فحسب، وإنما يتعداه إلى التفكير بتلك المشاعر إذ تمثل القدرة على الربط بين ما هو عقلي (التفكير) وما هو انفعالي الخطوة الأولى للاستقرار النفسي الفسيولوجي، إن هذا التكامل بين الأنظمة

الانفعالية (الوجدانية) والأنظمة المعرفية هو ما اصطلح على تسميته بالذكاء الانفعالي (أو الوجداني أو العاطفي أو ذكاء المشاعر)

"يعتبر الذكاء الانفعالي من أحدث أنواع الذكاءات في مجال الصحة النفسية وعلم النفس في الوقت الحاضر، ولقد نما وتطور هذا المفهوم نتيجة لطابع العصر الذي نعيش فيه والذي يتطلب رؤية غير تقليدية لمفهوم الذكاء، فالمجتمع الآن يواجه العديد من التحديات الاقتصادية والصحية والثقافية والسياسية والبيئية، والتي تتطلب من الفرد ليس فقط قدرات عقلية لحل المشكلات التي تواجهه، ولكن تحتاج أيضا إلى قدرات انفعالية واجتماعية يمكن من خلالها التعامل مع متطلبات الحياة اليومية الضاغطة والتواصل بكفاءة مع الآخرين" (سلامة الشارف سالم خليفة العباني، 2010، ص 433)

والذكاء الانفعالي حسب الباحثة هو "مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تثير المحتوى الوجداني للأفراد ما يتيح فهما دقيقا، وعمقا للانفعالات يسمح بمراقبتها وتنظيمها لتحقيق معالجة فعالة للمشكلات ويتضمن الوعي بالذات (أو المعرفة الانفعالية)، إدارة الذات (التحكم في الانفعالات السلبية)، حفز الذات أو الدافعية، التعاطف (الإحساس بالآخر) والمهارات الاجتماعية (القدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية).

يتضح من التعريف أن للذكاء الانفعالي قسمين أو شقين: أولهما يكون داخل الشخص وثانيهما بين شخصي، فعلى المستوى الشخصي يتجلى في المعرفة الانفعالية بمعنى معرفة الفرد لأسباب انفعالاته وكذا التعبير عنها، و قدرته على الربط بين مشاعره و تفكيره، وقدرته على تحديد جوانب القوة والضعف في ذاته، وامتلاكه للمرونة الانفعالية أي القدرة على تغيير الانفعالات بسهولة متى تغيرت الظروف (سهولة التخلص من استثارة الانفعالات السالبة والتي لها ارتباط بالمرونة العصبية)،

والقدرة على تحمل الإحباط وحفز الذات والتي تظهر في الإصرار والمثابرة في إنجاز الأعمال بنفوق.

أما على المستوى البين شخصي أو الاجتماعي فيتجلى في القدرة على فهم انفعالات الآخرين لمنع تصعيد الصراع أو للتعاطف معهم والاستماع لمشاكلهم قصد حل المنازعات باستخدام مهارتي التفاوض والإقناع، فالتحدي الذي تفرضه العلاقات الاجتماعية يكمن في القدرة على التفاعل الإيجابي لمواجهة صعوبات التعايش في ظل اختلاف الأفراد وتباينهم في قدراتهم المعرفية وسماتهم الوجدانية.

يذكر (Bourey & Miller, 2001) أن الناس مرتفعي الذكاء الوجداني أكثر مرونة وانفتاحا وتقمصا عاطفيا تجاه الآخرين، ولديهم إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية، وأكثر مهارة في فهم انفعالاتهم الشخصية، وهذه الكفاءات الانفعالية تعد مفتاح النجاح في العمل، كما أن الوعي بالذات وهو أحد المكونات المهمة في الذكاء الوجداني يجعلنا نحسن أنفسنا وإرادتنا خاصة في أوقات الأزمات.

و يذكر (Elias & Weissberg, 2000) مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية الضرورية للنجاح في الحياة: هي التواصل بكفاءة، التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر، التفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال. (عبد المنعم أحمد الدردير ، 2004 ، ص 27)

يرتبط الذكاء الانفعالي حسب دراسة (Fatenah Naghavi et al , 2010) بمجموعة من العوامل كالرضا عن الحياة والتفاؤل والشخصية، و كذا بالاضطرابات الانفعالية كالقلق والاكتئاب والألكستيميا (العجز عن التعبير على الانفعالات)، زيادة على كونه مؤشرا دالا على الانجاز. ولقد أسفرت نتائج الدراسة التي قام بها (أيمن غريب قطب ناصر ، 2011) عن إمكانية تنبؤ الذكاء الانفعالي بمهارة إدارة الضغوط النفسية.

وأوضح (Van Dierendonck et al , 2010) أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يعد عاملاً واقياً من الاحتراق النفسي، و من جهته توصل (Yu Chi ,2011) إلى أن الذكاء الانفعالي يعد عاملاً معدلاً للضغط و الأداء ، إذ يقوم بتعديل إدراك الأفراد للضغوط ومن ثم لا تؤثر في أدائهم. وبدورها انتهت دراسة (Van Der Zee,et al , 2002) إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي والأداء الأكاديمي. (In Michael Byrne,2012,p 12)

وهو ذاته ما توصلت إليه دراسة (Felicia Bell Bradshaw,2008) أي عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والأداء الأكاديمي، ومن جهته يؤكد (جولمان، 2000) أن نسبة مساهمة الذكاء الانفعالي في النجاح في الحياة والعمل تقدر 80 % مقابل 20 % فقط للذكاء العام، ويعتقد بامتلاكنا لعقلان أحدهما عاطفي والآخر مفكر، ويطلق عليهما (العقل الوجداني والعقل المنطقي) ويقر بأهمية المشاعر والأحاسيس في عملية التفكير والعكس صحيح، فالتناغم الحاصل بينهما يسهم في اتخاذنا لقراراتنا في الحياة.

وعليه تتحدد إشكالية الدراسة في تقصي طبيعة العلاقة بين كل من إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) بالذكاء الانفعالي : فما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ؟

ويتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية هي كما يلي:

1. ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية

بأبعاده و درجتها الكلية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟

2. ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين الصلابة النفسية لدى

الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ؟

3. ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية وبين التوكيدية لدى الأساتذة

الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ؟

4. ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية و بين الصلابة

النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ؟

5. ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين التوكيدية لدى

أفراد العينة؟

6. هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى الاختلاف فيها

لمتغيرات (الجنس، والتخصص : علمي / أدبي)؟

7. هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم

على مقياس الذكاء الانفعالي؟

2/ أهمية موضوع الدراسة ودواعي اختياره.

تعد الضغوط النفسية ظاهرة لازمت الإنسان منذ القدم، وهي اليوم السمة المميزة لعصر تتزايد

فيه متطلبات الفرد نتيجة التقدم العلمي والتكنولوجي وما أفرزاه من تغيرات جذرية في نمط الحياة.

والضغوط النفسية هي القاسم المشترك لسلسلة الأحداث الحياتية الضاغطة التي يعيشها الناس

في عصرنا الحالي بداية من منغصات الحياة اليومية كالازدحام والضوضاء ووصولاً إلى المشكلات

المهنية والاقتصادية والاجتماعية والشخصية، وهي بذلك تمثل العامل الرئيس الكامن خلف معظم الأمراض سواء العضوية منها أو النفسية، ومن ثم كانت الضرورة ملحة لدراسة أنجع الطرق والأساليب في التعامل معها حفاظا على الصحة النفسية والجسدية لدى فئة من المجتمع لها مكانتها الاجتماعية الهامة، وتوصف بالذكاء الأكاديمي.

وتكمن أهمية الدراسة الحالية في تركيزها على الجانب الوجداني كمكون أساسي في الشخصية يعمل بشكل متكامل مع المكون المعرفي لتحقيق التوازن داخل منظومة معقدة التركيب هي الشخصية، فالسمات الوجدانية التي يتضمنها الذكاء الوجداني أو الانفعالي تشمل التعاطف والقدرة على حفز الذات أو الدافعية والمثابرة والتفاؤل، زيادة على متغير الصلابة النفسية وهي كلها تتدرج في إطار علم النفس الايجابي كعلم يهتم بالخبرة الايجابية في حياة الفرد.

كما تستمد الدراسة أهميتها من تناولها لدور العوامل النفسية الايجابية في تحقيق الصحة النفسية والجسدية للأفراد وهي نقطة تقاطع تشترك فيها مع اتجاه المناعة النفسية العصبية كعلم أكد تأثير هذه العوامل على الأنظمة العصبية الغددية المناعية، تماما كما أكدها الاتجاه الحديث في الطب العقل-جسم كتوجه يأخذ بالوحدة لا بالانفصال بين الفكر والجسد.

كما تتجلى أهمية البحث في تناوله لسمات الشخصية من منظور تكاملي بيولوجي/ عصبي/ نفس اجتماعي، مؤكدة بذلك دور عمليات التعلم الاجتماعي في تشكيل الأنظمة المناعية النفسية للفرد ما يوفر قاعدة نظرية لإعداد برامج ومشاريع تعليمية تهدف لتنمية هذه السمات أو بالأحرى هذه الفضائل الإنسانية، ذلك أن الأبعاد أو المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي أو الصلابة النفسية أو حتى التوكيدية واستراتيجيات المواجهة تتضمن في مجملها خاصية رقابة الذات، أو الوعي بحالاتها الانفعالية بمعنى ضبط النفس وحسن إدارتها.

أما عن دواعي اختيار الموضوع:

فناجعة من قناعة ذاتية لدى الباحثة بضرورة تركيز البحوث والدراسات النفسية على الجوانب الإيجابية في الشخصية ، بغرض الوقوف على تلك العوامل الداعمة للصحة النفسية والجسدية للأفراد في زمن نشهد فيه تحولات كبرى وعلى كافة الأصعدة. ولا يتأتى هذا إلا إذا شكلت تلك البحوث والدراسات الأكاديمية قاعدة نظرية يستند إليها القائمين على المناهج التربوية في إعداد البرامج والمقررات الدراسية. فتكوين الفرد الفعال في المجتمع يقوم على ركيزتين أساسيتين هما التربية والتعليم ولا مجال لتقديم إحداهما على الأخرى.

إن فعالية الفرد في المجتمع تحددها خصاله الشخصية أو بالأصح سماته وما أوجنا إلى تنشئة أفراد ذوي شخصيات إيجابية تتميز بالتزامها بالمبادئ والقيم، وبقدرتها على التحمل في مواجهة الأزمات، وبرغبتها في التميز والإبداع، و بدافعيتها المرتفعة للإنجاز، و باحترامها للآخر.

إن تنمية مثل تلك السمات وغيرها ليس بالأمر المستحيل، فكم تعلمنا في مدرستنا الجزائرية أسمى معاني الفضائل الإنسانية من تعاليم ديننا السمحة، ومن أروع قصائد الشعر بشتى أنواعه، ومن نماذج لشخصيات تاريخية ضربت لنا المثل في الشجاعة والثبات على المواقف، وأخرى أبدعت في تميزها فاستحققت الاعتراف. هي ذاتها السمات التي نسعى لتتميتها لدى أبنائنا في ظل عصر تعددت فيه قنوات التنشئة الاجتماعية، وهي ذاتها السمات التي سنحاول تأكيد علاقتها بالصحة النفسية الجسدية للأفراد.

إن طبيعة التخصص (علم النفس العيادي) لا تتطلب فقط وصف الاضطرابات النفسية، تصنيفها وتشخيصها بغرض تقديم العلاج ، بل و تتطلب أيضا معرفة العوامل النفسية التي تدعم الشخصية وتحميها من التفكك و الانهيار الانفعالي الجسدي ، تلك العوامل التي تجعل لبعض الأفراد

القدرة على التحمل و الصمود في مواجهة الصدمات ، فالقدرة على تشخيص اللاسواء تستدعي معرفة الجانب الآخر المقابل له .

فإذا كان التحليليون يرجعون الاضطرابات النفسية إلى فشل الأنا في إحلال التوازن بين الهو والأنا الأعلى فذات المدرسة تعترف بقوة الأنا ، فمن أين تستمد الأنا قوتها لدى التحليلين الجدد ؟ تستمدها من أسلوب الحياة عند آدلر ، و هو الطريقة التي يسلك بها الفرد في حياته فأدلر يقول بقوة الأنا و قدرتها على الصمود انطلاقاً من قدرتها على تعويض الشعور بالنقص ، ذلك الشعور الذي يخلق التحدي لدى الفرد لا العجز و الاستسلام ، و تستمدها من " التحقيق الأسمى " لدى يونغ الذي آمن بقدرة الأنا على تحديد الأهداف و إيجاد المعنى و المغزى من الحياة لأن نظرة الفرد للمستقبل وحالته النفسية هي التي تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي.

وإذا كان المعرفيون يرجعون الاضطرابات إلى الأفكار اللاعقلانية التي تشوه إدراك الفرد للواقع فذات المدرسة تعتمد في علاجها على تصحيح تلك الأفكار وذلك بمحاولة إعادة الصياغة الإيجابية للمواقف. وإذا كان السلوكيون يوعزون الاضطرابات النفسية للتعلم الشرطي ، فكيف لا يكون للتعلم الشرطي دور في اكتساب السمات الإيجابية التي تعزز المناعة النفسية لدى الأفراد ؟.

وإذا كانت شخصية الفرد هي نتاج لهذا التفاعل بين الجوانب النفسية الاجتماعية فإن هذا التفاعل يتم داخل كتلة بيولوجية تتأثر بنواحي فيزيولوجية عصبية ، ومن هذا المنطلق نما اهتمامنا بالجانب الإيجابي في الشخصية وفق رؤية تكاملية تؤمن بقدرة الفرد على تنمية هذه الجوانب في شخصيته بمبدأ واحد هو الوعي بالذات ، وقد جاء اختيارنا لعينة غير إكلينيكية لنقف على حقيقة السمات المناعية التي قال Henry Dreher بها ، وقبلها دعى Allport إلى ضرورة دراسة علم النفس للشخصية الصحية .

3/ أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

- تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده ودرجته الكلية وبين إدارة الضغوط النفسية وسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .
- تفسير العلاقة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها ودرجتها الكلية وبين سمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) لدى أفراد العينة .
- تفسير مدى ودلالة التباينات بين الجنسين على متغير الذكاء الانفعالي.
- تفسير مدى ودلالة التباينات في التخصص (علمي، أدبي) على متغير الذكاء الانفعالي.
- إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

4 - عرض الدراسات السابقة و التعقيب عليها :

أولا : عرض الدراسات السابقة : سيتم عرض ما توصلت إليه الباحثة من دراسات سابقة ذات الصلة بمتغيرات الدراسة (إدارة الضغوط النفسية، الصلابة النفسية والتوكيدية، والذكاء الانفعالي) .

*** /دراسة (Kobossa,1979)**

الدراسة بعنوان "العلاقة بين أحداث الحياة الضاغطة والصلابة الشخصية " وقد هدفت إلى التحقق من الفرضيات التالية : أن الأشخاص الذين يختبرون درجات عالية من الضغوط دون أن يصابوا بالأمراض النفسية و الجسمية لديهم بناء شخصي أو تركيب شخصي قوي يختلف عن الذين

يصابون بالمرض عند تعرضهم للظروف نفسها ويطلق على هذا التركيب مفهوم صلابة الشخصية والذي يعمل كمتغير وسيط بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالمرض النفسي و الجسمي .

تألفت عينة الدراسة من (161) من الموظفين الحكوميين واستخدمت الباحثة مقاييس هي قائمة (هولمر وراهي) لأحداث الحياة المعد عام (1967)، واختبار (وايكر) و(ماسودا) و(هولمز) لتقدير جدية المرض، ومقاييس السيطرة الداخلية و الخارجية لمعرفة درجة الضبط والالتزام والتحدي واختبار الاغتراب المعد من قبل الباحثة نفسها، وقد اعتمدت على الوسائل الإحصائية التالية: الاختبار التائي، معامل ارتباط بيرسون، والارتباط التمييزي لتحقيق أهداف البحث.

وتوصلت الدراسة إلى أن الأفراد الذين تعرضوا لضغوط عالية من دون أن يصابوا بالمرض كانوا يمتلكون بناء شخصيا قويا سمي بالصلابة، مؤكدة بذلك على أن الصلابة الشخصية هي متغير وسيط بين المرض الضغوط والمرض النفسي والجسمي للأفراد.(في لطيف غازي مكي، براء محمد حسن، 2011، ص369)

*** /دراسة (Gerson, 1998)**

هدفت إلى بيان العلاقة بين الصلابة النفسية و مهارات المواجهة و الضغوط بين طلبة الدراسات العليا، حيث بلغت عينة الدراسة (101) طالبا من الدراسات العليا من قسم علم النفس، وتوصلت الدراسة إلى أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة النفسية كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فاعلية و تأثيرا من الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة، وأن الضغوط ترتبط إيجابيا بمهارات المواجهة التالية: التحليل المنطقي، التجنب المعرفي، التفرغ الانفعالي، الاستسلام. كما توصلت الدراسة أيضا إلى أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغوط، و أخيرا توصلت الدراسة إلى وجود علاقة سالبة بين الصلابة

والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغوط على أنها أقل ضغطا من الطلاب الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة (في عبد الرحمان عيد الجهني، 2011، ص 213)

*/ دراسة (Murensk, 2000):

هدفت إلى دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية الخمس الكبرى، وأظهرت الدراسة بواسطة معاملات الارتباط بين درجات المديرين (90) مديرا على قائمة جولمان للكفاءات الوجدانية (Eci) ودرجاتهم على قائمة الشخصية (Neo-Pi) وجود علاقة سالبة دالة بين الذكاء الوجداني وسمّة العصاوية Neuroticism، بينما توجد علاقة موجبة دالة مع سمات الانبساطية Extroversion، والانفتاح على الخبرة Openness To Experience، والمقبولية Agreeableness، وبقطة الضمير Conscientiousm. (في عبد العظيم سليمان المصدر، 200، ص 610)

*/ دراسة (Menon,S . 2001):

هدفت إلى اختبار العلاقات الكامنة بين الذكاء العاطفي للأساتذة وطريقة أدائهم لوظائفهم التعليمية انطلاقا من إحساس طلبة الدكتوراه الدارسين لدى هؤلاء الأساتذة. وتكونت عينة الدراسة من (79) طالبا من طلبة الدكتوراه الدارسين في كلية التربية في جامعة فلوريدا الجنوبية و(29) مدرسا مشرفا رئيسا على رسائلهم. وقامت الدراسة بالتحقق من الذكاء العاطفي لهؤلاء الأساتذة مقاسا بواسطة استبانة مسح ذاتي لمعامل الذكاء، وبين طريقة أدائهم للعمليات التعليمية المقاسة من وجهة نظر طلبة الدكتوراه.

وتبين أن الذكاء العاطفي لهؤلاء الأساتذة يقع بين فئتين رئيسيتين بين النظرة المثالية أو الدرجة المتكاملة والخبرة والمهارة، وكانت هذه العلامات أعلى مما تتوافر في عينات أخرى. أما بالنسبة

للعلمية التعليمية فقد أشار طلبة الدكتوراه إلى تمتع مدرسيهم بمستويات مرتفعة في قدراتهم على مساعدة الطلبة في الرؤية المستقبلية كما كشفت النتائج عن وجود معامل ارتباط ضعيف وسلبى بين مستويات الذكاء العاطفي للأساتذة وبين طريقة أدائهم وإنجازهم للمهام التعليمية. (في هناء خالد الرقاد، عزيزة أبو دية، 2012، ص 749)

***/ دراسة (Sharon Kay Judkins, 2001)**

بحثت الدراسة في العلاقة بين كل من الصلابة النفسية والضغط واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض من المستوى المتوسط في المستشفيات، وافترضت وجود علاقة ارتباطية موجبة بين استراتيجيات المواجهة إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية بمكوناتها، وبين الضغط واستراتيجيات المواجهة وأن كلا من الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تتبى بوجود الضغط. وقد استخدم في تحليل بياناته معامل الارتباط المتعدد لبيرسون والانحدار المتعدد والانحدار الخطي.

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

- ارتباط الضغط باستراتيجيات مواجهة محددة وهي المجابهة، التحكم الذاتي، قبول المسؤولية وسلوك الهروب تجنب.

- ارتباط الصلابة النفسية العالية خاصة في بعدي الالتزام والتحكم بمستويات منخفضة من الضغط وباستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة، وعلى العكس من ذلك ارتبطت الصلابة النفسية المنخفضة بمستويات عالية من الضغط وباستخدام الاستراتيجيات المتمركزة حول الانفعال. كما كانت الصلابة النفسية المرتفعة منبئ قوي عن مستويات الضغط المنخفضة، بالإضافة إلى أن سلوك الهروب تجنب كان منبئ هام عن الضغط النفسي.

وقد جاءت هذه الدراسة لتأييد الافتراضات النظرية القائلة بانخفاض الضغط بوجود الصلابة النفسية المرتفعة واستراتيجيات مواجهة محددة عالية، وأن هناك إمكانية لخفض الضغط الناجم عن العمل من خلال الرفع من مستوى الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة التكيفية.

* / دراسة عبد المنعم أحمد الدردير (2002) :

تناولت الدراسة علاقة الذكاء الوجداني ببعض المتغيرات المعرفية والمزاجية ، و كان من بين أهدافها

- التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بكل سمة من سمات الشخصية الستة عشر (PF 16) ومقدار حجم التأثير ونسبة التباين المفسر للذكاء الوجداني على هذه السمات.
- التعرف على مدى اختلاف الذكاء الوجداني باختلاف النوع و التخصص (أدبي، علمي) ومقدار حجم التأثير ونسبة التباين المفسر لكل من النوع والتخصص على الذكاء الوجداني.

وتكونت عينة الدراسة من 148 طالبا وطالبة من الفرقة الرابعة بكلية التربية بقنا - جامعة جنوب الوادي من الأقسام الأدبية والعلمية الذين تتراوح أعمارهم بين 20 - 23 سنة. وقد طبق الباحث مقياس الذكاء الانفعالي (من إعداد)، ومقياس التحليل الإكلينيكي وهو الصورة النهائية لمقياس عوامل الشخصية الستة عشر لكاتل والذي تم تقنينه على البيئة العربية من طرف (محمد السيد عبد الرحمان وصالح بن عبد الله أبو عباة). وقد تم الاعتماد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) باستخدام الطريقتين الارتباطية والفارقية لحساب معاملات الارتباط وتحليل التباين (2*2) و اختبار "ت" وكذا حجم التأثير.

وأظهرت النتائج وجود علاقة موجبة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي وكل من سمة التألف والنبات الانفعالي، والسيطرة (إدارة الحوار، الضبط الذاتي، التأثير)، والاندفاعية (الحماس، الحيوية

والنشاط) والانفتاح (المغامرة، الجرأة الاجتماعية، المبادرة، الانبساط الاجتماعي والتفاؤل) والحساسية،
 وسمّة التخيل (التجريب، التجديد، المرونة والانفتاح) وسمّة الحنكة (الخبرة البساطة و عدم التعقيد)
 وسمّة الراديكالية (الفعالية في حل المشكلات و الاستقلالية) وكذا بين كفاية الذات والتنظيم الذاتي.
 في حين توجد علاقة سالبة دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وسمّة الامتثال، والارتياح (سرعة
 الغضب، القابلية للإثارة و ضعف الثقة بالنفس)، وكذا بين سمتي عدم الأمان والتوتر.

* /دراسة عبد الله جاد محمود ، (2002)

تناولت الدراسة "السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الاكتئاب
 والعدوان" ومن بين ما هدفت إليه الدراسة تحديد مساهمة الضغوط في العدوان والاكتئاب لدى مرتفعي
 ومنخفضي السلوك التوكيدي بأبعاده (الدفاع عن الحقوق، التوكيدية الاجتماعية، التوجيهية، الاستقلالية)،
 وما إذا كان هناك ارتباط دال سالب بين الضغوط والسلوك التوكيدي لدى أفراد عينة الدراسة والمتكونة
 من (200) طالبا من كلية المعلمين بالذمام وقد استخدم الباحث مقياس الضغوط النفسية (إعداد
 الباحث) ومقياسي التوكيدية والاكتئاب من إعداد محمد السيد عبد الرحمان ومقياس السلوك العدواني
 إعداد توفيق عبد الله توفيق، وأوضحت النتائج أن مرتفعي السلوك التوكيدي تتخفف لديهم مهارات
 المواجهة السلبية عند مواجهة المواقف الضاغطة، ويرى الباحث أن ارتفاع مهارات السلوك التوكيدي
 يعد من مهارات المواجهة الايجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، كما اتضح أن المواجهة السلبية
 من أبعاد الضغوط الهامة التي تسهم في الاكتئاب لدى منخفضي السلوك التوكيدي وأن نسبة مساهمة
 الضغوط في العدوان لا تختلف كثيرا بين مرتفعي ومنخفضي (التوكيدية الاجتماعية، التوجيهية) في
 حين تسهم الضغوط في العدوان لدى مرتفعي بعد (الاستقلالية) وكذا لدى مرتفعي بعد (الدفاع عن
 الحقوق).

* /دراسة (Busso,L,2003)

هدفت الدراسة إلى فحص وتحديد العلاقة بين الذكاء العاطفي والأداء الإداري، وتكونت عينة الدراسة من (99) مشاركا في مدينة سان دييغو الأمريكية قاموا بالإجابة عن مقياس الذكاء العاطفي لشوت وآخرون (Schutte,et. al,1998)، كما تم استخدام مقياس السلوك الاجتماعي المنظمي ومقياس القناعة والرضا المهني و تبين من نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الذكاء العاطفي والأداء الإداري .(في هناء خالد الرقاد ، عزيزة أبو دية ، 2012 ،ص 748)

* /دراسة (David, (2005) :

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء العاطفي وأسلوب المواجهة للضغوط والمتمثل في استخدام الدعم الاجتماعي للتغلب على الضغوط الحياتية، وقد تكونت عينة الدراسة من (624) من الطلبة المتفوقين بمدينة هون كونج، وقد أظهرت النتائج أن للذكاء العاطفي تأثير على خفض الضغوط النفسية بوجود الدعم والتفاعل الاجتماعي، حيث أن تأثير المشاعر الداخلية يعتبر من العوامل التي تعود للذكاء العاطفي والذي أدى إلى خفض الضغوط النفسية لدى عينة الدراسة باستخدام أسلوب التجاهل وكذلك أسلوب المواجهة بالتفاعل عن طريق الدعم الاجتماعي (نورة إبراهيم السليمان، 2011، ص 11) .

* /دراسة نبيل كامل دخان و بشير إبراهيم الحجار (2006)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغوط النفسية ومصادرها لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم، إضافة إلى تأثير بعض المتغيرات على الضغوط النفسية وقد استخدم الباحثان المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (541) طالبا وطالبة،وقد استخدم الباحثان إستبانتين الأولى لقياس الضغوط النفسية والثانية لقياس الصلابة النفسية وتوصلت

الدراسة إلى أن مستوى الضغوط النفسية لدى الطلبة كان 62.05% وأن معدل الصلابة النفسية لديهم كان 77.33% كما وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير الجنس لصالح الذكور، كما بينت وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط تعزى لمتغير التخصص لصالح طلبة العلمي، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الطلبة في مستوى الضغوط النفسية والصلابة النفسية.

*** /دراسة (Mikolajczek& al,2006,2007)**

هدفت الدراسة إلى التنبؤ بمقاومة الضغوط عبر العلاقة بين سمة الذكاء الوجداني وبعض متغيرات الصحة النفسية (الألكستيميا وهي فقدان القدرة على التعبير الانفعالي، والتفاؤل). ففي الدراسة الفرعية الأولى كان الهدف التحقق من علاقة الارتباط بين الذكاء الوجداني عبر بعض نتائجه ودرجات مقياس تقرير ذاتي للصحة النفسية والفيسيولوجية وذلك على عينة مكونة من (80) طالبا جامعيًا من الجنسين.

في الدراسة الفرعية الثانية كان الهدف اختبار علاقة الارتباط بين الذكاء الوجداني كمتغير وسيط وبين الضغوط و الصحة الفيسيولوجية و الجسمية لدى عينة من (75) طالبا من الجنسين عبر مؤشرات التفاؤل والأليكستيميا حيث استخدم مقياس الذكاء الوجداني الصورة المختصرة (Petrides& Furnham,2001) ومقياس مختصر لبعض زميلات الصحة النفسية (BriefSymptom Inventory,1983) ويتضمن أبعادا للاكتئاب والقلق والفوبيا وبعض الزميلات السيكوسوماتية، ومقياس للصحة الفيسيولوجية .

وتشير النتائج إلى وجود ارتباط مرتفع الدلالة بين الذكاء الوجداني ومؤشرات الصحة النفسية كما كان متوقعا وذلك سلبا حيثما كانت اضطرابا أو إيجابا في الحالات أخرى، وكانت هناك ارتباطات

مرتفعة مع بعض الأعراض السيكوسوماتية والاكنتاب والفوبيا والوسواس القهري كما كانت الارتباطات منخفضة وسالبة بين الذكاء الوجداني والميل العدوانية والجسدية Somatisation، وكانت هناك أيضا ارتباطات مرتفعة الدلالة بين الذكاء الوجداني ومؤشرات ارتفاع الصحة الفسيولوجية. وقد أمكن عبر نتائج تحليل الانحدار التنبؤ ببعض متغيرات الصحة النفسية والسيكوسوماتية من خلال درجات مقياس الضغوط. وظهر الذكاء الوجداني كمتغير يلعب دورا وسيطا في ذلك.

وتضمنت دراستهم الثانية عام (2007) محاولة لتفسير التأثير الوقائي لسمة الذكاء الوجداني في علاقتها بالضغوط المهنية. حيث كان الافتراض الأساس هو أن مستوى التباين لسمة الذكاء الوجداني يكون مظهرا لاستراتيجيات أكثر في التعبير الانفعالي مع النتائج المختلفة للجوانب الجسمية والمشاعر الداخلية في المجال المهني.

وكانت العينة مكونة من (124) ممرض وممرضة بمتوسط عمر (39) عاما، وقد طبق عليهم مقياس لسمة الذكاء الوجداني ومقياس للتعبير عن المشاعر بالإضافة لمقياس رولاند وموجينيت لأبعاد الشخصية وهو يتضمن أبعادا للثبات الانفعالي ومقياسا للاحتراق الداخلي ومقياسا للجوانب الجسمية، وتظهر النتائج أن ارتفاع سمة الذكاء الوجداني يرتبط بانخفاض مستوى مؤشرات الصحة النفسية (الاحتراق الداخلي، المشاعر الداخلية السالبة والشكاوي الجسمية) واعتبر هذا متغيرا وسيطا ومفسرا في استراتيجيات التعبير الانفعالي. (في أيمن غريب قطب ناصر، 2011، ص ص 168 - 169).

* دراسة (عبد المنعم عبد الحسيب السيد، 2007):

والتي تناولت العلاقة بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. وقد طبقت على عينة بلغت 232 طالبا وطالبة بكلية التربية بالعريش، جامعة قناة السويس وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد سليمان

محمد سليمان، و مقياس استراتيجيات التعامل مع المواقف الضاغطة لكارفيير، واستبيان الصلابة النفسية (لمخيمر 2002) واختبار الإحساس بالكفاءة الذاتية من إعداده، ولمعالجة البيانات اعتمد على الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية وتوصلت الدراسة إلى:

- وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة بين إدارة الانفعالات واستراتيجيات المواجهة ووجود علاقة ارتباطية سالبة ودالة بين بعدي الوعي بالذات وإدارة الانفعالات والاستراتيجيات السلبية.
- كما توصلت الدراسة لوجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد الذكاء الانفعالي واستراتيجية التماس العون (طلب المساندة الاجتماعية) ووجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً بين أبعاد الذكاء الانفعالي و أبعاد الصلابة النفسية (الالتزام، التحكم و التحدي).
- كما توصلت الدراسة إلى أن الذكاء الانفعالي ينبئ بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية وكذا بالصلابة النفسية لدى أفراد عينة الدراسة .

* /دراسة (Ramesar,S ; Koortzen,P ; &Oosthuizen, R.M. 2009) :

هدفت إلى دراسة علاقة الذكاء الانفعالي بإدارة الضغوط لدى عينة من العاملين بمؤسسة مالية بجنوب إفريقيا حيث بلغ عددهم 142 فرداً - 105 منهم فقط أكملوا الدراسة - واعتمدت الدراسة على الطرق الإحصائية لحساب معاملات الارتباط، واستخدمت معامل الذكاء الانفعالي لبارأون (Emotional Quotient Inventory) ومقياس الشخصية المهنية (Occupational Personality Questionnaire) والذي يتضمن مجالات للتفكير والمشاعر والواقعية .

وأظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية بين مكونات الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط ، وكذا وجود علاقات خطية موجبة دالة على بعض أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي (الوعي بالذات - التوكيدية

- العلاقات بين شخصية والسعادة) وبعض مقاييس إدارة الضغوط (الاسترخاء - الجمود الذهني - التفاؤل والثقة الاجتماعية).

*دراسة رشاد مصطفى الأسطل (2010) :

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة، وقد تكونت عينة الدراسة من (403) من طلبة (الجامعة الإسلامية وجامعة الأقصى وجامعة الأزهر) من المستوى الرابع.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، واعتمد على مقياس الذكاء الانفعالي لفاروق عثمان ومحمد عبد السميع " وقام بإعداد مقياس لمهارات مواجهة الضغوط.

وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء العاطفي وبين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط. وعدم وجود فروق ذات دلالة تعزى لمتغير الجنس في جميع أبعاد الذكاء العاطفي.

*دراسة أيمن غريب قطب ناصر (2011)

تناولت الدراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني ومهارة إدارة الضغوط تضمنت تساؤلات عن إمكانية وجود تباين دال إحصائياً بين السنوات الدراسية والجنس على متغيري الدراسة، وكذا عن إمكانية التنبؤ بدرجات الطلاب على إدارة الضغوط من خلال درجاتهم على الذكاء الوجداني، وتكونت عينة الدراسة من (202) طالبا وطالبة من جامعة الأزهر طبق عليهم مقياس الذكاء الوجداني لبار- أون ومقياس الضغوط النفسية من إعداد الباحث.

وقد دارت الفروض حول ارتباط أبعاد الذكاء الوجداني بمهارة إدارة الضغوط، وبوجود فروق دالة بين سنوات الدراسة والجنسين عليها وبإمكانية التنبؤ بأبعاد إدارة الضغوط النفسية عبر أبعاد الذكاء الوجداني.

وقد تحققت الفروض جميعا حيث وجدت علاقات ارتباطية دالة بين متغير الذكاء الوجداني وإدارة الضغوط النفسية، كما وجدت فروق دالة بين سنوات الدراسة وبين الجنسين عليها وأمكن التنبؤ بمتغيرات إدارة الضغوط النفسية عبر متغيرات الذكاء الوجداني.

*** / دراسة أمينة عبد الله بدوي ، ماجدة حسين محمود ، مصطفى محمود الديب (2011)**

اهتمت الدراسة بفحص مستوى الذكاء الوجداني كسمة من سمات الشخصية ومستوى الأمل لدى الشباب وتكونت عينة الدراسة من (517) طالبا وطالبة من جامعة بنها، طبق عليهم مقياس الأمل واستخبار الذكاء الوجداني الصورة المختصرة و هما من مقاييس التقرير الذاتي، ومن بين ما أشارت إليه النتائج وجود ارتباط موجب دال بين الذكاء الوجداني والأمل، إضافة إلى ارتفاع مستوى الأمل ارتفاعا دالا لدى مرتفعي الذكاء الوجداني مقارنة بمنخفضيه.

*** / دراسة عواطف أحمد زمزمي (2011)**

هدفت الدراسة إلى تحديد العلاقة بين الذكاء الوجداني وبين القدرة على حل المشكلات الاجتماعية وتكونت العينة من (127) طالبة بكلية الفنون والاقتصاد المنزلي ممن تراوحت أعمارهن بين (20-24) عاما، واستخدمت الباحثة قائمة الذكاء الوجداني لبار-أون وقائمة حل المشكلات الاجتماعية لمعدها دزوريلا نيز و ترجمة و تقنين العدل(1998) وأسفرت نتائج الدراسة عن:

- وجود علاقة موجبة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني (الكفاءات الشخصية، الاجتماعية، التكيفية إدارة الضغوط والمزاجية العامة) وبين القدرة على حل المشكلات الاجتماعية (توجه المشكلة ومهارة حل المشكلات)
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القدرة على حل المشكلات الاجتماعية بين الطالبات الحاصلات على درجات مرتفعة ومنخفضة في الذكاء الوجداني، لصالح الحاصلات على درجات مرتفعة.

إمكانية التنبؤ بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية من خلال الذكاء الوجداني والكفاءات الاجتماعية التكيفية، إدارة الضغوط، المزاجية العامة.

*/ دراسة أحمد العلوان (2011)

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الذكاء الانفعالي بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من (475) طالبا وطالبة من جامعة الحسين بن طلال بمدينة معان في الأردن. ولجمع البيانات تم استخدام ثلاثة مقاييس وهي: مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس المهارات الاجتماعية ومقياس أنماط التعلق. وللإجابة عن أسئلة الدراسة استخدمت المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وتحليل التباين الثنائي ومعامل الارتباط وتحليل الانحدار المتعدد والمتدرج .

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث لصالح الإناث، كما أشارت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين طلبة التخصصات العلمية والإنسانية لصالح الطلبة ذوي التخصصات الإنسانية، بالإضافة إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من المهارات الاجتماعية وأنماط التعلق .

* / دراسة تنهيد عادل فاضل البيرقدار (2011)

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الضغط النفسي ومصادره لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل وعلاقته بمستوى الصلابة النفسية لديهم. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي التحليلي وبلغت عينة الدراسة (843) طالبا وطالبة، واعتمدت مقياسين الأول لقياس الضغط النفسي والثاني لقياس مدى الصلابة النفسية لديهم، وتوصلت الدراسة إلى نتائج أهمها وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية لصالح الطلاب، وكذا وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط والصلابة النفسية ولصالح التخصص العلمي.

* / دراسة عبد الرحمان بن عيد الجهني (2011) :

تناولت علاقة المهارات الاجتماعية بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية بمدينة الطائف وهدفت إلى التعرف على أثر النوع والصف والتفاعل بينها على درجة طلبة الثانوية العامة على مقياس المهارات الاجتماعية والتعرف على مستوى تعليم الأب والأم على درجة طلبة الثانوية العامة على مقياس المهارات الاجتماعية، وتحديد العلاقة بين المهارات الاجتماعية والسلوك التوكيدي ، العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية وتحديد حجم إسهام المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالسلوك التوكيدي لدى الطلبة وكذا حجم إسهام المهارات الاجتماعية في التنبؤ بالصلابة لديهم، وتكونت عينة الدراسة من (376) طالبا وطالبة طبقت عليهم مقياس المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية وتوكيد الذات، واعتمد الباحث على المنهج التحليلي، وأسفرت النتائج عن وجود دلالة لأثر الجنس والصف على بعض أبعاد المهارات الاجتماعية وعدم وجود أثر لمستوى تعليم الأب والأم على تباين درجات المهارات الاجتماعية وكذا وجود ارتباط بين درجات المهارات الاجتماعية والصلابة النفسية من جهة وبين المهارات والتوكيدية من جهة أخرى، كما اتضح أن

المهارات الاجتماعية تسهم بنسبة 10 % من تباين درجات السلوك التوكيدي وبنسبة 24 % من التنبؤ بالصلابة النفسية.

* / دراسة لطيف غازي مكي، براء محمد حسن، (2011)

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين صلابة الشخصية وتقدير الذات لدى التدريسيين في جامعة بغداد وكذا الكشف عن مستوى الصلابة وتقدير الذات لديهم، إضافة إلى دلالة الفروق في المتغيرين تبعاً لمتغير الجنس. وتكونت عينة الدراسة من (50) تدريسياً وتدرسية اختيرت بالطريقة العشوائية من جامعة بغداد للموسم الجامعي (2010، 2011).

وقد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الصلابة الشخصية وتقدير الذات لدى التدريسيين، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في متغيري الدراسة تعزى لمتغير الجنس إضافة إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية عالية بين مقياس صلابة الشخصية ومقياس تقدير الذات. واستنتج الباحثان ما يلي:

- أن صلابة الشخصية تعني قوة التحمل التي تمنح الفرد القدرة على اختيار المستقبل المنشود، لأن الشخصية الصلبة حسب وجهة النظر الوجودية تعي واقعها وتترك الجوانب الإيجابية في وجودها وبهذا تستطيع تحديد مسارها وبناء حياتها ومواجهة الصعوبات التي تمر بها.
- تعد صلابة الشخصية هي القوة الدافعة الأولية التي تدفع للاستمرار والتغيير نحو الأفضل وتحدي الصعوبات فالشخصية الإنسانية هي مركز الوجدان أو الجانب الإيجابي في الإنسان.

* /دراسة هناء خالد الرقاد وعزيزة أبو دية (2012)

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة ممارسة القادة الأكاديميين (العمداء و نوابهم و رؤساء الأقسام) في الجامعات الأردنية الرسمية للذكاء العاطفي وعلاقته بسلوك المواطنة التنظيمية لديهم وتكونت العينة من (288) قائد من الجامعة الأردنية وجامعتي اليرموك وموتة، ومن (773) عضو هيئة تدريس تم اختيارهم بطريقة عشوائية ممثلة بنسبة (30%) طبقت عليهم استبانتيين لقياس متغيري الدراسة. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي الارتباطي. وكشفت الدراسة عن درجة توافر عالية للذكاء العاطفي لدى القادة الأكاديميين وكذلك عن توافر درجة عالية لدى أعضاء هيئة التدريس لسلوك المواطنة التنظيمية، كما وأظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين ممارسة القادة للذكاء العاطفي وبين سلوك المواطنة التنظيمية لديهم.

* /دراسة نعمات علوان و زهير النواجحة (2013)

وهدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني بالإيجابية لدى طلبة جامعة الأقصى بمحافظات غزة وقد تكونت عينة الدراسة من (247) طالبا وطالبة ، واستخدم مقياس الذكاء الوجداني لمعهه فاروق عثمان ومحمد عبد السميع (1998)، وكذا مقياس الإيجابية من إعداد الباحثين، وقد استخدم الباحثان لمعالجة نتائج الدراسة الكمية المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل ارتباط بيرسون، واختبار (ت).

وقد توصلت الدراسة إلى وجود ارتفاع في درجة الذكاء الوجداني حيث بلغت النسبة 71.86%، كما توصلت نتائج الدراسة إلى ارتفاع في درجات الإيجابية حيث بلغت 72.83%، وبينت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين الذكاء الوجداني والإيجابية، كما أوضحت النتائج وجود فروق دالة إحصائيا بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والإيجابية، لصالح الإناث، كما

توصلت النتائج إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية في الذكاء الوجداني والايجابية لصالح طلبة التخصصات العلمية، كما أظهرت نتائج دراسة الحالة تدني مستوى الايجابية لدى البعض يعزى إلى أساليب التنشئة الوالدية غير السوية، وانخفاض المستوى الاقتصادي والاجتماعي والثقافي للأسرة.

ثانيا/ التعقيب على الدراسات السابقة:

من خلال الإطلاع على الدراسات السابقة نخلص إلى تنوع في الأهداف المسطرة من قبل الباحثين في دراساتهم ذات الصلة بمتغيرات بحثنا الحالي، بحيث حاول بعضهم التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي بمهارة إدارة الضغوط النفسية كما في دراسة (أيمن غريب قطب ناصر، 2011) (رشاد محمد الأسطل، 2010) (Ramesar,s, et al, 2009) ، (Mikolajczek& al,2006,2007)، (David,2005). كما هدفت دراسات أخرى إلى التعرف على علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الوجدانية والمعرفية كدراسة (نعمات علوان وزهير النواجحة، 2013) للذكاء الانفعالي وعلاقته بالإيجابية، وكذا علاقته بالأمل (أمينة عبد الله بدوي،2011)، وبسمات الشخصية الستة عشر لكاتل (عبد المنعم الدردير، 2002) وبالقدرة على حل المشكلات كما في دراسة (عواطف أحمد زمزمي، 2011)، وبالعوامل الخمس الكبرى للشخصية (Murensk,2000) وهدفت دراسة (خالد الرقاد، 2012) إلى التعرف على علاقة الذكاء العاطفي بسلوك المواطنة التنظيمية لدى القادة الأكاديميين بالجامعات الأردنية، ودراسة (Busso,L,2003) حول الذكاء العاطفي والأداء الإداري، ودراسة (Menon,S . 2001) عن الذكاء العاطفي للأساتذة وطريقة أدائهم لوظائفهم التعليمية. كما بحثت دراسات أخرى العلاقة بين الضغوط، الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة كما في دراسات (Kobossa,1979)، (Gerson,1998)، (Sharon kay judkins,2001)، (دخان

والحجار، 2006)، (تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011)، وهدفت دراسة (لطفى غازي مكي 2011) إلى التعرف على العلاقة بين صلابة الشخصية وتقدير الذات، في حين هدفت دراسة (عبدالله جاد محمود، 2002) إلى التعرف على السلوك التوكيدي كمتغير وسيط بين الضغط والاكنتاب، أما (عبد الرحمان بن عيد الجهني، 2011) فتناول علاقة السلوك التوكيدي بالمهارات الاجتماعية والصلابة النفسية.

و لقد اختلفت عينات تلك الدراسات تبعا لاختلاف الأهداف، غير أن معظمها طبق على الطلبة الجامعيين كما في دراسات: (Mikolajczek & al, 2006, 2007)، (Gerson, 1998)، (David, 2005)، (نعمات علوان وزهير النواجحة، 2013)، (أيمن غريب قطب ناصر، 2011) (رشاد محمد الأسطل، 2010)، (لطفى غازي مكي وبراء محمد حسن، 2011)، (دخان والحجار 2006)، (تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011) (عواطف أحمد زمزمي، 2011)، (أمينة عبد الله بدوي، 2011)، (عبد المنعم الدردير، 2002) (أحمد العلوان، 2012)، (عبدالله جاد محمود 2002)، ودراسة (عبد الرحمان بن عيد الجهني، 2011) على عينة من طلاب المرحلة الثانوية بالطائف. في حين طبق البعض الآخر على موظفين (إداريين) كما في دراسة (Busso, L, 2003) (Kobossa, 1979)، (Ramesar, s, et al, 2009) ودراسة (Mikolajczek & al, 2006, 2007) (الثانية والتي طبقها على الممرضين) (Sharon kay judkins, 2001) وعلى مديري التمريض و (Murensk, 2000) على المدربين، (Menon, S. 2001) على الأساتذة الجامعيين، ودراسة (خالد الرقاد، 2012) على عمداء بالجامعة الأردنية ونوابهم ورؤساء الأقسام. ولقد تنوعت الأدوات المستخدمة في الدراسات تبعا لتنوع متغيراتها فاستخدمت مقاييس للذكاء الانفعالي كعامل الذكاء الانفعالي لبارأون (Emotional Quotient Inventory)، وكذا الصورة المختصرة للذكاء الوجداني (Petrides & Furnham, 2001) و مقياس (Schutte, et al 1998) كما استخدمت قائمة

جولمان للكفاءات الوجدانية أما المقاييس العربية فتمثلت في مقياس الذكاء الانفعالي لفاروق عثمان ومحمد عبد السميع، ومقياس عبد المنعم أحمد الدردير والذي اعتمده الباحثة في دراستها الحالية.

أما فيما يخص مقاييس إدارة الضغوط النفسية أو استراتيجيات المواجهة فقد اعتمدت على مقاييس من إعداد الباحثين أنفسهم كما في دراسات (الأسطل 2010، وأيمن غريب قطب ناصر 2011)، وبالمثل اعتمدت الدراسات التي تناولت متغير الصلابة النفسية على مقاييس من إعداد الباحثين كما في دراسات (دخان والحجار 2006، تهيد عادل فاضل البيرقدار 2011، ولطفي غازي مكي ومحمد براء حسن 2011)، واعتمد عبد الرحمان بن عيد الجهني 2011، على مقياس بداري والشناوي لتأكيد الذات (في حين استخدم (عبد الله جاد محمود 2002 مقياس السلوك التوكيدي لمعده محمد السيد عبد الرحمان 1998) والذي اعتمده الباحثة في إعدادها للمقياس المطبق في هذه الدراسة.

ولقد توصلت نتائج الدراسات إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية الكبرى (الانفتاح على الخبرة، والمقبولية، الانبساطية ويقظة الضمير، Murensk,2000) وبالأداء الإداري دراسة (Busso,L,2003)، وبالقدرة على إدارة الحوار والتأثير والمبادرة والجرأة الاجتماعية والتفاؤل والمرونة و الاستقلالية والفعالية المرتفعة في حل المشكلات،الدرديري، 2002 () بالأمل والإيجابية، أمينة عبد الله بدوي، 2011،نعيمات علوان وزهير النواجحة، 2013) و(بالقدرة على إدارة الضغوط النفسية، رشاد محمد الأسطل، 2010 Ramesar,s, et al, 2009 و) بمؤشرات الصحة النفسية والجسدية وكذا مؤشرات ارتفاع الصحة الفيسيولوجية، Mikolajczek& (al,2006,2007)، كما ويخفف الذكاء العاطفي من الضغوط النفسية و هذا بوجود الدعم الاجتماعي (David,2005) وبالقدرة على التنبؤ بمهارات إدارة الضغوط عبر متغير الذكاء الانفعالي، أيمن غريب

قطب ناصر، 2011)، و(بالمهارات الاجتماعية، أحمد العلوان، 2011)، وتوصلت (هناك خالد الرقاد وعزيزة أبو دية، 2013، إلى وجود درجة عالية من الذكاء العاطفي لدى القادة الأكاديميين بالجامعات الأردنية (العمداء ونوابهم ورؤساء الأقسام). وبالمقابل أسفرت نتائج بعض الدراسات عن وجود ارتباط سالب بين الذكاء الوجداني وسمة العصابية، (Murensk, 2000)، وارتباط ضعيف بين الذكاء العاطفي وطريقة أداء الأساتذة الجامعيين وإنجازهم لمهامهم التعليمية، (Menon, S. 2001) وكذا بين وبين الميل إلى العدوانية والجسدية "Somatisation" (Mikolajczek & al, 2006, 2007)، وكذا بين سمة الامتثال وضعف الثقة بالنفس وسرعة الغضب والقابلية للإثارة (الدريير، 2002). وتوصلت دراسة (رشاد الأسطل 2010) إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي تعزى لمتغير الجنس، في حين توصلت دراسات (قطب ناصر 2011، وأحمد العلوان 2011، ونعمات علوان والنواجحة 2013) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في الذكاء الانفعالي زيادة إلى فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات العلمية والأدبية فكانت لصالح التخصصات الإنسانية في دراسة أحمد العلوان ولصالح التخصصات العلمية في دراسة نعمات علوان وزهير النواجحة .

كما أسفرت نتائج بعض الدراسات عن وجود ارتباط موجب ودال إحصائياً بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة الإيجابية (Gerson, 1998)، (Sharon kay judkins, 2001)، وبين الصلابة النفسية والسلوك التوكيدي (عبد الرحمان الجهني،) وبين السلوك التوكيدي ومهارات المواجهة الإيجابية (عبد الله جاد محمود، 2002) وبين الصلابة النفسية وتقدير الذات (تنهيد عادل فاضل البيرقدار، 2011) كما أسفرت النتائج عن وجود ارتباط سالب ودال إحصائياً بين الصلابة النفسية والضغط النفسية (Gerson, 1998) دخان والحجار، 2006) وأن الصلابة النفسية تخفف من

الضغوط فهي تشكل عاملاً وسيطاً بين أحداث الحياة الضاغطة والإصابة بالأمراض النفسية والجسدية وهو ما توصلت إليه (Kobossa) في أولى دراساتها حول الموضوع.

وتتشترك الدراسة الحالية مع دراسة (أيمن قطب غريب ناصر، 2011، رشاد محمد الأسطل 2010 (Ramesar,s, et al, 2009) ، (Mikolajczek& al,2006,2007))، (David,2005) في تناولها لمتغيري الذكاء الانفعالي وإدارة الضغوط النفسية، ومع دراسة (الدرديري، 2002) في تناولها لبعض السمات الوجدانية، ودراسة (أمينة عبد الله بدوي، 2011 ،نعمات علوان وزهير النواجحة، 2013) حول سمة الذكاء الوجداني في علاقتها بالأمل والإيجابية، و بين دراسة (عبد الرحمان الجهني،2011) في متغيري الصلابة النفسية و السلوك التوكيدي .

كما تشترك الدراسة الحالية مع بعض الدراسات التي تطرقت للعلاقة بين الضغوط، الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة كما في دراسات (Kobossa,1979)، (Gerson,1998) (Sharon kay judkins,2001)، (دخان و الحجار، 2006)، (تهديد عادل فاضل البيرقدار 2011)، وهدفت دراسة (لظفي غازي مكي، 2011) إلى التعرف على العلاقة بين صلابة الشخصية وتقدير الذات .

وتناولت دراسة (عبد المنعم عبد الله حسيب ،2007) علاقة الذكاء الانفعالي باستراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية و الصلابة النفسية و الإحساس بالكفاءة الذاتية .

أما من حيث العينة فتتشترك الدراسة الحالية مع دراسة (Menon,S . 2001') على الأساتذة الجامعيين وكذا دراسة (خالد الرقاد، 2012) على عمداء بالجامعة الأردنية و نوابهم و رؤساء الأقسام.

وتنفرد الدراسة الحالية (في حدود علم الباحثة) بجمعها لأربع متغيرات تناولتها الدراسات السابقة متفرقة في بيئات مختلفة وعلى عينات كان معظمها من الطلاب الجامعيين، عدا الدراستين المشار إليهما سابقاً والتتان اشتركت الدراسة الحالية معهما في العينة .

5 / مفاهيم الدراسة و تعريفها إجرائيا :

- الذكاء الانفعالي : يعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية على مقياس الذكاء الانفعالي المطبق في هذه الدراسة .
- إدارة الضغوط النفسية: تعرف إجرائيا بأنها الدرجة الكلية التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية على قائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، إعداد: كارفر وشايبير 1989 Carver&Scheier ترجمة (زيزي السيد مصطفى 2005) والمطبقة في الدراسة الحالية.
- الصلابة النفسية : تعرف إجرائيا بأنها مجموع الدرجات التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية على مقياس الصلابة النفسية المصمم في الدراسة الحالية.
- التوكيدية : تعرف إجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية على فقرات المقياس المصمم لذات الغرض .

6 / حدود الدراسة :

- الحدود البشرية : طبقت الدراسة على الأساتذة الممارسين لمهام إدارية حيث بلغت عينة الدراسة 140 أستاذا و أستاذاة حسب مصلحة المستخدمين.
- الحدود المكانية : أجريت الدراسة بجامعة محمد خيضر - بسكرة -
- الحدود الزمنية : تم انجاز الدراسة على مرحلتين :
- المرحلة الأولى : تم فيها جمع و انجاز التراث الأدبي للدراسة و كذا إعداد المقياسين الخاصين بالدراسة أحدهما لقياس الصلابة النفسية و الآخر لقياس التوكيدية لدى أفراد عينة الدراسة ، كما قمنا

بإجراء الدراسة الاستطلاعية بغرض قياس الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة (مقياس الذكاء الانفعالي و قائمة أساليب المواجهة بالإضافة للمقياسين المعدين من قبل الباحثة) و استغرقت المرحلة قرابة العامين (2011 حتى نهاية 2012).

المرحلة الثانية : انطلقت خلالها الباحثة في توزيع و جمع استماراتها على أفراد عينة الدراسة الأساسية ، و استغرقت العملية قرابة الثلاثة أشهر (من منتصف أبريل حتى 10 جويلية من سنة 2013) ، لتتعلق بعدها في المعالجة الإحصائية بغرض الإجابة على تساؤلات الدراسة .

الفصل الثاني

الذكاء الانفعالي

فصل الذكاء الانفعالي

1/ لمحة تاريخية عن الذكاء الانفعالي.

2/ تعريف الذكاء الانفعالي حسب العلماء.

3/ النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي .

1-3 نموذج :_ John Peter & Mayer Salovey

2-3 نموذج : Reuven Bar –on

3-3 نموذج : DanielGoleman

4/ مكونات الذكاء الانفعالي حسب النماذج المفسرة .

5/ الأساس البيولوجي للذكاء الانفعالي.

6/ الأسس العصبية للذكاء الانفعالي.

7/ الذكاء الانفعالي و سمات الشخصية .

8/ الذكاء الانفعالي و الصحة.

خلاصة .

1/ لمحة تاريخية عن الذكاء الانفعالي :

إن تتبع الجذور التاريخية للذكاء الانفعالي يتطلب منا تفكيك هذا المصطلح الممتد على محور ببعدين أحدهما معرفي -على أساس أن الذكاء قدرة عقلية - والآخر وجداني يضم الأحاسيس والانفعالات والمزاج وغيرها.

ولقد كان التوجه واضحا- منذ البدء في أبحاث الذكاء - في تركيزه على الجانب المعرفي من الشخصية إذ انصب اهتمام الباحثين على هذه القدرة العقلية التي يمكن قياسها و توظيفها في مجالات شتى من الحياة،ومن ثم سيطرت نظرية العامل العام مدعومة بمعامل الذكاء IQ .

يعد" ثورنديك(1920) أول من حدد خصائص الذكاء الانفعالي وأسماء حينها بالذكاء الاجتماعي،واعتبره القدرة على فهم وإدارة الأشخاص للتفاعل معهم ،و اقترح ويكسلر(1952) وجود عوامل أخرى مؤثرة في فعالية الفرد وأدائه إلى جانب معامل الذكاء IQ ."

(Mahmood Nooraie & Iraj Arasi ,2011 p :46)

قدم أبو حطب (1973) تصنيف الذكاء تضمن:الذكاء المعرفي و الذكاء الاجتماعي والذكاء الوجداني،ولكنه أعاد بلورته (1983) في تصنيف آخر شمل :

الذكاء الموضوعي(غير الشخصي)

الذكاء الاجتماعي(إدراك العلاقات بين الأشخاص)

الذكاء الشخصي (أي داخل الشخص) والذي يتداخل مع مفهوم جاردرنر من حيث قدرة الفرد على الاستبصار الداخلي (سلامة عبد العظيم ،طه عبد العظيم،2006، ص)

لقد أحدثت نظرية جاردرنر حول الذكاءات المتعددة تحولا في المنحى البحثي للموضوع، إذ وجه الأنظار إلى البعد الوجداني الذي طالما استبعد في بحوث الذكاء بدليل تركيز مقاييسه واختباراته على

القدرات العقلية دون باقي الجوانب الأخرى في الشخصية، وشهد عام (1986) أول تعريف لمصطلح الذكاء الانفعالي في رسالة دكتوراه (Wayne Payne).

(John. D. Mayer &Cassy D .Cobb,2000, p :165)

توالت بعدها الدراسات لرواد شكلوا مرجعية للباحثة أمثال: (John. D. Mayer ,PETER Salovey) (Daniel Goleman ,Bar-on) فتباينت الآراء في تحديد مفهوم الذكاء الانفعالي وتعريفه بشكل دقيق ومن ثم تبني توجهها يفسره وأدوات تقيسه وتعطيه القدرة على التنبؤ فأسهم هذا التنوع في كتابة التراث السيكولوجي لهذا الحقل الحديث من البحوث. والجدول التالي يمثل المراحل التاريخية لتطور الذكاء الانفعالي.

التاريخ	تطور مفهوم الذكاء الانفعالي
1969-1900	الفصل التام بين التفكير والعاطفة،تقدم بحوث الذكاء منفصلة وتركز على الأداء العقلي المقيد بالزمن المحدد.وبحوث العاطفة ركزت على الجدل القائم على أيهما يحدث أولاً رد الفعل الفيزيولوجي أم العاطفي. وفي مجال بحث آخر في العاطفة جاءت بحوث داروين حول تقييم رد الفعل العاطفي وفي أثناء ذلك قامت بحوث عن تأثير العاطفة في علم الأمراض وغيرها، وفي تلك الفترة ظهرت مؤشرات لعدد من الذكاءات.
1970 إلى 1989	بدأ التركيز هل هناك علاقة بين العاطفة والتفكير،وجدت الدراسات أن الأفراد المكتئبين تؤثر حالتهم المزاجية على تفكيرهم ونشاطهم وإبداعهم،وتطور الاتصال غير اللفظي عن طريق تكريس إدراك المعلومات غير اللفظية من خلال الوجوه ولغة الجسد. وتم التساؤل في مجال الذكاء الصناعي هل من الممكن أن يفهم الكمبيوتر ويضع أسباب عاطفية للقصص والمفاهيم؟ وقدم جاردينر مفهوم الذكاء المتعدد وظهر الذكاء الشخصي، وتلاحظ تلك الذكاءات مقدرات ذات تأثير قوي تحتاج لمزيد من التفسير ترمز جميعا إلى العاطفة. وكما كشف مجال الذكاء الاجتماعي التعرف على المهارات الاجتماعية،المتتمثلة في المشاركة الوجدانية والقلق الاجتماعي. هنا ظهرت دراسات العقل التي تربط ما بين الذكاء والعاطفة وكانت تلك النقطة التي انطلق منها مفهوم الذكاء الوجداني كمفهوم علمي.

1993-1990	مفهوم العاطفة و التفكير معا، كان بداية الظهور لمفهوم الذكاء الوجداني بطريقة علمية، و دراسة مكوناته و قياسه، و عرف في هذه الفترة الذكاء الوجداني و صنف كنوع من الذكاء.
1997-1994	انتشار المفهوم محليا و عالميا، و أجريت الدراسات المبكرة على يد الأطباء النفسيين و استشاريين الإدارة و المدربين و مختصي الموارد البشرية، و بعد ذلك تناوله العديد من المهتمين.
1998- حاليا	تعدد البحوث و المواد العلمية و عناية المؤسسات بمفهوم الذكاء الوجداني.

جدول رقم (1) يبين التطور التاريخي لمفهوم الذكاء الانفعالي. (حباب عبد الحي محمد عثمان، 2009،

ص ص 25 - 26)

و سنتناول فيما يلي تعريفات الذكاء الانفعالي

2/ تعريف الذكاء الانفعالي حسب العلماء :

* تعريف: John Peter & Mayer Salovey

قدم الباحثان أول تعريف لهما عام (1990) فذهبا إلى اعتباره "قدرة الفرد على مراقبة مشاعره و انفعالاته الذاتية و كذا تلك الخاصة بالآخرين و التمييز بينها، و استخدام ذلك الفهم (تلك المعلومات) في توجيه سلوكه و أفعاله."

ولأن التعريف بدا لهما و اسعا و يفتقر للمعنى، كونه ركز على إدراك و تنظيم الانفعال و استبعاد التفكير حول المشاعر، قدما تعريفا آخر جاء فيه "يشمل الذكاء الانفعالي: القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، و تقييمها و التعبير عنها، و القدرة على الوصول إلى / أو توليد/ المشاعر لتيسير التفكير، و القدرة على فهم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني و العقلي" و قاما بتقسيم الذكاء الانفعالي إلى أربعة فروع هي:

- القدرة على إدراك الانفعالات بدقة و تقييمها و التعبير عنها.
- القدرة على توليد المشاعر أو الوصول إليها لتيسير التفكير.

- القدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الوجدانية.

- القدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي وسنتعرض لها بالتفصيل في عنصر

لاحق. (John Peter & Mayer Salovey ;1990, P:10)

* تعريف Bar-On:

يعرف بار أون الذكاء الانفعالي بأنه: " نسق من القدرات والكفاءات والمهارات غير المعرفية والتي تؤثر في قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات المحيط وضغوطه" و يضم خمسة أبعاد- استخلصها من مقياس معامل الذكاء الانفعالي الذي أعده وطبقه على المئات من العينات- وهي :

الذكاء الشخصي:(الوعي بالذات،التوكيدية،تقدير الذات،تحقيق الذات،الاستقلالية)

الذكاء البين شخصي:(التعاطف،العلاقات الاجتماعية،المسؤولية الاجتماعية)

القابلية للتكيف: (إدراك الواقع،حل المشكلات والمرونة)

إدارة الضغوط: (تحمل الضغوط وضبط الاندفاع)

المزاج العام: (التفاؤل والسعادة). (Bar-On ,2000,P :102)

ويؤكد بارون على أن إدارة الضغوط والقابلية للتكيف مكونان أساسيان للذكاء الانفعالي.

(Mohammad Ali Mohammady Far . et al,2009, p :221)

* تعريف Daniel Goleman:

يعرفه بأنه " القدرة على التعرف على مشاعرنا ومشاعر الآخرين بما يحقق الدافعية لدينا

وإدارة العواطف بشكل جيد (مدحت أو النصر،2008، ص 107)

وفي تعريف آخر يضيف (Goleman) لمعرفة الانفعالات وإدارتها: الوعي بالذات وضبط

الاندفاع وإدارة القلق والضغوط وتأجيل الإشباع ويعلن "هناك كلمة صيغت قديما تعبر عن جملة

المهارات التي يمثلها الذكاء العاطفي إنها الطبع" (Bar-On ,2000 ,P:101)

ويصف (Goleman ,1995) الذكاء الانفعالي قائلاً : "هو أن تكون قادراً على حث نفسك على الاستمرار في مواجهة الإحباط، والتحكم في النزوات، وتأجيل إحساسك بإشباع النفس وإرضائها، والقدرة على تنظيم حالتك النفسية ومنع الأسى أو الألم من شل قدرتك على التفكير، وأن تكون قادراً على التعاطف والشعور بالأمل وهو مفهوم جديد يختلف عن معامل الذكاء " (ليلي الجبالي، 2000، ص 55)

ويتضمن مفهوم الذكاء الوجداني لدى جولمان خمسة أبعاد هي :

- الوعي بالذات أي معرفة انفعالات الذات.

- إدارة الذات أي التخلص من الانفعالات السلبية.

- حفز الذات أي تأجيل الإشباع.

- التعاطف أي استشعار انفعالات الآخرين.

التعامل مع الآخرين أي المهارات الاجتماعية. (بشير معمري، 2009، ص 25)

بناء على ما سبق نقف على توجيهين أساسيين في تعريف الذكاء الانفعالي : أولهما يرى فيه مجموعة من القدرات العقلية (Mayer ,Salovey ,Caruso) و ثانيهما يذهب إلى اعتباره مجموعة من المهارات والكفاءات الاجتماعية ذات الصلة بسمات الشخصية (Goleman&Bar-On) وعلى هذا الأساس تبنى كل منهما نموذجاً الخاص في تفسيره للمصطلح .

ونعرف الذكاء الانفعالي في دراستنا الحالية بأنه " مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تثري المحتوى الوجداني للأفراد ما يتيح فهماً دقيقاً ومعقداً للانفعالات يسمح بمراقبتها وتنظيمها لتحقيق معالجة فعالة للمشكلات، ويتضمن الوعي بالذات (أو المعرفة الانفعالية)، إدارة الذات (التحكم في الانفعالات السلبية) حفز الذات أو الدافعية، التعاطف (الإحساس بالآخر) والمهارات الاجتماعية (القدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية).

3/النماذج النظرية المفسرة للذكاء الانفعالي:

3-1 نموذج القدرة : John Peter & Mayer Salovey

يرتكز نموذج القدرة في تفسيره للذكاء الانفعالي على الكيفية التي يدخل بها الانفعال إلى نظامنا المعرفي ومن ثم يحدث التغيير فيه. وينطلق من فكرة أن الانفعالات تحوي معلومات عن العلاقات التي نفسر من خلالها مشاعرنا، فتغير علاقتنا بشخص ما ينتج عنه تغير في عاطفتنا اتجاهه، وما نراه مهددا مثلا نخافه (بين التهديد والخوف علاقة) وبغض النظر عما إذا كانت هذه العلاقات آنية، متذكرة أو متخيلة فهي دوما مصحوبة بهذا التغيير الذي نسميه "انفعال" (فالشعور بالخوف قد ينتج عن موقف تخيلناه أو تذكرناه).

والانفعال هو استجابة منظمة للموقف تميزها مظاهر فيزيولوجية، معرفية وخبرانية وما يهمننا بالتحديد أنه يحدث خلال استجاباتنا لتلك العلاقات.

ولا يتوقف الأمر عند معرفة الانفعالات وإدراك العلاقات بينها بل ويتواصل إلى حد التفكير المجرد، كالتحليل اللغوي للعبارة المتعلقة بالانفعال وكذا تحليل التغيرات الناتجة عنه، فالتأخير مثلا يحول الإحباط إلى غضب (الغضب هو التغير الحاصل في الإحباط) وعلى هذا فالذكاء الانفعالي يشير لتلك القدرة على معرفة معاني الانفعالات والعلاقات بينها ومن ثم التفكير بخصوصها وحل المشكل.

(Peter Salovey, John , D ,Mayer ,David Caruso,Gil ISittarenios ;2001)

ويؤكد النموذج على ضرورة التمييز بين (المواهب، السمات، الذكاء الانفعالي) ، فالسمات هي الطرق المميزة التي نسلك من خلالها والمواهب عبارة عن قدرات غير ذكية أما الذكاء الانفعالي فهو القدرة على التفكير في الأحاسيس والمشاعر . . (John D. Mayer & Peter Salovey ,1997,P:15)

والذكاء الانفعالي من وجهة نظرهما هو قدرة من القدرات العقلية التي تنتمي إلى حقل الذكاءات، وبالتالي لا يرتبط بالذكاء العام من حيث مهاراته ومقدراته، والتي تتضمن التحكم في المشاعر

والوجدان، واستخدام تلك المهارات الوجدانية يتطلب المزيد من المهارة اللغوية في التعبيرات الشعورية وكذلك في تحويل المشاعر إلى سلوك. ويرى ماير و سالوفي أن الوجدان يمنح الفرد معلومات مهمة، يتفاوت الأفراد فيما بينهم في القدرة على توليدها، والوعي بها، وتفسيرها والاستفادة منها والاستجابة لها، من أجل أن يتوافقوا مع الموقف بشكل أكثر ذكاء. (حباب عبد الحي محمد عثمان، 2009، ص59).

إن الإدراك الوجداني يتضمن عملية التسجيل و عملية الإصغاء، واكتشاف معنى الرسائل الوجدانية التي تظهر في نغمة الصوت وفي تعبيرات الوجه والرسومات والأشياء الثقافية التي صنعها الإنسان... وتقييم الانفعالات والتعبير عنها يمثل جزء من الذكاء الانفعالي فالأفراد الأذكاء وجدانيا يتميزون بدقة عالية تمكنهم من إدراك انفعالاتهم الخاصة والاستجابة لها والتعبير عنها للآخرين، كما أن تلك المهارات تجعل الأفراد قادرين على تقدير الاستجابات الانفعالية لدى الآخرين، واختبار سلوكيات متوافقة اجتماعيا عند الاستجابة لها، من أجل تفاعل اجتماعي متوافق، وإقامة علاقات شخصية ناجحة. (علاء عبد الرحمان محمد، 2009، ص31)

وتأسيسا لهذا النموذج فقد أعد ماير وآخريين (2003) مقياسا معروفا اختصارا بـ MSCEIT وهي النسخة المعدلة والنهائية للمقياس، والتي نشرت في مارس (2003) لتقديم نموذج يجمع بين الذكاء والوجدان، حيث أكدوا أن مفهوم الذكاء والوجدان يتعامل مع المعلومات ذات الطابع الوجداني وهو بذلك مكون من مجموعة من القدرات العقلية Mental Abilities أو مهارات Skills أو قابليات Capacities، كما أنه يجمع بين فكرة أن الوجدان يجعل تفكيرنا أكثر ذكاء و فكرة التفكير بشكل ذكي نحو حالاتنا الوجدانية...

ويعتقد ماير و سالوفي أن من علامات نضج الذكاء الوجداني لدى الفرد هو انفتاحه على الخبرات الوجدانية، سواء كانت سارة أم غير سارة مما يمكنه التعلم منها، والقدرة على التمييز بين

الإحساس بالانفعال والاستجابة بمقتضاه كإظهار الابتسامة أمام الآخرين رغم شعور الفرد بالحزن لأمر ما، أو عدم إظهار الفرد لغضبه أمام زملائه حتى لا يفسد اجتماعهم رغم إحساسه بالظلم. كما أن من كمال النضج الوجداني ما أسماه " الوعي بخبرة ما وراء الوجدان " Meta- experience وهو التأمل أو التفكير الواعي بالخبرة الشعورية مقابل الإدراك السطحي لها ويندرج ضمن ذلك عنصران: الوعي بالتقييم Meta- evaluation وهو الانتباه إلى مقدار الانفعال، ووضوحه وتأثيره ومدى تقبل الذات له. والآخر هو الوعي بالتنظيم Meta-regulation أي مدى محاولة الفرد لتحسين مزاجه السلبي أو ضبط الإيجابي منها أو عدم التدخل في خبرته الشعورية. (محمود سعيد الخولي ، 2011، دص)

3- 2 نموذج Bar-On :

أدرج ماير و سالوفي هذا النموذج ضمن النماذج المختلطة كونها تجمع بين بعض المهارات- والتي يمكن تمييزها على أنها قدرات عقلية كحل المشكلات - وبين بعضها الآخر والذي يمكن اعتباره سمات للشخصية كالتفاؤل. (Bar-On ,2000 ,P: 148).

لقد طور بارون نموذجيه في مجال الصحة النفسية وسمات الشخصية، ففي مقال له بالمجلة النفسية لجنوب إفريقيا (Sought African journal of psychology, 2010) ذهب إلى اعتبار الذكاء الانفعالي جزءا كاملا من علم النفس الايجابي، واعترف بتأثره بما قدمه داروين حول دور " التعبيرات الانفعالية في البقاء والتكيف" ويرى بأن نتائج السلوك الذكي تتجلى فيما أسماه داروين بالتكيف الأمثل " Optimal adaptation " وهو أحد مجالات البحث الهامة في علم النفس الايجابي.

واقترض أن التوظيف الانفعالي الاجتماعي الفعال يؤدي إلى (well-being) أو ما يعرف بالتنعم الذاتي، وتبعاً لهذا النموذج فالذكاء الانفعالي الاجتماعي هو " نظام من المهارات والكفاءات الانفعالية المتداخلة، والتي تحدد بدقة كيفية تفهم الفرد لذاته والتعبير عنها، وكذا تفهم الآخرين والارتباط بهم وكيفية مواجهة ضغوط الحياة ومتطلباتها وتحدياتها ". وهي في جملتها نقاط تقاطع يشترك في

دراستها كلا الفرعين، فالوعي الدقيق بالذات في الذكاء الانفعالي يقابله تقدير الذات في علم النفس الايجابي، والوعي الاجتماعي والتعاطف مؤسس على تفهم أحاسيس الآخرين والغيرية... وهكذا يربط (Bar-On) بين كل مكونات الذكاء الانفعالي وما يقابلها في علم النفس الايجابي محاولا تأكيد فكرة واحدة ووحيدة عنون بها مقاله "Emotional Intelligence :an integral" part of positive psychology" ليخلص إلى أن للذكاء الانفعالي أثر فعال في الأداء وفي الإحساس بالسعادة والتتعم الذاتي وكذا في البحث عن إعطاء معنى للحياة.

واقترح عام (1997) نموذجاً لا معرفياً للذكاء الانفعالي ضمنه خمس مجالات من المهارات أو الكفاءات وحدد من بينها تلك التي تبدو أكثر إسهاماً في النجاح. (Bar-On, 2000, P: 147) وأن تكون ذكياً انفعالياً واجتماعياً - حسب بارون - معناه أن تدير بفعالية التغيرات الاجتماعية والشخصية المحيطة بك من خلال مواجهة واقعية ومرنة للوضعيات الطارئة وحل المشكلات وكذا اتخاذ القرار، ولهذا فنحن بحاجة لإدارة انفعالاتنا حتى تعمل في صالحنا وليس ضدنا، ونحتاج لأن نكون متفائلين وإيجابيين وأن نمتلك دافعية ذاتية كافية لذلك. (Bar-On, 2006, P: 4)

يعد نموذج " Bar-on " أحد النماذج المختلطة التي تتعامل مع القدرات العقلية ومجموعة من السمات المتنوعة مثل: الدافع وحالات الإدراك (مثل حالة التدفق والنشاط الاجتماعي)، و يرى أن الذكاء الوجداني يضم منظومة متعددة من العوامل غير المعرفية من المهارات والكفاءات الشخصية والاجتماعية المترابطة معاً، والتي تساعد على مواجهة المتطلبات الحياتية التي تؤثر في قدرة الفرد على التكيف بنجاح مع متطلبات البيئة وضغوطها. وأن هذه الكفاءات و المهارات هي مركبات عاملية توصل إليها نتيجة عمله كعامل نفس إكلينيكي ونتيجة لخبراته الإكلينيكية الطويلة وبحوثه ودراساته التي بدأت منذ عام (1980).

ويتكون نموده في الذكاء الوجداني من منظورين مختلفين هما :

* / المنظور المنظومي (التنظيمي) Systematic Perspective : يتضمن مجموعة من العوامل المتشابهة المنتظمة منطقيا معا داخل مجموعة واحدة مثل (العلاقات الاجتماعية، المسؤولية الاجتماعية، والتفهم وجميعها جزء من مجموعة من المكونات المنتظمة المرتبطة بالمهارات الاجتماعية والتي تمثل مجموعة من المكونات الاجتماعية موزعة كالتالي:

- المكونات الشخصية : (الذكاء الشخصي) وتضم الوعي بالذات، تقدير الذات وتحقيق الذات الاستقلالية والتوكيدية (

- المكونات الاجتماعية: (الذكاء الاجتماعي) وتشمل التفهم، العلاقات الاجتماعية والمسؤولية الاجتماعية.

- مكونات التكيف وتتضمن حل المشكلات، إدراك الواقع والمرونة.

- مكونات إدارة الضغوط وتشتمل على تحمل الضغوط وضبط الاندفاع.

- مكونات العام وتتضمن السعادة والتفاؤل.

* / المنظور الطبوغرافي Topographic Perspective : ويتضمن مجموعة من المكونات العاملة

للذكاء الوجداني طبقا للترتيب بدءا من العوامل الأساسية (الأولية) حتى العوامل الناتجة والتي ترتبط

بمجموعة من العوامل المساندة (الثانوية) والترتيب الطبوغرافي لهذه العوامل هو:

- العوامل الجوهرية Core factors : وهي الوعي بالذات، التفهم، التوكيدية، إدراك الواقع وضبط الاندفاع.

- العوامل المساعدة Supporting factors : وهي تقدير الذات، الاستقلالية، المسؤولية الاجتماعية

التفاؤل تحمل الضغوط والمرونة.

- العوامل المحصلة أو الناتجة Resultant factors : وهي حل المشكلات، العلاقات الاجتماعية تحقيق الذات والسعادة. (محمود سعيد الخولي ، 2011 ، د ص)

3/3 نموذج : Daniel Goleman

يبني " Goleman " مفهومه للذكاء الوجداني على مفهوم " جاردنر " في الذكاءات المتعددة وخاصة الذكاء الشخصي " Personal Intelligence " الذي يعد احد أنواع الذكاء الثمانية التي اقترحها في نظريته، حيث يرى أن الذكاء الشخصي هو وصول الشخص " إلى معرفة وفهم مشاعره وانفعالاته المتنوعة والتميز بينها وتسميتها والاستفادة منها في توجيه السلوك بشكل فعال " وهو بهذا المعنى قرب من مفهوم الوعي بالذات الذي يمثل أحد مجالات الذكاء لدى جولمان، كما أن المهارات الاجتماعية لدى جولمان تقوم على الذكاء الاجتماعي عند "جاردنر" والذي يعرف على أنه القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتميز بينها وإدراك مشاعرهم ودوافعهم بشكل يؤثر في توجيه الآخرين. (محمود سعيد الخولي ، 2011 ، دون ص)

ولقد توصل جولمان إلى وضع إطار للذكاء الانفعالي يعكس قوة الأفراد وبراعتهم في تحويل مهارات (كالوعي بالذات وإدارة الذات والوعي الاجتماعي وكذا إدارة العلاقات) إلى نجاح في العمل ويرى في الكفاءة الانفعالية قدرة متعلمة مبنية على الذكاء الانفعالي وتتجلى في الأداء.

(Daniel Goleman ,Robberts Emmerling ,2003 ,P :17)

ولقد اقترح نموذجا للكفاءات الانفعالية -اصطلاح على تسميته بنظرية الأداء- يطابق من خلاله بين الذكاء الانفعالي والسمات المرتبطة بالشخصية، ويتفق مع الفكرة القائلة بأنه حتى لو كانت المعرفة والتجربة ومعامل الذكاء ضرورية كعتبة للمتطلبات فإن الكفاءات الانفعالية هي التي تحدد نتائجها القصوى...مؤكدًا على أن النجاح في الحياة يتوقف على الذكاء الانفعالي الذي يمكن تطويره منذ

الطفولة. (M.A. Romero ,2008 ,P :72)

إن مستوى الذكاء الانفعالي لا تحدده الوراثة (أي انه ليس ثابتا) ولا يقتصر نموه على مرحلة الطفولة المبكرة فحسب، فهو يستمر في التطور كلما تقدمنا في السن وتعلمنا من الخبرات وبالتالي تتطور كفاءاتنا، لقد أظهرت الدراسات التي تعقبت مستوى ذكاء الأفراد الانفعالي أن مهاراتهم تتجه للأحسن كلما برعوا في استخدام عواطفهم و اندفاعاتهم في حفز دافعتيهم وشحن تعاطفهم والتزامهم الاجتماعي.

وذهب (Mayer ,Salovey ,Caruso) إلى مساندة جولمان في ذلك مؤكدين أنه كي يمكننا اعتبار الذكاء الانفعالي ذكاء معياريا فلا بد أن يزداد مع الخبرة والتقدم في السن فلقد أثبتت الدراسات التي أجراها كل من (Van Rooy ,Alonso ,&Viswesvaran2005) وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الانفعالي والسن.

(Natalie L .Shippley. ,Mary Jo Jackson Sharon Larisa Segrest, ,P :4)

يقول جولمان بوجود "طريقتان للمعرفة تختلفان اختلافا جوهريا وتتفاعلان لبناء حياتنا العقلية، الأولى طريقة العقل المنطقي، وهي طريقة فهم ما ندركه تمام الإدراك والواضح وضوحا كاملا في وعينا وما يحتاج منا إلى التفكير فيه بعمق وتأمله ولكن...إلى جانب هذا هناك نظام آخر للمعرفة قوي ومندفع أحيانا وغير منطقي هذا النظام هو العقل العاطفي (ليلي الجبالي، 2000، ص 25)

ويرى جولمان أن ما نتمتع به من قدرات ذو أساس عصبي، فالدماغ طيع بصورة ملحوظة لأنه دائم التعلم وتفسر المرونة العصبية للدماغ دور الجانب العلائقي في إعادة تشكيله فالخبرات المتكررة هي المسئولة عن صياغة شكله وحجمه وعدد عصبونات و اتصالاته المشبكية.

(M.A .Romero ,2008. .P :72)

وعليه يؤكد جولمان على دور الأمجدالا (بمختلف اتصالاتها) في التعديل الانفعالي ذلك أن فصلها عن بقية الدماغ يؤدي لعجز هائل في تقدير أهمية الأحداث العاطفية أو ما أسماه بالعمى الانفعالي "Affective blindness".

ومثلما فعل (Dacher&Benson) استخدم جولمان المناعة النفسية العصبية لتوضيح كيفية اتصال النفس بالجسد، وكيف أن للانفعالات دورا ذو دلالة في الجهاز المناعي، إن هذا المسار يفسر أهمية العواطف في التفكير الفعال سواء في القدرة على اتخاذ القرار أو التفكير بوضوح مستندا في ذلك على أبحاث (Ader) بخصوص إمكانية تعلم الجهاز المناعي. فلقد قادت اكتشافات هذا الأخير إلى الطرق المتعددة التي يتواصل عبرها الجهاز العصبي المركزي بالجهاز المناعي، والمتمثلة في مسالك بيولوجية تتكون من العقل والعواطف والجسم كوحدة كلية غير منفصلة متداخلة بشكل مكثف مع بعضها البعض. (Alexis Avalon, 2006, p :24)

استند جولمان على أبحاث (Le Doux) وأعطت نظرية البصمات الجسدية لأنطونيو داماسيو (Antonio Damasio, 1994) دعما جديدا للطرح النيوروسيكولوجي، وسنفضل لاحقا في وجهة نظر الباحثين التي حددت بدقة المناطق المسؤولة عن الذكاء الانفعالي بالجهاز العصبي.

ويؤكد من جهة أخرى أن محاولة الفصل بين الذكاء المعرفي والمهارات والسمات والكفاءات المرتبطة بالذكاء العاطفي ما تزال معقدة، فجميع تعريفات الذكاء الانفعالي تمثل مزيجا من القدرات المعرفية والعاطفية وهذا يعكس الفهم المتنامي في علم الأعصاب حول تشابك الإدراك والعواطف ضمن الحياة العقلية (من خلال اتصالات كثيفة بين مراكز الانفعال والقشرة الحديثة) بدلا من انفصالها خاصة ما يتعلق باتخاذ القرارات المعقدة و الوعي بالذات وتنظيم الانفعالات والدافعية والتعاطف وكلها خصائص للذكاء الانفعالي. (Robert J. Emmerling ,Daniel Goleman ,2003 ,p: 6)

4/ مكونات الذكاء الانفعالي حسب النماذج المفسرة :**1/4 حسب نموذج القدرة: John Peter & Mayer Salovey:**

يقسم ماير وزملاؤه الذكاء الانفعالي إلى أربعة فروع:

أولها هو القدرة على إدراك المشاعر والتعبير عنها، فمتى تجاهل الفرد أي مشاعر غير سارة -مثلا- ولم ينتبه لها فإنه لن يتعلم أي شيء عنها. ويتضمن إدراك الانفعالات تسجيل واستحضار وفك رموز الرسائل العاطفية كما تبدو في تعبير الوجه ونبرة الصوت والأعمال الفنية الثقافية، فالذي يرى تعبير السرور مثلا على وجوه الآخرين يكون أقدر على فهم انفعالاتهم و تفكيرهم من ذلك الذي يفتقر لمعاني تلك الإشارات.

أما الفرع الثاني فيتعلق بالتيشير الانفعالي، فالعواطف (أو الانفعالات) هي تنظيمات فيزيولوجية وخبرات انفعالية ومعرفية وجوانب واعية من الحياة العقلية.

وتدخل الانفعالات للنظام المعرفي كمشاعر مدركة، كأن يقول الشخص "أنا حزين" أو يحدث تغيير في إدراكها كأن يقول "أنا لست بخير" فحينما يتم التعرف على الانفعالات ووصفها يتدخل الفرع الثالث من الذكاء الانفعالي.

فتيسير الانفعالات يركز على الطريقة التي تدخل بها الانفعالات إلى النظام المعرفي وتغير فيه لدعم التفكير وبالطبع يمكن للإدراك أن يتعطل جراء القلق، ولكن للعاطفة القدرة على افتراض الأولويات فالنظام المعرفي يستحضر ما هو أكثر أهمية.

ويركز حتى على أفضل ما يمكن القيام به في حالة مزاجية معينة، إذ تغير العواطف الإدراك فتجعله ايجابيا في حالة السعادة وسلبيا في حالة الحزن، وتفرض هذه التغيرات على النظام المعرفي رؤية الأشياء بمنظور مختلف-فعلى سبيل المثال التناوب بين الشك والتفاؤل - والفائدة من هذه

التعديلات واضحة إلى حد ما، فالتحول من مشكك إلى متفائل يشجع على رؤية نقاط متعددة من وجهات النظر وبالتالي يكون التفكير خلافا وأكثر عمقا.

(John. D. Mayer ,Peter Salovey & David Caruso ,2000 ,p:109)

ويضم الفرع الثالث فهم الانفعالات والتفكير بخصوصها، فالشخص القادر على فهم الانفعالات ومعانيها يسعد فعلا بهذه القدرة على فهم الحقائق الأساسية للطبيعة البشرية و كذا العلاقات بين الأفراد، وتعودنا هذه الدورة المختصرة إلى الفرع الرابع ألا وهو إدارة الانفعالات، ويتجلى بوضوح الآن لماذا تبدأ الإدارة بالإدراك؟

ففي حالة واحدة فقط يمكن لشخص لديه إدراك عاطفي جيد في المقام الأول - الاستفادة من تغييرات المزاج وفهم العواطف، وبهذا الفهم يستطيع الحصول على المعرفة الواسعة والضرورية لإدارة ومواجهة كافة المشاعر. وفي الواقع الذكي انفعاليا هو من يواجه بصفة منتظمة حالات عدم الاستقرار في المزاج لان ذلك يتطلب فهما كبيرا له. ولملائمة الاستجابات الانفعالية المحتملة لمختلف الوضعيات، فإن الإدارة الانفعالية بالضرورة مرنة بحيث توفر طرق تفكير جيدة .

(John D. Mayer ,Peter Salovey & David Caruso,2000 ,P:110)

يمثل ترتيب الفروع من الإدراك إلى الإدارة الدرجة التي تتكامل بها القدرة ضمن النظم الفرعية السيكلوجية للفرد أي داخل الشخصية ككل، وعليه فإن إدراك المشاعر والتعبير عنها (الفرع 1) وقدرة الانفعال على تحسين التفكير (الفرع 2) هي مناطق منفصلة نسبيا لمعالجة المعلومات، والتي نتوقع أنها مجزأة داخل النظام الانفعالي وبالمقابل فإن إدارة الانفعالات (الفرع الرابع) يجب أن تندمج فيها كافة خطط الفرد وأهدافه. وتتطور المهارات وتتمو ضمن كل فرع من الفروع ابتداء من الأساسية منها إلى تلك الأكثر تعقيدا. (John D. Mayer, Peter Salovey & David Caruso, 2004, p: 199)

وقد وجد ماير أن الناس يتوزعون إلى نماذج متنوعة فيما يخص الانتباه لمشاعرهم والتعامل

معها:

- الوعي بالذات / self aware

الوعي بحالاتهم المزاجية كما تحدث، وهؤلاء لديهم ثراء فيما يخص حياتهم الوجدانية، ووضوح الرؤية بالنسبة لانفعالاتهم يمكن أن يكون الأساس لسمات شخصية أخرى، وهم على يقين بحدودهم ويتمتعون بصحة نفسية جيدة ولديهم رؤية ايجابية للحياة، وحين يصابون بحالة مرضية سلبية فإنهم لا يتوقفون عندها، بل يكونون قادرين على الخروج منها بسرعة، وباختصار فإن تقديرهم للأمور يساعدهم على معالجة مشاعرهم ووجداناتهم.

- المنجرف Engulfed

هؤلاء تغطي عليهم عواطفهم وانفعالاتهم وتبتلعهم وهم عاجزون عن تفاديها، وتمتلكهم حالاتهم المزاجية وليس لديهم وعي بمشاعرهم، فهم مستغرقون في مشاعرهم أكثر من أن يكونوا مدركين لها وهم لا يبذلون أي جهد للخروج من المزاج السيئ ويشعرون بأنهم ليس لديهم تحكم في حياتهم الوجدانية.

- المتقبل Accepting

هذه الفئة لديهم رؤية واضحة عن مشاعرهم، وهم متقبلون لهذه المشاعر ولذلك لا يحاولون تغييرها وينقسم المتقبلون إلى فريقين ذوي المزاج المعتدل وبالتالي ليس لديهم دافع لتغييره، وآخرون برغم وضوح رؤيتهم عن حالتهم المزاجية إلا أنهم معرضون للمزاج السيئ ولكنهم يتقبلونه، ولا يقومون بأي شيء لتغييره برغم انزعاجهم وهذا هو النموذج السائد لدى الاكتئابيين. (صفاء الأعسر، علاء الدين

كفاي، 2000، ص 111)

2/4 حسب نموذج Reuven Bar-on

حدد بارأون (1997) مكونات الذكاء الانفعالي بالاعتماد على نظريته و مفهومه للمصطلح. وأشار إلى أنه يتكون من 15 كفاية موزعة على خمسة مكونات بين الجوانب الشخصية والانفعالية والاجتماعية وهي:

- المكونات الشخصية الداخلية "Intrapersonal Components": وتتكون من مجموعة الكفايات التي تساعد الفرد على التعامل مع نفسه بنجاح وهي الوعي بالذات وتوكيدها وتقدير الذات والاستقلالية.

- مكونات العلاقات بين الأشخاص "Interpersonal Components": تتكون من مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إقامة علاقات شخصية ناجحة وذات تأثير إيجابي على الآخرين، وتشتمل على التعاطف و الكفاءة الاجتماعية و العلاقات الشخصية.

- المكونات التكيفية "Adaptability Components": وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على التكيف الناجح مع واقع الحياة ومتطلبات البيئة المحيطة وهي اختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.

- مكونات إدارة التوتر "Management Components": وهي مجموعة من الكفايات التي تساعد الفرد على إدارة الضغوط و مقاومة الاندفاع و ضبط الذات و تشتمل على تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الاندفاع.

- مكونات المزاج العام هي مجموعة الكفايات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وتغييرها و تشتمل على التفاؤل والسعادة (سعاد جبر سعيد، 2008، ص 14) و الجدول التالي يوضح ذلك.

جدول رقم (2) يوضح مفهوم وتعريف كل مكون من مكونات الذكاء الانفعالي لنموذج بارأون.

المكون	مفهومه
الوعي بالذات	قدرة الفرد على إدراك مشاعره و عواطفه الداخلية.
التوكيدية	قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره ومعتقداته وأفكاره وقدرته أيضا على الدفاع عن حقوقه ولكن بأسلوب بناء و ليس هدام .
الاهتمام بالنفس	هو القدرة على احترام الفرد لنفسه وتقبله وتقبل إمكاناته.
الواقعية	هو قدرة الفرد على إدراك حدوده وقدراته وإمكانياته.
الاستقلالية	قدرة الفرد على توجيه ذاته والتحكم فيها وفي أسلوب التفكير وفي أسلوب تنفيذ الانفعال والتمتع بالاستقلالية الوجدانية والانفعالية.
التعاطف	قدرة الفرد على إدراك وفهم وتقييم مشاعر الآخرين وتقبلها كما هي.
العلاقات الشخصية	قدرة الفرد على بناء العلاقات مع الأشخاص والحفاظ عليها فعالة و مرضية و ايجابية بناءة.
المسؤولية الاجتماعية	قدرة الفرد على إظهار نفسه متعاوناً ومساهماً ومشاركاً فعالاً في المجتمع أو مع فريق العمل الذي ينتمي إليه.
حل المشكلات	قدرة الفرد على تحديد المشكلات واستنباط وتطبيق الحلول الفعالة.
دراسة الواقع وتحليله	قدرة الفرد على تقييم العلاقة بين ما تم انجازه على أرض الواقع وبين الهدف العام الذي يسعى لتحقيقه.
المرونة في التعامل	هي قدرة الفرد على مواكبة مشاعره وأفكاره وسلوكياته للظروف والمواقف الاجتماعية المتغيرة أثناء تعاملاته مع الناس.
التحكم في رد الفعل	قدرة الفرد على مقاومة رد الفعل السلبي والأفكار الهدامة التي تجول بخاطره.
السعادة	قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته والاستمتاع بها وبالعلاقات مع الآخرين والتسلية والتمتع المستمر بالحياة.
التفاؤل	قدرة الفرد على النظر إلى الجانب المشرق فقط من الحياة وعلى الحفاظ على نظرتة الايجابية ومواقفه المتفائلة حتى في مواجهة المشكلات.

(سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين، 2006، ص58)

3/4 حسب نموذج Daniel Goleman :

يتكون نموذج جولمان للذكاء الوجداني من خمسة أبعاد وهي :

*** الوعي بالذات :** وهو القدرة على قراءة الفرد لمشاعره وإدراك تأثير تلك المشاعر على ردود أفعال الفرد واستجاباته للمواقف المختلفة، وتأثيرها على عملية صنع القرار لدى الفرد، ويتضمن البعد معرفة الفرد لجوانب القوة والضعف لديه والتعرف على مشاعره وانفعالاته الذاتية، فالوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس، فعندما يكتشف الفرد أن لديه عدد من الانفعالات السلبية تسيطر على سلوكه وتحدث دون وجود سبب واضح لها ويستطيع الابتعاد عن مصادرها يكون قد قطع شوطا في فهم ذاته والوعي بها.

*** معالجة الجوانب الوجدانية أو إدارة الانفعالات:** وهي تشير إلى كيف يتعامل الفرد مع المشاعر والانفعالات السلبية التي تؤذيه وتزعجه، أي التخلص من الانفعالات السلبية وتحويلها إلى انفعالات ايجابية، وسماها فيما بعد بتنظيم الذات وهذا لا يعني كبت الانفعالات ولكن ترشيدها بصورة تساعد الفرد على التوافق مع الموقف.

*** تحفيز الذات :** و يتضمن تأجيل الإشباع أي التحكم وضبط الانفعالات، وهو يعني التأجيل الفوري للتعبير المباشر عن الانفعالات بما يتيح للفرد التفكير واختيار الاستجابة السليمة، وأيضا تأجيل الأفراد لإشباع الفوري لحاجاتهم في سبيل تحقيق أهداف بعيدة المدى، ويطلق عليها البعض الدافعية، وهي تعني أن يكون لدينا هدف ومعرفة خطواتنا خطوة بخطوة لتحقيق الهدف، وأن يكون لدينا أمل، وتوجيه الانفعالات في خدمة هدف ما. (سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين، 2006، ص 60)

*** التعاطف :** يشير (Goleman, 1998) إلى أن التعاطف هو عبارة عن مهارة يتم اكتسابها عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويعد أداة لتطوير الشخصية، وتعديل الذات، حيث يسهم في إيجاد علاقة ألفة مع الآخرين، والحفاظ على هذه العلاقة، ويعرف على أنه القدرة على إدراك انفعالات الآخرين، والتوحد معهم انفعاليا، وفهم مشاعرهم، والتناغم والاتصال معهم دون أن يكون السلوك محملا

بالانفعالات الشخصية... انه استجابة بديلة لا إرادية للإشارات الانفعالية الصادرة من شخص آخر. ويقوم التعاطف على أساس الوعي بالذات فبمقدار ما يكون الفرد قادرا على تقبل مشاعره وإدراكها، فإنه يكون قادرا على قراءة مشاعر الآخرين. (سعاد جبر سعيد، 2008، ص 79)

* **المهارات الاجتماعية** : ويقصد بها مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التأثير القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم، ومعرفة متى تقود، ومتى تتبع الآخرين وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة وتتضمن هذه المهارات سلوكيات لفظية وغير لفظية، وتقتضي من الفرد استجابات ملائمة وفاعلة، ويتأثر أداؤها بخصائص تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به... وقد أطلق (Goleman) على الكفايات الثلاث الأولى - وهي الوعي بالذات، والتنظيم الذاتي والدافعية - اسم الكفاية الشخصية، ويقصد بها الكفاية التي تحدد كيفية تنظيمنا لأنفسنا، في حين أطلق على الكفائيتين الأخيرتين وهما التعاطف والمهارات الاجتماعية اسم الكفاية الاجتماعية حيث قصد بها الكفاية التي تحدد إدارتنا لعلاقاتنا مع الآخرين (سعاد جبر سعيد، 2008، ص 94)

على الرغم من وجود ثلاثة نماذج مختلفة للذكاء الوجداني إلا أن هناك بعض أوجه الشبه النظري والإحصائي بين المفاهيم التي تتبناها تلك المقاييس المختلفة، فعلى المستوى العام تهدف تلك النماذج إلى محاولة فهم وقياس العناصر والعوامل الداخلة والمشاركة في عمليتي إدراك الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين ومحاولة ذلك الفرد ضبط مشاعره للتأثير على مشاعر وانفعالات الآخرين. وتتفق تلك النماذج فيما بينها على أن هناك العديد من مكونات الذكاء الوجداني وأن هناك تداخل في مسميات الأبعاد الرئيسية ومكوناتها الفرعية، ولكن هناك اختلافا طفيفا في درجة فهم كل نموذج لتلك المكونات الوجدانية فعلى سبيل المثال تشتمل كل النماذج على مفهوم الوعي بالمشاعر وإدراكها وعلى مفهوم إدارة المشاعر باعتبارها عنصرا من أهم عناصر الذكاء الوجداني لدى الفرد، ولقد تم إيجاد علاقة بين العناصر المختلفة لتلك النماذج من خلال القيام ببعض التحليلات الإحصائية وتم التوصل إلى

أن هناك دليلاً على وجود علاقة سواء من قريب أو بعيد بين المقاييس المختلفة وأنه أحياناً يوجد تشابه بين تلك المقاييس في نوعية المكونات التي يتم تقييمها. (سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 66-67)

5/ الأساس البيولوجي للذكاء الانفعالي

يلعب الجهاز الغددي والهرمونات دوراً كبيراً في نشاط الجسم وحيويته، فالهرمونات مسئولة عن صفاء الجسم وتوازن التفكير وقوة البدن وسلامة العقل وملاحم الجسم وقسماته وتوازن العواطف، ويحتوي الجهاز الكيميائي في الجسم على العصارات الهضمية العصبية وهي عبارة عن خيوط من الأحماض الأمينية ومستقبلاتها الحسية، وهي ترتبط مع الجسم في الجزء الخاص بالعواطف، واكتشاف هذا الجهاز الذي يحتوي على العناصر الكيميائية العاطفية والعصارات ومستقبلاتها الحسية أسهم في تحقيق بعض القواعد المذهلة في مجال الصحة الوقائية. كما يتميز الإنسان بقدرته على الانتباه والانفعال ومن ثم يتكيف سلوكه مع التغيرات التي تحدث نتيجة للمؤثرات الخارجية أو الداخلية، وهذا التكيف يستلزم نشاطاً في وظائف أعضاء الإنسان أي حدوث مجموعة من العمليات الكيميائية والفيزيائية والحيوية المعقدة ونتيجة للانفعال تفرز الغدد إفرازاتها بالتنسيق والتنظيم مع الجهاز العصبي.

ولكي نستطيع فهم المنظومة الوجدانية الدائمة التغير وأثرها على كفاءة التعلم لا بد من فهم جانبيين

أساسيين في المنظومة هما:

• الجزيئات الناقلة للمشاعر والعواطف :

ينظر للدماغ "المخ" والجسم باعتبارهما منظومة واحدة وتعتبر العواطف المادة التي توحد بين الجسم والدماغ والجزيئات الكيميائية هي المظهر الفيسيولوجي للعملية. وهذه الجزيئات الكيميائية هي موصلات الجهاز الوجداني، وهي سلسلة الأحماض الأمينية التي تؤثر على الانفعالات وتنقل الجزيئات الحمضية من خلال الشبكات الوجدانية العصبية وتؤثر بشكل كبير على القرارات والقدرات من خلال

الشحنات العصبية المرتبطة "بالإقدام والإحجام" مستوى هذه الجزيئات في الجسم والدماغ يحدد الطاقة الوجدانية التي نبذلها (ماذا نفعل... لماذا نفعل... متى نفعل).

• بناء الجسم والمخ الذي ينظم المشاعر:

يفهم هذا البناء من خلال المناعة النفسية العصبية "psycho neuro immunology" وهي مصطلح يشير إلى العلاقة بين العقل والعاطفة وبين الجهاز المركزي اللاإرادي والمناعي، والفكرة الأساسية هنا أن العقل يستطيع إنتاج العناصر الكيميائية التي تحمي الجسم من المرض، كما أنه يستطيع في بعض الحالات أن يأتي بعكس عملية الإصابة بالمرض. ولا يتكون الجهاز العصبي من المخ فقط ولكنه يتكون من العمود الفقري والأعصاب والعقد العصبية، ويقسم هذا الجهاز إلى الجهاز العصبي اللاإرادي ويعرف حاليا بالجهاز البرمجي أو ما يسميه عالم الأعصاب (دركانديسبيرت) شبكة الاتصالات الجسدية النفسية التي تلعب دورا هاما في الذكاء الوجداني. (حباب عبد الحي محمد عثمان، 2009، ص ص 55-56) " وسيتم التفصيل في تفاعلات الجهاز العصبي المناعي في فصل الشخصية المناعية.

6/ الأسس العصبية للذكاء الانفعالي :

قادت تجارب (Le Doux) حول الخوف إلى البنية المفتاحية لنيوروسيكولوجيا الانفعالات وهي "الامجدالا" منطقة صغيرة في المخ معقدة التركيب، تضم ما لا يقل عن 13 منطقة فرعية متعددة الوظيفة. وهو يعتقد أن إصابة هذه المنطقة بأفة أو ضرر أو تحفيزها كهربائيا يثير استجابة عاطفية بها. وصف (Le Doux) مسارين لاستجابة الخوف هما الطريق العلوي والطريق السفلي، وتلقى استجابة الخوف تحليلات حسية مبكرة في الممرات الموصلة إلى المهاد. فعلى حين يسمح المسار المباشر (المسار العلوي) مهاد- أميجدالا باستجابة انفعالية سريعة بناء على الخام المتوفر من المعلومات، يسمح المسار البطيء باتجاه القشرة بتحليل مفصل اعتمادا على التمثيلات القشرية. إن هذه

المسارات متساوية في استجابات الخوف الواعية واللاواعية، فهي لا تتحكم فقط في الاستجابة لمثيرات التهديد المبرمجة مسبقا (مثيرات غير شرطية) وإنما للتعلم الترابطي أيضا، والذي يمنح بطرق مختلفة المثيرات المحايدة القدرة على استنباط استجابة الخوف.

وللأميغدالا اتصالات مكثفة بالدماغ الأمامي والتي تسمح لها بالتأثير اللاواعي في الأحداث المخيفة بالذاكرة طويلة المدى، كما تعمل على شحن الذكريات الصريحة المسترجعة من التخزين الطويل المدى مصحوبة بانفعالاتها.

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts ,2003, p :238)

تبدو فرضية (Le Doux) أكثر عمومية نتيجة خلطها بين الخوف والقلق، إذ يذهب (Gray) إلى الفصل بين المناطق المتحكمة فيهما بالدماغ بالرغم من التشابه الكائن بينهما، ويرى في الأميغدالا واحدة من البنى الداعمة لجهاز المواجهة أو الهروب أثناء الاستجابة للتهديد. تتحكم الأميغدالا في استجابة المواجهة/هروب اللاشرطية وفي التعلم الترابطي وكذا في إشارات المكافأة والعقاب ، في حين ينتج القلق من جهاز منفصل هو الجهاز الحاجزي الحصيني أو حصان البحر - " The septo-hippocampal system" والذي يسيطر على الاستجابة للمثيرات الشرطية ويكبح السلوك الجاري حينما تشير معالجات العضوية للتهديد أو اللامكافأة المبنية على عدم التطابق بين التحفيز الفعلي والمتوقع.

ويرى (Le Doux) أن القلق هو الخوف في غياب المثيرات الخارجية الفورية أو خوف دون فرص للهروب أما "Gray" فيختلف تماما فيما يخص ربط القلق بجهاز وظيفته إيقاف العضوية في مساراتها وتقييمها لأولوياتها السلوكية.

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts, 2003, p :240)

ولأن تركيبية حصان البحر تلعب دورا هاما في ردود الفعل السلبية بإفراز هرمون التوتر، وكذا في الذاكرة والعمليات الانفعالية - المعرفية فبإمكانه ممارسة تنظيمها معقدا للحالات الوجدانية

والاستجابات العاطفية. ومن ناحية أخرى يقترح كل من (Gray & MacNaughton) بأن حسان البحر وتحديدًا الجهاز الحاجزي الحصيني هو بمثابة "مقارن عام" Comparateur général " بين الأحداث المتوقعة والأحداث الفعلية إذ يحدد حجم الصراعات الممكن توажدها بين مختلف السلوكيات المحتملة والموجهة نحو الهدف ومن ثم تعديل السلوك وفقا لذلك، فإن كانت الأحداث الفعلية هي ذاتها المتوقعة سمح النظام بسير البرامج الحركية والمعرفية المنتظرة وفي حال النقيض فإنه يقطع تلك البرامج (كبح سلوكي) ويستثير التيقظ والانتباه (قلق اجتراري) . (Sylvian,Pirot,2003)

واللوزة هي البناء الأساسي في الجهاز اللمبي المسئول عن تجهيز ومعالجة الجانب الوجداني من السلوك وكذلك الذاكرة. وهي مكونة من جسمين صغيرين يشبهان اللوزة ويصل بين الجهاز الحسي الحركي والجهاز العصبي الذاتي، والذي ينظم الوظائف الحيوية (كالجهاز التنفسي والجهاز الدوري). ووظيفة اللوزة الأساسية فرز أو تصنيف وتفسير المعلومات الحسية الثرية الواردة على ضوء الحاجات الحيوية والوجدانية، ثم الإسهام في إصدار الاستجابات المناسبة. وهكذا فهي تؤثر في التجهيز والمعالجة الحسية الباكرة وكذلك المستويات المعرفية العليا.

أما المهاد فهو مركز تنظيم المعلومات الحسية التي ترد للمخ وهو الذي يخبر المخ بما يحدث خارج حدود الجسم. والمهاد على اتصال مباشر باللوزة وهي التي تسمح بإرسال إشارة سريعة أو تقرير سريع واقعي ولكن محدود عند وجود خطر أو تهديد. وهذه الإشارة تستنفر سلوك أو استجابة سريعة ذات شحنة انفعالية ولكنها تسبق لسرعتها فهم الإنسان لما يحدث بدقة. هذا الميكانيزم هو المسئول عن الانفجار الانفعالي في مواقف الحياة اليومية دون تدبر.

ويراقب **المهاد التحتي** أجهزة الجسم التي تنظم وظائفه فهو يخطر المخ بما يجري داخل أجسامنا - وحين يجد المخ نفسه عاجزا أمام تهديد من الخارج يقوم المهاد التحتي بتنشيط استجابة

المواجهة أو الهروب وذلك بتنشيط جهاز الغدد الصماء عن طريق الغدة النخامية. (صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، 2000 ، ص ص 195 - 196)

يعتقد (Damasio, Cooper et al, 2000) بأن القشرة الحسية الجسدية ترتبط بفهم العواطف، إذ يؤدي التلف بها إلى ضعف في القدرة على التعرف على الانفعالات من تعبير الوجه. كما تبين من دراسة (Nomura, 2003) أن التعرف على تعبيرات الوجه الغامضة يؤدي إلى تنشيط القشرة الحزامية الأمامية والتلفيف الجبهي الوسطي والتلفيف الجبهي الثنائي الوسطي، وهي مناطق لا تنشط خلال محاولتنا التعرف على نوع الجنس، ذلك أن الربط بين هذه المناطق يتزايد مع مستوى التعبيرات الغامضة على الوجه، ويشير هذا إلى دور الشبكات العصبية الجبهية الحاسم في معالجة هذا الغموض، وأكد من جهته (Hormak, 2003) على أهمية القشرة الأمام-جبهية في التعرف على انفعالات الآخرين إذ تؤدي الآفة بها إلى العجز على التعرف على الانفعالات أو العواطف من نبرة الصوت. (ConStough, Donald H et al, 2009 p-p : 310- 311)

وتتشارك "the rostral-anteriorcingulate-medialprefrontal cortex" القشرة الحزامية الفمية الأمامية - القشرة الجبهية الأمامية البطنية في تمثيل الخبرة الانفعالية إذ تكمن أهميتها في التعرف على مشاعر الآخرين، وهي وظيفة هامة في التحكم في السلوك الانفعالي وبالتالي في الذكاء الانفعالي، ويكون تأثير هذه التمثيلات على الخبرات الاستثنائية (في جزء منه على الأقل) بواسطة الربط التشريحي الضيق بين القشرة الحزامية الأمامية والظهيرية the rostral and dorsal anteriorcingulate إن هذا التفاعل الديناميكي بين الخبرات الاستثنائية، وإقامة تمثيلات لها وتحسين هذه التمثيلات ودمجها مع عمليات أخرى هي العملية الأساسية المساهمة في تحسين العواطف التي تتناولها مستويات الوعي الانفعالي.

تدعم العديد من الأعمال هذه الفرضية فلقد ناقش (Stuss, 1991) وظيفة الضبط والتنظيم الذاتي التي تقدمها القشرة الأمام جبهية "prefrontal cortex" وناقش (Damasio, 1994) كيف أن الشعور بالذات يستمد من الإحساسات الجسدية الحشوية المرتبطة بالانفعالات والمدمجة مع وظائف معرفية عليا بالقشرة الأمام جبهية.

(Richard D.Lane in Reuven Bar-on & James Da .Parker,2000 ,p-p :181-182)

7/الذكاء الانفعالي و سمات الشخصية :

لقد تم استكشاف الشخصية حسب (Mayer, 1998) - والتي تعني الطريقة التي يفكر بها الإنسان، ويظهر بها انفعالاته ويسلك من خلالها - من قبل العديد من النظريات كالتحليل النفسي والاتجاه الإنساني والمعرفي الاجتماعي وكذا نظرية السمات، والتي تعد أكثر النظريات قبولا كونها شرحت الشخصية من خلال القوى الكامنة وراء السلوك.

والسمات هي أنماط مميزة من السلوك أو التصرفات لاختبار المشاعر وللتصرف بطريقة تميز بين شخص وآخر ويعتقد أنها (أي السمات) ثابتة ومستقرة طوال الحياة وأنها تشكل نموذجا لسلوك الفرد.

قدم (Hans et Sybil Eysenck) بعدين أساسيين للشخصية يتأثران بالوراثة: الانبساط الانطواء /الاستقرار-عدم الاستقرار.لكن أحدث نموذج للسمات وأكثرها قبولا هو العوامل الكبرى للشخصية المستوحى من الأعمال الريادية لـ (Raymond Cattell ,Allport ,Hans &Sybil Eysenk) وحسب هذا النموذج توجد خمسة أبعاد كبرى للشخصية هي: العصائية - الانبساط - الانفتاح على الخبرة - المقبولية -يقظة الضمير بحيث يتموضع كل فرد في نقطة على أحد بعدي كل قطب .

(Yvonne Stys et Shelly L .Brown ,2004 p :25)

في أول دراسة علمية محكمة عن الذكاء الوجداني، استخدم ماير و سالوفي سمتي الانبساط والعصابية كمحك للإدراك الوجداني. وقد قاما باستخدام بعض البنود من قائمة أيزنك وتوصلا إلى أن العصابية سمة مزاجية تجعل أصحابها يميلون للتشويه الوجداني، لذا ترتبط بالإدراك الوجداني، أما الانبساط فقد افترضوا أنه يرتبط بالإدراك الوجداني باعتبار ميل الفرد للاجتماعية. (حباب عبد الحي محمد عثمان، 2009، ص39)

ويذهب ماير و سالوفي إلى القول بأن العلاقات الدقيقة بين الذكاء الانفعالي العوامل الكبرى الخمس للشخصية لم نخبرنا الكثير عن خصائص الأفراد مرتفعي الذكاء الانفعالي، ومن خلال تطبيق "MSCEIT" مقياس ماير و سالوفي وكروترز وللذكاء الانفعالي قصد الكشف عن هذه العلاقة توصلوا إلى أن الأفراد مرتفعي الذكاء الانفعالي هم مقبولون من قبل الآخرين، ومنفتحين على الخبرات الجديدة وذوي ضمير يقظ، أما عن العلاقة بين الانبساط والعصابية فقد كانت أقل دلالة من الناحية الإحصائية. (John D., Mayer ; Peter Salovey , David Caruso , 2004 p : 205)

يعتقد (Gilbert et Milles, 2000) بأن العصابية ترتبط بالوعي بالذات وبالآخرين وتتنبأ بالعوامل المترتبة عن عمليات الضغط المختلفة ، فالأفراد ذوي الاستعداد للقلق الاجتماعي يتميزون بالحساسية للنقد أو للتعرض للقمع من قبل الآخرين، وفي ذات السياق يرى (Mac Cabe , Bankstein & Milles, 1999) بأن الحساسية بين الأشخاص - وهي جانب من الشخصية يتميز بالوعي المفرط بالآخرين - ترتبط عادة بالاكنتاب وبالقصور الاجتماعي في مهارة حل المشكلات وبالتقدير المنخفض للذات.

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts , 2003 p : 339)

من جهتهما توصل (Costa et MacCrae, 1992) إلى أن سمة الانبساط/الانطواء تتداخل مع العديد من الجوانب الايجابية للذكاء الانفعالي، والتي تضم تأكيد الذات ودفء الشخصية والمشاركة

الاجتماعية وكذا الانفعالية الايجابية، ويرى كل من (Amiskhan ,Risinger et Swickert,1995) بأن الانبساطيين يظهرون اكبر قدر من السعادة والرضا عن الحياة خلال تجاربهم، ويميلون لأن يكونوا أقل ضعفا حيال المواقف الضاغطة مقارنة بالانطوائيين، و عليه فهل بإمكاننا أن نستخلص أن الانبساطيين أكثر تكيفا مع الأوضاع الاجتماعية؟ وهل بإمكاننا وصف الانطوائيين بعدم الكفاءة الاجتماعية لأنهم يفتقرون للذكاء الانفعالي؟ مرة أخرى تبدو الصورة أكثر تعقيدا، خاصة إذا أخذنا بعين الاعتبار الأدلة الموضوعية وكذا الجوانب المختلفة للانبساطية

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts ,2003 p : 342)

ويشير (Bradlee & Emmons, 1992) إلى الجانب الآخر الذي ترتبط به الانبساطية، وهو الاندفاعية والبحث عن الإثارة و إحدى مساوئها المحتملة الثقة المفرطة، كما ترتبط بالانرجسية كميل نحو التمركز حول الذات يتعلق بتعزيز الذات و الأنانية.

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts ,2003 p : 344)

وترتبط الصفات الاجتماعية الايجابية بالمقبولية وهي -إلى جانب سمات أخرى- تعد محور الذكاء الانفعالي ويؤكد (Goleman) على دور التعاطف في تعزيز النضج الانفعالي والإيثار والأخلاق وفي هذا الصدد يؤكد بدوره (Bar-on, 2000) من خلال مقاييس الشخصية على التعاطف والمسؤولية الاجتماعية والعلاقات البين شخصية. ومع ذلك فإن مراجعة الأدبيات تبين بأن بعض تلك السمات ليست تكيفية في أغلب الوضعيات. ومثل المقبولية يعزز التعاطف التفاعل الاجتماعي، والأفراد الأكثر تعاطفا هم في الواقع أكثر دقة في إدراكهم للآخرين كما يمكن أن لا يساعد التعاطف على التكيف خاصة في الأوضاع التي تتطلب درجة معينة من التخلص من انفعالات الآخرين أو الانفصال عنهم كما هو الشأن في إقامة العدل مثلا .

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, Richard D. Roberts ,2003 p : 359)

ويذكر (Elias & Weissberger, 2000) مجموعة من المهارات الاجتماعية والانفعالية ضرورية للنجاح في الحياة: التواصل بكفاءة، التحكم في الذات والتعبير المناسب عن المشاعر والتفاؤل والوعي بالذات، القدرة على حل المشكلات، القدرة على التعامل مع الآخرين، القدرة على التخطيط وتحديد الأهداف والمثابرة في أداء الأعمال.

ويذكر (Bourey & Miller, 2001) أن الناس مرتفعي الذكاء الانفعالي أكثر مرونة وانفتاحاً وتقمصاً عاطفياً تجاه الآخرين، ولديهم إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية وأكثر مهارة في فهم انفعالاتهم الشخصية، وهذه الكفاءات الانفعالية تعد مفتاح النجاح في العمل، كما أن الوعي بالذات وهو أحد المكونات المهمة في الذكاء الوجداني يجعلنا نحس أنفسنا وإرادتنا خاصة في أوقات الأزمات. (عبد المنعم أحمد الدردير، 2004، ص 27)

أما مجال الصحة النفسية فقد توصل (Friedman Tucker et al, 1993) إلى ارتباط يقظة الضمير بالتقدم في السن لأن ذوي الضمير الحي، أو الأفراد الأكثر وعياً يتخذون احتياطات صحية أكثر ويتجنبون السلوكيات غير الصحية أو الخطيرة، ويتعاملون بشكل جيد مع الضغط، وتنخفض معدلات إصابتهم بأمراض كالقرب والشرابيين والسرطان، وبالإضافة إلى تجنب الأخطار الصحية توصل (Marshall et al, 1994) إلى وجود علاقة ارتباطية بين يقظة الضمير وبعض السمات ذات الصلة بالصحة الجسدية كالتفاؤل وانخفاض التعبير عن الغضب (Nick Haslam, 2007, p: 35)

8/ الذكاء الانفعالي و الصحة :

يتألف الذكاء الانفعالي حسب (Salovey & Mayer, 1997) من القدرة على إدراك الانفعالات والتعبير عنها والتعرف عليها، وإدارتها في النفس ولدى الآخرين، ويؤكد (Palme, 2002) ارتباط الذكاء الانفعالي بجودة العلاقات بين شخصية.

وتشمل مهارات الاتصال تلك العملية التي يتقاسم من خلالها الأفراد مع بعضهم البعض: المعلومات والأفكار والمشاعر عبر تبادل الرسائل اللفظية وغير اللفظية، وتتكون هذه المهارات من أخرى فرعية (أو جزئية) تتعلق بإدراك الرسائل اللفظية وغير اللفظية، وتنظيم الانفعالات، والإصغاء، وامتلاك البصيرة خلال التواصل والتضامن. وهي في جملتها تشكل المبادئ الأساسية للتواصل، وهي ذات أهمية كبرى، إذ يؤدي نقصانها إلى الشعور بالوحدة، والقلق الاجتماعي، والاكتئاب، وتدني القيمة ونقص النجاح المهني والتعليمي.

(Shohreh Ghorbanshiroudj et al ;2011 , p :1561)

يزخر علم النفس الاجتماعي التجريبي حسب (Isen 1987,Forgas, 2001) بالأمثلة التي تبين مدى تأثير الخبرات الانفعالية الايجابية على الطريقة التي يدرك بها الأفراد و يترجمون بها السلوكيات الاجتماعية، وكذا على الكيفية التي يبديون بها تفاعلاتهم، فلقد توصل سديكايدس وفورجاس (Sedikides,1995 ,Forgas 2002) إلى أن ذوي الوجدان الايجابي أكثر ايجابية في تقييمهم لأنفسهم وللآخرين، وأنهم متسامحون ويتصرفون بثقة، ومتفائلين وكرماء ضمن علاقاتهم الاجتماعية، وبالتالي فإن للمشاعر الايجابية تأثيراً على الأداء الإدراكي وكذا على التقييم المعرفي والعلاقات الاجتماعية. إن اكتشافات كهذه تدعم دون شك نظرية توسيع وبناء الانفعالات الإيجابية لفريديريكسون (Fredrickson's Broaden &Build theory of positive emotions) والتي تفترض بأن التأثير الانفعالي الايجابي المتكرر يوسع من العمليات المعرفية، ويؤسس لمصادر مواجهة دائمة تؤدي لاحقاً إلى الجدل. (Felicia A Huppert ,2005 , p :6)

لقد أدى التقدم التكنولوجي لتغييرات كبرى في نمط الحياة، ومع تزايد المواقف العصبية المحبطة وغير السارة- ذات التأثير السلبي على صحة الفرد - لوحظ أن الشعور بالعجز والانفعالات

السلبية كالضغوط والاكنتاب تضعف الجهاز المناعي. إذ يسرع الضغط ويصعب من عملية ضخ الدم للقلب عبر الشريان التاجي فتتجم 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.

كما وتتأثر الصحة النفسية والجسدية بتقدير الذات، وبفاعلية الذات، و يسرع التفاؤل الشفاء في حالات جراحة القلب وسرطان الثدي، ويعزز التكافل الاجتماعي- من خلال السعادة والرؤية الذاتية الايجابية -ويطيل الحياة ويدعم مواجهة المواقف الضاغطة.

(Andrej Luneski ; Panagios D .Bamidis & all ;2008, p :518)

ويذهب (Gardner, 2005) إلى أن العواطف الجيدة تجعلنا نمتلك إدراكا ايجابيا والعكس صحيح، فالعمليات الانفعالية تؤثر على الوظائف العصبية النفسية، فحينما نكون بحالة مزاجية حسنة نتذكر اللحظات المفرحة في حياتنا، وحينما نكون بمزاج سيئ نتذكر تلقائيا الأحداث الحزينة فيها.

(Hassan Darwish ,Ali Akbar Nasrollahi ;2011 , p :42)

لم تتمكن الدراسات القائمة على الملاحظة من تأكيد ما إذا كان الإدراك الايجابي والسلوك الناجم عنه نتائج للسعادة أم مسببات لها، أم أن هناك عاملا آخر يؤثر في كليهما كالمزاج مثلا. غير أن الدراسات الطولية بإمكانها الذهاب بعيدا في تأسيس هذه العلاقة السببية.

إلا أن الدليل الأكثر إقناعا هو ما توصلت إليه الدراسات التجريبية، فلقد أوضحت بشكل دقيق وباستخدام تقنيات لاستقراء المزاج "mood induction technique" بأن الحالات المزاجية الايجابية تعزز الانتباه، وحل المشكلات، فمقارنة بالأشخاص ذوي المزاج السلبي أو المحايد، يمتلك ذوي المزاج

الايجابي انتباها موسعا ومركزا حسب دراسة (Gasper et al,2000) ولديهم القدرة على توليد أفكار متنوعة لحل المشكلات.(Felicia A. Huppert ,2005 , p :6)

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.

وبالإضافة إلى ذلك فقد أثبتت البحوث الموسعة في مجال علم نفس الصحة تأثير الحالة المزاجية السلبية والخبرات الانفعالية غير السارة على عدد من العادات والسلوكيات غير الصحية كالتدخين والخمر.(Mohammad Ali Mohammady far & all ; 2009 ,p : 220)

وتؤكد دراسة (Kamran Nazhat) أن الانفعالات المشوشة ضارة بالصحة،إذ تبين أن من يعانون ضغطا مزمنا و فترات طويلة من الحزن والتشاؤم، وتوتر دائم أو عداوة لا تقتر أو طباع حادة وشكوك، هؤلاء يتعرضون ضعف ما يتعرض له غيرهم لخطر الإصابة بالأمراض مثل الربو والتهاب المفاصل والصداع وقرح المعدة ومرض القلب، وهذا يجعل الانفعالات المزعجة تماثل سموما خطيرة كالتدخين مثلا، وارتفاع نسبة الكوليسترول.(حسين أبو رياش، أميمة عمور وآخرون،2006، ص249).

ولقد تبين أن أحد الوسائط الفيزيولوجية الكامنة وراء العلاقة بين التأثير الايجابي والبقاء على قيد الحياة هو الجهاز المناعي، فعلى سبيل المثال فإن الإفراز المطول وبمستويات عليا لهرمون الكورتيزول أثناء الضغط يضر بوظيفة الجهاز المناعي.

ذهب (Davidson) إلى القول بأن ذوي الوجدان الإيجابي لديهم مستوى أعلى في الوظيفة المناعية مقارنة بذوي الوجدان السلبي،و أثبتنا أن التدخل الذي يزيد من العواطف الايجابية يرتبط

بتعزيز وظائف الجهاز المناعي وينطوي هذا التدخل على تدريب المتطوعين في مجال تقنيات التأمل الذهني ثم إعطائهم لقاح الأنفلونزا لدراسة مدى قوة رد فعل الأجسام المضادة للقاح. وبعد ستة أشهر أنتج الفريق المدرب على التأمل الذهني أجساما مضادة ضعف ما أنتجته المجموعة الضابطة وهي النتيجة التي تعزز بقوة فكرة أن الحالات الانفعالية الايجابية تدعم وظيفة الجهاز المناعي.

(Felicia A Huppert, 2005, p:13)

وتوصلت (Fataneh Naghavi et al, 2010) إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاليكستيميا "العجز عن التعبير عن العواطف" وهذا هو جوهر هذه الحالة، فالمشكلة 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 الوجداني وهي الوعي بالذات، ويترتب على ذلك تجنبهم لأي خبرات مثيرة للعواطف والانفعالات.

هذا الاضطراب الشديد فيما يتعلق بالمشاعر 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 الجسم نفسية مقابل الأعراض النفس جسمية، وفيها تتسبب المشكلات الانفعالية في ظهور أعراض جسمية. ويرجع اهتمام الطب النفسي بهذه الحالات لما يترتب على هذا الاضطراب من اللجوء المستمر للعلاج الجسmani والذي لا يؤدي إلى أي تحسن في حالة المريض حيث أن السبب الحقيقي ليس جسمانيا. (صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، 2000، ص 114)

يرى (Salovey, 1999) أن الأفراد القادرين على تنظيم حالاتهم الانفعالية يتمتعون بالصحة لأنهم يدركون انفعالاتهم وقيموها بدقة، ويعرفون متى وأين يعبرون على مشاعرهم ، ويعدلون بفعالية من حالتهم المزاجية وفي دراسة أخرى له عام (2001) أشار إلى أن الفشل في إدارة الانفعالات يؤدي

لآثار سلبية و خطيرة على الصحة (زيادة نشاط الأوعية الدموية) وقد لاحظ أن الأشخاص ذوي الذكاء الانفعالي المنخفض يلجئون إلى التدخين والخمر والأغذية الدهنية كطريقة لمواجهة ضغوط الانفعالات.

(Jafar Shabani ; Siti Aisha & all ;2010 , p : 2)

وأخيرا تشير بعض الأدلة إلى أن الأفراد الواعين بحالاتهم الانفعالية - القدرة على تسمية المشاعر- أفضل انجازا تحت الضغوط مقارنة بمن يفتقرون لتلك القدرة، فلقد توصل (Worchel, 1979) إلى أن الأفراد القادرين على معرفة ووصف ردود أفعالهم الفسيولوجية التي يختبرونها تحت الضغط، يشعرون بكرب أقل حيالها، وبالمثل أشار كل من (Gohm ,Bauman & Shiezak, 2001) إلى أن الأفراد القادرين على معرفة وتسمية ردود أفعالهم الانفعالية اتجاه الأحداث الضاغطة يمتلكون مصادر أكثر للانتباه والإخلاص في المهام (وقد يرجع هذا إلى قلة الاجترار).

وعليه فإن التقييم المعرفي هو واحدا على الأقل من الآليات التفسيرية. فمن المرجح أن أولئك الذين بإمكانهم الاستبصار أو التأمل، وكذا تأطير خبراتهم معرفيا يطورون إحساسهم بالسيطرة والقدرة على التنبؤ بردود أفعالهم مقارنة بمن لا يستطيعون القيام بذلك. (Mark A .Staal ,2004 , p : 98)

خلاصة :

تنوعت النماذج النظرية في تعريفها و تفسيرها للذكاء الانفعالي ومكوناته، وسواء تعلق الأمر بمجموعة من القدرات العقلية أو الكفاءات أو المهارات أو حتى السمات فهي تتفق على دوره في الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية للأفراد، ولعل ما يؤكد هذا الطرح أكثر هو توصل الدراسات الحديثة إلى تحديد المراكز العصبية المسؤولة عن إدارة الحياة الانفعالية، ما يعطي انطلاقة جديدة للمزيد من الدراسات للمتغيرات الداعمة للصحة وبينها إدارة الضغوط النفسية وهو ما سوف نتطرق إليه في الفصل الموالي.

الفصل الثالث

إدارة الضغوط النفسية

فصل إدارة الضغوط النفسية

تمهيد

1/ تعريف الضغط النفسي.

2/ إدارة الضغوط النفسية أم استراتيجيات المواجهة : إشكالية المصطلح .

3/ تعريف إدارة الضغوط النفسية .

4/ المقاربة النظرية لإدارة الضغوط النفسية .

5/ مصادر المواجهة بوصفها عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي و الأداء المناعي .

6/ الأساس النيوروبيولوجي للتعديل الانفعالي .

7/ الاستجابة المناعية للضغوط و سمات الشخصية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يعد Hans Selye أول من استخدم مفهوم الضغط السلبي والضغط الإيجابي، فكل ما نواجهه في الحياة لا يحمل بالضرورة معنى التهديد، ذلك أن مستويات معينة من الضغط تشكل حافزا يرفع من مستوى الأداء، وعلى النقيض من ذلك تنعكس المستويات المرتفعة من الضغوط على الصحة النفسية والجسدية للأفراد معرضة إياهم لأخطر الأمراض، ومن هنا كانت نقطة الانطلاق في دراسة أنجع الأساليب في التعامل مع هذه الضغوط أو بالأحرى إدارتها، فما المقصود بإدارة الضغوط النفسية؟ وما هي النظريات المفسرة لها؟ وما هي العوامل التي تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والأداء المناعي وما هي الأسس النيوروبيولوجية للتعديل الانفعالي؟ وما علاقة الشخصية بالاستجابة المناعية للضغوط؟ كلها تساؤلات سنجيب عنها ضمن هذا الفصل ولكن قبل ذلك نقتضي ضرورة تعريفا لمصطلح الضغوط النفسية.

1 / تعريف الضغط النفسي:

اختلفت وجهات نظر العلماء في إعطاء تعريف محدد للمصطلح باختلاف توجهاتهم النظرية حيث:

- يعرفه (Coleman, 1973) بأنه مصطلح يشير إلى المطالب التوافقية الملقاة على عاتق الفرد

في مواجهة مشكلات الحياة ، وضرورة مكافحته للتغلب عليها لإشباع حاجاته "

- ويعرفه (أحمد عزت راجح 1973) على أنه "حالة انفعالية مؤلمة تنشأ من الإحباط الموصول لدافع

أو أكثر من الدوافع القوية "

- ويعرف (Selye, 1976) الضغوط بأنها : " أي مثيرات أو تغييرات في البيئة الداخلية أو الخارجية بهذه الدرجة من الشدة و الدوام بما ينقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حدها الأقصى والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك ، أو عدم التوافق أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات نفسية وجسمية غير صحية (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010، ص 90)

- ويعرف قاموس ستيدمان الطبي الضغط (Stedman 1982,24 ed) كما يلي: "الضغط في علم النفس هو المثير الجسدي أو النفسي والذي يؤدي عند تأثيره على الفرد إلى التوتر واختلال التوازن" (ValerieJ. Sutherland& Cary L.Cooper ,2000,p :61)

والضغط مصطلح وصفي يستخدم في العلوم السلوكية والبيولوجية على حد سواء لتغطية أوضاع ذات طبيعة جسدية وبيولوجية ونفسية والتي لا يمكن للعضوية أن تسيطر عليها باستمرار لأنها تصاب بالإجهاد فتفقد قدرتها على التكيف...قد تكون الضواغط بيئية أو بيولوجية أو أحداثا معرفية تتعدى أو تهدد كفاءة العضوية وتزيد من مستوى تنشيطها وتستنزف مواردها، وبإمكانها أن تنتج عن مصادر داخلية أو خارجية المنشأ (Lyle E.Bourne,Jr. & Rita A.Yaroush ,2003,p :22)

- ويعرف (Schafer, 2000) الضغوط بأنها إثارة العقل والجسد ردا على مطلب مفروض عليهما، ويوضح هذا التعريف أن الضغوط موجودة وأنها خاصة للحياة، فالإثارة هي جزء حتمي من الحياة، والدليل على ذلك أننا نفكر دائما ونعمل لدرجة ما من الإثارة، و يشير التعريف أيضا إلى طبيعة الضغوط فالإثارة تشمل كل أعضاء الجسم والأفكار والمشاعر.

وينظر (Greenberg& Baron, 2000) إلى الضغوط على أنها ردود أفعال تصدر عن الفرد تجاه المثيرات حيث يعرفانها بأنها نوع من الحالات الوجدانية وردود الأفعال الفسيولوجية التي تحدث في مواقف معينة....ولكي يتم فهم الضغوط بشكل كامل يجب تناول وفهم ردود الأفعال الانفعالية والفسيولوجية التي تتضمنها، هذا بالإضافة إلى العوامل الخارجية والعمليات المعرفية التي تلعب دورا في حدوثها. (طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين، 2006، ص ص 22 23)

ولكي نضع الضغط في مفهومه الصحيح يجب أن نعلم أن الضغط ضروري لكي يؤدي الجسم وظائفه بصورة طبيعية، وبدون الضغط قد يموت الفرد، فالضغط ليس مجرد استجابة لمصدر تهديد خارجي، ولكن استجابة للفرح و السرور، ولقد أوضح سيلبي الفرق بين الضغط السلبي والاستجابة المدمرة، والضغط الايجابي الذي يطرأ على الفرد أثناء الشعور بالحوية وكلاهما يتضمن إفراز الأدرينالين، وسواء كان الضغط ايجابيا أو سلبيا فإن الجسم يحقق توازنا عن طريق استهلاك نواتج الاستجابة الدماغية، والضغط المتواصل بالإضافة إلى الإثارة الممتدة على فترة زمنية طويلة قد يكون له تأثير مدمر، فالأمراض التي تصيب الجهاز الدوري يكون لها علاقة بالضغط (ماجدة بهاء الدين السيد عبيد، 2008، ص 25)

لا يكمن الإشكال في إعطاء الضغط تعريفا محددًا ودقيقًا فطبيعة المتغيرات السيكولوجية تقتضي هذا الاختلاف والتنوع اللذان يرسخان المفهوم أكثر ويوسعان من مداخله البحثية، إن الإشكال الواقعي هو تحديد مفهوم إدارة الضغوط النفسية الذي يرد في الأدبيات مرادفا لاستراتيجيات المواجهة حينًا ولأساليب التكيف والتوافق حينًا آخر، ويطابق بينه وبين آليات الدفاع أحيانًا أخرى ولعل هذا الاختلاف الواضح في استخدام المصطلحين يستدعي ضرورة فك الإشكال وتبني طرحا يتلاءم والدراسة الحالية، وهو ما سنحاول تفسيره.

2/ إدارة الضغوط النفسية أم استراتيجيات المواجهة: إشكالية المصطلح.

يتم تداول المصطلحين في التراث السيكولوجي بشكل متناوب إشارة إلى أن الإدارة تعني استراتيجيات المواجهة أو التكيف، و " coping " كمصطلح لا يعني المواجهة تحديدا وإنما "التعامل". إن مصطلح التكيف (Adjustment) في علم النفس مشتق من مفهوم التلاؤم (Adaptation) في نظرية النشوء والارتقاء لداروين (1859). ووفقا لداروين، فإن الكائنات الحية التي تبقى هي التي تكون أقدر على التلاؤم في مواجهة التغيرات الطبيعية، وهو ما عبر عنه بالانتخاب الطبيعي أو البقاء للأصلح.

ويشير (Aldwin, 2000) إلى أن مصطلح التكيف مركب حيث يشمل عدة مفاهيم مثل السيطرة (Mastery) والدفاع (Defence) ، واستراتيجيات التدبر (Coping strategies) ، كما أنه يميز بين استراتيجيات التكيف و مهارات الإدارة (Management skills) حيث يشير مفهوم التكيف إلى خصائص طرق تعامل الفرد مع المشكلات التي يواجهها، في حين يشير مفهوم الإدارة إلى مهارة موقفية محددة يستخدمها الفرد لتجنب مشكلة أو تداركها، ويميز (Lazarus&Folkman 1984) بين أسلوب التكيف باعتباره نمطا فطريا من الاستجابة للضغوط، واستراتيجيات التكيف باعتبارها السلوكيات الفعلية المستخدمة للتكيف مع الضغوط النفسية وهي متعلمة وتختلف باختلاف الزمن. (أحمد عيد مطيع الشخابنة، 2010، ص 34)

ويترجم الكاتب أساليب التكيف بـ "coping styles" مستخدما بذلك التكيف والواجهة أو بالأحرى التعامل بالمعنى ذاته.

لقد تطور مصطلح التعامل "Coping" أو المواجهة كما يسميه الكثيرون منذ الستينيات من القرن الماضي قبلها اعتبره (Freud,1933&Hann,1965) كآلية دفاعية تخفف من حدة التوتر ومع ذلك تصف (Hann,1965) آليات الدفاع بالجمود وبأنها مرضية "Pathologique" عكس آليات المواجهة والتي تصفها بالمرونة والتكيف حسب بنى الشخصية، وقد استخدمت هذه الخصائص المميزة للمواجهة من قبل (Lazarus et Folkman) في تعريفهما لها، فهي بالنسبة إليهما "عملية ديناميكية تختلف باختلاف الفرد والموقف ومرحلة التفاعل" وتمثل المواجهة في وقتنا الحالي مصطلحا مركزيا في نظريات الضغوط المعاصرة .

يعرفها (Lazarus et Launier,1978) بأنها "مجموع العمليات التي تتوسط الفرد والحدث الذي يدركه بأنه مهددا قصد التحكم فيه أو تحمله أو التخفيف من تأثيره على كفاءته النفسية والجسدية. وتتضمن المواجهة مكونين هما: وجود مشكل حقيقي أو متخيل وتنفيذ استجابة للتعامل معه.

(Laurencine Piquemal–Vieu ,2001, p :88)

غير انه لا يوجد في اللغة الفرنسية مرادفا لمصطلح " Coping " فهو يترجم باستراتيجيات التوافق " " Stratégie d'ajustement حيناً، وباستراتيجيات التكيف حيناً آخر " Stratégie d'adaptation" وتندرج ضمن أعمال سيجموند وأنا فرويد حول ميكانيزمات الدفاع، أما المواجهة فتندرج ضمن النظرية المعرفية للضغوط. ويعد التكيف حقيقة بيولوجية لدى الإنسان والتي لا تتطلب منه تدخلا واعيا إذ يسمح مبدأ التوازن الحيوي بالتكيف الفيسيولوجي مع الأحداث الضاغطة من خلال تحرير مواد هرمونية -الجهاز العصبي -الإعاشي -في حين يهيئ التكيف السلوكي لاستجابة المواجهة -هروب . (Anne Hartmann,2007,p : 84)

تميز (Hann,1965) بين ميكانيزمات الدفاع والمواجهة قائلة: "يختلف سلوك المواجهة عن السلوك الدفاعي في كون الأخير يعرف بالجمود، واللاوعي، وتشويه الواقع واللاتمايز. في حين أن الأول مرن وإرادي وموجه نحو الواقع ومتمايز "، ومن جهته اعتبر (Cramer,1998) المصطلحين كوسيلتين لمواجهة الشدائد تميز بينهما نقطتين هامتين هما الوعي مقابل اللاوعي "Conscient versus Inconscient" (فالمواجهة عملية واعية)، والقصدية مقابل اللاقصدية (فالمواجهة سلوك قصدي أما السلوك الدفاعي فهو غير قصدي). (Anne Hartmann,2007,p :94).

وتشكل آليات الدفاع حسب مؤلفو (DSM 4) وسيطا بين استجابات الفرد وصراعاته وعوامل الضغوط الداخلية والخارجية، ويذهبون إلى تعريف آليات الدفاع بأنها استراتيجيات للمواجهة" فالآليات الدفاع أو المواجهة هي عمليات نفسية آلية تحمي الفرد من القلق أو من إدراك التهديد أو من عوامل الضغوط الداخلية والخارجية، وأن الأفراد عادة غير واعين بهذه العمليات، فالآليات الدفاع تقوم بالوساطة بين استجابة الأفراد للصراعات الانفعالية وعوامل التوتر الداخلية والخارجية"، ويرفض دعاة التمايز هذا التكافؤ التام بين آليات الدفاع واستراتيجيات المواجهة ومن بينهم (Cramer) والذي يعترض على تطابق العمليات اللاواعية مع الاستراتيجيات الواعية وكذا المحاولات غير القصدية (الآليات الدفاع) مع المحاولات المقصودة للمواجهة. (E.Grebot,2010, p : 8)

ومن جهته يميز (Schweitzer,2001) بين ميكانيزمات الدفاع واستراتيجيات المواجهة .

-فميكانيزمات الدفاع: عبارة عن عمليات صارمة تعمل على مستوى اللاشعور، غير قابلة للتعديل أو التغيير حسب ما يتطلبه الموقف، ضعيفة المقاومة ترتبط بصراعات بين شخصية وبأحداث الحياة الماضية، وتعمل عموماً على تشويه وتحريف الواقع بهدف الحد من التوتر والقلق الذي يسببه الموقف السائد وإبقائه عند مستوى معين ليتلاءم وقدرة الفرد على التحمل.

- أما استراتيجيات المواجهة: فهي عمليات مرنة شعورية تختلف وتتغير تماشياً مع ما يتطلبه الموقف متجهة نحو الواقع سواء داخليا أو خارجيا، وظيفتها مساعدة الفرد على تسيير وتخفيض وتحمل الضغوط الناتجة عن أحداث الحياة، و لعل جوهر الفصل بينهما يكمن في أن استراتيجيات المواجهة محاولات شعورية إرادية لمواجهة مشاكل حالية (حديثه)، ومن هنا يتضح أنه على الرغم من أن تلك الآليات الدفاعية تستخدم لتقليل التوتر والقلق فهي ليست مكافئة تماما لمفهوم المواجهة . (في حدة يوسف ، 2012 ، ص 140)

فالمواجهة بوصفها عملية تسيير كوحدة من مستويات تنظيم منتظمة هرميا للعلاقة المتبادلة بين الإنسان والبيئة ومن ثم فإن المواجهة تشتمل على عمليات معرفية وخبرائية وسلوكية وفيزيولوجية وغددية ومناعة نفسية عصبية، وترتبط مع المحيط الاجتماعي للشخص المعني في علاقة نشطة متبادلة، ومن ثم ففي المواجهة مع الأحداث المرهقة لا يتم استخدام الموارد الشخصية فحسب وإنما موارد المحيط الاجتماعي أيضا. (سامر جميل رضوان، 2002، ص 169) .

ويعتقد (Lazarus & Folkman, 1984) أن المواجهة هي ما يقوم به الفرد من محاولات للتعامل مع ضغوط حادثة بالفعل ، بينما إدارة الضغوط هي ما يمكن أن يتعلمه أي شخص كي يعرف كيف يواجه الضغوط بصفة عامة سواء في الحاضر أو المستقبل. وتكون مفيدة على وجه الخصوص عندما تفشل المواجهة الفردية نتيجة لنقص المعرفة أو المهارات والخبرة (جمعة السيد يوسف، 2007 ص43)

يشير التعامل (coping) إلى عملية إدارة المطالب الخارجية أو الداخلية التي تقيم من قبل الفرد بأنها شاقة أو تفوق إمكانياته، فالتعامل يتكون من الجهود التي توجه نحو العمل، أو تلك التي تتم على المستوى النفسي من أجل إدارة ضبط مطالب البيئة الداخلية والخارجية أو تحملها أو تقليلها أو تخفيفها

والصراع بين هذه المطالب إن هذا التعريف للتعامل يشتمل على مظاهر عدة مهمة أولها أن العلاقة بين التعامل والحدث المسبب للضغط تتسم بالديناميكية، فالتعامل يشتمل على سلسلة من التفاعلات ما بين الفرد الذي يمتلك مجموعة من الإمكانيات، والقيم و الالتزامات، وما بين البيئة المحددة بمصادرها ومطالبها. (شيلي تايلور، 2008، ص415)

ترى الباحثة أن ميكانيزمات الدفاع بوصفها آليات لا شعورية لا يمكن أن تقي بعملية إدارة الضغوط النفسية القائمة أساسا على الوعي التام بالحالات الانفعالية خلال التعامل مع الموقف الضاغط وهي تعتمد بشكل كبير على ما يكتسبه الفرد من مقدرة تتطور إلى مهارات في معالجة المشكلات، وإذا كان التعامل (coping) هو عملية إدارة المطالب كما أشرنا سابقا فإننا سنتستخدم إدارة الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية بشكل متناوب.

3/ تعريف إدارة الضغوط النفسية / استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية :

- عرفها (الأمارة، 1995) بأنها: " المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية "
- ويرى (Ryan, 1989) أنها "استراتيجيات توافقية متعلمة مكتسبة، تمثل محتوى السلوك، وتستخدم للسيطرة على أزمات الحياة وظروفها الضاغطة"
- وذكر (Atwarter, 1990) بأنها "أساليب تعامل يقوم بها الفرد تجاه المثيرات التي تفقده توازنه وتجاوز قدرته على التوافق"
- ويعرفها (Schwebel et al,1990) بأنها "استراتيجيات تساعد الفرد في الحصول على التوازن في الحياة اليومية الضاغطة" (عبد الله الضريبي، 2010، ص 676).

ففي هذا الصدد يشير (Lazarus 1999, Lazarus & Folkman 1984) إلى أن الأفراد في محاولتهم لحل أو تحمل أو الهرب من وضعيات ضاغطة، يخرطون بشكل هادف في استراتيجيات سلوكية مختلفة والتي من شأنها أن تعدل أو تزيد من شدة آثار الضغط الحادة على الجسم. والمواجهة أنواع:

*/المواجهة المركزة على المهام: task-focused coping وتضم الأفعال الموجهة لحل أسباب الضغوط (إيجاد حل للمشكل، القيام بالتخطيط، الرقابة العاطفية).

*/المواجهة المركزة على الانفعال: emotion-focused coping وتتكون من المجهود المبذول لإصلاح المشاعر السلبية الناجمة عن الضغوطات (كالبحث عن الدعم الاجتماعي، والتفسير الإيجابي والإفصاح عن العواطف).

*/تجنب المواجهة: avoidance coping هي الفك المتعمد للارتباطات النفسية والسلوكية عن الوضعيات المزعجة (كالبحث عن الملهيات، الإنكار والكبت العاطفي)

ويتميز التعامل السلبي بنقص عام في الجهود لمواجهة الشدائد (عدم القيام بأي شيء، تأنيب الذات والاجترار) (Con Stough | Donald H. Saklofske. James D.A. Parker, 2009, p: 197)

تهدف المواجهة حسب (Monat and Lazarus (1991) إلى تغيير الانفعال ومن ثم التأثير فيه بطريقتين: أولاً تغيير عملية المواجهة العلاقة بين الفرد وبيئته، فهي تحدث حينما يحصل الفرد على معلومات حول موارده الداخلية، و من ثم يقوم بالتعبئة بهدف تغيير تلك العلاقة المضطربة بالمحيط. فمتى استطاعت عملية المواجهة حل المشكل انخفض الكرب الانفعالي، ويؤدي فشلها في خفض مصدر الضغوط إلى المزيد منه. يسمى هذا النوع من المواجهة "بالمواجهة المركزة على المشكل".

ثانياً: تستخدم المواجهة لتغيير نظرة الفرد لعلاقته بالبيئة، ويهدف هذا النوع من المواجهة إلى إدارة الكرب الانفعالي المرتبط بالموقف، وتسمى في هذه الحالة بالواجهة المركزة على الانفعال أو استراتيجيات المواجهة المعرفية. (Nikom Moonmuang, 2005, p- p :29-30)

ويذهب كل من (Ruth & Judy, 1995) إلى أن أساليب المواجهة المتمركزة على الانفعال لا تكون عادة فعالة في تخفيف آثار الضغوط، بقدر ما تعزز التقييم السلبي للذات مما يجعل الفرد عرضة للاكتئاب، ويشير (حسين فايد، 2001) إلى أن مرتفعي الاضطرابات الانفعالية هم أكثر ميلاً للأساليب المتمركزة على الانفعال كأحد الاستراتيجيات السلبية في التعامل مع المواقف الضاغطة (عبد الله جاد محمود، 2006، ص 409)

من جهته يرى عبد الرحمان الطريري (1994) أن العمليات التي يواجه بها الفرد المواقف الضاغطة من الممكن أن تأخذ صورتين :

الصورة الأولى: هي عملية التكيف مع الوضع الضاغط، وهي عبارة عن عمليات وإجراءات روتينية يعتمد الفرد إلى مزاولتها وعادة ما تكون هذه العمليات أوتوماتيكية ومتكررة، وأسلوباً ثابتاً يزاوله الفرد في مثل هذه المواقف.

أما الصورة الثانية: فهي عملية المواجهة وهي عبارة عن إجراءات يتخذها الفرد من أجل حل المشكلة التي تواجهه، ومن ثم العودة إلى الوضع الانفعالي الطبيعي، وعادة ما تكون هذه الإجراءات نتيجة عملية تقييم الفرد للموقف الذي يمر به أكثر من كونها صفة ثابتة أو إجراءات روتينية. إذن يمكن القول أن عملية مواجهة المشكلة والبحث عن حل لها ستكون أجدى من عملية التكيف مع المشكلة أو إصلاح الوضع والتي قد تؤدي إلى استمرار المشكلة على ما هي عليه دون إيجاد حل لها، ولو قرر

الفرد مواجهة الضغط من خلال إستراتيجية التقليل من إدراكه لعوامل الضغط والحد من ردود فعله نحو هذه العوامل الضاغطة فإنه يعتمد إلى مجموعة من الإجراءات ذات العلاقة بالفرد:

- زيادة مهارات الفرد العملية

- زيادة مهارات التفاعل الوجداني

- زيادة الدعم الاجتماعي

- تعديل السلوك. (في عبد الله بن حميد السهلي، 2009، ص 31)

فالتعامل (coping) بناء متعدد الأبعاد، عرف في الأدبيات الكلاسيكية للضغوط كعملية إدارة المتطلبات الداخلية و الخارجية التي يتم تقييمها على أنها تتجاوز مصادر الشخص الداخلية، ولقد ذهب بعض الباحثين في مجال الذكاء الانفعالي إلى القول بأنه ليست المطالب وحدها هي ما يحتاج الفرد التعامل معه خلال مواجهة المواقف الضاغطة، بل يوجد ما هو أكثر من ذلك: الانفعالات التي حركتها تلك المطالب والتي تحتاج فعلا إلى المواجهة، ولقد أشار (Salovey) إلى أن الأذكيا انفعاليا يواجهون المواقف بنجاح لأنهم يدركون ويقيمون بدقة حالاتهم الانفعالية، ويعرفون متى وأين يعبرون عن مشاعرهم وبإمكانهم تعديل حالاتهم الانفعالية بكل فعالية.

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts, 2002, p: 286)

أكد كل من (Folkman & Moskowitz, 2000, Lazarus & Folkman, 1984) أن اعتماد إستراتيجية خاصة للمواجهة يحددها تقييم الأفراد للوضع - ما إذا كان تحديا يمكن إدارته أو تهديدا لا يمكن السيطرة عليه - بالنسبة لمصادرهم الشخصية وكفاءاتهم، وبالتالي فإن ثقة الفرد في مهاراته التكيفية وتصوراتها عن سيطرته الشخصية على الوضع، بإمكانها تنشيط تعامل فعال من خلال تنظيم

انفعالي واستراتيجيات بناءة لحل المشكلات، وبالمقابل فإن مواجهة تتخفف فيها فعالية الذات، ويحدث فيها التباس بخصوص مصادر الضغط ويتصور الفرد فيها نفسه عاجزا حيال الوضع تثير استراتيجيات تجنبه واجترار سلبي وتأنيب الذات.

ففي حين تعد الإستراتيجية الأولى ملائمة للصحة وللکفاءة النفسية (well-being) لأنها تعمل على خفض الاستثارة الانفعالية والفسیولوجية وتقلل من مدة الضغوط، ترتبط الإستراتيجية الثانية بمجموعة النواتج الصحية غير التكيفية بما فيها الكرب المزمن، وارتفاع نشاط المحور المهادي النخامي الكظري مع زيادة الشكاوي الجسدية. (Kateryna V. Keefer D.A et al ,2009,p:198)

ونتبنى في دراستنا فكرة : التقييم المعرفي للموقف الضاغط حسب (Lazarus&Folkman)، والمؤسس (حسب رأي الباحثة) على الوعي بالذات والذي يسهم إلى حد كبير في تحديد الاستجابة الانفعالية للمثيرات المختلفة، وعليه نعرف إدارة الضغوط النفسية بأنها: "مجموع المهارات السلوكية - الانفعالية - المعرفية - المتعلمة (أو المكتسبة) ذات الصلة بسمات الشخصية والتي تحدد أساليب الفرد الفعالة في التعامل باستمرار مع مختلف أحداث الحياة الضاغطة "وهي ذات صلة بسمات الشخصية نتيجة تفاعل العوامل البيولوجية (الوراثية) والعوامل النفسية (السمات والخصائص النفسية) والاجتماعية .

وفي هذا الصدد يشير (Goldberger, L & Breznitz, S, 1993) إلى ارتباط سمات الشخصية بالقدرة على مواجهة أحداث الحياة و المواقف المتغيرة . (في نشوة عمار أبو بكر دردير، 2010، ص55)

ويصنف لطفي عبد الباسط إبراهيم استراتيجيات المواجهة إلى ما يلي:

- عمليات سلوكية موجهة نحو المشكلة وتشمل: الفعل النشط والتريث.
- عمليات سلوكية موجهة نحو الانفعال: السلبية، عزل الذات والتنفيس الانفعالي.
- عمليات معرفية مركزة حول المشكلة: إعادة التفسير الايجابي والإنكار.
- عمليات معرفية مركزة حول الانفعال: القبول (الاستسلام)، الانسحاب المعرفي.
- عمليات مختلطة سلوكية معرفية: البحث عن المعلومات، الدعم الاجتماعي، التحول إلى الدين. (حدة يوسف، 2012، ص 157)

وقد اعتمدنا في دراستنا على مقياس أساليب مواجهة الضغوط Strategies Assessing Coping إعداد كارفر و شايير (Carver&Scheier1989) ترجمة و تقنين (زيزي السيد إبراهيم، 2006) وهذا لاحتوائه على مجموعة من الأساليب الإيجابية و السلبية بغية الوقوف على أكثرهما ارتباطا بسمة الذكاء الانفعالي، والتأكد مما ورد في الفصل السابق حول استخدام الأذكيا انفعاليا للاستراتيجيات الإيجابية في تعاملهم مع الضغوط النفسية.

4/ المقاربة النظرية لإدارة الضغوط النفسية:

4-1 المقاربة التحليلية: تندرج المواجهة ضمن الأعمال التي قدمها (Sigmund Freud, 1926 et Anna Freud , 1936) والمتعلقة بآليات الدفاع، والتي كان أول ظهور لها في نهاية القرن التاسع عشر ومنتصف القرن العشرين وتمثل آليات الدفاع حسب آنا فرويد "دفاع الأنا ضد الدوافع الفطرية أو الغريزية وما يرتبط بها من وجدان " أما وظيفتها فهي تعديل القلق. ولقد ذهب إلى تمييز العديد من آليات الدفاع المستخدمة من قبل الأفراد غير أنها ارتبطت بوضعيات باثولوجية ما جعل المنشقين عن المدرسة التحليلية يحددون نموذجا ميزوا من خلاله بين الآليات التكيفية والآليات غير التكيفية، فلقد اقترح (Vaillant , 1971) تسلسلا هرما متجها من الآليات غير الناضجة

(كالإسقاط) إلى الآليات الناضجة (كالإعلاء) تتوسطهما الآليات العصابية (كالكبت) ويستند تصنيفه إلى معيار أساسي هو أهمية التوافق (المواجهة) بالنسبة للواقع وللمرونة في مقابل جمود آليات الدفاع.

(Anne Hartmann, 2007 , p :86)

وترى (Hann,1977) أن الدفاع و المواجهة عبارة عن بنائين مختلفين وظيفيا. وتتطلق في منظومتها النظرية حول الشخصية من عشرة عمليات أساسية للأنا، تتحقق من خلال أساليب ثلاثة : الأول هو أسلوب المواجهة ويكون قائما على الواقع و متناسبا معه و مرنا و يتم وفق المنطق .. والأسلوب الثاني عبارة عن دفاع مشوه للواقع وجامد. والثالث هو أسلوب التشتيت أو التفنيت وهو أسلوب مرضي. وتعتبر "هان" بوصفها من التحليلين النفسيين الجدد أن تشويه الواقع هو المعيار الفاصل الذي يمكن من خلاله تمييز الدفاع عن أشكال المواجهة التلاؤمية. وتتطلق في تصوراتها النظرية من تصنيف هرمي لأشكال المواجهة تتسلسل فيه حسب فائدتها. وتحتل المواجهة بالنسبة لها قمة الهرم، و تقول "هان": يواجه الشخص إذا استطاع ذلك ويدافع إذا كان مضطرا ويتشتت (يمرض) إذا كان مجبرا على المرض "

(The person will cope if he can, defend if he must, and fragment if he is forced to do so)

فالدفاع إذا عبارة عن شكل ناقص من مواجهة الإرهاق ويصنف كل من لازاوس و فولكمان (1984) وسائل الدفاع ضمن المفهوم العام للمواجهة ، حيث يريان أن آليات الدفاع عبارة عن مجموعة فرعية من أشكال المواجهة البين نفسية (intra psych) ، التي يتم توجيهها نحو تعديل عمليات التقويم الذاتية للفرد. وهنا فإن تقييم كفاءة أو فاعلية الدفاع لا تتم بشكل مسبق أو افتراضي وإنما من خلال مقتضيات المواقف ذات العلاقة. (سامر جميل رضوان، 2002، ص ص 222-223)

وتتدخل العواطف حسب النظرية النفسية التطورية للانفعالات بشكل كبير في النظام المفاهيمي (système conceptuel) لدفاعات الأنا، واعتبر (Plutchik) كل من آليات الدفاع واستراتيجيات المواجهة من مشتقات الانفعال (dérivés des émotions)، وتفترض هذه النظرية وجود ثمان انفعالات قاعدية تختلف في درجة تشابهها، وتتطور آليات الدفاع في مرحلة الطفولة المبكرة في حين تكتسب استراتيجيات المواجهة - بوصفها استراتيجيات واعية لحل المشكلات - في مراحل لاحقة. ويفترض (Plutchik) وجود اتصالات نظرية بين تلك الآليات الثمانية وبين نظيرتها في استراتيجيات المواجهة كما هو موضح في الجدول التالي :

(E.Grebot ,B,Paty, N.GirardDephanix , 2006, p: 317)

Les huit mécanismes de défense et processus de coping de base (Plutchik, 1995).

آليات الدفاع	استراتيجيات المواجهة
القمع، العزلة : <i>Répression, isolation</i> الإقصاء العزل، طرد فكرة أو انفعالات مرتبطة بها من الشعور (الوعي) لتجنب الصراعات أو التهديدات المؤلمة.	التجنب: <i>Evitement</i> محاولة حل المشكلة بتجنب الشخص أو الموقف القادر على خلقه أو بإيقاف التفكير أو تشتيت الانتباه و تحويله عن المشكل .
الإنكار <i>Déni</i> : غياب الوعي ببعض الأحداث أو التجارب أو المشاعر المؤلمة .	التقليل <i>Minimalisation</i> : محاولة حل المشكل و ذلك بالنظر إليه على أنه ليس بالأهمية التي يراها الآخرون .
الإزاحة <i>Déplacement</i> : تحرير أو تحويل العواطف المكبوتة كالغضب على موضوعات أو أشخاص أقل خطورة بالنسبة للفرد من الذين تسببوا في بداية الانفعال.	التعويض <i>Substitution</i> : محاولة حل المشكل و ذلك باختيار أنشطة ممتعة مثل تخفيف حدة التوتر الناتجة عن مشكل ما باستخدام التأمل .

<p>النكوص، <i>Régression</i> ، المرور للفعل <i>passage à l'acte</i> الانسحاب من الضغوط بأساليب سلوكية وإشباعات غير ناضجة .</p>	<p>الدعم الاجتماعي <i>Soutien social</i>: البحث عن الدعم الاجتماعي و المساعد من قبل الآخرين لحل المشكل .</p>
<p>التعويض <i>Compensation</i>: تطوير ميزة في مجال ما لتعويض الفشل الحقيقي أو المتخيل في مجال آخر .</p>	<p>الاستبدال : التعويض <i>Remplacement</i> حل المشكل بتحسين ضعف أو نقص ما موجود في الشخص أو في الموقف .</p>
<p>آليات الدفاع</p>	<p>استراتيجيات المواجهة</p>
<p>التسامي ، <i>Sublimation</i> ، التبرير <i>Rationalisation</i> السيطرة اللاشعورية للانفعالات والدوافع بالاعتماد المفرط على تفسيرات عقلانية للمواقف .</p>	<p>البحث عن المعلومات : <i>Recherche d'information</i> جمع أكبر قدر من المعلومات حول المشكل قبل التصرف أو اتخاذ القرار.</p>
<p>الإسقاط <i>Projection</i>: الرفض اللاشعوري للأفكار وسمات الشخصية وللرغبات العاطفية المرفوضة ، وإسنادها للآخرين</p>	<p>إلقاء المسؤولية على الآخرين : <i>Rejeter la responsabilité sur autrui</i> على شخص آخر .</p>
<p>تشكيل رد الفعل <i>Formation réactionnelle</i>: منع التعبير عن الرغبات غير المقبولة خاصة الجنسية والعدوانية و ذلك بالتطوير أو المبالغة في السلوكيات المعاكسة لها.</p>	<p>القلب أو الانعكاس <i>Renversement</i>: قيام الشخص بسلوك معاكس لما يشعر به لحل المشكل كالضحك في موقف مخيف .</p>

جدول رقم (3) يوضح ميكانيزمات الدفاع الثمانية الأساسية و ما يقابلها من عمليات للمواجهة.

4 - 2 النظرية المعرفية أو نموذج التقدير المعرفي : تعتبر المواجهة ضمن هذا النموذج

وسيطا ومحددا للنتائج التكيفية . وقد أكد (Lazarus,1993) على ضرورة تغيير الموقف النظري

المرتكز على دفاعات الأنا إلى مصطلح أكثر شمولية هو: التقييم أو التقدير (Appraisal) والذي

عده وسيطا لاستجابات الضغوط وتنتج المواجهة عن التقييم الأولي والذي يسمح بتقدير الموقف ما إذا كان تهديدا أو تحديا أو ألما، بحيث يشير الألم للضرر النفسي الحاصل (كفقدان شخص عزيز)، أما التهديد فهو توقع موقف مؤلم يوشك أن يحدث، وينتج التحدي عن المطالب التي يمكن للفرد التغلب عليها وذلك بالاعتماد على مصادر المواجهة لديه.

ويعتمد التقييم الثانوي على خصائص الموقف وكذا على مصادر الفرد القادرة على التخفيف أو التخلص من آثاره وفي هذا الصدد أكد العديد من الباحثين على أهمية معتقدات الفرد في قدرته على معالجة المشاكل وخاصة في المواقف التي يكتنفها الغموض، وبالتالي تسمح الكثير من المصطلحات بإعادة تقييم الموقف الضاغط بشكل آخر وكذا باستخدام الاستراتيجيات الفعالة في التعامل من بينها : الثقة بالنفس والإحساس بالتماسك، وتقدير الذات ومصدر الضبط الداخلي والفعالية الذاتية، من جهته يشير (Schwartz, 1992) إلى أهمية الكفاءة الذاتية المدركة والمعتقدات الذاتية التفاعلية (perceived self-efficacy & optimistic self-beliefs) في عملية المواجهة.

(Anne Hartmann, 2007, p : 88)

يتأثر التقييم الثانوي حسب (Foolkman,1982) بقدرات وإمكانات الفرد البدنية والنفسية والاجتماعية والمادية. حيث تتعلق الإمكانيات والموارد البدنية بصحة الفرد وقدرته على المواجهة. أما الموارد الاجتماعية فتشمل شبكة العلاقات الاجتماعية للفرد وحجم المساندة المقدمة له سواء كانت مساعدة مادية أو عاطفية أو تواصلية. أما الإمكانيات النفسية فتتضمن معتقدات الفرد التي يمكن الاستناد إليها في الإبقاء على الأمل، ومهارات حل المشكلات، وتقدير الذات والروح المعنوية. أما الإمكانيات المادية فهي تشير إلى الأشياء الملموسة كالمال والأدوات والتجهيزات. إن المواجهة تتبع من خلال النشاطات المعرفية، كما أن العمليات المعرفية (التقييم الأولي والثانوي وتفاعلهما) تتوسط وتحدد درجة

التوترات الانفعالية، نوعها ومحتواها. فإذا كانت المجهودات التي استخدمت في الاستجابة لتقدير ضاغط ما قد غيرت العلاقة بين الفرد والمحيط عن طريق تعديل الموقف أو تغيير شعور الفرد نحوه فقد ينجم عن ذلك تقديرا جديدا أو إعادة تقدير، الأمر الذي بدوره يولد جهود مواجهة جديدة. (في بوزازوة مصطفى، 2007، ص 126)

3-4 النظرية المعرفية - الدافعية - العلائقية - للانفعال : انتهت البحوث ضمن الاتجاه

المعرفي إلى رؤية أكثر شمولية للضغوط و المواجهة و هذا بفضل الأبحاث المعمقة في مجال الانفعالات، فظهرت النظرية الجديدة لرائد نظرية التقدير المعرفي « Lazaus, 1993,2006 » "Cognitive- motivational –relational theory of emotion" وقبلها أوضحت أعماله بأن المواجهة وما يتعلق بها من تقييم (أولي و ثانوي) هي عبارة عن وسائط للعملية الانفعالية التي يواجه من خلالها الفرد أي موقف ضاغط، و يذكرنا (Lazarus) بفكرة الضغط الايجابي "Eustress" والضغط السلبي "Distress"، ويخلص إلى أن التنشيط لا يحدث وفق نموذج ثلاثي (التهديد والتحدي والألم) بل يوسع من القائمة ليضمها أربعة عشر انفعالا تسعة منها سلبية هي: الغضب، الخوف والقلق الشعور بالذنب، الخجل، الحزن، الرغبة، الغيرة، الاشمئزاز. أما الخمسة الباقية فهي انفعالات ايجابية وهي : الفرح، الفخر والارتياح، الحب والأمل. وتعتمد هذه الانفعالات على الأفكار التي تتبع المواجهة والتي يمكن تصورها ضمن مستويين من التجريد هما:

- المستوى المولي من التجريد: Le niveau molaire d'abstraction (جوهر المواضيع

العلائقية أو المعنى العلائقي) ويتوقف على تطوير مفهوم التقييم من خلال إعادة النظر لتلك العلاقة الخاصة للفرد ببيئته ويتلخص جديد النظرية في عدم اعتماد الانفعال على المطالب الخارجية أو الإجهاد أو الموارد الشخصية ، بل على تجميع هذه العناصر مع أهداف ودوافع

ومعتقدات الشخص. ومن ثم فعلى هذا المستوى التركيبي من التحليل نترك المتغيرات المنفصلة لصالح مفهوم جديد - مثلا الشعور بالنقص، الشعور بتهديد غير مؤكد، الشعور أننا لسنا في مستوى الأنا المثالي لدينا، الشعور أننا نجحنا فيما كنا نرغب فيه، الإحساس بتحسين الذات، ولتحديد المعنى الخاص لهذه الانفعالات، يقدم (Lazarus , 1993) لكل انفعال الموضوع العلائقي المركزي المرتبط به كما هو موضح ف الجدول التالي :

الانفعال	الموضوع العلائقي المركزي
غضب	إساءة مهينة ضدي أو ضد أقاربي
قلق	مواجهة تهديد غير مؤكد، وجودي
خوف	خطر مادي مباشر، محدد ، مطلق
إثم	مخالفة أو خرق واجب أخلاقي
عار	عدم بلوغ مستوى الأنا المثالي
حزن	تجربة خسارة لا رجعة فيها
حسد	الرغبة في ما يمتلكه الآخر
غيرة	إلقاء اللوم على شخص أخر بسبب فقدان المودة أو صالح أو بسبب التهديد بهذا الفقد
اشمئزاز	سوء استعمال أو الوجود بالقرب جدا من شيء لا ننتقله.
فرح	تحقيق تقدم مناسب نحو تحقيق هدف
فخر، اعتزاز	تحسين الهوية بواسطة تطوير الذات أو النجاح
ارتياح	تغيير نحو الاتجاه الصحيح أو زوال موقف ضاغط و متعارض مع الأهداف المسطرة
أمل	الخوف من الأسوأ لكن مع إرادة الأفضل
حب	رغبة تبادل أو مشاركة العواطف عموما (وليس بالضرورة) بطريقة متبادلة
شفقة	التأثر بمعاناة الآخرين وإرادة مساعدتهم .

جدول رقم (4) يمثل الانفعالات و مواضيعها العلائقية حسب (Lazarus , 1993)

- المستوى الجزيئي من التجريد: **le niveau moléculaire d'abstraction** (مكونات

التقييم المنفصلة)

ضمن هذا المستوى من التجريد اقترح (Lazarus, 1993) أن المكون الأساسي لعملية

التقييم يرتبط بالدافعية فالانفعال لا يمكن أن يحدث ما لم يكن هناك هدف يتم توظيفه في المواجهة

(إنسان - بيئة)، فتكافؤ الانفعال يعتمد على كفاية الأهداف أو الغايات مع الموقف في حالة الانفعالي الإيجابي وبالمقابل يعتمد على عدم كفاية الأهداف في حالة الانفعال السلبي.

ويؤكد بأن إدراج الانفعال في دراسة (coping) يسمح بتحديد مفهوم التقييم كمصطلح مركزي في النظرية ومن ثم إعادة النظر في كيفية مواجهة الوضعيات الضاغطة .

(Anne Hartmann, 2007, p-p : 90,91)

فبينما يرتبط تقييم التهديد بالاستجابات الانفعالية السلبية، يرتبط تقييم التحدي بالانفعالات الإيجابية ولقد تم رصد العديد من العوامل بوصفها محددات لهذه التقييمات، وتشمل معتقدات الفرد بشكل عام حول الالتزام بالهدف والسيطرة و كذا حداثة الضواغط. وعليه يعرف (Lazarus,1993)
المواجهة " على أنها الجهود المعرفية السلوكية التي يستخدمها الفرد لمواجهة المتطلبات الناتجة عن تعامله مع بيئة ضاغطة "

وترصد الأدبيات العديد من الاستراتيجيات التي تناولتها البحوث والدراسات، ولقد حاول بعض الباحثين تلخيصها ضمن أبعاد صغرى ذات مغزى، ويذهب (Lazarus, 1984) إلى تحديد نوعين منها: تلك الهادفة إلى حل الوضعيات المجهددة (وتسمى بالإستراتيجية المركزة على المشكل مثل التخطيط وإدارة الأولويات) وتلك المستخدمة لتنظيم الانفعالات السلبية (وتسمى بالإستراتيجية المركزة على الانفعال مثل الابتعاد والعزلة) وتتطلب المواجهة الفعالة إدراك الفرد لقدرته على التحكم في الموقف مما يؤدي إلى استخدام الأولى بدل الثانية والتي تبدو ملائمة في الوضعيات التي يفقد الفرد سيطرته عليها. (Nikos Ntoumanis et al , 2009 ,p-p :250 -251)

5/ مصادر المواجهة بوصفها عوامل تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي والأداء

المناعي:

5- 1 الوجدان الايجابي: المتعارف عليه ومنذ مدة طويلة أن المشاعر السلبية ترتبط بنسبة انتشار الأمراض وشدتها و لكن ما مدى قوة الأدلة على وجود روابط بين المشاعر الايجابية والصحة ؟ وإن كان هناك ارتباط فما هي المسارات التي يمكن أن تتخذها العواطف الايجابية في تأثيرها على الصحة؟

لقد تبين أن إحدى الوسائط الفسيولوجية التي تقوم عليها العلاقة بين الوجدان الايجابي والبقاء على قيد الحياة هو عمل الجهاز المناعي، فعلى سبيل المثال يؤدي الإفراز المطول لهرمون الضغط الكورتيزول إلى إلحاق الضرر بالوظيفة المناعية، ولقد أشار "Davidson" وزملاؤه إلى أن الأفراد ذوي أسلوب الوجدان الايجابي يمتلكون مستويات عليا في الوظيفة المناعية مقارنة بذوي الوجدان السلبي. (Rosenkrantz et al ,2003 in Felicia A ,Huppert, 2005 , p : 14)

يمثل الوجدان السلبي حسب (Sheldon et al ,1993) الذاكرة الانفعالية المرتبطة بالأحداث الضارة التي تعرض لها الفرد، ويعد الخوف والتشاؤم واليأس وانخفاض التوقع الايجابي والاتجاهات السلبية نحو الذات سمات أساسية لذوي الوجدان السلبي. (عبد الله جاد محمود ،2006، ص13)

كما يمكن للوجدانية السلبية أن ترتبط بارتفاع مستوى إفراز الكورتيزول، وهذه الزيادة في إفراز القشرة الأدرينالينية قد تعمل على إيجاد مسار حيوي نفسي اجتماعي يربط ما بين الوجدانية السلبية والأوضاع الصحية السيئة التي يمكن أن تترتب على وجودها، كما يمكن أن تؤثر الوجدانية السلبية في التكيف مع العلاج، ففي إحدى الدراسات وجد (Duits et al,1997) أن الناس الذين

كانوا قلقين جدا أو شديدي الكآبة قبل عملية زراعة الشرايين ، كانت قدرتهم على التكيف رديئة أثناء فترة النقاهة . إضافة إلى الدلائل القوية المتوافرة في الوقت الحاضر حول الأضرار الصحية للسلبية (Negativity) أصبح من الواضح أنها يمكن أن تؤدي إلى انطباع مزيف بتري الحالة الصحية في الوقت الذي لا يوجد أساس لذلك، فقد أفاد الأفراد الذين يتصفون بارتفاع الوجدانية السلبية بوجود معاناة كبيرة من الأعراض الجسمية مثل الصداع آلام المعدة وأوجاع أخرى لاسيما عند تعرضهم للضغط . (شيلي تايلور ، 2008، ص 418)

5- 2 التفاوض : يذكر (Scheier,1986) أن نزعة الأفراد إلى التفاوض أو التفاوض تؤثر على الطرق التي يتعامل بها هؤلاء مع الضغوط، وبرهنت الدراسة التي قام بها على (291) طالبا من طلاب الجامعة أن الأفراد المتفائلين أكثر انشغالا باستجابات متوافقة عن المتشائمين عند مواجهة موقف ضاغط، وأن هناك ارتباطا موجبا بين التفاؤل والاستراتيجيات الموجهة نحو المشكلة وارتباطا سلبا بين التفاؤل والإنكار والانسحاب والاستغراق في التعبيرات الانفعالية كأساليب لتحمل الضغوط. (في نبيلة أحمد أبو حبيب، 2010، ص 45).

وفي دراسة أجراها سيجرستروم وزملاؤه عام 1998، وجد أن التفاؤل واستراتيجيات المواجهة الفاعلة تحمي الإنسان من الضغط النفسي، وقد تبين في إحدى التجارب بان المتفائلين يلجئون للأساليب التجنبية في تكيفهم أقل من غيرهم، ويشعرون بدرجة أقل من الضيق، كما وجد أن التفاوض والتدبر التجنبي واضطراب المزاج، هي أساليب ترتبط بانخفاض في خلايا المناعة "NK" وخلايا "T" ما يشير إلى أن للتفاوض و التدبر تأثيرا مهما في العلاقة بين الضغوط و الأداء المناعي. (شيلي تايلور 2008، ص 787)

ويذهب البعض إلى القول بأن نظام الاعتقاد التفاؤلي "optimistic belief's system" وأنماط التفكير البناء لذوي الذكاء الانفعالي المرتفع تسمح لهم برفع التحدي والمخاطرة، وهو نابع من حقيقة لديهم تتعلق بثقتهم بأن الأمور ستسير بشكل جيد وأنه بإمكانهم التصدي بفعالية للمواقف الضاغطة والتكيف معها.

(Gerald Matthews, Mosche Zeidner & Richard D. Roberts, 2002, p: 288)

3-5 الدعابة: الضحك هو أهم مكونات المرح ينشط المناعة الجسمية ويرفع الروح المعنوية ويسهم في تجديد الحيوية والنشاط ، ويساعد على الاسترخاء وتخفيف التوترات، ويؤدي إلى التنفس العميق الذي يعده كثير من الأطباء والمرشدين النفسيين دواء جيدا لأمراض جسمية وانحرافات نفسية عديدة ، فهو صمام أمان للتوترات ووسيلة جيدة لتدريب العضلات وتنشيط الغدد. فقد أشارت الدراسات إلى أن الضحك لمدة عشرة دقائق يخفف التوتر ويسكن الآلام ويقلل الشعور بالتعب، لأن الضحك يؤدي إلى استرخاء العضلات والأعصاب وينشط الغدد في افراز هرمونات الأندروفين وهرمونات النشاط التي تنشيط الحيوية في الجسم وتخفف التعب والتوتر والإجهاد والضييق. يضاف إلى هذا ما يحدثه الضحك والمرح من انشراح ورفع الروح المعنوية التي تجعل الإنسان راضيا عن الحياة متفائلا قادرا على القيام بالمسؤوليات.(كمال إبراهيم مرسى، 2000، ص 170)

4-5 الفعالية الذاتية والضبط الشخصي : تشير الدراسات إلى أن الفعالية الذاتية والقدرة على التحكم بمواقف الضغط، ترتبط بمستوى أعلى من المناعة تحت تأثير الضغط النفسي، وأن بإمكان هذه التغييرات أن تحدث بواسطة طرق مختلفة مثل إدراك الفعالية الذاتية والذي يقلل من الخبرة الضاغطة نفسها، وكذلك من النزعة إلى للاكتئاب في وجه الضغوط، أو قد يخلق توقعا على مستوى الجهاز العصبي المركزي المرتبط بردود فعل المناعة إذ تشير الدلائل من المختبر التجريبي إلى أن اللذين

تعرضوا لمثيرات ضاغطة وأدركوا على أنها ضمن سيطرتهم أظهرت تغيرات في مستوى المناعة أقل من أولئك الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة مشابهة، و اعتبروها خارج سيطرتهم، فكانت النتيجة تعرضهم لآثار سلبية أكثر. (شيلي تايلور، 2008، ص 787)

يذهب كل من (Salovey, Woolery & Mayer 2001) إلى القول بأن الأشخاص مرتفعي الذكاء الانفعالي لديهم فعالية ذاتية ترتبط بتنظيم الانفعالات ذلك أنهم يؤمنون بأن لديهم ما يلزم من استراتيجيات لاستخدامها في إصلاح مزاجهم السلبي بعد التعرض لأحداث ضاغطة أو صادمة، وهذا إضافة إلى سعيهم للحصول وكذا الحفاظ على مزاج ايجابي عندما تقتضي الضرورة، أكثر من ذلك تعمل فعالية الذات المرتفعة من خلال استراتيجيات المواجهة للتأثير على نواتج الضغط.

(Gerald Matthews ,MoscheZeidner & Richard D . Roberts ,2002,p :288)

5-5 المساندة الاجتماعية : تتوسط العوامل السلوكية والاجتماعية العلاقة بين المشاعر الايجابية والصحة إذ يميل أسعد الناس إلى أساليب الحياة الصحية، أما في المجال الاجتماعي فيميلون إلى الحصول على أكبر عدد من الأصدقاء والخبرات الشخصية الايجابية وبالتالي فإن الفوائد الصحية للحالات الانفعالية الايجابية لا تعزى إلى المشاعر الايجابية لكن إلى الممارسات الصحية أو العوامل الاجتماعية (كالدعم الاجتماعي) والتي يتوقع أن يكون لها آثارا كبرى على الصحة وعلى متوسط العمر. (Felicia A.Huppert,2005,p :15)

يعرف "كوهين" وزملاؤه المساندة الاجتماعية "بأنها المتطلبات الخاصة بالفرد الذي يطلبها من البيئة المحيطة سواء أكانوا أفرادا أم جماعات تساعد هذا الشخص على مواجهة الأحداث الحياتية الضاغطة، وعرفتها أيضا (Sarason, et al 1990) بأنها شعور الإنسان بوجود أشخاص مقربين يقفون بجانبه عند حاجته إليهم، ويحدد "Leavy" هذه الفئة المساندة بأنها قد تكون من أفراد الأسرة أو

الأصدقاء أو الزملاء في العمل والذين يشاركون الفرد مشاركة وجدانية ويدعمونه معنويًا، ولقد أوضح عدد غير قليل من الدراسات الخاصة بالدعم الاجتماعي بموضوع علاقة الصحة والمرض.

لقد ركز كثير من الباحثين والمهتمين على كيفية تأثير الدعم الاجتماعي في الوضع الصحي للفرد داخل المجتمع. وركز (Cohen & Wills 1985) على تأثير الدعم الاجتماعي و دوره المباشر بوصفه مانعًا أو حاجزًا يقف أمام الضغوط الحياتية، وذلك بسبب العلاقات الاجتماعية و دورها الكبير الذي يزود الإنسان بخبرة ايجابية وحالة من الاستقرار ومن ثم تزوده بدور مكافئ في المجتمع. فالعلاقات الاجتماعية كما يرى (Thoits 1985) من الممكن أن تسهم في شعور الشخص بالهوية وتعد مصدرًا من مصادر التقويم الايجابي والكفاءة الشخصية. (Kaplan et al, 1993)، وأوضحت دراسات أخرى وجود علاقة وطيدة بين المعيشة وسط جماعة داعمة و مقدار الضغوط الاجتماعية والنفسية التي يتعرض لها الفرد، فالجماعة الداعمة تخفف من حدة الضغوط، ومن الممكن أن يتعرض الإنسان إلى كثير من الأمراض والعواقب الصحية الوخيمة نتيجة لتعرضه لمثل هذه الضغوط، فقد ذهب عدد من الباحثين إلى إبراز تأثير هذه الضغوط الاجتماعية والنفسية في جهاز المناعة. فالجماعة الداعمة تخفف من حدة الضغوط، وبالمقابل فإن الوحدة والعزلة الاجتماعية تساعد على زيادة تأثير هذه الضغوط في ظل غياب العلاقات الداعمة، فهي بذلك تؤثر في جهاز المناعة، والتي يمكن أن تسبب له في النهاية كثيرا من الأمراض. فهناك تأثير إيجابي للرفقة الاجتماعية في وظيفة الجهاز المناعي (مفتاح محمد عبد العزيز، 2010 ص ص 82-83)

وتؤكد الدراسات على دور العلاقات الاجتماعية في تعزيز الجهاز المناعي، إذ يميل الأفراد الذين يفضلون العزلة عن الاندماج الاجتماعي لأن يكونوا أكثر قلقًا وتشاؤمًا وخوفًا من التقييم السلبي الذي يبديه الآخرون تجاههم مقارنة بغيرهم ممن يندمجون في علاقات اجتماعية فعالة، وبالتالي فهم

أكثر عرضة للعمل والتواصل مع الآخرين بشكل حذر وقلق، وأبعد من ذلك يدرك هؤلاء الأفراد أنهم يمتلكون القليل من السيطرة على قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الاجتماعية.... كما أن العجز المستمر الذي يشعر به هؤلاء وكذا طبيعة إدراكهم الاجتماعي توفر الأساس العصبي للتنشيط المزمّن للمسارات الفيزيولوجية والتي بمرور الوقت تكون لها آثارا ضارة على الصحة.

(Louise,C.Hawley ,Josa Bosh ,Christopher,G .England,Philip T)

5- 6 | إيمان بالله و الالتجاء إليه سبحانه وتعالى : يستعين الكثير من الأفراد بالعبادات وذكر الله عز وجل لتخفيف الإحساس بالضغوط، ومن الدراسات التي تناولت دور الحالة الروحانية في مواجهة الضغوط دراسة (Graham Stephanie et al,2001) والتي أجريت على 115 من الأفراد تتراوح أعمارهم من 22-60 سنة و ذلك بهدف التعرف على العلاقة بين الدين والقيم الروحية والقدرة على مواجهة الضغوط ومن أهم النتائج التي تم التوصل إليها أن الدين والعقائد الروحية ترتبط ارتباطا إيجابيا بمواجهة الضغوط بدرجة تفوق الأفراد الذين يتعرضون لجلسات إرشادية. (في عبد الله بن حميد السهلي، 2009، ص36)

وتحت الضغوط والمشكلات الصحية المتفاقمة يعتمد الناس على مجموعة واسعة من وسائل المواجهة الدينية كالصلاة وقراءة النصوص الدينية والعبادة الجماعية، وكلما تحسنت الصحة النفسية تراجعت المواجهة الدينية (Siddle et al, 2002) وتوحي العلاقة بوجود رابطة بين الممارسات الدينية والصحة النفسية، وفي هذا الصدد تم استبدال التصاميم التجريبية، فعلى سبيل المثال عرض (Birgeggard&Granqvist, 2004) دليلا تجريبيا مفاده أن للدين والمواجهة الدينية أدوارا مختلفة في حياة أولئك الذين عايشوا طفولة آمنة وغير آمنة (بخصوص التعلق l'attachement). وتشير الدراسات إلى أنه عادة ما يرتبط الدين والممارسات الدينية بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق ومستوى مرتفع من الوجدان الايجابي (Koeining et al, 2001, Abdelkhalek 2007) وعلى ما

يبدو تتضمن المعتقدات الهامة الإيمان و الثقة من قبيل "إن الله يدعمني" و "سأحصل في نهاية المطاف على الأفضل" وأهم الممارسات على الإطلاق "الصلاة" فلقد أوضحت (Malby et al,1999) أنه حينما يتم الاستبعاد الجزئي لبعض العوامل فإن الصلاة تعد مؤشرا هاما للرفاهية النفسية.

(Kate M.Loewenthal & Christopher Alan Lewis ,p :257)

6/ الأساس النيوروبيولوجي للتعديل الانفعالي :

يذهب (Knight, 2005) إلى القول بأن القدرة على تعديل الاستجابات الانفعالية للضواغط تؤثر تأثير بعيد المدى على النتائج الصحية و كذا على التوظيف النفسي العصبي، وبإمكان كل من المثيرات الداخلية والخارجية استثارة استجابة فسيولوجية مرتبطة بالضغط، فالعديد من الأسس التشريحية العصبية والعصبية الكيميائية هي المسؤولة عن الاستثارة والتوسط لاستجابة الضغط، ويشير (Dretch&Tippl 2008, Knight, 2010) إلى تركيز علماء الأعصاب المعرفيين - حاليا - على العمليات المعرفية المتدخلة في التعديل الانفعالي إضافة إلى الأسس العصبية التي تدعم تلك العمليات. فلقد أظهرت الدراسات المعتمدة على (MRI) أن التعديل الانفعالي يعتمد على المناطق القشرية والتحت قشرية وتشير هذه الوساطة إلى السيطرة المعرفية للجهاز اللمبي وبالتحديد للدور الكبير للقشرة الأمام جبهية (PFC). وتكشف الأدلة العلمية حسب (Mc Rae et al, 2009) عن تدخل القشرة الأمامية الجبهية الجانبية الظهرية (DLPFC) في التعديل الانفعالي من خلال عمليات التعلم والسيطرة على الانتباه، وتشكل القشرة الأمام جبهية جزء من الدائرة العصبية الجبهية-المخططة الدوبامينية الفعلة (fronto tostrial dopaminergic circuit) ذات الصلات القوية بالاميجدالا وبأجزاء أخرى من الجهاز اللمبي كالعقد القاعدية والقشرة الحسجسية.

وأظهرت دراسات (Krawczyk, 2002, Koechlin&Hyafil, 2007) أن الموضع التشريحي للقشرة الأمام جبهية هو الأمثل لدمج وتكامل المعلومات الوجدانية وغير الوجدانية، وفي تنظيم

استجابات تحفيزية وكذا في معالجة الانفعالات، و للقشرة الأمامية الجبهية (PFC) تدخلا كبيرا في تجهيز أو معالجة الأهداف الفرعية والمهام العديدة وفي التفكير المعقد وكذا في التمثيل العقلي للمعلومات، واتضح أن القشرة الحزامية (و هي جزء غير مباشر من القشرة الأمام جبهية) تعمل بإحكام مع كل من dlpfc القشرة الظهرية الجانبية الامام جبهية و ofc القشرة الأمام جبهية فيما يخص العمليات التعديلية المتعلقة بمعالجة الألم والرقابة المعرفية وضبط الأداء و كشف الخطأ والتحكم في الصراع و انتقاء الاستجابة .

(Kennet J .Thiel& Michael N.Dretsh in CherlyD.Conrad ,2011 ,p : 18)

ولقد حاولت العديد من الدراسات فهم تنظيم البني العصبية و ما يقابلها من أنظمة كيميائية ذات الصلة باستجابة الضغط، واستعرض (Gray ,1990) البحوث النيورولوجية وخلص إلى وجود صلة قوية بين الإدراك والانفعالات ثم وضع لاحقا نموذجا يحتوي على ثلاثة أنظمة انفعالية هي : جهاز التنشيط السلوكي (BAS)، جهاز المواجهة -هروب (FFS) و جهاز الكبح السلوكي (BIS) ثم استخدمت استجابة هذه الأجهزة الأساسية لاحقا على نطاق واسع في نماذج التقييم ما قبل الإدراكي مثل الاستجابات التقييمية.

وفي هذا الإطار اقترح (Gaillard &Wientjes,1994) وجود نوعين من أنظمة تعبئة الطاقة

تتدخل في استجابة الفرد للضغط:

*جهاز محاولة يهيمن عليه نظام التعديل الأدريناليني "Adrenalin modullary system" والكاتيكولامين (الجهاز العصبي المستقل)، ثم جهاز الكرب والذي يهيمن عليه الجهاز الكظري القشري و Adrenalcortical system بواسطة هرمون الكورتيزول .

وعرض (Cacioppo,1994) الاستجابة الفيزيولوجية للجهاز العصبي المستقل حيال الضغوط والتي تضمنت تفاصيل تنشيط الجهاز العصبي الودي و مختلف الاستجابات الفيزيولوجية المرتبطة بتنشيط هذا الجهاز (معدل ضربات القلب، ضغط الدم، معدل التنفس، التعرق، تثبيط الجهاز الهضمي والوظيفة الجنسية) ومن جهته وصف (Moore et al,1999) المحور الدماغي-النخامي-الكظري (القشري) (Brain-pituitary-adrenocortical Axis) مؤكدا تدخله في تنظيم الهرمونات القشرية السكرية المساهمة في استجابة الضغط. (Mark A ,Staal , 2004, p- p :10-108)

إن آثار الضغط على الجهاز المناعي هي المسار البيولوجي الأولي الذي يؤثر الضغط من خلاله على المرض، إذ ترتبط العديد من الإفرازات العصبية الكيميائية المحررة أثناء الضغوط بتعديل الوظيفة المناعية بما فيها الكاتيكولامينات، الكورتيكويديز و الأفيونات، زيادة على وجود روابط تشريحية مباشرة بين الجهاز العصبي المركزي و الجهاز المناعي كما يوضحه التعصيب السمبثاوي والباراسمبثاوي للجهاز اللمفاوي . أكثر من ذلك فلدَى الخلايا المناعية التي تسافر بين الجهاز اللمفاوي ومجرى الدم المحيطي مستقبلات متنوعة للهرمونات والنواقل العصبية والتي يتم إفرازها أثناء الضغط وبالتالي هناك دليل قوي على وجود اتصالات تشريحية وظيفية بين الجهاز العصبي المركزي والجهاز المناعي توفر مسار بيولوجي لتأثير الضغط على القابلية للمرض

(Anna,L , Marsland et al, 2001 ,p :684)

واعتبر (Rozanski&Kubnansky, 2005) أن الآليات الفيزيولوجية الباثولوجية التي تربط بشكل مباشر الانفعالات السلبية بالمرض هي إحدى السبل التي يؤثر من خلالها الذكاء الانفعالي على الصحة الجسدية، فتحت الضغوط يرافق المشاعر الذاتية بالهيجان والتوتر تنشيط للمحور السمبثاوي الكظري (النخاعي SAM Sympathetic-adrenomedullary Axis)، و كذا للمحور التحت

مهادي- النخامي- الكظري (القشري) the hypothalamic-pituitary-adrenocortical Axis

(HPA) ما يؤدي إلى تحفيز إفراز الكاتيكولامينات و الجليكو كورتكويدز (الكورتيزول).

وبالرغم من أن التعرض القليل لهذه المواد الكيميائية يزيد من الإثارة السمبثاوية ويدعم النشاط المناعي ويزيد في الطاقة والدافعية فإن الاستمرار في إنتاج هرمون الضغط يسبب - تحت ظرف الضغوط المتكررة أو المزمنة - تغييرات مرضية على مستوى الجهاز العصبي المستقل والجهاز الغدي وفي وظائف جهاز المناعة، ذلك أن التنشيط المتكرر لـ (SAM) يؤدي إلى استثارة مزمنة للقلب والأوعية الدموية من خلال رفع ضغط الدم و معدل نبضات القلب ، في حين ينتج عن الإفراط في نشاط (HPA) خلل في عمليات الأيض (عدم توازن السكر في الدم)، وفي المناعة (قلة إنتاج المضادات الحيوية) والالتهاب (زيادة في إنتاج): « proinflammatory cytokines » السايوتوكينات الالتهابية (Con Stough I Donald H. Saklofske I James D.A. Parker,2009,p :194).

يمكن النظر إلى العمليات الحيوية لهذا النظام العصبي على أنها مرونة عصبية، وهي التي تمكن الدماغ من التكيف مع مختلف المثيرات البيئية الضاغطة. وتستند المرونة العصبية إلى قدرة الخلايا العصبية على تغيير خصائصها الكهروفيزيولوجية وكيميائها الحيوية في حال تلقيها لعدد أكثر أو أقل من المدخلات، وأفضل مثال على المرونة العصبية التعزيز الطويل المدى في نقل الإشارات العصبية في حال الاستجابة للمثيرات المترامنة.

ويؤكد (C.Zeh et al 2005) على أنه بالإضافة إلى آثار الضغط على الخلايا العصبية الهرمية هناك أيضا تغييرات في شبكة الخلايا العصبية المثبطة إذ تقلل الضغوط النفسية الاجتماعية المزمنة (على مستوى المنطقة CA3 من حسان البحر والتلفيف المسنن) من عدد البارفالبيين المناعية (ألبومين صغير الجزيئ يرتبط بالكالسيوم) parvalbumin-immunoreactive والتي تمثل

مجموعة فرعية من العصبون البيئي "الغابا" عامل (GABA ergic interneurons) ، وأظهرت دراسة كهروفيزيولوجية (Hu et al., 2010) أن الضغوط تغير في الشبكة الناشطة "الغابا" عاملة (GAB Aergic network functioning) على مستوى حسان .

(Eberhard Fuchs and Gabriele Flügge in Cheryl D. Conrad,2011p-p:470-471)

7/ الاستجابة المناعية للضغوط و سمات الشخصية :

يذهب بعض الباحثين إلى الاعتقاد بان الشخصية والمواجهة يعدلان في الوظيفة المناعية من خلال التأثير على الضغط النفسي، إذ يتصور الأفراد العدائين تهديدا كبيرا ويختبرون مستوى عال من الغضب خلال استجابتهم للصراع مقارنة بغيرهم، فالمواجهة تؤثر على عملية التقييم حيث يمتلك أصحاب المواجهة الفعالة توقعات حول قدرتهم على الاستجابة للأحداث وهذا من شأنه التخفيف من القلق.

كما يمكن لعوامل الشخصية تعديل الاستجابة المناعية للضغط، فعلى سبيل المثال يظهر الرجال العدائين تغييرا كبيرا في مستوى ضغط الدم والكورتيزول وكذا في الخلايا الطبيعية القاتلة أثناء نقاش زواجي مقارنة بالأقل عدائية واتضح ارتباط سمات أخرى للشخصية بالمناعة (الكبت، الانطواء والتشاؤم وقلق السمة).

ولقد أوضح (Stowel et al) أن المواجهة الفعالة ترتبط بتوظيف جيد للخلايا التائية حينما يكون الضغط مرتفعا، في حين يبدو التجنب مفيدا في حال انخفاض الضغط، وأكدت دراسات لاحقة علاقة المواجهة بالنواتج المناعية.

وفي هذا الصدد يشير (Segerston I) من خلال دراسة اختبر فيها كافة المشاركين ضغطا للالتحاق بقسم الحقوق ،حاول خلالها مع زملائه قياس كل من التفاؤل و الضغط المدرك و المزاج والنواتج المناعية على مرحلتين و توصلوا إلى ارتباط التفاؤل بالمناعة (NK T helper cells ; cells cytotoxicity) واتضح بالمثل تشابه المزاج بعلاقة التفاؤل بخلايا ت المساعدة، في حين شكل الضغط المدرك جزئيا علاقة التفاؤل مع السمية الخلوية للخلايا القاتلة "NK cellscytotoxicity" وعليه فإن لخصائص الشخصية القدرة على التأثير في استجابة الضغوط من خلال تأثيرها على الضغط.

(Lisa M. Thonton.Barbara L. Anderson ,2006 p : 10)

ويؤكد (Wofford ,Goodwin& Daly, 1999) على أن الأفراد منخفضي سمة القلق أقل عرضة للتأثيرات السلبية للضغوط فيما يخص أدائهم المعرفي مقارنة بمرتفعي سمة القلق.

(MarkA.Staal , 2004, p : 197)

وما من شك في أن الأفراد مرتفعي سمة العصابية (وما يرتبط بها من سمات كالقلق والاكنتاب) يشعرون بأن الحياة أكثر صعوبة مقارنة بمنخفضي هذه السمة، فعلى مستوى التقارير الذاتية ترتبط العصابية بشكل مستمر بالمزاج السلبي، وبمؤشرات التوتر في الحياة، وبالقلق الاجتماعي والمشاكل الصحية وبصفة عامة بانخفاض الرضي عن الحياة.ولقد اقترح (Ormel&Wolfarth) أن العصابية عامل يسهم في تطوير أعراض الضغط في المستقبل.

يبدو أن هذه النتائج تشير إلى أن مرتفعي سمة العصابية عادة ما يكونون غير متكيفين ومنخفضي الذكاء الانفعالي في السياق العام للتعامل مع الجانب السلبي من الحياة. ولقد أشار (Bolger& Shilling, 1991) إلى أن الأفراد مرتفعي سمة العصابية يضحمون استجابة الكرب حتى في أحداث الحياة الصغرى، وعلى هذا فمن المنطقي جدا ربط هذه السمة بالذكاء الانفعالي

المنخفض، ويؤكد من جهته (Bar-on,1997) على ارتباط الذكاء الانفعالي بالمزاج العام و بإدارة الضغوط النفسية.

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts ,2002 p : 330)

يذهب (Salovey et al, 2000) إلى القول بأن وضوح الانفعالات - كمكون أساسي للذكاء الانفعالي - عنصر رئيسي في التعامل المتكيف مع الضغوط، بل وأكثر من ذلك، يرى (Epstein, 1998) بأن مرتفعي الذكاء الانفعالي يتعاملون انفعاليا بشكل جيد، فهم هادئون ومركزون ويتميزون براحة البال وهم أكثر فعالية في تعاملهم مع المشاعر السلبية ويختبرون ضغوطا اقل في حياتهم مقارنة بالآخرين، وهم ليسوا حساسين بشكل مفرط للرفض أو للفشل ولا يقلقون بما هو خارج عن مجال السيطرة..... ولقد أظهرت البحوث الاستطلاعية ل (Pennebarker, 1997) أن مجرد الكشف عن تجربة انفعالية بالكتابة عنها يحسن الصحة الجسدية و النفسية بل و يحسن أداء جهاز المناعة ويخفض من الاكتئاب .

(Gerald Matthews, Moshe Zeidner and Richard D. Roberts ,2002 p-p: 289

290)

قامت موسونج (1991) بدراسة تهدف إلى التعرف على المناعة النفسية على عينة من المرضى بلغت 42 مريضا مقارنة بعينة من الأسوياء بلغت 56 فردا، وقد توصلت إلى وجود علاقة بين تحمل أحداث الحياة والمشقة النفسية والإصابة بمرض السرطان، فكلما كان الفرد ضعيفا وغير قادر على مواجهة المواقف الضاغطة والشدة كلما أظهر استجابة مناعية ضعيفة وانخفاضا في عدد الخلايا الدفاعية الطبيعية القاتلة للميكروبات والأورام السرطانية.(زياد بركات، 2006، ص915)

وتعرف الشخصية من النمط أ" بخصائص كالتنافسية والصبر والعدائية والتي ترتبط بالإصابة

بأمراض الشريان التاجي، و يعتقد أن الضغط هو المتسبب في ذلك، ولقد صاغ (Eysenck,1988)

مصطلح الشخصية نمط C ليخص به أولئك الذين يعرف عنهم شعورهم بالاضطهاد والمعرضين للإصابة بالسرطان. ويعرف عن الشخصية الصلبة أو القوية قدرتها على معالجة الضغوط ويشير مصطلح "Hardiness" للإحساس بالسيطرة، والالتزام والتحدي في الحياة بشكل عام.

(Fumi O. Naughton, 1997)

وحددت (Kobosa et al) نمط الشخصية المحتملة "The hardy personality" ومثل الشخصية من النمط B فان الشخصية المحتملة أو القوية تواجه الضغط والمرض بشكل أفضل، ولقد درست (430) مشرفا ومشرفة و مديرا تنفيذيا في مؤسسة الينوى للهاتف، وقد تقدم جميع المفحوصين لبطارية اختبارات صممت لقياس ضغطهم ومستويات مرضهم، وأعطى كل شخص درجة كلية. ولتقسيم صفات الشخصية لدى أفراد الضغط المرتفع طبقت كوبوسا عدة اختبارات نفسية، وعند تحليل النتائج وجدت أن بعض المفحوصين امتلكوا سمات شخصية معينة حمتهم من مخاطر وأضرار الضغط النفسي، ولقد أسمت هؤلاء الأفراد بالمحتملين أو الأقوياء. كما أن هؤلاء الأفراد يعملون أكثر للعيش في الضغوط اليومية للحياة، وهم ينجحون ويتقدمون حتى بوجود الضغط ويمتاز أصحاب الشخصية المحتملة بالخصائص الآتية: ضغط دم منخفض، يعانون من المرض في أوقات نادرة وانخفاض في الجلوسيريدات الثلاثية، وشخصياتهم تكون سعيدة ولديهم التزام وضبط ورغبة في التغيير.

ويشير الالتزام إلى الشعور بالهدف والمعنى في الحياة والعلاقات. وتصف كوبوسا هذا بقولها يكون الفرد ملتزما بذاته أكثر من الابتعاد أو الاغتراب عنها. فالأفراد الملتزمون هم أكثر انخراطا وبشكل فعال في الحياة وتميز كوبوسا هذا البعد بالحيوية مقابل الخمول. (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد

(2010، ص55)

ومن المتغيرات النفسية ذات الصلة بالضغوط النفسية مركز التحكم في التدعيم " Locus of

control" ومن المعروف أن مركز التحكم ينقسم إلى قسمين، فهناك أناس ذوو مركز داخلي

"Internalizers"، وآخرون ذوو تحكم خارجي "Externalizers"، والنوع الأول هو الذي ينظر أصحابه إلى أن نتائج تصرفاتهم وأفعالهم ترجع إلى دواتهم وقدراتهم، سواء كانت إيجابية أو سلبية، أما الخارجيين فهم الذين يعزون كل نتائج سلوكهم وتصرفاتهم سواء كانت إيجابية أو سلبية إلى عوامل خارجية مثل الحظ والصدفة وغيرها. وقد تبين من الدراسات أن ذوي التحكم الخارجي أكثر عرضة للضغط النفسي من غيرهم ممن يوصفون بأنهم ذوو تحكم داخلي (عبد الرحمان الطريري في جمعة السيد يوسف، 2007، ص 23)

ويُلخص الجدولين التاليين بعض الدراسات التي تناولت الشخصية من النمط "أ" والشخصية المحتملة أو الصلبة

***/الشخصية من النمط A**

النتائج	الدراسات
تزيد العدائية من خطر الإصابة بارتفاع ضغط الدم والذي يؤدي إلى النوبات القلبية والسكتات الدماغية وغيرها من أعراض أمراض القلب والشرايين .	Williams et al(2003)
النمط A زيادة على مصدر الضبط الخارجي (يؤمنون بأن الظروف خارج مجال سيطرتهم)، يدركون مستويات عليا من الضغوط، لديهم رضا وظيفي وضعف في الصحة النفسية والجسدية مقارنة بذوي النمط B (وهم أفرادا أكثر استرخاء وصبرا) ينتمون لذوي مصدر الضبط الداخلي ويعتقدون في قدرتهم على السيطرة على الأمور.	Kirkaldy et al (2002)
استكشفت هذه الدراسة السلوك من النمط A وأمراض القلب والشرايين حيث أجريت مقابلات مع 3200 من الرجال الأمريكيين وتم تصنيفهم ضمن النمطين A & B ثم بعد ذلك تم تتبعهم على مدى ثماني سنوات ونصف فكانت النتائج كالتالي: تطور لدى 257 منهم أمراض الشريان التاجي من بينهم 70 بالمائة من ذوي	Friedman & Rosenman (1974)

<p>النمط A و قد كان الاستنتاج مستقلا عن عوامل أساليب الحياة كالتدخين مثلا أو البدانة.</p> <p>يزيد السلوك من النمط A الحساسية لأمراض القلب والشرابين وينبغي لبرامج التعديل السلوكي لهذا النوع من الشخصيات أن تؤدي إلى انخفاض مخاطر الإصابة بأمراض القلب.</p>	
<p>وجدت علاقة ذات دلالة إحصائية بين السلوك من النمط A و نوع من الذبحة الصدرية.(نوع من الأمراض القلبية الوعائية)</p>	<p>Mytek (2001)</p>

جدول رقم (5) يلخص بعض الدراسات التي تناولت الشخصية من النمط "أ"

***/الشخصية الصلبة (Kobossa&Maddi 1977) The hardy personality**

النتائج	الدراسات
<p>تشير النتائج المرتفعة على مقاييس الصلابة بان الناس أقل عرضة للمعاناة من الضغوط ذات الصلة بالأمراض النفسية و الجسدية .</p>	<p>Kobossa&Maddi (1977)</p>
<p>تم اختبار العوامل الوقائية من بينها الصلابة و الدعم الاجتماعي و التمارين المنتظمة وقد حصل الأفراد الذين يفتقرون لهذه العوامل على نتائج مرتفعة على مقاييس شدة المرض. وترتبط العوامل الوقائية بالنتائج المنخفضة و التي كان للصلابة فيها الأثر الأكبر.</p>	<p>Kobossa et al (1985)</p>

جدول رقم (6) يلخص بعض الدراسات التي تناولت الشخصية الصلبة " (Adam Clarke)

الالتزام : تبقى تتعامل مع الناس و الأحداث.

السيطرة: تحاول إبقاء تأثيرها على نتائج الأحداث.

التحدي : ترى المهام كوسيلة لتطويرها.

خلاصة :

تتشابه آلية الاستجابة المناعية للضغوط لدى جميع الأفراد غير أن ما يحدث الفارق فيها هو طبيعة تكوين الشخصية وخصائصها النفسية وسماتها، وإن كانت (Kobossa) قد أسمت أولئك الذين يمتلكون القدرة على التحمل بالشخصية الصلبة (The hardy personality) كونهم يتمتعون بصلاية نفسية تمكنهم من التعامل مع الضغوط النفسية، فإننا نبحت في إمكانية الحديث عن شخصيات لها القدرة على الوعي الانفعالي والسيطرة الانفعالية وإدارة الذات، وتنظيمها وتأجيل الإشباع وتتميز بالبصيرة وبعد النظر والمرونة والالتزام والتحدي، ومن ثم تمكنها تلك السمات من إدارة مختلف ما تواجهه من أحداث ضاغطة فتحافظ على صحتها النفسية والجسدية، إذ تشكل تلك السمات في مجملها أنظمة مناعية تتفاعل خلالها العوامل النفسية والعصبية لتعطينا ما نسميه بالشخصية المناعية. وهو ما سوف نتناوله في الفصل الموالي.

الفصل الرابع

الشخصية المناعية

فصل الشخصية المناعية.

تمهيد

1 / تعريف الشخصية المناعية .

1/1 الصلابة النفسية.

1-1-1 تعريف الصلابة النفسية.

1-1-2 المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية .

1-1-3 المقاربة النظرية للصلابة النفسية.

2/1 تأكيد الذات أو التوكيدية .

1-2-1 تعريف تأكيد الذات .

1-2-2 المقاربة النظرية للتوكيدية .

2/ الشخصية ضمن مقاربة السمات.

3/ طبيعة سمات الشخصية .

4/ الأنظمة المناعية بالجسم .

1/4 الجهاز المناعي البيولوجي.

2/4 الجهاز المناعي النفسي .

5/ تفاعل العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية المناعية .

خلاصة الفصل .

تمهيد:

شغل موضوع الشخصية فكر الفلاسفة القدامى وباستقلال علم النفس عن الفلسفة أصبحت الشخصية محور الدراسات النفسية، ولقد أشار "Allport" إلى ضرورة دراسة علم النفس للشخصية الصحية وبظهور علم النفس الإيجابي بدأ الاهتمام بالجوانب الإيجابية في شخصية الأفراد والتي تؤسس لتنمية مفهوم الشخصية الصحية .

وفي هذا السياق شهدت ستينيات القرن الماضي ظهور العديد من المفاهيم النفسية التي تدعم هذا النوع من التوجهات كمفهوم تأكيد الذات أو التوكيدية، كما عرفت فترة الثمانيات ميلاد مصطلح الشخصية الصلبة، أو مفهوم الصلابة النفسية، ولقد تعززت البحوث في هذا المجال بفضل اتجاهات أخرى كالمناعة النفسية العصبية والطب العقل-جسم ما فتح المجال لظهور مصطلح " الشخصية المناعية " وهي جملة من السمات تدعم المناعة النفسية للفرد.

ونظرية السمات هي إحدى النظريات الرائدة في علم نفس الشخصية، والتي حلت الأساليب التي يسلك من خلالها الأفراد إلى مجموعة من الصفات جمعتها في عوامل كبرى، سنعتمد على هذا المدخل في طرحنا لمفهوم الشخصية المناعية ومن ثم توضيح طبيعة السمات والعوامل المتدخلة في تكوينها، ولعل هذا يقتضي نظرة تكاملية للشخصية حتى يتسنى لنا تفسير مصطلح (the immune personality) الحديث النشأة في البحوث السيكلوجية المعاصرة.

1/ تعريف الشخصية المناعية : في كتابه "قوة الشخصية المناعية" اقترح الرائد في مجال

العقل-جسم (Henry Dreher,1995) تعريفا لهذا المصطلح الحديث المنشأ جاء فيه :

" تعني الفرد القادر على إيجاد الفرح والمعنى (أي الهدف في الحياة) وحتى الصحة حينما تقدم الحياة أصعب تحدياتها. فالشخصية المناعية لا تتعامل مع أحداث الحياة الضاغطة بالإنكار وإنما بالتقبل والمرونة والرغبة في التعلم والنمو، ففي خضم أزمات الحياة تحمي سمات كتلك الفرد من الانهيار انفعاليا وجسديا"

ولقد قاد مجموعة من العلماء أبحاثا عديدة توصلوا من خلالها لتحديد مجموعة من السمات التي تمكن الفرد من التعامل الفعال مع مختلف الأحداث الانفعالية، وتمثل هذه السمات الواجهة لبنيتنا السيكولوجية التي تحميها من الكرب أو الحزن الداخلي الناتج عن الضغوط الخارجية، وذلك بعزلنا عن الآثار الضارة للضغوط فالسمات الصحية تعمل على إبقائنا أقوى نفسيا وجسديا (Henry Dreher,1995,p :2)، وهذه السمات هي :

* / العامل الرئيسي : (الانتباه - الترابط - التعبير)

* / القدرة على الوثوق بالآخرين أو الموثوقية : The capacity to confide.

* / الصلابة النفسية : Psychological hardiness.

* / التوكيدية : Assertiveness.

* / الثقة الانتمائية : Affiliative Trust.

* / الغيرية : Altruism.

* / تركيب الذات أو تعقد الذات : Self-complexity.

تركز الدراسة الحالية على سمتين ثبت من خلال الإطلاع على التراث السيكولوجي لمجموع السمات ارتباطهما بمتغيرات الدراسة. و هما الصلابة النفسية و التوكيدية (أو السلوك التوكيدي).

1/1 الصلابة النفسية : Psychological Hardiness

1-1-1 تعريف الصلابة النفسية :

-تعرفها (Kobossa,1979) بأنها " كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة " (Sigud W .Hystad,2012,p:69.)

-وتعرفها أيضا بأنها " اعتقاد عام لدى الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة.(علي عسكر، 2003 ص155).

-ويعتبرها (راجح، 1965) قدرة لدى الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة والصمود أمام الأزمات الآنية من دون أن يختل توازنه الانفعالي وتفكيره، فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه وحيويته واستعداده.

-أما (الحو، 1995) فتعرف الصلابة " بأنها الشخص الذي يمتلك إحساسا قادرا على مواجهة أحداث الحياة التي يتعرض لها، و أن يكون باستطاعته التعامل معها بشكل يجنبه الإصابة بالاضطرابات النفسية والجسدية "

في حين تذهب (سمين ،1995) إلى الاعتقاد بأنها : " قدرة الشخص على مواجهة ظروف وأحداث الحياة الضاغطة والمهددة والتعامل معها من دون تعرض صحته النفسية والجسمية إلى الاضطراب الذي قد يحدث نتيجة لتلك الأحداث ". (لطيف غازي مكي، براء محمد حسن، 2011، ص 358)

-ويشير الحواجري (2004) إلى أن الصلابة هي " العامل الذي يميز بعض الأفراد بمقدرتهم على مجابهة الضغوط وتحملها مقارنة بالآخرين، حيث أن أفضل المتكيفين مع الضغوط هم الأشخاص الذين لديهم سمات شخصية يطلق عليها الشخصية الصلدة، وهي تسمية لأشخاص لديهم التزام عالي ويستمتعون بعملهم وأسرهم وأصدقائهم، والذين يملكون الإحساس بالسيطرة على الأمور والذين يمتلكون الإحساس بالقدرة على مجابهة التحديات " (في يوسفى حدة، 2012، ص 167).

ويذهب (Kobossa& Maddi,1984,Bartone, Ramanaiaach, Sharp& Byravan,1999) إلى اعتبار الصلابة النفسية أسلوباً في الشخصية يرتبط بالمرونة والصحة الجيدة و الأداء .

(Paul T. Bartone ,2007)

من التعريفات السابقة يتضح أن الصلابة تتضمن معنى التأجيل للإشباع والصمود مع ضرورة الاحتفاظ بالاتزان الانفعالي، وأنها تستند على التقويم الإيجابي للأحداث الضاغطة والتعامل الفعال معها بغية الحفاظ على الصحة النفسية والجسدية.

وتعتبر (Kobossa) الصلابة سمة في الشخصية ويتضمن تعريفها الأول مصطلح المقاومة أما الثاني فيشير لفاعلية الذات، أما تعريف (راجح) فيشير إلى القدرة على إحلال التوازن وذلك بتأجيل إرضاء الحاجات ويتضمن ذلك مفهوماً آخر يعرف بقوة الأنا. يوحي استخدام هذه المصطلحات بالتداخل القائم بينها وبين مصطلح الصلابة النفسية خاصة إذا علمنا أن (Kobossa) قد عرفت

الصلابة في بدايات دراستها بأنها"استخدام مصادر الأنا الضرورية قصد التقييم والتأويل والاستجابة للضغوط الصحية،" ثم استخدم بعدها مصطلح الصلابة النفسية من قبل منظري الإدارة"management theorists" في فحصهم للعلاقة بين الضغوط والصحة.

(Michelle Bissonnette ,1998)

وهو ما يفسر فكرة الإدراك الإيجابي للأحداث الضاغطة التي أقامت عليها كوبوسا نظريتها عن صلابة الشخصية. (سنحاول إيضاح التداخل بين هذه المصطلحات في العنصر الموالي).

وتتبنى الدراسة الحالية تعريف (Kobossa) للصلابة بأنها سمة في الشخصية وقد توصلت إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية وهي:

أ / **الالتزام** :يعني اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفا ومعنى يعيش من أجله.

ب / **التحكم** : ويعني الاستقلالية والقدرة على اتخاذ القرار ومواجهة الأزمات، كما يشير التحكم إلى اعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي :

- القدرة على اتخاذ القرار والاختيار من بين بدائل متعددة.

- القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة.

- القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز والتحدي.

ج / التحدي :ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات. (فاروق السيد عثمان 2001، ص ص 209 - 210)

2-1-1 المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية :

*/الجلد : Resilience

ظهر مصطلح الجلد أو الرجوعية أول مرة عام 1970 على يد " Emmy Werner " من خلال دراستها على مجموعة من أطفال هاواي بأحد الأحياء الفقيرة، حيث نشأ هؤلاء الأطفال في كنف أسر عانى فيها الآباء البطالة والإدمان وزيادة على الاضطرابات النفسية، وقد لاحظت أن ثلثي العينة أبدوا سلوكيات مدمرة خلال مراهقتهم كتعاطي المخدرات والإنجاب خارج العلاقة الزوجية، مقابل الثلث والذي لم يظهر أفرادهم سلوكيات مشابهة. أطلقت " Werner " عليهم المجموعة المقاومة، و اكتشفت أن لدى أطفال هذه المجموعة ولعائلاتهم سمات تجعلهم مختلفين عن غيرهم، وأن تطوير تلك السمات يحقق أفضل النتائج على المدى الطويل، وذلك بزيادة فرص الأطفال في التكيف الإيجابي مستقبلا حتى في غياب الظروف البيئية المثلى للنمو. وقد عرفت الرجوعية أو الجلد (1984) بأنها " القدرة على التعامل الفعال مع الضغوط وكذا إظهار درجة غير معتادة من القوة النفسية مقارنة بسن الفرد و بمجموعة الظروف التي يواجهها.(Chikwe Agbakwuru, p:72)

ويذهب كل من (Luthar&Cicchetti, 2000) إلى القول بأنها " عملية ديناميكية يظهر خلالها الأفراد تكيفا إيجابيا اتجاه الخبرات المؤلمة أو الصادمة، والمصطلح لا يمثل سمة للشخصية فهو بناء ثنائي الأبعاد يتضمن التعرض للشدائد مع إظهار نواتج تكيفية إيجابية "

في حين يشير كل من (Davidson & Connor,2003) إلى أن الجلد هو مجموعة الصفات التي تمكن الفرد من التطور والنمو عند مواجهة الشدائد، فهو خاصية متعددة الأبعاد تتغير بتغير السياق والزمن والسن والجنس كما وتتغير داخل الشخص المعرض لظروف الحياة المختلفة.

ويذهب (Newman, 2005) إلى اعتبارها (أي الرجوعية) قدرة بشرية على التكيف مع مختلف ضغوطات الحياة التي يعاني منها الأفراد كالصددمات والشدائد.

ترتكز الرجوعية حسب (Luthar , Cicchetti& Becker,2000) على العمليات الدينامية للتكيف الإيجابي في سياق الشدائد، وتتضمن العمليات الواقية - والتي تسهم في تكوينها - سمات الفرد والأسرة و المحيط الاجتماعي كما وتفسر الكيفية التي تؤثر من خلالها تلك العوامل على نواتج السلوك. أما (Fredrickson et al,2004) فينظرون لعملية الجلد على أنها استخدام للانفعالات الإيجابية للتعافي من الأحداث السلبية وذلك بالتفاؤل كونه التعبير المثالي للانفعال الإيجابي.

وتعرف المواجهة المرنة (Resilient coping) بأنها " ميل للاستخدام الفعال لمهارات التقييم المعرفي في اتجاه مرن وملتزم قصد تفعيل حلول للمشكلات بالرغم من الظروف الضاغطة." ويتسم الأشخاص مرتفعي المواجهة المرنة بالتفاؤل والالتزام وهم مبدعون ولديهم القدرة على حل المشكلات فهم يؤمنون بقدرتهم على الوصول لنتائج إيجابية وناجحة في مواجهتهم للشدائد.

(Rashel A.Kinder,2008, p: 20)

* /فاعلية الذات: Self- Efficacy

يعرف (الشعراوي، 2000) مفهوم فاعلية الذات على أنه " مجموعة الأحكام الصادرة عن الفرد والتي تعبر عن معتقداته حول قدراته على القيام بسلوكيات معينة، ومرونته في هذا التعامل مع المواقف الصعبة والمعقدة وتحدي الصعاب، ومدى مثابرتة للإنجاز ويتضمن هذا المفهوم الأبعاد التالية (والتي أظهرها التحليل العاملي) الثقة بالنفس، المقدرة على التحكم في ضغوط الحياة، تجنب المواقف التقليدية الصمود أمام خبرات الفشل والمثابرة للإنجاز."

ويشير (Bandura, 1977) إلى أن فاعلية الذات تساعد على المثابرة في أداء العمل حتى يتحقق النجاح بينما يؤدي عدم الفاعلية إلى عدم المثابرة، وأضاف أن مفهوم فاعلية الذات ذو طبيعة تنبؤية انتقائية فمن المفترض أن الفاعلية تؤثر في اختيار السلوك الفعال والمجهود المبذول والاستمرار في مواجهة العقبات وأداء العمل. (غالب بن محمد علي المشيخي، 2009، ص 71)

أما (Wolman, 1989) فقد عرفها من خلال نتائجها إذ يرى بأن الناس الذين يشكون في فاعليتهم الذاتية يقابلون صعوبة في مواجهة متطلبات البيئة، أما ذوي الثقة الكبيرة في فاعليتهم الذاتية فيمكنهم مواجهة المواقف بالشكل الذي تتطلبه، وتدفعهم المعوقات إلى زيادة المجهود وزيادة روح التحدي. بينما يذهب (Goldenston, 1984) إلى اعتبارها إحساس عام بقدرة الشخص وفاعليته وقوته، وأنها تعمل بمثابة قوة دافعة للحصول على نتائج مرغوبة. (عبد المحسن إبراهيم ديعم، 2008

(ص 90)

* /قوة الأنا أو مرونة الأنا:

شكلت الأنا مفهوما جوهريا في نظرية التحليل النفسي الفرويدية فهي محور التوازن بين الرغبات المتصارعة والمكون الرئيس في الجهاز النفسي. تبنت آنا فرويد هذا المفهوم في نظريتها سيكولوجية الأنا غير أنها ترى أن الإنسان يتأثر بماضيه وحاضره و أن الأمر لا يقتصر على الخمس سنوات الأولى التي حددها فرويد لتكوين الشخصية، وأن هناك عمليات شعورية يدركها الفرد تمام الإدراك تشكل في مجملها وظيفة الأنا.

-ومرونة الأنا حسب (Rutter,1990) هي " القطب الموجب للظاهرة الفريدة للفروق الفردية في استجابة الناس للضغوط و المحن".

-ويعرفها (Germany,1991) بأنها " القدرة على إعادة بناء الشخصية والقدرة على الشفاء من المحن".

-في حين يذهب (Seligman et al, 1995) إلى القول بان المرونة مرتبطة باختزال السلوك السلبي وغير المرغوب فيه وتقديم السلوك الصحي والمنتج حتى تحت التعرض للظروف الصعبة. (في ولاء إسحاق حسان 2009، ص 27).

-ويرى (Robin et al, 1996) أن الصلابة النفسية بناء متعدد الأبعاد يتألف من مصدر الضبط مقابل الإحساس بالعجز، والالتزام بمهام العمل والحياة مقابل الاغتراب، وإدراك متغيرات ومتطلبات الحياة على أنها تحدي مقابل التهديد. (Robin L. Greene, Kenneth M. Nowack, 1996, p 1)

أما (Aaron Antonovsky, 1987) فقد أقام نظريته عن حاسة التماسك (Sense of coherence) انطلقا من دراساته حول المحرقة (the Holocaust) أخذا بعين الاعتبار مصطلحين متداولين هما

الصلابة النفسية وفاعلية الذات، ويذهب إلى القول بأن الأشخاص يعبئون مصادر الجلد المعممة لديهم لإدارة الضغوط والتغلب على الآثار المسببة للمرض والناجمة عن منغصات الحياة اليومية بمتطلباتها المتزايدة، وتتضمن هذه المصادر: الإحساس بهوية الأنا، الذكاء أو المعرفة، العلاقات الاجتماعية الشعور بالسيطرة أو التحكم الموارد المادية، الاستقرار الثقافي والإحساس بالتماسك .

(AstierM.Almedom , 2005 , p-p : 256-257)

صاحب الدراسة تاريخها ومكانها	التخصص الذي تدرج ضمنه	النظرية ومفاهيمها	المنهج والأدوات المستخدمة	ملخص الدراسة
Antonovsky (1971- 93) في الولايات المتحدة الأمريكية وإسرائيل.	علم الاجتماع (الطبي) .	أصول الصحة. -مصادر المقاومة المعممة - حاسة التماسك . Sens of coherence	الملاحظة والمقابلة - استبيان الدراسات الاستقصائية. - مقياس حاسة التماسك.	- تنتج و تحتفظ مصادر المقاومة المعممة بحالة ديناميكية مستقرة. -ارتباط حاسة التماسك القوي بالصحة وارتباط حاسة التماسك الضعيف بالمرض
Bandura USA1977.	علم النفس المعرفي	فاعلية الذات و مصدر الضبط. Self- efficacy, locus of control	مراجعة الدراسات التجريبية الملاحظات الإمبيريقية الأولية	تحدد التوقعات حول فعالية الذات - والمستمدة من الإنجاز و الأداء و كذا التجارب المختلفة و الإقناع اللفظي والحالات الفيزيولوجية - بداية سلوك المواجهة و مقدار الجهد المبذول والمدة التي يستغرقها الأفراد في مواجهة العقبات والخبرات السلبية.

<p>- يختبر ذوي الشخصيات الصلدة (الذين لديهم التزام قوي نحو الذات ، و توجه مفعم بالحيوية اتجاه المحيط ، و إحساس بالهدف و المعنى في الحياة إضافة إلى مصدر الضبط الداخلي) أمراضاً أقل خطورة خلال تعرضهم لمستويات مماثلة من الضغوط مقارنة بالشخصيات غير الصلبة.</p>	<p>قائمة Holmes & Rahe و دراسات Wyler, Madusa, & Holmes حول خطورة المرض .</p>	<p>الصلابة Hardiness</p>	<p>العلوم السلوكية</p>	<p>1979 Kobossa USA</p>
<p>-تتأثر نوعية المقاومة بخبرات الحياة خلال الطفولة المبكرة والمراهقة والنضج وهي لا تحدد نواتج الحياة لاحقاً و لكن بإمكانها أن تسهم في خلق سلسلة من الروابط غير المباشرة و التي تدعم الهروب من الشدائد.</p>	<p>مراجعة النظريات والأدلة الإمبريقية .</p>	<p>المقاومة Resilience</p>	<p>الطب العقلي</p>	<p>1985 Rutter UK</p>

جدول رقم (7) يمثل أهم المصطلحات المتداخلة مع الصلابة النفسية حسب النماذج النظرية المفسرة.

3-1-1 المقاربة النظرية للصلابة النفسية :

تعد (Kobossa,1979) أول من استخدم مصطلح الصلابة كمتغير يعكس الفروق الفردية في الإصابة بالمرض نتيجة التعرض للضغوط ، ذلك أن أحداث الحياة الضاغطة تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي إضافة إلى أن الضغط المزمن يؤدي في نهاية المطاف إلى الإرهاق والمرض والكرب النفسي، وفي هذا الصدد يشير (Funk,1992) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون شخصيات

صلابة (صلادة) لديهم القدرة على البقاء أصحاء تحت الضغوط ، فهم فعالين متجهين نحو أهدافهم ولديهم خاصية الالتزام نحو الذات و العالم من حولهم .

ولقد توصلت (Kobossa et ,al 1982) إلى أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص لنموهم وتطورهم الشخصي. (Scharon Kay Judkins,2001,p:22)

فمن المحتمل أن تتضمن آلية الضغط - صلابة مزيجا من العمليات المعرفية - النفسية - السلوكية، في هذا الإطار اقترح كل من (Maddi and Hightower 1999) أن الصلابة تدعم نوعا من المواجهة التكيفية والتي تقلل من أضرار أحداث الحياة الضاغطة ، أسموها بالواجهة التحولية (transformational coping). ومن جهتها أكدت (Ouellette, 1993) بأن جزء من هذا التعامل التحولي يتضمن تأويلا للمعاني التي يربطها الأفراد بالأحداث المحيطة بهم.

ويرى كل من (Bonanno,2004 ,King et al ,1998, Maddi,2005) أن الصلابة النفسية عامل مستقر نسبيا يسهم في المقاومة ضد الضغوط و المرض .

(Jaye Wald et al,2006,p-p : 3-4)

يؤمن ذوي الصلابة النفسية المرتفعة بتحكمهم أو تأثيرهم في الأحداث، ويحاولون تأويل الضواغط بطرق إيجابية وبناءة و يفسرون تلك الأحداث على أنها تحديات و فرصا متوفرة للتعلم ويعتقد (Kobossa,Maddi,Puccetti& Zola,1985) بأن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي يحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد

وبدوره اقترح (Dolbier et al, 2001) أن هذا التقييم التكيفي للأفراد هو الذي يحميهم من الآثار المناعية للضغط وبالتالي يمكنهم من الاحتفاظ بالصحة النفسية والجسدية.

(SigudW .Hystad,2012,p:69)

إن الميزة الأساسية للصلاية أو جوهرها - كما يوضحها التراث السيكولوجي - هو تأثيرها على عملية التقييم والمواجهة وتصنف استجابات الأفراد للضغوط ضمن فئتين :

- إستراتيجيات نكوصية والتي تعكس السلبية أو التجنب كالانسحاب المعرفي أو السلوكي، والإنكار وتجاهل أو تجنب الضواغط ولوم الآخرين والتركيز على الانفعال، إذ تزيد استراتيجيات كهذه من المشكلات الانفعالية وسوء التكيف.
- استراتيجيات تحويلية تتضمن تقييماً واقعياً للأحداث الضاغطة يتلاءم وثقة الفرد في مصادره وقدرته على المواجهة الفعالة، فبدلاً من التقبل السلبي للأحداث الضاغطة وانعدام المحاولات لتغييرها يستخدم الأفراد ذوي المواجهة التحويلية مصادره الداخلية والتي تمكنهم من تعديل الظروف أو إعادة صياغة المواقف حتى يمكن التعامل معها والبحث لها عن حلول تخفف من آثارها.

تعرف (Kobossa&Khovhabi ,2005) المواجهة التحويلية بأنها " أساليب التكيف النفسية والسلوكية الأساسية للمقاومة " وتشمل ثلاث خطوات رئيسية :

* /أولها هي التوسيع في الرؤية أو وجهة النظر إذ تنشأ عملية المواجهة التحويلية على المستوى العقلي ومن ثم يساعد التحليل الشامل على تحمل الوضعيات الضاغطة، وعليه فإن اكتساب رؤية معارضة

للخضوع (أي الاستسلام للحدث) يسمح للفرد بتفسير الوضعية بشكل واضح وبالتالي محاولة إيجاد حلول لها .

* /وثانيها هي تعميق الفهم: فبمجرد وضوح الرؤية ومواجهة المواقف بطريقة موضوعية يبدأ الفرد في البحث عن حل للمشكل، والهدف هو تقييم الطرق التي يساهم من خلالها سياق الحدث والعوامل الشخصية في تفسير الظروف الضاغطة، ومن ثم يصبح الفرد قادرا على تحديد أي السلوكيات يمكن اتخاذها لتصحيح الوضع.

* /أما الخطوة الثالثة والأخيرة: فهي اتخاذ قرار فعلي بمعنى القدرة على اكتساب نظرة ثاقبة لرؤية الجانب الايجابي فيما يحدث، مع اتخاذ إجراءات حاسمة لحل المشكل بطريقة أفضل.

وباكتساب الرؤية الواضحة والفهم المعمق من خلال الجانب العقلي لعملية المواجهة يصبح الفرد على استعداد لوضع استراتيجية قصد التعديل الايجابي للضواغط.

(Arie Told Greenleaf,2011, p-p :54-55)

أما من الناحية الفيزيولوجية فتشير الدراسات إلى الارتباط الايجابي للصلاية النفسية بنشاط الاستجابات المناعية (Salvatore ,R . Maddi ,1999 ,p: 85 .)

وتتكون الصلاية حسب (Maddi,2004) من ثلاث مكونات هي الالتزام والتحدي والسيطرة أو التحكم. وأن تكون متحديا معناه أن تتقبل أن الحياة بطبيعتها ضاغطة، وأن ترى بحكمتك في هذه التغيرات الضاغطة فرصا للنمو والتطور الشخصي، وأن تمتلك القدرة التي تجعلك تتعلم من خلال تحويل تلك الضغوطات لصالحك ومن ثم تؤمن بقدرتك على التعلم من الفشل تماما كما تتعلم من النجاح .

وأن تكون ملتزما معناه أن تؤمن بأنه مهما ساءت الأمور فمن الضروري أن تظل منخرطا فيما يحدث من حولك مشاركا فيه، بدلا من الابتعاد عنه والإحساس بالاعتراب. أما التحكم أو السيطرة فهو الذي يجعلك تؤمن أنه مهما كانت الأمور سيئة فإنك بحاجة للمحاولة الدائمة من أجل تحويل تلك الضغوط إلى فرصا أخرى للتطور فمن السلبية أن تترك نفسك للعجز. وامتلاك الفرد لهذه المكونات معناه من وجهة نظر الوجوديين امتلاكه الشجاعة الوجودية. (existential courage)

يؤكد (Bonanno2004; Maddi2005) على أن الصلابة تأتي في مقدمة الطريق إلى المقاومة أو الجلد والتي غالبا ما تعتبر ظاهرة للحفاظ على الصحة والأداء حتى بوجود الظروف الضاغطة، وفي هذا السياق يركز (Maddi,2013) على أن المقاومة لا تشتمل على فكرة البقاء وحسب بل والتطور والازدهار الشخصي بمعنى أنه بإمكان الظروف الضاغطة أن تحسن من الصحة والأداء من خلال ما يتعلمه الفرد ويستخدمه في مواجهتها. (Maddi,2013, p –p :8-9)

تتمحور فكرة الفلسفة الوجودية التي أقامت عليها كوبوسا نظريتها حول القدرة على إيجاد المعنى للحياة أي الهدف الذي يعيش لأجله الإنسان كي لا تفقد حياته معناها ومن ثم يتوقف على التطلع للمستقبل ويعيش حبيسا للماضي رافضا أي تغيير يمكن أن يطرأ عليه لأنه غير قادر على التعامل معه، وهو الطرح ذاته الذي يتبناه (Henry Dreher) في تفسيره للشخصية المناعية .

ولقد أضاف كل من (Clough, Earl & Sewell,2001) مكونا رابعا للصلابة أسموه بالصلابة الذهنية وهذا استنادا إلى نظرية مادي و كوبوسا، ويتطلب نموذج الصلابة الذهنية :الثقة بوصفها عاملا مهما توصلوا إليه من خلال دراستهم حول أداء الرياضيين.

يصف " The 4Cs Model of Mental toughness " نموذج المكونات الأربع للصلابة الذهنية "ذوي الصلابة الذهنية المرتفعة بكونهم اجتماعيين، فهم قادرون على الحفاظ على هدوئهم

واسترخائهم، ويمتلكون روح المنافسة ولديهم مستويات منخفضة من القلق وإحساس عال بالثقة بالنفس مع إيمان لا يتزعزع بسيطرتهم على مصيرهم. إذ لا يتأثر هؤلاء الأفراد نسبيا بالمنافسة ولا بالشدائد ولقد طور هؤلاء الباحثين استبيانا لقياس الصلابة الذهنية وقد أثبتت النتائج ارتباطها بمكونات الصلابة النفسية لدى مادي وكوبوسا. (Horsburgh, V.A, et al ,2008,p: 1)

لم يكن مصطلح الشخصية الصلدة "The hardy personality" والذي أطلقته كوبوسا على ذوي الصلابة النفسية المرتفعة دخيلا على التراث السيكولوجي، فقد تداولته كبرى النظريات المفسرة للشخصية كالمدرسة التحليلية والمعرفية السلوكية وكذا الاتجاه الإنساني وعلم النفس الايجابي، حتى وإن تباينت القاعدة النظرية التي استند إليها هؤلاء فهي في مجملها تدور حول فكرة واحدة مفادها قدرة الشخصية على التطور النمو.

تحدث أدلر عن الشعور بالنقص والذي يدفع الشخص إلى التعويض في جانبه الايجابي إذ يخلق هذا الإحساس تحديا ذاتيا داخل الفرد يكون مصدرا لقوة وإرادة خلاقة للإبداع في الحياة، ولا تخلو الحياة من نماذج حققوا لأنفسهم التميز انطلاقا من هذا الشعور، وتتجلى قوة الإرادة في الكفاح المستمر لبلوغ الأهداف المسطرة فالفرد قوي بتوقعاته حول قدرته على التفوق. وتحدث ماسلو عن تحقيق الذات ليجعل منه قمة الحاجات الإنسانية. وتحقيق الذات هو ما يمتلكه الفرد من مصادر داخلية قادرة على تحفيزه لبلوغ الهدف المسطر وذلك بتوظيفه لإمكاناته من أجل تجسيد تلك الأهداف على أرض الواقع، ولا تخلو العملية من الإصرار والصمود أمام الإحباط والمثابرة، ورفع روح التحدي عاليا والالتزام وتحمل مسؤولية القرارات المتخذة وهي كلها سمات تبنتها (Kobossa) في وصفها لذوي الصلابة المرتفعة.

أما كارل روجرس فقد آمن بقدرة الفرد على استخدام مصادره الداخلية للتغلب على متاعبه فأسس العلاج المتمركز حول العميل ليختزل علاج الاضطراب في الإرادة الإنسانية.

وفي هذا الصدد يشير (العكيلي، 2000) إلى تطرق (أدلر) من خلال المصطلحات العديدة التي طرحها عن صلابة الشخصية وهي الكفاح من أجل التفوق الذي عده الهدف النهائي الذي يسعى إليه كل الناس، وهو يرى أن الافتقار والقصور في قوة الإرادة وأسلوب الحياة والشعور بالنقص أو في البعض منها يؤدي إلى شعور الفرد بالعجز النفسي، ويعتقد (أدلر) أن الإنسان تحركه توقعاته أكثر مما تحركه خبراته الماضية لأن الأهداف والتطلعات التي يضعها الفرد لنفسه ولغيره هي التي توجه مشاعره وانفعالاته وسلوكياته الراهنة.

فقد عد مصطلح قوة الأنا حسب (عبد الهادي، 1999) مرادفا لمصطلح الصلابة الشخصية ويمثل ضرورة داخلية للتوجه نحو الحياة لكونها حافزا قويا و جذريا لحل المشاكل و الأزمات التي يصادفها الفرد في حياته اليومية والتي تحدد كيفية مواجهته و تعامله مع تلك المشاكل.

وميز (كارل جوستاف يونغ) الشخص القوي الصلب بأنه يحاول أن يتطور ويتوسع ويتغير نحو الأفضل أما الشخص العاجز فهو الشخص الذي يتحرك إلى الوراء ويبقى حبيس الماضي ويتوقف عن الحركة والتوسع نحو المستقبل. إن ما يزيد الفرد صلابة ويجعله أكثر قدرة على تغيير الأوضاع هو بمواجهتها من خلال التوجه نحو المستقبل والمساندة والمشاركة والتعاون والالتزام وتحمل المسؤولية.

وقد أشار (شلتز، 1983) إلى ذات الفكرة، فيونغ يرى أن الأفراد يستمرون في التحسن نحو المستقبل ليس للأمام فحسب بل للأعلى وهذا ما أسماه بالتحقيق الأسمى، والذي من شأنه أن يجعل

الفرد يتعايش مع تجارب الأحداث ويتوقع حدوثها، لأن نظرة الفرد للمستقبل وحالته النفسية هي التي تحدد تحركاته في تحقيق وجوده الذاتي.

أما (Erikson) فقد أكد على عدة خصائص للشخصية في تخطي الأزمات وهي : الأمل (Hope) والإرادة (Will) والصلابة (Hardiness) والهدف (Purpose) والحب (Love) والاهتمام (Care) والحكمة (Wisdom)، التي تساعد الفرد وتخلصه من مشاعر اليأس والعجز وتدفعه إلى اتخاذ دوره في مواجهة الظروف الصعبة وتحرره من الصراع، والتي تدعم قدراته وطاقاته لاستثمارها إلى أقصى حد ممكن على أن يتقن عمله ببراعة وتميز، وأن يمتلك نظرة أو فلسفة واضحة عن الحياة و أن يخطط لمستقبله ويجعل لحياته هدفا ومعنى.(لطيف غازي مكي، براء محمد حسن 2011، ص ص 361-362)

واعتبر (Lazarus,1999) أساليب المواجهة أحد العوامل التي ثبت دورها في التخفيف من العلاقة بين ضغوط الحياة والتوظيف النفسي البدني، إذ يعتقد بإمكانية تأثير أساليب المواجهة على كيفية إدراك وإدارة الأحداث الضاغطة، أما عن الطريقة التي تؤثر من خلالها أساليب المواجهة والصلابة النفسية على العلاقة القائمة بين الضغط و الصحة فقد اقترح كل من (Walford, &Espnes, 2000) وجود نموذجين هما النموذج المباشر أو نموذج التأثير، و نموذج التعديل.

يتوقع نموذج التأثير أن لمتغير كأساليب المواجهة تأثيرا مباشرا وموحدا على الصحة النفسية والبدنية للفرد بغض النظر عن مستويات الضغوط التي يختبرها. أما نموذج التعديل فيقترح أن متغيرا كالمواجهة الفعالة يعزل الفرد وبطريقة تفاعلية ضد أحداث الحياة السلبية أو الضاغطة.

(Margaret Beasley,2003,p-p : 78-79)

يتضح مما سبق أن الصلابة هي جوهر الشخصية السوية فهي لا تحدد ملامح القوة والتحمل فحسب بل والتوجه نحو المستقبل بنظرة إيجابية تجعل الفرد متحديا لما يواجهه من عقبات في الحياة متقبلا لكل ما تحمله من تغيير بوصفه أمرا ضروريا لنمو الفرد الشخصي.

2/1 التوكيدية: Assertivenss

1-2-1 تعريف التوكيدية

ارتبطت الدراسات التجريبية للتوكيدية في منتصف القرن الماضي بالممارسات الإكلينيكية، وعمل كل من (Beck Freman& Davis ,Lazarus , Saltre, Wolpe) ضمن هذا المجال، محاولين تفسير الأمراض النفسية بردها إلى انعدام السلوك التوكيدي مقترحين العديد من البرامج التدريبية لتنمية تأكيد الذات لدى مرضاهم وبظهور التيار الإنساني في الستينيات تزايد الاهتمام بمواضيع كالذوافع الواعية وتحديد الأهداف، وتأكيد الذات وتطوير القدرات الشخصية الكامنة، و بدأ الاهتمام بدراسة ما يتعلق بالشخصية من قدرات كتطوير الذات وتحقيق الذات.

ثم عززت حركة حقوق الإنسان في الولايات المتحدة الأمريكية (1970) البحث ضمن هذا الحقل، فلقد تزايد اهتمام الباحثين بالتوكيدية بوصفها وسيلة لحماية الحقوق الفردية، وفي هذا الإطار ذهب كل من (1976-78) Jakubowski& Lange , (2008) Alberti & Emmons) إلى اعتبار القدرة على حماية حقوق الإنسان بطريقة إنسانية وديمقراطية دون المساس بحرية الآخرين وحقوقهم الأساسية من بين الصفات الهامة للسلوك التوكيدي .

(IvelinaPeneva , StoilMavrodiev , 2013, p:3)

ويشير التطور التاريخي لمفهوم تأكيد الذات أن (Solter,1949) من أوائل المهتمين بهذا المفهوم من خلال تناوله للسلوك الايجابي أو الاستثاري (Excitatory behavior) مقابل سلوك الكف

(Inhibitory behavior) أما ويلبي (Wolpe, 1973) فقد استعمل تأكيد الذات كمصطلح فني

للإشارة إلى التعبير الخارجي عن المشاعر الودية و العاطفية ، عدا مشاعر القلق بطريقة مباشرة .

اعتبر (Colter, 1976) هذا المصطلح سمة شخصية، و يرى أن الشخص التوكيدي هو الذي

يستطيع أن يعبر بصورة لفظية أو غير لفظية عن مشاعر وعواطف وأفكار موجبة وسالبة، ويستطيع

اتخاذ القرار، ويتمتع بحرية الاختيار في الحياة، كما يمكنه إقامة علاقات اجتماعية محكمة وصريحة،

و وقاية نفسه من أن يكون ضحية أو أن يستغله أحد.

وتري القطان أن الشخص التوكيدي هو الشخص القادر على المبادرة الواثق بنفسه، الذي لا

يخجل من الموقف الاجتماعي، القادر على مناقشة رؤساء العمل وإبداء الرأي ولو كان مخالفا. ثم عدلت

سنة (1986) من تعريفها لتدخل في حسابها الاتزان الانفعالي للشخص، وفي نظرتها الجديدة للتوكيدية

تعدها بمثابة تعبير الفرد عن تلقائية في العلاقة الخاصة بالآخرين أقوالا أو إجابات أو حركات تعبيرية

أو إيماءات أو أفعال أو تصرفات، غير متعارضة مع القيم والمعايير والاتجاهات السائدة وبدون

إضرار غير مشروع بالآخرين أو الذات. (محمد محمود بني يونس، 2009، ص ص 321- 322)

عرف (Rich and Schroeder, 1976) التوكيدية على أنها " مهارات تتعلق بالبحث والحفاظ

وتدعيم التعزيز والتي تظهر بين الأفراد في مواقف مختلفة، وتتضمن خطر فقدان التعزيز أو إمكانية

العقاب " (WilliamJ. Doherty, RobertG. Ryder, 1979, p:2213).

و الواضح هنا ارتباط التوكيدية بفكرة الاستثارة والكف .

كما يعتبرانها " مجموعة استجابات معرفية انفعالية سلوكية تضاعف من إمكانيات الفرد في بلوغ

أهدافه الشخصية وكذا في الحصول على القبول الاجتماعي " .

يشجع السلوك التوكيدي حسب (Alberti& Emmons,1982) على المساواة في العلاقات الإنسانية، إذ يسمح للأفراد بالتصرف وفقا لمصالحهم، وكذا الدفاع عن حقوقهم دون قلق غير مبرر كما ويسمح بالتعبير عن المشاعر الصادقة بكل سهولة وبممارسة الحقوق الشخصية دون إنكار لحقوق الآخرين. (Adile Gulsah Sert, 2003, p: 42)

ويعرف (pipas and Jaradat, 2010) تأكيد الذات بأنه " القدرة على التعبير عن مشاعرك و حقوقك مع احترام مشاعر الآخرين وحقوقهم " يدل السلوك التوكيدي حسب (Elizabeth Scott, 2006) على احترام الفرد لذاته وللآخرين، كما ينمي اكتشاف الذات، ضبطها والتقدير الايجابي لها " (Ramzan Hazandeh ,Galim Mahdi nejad, p:82)

جمع (Lazarus) فئات متنوعة للاستجابة التوكيدية وهي: القدرة على قول لا، وطلب خدمة من الآخرين والتعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية، والبدء و الاستمرار في المحادثة، وإنهاء محادثة عامة.

أما (Rakos) فقد ضمن تعريفه عناصر إضافية حيث عرف السلوك التوكيدي بأنه : " سلوك نوعي موقفي متعلم مكون من سبع فئات مستقلة هي : الاعتراف بأوجه القصور الشخصي، وتقديم تهنئة أو مجاملة ورفض مطالب غير معقولة، والبدء والاستمرار في التفاعلات الاجتماعية، والتعبير عن المشاعر الايجابية، والتعبير عن الآراء المختلفة عن الآخرين ومطالبة الآخر بتغيير سلوكياته غير المرغوبة "

وقد استدرك (لور، وآخرون) عناصر جديدة تدخل في إطاره أيضا حيث يعرفونه بأنه:" مهارة الفرد في التفاعل مع الآخرين وتكوين علاقات جديدة، والقدرة على المبادأة والاحتفاظ وإنهاء التفاعلات الاجتماعية والتعامل مع الغرباء، والدفاع عن الحقوق الخاصة والتعبير عن المشاعر السلبية

والإيجابية والثقة بالذات وتقييمها بصورة موضوعية، و توجيه الآخرين " (عبد الرحمان بن عيد الجهني، 2011، ص 206)

يتضح مما سبق ارتباط التوكيدية أو السلوك التوكيدي بالتفاعل الاجتماعي، إذ لا تتجلى مظاهرها إلا من خلال التواصل مع الآخرين و الدخول معهم في علاقات مختلفة، لقد تضمنت التعريفات فكرة الحقوق والواجبات القائمة على احترام الفرد لذاته وللآخرين والتي تعبر عن الجانب الإيجابي في العلاقات الاجتماعية .

تشير التوكيدية إلى التلقائية والحرية في تعبير الفرد عن انفعالاته الإيجابية والسلبية على حد سواء شريطة أن لا تتعارض مع السائد من قيم ومعايير وثقافة داخل المجتمع، وهي بذلك تشير إلى مفاهيم متعددة كالثقة بالنفس ضبطها وحسن تنظيمها، بمعنى آخر تشير إلى ضرورة وعي الفرد بحالاته الانفعالية والتعبير عنها وفق ما هو مقبول وسائد في المجتمع.

كما تضمنت التعريفات أيضا إشارة إلى التوكيد على أنه سمة لدى البعض ومهارة اجتماعية موقفية ومتعلمة لدى البعض الآخر، وهي بالنسبة للباحثة سمة ومتعلمة إذ ينمو السلوك التوكيدي نتيجة عملية التعلم الاجتماعي التي تشجع لدى الطفل التعبير عن ذاته ومشاعره مقابل اللاتوكيدية والتي ينميها المحيط من خلال عملية الكف التي تمارس على العديد من السلوكيات بدافع التربية الخاطئة حيناً والفهم الناقص لتعاليم الدين حيناً آخر.

وتعرف الباحثة **تأكيد الذات** على أنه: " سمة في الشخصية تتضمن مجموعة من الاستجابات المعرفية - الانفعالية السلوكية الواعية والتي تحظى بالقبول الاجتماعي، وتحقق للفرد الغاية منها، وتتمثل في حرية التعبير عن المشاعر الإيجابية والسلبية على حد سواء بصورة لفظية أو غير لفظية،

البدء والاستمرار وإنهاء التفاعلات الاجتماعية، الدفاع عن الحقوق الخاصة مع ضرورة احترام حقوق الآخرين وحررياتهم، الاعتراف بأوجه القصور الشخصي والاستقلالية في اتخاذ القرار "

تشير فكرة عدم المساس بحرية الآخرين واحترام حقوقهم إلى إمكانية ظهور السلوك العدواني في غياب ذلك وفي هذا الصدد يذهب (طريف شوقي فرج، 2009) إلى القول بضرورة التمييز بين التوكيدية والعدوان وتتمثل أوجه الاختلافات بينهما فيما يأتي:

*/ بينما يدافع المؤكد عن حقه إلا أنه يحترم حقوق الآخرين في الوقت نفسه، ويحقق أهدافه دون الإضرار بهم أما العدواني فينتهك حقوقهم وقد ينجز أهدافه على حسابهم.

*/ يحظى التوكيد بقدر من التفضيل الاجتماعي الذي قد يكون مرتفعاً أو منخفضاً أما العدوان فمستهجن اجتماعياً.

*/ يسبق التوكيد بوصفه حق من حقوق الإنسان مجموعة من الالتزامات، أما العدوان فيقوم على مبدأ التنصل من الالتزامات الاجتماعية.

*/ ينوي الفرد في العدوان إيذاء الآخرين أما التوكيد فلا توجد نية لدى الفرد لذلك، بيد أنه قد ينتج عن سلوكه التوكيدي إيذاء معين ولكنه غير مقصود. (عبد الحليم محمود السيد وآخرون، 2009 ص 122)

ويفرق (لوبريستو، و ديبلوتي، 1985) بين التوكيدية والعدوانية والإذعان حيث أوضح أن الإذعان تشمل عدم القدرة على السؤال، والفشل في رفض طلب غير مقبول، والفشل في الاعتراض على سلوك غير مقبول ورد الفعل شديد الحساسية للنقد، والعجز في المطالبة بالحقوق الشخصية وصعوبة التعبير عن المشاعر. أما التوكيدية فتشمل الوقوف الذاتي بثبات في المنافسة دون عدوانية أو مقاومة، ومنح أو قبول التحية أو المدح والتعبير عن المشاعر والأفكار بطريقة مقبولة، وبدء واستمرار

وإنهاء التفاعلات الاجتماعية والتقدير الذاتي وليس على حساب الآخرين، والاستفسار الملائم عما يريده الفرد، أما العدوانية فتشمل الاعتداء البدني أو الهجوم اللفظي والتعدي على الملكية و أخذ أشياء الآخرين، وإيذائهم، وحب الذات والجدال ومضايقه الآخرين، إضافة إلى السلوكيات المنفرة. (طه عبد العظيم حسين ، 2006 ، ص 23)

1-2-2 المقاربة النظرية للتوكيدية :

تشير التوكيدية في معناها الواسع إلى ميل الأفراد للتعبير عن اختياراتهم وآرائهم أو حاجاتهم للآخرين لبلوغ الهدف، ويعتقد (Rancer&Avtigs, 2006) أن الأفراد الأكثر توكيدا يميلون للتصرف بطريقة حازمة . وعليه يمثل تأكيد الذات سمة في الشخصية أو أسلوبا ثابتا نسبيا يميز الفرد عن الآخرين. وهي حسب (Infant et all, 2003) مفهوما مجردا يفسر الاتساق والاختلاف في إرسال أو استقبال الرسائل السلوكية بين الأفراد انطلاقا من كون التوكيدية سمة تظهر حصريا ضمن سياق التفاعل الاجتماعي. (AnthonyJ. Porreco,2010,p:20)

وفي هذا الصدد ذهب سالتر(1949) إلى أن التوكيدية سمة معممة وأن الأفراد اللاتوكيديين تنمو لديهم شخصيات منكفة تكتسب من خلال التشريط الكلاسيكي في وجود الآخرين، ومن الطبيعي تبعا لذلك أن ينزع الأفراد نحو السلوكيات الاستثنائية غير أن هذه السلوكيات قد تكون قد عوقبت وأصبحت منكفة، وبناء على ذلك فإن عقاب العديد من السلوكيات الاجتماعية كالتوكيدية مثلا سوف ينشأ لدى الطفل سمة الكف التي تميل لأن تبقى ثابتة في مرحلة الرشد لديه وتعمم نحو تشكيلة من السلوكيات والمواقف الاجتماعية الأخرى المختلفة. وفي المقابل يرى وولبي و لازاروس أن التوكيدية سلوك نوعي موقفي ومتعلم بمعنى أن الفرد ربما يتعلم قول "لا" ويدافع عن حقوقه في مواقف معينة

ولكنه يبقى عاجزا في طلب خدمة من الآخرين أو في التعبير عن المشاعر الموجبة لديه في المواقف الاجتماعية الأخرى.

يتفق معهم في ذلك (Eisler, Hersen, 1976) حيث أشارا إلى أن السلوك التوكيدي لدى الفرد يكون مرتبطا بشكل وظيفي بالسياق الاجتماعي للتفاعل البين شخصي، وأن طبيعة الموقف الاجتماعي تلعب دورا كبيرا في تحديد ما إذا كانت الاستجابة توكيدية أو لا توكيدية، فالسلوكيات التوكيدية التي تكون ملائمة اجتماعيا في أحد المواقف قد تكون غير ملائمة أيضا في المواقف الأخرى. (طه عبد العظيم حسين، 2006 ، ص ص، 24-25)

أما نظرية التوكيد لتونند (Twinned, 1991, Assertion theory) فتقوم على افتراض بأن لكل شخص حقوق إنسانية أساسية يجب أن تحترم، وأن مهارات التوكيد يمكن تنميتها.

وتركز هذه النظرية على الحقوق الإنسانية الأساسية وما يقابلها من مسؤوليات، ومن هذه الحقوق: الحق في التعبير عن الآراء والأفكار حتى لو اختلفت مع الآخرين، والتعبير عن المشاعر مع تحمل مسؤوليات ذلك و الحق في الرفض أو القبول، أو تغيير الرأي دون تقديم اعتذارات، وتحمل مسؤولية ارتكاب الخطأ، والحق في قول ما لا يعرفه الشخص وما لا يفهمه أو السؤال عما يريد، أو الحق في احترام الآخرين، واحترامهم للشخص أو الحق في سماع الآخرين للشخص بجدية، والحق في أن يكون الشخص مستقلا أو ناجحا

وتفرق هذه النظرية بين ثلاثة أنواع من المسالك في أي موقف يتم النظر إليها على طول متصل يمتد من اللاتوكيد إلى العدوان، وهذه الأنواع الثلاثة مرتبطة بما إذا كان الشخص يحترم حقوقه وحقوق الآخرين، وبما إذا سمح الشخص للآخرين بانتهاك حقوقه، أو بما إذا سمح الشخص لنفسه بانتهاك حقوق الآخرين، وهذه المسالك الثلاثة هي :

أ - السلوك اللاتوكيدي : فيه يتصرف الشخص بغير توكيدية في موقف لا يؤكد فيه حقوقه الأساسية، ويسمح للآخرين بأن يستغلوه.

ب - السلوك التوكيدي : فيه يتصرف الشخص بتوكيدية في موقف يؤد فيه حقوقه الأساسية، ويتحمل مسؤولية ذلك، ويحترم و يعترف بحقوق الآخرين .

ج - السلوك العدوانى: فيه يتصرف الشخص بعدوانية في موقف يؤكد فيه حقوقه على حساب حقوق الآخرين ولا يضع في اعتباره أن للشخص الآخر حقوق. (محمد محمود بني يونس، 2009، ص325)

واعتبر (Stein&Boock, 2006) التوكيد جزء من الذكاء الانفعالي فالشخصية التوكيدية حسبها لا تمتلك فقط المقدرة على التحليل الانفعالي الذاتي - والذي يسمح للفرد بالتعبير عن مشاعره -، بل وتمتلك أيضا القوة الكافية للدوافع الشخصية و لهذا تستطيع التعبير عن تلك المشاعر بالشكل الملائم و بالقوة المناسبة .

أما (Miheykina ,2010) فقد تبني سمات الشخصية المقترحة من قبل سالتر غير أنه يؤمن بأنها لا تمثل إلا جزء من الدور الهام الذي يلعبه السلوك التوكيدي.

(IvelinaPeneva ,StoilMavrodiev , 2013, p : 5)

ويشير (طه عبد العظيم حسين، 2006) إلى التداخل القائم بين التوكيدية والذكاء الانفعالي في

النقاط التالية:

* يتضمن كل من الذكاء الانفعالي والتوكيدية مكونات لفظية وغير لفظية تتمثل في تعبيرات الوجه ونبرات الصوت والإيماءات والإشارات وغيرها.

* إذا كان الذكاء الانفعالي يتضمن مهارات انفعالية واجتماعية تتمثل في فهم الانفعالات الذاتية وفهم انفعالات الآخرين و ضبط الانفعالات، ومهارات اجتماعية تتمثل في التواصل مع الآخرين بشكله اللفظي وغير اللفظي وبناء علاقات اجتماعية جيدة مع الآخرين، في المقابل نجد التوكيدية تتضمن ثلاث مهارات رئيسية : مهارات معرفية تتمثل في الأفكار والمعتقدات التي يكونها الفرد عن الموقف الاجتماعي الذي يحدث فيه السلوك التوكيدي وإدراك مدى تأثير السلوك التوكيدي على الآخرين في الموقف، هذا بالإضافة إلى أنها تتضمن مهارات انفعالية ممثلة في فهم الفرد وإدراكه لمشاعره وانفعالاته وحسن التعبير عنها دون إيذاء مشاعر الآخرين، ثم مهارات اجتماعية تتمثل في إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والمشاركة الإيجابية والفعالة في المواقف الاجتماعية والمناسبات

2/ الشخصية ضمن مقارنة السمات:

في كتاب كلاسيكي نشر عام 1937 استعرض Allport تعريفات مفهوم الشخصية ووضع دليلا ضمنه 50 تعريفا مختلفا.

عرفها بأنها" ذلك التنظيم الديناميكي للفرد، لأجهزته النفسجسدية والتي تحدد تكيفه الخاص مع

المحيط". (G.Saucier,L.R.Goldberg, 2006, p :266)

وعرف السمة بأنها:" نظام عصبي نفسي مركزي عام يختص بالفرد، يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا، كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال متعددة من السلوك التعبيري والتكيفي ". (ويذهب Epstein & John ,1997) إلى القول بأن وصف "Allport" للسمة بأنها نظام نفسي عصبي تابع من إيمانه بأن السمات حقيقية وتوجد داخل الشخص، فهو حتما لم يقصد أن السمة هي ما نسميه اليوم بالوراثة على الرغم من اعتباره لبعض السمات كذلك (أي وراثية).

ووضع (Allport 1931) مذهبه الكلاسيكي في السمات على حد تعبيره جاء فيه:

_ أن السمة أكثر من مجرد وجود اسمي .

_ السمة أكثر من مجرد عادات معمة .

_ السمة تقديرية .

_ وجود السمة لا بد أن يؤسس إمبيريقيا أو على الأقل إحصائيا .

_ من الناحية النفسية لا تعد سمة الشخصية كصفة أخلاقية .

_ الأفعال و العادات التي تتعارض مع السمات ليست دليلا على عدم وجود السمة.

_ ينظر للسمة في ضوء الشخصية التي تحويها أو في ضوء توزيعها بين عامة السكان.(lan.J.Dary)

و يرى أن العديد من جوانب الشخصية بما فيها السمات تتغير وتستمر كذلك طيلة الحياة بأكملها حتى يصل الفرد إلى "شخصية ناضجة"، فهو يؤمن بأن الأبعاد المختلفة للشخصية (ليس فقط السمات) تتطور تدريجيا منذ الولادة وحتى سن الرشد. منذ المرحلة المبكرة من اكتشاف الأحاسيس الجسدية وحتى تلك التي يكتسب فيها الفرد القدرة على التفكير بذاته وبالعالم من حوله، وتمتد مرحلة التغيير الأكثر أهمية من الطفولة إلى المراهقة بسبب كل ما يلزم تعلمه، كذلك بسبب التحديات الاجتماعية والمهام التطورية التي يواجهها الفرد. فهو بذلك يدعم وبوضوح فكرة أن الشخصية بإمكانها أن تتغير سواء في مرحلة الرشد أو الشيخوخة .

(JulientMurizot , Dave Mirinda ,2007 , p :159)

وذهب إلى الاعتقاد بضرورة دراسة علم النفس للشخصية الصحية the heathy personality إذ يؤمن على نقيض الاتجاه السيكودينامي أن دراسة الشخصية الصحية أكثر اختلافا وتعارضاً مع ما

يتعلق بالشخصية الباثولوجية ويعد (Gordon Allport, 1897 – 1967) أول عالم نفس قدم فكرا شاملا لمفهوم السمة، ولقد طور نظريته الخاصة واستمر في رؤية السمة أنسب طريقة لوصف ودراسة الشخصية. (Louise Barkhuus & Patricia Csank, 1999)

والشخصية عند (Cattell) هي "ما يمكننا من التنبؤ بما سيفعله الشخص حينما يوضع في موقف معين" ويضيف " إن الشخصية تختص بكل سلوك يصدر عن الفرد سواء أكان ظاهرا أم خفيا. " أما (Eysenck) فيذهب إلى أن " الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والدائم إلى حد ما، لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه، والذي يحدد توافقه الفريد لبيئته" وتشير الطباع إلى جهاز السلوك النزوعي (الإرادة) ويقصد بالمزاج السلوك الوجداني (الانفعال) على حين يشير العقل إلى السلوك المعرفي (الذكاء)، ويقصد بالبنية شكل الجسم والميراث العصبي والغدي للفرد. (أحمد محمد عبد الخالق، 2007، ص 40)

دعم المنظرين الأوائل (Allport 1937, Cattell 1950, Guilford 1959, Eysenck 1970) فكرة أن السمات تشكل وحدة قياس أساسية للشخصية إذ أكد "Cattell" على المزج بين مجموع السمات لدى الفرد، واعتبر "Eysenck" الشخصية " مزيج من السمات التي يميل الفرد لإظهارها في مواقف مختلفة والتي تبقى مستقرة على مر الزمن". ولقد أوضح (Johnson 1997, Wiggings 1997) أن الكثير من العلماء المعاصرين يؤيدون استخدام السمات للوقوف على التشابه والاختلاف بين العديد من الخصائص الفردية المرتبطة بالشخصية. (Julient Marizot , Dave Mirinda, 2007, p :367)

وسمات الشخصية هي الأبعاد العالمية التي تميز كافة الأفراد ولكن بمستويات مختلفة، فقد تعمل السمات أيضا بمثابة الاستعداد ذلك أنها تمارس تأثيرا سببيا قويا يزيد أو ينقص من احتمال إظهار بعض السلوكيات والإحساس ببعض العواطف وامتلاك المعرفة. وزيادة على ذلك تكون السمات

نواتج العمليات التطورية ولهذا فقد يكون لها ارتباط بالتكيف والبقاء وإعادة إنتاج النوع البشري، فهي جزئياً موروث بشري لأنها تنتقل من جيل لآخر. كما وتتأثر السمات نسبياً بالجانب البيولوجي (مثل النواقل العصبية) وبالمحيط (مثل التعلم الاجتماعي) وتبقى في النهاية ثابتة نسبياً في مواقف مختلفة عبر الزمن. (Dave Mirinda, et al,2009, p : 120)

3/ طبيعة سمات الشخصية:

ذهب Allport إلى الاعتقاد بأن " السمات عبارة عن بنى عصبية ديناميكية " وأن لديها " أكثر من الوجود الاسمي" فمن الواضح إذن أن كافة أشكال السلوك تنشأ داخل الخلايا العصبية بالدمغ، ومن ثم فإن ثبات الفروق الفردية في السلوك - بالقدر الذي توجد به - يجب أن يستند بالمثل إلى الثبات في النظام العصبي. غير أنه ولسوء الحظ لا توجد طريقة لتقييم الأساس العصبي للشخصية حتى الآن، إذ يستدل على وجود السمة بناء على السلوك الصريح (أو العلني). (DavidC.Funder ,1991, p :32) ويعترف (Mischel& Shoda,1995) بإمكانية تأثير الجينات على التوقعات الشخصية personality signatures ، إذ يؤكد نموذجهما المعرفي الوجداني لأنظمة الشخصية على أهمية المعتقدات المتعلمة وعمليات التقييم والتوقع و الأهداف والتي تنتظم في وحدات معرفية وجدانية، ومع ذلك تظهر توقعات الشخصية أساساً وراثياً حسب (Borkeneau et al, 2006)، وعلى هذا تتأثر هذه الوحدات المعرفية الوجدانية بالاختلاف الجيني ويبدو أن فكرة المعيار الوراثي لردود الأفعال الموجهة هي الأنسب.

يتطلب وصف رد الفعل المعياري نموذجاً آلياً للعمليات النفسية يتوسط بين الاحتمالات البيئية والسلوك، وببساطة ترتبط ردود الأفعال المعيارية بالاختلافات في أبعاد التراكيب الجينية والبيئية إلى

الاختلافات في نواتج السلوك. ومن ثم فأشكال ردود الفعل المعيارية لدى الفرد هي ما يمكن مساواته بسمات الشخصية. (LarsPenke, Jaap J.A Denissen & Geoffrey F.Miller ,2007 ,p :570) وعلى هذا تتأثر جزئياً الفروق الفردية في سمات الشخصية بالوراثة، غير أنه ليس للجينات أي تأثير مباشر على الشخصية وإنما يكون تأثيرها غير مباشر وذلك عبر وسائط بيولوجية كالبنى العصبية (الدماغ) والعمليات الفيزيولوجية والبيوكيميائية (النواقل العصبية والهرمونات)، إذ تلعب الجينات دوراً هاماً في تطور الجهاز العصبي المركزي إضافة إلى العمليات الفيزيولوجية والبيوكيميائية والتي بدورها تؤثر في سمات الشخصية.

وعمل سمات الشخصية - حسب رواد النماذج النفسوبيولوجية المعاصرين - يجب أن تقابله أسس بيولوجية (تشريحية وبيوكيميائية) ترتبط بالوظيفة العصبية (الجهاز العصبي المركزي). وفي هذا الصدد تم اقتراح ثلاثة أجهزة نفسوبيولوجية تشترك في التعبير عن سمات الشخصية ، ولكل واحد من هذه الأجهزة بنى ونواقل عصبية (جزيئات كيميائية تسمح بالاتصال المباشر بين العصبونات والمناطق المتخصصة بالجهاز العصبي)، والهرمونات (جزيئات كيميائية بمجرد تحريرها يكون لها تأثيراً معماً - كابحاً أو منشطاً - على العديد من المناطق بالجهاز العصبي في الوقت نفسه). وهذه الأجهزة هي:

_ جهاز الكبح السلوكي أو التجنب (مصدر الانفعالية السلبية).

_ جهاز التنشيط السلوكي أو الاقتراب (مصدر الانفعالية الايجابية).

_ جهاز العدوان -هروب (مصدر لإزالة التنشيط).

(JulienMorozot , Dave Miranda ,2007 , p-p :388 -389)

والفرضية الأساسية في نظرية (Gray, 1981,1987) و (Eysenck & M.W.Eysenck,1985) هي أن أبعاد الشخصية تفهم بشكل جيد كبنى بيولوجية أساسية فبالإضافة إلى جهاز المواجهة - هروب اقترح "Gray" نظامين تحفيزيين عصبيين مع فروق في الحساسية لمنبهات المكافأة والعقاب هما :

* /جهاز الاقتراب السلوكي: والذي يفترض أن يتحكم في السلوك حينما نواجه إشارات التعزيز.

* /جهاز الكبح السلوكي : والذي يفترض أن يتحكم في السلوك حينما نواجه إشارات العقاب أو عدم المكافأة، وحتى إن تصورنا هذه الأجهزة كمسببات مباشرة فإنها ترتبط بشكل غير مباشر مع مختلف أبعاد الشخصية، وتبقي كيفية ارتباطها - ببعدي العصائية والانبساط أو أي أبعاد أخرى في الشخصية - السؤال مطروحا للبحث. وأي ما كانت هذه الارتباطات توجد العديد من الأدلة، من المنظور البيولوجي طبعا، على وجود هذين الجهازين وكل منهما حساس للمثيرات المختلفة.

(Eva Gilboa , William Revelle ; p :140)

ويذهب كل من (Wallance& Newman ,1998) إلى القول بأن جهاز التنشيط السلوكي يعكس مستوى مرتفع من الانبساطية في حين يعكس جهاز الكبح السلوكي مستوى منخفض من هذا البعد، و يرتبط المستوى المرتفع منها بحساسية مفرطة للمثيرات الايجابية في حين يرتبط المستوى المنخفض بالحساسية المفرطة للمثيرات السلبية.

وتعكس العصائية تفاعل جهاز التنشيط غير المتخصص ومن ثم تتحدد بكل من جهاز الكبح السلوكي وجهاز التنشيط السلوكي. وتعد العصائية ضمن هذا النموذج كعامل يضاعف أو يقلل من الاستجابات الانفعالية اعتمادا على وضعية كل فرد على بعدي الانطواء- الانبساط، بمعنى آخر يحدد الانطواء

والانبساط الميل للإحساس بالعواطف الايجابية أو السلبية، وتحدد العصابية كثافة الاختيار العاطفي المهيم. (Olivier Luminet et Nicolas Vermeulen ,2004 , p : 12)

وحسب نظرية الحساسية للتعزيز التي تمت مراجعتها يتسبب جهاز التنشيط السلوكي في ردود أفعال للمثيرات المرغوبة وهو مسئول عن سلوك الاقتراب ويحرك الفرد نحو الهدف، وعلى هذا فالحساسية الزائدة لجهاز التنشيط السلوكي لا بد أن تنعكس في المزيد من الجهود الموجهة نحو الأهداف. وترتبط الفروق الفردية في جهاز التنشيط السلوكي باستجابات الانتباه وكذا بالاستجابات الانفعالية للتحفيز المتصل بالمنبهات وهو ما أكدته كل من (Gable & Harmones Jones,2008) وبلاستجابات الفيزيولوجية للمثيرات المرغوبة حسب هاوك و كاوماس (Hawk& Kowmas,2003) وبالردود العدوانية على مستويات السمة و الحالة كما أكدته دراسات (Smits&Kuppens ,2005) كما أظهرت دراسة (Zinbarg& Mohlman,1998) أن لسمة جهاز التنشيط السلوكي القدرة على التنبؤ بالمزيد من الاستجابات الشرطية للتعزيز أو المكافأة، وأنها ترتبط نسبيا حسب (Peterson et al,2008) بنشاط القشرة الجبهية اليسرى، وكان (Carver 1994) قد طور مقياسا للتقرير الذاتي يقيس الفروق الفردية في الحساسية للتعزيز قبل مراجعة هذه النظرية.

(Cindy Harmon-Jones et al , 2010 , p : 2)

يعكس إذن تكوين الشخصية الفروق الفردية المرتبطة بجهازين تحفيزيين: جهاز الكبح السلوكي وجهاز التنشيط السلوكي، ويرتبط كل منهما بطرق مختلفة من التعزيز، فعلى حين يكون الأول حساسا لإشارات العقاب والإحباط وكذا للمثيرات الجديدة، يفترض أن تفعيله يقلل من السلوكيات تجاه المثيرات البيئية، أما الثاني فحساسا للإشارات المكافئة وفي هذه الحالة يعزز تفعيله سلوك الاقتراب من المثيرات.

يرتبط جهاز الكبح السلوكي بالحالات الانفعالية السلبية ويرتبط جهاز التنشيط السلوكي بالحالات الايجابية. واستنادا لنظرية (Bower,1981) يمكننا بعث فرضية مفادها أن سمات الشخصية المرتبطة بتلك الأنظمة لا بد أن تكون ذات صلة بمعالجة معرفية انتقائية للمثيرات الانفعالية (فرضية الانسجام الوجداني)، وعليه يجب أن ترتبط سمات الشخصية المتصلة بجهاز الكبح السلوكي بطرق معالجة المعلومات السلبية وفي المقابل تتحيز السمات المرتبطة بجهاز التنشيط السلوكي بمعالجة المعلومات الايجابية.

كما يقترح هذا النموذج وجود روابط بيولوجية محددة إذ يخضع جهاز الكبح السلوكي للأنظمة النورأدرينالينية والسيروتونينية الفعل، في حين يعتمد جهاز التنشيط السلوكي على النظام الدوباميني الفعل، مع ضرورة الإشارة لجهاز ثالث هو جهاز التنشيط غير المتخصص والذي يستقبل المعلومات من كلا الجهازين السابقين (11 : p , 2004 , Olivier Luminet ,Nicolas Vermeulen).

ومثلما تسهم المعطيات البيولوجية والوراثية في تشكيل سمات شخصية الفرد فإن للبيئة الاجتماعية دور بالغ الأهمية في ذلك فعملية التعلم هي إحدى محددات الشخصية بكل ما تتضمنه هذه البيئة من معطيات ثقافية واجتماعية.

وتظهر السمات العالمية من خلال أنماط الإدراك وكذا الأفعال في المجتمع العالمي ولذا وجب أن تكون نتاجا للكيفية التي تعلم بها الفرد أن يتفاعل مع هذا العالم، فمن المؤكد حسب (Scarr&Carteny , 1983) أن عملية التعلم التي تنتج السمة تنطوي على التفاعل بين تجربة الفرد (في محيطه الاجتماعي الخاص) وبين استعداده الوراثي. وبالتالي فإن شخصين من بيئة متماثلة أو جينات متماثلة عادة ما يختلفون في سماتهم، ولأن هذه الأخيرة متعلمة فهي ليست بالضرورة غير قابلة للتغيير إذ مبدئيا كل ما هو متعلم قابل للتخلص منه ونسيانه. فالاستعداد الوراثي وحتى بعض

الخصائص النوعية تجعل من بعض السمات سهلة التعلم وصعبة في التخلص منها مقارنة بغيرها، ومع هذا تحتفظ السمات بخاصية الثبات النسبي.

إن تعلم السمات عملية معقدة، فهكذا تعلمنا ليس بالأمر الهين فهو ليس مجرد مسألة بسيطة من الثواب والعقاب إذ لا ينتج هذا النوع البسيط من التعلم إلا نماذج ضيقة من السلوك أسماها Allport (1931) "العادات" أما السمات فهي نتاج لأنماط معقدة من التجارب ومناسقات ذات ترتيب أعلى يستخلصها الشخص من تلك التجارب (David C.Funder ,1991 , p :33)

إنه من الصعوبة بما كان استبعاد أي من المحددات السالفة الذكر لطبيعة سمات الشخصية، فمثلا للوراثة والعوامل البيولوجية دور في تشكيلها للعوامل الاجتماعية أيضا دور في بلورتها. إن طرحا تكامليا لسمات الشخصية يقتضي بالضرورة زوال ثنائية "العقل-جسم" التي سيطرت على الفكر الفلسفي لقرون ومن بعده على علم النفس، فلم يعد للفكر الديكارتي وجودا خاصة مع بروز السيكوسوماتيك كاتجاه مهد للعديد من التوجهات الحديثة كالعقل-جسم mind-body "medecine" والمناعة النفسية العصبية والتي تختص بدراسة التفاعل بين العوامل النفسية والعصبية.

ويعد اكتشاف (Ader,1975) لإمكانية تعلم الجهاز المناعي وبالتالي اكتساب الفرد مناعة نفسية تقيه المرض والاضطراب مكسب جديد لعلم النفس الايجابي ولطرح "Allport" الذي أشرنا إليه سابقا بخصوص دراسة علم النفس للشخصية الصحية .

تسهل المناعة النفسية العصبية فهم وتقدير كيفية تأثير العوامل النفسية كالضغوط والانفعالات في إحداث المرض أو تفاديه إذ يتوقف ذلك على استجابة الأفراد لتلك العوامل ومدى قدرتهم على التعامل معها، ولعل هذا ما يفسر الفروق الفردية في الإصابة بالأمراض.

"كما وتوفر المناعة النفسية العصبية قاعدة علمية لفهم كيفية تأثير المواقف والحالات الانفعالية كالتفاؤل أو مصدر الضبط الداخلي على الجهاز المناعي وعلى نوعية ومعدل الحياة، وتوفر لنا البحوث في مجال المناعة النفسية العصبية أيضا الدوافع العقلانية للبحث عن الطرق التجريبية لتغيير الوعي من أجل تحسين الصحة، فالحالات الانفعالية السلبية كالاكتئاب والشعور بالوحدة واليأس تعمل على كبت الوظيفة المناعية معرضة بذلك الفرد لمختلف الأمراض". (Sandra Barrett, 1993, p :172)

ويشير تغيير الوعي هنا إلى نقطة جوهرية في مكونات الذكاء الانفعالي، إذ يشكل وعي الفرد بحالاته الانفعالية مهارة وجدانية تسهم في إدارة تلك الأخيرة و في التخطيط واتخاذ القرار، كما ويتضمن "الوعي" إدراك ما للفكر من قدرة على إحداث المرض أو الشفاء منه - على حد قول ابن سينا - وقد أشرنا سابقا لدور الوجدان الايجابي والانفعالات الايجابية والتفاؤل والأمل في تحقيق الصحة النفسية والجسدية، إذ تعمل كلها على تقوية مناعة الفرد النفسية ومن ثم تمتعه بمناعة عصبية وتكسبه جملة من السمات تجعل منه شخصية مناعية والجدير بالطرح هنا هو هذا التفاعل الحاصل بين العوامل النفسية والأجهزة العصبية المناعية والذي وفر قاعدة علمية لما وصفه Allport بالشخصية الصحية". وما نسميه في دراستنا بالشخصية المناعية.

غير أن الضرورة تقتضي قبل الخوض في تلك التفاعلات شرحا للأجهزة المناعية التي توفر للعضوية الحماية وتقوي قدرتها على مواجهة العوامل الممرضة النفسية منها أو البكتيرية والفيروسية.

4/الأجهزة المناعية :

1-4 الجهاز المناعي البيولوجي :

نظريا يقسم الجهاز المناعي إلى فئتين : طبيعي (فطري) وآخر متخصص (مكتسب) . يحمي الجهاز المناعي الطبيعي العضوية من مختلف العوامل الباثوجينية (المسببة للمرض) حينما يستدعي الأمر ذلك خلال مدة قصيرة . وعبر مجموعة متنوعة من الخلايا منها الخلايا المحببة والخلايا البالعة والخلايا الطبيعية القاتلة .

تشكل الخلايا المحببة الجزء الأكبر من مجموعة الخلايا الأخرى و تضم خلايا العدلات والحمضات وكذا الخلايا القاعدية وتقوم بمحاربة الجراثيم والطفيليات بتحرير مواد سامة تعمل على مسببات المرض مثلما تعمل على خلايا الأنسجة السليمة متسببة في الالتهاب .

الحمضات والخلايا البدنية the mastcell هي أيضا نوع من الخلايا المحببة تساهم في الحماية من الطفيليات والحساسية .

أما الخلايا البالعة فهي ثاني مجموعة هامة في الجهاز المناعي الطبيعي إذ تهاجم وتبتلع وتدمر مسببات المرض (و تسمى العملية بالبلعمة) ، كما تنتج "cytokines" وهي عبارة عن جزيئات تسهل التواصل بين الكريات البيضاء .

وتقوم الخلايا الطبيعية القاتلة - كمجموعة ثالثة - بالاستهداف التلقائي وغير المتخصص للخلايا السرطانية كما ويعتقد أنها تحمي الجسم من العدوى الفيروسية .

يتألف الجهاز المناعي المتخصص من الخلايا للمفاوية البائية والتائية وهو يعمل على أساس أكثر تخصصا من حيث الإنتاج المضاد ، ويحتفظ بذكريات لمسببات المرض ومن ثم يستجيب بشكل

سريع حينما يتعرض لنفس النوع من الهجوم مرة أخرى وبسبب عملية الذاكرة هذه يستجيب ببطء للعوامل الممرضة حينما يواجهها لأول مرة مقارنة بالجهاز المناعي الطبيعي .

ومن الخلايا المكونة للجهاز المناعي الخاص توجد خلايا T المساعدة ووظيفتها الأساسية إنتاج cytokines و"cellst- cytotoxic" هي المسؤولة عن التعرف وكذا تدمير الخلايا المصابة في الجسم أما الخلايا للمفاوية البائية فتنتج المضادات الحيوية والتي تعمل على إبطال مفعول السموم البكتيرية وربطها بالفيروسات لمنعهم من دخول الخلايا . (<http://bilgiacademia.edu>)

2-4 الجهاز المناعي النفسي :

يذهب كل من (Folkman 1984, Kunda 1990, Lynbomirsky 2001) إلى القول بأن الحقيقة التي اجتهد علماء النفس في تأكيدها هي أن الناس يميلون لإهمال أو إعادة تنظيم المعلومات غير السارة كمحاولة منهم للسيطرة على آثارها النفسية . "فالتبرير" و "تخفيض التنافر" و"دوافع التفكير" و"التعزيز الذاتي" و "تأكيد الذات" و "الحفاظ على تقدير الذات" و "التعامل المستند إلى العاطفة" و"إدارة الفرع" هي فقط القليل من المصطلحات التي استخدمها السيكولوجيون لوصف مظاهر هذه النزعة .

على الرغم من اختلاف البنى النظرية في نقاط هامة إلا أنها تجمع على فكرة أن الناس يقومون بهذا العمل النفسي لحماية تجاربهم من الانفعالات السلبية، وقد يأخذ هذا العمل شكل التخفيض من أهمية الأحداث السلبية أو محاولة إيجاد معنى لها أو حتى الكف عن التفكير بخصوصها نهائياً. وعلى ما يبدو كلنا يمتلك ما نسميه بالجهاز النفسي المناعي "psychological immune system" وهو جهاز من الميكانيزمات المعرفية والتي تكمن وراء الكثير من الانفعالات الايجابية، و قد يقوم هذا الأخير بدور علاجي أو وقائي و ذلك باقتطاع خبراتنا التعيسة أو بجعلنا نتجنبها كلية.

(Daniel T.Gilbert et al in Lisa FeldmanBarrett& Peter Salovey, 2002 ,p :124)

في مرحلة ما بعد الولادة حينما يصبح الوليد غير قادر على الاعتماد على مضادات الأم الحيوية يكون جهازه المناعي البيولوجي قد اتخذ مكانه لتأمين البقاء لهذه العضوية، ولكن حتى خارج البيئة الرحمية يستمر الجهاز النفسي المناعي للوليد في الاعتماد على الآباء، ففي مواجهة التغير المستمر للعالم الخارجي يحتفظ الآباء بالحضانة كمنطقة يميزها الهدوء النسبي وغياب المثبرات المفاجئة وبمرور السنين يطور الطفل من قدراته النفسية.

حتى وإن نشأ الجهازين المناعيين النفسي والبيولوجي في أوقات مختلفة فيظهر أن هاتان البنيتان المصيريتان تشكلان مع بعضهما البعض مجموعة متكاملة، وبالتالي فإن فقدان الصحة الجسدية يضع على النفس عبئا ثقيلًا وتضع الاضطرابات الانفعالية ضغطا كبيرا على جسم جهازه المناعي غير مجهز بعد للتعامل معها، وعلى الرغم من حشد الجهازين لميكانيزمات وعوامل مختلفة إلا أنهما يعملان لذات الهدف: الحفاظ المستمر على بيئة داخلية متناغمة في مواجهة التغيرات المستمرة وغير المتوقعة. وعلى ما يبدو ستتحوّل بعض المأثورات " كالعقل السليم في الجسم السليم " إلى حقيقة علمية

وعلى هذا يعمل النظام المناعي البيولوجي من خلال مجموعة من الوظائف لضمان استمرارية البيئة الداخلية للجسم على حالتها الأصلية نسبيا : خالية من المواد السامة الخارجية والفيروسات والبكتيريا السامة، والتي قد تسببها العدوى أو التغيرات الانحلالية في أعضاء وأجهزة حيوية. وبنفس الطريقة تقوم الوظيفة النفسية بالحفاظ على استقرار بيئتها في مواجهة التغيرات المستمرة للمجال الاجتماعي، فسلامة الجسم هي مسؤولية الجهاز المناعي البيولوجي وسلامة الذات تدخل في مجال رعاية الجهاز النفسي المناعي. ففي حين يراقب الجهاز المناعي البيولوجي حدود الجسم من أي هجمات محتملة يبقى الجهاز المناعي النفسي حارسا للحدود بين الذات والآخرين أو بين الذات واللاوعي وعليه فهو يعمل من خلال وظائفه المتعددة لتعديل تقلبات المزاج وكذا الفصل بين ما هو

خيال وما هو واقع، وعلى إبقاء الأفكار المتطفلة خارج الوعي والمثيرات الاقترامية خارج الإدراك والدوافع المتسللة خارج السلوك. (David Guetman , 1995, p : 4)

والسؤال الجوهرى الذى يطرح الآن لماذا يظهر الأفراد فروقا كبيرة فى مستوى كفاءتهم الانفعالية ؟ .إن الفترة الطويلة التى يستغرقها الدماغ البشرى فى نموه هى الإجابة المفتاحية لذلك.

فعلى عكس باقى أجهزتنا الأخرى يخضع دماغنا لمعظم تطوراته بعد الولادة وهو مصمم خصيصا للاستجابة للظروف البيئية التى يكبر فيها الطفل و تمتد فترة النمو الحاسمة حتى السنتين (Dawdson et al 2000) وتستمر التغيرات الكبرى حتى سن البلوغ حسب (Huttlenlocher ,1990). وعلاوة على ذلك يؤكد(Keverne ,2004) استمرار تطور الفصوص الأمامية المسئولة على مستويات عليا من العمليات كالنخطيط والسيطرة الانفعالية حتى مرحلة مبكرة من الرشد.

تتأثر الكفاءة الانفعالية والقدرة المعرفية المستقبلية للفرد(لدى جميع أنواع الثدييات) تأثرا عميقا بالمحيط الاجتماعى الذى نشأ فيه و بشكل خاص بطبيعة التقارب الحاصل بين الأم و الطفل، فلقد أظهرت دراسات (Ainsworth & Bell ,1970) فى مجال العلاقة أم-طفل أن الأطفال ذوى التعلق الآمن كانوا أكثر ثقة فى استكشافهم لبيئتهم وفى استجابتهم للغرباء مقارنة بأولئك الذين كان تعلقهم غير آمن...وأظهرت دراسة (Weaver et al, 2002,2004) أن سلوك الأم خلال مرحلة ما بعد الولادة يعمل على برمجة الدماغ - والذى هو فى فترة نمو- بما فى ذلك وظيفة الغدد و النواقل العصبية وكذا الوظائف المعرفية والانفعالية وتمتد آثار ذلك مدى الحياة (Felicia Huppert , 2005 , p :4,p :5) لاحظ (George solomon) وجود تشابه مثير للاهتمام بين نظامنا المناعى وجهازنا النفسى

فعلى سبيل المثال:

_ يمتلك دماغنا وكذا جهازنا المناعي القدرة على التذكر.

_ كلاهما مصمم من أجل التكيف، فمن الناحية النفسية نتكيف مع الضواغط المحيطة، ومناعيا نتكيف مع الغزو البيئي لأجسامنا.

_ كلاهما يخدم الوظيفة الدفاعية. فمن الناحية النفسية ندافع ضد الألم وأعباء المعلومات التي تفوق طاقاتنا ومناعيا ندافع ضد الأجسام التي تهاجم عضويتنا.

_ يؤدي عدم كفاية تلك الدفاعات في كلا الجهازين إلى الضعف.

_ تؤدي الدفاعات غير المناسبة في كلا الجهازين إلى المرض (الحساسية بالنسبة للجهاز المناعي والعصاب بالنسبة للجهاز النفسي).

_ يؤدي التعرض إلى العوامل الضارة في كليهما سواء إلى التحمل أو الحساسية المفرطة. فحينما نتعرض بصفة دائمة لبعض المضادات فإما أن نطور المقاومة أو الحساسية، وحينما نختر صدمات انفعالية في مراحل مبكرة من حياتنا ك وفاة أحد الوالدين مثلا نستجيب لاحقا لأي فقدان إما بالقوة الناجمة عن التجربة القاسية أو بالدخول مباشرة في الاكتئاب.

قد لا يوضح هذا التشابه الكيفية التي ترتبط بها السمات المناعية بالوظائف المناعية إلا أن درجة من التناسق بين جهازنا النفسي والمناعي تشير إلى أن كلاهما مخصص لتحقيق الهدف ذاته لعضويتنا: وهو التوازن والتناغم والتواصل والترابط والحفاظ على سلامتنا العقل-جسمية.

(Henry Dreher, 1995,p-p :45 - 46)

5/ تفاعل العوامل النفسية مع الأنظمة العصبية المناعية :

ما الذي يحدث لنا حينما نواجه الضغوط ؟

حينما يتم تقييم الموقف على أنه ضاغط يتم إفراز الهرمونات التي تبدأ باستجابة المواجهة أو الهروب، والمثير للاهتمام أن الاكتئاب الأعظم أو حتى مشاعر الغضب والعدوان والإحباط تؤدي كلها لإفراز هرمون الضغط.

فما هو هرمون الضغط المحرر من الجهاز الغدي وما هي التغيرات الحاصلة في أجسامنا خلال استجاباتنا؟

تؤدي الأفكار على مستوى القشرة (وهي جزء من الجهاز العصبي المركزي) إلى تحريض الهيبتوتالاموس على تحرير الكورتيكوتروفين والذي بدوره يحفز إفراز الكورتيزول والنورأدرينالين وبالتالي يعمل الجهاز العصبي السمبثاوي على إفراز هرمونات الضغط هاته بشكل مستمر ويتم قمع الجهاز العصبي الطرفي (والذي بدوره يكبح وظيفة الجهاز العصبي السمبثاوي).

وتشير الأدلة البحثية إلى أن المستويات العليا والمستمرة من الكورتيزول و النورأدرينالين تسهم في ارتفاع ضغط الدم ومقاومة الأنسولين وترسخ بشكل جيد للإصابة بأمراض القلب.

زيادة على أن المستويات المرتفعة لهرمون الضغط مع الكبح المتواصل للجهاز الطرفي تكبت عمل وإنتاج السيروتونين وتقدم بذلك تفسيراً لكيفية تورط هرمونات الضغط في المشكلات المزاجية والاكتئاب. كما أظهرت دراسات حديثة أن هذه المستويات المرتفعة من هرمونات الضغط تسهم في تطوير متلازمة التمثيل الغذائي " metabolic syndrome " والذي بدوره يشكل خطراً للإصابة

بالشريان التاجي أو الاكتئاب. وتتضمن متلازمة التمثيل الغذائي : البدانة في منطقة البطن وارتفاع ضغط الدم والكثافة المرتفعة أو المنخفضة للدهون الفوسفاتية و ارتفاع الدهون الثلاثية.

(Matthew Bambling ,2006, p :54)

ولبعض الانفعالات كالغضب والقلق تأثيرا جوهريا على المناعة، وفي الواقع للأفكار القدرة على تغيير النظام المناعي فالتفكير بخصوص مثير متعلم مكروه أو غير سار أو العمل على مواجهته ينشط التدفق اللاإرادي ويعمل على إفراز الهرمونات القادرة على التأثير في الجهاز المناعي. فعلى سبيل المثال: يكتب العرض المسبق لمثير محايد - والذي يمكن أن يشير لحدث مكروه - العديد من الجوانب المناعية.

يوحي هذا الاتجاه من التفكير بحقيقة تأثير الانفعالات والأفكار على المناعة، بل وأكثر من ذلك يشير إلى أن تلك الآثار تكون خفية وانتقائية. فالضغوط ليست مجرد أحداث عامة ذات نتائج هامشية متماثلة إذ بإمكان الضغوط المختلفة أن تنتج مزيجا من التنشيط اللاإرادي والهرموني.

فعلى سبيل المثال قد يؤدي أحد الضواغط إلى التنشيط اللاإرادي المكثف ويترتب على ذلك تحرير البلازما كاتيكولامين والتفعيل النسبي للغدة النخامية و الكظرية و كذا لهرموناتهما. وبالمقابل ينتج نوعا آخر من الضواغط نمطا معاكسا تماما. زيادة على ذلك فإن دوام هذه التغيرات يختلف باختلاف الضواغط والانفعالات والأفكار ومن ناحية أخرى تعد الشخصية وعملية المواجهة وما شابه ذلك من التبعات اللاإرادية والهرمونية الناتجة عن التعرض للضغوط.

(Steven F.Maier, Linda R.Watkins& Monika Fleshner, 1994, p :1009)

لقد ركزت البحوث على الفروق الفردية المرافقة للضعف المناعي كالاكتئاب والشعور بالوحدة والاستكانة (الخضوع)، وفي الآونة الأخيرة توجهت الأنظار إلى سمات الشخصية المرتبطة بالكفاءة

النفسية كالمصلاية النفسية وتقدير الذات والفكاهة والتعبير عن الانفعالات بدلا من كبتها، فوسعت النتائج المتعلقة بالشخصية الفاعلة "Activated personality" بما فيها التنشيط المعرفي والنشاط السلوكي والتعبير عن الوجدان الايجابي من أدبيات الفروق الفردية في علم النفس والمرتبطة بالتعديل المناعي المرتفع. (J.H.Gruzelier, 2002,p :160)

ويذهب كل من (Butow et al,2000 & Turner Cobb et al 2001) إلى القول بتدخل الفروق الفردية والمناعة في بداية الإصابة بالسرطان وتطوره، ففي مجال الفروق الفردية اقترح أن سمات الشخصية التي تعكس الكبت الانفعالي والعجز والاستسلام وكذا مجموعة النمط " C " والتي تشمل الرواقية أو الرزانة Stoicism والكمالية Perfectionism والمقبولية المفرطة هي في حقيقتها عوامل تخطر عن بدء و تطور السرطان. وعلى حين تميل البحوث لدعم هكذا علاقة يبقى المجال مفتوحا للمزيد من التأكيدات.

غير أن المثير للجدل فعلا هو دور الجهاز المناعي كوسيط بين الشخصية ونواتج السرطان. وضمن هذا النموذج تؤثر الشخصية على الوظيفة المناعية وتحديدا على الاستجابة لظروف الحياة الضاغطة، وتؤدي هذه التغيرات في الوظيفة المناعية لحساسية كبرى لبدء السرطان وتطوره، وحسب (Segerstrom,2000) تشير الأدلة لارتباط الشخصية بالمعالم المناعية سواء بشكل مستمر أو خلال الاستجابة للضغوط على حد سواء. (Suzanne C.Segerstrom , 2003, p :93)

لقد أوضح (Marketon & Glaser 2008) الكيفية التي تغير بها الضغوط الجهاز المناعي وذلك من خلال التغيير في نسبة خلايا T القاتلة، والتكاثر اللمفاوي وفي كمية ونشاط الخلايا الطبيعية القاتلة وكذا في استجابات الأجسام المضادة.

يبدو أن الاستجابة المناعية وثيقة الصلة بخصائص الضواغط. إذ للضواغط الحادة والمؤقتة تأثير قوي مع زيادة دالة في الخلايا الطبيعية القاتلة، فهنا تأخذ استجابة المواجهة -هروب مكانها. ومن جهة أخرى يصبح التأثير المناعي معمما حينما تكون الضواغط مزمنة. وعلى هذا اقترح (Segerstrom&Miller ,2004) أن للاستجابة المناعية للضغوط الحادة أهدافا تكيفية في حين يؤدي الضغط المزمن لنتائج ضارة. وقد ذهب كل من (Witacre ,& Griffin ,1994) إلى التأكيد على أن الضغط يسبق بداية العديد من أعراض أمراض المناعة الذاتية وبأن له تأثيرا catalytic محفزا على تشخيصها. (Elif Okan, 2010)

وما تجدر الإشارة إليه أن الضغط وحده لا يحدد بالضرورة مدى جودة أو ضعف الجهاز المناعي إذ تشكل القدرة على التعامل مع الضغوط العامل الحاسم في ذلك، فالكيفية التي يدرك بها الأفراد الحدث الضاغط قد تكون أكثر أهمية من وجود الضغط في حد ذاته. فالأشخاص ذوي مستويات الضغط المرتفعة ومهارات المواجهة الممتازة لديهم حد أدنى من التأثيرات في وظيفتهم المناعية، في المقابل تحدث المستويات المنخفضة من الضغط لدى الأفراد ضعيفي مهارات المواجهة تغييرات كبرى في وظيفتهم المناعية مما يزيد من قابليتهم للمرض. وبالتالي فإن الكمية الفعلية للضغط ليست ضرورية في تحديد آثاره ذلك أن مهارات الفرد في التعامل معه هي العامل الحاسم في تحديد استجابة الضغط.

زيادة على ذلك تؤثر الخصائص السلوكية للأفراد على استجاباتهم المناعية للضغط، كما أن لسمات الشخصية دور في الكيفية التي يستجيب بها النظام المناعي للضغوط...ويستجيب كل من العقل والجسم للضغوط إذ تسهل المسارات الفيزيولوجية للأجهزة العصبية الغددية والمناعية الاتصال بينهما. يحدث التواصل بين العقل والجسم بواسطة بيبتيديات تدعى النواقل العصبية وثلاثة منها ضرورية جدا للتواصل العصبي: النوربيبيفيرين و السيروتونين و الدوبامين. زيادة على ذلك يعد

الهيبتوتالاموس البنية المفتاحية في الجهاز العصبي بسبب دوره الهام في المناعة النفسية العصبية ويتأثر هذا الأخير بشكل قوي بالحالات الانفعالية والمعرفية كونه محاطا ومرتبطا بالجهاز اللمبي المسئول عن الحالات الانفعالية، وهو أيضا مجاورا للقشرة المخية التي توفر العمليات التأويلية والمعرفية.

(Madeline M.Lorentz,2006, p :3)

وحسب النموذج البيونفس اجتماعي يشكل العقل أحد أنشطة الدماغ ويمثل نشاطه هذا الخط الدفاعي الأول للجسم ضد المرض والشيخوخة والموت وكذا الخط الدفاعي الأول الذي يوفر الصحة والكفاءة النفسية.

من سنوات خلت استخدم (Cousins, 1989) جملة أصبحت الآن حقيقة مؤكدة ،قال : " لقد أصبحت المعتقدات بيولوجية ". كلنا يعلم أن المعتقدات تؤثر في بيولوجية أجسامنا. فعندما تكون الخبرة نفسية وليس فيزيقية فإنها كلية ضمن العقل ولأن هذا الأخير جزء من عمل الدماغ، يستجيب الجسم إذن للدماغ بغض النظر عما إذا كانت المعتقدات والأفكار خيالية أو مبنية على حقائق، ايجابية أو سلبية كانت على حد سواء.

في عام (1989) اقترح (Eric Kandel) - الحائز على جائزة نوبل في الفيزيولوجيا سنة 2000 آلية عامة تتحول بموجبها المعتقدات إلى واقع بيولوجي، وهذا يعني أنه تمكن من شرح الآلية التي يستخدمها الجسم لتحويل النشاط الكهربائي في الدماغ (الذي يمثل الأفكار) إلى تغييرات طويلة المدى على مستوى الجسم. كتب " Kandel " حينها " طالما أن العلاج النفسي أو الإرشاد فعال ويؤدي إلى تغيير طويل المدى في السلوك فيفترض أنه يحقق ذلك من خلال التعلم وذلك بإحداث التغيير في التعبير الجيني، (كعمل الجينات في بيوكيمياء الجسم) وهذا يعدل من النمط التشريحي للترابط

بين خلايا الدماغ... ببساطة فإن التعديل الجيني بواسطة العوامل الاجتماعية يجعل من جميع الوظائف الجسمية بما فيها الوظائف الدماغية عرضة للتأثيرات الاجتماعية". (Oakley Ray ,2004 , p : 32)

خلاصة الفصل :

يتضح من خلال تناولنا لمفهوم الشخصية بشكل عام ضرورة تبني الطرح التكاملية في تفسيرها، وإذا كان العلم الحديث قد أثبت أهمية الوجدان الإيجابي في دعم الأنظمة المناعية البيولوجية، وأهمية السمات الإيجابية في تعزيز المناعة النفسية للأفراد فهذا تأكيدا على التناغم الحاصل بين النفس والجسد الذي ينادي به أنصار وحدة العقل -جسم التي يقوم عليها الطب الحديث. Mind-body medicine .

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

الفصل الخامس

الإجراءات المنهجية

تمهيد

1/ منهج الدراسة

2/ عينة الدراسة

3/ أدوات الدراسة

4/ إجراءات تطبيق الدراسة

5/ الأساليب الإحصائية

خلاصة الفصل

تمهيد :

يتناول هذا الفصل إجراءات الدراسة المنهجية، بدءاً من المنهج المعتمد والعينة المختارة وكذا الأدوات المستخدمة والتي تكشف في جملتها عن المراد من الدراسة، ووصولاً إلى الأسلوب الإحصائي الذي يبرهن النتائج المتوصل إليها، و سنعرض لهذه الإجراءات بشيء من التفصيل.

1/ المنهج: لما كانت الدراسة الحالية تبحث في " إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي"، اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط والمقارنة لتحديد العلاقة بين متغيرات الدراسة والكشف عما إذا كانت هناك فروق في الذكاء الانفعالي بين أفراد العينة تعزى لمغير (الجنس والتخصص)، وذلك لقدرته على وصف الظواهر وصفا دقيقا ومن ثم التعبير عنها بلغة الكم، أي قدرته على التحليل الكيفي والكمي للظواهر واكتشاف درجات ارتباطها بغيرها من الظواهر الأخرى، وهو ملائم لهدف الدراسة المتمثل في الكشف عن العلاقات والفروق في عدد من المتغيرات أي الكشف عما هو موجود دون تدخل للباحثة

2/ عينة الدراسة:

أ / **عينة الدراسة الاستطلاعية:** قامت الباحثة باختيار عينة عشوائية استطلاعية قوامها (50) أستاذا وأستاذة بجامعة محمد خيضر خارج العينة الأساسية بغرض التحقق من الخصائص السيكومترية للمقاييس المعتمدة في الدراسة، وذلك بحساب الصدق والثبات وفق الطرق الإحصائية الملائمة.

ب / **عينة الدراسة الأساسية:** تكونت عينة الدراسة الأساسية من جميع الأساتذة الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر - بسكرة - للموسم الجامعي (2012 - 2013) والبالغ عددهم ن=140 حسب إحصائيات مصلحة المستخدمين ، و قد اختيرت بطريقة قصدية للأسباب الآتية :

- يكتسب الأستاذ الجامعي كم معرفي يعبر عنه بالذكاء الأكاديمي والذي يسهم دون شك في تطور ونمو الجانب المعرفي من الشخصية، ولكن إلى أي مدى يسهم هذا النوع من الذكاء في وعي الأفراد بحالاتهم الانفعالية وبالتالي في قدرتهم على التعامل الفعال مع ما يواجهه من ضغوط في الحياة، بهدف واحد ووحيد هو الحفاظ على الصحة النفس جسدية.

- كما اختيرت عينة الدراسة اعتمادا على دراسة (سليمة حفيظي، 2013) والتي انطلقت فيها من فكرة أن ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية قد تؤثر على أداءه الأكاديمي. وهي تقصد حسب ما فهمنا أن الضغوط التي يواجهها أفراد العينة قد تؤثر في أدائهم، في حين انطلقنا في دراستنا من توجهات نظرية تؤكد قدرة بعض الشخصيات على الانجاز حتى بوجود الضغوط ودون تأثير صحتهم النفسية والجسدية بذلك، وقد استندنا لمفهوم حديث - قديم اقترحه (Dreher, 1995) أسماه بالشخصية المناعية، والذي أسسه على دراسات في سمات معينة للشخصية اخترنا منها في دراستنا سمتين هما الصلابة النفسية والتوكيدية) والتي أكدت العديد من الدراسات التي أشرنا إليها سابقا دورهما في التعامل مع الضغوط النفسية - بوصفها القاسم المشترك لجميع أنواع الضغوط - .

وما تجدر الإشارة إليه هو وقوفنا أثناء تطبيق الدراسة على كم الضغوط التي يتعرض لها أفراد العينة فلقد حدث ووزعنا استمارات دون استرجاعها بسبب استقالة أصحابها، والذين أكدوا خلال اتصالنا الشخصي بهم أنهم لم يعودوا قادرين على التحمل وهو خيار نحترمه فيهم، كما فوجئنا بتغيير في الأسماء التي منحت لنا من قبل مصلحة المستخدمين، إذ كنا نوزع الاستمارات بناء على الأسماء، بعدها غيرنا وأصبحنا نوزع بناء على المنصب الإداري، وكل هذا في مدة قياسية لا تتجاوز الخمسة أشهر. وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على كم الضغوط التي يعانيها الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية. والجداول التالية توضح خصائص عينة الدراسة.

جدول رقم (8) يوضح توزيع أفراد العينة على مختلف الكليات وكذا النسب المئوية :

النسبة المئوية	عدد الأساتذة	الكلية
%10.71	15	العلوم الاقتصادية و التجارية و علوم التسيير
%31.42	44	العلوم و التكنولوجيا
%11.42	16	الآداب و اللغات
%17.85	25	العلوم الإنسانية و الاجتماعية
%10.71	15	الحقوق و العلوم السياسية
%17.85	25	العلوم الدقيقة و علوم الطبيعة و علوم الطبيعة و الحياة

جدول رقم (9) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير الجنس .

النسبة المئوية	العدد	الجنس
%85	119	ذكر
%15	21	أنثى
%100	140	المجموع

جدول رقم (10) يوضح توزيع أفراد العينة حسب التخصص

النسبة المئوية	العدد	التخصص
%60	84	علمي
%40	56	أدبي
%100	140	المجموع

3/ أدوات جمع البيانات: استخدمت الدراسة الحالية في جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات الأدوات التالية:

- مقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم أحمد الدردير (2002) و تقنين الباحثة.
- مقياس أساليب مواجهة الضغوط لكارفر ترجمة وتقنين زيزي إبراهيم السيد.
- مقياس الصلابة النفسية إعداد وتقنين الباحثة.
- مقياس التوكيدية من إعداد وتقنين الباحثة.

وفيما يلي وصف لخطوات إعداد أدوات القياس المعتمدة في الدراسة.

3-1 مقياس الذكاء الوجداني: المقياس المستخدم في الدراسة من إعداد عبد المنعم أحمد الدردير (2002)، وقد استفاد الباحث من الأطر النظرية للذكاء الوجداني في صياغة مفردات المقياس والبالغ عددها (88) مفردة بخمسة بدائل هي: (تنطبق علي تماما، تنطبق علي كثيرا، تنطبق علي أحيانا، تنطبق علي قليلا، لا تنطبق علي إطلاقا)، أما بالنسبة لتقدير الدرجات فهي حسب ترتيب البدائل (5 - 4 - 3 - 2 - 1) ، و بالتالي تكون الدرجة الكلية للمقياس تساوي مجموع درجات الفرد على الأبعاد الخمسة للمقياس وتتراوح بين 83 كحد أدنى و 415 كحد أقصى مع عدم حساب درجات الفقرات المكررة، و بسبب طول بنود المقياس عمدنا إلى التخلي عن 34 بندا (بما فيها الفقرات المكررة) دون المساس بالصياغة اللغوية لباقي العبارات ، وبذلك تتراوح الدرجة الكلية للمقياس بين 54 كحد أدنى و 270 كحد أقصى بحيث تشير الدرجة المرتفعة على المقياس إلى تمتع الفرد بالذكاء الوجداني.

3-1-1 وصف المقياس : يتكون المقياس من (54)فقرة موزعة على 5 أبعاد و فيما يلي وصف لكل

بعد من أبعاد المقياس :

***/ الوعي بالذات :** ويتضمن معرفة واكتشاف الفرد لانفعالاته وقدرته على التعبير عنها ومعرفة أسبابها ومعانيها ، وقدرته على تقدير ذاته بتحديد جوانب القوة والضعف فيها و تقديره الدقيق لانفعالاته وعواطفه وقدرته على ربط مشاعره بما يفكر فيه، والثقة في ذاته وإمكاناتها.

***/ تنظيم الذات :** ويتضمن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها، وقدرته على تغيير حالته المزاجية عندما تتغير الظروف، وقدرته على تنظيم انفعالاته وتوليد انفعالات وأفكار جديدة تساعده على التفكير الجيد وقدرته على التكيف مع الأحداث الجارية، وقدرته على الاتزان والهدوء حتى في الظروف الصعبة وقدرته على التجديد والتغيير والابتكار لمواجهة متطلبات الحياة، وقدرته على أن يكون جديرا بثقة الآخرين.

***/ الدافعية :** وتتضمن دافعية الفرد للإنجاز أو التحصيل والمثابرة و تحمل الضغوط والإحباط في سبيل إنجاز الأعمال، والتفائل والتحدي والمخاطرة المحسوبة والعمل المتواصل دون ملل أو إجهاد، والتزامه بالوعود والتعهدات مع الآخرين و تركيزه في عمله حتى في الظرف الضاغطة.

***/ التعاطف :** ويتضمن حساسية الفرد في اكتشاف ومعرفة وفهم انفعالات الآخرين الظاهرة والدفينة والتوحد معهم، ومساعدتهم والفاعلية في حل مشاكلهم ومتابعة أخبارهم والحساسية تجاه متطلباتهم وتدعيم وتحفيز قدراتهم، ومدى وعيه بالقوانين المنظمة في المجتمع.

***/ المهارات الاجتماعية :** وتتضمن مهارة الفرد في تكوين علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين والاتصال والتعاون معهم والتأثير فيهم، والفاعلية في حل الخلافات أو النزاعات التي تنشأ بينهم والتعامل بحكمة معهم، وقدرته على أداء الأدوار القيادية بنجاح، و الكفاءة في إدارة المناقشات الاجتماعية والتوكيدية ، والعمل بصورة فاعلة مع فريق متميز.

3- 1- 2 الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي :

بالرغم من نتائج الدراسة السيكومترية المتوصل إليها من طرف الباحث- حيث اشتملت عينة التقنين على (200) طالبا و طالبة من طلاب الفرقة الرابعة بكلية التربية بقنا، وقد طبقت العديد من الأساليب للكشف عن الخصائص السيكومترية منها: الصدق العاملي والصدق التمييزي والصدق التجريبي. أما الثبات فقد تم التأكد من نتائجه عن طريق حساب معاملات الثبات لأبعاده الخمسة بحساب الاتساق الداخلي وكذا باستخدام طريقة التجزئة النصفية، وكانت النتائج المحصل عليها تطمئن على استقرار المقياس فيما يتعلق بثبات نتائجه إذا ما طبق في دراسات أخرى - إلا أنه قد أخضع في الدراسة الحالية لإعادة تقنيه لأن مثل هذه المقاييس قد تتأثر بالخصوصيات الثقافية والاجتماعية التي تميز مجتمعا عن آخر رغم الانتماء لنفس الثقافة ، زيادة على أن ثبات الاختبار قد يتأثر بعدد الفقرات التي تخليها عنها.

أولا/ حساب صدق المقياس :

أ/ حساب صدق الاتساق الداخلي : تم حساب صدق الاتساق الداخلي بتحديد مدى اتساق كل مفردة من مفردات المقياس مع درجة المقياس ككل ، ثم حساب معامل ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس على عينة التقنين ن(50) ، كما هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (11) يبين قيم معاملات الارتباط لفقرات و أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية

للمقياس .

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط
الوعي بالذات	1	*0.33	التعاطف	5	**0.35
	7	**0.35		10	*0.26
	16	**0.35		14	*0.30
	21	*0.27		18	*0.28
	26	**0.41		24	*0.25
	30	**0.30		35	*0.27
	40	*0.30		39	**0.40
	43	*0.25		42	*0.33
	46	*0.26		48	*0.29
	53	*0.25		44	*0.34
الأبعاد		معامل الارتباط	الأبعاد		الفقرات
الدرجة الكلية للبعد		**0.82	الدرجة الكلية للبعد		**0.57
تنظيم الذات	3	**0.42	الدافعية	2	*0.30
	6	**0.65		9	**0.50
	8	**0.48		12	**0.48
	15	**0.40		13	**0.40
	20	**0.30		19	**0.47
	25	*0.28		23	**0.54
	28	*0.30		29	**0.54
	32	**0.30		33	**0.44
	47	*0.28		34	**0.48
	51	**0.30		38	**0.40
52	*0.31	41	**0.53		
الدرجة الكلية للبعد		**0.75	الدرجة الكلية للبعد		**0.78
المهارات الاجتماعية	4	**0.50	المهارات الاجتماعية	36	**0.54
	11	**0.58		37	**0.56
	17	**0.68		45	**0.37
	22	**0.47		49	**0.42
	27	**0.39		50	**0.44
	31	**0.37		54	*0.32
الدرجة الكلية للبعد		**0.82	الدرجة الكلية للبعد		**0.82

يتضح من الجدول السابق أن جميع قيم معاملات الارتباط لمقياس الذكاء الانفعالي دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 . ما يثبت أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي.

ب/ حساب الصدق التمييزي (صدق المقارنة الطرفية) : حيث تم حساب القدرة التمييزية للبنود من حيث قدرتها على التمييز بين منخفضي ومرتفعي الذكاء الانفعالي، و ذلك بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا والدنيا معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة (27 %) من الدرجات بعدما يتم ترتيبها تنازلياً. والجدول التالي يوضح ذلك:

و الجدول رقم (12) يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على فقرات مقياس الذكاء الانفعالي.

مستوى الدلالة	قيمة ت	مرتفعي الدرجات ن(14)		منخفضي الدرجات ن (14)		المتغير
		ع	م	ع	م	
0.001	9.18	18.11	246.21	10.57	194.71	الذكاء الانفعالي

ويتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين مرتفعي ومنخفضي

الدرجات على مقياس الذكاء الانفعالي و هذا يعني أن المقياس صادق.

ثانيا/ حساب ثبات المقياس : تم التأكد من ثبات المقياس بطريقتين :

أ/ طريقة التجزئة النصفية :قامت الباحثة بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات الفقرات الفردية و الزوجية للمقياس ككل ، ثم استخدمت معادلة سبيرمان-براون لتصحيح الطول، و قد بلغت قيمة معامل الارتباط بيرسون **0.84 ، و بعد التصحيح بمعادلة سبيرمان-براون بلغت قيمته 0.91** و هي دالة عند مستوى 0.01 ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

ب/ طريقة ألفا كرونباخ: كما تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي وكذا الدرجة الكلية، فكانت جميع قيم المعاملات مرتفعة بحيث تراوحت ما بين 0.38 و 0.55 أما الدرجة الكلية للمقياس فبلغت قيمتها 0.84 و جميعها قيم مرتفعة، وهذا يؤكد بأن ثبات المقياس لم يتأثر بالبند المحذوفة و الجدول الموالي يوضح ذلك.

جدول رقم (13) يمثل معاملات ألفا كرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الوعي بالذات	0.38
تنظيم الذات	0.48
الدافعية	0.54
التعاطف	0.47
المهارات الاجتماعية	0.55
الدرجة الكلية	0.84

مما سبق اتضح للباحثة أن مقياس الذكاء الانفعالي المطبق في الدراسة الحالية يتسم بدرجة

عالية من الصدق والثبات ما يعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

3-1-3 تصحيح المقياس :

تتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج خماسي البدائل: (تتطبق علي تماما، تتطبق علي

كثيرا، تتطبق علي أحيانا، تتطبق علي قليلا، لا تتطبق علي إطلاقا)، و قدر الدرجات حسب ترتيب

البدائل (5 - 4 - 3 - 2 - 1)، و بالتالي تكون الدرجة الكلية للمقياس تساوي مجموع درجات الفرد

على الأبعاد الخمسة للمقياس وعلى المفحوص أن يحدد مدى تطابق العبارة عليه و ذلك بوضع علامة

(x) أمام الفقرة التي تتفق مع رأيه.

ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل بعد وتتراوح الدرجة الكلية (54 و 270) ، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى المفحوص في تدل الدرجة المنخفضة على انخفاضها لديه .

3- 2 مقياس أساليب مواجهة الضغوط : Strategies Assessing Coping

ويطلق عليه COPE من إعداد كارفر و شايبير (Carver&Scheier 1989) ترجمة وتقنين (زيزي السيد ابراهيم، 2006، ص ص 341-343) ، كما طبق المقياس في البيئة السعودية من قبل نورة إبراهيم السلیمان (2011) والتي تشير إلى استخدامه على نطاق واسع في العديد من الثقافات، كما استخدم في دراسة نبيلة أحمد أبو حبيب (2010) وقد ذكرت أن المقياس قد تم تعريبه وتقنيته من قبل (عليان والكحلوت)، وتميز المقياس بصدق وثبات عاليين حسب معديه و مستخدميه.

3-2-1 وصف المقياس: يتكون المقياس من (60) عبارة موزعة على 15 بعدا و فيما يلي وصف لكل بعد من أبعاد المقياس :

***إعادة التفسير الايجابي:** ويتضمن هذا الأسلوب قدرة الفرد على تغيير أفكاره حول الموقف الضاغط وذلك بمحاولة رؤية الجوانب الايجابية فيه، أي قدرة الفرد على التحكم في أفكاره والسيطرة عليها لأن التغيير في الفكر يؤثر على الاستجابة الانفعالية للضغط، ويضم الفقرات 1- 16 - 31 - 46.

***الابتعاد الذهني:** أو الشرود العقلي و يعني التخفيض من الجهود المبذولة للتعامل مع الموقف الضاغطة و ذلك بمحاولة إشغال الذهن بأمور أخرى بغرض التخفيف أو إزالة الآثار الانفعالية الناجمة عن الموقف الضاغط . و يضم العبارات رقم : 2 - 17 - 32 - 47 .

***التركيز على الانفعالات وإظهارها:** ويعني تركيز الفرد على حالته الانفعالية الناجمة عن الموقف الضاغط و التعبير عنها أي وعي الفرد بحالاته الانفعالية و يضم الفقرات رقم : 3 - 18 - 33 - 48

***الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي:** يشير لتلك السلوكات التي يقوم بها الفرد طلبا للمساعدة والنصيحة من المحيطين بغرض فهم الموقف، ويتوقف ذلك على شبكة ونوعية العلاقات التي يربطها الفرد بالآخرين. ويضم الفقرات 4 - 19 - 34 - 49.

***المواجهة النشطة:** وهي تلك المحاولات السلوكية النشطة التي يقوم بها الفرد للتعامل مباشرة مع المشكلة بصورة عقلانية وواقعية و يتضمن ذلك معرفة الأسباب الحقيقية للمشكلة، والاستفادة من الخبرة في المواقف السابقة، واقتراح البدائل للتعامل مع المشكلة واختيار أفضلها، ووضع خطة فورية لمواجهة المشكلة. (النيال مایسة، إبراهيم هشام، 1997 ص 106) و تضم الفقرات 5 - 20 - 35 - 50 .

***الإنكار:** هو إستراتيجية يسعى من خلالها الفرد تجاهل خطورة الموقف الضاغط ورفض الاعتراف به بغية التخفيف من الشعور بالضغط. و يضم الفقرات 6 - 21 - 36 - 51 .

* **الرجوع إلى الدين:** تتضمن هذه الإستراتيجية كل الممارسات الدينية التي يقوم بها الفرد خلال تعرضه للمواقف الضاغطة كالإكثار من الصلاة والدعاء لله عز وجل والصيام حيث تشكل في مجملها مصدرا للدعم الروحي والانفعالي للفرد . ويضم الفقرات 7 - 22 - 37 - 52 .

***السخرية أو الدعابة:** استخدام الفكاهة و الضحك للتخفيف من الأحداث الضاغطة التي يواجهها الفرد ويضم الفقرات رقم : 8-23-38-53.

***الابتعاد السلوكي:** هي السلوكيات التي يقوم بها الفرد من أجل تأجيل التعامل مع الموقف الضاغط وذلك بالقيام بأنشطة أخرى من قبيل مشاهدة التلفاز أو التخييل أو مغادرة المكان لتجنب الموقف الضاغط. ويشمل الفقرات 9 - 24 - 39 - 54 .

*التريث: يتمثل في القدرة على ضبط النفس والسيطرة الانفعالية وإجبار الذات على الانتظار للوقت المناسب.

وتضم الفقرات 10 - 25 - 40 - 55 .

*استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي: يتمثل في طلب الفرد للدعم العاطفي من الأصدقاء المقربين ومناقشة مشاعره وأحاسيسه معهم. ويشمل الفقرات 11 - 26 - 41 - 56 .

*تعاطي المواد النفسية: أي اللجوء إلى تناول الأدوية والعقاقير النفسية للتخفيف من الإحساس بالمواقف الضاغطة وتضم الفقرات: 12 - 27 - 42 - 57 .

*التقبل: تقبل الواقع كما هو و معاشته و الاعتراف به و عدم إنكاره. ويضم الفقرات 13 - 28 - 43 - 58 .

*قمع الأنشطة المتنافسة: بمعنى محاولة التركيز على الموقف الضاغط و ذلك بالابتعاد عن كل ما يمكن أن يشتت ذهن بهدف تكوين رؤية واضحة عنه تمكن الفرد من الوصول إلى حل للمشكلة ويضم الفقرات رقم: 14 - 29 - 44 - 59 .

*التخطيط: يتضمن هذا الأسلوب القدرة على حل المشكلات الشخصية بوصفها مواقف ضاغطة ويشمل المهارات المرتبط بحل المشكلات مثل: تحديد المشكلة بدقة و جمع المعلومات الكافية حولها ووضع العديد من البدائل لإمكانية حلها . ويضم الفقرات 15 - 30 - 45 - 60 .

3-2-2 الخصائص السيكومترية للمقياس: طبق المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية والمقدر عددها ب(50) أستاذًا وأستاذة بهدف تقدير الصدق والثبات بالطرق الإحصائية الملائمة

أولاً/ حساب صدق المقياس:

أ/ صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) أستاذا وأستاذة (عينة التقنين)، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس، وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS). والنتائج كما هي موضحة في الجدول التالي:

الأبعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط	الأبعاد	رقم الفقرة	معامل الارتباط
إعادة التفسير الإيجابي	1	*0.22	الاتكار	6	**0.30	الاتكار	11	**0.35
	16	**0.30		21	*0.28		26	**0.49
	31	*0.25		36	0.01		41	*0.31
	46	**0.30		51	*0.15		56	0.012
الابتعاد الذهني	2	0.29*	الرجوع إلى الدين	7	*0.24	تعاظمي المواد النفسية	12	0.041
	17	*0.32		22	*0.23		27	0.20
	32	*0.30		37	*0.30		42	0.076
	47	**0.40		52	**0.40		57	0.14
التركيز على الانفعالات و اظهارها	3	**0.37	الدعابة	8	**0.50	التقبل	13	.0.06
	18	*0.29		23	*0.48		28	*0.35
	33	**0.34		38	*0.29		43	**0.44
	48	*0.25		53	**0.31		58	**0.42
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	4	**0.37	الابتعاد السلوكي	9	*0.35	قمع الأنشطة المتنافسة	14	**0.31
	19	**0.37		24	-0.30		29	**0.28
	34	**0.33		39	*0.30		44	**0.30
	49	**0.40		54	*0.30		59	*0.43

*0.27	15	التخطيط	0.17	10	التنظيم	**0.35	5	المواجهة النشطة
0.19	30		0.16	25		*0.25	20	
0.16	45		*0.26	40		**0.33	35	
0.14	60		0.12	55		*0.26	50	

جدول رقم (14) يمثل معاملات الارتباط بين فقرات مقياس أساليب الضغوط النفسية و الدرجة الكلية للمقياس.

يتبين من الجدول رقم (14) أن معظم فقرات مقياس استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا عند مستوى دلالة 0.01 و 0.05 ، عدا بعض الفقرات :
الفقرة 12 : أتناول الأدوية لأجعل نفسي تشعر بتحسن.

الفقرة 27 : أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية.

الفقرة 42 : أتناول الأدوية لكي لا أفكر فيها كثيرا .

الفقرة 57 : أتناول الأدوية لتساعدني على التعامل مع المشكلة .

وهي فقرات تنتمي لبعد تعاطي المواد النفسية وقد جاء ارتباطها ضعيفا وهذا - حسب رأي الباحثة - لانتشار الوعي الصحي لدى أفراد عينة الدراسة .

كما جاء ارتباط الفقرة " أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به " ضعيفا وهي تنتمي لبعد استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، وهذا قد يكون بسبب ثقة أفراد العينة في قدرتهم على التعامل مع ضغوطهم دون اللجوء إلى الآخرين.

أما قيم معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة الضغوط النفسية والدرجة الكلية للمقياس فقد تراوحت بين (*0.30- **0.51) و هي وكلها دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 عدا بعد تعاطي المواد النفسية

حيث بلغ معامل الارتباط لهذا البعد 0.13 وهذا باعتقاد الباحثة راجع إلى انتشار الوعي الصحي بين أفراد عينة التقنين (الأساتذة الجامعيين) . والجدول رقم يوضح ذلك .

جدول رقم (15) يمثل معاملات الارتباط بين أبعاد مقياس أساليب الضغوط النفسية بالدرجة الكلية للمقياس.

أبعاد المقياس	معامل الارتباط	أبعاد المقياس	معامل الارتباط	أبعاد المقياس	معامل الارتباط
إعادة التفسير الإيجابي	**0.39	الانكار	*0.33	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي	**0.38
الابتعاد الذهني	**0.51	الرجوع إلى الدين	**0.53	تعاطي المواد النفسية	0.13
التركيز على الانفعالات وإظهارها	**0.51	الدعابة	**0.58	التقبل	**0.46
الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي	**0.48	الابتعاد السلوكي	**0.33	قمع الأنشطة المتنافسة	**0.51
المواجهة النشطة	**0.44	التريث	*0.36	التخطيط	*0.30

يتضح من الجدول السابق أن معظم فقرات المقياس كانت دالة عند مستوى 0.05 و 0.01 (عدا تلك التي أوضحنا ضعف ارتباطها) وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي ، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية تطمئن لما سيسفر عنه من نتائج في هذه الدراسة .

ب/الصدق التمييزي: تقوم هذه المقارنة في جوهرها على ترتيب درجات العينة الاستطلاعية وعددها (50) على المقياس، بعدها تتم إجراء طريقة المقارنة الطرفية بين أعلى (27%) من الدرجات

وأقل (25%) من الدرجات، حيث يتم حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) والتي كانت دالة عند مستوى 0.01 . والجدول التالي يوضح ذلك .

جدول رقم (16) يبين المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة اختبار (ت) لدراسة الفروق بين مرتفعي و منخفضي الدرجات على مقياس إدارة الضغوط النفسية .

المقياس	منخفضي الدرجات ن(14)		مرتفعي الدرجات ن(14)		قيمة ت	df	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع			
	53.64	3.87	79.07	5.75	13.70	26	0.01

يتضح من الجدول رقم (16) وجود فروق جوهرية دالة إحصائياً بين متوسط الدرجات العليا ومتوسط الدرجات الدنيا لمقياس إدارة الضغوط النفسية، وهذا يعني أن المقياس يميز بين الأساتذة ذوي الدرجات العليا في إدارة الضغوط النفسية، و ذوي الدرجات الدنيا ما يدل على أن المقياس يتمتع بمعامل صدق عال.

- ثانيا/ ثبات المقياس: تم حساب ثبات المقياس بطريقتين الأولى عن طريق التجزئة النصفية بحيث تم تقسيم بنود المقياس إلى زوجية وفردية ثم تم حساب معامل الارتباط بيرسون فبلغت قيمته 0.69** بعدها تم التصحيح بمعادلة سبيرمان- براون فبلغت قيمته 0.82**، وهي قيم دالة عند مستوى 0.01 ما يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات . كما اعتمدت الباحثة في حساب الثبات على معامل ألفا كرونباخ والذي بلغت قيمته (0.83)، وعليه فللمقياس الحالي مؤشرات ثبات جيدة مما يؤكد صلاحيته للاستخدام في الدراسة الحالية.

3-2-3 تصحيح المقياس:

تتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج ثلاثي البدائل وهي لا أفعل ذلك، أفعل ذلك قليلا، وأفعل ذلك كثيرا وعلى المفحوص أن يحدد مدى قيامه بالسلوك وذلك بوضع علامة (x) أمام الفقرة التي تتفق مع رأيه.

وتتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 0 إلى 2 على التوالي للبدائل وليس هناك فقرات سلبية فجميعها تصحح بنفس الاتجاه. ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على كل إستراتيجية على حدة، وتدل الدرجة المرتفعة على استخدام مرتفع لإستراتيجية مواجهة الضغوط بينما تدل الدرجة المنخفضة على الاستخدام المنخفض لها.

3-3 مقياس الصلابة النفسية:**3-3-1 وصف خطوات بناء المقياس :**

يهدف تصميم هذا المقياس إلى التعرف على مستوى الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية وصلابة الشخصية هي إحدى السمات الأساسية للشخصية المناعية ، وقد اعتمدت الباحثة في تحديدها لمفهوم الصلابة النفسية على نظرية (Kobossa,1979) والتي توصلت إليه من خلال سلسلة من الدراسات استهدفت معرفة المتغيرات النفسية التي تكمن وراء احتفاظ الأشخاص بصحتهم الجسمية و النفسية رغم تعرضهم للضغوط، وتعرف (Kobossa) الصلابة النفسية بأنها " اعتقاد عام للفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة "، وتعتبرها سمة في الشخصية، وقد توصلت إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا ومقاومة وإنجازا وضبطا داخليا وقيادة واقتدارا

ومبادأة ونشاطا ودافعية كما توصلت إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية هي : الالتزام والتحكم والتحدي. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 209 ص 210)

بعدها تم الإطلاع على مجموعة من المقاييس التي طبقت في البيئة العربية منها "مقياس الصلابة النفسية " الذي طبقته تنهيد عادل فاضل البيرقدار في دراستها للضغط النفسي وعلاقته بالصلابة النفسية لدى طلبة كلية التربية بجامعة الموصل (2011)، و كذا استبانة الصلابة النفسية التي أعدها نبيل كامل دخان وبشير الحجار في دراستهما للضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم (2006) . بالإضافة إلى مقاييس أجنبية كمقياس الصلابة النفسية المعدل عن مقياس صلابة الشخصية لـ (Kobossa,1979) Dispositional Resilience Scale وقد أعده كل من (Bartone, Ursano, Wright, & Ingraham,1989)، وهو مكون من 45 فقرة وقد وجد معدوه ارتباطا قويا بينه و بين النسخة الأصلية (JayeWalde , et al , 2006, p :63).

زيادة على مقياس الشخصية الصلبة (Revised Academic Hardiness Scale)المكون من 18 عبارة تقيس المكونات الثلاث للصلابة النفسية (Benishek,L.A , et al , 2005, p-p :59_79) وكذا مقياس الصلابة النفسية المستخدم في دراسة (Sharon Kay Judkins ,2001) على عينة من الممرضات .

وبناء على التصور النظري الذي تبنته الدراسة الحالية عمدت الباحثة إلى اختيار العبارات الأكثر تكرارا في المقاييس المطلع عليها، إضافة إلى إعادة صياغة مجموعة من الفقرات و الجدول التالي يوضح ذلك:

العبارات الأكثر تكرارا	العبارات المعاد صياغتها
1- أستطيع تحقيق أهدافي على الرغم من وجود أي عقبة تواجهني.	1- معظم أوقاتي أفضيها في أعمال جديرة بالاهتمام
2- أعتقد أن مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة .	2- مهما كانت العقبات أحاول جهدي إنجاز ما طلب مني .
3- أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.	3- أجد المتعة في الحياة الهادئة الروتينية .
4- أعتقد أن لحياتي معنى و هدفا أعيش لأجله .	4- من خلال العمل الجاد يمكن للمرء تحقيق أهدافه .
5- اعتقد أن ما يحدث لي غالبا هو نتيجة تخطيطي.	5- الولاء لما نتبناه من مبادئ و قيم يعطي للحياة قيمة .
6- أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي .	6- أكره إدخال أي تغيير على جدول أعمالي .
7- أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها .	7- يساعد التخطيط في الحياة على تجنب المشاكل التي قد تحدث .
8- أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها .	8- الحياة فرص يحسن الفرد استغلالها و ليست عمل و مثابرة .
9- الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها .	9- أقوم بأي عمل على أكما وجه .
10- أخطط لأموال حياتي و لا اتركها تحت رحمة الصدفة و الحظ و الظروف الخارجية .	10- أجرب العديد من الطرق لأداء ما يصعب علي .
11- لدي مبادئ و قيم ألتزم بها .	11- ترهقني المشكلات و تفقدني قدرتي على التحمل .
12- لا أومن بالحظ .	12- أثق في قدرتي على التعامل مع أي مشكل .
13- لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي.	13- أعتقد أن الحياة و بالرغم من كل تناقضاتها تستحق أن نحياها.
14- للصدفة و الحظ دور كبير في حياتي .	14- حدوث التغيير في مجرى حياتي أمر وارد و المهم هو القدرة على التعامل معه بنجاح .
15- أهدافي المستقبلية لي القدرة على الوصول إليها و تنفيذها .	15- أغير من مبادئ و قيمي متى دعت الحاجة .
	16- بإمكانني الخوض قيما بظراً على حياتي من تغيير .

<p>16- أوقات فراغي أفضيها في أمور لا معنى لها .</p> <p>17- اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .</p> <p>18- المشكلات تستنزف قواي و قدرتي على التحدي .</p> <p>19- أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث .</p> <p>20- لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي .</p> <p>21- أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم .</p> <p>22- التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح .</p> <p>23- أغير قيمي و مبادئي إذا دعت الظروف .</p> <p>24- أعتقد أن الحياة التي لا تتطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية .</p> <p>25- أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و أحداث .</p> <p>26- الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي</p> <p>27- أتخذ قراراتي بنفسني و لا تملئ علي من مصدر خارجي.</p> <p>28- الحياة فرص و ليست عمل و كفاح .</p>	<p>17- ما يحدث في الغد يتوقف على ما أقوم به اليوم .</p> <p>18- التغيير في الروتين أمر مثير للاهتمام.</p> <p>19- أشعر بالتوتر عند مواجهة أي مشكل .</p> <p>20- النجاح في الحياة يعتمد على ما نبذله من مجهود .</p> <p>21- أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب.</p> <p>22- لدي إحساس بالمسؤولية اتجاه الآخرين.</p> <p>23- يوفر التغيير في الحياة فرصا أخرى للنجاح و التميز.</p> <p>24- تسير حياتي وفق تخطيط مسبق.</p> <p>25 - أجد معنى للحياة التي أعيشها و أهدافا تستحق التحدي لأجل تحقيقها .</p> <p>26- انشغالي بأموري لا يسمح لي بالتفكير في أي شيء آخر.</p> <p>27- أحيانا لا أعرف ما الذي أريده بالضبط.</p> <p>28- أعتقد أنني أتحكم إلى حد ما في جميع أمور حياتي</p> <p>29- أشعر بالسعادة حينما أخدم مجتمعي.</p> <p>30- أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من صعوبات.</p> <p>31- ليس لدي هدفا محددًا أسعى لتحقيقه.</p> <p>32 - أعرف لمن ألجأ متى احتجت استشارة أو نصحا بخصوص مشكل ما</p> <p>33- عندما أواجه مشكلة فإنني أبادر بحلها ..</p>
---	--

جدول رقم (17) يمثل الفقرات الأكثر تكرارا في المقاييس المطلع عليها، وكذا الفقرات المعاد صياغتها.

تكون المقياس في صورته الأولية من 60 فقرة - وهذا بعد التخلي عن عبارة واحدة من تلك الموضحة في الجدول السابق - موزعة بالتساوي على الأبعاد الثلاثة التي حددتها كوبوسا - والتي سبق التفصيل فيها في الجانب النظري - بحيث توضع أمام كل فقرة الاختيارات التالية (دائما، غالبا، أحيانا، أبدا)

3-2-3: الخصائص السيكومترية للمقياس:

أولا/ حساب صدق المقياس: اعتمدت الباحثة في حسابها لصدق الأداة المصممة ثلاث أنواع من الصدق وهي:

أ/ صدق المحكمين : عرض المقياس في صورته الأولية على مجموعة من الأساتذة الجامعيين المتخصصين في العلوم النفسية لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول مناسبة الفقرات للأبعاد التي تنتمي إليها وكذا وضوح صياغتها اللغوية، والحكم على مدى صلاحية كل مفردة لقياس ما وضعت لقياسه بالسلب أو الإيجاب، وبناء على توجيهاتهم تم الاحتفاظ بالعبارات التي أجمع عليها المحكمون بنسبة 75 % كما قامت الباحثة بتعديل العبارات المؤشر عليها بعدم وضوحها، وبذلك وصل عدد فقرات المقياس إلى 42 فقرة موزعة على الأبعاد الثلاث للمقياس. (أنظر ملحق رقم 1) و(ملحق رقم 4)

ب/ صدق الاتساق الداخلي: جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيقه على عينة استطلاعية مكونة من (50) أستاذا وأستاذة (عينة التقنين)، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون لكل بعد من أبعاد المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل فقرة من

فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS)، فكانت النتائج كما

هو موضح في الجدول التالي :

جدول رقم (18) يمثل معاملات الارتباط بين درجات فقرات مقياس الصلابة النفسية والدرجة الكلية بالدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	الأبعاد	الفقرات	معامل الارتباط	الفقرات	الأبعاد
التحدي	3	*0.31	التحكم أو السيطرة	2	**0.57	1	الالتزام
	6	*0.34		5	*0.34	4	
	9	0.04		8	*0.34	7	
	12	**0.51		11	**0.30	10	
	15	**0.46		14	*0.27	13	
	18	**0.49		17	**0.36	16	
	21	*0.26		20	0.092	19	
	24	**0.40		23	*0.26	22	
	27	**0.58		26	0.10	25	
	30	**0.55		29	**0.59	28	
	33	**0.59		32	**0.60	31	
	36	**0.30		35	**0.54	34	
	39	**0.61		38	0.16	37	
	42	**0.41		41	**0.33	40	
**0.87	الدرجة الكلية للبعد	**0.89	الدرجة الكلية للبعد	**0.84	الدرجة الكلية للبعد		

يتبين من الجدول السابق ما يلي :

- حققت معظم فقرات مقياس الصلابة النفسية ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس عند مستوى

0.5 و 0.01 ، عدا الفقرات التالية :

- الفقرة رقم (9) "أشعر بالخوف مما قد يطرأ على حياتي من تغيير". من بعد التحدي .
- الفقرة رقم (19) "أشعر بالسعادة حينما أخدم مجتمعي" . من بعد الالتزام .
- الفقرة رقم (25) "انشغالي بأموري لا يسمح لي بالتفكير في شيء آخر" . من بعد الالتزام .
- الفقرة رقم (37) "أعتقد أن الحياة وبالرغم من كل تناقضاتها تستحق أن نحياها". من بعد الالتزام أيضا.

وقد قامت الباحثة بحذف هذه الفقرات وبذلك يبقى المقياس في صورته النهائية يتكون من 38 فقرة موزعة على الأبعاد الثلاث لمقياس الصلابة النفسية .

كما قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل بعد والدرجة الكلية للمقياس. فكانت الارتباطات دالة إحصائياً بين درجة كل بعد و الدرجة الكلية للمقياس، فقد تراوحت قيم الارتباط بين (0.84 - 0.89) وجميعها دالة عند مستوى 0.01. و بذلك تكون الباحثة قد تحققت من صدق الاتساق الداخلي للمقياس.

ج/ الصدق التمييزي : (صدق المقارنة الطرفية) حيث تم حساب القدرة التمييزية للبنود من حيث قدرتها على التمييز بين منخفضي الصلابة النفسية ومرتفعي الصلابة النفسية (معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة (27 %) من الدرجات بعدما يتم ترتيبها تنازلياً)، وذلك بواسطة اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متوسطاتهم لمعرفة دلالتها الإحصائية، والجدول التالي يوضح قيم (ت) لدلالة الفروق بين متوسطات أفراد العينة على عبارات مقياس الصلابة النفسية .

جدول رقم (19) يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس الصلابة النفسية .

المتغير	منخفضي الدرجات ن (14)		مرتفعي الدرجات ن (14)		قيمة ت	مستوى الدلالة	درجة الحرية
الصلابة النفسية	م	ع	م	ع	11.91	0.01	26
	116.69	9.16	150	4.88			

يتضح من الجدول رقم (19) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس الصلابة النفسية، وهذا يعني أن المقياس يتوفر على القدرة التمييزية بين المجموعتين المتطرفتين في الصلابة النفسية .

ثانيا / ثبات المقياس :

أجرت الباحثة خطوات التأكد من ثبات المقياس وذلك بعد تطبيقها على أفراد العينة الاستطلاعية - والمقدر عددها ب(50) أستاذا وأستاذة خارج عينة الدراسة - بطريقتين وهما التجزئة النصفية ومعامل ألفا كرونباخ .

أ/ طريقة التجزئة النصفية: Split-Half Coefficient

تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت الدرجات الزوجية والفردية لأفراد العينة وبلغ معامل الثبات بواسطة معادلة بيرسون 0.75، بعدها تم تصحيح الطول بواسطة معادلة سبيرمان براون فبلغ المعامل 0.86، وهي مؤشرات دالة على أن المقياس يتسم بثبات عال.

ب/ طريقة ألفا كرونباخ :

بعد تطبيق المقياس على عينة التقنيين والبالغ عددها (50) أستاذا وأستاذة بجامعة محمد خيذر بسكرة اختبروا بطريقة عشوائية، تم حساب معامل الثبات ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الدرجة الكلية

لمقياس الصلابة النفسية 0.84، بينما تراوحت قيم معاملات الأبعاد بين (0.69 و 0.71) وهي معاملات دالة على تمتع المقياس بثبات عال يطمئن لاستخدامه في هذه الدراسة. والجدول التالي يوضح ذلك :

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
الالتزام	14	0.69
التحكم	14	0.72
التحدي	14	0.71
الدرجة الكلية		0.84

جدول (20) يوضح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد المقياس و الدرجة الكلية

وبناء على ما سبق اتضح للباحثة أن مقياس الصلابة النفسية موضوع الدراسة يتسم بدرجة عالية من الصدق والثبات تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة .

3-3-3 تصحيح المقياس : تتم الاستجابة على المقياس وفقا لتدرج رابعيو تتراوح درجة كل فقرة من فقرات المقياس من 4 إلى 1 درجات على التوالي للبدائل ، باستثناء الفقرات السلبية و التي تصحح بطريقة عكسية و هي الفقرات رقم : 4 - 5 - 9 - 12 - 20 - 21 - 33 .

ويتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية للمقياس وتتراوح الدرجة الكلية بين (38 و 172) وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع الصلابة النفسية لدى المفحوص بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاضها لديه. والجدول الموالي يوضح توزيع فقرات المقياس على الأبعاد .

جدول رقم (21) يمثل توزيع فقرات مقياس الصلابة النفسية على الأبعاد التي تنتمي إليها .

الأبعاد	الفقرات
الالتزام	1 - 4 - 7 - 9 - 12 - 15 - 20 - 25 - 28 - 31 - 36 .
التحكم	2 - 5 - 8 - 10 - 13 - 16 - 18 - 21 - 23 - 26 - 29 - 32 - 34 - 37 .
التحدي	2 - 6 - 11 - 14 - 17 - 19 - 22 - 24 - 27 - 30 - 33 - 35 - 38 .

3-4 مقياس تأكيد الذات أو التوكيدية :

3-4-1 وصف خطوات بناء المقياس المقياس :

صممت الأداة لقياس التوكيدية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية بوصفها (أي التوكيدية) إحدى السمات الأساسية للشخصية المناعية، وهي من المفاهيم التي دار حولها جدل كبير بين علماء النفس فقد عدها البعض أسلوباً من أساليب الشخصية، واعتبرها البعض الآخر سمة من سمات الشخصية في حين أقرنها فريق ثالث بالسلوك الإيجابي و رابع بالسلوك الإيجابي و السلبي معا .

ولقد تم الاطلاع على ما أمكن من الأفكار والنظريات والمقاييس والدراسات حول تأكيد الذات أو التوكيدية (Assertiveness) .و من بينها :

- مقياس راتوس لتأكيد الذات وهو مكون من (29) فقرة تفيد في التعرف على مدى قدرة الطلبة على تدعيم وتوكيد الذات في السلوكيات التي يمارسونها، ومواقف الحياة التي يعيشونها باستمرار، ويمكن أن يطبق على الطلبة من الصفوف الأساسية العليا فالثانوية، ويمكن أن يطبق بشكل جماعي أو فردي.(أحمد عبد اللطيف أبو أسعد، 2009، ص 140)

- اختبار عوامل الشخصية " الستة عشر" لكاتل ترجمة وتقنين محمد بدر الأنصاري، و هو معد لفئة ستة عشر عاماً فما فوق ذلك أن ثبات قياس الشخصية بالاستخبار يكون أعلى لدى الراشدين حسب مترجمه، كما أن العوامل التي يقيسها مستقلة عن بعضها البعض، وقد اطلعت الباحثة على فقرات قوة الأنا كونها تتضمن تأكيد الذات.

- اختبار العلاقات الشخصية (محمد السيد عبد الرحمان، 1994) و قد أعد هذا الاختبار عن مقياس (Lorre & More, 1980) " Personal Relation Inventory " لقياس خمسة أنواع من السلوك التوكيدي.

وقد أعد المقياس في ضوء أفكار (Lazarus,1973)،(Eisler et al,1975) ويتكون من 100 عبارة موزعة على خمسة أبعاد بمعدل 20 عبارة لكل بعد، ويصلح الاختبار لطلاب مرحلة الثانوية والجامعية وما بعدها.

بالإضافة إلى قائمة توكيد الذات إعداد جوزيف وولب وأرنولد لازاروس تعريب غريب عبد الفتاح غريب (بشير معمريّة، تحت الطبع).

تكون المقياس في صورته الأولية من 44 عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي:

* / الدفاع عن الحقوق : "Defence of Rights" و يعرف بأنه قدرة الفرد على مناصرة ما يراه صوابا والدفاع عن حقوقه و رفض المطالب غير المقبولة وغير المنطقية .

* / التوكيدية الاجتماعية : "Social Assertiveness" وتعرف بأنها قدرة الفرد على المبادرة والتصرف وحسم المسائل والمحافظة على مواقف التفاعل الاجتماعي و إنهاؤها بسهولة و يسر .

* / التوجيهية : Directiveness وتعرف بأنها نزعة الشخص إلى القيادة والتوجيه أو التأثير في الآخرين في مواقف التفاعل الشخصي .

* / الاستقلالية : " Independence " وتعرف بأنها نزعة الفرد إلى المقاومة الفعالة لضغوط الأفراد والجماعات للانصياع و المسايرة ، وأن يعبر عن آرائه وأفكاره حتى وإن اختلف معهم .

3-4-2 الخصائص السيكومترية للمقياس :

أولا/ حساب صدق المقياس :

أ/ صدق المحكمين: عرضت الباحثة المقياس في صورته الأولية (والمكونة من 44 عبارة) على مجموعة من المحكمين قصد التأكد من الصدق الظاهري للمقياس في ضوء ملاحظاتهم، وذلك بهدف معرفة آرائهم ومقترحاتهم حول المقياس ، ومدى ملائمة فقراته للأبعاد التي تدرج تحتها، ومدى وضوحها وترابطها. وبناء على ذلك احتفظت الباحثة بالعبارات التي وقع عليها الاتفاق بنسبة 75 % وأعدت صياغة بعض العبارات بسبب احتوائها على فكرتين (عبارات مركبة)، وحذفت الفقرات التي

رأى فيها المحكمون تكرارا لبعضها البعض. و بذلك وصل المقياس في صورته الأولية قبل التحليل الإحصائي إلى (40 فقرة) موزعة بمعدل عشر فقرات لكل بعد . (أنظر ملحق رقم 2 و رقم 5)

ب/ حساب صدق الاتساق الداخلي : قامت الباحثة بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس كما هو مبين في الجدول التالي :

جدول رقم (22) يبين معامل ارتباط فقرات مقياس التوكيدية بالدرجة الكلية للمقياس.

الأبعاد	الفقرات	المعامل	الأبعاد	الفقرات	المعامل	الأبعاد	الفقرات	المعامل	الأبعاد	الفقرات	المعامل
الدفاع عن الحقوق	1	**0.40	التوكيدية الاجتماعية	2	*0.30	الاستقلالية	3	*0.23	4	*0.45	
	5	**0.35		6	**0.40		7	**0.30	8	*0.32	
	9	*0.28		10	*0.32		11	0.053	12	**0.35	
	13	*0.32		14	-0.13		15	**0.35	16	**0.30	
	17	*0.34		18	**0.46		19	*0.28	20	*0.28	
	21	*0.27		22	*0.33		23	*0.30	24	0.15	
	25	0.07		26	**0.47		27	**0.30	28	**0.60	
	29	**0.35		30	**0.50		31	*0.30	32	**0.50	
	33	**0.33		34	*0.35		35	*0.30	36	*0.27	
	37	**0.35		38	*0.30		39	*0.31	40	*0.28	

ولقد تبين أن معظم الفقرات قد حققت ارتباطات دالة مع الدرجة الكلية للمقياس وهذا عند مستوى 0.01

و0.05، عدا الفقرات التالية :

الفقرة رقم (11) " حين يتعلق الأمر بخطة جماعية في العمل أترك عادة زمام الأمور لغيري " وتنتمي

لبعد التوجيهية .

الفقرة رقم (14) " أحرص على عدم إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما تجرح مشاعري " و تنتمي لبعدها التوكيدية الاجتماعية .

الفقرة رقم (24) " أوافق على قرار اتخذته الجماعة حتى لو لم أكن متفقاً معهم " و تنتمي لبعدها الاستقلالية

الفقرة رقم (25) " حين يستعير أحدهم مني شيئاً ذا قيمة و يتلفه فإنني لا أجد ما أقوله له " . و تنتمي لبعدها الدفاع عن الحقوق .

وقد قامت الباحثة بحذف هذه الفقرات ليصل المقياس في صورته النهائية إلى 36 عبارة موزعة على أبعاد المقياس .

كما تم حساب معاملات الارتباط للأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس كما فكانت جميعها دالة عند مستوى 0.01.

جدول رقم (23) يبين معاملات ارتباط أبعاد مقياس التوكيدية بالدرجة الكلية للمقياس .

أبعاد المقياس	معامل الارتباط
الدفاع عن الحقوق	**0.67
التوكيدية الاجتماعية	**0.71
التوجيهية	**0.56
الاستقلالية	**0.74

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطات دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين أبعاد مقياس التوكيدية والدرجة الكلية للمقياس، وبذلك نكون قد تحققنا من صدق الاتساق الداخلي للمقياس والذي يبقى في صورته النهائية يتكون من 36 عبارة موزعة على الأبعاد الأربعة للمقياس.

ج/ حساب الصدق التمييزي: طبق المقياس للكشف عن مدى قدرة الفقرات على التمييز بين أفراد عينة التقنين من ذوي الدرجات العليا في سمة التوكيدية و نظرائهم من ذوي الدرجات المنخفضة، وذلك بحساب قيمة (ت) لدلالة الفروق بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين العليا والدنيا معتمدين في تحديد المجموعتين على نسبة (27%) من الدرجات بعدما يتم ترتيبها تنازليا. والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (24) يمثل صدق المقارنة الطرفية (الصدق التمييزي) لمقياس التوكيدية .

المتغير	منخفضي الدرجات		مرتفعي الدرجات		قيمة ت	درجة الحرية	مستوى الدلالة
	ن (8)	م	ن (8)	م			
التوكيدية	ع	م	ع	م	14.10	26	0.01
	122.64	5.95	153.57	5.63			

يتضح من الجدول رقم (24) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.01) بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات على مقياس التوكيدية وهذا يعني أن المقياس صادق.

ثانيا / ثبات المقياس: تم حساب الثبات بطريقتين هما:

أ-التجزئة النصفية: تم استخدام درجات العينة الاستطلاعية لحساب ثبات المقياس بطريقة التجزئة النصفية حيث احتسبت الدرجات الزوجية و الفردية لأفراد العينة و بلغ معامل الثبات بواسطة معادلة بيرسون 0.54، بعدها تم تصحيح الطول بواسطة معادلة سبيرمان براون فبلغ المعامل 0.70، وهي مؤشرات دالة على أن المقياس يتسم بثبات عال.

ب- ألفا كرونباخ: كما تم التأكد من ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا كرونباخ لكل بعد من أبعاد مقياس التوكيدية وكذا الدرجة الكلية، فكانت جميع قيم المعاملات مرتفعة بحيث تراوحت ما بين 0.57 و 0.68، أما الدرجة الكلية فبلغت قيمة معاملها 0.81 وهو معامل ثبات عال. والنتائج كما

يوضحها الجدول التالي:

جدول رقم (25) يوضح معامل ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس التوكيدية

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الدفاع عن الحقوق	0.57
التوكيدية الاجتماعية	0.67
التوجيهية	0.69
الاستقلالية	0.68
الدرجة الكلية	0.81

وبناء على النتائج المتوصل إليها اتضح للباحثة أن مقياس التوكيدية موضوع الدراسة يتسم بدرجة

عالية من الصدق والثبات تعزز النتائج التي سيتم جمعها للحصول على النتائج النهائية للدراسة.

3-4-3 تصحيح المقياس: تتم الاستجابة على المقياس وفقا لترج خماسي (تعبّر عني تماما، تعبّر

عني، لا تعبّر عني إلى حد ما، لا تعبّر عني، لا تعبّر عني على الإطلاق). وعلى المفحوص أن يحدد

مدى انطباق كل فقرة عليه و ذلك بوضع علامة (x) أمام الفقرة التي تتفق مع رأيه. و تتراوح درجة

كل فقرة من فقرات المقياس من 5 إلى 1 درجات على التوالي للبدائل ، عدا الفقرات التي تصحح

بطريقة عكسية وهي : 2- 7 -9 -14 -16 -18 -21 -25 -30 -31 -32 -33 - 35 .

و يتم حساب الدرجة الكلية للمفحوص على المقياس بجمع درجاته على الأبعاد الفرعية للمقياس

وتتراوح الدرجة الكلية بين (36 و 180)، وتدل الدرجة المرتفعة على ارتفاع التوكيدية لدى

المفحوص بينما تدل الدرجة المنخفضة على انخفاضها لديه . والجدول الموالي يوضح توزيع الفقرات

على الأبعاد .

جدول رقم (26) يبين توزيع فقرات مقياس التوكيدية على الأبعاد

الأبعاد	الفقرات
الدفاع عن الحقوق	1-5-9-12-15-19-25-29-33 .
التوكيدية الاجتماعية	2-6-10-16-20-22-26-30-34-35.
التوجيهية	3-7-13-17-21-23-27-31.
الاستقلالية	4-8-11-14-18-24-28-32-36 .

4- إجراءات تطبيق الدراسة :

تم إجراء الدراسة الأساسية خلال الموسم الجامعي (2012- 2013)، حيث تم توزيع أدوات البحث على شكل بطارية واحدة شملت مقياس الذكاء الانفعالي، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط النفسية، ومقياس التوكيدية ومقياس الصلابة النفسية (أنظر الملحق رقم 6) على عينة الدراسة، وقد انطلقت عملية التوزيع في شهر أفريل و شملت كافة كليات و أقسام الجامعة ..

بعدها بدأت الباحثة في جمع استماراتها وقد استغرقت العملية قرابة الثلاثة أشهر (10جويلية) تم خلالها استرجاع 110 استمارة من أصل 140. وبعد عملية فرز وتفقد الاستمارات اضطرت الباحثة للتخلي عن 22 استمارة بسبب عدم استكمال الإجابة على فقراتها. وبذلك يكون مجموع العينة قد بلغ (ن = 88) .

5- الأساليب الإحصائية المعتمدة في الدراسة:

استخدمت الباحثة في الدراسة الحالية الأساليب الإحصائية التالية:

- معامل ارتباط بيرسون لتحديد الارتباطات
- معامل الارتباط المتعدد.
- ألفا كرونباخ لحساب معاملات الثبات.
- معامل سبيرمان-براون لتصحيح الثبات بالتجزئة النصفية لمقاييس الدراسة.
- اختبار (T- Test) لعينتين مستقلتين.
- معادلة تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ.
- معايير النزعة المركزية ومقاييس التشتت.

خلاصة الفصل :

تناول هذا الفصل الإجراءات المنهجية من خلال التطرق للمنهج المناسب للدراسة، ثم وصف العينة وخصائصها، بعدها وصفت أدوات جمع البيانات وخصائصها السيكمترية، وهذا بحساب معاملات الصدق والثبات باستخدام طرق مختلفة، والتي طمئنت نتائجها لاعتمادها في دراستنا الحالية، تطرقنا بعدها إلى إجراءات تطبيق الدراسة الأساسية لنصل في الأخير إلى الأساليب الإحصائية التي استخدمت في معالجة البيانات والنتائج معروضة في الفصل الموالي.

الفصل السادس

عرض و مناقشة نتائج الدراسة

الفصل السادس: عرض ومناقشة نتائج الدراسة

أولاً / عرض نتائج الدراسة .

1 عرض نتائج التساؤل العام .

1-2 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.

1-3 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني.

1-3 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثالث.

1-4 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الرابع.

1-5 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الخامس.

1-6 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السادس

1-7 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السابع.

ثانياً / مناقشة نتائج الدراسة .

1 مناقشة نتائج التساؤل العام.

1-1 مناقشة لنتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول.

1-2 مناقشة لنتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني

1-3 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثالث.

1-4 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الرابع.

1-5 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الخامس.

1-6 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السادس.

1-7 مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السابع.

مناقشة عامة لنتائج الدراسة .

بعدها تم التطرق في الفصل السابق إلى الإجراءات المنهجية للدراسة، خصص هذا الفصل

لعرض ومناقشة النتائج حسب التساؤلات الواردة في الدراسة .

أولاً / عرض نتائج الدراسة :

1- عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل العام :

نص التساؤل العام على ما يلي: ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية و سمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟

لغرض فحص نتائج التساؤل العام قمنا بحساب قيمة معامل الارتباط المتعدد بين كل من درجات إدارة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية و التوكيدية بدرجات الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية و النتائج المتوصل إليها مبينة في الجدول الآتي :

جدول رقم (27) يوضح قيم معامل الارتباط المتعدد بين كل من إدارة الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية ، التوكيدية بالذكاء الانفعالي ن=88

درجة الحرية	معامل التحديد R2	معامل الارتباط المتعدد R	الذكاء الانفعالي	التوكيدية	الصلابة النفسية	إدارة الضغوط النفسية	
84	0.35	**0.39	-	-	-	-	إدارة الضغوط النفسية
			-	-	-	*0.30	الصلابة النفسية
			-	-	*0.30	*0.25	التوكيدية
			-	**0.39	**0.49	**0.39	الذكاء الانفعالي

*دالة عند مستوى 0.05 ، و ** دالة عند مستوى 0.01.

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (27) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد بين كل من إدارة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية قد $r = 0.39$) و هي دالة عند مستوي 0.01 و 0.05، وهذا يدل على وجود علاقة ارتباطية دالة و موجبة بين كل من إدارة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية و التوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة .

1-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الأول :

نص التساؤل الفرعي الأول على ما يلي : ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية و بين إدارة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟ و للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين درجاتهم على أبعاد مقياس إدارة الضغوط النفسية و درجته الكلية . و النتائج موضحة في الجدول التالي :

جدول رقم (28) يمثل قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية

بأبعاد إدارة الضغوط النفسية لدى أفراد عينة الدراسة . $n = 88$

أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي						أبعاد مقياس إدارة الضغوط النفسية
الدرجة الكلية	المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	تنظيم الذات	الوعي بالذات	
**0.27	0.13	*0.25	**0.28	0.16	**0.32	إعادة التفسير الإيجابي
0.93	-0.79	0.11	0.03	0.16	0.19	الإبتعاد الذهني
0.11	0.11	0.13	0.07	0.02	0.14	التركيز على الانفعالات و إظهارها
0.28**	0.25*	0.17	0.15	0.14	0.16	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي
0.20	0.10	0.12	0.24*	0.17	0.20	المواجهة النشطة
0.02	0.10	0.10	-0.09	0.08	0.07	الإنكار
**0.36	*0.21	**0.35	*0.23	**0.34	**0.41	الرجوع إلى الدين
**0.30	0.19	*0.22	*0.21	**0.34	**0.31	السخرية أو الدعابة
-0.04	0.01	0.04	-0.09	0.09	-0.06	الابتعاد السلوكي
0.11	0.15	0.09	0.08	0.18	0.04	التريث
0.06	0.28**	0.17	0.14	0.06	0.12	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
0.07	0.01	0.02	-0.04	0.15	-0.46	تعاطي المواد النفسية
0.31**	0.23*	0.22*	0.09	0.25*	0.10	التقبل
0.25*	0.08	0.22*	0.19	0.39**	0.20	قمع الانشطة المتنافسة
0.38**	0.29**	0.26**	0.33**	0.37**	0.37**	التخطيط
0.39**	0.28**	0.36**	0.26**	0.37**	0.37**	الدرجة الكلية

*دالة عند مستوى 0.05 ، و **دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين أبعاد الذكاء الانفعالي (الوعي بالذات ، تنظيم الذات ، الدافعية ، التعاطف و المهارات الاجتماعية) و بين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين أبعاد إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ، الرجوع إلى الدين ، الدعابة التقبل ، قمع الأنشطة المتنافسة و التخطيط) و بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين بعد الوعي بالذات و بين أساليب إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، الرجوع إلى الدين ، الدعابة و التخطيط) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 بين تنظيم الذات و بين الأساليب التالية من إدارة الضغوط النفسية (الرجوع إلى الدين ، الدعابة ، التقبل ، قمع الأنشطة المتنافسة و التخطيط) لدى أفراد عينة الدراسة .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 بين الدافعية و بين أبعاد إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، المواجهة النشطة ، الرجوع إلى الدين ، الدعابة والتخطيط)

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 بين التعاطف و أبعاد إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، الرجوع إلى الدين ، الدعابة ، التقبل و قمع الأنشطة المتنافسة) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

- وجود علاقة ارتباطية و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 و 0.05 بين المهارات الاجتماعية ، وبين أبعاد إدارة الضغوط النفسية (استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي، التقبل و التخطيط) لدى أفراد العينة.

2-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثاني :

نص التساؤل الفرعي الثاني على ما يلي :ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده ودرجته الكلية و بين الصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟

للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين درجاتهم على أبعاد مقياس الصلابة النفسية ودرجته الكلية .كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (29) يبين قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية

بأبعاد مقياس الصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ن = 88

أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي						أبعاد مقياس الصلابة النفسية
الدرجة الكلية	المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	تنظيم الذات	الوعي بالذات	
**0.34	*0.20	**0.23	**0.36	**0.29	**0.38	الالتزام
**0.38	0.18	**0.27	**0.39	**0.32	**0.48	التحكم
**0.52	*0.21	**0.40	**0.54	**0.49	**0.59	التحدي
**0.49	*0.22	**0.35	**0.50	**0.43	**0.57	الدرجة الكلية

*دالة عند مستوى 0.05 ، و ** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين جميع أبعاد الذكاء الانفعالي ودرجته الكلية و بين الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام ، التحكم و التحدي) و درجتها الكلية ، عدا بعد المهارات الاجتماعية و الذي كان ارتباطه دالاً عند مستوى 0.05 ببعدي الالتزام و التحدي وكذا بالدرجة الكلية ، في حين كان الارتباط غير دال بالنسبة لبعد التحكم (0.18)

3-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الثالث :

نص التساؤل الفرعي الثالث على ما يلي :ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده

و درجته الكلية و بين التوكيدية ؟ لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟

للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على

مقياس الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين درجاتهم على أبعاد مقياس التوكيدية و درجته الكلية .كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (30) يبين قيم معاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية

ومقياس التوكيدية لدى أفراد عينة الدراسة ن = 88

أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي						أبعاد مقياس التوكيدية
الدرجة الكلية	المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	تنظيم الذات	الوعي بالذات	
**0.33	*0.26	**0.31	**0.30	*0.24	*0.25	الدفاع عن الحقوق
*0.27	*0.26	0.11	*0.26	0.18	**0.29	التوكيدية الاجتماعية
*0.24	**0.32	*0.24	0.10	0.17	0.13	التوجيهية
*0.23	**0.28	0.10	0.16	**0.27	0.14	الاستقلالية
**0.39	**0.40	**0.28	**0.30	**0.31	**0.29	الدرجة الكلية

*دالة عند مستوى 0.05 ، و ** دالة عند مستوى 0.01

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي و بين الدرجة الكلية للتوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين الوعي بالذات و بين التوكيدية (الدفاع عن الحقوق و التوكيدية الاجتماعية ، و عدم وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعد الوعي بالذات وبعدي (التوجيهية و الاستقلالية) لدى أفراد عينة الدراسة .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين تنظيم الذات و أبعاد التوكيدية (الدفاع عن الحقوق و الاستقلالية) في حين أن هذه العلاقة لم تكن دالة بالنسبة لبعدي (التوكيدية الاجتماعية و التوجيهية) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين الدافعية و بين أبعاد التوكيدية (الدفاع عن الحقوق و التوكيدية الاجتماعية) في حين لم تكن العلاقة دالة بالبعدين المتبقين (التوجيهية و الاستقلالية) لدى أفراد عينة الدراسة .

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين (بعد الذكاء الانفعالي التعاطف و بين الدفاع عن الحقوق و التوجيهية) لدى أفراد عينة الدراسة ، في حين كان الارتباط ضعيف ببعدي (التوكيدية الاجتماعية و الاستقلالية).

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين المهارات الاجتماعية و كافة أبعاد التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

1-4 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الرابع :

نص التساؤل الفرعي الرابع على ما يلي :ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية

بأبعادها و درجتها الكلية و بين الصلابة النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟

للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على

مقياس إدارة الضغوط النفسية بأبعاده و درجته الكلية و بين درجاتهم على أبعاد مقياس الصلابة

النفسية ودرجته الكلية .كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (31) يبين معاملات الارتباط بين درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط

النفسية و بين درجاتهم على مقياس الصلابة النفسية . ن = 88

أبعاد مقياس الصلابة النفسية				أبعاد مقياس إدارة الضغوط النفسية
الدرجة الكلية	التحدي	التحكم	الالتزام	
**0.50	**0.45	**0.48	**0.38	إعادة التفسير الإيجابي
0.03	0.19	0.00	-0.16	الإبتعاد الذهني
0.06	0.03	0.05	0.09	التركيز على الانفعالات و إظهارها
0.11	0.05	0.09	0.18	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي
**0.40	**0.24	**0.37	**0.49	المواجهة النشطة
-0.78	-*0.51	-0.60	** -0.25	الإنكار
**0.33	**0.33	**0.29	**0.24	الرجوع إلى الدين
**0.48	**0.33	0.57	0.75	السخرية أو الدعابة
*-0.29	*-0.23	*-0.24	*-0.31	الابتعاد السلوكي
0.16	0.11	0.00	-0.11	التريث
0.03	0.04	0.00	0.11	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
-*0.26	-0.11	-*0.30	-**0.28	تعاطي المواد النفسية
0.20	**0.25	0.18	0.10	التقبل
**0.32	**0.28	**0.27	**0.29	قمع الأنشطة المتنافسة
**0.48	*0.33	*0.48	**0.48	التخطيط
**0.30	**0.33	*0.24	0.19	الدرجة الكلية

*دالة عند مستوى 0.05 ، و ** دالة عند مستوى 0.01 .

يبين الجدول السابق العلاقة الارتباطية الدالة و الموجبة بين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية و الدرجة الكلية للصلاية النفسية و هذا عند مستوى دلالة 0.01 .

ويتضح من خلاله وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة احصائيا عند مستوى 0.01 بين أبعاد إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي ، المواجهة النشطة ، الرجوع إلى الدين ، قمع الأنشطة المتنافسة و التخطيط) و بين الأبعاد و الدرجة الكلية للصلاية النفسية (الالتزام ، التحكم و التحدي) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية . كما وجدت علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين أساليب إدارة الضغوط النفسية (الإنكار و التقبل و الدعابة) و بين البعد الثالث للصلاية النفسية (التحدي) لدى أفراد العينة.

كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين بعدي (تعاطي المواد النفسية و الابتعاد السلوكي) و بين أبعاد الصلاية النفسية فيما عدا بعد التحكم والذي كان ارتباطه سالب و غير دال إحصائيا ، و بالمقابل وجدت علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين هذا البعد و بعد التقبل . لدى أفراد عينة الدراسة .

كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 بين الإنكار كأحد أساليب إدارة الضغوط النفسية و بعد الالتزام لدى أفراد عينة الدراسة . أما باقي الأبعاد فجاءت ارتباطاتها ضعيفة أو غير دالة كما في حالة بعد الدعابة في علاقته بالالتزام و التحدي (0.75 و 0.57) على التوالي إلا أنها غير دالة إحصائيا.

5-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي الخامس :

نص التساؤل الفرعي الخامس على ما يلي : ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط

النفسية بأبعادها و درجتها الكلية و بين التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية؟

للإجابة عن هذا التساؤل قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية بأبعاده و درجته الكلية وبين درجاتهم على أبعاد مقياس التوكيدية ودرجته الكلية. كما هو موضح في الجدول التالي. والذي يبين

جدول رقم (32) يبين قيم معاملات الارتباط بين أبعاد إدارة الضغوط النفسية و مقياس

التوكيدية (الأبعاد و الدرجة الكلية) لدى عينة الدراسة ن = 88

أبعاد مقياس التوكيدية					أبعاد مقياس إدارة الضغوط النفسية
الدرجة الكلية	الاستقلالية	التوجيهية	التوكيدية الاجتماعية	الدفاع عن الحقوق	
0.14	0.04	0.08	0.10	0.15	إعادة التفسير الإيجابي
-0.17	*0.21	*0.21	-0.06	-0.17	الإبتعاد الذهني
0.13	0.09	0.14	0.08	0.06	التركيز على الانفعالات و إظهارها
*0.23	*0.21	0.13	0.16	0.15	الاستعمال الاجرائي للدعم الاجتماعي
0.16	0.07	0.10	0.14	0.03	المواجهة النشطة
0.00	-0.01	-0.06	0.03	0.02	الإنكار
0.16	0.07	0.10	0.17	0.09	الرجوع إلى الدين
0.15	-0.07	-0.05	**0.28	*0.25	السخرية أو الدعابة
-0.24	-0.05	0.05	-0.11	0.05	الابتعاد السلوكي
*0.21	0.20	0.00	0.19	0.20	التزيث
**0.27	0.16	**0.27	0.16	0.16	استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي
-0.13	-0.08	-0.11	-0.09	-0.08	تعاطي المواد النفسية
0.19	*0.24	0.06	0.15	0.08	التقبل
0.13	0.17	0.01	0.10	0.08	قمع الانشطة المتنافسة
*0.21	**0.27	0.03	*0.23	0.05	التخطيط
*0.25	0.18	0.08	*0.23	0.20	الدرجة الكلية

* دالة عند مستوى 0.05 . ** دالة عند مستوى 0.01.

يتضح من الجدول السابق ما يلي :

- أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية و الدرجة الكلية للتوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية وهذا عند مستوى دلالة 0.05.

- كما أظهرت النتائج عدم وجود علاقة بين معظم أساليب إدارة الضغوط النفسية و أبعاد مقياس التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ، فيما عدا بعض الأبعاد .

- فقد وجدت علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 لأسلوب (الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي ببعد الاستقلالية) ، و أسلوب استعمال الدعم الاجتماعي الانفعالي ببعد التوجيهية وهذا عند مستوى دلالة 0.01 .

- كما أسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين أسلوب الدعاية و بين الدفاع عن الحقوق ، و من جهتها ارتبطت التوكيدية الاجتماعية ببعد الدعاية ارتباطا موجبا و دالا إحصائيا عند مستوى 0.01 .

- بالإضافة إلى وجود ارتباط موجب و دال إحصائيا عند مستوى 0.05 بين التخطيط و التوكيدية الاجتماعية ، و عند مستوى 0.01 ببعد الاستقلالية ، في حين وجدت علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين أسلوب الابتعاد الذهني و بعدى التوجيهية و الاستقلالية لدى أفراد عينة الدراسة .

6-1 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السادس :

نص التساؤل الثاني على ما يلي : هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة في الذكاء الانفعالي يعزى الاختلاف فيها لمتغيرات (الجنس و التخصص : علمي / أدبي) .

و للكشف عن الدلالة الإحصائية للفروق بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية وفقا لمتغيرات (الجنس و التخصص) تم استخدام اختبار (ت) لمجموعتين مستقلتين ، و النتائج كما هي موضحة في الجدول التالي.

جدول رقم (33) يبين نتائج الفروق بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية يعزى الاختلاف فيها لمتغير (الجنس و التخصص : علمي/ أدبي)
 ن = 88

المتغير	ن	م	ع	df	قيمة ت	مستوى الدلالة
الجنس	ذكر	68	205.99	20.75	0.024	غير دالة
	أنثى	20	205.85	26.77		
التخصص	علمي	50	205.96	23.31	0.03	غير دالة
	أدبي	38	205.95	20.70		

يظهر الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية وفقا لمتغير الجنس حيث بلغت قيمة (ت) 0.024 وهي غير دالة .

كما يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية وفقا لمتغير التخصص (علمي/ أدبي) حيث بلغت قيمة (ت) 0.03 و هي غير دالة .

1 - 7 عرض النتائج المتعلقة بالتساؤل الفرعي السابع :

نص التساؤل على ما يلي : هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي؟

وللإجابة على التساؤل قمنا بتطبيق تحليل الانحدار الخطي حيث تم إدخال الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي كمنبئ بإدارة الضغوط النفسية فأسفر التحليل على أن الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي منبئة وتفسر بنسبة 59% من تباين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية حيث بلغت قيمة (R2= 0.59) والجدول التالي يوضح قيمة معامل الانحدار .

Sig	t	R2	R	Beta	A		
					الخطأ المعياري	A	
0.00	11.932				12.952	154.450	الثابت
0.00	4.027	0.59	0.38	0.398	0.195	0.748	الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية

جدول رقم (34) يمثل معامل الانحدار الخطي بين المتغير المستقل الذكاء الانفعالي و المتغير التابع

إدارة الضغوط النفسية.حيث أن :

A : معامل الانحدار اللامعياري

Beta : معامل الانحدار المعياري .

R : معامل الارتباط المتعدد.

R2: معامل التحديد .

ف : هي النسبة الفائية لتحليل الانحدار .

جدول رقم (35) يمثل تحليل التباين الأحادي للمتغير المستقل الذكاء الانفعالي .

الأستاذة	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة
الانحدار	6738.617	1	6738.17	16.21	.000a
الباقي	35743.202	86			
المجموع	42481.818	87			

بعد إجراء تحليل الانحدار الخطي لمقياس إدارة الضغوط النفسية بلغت قيمة معامل الارتباط (0.38) كما بلغت قيمة مربع معامل الارتباط (0.59) ، و هو يشير إلى مقدار إسهام المتغير المستقل الذكاء الانفعالي بنسبة (0.59) من التباين في التنبؤ بالمتغير التابع و هو إدارة الضغوط النفسية، والجدول رقم (35) يشير إلى أن قيمة ف كانت ذات دلالة إحصائية عند مستوى 0.001. كما بلغت قيمة ف الجدول رقم (34) ت (4.027) و هي دالة عند مستوى 0.001 و تشير هذه النتيجة إلى إمكانية التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على مقياس إدارة الضغوط النفسية و بدرجة مقبولة من الثقة من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي.

ثانيا / مناقشة نتائج الدراسة :

1- مناقشة نتائج التساؤل العام :

أسفرت نتائج التساؤل العام عن وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائية عند مستوى 0.01 بين الذكاء الانفعالي و باقي المتغيرات التابعة (إدارة الضغوط النفسية ، الصلابة النفسية و التوكيدية) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية كما اتضح من خلال الجدول رقم (27) ، ويمكن تفسير هذه العلاقة في ضوء تعريف الذكاء الانفعالي (الوارد في الجانب النظري) والذي تم قياسه وفقا لنموذج السمات ، بحيث تؤثر السمات الوجدانية و الاجتماعية - التي تم تعريف الذكاء الانفعالي من قبل الباحثة في ضوءها - في قدرة الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية على التعامل بنجاح

مع متطلبات المحيط و ضغوطه ، و لقد ذهب (Bar-on) إلى اعتبار إدارة الضغوط النفسية والقابلية للتكيف مكونان أساسيان للذكاء الانفعالي .

ولقد أثبتت دراسة (Mayer,2001) " أن مرتفعي الذكاء الوجداني أكثر قدرة على معرفة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين في المواقف الاجتماعية المختلفة و أكثر قدرة على تحمل الضغوط.(عبد المنعم أحمد الدردير ،2002، ص 102) .

وترى الباحثة أن المعرفة الانفعالية للأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية تتيح له تقدير الاستجابات الانفعالية لدى الآخرين ومن ثم اختيار السلوكيات المتوافقة اجتماعيا لتحقيق تفاعل اجتماعي يضمن العلاقات الاجتماعية الناجحة بوصفها أي المهارات الاجتماعية أحد المكونات الأساسية للذكاء الانفعالي .

وتتفق هذه النتائج مع دراسات (أيمن غريب قطب ناصر 2011 ، رشاد محمد الأسطل 2010 ، عبد المنعم عبد الله حسيب 2007 ، Mikolajczek& al,2006,2007) حول علاقة الذكاء الانفعالي بإدارة الضغوط النفسية. و كذا دراسة

(Ramesar,S ; Koortzen,P ; &Oosthuizen, R.M. 2009)

كما تتفق نتائج الدراسة بخصوص العلاقة الارتباطية الموجبة و الدالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية مع دراسات كل (David Chan, 2005 ، Linda Tjong,2002) و(عبد المنعم عبد الله حسيب 2007) حيث أسفرت نتائج تلك الدراسات عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية بأبعادها (الالتزام التحكم و التحدي)، فالصلابة النفسية هي إحدى السمات الداعمة للتعامل الفعال مع المواقف الضاغطة و التي يساهم الذكاء الانفعالي فيها

من خلال وعي الأستاذ -الجامعي الممارس لمهام إدارية - بقدرته على استخدام مصادره النفسية والبيئية المتاحة لتنظيم ذاته و من ثم السلوك وفق هذا الاعتقاد.

و يشير (Kiamarsi et al , 1998, Ghorbani,1995, Anshell ,2001, &Kashani,) و يشير (2011) إلى أن الصلابة النفسية بناء متعدد المكونات يمتلكه كافة الأفراد و لكن بدرجات متفاوتة ويضم الالتزام و التحكم و التحدي ، و أن لذوي الشخصيات الصلبة قدرة على فهم الحياة و تحديد الأهداف سواء تعلقت بحياتهم الأسرية أو العملية و بأنهم يؤمنون بقيمة ما يبذلونه من مجهود في سبيل تحقيق أهدافهم ، فلا مجال عندهم للصدفة أو الحظ ، كما يعتقدون بقدرتهم على التحكم في مجريات حياتهم مهما كانت إيجابية أو سلبية فهي ناتجة عن تفاعلاتهم، وأن ما يطرأ على حياة الفرد من تغيير هو فرصة للتعلم و النمو الشخصي أكثر من كونه تهديداً لأمنه و صحته.

(Atena Mehrparvar, Amir Moghaddam, et al, 2012, p : 818)

كما تشير نتائج الدراسة الحالية إلى العلاقة الارتباطية الموجبة و الدالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي والتوكيدية لدى أفراد العينة و هو ذاته ما أسفرت عنه النتائج الجزئية لدراسة (عبد المنعم الدردير ،2002) و التي أشارت إلى الارتباط الموجب و الدال إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وعامل السيطرة (بوصفه أحد العوامل الكبرى لسماة الشخصية لدى كاتل و الذي يشتمل على تأكيد الذات) و تعني إدارة الحوار و الضبط الذاتي و التأثير ، إذ يتميز الأشخاص الذين يحصلون على درجة مرتفعة في هذا العامل بالاستقلالية و توكيد الذات ، و كذا النتائج الجزئية لدراسة (Murenk, 2000 و رانيا الصاوي عبده عبد القوي ،2010) حول علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمس الكبرى للشخصية بحيث كانت التوكيدية مكوناً فرعياً لعامل الانبساطية ، و تشير إلى حب السيطرة و التنافس و التحدث دون تردد و الثقة بالنفس .

والتوكيدية كما عرفت الباحث تعني القدرة على المسايرة دون خضوع للآخر ، كما تعني الاستقلالية في اتخاذ القرارات مع ضرورة تحمل النتائج المترتبة عنها و كذا الاعتراف بأوجه القصور الشخصي و قد أثبتت النتائج ارتباط الذكاء الانفعالي بهذه السمة ، فلدى الفرد الذكي انفعاليا قدرة على تقييم ذاته و الوقوف على نقاط القوة و الضعف فيها و كذا القدرة على التحكم في تصرفاته من خلال الربط بين المشاعر والتفكير، فالتوكيدية كسمة قد يعكس انخفاضها مستوى من الإذعان والخضوع للأغلبية . ولقد أشارت النتائج الجزئية لدراسة رانيا الصاوي عبده عبد القوي إلى أن التوكيدية تعني الثقة بالنفس والحديث دون تردد و حب التنافس بمعنى التعبير عن الآراء والأفكار دون تردد وهذا يرتبط دون شك بطبيعة المهام الإدارية للأستاذ الجامعي و التي تتطلب سمات قيادية .

وفي هذا الصدد يذكر (عبد الرحمان بن عيد الجهني ، 2011) أن انخفاض القدرة على التعبير عن المشاعر السلبية يقود للعديد من الاضطرابات النفسية و في المقابل يؤدي الانخفاض في التعبير عن المشاعر الإيجابية إلى ضعف العلاقات الاجتماعية ، و التوكيدية كسمة عرفت الباحث بأنها القدرة على التعبير عن المشاعر الايجابية و السلبية على حد سواء .

فلقد انتهت دراسة (Ghareeb Abdelfettah, 1992) إلى ارتباط التوكيدية عكسيا بالقلق إذ يظهر ذوي التوكيدية المنخفضة درجة مرتفعة من سمة القلق و هذا برأي الباحث ناتج عن عدم قدرتهم على التعبير عن مشاعرهم السلبية، و توصلت (Fatenah Naghavi,2010) إلى ارتباط الذكاء الانفعالي بالأكستيميا (العجز عن التعبير عن المشاعر) و الاكتئاب و القلق بحيث يتسم المصابون بالعجز عن التعبير الانفعالي بمستويات منخفضة من الذكاء الانفعالي كالتقص في المهارات اللفظية للتعبير عن مختلف الانفعالات أو في وصف انفعالات الآخرين و هو ما أسماه « Goleman " بالعمى الانفعالي "Affective blindness" وهذا يدعم دون شك طرحنا لفكرة السمات المناعية التي قال بها دريهر .

أما من الناحية التشريحية فقد أشرنا في التراث النظري إلى دور القشرة الحزامية الداخلية الظهرية والقشرة الجبهية الأمامية الوسطى " the rostral–anterior cingulate–medial prefrontal cortex " في تمثيل الخبرة الانفعالية إذ تكمن أهميتها في التعرف على مشاعر الآخرين ، و هي وظيفة هامة في التحكم في السلوك الانفعالي و بالتالي في الذكاء الانفعالي ، و يكون تأثير هذه التمثيلات على الخبرات الاستثنائية (في جزء منه على الأقل) بواسطة الربط التشريحي الضيق بين القشرة الحزامية الأمامية والظهرية the rostral and dorsal anterior cingulate إن هذا التفاعل الديناميكي بين الخبرات الاستثنائية، وإقامة تمثيلات لها وتحسين هذه التمثيلات و دمجها مع عمليات أخرى هي العملية الأساسية المساهمة في تحسين العواطف التي تتناولها مستويات الوعي الانفعالي . ما يؤكد حقيقة التفاعلات النفسية العصبية التي أثبتتها المناعة النفسية العصبية .

1-1 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي الأول :

انطلاقاً من الجدول رقم (28) تظهر النتائج وجود ارتباط موجب و دال إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.5 بين أبعاد الذكاء الانفعالي و بعض أبعاد إدارة الضغوط النفسية ، و التي يتضح من القراء الأولية للنتائج أنها أساليب إيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية .

فلقد جاء الارتباط موجب و دال إحصائياً بين بعد الوعي بالذات و أبعاد إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الإيجابي والرجوع إلى الدين والدعابة و التخطيط) و لعل هذا يفسر في ضوء ما تبيناه في تعريفنا لإدارة الضغوط النفسية حيث اعتمدنا على فكرة التقييم الإدراكي للمواقف الضاغطة لـ " Lazarus " و التقييم الإدراكي مصطلح هام في النظرية المعرفية للمواجهة يسمح للفرد بتقييم حجم الضغوط التي يواجهها مقارنة بما يمتلكه من مصادر داخلية ولا يتأتى هذا إلا من خلال الوعي الانفعالي ، والذي يجعل الفرد يغير من نظرتة السلبية للمواقف الضاغطة .

"المواجهة تتبع من خلال النشاطات المعرفية ، كما أن العمليات المعرفية (التقييم الأولي والثانوي و تفاعلها) تتوسط و تحدد درجة التوترات الانفعالية ، نوعها و محتواها . فإذا كانت المجهودات التي استخدمت في الاستجابة لتقدير ضاغط ما قد غيرت العلاقة بين الفرد و المحيط عن طريق تعديل الموقف أو تغيير شعور الفرد نحوه فقد ينجم عن ذلك تقديرا جديدا أو إعادة تقدير، الأمر الذي بدوره يولد جهود مواجهة جديدة". (في بوزازوة مصطفى ، 2007 ، ص 126)

فإعادة تفسير الموقف الضاغط تفسيراً إيجابياً تعبر من وجهة نظر الباحثة عن وجدان إيجابي ولقد أشار " Davidson " و زملاؤه إلى أن الأفراد ذوي أسلوب الوجدان الإيجابي يمتلكون مستويات عليا في الوظيفة المناعية مقارنة بذوي الوجدان السلبي كما سبق و ذكرنا في الصفحة .

و يتضمن الوجدان الإيجابي التفاؤل، و في هذا الصدد أشار (Goleman) " إلى أن التفاؤل يشكل موقف يحمي الفرد من الوقوع في السلبية و فقدان الأمل في مواجهة مجريات الحياة القاسية، ومن جهتها تشير مايسة شكري (1999) إلى أن التفاؤل يعمل على تقليل تأثيرات المشقة على الوظائف السيكولوجية فقد تبين أن المتفائلين يظهرون قدراً قليلاً من اضطراب المزاج عند استجاباتهم لمدى واسع من مواقف المشقة . (محمود سعيد الخولي ، 2011 ، دون طبعة)

وترى الباحثة أن إعادة التفسير الإيجابي للمواقف الضاغطة هو أحد الأساليب المساهمة في التوافق النفسي الاجتماعي للأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية، فمن المتوقع أن تحتوي الحياة الجامعية على الكثير من الضغوط و المشكلات ، كما أنها تتطلب الكثير من التفاعل مع الآخرين و هنا تتجلى قدرته في تغيير أفكاره بخصوص المواقف الضاغطة ، وهذا من خلال رؤية الجوانب الإيجابية فيها فالتحكم في الأفكار و السيطرة عليها يؤثر في الاستجابة الانفعالية للضواغط .

أما عن ارتباط الوعي بالذات بالرجوع إلى الدين فهذا راجع حسب الباحثة إلى قيمنا الإسلامية و التي تحث على ضرورة التحلي بالصبر عند مواجهة الشدائد و كظم الغيظ ، و من الدراسات التي تناولت دور الحالة الروحانية في مواجهة الضغوط دراسة (Graham Stephanie et al,2001) والتي سبقت الإشارة إليها.

في هذا الصدد أسفرت نتائج دراسة (Koeining et al ,2001, Abdelkhalek 2007) إلى أنه عادة ما يرتبط الدين والممارسات الدينية بمستويات منخفضة من الاكتئاب والقلق و مستوى مرتفع من الوجدان الايجابي . وقد ارتبط ذات البعد أي (الرجوع إلى الدين بباقي أبعاد الذكاء الانفعالي وهي تنظيم الذات و الدافعية والتعاطف والمهارات الاجتماعية) ما يؤكد أهمية العامل الروحي في الحياة بشكل عام .

و من جهته يعتقد ماسلو أن معظم المشاكل النفسية ناتجة عن علة في الروح .(تومباتلرباو- دون، 2012 ، ص 222) و لقد عرف (Henry Dreher) الشخصية المناعية بأنها الفرد القادر على إيجاد المعنى في الحياة ، هذا المعنى الذي يعطي قيمة لما يتبناه الفرد من قيم و معتقدات وأهداف.

كما أسفرت النتائج عن ارتباط أبعاد الوعي بالذات بتنظيم الذات و الدافعية و التعاطف ببعد الدعابة أو استخدام الفكاهة حيال المواقف الضاغطة وهي إستراتيجية ناجعة للتخفيف من آثار الضغوط على الصحة النفسية الجسدية ، إذ يعمل الضحك على تحرير هرمون الأندروفين في الجسم وكذا هرمونات النشاط ما يبعث في الجسم حيوية و يرفع من الروح المعنوية للفرد.

كما أظهرت النتائج ارتباطا موجبا و دالا إحصائيا بين أبعاد الذكاء الوجداني ببعد التخطيط ويتضمن هذا الأسلوب القدرة على حل المشكلات الشخصية بوصفها مواقف ضاغطة و يشمل المهارات المرتبط بحل المشكلات مثل : تحديد المشكلة بدقة و جمع المعلومات الكافية حولها ووضع

العديد من البدائل لإمكانية حلها. و لعل هذا الارتباط ناتج عن قدرة الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية على كشف المشكلات التي يواجهها و تحديده لها بدقة و توليد العديد من الحلول لها ، فالوعي بالذات يسهل عملية التخطيط من خلال استخدام المعرفة الانفعالية في الوصول إلى الأفكار المساعدة على إصدار الحكم على الأمور، ويتطلب هذا جمع المعلومات حول المشكلة المراد التعامل معها ووضع الخطط لإنتاج واختيار أفضل البدائل لاتخاذ القرارات بكل موضوعية .

فقد توصلت دراسة (سعد محمد علي الشهري، 1430) على عينة من العاملين بالقطاع الخاص و العام بمحافظة الطائف إلى وجود علاقة ارتباطيه موجبة بين الذكاء الوجداني و اتخاذ القرار. كما يتطلب التخطيط قدرة كبيرة على تنظيم الذات والذي يعني (كما سبق الإشارة إليه) القدرة على الاتزان و الهدوء حتى في المواقف الصعبة و القدرة على الابتكار والتغيير لمواجهة متطلبات الحياة وهو ما يفسر كذلك ارتباط الدافعية بهذا البعد إذ يستدعي التغيير والقدرة على الابتكار دافعية مرتفعة تشحن روح المثابرة و الصمود و تحمل الاحباط في سبيل انجاز الأعمال .

أما أسلوب التقبل فقد وجدت لدية علاقة ارتباطيه موجبة و دالة إحصائيا مع أبعاد تنظيم الذات الدافعية و المهارات الاجتماعية ، و التقبل كأسلوب للمواجهة يعني تقبل الواقع كما هو ومعايشته والاعتراف به و عدم إنكاره ، و لعل ما يدعم هذا الارتباط أكثر هو عدم ارتباط أسلوب الإنكار بأي من أبعاد الذكاء الانفعالي ، ما يوحي بتقبل الأساتذة الجامعيين لواقع ممارساتهم اليومية والذي قد يتضمن الكثير من مصادر الضغوط (و التي سبقت الإشارة إليها في إشكالية الدراسة)، ويفسر ارتباط التقبل الدال والموجب ببعد المهارات الاجتماعية قدرة الأستاذ الجامعي على قبول الاختلاف في الرأي مع الآخر والذي قد يظهر عند مناقشة المسائل الإدارية ، كما يوحي بالمرونة في التعامل مع ضغوط

العلاقات الاجتماعية . فالمهارات الاجتماعية كبعد يعكس المستوى المرتفع للذكاء الانفعالي تقلل من المشكلات وتعزز العلاقات الناجحة .

ويرى (Moskowitz, 2001) أن المهارات الاجتماعية ترتبط بأفضل المعالجات المعرفية (أحمد العلوان ، 2011، ص 128) . كما و يرتبط هذا البعد بالدعم الاجتماعي الانفعالي وفي هذا الصدد تؤكد الدراسات على دور العلاقات الاجتماعية في تعزيز الجهاز المناعي، إذ يميل الأفراد الذين يفضلون العزلة عن الاندماج الاجتماعي لأن يكونوا أكثر قلقا و تشاؤما و خوفا من التقييم السلبي الذي يبديه الآخرون تجاههم مقارنة بغيرهم ممن يندمجون في علاقات اجتماعية فعالة ، و بالتالي فهم أكثر عرضة للعمل و التواصل مع الآخرين بشكل حذر و قلق ، وأبعد من ذلك يدرك هؤلاء الأفراد أنهم يمتلكون القليل من السيطرة على قدرتهم على تلبية احتياجاتهم الاجتماعية كما أن العجز المستمر الذي يشعر به هؤلاء و كذا طبيعة إدراكهم الاجتماعي توفر الأساس العصبي للتنشيط المزمن للمسارات الفيزيولوجية والتي بمرور الوقت تكون لها آثارا ضارة على الصحة.

(Louise,C.Hawley, JosA.Bosh,Christopher,G.England , & al)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية من حيث ارتباط الذكاء الانفعالي المرتفع بالأساليب الإيجابية لإدارة الضغوط النفسية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام مع ما توصلت إليه دراسة (Mikolajczak, Petrides,2009) والتي أظهرت وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الانفعالي و أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، حيث ارتبط الذكاء الوجداني إيجابيا بالأساليب المواجهة التكيفية و سلبا بضعف القدرة على التأقلم والاكنتاب مما يعني أن لسمة الذكاء الوجداني خاصية وقائية كما كشفت دراسة مافروفيلي و بيتريديس ورايفي و باكر (2007) عن الارتباط الإيجابي للذكاء الوجداني بأنماط التعامل التكيفية ، وارتبط سلبيًا بالاعتقادات المحبطة و تكرار الشكاوي الجسدية.

وبالمثل توصلت دراسة (سرور، 2002) إلى ارتباط الذكاء الوجداني المرتفع بالقدرة الفعالة في مواجهة الضغوط. (في أمينة عبد الله بدوي ، ماجدة حسين محمود ومصطفى محمود الديب، 2011) كما أسفرت نتائج هذه الدراسة عن ارتباط مرتفع بين درجة الأمل والذكاء الوجداني .

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (David,2005) حول العلاقة بين الذكاء العاطفي وأسلوب المواجهة للضغوط و المتمثل في استخدام الدعم الاجتماعي للتغلب على الضغوط الحياتية ، كما توصلت دراسة (نعمات علوان و زهير النواجحة ، 2013) إلى ارتباط الذكاء الانفعالي بالإيجابية ، كما ارتبط الذكاء الانفعالي بالتفاؤل و الثقة الاجتماعية في دراسة (Ramesar,S ; Koortzen,P ; &Oosthuizen, R.M. 2009) . من جهتها أظهرت دراسة (Mikolajczek& al,2006,2007) أن ارتفاع سمة الذكاء الوجداني يرتبط سلبيا بالمشاعر الداخلية السالبة . و توصلت دراسة (Jafar Shabani et al ,2010) إلى وجود علاقة ارتباطية دالة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية ، وأظهرت نتائج الدراسة تأثير الذكاء الانفعالي في المقاييس الفرعية لمقياس الصحة النفسية .

ومما سبق يتضح أن المستويات المرتفعة من الذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ترتبط إيجابيا بالأساليب الفعالة في إدارة الضغوط النفسية وما الارتباط السلبى لبعض أبعاد إدارة الضغوط النفسية إلا دليلا على ذلك .

1-2 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي الثاني :

يظهر الجدول رقم (29) الارتباط الموجب و الدال إحصائيا بين الذكاء الانفعالي لدى أفراد العينة وأبعاد الصلابة النفسية لديهم و هذا عند مستوى 0.01 و 0.05 فيما عدا ارتباط بعد المهارات الاجتماعية بالتحكم . و يمكن تفسير ذلك في ضوء تعريف الصلابة النفسية لكوبوسا والذي تبنيه في

دراستنا الحالية ، ذلك أن اعتقاد الفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كافة مصادره النفسية والبيئية المتاحة لا يتم إلا من خلال الوعي بالذات والذي يجعل الفرد ملتزماً بحقيقة ما يؤمن به وبأهميته وقيمه، وهذا ما يعطي المعنى و المغزى لحياته ، كما و يتضمن الالتزام القدرة على الشعور بعمق المشاركة والالتزام بمختلف الأنشطة الحياتية والمسؤوليات الاجتماعية، فالأشخاص الملتزمين يشعرون بالاندماج مع الآخرين و يكونون علاقات ناجحة معهم كما سبق و أشرنا في الجانب النظري وهو ما يفسر ارتباط هذا البعد بالمهارات الاجتماعية و التعاطف .

ويفسر الارتباط الموجب والدال إحصائياً لبعد التحكم بالوعي بالذات من خلال ما ذكرناه في التراث الأدبي من أن ثقة الفرد في ذاته وإمكاناتها تمكنه من السيطرة أو التحكم فيما يلقاه من أحداث ضاغطة، ويتضمن الوعي بالذات عاملاً هاماً هو الثقة بالنفس والتقدير الإيجابي للذات وفي هذا الإطار يشير (طوبيا ، 1994) إلى " أن الأفراد ذوي التوجه أو السيطرة الداخلية هم أكثر الأشخاص قدرة وكفاءة على التعامل مع ضغوط الحياة بنجاح ، وتتسم نظرتهم المستقبلية بالتفاؤل نحو التغيير الأفضل. فلقد توصلت دراسة (الزبيدي، 1994) إلى وجود علاقة ارتباطية بين ضبط الجهاز النفسي الذاتي وهو ركن أساسي في صلابة الشخصية للفرد ومستوى تفكيره وتقديره الذاتي لأدائه و كفاءته الإنجازية في معالجة قضايا البيئة الخطيرة.(لطيف غازي مكي، براء محمد حسن، 2011، ص355)

أما التحدي فقد كان ارتباطه مرتفعاً و دالاً مع كافة الأبعاد، و هو يشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية ، ويظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها، و القدرة على المثابرة و عدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

وترى الباحثة أنه من المنطقي أن يرتبط التحدي بمستويات مرتفعة من الذكاء الانفعالي فالمتحدي هو شخصا واعيا بذاته ، قادرا على تحديد نقاط القوة والضعف فيها ، و كذا على تنظيم ذاته ضبطها و حسن إدارتها، يتسم بالمرونة ولديه قدرة كبيرة على حفز ذاته والتغلب على الصعاب وتحمل الإحباط و الفشل . كما أن الفرد المتحدي قادرا على تفهم مشاعر الآخرين و الإحساس بهم ودعمهم ومشاركتهم الوجدانية و هذا يتطلب دون أدنى شك مهارات اجتماعية واسعة لتحقيق التفاعل الناجح .

و تتفق نتائج الدراسة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة (عبد المنعم عبد الله حسيب ، 2007) والتي أسفرت عن وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية كما تتفق مع النتائج الجزئية لدراسة (عبد الرحمان بن عيد الجهني، 2011) حول ارتباط المهارات الاجتماعية بالصلابة النفسية ، فالشخص الذي يتمتع بدرجة عالية من الصلابة النفسية يمتلك عددا من المهارات الاجتماعية تساعده على مقاومة أحداث الحياة الضاغطة .

كما تتفق مع النتائج الجزئية لدراسة (Michal Byrne , 2012) فيما يتعلق بالارتباط الموجب المرتفع للذكاء الانفعالي ببعدي الالتزام و التحكم ، في حين كان الارتباط موجب و ضعيف مع بعد التحدي ، ويشير صاحب الدراسة في(الصفحة 41) إلى قلة الأبحاث المتعلقة بالمتغيرين (الذكاء الانفعالي والصلابة النفسية) .

3-1 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي الثالث :

أظهرت النتائج كما هو مبين في الجدول رقم (30) وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين أبعاد الذكاء الانفعالي وأبعاد التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ، فيما عدا بعض الأبعاد و التي كان ارتباطها ضعيفا و غير دال .

فالارتباط الموجب و الدال إحصائياً لبعد الدفاع عن الحقوق بكافة أبعاد الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة يفسر في ضوء تعريفنا لهذا البعد و الذي يعني " قدرة الفرد على مناصرة ما يراه صواباً والدفاع عن حقوقه و رفض المطالب غير المقبولة وغير المنطقية " فمعرفة الأستاذ الجامعي لانفعالاته ضبطها و تنظيمها ، وقدرته على ربط مشاعره بتفكيره ، وثقته بنفسه تعطيه مشروعية الدفاع عن حقوقه وفقاً لما هو متعارف عليه في المجتمع ، وكذا القدرة على رفض المطالب غير المنطقية .

و في هذا الصدد يذهب (عبد الله جاد محمود ، 2006) إلى أن مهارة رفض المطالب غير المقبولة تعطي للفرد القدرة على مقاومة ضغوط الجماعة أو الإذعان لمطالبهم أو التورط في أعمال لا يقبلها الفرد فترتفع لديهم القدرة على قول " لا " مما يجنبهم العديد من الضغوط الاجتماعية .

كما ارتبط بعد التوكيدية الاجتماعية بكافة أبعاد الذكاء الانفعالي عدا بعد التعاطف وهذا منطقي برأي الباحثة فقد يؤثر التعاطف مع الآخر و الإحساس بمشاعره على موضوعية القرارات التي يتخذها الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية ، فالتوكيدية الاجتماعية هي إحدى السمات الضرورية التي تعكس مستوى من الاستقلالية في اتخاذ القرار كما تعكس مستوى من التوجيهية يتجلى في القدرة على التأثير و توجيه الآخرين خاصة إذا تعلق الأمر بأساليب إبداعية جديدة في فن الإدارة . ولعل هذا يؤكد أكثر ارتباط بعد التوجيهية و الاستقلالية ببعد المهارات الاجتماعية، حيث أن القدرة على المبادرة والتصرف و حسم المشكلات مع الحفاظ على مواقف التفاعل الاجتماعي تعبر عن القدرة على التأثير في الآخرين بدلاً من المسايرة السلبية لآراء الأغلبية وهي كلها أبعاد متداخلة فيما بينها تفسر التأثير المتبادل لكل منها على الآخر .

وفي هذا الصدد أشار (Bar-On , 1997) إلى أن الوعي بالذات يعتمد على تقدير الذات " والذي يتضمن معرفة الشخص لذاته و لانفعالاته " ، والتوكيدية تعتمد على تقدير الذات الإيجابي والاستقلالية " التي تتضمن الاستقلال الوجداني كما يتم من خلال توجيه الذات ' . وأنه من الصعب جدا على الأفراد غير التوكيديين أن يعبروا عن مشاعرهم للآخرين بالإضافة لذلك، فالعلاقات الاجتماعية تعتمد على تقدير الذات الإيجابي" الذي يتضمن أيضا تقدير الذات و المسؤولية الاجتماعية والتي تتضمن القدرة على تقبل واحترام الآخرين، بالإضافة إلى شعور الفرد بالمسؤولية والتعاون، وأنه عضو مساهم في الجماعة الاجتماعية. (محمود سعيد الخولي ، 2011، دون ص)

ومن جهته يصنف (Costa&Widiger, 1994) الأفراد ذوي التوكيد المرتفع بأنهم مسيطرون وأقوياء ولهم سيطرة اجتماعية و يتحدثون بلا تردد ، وغالبا ما يكونون قادة مجموعات والأفراد الأقل توكيدا على النقيض فهم أكثر سلبية و يفضلون الابتعاد و يتركون الحديث لغيرهم. (عبد الله جاد محمود ، 2006، ص420)

وقد يفسر ارتباط التوكيدية بالذكاء الانفعالي في ضوء ما جاء في التراث النظري فقد اعتبرها (Bar-on) إحدى مكونات الكفايات الشخصية الداخلية ، و ذهب (Stein &Boock, 2006) إلى اعتبار التوكيد جزء من الذكاء الانفعالي فالشخصية التوكيدية حسبه لا تمتلك فقط المقدرة على التحليل الانفعالي الذاتي - والذي يسمح للفرد بالتعبير عن مشاعره -، بل و تمتلك أيضا القوة الكافية للدوافع الشخصية ولهذا تستطيع التعبير عن تلك المشاعر بالشكل الملائم و بالقوة المناسبة .

ومن جهته أشار (طه عبد العظيم حسين ، 2006) إلى التداخل القائم بين التوكيدية والذكاء الانفعالي في جملة من النقاط ذكرناها في الجانب النظري . و ترى الباحثة أن هناك الكثير من التداخل

بين سمة الذكاء الانفعالي والتوكيدية ولكن ليس إلى الحد الذي يوحد بينهما، وهذا ما يستدعي المزيد من البحوث و الدراسات للعلاقة بين هذين المتغيرين .

4-1 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي الرابع :

تظهر نتائج الجدول رقم (31) وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 و 0.05 بين كافة أبعاد الصلابة النفسية وأساليب إدارة الضغوط النفسية (إعادة التفسير الايجابي، المواجهة النشطة ، الرجوع إلى الدين ، قمع الأنشطة المتنافسة و التخطيط)، وبين بعدي التقبل والدعابة وبعد التحدي، في حين حققت أساليب (تعاطي المواد النفسية والابتعاد السلوكي) ارتباطاً سالباً و دالاً عند مستوى 0.01 و 0.05 ، و بالمثل حقق بعد الإنكار ارتباطاً سالباً و دالاً عند مستوى 0.01 ببعد الالتزام . عدا ذلك جاءت باقي المعاملات ضعيفة و غير دالة على وجود علاقة بينها و بين الأبعاد الثلاث للصلابة النفسية .

و قد سبق و أشرنا في التراث النظري إلى أن الصلابة النفسية تشكل عاملاً يتوسط بين الضغوط و الإصابة بالأمراض النفسية والجسدية، و لحل هذا ما يفسر ارتباطها بالأساليب الإيجابية لإدارة الضغوط النفسية.

ويفسر الارتباط الموجب والدال إحصائياً لتلك الأساليب بأبعاد الصلابة النفسية بما تناولناه في التراث الأدبي، فاعتقاد الأستاذ الجامعي بقيمة و أهمية ما يمارسه من مهام إدارية يجعله يتسم بالمرونة في مواجهة الأحداث الضاغطة ، هذه المرونة هي التي تعطيه القدرة على إعادة صياغة الموقف قصد رؤية الجوانب الإيجابية فيه. و حسب (Kobossa,Maddi,Puccetti& Zola,1985) فإن هذا الإدراك التكيفي هو الكامن وراء المستويات المنخفضة من استجابات الضغط المناعية للأحداث التي

يحتمل أن تشكل تهديدا للأفراد، فذوي الصلابة النفسية المرتفعة يحاولون تأويل الضواغط بطرق إيجابية و بناءة و يفسرون تلك الأحداث على أنها تحديات و فرصا متوفرة للتعلم .

إن هذه القدرة على تحويل الاستجابة للموقف برؤية الجانب الايجابي فيه هي ما أسمته كوبوسا بالمواجهة التحويلية والنابعة من ثقة الفرد في مصادره و قدرته على المواجهة الفعالة ، فبدلا من التقبل السلبي للأحداث الضاغطة وانعدام المحاولات لتغييرها يستخدم الأفراد ذوي المواجهة التحويلية مصادره الداخلية والتي تمكنهم من تعديل الظروف أو إعادة صياغة المواقف حتى يمكن التعامل معها و البحث لها عن حلول تخفف من آثارها . (Arie Told Greenleaf,2011)

ويشير الالتزام حسب (أحمد عبد اللطيف أبو أسعد،2010) إلى الشعور بالهدف والمعنى في الحياة والعلاقات.وتصف كوبوسا هذا بقولها:" يكون الفرد ملتزما بذاته أكثر من الابتعاد أو الاعتراض عنها . فالأفراد الملتزمون هم أكثر انخراطا وبشكل فعال في الحياة " و تميز كوبوسا هذا البعد بالحيوية مقابل الخمول .

وترى الباحثة أن اتسام الأفراد بالتحدي يجعلهم يستمرون في التعلم من تجاربهم السابقة باعتبارها حافزا للإنجاز، فالإحساس بالتهديد نتيجة التغيير يفقد الفرد سيطرته على الأحداث و على خلاف ذلك فإن قبول التغيير في الحياة بما تحمله من مستجدات يؤدي للنضج ولاكتساب خبرات جديدة فتطور الشخصية يأتي بالتعلم من التغيير أكثر مما يأتي من المألوف و المعتاد .

وإذا كان تقييم التهديد حسب (Nikos Ntoumanis,2009) يرتبط بالاستجابات الانفعالية السلبية الضارة للصحة ، فإن تقييم التحدي يرتبط بالانفعالات الإيجابية و لقد تم رصد العديد من العوامل بوصفها محددات لهذه التقييمات، وتشمل معتقدات الفرد بشكل عام حول الالتزام بالهدف والتحكم و كذا حداثة الضواغط .

كما يفسر ارتباط التحدي ببعدي التقبل والدعابة كون التقبل هو أولى الخطوات في التعامل الفعال، بمعنى اعتراف الفرد بحقيقة ما يعترضه من مشكلات ويعبر من جهة أخرى عن عدم الإنكار وهو أسلوب سلبي في إدارة الضغوط النفسية والذي جاء ارتباطه سالبا وغير دال، كما تعمل الدعابة وروح الفكاهة على التخفيف من الضواغط وترفع من مستوى التحدي والمثابرة وعدم الخوف من اقتحام المشكلات.

ويمكن تفسير الارتباط الموجب والدال لبعدي التحكم بالأساليب الإيجابية (إعادة التفسير الايجابي، المواجهة النشطة، الرجوع إلى الدين، قمع الأنشطة المتنافسة و التخطيط) في ضوء تعريفنا لهذا البعد، ذلك أن إعادة صياغة الموقف بشكل إيجابي نابعة من قدرة الأستاذ الجامعي على السيطرة الانفعالية والتي تجعله يؤمن بقدرته على مواجهة ما يتعرض له من ضغوط و يتحمل مسؤوليته الشخصية عنها إذا تطلب الأمر.

كما يعكس الارتباط الموجب لبعدي التحكم بالتخطيط قدرة مرتفعي الصلابة النفسية على وضع العديد من البدائل و الاقتراحات لمشاكلهم اليومية، كما يعكس ارتباطه بالواجهة النشطة الجهود المبذولة من قبل أفراد العينة في التعامل مع المشكلات الإدارية و التي تتطلب سرعة البديهة وضرورة اتخاذ القرارات العاجلة دون تريث ، و هو ما يفسر كذلك ارتباطه الموجب بقمع الأنشطة المتنافسة فالمسؤولية الإدارية تقتضي أحيانا تركيزا واهتماما كبيرين ببعض الأمور الدقيقة والتي تعد مصيرية بالنسبة للطالب. وعلى النقيض من ذلك يؤدي الانخفاض في التحكم إلى شعور الفرد بالعجز أمام ما يواجهه من أحداث، وقد يؤدي إلى التعامل معها بأساليب غير تكيفية .

أما أسلوب الرجوع إلى الدين فقد حقق ارتباطات دالة و موجبة عند مستوى 0.01 وهو ما يفسر أهمية الدين في الحياة ، و يتفق هذا مع دراسة (فضل إبراهيم عبد الصمد، 2002) والتي أسفرت عن وجود علاقة موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين الصلابة النفسية والوعي

الديني. وقد سبق وتحدثنا في تحليلنا لعلاقة الذكاء الانفعالي بإدارة الضغوط النفسية عن دور العامل الديني في تحسين الصحة النفسية و الجسدية.

ولقد توصلت دراسة (Cole et al, 2004) إلى أن الصلابة النفسية تتبئ بالصحة والعافية في المستقبل. وانتهت دراسة (Allred& Smith,1989) إلى وجود علاقة ارتباطية سالبة بين الصلابة النفسية و درجة إدراك ظروف الحياة الضاغطة على أنها مهددات قوية، و أظهرت دراسة (Crowley 2003)، أن الصلابة تؤدي إلى توحيد الجهود في اتجاه حل المشكلات بدلا من إنكارها و تجاهلها.

ويرى (Mc Calister et al , 2006) أن للصلابة دور وقائي من الضغوط المهنية كما تعد منبئا بالرضا الوظيفي و توصي الدراسة بأهمية التدخل لرفع مستوى الصلابة النفسية لزيادة الرضا الوظيفي. (منال رضا حسان ، 2009، ص 191)

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج بعض الدراسات عن وجود ارتباط موجب و دال إحصائيا بين الصلابة النفسية ومهارات المواجهة الإيجابية (Gerson,1998) ، (Sharon kay judkins,2001)، ودراسة (عبد المنعم عبد الله حسيب السيد، 2007) كما تؤكد نتائج الدراسة الحالية النتائج الجزئية لدراسة (Gerson,1998) و(دخان و الحجار، 2006) و التي أسفرت عن وجود ارتباط سالب و دال إحصائيا بين الصلابة النفسية والضغوط النفسية.

كما تتفق الدراسة الحالية مع النتائج الجزئية لدراسة (Sharon Kay Judkins,2001) والتي أسفرت نتائجها عن ارتباط الصلابة النفسية العالية باستراتيجيات مواجهة متمركزة حول المشكلة. (والتي تتضمن التخطيط و الرقابة الانفعالية وإعادة التفسير الإيجابي)

5-1 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي الخامس :

يتضح من الجدول رقم (32) وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين الدرجة الكلية لإدارة الضغوط النفسية ومقياس التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية ، إلا أنه ارتباط ضعيف حيث بلغت قيمته 0.25 وهذا ناتج عن انعدام العلاقة الارتباطية بين معظم أبعاد إدارة الضغوط النفسية ومقياس التوكيدية، فيما عدا بعض الأبعاد والتي حققت ارتباطات موجبة.

فقد جاء الارتباط موجب ودال إحصائيا عند مستوى 0.5 بين بعد الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي وبعد الاستقلالية، وترى الباحثة أن هذا الارتباط منطقي بحيث يعبر عن إحدى الحاجات الأساسية لدى الإنسان وهي الحاجة إلى الانتماء حتى وإن تضمنت الاستقلالية نزعة الفرد لمقاومة ضغوط الأغلبية.

فالأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية يطلب النصح من المقربين بغرض فهم وتفسير المشكلات التي تواجهه و يتوقف هذا طبعا على نوعية العلاقات التي يقيمها مع الآخرين، فقد تتضح الرؤية لديه من تفاصيل صغيرة لموقف ما كان سيتخذ بناء على معطياته قرارات هامة تتعلق بالهيئة التدريسية أو بالطلبة، مع الإشارة إلى أن اللجوء لهذا النوع من أساليب التعامل مع الضغوط لا يعني بالضرورة المسايمة للأغلبية.

ويمكن تفسير الارتباط الموجب والدال إحصائيا لأسلوب الدعابة كأحد الأساليب الناجعة في إدارة الأحداث الضاغطة ببعده الدفاع عن الحقوق بما ورد من تعريف لهذا البعد، فقد يعبر الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية عن رفضه لضغوط العلاقات الاجتماعية مثلا بنوع من الفكاهة للتخفيف من وطأة الرفض على المتلقي أو كنوع من الدبلوماسية لمواجهة مثل تلك المواقف الضاغطة.

وباعتقادنا يعود الارتباط الموجب والادال إحصائيا لبعد الدعابة بالتوكيدية الاجتماعية إلى طبيعة بعض مواقف التفاعل المشحونة بالغضب والتي تتطلب هذا النوع من التعامل للتخفيف من شحنة الانفعالات السلبية التي يفرزها الحدث الضاغط.

وفي الواقع، وعلى الرغم مما تعرف به الشخصية الجزائرية من سرعة الاستثارة فهي تملك روح الدعابة والفكاهة، وهو ما وقفنا عليه خلال تحليلنا لنتائج الدراسة، فقد ارتبط هذا البعد بكافة أبعاد الذكاء الانفعالي (الوعي بالذات، تنظيم الذات، الدافعية، التعاطف والمهارات الاجتماعية)، كما ارتبطت الدعابة إيجابيا ببعد التحدي لمقياس الصلابة النفسية .

أما ارتباط بعد التخطيط بالتوكيدية الاجتماعية فنفسره في ضوء ما ورد في الجانب النظري حيث أن القدرة على إيجاد الحلول للمشكلات التي يواجهها الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية وجمع المعلومات الكافية حولها تستدعي القدرة على المبادأة و التصرف و حسم المسائل التي قد تعطل من سير المهام الإدارية ، كما يفسر ارتباط ذات البعد (التخطيط) بالاستقلالية كون الاستقلالية تتطلب التعبير بكل حرية عن الآراء حتى وإن كانت مخالفة للأغلبية .

ونفسر العلاقة الارتباطية الموجبة و الدالة إحصائيا بين أسلوب التقبل والاستقلالية في ضوء الواقع الذي تفرضه قوانين الإدارة أحيانا والذي يحتم على الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية ضرورة المسايرة والامتثال لرأي الأغلبية لمواجهة المشكلات الإدارية، فقد تستدعي بعض المواقف ضرورة الإجماع على الرأي وفي هذه الحالة يتقبل الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية رأي الآخرين حتى لو كان مخالفا لرأيه .

كما يمكن تفسير الارتباط السالب والادال إحصائيا بين أسلوب الابتعاد الذهني كأحد الأساليب السلبية في التعامل مع المواقف الضاغطة ببعدي التوجيهية والاستقلالية بما تضمنه تعريف هذين

البعدين، فالتوجيهية تعني القدرة على التأثير في الآخرين وهي تحمل معنى القيادة و نرى أن هذا الارتباط السالب منطقي جدا، إذ يتطلب التعامل مع المواقف الضاغطة تركيزا لا ابتعادا ذهنيا حتى يتسنى للأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية إيجاد الحلول لما يعترضه من مشكلات، ولعل الارتباط السالب لذات الأسلوب ببعد الاستقلالية يدعم صحة رأينا فالتوجيهية تعني القدرة على التأثير في الآخرين والاستقلالية تعني عدم الخضوع لضغوط الجماعة و المسايرة لمجرد الامتثال للأغلبية بمعنى الاستقلالية في اتخاذ القرار و التي تتطلب مواجهة الموقف لا الابتعاد عنه .

وقد توصلت دراسة عبد الله جاد محمود (2002) إلى أن مرتفعي السلوك التوكيدي تتخض لديهم مهارات المواجهة السلبية عند مواجهة المواقف الضاغطة، ويرى الباحث أن ارتفاع مهارات السلوك التوكيدي يعد من مهارات المواجهة الايجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، كما اتضح أن المواجهة السلبية من أبعاد الضغوط الهامة التي تسهم في الاكتئاب لدى منخفضي السلوك التوكيدي.

1-6 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي السادس:

يتضح من الجدول رقم (33) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي يعزى الاختلاف فيها لمتغير (الجنس) وهي ذاتها النتيجة التي توصلت إليها دراسات مصطفى رشاد الأسطل (2010)، أمل الأحمد و رندا رزق (2008) عبد المنعم احمد الدردير(2004) وتختلف مع ما توصلت إليه دراسة (سلامة الشارف سالم خليفة العباني (2010)، أيمن غريب قطب ناصر (2011)، أحمد العلوان (2011)، دراسة نعمات علوان وزهير النواجحة (2013) حيث كانت الفروق لصالح الإناث ، وتوصلت دراسة عدنان محمد عبده القاضي (2012) إلى تفوق الإناث في بعد المهارات البين شخصية والذي يتضمن (التعاطف والمهارات الاجتماعية)، بينما تفوق الذكور في بعد إدارة الضغوط النفسية والمزاج العام، ولا توجد

لدى الباحثة أية معلومات تدحض أو تدعم هذه النتيجة لذا تقترح إجراء المزيد من الدراسات في البيئة الجزائرية .

ويمكن تفسير هذه النتيجة في سياق مواقف التفاعل الاجتماعي في المحيط الجامعي والتي تتطلب شبكة من العلاقات الاجتماعية تختلف نوعيتها باختلاف الطرف الآخر، فالأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية يتعاملون مع زملائهم ومع مرؤوسيههم ومع الطلبة، وبطبيعة الحال تختلف طريقة التعامل من شريحة إلى أخرى فالزمالة تفرض الاحترام و تقبل الآخر، وتفرض المسؤولية ضرورة الوعي بنقاط القوة والضعف في الشخصية، ويتطلب التعامل مع الطلبة نوعا من اللين يتجلى في الإصغاء لمشاكلهم والتحاور معهم كما يتطلب نوعا من الصرامة لضمان انضباطهم، وهي مهارات- تدرج ضمن سمة الذكاء الانفعالي - لازمة للرجل والمرأة على حد سواء، فالإداري الناجح هو ذاك الذي يمتلك فن التعامل مع الآخرين أو ما يسمى بمهارات التواصل. ولقد أشارت نتائج دراسة كل من (أحمد الشافعي (2002)، و(Lindley , 2001) بأن الذكاء الانفعالي لا يختلف باختلاف نوع المبحوث (في عبد المنعم أحمد الدردير، 2004، ص 90). كما ترى الباحثة أن الدافعية كأحد الأبعاد الأساسية للذكاء الانفعالي والتي تعني المثابرة لإنجاز المهام و تحمل الفشل والإصرار على النجاح والصمود أمام العقبات خاصة ليست حكرا على جنس دون الآخر، زيادة على ذلك ترى الباحثة أنه كلما زاد التحصيل العلمي للفرد كلما كان أكثر وعيا بذاته فقد أشارت دراسة (سعد محمد علي الشهري، 2010) إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين موظفي القطاع العام و الخاص بمحافظة الطائف لصالح المؤهلات العلمية العليا (دراسات عليا وبكالوريوس) مقارنة بالذين كان مؤهلهم العلمي ثانوي فما دون و دبلوم. ولقد أوعز الباحث ذلك إلى ارتفاع مستوى التنمية الذاتية لديهم الناتج عن ارتفاع مستواهم العلمي، بحيث كلما زاد المؤهل العلمي كلما زاد مستوى المعرفة بمهارات الذكاء الانفعالي .

وهي نتائج تتفق مع ما توصلت إليه دراسة (هريدي ، 2003) و (محمود و حسيب ، 2004) والتي أشارت إلى وجود فروق دالة إحصائية تعزى لصالح المؤهل العلمي الأعلى . (في سعد محمد علي الشهري ، 2010).

كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي يعزى الاختلاف فيها لمتغير (التخصص علمي /أدبي) وتتفق في هذا مع دراسة عبد المنعم احمد الدردير(2004) ، و كذا دراسة عدنان محمد عبده القاضي (2012) والتي أسفرت نتائجها عن عدم وجود فروق تعزى للتخصصات (علمية /إنسانية)

وبالمقابل توصلت دراسة نعمات علوان و زهير النواجحة (2013) إلى وجود فروق دالة إحصائية بين طلبة التخصصات العلمية والأدبية في الذكاء الوجداني لصالح طلبة التخصصات العلمية ودراسة (سوسن رشاد نور الهي، 2009) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية على متوسط درجات الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بين طالبات التخصص (علمي/أدبي) بينما وجدت فروق ذات دلالة إحصائية في بعض أبعاد الذكاء الوجداني (الوعي بالذات الوجدانية ، اعتبار الذات ، التفهم، العلاقات الشخصية مع الآخرين ، المسؤولية الاجتماعية ، حل المشكلات ، تحمل الضغوط، السعادة و التفاؤل) لصالح طالبات التخصص العلمي و في دراسة أحمد العلوان (2011) كانت الفروق لصالح طلبة الكليات الإنسانية .

ويفسر ذلك حسب الباحثة في ضوء التنشئة الاجتماعية لأفراد عينة الدراسة ، بحيث تفرض علينا قيمنا الاجتماعية، وأعرافنا وعاداتنا وتقاليدنا، وفوق هذا تعاليم ديننا الحنيف ضرورة ضبط النفس وكظم الغيظ والإحساس بالآخر والتعاطف معه في السراء والضراء، وحسن الحديث وحسن الإصغاء و احترام الصغير وتوقير الكبير، وهي كلها تعبر حسب رأينا عن مكونات الذكاء الانفعالي

(و هو بالأخص السبب الرئيس لاختيار الباحثة لموضوع الدراسة) ، فهي قيم أخلاقية لا علاقة لها بطبيعة التخصص تنمو مع شخصية الفرد بدءا من الأسرة و المدرسة بالملاحظة أو كما يقول باندورا بالتعلم الاجتماعي من خلال النماذج التي يعايشها الطفل لتتجسد فيما بعد في سلوكياته، ويعززها المحيط بالثناء عليها مما يرسخ من هذه السمات لدى الفرد. وعلى هذا فالسمات متعلمة قابلة للتطوير والتنمية كما أشرنا في فصل الشخصية المناعية.

1-7 مناقشة نتائج التساؤل الفرعي السابع :

يتضح من خلال الجدولين رقم (34 و 35) أنه يمكن التنبؤ بدرجات الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي وهي نتيجة تتفق مع ما توصلت إليه دراسات كل من أيمن غريب قطب ناصر (2011) ، عبد المنعم عبد الله حسيب السيد (2007) ، أما في دراسة عواطف أحمد زمزمي (2011) فقد كان الذكاء الانفعالي منبئا بمهارة حل المشكلات ، وتوصلت دراسة (Hassan Darvish,2011) إلى أن للذكاء الانفعالي دور فعال في تخفيض الضغوط المهنية، وأسفرت نتائج الدراستين التين قاما بهما (Mikolajczek & al,2006,2007) عن إمكانية التنبؤ ببعض متغيرات الصحة النفسية والسيكوسوماتية من خلال درجات مقياس الضغوط. و ظهر الذكاء الوجداني كمتغير يلعب دورا وسيطا في ذلك. وتظهر النتائج أن ارتفاع سمة الذكاء الوجداني يرتبط بانخفاض مستوى مؤشرات الصحة النفسية (الاحترق الداخلي المشاعر الداخلية السالبة والشكاوى الجسمية) واعتبر هذا متغيرا وسيطا ومفسرا في استراتيجيات التعبير الانفعالي. (في أيمن غريب قطب ناصر، 2011، ص 168 ص 169).

كما أظهرت نتائج دراسة (Michael Byrne 2012)، إلى أن الذكاء الانفعالي ينبئ بأساليب

فعالة في إدارة الضغوط النفسية .

و يمكن تفسير النتائج المتوصل إليها في ضوء السمات التي تميز مرتفعي الذكاء الانفعالي إذ يتسمون كما سبق و أشرنا بالمرونة والانفتاح على الخبرة ، كما أن لديهم إحساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية ، كما أن إيجابيتهم تساعدهم في التعامل مع المواقف الضاغطة و تؤسس لمصادر مواجهة دائمة تؤدي إلى القدرة على التحمل و المقاومة .

ولقد توصل (Chan,2005) إلى ذات النتيجة و تبدو برأيه منطقية في ضوء خصائص مرتفعي الذكاء الانفعالي، حيث يتصفون بارتفاع مستوى القدرة على إدارة الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين ، كما يميلون لاستخدام الأساليب التكيفية و الفعالة في التعامل مع الضغوط والتي تتدرج تحت إستراتيجيتي المواجهة و التماس العون، بالإضافة إلى إن الأفراد غير القادرين على إدراك و تقييم انفعالاتهم يتصفون بضعف قدرتهم على توجيه انتباههم إلى الأساليب التكيفية في التعامل مع الأحداث و المواقف الحياتية الضاغطة ، و لذلك فهم يميلون إلى استخدام الأساليب السلبية في التعامل مع هذه المواقف (في عبد المنعم عبد الله حسيب السيد ، 2007)

ولعل ذلك يدعم النتائج التي قمنا بعرضها سابقا و التي أظهرت ارتباط الذكاء الانفعالي بالأساليب الإيجابية لإدارة الضغوط النفسية .

ثالثا / المناقشة العامة لنتائج الدراسة :

انتهى البحث الحالي إلى جملة من النتائج تم تفسيرها في ضوء التراث النظري للدراسة فضلا عن الدراسات السابقة التي اعتمدها الباحثة كنقطة انطلاق ، و يمكننا تلخيص ما توصلنا إليه فيما يلي من نقاط :

* / بالنسبة للتساؤل الرئيس و التساؤلات الفرعية المندرجة تحته والتي حاولنا من خلالها تقصي طبيعة العلاقة بين كل من إدارة الضغوط النفسية و سمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية

والتوكيدية) بالذكاء الانفعالي فقد جاء الارتباط موجبا و دالا إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 وهذا يعني أن الأذكيا انفعاليا لديهم القدرة على التعامل مع الأحداث الضاغطة بحيث تساعدهم معرفتهم بحالاتهم الوجدانية في تقييم تلك الأحداث بطرق إيجابية ، و التقييم المعرفي مصطلح جوهري في نظرية المواجهة يسمح للفرد بتقدير الموقف الضاغط ما إذا كان تحديا يستتفر قواه أو ألما يتطلب تحمله أو تهديدا يستدعي التعامل معه ، و تقدير الموقف عملية أولية يتبعها تقييم ثانوي يعتمد على خصائص الموقف الضاغط وكذا على مصادر الفرد الداخلية القادرة على التخفيف من شدة الضغوط ، و هي مصادر تتعلق بمعتقدات الفرد حول ذاته (كالثقة بالنفس، والتفاؤل ، والوجدان الإيجابي ، تقدير الذات) ، ونرى أن هذه المعتقدات تتطلب عاملا هاما هو الوعي بالذات . كما ويتأثر التقييم الثانوي بشبكة العلاقات الاجتماعية التي يربطها الفرد بالآخرين وحجم المساندة المقدمة له وهو ما يفسر الارتباط الموجب لهذه الأساليب بالذكاء الانفعالي .

إن وعي الأذكيا انفعاليا بذاتهم هو الذي يمكنهم من الوقوف على جوانب القوة و الضعف في شخصياتهم ، ومن ثم تعزيزها في حالة القوة و محاولة تنميتها و تطويرها في حالة الضعف . هو الوعي ذاته الذي يجعلهم يعيدون صياغة المواقف الضاغطة بطرق إيجابية ، فدافعيتهم العالية لإنجاز المهام تجعلهم لا يعترفون بالفشل و لا يستسلمون للإحباط و يميلون لاستخدام الأساليب التكيفية في إدارتهم لضغوطهم ، وهو ما أوضحته النتائج إذ وجدت علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين الأساليب الإيجابية لإدارة الضغوط النفسية التي يستخدمها أفراد عينة الدراسة (إعادة التفسير الإيجابي، التخطيط، المواجهة النشطة، التقبل، الرجوع إلى الدين ،استعمال الدعم الاجتماعي و كذا الدعم الانفعالي الاجتماعي) وكافة أبعاد الذكاء الانفعالي، وكنا قد انطلقنا من توجه نظري يعتقد باستخدام الأذكيا انفعاليا للاستراتيجيات الإيجابية في تعاملهم مع الضغوط النفسية.(فصل الذكاء الانفعالي) و هو ما أكدته دراسات (سرور ، 2002) و(بيترديس و رايفي

و باكر، 2007) و (Mikolajczak, Petrides,2009) و (David,2005) من جهتها أظهرت دراسة (Mikolajczek& al,2006,2007) أن ارتفاع سمة الذكاء الوجداني يرتبط سلبيا بالمشاعر الداخلية السالبة .

* / و بالقابل أسفرت نتائج الدراسة الحالية عن علاقة ارتباطية سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين أساليب إدارة الضغوط النفسية السلبية (كالأبتعاد الذهني و تعاطي المواد النفسية والإنكار) وكافة أبعاد الذكاء الانفعالي وهي نتيجة تؤيد الطرح النظري الذي انطلقنا منه ، وبالتالي يمكننا الحديث عن وجود علاقة ارتباطية طردية بحيث كلما كان الذكاء الانفعالي مرتفعا كلما زاد استخدام الأساليب الإيجابية في التعامل مع الضغوط النفسية .

* / من جهة أخرى يعكس الارتباط الموجب و الدال إحصائيا لأسلوب التقبل بالذكاء الانفعالي و كذا الارتباط السالب و الدال إحصائيا لأسلوب الإنكار بالذكاء الانفعالي ميزة أساسية في تعريف (Henry Dreher) للشخصية المناعية ، بحيث وصفها بتقبلها لما تواجهه من أزمات في الحياة ، وعدم إنكارها للواقع . زيادة على أن إعادة صياغة المواقف الضاغطة و اللجوء إلى الدعم الاجتماعي الانفعالي تعبر عن المرونة في مواجهة المشكلات، فالأذكياء انفعاليا يمتلكون مهارة التعبير عن المشاعر وليس كبتها، ومحاولة رؤية الجوانب الايجابية فيها، والمرونة هي إحدى السمات التي يصف بها دريهر ذوي الشخصية المناعية .

وفي هذا الصدد يرى (عثمان ، 2009) " أن الأذكياء انفعاليا يتميزون بسيادة المشاعر الإيجابية في حياتهم ، فهم أفراد لا تسيطر عليهم المشاعر السلبية كالخوف و الأسف و الشعور بالذنب والخجل و خيبة الأمل و اليأس... الخ إلا في المواقف التي تستدعي ذلك ، وهم الأفراد الذين ينطبق عليهم قول أرسطو أن تغضب من الشخص المناسب في الوقت المناسب و بالشكل المناسب. لأنه لا

يوجد لديهم ما يدعو للإحساس بالفشل الداخلي، كما أنهم يستخدمون مشاعرهم لتساعدهم في اتخاذ قرارات تخصصهم ويمارسون القيم الإيجابية، فالأذكياء انفعاليا مفعمون بالأمل والتفاؤل لعدم استسلامهم للقلق أو أي عامل هازم للذات أو الاكتئاب ، قادرون على مواجهة التحديات الصعبة لأنهم أكثر حفاظا على مزاجهم الإيجابي (في حواس خضرة ، 2012، ص 191) ، وكنا قد أشرنا في فصل إدارة الضغوط النفسية لدور الوجدان الإيجابي في تعزيز المناعة البيولوجية

ولقد أشار "Davidson" وزملاؤه إلى أن الأفراد ذوي أسلوب الوجدان الايجابي يمتلكون مستويات عليا في الوظيفة المناعية مقارنة بذوي الوجدان السلبي.

(Rosenkrantz et al ,2003 in Felicia A ,Huppert, 2005 ,p : 14)

بالمقابل يمثل الوجدان السلبي حسب (Sheldon et al ,1993) الذاكرة الانفعالية المرتبطة بالأحداث الضارة التي تعرض لها الفرد، ويعد الخوف والتشاؤم واليأس وانخفاض التوقع الايجابي والاتجاهات السلبية نحو الذات سمات أساسية لذوي الوجدان السلبي ، . (عبد الله جاد محمود ،2006، ص13).

ومن جهته يرى (Saklofeske, et al . 2003) أن الذكاء الانفعالي يسهم كعامل وسيط في فهم العلاقة بين الضغوط و الصحة الجسمية و النفسية ، حيث ترتبط الضغوط بارتفاع مستويات القلق والاكتئاب و الشعور باليأس لدى الأفراد منخفضي القدرة على إدارة انفعالاتهم وانفعالات الآخرين بالمقارنة بأقرانهم مرتفعي هذه القدرة الذين يختبرون مستويات منخفضة من هذه الانفعالات السلبية . (عبد المنعم عبد الله حسيب السيد ، 2007) ، كما ارتبط الذكاء الانفعالي في دراسة (Jafar Shabani et al ,2010) بالصحة النفسية ، و أظهرت نتائج الدراسة تأثير الذكاء الانفعالي في المقاييس الفرعية لمقياس الصحة النفسية .

* / كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.01 و 0.05 بين أساليب إدارة الضغوط النفسية و الصلابة النفسية ، و قد سبق و أشرنا في التراث الأدبي للدراسة أن الصلابة النفسية تشكل عاملا وسيطا بين الصحة و المرض ، ولقد توصلت (Kobossa et ,al 1982) إلى " أن الأفراد الذين يمتلكون سمة الصلابة أقل عرضة للمرض ولديهم القدرة على تحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص لنموهم وتطورهم الشخصي"

إن هذه القدرة على تحويل أحداث الحياة الضاغطة إلى فرص للتعلم والنمو الشخصي تتطلب قدرة على تحديد جوانب القوة و الضعف في الذات كما تتطلب قدرة على حفز الذات لأجل الصمود والمثابرة و عدم الاستسلام لليأس والفشل ، بمعنى التحدي ولعل هذا ما يفسر العلاقة الموجبة والدالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية ، فمرتفعي الذكاء الانفعالي يتسمون بالالتزام لما يتبنونه من قيم و مبادئ في الحياة ، ولديهم إحساس بقدرتهم على التحكم فيما يواجهونه من مشكلات، ويتقبلون التغيير في الحياة على أنه أمر وارد ، بمعنى أنهم يتعاملون بمرونة مع مستجدات الأحداث مهما كانت ضاغطة ، وعلى العكس من ذلك تعكس المستويات المنخفضة من الذكاء الانفعالي فقدان القدرة على التحكم في الأحداث بحيث يشعر هؤلاء أن ما يواجهونه يفوق قدرتهم على التحمل ما يجعلهم يميلون لاستخدام أساليب غير تكيفية في التعامل مع الضواغط ، فإحساسهم بالعجز يحول دون قبولهم للتحدي الذي تفرضه متطلبات الحياة .

و في هذا الإطار يرى (عبد المنعم عبد الله حسيب السيد، 2007) بأن الذكاء الوجداني يمثل نوعا من الصلابة الوجدانية ففقدرة الفرد على إدارة انفعالاته و انفعالات الآخرين ، و قدرته على تحفيز ذاته و حشد الانفعالات لتحقيق الأهداف التي يسعى إليها ، والمثابرة للوصول إليها، والتوجه نحو الآخرين للتخفيف من انفعالاتهم السلبية ، إنما يعكس الإحساس بالتحكم والالتزام الشخصي، والإحساس

بالمسؤولية الاجتماعية ، كما أن القدرة على التفكير والتركيز الجيد، واتخاذ القرار المناسب والاحتفاظ بالهدوء والاتزان الانفعالي في ظل الضغوط الحياتية اليومية إنما يعبر عن الإحساس بالتحدي .

يرتفع الأفراد المتحديين حسب (Henry Dreher,1995) لمستوى المواقف فهم لا يرون في المشكلات تهديدا لكفاءتهم النفسية وإنما تحديات يجب التغلب عليها، وتمثل الضغوط بالنسبة إليهم فرصا للنمو، أما الذين يفتقرون للتحدي فيتجنبون التغيير بدلا من التكيف المبدع إذ تمثل الراحة والأمان قيمهم العليا متجاوزين بذلك عن الفضول و الاستكشاف والمخاطرة.

ويجد الأفراد الملتزمون معنى وهدفا لأعمالهم ولعلاقاتهم و هم قادرون على المشاركة بصدق في ما ينخرطون فيه من أنشطة. يختارون أهدافا مبدعة وعلاقات قائمة على قوة المغزى أو الهدف وبالمقابل فإن الأفراد الأقل التزاما يفتقرون للمغزى أو الهدف و يميلون للإحساس بالاغتراب عن أعمالهم وعلاقاتهم فهم يضيقون بالالتزام خوفا منه أو لأنه يشعرهم بالملل.

فلقد أثبت (Mayer,2001) بأن مرتفعي الذكاء الانفعالي أكثر قدرة على تحمل الضغوط ومن جهتها تعرف (Kobossa) الصلابة النفسية بأنها " كوكبة من السمات الشخصية والتي تعمل كمصدر للمقاومة في مواجهة الأحداث الضاغطة "، وبالتالي يمكننا أن نخلص لوجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي و الصلابة النفسية .

ولقد ذهب (Bar-on) إلى اعتبار إدارة الضغوط النفسية و القدرة على التكيف مكونين أساسيين للذكاء الانفعالي، و إذا كان الذكاء الانفعالي يرتبط بالأساليب الايجابية لإدارة الضغوط النفسية كما ترتبط الصلابة النفسية بعلاقة طردية مع الذكاء الانفعالي، و إذا كانت (حدة يوسف، 2012) قد انطلقت في إعدادها لبرنامجها الإرشادي من دراسات تؤكد بأن الصلابة النفسية و استراتيجيات

مواجهة الضغوط النفسية عوامل واقية من الضغوط النفسية فهل يؤكد ذلك وجهة نظر بار أون في الذكاء الانفعالي .

* / كما انتهت الدراسة الحالية إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 بين الذكاء الانفعالي و التوكيدية . و إذا كان جوهر الذكاء الانفعالي هما الوعي بالذات والمعرفة الانفعالية فإن جوهر التوكيدية هو القدرة على التعبير عن تلك الحالات الانفعالية ، بمعنى القدرة على التعبير عن الأحاسيس و المشاعر و الآراء بكل حرية ، و لقد أوضحت النتائج أن الأذكيا انفعاليا يميلون للتعبير عن آرائهم و الدفاع عن حقوقهم دون المساس بحقوق الآخرين و حرياتهم الشخصية، وأنهم يتمتعون بالاستقلالية التامة في اتخاذ قراراتهم مع تحمل النتائج المترتبة عنها ، وأنهم شخصيات لها القدرة على التأثير في الآخرين و توجيههم فهم يبادرون باقتراح الحلول للمشكلات، وامتلاكهم للمهارات الاجتماعية التواصلية نابع من إحساسهم بالآخرين وتعاطفهم معهم. وبالمقابل ترتبط المستويات المنخفضة من التوكيدية بارتفاع سمة الفلق كما أكدته دراسة (Ghareeb, 1992) ويؤدي عدم القدرة عن التعبير عن المشاعر السلبية إلى العديد من الاضطرابات النفسية في حين يؤدي عدم القدرة على التعبير عن المشاعر الايجابية إلى ضعف العلاقات الاجتماعية كما أشارت دراسة (عبد الرحمان بن عيد الجهني ، 2011) و يؤدي العجز في التعبير عن المشاعر إلى الألكستيميا حسب دراسة (Fatenah Naghavi,2010) .

فالأذكيا انفعاليا يتميزون بقدرتهم على التأثير القوي في الآخرين، ومشاركتهم انفعاليا كما أنهم يمتلكون القدرة على التواصل مع الآخرين من خلال فهم مشاعرهم، ولقد ذهب (محمد السيد عبد الرحمان، 1994) إلى اعتبار التوكيدية إحدى المهارات الاجتماعية الاتصالية ، و اعتبر (Goleman) المهارات الاجتماعية بعدا من أبعاد الذكاء الانفعالي و يعرفها بأنها " مجموعة المهارات التي تمكن

الفرد من التأثير القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم و مشاعرهم ، و معرفة متى تقود و متى تتبع الآخرين و تساندهم و التصرف معهم بطريقة لائقة و تتضمن هذه المهارات سلوكيات لفظية و غير لفظية ، و تقتضي من الفرد استجابات ملائمة و فاعلة و يتأثر أداؤها بخصائص تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به . (في حواس خضرة ، 2012 ، ص 192)

ومن جهته اعتبر (عبد الله جاد محمود، 2002) السلوك التوكيدي متغيرا وسيطا بين الضغوط النفسية والاكنتاب والعدوان، ويعتقد (محمد محمود بني يونس، 2006) بوجود علاقة قوية بين التوكيدية والاتزان الانفعالي .

* / و من جهة أخرى أسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا عند مستوى 0.05 بين إدارة الضغوط النفسية و التوكيدية غير أن الارتباط كان ضعيفا بين معظم الأساليب بأبعاد التوكيدية فيما عدا بعض العلاقات الموجبة و الدالة إحصائيا .

فقد أظهرت النتائج أن مرتفعي السلوك التوكيدي وعلى الرغم من نزعتهم لمقاومة ضغوط الأغلبية يميلون لاستخدام أسلوب الدعم الاجتماعي وهذا يعكس دون أدنى شك حاجة ضرورية لدى الإنسان هي حاجته لمن يعبر أمامه عن مشاعره وأحاسيسه و يستشيريه حينما تختلط عليه الأمور، كما أن مرتفعي سمة التوكيدية يميلون لاستخدام أسلوب التخطيط لحل ما يعترضهم من صعوبات، فهم أشخاص يبادرون بالتصرف في المواقف الطارئة والتي تستدعي السرعة في اتخاذ القرار باستقلالية تامة مع ضرورة تحمل ما يترتب عنه من نتائج، ومن جهة أخرى يتقبلون الواقع المفروض الذي تقتضيه أحيانا طبيعة المهام الإدارية حينما يتعلق الأمر بقرارات جماعية، وتقبل الآخر بالرغم من الاختلاف معه في وجهات النظر هو سمة مميزة لمرتفعي التوكيدية

وبالمقابل فلدى هؤلاء القدرة على التأثير في الآخرين وإحداث التغيير فيهم وهو ما يفسر الارتباط السالب و الدال إحصائيا لبعده التوجيهية والاستقلالية بالابتعاد الذهني كأسلوب سلبي في التعامل مع الضغوط ، أما عن علاقة استخدام أسلوب الدعاية بكافة المقاييس المطبقة في الدراسة فهذا يؤكد بأن مرتفعي الذكاء الانفعالي والصلابة والنفسية والتوكيدية يميلون لاستخدام أسلوب الفكاهة في تعاملهم مع بعض المواقف الضاغطة ، والميل لهذا النوع من الأساليب لدى أفراد عينة الدراسة ليس بالجديد على شعب يعرف بروح الفكاهة بالرغم مما يعرف عنه من سرعة الاستثارة والاندفاع. والملاحظ أن معظم الارتباطات الموجبة و الدالة إحصائيا بين إدارة الضغوط النفسية وأبعاد التوكيدية كانت أساليب إيجابية في التعامل مع الضغوط .

وفي هذا الصدد يشير عبد الله جاد محمود (2002) إلى أن مرتفعي السلوك التوكيدي تتخضع لديهم مهارات المواجهة السلبية عند مواجهة المواقف الضاغطة، ويرى الباحث أن ارتفاع مهارات السلوك التوكيدي يعد من مهارات المواجهة الايجابية في التعامل مع المواقف الضاغطة، كما اتضح أن المواجهة السلبية من أبعاد الضغوط الهامة التي تسهم في الاكتئاب لدى منخفضي السلوك التوكيدي.

* / كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير : الجنس و التخصص (علمي / أدبي) ، وباعتقادنا أن هذا يفسر في ضوء ما يتضمنه الذكاء الانفعالي من تعريف ، فوعي الفرد بذاته ، و قدرته على تنظيمها و حفزها لمواجهة الضغوط و التعاطف مع الآخرين والإحساس بهم و ضرورة امتلاك المهارات الاجتماعية الضرورية للتواصل لا علاقة له بجنس المفحوص أو تخصصه، زيادة على أنها سمة تعكس قيم وفضائل إنسانية تنص عليها شريعتنا وعاداتنا وأعرافنا ينشئ عليها الأطفال منذ نعومة أظافرهم، وإن كانت الدراسات التي أشرنا إليها سابقا تختلف مع هذه النتيجة و ترى أن طبيعة التنشئة الاجتماعية التي

تعزز التعبير عن المشاعر لدى المرأة و تمنع ذلك على الرجل كون ذلك يشكل نقطة ضعف في شخصيته هي التي تجعل من النساء أذكى انفعاليا من الرجل ، كما أوعزت بعض الدراسة الاختلاف في الذكاء الانفعالي لصالح التخصصات الأدبية بطبيعة المواد التي يدرسها الأدبيين مقارنة بالمواد العلمية التي ترتبط بالأرقام و المعادلات و المعلومات العلمية البحتة .

زيادة على ذلك ترى الباحثة أنه كلما زاد التحصيل العلمي للفرد كلما كان أكثر وعيا بذاته وبالتالي يرتفع مستوى ذكاؤه الانفعالي وهو ما أكدته دراسات (سعد محمد علي الشهري ، 2010) و(هريدي، 2003) و (محمود و حسيب ، 2004) والتي انتهت إلى وجود فروق دالة إحصائيا تعزى لصالح المؤهل العلمي الأعلى .

وفي الأخير انتهت الدراسة الحالية إلى أن الذكاء الانفعالي يعد منبئا بإدارة الضغوط النفسية ولعل هذا يؤكد طبيعة العلاقة الارتباطية الطردية التي أسفر عنها التساؤل الفرعي الأول ، فالوعي بالذات في قمة انفعالها أو في مواجهتها للضغوط يتطلب تنظيمها و إدارتها حتى يحسن الفرد التصرف في الموقف الضاغط ، كما أن القدرة على حفز الذات ، المثابرة و الصمود تتطلب رؤية متعددة الجوانب للمشكلات حتى يتسنى حلها و التخطيط لها باقتراح العديد من البدائل ، زيادة على اللجوء إلى استخدام أساليب كالدعم الاجتماعي الانفعالي ، أو الاستعمال الإجرائي للدعم الاجتماعي تتطلب علاقات اجتماعية خاصة و قدرة كبيرة على إدارة تلك العلاقات، وهي البعد الخامس في الذكاء الانفعالي ولعل هذا ما يفسر إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي .

وهي النتيجة التي أكدتها دراسات أيمن غريب قطب ناصر (2011) ، عبد المنعم عبد الله حسيب السيد (2007) ، أما في دراسة عواطف أحمد زمزمي (2011) فقد كان الذكاء

الانفعالي منبأ بمهارة حل المشكلات، وتوصلت دراسة (Hassan Darvish,2011) إلى أن للذكاء الانفعالي دور فعال في تخفيض الضغوط المهنية، وأسفرت نتائج الدراستين اللتين قاما بهما (Mikolajczek& al,2006,2007) عن إمكانية التنبؤ ببعض متغيرات الصحة النفسية و السيكوسوماتية من خلال درجات مقياس الضغوط .و ظهر الذكاء الوجداني كمتغير يلعب دورا وسيطا في ذلك . و تظهر النتائج أن ارتفاع سمة الذكاء الوجداني يرتبط بانخفاض مستوى مؤشرات الصحة النفسية (الاحتراق الداخلي ، المشاعر الداخلية السالبة و الشكاوي الجسمية) واعتبر هذا متغيرا وسيطا و مفسرا في استراتيجيات التعبير الانفعالي . (في أيمن غريب قطب ناصر، 2011 ص ص 168 - 169).

خلاصة الدراسة :

سعت الدراسة الحالية إلى محاولة تفسير العلاقة القائمة بين كل من إدارة الضغوط النفسية بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي ، كما هدفت الدراسة إلى معرفة دلالة الفروق بين أفراد العينة على مقياس الذكاء الانفعالي و التي يعزى الاختلاف فيها للجنس والتخصص (علمي /أدبي) ، زيادة على إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية انطلاقا من درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي .

ومن أجل ذلك تم تطبيق أدوات الدراسة (مقياس الذكاء الانفعالي ، مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية ، مقياس التوكيدية و مقياس الصلابة النفسية) على عينة اختيرت بطريقة قصدية تمثلت في الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر بسكرة و البالغ عددهم 88 من أصل 140 تم توزيع الاستمارات عليهم . و هذا بعد القيام بدراسة استطلاعية كان الهدف منها التأكد من الخصائص السيكومترية للمقاييس . و من ثم قامت الباحثة بجمع البيانات وتحليلها إحصائيا

بالاستعانة ببرنامج الرزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS 19) وذلك بمجموعة من الأساليب الإحصائية بغرض الإجابة على تساؤلات الدراسة كعامل الارتباط البسيط والمتعدد ومعامل الانحدار البسيط واختبارات دلالة الفروق . وانتهى البحث إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين كل من الذكاء الانفعالي بإدارة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية و التوكيدية لدى أفراد عينة الدراسة .
- وجود علاقة ارتباطية موجبة و دالة إحصائيا بين كل من إدارة الضغوط النفسية بالصلابة النفسية و التوكيدية لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.
- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين أفراد عينة الدراسة يعزى فيها الاختلاف لمتغير الجنس و التخصص (علمي / أدبي) كما انتهت الدراسة إلى إمكانية التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية انطلاقا من درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي .

وقد تم تفسير النتائج في ضوء الجانب النظري للدراسة ، وقد بدا التوجه لدينا واضحا منذ البداية في تركيزنا على أهمية العوامل النفسية الإيجابية الداعمة للشخصية، وما تأكيد النتائج لعلاقة المتغيرات محل الدراسة ببعضها البعض إلا تأكيدا آخر يعزز الطرح الذي يتبناه علم النفس الإيجابي واتجاه المناعة النفسية العصبية و الطب عقل-جسم في تركيزهم على الخبرات وكذا السمات الإيجابية التي تعزز من المناعة النفسية للفرد . ومن ثم يمكن الحديث عن إمكانية تنمية تلك الجوانب في الشخصية خاصة في ضوء ما تناولناه في إدارة الضغوط النفسية عن مصادر المواجهة التي تتوسط العلاقة بين الضغط النفسي و الأداء المناعي . و كذا في فصل الشخصية المناعية بخصوص طبيعة سمات الشخصية و كذا في تفصيلنا للجهاز النفسي المناعي و الذي اتضح من خلاله أن تلك العوامل تنمو مع الطفل منذ الولادة ويستمر المحيط في تعزيزها من خلال أساليب التنشئة الاجتماعية، ومن

خلال التعلم الاجتماعي وهو الدور الفعال الذي تقوم به الأسرة إلى جانب المدرسة والذي دعانا إلى التنويه بذلك في دواعي اختيار الموضوع .

قائمة المراجع

قائمة المراجع

1. أحمد العلوان (2011): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطلاب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد7، عدد2
2. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2009): دليل المقاييس واختبارات النفسية والتربوية، ديونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
3. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد (2010): علم نفس الشخصية، عالم الكتب الحديث، اربد الأردن.
4. أحمد عيد مطيع الشخانية (2010): التكيف مع الضغوط النفسية دراسة ميدانية، ط1، دار وائل للنشر عمان الأردن.
5. أحمد محمد عبد الخالق (2007): الأبعاد الأساسية للشخصية، ط 4، دار المعرفة الجامعية. الإسكندرية.
6. أمينة عبد الله بدوي، ماجدة حسين محمود، مصطفى محمود الديب (2011): الأمل والذكاء الوجداني لدى الشباب وعلاقته ببعض المتغيرات الديموجرافية، دراسات عربية في علم النفس، المجلد العاشر، العدد 2، جامعة بنها.مصر.
7. أيمن غريب قطب ناصر (2011): الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر (دراسة تطبيقية بعد أحداث 25 يناير بمصر)، المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، مصر.

8. باسل أبو عمشة، (2013): الذكاء الاجتماعي والذكاء الانفعالي وعلاقتها بالشعور بالسعادة لدى طلبة الجامعة في محافظة غزة،متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس من كلية التربية، جامعة الأزهر غزة. فلسطين.
9. بشير معمريه(2009):دراسات نفسية في الذكاء الوجداني -الاكتئاب -اليأس -قلق الموت-السلوك العدواني - الانتحار، ط1، المكتبة العصرية للنشر والتوزيع، مصر.
10. بشير معمريه، (تحت الطبع)، علم نفس الذات، دار الخلدونية للطباعة والنشر والتوزيع. الجزائر(اتصال شخصي بالمؤلف).
11. بوزازوة مصطفى (2007): ضواغط العمل المدركة لدى المشرفين واستراتيجيات مواجهتها، دراسة ميدانية في الشركة الوطنية للعربات الصناعية الروبية، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه الدولة في علم النفس العمل والتنظيم، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، جامعة الجزائر.
12. تهبدي عادل فاضل البيرقدار (2011): الضغط النفسي وعلاقته بالصلاية النفسية لدى طلبة كلية التربية جامعة الموصل، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، المجلد 11، العدد 1.
13. توم باتلر-داون (2012): أهم خمسون كتابا في علم النفس، ط 1، ترجمة وطبع وتوزيع مكتبة جرير، المملكة العربية السعودية. www.jarirbookstore.com
14. جمعة السيد يوسف (2007) :إدارة الضغوط النفسية، مركز تطوير الدراسات العليا والبحوث، كلية الهندسة، جامعة القاهرة.
15. حباب عبد الحي محمد عثمان (2009): الذكاء الوجداني (العاطفي، الانفعالي، الفعال) مفاهيم وتطبيقات، ط 1، ديبونو للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الاردن.

16. حسين أبو رياش، أميمة عمور، عبد الحكيم الصافي، سليم شريف (2006): الدافعية والذكاء العاطفي دار الفكر ناشرون وموزعون، ط1، الاردن.

17. خضرة حواس (2012): استراتيجيات الإرشاد النفسي في تنمية بعض المتغيرات المساعدة على

التوافق النفسي (دراسة تجريبية لقياس أثر التدريب) ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراه في العلوم في الإرشاد النفسي ، كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية ، جامعة الحاج لخضر . باتنة . الجزائر .

18. دانيال جولمان (2000): الذكاء الانفعالي، سلسلة عالم المعرفة، ترجمة ليلى الجبالي، عدد 262، مطابع الوطن، الكويت.

19. رانيا الصاوي عبده عبد القوي (2010): العوامل الخمسة الكبرى للشخصية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة تبوك، مجلة دراسات نفسية، العدد (3)، مركز البصيرة للبحوث والاستشارات والخدمات التعليمية، الجزائر.

20. زياد بركات (2006): سمات الشخصية المستهدفة بالسرطان: دراسة مقارنة بين الأفراد المصابين وغير المصابين بالمرض، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية) المجلد 20(3). جامعة القدس المفتوحة، منطقة طولكرم، فلسطين.

21. زيزي السيد ابراهيم (2006): العلاج المعرفي للاكتئاب - أسسه النظرية وتطبيقاته العملية وأساليب المساعدة الذاتية، دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.

22. سامر جميل رضوان (2002): الصحة النفسية، ط 1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن.

23. سعاد جبر سعيد (2008): الذكاء الانفعالي وسيكولوجية الطاقة اللاحدودة، ط 1، عالم الكتب الحديث، إربد، الاردن.

24. سعد محمد علي الشهري (2010): الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والخاص بمحافظة الطائف، متطلب تكميلي للحصول على الماجستير في علم النفس تخصص الإرشاد النفسي، جامعة أم القرى.
25. سلامة الشارف سالم خليفة العباني (2010): الذكاء الانفعالي وعلاقته بالاكتئاب لدى عينة من طلبة كلية التربية-جامعة عين شمس، مركز الإرشاد النفسي، المؤتمر السنوي الخامس عشر، مصر.
26. سلامة عبد العظيم حسين، طه عبد العظيم حسين (2006): الذكاء الوجداني للقيادة التربوية، ط 1، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر.
27. سليمة حفيظي (2013): ازدواجية الدور لدى الأستاذ الجامعي بين الأكاديمي والإداري وانعكاساته على جودة أدائه الجامعي، (دراسة ميدانية بجامعة محمد خيضر بسكرة)، أطروحة مقدمة لنيل الدكتوراه في العلوم في علم الاجتماع تخصص: علم اجتماع التنمية. جامعة بسكرة. الجزائر.
28. صفاء الاعسر، علاء الدين كفاقي (2000): الذكاء الوجداني، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
29. طه عبد العظيم حسين (2006): مهارات توكيد الذات، د ط، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر. الإسكندرية - جمهورية مصر العربية.
30. طه عبد العظيم حسين، سلامة عبد العظيم حسين (2006): استراتيجيات إدارة الضغوط التربوية والنفسية، ط 1، دار الفكر ناشرون وموزعون، الأردن.
31. عبد الله بن حميد السهلي (2009): أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى الشباب من المرضى المترددين على مستشفى الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرض، بحث مقدم لقسم علم النفس متطلب تكميلي للحصول على درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي)، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

32. عبد الحليم محمود السيد وآخرون (2009): الأسس النفسية لتنمية الشخصية الإيجابية للمسلم المعاصر، ط1، إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع. القاهرة.
33. عبد الحميد سعيد حسن، راشد بن سيف المحرزي، محمود محمد إبراهيم (2006): جودة الحياة وعلاقتها بالضغوط النفسية واستراتيجيات مقاومتها لدى طلبة جامعة السلطان قابوس، وقائع ندوة علم النفس وجودة الحياة. جامعة السلطان قابوس. مسقط من 17 إلى 19 ديسمبر.
34. عبد الرحمان بن عيد الجهني (2011): المهارات الاجتماعية وعلاقتها بالسلوك التوكيدي والصلابة النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية، مجلة جامعة أم القرى للعلوم الاجتماعية، المجلد الرابع، العدد الأول.
35. عبد العظيم سليمان المصدر (2008): الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد السادس عشر، العدد الأول.
36. عبد الله الضريبي (2010): أساليب مواجهة الضغوط النفسية المهنية وعلاقتها ببعض المتغيرات دراسة ميدانية على عينة من العاملين بمصنع زجاج القدم بدمشق. مجلة جامعة دمشق، المجلد 26 العدد الرابع.
37. عبد الله جاد محمود (2006): السلوك التوكيدي كمتغير وسيط في علاقة الضغوط النفسية بكل من الإكتئاب والعدوان. مؤتمر التعليم النوعي ودوره في التنمية البشرية في عصر العولمة، جامعة المنصورة أيام 12 - 13 أبريل.
38. عبد المحسن إبراهيم ديغم (2008): الفاعلية الذاتية وأساليب مواجهة الضغوط كمتغيرات محكية للتمييز بين الأمل والتفاؤل. دراسات عربية في علم النفس، مج 7، ع 1، (جامعة المنيا)

39. عبد المنعم أحمد الدرديري (2004): دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي، ط 1، عالم الكتب للنشر والطباعة والتوزيع، مصر.
40. علاء عبد الرحمان محمد (2009): الذكاء الانفعالي الوجداني والتفكير الابتكاري عند الاطفال، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن.
41. علي عسكر (2000): ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، ط 2، دار الكتاب الحديث، الكويت.
42. عواطف أحمد زمزمي (2011): الذكاء الوجداني وعلاقته بالقدرة على حل المشكلات الاجتماعية لدى طالبات المرحلة الجامعية بمكة المكرمة، مجلة كلية التربية، العدد 11، كلية الآداب والعلوم الإدارية جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
43. غالب بن محمد علي المشيخي (2009): قلق المستقبل وعلاقته بكل من فاعلية الذات ومستوى الطموح لدى عينة من طلاب جامعة الطائف، دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية - جامعة أم القرى. متطلب تكميلي لنيل درجة الدكتوراه في علم النفس تخصص (إرشاد نفسي).
44. فاروق السيد عثمان (2001): القلق وإدارة الضغوط النفسية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة.
45. فتيحة بن زروال (2012): استراتيجيات مواجهة الإجهاد لدى الأنماط السلوكية، دراسات نفسية وتربوية - مخبر تطوير الممارسات النفسية والتربوية، عدد 8 جوان 2012، جامعة العربي بن مهيدي أم البواقي. الجزائر.
46. فضل إبراهيم عبد الصمد، (2002): الصلابة النفسية وعلاقتها بالوعي الديني ومعنى الحياة لدى عينة من طلاب الدبلوم العام بكلية التربية بالمنيا، دراسة سيكومترية-كلينيكية، مجلة البحث في التربية وعلم النفس، مج 17، ع 2، جامعة المنيا، مصر.
47. كمال إبراهيم مرسي (2000): السعادة وتنمية الصحة النفسية، ط 1، دار النشر للجامعات مصر.

48. لطيف غازي مكي، براء محمد حسن (2011): صلاة الشخصية وعلاقتها بتقدير الذات لدى التدريسيين في الجامعة، مجلة البحوث التربوية والنفسية، العدد الحادي والثلاثون. جامعة بغداد، مركز الدراسات التربوية والنفسية. موجودة على موقع: (<http://www.novapdf.com>)
49. ماجدة بهاء الدين السيد عبيد (2008): الضغط النفسي ومشكلاته وأثره على الصحة النفسية، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
50. محمد السيد عبد الرحمان (1998): دراسات في الصحة النفسية (المهارات الاجتماعية - الاستقلال الذاتي - الهوية)، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة.
51. محمد محمود بني يونس (2007): سيكولوجيا الدافعية والانفعالات، ط1، دار المسيرة للطباعة والنشر، عمان الأردن.
52. محمود سعيد الخولي (2011): الذكاء الوجداني بين النشأة والتطبيق، ط 1، المكتبة الأنجلو مصرية. مصر.
53. مدحت أبو النصر (2008): تنمية الذكاء العاطفي / الوجداني مدخل للتميز في العمل والنجاح في الحياة، ط1، دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.
54. مصطفى رشاد مصطفى الأسطل (2010): الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كليات التربية بجامعة غزة. رسالة مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير بالجامعة الإسلامية بكلية التربية قسم علم النفس تخصص (إرشاد نفسي).
55. مفتاح محمد عبد العزيز (2010): مقدمة في علم نفس الصحة: مفاهيم - نماذج - نظريات - دراسات، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.

56. منال رضا حسان، (2009): الصلابة النفسية في علاقتها بقلق المستقبل لدى عينة من معلمات طفل

ما قبل المدرسة بمحافظة الغربية (دراسة ارتباطية)، مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، مصر.

57. نبيل كامل دخان، بشير إبراهيم الحجار (2006): الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة الإسلامية

وعلاقتها بالصلابة النفسية لديهم، مجلة الجامعة الإسلامية (سلسلة الدراسات الإنسانية)، المجلد الرابع

عشر، العدد الثاني، غزة، فلسطين. <http://www.iugaza.edu.ps/ara/rsearch>

58. نبيلة أحمد أبو حبيب (2010): الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي

لدى أبناء الشهداء في محافظات غزة، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في التربية تخصص علم

النفوس، جامعة الأزهر بغزة. فلسطين.

59. نزار بن حامد بن دغليبالقائدي (2012): أساليب مواجهة الضغوط وعلاقتها ببعض سمات الشخصية

لدى طلاب المرحلة الثانوية بمحافظة جدة، دراسة مقدمة إلى قسم علم النفس بكلية التربية - بجامعة أم

القرى، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس تخصص (الإرشاد النفسي). المملكة العربية

السعودية.

60. نشوى عمار أبو بكر دردير (2010): فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب

مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، دراسة مقدمة للحصول على درجة

دكتوراه الفلسفة في التربية تخصص إرشاد نفسي، معهد الدراسات التربوية، قسم الإرشاد النفسي، جامعة

القاهرة.

61. نعمات علوان، زهير النواجحة (2013)، الذكاء الوجداني وعلاقته بالإيجابية لدى طلبة جامعة

الإقصي بمحافظات غزة، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، المجلد الحادي والعشرون،

العدد الأول. موجودة على الموقع: <http://www.iugaza.edu.ps/ar/periodical/>

62.نورة ابراهيم السليمان (2011): أساليب مواجهة الضغوط لدى عينة من الطالبات المتفوقات و غير

المتفوقات بالمرحلة الجامعية ، تم إقاؤه في المؤتمر العلمي لقسم الصحة النفسية بكلية التربية بجامعة
بنها " الصحة النفسية نحو حياة أفضل للجميع" جامعة الملك سعود ، الرياض ، المملكة العربية
السعودية .

63.النيال مایسة، إبراهيم هشام (1997) :أساليب مواجهة ضغوط أحداث الحياة و علاقتها ببعض

الإضطرابات الانفعالية لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة قطر " المؤتمر الدولي الرابع للإرشاد
النفسي بجامعة عين شمس ، المجلد الأول .

64.هناء خالد الرقاد، عزيزة أبو دية (2012) : الذكاء العاطفي لدى القادة الأكاديميين في الجامعات

الأردنية الرسمية وعلاقته بسلوك المواطنة التنظيمية لدى أعضاء الهيئة التدريسية ، مجلة الجامعة
الإسلامية للدراسات التربوية و النفسية ، المجلد العشرون ، العدد الثاني .

65.وفاء مسعودي (2009) :مصادر الضغط المهني و استراتيجيات المواجهة لدى الأستاذ الجامعي ،

دراسة ميدانية على عينة من الأساتذة بجامعة محمد خيذر بسكرة ، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير
فيعلم النفس تخصص علم النفس المرضي الاجتماعي .

66.ولاء أسحاق حسان (2009) : فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة

الإسلامية بغزة ، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير في الإرشاد النفسي بقسم علم النفس في
كلية التربية بالجامعة الإسلامية بغزة .

67.يوسف جوادي (2006) : مصادر و مستويات الضغط النفسي لدى الأستاذ الجامعي (دراسة ميدانية

بجامعة قسنطينة) ،مذكرة مكملة لنيل شهادة ماجستير في علم نفس العمل و التنظيم . جامعة قسنطينة .
الجزائر

68. يوسفى حدة (2012) : فاعلية برنامج (معرفي - سلوكي) في تنمية بعض المتغيرات الواقية من

الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة شبه تجريبية) ، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه

علوم في علم النفس - تخصص الإرشاد النفسي - جامعة الحاج لخضر باتنة _ الجزائر

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

69. Adam Clarke .www.brain-freeze.co.uk. 18/05/2011 à16h 25

70. **Adilegülşahsert(2003) :The effect of an assertiveness training on the assertivenessand self esteem level of 5th grade children**, a thesis submitted to the graduate school of social sciences of middle east technical university , in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science in the department of educational sciences.Turky

71. Alexis Avalon (2006) :**Art in new directions :the development and application of a contrast that uses the arts to promote transformation and self actualization in health care and education/therapy** , a dissertation submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of doctor of philosophy department of Curriculum and Instruction College of Education University of South Florida.

72. Andrej LUNESKI , Panagiotis D. BAMIDIS , MadgaHitoglou-Antoniadou(2008) : **Affective Computing and Medical Informatics: State Of The Art in Emotion Aware Medical Applications**, eHealth Beyond the Horizon-Get IT There S.K Andersen et al .(Eds.)

73. Anna ,L. Marsland et al (2001) : **Stress, Immunity , and Susceptibility toinfectious disease** , in Andrew Baum, Tracey.A. Revenson, Jerom E .Singer, .Handbook of health psychology .Lawrance Erlbaum associates, publishers Mahwah , New jersey, London.

74. Anne Hartmann (2007) : **Etude longitudinale de la qualité de vie et des stratégies d'ajustement des patientes avec un cancer du sein et de leur " accompagnant – référent "** , thèse présenté en vue de l'obtention du grade de docteur en psychologie . université de Haute- Bretagne Rennes 2.
75. Anthony J. Porreco(2010) : **It's your family, i assert you: the role of family communication, patterns in determining differences in assertive communication**, A thesis submitted to the Faculty of the University of Delaware in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Arts in Communication .
76. Arie Todd Greenleaf (2011) : **Human agency, hardiness, and proactive personality : potential resources for emerging adults in the college-to-career transition** , thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the Doctor of Philosophy degree in Rehabilitation and Counselor Education(Counselor Education and Supervision)in the Graduate College of The University of Iowa.
77. ASTIER M. ALMEDOM (2005) : **Resilience, hardiness, sense of coherence, and posttraumatic growth: all paths leading to "light at the end of the tunnel"?**, Journal of Loss and Trauma, 10:253–265, Taylor & Francis Inc.
78. Atena Mehrparvar, Amir Moghaddam , Mahvash Raghbi , Mehrdad Mazaheri, Fatemeh Behzadi (2012) : **A Comparative Study of Psychological Hardiness and Coping Strategies in Female Athlete and Non-Athlete Students** , International Research Journal of Applied and Basic Sciences. Vol., 3 (4), 817-821. <http://www.irjabs.com>.
79. Benishek, L.A , Feldman, J.M , Shipon, R.W. Mecham , S.D. & Lopez , F , G. (2005) : **Development and evaluation of the revised academic hardiness scale** .Journal of career assessment ,13,(1) , 59-79.
80. Cheryl D. Conrad (2011) : **The Handbook of Stress : Neuropsychological Effects On the Brain** , Willy-Blackwell publications .United Kingdom.

81. **Chikwe Agbakwur**, Ugwueze Stella : (2009) **Effect of assertiveness effect of assertiveness training on resilience among early-adolescents**, European Scientific Journal , May edition vol. 8, No.10,
82. Con Stough, Donald H. Saklofske & James D.A. Parker: (2009) **Assessing Emotional Intelligence :Theory , Resaerch& Applications** , Library of Congress. New york
83. Daniel T. Gilbert ,Eric Driver-Linn and Timothy D. Wilson (2002) : **The trouble with vronsky :Impact bias in the forcasting of future affective states**. In Lisa Feldman Barrett & Peter Salovey ,(eds) , **The wisdom in feeling, psychological processes in emotional intelligence**, the Guilford press New york.
84. Dave Miranda, Julien Morizot , Alexandre J. S. Morin , Régine Debrosse (2009) : **Traits de prsonnalité et santé physique à l'adolescence** , *Revue québécoise de psychologie* , 30(1) ,119-141.
85. David C. Funder (1991) : **Global traits: A Neo-Allportian Approach to Personality** , American Psychology Association, vol.2, N 1
86. David Guettman (1995) : **The psychic Immune system in later life :Thoughts on the late-onset disorders** . Paper presented to conference on mental health and aging , Tel Aviv university,
87. David Pargman (2006) : **Managing Performance Sterss : Models & Metods**, Routledg Taylor & Francis Group . New york .London .
88. E. GREBOT B. PATY , N. GIRARD DEPHANIX,(2006) : **Styles défensifs et stratégies d'ajustement oucoping en situation stressante** , L'Encéphale;32 : 315-24, cahier 1
89. Eddie Harmon-Jones , Brandon J. Schmeichel , Michael Inzlicht , and Eddie Harmon-Jones(2010) : **Trait Approach Motivation Relates to Dissonance Reduction** ; Social Psychological and Personality Science 000(00) .

90. Edward J , Peacock and Paul, T.P. Wong (1993) : **Relations between appraisals and coping schemas : support for the congruence model** , Canadian journal of behavioral science 25 :1.
91. ElifOkan(2010) : **Psychoneuroimmunology : Fundamental concepts &clinical Implications** . / <http://bilgiacademia.edu>. 22/06/2010. à 21h.
92. Eva Gilboa& William Revelle, **Personality and the structure of affective response** .www.personalityproject.org 14/06/2012 à 17h 30
93. FatanehNaghavi , MarofRedzuan , MarianiMansor (2010) : **The Relationship between Alexitymia and EmotionalIntelligence** , Asian Social Science , Vol. 6, No. 11;; www.ccsenet.org/ass.
94. Felicia A. Hupper (2005) : **Positive emotions and cognition: developmental, neuroscience and health perspectives**, Psychology Press, New York.
Proceedings of the 8th Sydney Symposium 2005. (Convened by Joseph P. Forgas)
95. Felicia Bell Bradshaw (2008) : **Exploring the Relationship between Emotional Intelligence and Academic Achievement in African American Female College Students** , College of Notre Dame of Maryland.
96. Fumi O. Naughton(1997) : **Stress and coping**, California state university, Northridge. <http://www.cnsun.edu> 25/06/2011 à18h.
97. G. Saucier , L.-R. Goldberg (2006) : **Personnalité, caractère et tempérament : la structure translinguistique des traits** , Psychologie française 51, <http://france.elsevier.com/direct/PSFR/> 23/06/2012
98. Gerald Matthews, Moshe Zeidner, and Richard D. Roberts (2003) : **Emotional Intelligence Science and Myth**, A Bradford Book The MIT Press , Cambridge, Massachusetts , London, England.
99. Ghareeb Abdel-fatehGhareeb(1992) : **The relationship between assertiveness and anxiety in Emirates (male, female) sample** .paper

presented at the world psychiatric association, Regional Symposium in Cairo, Egypt , on 16-18 jan.

100. GrebotE (2010) : **Coping, styles défensifs et dépersonnalisation de la relation soignante d'urgence**, *Annales medio-psychologiques*,
101. H.W.Krohne (2002) : **Stress and coping theories** , a johannesgutenberg – universitat Mainz .Germany .
102. Henry Dreher(1995) : **the immune power personality : 7 Traits you can develop to stay healthy**, Penguin Books , New York .USA.
103. Horsburgh, V. A., et al (2008) : **A behavioural genetic study of mental toughness and personality**. *Personality and Individual Differences Review* .www.elsevier.com/locate/paid. 16/07/2013 à 8h 45
104. Ian.J .Deary , **The trait approach to personality** ,chapter 6. www.drcb.qwriting.org.17/05/2011. à 18h
105. IvelinaPeneva, StoilMavrodiev (2013) : **A Historical Approach to Assertiveness , Psychological Thought** , Vol. 6(1), 3–26,<http://www.psychopen.eu> / 25/07/2013 à 9h 35
106. J.H. GRUZELIER (2002) : **A Review of the Impact of Hypnosis, Relaxation, Guided Imagery and Individual Differences on Aspects of Immunity and Healt** , Taylor & Francis Ltd, Vol. 5 (2), pp. 147–163.
107. JafarShabani , SitiAishah Hassan , Aminah Ahmad , Maznah Baba (2010) : **Exploring the Relationship of Emotional Intelligence with MentalHealth among Early Adolescents** , *International Journal of Psychological Studies* , Vol. 2, No. 2; www.ccsenet.org/ijps

108. Jaye Wald, Steven Taylor, Gordon J. G. Asmundson, Kerry L. Jang , Jennifer Stapleton(2008) : **Psychological Resiliency, Literature Review Of Concepts** , DRDC Toronto Scientific Authority. **Canada.**
109. John D, Mayer Peter Salovey , David Caruso (2004) **Emotional Intelligence : theory ,finding ,and implications** , psychological inquiry ,vol .15 .n3 197-215.
110. John D,Mayer &CasyD.Cobb (2000) : **Educational policy on emotional intelligence : Does it make sense** , Educational Psychology Review, *Vol. 12, No. 2.*,
- 111.** John D. Mayer , Peter Salovey , David Caruso , Gill Sitarenios (2001) : **Emotional intelligence as standart intelligence** *www. emotionaliq. Org*
112. John D. Peter Salovey (1997) : **What is Emotional Intelligence** ,in Salovey& D.J Sluyter (eds) emotional development and emotional intelligence .new york basic books .
113. Julien Morizot , Dave Miranda (2007) : **Approche des traits de personnalité : Postulats controverses et progrès récents**, *Revue de psychoéducation* , Volume 36, numéro 2.
114. JULIEN MORIZOT, DAVE MIRANDA (2007) : **Développement des traits de personnalité au cours de la vie : Continuité ou changement ?** Canadian Psychology, Vol. 48, No. 3, 156-173 .
115. Kate M. Loewenthal and Christopher Alan Lewis (2011) :**Mental health, religion and culture**,special issue vol. 24. N: 4 .*www. the psychologist.org.uk.*
14/08/2012 à 22h45

116. LARS PENKE , JAAP J. A. DENISSEN ,, and GEOFFREY F. MILLER (2007) : **The Evolutionary Genetics of Personality** ,European Journal of Personality ,21(549-587).
117. LaurencinePiquemal-Vieu(2001) : **Le coping une ressource à identifier dans le soin infirmier.** Recherche en soins infirmiers N° 67 - decembre ,
118. Lisa M. Thornton & Barbara L. Andersen (2006) :**Psychoneuroimmunology examined: The role of subjective stress**,Cellscience Reviews vol ,2. N, 4.
119. Louise Barkhuus& Patricia Csank(1999) :**Allport's theory of traits : A critical review of the theory and two studies.** www.barkhus/Allport 23/06/2012. à 12h45
120. Louise,C.Hawley,,JosA.Bosh,Christopher,G.England, PhillipT.Marucha,&JohnT.Cacioppo :**Loneliness, dysphoria, stress and immunity: role for cytokins**www. psychology.uchicago.edu._22 07 2012 09 :15h
121. Lyle E .Bourne , Jr and Rita A.Yaroush,2003, **stress and cognition : A cognitive psychological perspective** , national aeronautics and space administration , university of Colorado.
122. M. A. Romero (2008) : **Emotional Intelligence a theoreticalapproach** ,annuary of clinical and health psychology ,vol 4, (71-74)
123. Maddi (2013) : **Personal Hardiness as the Basisfor Resilience**.in .Hardiness : Turning stressful circumstances into resiliente growth. **Chapter 2**.http://www.springer.com. 20/07/2013 à 6h30
124. Madeline M.Lorentz (2006) :**Stress and Psychoneuroimmunology revisited :using mind-body interventions to reduce stress.** Alternative Journal of Nursing, issue 11.
125. Mahmood Nooraie&IrajSaieArasi (2011) : **EmotionalIntelligence and faculties academic performance :The social competencies**

- approach**, international journal of education administration and policy studies ,vol.2(4).p.p.45-52
126. Margaret Beasley, Ted Thompson, John Davidson (2003) :**Resilience in response to life stress: the effects of coping style and cognitive hardiness**, Personality and Individual Differences 34 , 77–95 ,
www.elsevier.com/locate/paid. 16/07/2013 à 8h 45
127. Mark A. Staal (2004) : **Stress, Cognition, and Human Performance: A Literature Review and Conceptual Framework**, Ames Research Center, Moffett Field, California
128. Matthew Bambling(2006) :**Mind, Body and Heart: Psychotherapy and the Relationship between Mental and Physical Health** , PSYCHOTHERAPY IN AUSTRALIA •. Vol,12.no 2
129. Michael Byrne (2012) :**A study of the relationship between emotional intelligence and stress management in the Irish workforce** , Submitted in partial fulfilment of the requirements of the Higher Diploma (Psychology Specialization) at DBS School of Arts, Dublin.
130. Michelle Bissonnette (1998): **Optimism, Hardiness, and Resiliency:A Review of the Literature**
_http://www.reachinginreachingout.com/documents/Optimism Hard.
12/07/2013. à 14h45
- 131.** Michelle Rowe (1998) :***American Journal of Health Studies: 14(1) 1998.***
132. Mohamed Ali Mohammady far , Mahmood S.Khan&BahmanKordTamini (2009) : **The effect of emotional intelligence and job burnout on mental and physical health**, journal of the indian academy of applied psychology ,vol 35 ,n 2, 219-266.
133. _ Natalie L .Shippley, Mary Jo Jackson & Sharon Larisa Segrest, **The effects of emotional intelligence, age, work experience, and academic**

- performance**, Research in Higher Education Journal, www.aabri.com/manuscripts
22/07/2011 à 3h45
134. Nick Haslam (2007) : **introduction to personality and intelligence** ,Sage
publications Ltd LONDON .
135. **Nikom Moonmuang (2005) : Stress management and health promotion
behaviours in young men in tertiary education settings** , submitted to satisfy
the requirement for the doctor of philosophy degree , nikommoonmuang
School of Psychology ,Faculty of Arts, Victoria University.
- 136 . Nikos Ntoumanis, Jemma Edmunds, and Joan L. Duda ,
(2009) : **Understanding the coping process from a selfdetermination
theory perspective** ; British Journal of Health Psychology ,14, 249–
260
137. Oakley Ray (2004) : **How the Mind Hurts and Heals the Body** , American
Psychologist ,vol.59.N.1 p :32
138. Olivier Luminet et Nicolas Vermeulen (2004) : **Personnalité et
psychopathologie cognitive** , dans M. van der Linden & G. Ceschi (Eds.),
Traité de psychopathologie cognitive ;. Marseille: Solal.p :11 p :12.
139. Paul T. Bartone (2007) : **Test- Retest Reliability Of The Dispositional
Resilience Scale**, Psychological Reports,101,943-944.
<http://www.springer.com/cda/content/document/cda>.
140. Peter,Salovey,John,D,Mayer,(1990) : **Emotional Intelligence** . bayond
publisher .co,inc
141. Rachel A. Kinder (2008): **Development and validation of the student
activation measure** , Disseryation submitted to the faculty of the graduate
school of Vanderbilt University in the partial fulfillment of the requirements
for the degree of Docteur of philosophy in Nursing science . Nashville.
142. Ramazan Hasanzadeh ,GalimMahdinejad , **Investigation of the Relationship
between Self-assertiveness and School's attitude** , Journal of Elementary

- Education , Vol.22, No. 1 pp.81-88 http://pu.edu.pk/images/journal/JEE/PDF-Files/6_hasanzade 22/07/2013 à 22h45
143. Ramesar, S.Koortzen,P, &Oosthuizen,R.M (2009) : **The relationship between emotional intelligence and stress management** .SA Journal of industrial psychology / www.sajip.co.za.
144. Reuven Bar-on & James D. A.Parker(2000) : **The hand book of emotional intelligence : Theory ,Developments ,Assesment and Application at Home , School and in the Workplace** ,JOSSEY-BASS Inc publishers ,California .
145. Reuven Bar-on (2006) :**The Bar-on Model of emotional -social intelligence** EI.Consortium for research on emotional intelligence in organization ,psicothema ,18, sup ,13_25 .www.eiconsortium.org.
146. Reuven Bar-on (2010) : **Emotional Intelligence :an integral part ofpositive psychology** ,sought african journal of psychology ,;vol (40)p.p.54-62
147. Robberts Emmerling , Daniel Goleman (2003) : **motionalIntelligence :issues and common misunderstanding**. www.Elconsortium.org.
148. Robin L.Greene , Kenneth M. NOWACK (1996) : **Hassles, Hardiness and absenteeism : results of 3-years longitudinal study**. Work&stress , v.0,n.0,000-000. <http://www.getlifehub.com/resources/14-abstractFile> , 16/07/2013.à 18h30.
149. Salvatore R. Maddi (1999) :**The Personality Construct of Hardiness Effects on Experiencing, Coping, and Strain**, *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*.
150. Sandra Baret (1993) :**Psychoneuroimmunology the bridge between science and spirit** , book chapter in Silver Threads , editors : B.Kane , J.Millay&D.Brown. Praeger

151. Sharon Kay Judkins (2001) : **Hardiness, stress, and coping strategies among mid-level nurse managers : implications for continuing higher education** ,
Dissertation Prepared for the Degree of DOCTOR OF PHILOSOPHY ,
UNIVERSITY OF NORTH TEXAS.
152. Shohreh Ghorbanshiroudi¹, Javand Mohammad
Mojtaba Keikhayfarzanehad Khalatbari, Mohammad Salehi, Sona (2011) : **The relationship between emotional intelligence and life satisfaction and determining their communication skill test effectiveness** , Indian journal of
science .vol.4 N11 p :1561.
153. Sigurd W. Hystad (2012) : **Exploring Gender Equivalence and Bias in a Measure of Psychological Hardiness**, International Journal of Psychological
Studies; Vol. 4, No. 4. Published by Canadian Center of Science and
Education. www.ccsenet.org/ijps.
154. Steven, F. Maier, Linda R. Watkins, & Monika, Fleshner (1994) :
Psychoneuroimmunology : The interface between behaviour, brain and immunity , American Psychologist , vol.49. N.12.
155. Suzanne C. Segerstrom (2003) : **Individual differences, immunity, and cancer: Lessons from personality psychology** , Academic Presse.
www.elsevier.com/locate/ybrbi.
156. Sylvian , Pirot (2003) : **Neurobiologie de la perception des émotions : Structures et systemes mis en jeu**, p :230. Neuropsychiatrie
tendances et débats 22 :25-34 www.Neuropsychiatrie.fr
157. Timothy D. Wilson¹ and Daniel T. Gilbert (2005) : **Affective Forecasting : Knowing What to Want**, American Psychological Association, Volume 14—
Number 3

158. Valerie J .Sutherland & Cary L. Cooper (2000) : **Strategic Stress Management An Organizational Approach** , PALGRAVE publishers .GB.
159. William J. Doherty , Robert G. Ryder (1979) : **Locus of Control, Interpersonal Trust, and Assertive Behavior Among Newlyweds**, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 37, No. 12, 2212-2220
160. Yvonne Stys et Shelley L. Brown (2004) : **Étude de la documentation sur l'intelligence émotionnelle et ses conséquences en milieu correctionnel**, Direction de la recherche Service correctionnel du Canada .

قائمة الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بسكرة

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استمارة تحكيم استبيان لقياس الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية .

أستاذي الفاضل ، تحية طيبة ...و بعد ،

في إطار إعداد رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي حول إدارة الضغوط النفسية و علاقتها
بسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية و التوكيدية في ظل الذكاء الانفعالي على عينة من أساتذة
التعليم الجامعي الممارسين لمهام إدارية ، سنعرض عليكم أداة تحكيم تقيس الصلابة النفسية و
المطلوب منكم أستاذي الكريم إبداء رأيكم الصريح حول التعلّمة و البدائل و الفقرات المتعلقة بأبعاد
المقياس، و قد خصصت جداول مرافقة لغرض التحكيم .

شكرا لكم على تعاونكم معنا

الطالبة مريامة حنصالي

تصميم استبيان لقياس الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية .

نحن بصدد إعداد مقياس حول الصلابة النفسية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية و لهذا نود إشراككم في تصميم هذا المقياس تبعا لإحدى الطرق المتبعة في قياس الصدق . فنرجو منكم إفادتنا في هذا الإنجاز .

و لتسهيل مهمتكم نضع بين أيديكم التعريف الإجرائي لمتغير الصلابة النفسية .

التعريف الإجرائي لمتغير الصلابة النفسية : "هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته و قدرته على استخدام كل المصادر النفسية و البيئية المتاحة ، كي يدرك و يفسر و يواجه بفعالية أحداث الحياة الضاغطة " و توصلت كوبوسا إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صمودا و مقاومة و إنجازا و ضبطا داخليا و قيادة و اقتدارا و مبادأة و نشاطا و دافعية . كما توصلت إلى ثلاثة أبعاد تتكون منها الصلابة النفسية و هي :الالتزام و التحكم و التحدي .(و سنعمد لاحقا لتعريف كل بعد)

تساؤلات الدراسة :

ما طبيعة العلاقة القائمة بين كل من الذكاء الانفعالي ، إدارة الضغوط النفسية و سمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) ؟

و يتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية هي كما يلي :

1 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين إدارة الضغوط

النفسية ؟

2 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين الصلابة النفسية ؟

3 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين التوكيدية ؟

4 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعاده و درجتها الكلية و بين الصلابة

النفسية؟

5 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعاده و درجتها الكلية و بين التوكيدية ؟

6 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة يعزى الاختلاف فيها لمتغيرات (الجنس و

التخصص) ؟

7- هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على

مقياس الذكاء الانفعالي؟

التعليمة :

أستاذي الفاضلأستاذتي الفاضلة

أمامك مجموعة من العبارات تصف شعورك و تعبر عن موقفك من أحداث الحياة الضاغطة ، الرجاء منك أن تقرأها بتمعن ثم تضع علامة (X) أمام الفقرة التي تناسبك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أن إجابتك سوف تحظى بالسرية التامة و لا تستغل إلا في البحث العلمي .

شكرا جزيلاً على تعاونكم معنا .

الطالبة : مريامة حنصالي

البعد الخاص بالالتزام :

التعريف الإجرائي للالتزام: يعني اعتقاد الفرد في حقيقة و أهمية و قيمة ذاته و فيما يفعل ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ و القيم و اعتقاده أن لحياته هدفا و معنى يعيش من أجله .

كما يتضمن الالتزام القدرة على الشعور بعمق المشاركة و الالتزام بمختلف الأنشطة الحياتية و المسؤوليات الاجتماعية ، فالأشخاص الملتزمين يشعرون بالاندماج مع الآخرين و يكونون علاقات ناجحة معهم .

(جدول يمثل النسب المئوية المعبرة عن مدى مطابقة الفقرة للبعد الذي تنتمي اليه)

ملاحظة	أكثر من %75	%50	أقل من 25%	الفقرات
				1- أعتقد أن لحياتي معنى و هدفا أعيش لأجله .
				2 - الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها
				3- لدي مبادئ و قيم ألتزم بها .
				4- أوقات فراغي أفضيها في أمور لا معنى لها .
				5- أغير قيمي و مبادئى إذا دعت الظروف
				6- ليس لدي هدفا محدد أسعى لتحقيقه.
				7- أشعر بالمسؤولية تجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم .
				8- أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و أحداث .
				9- أشعر بالسعادة حينما أخدم مجتمعي
				10- أحيانا لا أعرف ما الذي أريده بالضبط.
				11- انشغالي بأموري لا يسمح لي بالتفكير في أي شيء آخر.
				12- أجد معنى للحياة التي أعيشها و أهدافا تستحق التحدي لأجل تحقيقها

				13- معظم أوقاتي أقضيها في أعمال جديرة بالاهتمام
				14- الولاء لما نتبناه من مبادئ وقيم يعطي للحياة قيمة .
				15- أقوم بأي عمل على أكمل وجه
				16- أعتقد أن الحياة و بالرغم من كل تناقضاتها تستحق أن نحياها.
				17- أغير من مبادئ و قيمي متى دعت الحاجة .
				18- لدي إحساس بالمسؤولية اتجاه الآخرين .
				19- لا أجد في المستقبل يا يدعو للتفاؤل.
				20- أجد سهولة في الحفاظ على العلاقات التي أربطها مع الآخرين .

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

وضوح الفقرات	غير واضحة	واضحة	واضحة نسبيا	واضحة تماما	اقتراح

ترتيب الفقرات	غير مرتبة	مرتبة	مرتبة نسبيا	مرتبة تماما	اقتراح

لغة الفقرات	غير مناسبة	مناسبة	التعليق

				أخذها .
				3- أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها
				4- أخطط لأمر حياتي و لا اتركها تحت رحمة الصدفة أو الحظ أو الظروف الخارجية .
				5 - لا أومن بالخط .
				6- لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي
				7- للصدفة و الحظ دور كبير في حياتي
				8- اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .
				9- أتخذ قراراتي بنفسي و لا تملئ علي من مصدر خارجي.
				10- الحياة فرص و ليست عمل و كفاح
				11- أعتقد أنني أتحكم إلى حد ما في جميع أمور حياتي
				12- تسير حياتي وفق تخطيط مسبق.
				13- مهما كانت العقبات أحاول جهدي إنجاز ما طلب مني .
				14- من خلال العمل الجاد يمكن للمرء تحقيق أهدافه .
				15- يساعد التخطيط في الحياة على تجنب المشاكل التي قد تحدث .
				16- الحياة فرص يحسن الفرد استغلالها و ليست عمل و مثابرة .
				17- أجرب العديد من الطرق لأداء ما يصعب علي
				18- ترهقني المشكلات و تفقدني قدرتي على التحمل
				19- أثق في قدرتي على التعامل مع أي مشكل
				20- النجاح في الحياة يعتمد على ما نبذله من جهود.

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقترح

البعد الخاص بالتحدي :

التعريف الاجرائي للتحدي : ويشير إلى اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير و ضروري للنمو أكثر من كونه تهديدا له ، مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية و الاجتماعية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط بفعالية، و يظهر التحدي في اقتحام المشكلات لحلها ، و القدرة على المثابرة و عدم الخوف عند مواجهة المشكلات.

ملاحظة	أكثر من 75%	50%	أقل من 25%	الفقرات
				1- أستطيع تحقيق أهدافي على الرغم من وجود أي عقبة تواجهني.
				2- أعتقد أن مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي و قدرتي على المثابرة
				3- أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها
				4- أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها .
				5- أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب.
				6- أهدافي المستقبلية لي القدرة على الوصول إليها و تنفيذها .
				7- المشكلات تستنفر قواي و قدرتي على التحدي
				8- أشعر بالخوف و التهديد لما قد يطرأ على حياتي من ظروف و أحداث
				9- لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي
				10 - التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهته بنجاح .
				11 -أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية .
				12 - الحياة الثابتة و الساكنة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
				13 - أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من صعوبات.

				14- يوفر التغيير في الحياة فرصا أخرى للنجاح و التميز.
				15- أكره إدخال أي تغيير على جدول أعمالي
				16- حدوث التغيير في مجرى حياتي أمر وارد و المهم هو القدرة على التعامل معه بنجاح .
				17- بإمكانني الخوض فيما يطرأ على حياتي من تغيير .
				18- أشعر بالتوتر عند مواجهة أي مشكل.
				19- عندما أواجه مشكلة فإنني أبادر بحلها .
				20 - أعرف لمن ألجأ متى احتجت استشارة أو نصحا بخصوص مشكل ما .

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

وضوح الفقرات	غير واضحة	واضحة	واضحة نسبيا	واضحة تماما	اقتراح

ترتيب الفقرات	غير مرتبة	مرتبة	مرتبة نسبيا	مرتبة تماما	اقتراح

لغة الفقرات	غير مناسبة	مناسبة	التعليق

ملاحظات أخرى :

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

إمضاء الأستاذ المحكم

ملحق رقم (2) وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة بسكرة

كلية العلوم الاجتماعية و الإنسانية

قسم العلوم الاجتماعية

استمارة تحكيم استبيان لقياس التوكيدية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية .

أستاذي الفاضل ، تحية طيبة ... و بعد ،

في إطار إعداد رسالة دكتوراه في علم النفس العيادي حول إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي على عينة من أساتذة التعليم الجامعي الممارسين لمهام إدارية ، سنعرض عليكم أداة تحكيم تقيس سمة التوكيدية ، و المطلوب منكم أستاذي الكريم إبداء رأيكم الصريح حول التعلّمة و البدائل و الفقرات المتعلقة بأبعاد المقياس، و قد خصصت جداول مرافقة لغرض التحكيم .

شكرا لكم على تعاونكم معنا

الطالبة مريامة حنصالي

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة التي ينتمي إليها

تصميم استبيان لقياس التوكيدية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية .

نحن بصدد إعداد مقياس حول التوكيدية لدى الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية ، و عليه نود إشراككم في تصميم هذا المقياس تبعا لإحدى الطرق المتبعة في قياس الصدق .
فنرجو منكم إفادتنا في هذا الإنجاز .

و لتسهيل مهمتكم نضع بين أيديكم التعريف الإجرائي لمتغير التوكيدية مع أبعاده الأربعة و هذا بعد اطلاعكم على تساؤلات الدراسة.

تساؤلات الدراسة :

ما طبيعة العلاقة القائمة بين كل من الذكاء الانفعالي ، إدارة الضغوط النفسية و سمتي الشخصية
المناعية (الصلابة النفسية و التوكيدية) ؟

و يتفرع عن هذا التساؤل مجموعة من التساؤلات الفرعية هي كما يلي :

1 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين إدارة الضغوط

النفسية ؟

2 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين الصلابة النفسية ؟

3 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده و درجته الكلية و بين التوكيدية ؟

4 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها و درجتها الكلية و بين الصلابة

النفسية ؟

5 - ما طبيعة العلاقة القائمة بين إدارة الضغوط النفسية بأبعادها و درجتها الكلية و بين التوكيدية ؟

6 - هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أفراد العينة يعزى الاختلاف فيها لمتغيرات (الجنس و

التخصص) ؟

7- هل يمكن التنبؤ بدرجات أفراد العينة على مقياس إدارة الضغوط النفسية من خلال درجاتهم على مقياس الذكاء الانفعالي؟

التعليمة :

أستاذي الفاضلأستاذتي الفاضلة

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات أو الجمل التي تعبر عن أرائك حول مواقف مختلفة من الحياة ، الرجاء قراءتها بتمعن ثم اختيار إجابة واحدة تتفق مع سلوكك و تعبر عن ذاتك و ذلك بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تعبر عن وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أنها لن تستغل إلا لأغراض البحث العلمي .

شكرا جزيلاً على تعاونكم معنا .

الطالبة : مريامة حنصالي

مثال توضيحي :

الفقرات	تعبر عني تماما	تعبر عني	لا تعبر عني إلى حد ما	لا تعبر عني	لا تعبر عني على الإطلاق
أتجنب الدخول في نقاش مع الزملاء خوفا من عدم قدرتي على الدفاع عن أفكاري					x

التعليمة	غير واضحة	واضحة	التعديل

البدائل :

التعديل	مناسبة جدا	مناسبة تقريبا	غير مناسبة	البدائل
				تعبر عني تماما
				تعبر عني
				لا تعبر عني إلى حد ما
				لا تعبر عني
				لا تعبر عني على الإطلاق

التعديل	كاف جدا	كاف نسبيا	غير كاف	عدد البدائل

تعريف تأكيد الذات:

" يعني القدرة على التعبير عن الذات بكل وضوح و تتضمن التعبير عن الأفكار و المشاعر و الدفاع عن الآراء و المعتقدات و كذا الحفاظ على الحقوق و المصالح مع ضرورة الالتزام بالقيم و المعايير الاجتماعية ، كما تعني أيضا قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية محكمة و صريحة . وتتضمن أربعة أبعاد هي على التوالي :

1/ الدفاع عن الحقوق :

و يعرف بأنه قدرة الفرد على مناصرة ما يراه صوابا و الدفاع عن حقوقه و رفض المطالب غير المقبولة و غير المنطقية .

(جدول يمثل النسب المئوية المعبرة عن مدى مطابقة الفقرة للبعد الذي تنتمي إليه)

ملاحظة	أكثر من %75	%50	أقل من 25%	ال فقرات
				1- أعبر عن رأيي بكل حرية أمام زميل قام بفعل غير عادل.
				2 - إذا ضايقتني سلوك أحد الأصدقاء فمن السهل علي إخباره بذلك .
				3- حين يضغط علي أحد الزملاء لتأدية خدمة له أجد صعوبة في الرفض.
				4- إذا كنت واقفا في صف أنتظر دوري و دخل أحدهم أمامي فإنني أعترض علي سلوكه .
				5- إذا أزعجني زميلان بحديثهما الجانبي في أحد الاجتماعات ، فإنني أطلب منهما التزام الهدوء .
				6- إذا زارني أصدقاء و كنت مرتبطا بمواعيد هامه فمن السهل علي الاعتذار منهم .
				7- إذا طلب مني صديق حميم خدمة لا أستطيعها فمن السهل علي رفض ذلك .
				8- حتى لو تكرر تأخر صديقي عن مواعيده فإنني لا أقول شيئا.
				9- حين يستعير أحدهم مني شيئا ذا قيمة و يتلفه فإنني لا أجد ما أقوله له .
				10- إذا حدث و قاطعني أحدهم أثناء نقاش هام فإنني لا أعرف كيف أوقفه.
				11- أحتج على الخدمة السيئة في المطاعم أو الفنادق .
				12- أجد صعوبة في قول "لا".

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

وضوح الفقرات	غير واضحة	واضحة	واضحة نسبيا	واضحة تماما	اقتراح

لغة الفقرات	غير مناسبة	مناسبة	التعليق

2/ التوكيدية الاجتماعية :

و تعرف بأنها قدرة الفرد على المبادأة و التصرف و حسم المسائل و المحافظة على مواقف التفاعل الاجتماعي و إنهاؤها بسهولة و يسر .

ملاحظة	أكثر من %75	%50	أقل من %25	الفقرات
				1- أجد صعوبة في مجاملة الآخرين و الثناء عليهم .
				2- إذا اختلفت في الرأي مع شخص أكبر مني سنا و مكانة أعبّر عن وجهة نظري بكل حرية .
				3- إذا لم تكن لدي رغبة في الحديث مع أحدهم أدعه يشعر بذلك .
				4- أحرص على عدم إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما تجرح مشاعري .
				5- أتجنب الدخول في نقاش مع الزملاء خوفا من عدم قدرتي على الدفاع عن أفكاري .
				6- من السهل علي مواصلة الحديث مع زميل خالفته الرأي .
				7- حينما يحتدم النقاش بين الزملاء حول موضوع ما فإنني أفضل الاحتفاظ برأيي و عدم إبدائه .

				8- أؤدي رأيي المخالف بكل سهولة لمن أتحدث إليه.
				9- أناقش من ينتقد عملي معبرا عن وجهة نظري بكل وضوح.
				10- أبادر بالحديث مع أشخاص جمعني بهم العمل لأول مرة.
				11- عادة ما أكبت مشاعري بدلا من إظهارها .
				12- أعبر عن مشاعر الاستياء من زميل ينتقني دون مبرر.

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

وضوح الفقرات	غير واضحة	واضحة	واضحة نسبيا	واضحة تماما	اقتراح

لغة الفقرات	غير مناسبة	مناسبة	التعليل

3/ التوجيهية :

و تعرف بأنها نزعة الشخص إلى القيادة و التوجيه أو التأثير في الآخرين في مواقف التفاعل الشخصي.

ملاحظة	أكثر من 75%	50%	أقل من 25%	الفقرات
				1- أحب أن أوجه الآخرين.
				2- أتجنب المواقف التي أكون فيها مسؤولا عن اتخاذ قرارات للآخرين

				.
				3- حين يتعلق الأمر بخطة جماعية في العمل أترك عادة زمام الأمور لغيري.
				4- عادة ما أكون المبادر باقتراح الخطط المتعلقة بمهمة ما في العمل.
				5- أبحث دائما عن موقع يعطيني القدرة على التأثير في من حولي.
				6- من السهل علي تلقي الأوامر بدلا من إصدارها.
				7- بالعادة أتحمل مسؤولية أي عمل ينبغي علي فعله.
				8- حين يتعلق الأمر باتخاذ قرار مصيري يتطلع إلي زملائي طلبا للتوجيه.
				9- أتفادي الحديث في المواقف التي يكون فيها حشد كبير من الناس.
				10 - في المناقشات الجماعية عادة ما ما أخذ زمام القيادة.
				11 - حين أواجه مواقف صعبة أترك غيري يهتم بها.
				12- إذا وصلت متأخرا إلى أحد الملتقيات فإنني أفضل الوقوف في الخلف بدل التقدم و الجلوس في الصفوف الأمامية حتى لو كانت شاغرة

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

وضوح الفقرات	غير واضحة	واضحة	واضحة نسبيا	واضحة تماما	اقتراح

لغة الفقرات	غير مناسبة	مناسبة	التعليق

4/ الاستقلالية :

و تعرف بأنها نزعة الفرد إلى المقاومة الفعالة لضغوط الأفراد و الجماعات للانصياع و المسابرة و أن يعبر عن آرائه و أفكاره حتى و إن اختلف معهم.

ملاحظة	أكثر من 75%	50%	أقل من 25%	الفقرات
				1- أفعل ما أراه صوابا و ليس ما يرى الآخرون أنه ينبغي علي فعله.
				2- عادة ما أعترف بعدم فهمي لفكرة قيد المناقشة و أطلب الإيضاح بدلا من مجارة الجميع في قرارهم .
				3- أتمسك برأيي لو كان صحيحا حتى لو خالفني الآخرون عليه.
				4- إذا طلب مني الإدلاء بصوتي فإني أميل لإتباع الأغلبية.
				5- تحدث آراء الآخرين تغييرا كبيرا في قراراتي.
				6- أوافق على قرار اتخذته الجماعة حتى لو لم أن متفقا معهم .
				7- أعبر عن رأيي بغض النظر عما قد يفكر فيه الآخرون .
				8- من السهل علي الاعتراف بعدم اطلاعي على بعض الأمور في مجال عملي على أن أشارك في اتخاذ قرار جماعي هام.

عدد الفقرات	غير كاف	كاف	اقتراح

وضوح الفقرات	غير واضحة	واضحة	واضحة نسبيا	واضحة تماما	اقتراح

قائمة المحكمون لأداة الصلابة النفسية .

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة التي ينتمي إليها
نصر الدين جابر	أستاذ التعليم العالي	بسكرة
كلثوم بلميهور	أستاذ التعليم العالي	الجزائر (2) بوزريعة .
محمد بلوم	دكتور	بسكرة
بوسنة عبد الوافي زهير	دكتور	بسكرة
شفيقة عزداوي	دكتورة	الجزائر (2) بوزريعة .
مصطفى باشن	دكتور	الجزائر (2) بوزريعة .

قائمة المحكمون لأداة التوكيدية .

اسم الأستاذ	الدرجة العلمية	الجامعة التي ينتمي إليها
نصر الدين جابر	أستاذ التعليم العالي	بسكرة
كلثوم بلميهور	أستاذ التعليم العالي	الجزائر (2) بوزريعة .
محمد بلوم	دكتور	بسكرة
بوسنة عبد الوافي زهير	دكتور	بسكرة

ملحق رقم (4) الصورة الأولية لاستبيان الصلابة النفسية .

أستاذتي الفاضلة ،أستاذي الفاضل :

أمامك مجموعة من العبارات تصف شعورك و تعبر عن موقفك من أحداث الحياة الضاغطة الرجاء منك أن تقرأها بتمعن ثم تضع علامة (x) أمام الفقرة التي تناسبك ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة و أنها ستحاط بالسرية التامة و لا تستغل إلا في البحث العلمي .

العبارات	دائما	غالباً	أحياناً	أبداً
1/ أعتقد أن لحياتي هدفاً أعيش لأجله .				
2/ أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها .				
3/ أعتقد أن مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي .				
4/ الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.				
5/ أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.				
6/ أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.				
7/ لدي مبادئ و قيم ألتزم بها .				
8/ أخطط لأمر حياتي و لا أتركها تحت رحمة الظروف الخارجية .				
9/ أشعر بالخوف مما قد يطرأ على حياتي من تغيير.				
10/ أوقات فراغي أقضيها في أمور لا معنى لها .				
11/ لا أومن بالخط .				
12/ أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها				
13/ ليس لدي هدفاً محدداً أسعى لتحقيقه.				
14/ لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي.				
15/ أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب.				
16/ أهتم كثيراً بما يجري من حولي من قضايا و أحداث.				
17/ أعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .				
18/ لدي القدرة على الوصول إلى أهدافي المستقبلية.				
19/ أشعر بالسعادة حينما أخدم مجتمعي.				

				20/ أتخذ قراراتي بنفسي و لا تملئ علي من مصدر خارجي.
				21/ تستنفر الضغوط قواي و قدرتي على التحدي.
				22/ أحيانا لا أعرف ما الذي أريده بالضبط.
				23/ الحياة فرص و ليست عمل و كفاح.
				24/ لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي .
				25/ انشغالي بأموري لا يسمح لي بالتفكير في أي شيء آخر.
				26/ أعتقد أنني أتحكم إلى حد ما في أمور حياتي.
				27/ أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية.
				28/ معظم أوقاتي أفضيها في أعمال جديرة بالاهتمام
				29/ مهما كانت العقبات أحاول جاهدا(ة) إنجاز ما طلب مني .
				30/ يوفر التغيير في الحياة فرصا أخرى للنجاح و التميز
				31/ الولاء لما نتبناه من مبادئ يعطي للحياة قيمة .
				32/ من خلال العمل الجاد يمكن للمرء تحقيق أهدافه .
				33/ أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من صعوبات.
				34/ أقوم بأي عمل على أكمل وجه .
				35/ يساعد التخطيط في الحياة على تجنب المشاكل التي قد تحدث.
				36/ أشعر بالتوتر عند مواجهة أي مشكل.
				37/ أعتقد أن الحياة و بالرغم من كل تناقضاتها تستحق أن نحياها.
				38/ أجرب العديد من الطرق لأداء ما يصعب علي فعله.
				39/ عندما أواجه مشكلة فإنني أبادر بحلها .
				40/ أجد سهولة في الحفاظ على العلاقات التي أربطها مع الآخرين .
				41/ أثق في قدرتي على التعامل مع أي أمر طارئ.
				42/ أعرف لمن ألتجأ متى احتجت استشارة أو نصحا بخصوص مشكل ما .

ملحق رقم (5) الصورة الأولية لاستبيان التوكيدية .

أستاذي الفاضلأستاذتي الفاضلة

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات أو الجمل التي تعبر عن أرائك حول مواقف مختلفة من الحياة ، الرجاء قراءتها بتمعن ثم اختيار إجابة واحدة تتفق مع سلوكك و تعبر عن ذاتك ، و ذلك بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تعبر عن وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أنها لن تستغل إلا لأغراض البحث العلمي.

لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي تماما	العبارات
					1/ أعبّر عن رأيي بكل حرية أمام زميل قام بفعل غير عادل.
					2/ أجد صعوبة في مجاملة الآخرين و الثناء عليهم .
					3/ أحب أن أوجه الآخرين.
					4/ أفعل ما أراه صوابا و ليس ما يرى الآخرون أنه ينبغي علي فعله.
					5/ إذا ضايقتني أحد الأصدقاء بسلوكه فمن السهل علي إخباره بذلك.
					6/ إذا اختلفت في الرأي مع شخص أكبر مني سنا و مكانة أعبّر عن وجهة نظري بكل حرية.
					7/ - أتجنب المواقف التي أكون فيها مسئولاً عن اتخاذ قرارات نيابة عن الآخرين.
					8/ أعترف بعدم فهمي لفكرة قيد

					المناقشة و أطلب الايضاح.
					9/ حين يضغط علي أحد الزملاء لتأدية خدمة له أجد صعوبة في الرفض.
					10/ إذا لم تكن لدي رغبة في الحديث مع أحدهم أدعه يشعر بذلك.
					11/ حين يتعلق الأمر بخطة جماعية في العمل أترك عادة زمام الأمور لغيري.
					12/ أتمسك برأيي لو كان صحيحا حتى لو خالفني الآخرون عليه.
					13/ إذا أزعجني زميلان بحديثهما الجانبي في أحد الاجتماعات ، فأبني أطلب منهما التزام الهدوء.
					14/ / أحرص على عدم إيذاء مشاعر الآخرين حتى عندما تجرح مشاعري
					15/ عادة ما أكون المبادر باقتراح الخطط المتعلقة بمهمة ما في العمل.
					16/ إذا طلب مني الإدلاء بصوتي فأبني أميل لإتباع الأغلبية.
					17/ إذا أراد أصدقاء زيارتي و كنت مرتبطا بمواعيد هامه فمن السهل علي الاعتذار منهم
					18/ - أتجنب الدخول في نقاش مع الزملاء خوفا من عدم قدرتي على الدفاع عن أفكاري.
					19/ - أبحث دائما عن موقع يعطيني

					القدرة على التأثير في من حولي.
					20/ - تحدث آراء الآخرين تغييرا كبيرا في قراراتي.
					21/ إذا طلب مني صديق حميم خدمة لا أستطيعها فمن السهل علي رفض ذلك .
					22/ من السهل علي مواصلة الحديث مع زميل خالفته الرأي .
					23/ من السهل علي تلقي الأوامر بدلا من إصدارها.
					24// أوافق على قرار اتخذته الجماعة حتى لو لم أكن متقفا معهم .
					25/ حين يستعير أحدهم مني شيئا ذا قيمة و يتلفه فإنني لا أجد ما أقوله له .
					26/ أبدي رأبي المخالف بكل سهولة لمن أتحدث إليه.
					27/ بالعادة أتحمّل مسؤولية أي عمل ينبغي علي فعله.
					28/ أعبر عن رأبي بغض النظر عما قد يفكر فيه الآخرون .
					29/ إذا حدث و قاطعني أحدهم أثناء نقاش هام فإنني لا أعرف كيف أوقفه.
					30/ أناقش من ينتقد عملي و أعبر عن وجهة نظري بكل وضوح.
					31/ حين يتعلق الأمر باتخاذ قرار مصيري يتطلع إلي زملائي طلبا

					للتوجيه.
					32/ لا أشارك في اتخاذ أي قرار في مجال عملي ما لم أكن مطلعاً على التفاصيل المتعلقة به .
					33/ أحتج على الخدمة السيئة في المطاعم أو الفنادق .
					34/ عادة ما أكبت مشاعري و لا أظهرها
					35/ حين أواجه مواقف صعبة أتترك غيري يهتم بها.
					36/ أميل عادة لرأي الأغلبية في اتخاذ القرارات الجماعية بغض النظر عن وجهة نظري الخاصة.
					37/ - أجد صعوبة في قول "لا".
					38/ - أعبر عن مشاعر الاستياء للزميل الذي ينتقذني دون مبرر .
					39/ إذا وصلت متأخراً إلى أحد الملتقيات فإنني أفضل الوقوف في الخلف بدل التقدم و الجلوس في الصفوف الأمامية حتى لو كانت شاغرة
					40/ الامتثال لرأي الأغلبية دون نقاش ليس من طبعي .

ملحق رقم (6) المقاييس المطبقة في الدراسة .

بيانات شخصية :

السن

الجنس.....

التخصص.....

أستاذتي الفاضلة أستاذي الفاضل :

في إطار الإعداد لدراسة حول الأستاذ الجامعي الممارس لمهام إدارية سنعرض عليكم (4) استمارات تتعلق بمواقف مختلفة من الحياة، و المطلوب منكم هو قراءتها بتمعن ثم اختيار إجابة واحدة فقط و ذلك بوضع إشارة أمام الخيار الذي ترونه الأنسب لكم.

و بهدف تسهيل المهمة عليكم سوف نقوم بتوزيعها دفعة واحدة على أن يتم جمعها بعد ثلاثة أيام ، و نعلمكم أن الوقت المحدد للإجابة على كل واحدة هو (20) دقيقة ، و أنه من الضروري جدا الإجابة على كافة الفقرات ، ذلك أن نسيان واحدة منها سيعرض الاستمارة للإلغاء.

و في الأخير لا يسعنا إلا أن نتقدم لكم بخالص الشكر و الامتنان على تعاونكم معنا لإثراء البحث العلمي.

الباحثة : مريامة حنصالي.

استمارة رقم (1) مقياس الذكاء الانفعالي

أستاذي الفاضلأستاذتي الفاضلة

فيما يلي مجموعة من العبارات توضح سلوكك الذي تصف به نفسك ، أو يوجد ضمن صفاتك و قد لا يوجد .
اقرأ كلا منها باهتمام و أجب عنها باختيار إجابة واحدة من الإجابات الخمسة الموضحة أمام كل عبارة ، بحيث
تعبر الإجابة عن وجهة نظرك ، و تعكس بدقة وصفك لنفسك ، و عندئذ ضع علامة (X) أمام الفقرة التي
تناسبك .

و نعلمكم بأنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة ، فالإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن وجهة نظرك
بدقة ، فلا تختار سوى إجابة واحدة لكل عبارة، ولا تترك أي واحدة منها دون الإجابة عنها ، و إجابتك ستحاط
بالسرية التامة و لا يطلع عليها سوى الباحث لاستخدامها في البحث العلمي

لا تنطبق علي إطلاقا	تنطبق علي قليلا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي تماما	العبارات	
					أشعر بالثقة في ذاتي في معظم المواقف ...	1
					لا توقفي العقبات عن تحقيق أهدافي	2
					أستطيع تغيير انفعالاتي بسرعة عندما تتغير الظروف	3
					أستطيع أن أكون لي أصدقاء بسهولة	4
					عند سماعي عن مشكلة لشخص ما يتداعى إلى ذهني حلول كثيرة لها	5
					لدي القدرة على التكيف مع الأحداث الجارية ...	6
					عندما أكون قلقا من مشكلة ما فإنني أستطيع تحديد أي جانب من جوانبها يضايقني ...	7
					عادة ما أكون هادئ و ايجابي حتى في الظروف الصعبة	8
					أكون متفائلا بصفة عامة و أخطئ لمستقبلي .	9
					يصفني زملائي بأن إحساسي مرهف تجاه الآخرين	10
					أجيد فن التعامل مع الآخرين .	11
					أسعى دائما لأكون من المتفوقين .	12

					13	دائما أكمل أو أنهى أى عمل أشرع في أدائه .
					14	أستطيع معرفة و فهم مشاعر الآخرين من خلال تعبيرات وجوههم
					15	لدي مهارة في توليد الأفكار الحديثة لمواجهة متطلبات الحياة .
					16	لدي القدرة على تحديد جوانب القوة و الضعف في ذاتي
					17	أشعر بأنتي كفاء في إدارة المناقشات الاجتماعية
					18	أشعر بالارتياح تجاه الناس العاطفيين.....
					19	أستطيع التفكير جيدا و أركز في عملي في الظروف الضاغطة.....
					20	لدي القدرة على التحكم في انفعالاتي تجاه أي موقف
					21	لا تؤثر انفعالاتي الحزينة في اتخاذ قراراتي.
					22	أستطيع أن أنسجم بسهولة و بسرعة مع أي موقف اجتماعي
					23	أفضل الأهداف ذات التحدي مع الأخذ في الاعتبار المخاطر المحسوبة لتحقيقها .
					24	أناثر كثيرا بالحالة النفسية لمن يحيطون بي
					25	لدي القدرة على عدم التفكير في مشاكلتي ...
					26	أستطيع التعبير بالضبط عن مشاعري (فرح حزن ،...)
					27	أستمتع بقضاء الوقت مع أصدقائي .
					28	أظل هادئا و ايجابيا تجاه أى شخص حتى أعرفه جيدا
					29	أسعى لتحسين طريقة عملي حتى و لو أخذت النصيحة من شخص اصغر مني .
					30	يزداد تقديري لذاتي عندما أتغلب على عادة سيئة.....
					31	نشاط الجماعة شيئا أستطيع فهمه و التناغم معه .
					32	عندما أشعر بالتوتر و العصبية تجاه شخص ما فإنني أراجع و أعيد تقييم الموقف .

				أبذل قصارى جهدي في أي عمل حتى و إن لم يقدره الآخرون.	33
				لا أشعر بالملل تجاه الأشياء التي لم أستطع تحقيقها مهما بذلت فيها من جهد .	34
				أستمع إلى مشكلات الآخرين و أسعى إلى حلها	35
				لدي القدرة على تغيير وجهة نظر الجماعة نحو موضوع ما	36
				غالبًا ما أكون متعاونًا مع أفراد الجماعة .	37
				عندما أقوم بعمل صعب غالبًا ما أنجزه	38
				أستطيع اكتشاف المشاعر الدفينة للآخرين .	39
				عند الفشل في أي عمل من الأعمال فإنني ألق اللوم على نفسي .	40
				أستطيع أداء أي عمل لفترة طويلة دون شعور بالملل أو الإجهاد .	41
				أبادر بتقديم العون و المساعدة للمحتاجين	42
				أستطيع ربط مشاعري بما أفكر به .	43
				أحاول دائمًا تدعيم السلوكيات الإيجابية لدى الآخرين	44
				غالبًا ما يأخذ أفراد الجماعة بوجهات نظري	45
				لدي القدرة على تحديد أخطائي	46
				أبذل قصارى جهدي في المواقف المحزنة حتى أتجنب البكاء	47
				إحساسي الشديد بانفعالات الآخرين الحزينة يجعلني مشفقًا عليهم	48
				أحرص دائمًا على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين	49
				أستطيع التحدث أمام حشد من الناس .	50
				عندما أشعر بالضيق فإنني أشغل نفسي في عمل أفضله	51
				أستطيع السيطرة على انفعالاتي بعد أي موقف محزن .	52
				عندما أشعر بالضيق فإنني أعرف سببه .	53
				أستطيع أن أكون لي أصدقاء بسهولة .	54

استمارة رقم (2) مقياس الصلابة النفسية

أستاذتي الفاضلة ،أستاذي الفاضل :

أمامك مجموعة من العبارات تصف شعورك و تعبر عن موقفك من أحداث الحياة الضاغطة الرجاء منك أن تقرأها بتمعن ثم تضع علامة (x) أمام الفقرة التي تناسبك ، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة و أنها ستحاط بالسرية التامة و لا تستغل إلا في البحث العلمي .

العبارات	دائما	غالبا	أحيانا	أبدا
1/ أعتقد أن لحياتي هدفا أعيش لأجله .				
2/ أتحمل مسؤولية القرارات التي أتخذها .				
3/ أعتقد أن مواجهة أية مشكلة هي مقياس لقوة تحملي .				
4/ الحياة بكل ما فيها لا تستحق أن نحياها.				
5/ أعتقد أن حياة الأفراد تتأثر بقوى خارجية لا سيطرة لهم عليها.				
6/ أعتقد أن متعة الحياة و إثارتها تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها.				
7/ لدي مبادئ و قيم ألتزم بها .				
8/ أخطط لأمر حياتي و لا أتركها تحت رحمة الظروف الخارجية .				
9/ أوقات فراغي أقضيها في أمور لا معنى لها .				
10/ لا أومن بالحظ .				
11/ أبادر بمواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها				
12/ ليس لدي هدفا محددأ أسعى لتحقيقه.				
13/ لدي القدرة على التحكم بجميع أمور حياتي.				
14/ أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب.				
15/ أهتم كثيرا بما يجري من حولي من قضايا و أحداث.				
16/ اعتقد أن الفشل يعود إلى أسباب تكمن في الشخص نفسه .				
17/ لدي القدرة على الوصول إلى أهدافي المستقبلية.				
18/ أتخذ قراراتتي بنفسي و لا تملئ علي من مصدر خارجي.				
19/ تستنفر الضغوط قواي و قدرتي على التحدي.				

				20/ أحيانا لا أعرف ما الذي أريده بالضبط.
				21/ الحياة فرص و ليست عمل و كفاح.
				22/ لدي حب المغامرة لمعرفة ما يحيط بي .
				23/ أعتقد أنني أتحكم إلى حد ما في أمور حياتي.
				24/ أعتقد أن الحياة التي لا تنطوي على تغيير هي حياة مملة و روتينية.
				25/ معظم أوقاتي أفضيها في أعمال جديرة بالاهتمام
				26/ مهما كانت العقبات أحاول جاهدا(ة) إنجاز ما طلب مني .
				27/ يوفر التغيير في الحياة فرصا أخرى للنجاح و التميز
				28/ الولاء لما نتبناه من مبادئ يعطي للحياة قيمة .
				29/ من خلال العمل الجاد يمكن للمرء تحقيق أهدافه .
				30/ أستطيع تحقيق أهدافي مهما واجهت من صعوبات.
				31/ أقوم بأي عمل على أكمل وجه .
				32/ يساعد التخطيط في الحياة على تجنب المشاكل التي قد تحدث.
				33/ أشعر بالتوتر عند مواجهة أي مشكل.
				34/ أجرب العديد من الطرق لأداء ما يصعب علي فعله.
				35/ عندما أواجه مشكلة فإنني أبادر بحلها .
				36/ أجد سهولة في الحفاظ على العلاقات التي أربطها مع الآخرين .
				37/ أتق في قدرتي على التعامل مع أي أمر طارئ.
				38/ أعرف لمن ألبأ متى احتجت استشارة أو نصحا بخصوص مشكل ما .

استمارة رقم (3) مقياس التوكيدية

أستاذي الفاضلأستاذتي الفاضلة

بين يديك قائمة تحتوي على مجموعة من العبارات أو الجمل التي تعبر عن آرائك حول مواقف مختلفة من الحياة ، الرجاء قراءتها بتمعن ثم اختيار إجابة واحدة تتفق مع سلوكك و تعبر عن ذاتك ، و ذلك بوضع علامة (x) أمام العبارة التي تعبر عن وجهة نظرك، مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أنها لن تستغل إلا لأغراض البحث العلمي .

العبارات	تنطبق علي تماما	تنطبق علي كثيرا	تنطبق علي أحيانا	تنطبق علي قليلا	لا تنطبق علي إطلاقا
1/ أعبّر عن رأيي بكل حرية أمام زميل قام بفعل غير عادل.					
2/ أجد صعوبة في مجاملة الآخرين و الثناء عليهم .					
3/ أحب أن أوجه الآخرين.					
4/ أفعل ما أراه صوابا و ليس ما يرى الآخرون أنه ينبغي علي فعله.					
5/ إذا ضايقتني أحد الأصدقاء بسلوكه فمن السهل علي إخباره بذلك.					
6/ إذا اختلفت في الرأي مع شخص أكبر مني سنا و مكانة أعبّر عن وجهة نظري بكل حرية.					
7/ - أتجنب المواقف التي أكون فيها مسئولاً عن اتخاذ قرارات نيابة عن الآخرين.					
8/ أعترف بعدم فهمي لفكرة قيد المناقشة و أطلب الايضاح.					
9/ - حين يضغط علي أحد الزملاء لتأدية خدمة له أجد صعوبة في الرفض.					

					10/ إذا لم تكن لدي رغبة في الحديث مع أحدهم أدعه يشعر بذلك.
					11/ أتمسك برأيي لو كان صحيحا حتى لو خالفني الآخرون عليه.
					12/ إذا أزعجني زميلان بحديثهما الجانبي في أحد الاجتماعات ، فإنني أطلب منهما التزام الهدوء.
					13/ عادة ما أكون المبادر باقتراح الخطط المتعلقة بمهمة ما في العمل.
					14/ إذا طلب مني الإدلاء بصوتي فإنني أميل لإتباع الأغلبية.
					15/ إذا أراد أصدقاء زيارتي و كنت مرتبطا بمواعيد هامة فمن السهل علي الاعتذار منهم
					16/ - أتجنب الدخول في نقاش مع الزملاء خوفا من عدم قدرتي على الدفاع عن أفكارتي.
					17/ - أبحث دائما عن موقع يعطيني القدرة على التأثير في من حولي.
					18/ - تحدث آراء الآخرين تغييرا كبيرا في قراراتتي.
					19/ إذا طلب مني صديق حميم خدمة لا أستطيعها فمن السهل علي رفض ذلك .
					20/ من السهل علي مواصلة الحديث مع زميل خالفته الرأي .
					21/ من السهل علي تلقي الأوامر بدلا من إصدارها.
					22/ أبدي رأيي المخالف بكل سهولة لمن أتحدث إليه.
					23/ بالعادة أتحمل مسؤولية أي عمل ينبغي علي فعله.

					24/ أعبّر عن رأيي بغض النظر عما قد يفكر فيه الآخرون .
					25/ إذا حدث و قاطعني أحدهم أثناء نقاش هام فإنني لا أعرف كيف أوقفه.
					26/ أناقش من ينتقد عملي و أعبّر عن وجهة نظري بكل وضوح.
					27/ حين يتعلق الأمر باتخاذ قرار مصيري يتطلع إلي زملائي طلبا للتوجيه.
					28/ لا أشارك في اتخاذ أي قرار في مجال عملي ما لم أكن مطلعاً على التفاصيل المتعلقة به .
					29/ أحتج على الخدمة السيئة في المطاعم أو الفنادق .
					30/ عادة ما أكتب مشاعري و لا أظهرها
					31/ حين أواجه مواقف صعبة أترك غيري يهتم بها.
					32/ أميل عادة لرأي الأغلبية في اتخاذ القرارات الجماعية بغض النظر عن وجهة نظري الخاصة.
					33/ - أجد صعوبة في قول "لا".
					34/ - أعبّر عن مشاعر الاستياء للزميل الذي ينتقني دون مبرر .
					35/ إذا وصلت متأخراً إلى أحد الملتقيات فإنني أفضل الوقوف في الخلف بدل التقدم و الجلوس في الصفوف الأمامية حتى لو كانت شاغرة
					36/ الامتثال لرأي الأغلبية دون نقاش ليس من طبعي .

استمارة رقم (4) قائمة أساليب مواجهة الضغوط

أستاذتي الفاضلة ،أستاذي الفاضل:

فيما يلي مجموعة من العبارات تصف تصرفات الناس عندما يتعرضون لمشكلات ويشعرون إزاءها بضغوط مؤلمة فيلجئون إلى أساليب لمواجهتها. اقرأ كل عبارة جيدا، ثم أجب عنها بوضع علامة (X) تحت واحد من الاختيارات التالية لا أفعل ذلك، أفعل ذلك قليلا، أفعل ذلك كثيرا. وذلك حسب الأسلوب الذي تلجأ إليه لمواجهتها. مع العلم أنه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة و أنها لن تستغل إلا لأغراض البحث العلمي.

أفعل ذلك كثيرا	أفعل ذلك قليلا	لا أفعل ذلك	العبارات
			1 – أحاول أن أتطور شخصيا نتيجة لهذه المشكلة.
			2 – أتجه إلى العمل أو أنشطة أخرى بديلة لأبعد ذهني عنه.
			3 – أتضايق وأعبر عن ذلك بالتعبير عن انفعالاتي.
			4 – أحاول أن أحصل على نصيحة من شخص ما حول ما يجب عمله
			5 – أركز جهدي في عمل شيء ما بخصوصها.
			6 – أقول لنفسي : هذا ليس صحيحا.
			7 – أضع ثقتي في الله.
			8 –أضحك على المشكلة.
			9 – أعترف لنفسي أنني لا أستطيع التعامل مع المشكلة وأوقف المحاولة.
			10 – أوقف نفسي عن عمل أي شيء متسرع.
			11- أناقش مشاعري مع شخص آخر.
			12- أتناول الأدوية لأجعل نفسي تشعر بتحسن.
			13 – أصبح معتادا على فكرة أنها قد حدثت.
			14- أحاول ألا أصبح مشتتا بالأفكار أو الأنشطة الأخرى.
			15- أقوم بوضع خطة عمل.
			16- أحاول أن أنظر إليها من جوانب أخرى لأجعلها تبدو أكثر إيجابية.
			17- أتخيل أحلاما يقظة عن أشياء أخرى.
			18. أتضايق وأكون واعيا بذلك فعلا.
			19. أتحدث مع شخص آخر لأعرف أكثر عن المشكلة.
			20. أبذل مزيدا من الجهد لأحاول التخلص من المشكلة.

			21. أرفض أن أصدق أن ذلك قد حدث.
			22. أطلب المساعدة من الله.
			23. أقوم بعمل فكاهاات ونوادير حوله.
			24. أتوقف عن محاولة الوصول إلى هدفي.
			25. أتجنب عمل أي شيء بخصوصها حتى تسمح الظروف.
			26. أحاول الحصول على مساندة وجدانية من الأصدقاء والأقارب.
			27. أحاول نسيانها مؤقتا بتناول الأدوية.
			28. أتقبل أن هذا قد حدث وأنه لا يمكن تغييره.
			29. أركز على التعامل مع هذه المشكلة وأضع كل الأنشطة جانبا.
			30. أحاول أن أجد طريقة لتنفيذ ما يجب عمله.
			31. أبحث عن شيء جيد فيما حدث.
			32. أنام أكثر من المعتاد.
			33. أعبر عن مشاعري.
			34. أتحدث إلى شخص يمكنه عمل شيء محدد حول المشكلة.
			35. أقوم بنشاط مباشر لحل المشكلة.
			36. أظهار بأنها لم تحدث.
			37. أحاول أن أجد راحة في ديني.
			38. أتناولها بالهزل والفكاهة.
			39. أتوقف عن محاولة الحصول على ما أريده.
			40. أتباطأ في التصرف حتى لا أجعل الأمور تزداد سوءا.
			41. أحاول أن أحصل على تعاطف وفهم من شخص آخر.
			42. أتناول الأدوية لكي لا أفكر فيها كثيرا.
			43. أتقبلها حقيقة وواقعية أنها قد حدثت.
			44. أحاول أن أمنع الأنشطة الأخرى من التداخل مع جهودي لحل المشكلة.
			45. أفكر في كيفية التعامل مع المشكلة.
			46. أتعلم شيئا من هذه المشكلة.
			47. أشاهد التلفزيون لأقلل من تفكيري فيها.
			48. أشعر بكثير من الضيق الانفعالي.
			49. أسأل الناس الذين لديهم مشكلات مشابهة.
			50. أفعل ما يجب فعله خطوة خطوة.
			51. أتصرف كما أنها لم تحدث.
			52. أصلي أكثر من المعتاد.
			53. أسخر من المشكلة (أتعامل معها بسخرية)
			54. أقلل من مقدار الجهد الذي أبذله لحل المشكلة.

			55. أجبر نفسي على الانتظار حتى يأتي الوقت المناسب للتصرف.
			56. أتحدث إلى شخص ما عما أشعر به.
			57. أتناول الأدوية لتساعدني على التعامل مع المشكلة.
			58. أتعلم أن أتعايش مع ذلك.
			59. أضع الأنشطة الأخرى جانبا لكي أركز في المشكلة.
			60. أفكر بجدية في الخطوات التي يجب أن أتخذها.