

جامعة محمد خيضر بسكرة
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم العلوم الاجتماعية



مذكرة ماستر

شعبة علم النفس
تخصص علم النفس العيادي

رقم:

إعداد الطالب:

سنوسي رقية / سماتي نريمان

يوم: [Click here to enter a date.](#)

الصلابة النفسية والذكاء الإنفعالي للطبيب الجراح
دراسة ميدانية بمستشفى عاشور زيان - أولاد جلال -

لجنة المناقشة:

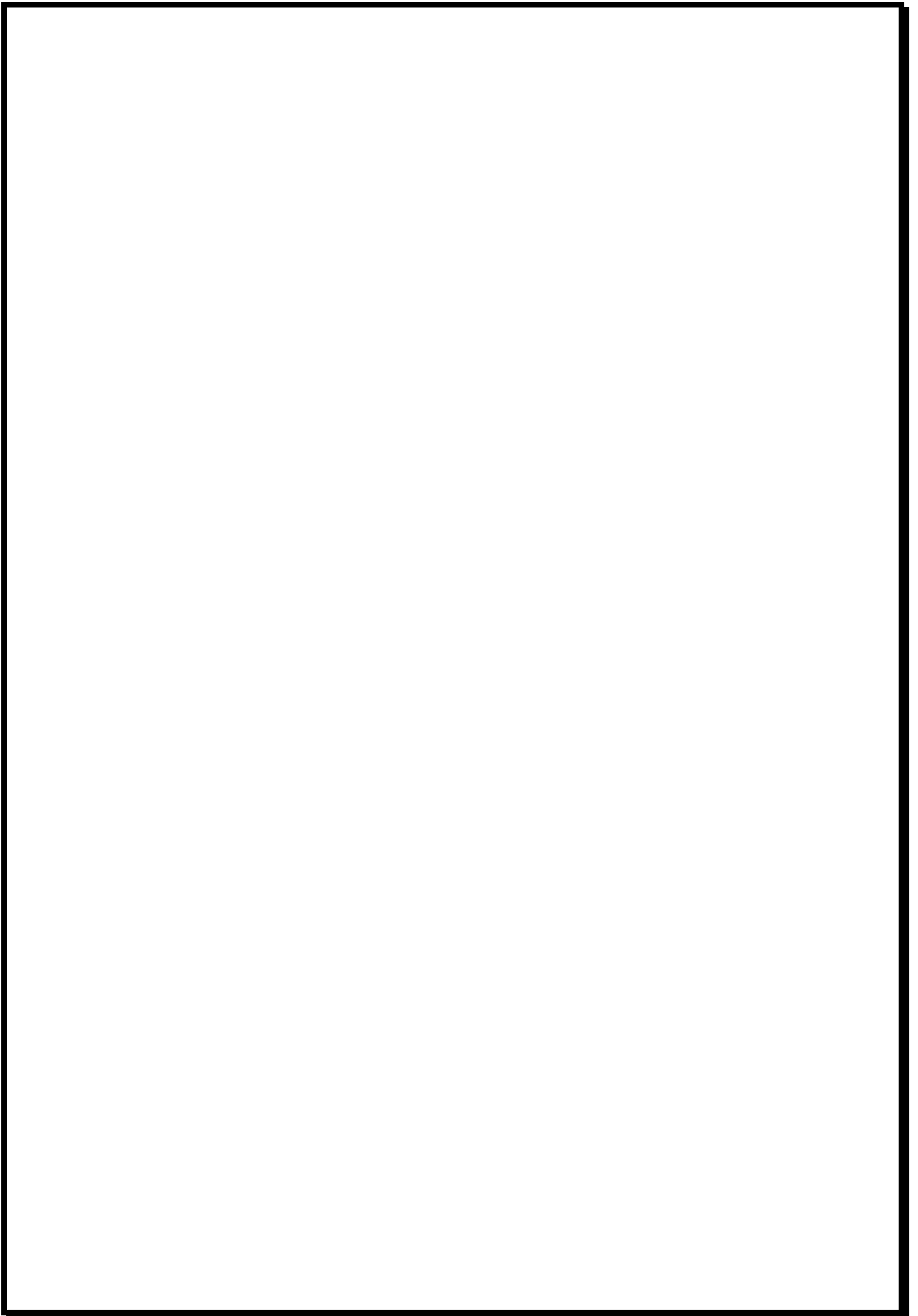
رئيسا	جامعة بسكرة	بن عامر وسيطة
مشرفا	جامعة بسكرة	نحوي عائشة
مناقشا	جامعة بسكرة	مليوح خليفة

السنة الجامعية : 2022 - 2023



شكر و عرفان

الحمد لله الذي أعاننا على إنهاء هذا العمل المتواضع الذي كان ثمرة
إجتهادنا وجديتنا في العمل. ومن هذا المنبر كان لابد من رد جميل
من كلمات بسيطة لكنها تبقى محفورة في الأذهان. أقدم شكري لمن
كان له الفضل في وصولي إلى هذا المستوى العلمي في مختلف
مستويات دراستي، وأخصص في هذا الذكر الدكتورة "عائشة نحوي"
التي لم تبخل علينا بالتوجيهات ووضعت ثقتها الكاملة فينا، و
متابعتها العمل إلى نهايته مما سهل عملنا.
إلى كل من قدم لنا الدعم من قريب أو بعيد نقدم إليكم هذا العمل
المتواضع.



الصفحة	العنوان
	الإهداء
	الشكر والعرفان
أ-ب	مقدمة
	الجانب النظري
الفصل الأول: الإطار العام للدراسة:	
06	1. الإشكالية
07	2. أسباب ودوافع الدراسة
07	3. أهداف الدراسة
07	4. أهمية الدراسة
08-07	5. تحديد مفاهيم الدراسة
11-08	6. دراسات سابقة
12	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الصلابة النفسية	
14	تمهيد
15	أولاً: تعريف الصلابة النفسية
17-16	ثانياً: علاقة الصلابة النفسية ببعض المفاهيم
18-17	ثالثاً: أبعاد الصلابة النفسية
20-18	رابعاً: خصائص الصلابة النفسية
20	خامساً: أهمية الصلابة النفسية
21	سادساً: مصادر الصلابة النفسية
26-21	سابعاً: النظريات المفسرة لصلابة النفسية
27	خلاصة
الفصل الثالث: الذكاء الإنفعالي	

29	تمهيد
31-30	أولاً: تعريف الذكاء الإنفعالي - الجذور التاريخية-
31	ثانياً: مكونات الذكاء الإنفعالي
32	ثالثاً: طبيعة الذكاء الإنفعالي
33	رابعاً: المبادئ الأساسية للذكاء الإنفعالي
34	خامساً: السمات العامة لذوي الذكاء الإنفعالي
39-35	سادساً: النماذج و النظريات الكبرى المفسرة للذكاء الإنفعالي
40-39	سابعاً: أهمية الذكاء الإنفعالي
40	ثامناً : الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي للجرح
41	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع : الاجراءات المنهجية للدراسة	
44	تمهيد
45	1. اجراء الدراسة
45	2. حالات الدراسة
45	3. منهج الدراسة
48-46	4. ادوات الدراسة
49	خلاصة
الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها	
60-51	1. عرض ومناقشة النموذج الأول
69-60	2. عرض ومناقشة النموذج الثاني
70	خلاصة
72	خاتمة
79-74	قائمة المصادر والمراجع

87-81	الملاحق
-------	---------

مقدمة:

يعيش الإنسان المعاصر في عصر تعددت فيه روافد الضغط النفسي، فهي حقبة تتميز بالتغير السريع في جميع المجالات، مما يطرح العديد من التحديات للفرد في تحديد الأهداف وطرق تلبية الاحتياجات لتحقيق التوافق الشخصي والاجتماعي، وذلك من خلال تفاعل الإنسان مع بيئته، نجد أنه في حاجة دائمة إلى عملية تنسيق مستمر لمكوناته الخاصة مع بيئته الخاصة، وهذا ما يسمى طريقة التعامل مع الإجهاد، والتي يسعى الفرد من خلالها إلى تحقيق التوازن بين نفسه وبيئته الخارجية: سواء بتغيير شيء بداخله، مثل طريقة تعامله مع بيئته، أو حشد طاقته، أو تغيير أفكاره، أو تعديل أهدافه ورغباته. أو عن طريق تغيير البيئة.

و يواجه الأفراد في الحياة اليومية العديد من معوقات التكيف النفسي و الاجتماعي، خاصة أولئك الذين يعملون في مختلف المجالات. تسبب الضغط المستمر لهم و مجموعة من المشاكل الصحية، بما في ذلك المشاكل النفسية و الجسدية.

و قد بدأت الدراسات في مجال الضغوط النفسية خلال السنوات القليلة الماضية و التي تركز على الجوانب الإيجابية في الشخصية، و تمثل الصلابة إحدى سمات الشخصية، وهي مجموعة من السمات الشخصية تعمل كواق من أحداث الحياة الشاقة، وهي سمة عامة في الشخصية تعمل الخبرات البيئية المتنوعة على تكوينها، و تنميتها عند الفرد منذ الصغر.

و يمر الإنسان أيضا بتغيرات و مشاكل في حياته، فهذه التغيرات و المشاكل تمنحه تجارب و أفكارًا جديدة تساعده في مواجهة الضغوطات التي يواجهها، سواء كانت ضغوط نفسية ناجمة عن الحاجة إلى التوفيق بين المطالب الشخصية أو الضغوط الاجتماعية الخارجية، مثل ضغوط الأسرة و ضغط العمل. فيعد الذكاء الانفعالي من بين المفاهيم الحديثة في علم النفس فهو بلعب دور مهم في إنفعالات الفرد. و هو مجموعة من المهارات الوجدانية و العقلية ، يتمتع بها الفرد و هي لازمة للنجاح في التفاعلات المهنية و مواقف الحياة المختلفة بالإضافة إلى معرفة مشاعرنا و مشاعر الآخرين وعلى تحفيز ذاتنا و و إدارة إنفعالاتنا، و علاقتنا مع الآخرين.

• في دراستنا سنتناول الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي لدى الطبيب الجراح في مستشفى عاشور زيان اولاد جلال.

• قد قسمت دراستنا لجانب نظري و اخر تطبيقي وجاءت فصول الجانب النظري كما يلي:

• الفصل الاول: و تطرقنا فيه إلى إشكالية الدراسة و أسباب الدراسة و منها الى أهداف الدراسة

و أهمية الدراسة ثم تحديد مفاهيم الدراسة و الدراسات السابقة.

- اما بالنسبة إلى الفصل الثاني فتطرقنا فيه إلى تعريف الصلابة النفسية و علاقتها ببعض المفاهيم و أبعاد الصلابة النفسية وخصائصها و أهميتها و مصادرها و النظريات المفسرة للصلابة النفسية . وفي الفصل الثالث تم التطرق فيه لمفهوم الذكاء الانفعالي ثم جذوره التاريخية و مكوناته و من ثم إلى طبيعة الذكاء الانفعالي و من ثم إلى المبادئ الأساسية والسمات العامة وأخيرا النظريات الكبرى المفسرة للذكاء الانفعالي. ومن الجانب النظري إلى الجانب الميداني حيث تطرقنا فيه إلى فصلين الفصل الرابع و فيه تم عرض الهدف من الدراسة الاستطلاعية وا لايطار الزمني و المكاني ثم أداة الدراسة الاستطلاعية وتطبيق الدراسة.
- اما بالنسبة للفصل الخامس فتمت فبه معالجة الاخصائيات لفرضيات الدراسة من خلال عرض و مناقشة الفرضيات ثم توصلنا إلى خلاصة عامة للفصل ثم خاتمة لموضوع الدراسة.

الجانب النظري

الفصل الأول: الإطار العام للدراسة

1. الإشكالية
2. أسباب ودوافع الدراسة
3. أهداف الدراسة
4. أهمية الدراسة
5. تحديد مفاهيم الدراسة
6. دراسات سابقة

1. الإشكالية:

حين نشير إلى مصطلح مستشفى فإنه يخطر في أذهان كل منا أفكار مختلفة؛ لأن غالباً تلك الأفكار ترتبط بكل حدث سلبي و مؤلم كالمرض و المعاناة و الألم. التي يعاني منها الأفراد خلال تواجدهم في المشفى وتعرضهم للوبئة؛ فيوجد مرضى يحتاجون إلى علاج وهناك في طياته بصيص من الأمل الذي يتمثل في أشخاص يكرسون حياتهم للتخلص من جميع أنواع المعاناة التي تحيط من حولهم فمنهم أطباء وممرضين وجراحين هذا الأخير يؤدي في الأساس دوراً أساسياً في المجتمع؛ من خلال الضغوط والشكوى و الصعوبات المختلفة التي تواجهه خلال أداءه لعمله؛ فهو من يشخص ويعالج الأمراض وإصابات الآخرين إما بإعطاء وصفات طبية أو التدخل بالقيام بعمليات تتطلب أدوات ومعدات مختصة وقدرات ومهارات عليه أن يتحلى بها لأنه يختلف الجراح لآخر هناك جراحة عظام؛ جراحة المخ والأعصاب وجراحة الأنف والأذن و الحنجرة.....

هنالك مميزات تبرز هؤلاء الأشخاص عن غيرهم أهمها الالتزام و التحدي والحكمة والإدراك والأمل والتفاؤل؛ لذلك فإن امتلاك الصلابة النفسية يتيح إدراك وتقبل المتغيرات بصورة إيجابية تعزز الثقة بالنفس وتلك المميزات تجعل من الجراح يتمتع بصلابة نفسية؛ والتي عرفتها العديد من علماء النفس منهم كوبان وآخرون على أنها مجموعة متألفة من سمات الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار خبراته الحياتية بتحسين أدائه و المحافظة على صحته النفسية و الجسدية؛ وتعتبر الصلابة النفسية عامل مهم وأساسي من عوامل الشخصية التي تمكن الفرد من استثمار خبراته الحياتية بتحسين أدائه و المحافظة على صحته النفسية والجسدية من جهة أخرى لا بد على الجراح أن يتمتع بقدرات تساهم على تنمية الذكاء والمهارات لديه للمساهمة في تحقيق التوافق النفسي؛ وقد ارتبط المفهوم التقليدي للذكاء بمفهوم معامل الذكاء حيث حضى باهتمام كبير من علماء النفس وإعتبروه العامل الأساسي للنجاح و التفوق؛ وإن الأشخاص ذوي الذكاء المرتفع يصلون إلى أعلى مراحل النجاح؛ كالأطباء الذين عليهم أن يجعلوا في صلبهم القدرة على الإدراك والفهم وإستخدام الإنفعالات بفتنة وإستخدامها كأداة قوة وطاقة وتوجيهها كمصدر إنساني.

وهذا ما يجعلنا نقف عند نقطة ذات أهمية محددة من أجل تحديد مجال الدراسة وطرح التساؤل المتمثل

في:

ما مستوى الصلابة النفسية والذكاء الإنفعالي للطبيب الجراح ؟

2. أسباب و دوافع إختيار الموضوع :

- الرغبة الشخصية في البحث والتعمق حول هذه الفئة.
- ندرة الدراسة في هذا الموضوع.
- معرفة مستوى الصلابة النفسية للطبيب الجراح.
- معرفة مستوى الذكاء الإنفعالي للطبيب الجراح.

3. اهداف الدراسة:

نامل من هذا البحث الوصول الى ما يلي:

1. معرفة مستوى الصلابة النفسية للطبيب الجراح.
2. معرفة الذكاء الإنفعالي للطبيب الجراح.
3. كيفية مواجهة الجراح لمجموعة الضغوطات التي يتعرض لها.

4. أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية الدراسة في كونها تكشف عن بعض الزوايا النفسية و الإنفعالية بالنسبة للطبيب الجراح. خاصة أن هذه الزوايا تبين انا كيفية تكيف الجراح من المناخ الكائن به من عراقيل او مشاكل او صعوبات وطريقة مواجهتها وحلها. والتحلي بدرجة من التحكم و الإلتزام والذكاء. ومنه ومن خلال الكشف عن سيكولوجية الجراح هذا يساعد اكثر في معرفة احتياجات المرضى وكذا يساعد الجراح على كيفية التعامل مع المرضى والاساليب التي يستخدمها سواء عقلية او انفعالية او سلوكية وذلك من اجل التكيف النفسي، وبالتالي تقديم المساعدة في احسن حالة.

5. تحديد مفاهيم الدراسة:

الصلابة النفسية - الطبيب الجراح - الذكاء الإنفعالي.

الصلابة النفسية : تعتبر من المصادر الشخصية الذاتية التي تساهم في مقاومة الأثار السلبية الناجمة من ضغوط الحياة والتخفيف من أثارها على الصحة النفسية و الجسمية، بما يجعل الفرد يقبل التغيرات والصعوبات التي تطرأ معه.

وهو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الجراح في مقياس الصلابة النفسية.

الذكاء الإنفعالي: يعرفه Goleman 1995 جولمان الذكاء الإنفعالي بأنه القدرة على فهم الإنفعالات

ومعرفتها والتمييز بينها والقدرة على ضبطها والتعامل معاها بإيجابية.

وهو مجموع الدرجات التي يتحصل عليها الجراح في مقياس الذكاء الإنفعالي المستخدم. الطبيب الجراح: هو ذلك المختص الذي يقوم بعمليات جراحية ويقدم مساعدات للمرضى بالجراحة، ويكون قد تلقى تكويناً وتدريباً لأكثر من سنة، يخلاف السبع سنوات الإضافية وستين التي يختص فيها.

6. دراسات سابقة :

1.6 دراسات حول الصلابة النفسية:

1.1.6 دراسات جزائرية:

- دراسة ليندة حراوية: بعنوان "الصلابة النفسية عند المصدومين الذين تعرضوا لاضطراب الضغط ما بعد الصدمة، الجزائر"، (2005).

الهدف من الدراسة معرفة الفروق بين المصدومين الذكور والإناث في درجة الصلابة النفسية وهل يمتلكون بصلابة نفسية رغم تعرضهم لاضطرابات الضغط ما بعد الصدمة، في مختلف مستويات الصلابة النفسية التي تتمثل في أبعاد الصلابة وهي: الالتزام، التحدي، والتحكم، والفروق بين الجنسين في هذه المستويات الثلاث، حيث استخدمت المنهج الوصفي المقارن، تكونت العينة من (139) من الذكور و (61) إناث أعمارهم من 18 سنة فما فوق اعتمدت على الأدوات التالية: استبيان البيانات الديموغرافية استبيان اضطراب ما بعد الصدمة، استبيان الصلابة النفسية توصلت نتائج الدراسة الى:

➤ توجد فروق بين الجنسين الذكور والإناث المصدومين في درجة الصلابة النفسية وكانت النتائج لصالح الذكور

➤ اظهرت النتائج بأن كل افراد العينة تعرض الى اضطرابات الضغط ما بعد الصدمة من جراء احداث صدمية مختلفة الا أنهم يتميزون بصلابة نفسية عالية والذين بلغت نسبتهم 91 بينما يتميز ثمانية بصلابة ضعيفة.

- دراسه فوزية بن كمشي: "الضغوط المهنية والصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى اطباء وممرضين قسم الاستجالات بحث مقارن، سطيف"، (2019).

هدفت الى التعرف على مصادر الضغط المهني الاكثر ضغطا لدى أطباء و ممرضين قسم الاستجالات الطبية، والتعرف على الفروق بين الاطباء والممرضين في مصادر الضغط المهني والصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية تحت تأثير التفاعل بين نوع المهنة والجنس ومستويات الخبرة المهنية ومعرفة

مساهمة كل من الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية في تخفيف الضغط المهني لدى أطباء مرضي قسم الاستجالات واعتمد على المنهج المقارن. وتكونت عينته العرضية من 207 طبيبا ممرضا من الجنسين، بأقسام الإستجالات الطبية بكل من باتنة، خنشلة بسكرة، وتم الاعتماد على المقاييس التالية: استبيان مصادر الضغط المهني من اعداد الباحثة، وقائمة الصلابة النفسية لعماد محمد احمد مخيمر تعديل بشير معمريه، واستبيان المساندة الاجتماعية لسميرة عبد الله الكردي. النتائج كانت كالتالي:

➤ إن مصادر الضغط المهني : الضغوط المتعلقة بالوظيفة، الضغوط المتعلقة بالمؤسسة الضغوط المتعلقة بالبيئة المادية للعمل لها تأثير متساوي على أطباء وممرضي قسم الإستجالات الطبية، وهم يعانون من ضغط مهني مرتفع .

➤ كما أن درجة كل من الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية متوسطة ولا تساهم في تخفيف الضغط المهني لدى أطباء و ممرضي قسم الإستجالات.

• دراسة **Sharon kay Judkins**: "الصلابة النفسية والضغط واستراتيجيات المواجهة لدى مديري التمريض من المستوى المتوسط المستشفيات"، (2001).

تناولت هذه الدراسة العلاقة بين الصلابة النفسية والضغط واستراتيجيات المواجهة من المستوى المتوسط في المستشفيات، و بالإضافة إلى إفتراضها وجود إرتباط إيجابي بين إستراتيجية المواجهة إضافة الى وجود علاقته ارتباطية موجبة بين الصلابة النفسية بمكوناتها، وبين الضغط واستراتيجيات المواجهة وان كلا من الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة تنبئ بوجود الضغط وقد تم إستخدام معامل الارتباط المتعدد لبيرسون والانحدار المتعدد والانحدار الخطي ، تم التحصل على النتائج التالية:

➤ ارتباط الضغط باستراتيجية مواجهة محددة وهي المجابهة، والتحكم 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 استراتيجيات المتمركزة حول الانفعال، كما كانت الصلابة النفسية المرتفعة منبع قوي عن مستويات الضغط المنخفضة بالإضافة الى أسلوب الهروب تجنب كان منبه هام عن الضغط النفسي وقد جاءت هذه الدراسة لتأييد الافتراضات النظرية القائلة بانخفاض الضغط بوجود صلابة النفسية المرتفعة واستراتيجيات مواجهة محددة عالية ، وان هناك امكانية لخفض الضغط الناجم عن العمل من خلال الرفع من مستوى الصلابة النفسية واستراتيجيات المواجهة التكيفية. (حنصالي، 2014، ص ص 23-24)

2.1.6 الدراسات العربية:

- دراسة محمد : بعنوان " التعرف إلى دور كل من الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية وتقدير الذات في التصدي للمشكلة الناجمة عن مهنة التمريض، فلسطين"، (2002).
- هدفت الدراسة إلى التعرف على دور كل من الصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية وتقدير الذات في التصدي للمشكلة الناجمة عن مهنة التمريض، حيث اعتمدت الدراسة على عينة مكونة من (321) ممرضا و ممرضة منهم (160) إناث و (161) ذكور، تتراوح أعمارهم بين (23-24) سنة ومستواهم التعليمي بين المعهد العلمي وديبلوم التمريض، ويتراوح عدد سنوات خبرتهم بين (7-14) سنة، وقد استخدمت الباحثة مقياس الصلابة النفسية ومقياس المساندة الإجتماعية ومقياس ضغوط مهنة التمريض، كذلك اختيار الاعداد بالعلاقة الاجتماعية ويشمل المساندة الأسرية ومساندة الاصدقاء، من اعداد ترنز واخرون (1983) ترجمة محروس الشناوي ومحمد السيد عبد الرحمن (1994)، وقد تم التحصل على النتائج التالية:
- وجود علاقة إيجابية بين الصلابة النفسية وتقدير الذات والمساندة الاجتماعية. (عواد، 2015، ص 39)

3.1.6 الدراسات الأجنبية:

- دراسة كوبازا واخرون kobasa: بعنوان " أثر الصلابة النفسية و مكوناتها كمتغير سيكولوجي في تحقيق وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية "، (1982).
- هدفت الدراسة إلى معرفة أثر الصلابة النفسية ومكوناتها كمتغير سيكولوجي في تحقيق وقع الأحداث الضاغطة على الصحة الجسمية والنفسية، وتكونت عينة الدراسة من (259) من شاغلي المناصب الادارية المتوسطة والعليا كالمحاميين ورجال الأعمال تراوحت اعمارهم ما بين (32-65)، تم الإعتماد في الدراسة على الأدوات التالية: مقياس أحداث الحياة الضاغطة من اعداد راهي (1967)، ومقياس الصحة والمرض، وتوصلت نتائج الدراسة إلى:
- أن الصلابة النفسية لا تخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الفرد فقط بل تمثل مصدر للمقاومة والصمود والوقاية من الأثر الذي تحدثه الاحداث الضاغطة على الصحة الجسمية في المقابل الشعور بالتهديد، ووجود ارتباط بين معدلين الالتزام والتحكم والادراك الواقعي والايجابي والاحداث الحياتية الشاقة.

2.6 دراسات حول الذكاء الإنفعالي:

• **دراسة برهومي 2012** : دراسة في الجزائر هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكاء الوجداني ومستوى الطموح لدى الطلبة المبصرين والطلبة المكفوفين، وكذلك هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الذكاء الوجداني ومستوى الطموح لدى الطرف المكفوفين والمبصرين تكونت الدراسة من (60) طالب وطالبة من 16 جامعة ، خلال السنوات 2004، 2005، 2006، ولتحقيق أهداف الدراسة إستخدمت مقياس الذكاء الوجداني المعد من قبل الدردي الكمون من 88 فقرة بالإضافة إلى مقياس مستوى الطموح المعد من قبل البحث المكون من 50 فقرة.

➤ اظهرت نتائج عدم وجود فروق دالة احصائية للذكاء الوجداني باختلاف الحالة كيف مبصر الجنس والسن وكذلك اظهرت علاقه ارتباطية بين الذكاء الوجداني ومستوى الطموح كل من المكفوفين والمبصرين.

• **دراسة لمريامة حنصالي:** " إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة

النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، الجزائر"، (2013).

هدفت الدراسة الى تفسير العلاقة بين الذكاء الوجداني بأبعاده وبين ادارة الضغوط النفسية وسمتي

الشخصية المناعية، الصلابة النفسية والتوكيدية، وقد اعتمدت على المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط

والمقارنة، تكونت عينه الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر

بسكرة(2013)، والبالغ عددهم (140) حيث تم اختيارهم بطريقة قصدية، كما اعتمدت في جمع بياناتها على

مقياس الصلابة النفسية ومقياس التوكيدية من اعداد الباحثة، ومقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم

الدردير، وقائمة اساليب مواجهة الضغوط ،وتوصلت نتائج الدراسة إلى:

➤ وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة احصائية عند المستوى (0.01) بين كل من إدارة الضغوط النفسية

والصلابة النفسية والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الاساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية.

خلاصة الفصل:

تناول هذا الفصل الإطار العام للبحث، إشكالية الدراسة التي توضح فكرة عامة عن موضوع البحث، وتحديد السؤال الرئيسي له، مع التطرق إلى أسباب وأهميته والهدف من هذه الدراسة. التي توضح وتعرف سير هذا المجال، الذي يعكس غابة هذا الفصل من هذه الدراسة.

الفصل الثاني: الصلابة النفسية

تمهيد

أولاً: تعريف الصلابة النفسية

ثانياً: علاقة الصلابة النفسية ببعض المفاهيم

ثالثاً: أبعاد الصلابة النفسية

رابعاً: خصائص الصلابة النفسية

خامساً: أهمية الصلابة النفسية

سادساً: مصادر الصلابة النفسية

سابعاً: النظريات المفسرة للصلابة النفسية.

خلاصة

تمهيد

يعتبر مفهوم الصلابة النفسية أحد المفاهيم الحديثة لعلم النفس. وكانت كوبازا أول من وضع هذا لمصطلح، فالصلابة هي إحدى سمات الشخصية التي تساعد الفرد على تحمل أحداث الحياة الشاقة، والتعايش معها ومواجهتها، فهي تساعد الفرد على إدراك واقعه و حل مشكلاته، بحيث يصبح أقوى من غيره بعد تجاوز الأزمات التي قد تجعله غير طبيعي نفسياً.

ولذلك، فإن هذا الفصل مخصص لدراسة هذا المفهوم يتعمق أكبر من خلال تحديد مفهوم الصلابة النفسية وأبعادها وخصائصها وكذا أهميتها وأهم النظريات المفسرة لها بالإضافة إلى مؤشراتها.

أولاً: تعريف الصلابة النفسية :

قدمت "سوزان كوبازا kobasa": مصطلح الصلابة النفسية وإفترضت أنها العامل الأساس و الأهم في الوقاية من آثار الضغوط النفسية على الفرد، وهي ترى أن الأفراد ذوي الصلابة النفسية المرتفعة يتعرضون للضغوط و يواجهونها دون أن يتعرضوا للإصابة بالمرض النفسي أو الجسدي. (هلكا، 2016، ص 21)

وعلى نفس السياق تعرفها كوبازا و يميز **1982&1986 : kobaza&pimes**: هو إعتقاد الفرد بفاعلية وقدرته على إستخدام كل المصادر النفسية و الإجتماعية و البيئية المتاحة، كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة الشاقة إدراكا غير محرف أو مشوه ويفسرها بواقعية و موضوعية ومنطقية، ويتعايش معها على نحو إيجابي. (جديد احلام، 2018، ص 788).

عرفها مادي: على أنها مجموعة من الخصائص الشخصية التي تعمل كمقاومة لأحداث الحياة الشاقة. (صالح، 2014، ص 203)

أما مخيمر فقد عرفها: بأنها نمط من التعهد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمة الآخرين من حوله و إعتقاد الفرد بقدرته على التحكم فيما يلقاه من أحداث، وتحمل مسؤولية ما يتعرض له. و أن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر ضروري النمو أكثر من كونه تهديدا وإعاقة له. (هلكا، 2016، ص 31)

أما موسوعة علم النفس فقد عرفت الصلابة النفسية: بأنها تبدل على شكل من مقاومة التغيير يتميز بإستمرار المواقف و المعتقدات برغم تأثيرات الوسط و الأحداث الخارجية التي من شأنها أن تقود إلى وغيرها. (بن طاهر، 2016، ص 9)

يعتبرها (راجح 1965): قدرة لدى الفرد على تأجيل وإرضاء الحاجات الآجلة و الصمود أمام الأزمات الأنية من دون أن يختل توازنه الإنفعالي وتفكيره، فضلا عن قدرة الفرد على إنتاج معقول في حدود ذكائه و حيويته وإستعداداه. (حنصالي مريامة، 2013، ص 273)

ويرى "تيديسكي" و"كالهون": أن الصلابة تتكون من الميول نحو الإلتزام و التحكم والتحدي في مواجهة أحداث الحياة، والأشخاص الذين لديهم صلابة عالية يعتقدون أنهم يستطيعون التأثير في الأحداث، ويتوقعون الحياة بما فيها من تحديات يمكن مواجهتها مع تنمية الشخصية. (يونس، 2018، ص 23)

ثانياً: علاقة الصلابة النفسية ببعض المفاهيم:

من خلال البحث في مفهوم الصلابة النفسية تبين لنا العديد من أوجه التداخل بينه وبين مفاهيم أخرى. هذا التشابه جعلنا نتطرق إلى تقديم بعض التعريفات المبسطة، وتم التطرق إليها على حسب احتياجات هذا البحث وهي كما يلي:

2.1 فعالية الذات:

يعرفها "شيرر" بأنها مجموعة من التوقعات العامة التي يمتلكها الشخص والتي تقوم على الخبرة الماضية والتي تؤثر على توقعات النجاح في المواقف الجديدة. (جرادي، فطام، واخرون، 2016، ص 13) وأيضا يرى شيل وميرفي وبيرنينج أن فاعلية الذات هي: ميكانيزم ينشأ من خلال تفاعل الفرد مع البيئة وإستخدامه لإمكانيته المعرفية، ومهاراته الإجتماعية والسلوكية الخاصة بالمهمة، وهي تعكس ثقة الفرد بنفسه وقدراته على النجاح في أداء المهمة. (بندر لعتيبي، 2008، ص 23)

2.2 قوة الأنا:

يبين (فرج عبد القادر 1993) أنها قدرة الشخص في تحقيق التوافق والتي يأخذها دليلا على الصحة النفسية وعلى مهارة الأنا في علاج صراعاته الشخصية والتعامل معها ومع العالم الخارجي، بحيث ينتهي به الأمر إلى النجاح، وقوة الأنا تمثل طاقة الفرد النفسية التي تحدد مدى تحمله الظروف غير المواتية. (عصام عوني، 2014، ص 31)

3.2 التكيف:

الصلابة تؤثر على القدرات التكيفية من ناحية أن الذين يتمتعون بالصلابة عندهم كفاءة ذاتية أكثر، ولديهم تقديرات إدراكية من ناحية أن الشخص الصلب يدرك ضغوطات الحياة اليومية على أقل ضغطا، ولديهم استجابات تكيفية أكثر. (رولا مجدي، هاشم الصفدي، 2013، ص 29)

4.2 المناعة النفسية:

هي مفهوم فرضي يقصد بها حسب مرسي قدرة الفرد على مواجهة الأزمات والكروب وتحمل الصعاب. وما ينتج عنها من أفكار و مشاعر وغضب وعجز و إنهزامية. كما تمد المناعة الجسم بمناعة إضافية تنشط أجهزة المناعة. (راضي، 2008، ص 48)

5.2 الضغوط :

يعرف في الموسوعة المختصرة لعلم النفس والطب النفسي بأنه حالة من الإجهاد النفسي والجسمي ويتعرض فيها الفرد لصعوبات مستمرة مادية و جسمية و نفسية.

وأيضاً تعرف بأنها ما يتعرض له الفرد من مواقف وأحداث مختلفة سواء كانت إجتماعية أو إقتصادية أو نفسية أو سياسية في حياته اليومية ويصعب عليه مواجهتها أو التعامل معها. (راف الله، 2017، ص 8)

6.2 الصحة النفسية:

عرفتها منظمة الصحة العالمية (1948) أنها حالة من التكامل و الإحساس الجسدي و النفسي و الإجتماعي. وليس فقط حالة من الخلو من المرض و العاهة. (رضوان، 2007، ص 25)

ثالثاً: أبعاد الصلابة النفسية:

تتألف الصلابة النفسية على النحو الذي إقترحته كوبازا "kobasa,1979"، في دراستها من ثلاثة أبعاد كالتالي:

1-3 الإلتزام: commitment:

مقابل الإغتراب ويتضمن القدرة على الشعور بعمق المشاركة، والإلتزام تجاه نشاطاتهم الحياتية و مسؤولياتهم الإجتماعية، فالأشخاص الملتزمون تكون علاقتهم مع أنفسهم ومع البيئة النشطة، ولديهم إحساس عام بالهدف في الحياة و القدرة على إيجاد معنى في الظروف التي يتعرضون لها. (خيرة شويط، نادية سوب، 2015، ص 52)

وهو القدرة على الإنخراط بجدية في الموقف و الميل إلى رفض الإستسلام بسهولة حتى عندما ترتفع مستويات التوتر يسمح للأفراد بالتفاعل بنشاط مع بيئتهم. (vezzani، 2015، P 20)

تم تحديد مكون الإلتزام بإعتباره أحد أكثر المكونات مرونة، المرتبطة بالتأثيرات الوقائية كمصدر للمقاومة، التحفيز والصعوبة، حيث جونسو وسارسون 1978 أشارو إلى هذه النتيجة لأنهم وجدو أن غياب هذا المكون يرتبط بإكتشاف بعض الإضطرابات العقلية و القلق والإكتئاب وما إلى ذلك.

يعرف الإلتزام على أنه إعتقاد إدراك الفرد لحقيقة وأهمية وقيمة نفسه وما يفعله، كما يتضح من قيم الحياة المخلصة للفرد بعض المبادئ والقيم ويؤمن أن لحياته غاية ومعنى. (محمد عبد العزيز مفتاح، 2010، ص 129)

2-3 التحدي: challenge:

عرفه تومكا: بأنه تلك الإستجابات المنظمة التي تنشأ على متطلبات البيئة وهذه الإستجابات تكون ذات طبيعة معرفية أو فسيولوجية أو سلوكية قد تجمع معا وتوصف بأنها إستجابات فعالة. (خالد بن محمد، 2010، ص 41)

تعرف كوبازا 1983: مفهوم التحدي بأنه إعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لإرتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية. (محمد زهير راضي عليوي، 2012، ص 17)

وهو الرغبة في إحداث التغيير، ومواجهة الأنشطة الجدية تمثل أو تكون بمثابة فرص للنماء و التطور. (عودة، 2008، ص 66)

يشير إلى إعتقاد الفرد ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته، وهو أمر ضروري النمو أكثر من كونه تهديداً له، مما يساعده على المبادرة وإستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية و الإجتماعية التي تساعد الفرد في مواجهة الضغوط بفاعلية، ويظهر التحدي في إقتحام المشكلات لحلها، والقدرة على المثابرة وعدم الخوف عند مواجهة المشكلات. (فاروق السيد عثمان، 2001، ص 210)

3-3- التحكم controlling:

يشير إلى مدى إعتقاد الفرد أنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يتلقاه من أحداث، ويتحمل المسؤولية الشخصية عما يحدث له، ويشمل التحكم ما يلي:

- القدرة على إتخاذ القرارات و الإختيار بين بدائل متعددة.
- التحكم المعرفي أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة، و القدرة على المواجهة الفعالة، وبذل الجهد مع دافعية كبيرة للإنجاز و التحدي. (خديجة مصطفى محمد داودي، 2022، ص 333)

رابعا: خصائص الصلابة النفسية:

حصر (Taylor, 1995) خصائص الصلابة النفسية فيما يلي:

الإحساس بالإلتزام (son so ofcanmitment) أو النية لدفع النفس للإنخراط في أي مستجدات تراجعهم.

الإيمان (الإعتقاد) بالسيطرة (Be lief ofcanmtrol) الإحساس بأن الشخص نفسه هو سبب الحدث الذي حدث في حياته، وأن الشخص يستطيع أن يؤثر على بيئته.

الرغبة في إحداث التغيير و مواجهة الأنشطة التي تمثل أو تكون بمثابة فرض للنماء و التطوير. (العيافي، 1433، ص 25)

4-1 خصائص ذوي الصلابة المرتفعة:

توصلت (كوبازا) من سلسلة دراستها (1979-1985-1993) إلا أن الأفراد المتمتعين بالصلابة النفسية يتميزون بالخصائص التالية:

- القدرة على الصمود و المقاومة.
 - ذو وجهة داخلية للضبط.
 - أكثر إقتدارا ويميلون إلى السيطرة أو القيادة.
 - أكثر مبادرة ونشط وذو دافعية أفضل.
- (أحمد عبد الرحمان، 2018، ص 17)
- لديهم القدرة على مواجهة المواقف الصعبة و الحرجة.
 - لديهم الإمكانية لإستمرارية عملية التوافق مع متطلبات الحياة.
 - الإلتجاه الموجب نحو الذات، لديهم ثقة بالنفس.
 - لديهم القدرة على إقامة علاقات إجتماعية فعالة.
- (أديب محمد الخالدي، 2009، ص 46-47)
- وجود نظام قيمي ديني يقيهم من الوقوع في الإلتحراف أو الأمراض أو الإدمان.
 - وجود أهداف في حياتهم ومعاني يتمسكون ويرتبطون بها.
 - الإستفادة من خبرات الفشل في تطوير الذات.
 - تزداد الصلابة النفسية مع التقدم في العمر فهي حالة نموت مستمرة.
- (حراث -جخراب، 2018، ص217)

4-2- خصائص ذوي الصلابة المنخفضة:

يتصف ذو الصلابة النفسية المنخفضة بعدم شعورهم بقيمة ومعنى حياتهم، ولا يتفاعلون مع بيئتهم بإيجابية ويتوقعون التهديد المستمر، والضعف في مواجهة الأحداث الضاغطة المتغيرة، ويفضلون ثبات الأحداث الحياتية وليس لديهم إعتقاد بضرورة التجديد و الإرتقاء كما أنهم سلبيون في تفاعلهم مع بيئتهم وعاجزون عن تحمل الأثر السيئ للأحداث الضاغطة. (العيافي، 1433، ص 41-42)

ويتضح أن ذوي الصلابة المنخفضة يتصفون بما يلي:

- عدم القدرة على الصبر و تحمل المشقة.
 - سرعة الغضب و الحزن ويميل إلى الإكتئاب و القلق.
 - ليس لديهم قيم ولا مبادئ معينة.
 - عدم القدرة على تحمل الذات.
- (حراث جخراب، 2018، ص 218)
- عدم القدرة على تحمل المسؤولية.

- قلة المرونة في إتخاذ القرارات.
- الحروب من مواجهة الأحداث الضاغطة.
- فقدان التوازن.

(محمد عودة، 2010، ص 67-68)

خامسا: أهمية الصلابة النفسية:

تعتبر الصلابة النفسية من العوامل المهمة و الأساسية في تحسين الأداء العقلي والصحة البدنية والعقلية، وكذلك الحفاظ على السلوكيات الصحية، وقد أظهرت العديد من الدراسات أهميتها في مقاومة التوتر والأزمات النفسية التي تؤثر على بناء الشخصية. (العيافي، 1433، ص 32)

حيث قدمت "كوبازا" kobaza في العديد من التفسيرات توضح فيها السبب الذي يجعل الصلابة النفسية تخفف من حدة الضغوط التي تواجه الفرد ومن بينها:

- الصلابة النفسية تعدل من إدراك الأحداث وتجعلها تبدو أقل وطأة.
- انها تؤدي الى أساليب مواجهة نشطة ونساعد على الانتقال من حال إلى حال.
- تؤثر على أسلوب المواجهة بطريقة غير مباشرة من خلال تأثيرها على الدعم الاجتماعي .
- تقود إلى التغيير في الممارسات الصحية مثل إتباع نظام غذائي صحي و ممارسة الرياضة مما يساعد على التقليل من الإصابة بالأمراض الجسمية. (زينب نوفل أحمد راضي، 2008، ص 51)

أكدت "شيلي تايلور": بدءا من الدراسة الأولى التي أجرتها "كوبازا" (1979) أظهرت العديد من الدراسات أن الصلابة النفسية مرتبطة بصحة بدنية جيدة، فقد أشارت كوبازا إلى أن الصلابة الذهنية و مكوناتها تعمل كمتغير سيكولوجي يقلل من الأحداث المجهددة على الصحة الجسدية و العقلية للفرد، فالأشخاص الأكثر مرونة يعانون من الإجهاد ولا يمرضون. (عبد القادر العايب، 2022، ص 514)

ومنه فإن الصلابة النفسية مركب مهم من مركبات الشخصية القاعدية. التي تقي الإنسان من أثار الضواغظ الحياتية المختلفة. وتجعل الفرد أكثر مرونة و تقاؤلا وقابلية للتغلب على مشاكله الضاغطة. كما وتعمل الصلابة النفسية كعامل حماية من الأمراض الجسدية و الإضطرابات النفسية. (راضي، 2008، ص

(68)

سادسا: مصادر الصلابة النفسية:

تعددت البحوث التي تناولت هذا المفهوم حيث أشارت "جابلين" و "بلاني" (1984)، إلى أن الصلابة النفسية تعد من أهم المصادر النفسية و الإجتماعية الواقية من آثار التعرض للضغوط النفسية، كما درست "هولان و موس" (1990) مصادر المقاومة الشخصية و الإجتماعية وانتهيا إلى ثلاث مصادر رئيسية وهي:

1. المساندة الأسرية.

2. الثقة بالنفس.

3. الحالة المزاجية الهادئة.

وأوضحنا أن المصادر الثلاثة بينهما تفاعل إيجابي، في مواجهة أحداث الحياة الشاقة سواء من الناحية المعرفية أو الوجدانية أو السلوكية. (هشام علي، 2021، ص 379)

سابعا: النظريات المفسرة للصلابة النفسية:

تختلف النظريات المفسرة للصلابة النفسية بإختلاف العلماء الذين درسوها وبخلاف وجهات نظرهم، وبناء على ذلك فإن هذا الجزء جاء للتعرف على هته الوجهات من خلال التطرق إلى نظرية كوبازا ،نموذج فك المعدل لنظرية كوبازا ،نظرية مادي "Maddie" 1985 ، نظرية متلازمة التكيف العام Gas لهانزسيلي وأخيرا نظرية التقييم المعرفي.

7-1- نظرية كوبازا "kobasa":

لقد قدمت كوبازا نظرية رائعة في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات النفسية و الجسمية تناولت خلالها العلاقة بين الصلابة النفسية بوصفها مفهوما حديثا في هذا المجال واحتمالات الإصابة بالأمراض، وإعتمدت هذه النظرية على عدد من الأسس النظرية و التجريبية، تمثلت الأسس النظرية في آراء بعض العلماء مثل فرانكل و ماسلو، وروجرز والتي أشارت إلى وجود هدف للفرد أو معنى لحياته الصعبة يعتمد بالدرجة على قدرته على إستغلال إمكاناته الشخصية و الإجتماعية بصورة جيدة.

ويعد نموذج "لازاروس" من أهم النماذج التي إعتمدت عليها هذه النظرية حيث أنها نوقشت من خلال إرتباطها بعدد من العوامل ، وحددها في ثلاث عواكل رئيسية هي: البنية الداخلية للفرد، الأسلوب الإدراكي المعرفي، الشعور بالتهديد و الإحباط.

كما ذكر "لازاروس" أن حدوث خبرة الضغوط يحددها في المقام الأول طريقة إدراك الفرد للموقف، وإعتبره ضغطا قابلا للتعايش، وتشمل عملية الإدراك الثانوي طريقة تقييم الفرد لقدرته الخاصة، وتحديد لمدة كفاءتها في تناول المواقف الصعبة.

إن تقييم الفرد لقدرته على نحو سلبي والجزم بضعفها وعدم ملاءمتها للتعامل مع المواقف الصعبة أمر يشعر بالتهديد، وهو ما يعني عند "لازروس" توقع حدوث الضرر سواء البدني أو النفسي، ويؤدي الشعور بالتهديد بدوره إلى الشعور بالإحباط متضمنا الشعور بالخطر أو بالضرر الذي يقرر الفرد وقوعه بالفعل. (اليازجي، 2011، ص ص 62-63)

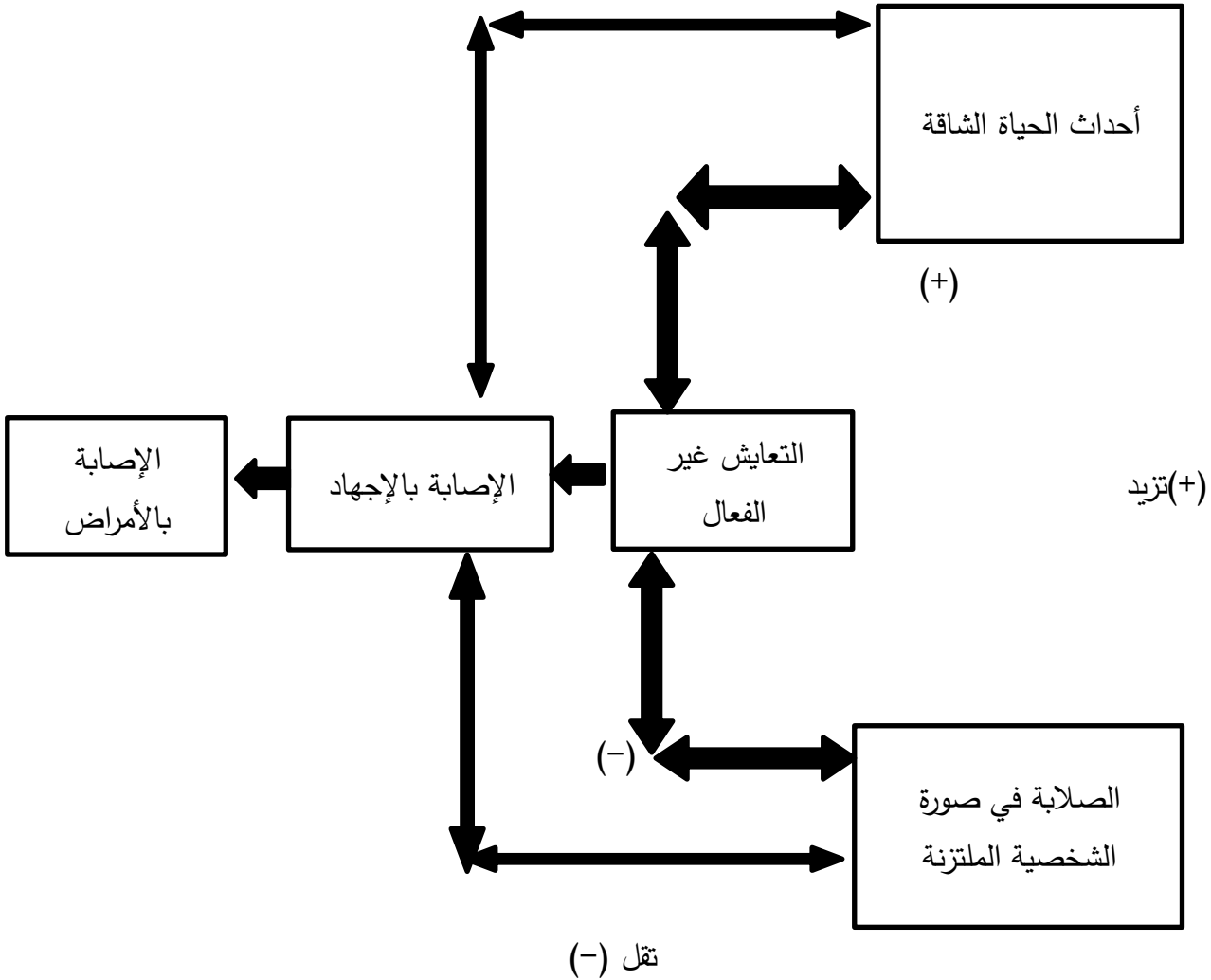
وترتبط هذه العوامل الثلاثة ببعضها البعض، فعلى سبيل المثال يتوقف الشعور بالتهديد على الأسلوب الإدراكي للموقف، كما يؤدي الإدراك الإيجابي إلى تضائل الشعور بالتهديد ويؤدي الإدراك السلبي إلى زياده الشعور بالتهديد ويؤدي إلى تقييم بعض الخصال الشخصية كتقدير الذات. (جرير، 2016، ص 210).
وطرحت "كوبازا" الافتراض الأساسي لنظريتها، بعد أن أجرت دراسة على رجال الأعمال والمحامين والعاملين في الدرجة المتوسطة والعليا في الصحة النفسية والجسمية والأحداث الصادمة. (عودة، 2010، ص 97)

من أجل أن ترى أي مجموعة تطور أمراضا نتيجة لأسلوب حياتهم الضاغطة وأي مجموعة لم تطور أمراضا، استخدمت مقياس ترقيم إعادة التوافق (التكيف)، قسمت المجموعة إلى مدرء تنفيذيين مارسوا كثيرا من الضغوط خلال ثلاث سنوات الماضية وأخرى مارسست ضغط أقل، ثم نظرت بتركيز على المدرء الذين عندهم ضغوط عالية، وقارنت أولئك الذين عندهم الكثير من الأمراض مع أولئك الذين عندهم أقل أمراضا لترى ما الذي يميز بينهم، وجدت أن الأشخاص الذين لديهم ضغوطات عالية ولكنهم يتمتعون بالصحة هم في الأساس يملكون أنماط شخصية متميزة ومتعددة وأطلقت عليها مصطلح يسمى الصلابة النفسية (Hardiness) بأبعاد وهي الإلتزام والتحكم والتحدى. (باغي، 2006، ص 48-49)

فكان هذا الافتراض أن تعرض للأحداث الحياتية الشاقة بعد أمر ضروري بل حتمي لا بد منه لإرتقاء الفرد ونضجه الإنفعالي والإجتماعي، وإن المصادر النفسية والاجتماعية الخاصة بكل فرد قد تقوى وتزداد عند التعرض لهذه الأحداث، ومن أبرز هذه المصادر الإلتزام والتحدى والتحكم التي تعتبر من مكونات الصلابة النفسية.

ومن خلال دراستها توصلت إلى أن الإرتباط القائم بين الصلابة والوقاية من الأمراض، أدى إلى تحديدها للخصال المميزة للأفراد مرتفعي الصلابة حيث أنهم يتسمون بأنهم أكثر نشاطا ومبادرة، واقتدارا وقيادة وضبطا داخلها وأكثر صمودا ومقاومة لأعباء الحياة وأشد واقعية وإنجازا وسيطرة وقدرة على التفسير. (عودة، 2010، ص 97)

فيما يلي عرض للشكل الذي يبين تأثير الصلابة على الفرد:



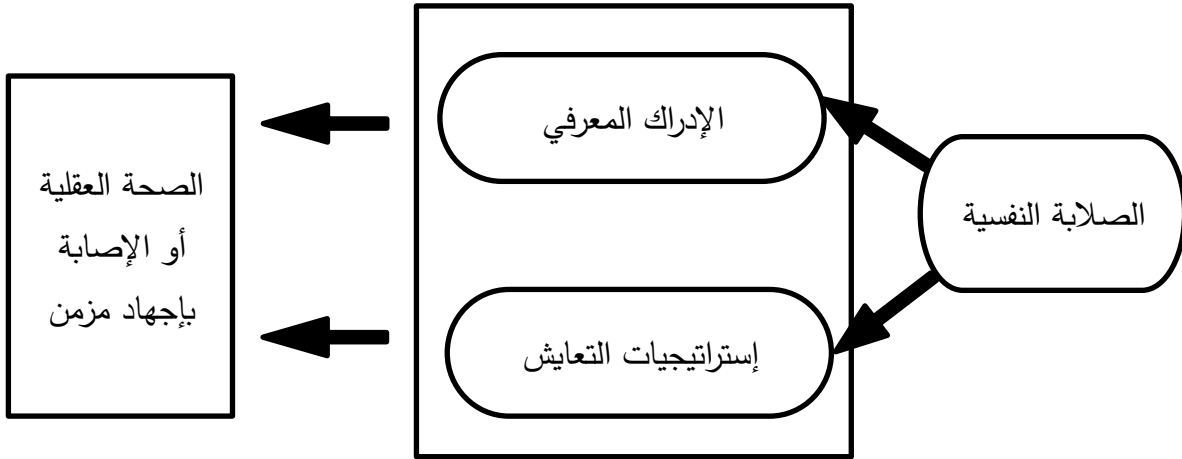
شكل رقم (1): يبين التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للصلابة النفسية

2.7 نموذج فنك المعدل لنظرية كوبازا:

ظهرت هذه النظرية مؤخرًا في مجال الوقاية من الإصابة بالإضطرابات كنموذج مطور حديثًا إقترحه فنك (1992, funk)، من خلال بحثه، الغرض من الدراسة هو التعرف على العلاقة بين الصلابة النفسية كالإدراك المعرفي والتعايش الإنفعالي من ناحية و الصحة العقلية من ناحية أخرى، على عينة مكونة من (167) جنديًا، إعتد على تأثير الصلابة النفسية على معضلات العالم الحقيقي، قام بقياس متغير الصلابة مثل الوعي المعرفي والتعامل مع الأحداث الصعبة قبل "فترة التدريب العنيفة" التي حصل عليها بالنسبة للمشاركة، كان هذا يصل إلى ستة أشهر بعد إنتهاء فترة التدريب هذه حققت نتائج مهمة ترتبط مكونات الإلتزام و التحكم فقط بالصحة العقلية الجيدة للفرد من خلال تخفيض الشعور بالتهديد، وإستخدام إستراتيجيات

المزاجية الفعالة، وخاصة إستراتيجيات ضبط الإنفعال، حيث ارتبط بعدم التحكم ايجابيا بالصحة العقلية من خلال إدراك المواقف المحيطة، والتعايش مع إستراتيجيات حل المشكلات. (العنزي، 2018، ص212) وقام "فك" بإجراء دراسة أخرى عام (1995) الهدف الذي قامت عليه الدراسة الأولى و أجريت الدراسة على عينة من الجنود أيضا وإستخدام فترة تدريبية عنيفة لمدة أربعة أشهر تم من خلالها تنفيذ المشاركين في هذه الدراسة للأوامر المطلوبة منهم، حتى وإن تعارضت مع ميولهم واستعداداتهم الشخصية وذلك بصفة متواصلة وذلك لقياس الصلابة النفسية و كيفية الإدراك المعرفي للأحداث الشاقة الحقيقية وطرق التعايش قبل التدريب وبعد. (حراث، 2020، ص 47-49)

تم التوصل لنفس نتائج الدراسة الأولى فطرح (فك) نموذجه و الشكل التالي يوضح ذلك:



الشكل: نموذج فك المعدل لنظرية كوبازا للتعامل مع المشقة وكيفية مقاومتها

(Funk, SC. 1992, p 53)

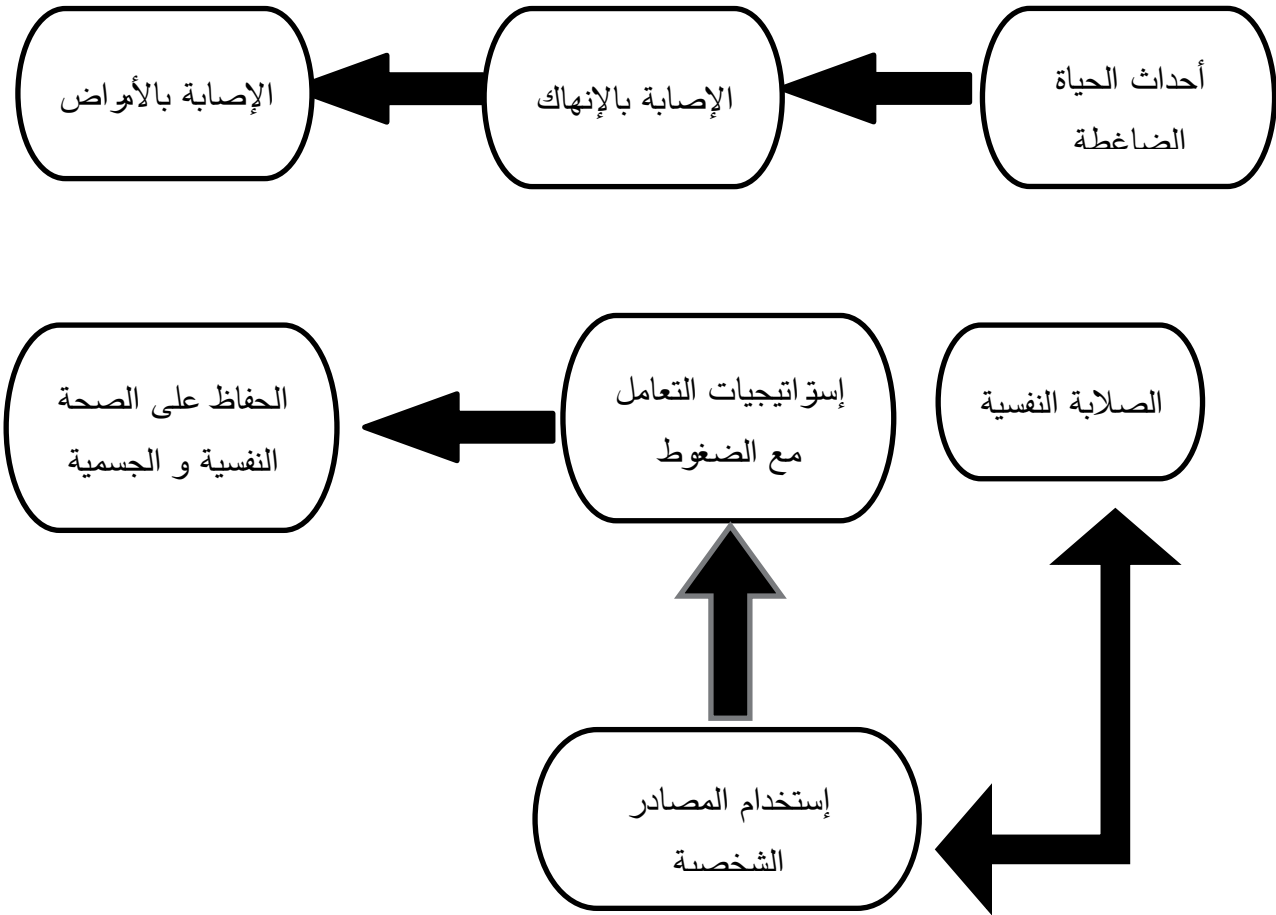
3.7 نظرية مادي "1985 Maddie":

تتكون الصلابة حسب (Maddie, 2004) من ثلاث مكونات هي الإلتزام والتحدي والسيطرة أو التحكم. وتكون متحديا معناه أن تتقبل أن الحياة بطبيعتها ضاغطة، وأن ترى بحكمتك في هذه التغيرات الضاغطة فرصا للنمو و التطور 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 الإبتعاد عنه و الإحساس بالإغتراب. 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 ندير الوجوديين امتلاكه الشجاعة الوجودية. (existential courage).

يؤكد (Bonanno 2004;Maddie 2005) على أن الصلابة تأتي في مقدمة الطريق إلى المقاومة والتي غالبا ما تعتبر ظاهرة للحفاظ على الصحة و الأداء حتى بوجود الظروف الضاغطة، وفي هذا السياق يركز (Maddie,2013) على أن المقاومة لا تشمل على فكرة البقاء وحسب بل و التطور و الإزدهار الشخصي بمعنى أنه بإمكان الظروف الضاغطة أن تحسن من الصحة و الأداء من خلال ما يتعلمه الفرد و يستخدمه في مواجهتها. (مريامة، 2013 ، ص 277-278)



شكل يبين نموذج مادي للتأثيرات المباشرة للصلابة النفسية

4.7 نظرية متلازمة التكيف العام GAS لهانزسيلي:

1.4.7 مرحلة الإنذار أو التنبيه:

وهي إستجابة أولية يقوم فيها الجسم بإستدعاء كل قواه لمواجهة الخطر .

2.4.7 مرحلة المقاومة:

إستمرار المواقف الضاغطة، تتبع هذه المرحلة المرحلة الأولى، وبالتالي تخففي التغيرات الأولية وتظهر تغيرات جديدة، مما يشير إلى التكيف مع الموقف.

3.4.7 مرحلة الإستنزاف (الإعياء) :

وتتبع هذه المرحلة المرحلة الثانية، بحيث لا يستطيع الفرد مقاومة الضغوط والتغلب عليها إذا طالت

فترة التهديد. (العامري، 2017، ص 17)

خلاصة:

تعرضنا في هذا الفصل الى توضيح ماهي الصلابة النفسية وذلك من خلال عرض تعاريف الصلابة النفسية كما قدمها بعض الباحثين ومن ثم ذكر أبعاد وخصائص وأهمية الصلابة النفسية وكذا إستعراض النظريات المفسرة لها. وفي الاخير تم التطرق إلى دور الصلابة النفسية.

الفصل الثالث: الذكاء الإنفعالي

تمهيد

أولاً: تعريف الذكاء الإنفعالي -الجذور التاريخية-

ثانياً: مكونات الذكاء الإنفعالي

ثالثاً: طبيعة الذكاء الإنفعالي

رابعاً: المبادئ الأساسية للذكاء الإنفعالي

خامساً: السمات العامة لذوي الذكاء الإنفعالي

سادساً: النماذج والنظريات الكبرى المفسرة للذكاء الإنفعالي

سابعاً: أهمية الذكاء الإنفعالي

خلاصة

تمهيد:

الذكاء الإنفعالي من أحدث الموضوعات التي تهتم علماء النفس والتربية، على مدى العقود الثلاثة الماضية تم التعامل معها من خلال البحث والتحليل والبحث عن دورها في حياة الفرد والجماعة، والإيمان بأهميتها ومركزيتها في توجيه السلوك وتكوين الشخصية. وفي هذا الفصل سوف نتطرق الى التعاريف المختلفة والجذور التاريخية لهذا المفهوم، وسيتعرض أيضا هذا الفصل إلى مكونات الذكاء الانفعالي وطبيعته ومبادئه الأساسية التي يقوم عليها والسمات العامة لذوي الذكاء الانفعالي ومختلف النماذج عن النظريات المفسره له لنصل في الأخير إلى اهمية الذكاء الانفعالي.

أولاً: تعريف الذكاء الإنفعالي - الجذور التاريخية -

الجذور التاريخية:

يرى العديد من الباحثين أن بداية ظهور الذكاء الإنفعالي كمفهوم تعود إلى القرن الثامن عشر، حين قسم العلماء العقل إلى ثلاثة أقسام هي المعرفة، الدافعية، الانفعال. و قد لفت انتباه العلماء في ذلك الوقت ان هناك أشخاص يتمتعون بنسبة ذكاء عقلي مرتفع لكنهم غير ناجحين في حياتهم، وآخرون بنسبة ذكاء متوسط ولكنهم ناجحون في حياتهم، وتوصلوا الى أن اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وعلاقته بالآخرين. (غزل بنت عبد الرحمن ال شيخ، 2018، ص 11)

ولعل أول من استخدم مصطلح الذكاء الوجداني كان في امريكا عام 1985 عندما قام طالب في كلية الادب بتضمينه في عنوان رسالته لنيل شهاده الدكتوراه.

ويرى ابستن ان الذكاء الوجداني يتكون من مجموعة من القدرات العقلية التي تساعد الفرد على معرفة و فهم مشاعره و مشاعر الآخرين بصورة أساسية فإنه يوجد القدرة لضبط و تنظيم المشاعر.

والتحكم في الإنفعالات والقدرة على التعبير عن المشاعر المناسبة في موقف ما.

وفي عام 1995 قدم جورمان أفضل ما كتب في الذكاء الإنفعالي في كتابه الشهير الذكاء الإنفعالي والذي تناول فيه ما أسماه (بالعقل الإنفعالي). (عمراني هاجر و بن عمار فاطمة، 2021/2020، ص 16)

وطبيعة الذكاء الإنفعالي والمجالات التي لها دور في رعاية الإنسان وتقدمه في مجالات الحياة العلمية قياسا بالذكاء الاكاديمي الذي يبرز دوره في حياة الفرد التعليمي. وفي عام 1996 قسم ماير و جيهير الذكاء إلى ثلاثة أنواع ذكاء معرفي ذكاء إنفعالي ذكاء دافعي. (عمر بن عبد الله مصطفى مغربي، 1429، ص 15)

تعريف الذكاء الإنفعالي:

تعددت التعريفات لمفهوم الذكاء الإنفعالي ولقد أهتم الباحثون كثيرا في الفترة الأخيرة بتعريف مفهوم الذكاء الإنفعالي.

عثمان ورزق على انه « ادراك الفرد لقدراته على الانتباه والادراك الجيد للإنفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقا للمراقبة والادراك الدقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات إنفعالية وإجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والإنفعالي و المهني و تعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة. (حليمة أمزال، 1017، ص 41)

وعرف جاردنر بأنه « القدرة على حث النفس على الاستمرار في مواجهة الاحباطات والتحكم في النزوات وتأصيل الإحساس بإشباع النفس وارضائها والقدرة على تنظيم الحالة النفسية مع القدرة على التعاطف و الشعور بالأمل». (إبتسام محمد عبد الله ، 2020، ص 16)

و يعرفه حسين (2003): « مجموعة من الصفات الشخصية والمهارات الاجتماعية والوجدانية التي تمكن الفرد من تفهم مشاعره و مشاعر الآخرين، وتعطيه القدرة على التعامل الايجابي معها محققا بذلك السعادة لنفسه ومن حوله. (حليمة أمزال، 7201، ص 42)

و يعرفه كل من سامية النصارى و حلمي الفيل (2009): " بأنه مجموعة من القدرات التي تقود الى الوعي الوجداني بالذات و بالآخرين و تحفيز الذات، وإدارة الوجدان بما يحقق له التوافق النفسي والاجتماعي والوجداني والعقلي على نحو أفضل ". (هاجر احمد السيد عيسى ، 1012، ص 6)

كما عرفه بار-أون : بأنه تنظيم المهارات و القدرات غير المعرفية في الجوانب الشخصية والعاطفة و الإجتماعية التي تؤثر على قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع متطلبات بيئته، والضغط من حوله وهو عامل مهم يحدد ما إذا كان الشخص يمكن أن ينجح في الحياة. (Bar-On, 2006, P 41)

ثانيا: مكونات الذكاء الإنفعالي:

حدد بيتر سالوفي (1990) قدرات الذكاء الإنفعالي في خمس مكونات :

- أ. الوعي بالذات: وتعني وعي الشخص بمشاعره وانفعالاته أو عواطفه كما تعني الوعي بأفكاره المتعلقة بتلك الانفعالات والعواطف.
- ب. الانصياع للانفعالات العاصفة: إن قدرة الانسان على التحكم في مشاعره تعني ضبط المشاعر وليس منعها وذلك لأن كل شعور له قيمة والحياة بدون مشاعر تصبح بلا روح أو معنى وتفتقر لمعنى الحياة الحقيقي وقد وجد أن الانسان لا يستطيع التحكم في النفعال من توقيته أو نوعيته ولكنه يستطيع التحكم في مدى استمرارية هذا الانفعال.
- ج. تحفيز الذات: وتعني قدرة الشخص على منح نفسه طاقة للأداء الجيد والقدرة على مقاومة الاندفاع وتأجيل الإشباع من تحقيق الهدف المنشود.
- ج. التعاطف: وهو القدرة على معرفة وقراءة مشاعر الآخرين من خلال أصواتهم أو تعبيرات وجوههم وليس بالضرورة ما يقولون والأفراد الذين لديهم تلك القدرة يكونون أكثر شعبية وثباتا من الناحية الانفعالية.
- د. المهارات الانفعالية: وتعرف بقدرة الشخص على تكوين علاقات إيجابية مع المحيطين وتمييزها والحفاظ عليها. (إبتسام محمد عبد الله، 2020، ص 123-124)

ثالثاً: طبيعة الذكاء الانفعالي:

ذكرت عائشة ديحان قصاب العازمي؛ أن فريدمان أوضح أن هناك مجموعة من الاسئلة تتضمن الذكاء الوجدانية وهي:

- ✓ ماذا تكون لو لم تكن لديك تلك المشاعر؟
- ✓ ما الفرق بين الحياة والخجل والندم؟
- ✓ ما مرادف غضبان؟
- ✓ كم من المشاعر تستطيع أن تمتلكها في نفس الوقت؟
- ✓ إذا كنت قادرا على اعطاء فرض مشاعر جديدة، ما تلك المشاعر؟

ما الهيئة أو الشكل الملائم لكل من المشاعر والانفعالات؟ (عمراني هاجر، بن عمار فامطة، 2020، ص 24)

على الرغم من الإدخال الناجح للذكاء العاطفي في مجال علم النفس، فقد أجريت دراسات قليلة نسبياً حول هذا المفهوم مقارنة بالمتغيرات الأخرى. ربما يمكن أن يُعزى ذلك إلى حقيقة أن الذكاء العاطفي لا يزال غامضاً إلى حد ما وغير مفهوم تماماً.

و يرى ماير و آخرون (2001): أن النموذج الانفعالي ينطلق من فكرة الإنفعالات تتضمن معلومات متعلقة بالعلاقات، عندما تتغير علاقة شخص ما بشخص ما، فإن انفعالاته أيضاً تتغير إتجاه هذا الشخص أو الشيء أو الموضوع، هذه العلاقات سواء كانت انية متذكرة او حتى متخلية تكون مترافقة مع إشارات شعورية تسمى "انفعالات" و بالتالي هو مصادرة معرفة معنى الانفعالات و العلاقات فيما بينها، و إستخدامها كقاعدة من التفكير في حل المشاكل. (بلقاسم محمد، 2014، ص 25)

رابعاً: المبادئ الأساسية للذكاء الإنفعالي:

حسب سبارو ونايت (2006) فإن مفهوم الذكاء الانفعالي يقوم على ثمان مبادئ أساسية تتلخص فيما يلي:

1. كل واحد منا في وضعية تحكم ومسؤولية تجاه أفعاله.
2. لا أحد يمكنه التحكم في انفعالاتنا ومشاعرنا إلا إذا سمحنا له نحن بذلك.
3. الأشخاص مختلفون، يختبرون العالم بشكل مختلف، يشعرون بشكل مختلف ويريدون أشياء مختلفة.
4. تقبل الآخر واحترامه وعدم الحكم عليه.
5. المشاعر والسلوك شيئان منفصلان فإذا مست مشاعرنا فهذا لا يعني أننا لا نستطيع التحكم في أنفسنا وسلوكنا.
6. كل المشاعر مبررة ومهمة.
7. إحداث التغيير ممكن، بما فيه تغيير أنفسنا.
8. كل الناس لديهم ميل طبيعي نحو التطور والصحة.

وعليه تعتبر هذه المبادئ محكات رئيسية للذكاء الانفعالي تحترم الإنسان وردود أفعاله، باعتبارها ردود أفعال لها جذورها الضاربة في صلب الشخصية الإنسانية التي تميزها الفروقات الفردية. (بلقاسم محمد، 2014، ص 26)

خامساً: السمات العامة لذوي الذكاء الإنفعالي المرتفع والمنخفض:

1.5 سمات الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي المرتفع:

- جيرمان إلى أن الرجال والذكاء الانفعالي المتفاعل يتصفون بالتوازن الإجتماعي والانطلاق والمرح ولا يتعرضون للمخاوف والقلق ولديهم قدرة عالية على الإخلاص للأشخاص والمبادئ وتحمل المسؤولية ويتصفون بالمظهر الاخلاقي.
- ومن تلك الخصائص ما يلي:
- يكون على وعي بإنفعالاته.
 - يطور نموذجا دقيقا لذاته.
 - يعمل باستقلالية.
 - مصدر طاقة وحيوية للآخرين.
 - يناضل من أجل تحقيق الذات.
 - قادر على التعبير على مختلف مشاعره.
 - متعاطف في المواقف الإجتماعية. (بلقاسم محمد ، 2014، ص 49).

2.5 سمات الأفراد ذوي الذكاء الإنفعالي المنخفضة:

- إن الفرد المتميز بذكاء إنفعالي منخفض يتصف بما يلي:
- لا يتحمل مسؤوليات مشاعره ،ويلوم الآخرين باستمرار.
 - يحجب معلومات حول مشاعره الحقيقية ،ويتظاهر بمشاعر مختلفة.
 - يبالغ أو يقلل من مشاعره.
 - ينفجر بقوة لموقف ما ولو كان صغيرا نسبيا.
 - غير متعاطف مع الآخرين.
 - لا يضع مشاعر الآخرين في إعتباره قبل التصرف.
 - يتجنب العلاقات مع الآخرين ويسعى لعمل علاقات بديله مع بعض الحيوانات الأليفة أو النباتات.
 - متشائم باستمرار وبشكل يلفت النظر. (رشيد خطارة ، 2019 ، ص ص 55-56)

سادسا: النماذج والنظريات الكبرى المفسرة الذكاء الإنفعالي:

1.6 نظريات الذكاء الإنفعالي من منظور نماذج القدرة Ability Approach :

1.1.6 نظرية سالوفي و مايو salovey &Mayer :

ويتبنى هذا النموذج منحى القدرة، وظهر هذا النموذج سنة (1997)، حيث أوضح كل من ماير وسالوفي أن الذكاء يتكون من أربع مكونات رئيسية وهي :

● **القدرة على إدراك الإنفعال بدقة و تقييمها والتعبير عنها:**

وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوثه ورصد المشاعر والإنفعالات وفهمها، ويتضمن أيضا معرفة إنفعالات الآخرين وتبنى هذه المقدرة على أساس الوعي بالإنفعالات وتعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية. (بن عمور، 2017، ص 37)

● **القدرة على توليد الإنفعالات والوصول إليها من أجل تسهيل عملية التفكير:**

الإدراك والتقييم والتعبير عن الانفعال بصورة دقيقة وتشمل:

❖ التعرف على انفعالات الذات.

❖ التعرف على انفعالات الاخرين الاشياء والتصاميم واللوحات والاصوات.

❖ التعبير بدقة عن الإنفعالات والحاجات المتصله بها.

❖ التمييز بين تعابير الإنفعالات الصادقة والمزيفة . (بن عمور، 2017 ، ص 36)

● **القدرة على الفهم الإنفعالي والمعرفة الانفعالية Emotional Understanding:**

يعني القدرة على تحليل الإنفعالات وتسميتها، والقدرة على فهم التغيرات التي تحدث للإنفعالات

المشابهة ويشمل هذا البعد على الابعاد الفرعية التاليه:

❖ تسمية الإنفعالات والتمييز بين التسميات المشابهة.

❖ تفسير المعاني التي تحملها الانفعالات.

❖ فهم الإنفعالات المركبة مثل الغيرة والتي تشتمل على الغضب والحسد والخوف، وفهم الإنفعالات

المتنافسة كالجمع بين الحب والكراهية لدى شخص واحد.

❖ ملاحظة التعبير في الإنفعالات سواء من حيث الشدة أو من حيث النوع. (محمد بن راشد، 2013، ص

(28

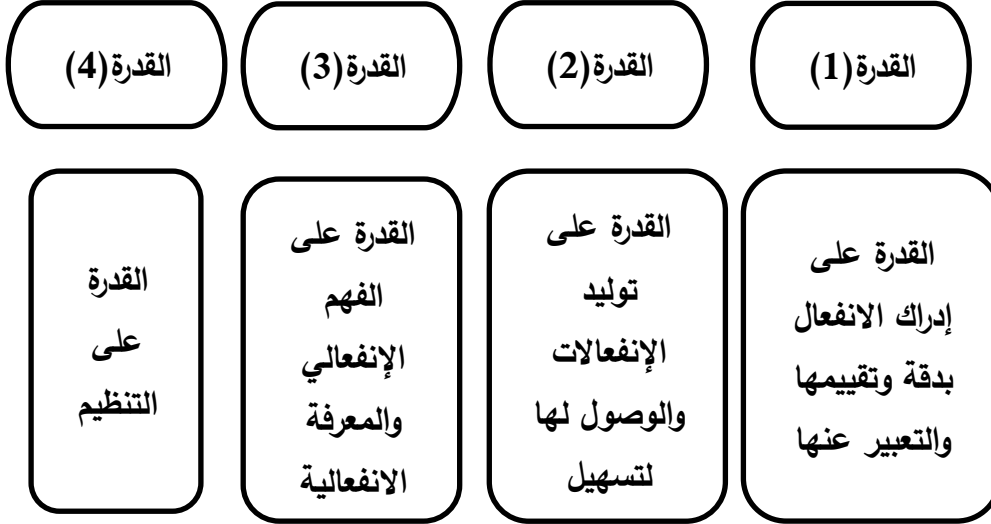
● **القدرة على تنظيم الإنفعالات وإدارتها:**

وتعني القدرة على إدارة إنفعالات الذات أو إنفعالات الآخرين، وذلك عن طريق الإنفتاح و التقبل الشعور

الساار و الغير ساار، وكذا الإقتراب أو الإبتعاد من إنفعال ما بصورة تأملية ،وأیضا الملاحظة والمقارنة

بين إنفعالات الذات وإنفعالات الآخرين من حيث وضوحها وأدقيتها.

الشكل 1 : يوضح نموذج ماير وسالوفي:



(حبي، 2015، ص 15)

2.6 نظريات الذكاء الإنفعالي من منظور النماذج المختلطة Mixed Approach:

وهذا النموذج مختلف تماما عن نموذج القدرة للذكاء الإنفعالي. بصفة أن اصحاب هذا المدخل ينظرون إلى الذكاء الإنفعالي على أنه مزيج من السمات والميول والمهارات والقدرات، كما أنهم يعتبرون عناصر الذكاء الإنفعالي عوامل شخصية وليست كفاءات، ويطلقون على هذا النهج بالنماذج المختلطة ومن رواد هذه النماذج جولمان وبار-أون.

1.2.6 نموذج جولمان (1995): Goldman

اوضح دانيال جولمان Goldman في النموذج الذي قدمه عام (1995) أن الذكاء الإنفعالي يتكون من خمسة أبعاد أساسية هي:

البعد الاول: الوعي بالذات: Self-Awareness:

ويعني به مستوى وعي الفرد بحالاته المزاجية، وتميزه بين انفعالاته المختلفه ونوعيه استجاباته لدى تعرضه لمواقف مختلفه.

وفي مراجعته لهذا البعد حدد جولمان 1995 مكونات هذا البعد بالاتي:

- معرفة الفرد بانفعالاته.
- إكتشاف الفرد لانفعالاته.
- قدرة الفرد على التعبير عن انفعالاته.
- قدرة الفرد على تقدير ذاته وعواطفه.
- قدرة الفرد على ربط مشاعره بما يفكر فيه والثقة في ذاته. (أنعام، 2013، ص 46)

البعد الثاني: معالجة الإنفعالات **Managing Émotion**:

هي قدرة الفرد على ادارة افعاله وافكاره ومشاعره بطريقه متوافقه ومرنة عبر مواقف وبيئات مختلفة، ويتألف بوجه عام من الشعور بالثقة والجداره، وضميرية، والتكيف، حيث يتضمن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها، والقدرة على التكيف مع الأحداث الجارية أو الجديدة، والقدرة على الإلتزان والهدوء حتى في الظروف الصعبة. (بلقاسم، 2014، ص 46)

البعد الثالث: الدافعية **motivation**:

الدافعية وتعني قدرة الفرد على تأجيل الإشباع وتركيز طاقته النفسية لإنجاز هدف مقبول وتشمل الدافعية الأكاديمية والإلتصال والمبادرة والتغاؤل. (بن عمور، 2017، ص 39)

البعد الرابع: التعاطف **Empathy**:

يعرفه جورمان بمستوى امكانيه الفرد على قراءه مشاعر الاخرين من صوتهم وتعبيرات وجوههم وليس بالضروره مما يقولون ويصنف ان الافراد الذين يتميزون بصفه التعاطف يكونون اكثر قدره على:

- الحساسية للموقف.
- فهم إنفعالات الاخرين.
- مساعدة الآخرين.
- الوعي بالقوانين المنظمة في المجتمع. (أنعام، 2013، ص 48)

البعد الخامس: المهارات الإجتماعية **social skills** :

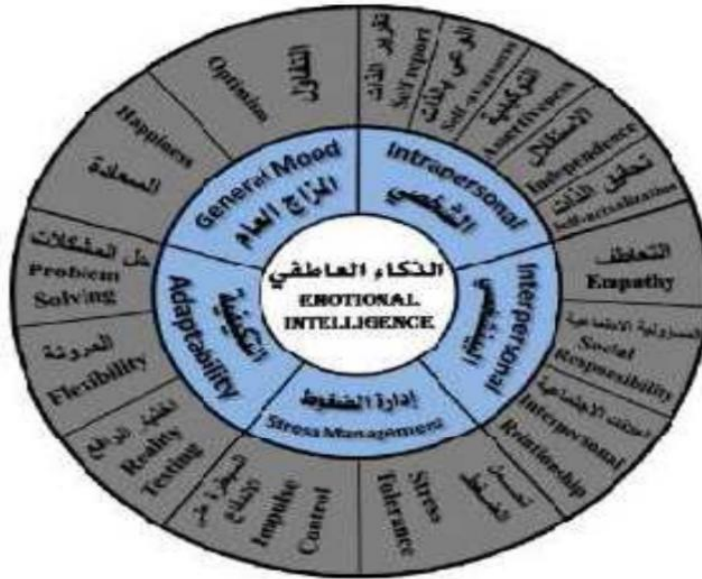
وتتضمن ضبط الإنفعالات في العلاقات مع الآخرين، والتفاعل المنسجم معهم والحساسية إتجاه إحتياجاتهم ورغباتهم ، والقدرة على الإستماع لهم و التخفيف من مشاعرهم. (فاطمة، 2013 ، ص 28)

2.2.6 نظرية بار-اون:

وقد قدم بار-اون نموذجا للذكاء الإنفعالي مشتملا على خمسة عشر مكونا فرعيا تتضوي تحت خمسمسأبعاد أساسية ومجالات كبرى في الأداء لها صلة بالنجاح، منها جوانب شخصية وإنفعالية وإجتماعية وهي: (بلقاسم، 2014، ص 39)

- مكونات الشخصية الداخلية **intrapersonal components** : تشمل الوعي بالذات وتوكيدها وتقدير الذات والاستقلالية.
- مكونات العلاقة بين الاشخاص: تشمل التعاطف والكفاءات الاجتماعية والعلاقات الشخصية.
- المكونات التكيفية **Adaptability components** : تشمل إختبار الواقع والمرونة وحل المشكلات.
- مكونات إدارة التوتر **Managenante on comprends** : تشمل تحمل التوتر والضغط النفسي وضبط الإندفاع.
- مكونات المزاج العام: تشمل تفاؤل والسعادة. (سعاد، 2015، ص ص 48-49)

مكونات الذكاء العاطفي حسب نموذج بار-اون، 2000



شكل : يوضح نموذج بار-اون للذكاء الإنفعالي و مكوناته الرئيسية و الفرعية. (بلقاسم، 2014،

ص 39)

شكل رقم (١) يوضح نظريات الذكاء الانفعالي

نظريات الذكاء الانفعالي من منظور النماذج المختلطة		نظريات الذكاء الانفعالي من منظور نماذج القدرة
نظرية بار- أون Bar-On	نظرية جولمان Goleman	نظرية سالوفي وماير Salovey & Mayer
١- الذكاء الشخصي.	١- الوعي بالذات.	١- القدرة على التعرف على الانفعالات بدقة وتقييمها والتعبير عنها.
٢- الذكاء بينشخصي.	٢- تنظيم الذات.	٢- القدرة على توظيف الانفعالات لتسهيل التفكير .
٣- القدرة على التكيف.	٣- الدافعية.	٣- فهم وتحليل الانفعالات باستخدام المعلومات ذات الطابع الانفعالي.
٤- إدارة الضغوط.	٤- التعاطف.	٤- التنظيم التألمي للانفعالات لتحفيز النمو الانفعالي والعقلي.
٥- المزاج العام.	٥- المهارات الاجتماعية.	

(البندري، 1428، ص 34)

سابعا: أهمية الذكاء الإنفعالي:

تذكر كل من باتشريا ماكيرايد و سوزان ماتلد أن أهمية الذكاء الانفعالي تتمثل في:

1. القدرة على إقامة علاقات إجتماعية جيدة، لأنه يكلف القدرة على التعاطف والقدرة على تفهم احتياجات الآخرين، والتحلي بالمرونة الكافية لاستمرار العلاقات.
2. تحسين التواصل مع الآخرين، مما يمنحه من مهارات و إستراتيجيات، تسمح بإتصال ذا معنى.
3. إمتلاك مهارات التعاطف حيث عد التعاطف جوهر الذكاء الانفعالي، بما يوفره من القدرة على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين، و على التأثير على الآخرين.
4. التصرف بإستقامة و الذي يعد جوهر اخر للذكاء الانفعالي و يعني التصرف بطريقة متناغمة مع المعتقدات الشخصية، و صدق الفرد مع نفسه و الأمانة مع الآخرين.
5. عندما يتصرف الفرد على أساس الذكاء الانفعالي فإن ذلك سوف يمنحه إحترام الآخرين، لأنهم عرفوا عنه بأنه يتحلى بالمرونة، و الأمانة و التعاطف، و الصراحة في التعامل مع الآخرين.
6. الشعور بالثقة و القدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الحياة، و الاحساس بالسلام الداخلي.
7. تقليل مستويات الضغوط لأن الذكاء الانفعالي يسمح بتبني وجهة نظر موضوعية للمواقف، و يمد الفرد بمجموعة من المهارات، للتعامل مع الضغوط .
8. تنمية الابتكار، حيث يتيح الذكاء الانفعالي رؤية الموقف من وجهات نظر متعدد و الاخذ في الاعتبار بالعديد من الحلول المحتملة .

9. التعلم من الأخطاء، يتيح للذكاء الانفعالي الاستفادة من كل خبرة يمر بها الفرد، وبالتالي عدم تكرير الأخطاء. (البندري عبد الرحمان محمد الجاسر، 1428، ص 38)

ثامنا : الجراح والصلابة النفسية والذكاء الإنفعالي:

تعتبر الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي من السمات الاساسية والايجابية التي تمثل مصدر للتطور والارتقاء وتعزيز المهارات وتميبتها التي تعود بجملة من النجاحات والانتصارات وبناء قوة وقدرة على تحدي الصعاب، وأيضاً التمتع بالحكمة التي تساعد في تطوير المهارات وتساعد في تحقيق الذات والقدرة على التكيف مع المحيط الخارجي، ومواجهة الضغوطات ومعوقات الحياة بمختلف الوسائل من تحدي والتزام وإدارة إنفعال كل هذه المكونات تتحد لتخلق وتؤدي دور وقائي للعيش في حالة جيدة من التوافق النفسي والاجتماعي. هذه المميزات نجدها تجتمع في فئة محدوده ومن بينها الجراحين الذين يعيشون في مختلف الأوقات جملة من التحديات والمعوقات والصعوبات داخل مقر عملهم، لهذا يلزمهم التمتع بحالة من التوازن والاستقرار والتفاعل الفعال مع المجتمع لهدف واحد ألا وهو مواجهة المشاكل وتخطيها ومسايرة الامور بإيجابية تحقق له ما هو افضل لذاته وللآخرين .

على الجراحين ان يتحلوا بكتلة من الاستقرار و الطمانينة و الأمل والسوعي بانفعالات وتطوير الذات ليكون مصدر طاقة وحيوية للآخرين وقادرا على التعبير على مختلف مشاعره ومتعاطف مع المواقف الإجتماعية لمواجهة العقبات، لأن هذه المهنة ليست بالامر الهين لكن يتعذر عليه أن يتقبل التغيرات والازمات التي تعرضه في حياته، وينظر لها كأنها نوع من تحفيز الذات والتحدي وليس مصدرا للتهديد، عليه العمل على التحكم فيها وإدارة مهاراته الإنفعالية والعمل على حلها بالتزام وصبر تجعل حياته ذات معنى وقيمة إيجابية، تضمن له استقرار في حياته داخليا وخارجيا وتمكنه من تحسين أدائه وتطوير من ذاته والمحافظة على صحته النفسية والجسمية. لأن العلاقة بين الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي علاقة تكامل وتعتبر وجهين لعملة واحدة كلما تعززت واحدة منهم ارتبطت بالضرورة الأخرى . (من إعداد الطالبتين)

خلاصة:

في الأخير يجب أن نشير إلى أن الذكاء الإنفعالي له العديد من الروابط المعقدة، مع كيفية تعاملنا مع حقائق الحياة و الطريقة التي ندير بها أنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين. الذكاء الإنفعالي يدور حول التنظيم الشخصي والمهارات وهذا يدفع الفرد للتفوق في التعلم أو مراكز العمل وكذلك في الحياة بشكل عام، فهو يشمل الحدس والخصائص الشخصية والشغف والتطلعات، مهارات إدارة العلاقات وإقامة الروابط مع الآخرين.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1. إجراءات الدراسة

2. منهج الدراسة

3. حالات الدراسة

4. أدوات الدراسة

خلاصة

تمهيد:

بناء على التسلسل المنهجي سننتقل تدريجيا من الجانب النظري الى الجانب الميداني، والذي نقوم به بفصل الطريقة المتبعة في الجانب الاول من المنهجية دراسة و الاجراءات الى الطريقة الثانية بشرح الدراسة الاستطلاعية ثم المنهج و الادوات المستخدمة لنصل الى دراستنا الحالية.

1. إجراءات الدراسة:

1.1 إجراءات إختيار ونحيد حالات الدراسة:

اختيار الحالات: نظرا لطبيعة الموضوع المتعلق بالصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي للطبيب الجراح تم اختيار الحالات وتم اختيار حالتين (قصديا) تمت اجراء المقابلة لتسهيل عملية البحث. اجراءات تطبيق ادوات الدراسة:

- الاتصال بالحالتين وشرح الهدف من الموضوع.
- اجراء المقابلة العيادية النصف موجهة على الحالتين.
- تقديم مقياسيين للإجابة عنها.
- الإطار المكاني: تم اختيار الحالتين من اولاد جلال.
- الإطار الزمني: تم اجراء الدراسة على حالتين واجراء مقابلة مع الحالتين في الفترة الممتدة ما بين 07 الى 18 ماي 2023.

2. حالات الدراسة:

- مقابلة نصف موجهة للحالتين وتقديم مقياس الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي.
- الحالة الاولى (ل. ز) من اولاد جلال.
- الحالة الثانية (ب-ح) من اولاد جلال.

3. منهج الدراسة:

- اتبعت الباحثتين في هذه الدراسة على المنهج الاكلينيكي دراسة الحالة لاعتباره الانسب لهذه الدراسة وتعتبر دراسة حالة من الادوات الرئيسية التي تعين الاخصائي النفسي على تشخيص وفهم حالة الفرد. وعلاقته بالبيئة و المقصود بها جمع معلومات شاملة و مفصلة. التي تجمع عن الفرد المراد دراسته في الحاضر او الماضي، وتعتبر دراسة الحالة الإطار الذي ينظم فيه الاخصائي الاكلينيكي كل المعلومات و النتائج التي يتحصل عليها الفرد. وذلك عن طريق: الملاحظة المقابلة، و التاريخ الاجتماعي و الخبرة الشخصية و الاختبارات السيكولوجية.
- يعد منهج دراسة الحالة نوعا من مناهج البحث المستخدمة في الدراسات الوصفية، والذي يهدف الى التحليل وفهم مشكلة او ظاهرة محدودة ودقيقة بدراسة خصائصها بالتفصيل مثل ما حدث في سياقها الحقيقي او بإعادة تشكيله معتبرا إياها ممثلة لمجتمع البحث المراد دراسته. (يحوس، 2019، ص 139)

4. أدوات الدراسة:

استخدمت الباحثين اداتين رئيسيتين هما:

المقابلة الاكلينيكية: نعرفها انجلش لأنها محادثة موجهة يقوم بها شخص مع شخص آخر او اشخاص آخرين. هدفها استثارة انواع معينة من المعلومات في بحث علمي او للاستعانة بها للتوجيه و التشخيص و العلاج.

ويعرفها جاهورا الذي يقول انها "تبادل لفظي الذي يتم وجها لوجه بين القائم بالمقابلة وبين شخص آخر او اشخاص آخرين.

المقابلة حسب موريس انجرز M. angers بأنها تلك التقنية المباشرة التي تستعمل لمساءلة أفراد على انفراد وفي بعض الحالات مجموعات بطريقة نصف موجهة. (حميدشة، 2012، ص98)

المقابلة الإكلينيكية نصف الموجهة: وفيها تطرح على المبحوث مجموعة من الاسئلة استنادا على دليل المقابلة المحضر سابقا ولكن ليس شرطا على الباحث اتبان التسلسل في الدليل، ويمكنه الاستفسار حول المواضيع الاخرى المحددة في الموضوع .

و المقابلة نصف الموجهة هي أسلوب من اساليب جميع البيانات في البحث العلمي وهي عبارة عن حوار او محادثة او مناقشة موجهة، تكون بين الباحث عادة من جهة و شخص او اشخاص آخرين من جهة اخرى، وذلك بغرض التوصل الى المعلومات التي تعكس حقائق بحثه.

واعتمدنا ا في دراستنا على مقابلة نصف موجهة التي تعتمد طرح مجموعة من الاسئلة على الحالات الإجابة عنها.

الدراسة الإستطلاعية: تم تطبيق هذي الدراسة المؤسسة العمومية الإستشفائية عاشور زيان اولاد جلال حيث تم تطبيقها على النحو التالي :

أولا كانت دراسة استطلاعية المكان حيث تم التعرف فيها على مختلف المرافق و الأطقمة الطبية .
ثم تم استكشاف الطاقم الطبي الجراحين و المعدات التي يستخدمونها وكانت في الفترة الممتدة ما بين 7 الى 12 ماي 2023

في 13 ماي تمت المقابلة النصف موجهة مع الجراحين التي تم اختيارهما

في 14 تم شرح ما يهدف اليه المقياسيين

من 15- الى 18 ماي تم إجراء اختبارات المقياسيين .

مقياس الصلابة النفسية: أعد هذا المقياس عماد مخيمر، تتكون من 47 بنداً، ولقد قام الباحث بشير معمريه بتقنيه على البيئة الجزائرية، حيث أضاف بنداً واحداً إلى بعد التحكم فأصبح 48 بنداً موزعة على ثلاث أبعاد وهي:

الإلتزام: 16 بنداً: 1-4-10-7-13-16-19-22-25-28-31-34-37-40-43-46.

التحدي: 2-5-8-11-14-17-20-23-26-29-32-35-38-41-44-47.

التحكم: 3-6-9-12-15-18-21-24-27-30-33-36-39-42-45-48.

تصحيح المقياس: تقع الإجابات على ثلاث مستويات هي: دائماً-أحياناً-أبداً وعليه تتراوح درجات المقياس ما بين (ابد 01/أحياناً 02/دائماً 03).

مستويات الدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية:

■ إذا كان مجموع الدرجات تتراوح ما بين (48-70) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية منخفض.
■ إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (79-109) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية متوسطة.

■ إذا كان مجموع الدرجات يتراوح ما بين (110-144) فإن هذا يعني أن مستوى الصلابة النفسية مرتفع.
مقياس الذكاء الإنفعالي:

تم استخدام مقياس فاروق السيد عثمان، ومحمد عبد السميع رزق حيث تم إضافة بند واحد مقنن على البيئة الجزائرية لبشير معمريه. المكون من خمس درجات، وهي: دائماً (5) درجات، غالباً (4) درجات، أحياناً (3) درجات، أحياناً (3) درجات، نادراً (2) درجات وأبداً درجة واحدة. وبذلك تكون أعلى درجة يمكن أن يتحصل عليها الجراح (290) بواقع (58 × 5) وأدنى درجة هي (58).

ولتحديد مستوى أداء الجراحين على مقياس الذكاء الإنفعالي تم إعتبار المعيار التالي:

■ (58-135) درجة، مستوى منخفض.

■ (136-212) درجة، مستوى متوسط.

■ (213-290) درجة، مستوى مرتفع.

الدراسة الميدانية:

حاولنا من خلال هذه الدراسة الوصول إلى مستوى الصلابة النفسية وما تحويه من بعد الإلتزام، والاحكم والتحدي، ومستوى الذكاء الإنفعالي للجراح. حيث استخدمت الدراسة مجموعة من الأدوات تميزت بالمقابلة النصف موجهة ومقياس الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي للحصول على نتائج دقيقة.

خلاصة

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى جميع الاجراءات المنهجية التي تم اتباعها في الدراسة ,حيث تم التطرق الى الاجراءات التي تم بها اختيار وتحديد حالات الدراسة ومن خلالها تحديد المنهج المستخدم (المنهج العيادي) المناسب للدراسة إضافة إلى ذلك ادوات الدراسة المستخدمة وهي المقابلة نصف الموجهة ومقياسيين الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي.

الفصل الخامس: عرض نتائج الدراسة وتحليلها

1. عرض ومناقشة النموذج الأول

2. عرض ومناقشة النموذج الثاني

خلاصة

1. عرض و مناقشة النموذج الأول:

1.1 البطاقة الإكلينيكية للنموذج الأول:

الجراح (ل.ز) يبلغ من العمر 54 سنة، متزوج وأب لثلاثة أطفال ولدين وبنات، متخصص في جراحة الأطفال في المؤسسة العمومية الإستشفائية، عاشور زيان، أولاد جلال، بلغت خبرته في مجال الجراحة 21 سنة، بدأ العمل في 2002. حيث عدد عملياته لا تعد ولا تحصى، كان إختياره لهذا التخصص عن رغبة أراد تحقيقها.

2.1 المقابلة:

بعد اخذنا لموعد معه وهذا نظرا لانشغالاته المهنية الكثيرة تمت المقابلة معه في حال خروجه من العملية واستقبلنا في مكتبه حيث اجابنا عن اسئلتنا بكل صراحة و عفوية وهي كالتالي:
بعد إستفسارنا عن كيفية إختيار مهنة الجراحة، تبين لنا من حديثه ان إختياره للمهنة كان عن رغبة أراد تحقيقها من خلال قوله: "كان لدي رغبة جامحة من الصغر في مواصلة دراسات عليا من بينها دراسة الطب ومن ثم زاد طموحي لمواصلة الدراسة والتخصص في إحدى التخصصات الطبية لكن شاءت الأقدار لتكوينه في أحد الميادين الجراحية وهي تخصص جراحة الأطفال"، وقد أقر لنا أيضا بأنه قد زاد حبه لعمله وهذا راجع لتعامله مع الاطفال.

ويرى الجراح (ل-ز) بأن هذه المهنة صعبة نظرا لتعامله مع الأطفال وحديثي الولادة، فهي تتطلب الدقة و تقنيات عالية ووقت كبير، ومن الصعوبات أنه يفقد أحد أساسيات التشخيص، ألا وهو الحوار مع المريض، الذي يمكن من تحديد وفهم الأعراض وخاصة الأطفال صغار السن من (0 الى 5 سنوات) كما جاء في قوله: " اجد عائق في التواصل مع مرافق الطفل المريض الذي يكون أحيانا شخص غير والدته، حيث لا تكون عنده المعطيات الكافية مثل (الرضاعة - الإسهال - التقيئ)".

أما من ناحية شخصيته فمن خلال مقابلتنا معه خرجنا بصورة أنه هادئ في طباعه و رزين في تصرفاته وذكي في تفكيره وعقلاني في إتخاذ قراراته، ولزياده التوضيح ذكرنا له استنتاجاتنا،فرد علينا في قوله:" في طبيعة عملي وتعاملي مع الأطفال يلزم أن اتصف بتلك المميزات لتكوين علاقة ثقة بيني وبين الطفل المريض من خلال تهدئته وطمأنته وأن أكون صبورا في تعاملي مع الطفل قبل واثناء وبعد العملية التي تكون في الكثير من الاحيان معقده لصغر سنه وخفه وزنه،عكس تعاملي مع الشخص البالغ".

كما يرى أنه لكل عملية جراحية مراحل لا بد من إتباعها بتسلسل بدءا بالتشخيص وهو أصعب المراحل وإجراء التحاليل البيولوجية والأشعة وتحضير المريض قبل العملية، ومتابعة التطورات بعدها لقوله:

"وهذا ما يجعلني اعيش قلق مستمر عن كل حالة، من وقت دخولها الى غاية خروجها، ومتابعتها خوفا من حدوث حالات طارئة".

ولقد صرح لنا أنه أول عملية قام بها أثناء إجراء التكوين المتخصص، كانت عملية الزائدة الدودية لطفلة ذات سبع سنوات وكللت بالنجاح، أقوله " كانت أول عملية نقوم بها هي عملية زائد الدودية كانت لطفلة عمرها حوالي سبع سنوات، أما عن مسيرتي العملية في مستشفى اولاد جلال كانت عملية فتق (hernie) لطفل ، وذلك يومي الأول في العمل " .

وأشار بأن لنجاح أي عملية بعد توفيق الله لا بد من توفر ثلاث عوامل مترابطين ومتكاملين وهما المهارة الشخصية و الفريق العامل معك وكذا توفر الأجهزة و المعدات، لقوله: " لا بد من تواجد الظروف الجيدة المحيطة من مهارة فريق العمل وإستعمال أجهزة ومعدات حديثة، فهاذين العاملين يزيدان من فرص نجاح العملية " .

أما عن حياته الأسرية فهي هادئة من ناحية العلاقات، ولكن تواجههم بعض الصعوبات لقوله: " نظرا لتفهم الزوجة و الأولاد لطبيعة عملي، إلا أنه هناك تقصيرا في أداء الواجبات وخاصة في أيام المناوبة الطبية، التي يلزمنا البقاء داخل المشفى لأيام متتالية بلياليها، لقوله: " منشوفش أولادي بالأيام والحمد لله زوجتي متفهمة وحاملة لعبئهم في فترات غيابي " .

أما عن الإدارة فهي غير ثابتة دائما نظرا لتغير المسؤولين وتوفير المناخ المناسب من عدمه في العمل من (عمال ومعدات وادوية) .

أما مع زملائي في العمل فهي علاقة تكامل وتعاون ونعمل كفريق واحد.

أما علاقتي بالمرضى فهي علاقة طبيب بمرضاه مع خصوصية صغرهم في السن من متابعة ورعاية والوقوف على تلقيهم علاجاتهم التي تستمر احيانا بالفترات الطويلة مما يكون علاقة إرتياح وثقة لدى الطفل المريض.

وبين لنا ان زيارته لاقاربه وحضور مناسبات تخصهم فهي نادرة جدا وذلك لبعدهم عن مكان عمله حوالي 600 كلم ومن ناحية الأصدقاء فنظرا لطول مدة عمله في هذه المدينة وبطبيعة الحال كون صداقات وزمالة تجمعهم لقاءات لقضاء بعض الأوقات والإستمتاع وهذا خارج فترات العمل وبعد قضاء حاجات ومتطلبات أسرته،وهذا استنتاج لرده علينا: " أقاربي يسكنون بعيدا،يتعذر علي الذهاب اغلا من حين لآخلا أعوض ذلك مع أصدقائي في أوقات الفراغ " .

بالنسبة لطريقة إعلام أهل المريض بوفاته فتكون مشتركة بحضور اخصائي نفسي، ومحاولة تقديم شروحات عن تعقيدات حالته قبل أو اثناء سير العملية لقوله: " نحاول إفهام أهل المريض لاسباب وفاته وذلك للإجابة عن سؤالهم الدائم(واش بيه مات) مع حضور الأخصائي النفسي غالبا.

ووضح لنا أنه طبعا قبل أن يكون طبيب جراح هو إنسان وذو مشاعر وأحاسيس يتأثر إيجابا وسلبا فيفرح بنجاح العملية وشفاء مريضه والعكس صحيح، وكان لها تأثير على حياته الخاصة في بداية الامر ولكن مع مرور الوقت والزمن يفرض عليه التأقلم مع جميع الحالات ومحاولة السيطرة على مشاعره فكانت إجابته: " ينتابني إحساس عظيم عندما أنظر إلى وجه المريض وعائلته عند نجاح العملية أو شفاؤه، وعكس ذلك فشعور الإحباط والحزن هو المسيطر بعد وفاة أحد مرضايا لا قدر الله ويبقى تأثيره لمدة طويلة ".

ولهذه المواقف وغيرها يلزم على الطبيب الجراح أن تكون الصفة الغالبة لديه التحلي بقدر أكبر من الصبر والقوة لمواجهة الحالات والضغوطات التي يعيشها أثناء حياته المهنية فطبيعة العمل تفرض عليه التركيز والتدقيق في أي خطوة من الخطوات التي يقوم بها، من بداية تشخيص الحالة إلى مرحلة النفاهة وشفاء المريض، وكذلك الإنتباه لأي طارئ مفاجئ يحدث أثناء تلك المراحل لقوله: "أي غلطة تؤدي لوفاة المريض لذلك يتوجب علي أن أكون فاطنا دائما".

يرى الجراح أنه عليه أن يجمع العديد من الصفات في حلقة واحدة تنصب نحو قالب واحد الا وهو حب المهنة وإتقانها والعمل على تطوير الذات فيما يكون خيرا له وللاخرين، ولكن يلزم بأنه لابد أن يكون هنالك وعي من الطرف الاخر(عائلة المريض) لأي تدخلات طارئة نقوم بها لأنه عملنا هو إنقاذ أرواح المرضى وليس العكس.

1.1 تحليل المقابلة:

أ. أبعاد الصلابة النفسية:

- بعد حب المهنة: "وقد أقر لنا أيضا بأنه قد زاد حبه لعمله وهذا راجع لتعامله مع الاطفال".
- بعد التمييز: "مهنتنا من أصعب المهن أجد عائق في التواصل مع مرافق الطفل المريض الذي يكون أحيانا شخص غير والدته، حيث لا تكون لديه المعطيات الكافية".
- بعد الإلتزام: "إن طبيعة عملي وتعاملي مع الأطفال يلزمني أن أتصف بتلك المميزات ، لتكون علاقة ثقة بين الطبيب والطفل المريض من خلال تهدئته وطمانته، وأن أكون صبورا في تعاملي مع الطفل قبل وأثناء وبعد العملية التي تكون في كثير من الأحيان معقدة لصغر سنه وخفة وزنه عكس التعامل مع الشخص البالغ".

- **بعد التحكم:** " لقله مع إكتساب الخبرة من سنين العمل يتوجب علي أن أكون متمكن من المشكلات والحالات الصعبة التي تواجهني. في كل مرة أتعلم شيئاً جديد ".
بعد التحدي: "يجب علي التعامل مع أي مشكلة كانت مستعصية وإيجاد الحلول لها لتسهيل سير العملية".
- ب. **أبعاد الذكاء الإنفعالي:**
- **المعرفة الإنفعالية:** "مهنتنا من أصعب المهن أجد عائق في التواصل مع مرافق الطفل المريض الذي يكون أحياناً شخص غير والدته، حيث لا تكون لديه المعطيات الكافية. "أتصف بتلك المميزات لتكوين علاقة ثقة بيني وبين الطفل المريض من خلال تهدئته وطمئننته وأن أكون صبورا في تعاملني مع الطفل قبل وأثناء وبعد العملية التي تكون في كثير من الأحيان معقدة لصغر سنه وخفة وزنه عكس الشخص البالغ".
- **إدارة الإنفعالات:** "مع إكتساب الخبرة من سنين العمل يتوجب علي أن أكون متمكن من المشكلات والحالات الصعبة التي تواجهني فكل مرة أتعلم شيئاً جديد". "يجب علي التعامل مع أي مشكله كانت مستعصية وإيجاد الحلول لها لتسهيل سير العملية".
- **تنظيم الإنفعالات:** " يجب على الطبيب الجراح أن يكون الصفة الغالبة لديه التحلي بقدر أكبر من الصبر والقوة لمواجهة الحالات والضغوطات التي يعيشها أثناء حياته المهنية، فطبيعة العمل تقترض عليه التركيز والتدقيق في أي خطوة من الخطوات التي يقوم بها. "أي غلطة تؤدي لوفاة المريض لذلك يتوجب علي أن أكون فطنا دائما".
- **التعاطف:** " يمتابني إحساس عظيم عندما أنظر إلى وجه المريض وعائلته عند نجاح العملية أو شفائه و عكس ذلك فشعور الإحباط و الحزن هو المسيطر بعد وفاة أحد مرضاي لقدر الله ويبقى تأثيره لمدة طويلة".
- **التواصل الإجتماعي:** "أما علاقتي بالمرضى فهي علاقة طبيب و مرضاه مع خصوصية صغرهم في السن من متابعه ورعاية والوقوف على تلقيهم علاجاتهم التي تستمر أحياناً بالفترات الطويلة مما يكون علاقة إرتياح وثقة لدى الطفل المريض. "أقاربي يسكنون بعيداً، يتعذر علي الذهاب إلا من حين لآخر واعوض ذلك مع اصدقائي في أوقات الفراغ".

الربط بين نتائج المقابلة و مقياس الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي:

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة النصف موجهة، و التحصل على نتائج المقياسيين بأبعادهما، نستنتج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الجراح (ل-ز) مرتفعة، حيث نحصل فيها على (122) درجة وذلك ما أكدته نتائج المقابلة، التي بينت إلتزام الجراح (ل-ز) إتجاه عمله و القدرة مواجهة المصاعب وحلها، وإستنتاجنا أيضا أن مستوى الذكاء الإنفعالي ل (ل-ز) مرتفع، حيث حصل على (216) درجة، وذلك ما أكدته لنا نتائج المقابلة ومن خلال ظهور أبعاد الذكاء الإنفعالي، و القدرة على إدارة إنفعالاته و عواطفه الشخصية.

التحليل العام :

2. عرض و مناقشة النموذج الثاني:

1.2 البطاقة الإكلينيكية للنموذج (2):

الجراحة (ب -ح) تبلغ من العمر (45) سنة، متزوجة وأم لطفلين ولد وبنيت، تخصصت في طب نساء وتوليد، بلغت خبرتها ما يقارب 10 سنوات،بلغت عدد عملياتها تتجاوز 400 عملية، إختيارها لهذا التخصص عن رغبة جامعة أردت تحقيقها منذ الصغر.

2.2:المقابلة:

بعد إجرائنا للمقابلة مع الجراحة (ب-ح) كانت كالتالي:

كان إختيارها للمهنة برغبة منذ الصغر وعن حب أردت تحقيقها لقولها: " منذ الصغر كانت جدتي تقوم بتوليد النساء الحوامل، منها اصبحت لدي رغبة في أن أصبح طبيبة نساء وتوليد."

وترى الجراحة (ب-ح) بأن عملهم صعب جدا بحيث تواجههم صعوبات وتعب وإرهاق أثناء الدراسة ومن ثم ينتقلون إلى العمل حيث أنه يتطلب منهم دقة وتركيز أثناء العملية لتفادي أي خطأ فهذا الأخير في غالب الأحيان ينتج عنه فقدان المريضة أو مولودها.

أما عن مميزات الجراحة فقد تبين لنا أنها تكافح من أجل مساعدة جميع المريضات وصبورة وهادئة في تعاملها بشوشة تحمل طاقة إيجابية كبيرة، تجعل المرضى يرتاحون لها حيث أنها ترى بأن الجراح يجب أن يكون عقلاني ومرن في التعامل مع المشكلات وملتمزم إتجاه مهنته، لقولها: "يجب علي أن أتحدى بالصبر والعقلانية لمواجهة العراقيل التي تصادفني فلا بد أيضا من العمل بضمير لأنه ليس من السهل التعامل مع أرواح المرضى."

وأضافت الجراحة أن أول عملية قامت بها هي عملية قيصرية، كانت لإمرأة ذات 27 سنة، لقولها: " أول عملية قمت بها كانت هناك الوقت عبارة على عملية قيصرية حيث قمت في ذلك الوقت بتوليد امرأة عمرها حوالي 27 سنة، كانت أول ولادة ولادة وأنجبت طفلا ذكر".

واكدت الجراحه ان المهارات الشخصية تمثل 70% من نجاح العمليه واقرت بان الادوات والمعدات لها دور مهم لقولها: " في السابق كانت تلد الأمهات في المنزل من دون معدات لذلك المهارات تلعب دورا كبيرا في التعامل مع المرضى وحالاتهم، لكن هذا لا يخلو من عدم وجود حالات مستعصية لا بد من توفر أجهزة ومعدات كافية ومتطورة لنجاح العملية".

وترى الجراحة أن الصعوبات التي تواجهها تتمثل في نزيف الدم فقد أقرت أن: " العملية القيصرية قد تؤدي إلى حدوث نزيف حاد وتشمل أيضا زيادة المخاطر لحالات الحمل المستقبلية، لقولها: " كلما زادت عدد عمليات الولادة القيصرية زادت مخاطر حدوث حالات المشيمة المزاحمة والمشيمة الملتصقة، لذلك يجب أن أتوخى الحذر في كل عملية أقوم بها لتفادي المضاعفات".

وترى الجراحة أنه من الطبيعي أن تشعر بغضب أو بقلق عندما تواجهها عراقيل ولكنها أقرت أنها تستطيع التحكم فيها من خلال التعامل معها بمرونة و رزانة في قولها: " في العملية تواجهني الكثير من العراقيل دائما، ولكن مع مرور الوقت إعتدت على التعامل معها بطريقة سلسة وإيجاد جميع الحلول لها".

أما فيما يخص الحياة الأسرية للجراحة، فتبينت أنها حياة هادئة، ولكن تواجهها بعض الصعوبات نظرا لعملها في مكان وعمل زوجها في مكان آخر، لقولها: " الحمد لله حياتي الزوجية هادئة جدا نظرا لتفهمي لعمل زوجي وتفهم زوجي لعلمي، لكن من المصاعب التي تواجهني أنني أعمل في مكان وزوجي يعمل في مكان بعيد عني في مدينة ساحلية تبعد حوالي 1000 كلم عن المكان الذي أعمل به، ما يجعل الحياة صعبة بالنسبة في التوفيق بين عملي وبين أولادي في غياب أبيهم".

أما بالنسبة للإدارة والفريق المحيط بها فنجد أن بعض العلاقات متذبذبة خاصة من جانب الإدارة، أما طاقم العمل فهو متكامل ومتناسق، لقولها: "كاين حوايج نتعرض لهم أو بالأحرى نقدرنا نقولوا مواقف من قبل المسؤولين خاصة في موضوع المرضى، ولكن هذا لا يعني أن علاقتي مع زملائي والطاقم الطبي غير جيدة بل هي جد جيدة وطيبة تمتاز بالإحترام والتقدير و الترابط و التكامل الذي نكنه لبعضنا البعض، لأننا نعمل لهدف واحد ألا وهو إنقاذ حياة المريض".

أما عن علاقتها بالمرضى فتبين لنا انها علاقة جد جيدة لحسن معاملة الجراحه لهم لقولها "أحب جميع مرضايا وهم يبادلونني نفس الشعور".

من خلال سؤالنا لها إذا كانت تملك الوقت للاستمتاع وحضور المناسبات العائلية، تبين لنا أن أغلبية وقت الجراحة تقضيه في العمل ولكنها تخلق لنفسها الوقت للاستمتاع، لقولها: " بما أن طبيعة عملي تحتاج مني وقت وجهد، وأحيانا أبقى حتى عند إنتهاء وقت عملي أعمل، لا أجد الوقت الكافي للراحة وخاصة حين يكون لدي أيام بهم عمليات وغياب أحد الجراحات لكنني أحاول أن أخلق الوقت للاستمتاع ولزيارة أقاربي". كما أشارت أن تأثيرات خطورة الحالة مع مرور الوقت بصبح شيئاً عادياً، فمن كثرت مواجهة حالات مستعصية و خطيرة يتأقلمون مع الوضع. لوقلها " قد أصبحت شيئاً روتينياً بالنسبة لي فدائماً ما تواجهني حالات خطيرة ".

و إتضح لنا أن الجراحة تؤثر فيها وفاة المريضات و تتتابها حالة من الحزن و يصعب عليها نقل الخبر إلى أهل المريضة و هذا جاءت به في قولها " من أصعب الأمور التي تواجهني هي اخبار اهل مريضتي بوفاتها".

في حين أكدت لنا الجراحة أن مهنتهم تتطلب الصبر و الثبات والدقة الشديدة والالتقان في العمل وتحمل المسؤولية، و يجب على الجراح أن يعمل بضمير مهني فهو إنسان قبل كل شيء.

و قد تبين لنا أيضاً أن طبيعة العمل تجعل الجراح دقيق في كل خطوة من خطوات العلاج والانتباه والتركيز في جميع المؤشرات لقولها : اتابع حالات مريضاتي بكل دقة لهذا لا أحبذ أن يتأخرو عن وقت الفحص "

و أضافت الجراحة بأنها قد تواجهها الكثير من الضغوطات أثناء العملية، فتحاول بتأني و تركيز أن تتجاوزها و أقرت ايضاً أنه كل ما تمر عملية يزداد الرصيد المعرفي لدينا.

مما يجعلنا نكتسب طريقة التعامل مع الظروف الصعبة التي نتعرض لها.

تبين لنا أن الجراحة (ب.ح) تتمتع برزانة و حكمة كبيرة حيث بينت أن كل مشكلة تواجهها تتصرف معها بعقلانية و حكمة و محاولة حلها.

1.2. تحليل المقابلة:

أ. أبعاد الصلابة النفسية:

• **بعد حب المهنة:** " منذ صغري كانت جدتي تقوم بتوليد النساء الحوامل منها أصبحت لدا الرغبة في أن أصبح طبيبة نساء و توليد ".

• **بعد التميز:** ترى الجراحة بأن عملها صعب جداً، بحث تواجههم صعوبات و تعب و إرهاق أثناء الدراسة و من ثم ينتقلون للعمل حيث أنه يتطلب منهم دقة و تركيز أثناء العملية ".

- **بعد الالتزام:** "شخصية الجراح تحمل العديد من الصفات المميزة من أهمها الكفاح، الصبر، رزينة، بشوشة، مرنة في التعامل".
- "يتوجب عليا أن تتحلى بالصبر و العقلانية لمواجهة العراقيين التي تصادفني فلا بد أيضا من العمل بضمير.
- **بعد التحكم:** "أكدت الجراحة أن المهارات الشخصية تمثل 70% من نجاح العملية".
- بعد التحدي:** " لا أجد الوقت الكافي للراحة وخاصة حين يكون لدي أيام بهم عمليات وغياب أحد الجراحات".
- **البعد النفسي الوجداني:** " من أصعب الأمور التي واجهتني هي اخبار اهل مريضتي بوفاتها".
- ب. **أبعاد الذكاء الإنفعالي:**
- **المعرفة الإنفعالية:** "كلما زادت عدد عمليات الولادة القيصرية زادت مخاطر حدوث حالات المشيمة المزاحمة والمشيمة الملتصقة، لذلك يجب أن أتوخى الحذر في كل عملية أقوم بها لتفادي المضاعفات".
- وترى الجراحة أنه من الطبيعي أن تشعر بغضب أو بقلق عندما تواجهها عراقيل ولكنها أقرت أنها تستطيع التحكم فيها من خلال التعامل معها بمرونة و رزانة في قولها: " في العملية تواجهني الكثير من العراقيل دائما، ولكن مع مرور الوقت إعتدت على التعامل معها بطريقة سلسلة وإيجاد جميع الحلول لها".
- إدارة الإنفعالات:** " قد أصبحت شئ روتيني بالنسبة لي فدائما ما تواجهني حالات خطيرة".
- **تنظيم الإنفعالات:** "يجب علي أن أتحدى بالصبر والعقلانية لمواجهة العراقيين التي تصادفني فلا بد أيضا من العمل بضمير لأنه ليس من السهل التعامل مع أرواح المرضى".
- **التعاطف:** من أصعب الأمور التي تواجهني هي اخبار اهل مريضتي بوفاتها".
- **التواصل الإجتماعي:** كايين حوايج نتعرض لهم أو بالأحرى نقدرنا نقولوا مواقف من قبل المسؤولين خاصة في موضوع المرضى، ولكن هذا لا يعني أن علاقتي مع زملائي والطاقم الطبي غير جيدة بل هي جد جيدة وطيبة تمتاز بالإحترام والتقدير و الترابط و التكامل الذي نكنه لبعضنا البعض، لأننا نعمل لهدف واحد ألا وهو إنقاذ حياة المريض".

الربط بين نتائج المقابلة و مقياس الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي:

من خلال عرض و تحليل معطيات المقابلة النصف موجهة، و التحصيل على نتائج المقياسين بأبعادهما نستنتج أن مستوى الصلابة النفسية لدى الجراحة (ح.ب) متوسطة، حيث حصلت فيها على 103 درجة و ذلك ما أكدته نتائج المقابلة، التي بينت أن هذه النتيجة مرتبطة بعدة عوامل منها المهنية، الأسرية،

الاجتماعية ... الخ، و إستنتجنا أيضا أن مستوى الذكاء الانفعالي للجراحة (ح.ب) متوسط، حيث حصل على 185 درجة، و قهذا راجع إلى الضغوطات المهنية والأسرية التي تمر بها الجراحة حيث تعاني من إجهاد كونها يلزمها أن تمارس ثلاث ادوار، دور الأم و المربية و دور الزوجة ودور المرأة العاملة، كل هذا يؤثر نفسيا وفكريا وجسديا على الجراح بصفة عامة و الجراحة (ب-ح) بصفة خاصة. لأن دور الأم المناضلة على صغارها و دور المعاملة التي تجتهد أن تؤدي عملها بإتقان وعلى أكمل وجه وتقديم المساعدات للجميع والعمل على إنقاذ الأرواح والضغوط التي تمارس عليها سواء من قبل أهل المرضى أو المحيط بها كلها تؤدي الى تدني مستوى الصلابة وهذا ما أثبتته في أقوالها.

التحليل العام :

من خلال تحليل نتائج المقابلة مع الحالتين وتطبيق كل من مقياس الصلابة النفسية ومقياس الذكاء الإنفعالي وإستنادا الى المعطيات المتحصل عليها ولمعرفة ما إذا كان مستوى الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي عند الطبيب الجراح (مرتفع أو منخفض) نخلص إلى :

يتمتع الطبيب الجراح بمستوى عالي من الصلابة النفسية نتيجة الممارسات الطبية المتعددة التي تخلق في ذاته نوع من الإلتزام والتحكم في العمل، وهذا ما يتطابق مع محاور مقياس الصلابة النفسية الذي تم التطرق إليه في الدراسة، كما توافقت هذه النتائج مع دراسة ليندة حراوية التي خلصت نتائجها إلى أن " عينة الدراسة يتميزون بصلابة نفسية عالية " .

أما الذكاء الإنفعالي فنجد بمستوى مرتفع وهذا راجع إلى الخبرة الميدانية في العمل التي تكسبه المرونة لأداء واجبه على أكمل وجه، والتي تسهل عليه التكيف مع المشكلات التي قد تواجهه خلال إجرائه للعمليات الجراحية من (بينها صعوبات تخوف المريض لخضوعه العملية الجراحية أو ضغوطات أهل المرضى التي يمارسونها على الأطباء الجراحين بصفة عامة) .

ما سلف ذكره لا يمكن تعميم نتائجه فالحالة الثانية قد أسفرت نتائج تطبيق المقياسين عليها (مقياس الصلابة النفسية و مقياس الذكاء الإنفعالي) وما توصلت إليه نتائج المقابلة العيادية النصف موجهة على :

أن مستوى الصلابة النفسية متوسط وذلك يرجع إلى أسباب أهمها الضغوط المهنية المرتفعة التي تعيق سير العمليات، بالإضافة إلى تحمل أعباء الحياة العملية و المهنية حيث الجراح يعاني من نقص الأدوات و التوافق الإداري ... وهذا نجده يتوافق مع دراسة فوزية بن كمشي التي أسفرت نتائجها على : أن درجة الصلابة النفسية متوسطة لدى أطباء وممرضي قسم إستعجالات الطبية " .

أما بالنسبة الذكاء الإنفعالي عند الحالة الثانية التي تم التطرق إليها فنجد أن مستوى الذكاء الإنفعالي متوسطة وذلك بسبب العوامل البيئية وقلة سنوات العمل .
ولهذا نرى بأنه يجب الإهتمام بهذه الفئة المهمة من المجتمع التي تعمل على توفير للمرضى العلاج اللازم.

خلاصة:

ومن خلال تطبيقنا للأدوات المتمثلة في (المقابلة العيادية النصف موجهة، ومقياس الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي)، توصلنا بأنهنالك تفاوت بين الحالتين، فالجراح (ل-ز) يتمتع بصلابة نفسية مرتفعة تساعده على مواجهة الضغوط المهنية وأيضاً مستوى مرتفع من الذكاء الإنفعالي الذي يجعله فطن ونبه، ومتميز في عمله في كونه يستطيع إتخاذ القرار بمرونة ونباهة ليجعل منه جراح متميز وناجح وذو طاقة متجددة، هذا ما أثبتته أبعاد كل من المقياسيين، فكل هته المميزات تساعده في التميز و الإرتقاء وتسهل عليه حياته العملية. أما الجراحة (ب-ح) فتنتمتع بصلابة نفسية متوسطة وذكاء إنفعالي متوسط. وهذا ما أثبتته كل من مقياس الصلابة النفسية و الذكاء الإنفعالي وهذا يرجع إلا عدة عوامل من بينها الضغوطات المتواجدة داخل المشفى. والضغوطات المهنية والأسرية التي تواجهها أثناء أداء مهنتها.

الختامة

ومن خلال دراستنا هذه التي تندرج تحت عنوان الصلابة النفسية والذكاء الإنفعالي لدى الطبيب الجراح دراسة ميدانية بمستشفى عاشور زيان -اولاد جلال-، فإننا نخلص إلى أن الجراح يلعب دورا كبيرا ويحتل مكانة مهمة في المجتمع، بإعتباره المنقذ لحياة الناس والمخفف للآلامهم ومعاناتهم، فهو يعيش مثله مثل غيره من الأفراد حالات استثنائية أولا كونه إنسان كغيره من البشر، يعيش في بعض الأحيان تغير في المزاج نتيجة الضغوط المهنية التي تنعكس سلبا على الوضع المعاش لديه سواء على المستوى الأسري أو الإجتماعي، كما يواجه العديد من المواقف الصعبة التي تحتاج إلى حلول بديلة وسريعة تعكس نوعا من قوة الصلابة الشخصية ومرونة جد عالية للتأقلم والتكيف مع المواقف وغيرها من التراكمات التي زادت من الضغوط لديهم، خاصة بعد تعمقنا في الدراسة لوجود ضغوطات داخل العمل وخارجه منها من تكون أسرية تندرج تحت تحمل المسؤولية و كثرت الانشغالات التي تلغي مهامه الأسرية و ايضا نجد أنه يعاني من مشاكل مع المرضى خاصة في التدخلات العاجلة فهو يوضع في موقف احراج لأنه يعتبر نفسه أنقض حياة شخص ولكن في المقابل يجد نفسه في موقف اتهام بكون أسرة المريض تلقي الاتهام و اللوم عليه و ايضا نضرا لقلّة الادوات و ندرتها التي تعتبر من الأشياء المهمة التي يحتاجها الجراح ، و نظرا أيضا لساعات الطويلة التي يتواجد بها داخل المستشفى دون راحة في وسط المرض وذلك يؤدي إلى تعب الجراح نفسيا و جسديا . وهذا ما شاهدناه خلال هذه المذكرة

قائمة المصادر

والمراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية:

- 1) إبتسام. محمد عبد الله. عبد السلام. (2002)، *الذكاء الانفعالي لدى الأطفال*، العدد الرابع، المجلة العلمية لكلية التربية للطفولة المبكرة، المجلد السادس، كلية الادب. -جامعة المنصورة-.
- 2) أديب. محمد الخالدي. (2009)، *الصحة النفسية*، دار وائل للنشر، ط3، عمان. -الأردن-.
- 3) أنعام. هادي حسن. (2013)، *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية*، ط1، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.
- 4) باغي. شاهر. (2006)، *الضغوط النفسية لدى العمال في قطاع غزة، وعلاقتها بالصلابة النفسية*، رساله مقدمة كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية. -غزة-.
- 5) بلقاسم. محمد. (2014)، *الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي* ، مذكرة مقدمة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس التربوي، قسم علم النفس وعلوم التربية والأرطوفونيا، كلية العلوم الإجتماعية، وهران.
- 6) بلوم محمد، حنصالي مريامة. (2013)، *المقاربة النظرية لإحدى سمات الشخصية المناعية، الصلابة النفسية*، مجلة علوم الإنسان والمجتمع، العدد 08-280.
- 7) بن طاهر النياجي. بهياني مارية. (2016)، *العنف الأسري الموجه ضد المرأة وعلاقته بالصلابة النفسية لدى عينة من النساء المعنفات - بعد التعديل -* مجلة علوم الانسان والمجتمع العدد، 18-9.
- 8) بن عمور. جميلة. (2016.2017)، *الذكاء الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين*، أطروحة للحصول على شهادة دكتوراه في العلوم في علم النفس، جامعة وهران 2 كلية العلوم الاجتماعية.
- 9) بن عمور. جميلة. (2017)، *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بأساليب مواجهة مواقف الحياة الضاغطة لدى الطلبة الجامعيين*، مذكرة مقدمة للحصول على شهاده الدكتوراه في العلوم، في علم النفس كلية العلوم الإجتماعية جامعة ، وهران (2).
- 10) بن كمشي. فوزية. (2019)، *الضغوط المهنية والصلابة النفسية والمساندة الإجتماعية لدى اطباء وممرضين قسم الاستعجالات بحث مقارن*، اطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة

- الدكتوراة الطور الثالث في شعبة علم النفس قسم علم النفس، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد لمين دباغين. - سطيف 2.
- 11) بندر. لعتيبي. (2008)، *إتخاذ القرار وعلاقته بكل من فاعلية الذات والمساندة الإجتماعية لدى المرشدين الطلابيين*، ماجستير توجيه تربوي ومهني جامعة أم القرى. - السعودية.
- 12) البندري. عبد الرحمان. محمد الجاسر. (1428هـ)، *النكاء الانفعالي و علاقته بكل فاعلية بالذات و إدراك القبول الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى*، متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس النمو، جامعة أم القرى، كلية التربية، قسم علم النفس، للمملكة العربية السعودية.
- 13) جرادي. حفصة. فطام. جمال الدين، وأخرون. (2016)، *المواضيع التي يدرسها علم النفس الإيجابي*، مجلة تطوير العلوم الإجتماعية، مجلد 1 (15)-13.
- 14) جديد. أحلام، (2018)، *علاقة الصلابة النفسية بالدافعية للتعلم*، مجلة الباحث في العلوم الإنسانية و الإجتماعية، العدد 33 مارس
- 15) جعير. سليمة. (2016)، *المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية ودورها في العلاقة بين الأحداث الضاغطة و الصحة النفسية لدى تلاميذ مرحلة الثانوية*، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة (L.m.d) في علم النفس، قسم علم النفس، كلية العلوم الإجتماعية، جامعة الجزائر 2، أبو القاسم سعد الله. - الجزائر.
- 16) حبي. عبد المالك. (2015)، *النكاء الإنفعالي وعلاقته بجودة الحياة لدى تلاميذ المرحلة الثانوية*، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم علم النفس وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرياح - ورقلة.
- 17) حراث. علي. (2020)، *الصلابة النفسية وعلاقتها باستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة ماستر قسم علم النفس وعلوم التربية والارطوفونيا*، بجامعة عمار ثلجي - دراسة ميدانية بمدينة الاغواط، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراة الطور الثالث (L.M.d) قسم علم النفس وعلوم التربية كلية العلوم الانسانية والاجتماعية جامعة قاصدي مرياح ورقلة.
- 18) حراث. علي، خراب. محمد. (2018)، *الصلابة النفسية لدى طلبة البكالوريا-دراسة ميدانية بمدينة الاغواط*، مجلة الباحث في العلوم الانسانية والاجتماعية العدد (34)، 7-49.

- 19) حليلة. أمزال. (2016.2017)، *الذكاء الوجداني و علاقته بالدافعية الانجاز و الرضى الوظيفي لدى معلمي مرحلة التعليم الابتدائي*، ولاية تيزي وزو نموذجاً، جامعة مولود معمري، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية قسم علم النفس.
- 20) حمود. بن عامر. بن خايف العامري. (2017)، *الصلابة النفسية وعلاقتها بالقيم الاخلاقية لدى طلبة معاهد العلوم الاسلامية بسلطنة عمان*، مقدمة استكمالاً للمتطلبات الحصول على درجة الماجستير، كلية العلوم والاداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى. -عمان-.
- 21) حنصالي. مريامة. (2014)، *إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية الصلابة النفسية والتوكيدية في ضوء الذكاء الانفعالي- دراسة ميدانية على الاساتذة الممارسين لاعمال ادارية جامعة محمد خيضر بسكرة*، مذكرة لنيل شهادة الدكتوراة، علم النفس، قسم العلوم الاجتماعية، كلية العلوم الانسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر. - بسكرة-.
- 22) خالد. بن محمد. بن عبد الله. العبدلي. (2012)، *الصلابة النفسية وعلاقتها بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة - رسالة ماجستير منشورة - جامعة أم القرى. - السعودية- .*
- 23) خديجة. مصطفى، محمد. داودي، (2022)، *الصلابة النفسية لدى عمال قطاع الصحة العمومية بالمؤسسة الإستشفائية بالأغواط في ظل جائحة -كوفيد 19*، مجلة العلوم الإجتماعية، المجلد 16/ العدد 01.
- 24) خيرة. شويطر، نادية. بوب مصطفى الزقاي، (2015)، *الصلابة النفسية لدى الامهات العاملات بقطاع التربية بوهران- دراسة سيكومترية وصفية- دراسات نفسية وتربوية*، مخبر تطوير الممارسات النفسية، جامعة وهران، -الجزائر-.
- 25) الدكتوراة سعاد جبر سعيد، (2015)، *الذكاء الإنفعالي وعلم النفس التربوي*، الطبعة الاولى، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع.
- 26) *الذكاء الوجداني و علاقته بالذكاء العام و دافعية الانجاز لدى طلاب الجامعة (2015)* ، مجلة كلية التربية جامعة الازهر، الجزء الرابع .
- 27) راضي. زينب (2008)، *الصلابة النفسية لدى أمهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات*، متطلب تكميلي مقدم لنيل درجة الماجستير، في الصحة النفسية، قسم علم النفس - كلية التربية، الجامعة الإسلامية، -فلسطين-.

- (28) راف الله. بوشعرية، د فتحي. الدائم طاهر. (2017)، *الضغوط النفسية وعلاقتها بالتوافق الأسري لدى آباء وأمهات أطفال التوحد*، قسم الارشاد وعلم النفس، كلية الاداب- البيضاء- جامعة عمر المختار، بنغازي، المجلة الليبية العالمية.
- (29) رشيد. خطارة، (2019)، *النكاء الإنفعالي وعلاقته بالالتزام التنظيمي لدى معلمي التعليم الابتدائي بمدينة غرداية*، أطروحة مقدمة لنيل شهادة دكتوراة، تخصص علم النفس التربوي، كلية العلوم الإنسانية و الإجتماعية، قسم علم النفس، وعلوم التربية، جامعة قاصدي مرياح - ورقلة-.
- (30) رضوان. سامر، (2007)، *الصحة النفسية*، الأردن، دار المسيرة للنشر و التوزيع و الطباعة.
- (31) رولا. مجدي، هاشم. الصفدي. (2013)، *المساندة الإجتماعية والصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى زوجات الشهداء و الأراامل بمحافظات غزة*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الأزهر، -غزة-.
- (32) زينب. نوفل، أحمد. راضي. (2008)، *الصلابة النفسية لدى امهات شهداء انتفاضة الاقصى وعلاقتها ببعض المتغيرات* -ماجستير- الجامعة الإسلامية بغزة كلية التربية- قسم علم النفس-.
- (33) صالح علي، (2014)، *المعجم العربي لتحديد المصطلحات النفسية*، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع.
- (34) عصام. عوني، سلمان. عيسى، (2014)، *الصلابة النفسية وعلاقتها بضغوط الحياة لدى العاملين في المؤسسة الأمنية في محافظتي الخليل وبيت لحم*، عمادة الدراسات العليا، جامعة القدس، -فلسطين-.
- (35) عمراني. هاجر، بن عمار. فاطمة. (2021.2022)، *النكاء الانفعالي و علاقته بأساليب مواجهة الضغوط النفسية لدى طلبة الثالثة علم النفس*، مذكرة تخرج مقدمة لنيل شهادة الماستر في علم النفس، جامعة احمد دراية، ادرار، كلية العلوم الإنسانية و الاجتماعية و العلوم الإسلامية.
- (36) العنزي. مرزوق، (2018)، *الصلابة النفسية لدى المرأة في ضوء بعض المتغيرات الديموغرافية*، مجلة علوم الإنسان و المجتمع ، المجلد 9، (208-13-/299).
- (37) العيافي، أحمد، (1433)، *الصلابة النفسية وأحداث الحياة الضاغطة لدى عينة من الطلاب الایتام والعاديين بمدينة مكة المكرمة ومحافظه الليث*، بحث مقدم الى قسم علم النفس بكلية التربية جامعة ام القرى متطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس، قسم علم النفس، كلية التربية، جامعة ام القرى. - المملكة العربية السعودية-.

- (38) العايب عبد القادر، (2022)، *ستوى الصلابة النفسية لدى أولياء اطفال التوحد، دراسه ميدانية في المركز النفسي البيداغوجي قدور بساس "بولاية الأغواط"*، مجلة آفاق للعلوم ، المجلد (7) العدد (3) ، جامعة 20 أوت سكيكدة ، -الجزائر-.
- (39) غزل بنت عبد الرحمان ال شيخ، (2018.2017)، *الذكاء الانفعالي و علاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإيمان محمد بن سعود الإسلامية*، رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في تخصص علم النفس، جامعة الإيمان محمد بن سعود الإسلامية .
- (40) فاروق. السيد، عثمان، (2001)، *القلق وإدارة الضغوط النفسية*، القاهرة، دار الفكر العربي.
- (41) فاطمة. بنت عادي. بن سعيد اليحياني، (2013)، *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين في سلطنة عمان*، رسالة مقدمة للحصول على درجة الماجستير، كلية العلوم والاداب، قسم التربية والدراسات الإنسانية، جامعة نزوى.
- (42) فاطمة. بنت علي. ابن سعيد اليحياني. (2013)، *الذكاء الانفعالي و علاقته بالوحدة النفسية لدى المكفوفين في سلطنة عمان*، رسالة ماجستير، و ذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الإرشاد النفسي، كلية العلوم و الاداب قسم التربية و الدراسات الإنسانية.
- (43) محمد. بن راشد بن سعيد الحجري، (2013)، *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالأفكار اللا عقلانية لدى العاملين في الوظائف الدينية بسلطنة عمان في ضوء بعض المتغيرات*، مقدمة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية تخصص الارشاد النفسي، كلية العلوم والاداب، قسم التربية والدراسات الانسانية جامعة نزوى.
- (44) محمد. زهير راضي عليوي، (2012)، *العلاقة بين الصلابة النفسية ودافعية الإنجاز لدى الرياضيين من ذوي الإعاقة الحركية في الضفة الغربية*، رسالة ماجستير منشورة، جامعة الجناح الوطنية، فلسطين.
- (45) محمد. عبد العزيز مفتاح، (2010)، *مقدمة في علم النفس الصحة*، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
- (46) محمد محمد، عودة، (2010)، *الخبرة الصادمة وعلاقتها بالصلابة النفسية مع الضغوط والمساندة الإجتماعية والصلابة النفسية لدى أطفال المناطق الحدودية*، قطاع غزة، الجامعة الاسلامية.
- (47) مفتاح. محمد (2010)، *مقدمة في علم النفس الصحة*، عمان، دار وائل للنشر.

- 48) يونس. إبراهيم، (2018)، *نمو ما بعد الصدمة*، دارر يسطرون للنشر والتوزيع. القاهرة، - مصر -.
- 49) هشام. علي القطب محمد الفقي، فتحي السيد محرز لطفي، رضا رزق إبراهيم حبيب، (2021)، *الصلابة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى عين من طلاب الجامعة*، قسم علم النفس، التعليمي والاحصاء التربوي، كلية التربية بالقاهرة، جامعة الازهر، مجلة التربية.
- 50) هلكا. عمر علاء الدين، (2016)، *الصلابة النفسية وعلاقتها بكل من تحمل الضيق والابعاد الأساسية للشخصية لدى عين من اللبنانيين*، أطروحة دكتوراء جامعة بيروت العربية. - لبنان -.
- 51) اليازجي. محمد، (2011)، *الاتجاه نحو المخاطرة النفسية وعلاقته بالصلابة النفسية، دراسته ميدانية على الشرطة الفلسطينية*، قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس قسم علم النفس كلية التربية، الجامعة الإسلامية فلسطين.
- 52) البندري عبد الرحمان محمد الجاسر، (1428)، *الذكاء الإنفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات وإدراك القبول - الرفض الوالدي لدى عينة من طلاب و طالبات جامعة أم القرى*، متطلب لنيل شهادة الماجستير في علم نفس النمو، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية

- 53) Bar-on, R (2016). *The bar-oran model of emotional- social intelligence (ESI), the consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations*, Psicothema 18, supl, pp. 13-25, Available :file://A :EBSCO host. Htm.
- 54) Vezzani, Mathéw .(2015). Hardne SS : *an examination of psychological, characteristics participating in high intersity entendity interval training* . wwu graduate school collection, 403.

الملاحق

محاوَر المقابلة:

المحور الاول: البطاقة الإكلينيكية

1. الاسم و اللقب؟

2. السن؟

3. الحالة الإجتماعية؟

4. عدد الأطفال؟

5. سنوات الخبرة؟

المحور الثاني: الحياة المهنية:

1. هل كان إختيار المهنة من طموحاتك وهل أنت من إخترت المهنة ؟

2. هل تواجهك صعوبات أثناء أدائك لمهنتك ؟وماهي الصعوبات التي واجهتك في مسارك المهني؟

3. ماهي المميزات التي يجب أن يتمتع بها الجراح ؟

4. ماهي أبرز الصعوبات التي تواجهها أثناء العلاج ؟

المحور الثالث : الجراح أثناء العمل:

1. أول بداية وأول عملية قمت بها ؟

2. هل المهارات التي يتمتع بها الجراح من مرونة و ذكاء وتحكم هي سر نجاح العمليات أم الأدوات أم

المعدات التي تقدم ؟

3. ماهي الصعوبات التي تواجهها أثناء العملية وكيف تتعامل ؟

4. هل تشعر ب(غضب- حزن- توتر)إذا كانت هناك عراقيل أثناء العملية التي تقوم بها ؟

المحور الرابع: العلاقات الأسرية و المهنية:

1. ما طبيعة حياتك الأسرية ؟

2. كيف تصف علاقتك مع زملائك و الإدارة و المرضى ؟

3. هل لديك الوقت للإستمتاع مع زملائك والحضور في مناسبات أقاربك و الراحة ؟

المحور الخامس: الحالة النفسية للجراح:

1. كيف تستطيع ان تهیی نفسك لنقل خير وفاة المريض ؟

2. هل تؤثر فيكم الحالات الحرجة و الوفاة ؟ وما مدى تأثيرها على حياتك الخاصة ؟

3. هل تتطلب منكم المهنة التحلي يقدر أكبر من الصبر و القوة ؟

المحور السادس: إدارة الإنفعال

1. هل لديك القدرة على الإنتباه للمؤشرات الدقيقة ؟
2. مامدى تحكمك في إنفعالاتك أثناء ضغوط واجهتك أثناء العملية ؟
3. كيف تواجه الظروف الصعبة التي تتعرض لها؟
4. كيف تتعامل إذا لم تجد حل لمشكلة مستعصية؟

مقياس الصلابة النفسية لعماد مخيمر 2002:

الرقم	عبارات البنود	دائما	أحيانا	أبدا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي			
2	أخذ قراراتي بنفسى ولا تملى علي من مصدر خارجى			
3	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها			
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه			
5	عندما أضع خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			
7	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة			
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة و الحظ			
9	لدي حب إستطلاع ورغبة في معرفة الجديد			
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله			
11	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست جدا و فرص			
12	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها			
13	لدي قيم و مبادئ ألتزم بها و أحافظ عليها			
14	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته			
15	لدي القدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة			
16	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها			

17	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي
18	عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي
19	أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي
20	أنا من الذين يرفضون تماما بالحظ كسبب للنجاح
21	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من تغيرات وأحداث
22	أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة
23	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي
24	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى
25	أعتقد أن الاتصال بالآخرين و مشاركتهم إنشغالاتهم عمل جيد
26	أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي
27	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها
28	إهتماماتي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير إهتماماتي بنفسي
29	أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود الى سوء التخطيط
30	لدي حب المغامرة و الرغبة في إستكشاف ما يحيط بي
31	أبادر بعمل أي شئ معتقدا أنه يفيد أسرتي او مجتمعي
32	أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي
33	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها
34	أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث
35	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم
36	إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي
37	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوطات ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
38	إن النجاح الذي أحققه بجهدى هو الذي أشعر معه بالمتعة و الإعتراز وليس الذي أحققه بالصدفة
39	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة
40	أشعر بالمسؤولية إتجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم
41	أعتقد أن لدي تأثير قويا على ما يجري لي من الأحداث
42	أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني

			أهتم بقايا أسرتي و مجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك	43
			أخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية	44
			إن التغيير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهتها بنجاح	45
			أبقى ثابتا على مبادئ وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف	46
			أشعر اني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	47
			أشعر أنني أقوى في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	48

مقياس الذكاء الإنفعالي

رقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستخدم إنفعالاتي الإيجابية (كالمرح والفكاهة) والسلبية (كالغضب والإستياء) في قيادة حياتي					
2	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي					
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي					
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية					
5	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين					
6	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح					
7	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة أغلب الوقت					
8	أستطيع التعبير عن مشاعري					
9	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي المليء بالقلق و الإحباط					
10	أعتبر نفسي مسؤولة عن مشاعري					
11	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج					
12	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي					

					أبدو هادئة تحت أي ضغوط أتعرض لها	13
					تمثل الإنفعالات السلبية لي اهتماما قليلا	14
					أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج	15
					أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة	16
					أستطيع أن أخلق جوا من المرح حتى في أوقات الإحباط و الضيق	17
					لدي القدرة على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر	18
					لدي القدرة على الصبر في تحقيق الاهداف البعيدة	19
					أستمتع عادة بأي عمل أقوم به حتى وإن كان مملا	20
					أحاول أن أكون مبتكرة مع تحديات الحياة	21
					أتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به	22
					أبذل قصارى جهدي لإنجاز الأعمال المهمة	23
					أستطيع إنجاز المهام بنشاط وبتركيز عال	24
					في وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب	25
					عادة ما أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفيا بإرادتي	26
					أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط	27
					أستطيع إستدعاء الإنفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بيسر	28
					أستطيع أن انهك في إنجاز أعمالي رغم التحدي	29
					أستطيع تركيز إنتباهي في الأعمال المطلوبة مني	30
					أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي	31

					32	أستطيع أن انحي عواطفني جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالتي رغم التحدي
					33	أبدو حساسة للإحتياجات العاطفية للآخرين
					34	أتفاعل عند إستماعي لمشاكل الآخرين
					35	أجيد فهم مشاعر الآخرين
					36	أغضب إذا ضايقتني زميلاتي اللواتي أتعامل معهن بأسئلتهن المتكررة
					37	لدي القدرة على فهم مشاعر زميلاتي من تعبيرات وجوههن
					38	لدي حساسية للإحتياجات العاطفية للآخرين
					39	أدرك الإشارات الإجتماعية مثل تعبيرات الوجه التي تصدر من الآخرين
					40	أجد سهولة في الإنسجام مع أحاسيس الآخرين
					41	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة
					42	لا أجد صعوبة في التحدث أمام الغرباء
					43	لدي القدرة على التأثير في الآخرين
					44	لدي القدرة على الإحساس بالناحية الإنفعالية للآخرين
					45	أعتبر نفسي موضعاً للثقة مع الآخرين
					46	أستطيع الإستجابة لرغبات و إنفعالات الآخرين
					47	أمتلك تأثير قوي على الآخرين في تحديد أهدافهم
					48	ترى زميلاتي أنني أبدو فعالة تجاه أحاسيس الآخرين
					49	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة
					50	تساعدني مشاعري في إتخاذ قرارات هامة في حياتي

					51	يغمرني المزاج السيئ
					52	عندما أغضب لا تظهر علي آثار الغضب
					53	يظل لدي الأمل و التفاؤل أمام هزائمي
					54	أشعر بالإنفعالات و المشاعر التي لا تضطر الآخرين للإفصاح عنها
					55	إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقة عليهم
					56	أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة و مشاعر القلق و الإحباط
					57	أستطيع الشعور بنبض الجماعة و المشاعر التي لا يفصحون عنها
					58	أستطيع السيطرة على مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي

نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الأولى :

أبدا	أحيانا	دائما	عبارات البنود	الرقم
		×	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإنني أستطيع تحقيق أهدافي	1
		×	أأخذ قراراتي بنفسي ولا تملئ علي من مصدر خارجي	2
		×	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها	3
		×	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	4
	×		عندما أضع خططي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها	5
	×		أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها	6
		×	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة	7
		×	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة و الحظ	8
		×	لدي حب إستطلاع ورغبة في معرفة الجديد	9

		×	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله	10
		×	أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست جدا و فرص	11
	×		أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها	12
		×	لدي قيم و مبادئ ألتزم بها و أحافظ عليها	13
	×		أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	14
		×	لدي القدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة	15
		×	لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	16
		×	أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	17
		×	عندما تواجهني مشكلة أتحداهما بكل قواي وقدراتي	18
	×		أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	19
		×	أنا من الذين يرفضون تماما بالحظ كسبب للنجاح	20
		×	أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من تغيرات وأحداث	21
	×		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
		×	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	23
		×	عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
	×		أعتقد أن الاتصال بالآخرين و مشاركتهم إنشغالاتهم عمل جيد	25
	×		أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
		×	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	27
	×		إهتماماتي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير إهتماماتي بنفسي	28
	×		أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود الى سوء التخطيط	29
		×	لدي حب المغامرة و الرغبة في إستكشاف ما يحيط بي	30
		×	أبادر بعمل أي شئى معتقدا أنه يفيد أسرتي او مجتمعي	31
	×		أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي	32
		×	أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
	×		أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث	34
		×	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم	35
	×		إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36

37	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوطات ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها	×	
38	إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة و الإعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة	×	
39	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة	×	
40	أشعر بالمسؤولية إتجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم	×	
41	أعتقد أن لدي تأثير قويا على ما يجري لي من الأحداث	×	
42	أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني	×	
43	أهتم بقايا أسرتي و مجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك	×	
44	اخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية	×	
45	إن التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهتها بنجاح	×	
46	أبقى ثابتا على مبادئتي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف	×	
47	أشعر اني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث	×	
48	أشعر أنني أقوى في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث	×	

العدد الإجمالي: 122

هذا يدل على أنه مستوى الصلابة النفسية مرتفع

نتائج مقياس الذكاء الإنفعالي الحالة الأولى :

رقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستخدم إنفعالاتي الإيجابية (كالمرح والفكاهة) والسلبية(كالغضب والإستياء) في قيادة حياتي			×		
2	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي			×		
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي					×
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية			×		
5	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين	×				
6	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح					×
7	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة أغلب الوقت				×	
8	أستطيع التعبير عن مشاعري				×	

×					9	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي المليء بالقلق و الإحباط
×					10	أعتبر نفسي مسؤولة عن مشاعري
×					11	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج
	×				12	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي
	×				13	أبدو هادئة تحت أي ضغوط أتعرض لها
		×			14	تمثل الإنفعالات السلبية لي اهتماما قليلا
			×		15	أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج
	×				16	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة
		×			17	أستطيع أن أخلق جوا من المرح حتى في أوقات الإحباط و الضيق
	×				18	لدي القدرة على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر
	×				19	لدي القدرة على الصبر في تحقيق الاهداف البعيدة
		×			20	أستمتع عادة بأي عمل أقوم به حتى وإن كان مملا
	×				21	أحاول أن أكون مبتكرة مع تحديات الحياة
×					22	أتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به
×					23	أبذل قصارى جهدي لإنجاز الأعمال المهمة
	×				24	أستطيع إنجاز المهام بنشاط وبتركيز عال
			×		25	في وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب
	×				26	عادة ما أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفيا بإرادتي
	×				27	أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط
		×			28	أستطيع إستدعاء الإنفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة ببسر
	×				29	أستطيع أن انهك في إنجاز أعمالي رغم التحدي
×					30	أستطيع تركيز إنتباهي في الأعمال المطلوبة مني
×					31	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي
	×				32	أستطيع أن انحي عواظفي جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي

					رغم التحدي	
	×				أبدو حساسة للإحتياجات العاطفية للآخرين	33
	×				أتفاعل عند إستماعي لمشاكل الآخرين	34
	×				أجيد فهم مشاعر الآخرين	35
		×			أغضب إذا ضايقتني زميلاتي اللواتي أتعامل معهن بأسئلتهن المتكررة	36
	×				لدي القدرة على فهم مشاعر زميلاتي من تعبيرات وجوههن	37
		×			لدي حساسية للإحتياجات العاطفية للآخرين	38
×					أدرك الإشارات الإجتماعية مثل تعبيرات الوجه التي تصدر من الآخرين	39
		×			أجد سهولة في الإنسجام مع أحاسيس الآخرين	40
	×				أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة	41
		×			لا أجد صعوبة في التحدث أمام الغرباء	42
		×			لدي القدرة على التأثير في الآخرين	43
		×			لدي القدرة على الإحساس بالناحية الإنفعالية للآخرين	44
	×				أعتبر نفسي موضعاً للثقة مع الآخرين	45
		×			أستطيع الإستجابة لرغبات و إنفعالات الآخرين	46
		×			أمتلك تأثير قوي على الآخرين في تحديد أهدافهم	47
		×			ترى زميلاتي أنني أبدو فعالة تجاه أحاسيس الآخرين	48
	×				أدرك أن لدي مشاعر رقيقة	49
	×				تساعدني مشاعري في إتخاذ قرارات هامة في حياتي	50
			×		يغمرني المزاج السيئ	51
			×		عندما أغضب لا تظهر علي آثار الغضب	52
	×				يظل لدي الأمل و التفاؤل أمام هزائمي	53
	×				أشعر بالإنفعالات و المشاعر التي لا تضطر الآخرين	54

					للإفصاح عنها
×					55 إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقة عليهم
		×			56 أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة و مشاعر القلق و الإحباط
	×				57 أستطيع الشعور بنبض الجماعة و المشاعر التي لا يفصحون عنها
×					58 أستطيع السيطرة على مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي

العدد الإجمالي: 216

لديه درجة مرتفعة من الذكاء الإنفعالي

نتائج مقياس الصلابة النفسية للحالة الثانية :

الرقم	عبارات البنود	دائما	أحيانا	أبدا
1	مهما كانت الصعوبات التي تعترضني فإني أستطيع تحقيق أهدافي	×		
2	أأخذ قراراتي بنفسني ولا تملى علي من مصدر خارجي	×		
3	أعتقد أن متعة الحياة تكمن في قدرة الفرد على مواجهة تحدياتها		×	
4	قيمة الحياة تكمن في ولاء الفرد لمبادئه وقيمه	×		
5	عندما أضع خطتي المستقبلية غالبا ما أكون متأكدا من قدرتي على تنفيذها			×
6	أقتحم المشكلات لحلها ولا أنتظر حدوثها			×
7	معظم أوقاتي أستثمرها في أنشطة ذات معنى وفائدة		×	
8	نجاحي في أمور حياتي يعتمد على جهدي وليس على الصدفة و الحظ		×	
9	لدي حب إستطلاع ورغبة في معرفة الجديد	×		
10	أعتقد أن لحياتي هدفا ومعنى أعيش من أجله	×		

	×		أعتقد أن الحياة كفاح وعمل وليست جدا و فرص	11
		×	أعتقد أن الحياة التي ينبغي أن تعاش هي التي تنطوي على تحديات والعمل على مواجهتها	12
		×	لدي قيم و مبادئ ألتزم بها و أحافظ عليها	13
		×	أعتقد أن الشخص الذي يفشل يعود ذلك إلى أسباب تكمن في شخصيته	14
	×		لدي القدرة على التحدي و المثابرة حتى أنتهي من حل أي مشكلة	15
	×		لدي أهداف أتمسك بها وأدافع عنها	16
×			أعتقد أن الكثير مما يحدث لي هو نتيجة تخطيطي	17
	×		عندما تواجهني مشكلة أتحداه بكل قواي وقدراتي	18
	×		أبادر بالمشاركة في النشاطات التي تخدم مجتمعي	19
×			أنا من الذين يرفضون تماما بالحظ كسبب للنجاح	20
	×		أكون مستعدا بكل جدارة لما قد يحدث في حياتي من تغيرات وأحداث	21
	×		أبادر بالوقوف بجانب الآخرين عند مواجهتهم لأي مشكلة	22
		×	أعتقد أن العمل وبذل الجهد يؤديان دورا هاما في حياتي	23
×			عندما أنجح في حل مشكلة أجد متعة في التحرك لحل مشكلة أخرى	24
	×		أعتقد أن الاتصال بالآخرين و مشاركتهم إنشغالاتهم عمل جيد	25
×			أستطيع التحكم في مجرى أمور حياتي	26
		×	أعتقد أن مواجهة المشكلات إختبار لقوة تحملي وقدرتي على حلها	27
×			إهتماماتي بالأعمال و الأنشطة يفوق بكثير إهتماماتي بنفسي	28
	×		أعتقد أن العمل السيئ وغير الناجح يعود الى سوء التخطيط	29
		×	لدي حب المغامرة و الرغبة في إستكشاف ما يحيط بي	30
	×		أبادر بعمل أي شئ معتقدا أنه يفيد أسرتي او مجتمعي	31
	×		أعتقد أن تأثيري قوي على الأحداث التي تقع لي	32
	×		أبادر في مواجهة المشكلات لأنني أثق في قدرتي على حلها	33
	×		أهتم بما يحدث حولي من قضايا وأحداث	34
		×	أعتقد أن حياة الناس تتأثر بطرق تفكيرهم وتخطيطهم لأنشطتهم	35
		×	إن الحياة المتنوعة و المثيرة هي الحياة الممتعة بالنسبة لي	36

		×	37	إن الحياة التي نتعرض فيها للضغوطات ونعمل على مواجهتها هي التي يجب أن نحياها
		×	38	إن النجاح الذي أحققه بجهدتي هو الذي أشعر معه بالمتعة و الإعتزاز وليس الذي أحققه بالصدفة
		×	39	أعتقد أن الحياة التي لا يحدث فيها تحدي هي حياة مملة
	×		40	أشعر بالمسؤولية إتجاه الآخرين و أبادر بمساعدتهم
	×		41	أعتقد أن لدي تأثير قويا على ما يجري لي من الأحداث
×			42	أتوقع التغيرات التي تحدث في الحياة ولا تخيفني
	×		43	أهتم بقايا أسرتي و مجتمعي وأشارك فيها كل ما أمكن ذلك
×			44	اخطط لأمر حياتي ولا أتركها للحظ و الصدفة و الظروف الخارجية
		×	45	إن التغير هو سنة الحياة و المهم هو القدرة على مواجهتها بنجاح
		×	46	أبقى ثابتا على مبادئتي وقيمي حتى إذا تغيرت الظروف
×			47	أشعر اني أتحكم فيما يحيط بي من أحداث
×			48	أشعر أنني أقوى في مواجهة المشكلات حتى قبل أن تحدث

العدد الإجمالي: 103

درجة الصلابة النفسية متوسطة

نتائج مقياس الذكاء الإنفعالي الحالة الثانية :

رقم	العبارة	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	أستخدم إنفعالاتي الإيجابية (كالمرح والفكاهة) والسلبية (كالغضب والإستياء) في قيادة حياتي			×		
2	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي	×				
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي				×	
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية	×				

				×	5 ترشدي مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين
	×				6 مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح
	×				7 أستطيع إدراك مشاعري الصادقة أغلب الوقت
		×			8 أستطيع التعبير عن مشاعري
	×				9 أستطيع التحكم في تفكيري السلبي المليء بالقلق و الإحباط
		×			10 أعتبر نفسي مسؤولة عن مشاعري
	×				11 أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج
		×			12 أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي
	×				13 أبدو هادئة تحت أي ضغوط أتعرض لها
			×		14 تمثل الإنفعالات السلبية لي اهتماما قليلا
			×		15 أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج
			×		16 أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة
		×			17 أستطيع أن أخلق جوا من المرح حتى في أوقات الإحباط و الضيق
		×			18 لدي القدرة على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر
	×				19 لدي القدرة على الصبر في تحقيق الاهداف البعيدة
		×			20 أستمتع عادة بأي عمل أقوم به حتى وإن كان مملا
		×			21 أحاول أن أكون مبتكرة مع تحديات الحياة
	×				22 أتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به
×					23 أبذل قصارى جهدي لإنجاز الأعمال المهمة
	×				24 أستطيع إنجاز المهام بنشاط وبتركيز عال
			×		25 في وجود الضغوط نادرا ما أشعر بالتعب
		×			26 عادة ما أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفيا بإرادتي
		×			27 أستطيع تحقيق النجاح تحت الضغوط
			×		28 أستطيع إستدعاء الإنفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة ببسر

	×				29	أستطيع أن انهك في إنجاز أعمالي رغم التحدي
×					30	أستطيع تركيز إنتباهي في الأعمال المطلوبة مني
	×				31	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي
	×				32	أستطيع أن انحي عواظي جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالي رغم التحدي
	×				33	أبدو حساسة للإحتياجات العاطفية للآخرين
	×				34	أتفاعل عند إستماعي لمشاكل الآخرين
		×			35	أجيد فهم مشاعر الآخرين
		×			36	أغضب إذا ضايقتني زميلاتي اللواتي أتعامل معهن بأسئلتهن المتكررة
	×				37	لدي القدرة على فهم مشاعر زميلاتي من تعبيرات وجوههن
		×			38	لدي حساسية للإحتياجات العاطفية للآخرين
	×				39	أدرك الإشارات الإجتماعية مثل تعبيرات الوجه التي تصدر من الآخرين
		×			40	أجد سهولة في الإنسجام مع أحاسيس الآخرين
		×			41	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة
			×		42	لا أجد صعوبة في التحدث أمام الغرباء
		×			43	لدي القدرة على التأثير في الآخرين
		×			44	لدي القدرة على الإحساس بالناحية الإنفعالية للآخرين
		×			45	أعتبر نفسي موضعاً للثقة مع الآخرين
		×			46	أستطيع الإستجابة لرغبات و إنفعالات الآخرين
		×			47	أمتلك تأثير قوي على الآخرين في تحديد أهدافهم
		×			48	ترى زميلاتي أنني أبدو فعالة تجاه أحاسيس الآخرين
	×				49	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة
	×				50	تساعدني مشاعري في إتخاذ قرارات هامة في حياتي

			×		يغمرني المزاج السيئ	51
			×		عندما أغضب لا تظهر علي آثار الغضب	52
	×				يظل لدي الأمل و التفاؤل أمام هزائمي	53
		×			أشعر بالإنفعالات و المشاعر التي لا تضطر الآخرين للإفصاح عنها	54
	×				إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقة عليهم	55
		×			أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة و مشاعر القلق و الإحباط	56
		×			أستطيع الشعور بنبض الجماعة و المشاعر التي لا يفصحون عنها	57
	×				أستطيع السيطرة على مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي	58

العدد الإجمالي: 185

درجة الذكاء الإنفعالي متوسطة