



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد
بن سعود الإسلامية

رسالة مقدمة لنيل درجة الماجستير في تخصص علم النفس

إعداد

غزل بنت عبد الرحمن آل الشيخ

إشراف

د. سليمان بن إبراهيم الشاوي

أستاذ علم النفس المساعد

العام الجامعي

١٤٣٨-١٤٣٩هـ

٢٠١٧-٢٠١٨م

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

إلى من ربباني صغيراً

إلى من دعموني نفسياً ومعنوياً بدعائهما الدائم

حفظهما الله وأدامهما لي وأطال الله في أعمارهما ورزقني برهما ورضاهما

إلي والديّ الكرام..

إلى السائلين عني والمتلهفين لنجاحي والمتكرمين عليّ بالدعوات والداعمين لي

والمتقربين لتخرجي

إلى إخواني وأهلي وصديقاتي الأعزاء..

إلى كل هؤلاء شكراً من القلب أدامكم المولي وحفظكم لي جميعاً

الباحثة:

غزل بنت عبد الرحمن آل الشيخ

شكر وتقدير

قال تعالى: ﴿ وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَىٰ وَالِدَتِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا

تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾ (سورة النمل: ١٩)

الحمد لله حمدًا كثيرًا طيبًا مباركًا فيه، كما ينبغي لجلال وجهه وعظيم سلطانه، وأصلي وأسلم على المبعوث رحمة للعالمين، معلم البشرية، سيدنا محمد "صلى الله عليه وسلم" وعلى آله وصحبه وأزواجه، ومن تبعهم بإحسان إلى يوم الدين أما بعد:

فبداية أحمد الله كثيرًا وأشكر فضله وأثني عليه حق الثناء ملء السماوات وملء الأرض وملء ما شاء من شيء بعد على ما من عليّ من تيسير إنجاز هذا العمل، والذي لم يكن ليتم لولا توفيقه ومنه وفضله.

وانطلاقًا من قول المصطفى وني الرحمة "صلى الله عليه وسلم"، القائل في الحديث الشريف (من لم يشكر الناس لا يشكر الله)، فإن واجب الاعتراف بالجميل يدعوني وأنا أنهي كتابة هذا البحث، أن أتقدم بأجمل وأسمى عبارات الشكر والتقدير لسعادة الدكتور/ سليمان بن إبراهيم الشاوي، المشرف على الرسالة، والذي كان لغزارة علمه وجهوده الحثيثة ونصائحه القيمة وتصويباته الرشيدة الأثر الطيب في تذليل الصعوبات والرقى بمستوى الدراسة، فبارك الله في عمره وعمله، ومنحه التوفيق والسداد، وحزاه الله عني خير الجزاء.

كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى إدارة جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، الممثلة في معالي مدير الجامعة، وعمادة الدراسات العليا وأسسة كلية العلوم الاجتماعية، الممثلة بعميدها سعادة الأستاذ الدكتور/ عبد الله بن عبد العزيز اليوسف، ووكلاء الكلية ولرئاسة قسم علم النفس السابقة والحالية؛ لما كان لهم جميعًا من أثر طيب في تسهيل مهمة الباحثين ومتابعة أمورهم، فجزاهم الله عني وعن الباحثين وطلاب العلم خير الجزاء.

وأتقدم بالشكر الجزيل لأعضاء لجنة المناقشة على تفضلهما بقبول مناقشة الرسالة وتصويبها وتقويمها رغم ما لديهما من ارتباطات علمية وعملية، فبارك اللهم في سعيهما وأجزل مثوبتهما والشكر موصول للسادة محكمي مقاييس الرسالة؛ لتوجيهاتهم المفيدة وانتقاداتهم الرشيدة، والتي كان لها الأثر الطيب في إثراء الرسالة، فجزاهم الله عني خير الجزاء

الباحثة

مستخلص الرسالة

عنوان الرسالة: الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الباحثة: غزل بنت عبدالرحمن آل الشيخ المشرف: أ.د. سليمان بن ابراهيم الشاوي.

الدرجة العلمية: ماجستير العام الجامعي: ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ

الجامعة والكلية: جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية كلية العلوم الاجتماعية

القسم والتخصص: علم النفس - الإرشادي

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسيّة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وكذلك التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة باختلاف متغيري (التخصص الدراسي ، المستوى الدراسي)، والكشف عن مدى مساهمة الذكاء الانفعالي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى الطالبات عينة الدراسة.

وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وأوضحت مجتمع الدراسة المستهدف والمتمثل في طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد بلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، وبيّنت الباحثة أدوات الدراسة المستخدمة والمتمثلة في مقياسي (الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية).

وكشفت نتائج الدراسة عن - وجود علاقة طردية (إيجابية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فأقل بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية - إدارة الانفعالات - التعاطف - التواصل الاجتماعي)، والدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالات - القدرة الاجتماعية - التوجه الإيجابي للمستقبل - الإيثار والتفاؤل).

ولا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، التواصل الاجتماعي) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي (كليات نظرية - كليات علمية).

لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالية ، القدرة الاجتماعية، التوجه الإيجابي للمستقبل، الإيثار والتفاؤل) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي كليات نظرية - كليات علمية.

لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التعاطف، التواصل الاجتماعي) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي (المستوى الأولي ، المستوى السابع).

لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالية ، القدرة الاجتماعية، التوجه الإيجابي للمستقبل، الإيثار والتفاؤل) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي (المستوى الأولي ، المستوى السابع).

عدم وجود تأثير لُبعد (التعاطف) على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، في حين أوضحت النتائج أن هناك تأثير واضح للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعادها الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، إدارة الانفعالات، تنظيم الانفعالات، التواصل الاجتماعي) على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وبلغ حجم التأثير (٤٠.١ %). وتشير النتيجة السابقة إلى أن زيادة أو انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى المرونة النفسية لديهن. كما قدمت الدراسة عدداً من التوصيات والإقتراحات.

Abstract

Study Title: Emotional intelligence and its relationship to the psychological resilience among female students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University

Researcher: Ghazal Bint Abdulrahman Al-alSheikh

Advisor: Sulaiman bin Ibrahim al-Shawi.

Academic degree: Master Academy

University & College: Imam Muhammad bin Saud Islamic University - Faculty of Social Sciences

Department & specialization: Didactic Psychology

Academic year: 1438-1439 AH

This study aimed to recognize the relationship between emotional intelligence and psychological resilience among the students of Imam Muhammad Bin Saud Islamic University, to recognize the differences in emotional intelligence and psychological resilience among the study participants, according to the variables of (academic specialization and the educational level). The study aimed to recognize the extent to which emotional intelligence helps predict the psychological resilience of the study participants.

In this study, the researcher used the descriptive, comparative and correlative method. The study population consisted of the female students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University. The study sample consisted of 400 female students selected in a random and stratified method. The researcher used two scales as study tools, represented in IQ Emotional intelligence scale and psychological resilience scale.

The study results showed that there is a statistically significant (positive) relationship at the level of (0.05) and less between the total degree of emotional intelligence, with its sub-dimensions (emotional knowledge, emotion management, of psychological resilience , with its Sub-sub dimensions (emotional, social capacities - positive attitude towards the future - altruism and optimism) .

There are no statistically significant differences in the total degree of emotional intelligence and its subdivisions, represented in (emotional knowledge, control of emotions, regulating the emotions, empathy and social communication) among the students of the Imam Muhammad bin Saud Islamic University, according to the academic specialization variable

There are no statistically significant differences in the overall degree of psychological resilience and its subdivisions represented in (emotional and

social abilities, positive attitude towards the future, altruism and optimism) among the female students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University.

There are no statistically significant differences in the overall degree of emotional intelligence and its sub dimensions represented in (emotional knowledge, control of emotions, emotion regulation, empathy, social communication) among the students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University, according to the variable of educational level (Level 1, Level 7).

There are no statistically significant differences in the overall degree of psychological resilience and its sub-dimensions, represented in (emotional ability, social ability, positive attitude towards the future, altruism and optimism) among the female students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University according to the variable of the educational level (Level 1, Level 7) .

Sympathy has no effect on the level of psychological resilience among the female students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University, but the results showed that the overall degree of emotional intelligence and its sub-dimensions represented in (emotional knowledge, emotions management has a clear effect on the level of psychological resilience among the female students of Imam Muhammad bin Saud Islamic University, the impact size amounted to (40.1%). The previous finding suggests that increasing or decreasing the level of emotional intelligence among female students at the Imam Muhammad bin Saud Islamic University greatly affects their level of psychological resilience .

The study made a number of recommendations and suggestions

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
أ	الإهداء
ب	الشكر و التقدير
ج	مستخلص الدراسة باللغة العربية
هـ	مستخلص الدراسة باللغة الإنجليزية
ز	فهرس المحتويات
ط	فهرس الجداول
ك	فهرس الأشكال
ل	فهرس الملاحق
٧-١	الفصل الأول: التعريف بمشكلة الدراسة
٢	١ - ١ التمهيد للدراسة.
٣	١ - ٢ مشكلة الدراسة.
٤	١ - ٣ أسئلة الدراسة.
٥	١ - ٤ أهداف الدراسة.
٥	١ - ٥ أهمية الدراسة.
٦	١ - ٦ حدود الدراسة.
٧	١ - ٧ مصطلحات الدراسة.
٤٩-٨	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
٩	٢-١ الإطار النظري.
٩	٢-١-١ الذكاء الانفعالي.
١٨	٢-١-٢ المرونة النفسية.
٣٢	٢-٢ الدراسات السابقة.
٤٥	التعقيب على الدراسات السابقة.
٤٨	٢-٣ فروض الدراسة.
٦٤-٥٠	الفصل الثالث: منهجية الدراسة وإجراءاتها
٥١	٣-١ منهج الدراسة.
٥١	٣-٢ مجتمع الدراسة.

الصفحة	الموضوع
٥١	٣-٣ عينة الدراسة.
٥٤	٣-٤ أدوات الدراسة.
٦٤	٣-٥ أساليب تحليل البيانات.
٧٧-٦٥	الفصل الرابع: نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها
٦٦	٤-١ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الأول.
٦٨	٤-٢ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الثاني.
٧٠	٤-٣ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الثالث.
٧٢	٤-٤ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الرابع.
٧٤	٤-٥ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الخامس.
٧٦	٤-٦ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض السادس.
٨٢-٧٨	الفصل الخامس: خلاصة الدراسة وأهم النتائج والتوصيات والمقترحات
٧٩	٥-١ خلاصة الدراسة.
٨٠	٥-٢ نتائج الدراسة.
٨١	٥-٣ توصيات الدراسة.
٨٢	٥-٤ مقترحات الدراسة.
٨٩-٨٣	المراجع
١١٢-٩٠	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	الجدول	الصفحة
(١-٣)	توزيع عينة الدراسة على التخصصات والمستويات	٥٢
(٢-٣)	توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي	٥٣
(٣-٣)	توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	٥٣
(٤-٣)	يوضح أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	٥٥
(٥-٣)	معاملات ارتباط بيرسون لعبارات أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد (ن = ٥٠)	٥٧
(٦-٣)	معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)	٥٧
(٧-٣)	نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) بين المجموعات العليا والمجموعات الدنيا في درجات الطالبات بالعينة الاستطلاعية على مقياس الذكاء الانفعالي (ن = ٥٠)	٥٨
(٨-٣)	معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي (ن = ٥٠)	٥٩
(٩-٣)	يوضح أبعاد مقياس المرونة النفسية	٦٠
(١٠-٣)	معاملات ارتباط بيرسون لعبارات أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد (ن = ٥٠)	٦١
(١١-٣)	معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)	٦٢
(١٢-٣)	نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) بين المجموعات العليا والمجموعات الدنيا في درجات الطالبات بالعينة الاستطلاعية على مقياس المرونة النفسية (ن = ٥٠)	٦٢
(١٣-٣)	معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي (ن = ٥٠)	٦٣
(١-٤)	نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	٦٦
(٢-٤)	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي	٦٨
(٣-٤)	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي	٧٠

الصفحة	الجدول	رقم الجدول
٧٢	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي	(٤-٤)
٧٤	نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي	(٥-٤)
٧٦	تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression) مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	(٦-٤)

فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	رقم الشكل
٥٣	توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير التخصص الدراسي	(١-٣)
٥٤	توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي	(٢-٣)

فهرس الملاحق

الصفحة	الملحق	رقم الملحق
٩١	أسماء السادة المحكمين لمقاييس الرسالة	(١)
٩٣	المقاييس حين عرضها على المحكمين قبل التقنين	(٢)
١٠٢	المقاييس بصورتها النهائية بعد التحكيم والتقنين	(٣)
١١١	خطاب تسهيل المهمة	(٤)

الفصل الأول

التعريف بمشكلة الدراسة

- ١ - ١ التمهيدي للدراسة.
- ١ - ٢ مشكلة الدراسة.
- ١ - ٣ أسئلة الدراسة.
- ١ - ٤ أهداف الدراسة.
- ١ - ٥ أهمية الدراسة.
- ١ - ٦ حدود الدراسة.
- ١ - ٧ مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول:

التعريف بمشكلة الدراسة

١-١ التمهيد للدراسة:

لقد نال النجاح الأكاديمي النصيب الوافر من البحث لسنوات طويلة؛ لاعتقاد الباحثين أنه يقف وراء النجاح عامة، غير أنه في السنوات الأخيرة بدأ البحث يتحول إلى أنواع أخرى من الذكاء ربما يكون لها تأثير مساوي إن لم يكن أكبر من الذكاء الأكاديمي في تحقيق النجاح، ومنها الذكاء الانفعالي الذي يطلق عليه أيضاً الذكاء الوجداني (عطاري، ٢٠٠٧م)، ويعد الذكاء الانفعالي من المفاهيم الحديثة نسبياً التي حظيت باهتمام الباحثين، وترجع الجذور الأولى له إلى مفهومي الذكاء الاجتماعي لثورندايك (Thorndike)، والذكاء الشخصي لجاردنر (Gardner)، ويعد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey) أول من استخدم هذا المصطلح (السيد، ٢٠٠٧م).

وتتضح أهمية الذكاء الانفعالي في إدارة الذات والعلاقات الاجتماعية، وهو ما أشار إليه جولمان (Goleman) من أن العديد من الاختبارات التي أجريت حول الذكاء الانفعالي على أكثر من سبعة آلاف شخص في الولايات المتحدة و(١٨) بلداً أخرى، بينت أن مهارات الذكاء الانفعالي تعود بالنفع على الإنسان بحيث تجعله قادراً على قراءة المشاعر من التعبيرات غير المنطوقة، الأمر الذي يجعله في حالة أفضل من حيث التكيف، ومحبوباً أكثر من الآخرين وأكثر صراحة وأكثر حساسية لحاجات وانفعالات الآخرين والتأثير فيها (جولمان، ٢٠٠٠م).

هذا من ناحية، ومن ناحية أخرى نجد أن المرونة النفسية هي الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة، وتعرف الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية المرونة النفسية بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (شقورة، ٢٠١٢م، ص ٢).

وبالتالي فإن المرونة النفسية تسهم في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجه الفرد في حياته، حيث إن الشخص السليم نفسياً والذي يمتلك اتزاناً انفعالياً هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، ٢٠٠٦م).

وعليه ترى الباحثة أهمية دراسة العلاقة المتبادلة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية في مواجهة ضغوط الحياة والتكيف الاجتماعي والضبط النفسي.

١-٢ مشكلة الدراسة:

يعد التعليم العالي في المرحلة الجامعية من المراحل المهمة في تحديد توجه الدارس ومستقبله العلمي والعملية، ولكي تجتاز الطالبة هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليها بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب ذلك رضا الطالبة واقتناعها بالتخصص الذي تدرسه، وكل ذلك يتطلب قدرًا من المرونة النفسية لدى الطالبة تمكنها من عبور هذه المرحلة بسلام (شقورة، ٢٠١٢م).

كما أن نجاح الطالبة وتفوقها الأكاديمي يتوقف على عدة عوامل ثقافية واجتماعية وصحية ونفسية، إلا أن الانفعالات تعتبر عاملاً رئيسياً، وقد أوضح جولمان مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز مرتفعي الذكاء الانفعالي، وتشمل: الوعي بالذات، والتحكم في الاندفاعات، والمثابرة، والحماسة، والدافعية الذاتية، والتقمص العاطفي، واللياقة الاجتماعية، وقد خص الإناث ذوات الذكاء الانفعالي المرتفع ببعض الصفات مثل: الحسم، والتعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن في مشاعرهن، وللحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيات غير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة (جولمان، ٢٠٠٠م). كما أكدت نتائج الدراسات أن الذكاء العام وحده لا يضمن نجاح الفرد وتفوقه وإنما يحتاج إلى ذكاء انفعالي الذي يعد مفتاح النجاح في المجالات العلمية والعملية (سليمان، ٢٠٠٧م)، كنتائج دراسة (Mikolajcza , Luminet & Menil, 2006) التي أشارت إلى وجود ارتباط بدرجة كبيرة بين الذكاء الانفعالي لدى الطلاب الجامعيين، ومؤشرات الصحة النفسية ومؤشرات الصحة الفسيولوجية، ودراسة (الجعيد،

٢٠١١م) التي توصلت إلى أن هناك علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة، وأيضًا نتائج دراسة الملي (٢٠١١م) التي توصلت إلى أن الطلبة المتفوقين بمرحلة الجامعة بمستويات ذكاء انفعالي مرتفع، وكذلك دراسة (Joyner, 2011) التي توصلت إلى أن الذكاء الانفعالي يساعد على تحسين وتطوير القدرة على التفكير والتخطيط والقيادة بطرق مختلفة، وخلق بيئة عمل متكاملة، كما أنه يهيئ الطلاب للخروج إلى بيئة العمل الفعلية، وهذا ما أكدته نتائج دراسة (Legault , Anawati & Flynn, 2006) من ارتباط المرونة النفسية إيجابيًا بالتوافق النفسي لدى الشباب، ودراسة عثمان (٢٠٠٩م) التي توصلت إلى ارتباط المرونة النفسية بأحداث الحياة الضاغطة ودورها في مواجهتها خاصة في المرحلة الجامعية، ودراسة (شقورة، ٢٠١٢م) من أن هناك علاقة ارتباطية موجبة بين كل من المرونة النفسية والرضا عن الحياة لدى طلبة المرحلة الجامعية، لذا فإن الدراسة الحالية تهدف للكشف عن الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

ومما سبق يمكن تحديد مشكلة الدراسة في السؤال الرئيسي التالي: ما العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟

والأسئلة الفرعية التالية:

١ - ٣ أسئلة الدراسة:

- ١- ما الفرق في الذكاء الانفعالي وفقًا للتخصص الدراسي (كليات نظرية، وكليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٢- ما الفرق في المرونة النفسية وفقًا للتخصص الدراسي (كليات نظرية، وكليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٣- ما الفرق في الذكاء الانفعالي وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، ومستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٤- ما الفرق في المرونة النفسية وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، ومستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٥- ما إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟

٤-١ أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تحقيق الهدف الرئيسي التالي: "الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

ويتفرع من هذا الهدف الأهداف الفرعية التالية:

- ١- التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي وفقاً للتخصص الدراسي (كليات نظرية، وكليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٢- التعرف على الفروق في المرونة النفسية وفقاً للتخصص الدراسي (كليات نظرية، وكليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٣- التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي وفقاً للمستوى الدراسي (مستوى أول، ومستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٤- التعرف على الفروق في المرونة النفسية وفقاً للمستوى الدراسي (مستوى أول، ومستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية؟
- ٥- إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٥-١ أهمية الدراسة:

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطالبة الجامعية، حيث تحتاج الطالبة إلى الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لمواجهة المشكلات التي قد تواجهها في أثناء دراستها، ولذلك فإن الدراسة تكتسب أهمية خاصة على المستويين النظري والتطبيقي يمكن الإشارة إليها فيما يأتي:

١-٥-١ الأهمية النظرية:

١. تناول مفهومين حديثين نسبياً من المفاهيم السيكلوجية، واللذين ظهرا أواخر القرن العشرين، هما مفهوما الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية، وتوجيه النظر إلى أهمية هذين المتغيرين ودورهما في تحقيق النجاح في حياة الطالبة بمختلف جوانبها الشخصية والانفعالية والاجتماعية والأكاديمية.

٢. مواكبة الاتجاه الجديد للدراسات الحديثة التي أصبحت تركز على الجوانب الإيجابية للشخصية والمواضيع التي تنتمي إلى مجال علم النفس الإيجابي.

٣. تلقي الدراسة الحالية الضوء على العديد من الجوانب المتعلقة بالذكاء الانفعالي ومهاراته والمرحلة الجامعية، ما قد يشجع العديد من الباحثين والدارسين في المستقبل على تناول هذه الجوانب بالدراسة والبحث سواء في مجتمع الدراسة أو في مجتمعات أخرى.

١-٥-٢ الأهمية التطبيقية:

أ- إمكانية استفادة المختصين مما ستسفر عنه الدراسة الحالية من نتائج وما ستقدمه من توصيات في تقديم الدورات التدريبية التي تنمي مستوى الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى الطالبات.

ب- سوف تساعد نتائج الدراسة المسؤولين في وضع وتصميم البرامج الإرشادية للطالبات في جعلهن يكتشفن مستوى الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لديهن وفن التعامل مع الآخريات وتطويره.

١-٦-٦ حدود الدراسة:

تتمثل حدود الدراسة في الآتي:

١-٦-١ الحدود الموضوعية:

سوف تقتصر هذه الدراسة على موضوع علاقة الذكاء الانفعالي بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

١-٦-٢ الحدود المكانية:

تم تطبيق أدوات الدراسة الحالية على طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بمدينة الرياض.

١-٦-٣ الحدود الزمانية:

تم تطبيق الدراسة الحالية خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٨-١٤٣٩ هـ.

٧-١ مصطلحات الدراسة:

١-٧-١ الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence):

يعرف جولمان (Goleman,1995) الذكاء الانفعالي بأنه: "القدرة على فهم الانفعالات ومعرفتها والتمييز بينها والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية".

وتتبنى الباحثة تعريف عثمان ورزق (٢٠٠٢، ص ٣٦) بأنه: "القدرة على الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح وتنظيمها وفقاً لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة"، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الذكاء الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

المرونة النفسية (Psychological Resilience):

تتبنى الباحثة تعريف الجمعية الأمريكية لعلم النفس المرونة النفسية بأنها: "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (في: شقورة، ٢٠١٢، ص ٢)، وتقاس بالدرجة التي تحصل عليها الطالبة على المرونة النفسية المستخدمة في هذه الدراسة.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري.

١-١-٢ الذكاء الانفعالي.

٢-١-٢ المرونة النفسية.

٢-٢ الدراسات السابقة.

التعقيب على الدراسات السابقة.

٢-٣ فروض الدراسة.

الفصل الثاني:

الإطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الإطار النظري:

سيتم في الفصل الحالي عرض نظري عن مشكلة الدراسة، والمتمثل في دراسة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

١-١-٢-١ الذكاء الانفعالي (Emotional intelligence):

للذكاء الانفعالي دور كبير في مساعدة الطلاب والطالبات على تجاوز العديد من المشكلات التربوية التي تواجههم خلال حياتهم الجامعية كإحباط وانخفاض الدافعية والضغط النفسية، حيث يعد امتلاك المهارات الانفعالية الضرورية لدى الطلبة الذين يعانون من تلك المشكلات التربوية أمرًا مهمًا؛ لتمكينهم من النهوض وتحقيق الإنجاز اللازم في المجال الأكاديمي، حيث تساعدهم هذه المهارات على التكيف والتغلب على المشكلات والعقبات التي يتعرضون لها، كما تساعدهم على التحكم في التوتر الذي قد يصاحب هذه العقبات، وعليه فسوف نحاول فيما يلي التعرف الذكاء الانفعالي وأبعاده المختلفة.

١-١-٢-٢ مفهوم الذكاء الانفعالي (The concept of emotional intelligence)

تعددت التسميات الخاصة بمصطلح الذكاء الانفعالي منها: الذكاء العاطفي والذكاء الوجداني، ويعتبر "الذكاء العاطفي" الترجمة الأكثر شيوعًا للمصطلح في الأدبيات العربية، وعلى الرغم من شيوع هذه الترجمة، فإن بعض الباحثين يرونها لا تعبر عن المصطلح بشكل جيد، وأن الترجمة الأصوب لهذا المصطلح هي "الذكاء الانفعالي"؛ لأن الوجدان يشتمل على كل من المشاعر والانفعالات، كما أن الذكاء الانفعالي يعبر عن مجموعة مستقرة من المشاعر نحو موضوعات محددة، حيث يُعد الذكاء الانفعالي مجموعة من الكفايات التي تؤهل الأفراد للتعامل مع مشاعرهم ومشاعر الآخرين على نحو تكيفي بناء (العتيبي، ٢٠٠٧م)، ويتفق (هلال، ٢٠١١م) مع الرأي السابق ويرى أن ترجمة مصطلح إلى الذكاء العاطفي، ترجمة لا تعبر عن المعنى الحقيقي وربما تجعل البعض يحصر المعنى في الانفعال الإيجابي أو السلبي، في حين يعتبر الوجدان مصطلحًا عامًا جامعًا يشتمل على الانفعال والمشاعر والمزاج.

٢-١-١-٢ تعريفات الذكاء الانفعالي:

تعددت وتباينت التعريفات التي تناولت مفهوم الذكاء الانفعالي، وقد جاء التعدد والتباين في التعريفات نتيجة لمحاولة أصحابها التأكيد على بعض النواحي الخاصة بالذكاء الانفعالي، وكنتيجة منطقية لتزايد الاهتمام الأكاديمي بمفهوم الذكاء الانفعالي والذي أدى إلى جعل المفهوم أكثر وضوحًا لدى الباحثين والكتاب.

وقد وضع كل من ماير وسالوفي تعريفًا للذكاء الانفعالي باعتباره "قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وانفعالاته، ومشاعر وانفعالات الآخرين والتميز بينها، واستخدام هذه المعلومات في إرشاد وتفكير الفرد وتصرفاته"، وهذا التعريف تناول فقط إدراك وتنظيم الانفعالات دونما التفكير في طبيعة المشاعر أو الانفعالات التي تنظم عمل هذه المشاعر أو التعبير عنها، لذا قدما تعريفًا آخر في عام (١٩٩٧م) حاولا من خلاله تلافي عيوب التعريف الأول، حيث عرفا الذكاء الانفعالي بأنه: "قدرة الفرد على الإدراك الدقيق للانفعالات وتقديرها، والتعبير عنها، والقدرة على الوصول إلى هذه المشاعر أو توليدها، والقدرة أيضًا على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية وتأملها والارتقاء بالنمو العقلي والانفعالي" (في: محمد وعبد العال، ٢٠٠٥م، ص ١٦٧).

وهناك العديد من التعريفات الأخرى لكتاب وباحثين أجانب وعرب، فقد عرف (Bar-On, 1988) بأنه "قدرة الفرد على فهم ومعرفة ووصف نفسه، المعرفة والفهم والارتباط بالآخرين، والتعامل مع الانفعالات القوية والتحكم في دوافعه، التهيؤ للتغيير وحل المشكلات المختلفة على المستوى الشخصي والاجتماعي" (في: إبراهيم، ٢٠١٠م، ص ٢٣٣).

ومن أبرز تعريفات الباحثين والكتاب العرب لمفهوم الذكاء أنه "نوع من حساسية الفؤاد وفضة القلب، ورهافة الشعور، وجيشان الانفعال، ونبيل العاطفة" (محمد، ٢٠٠٥م)، كما يعرف الذكاء الانفعالي على أنه: "مجموعة من السمات المزاجية والاجتماعية التي تثير المحتوى الوجداني للأفراد ما يتيح فهمًا دقيقًا، ومعمقًا للانفعالات يسمح بمراقبتها وتنظيمها لتحقيق معالجة فعالة للمشكلات ويتضمن الوعي بالذات (أو المعرفة الانفعالية)، وإدارة الذات (التحكم في الانفعالات السلبية)، وحفز الذات أو الدافعية، والتعاطف (الإحساس بالآخر)، والمهارات الاجتماعية (القدرة على إدارة العلاقات الاجتماعية)" (حنصالي، ٢٠١٣م).

٢-١-١-٣ نشأة وتطور الذكاء الانفعالي:

يرى العديد من الباحثين أن بداية ظهور الذكاء الانفعالي كمفهوم تعود إلى القرن الثامن عشر، حين قسم العلماء العقل إلى ثلاثة أقسام هي: المعرفة، والدافعية، والانفعال.

وقد لفت انتباه العلماء في ذلك الوقت أن هناك أشخاصًا يتمتعون بنسبة ذكاء عقلي مرتفعة ولكنهم غير ناجحين في حياتهم، وآخرين بنسبة ذكاء متوسطة ولكنهم ناجحون في حياتهم، وتوصلوا إلى أن اختبارات الذكاء العام لا تقدم صورة كاملة عن شخصية الفرد وقدراته ولا يمكن الاعتماد عليها في التنبؤ بنجاح الفرد في حياته، فقادهم ذلك إلى افتراض أن الذكاء الانفعالي قد لا يقل أهمية عن دور الذكاء التقليدي في تحديد سلوك الفرد وعلاقته بالآخرين (حسن، ٢٠١٣م).

وهناك من يقسم المراحل التاريخية التي مر بها الذكاء الانفعالي إلى خمس مراحل تبدأ الأولى منها في الفترة من (١٩٠٠-١٩٦٩م) وتميزت بانفصال الدراسات السيكولوجية المهمة بالذكاء الانفعالي من تلك المهمة بالوجدان والعواطف (العتيبي، ٢٠٠٧م)، أما المرحلة الثانية فتمتد من (١٩٧٠-١٩٨٩م) وفيها بدأت مؤشرات ودلائل الذكاء الانفعالي في الظهور، وظهرت نماذج ونظريات اهتمت بدراسة العلاقة بين الذكاء والانفعال (نواصره، ٢٠١١م)، وتمثلت المرحلة الثالثة في الفترة من (١٩٩٠-١٩٩٣م) والتي شهدت بداية تحديد وتوضيح مفهوم الذكاء الانفعالي على يد (Mayer & Salovey) عام ١٩٩٠م، وفي الفترة من (١٩٩٤-١٩٩٧م) كانت المرحلة الرابعة في تاريخ وتطور الذكاء الانفعالي والتي تميزت بشيوع الذكاء الانفعالي خارج الأوساط الأكاديمية، ومع بداية عام (١٩٩٨م، إلى الوقت الحاضر) بدأت المرحلة الخامسة (وهي المرحلة التي نعيشها الآن) وتشهد اهتمامًا متزايدًا بالذكاء الانفعالي، حيث يحفل باهتمام أكاديمي جاد وتنافس الدراسات التي تعنى بتقنية وتحديد مفهوم الذكاء الانفعالي ووضع مقاييس عملية لقياسه (دوتشيندورف، ٢٠١١م).

٢-١-١-٤ أبعاد الذكاء الانفعالي:

إن الذكاء الانفعالي يتضمن أربعة أبعاد هي:

١. الوعي (الإدراك) الانفعالي للذات: وهي القدرة على تمييز الانفعالات الذاتية.

٢. الوعي (الإدراك) الانفعالي للآخرين: وهي القدرة على تمييز انفعالات الآخرين.
٣. الإدارة الانفعالية للذات: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على الانفعالات الذاتية.
٤. الإدارة الانفعالية للآخرين: وهي الكفاية التي تمكن الفرد من السيطرة على انفعالات الآخرين (سعيد، ٢٠٠٨م).

في حين قسم جولمان (Golman, 1995) الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد هي:

- أ- الوعي بالذات Self Awareness: ويتضمن هذا القسم معرفة الفرد لحالته المزاجية، بحيث يكون لديه ثراء في حياته الانفعالية ورؤية واضحة لانفعالاته، والوعي بالذات عنصر مؤثر في مشاعرنا، حيث إن الفرد الغاضب عندما يدرك أن ما يشعر به هو الغضب، فهذا يتيح له فرصة كبيرة من الحرية ليختار عدم إطاعة هذا الشعور، والتخلص من قبضة هذا الغضب.
- ب- إدارة الانفعالات Managing Emotions: ويعني هذا القسم قدرة الفرد على تحمل الانفعالات العاصفة وألا يكون عبداً لها، أي: يشعر بأنه سيد نفسه، وهذا يمثل دالة على الكفاءة في تناول أمور الحياة (تنظيم الذات).
- ج- دافعية الذات (حفز الذات) Self-Motivation: بمعنى أن الذكاء الانفعالي يؤثر بقوة وعمق في جميع القدرات الأخرى إيجاباً أو سلباً؛ لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام.
- د- التعاطف أو التفهم العطوف Empathy: ويقصد به معرفة وإدراك مشاعر الغير ما يؤدي إلى التناغم الوجداني مع الآخرين.
- هـ- المهارات الاجتماعية Social Skills: ويقصد بها التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناءً على فهم ومعرفة مشاعرهم (في: سليمان، ٢٠٠٨، ٥٩٧؛ جولمان، ٢٠٠٠، ٧٥).
- و- وقسمت سامية صابر (٢٠١١، ص ٢١٧) أبعاد الذكاء الانفعالي إلى بعدين رئيسيين هما:

أبعاد تتعلق بالذات وتتضمن:

البعد الأول: الوعي بالذات.

البعد الثاني: تنظيم الذات، وإدارة الانفعالات، والتحكم في الانفعالات.

البُعد الثالث: الدافعية، وتخفيف الذات.

أبعاد تتعلق بالآخرين وتتضمن:

البُعد الرابع: الإمبائية، والتعاطف.

البُعد الخامس: المهارات الاجتماعية (إدارة وتطوير انفعالات الآخرين).

ومما سبق يتضح للباحثة أن هناك أبعادًا متفق عليها بين الباحثين هي: الوعي بالذات، والتحكم في الانفعالات، والمهارات الاجتماعية، ودافعية الذات، والتعاطف.

٢-١-١-٥ قياس الذكاء الانفعالي:

وهناك مدخلان لقياس الذكاء الانفعالي، كقدرة عقلية، وكسمة شخصية، وكان (ماير وسالوفي وكاروسو) أول من بدأوا بقياسه، فقد اتخذوا مهامًا أو مواقف محددة؛ ل يتم فيها مطالبة الأفراد بالحكم على المحتوى الانفعالي الذي يعبر عنه عمل فني أو موسيقي ضمن أشياء أخرى، والذكاء الانفعالي كسمة شخصية يقاس بواسطة مفردات اختبار للشخصية من النوع التقليدي تقريبًا على النمط الذي وضعه بارون (Bar-on, 2000)، وحتى الآن هذان المدخلان لم يُبحثا جيدًا، ولم يتم التحقق من الصدق والثبات بأنواعها المختلفة في القياسات التي أجريت حتى الآن، ويحتمل أن يكون نموذج القدرة العقلية هو النموذج الأوحيد الذي يمكن تسميته بالذكاء الانفعالي، في حين أن النموذج الآخر عام بدرجة كبيرة، يتعلق بمعاني الذكاء والوجدان (Mayer, Salovey & Caruso, 2000:416؛ عبد العظيم سليمان، ٢٠٠٧: ٥٩٩-٦٠٠). وفي السنوات القليلة الماضية قدمت عدة مقاييس للذكاء الانفعالي، تباينت وفقًا للنماذج النظرية الممثلة لها، منها ما يقوم على أسلوب التقرير الذاتي Self- Report مثل مقياس جولمان (Golman, 1995)، ومقياس بار- أون (Bar-on, 1997)، ومقياس كوبر (Cooper, 1997)، ومقياس سكوت (Schutte, 1998)، ومقياس ديولويتيز وهيجز (Dulewicz & Higgs, 1996) (أيمن ناصر، ٢٠١١: ١٦٤).

٢-١-١-٦ الذكاء الانفعالي والذكاءات المتعددة:

يرى علماء النفس أن الذكاء الانفعالي تمتد جذوره إلى عام ١٩٨٣- أي أنه مفهوم حديث نسبيًا- عندما قدم هاوارد جاردنر (Gardner, 1983) نظرية الذكاءات المتعددة،

حيث يرى أن النجاح في الحياة يتطلب ذكاءات متعددة ومتنوعة، وحدد سبعة أبعاد للذكاء هي:

١- الذكاء اللغوي **Linguistic Intelligence**: ويعني القدرة على استخدام الكلمات بكفاءة شفهيًا وكتابةً.

٢- الذكاء المنطقي الرياضي **Logical Mathematical Intelligence**: ويعني القدرة على استخدام الأرقام بكفاءة والقدرة على التفكير المنطقي.

٣- الذكاء المكاني **Spatial Intelligence**: ويعني القدرة على إدراك العالم البصري المكاني بدقة مثل: الصياد، والكشاف، والدليل، ويتضمن القدرة على التصور البصري والتمثيل الجغرافي للأفكار ذات الطبيعة البصرية أو المكانية، وكذلك تحديد الوجهة الذاتية.

٤- الذكاء الجسمي أو الحركي **Bodily- Kinesthetic Intelligence**: ويعني الخبرة في استخدام الفرد لجسمه للتعبير عن مشاعره وأفكاره، كما يبدو في أداء الممثل والرياضي.

٥- الذكاء الموسيقي **Musical intelligence**: القدرة على إدراك الموسيقى والتحليل الموسيقي مثل الناقد الموسيقي، ويتضمن الحساسية للإيقاع، والنغمة، والميزان الموسيقي.

٦- الذكاء في العلاقة مع الآخرين **Interpersonsl Intelligence**: ويعني القدرة على إدراك الحالات المزاجية للآخرين والتمييز بينها، وإدراك نواياهم ومشاعرهم، والاستجابة لها بصورة عملية تؤثر في توجيه الآخرين.

٧- الذكاء الشخصي الداخلي **Intrapersonal Intelligence**: ويعني معرفة الذات، والقدرة على التصرف المتوائم مع هذه المعرفة، ويتضمن معرفة جوانب القصور والضعف في الذات، والوعي بحالتك المزاجية ونواياك ودوافعك ورغباتك، والقدرة على الضبط الذاتي والفهم الذاتي والاحترام الذاتي (روينس، وسكوت، مترجم، ٢٠٠٠: ٨٩-٩٠).

٢-١-١-٧ أهم النظريات والنماذج المفسرة للذكاء الانفعالي:

ظهرت النظريات المفسرة للذكاء الانفعالي عندما افترض (Gardener) أن الذكاء له أبعاد مختلفة تضم النواحي المعرفية وعناصر الذكاء الانفعالي أو الشخصي كما أطلق عليه، وهذا

الذكاء الانفعالي يعتبر جزءًا من مفهومه عن أنواع الذكاءات المتعددة التي تضم مكونين أساسيين من الذكاء هما:

- **الذكاء الشخصي:** ويعني قدرة الفرد على فهم المشاعر والدوافع الذاتية وقدرته على توظيف هذا الفهم، ويُعد أهم نماذج الذكاء.
- **الذكاء الاجتماعي:** ويعني قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين والذكاء الشخصي والاجتماعي كلاهما مهارات ذات قيمة في الحياة (خليل، ١٤٣١هـ).

كما ذكر (Sternberge) في نظريته السياقية أن للذكاء ثلاثة جوانب، الجانب الذي يدل على التفكير والتحليل، والجانب المرتبط بالتفكير الإبداعي، والجانب السياقي المتضمن الشخص البارِع، وبذلك يتسع مفهوم الذكاء ليشمل قدرات عقلية رئيسية مهمة لتوافق الفرد مع مواقف الحياة العامة وليست المواقف الأكاديمية فقط، وبصفة عامة فمن أبرز وأهم النظريات التي اهتمت بطبيعة الذكاء الانفعالي ما يلي:

١- نظرية بار- أون للذكاء الانفعالي Bar-on:

تُعد أولى النظريات التي فسرت الذكاء الانفعالي، وتشير تلك النظرية إلى وجود تداخل بين الذكاء الانفعالي وسمات الشخصية، فقد عرفت الذكاء الانفعالي على أنه مكون يشتمل على مجموعة من الكفاءات غير المعرفية Non Cognitive Competencies، وقد أعد (Bar-on) أول أداة لقياس الذكاء الانفعالي وصممت للتعرف على تلك الكفاءات غير المعرفية (الشخصية)؛ ليجيب عن تساؤل هو: لماذا يكون بعض الأفراد أفضل في ضبط انفعالهم من الآخرين؟

وقد توصلت الأبحاث التي استخدمت مقياس (Bar-on) إلى أن الكفاءات الشخصية تعتبر مؤشرًا للنجاح وهذا ما تقدمه مقاييس نسبة الذكاء المعرفي (الأكاديمي IQ) وقد أوضح في نظريته أن الذكاء الانفعالي يتكون من خمس كفاءات لا معرفية هي:

- **كفاءات لا معرفية ذاتية EQ Personal:** وهي مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية منها: الوعي الذاتي، والتوكيدية، وتقدير الذات (الرؤية الذاتية)، وتحقيق الذات، والاستقلالية.
- **كفاءات ضرورية للعلاقة بين الأشخاص Interpersonal:** وهي عبارة عن مجموعة من الكفاءات الاجتماعية منها: التعاطف، والمسؤولية الاجتماعية، والعلاقة بين الأشخاص (العلاقات الاجتماعية).

- كفاءات ضرورية لقابلية التكيف (E Q) **Adaptability**: وتتمثل في مجموعة من الكفاءات اللامعرفية ومنها: حل المشكلات، وإدراك الواقع، والمرونة.
- كفاءات ضرورية للقدرة على إدارة الضغوط والتحكم **free Management E Q**: وتشتمل على مجموعة من الكفاءات اللامعرفية المتمثلة في: تحمل الضغوط، وضبط الاندفاع.
- المزاج العام **General Model E Q**: وهي عبارة عن مجموعة من الكفاءات اللامعرفية الفرعية منها: السعادة، والتفاؤل.

٢ - نظرية Mayer & Salove:

أتت هذه النظرية على قياس الفروق الفردية، حيث إن المقاييس التقليدية للذكاء فشلت في دراسة الفروق في الوعي وتشغيل الإدارة الفعالة للانفعالات والمعلومات الانفعالية، ويعرف الذكاء الانفعالي وفقاً لهذه النظرية بأنه "القدرة على الوعي بالانفعالات والتعبير بها، وتوصيل وتوليد الانفعالات لمساعدة التفكير، ولفهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية"، فالذكاء الانفعالي عند ماير وسالوفي هو "مجموعة من القدرات التي تفسر اختلاف الأفراد في مستوى إدراكهم وفهم انفعالاتهم، وبشكل أكثر تحديداً هو القدرة على إدراك المشاعر وتبريرها في الذات والآخرين، فالشخص الذكي وجدانياً حسب تعريف "ماير وسالوفي" أفضل من غيره في التعرف على الانفعالات سواء كانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين (في: خليل، ١٤٣١هـ، ص ٢٠).

لقي الذكاء الانفعالي منذ بداية ظهوره اهتماماً كبيراً من الباحثين، وظهرت العديد من النماذج المختلفة في هذا المجال والتي صنفت إلى نوعين أو مدخلين رئيسيين، وأخذت هذه التصنيفات مسميات مختلفة فمثلاً قسمت نماذج الذكاء الانفعالي إلى نماذج مختلطة ونماذج قدرات، أو إلى نماذج سمات ونماذج معالجة المعلومات، أو إلى نماذج سمات ونماذج قدرات والأخير هو التقسيم الذي ستعتمده الدراسة الحالية وذلك لأنه من السهل التمييز والتفريق بين نموذج يعرف الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية مقارنة بنموذج يعرفه كسمة من سمات الشخصية.

وتأسيسًا على ما سبق تصنف نماذج الذكاء الانفعالي إلى:

١. نماذج سمات للذكاء الانفعالي:

ويشير إلى الذكاء الانفعالي كمزيج من السلوكيات والطباع والصفات الشخصية والقدرات الذهنية، ويقاس هذا النوع باستخدام مقاييس التقرير الذاتي، ومن أبرز النظريات ضمن هذا النموذج، نموذج Goleman ونموذج Bar-On.

٢. نماذج القدرة للذكاء الانفعالي:

والتي تعرف الذكاء الانفعالي كقدرة عقلية وكنوع من أنواع الذكاء، ويقاس هذا النوع من خلال مقاييس الأداء والقدرات كنموذج Mayer وSalovey.

٣. نموذج Bar-On أو ما يطلق عليه (النموذج المختلط):

ويسعى هذا النموذج لمعرفة لماذا ينجح بعض الناس في الحياة أكثر من غيرهم؟ ويرى هذا النموذج أن امتلاك مهارات الذكاء الانفعالي والاجتماعي تهيئ للفرد إمكانية النجاح في الحياة، وهذه القدرات هي:

- **المهارات الشخصية:** وتتضمن القدرة على فهم وإدراك الذات والمشاعر والعواطف الشخصية، إلى القدرة على التعبير عن المشاعر والأفكار.
- **مهارة العلاقات مع الآخرين (المهارات الاجتماعية):** وتتضمن القدرة على إدراك وفهم وتقدير مشاعر الآخرين، إضافة إلى القدرة على تكوين علاقات إيجابية مع الآخرين.
- **مهارات التكيف:** وتتضمن القدرة على استخدام المشاعر والمعطيات الموضوعية؛ لتقييم الموقف وتغيير وتكييف الأفكار والمشاعر وفقًا لتغير المواقف، وذلك لحل المشكلات الشخصية أو الاجتماعية التي تواجه الفرد.
- **مهارات إدارة الضغوط:** وتتضمن القدرة على التكيف مع الضغوط والتحكم وضبط المشاعر والانفعالات القوية.
- **الحالة المزاجية العامة:** وتتضمن القدرة على التفاؤل وإسعاد الذات والآخرين، إضافة إلى القدرة على الإحساس والتعبير عن المشاعر الإيجابية (العتيبي، ٢٠٠٧م).

خصائص الشخص الذكي انفعاليًا:

- ١- يتعاطف مع الآخرين خاصة في أوقات ضيقهم.
- ٢- يسهل عليه تكوين الأصدقاء والمحافظة عليهم.
- ٣- يتحكم في الانفعالات والتقلبات الوجدانية.

- ٤- يعبر عن المشاعر والأحاسيس بسهولة.
- ٥- يتفهم المشكلات بين الأشخاص ويحل الخلافات بينهم بيسر.
- ٦- يحترم الآخرين ويقدرهم.
- ٧- يظهر درجة عالية من الود والمودة في تعاملاته مع الآخرين.
- ٨- يحقق الحب والتقدير من الذين يعرفونه.
- ٩- يتفهم مشاعر الآخرين ودوافعهم، ويستطيع أن ينظر للأمور من وجهات نظرهم.
- ١٠- يميل إلى الاستقلال في الرأي والحكم وفهم الأمور.
- ١١- يتكيف للمواقف الاجتماعية الجديدة بسهولة.
- ١٢- يواجه المواقف الصعبة بسهولة.
- ١٣- ١٣ يشعر بالراحة في المواقف الحميمة التي تتطلب تبادل المشاعر والمودة.
- ١٤- يستطيع أن يتصدى للأخطاء والامتحان الخارجي (مصطفى أبو سعد، ٢٠٠٥، ص ٣).

٢-١-٢ المرونة النفسية Psychological Resilience:

تواجه الطالبات في المرحلة الجامعية العديد من التغيرات والتحديات، بالإضافة إلى الكثير من الضغوط، ولذلك فإنه يعد من الضروري أن تتمتع الطالبات بقدر وافر من المرونة النفسية الإيجابية التي تمكنهن من التصدي لهذه الضغوط والتكيف الصحي والبناء مع متغيرات الحياة، حيث تعد المرونة النفسية قوة دافعة باتجاه الحياة تجعل الطالبة واثقة وقادرة على تحطيم الصعاب وتحقيق أهدافها، كما أنها تصقل شخصيتها وتحولها إلى شخصية قوية (المالكي، ٢٠١٢م).

نشأة وتطور المرونة النفسية:

تعود جذور دراسة مفهوم المرونة النفسية إلى ما يقرب من ٥٠ عامًا مضت، كان الاهتمام بالمفهوم على نطاق ضيق وغير شامل من قبل عدد قليل من الباحثين الذين كرسوا حياتهم المهنية لدراسة وفحص هذه الظاهرة، وقد ركزت الأبحاث في تلك الفترة على فهم آليات التنمية والظروف المشاركة في عمليات الوقاية protective processes، وكان الاهتمام فقط على العوامل التي ساهمت في عزل وحماية الأفراد، وبعد ذلك خصصت دراسات للسكان المعرضين للخطر، مع التركيز بشكل خاص على هؤلاء الشباب الذين أظهروا مرونة أو قدرة على التغلب

على الظروف الاقتصادية، والمشكلات العاطفية، وتحديات البيئة التي يواجهونها والتي تنمو بشكل مستمر.

يشير العبدلي إلى أن مفهوم المرونة النفسية من المفاهيم الحديثة نسبيًا وبشكل خاص في البيئة السعودية، وهو من الخصائص النفسية المهمة للفرد كي يواجه ضغوط الحياة المتعددة والمتتالية بنجاح (العبدلي، ٢٠١٢م).

ولقد تعددت واختلفت تعاريف مفهوم المرونة النفسية في البحوث النظرية، ويرجع السبب في ذلك إلى عدم ثبات المفاهيم، وتغيرها تغيرًا سريعًا من جهة، وأيضًا إلى إنتاج معارف جديدة من جهة أخرى، ما يجعل تفسير المفاهيم العلمية عملية مفتوحة للباحثين وفق الشروط ذات الصلة بالخلفية النظرية والتخصص والمحكات التي جمعت البيانات على أساسها (آل شويل، نصر، ٢٠١٢م).

ويعد من أوائل من وضع الأساس لمصطلح المرونة النفسية كوبازا (Kobasa)، فقد لاحظت أن بعض الناس يستطيعون تحقيق ذواتهم وإمكاناتهم الكامنة على الرغم من تعرضهم للكثير من الإحباطات والضغوط، لذلك فقد كانت ترى أنه يجب التركيز على الأشخاص الأسوياء الذين يشعرون بقيمتهم ويحققون ذواتهم وليس المرضى (في: العبدلي، ٢٠١٢م، ص ١٨).

التعريفات التي تناولت مفهوم المرونة النفسية:

ومن هذه التعريفات تعريف مخيمر على أنها: "نمط من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد أن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يواجهه من أحداث بتحمل المسؤولية عنها، وأن ما يطرأ على جوانب حياته من تغيير هو أمر مثير وضروري للنمو أكثر من كونه تهديدًا أو إعاقة له" (مخيمر، ١٩٩٦م).

ويعرفها الأحمدي بأنها: "الاستجابة الانفعالية والعقلية التي تمكن الإنسان من التكيف الإيجابي مع مواقف الحياة المختلفة سواء كان هذا التكيف بالتوسط أو القابلية للتغير أو الأخذ بأيسر الحلول" (الأحمدي، ٢٠٠٧م).

وعرفت الرابطة النفسية الأمريكية بأنها: "عملية التوافق الجيد في مواجهة الشدة والصدمة والمأساة والتهديدات أو حتى مصادر الضغوط الأسرية أو المشكلات في العلاقات مع الآخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل والضغوط الاقتصادية كما يعني النهوض أو التعافي من الضغوط الصعبة" (في: المالكي، ٢٠١٢م، ص ١٤١).

وفي الأعوام العشرين الماضية توسعت دراسة ظاهرة المرونة النفسية بشكل ملحوظ مع إحساس كبير واضطرار من قبل الباحثين للأسباب التالية:

١. زيادة التعقيدات التكنولوجية في المجتمع.
٢. أعداد الشباب الذين يواجهون المحن وزيادة عدد الشدائد والأزمات التي يواجهونها، ما يجعلهم أكثر عرضة للخطر.
٣. أن الهدف من التعجيل في دراسة ظاهرة المرونة ليست لفهم المخاطر والعوامل الوقائية والعملية فقط، ولكن في تحديد ما إذا كان يمكن استخلاص هذه المعلومات وتوظيفها في التدخلات ذات الصلة إكلينيكيًا، والتي سوف تؤدي إلى زيادة النتائج الإيجابية لهؤلاء الشباب الذين يواجهون الخطر، كما يمكن أيضًا تطبيقها على السكان والأطفال والمراهقين بشكل عام في محاولة لخلق "عقلية مرنة" في جميع الفئات (Goldstein & Brooks, 2005).

وتقول ريفتس وجليهام Reivich and Gillham 2010، إن الغرض من دراسة مفهوم المرونة من قبل علماء النفس هو فهم الأسباب التي يتمكن بها الأفراد من تحقيق الوفاء لأهدافهم التنموية على الرغم من عوامل الخطر الشديدة، وعلى الرغم من استخدام البحوث المبكرة لمصطلحات مثل "الذي لا يقهر invincible، ومعرض للخطر invulnerable لوصف الشباب الذين أظهروا مرونة تجاه الشدائد والمحن والمواقف الصعبة، فإن مصطلح المرونة النفسية أخذ في الانتشار.

وفي وقت قريب ظهر مفهوم المرونة النفسية في أول انفراج في التفكير عام (١٩٩٨)، عندما دعا رئيس الرابطة الأمريكية لعلم النفس The American psychological Association، مارتن سيليجمان Seligman إلى أهمية الانتقال إلى نموذج العجز deficits model والاتجاه إلى نموذج القوة وهو ما يعرف بعلم النفس الإيجابي positive psychology، وفي ذلك إشارة إلى أهداف علم النفس الإيجابي والذي يشتمل على هدفين رئيسيين هما:

- العمل على زيادة المعرفة والفهم الخاص بنقاط القوة البشرية من خلال تنمية نظم التصنيف وأساليب قياس تلك النقاط.
- دمج هذه المعرفة والفهم في البرامج والتدخلات الفعالة التي تهدف إلى بناء نقاط القوة لدى المشاركين بدلاً من علاج نقاط الضعف (Reivich & Shatte, 2002).

١-٢-١-٢ أبعاد المرونة النفسية:

إن للمرونة النفسية ثلاثة أبعاد رئيسية كما ترها كوبازا (Kobasa) وهي:

١. الالتزام: ويشير الالتزام إلى اعتقاد الفرد في حقيقة وأهمية وقيمة ذاته وفيما يفعل، ويمكن أن يتضح ذلك من خلال قيمة الحياة التي تكمن في ولاء الفرد لبعض المبادئ والقيم، واعتقاده أن لحياته هدفاً ومعنى يعيش من أجله (عثمان، ٢٠٠٢م).
٢. التحكم: أشارت إليه كوبازا بوصفه اعتقاد الفرد بأن مواقف وظروف الحياة المتغيرة التي يتعرض لها وهي أمور متوقعة الحدوث ويمكن التنبؤ بها والسيطرة عليها.
٣. التحدي: ويشير إلى اعتقاد الفرد بأن التغيير المتجدد في أحداث الحياة هو أمر طبيعي بل حتمي لا بد منه لارتقائه، أكثر من كونه تهديداً لأمنه وثقته بنفسه وسلامته النفسية (Kobasa, 1983).

أهم النظريات والنماذج المفسرة للمرونة النفسية:

نموذج كارفر (Carver, 1998):

ركز كارفر Carver في هذا النموذج على التمييز بين النمو المزدهر Thriving والمرونة، حيث يرى أن المرونة تمثل رجوع الفرد إلى الوضع السابق قبل التهديد، أما النمو المزدهر فيعني نمو الفرد وتحسنه بعد وقوع التحدي مقارنة بما كان قبل وقوع التحدي.

وقد بدأ كارفر (Carver, 1998, P.246) في توضيح الاستجابات المحتملة للفرد جراء حدوث المواقف الضاغطة له:

الاحتمالية الأولى: أن يستمر النحدر أداء الفرد دون المستوى الطبيعي الذي كان قبل حدوث الموقف الضاغط، وهنا يستسلم الفرد للحدث الضاغط.

الاحتمالية الثانية: أن يتحسن أداء الفرد إلى حدٍّ ما بعد حدوث الموقف الضاغط، ولكنه لا يصل إلى مستوى أداء الفرد قبل حدوث الأزمة، فالفرد يتحسن ولكنه يتراجع ويضعف في بعض الجوانب.

الاحتمالية الثالثة: أن يرجع أداء الفرد إلى مستواه الذي كان يتمتع به قبل حدوث الأزمة، وهذا ما أطلق عليه كارفر المرونة Resilience أو التعافي Recovery.

الاحتمالية الرابعة: هنا يتحسن الفرد بتجاوزه مستواه السابق في الأداء في بعض المجالات، وهذا ما يسمى بالنمو المزدهر Thriving.

وقد أوضح كارفر (Carver, 1998, P.248)، أن النمو المزدهر يكون في الاستجابة للضغوط التي يقيّمها الفرد على أنها تمثل تحدياً له، أكثر منها تهديداً، بينما تكون استجابة الفرد للأحداث التي يقيّمها على أنها تهديداً هو تقليل الخسائر فقط، وعلى الرغم من أن كارفر ميز بين مصطلحي التهديد والتحدي، فإنه اعترف بأنه لا يمكن التمييز بين التقييمين من الناحية العملية؛ لأن كلا النوعين قد يظهران لدى الشخص عند حدوث الموقف الضاغط، ومع ذلك فإن كارفر يعتقد أنه لا بد من المحافظة على التمييز بين المفاهيم والمسميات العلمية، كما أن هذين المفهومين قد يظهران لدى الشخص بشكل متتابع، أي أن تقييم الفرد للحدث الضاغط في بداية حدوثه قد يكون تهديداً، ثم ما يلبث أن يتحول تقييمه إلى تحدٍّ.

نموذج ريشاردسون (Richardson,2002):

لم يختلف نموذج ريشاردسون عن نموذج سابقه كارفر، إلا في المسميات في التوضيح الذي ذكره ريشاردسون في شرح مسارات المرونة وما تنطوي عليه من عمليات، فقد درج ريشاردسون نتائج المرونة في أحد المسارات التالية: إعادة التكامل المرن، أو العودة إلى البناء في حالة الاتزان السابق، أو العودة إلى البناء مع وجود بعض الخسائر، (Richardson,2002, P.309).

فيستطيع الفرد إعادة التكامل المرن عندما يتوصل إلى استبصار أعمق بذاته وبيئته، وبذلك يستطيع التطور من خلال الأحداث التي سببت له الاضطراب، وهذا يتم من خلال تحديد عوامل الحماية واسترجاعها وتنميتها.

فعندما يختار الفرد "إعادة البناء من خلال الرجوع إلى حالة الاتزان"، فإن الفرد يختار الطريق الذي يؤدي به إلى التشبث بمنطقة الراحة "Comfort Zone"، وبذلك فهو يرفض

فرص التطور حتى يتجنب الاضطراب المتوقع، وبهذا فإن المعنى الأساسي لإعادة التكامل في هذه الحالة هو التعافي وتجاوز الاضطراب فقط.

بينما نجد أن الفرد يختار "إعادة التكامل مع حدوث بعض الخسائر" إذا تنازل عن بعض الدوافع أو الرغبات؛ حتى يستطيع التعامل مع ظروف الحياة الضاغطة، وإن كان هذا لا يمنع من حدوث تطوير ونمو وإعادة بناء جزئية.

أما عندما يختار الفرد طريق "سوء التوظيف في إعادة التكامل"، فإن الفرد يلجأ إلى معانٍ أو تفسيرات، أو سلوكيات تزيد من اضطرابه عند تعامله مع ظروف الحياة الضاغطة، وقد أرجع ريتشاردسون ذلك إلى وجود نقاط عمياء في وعي الفرد بذاته، وبذلك فالفرد في حاجة إلى معالجة لإكمال نقاط القصور؛ حتى يستطيع إعادة بناء ذاته وتطوير نفسه (Richardson,2002, P.310-313).

نموذج بونانو (Bonnano,2004):

ركز بونانو في نموده على التمييز بين مسارات المرونة كما فعل سابقوه كارفر Carver وريتشاردسون Richardson، إلا أن ثمة نقاطاً يختلف فيها نموده عن النماذج السابقة، فقد بنى بونانو نموده لمسارات المرونة من خلال استخدام منهج المقارنات المعيارية القائم على دراسات سابقة لتباين استجابات الأفراد المنكوبين للأحداث الضاغطة، والتي تختلف تبعاً لذلك عبر الوقت، ويقوم منهج المقارنات المعيارية على التمييز بين المفاهيم النسبية للصحة والاضطراب من خلال الاستناد على المتوسطات والانحرافات المعيارية، والتي يمكن من خلالها مقارنة أفراد العينة (Bonnano et al, 2008, P.660).

ومن جانب آخر، فقد ركز بونانو على عنصر الوقت في التمييز بين مسارات المرونة التي تميز بين استجابات المنكوبين، متفهماً في ذلك مع كارفر، ومختلفاً مع ريتشاردسون الذي ركز على نوع الاستجابة بغض النظر عن عنصر الوقت.

ويتفق بونانو Bonnano مع سابقه، في أن المرونة لا تعني مجرد غياب المرض النفسي، بل يضاف لها الكفاءة الإنتاجية، والانفعالات الإيجابية، وهذا ما جعل بونانو يعرف المرونة بقدرة البالغين في ظروف المعاناة غير الاعتيادية على المحافظة على استقرار وثبات مستوى الأداء النفسي والجسمي والصحي (Bonnano,2004, P.20)، وقد أشار بونانو إلى أن عددًا متناميًا

من الدراسات أشارت إلى أن مجموعة كبيرة من أفراد العينات المنكوبة تتراوح ما بين (٣٥٪ - ٥٥٪) يتمكنون من تحمل الأحداث الصادمة مع حدوث اضطرابات بسيطة في الأنواع المختلفة من الأداء، أي أن درجة أداء الأفراد تبقى ضمن قيم حدود انحراف معياري واحد من متوسط الأداء في الفترات الزمنية المختلفة، وتشمل هذه الأعراض: اضطراب التفكير، وصعوبة في التركيز، وصعوبة في النوم، وعلى الرغم من وجود هذه الأعراض فإن الأفراد الذين يتسمون بالمرونة لا يزالون قادرين على المحافظة النسبية على مستوى ثابت من الأداء الصحي عبر الوقت (Bonnano, 2008, P. 660).

كما ميز بونانو مسار المرونة عن التعافي *Recover*، المسار الثاني المحتمل للفرد الذي يعاني من الظروف غير الاعتيادية، بأن أداء الفرد يكون طبيعيًا بعد الصدمة مباشرة، ولكنه لا يلبث أن يتحول إلى الاضطراب، والذي يعبر عنه بظهور أعراض مرضية مثل الاكتئاب، وأعراض ما بعد الصدمة، وتستمر هذه الأعراض عدة أشهر أو أطول، بعد ذلك يعود الفرد تدريجيًا إلى المستويات الطبيعية للمجتمع الذي ينتمي إليه، ويكون ذلك خلال السنة الأولى بعد الحدث مباشرة (Bonnano et al, 2008, P.660 ; Bonnano, 2004, P.20)، وتوصل بونانو إلى أن الدراسات السابقة أثبتت أن هؤلاء يمثلون نسبة تتراوح ما بين (١٥٪ - ٣٥٪) من الأفراد المنكوبين (Bonnano et al, 2008, p660).

وعلى النقيض من مسار التحسن يظهر مسار الاستجابة المتأخرة أو المتدهورة *Delayed reactions*، حيث يختلف أصحاب هذا المسار عن المسار السابق بأن أفرادهم يعرضون لمستويات متنامية من الاضطراب، تتزايد إلى حد ما مع مرور الوقت، وقد أوضح بونانو أن الدراسات السابقة عرضت تباينًا في نتائجها حول نسبة هؤلاء الأفراد بين الأفراد المنكوبين وإن كانت تتراوح ما بين (١٠٪ - ٢٥٪) (Bonnano et al, 2008, p661).

أما المسار الأخير الذي اقترحه بونانو، فهو مسار الاضطراب النفسي المستمر *Dysfunction Psychology Chronic* وأصحاب هذا المسار يتميزون بدرجات منخفضة وثابتة من الأداء النفسي الطبيعي، والذي يتعد بمقدار انحراف معياري (١) على الأقل عن الأفراد المنكوبين المتكيفين، وتوصل بونانو إلى أن واقع الدراسات السابقة أثبت أن نسبة أفراد هذا المسار يمثلون نسبة تتراوح ما بين (٥٪ إلى ١٠٪) من الأفراد المنكوبين، (Bonnano et al, 2008, p660).

إستراتيجيات لبناء المرونة النفسية:

وهناك إستراتيجيات لبناء المرونة النفسية في مواجهة أحداث الحياة الضاغطة، حيث تذكر رابطة علم النفس الأمريكية عشر طرق لبناء المرونة النفسية:

- ١- إقامة روابط مكثفة مع الآخرين.
- ٢- تجنب رؤية الأزمات على أنها مشكلات لا سبيل للتخلص منها أو التغلب عليها.
- ٣- تقبل التغيير واعتباره جزءًا متضمنًا بنويًا للحياة.
- ٤- اندفع بالتحريك صوب هدفك.
- ٥- اتخذ قرارات حاسمة أو قاطعة .
- ٦- تلمس كل الفرص التي تدفعك باتجاه استكشاف ذاتك.
- ٧- تبني رؤية أو نظرة إيجابية لذاتك.
- ٨- ضع الأمور أو الأشياء في سياقها أو حجمها الطبيعي.
- ٩- لا تفقد الأمل وكن مستبشرًا وملتمسًا للخير فيما هو قادم.
- ١٠- اعني بنفسك (الجمعية الأمريكية للطب النفسي، ترجمة سعيد أبو حلاوة، ٢٠٠٠، ص ٤، ٥).

وتكمن أهمية هذه الإستراتيجيات القائمة على المحافظة أو البقاء والتحسين من مستوى الانفعالات الإيجابية والتي يتصف بها الأفراد المرنون، فقد أوضحت العديد الدراسات أن الانفعالات الإيجابية لها الأثر الجيد يفى مواجهة العديد من الظروف الضاغطة (يحي عمر شعبان شقورة، ٢٠١٢، ص ٢٥).

ومن خلال ما تم عرضه نكون قد تعرفنا على أهم العوامل التي تعزز المرونة النفسية عند الفرد، ونلاحظ أنها متمركزة حول الفرد وأسرته ومجتمعه، بحكم أن الإنسان كائن اجتماعي لا يستطيع العيش بمفرده، ولا يستطيع أن يكون شخصية ما دون توفر هذه العوامل الأساسية والتي من الممكن تنميتها من خلال إستراتيجيات معينة.

صفات الأفراد ذوي المرونة النفسية:

١. الصبر: يعد الصبر من أهم الركائز والدعائم التي يجب أن يتحلى بها كل مسلم يريد أن يحقق السعادة والسكينة لنفسه في الدنيا والآخرة، لذلك فقد أمر الله عباده بالصبر

وحدث عليه في العديد من الآيات في القرآن الكريم، قال تعالى: ﴿يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا
 أَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: ١٥٣)، وقال عز وجل:
 ﴿لَتُبْلَوُنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعُنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ
 قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ
 عَزْمِ الْأُمُورِ﴾ (آل عمران: ١٨٦).

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالرؤية والاتزان الانفعالي وعدم
 التسرع أو الثورة أو التهيج أو شدة الغضب، وهو القادر على الانتظار وعلى الاستقامة
 والاستمرار فيها، وهو الذي يتوكل على الله عز وجل (العيسوي، ١٩٩٨، ٢٢٠).

وهذا الصبر يعلم الإنسان المثابرة على العمل، وبذل الجهود لتحقيق أهدافه العملية
 والعلمية، حيث إن معظم أهداف الإنسان في الحياة تحتاج إلى الكثير من الجهد والوقت حتى
 يتمكن من بلوغها وتحقيقها، لذلك كانت المثابرة على بذل الجهد والصبر على معاناة العمل
 والبحث من الصفات المهمة الضرورية لبلوغ النجاح وتحقيق الأهداف، قال عز وجل: ﴿إِنْ
 يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا
 بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ﴾ (الأنفال، ٦٥).

والصبر والمثابرة مرتبطان بقوة الإرادة، فالشخص الصابر قوي الإرادة لا تضعف عزيمته ولا
 تثبط همته مهما لقي من مصاعب وعقبات، وبقوة الإرادة يتمكن الإنسان من تحقيق إنجازاته
 وتحقيق الأهداف العالية (نجاتي، ٢٠٠٥: ٢٩٩).

ويعد الصبر من أهم الدعائم التي يجب أن يتحلى بها الإنسان صاحب الشخصية المرنة،
 والذي يريد أن يصل إلى السعادة والرضا في الدنيا والآخرة (حسان، ٢٠٠٨: ٢٥).

وقد جاء الإسلام يربي في المؤمن روح الصبر عند البلاء، لقوله عز وجل: ﴿وَالصَّابِرِينَ فِي
 الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ﴾ (البقرة: ١٧٧).

٢. التسامح: وهو التغلب على نزوع النفس من المكابرة والإصرار على الخطأ، وأعظم
 أبواب الاعتذار وأجلها هو مداومة المسلم على الاعتذار وطلب العفو والصفح من ربه
 جل وعلا، وهو ما يسمى بالتوبة والإنابة، والقدرة على العفو هي طاقة نفسية لا توجد

عند الكثيرين، وهذه الطاقة لا تكون بسبب ضعف أو نقص، ولكن ترافق القدرة على الانتقام وعلى الرغم من ذلك يعفو عن ظلمه أو سبب له أذى، ولقد حثنا الله تعالى على الصفح والتسامح في العديد من الآيات، فقال عز وجل: ﴿فَاصْفَحْ عَنْهُمْ وَقُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ﴾ (الزخرف، ٨٩).

وقال أيضاً: ﴿فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ﴾ (آل عمران، ١٥٩).

وفي هذا الإطار يرى (wolin,1993) أنه يمكن تحديد مؤشرات مرونة الأنا وذلك من خلال السمات الشخصية المميزة للأشخاص ذوي المرونة العالية والتي تشمل:

١- الاستبصار: وهي قدرة الشخص على قراءة وترجمة المواقف والأشخاص، وتشمل القدرة على التواصل البين-شخصي، علاوة على معرفة كيفية سلوك الفرد ليكون متناسباً مع المواقف المختلفة، ما يجعله يفهم نفسه ويفهم الآخرين.

٢- الاستقلال: ويشمل بعد الاستقلال عمل توازن بين الشخص والأفراد الآخرين المحيطين به، كما يشمل كيفية تكيفه مع نفسه بحيث يعرف ما له وما عليه، وأن الشخص المستقل هو الذي يقول بوضوح (لا) عندما يكون مناسباً أكثر مما يكون عليه من كونه متساهلاً وبسيطاً في حالة مواجهة الحدث، وأن الاتجاه الإيجابي والمتفائل للشخص المستقل يكون حاضراً دائماً، ويكون مرتبطاً بالفروق الفردية فيما بين الأشخاص والقدرة على مواجهة تلك الأحداث.

٣- الإبداع: ويشمل الإبداع إجراء خيارات وبدائل للتكيف مع تحديات الحياة، بل وأكثر من ذلك الاندماج في كل الأشكال السلوكية السلبية (تحدي المصاعب والمخاطر)، وأن الأفراد من ذوي المرونة العالية يمكنهم أن يتخيلوا توالي الأحداث لديهم، حيث يمكنهم صناعة واتخاذ القرار في مواجهتها.

٤- روح الدعابة: وتعتبر روح الدعابة الجانب المضيء من الحياة لدى الشخص المرن، حيث تمثل القدرة على إدخال السرور على النفس، وإيجاد المرح اللازم للبيئة المحيطة به، وهذا ما يعتبر خاصية أو سمة مميزة للأفراد المرنين الذين يجيدون فن التعامل في

الحياة لمواجهة مواقفها المختلفة، إن روح الدعابة تدعم تكون وجهة نظر جديدة تكون أقل مخاطرة في مواجهة تحديات الحياة والتأقلم مع الظروف القاسية والأكثر صعوبة.

٥- المبادأة: وتتضمن قدرة الشخص على البدء في تحدي الأحداث ومواجهتها، وذلك بعد دراسة سريعة وصحيحة تمثل قدرة الفرد على الحدس؛ أي الإحساس بإدراك النتائج الإيجابية الصحيحة والسريعة.

٦- تكوين العلاقات: وتشمل قدرة الفرد المرن على تكوين علاقات إيجابية صحيحة وقوية من خلال قدرته على التعامل النفسي والاجتماعي والعقلي البين-شخصي مع من يحيطون به، كما تشمل قدرته على التواصل مع ذاته.

٧- القيم الموجهة (الأخلاق): وتشمل البناء الخلقى والروحاني الصحيح للشخص المرن، والتي تتضمن قدرته على تكوين مفاهيم روحانية وتطبيقها من خلال تعامله مع أفراد مجتمعه ومع خالقه ليكون شخصًا متمنًا بإدراكات روحانية وخلقية في حياته العامة والخاصة (الخطيب، ٢٠٠٧: ١٠٦٠-١٠٦١).

٨- القدرة على تقبل النقد والتعلم من الأخطاء: يحتاج الإنسان إلى أن يستمع لانتقادات الغير، فالإنسان معرض أن يخطئ دون أن يشعر بالخطأ، كما أن الإنسان يحتاج إلى آراء الغير، فالإنسان السوي يحتاج أن يتعلم تقبل النقد دون أن يشعر بجرح الشعور، فالشخص الناضج العاقل الذي يتمتع بمرونة عالية يستفيد من كل ما يوجه إليه من انتقادات، أيًا كان مصدرها، ويكون مستعدًا أن يقيم الموقف، فيقبل ما يراه صوابًا أو يعدل فيه أو يرفض ما لا يستريح إليه (حبيب، ١٩٩٥: ٢٦-٢٧).

٩- القدرة على تحمل المسؤولية والقيام بها: إن الإنسان السوي يتحمل المسؤولية بجدية، ويحققها دون إهمال، والشخص الناضج المرن يتدرب على مواجهة الخوف بواقعية، وبذلك يستطيع أن يعالج التردد، ويقوم بحمل المسؤولية وخاصة الجديدة، ويكون قادرًا أن يخطط للمستقبل، فالقدرة على حمل المسؤولية دليل على قدرة الإنسان على التكيف مع الوضع الجديد (حبيب، ١٩٩٥: ٢٨).

١٠- القدرة على اتخاذ القرارات المناسبة بنفسه: إن إحساس الإنسان بالالتزام والمسؤولية يدفعه أن يدرس كل موقف بدقة، وأن يصدر القرار المناسب في وقته دون تردد، فالإنسان الذي لديه قدر من المرونة النفسية له القدرة على أن يصدر قراراته بنفسه (حبيب، ١٩٩٥: ٢٩-٣٠).

أنواع دراسات المرونة النفسية:

يمكن تصنيف دراسات المرونة إلى أنواع مختلفة حسب معايير متنوعة، فيمكن تصنيفها حسب منهج الدراسة المستخدم (نوعي، أو كمي)، وحسب أهداف الدراسة، وحسب نوع العينات المستخدمة، ومن ضمن التصنيفات ما قامت به دراسة ماستن ورايت (Masten and Wright, 2009, P.213)، من تصنيف لدراسات المرونة حسب التطور التاريخي لها:

- ركز الصنف الأول من دراسات المرونة على الوصف، واستثمار ذلك في تحديد وقياس المرونة؛ لتحديد الفرق بين أصحاب الأداء الجيد والضعيف في سياق المواقف الخطرة بأنواعها المختلفة؛ لذلك فقد ركزت هذه الدراسات على اكتشاف درجة الاتساق بين الصفات، والمصادر، والعلاقات، وعوامل الحماية التي تنتبأ بالمرونة، وترى (ماستن ورايت) أن هذا النوع من الدراسات اكتسب قوة بقاء مقابل الأصناف الأخرى من دراسات المرونة التالية لها.

- انتقل الصنف الثاني من مرحلة وصف العوامل والمتغيرات المرتبطة بالمرونة إلى التركيز على العمليات المؤدية لها، وهذا الصنف من الأبحاث استمر على الرغم من تزايد الانتباه إلى العمليات الحيوية العصبية الظاهرة في الصنف الرابع من الدراسات.

- أما النوع الثالث من الدراسات فقد ركز على البرامج العلاجية والوقائية التي تعمل على تنمية المرونة.

- أما الصنف الرابع من الدراسات فهدف إلى إنجاز تقدم سريع في دراسة الجينات والنمو العصبي؛ لفهم أفضل للعمليات المعقدة التي تقود إلى المرونة.

أما ريشاردسون (Richardson, 2002, P.308)، فقد صنف دراسات المرونة إلى ثلاثة اتجاهات، شملت الصنف الأول والثاني من دراسات المرونة عند ماستن ورايت، بالإضافة إلى الاتجاه الذي يجعل المرونة تمثل الطاقة التي تدفع الفرد إلى التطور الإيجابي من خلال مواقف الشدة والمواقف الضاغطة؛ وبذلك فإن هذا الاتجاه من الدراسات يرتبط بالمعرفة الميتافيزيقية في تعريفه للمرونة.

ولا يعني التصنيف السابق أو غيره من التصنيفات أنه لا بد لدراسات المرونة أن تتبع صنفًا واحدًا من هذه الدراسات، بل يمكن لدراسة واحدة أن تتبع أكثر من صنف، معتمدة في ذلك على طبيعة الدراسة وأهدافها.

مقومات المرونة النفسية:

- ١- تنمية الكفاية، وهي تنمية قدرات الفرد العقلية والجسمية والاجتماعية، بحيث تصل إلى درجة المهارة والكفاية وتساعد الفرد على التوافق مع متطلبات الحياة المختلفة.
- ٢- القدرة على التعامل مع العواطف: وهو نمو قدرة الفرد على ضبط انفعالاته وعواطفه بحيث يتعامل معها بمرونة، ويعي عواطفه لضبطها في المواقف التي تتطلب ذلك، ويفسح له المجال بالتعبير حيثما يتطلب الأمر.
- ٣- تنمية الاستقلالية الذاتية: بمعنى أن يعتمد الفرد على نفسه في إصدار قرارات تتعلق بمستقبله وحياته، وفي نفس الوقت يستمع إلى نصائح الآخرين وخاصة الوالدين وكل من يخصه، ويحاول أن يستخلص منها ما يتماشى مع ذاته.
- ٤- تبلور الذات: وهو نمو قدرة الفرد على فهم نفسه وذاته وإمكاناته والعمل على تنميتها، ويضع ذاته ضمن إطار معين بحيث يتلاءم مع الواقع، والشعور الواضح لشخصيته وتأثيرها على كل من يحيط به.
- ٥- نضج العلاقات الشخصية المتبادلة: وهي نمو قدرة الفرد على إقامة العلاقات الشخصية والاجتماعية بحيث تصبح متحررة من الاندفاعات، وزيادة القدرة على التفاعل والاستجابة بطريقة لها علاقة باستجابة الآخرين وتكون مرنة (حسان، ٢٠٠٨، ٧٢).

ثمرات المرونة النفسية

أولاً: الصحة النفسية:

ومن ثمرات المرونة تحقيق الصحة النفسية الجيدة، وتعرف الصحة النفسية بأنها "النضج الانفعالي والاجتماعي وتوافق الفرد مع نفسه ومع العالم حوله، والقدرة على تحمل مسؤوليات الحياة ومواجهة ما يقابله من مشكلات، وتقبل الفرد حياته والشعور بالرضا والسعادة" (الزهراني، ٢٠٠٠، ٣٣١)، وقد عرفت منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥، ٢٦)، الصحة النفسية بأنها "حالة من العافية التي يحقق فيها الفرد قدراته، ويمكن أن يتغلب على الإجهادات العادية في الحياة، ويمكن أن يعمل بإنتاجية مثمرة، ويكون قادرًا على المساهمة في مجتمعه".

وترتبط سمة المرونة بالصحة النفسية إذ إن هناك بعض المؤشرات للصحة النفسية السليمة أو التوافق، ومنها أن يتصف بالمرونة حيث يكون متوازنًا في أمور حياته ويتعد عن التطرف في الحكم على الأمور واتخاذ القرارات، ويساير الآخرين في بعض المواقف على وفق قناعته التي

تتطلب نهجًا ديمقراطيًا، وأن الشخص المعتدل هو الشخص القادر على التعايش مع الاختلاف واحتماله دون الانغلاق على مجموعة خبراته أو تصوراته (مجيد، ٢٠٠٨، ١٥١).

وتفيد جودة (٢٠١١، ٤٠)، بأن المرونة هي إحدى سمات السلوك السوي، فالشخص السوي هو القادر على إيجاد البدائل وتعديل سلوكه والاستجابة للظروف المتغيرة، ويجد دائمًا بدائل للسلوك الذي يفشل في حل مشكلة تواجهه، على عكس المرضى الذين يتصف سلوكهم بالتصلب والنمطية والأحادية.

ويشير (منصور، وآخرون، ٢٠٠٢، ٣١٤) إلى أن الفرد السوي هو "الفرد الذي يتطابق سلوكه مع سلوك الشخص العادي في تفكيره ومشاعره ونشاطه، ويكون سعيدًا ومتوافقًا شخصيًا وانفعاليًا واجتماعيًا".

وأشارت منظمة الصحة العالمية (٢٠٠٥، ٢٧)، إلى أن هناك الكثير من المشاهد والنماذج حول مفهوم الصحة النفسية الإيجابية، ومنها المرونة، حيث يختلف الأفراد بشدة في القدرة على مقاومة المحن والضراء وتجنب الانهيار عند مجابهة الضوائق، ولا تعد جميع الاستجابات نحو الضوائق مرضية، وربما تستخدم كآليات مقاومة، ولقد تصور (روتر) أن المرونة نتاج البيئة أو العرف، وأنها عملية متداخلة يمكن أن تعدل العوامل الواقعية من استجابات الشخص للمخاطر البيئية، ولذا فالنتيجة ليست دائمًا مضرّة، وربما تصبح العوامل الواقعية قابلة للكشف عن مواجهة الضوائق، أي المحن والشدائد.

ثانيًا: النظرة الإيجابية للحياة:

كلما كان الإنسان مُتَحَلِّيًا بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضًا مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، لأنها سبب في العمل والحركة، وعامل في الفاعلية والعزم، فالنظرة إلى الأشياء عند الفرد المسلم ينبغي أن تتسم بالإيجابية التي لا تعرف إفراطًا ولا تفريطًا، مثل هذه النظرة المعتدلة ستمكّنه من التفاعل مع الواقع بثقة وحزم، وفاعلية وعزم؛ لأنه يدرك أنه هو الصانع للأحداث، والمؤثر في الوقائع، وأن عليه تقديم العمل الصائب ليحصل على أحسن النتائج، أما إذا تخلفت النتائج فسيكون مطمئنًا راضيًا بقضاء الله وقدره (الأحمدي، ٢٠٠٧، ٣٥).

ثالثًا: الاستمرارية في العطاء:

إن العمل المتقطع، لا يؤتي ثمرته، وإن العمل المتكرر يورث الكآبة، والإنسان المرن يكتسب استمرارية لا تعرف الانقطاع، وعمله لا يعرف الكآبة والملل، فهو يواصل العمل بهمة وحماس، وروح وإتقان في عطاء متجدد، وما ذلك إلا أنه مرن في استخدام وسائله، فهو دائم التنقل بين وسيلة وأخرى، وهذا النبي صلى الله عليه وسلم يواصل هذه الاستمرارية في تنوع وسائله وأساليبه، فإن الرسول صلى الله عليه وسلم دعا سرًا وجهرًا وسلمًا وحرثًا، وجمعًا وفردًا، وسفرًا وحضرًا، كما أنه عليه الصلاة والسلام قص القصص، وضرب الأمثال، واستخدم وسائل الإيضاح بالخط على الأرض وغيره، كما رغب وبشر، ورهب وأندر، ودعا في كل آن، وعلى كل حال وبكل أسلوب مؤثر فعال (الأحمدي، ٢٠٠٧، ٣٧).

رابعًا: الاتصال الفعال:

إن الإنسان منذ ولادته في هذه الحياة، وهو يقوم بعملية اتصال أراد ذلك أو لم يُرد، وهذا الاتصال هو الذي يكون العلاقات الإنسانية، والفرد منا يربط مدى نجاحه وفشله بمدى نجاح وفشل علاقاته الإنسانية ويمكن القول إن نجاح الفرد أو فشله يرتبط بمدى نجاح أو فشل علاقاته الإنسانية، وبالتالي بمستوى اتصاله الإنساني بالآخرين، وعن هذا الاتصال ينجم تفاعل الشخص مع محيطه، والإنسان المرن يمتلك خاصية الاتصال الفعال، وما ذلك إلا لأن الإنسان المرن لديه القدرة على تقبل الآخرين وعدم الاصطدام بهم، ومعرفة أحوال المخاطبين له، ويتفاعل معهم بإيجابية، أما الإنسان الذي يفتقد المرونة فهو كثير الاصطدام مع أفكار الآخرين ومشاعرهم، وضعيف القدرة على التفاعل معهم (الأحمدي، ٢٠٠٧، ٣٨).

٢ - ٢ الدراسات السابقة:

تعد الدراسات السابقة مصدرًا مهمًا لدى الباحثة، وعاملاً من العوامل المهمة للإثراء المعرفي، وحرصًا على إثراء هذه الدراسة والوقوف على ما توصل إليه الباحثون من الدراسات حول موضوع الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالبات، فقد تم تتبع الدراسات والأبحاث التي لها صلة بهذا الموضوع، وفيما يلي عرض للدراسات السابقة التي تعرضت لموضوع الدراسة، وذلك بتقسيمها إلى دراسات تناولت المتغير الأول (الذكاء الانفعالي) ودراسات تناولت المتغير الثاني (المرونة النفسية)، وترتيبها في تسلسل زمني من الأقدم إلى الأحدث، وذلك على النحو التالي:

المحور الأول: دراسات تناول الذكاء الانفعالي:

استهدفت دراسة كل من مارثا وجورج (Martha & George, 2001)، الكشف عن أثر الجنس والتحصيل الدراسي والعرق في الذكاء الانفعالي لدى (٣١٩) طالبًا وطالبة من مدرسة إعدادية في مدينة المكسيك وتم استخدام قائمة جرد تدعى قائمة جرد الذكاء الانفعالي المعدلة (Taoia & Burry- Syuck, 1998) لقياس أربعة أبعاد للذكاء الانفعالي (التعاطف - إرادة المشاعر - تدبير العلاقات - الانخراط بها - ضبط النفس)، وأشارت النتائج إلى وجود أثر ضعيف لمتغيري الجنس والتحصيل الدراسي في أبعاد الذكاء الانفعالي (تدبير العلاقات والانخراط بها، ضبط النفس، التعاطف وإدارة المشاعر)، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من تدبير العلاقات والانخراط بها والتحصيل الدراسي وذلك لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في كل من ضبط النفس والتحصيل الدراسي لصالح الإناث.

وأجرى ستوتليمر دراسة (Stottlemyer, 2002)، وعنوان هذه الدراسة (فحص الذكاء الانفعالي في علاقة الإنجاز وتطبيقاته التربوية)، وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب من المرحلة الثانوية من مدارس تكساس، وأدوات الدراسة: قائمة الذكاء الانفعالي وتقييم تكساس للمهارات الأكاديمية، وأشارت النتائج إلى وجود علاقة دالة إحصائية بين مهارات الذكاء والإنجاز الأكاديمي.

كما أجرى حسان (٢٠٠٥م)، دراسة هدفت إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني، ومستوى الطموح ونوعيته لدى طلاب الجامعة، وتكونت العينة من (٣٢٩) طالبًا وطالبة من جامعة جنوب الوادي بمصر، واستخدم الباحث مقياس الذكاء الوجداني: إعداد روفين بار ترجمة صفاء يوسف الأعسر وسحر فاروق عبد المجيد، ومقياس مستوى ونوعية الطموح: إعداد العارف بالله الغندور، ومحمد صبري محمد، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين مكونات الذكاء الوجداني ومستوى الطموح ونوعيته لدى طلاب الجامعة.

كما قام كل من (Mikolajczak, Luminet & Menil, 2006)، بدراسة هدفت إلى التنبؤ بمقاومة الضغوط عبر العلاقة بين سمة الذكاء الوجداني وبعض متغيرات الصحة النفسية (الألكستيميا وهي فقدان القدرة على التعبير الانفعالي، والتفاؤل)، ففي الدراسة الفرعية الأولى كان الهدف التحقق من علاقة الارتباط بين الذكاء الوجداني عبر بعض نتائجه ودرجات مقياس تقرير ذاتي للصحة النفسية والفيسيولوجية، وذلك على عينة مكونة من (٨٠) طالبًا جامعيًا من الجنسين، وفي الدراسة الفرعية الثانية كان الهدف اختبار علاقة الارتباط بين الذكاء الوجداني كمتغير وسيط بين الضغوط والصحة الفسيولوجية والجسمية لدى عينة من (٧٥) طالبًا من الجنسين عبر مؤشرات التفاؤل والأليكستيميا، حيث استخدم مقياس الذكاء الوجداني الصورة المختصرة (Petrides & Furnham, 2001) ومقياسًا مختصرًا لبعض زميلات الصحة النفسية (Brief Symptom Inventory, 1983) ويتضمن أبعادًا للاكتئاب والقلق والفوبيا وبعض الزميلات السيكوسوماتية، ومقياس للصحة الفسيولوجية، وتشير النتائج إلى وجود ارتباط مرتفع الدلالة بين الذكاء الوجداني ومؤشرات الصحة النفسية كما كان متوقعًا، وذلك سلبيًا حيثما كانت اضطرابًا أو إيجابيًا في الحالات أخرى، وكانت هناك ارتباطات مرتفعة مع بعض الأعراض السيكوسوماتية والاكتئاب والفوبيا والوسواس القهري، كما كانت الارتباطات منخفضة وسالبة بين الذكاء الوجداني والميل العدوانية والجسدية، وكانت هناك أيضًا ارتباطات مرتفعة الدلالة بين الذكاء الوجداني ومؤشرات ارتفاع الصحة الفسيولوجية، وظهر الذكاء الوجداني كمتغير يلعب دورًا وسيطًا في ذلك.

واهتمت دراسة سليمان (٢٠٠٨م)، بالتعرف على الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة، وتمثلت عينة الدراسة في (٢١٩) طالبًا وطالبة من طلاب المستوى الثالث بكلية التربية بجامعة الأزهر بغزة، وقد استخدمت الدراسة المنهج الوصفي التحليلي، كما تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس وجهة الضبط، ومقياس الخجل، ومقياس تقدير الذات، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في تقدير الذات لصالح ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي في وجهة الضبط والخجل.

وهدف دراسة سلامة (٢٠١١)، إلى تعرف مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة البكالوريوس والدبلوم المهني التخصصي في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية في أريحا، إضافة إلى تحديد أثر متغيري الجنس والمستوى الدراسي على مستوى الذكاء الانفعالي، وتكونت

عينة الدراسة من (١٤٢) طالبًا وطالبة من طلبة البكالوريوس والدبلوم المهني التخصصي، وطبق عليها مقياس الذكاء الانفعالي الذي اشتمل على (٥٨) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: (إدارة الانفعالات، والتعاطف، وتنظيم الانفعالات، والمعرفة الانفعالية، والتواصل الاجتماعي)، كما أظهرت النتائج أنه توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث ولصالح الذكور، ولم تكن الفروق الدالة إحصائية تبعًا للمستوى الدراسي.

كما أجرى بانبولي وجوبو (Panboli & Gopu, 2011)، دراسة في الهند هدفت إلى الكشف عن مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة تشيناى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٢٤) طالبًا وطالبة من طلاب الجامعة (١٣٨ ذكرًا، ٨٦ أنثى)، منهم (٩٤) من طلبة الدراسات العليا، و(١٣٠) من طلبة السنة الرابعة في مرحلة البكالوريوس، ولتحقيق هدف الدراسة، طبق مقياس الذكاء الانفعالي (BEIS-In) بصورته الهندية، حيث تكون من (٤٠) فقرة موزعة على أبعاد تقويم المشاعر السلبية، وتقويم المشاعر الإيجابية، والصراع الداخلي، والمهارات الشخصية، والمرونة، وتسهيل الانفعالات وتوجهات الأهداف، وأظهرت نتائج الدراسة وجود مستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي لدى أفراد عينة الدراسة ككل، مع وجود فروق في مستوى الذكاء الانفعالي لصالح الطلبة الذكور.

وركزت دراسة سهاد المللي (٢٠١١م)، على معرفة الفروق بين الطلبة المتفوقين والطلبة العاديين في أبعاد الذكاء الانفعالي (Emotional Intelligence) والتحقق فيما إذا كان هناك فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي تبعًا لمتغيري التفوق والجنس (ذكورًا وإناثًا)، ومعرفة الفروق بين الذكور المتفوقين والذكور العاديين، وكذلك الإناث المتفوقات والإناث العاديات، وقد تكونت العينة الكلية لهذه الدراسة من ٢٩٣ طالبًا وطالبة، اختيروا بالطريقة العشوائية من الصف الأول الثانوي في مدارس مدينة دمشق، واستخدم مقياس (Bar-On) المطور للشباب بعد أن أجري له عمليات الصدق والثبات، وكانت أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: وجود فروق جوهرية ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات استجابات الطلبة المتفوقين، ومتوسط استجابات الطلبة العاديين في الأبعاد جميعها لصالح الطلبة المتفوقين باستثناء بعد إدارة الضغوط، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين متوسطات استجابات الطلبة الذكور والإناث من المتفوقين والعاديين في الأبعاد جميعها، وكما أن هناك فروقًا ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٥ بين الذكور العاديين

والذكور المتفوقين في أبعاد الكفاءة الاجتماعية والتكيف والمزاج العام والانطباع الإيجابي، والدرجة الكلية، وذلك لصالح المتفوقين.

في حين هدفت دراسة الجعيد (٢٠١١م)، إلى التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لديهم، وطبقت الدراسة على عينة من طلبة الجامعة تم اختيارها بالطريقة العشوائية الطبقية، بلغت (٦١٦) طالبًا وطالبة منهم (٢١٣) طالبًا و(٤٠٣) طالبات، وقد استخدمت الدراسة مقياسين هما مقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس التكيف النفسي والاجتماعي، وخلصت الدراسة إلى مجموعة من النتائج أهمها: أن درجة الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة كانت متوسطة، كما أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية إيجابية ودالة إحصائيًا بين أبعاد الذكاء الانفعالي مجتمعة من جهة والتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة الجامعة من جهة أخرى، وقد فسرت مجتمعة ما نسبته (٨٢%) من التباين في متغير التكيف النفسي والاجتماعي، وأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الذكاء الانفعالي تعزى للنوع الاجتماعي، ووجود فروق في التكيف النفسي والاجتماعي تعزى للنوع الاجتماعي ولصالح الإناث، ودلت النتائج أيضًا على وجود فروق في درجة الذكاء الانفعالي والتكيف النفسي والاجتماعي، بين طلبة السنة الثانية وطلبة السنة الثالثة ولصالح طلبة السنة الثانية، وبين طلبة السنة الثالثة والرابعة في التكيف النفسي والاجتماعي ولصالح طلبة السنة الرابعة.

وقام كل من (Armstronga, Galliganb & Critchleyb, 2011)، بدراسة هدفت إلى فحص العلاقة الارتباطية لأبعاد الذكاء الانفعالي الستة في التنبؤ بالمرونة النفسية وأحداث الحياة السلبية المتعددة، وقد تكونت عينة الدراسة من عدد (٤١٤) فردًا راشدًا، وقد تراوحت أعمارهم ما بين (٢٤ - ٥٨) عامًا، وقد طبق على أفراد العينة عدد من أدوات القياس النفسي وهي: مقياس الذكاء الانفعالي/ الوجداني، ومقياس الضغوط النفسية، ومقياس أحداث الحياة الضاغطة، وبعد تحليل بيانات الدراسة إحصائيًا توصل الباحثون إلى نتائج تشير إلى ارتباط الذكاء الوجداني وأبعاده إيجابيًا بالمرونة النفسية والتنبؤ بها لدى أفراد العينة الدراسة، كما تبين أن أحداث الحياة الضاغطة قد ارتبطت سلبًا بالذكاء الوجداني وأبعاده، حيث إن الأفراد ذوي الذكاء الانفعالي/ الوجداني المرتفع تبين لديهم أحداث حياة ضاغطة أقل.

كما اهتمت دراسة Joyner (٢٠١١م) بالتعرف على الأسباب التي كانت وراء إدراج الذكاء الوجداني في البرامج المتطورة لطلاب ماجستير إدارة الأعمال بجامعة شرق إنديانا بالولايات المتحدة الأمريكية، كما استخدمت الباحثة منهج دراسة الحالة في إجراء الدراسة، وأسفرت الدراسة عن مجموعة من النتائج من أهمها؛ أن أهم الأسباب التي كانت وراء إدراج الذكاء الوجداني في البرامج المتطورة لطلاب ماجستير إدارة الأعمال بجامعة شرق إنديانا، تتمثل في: أنه يساعد على تحسين وتطوير القدرة على التفكير والتخطيط والقيادة بطرق مختلفة، وخلق بيئة عمل متكاملة كما أنه يهيئ الطلاب للخروج إلى بيئة العمل الفعلي، ولكن يجب توفير الخبراء المختصين الذين سيقومون بتدريب الطلاب ووضع خطط العمل لهذا المشروع الذي سيخرج لنا قادة المستقبل وصانعي القرار.

وأجرى برهومي (٢٠١٢)، دراسة في الجزائر هدفت إلى المقارنة بين الذكاء الوجداني ومستوى الطموح لدى الطلبة المبصرين والطلبة المكفوفين، وكذلك هدفت إلى مدى الاختلاف بين الذكاء الوجداني لدى الطلبة المبصرين والمكفوفين باختلاف الجنس (إناث وذكور)، والفئة العمرية (شباب، وكهول)، وفيما يتعلق بالسن، فنحن لم نشترط سنًا محددة، وذلك لإمكانية أن يعيد الطالب الكفيف السنة الدراسية لأكثر من مرة نتيجة ظروفه الخاصة، وكذلك هدفت إلى التعرف على الفرق بين علاقة الذكاء الوجداني بمستوى الطموح لدى الطلبة المبصرين والطلبة المكفوفين ونسبة التأثير والتباين المفسر للذكاء الوجداني على المتغيرات السابقة: (الجنس والسن)، تكونت عينة الدراسة من (٦٠) طالبًا وطالبة اختيروا من ١٦ جامعة في الجمهورية الجزائرية خلال السنتين ٢٠٠٤/٢٠٠٥، و ٢٠٠٥/٢٠٠٦، ولتحقيق أهداف الدراسة، استخدم مقياس الذكاء الوجداني المعد من قبل الدردير والمكون من (٨٨) فقرة، بالإضافة إلى مقياس مستوى الطموح المعد من قبل الباحث والمكون من (٥٠) فقرة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الوجداني باختلاف الحالة (كفيف، ومبصر)، والجنس، والسن، وكذلك أظهرت علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني ومستوى الطموح عند كل من المكفوفين والمبصرين. كما اهتمت دراسة رزيقة (٢٠١٤)، إلى محاولة الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي وتكونت عينة الدراسة من (٩٠) طالبًا وطالبة اختيروا بطريقة عشوائية بسيطة وطبق عليهم مقياس العلوان (٢٠١١) للذكاء الانفعالي والمكون من (٤١) فقرة وكذلك مقياس معوض وعبد العظيم (٢٠٠٥) لمستوى الطموح.

المحور الثاني: دراسات تناولت المرونة النفسية:

قام كل من (Legault, Anawati & Flynn, 2006)، بدراسة هدفت إلى التعرف على العوامل المعززة للمرونة النفسية لدى الشباب المراهقين، وذلك من خلال بناء نموذج تنبؤي للتكيف النفسي، وتعريف مصطلح القلق والعدوان النفسي، وقد تكونت عينة الدراسة من عدد (٢٢٠) فردًا مراهقًا، والذين تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١٤-١٧ عامًا بكندا، وقد توصلت نتائج الدراسة إلى ارتباط المرونة النفسية إيجابيًا بالتوافق النفسي لدى الأفراد من المراهقين.

وهدف دراسة مارتن ومارش (Martin and Marsh, 2006) إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية الأكاديمية وبعض العوامل التربوية والنفسية، وتكونت عينة الدراسة من (٤٠٢) طالب من المدارس الثانوية الأسترالية (٧٢% إناث - ٢٨% ذكور) تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين ١١ إلى ١٢ سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة الأكاديمية (مارتن, 2005, Martin) ومقياس العوامل التربوية النفسية المرتبطة بالمرونة الأكاديمية، وأسفرت النتائج عن أن هناك خمسة عوامل (تمثل نموذجًا لتفسير المرونة) يمكن من خلالها التنبؤ بالمرونة الأكاديمية وهي الفاعلية الذاتية، والتحكم والتخطيط، والقلق المنخفض، والمثابرة كما أظهرت النتائج أن المرونة الأكاديمية يمكن أن تساهم في التنبؤ بثلاث نتائج تربوية ونفسية وهي المتعة المدرسية ودرجة المشاركة الفية وتقدير الذات.

وأجرى أهيم (AHEM, 2007)، دراسة هدفت إلى استكشاف العلاقة بين الخصائص الشخصية ومستويات الإجهاد، والسلوكيات المخفوفة بالمخاطر العالية وبين مستويات المرونة لدى الطلاب المراهقين بالكليات، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٦) طالبًا وطالبة بالتساوي من طلاب كلية المجتمع، تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (١٨-٢٠) سنة، واشتملت أدوات الدراسة على استمارة البيانات الديموغرافية، ومقياس الإجهاد المتصور (HILL ET AL, 2005)، واستبيان السلوك الصحي (HIBBARD ET AL, 1989) ومقياس المرونة (WAGNILD AND, YOUNG, 1993)، وأسفرت نتائج الدراسة عن ارتفاع السلوكيات المخفوفة بالمخاطر لدى المراهقين وخاصة الطلاب الأمريكيين من أصول أخرى، وأن الإناث أكثر عرضة للسلوكيات الخطرة اليومية من الذكور، كما أظهرت النتائج وجود علاقة عكسية

بين الإجهاد والخصائص الشخصية، وارتفاع مستويات التوتر لدى الطلاب المعرضين للإجهاد، كما أشارت النتائج إلى علاقة عكسية بين الإجهاد والمرونة لدى بعض الطلاب في حين أظهرت البعض الآخر مرونة عالية أثناء الأحداث المجهدة، وبوجه عام جاءت نتائج الدراسة غير متسقة مع نتائج الدراسات السابقة.

كما أجرى عثمان (٢٠٠٩م)، دراسة هدفت إلى التعرف على المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، وقد توصلت الدراسة إلى إبراز مدى خطورة وتأثير أحداث الحياة الضاغطة على الشباب الذي هو في حاجة ماسة إلى تكثيف الجهود لتنمية ورفع مستوى كفاءته، حيث أوضحت نتائج الدراسات معدلات مرتفعة من الأحداث الضاغطة التي يمر بها الشباب سواء في بيئته الأكاديمية، أو في وسط أسرته، أو في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه ككل، فالمرحلة العمرية التي يمر بها تفرض عليه متطلبات عديدة حيث تأكيد الذات وتوكيد الإمكانيات.

وأجرت كولينس (COLLINS, 2009) دراسة هدفت إلى التعرف على تأثير الأمل والإدراك على العلاقة بين تجارب الحياة والمرونة النفسية لطلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٠) فردًا (٨٣.٢% إناث و١٦.٨ ذكور) من طلاب جامعة ولاية تكساس، وتراوحت أعمارهم ما بين (٢٤ - ٢١) سنة، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة النفسية (FIRBORG, 2006)، واستبيان المعلمات الديمغرافية، وأسفرت نتائج الدراسة عن أن الأمل والإدراك يرتبطان بشكل كبير وإيجابي على حد سواء مع المرونة النفسية، ولأن الأمل يعمل كوسيط بين أحداث الحياة والمرونة، وأن قوة الأمل بغض النظر عن أحداث الحياة السلبية ارتبطت بدرجة كبيرة وإيجابية مع المرونة النفسية، كما أظهرت النتائج وجود ارتباط موجب بين الإدراك المنظم للفرد ويقظة العقل وبين المرونة النفسية.

وقامت سبيغت (SPEIGHT, 2009)، بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين الكفاءة الذاتية والمرونة والتحصيل الدراسي بين الطلاب الأمريكيين الأفارقة المراهقين، وتكونت عينة الدراسة من (١٢١) فردًا (٧٩ أنثى، و٤٢ ذكرًا) من الصف السابع حتى الصف الحادي عشر، من منطقتين حضريتين، وتكونت أدوات الدراسة من استبيان البيانات الديمغرافية،

ومقياس الكفاءة الذاتية (AND SCHWARZER, 1992 JERUSALEM)، ومقياس المرونة النفسية (WAGNILD AND YOUNG)، ومقياس الأبوة والأمومة (الوالدية)، بالإضافة إلى ذلك هناك ارتباط طردي وموجب كبير بين دور نموذج الدعم الوالدي الفعال وبين الإنجاز الأكاديمي والكفاءة الذاتية والقدرة على التكيف لدى الأبناء، ومن المرجح أن تقوم المرونة والوالدية الفعالة بدور العوامل الوقائية للطلاب الأمريكيين الأفارقة في المناطق الحضرية.

وقام لوانج (Long, 2011)، بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة بين مستوى التدين والقيم الروحية وبين المرونة النفسية لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٣٧٥) من طلاب الفرقة الأولى بأقسام علم النفس (٣٥٣ أنثى، و٢٢ ذكراً) واشتملت أدوات الدراسة على استبانة البيانات الديمغرافية، ومقياس التدين والقيم الروحية متعدد الأبعاد (المعهد الوطني للشيخوخة، ١٩٩٩) ومقياس المرونة النفسية (WAGNILD AND YOUNG, 1993)، وأسفرت النتائج عن وجود ارتباط دال إحصائياً بين المستويات العليا من التدين والممارسات الروحية عند الطلاب بالمستويات العليا من المرونة النفسية، وهذه النتائج جاءت مؤكدة لطبيعة تخصص علم النفس الذي تنتمي إليه عينة البحث والذي يركز على جوانب القوة عند الفرد بينما لا توجد علاقة إيجابية بين التدين التنظيمي (المرتبط بشكل منظم بجماعة دينية) والمرونة النفسية، كما بحثت دراسة ميشال (Michael T, 2011)، العلاقات بين مقياس المرونة الشخصية والمرونة بين الشخصية (داخل الشخص نفسه) والصحة العقلية من ناحية والتكامل الأكاديمي والاجتماعي كمحددات للمثابرة الأكاديمية من ناحية أخرى، وضمت الدراسة عينة من الطلاب من جامعتين بالغرب الأوسط (ن = ٦٠٥) أثناء العالم الأكاديمي (٢٠٠٧-٢٠٠٨)، باستخدام تحليل الانحدار المتتابع، وتوصلت الدراسة إلى أن عوامل المرونة من داخل الفرد ساهمت في توضيح التغيير في المعدل الأكاديمي التراكمي بالإضافة إلى الاستعداد والتحصيل وعلاوة على ذلك وجدت علاقة ارتباطية بين عوامل المرونة الشخصية والتي هي داخل الشخص والصحة العقلية، واختتمت الدراسة بتوصية البحث في مفهوم المرونة في علاقتها بالصحة داخل الجامعة والمرونة الأكاديمية.

وقام آل شويل (٢٠١٢)، بدراسة الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة.

وبهدف التعرف على الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من طلاب جامعة الباحة في متغيري تقدير الذات واتخاذ القرار، ومدى تأثير تلك الفروق بمتغير النوع

(ذكورًا، إنثاءً) تكونت عينة الدراسة الكلية من (٢٧٦) طالبًا وطالبة من طلاب كلية التربية بجامعة الباحة (١٠٧ ذكور، ١٦٩ أنثى)، واستخدم الباحث المقاييس التالية: مقياس المرونة النفسية الغيجابية، ومقياس تقدير الذات، ومقياس اتخاذ القرار (إعداد الباحث) وكانت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الذكور والإناث في المتغيرات الثلاثة: المرونة النفسية الإيجابية وتقدير الذات واتخاذ القرار، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية من الطلاب في متغير تقدير الذات في اتجاه مرتفعي المرونة النفسية الإيجابية.

وقامت المالكي (٢٠١٢)، بدراسة فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على إستراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى، وهدفت الدراسة إلى الكشف عن فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على إستراتيجيات المرونة لزيادة المرونة النفسية لدى طالبات جامعة أم القرى، بلغت عينة الدراسة (١٨٩) طالبة من طالبات المستوى الأول والثامن من كلية الآداب والعلوم الإدارية بجامعة أم القرى، وكانت الأدوات: تم استخدام أداتين من إعداد الباحثة، وهما: استبانة مرونة الأنا الإيجابية، والبرنامج الإرشادي لزيادة مرونة الأنا، وتوصلت النتائج إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بمتوسط درجات الطالبات على مقياس المرونة الإيجابية بمجال واحد فقط هو مجال الاعتناء بالنفس لصالح تخصص العربي بالنسبة لمتغير (التحصيل الدراسي)، كما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية في كل المجالات التالية: مجال تقبل التغيير، واكتشاف الذات، واتخاذ القرارات الحاسمة لصالح المستوى الثامن بالنسبة لمتغير (المستوى الأكاديمي)، كما وجدت فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد العينة على استبانة مرونة الأنا في الاختبار القبلي والبعدي في صالح درجات الاختبار البعدي؛ ما يعني قدرة البرنامج الإرشادي وفاعليته في زيادة مرونة الأنا لدى عينة الدراسة.

أجرى منصور (٢٠١٦)، دراسة عن المرونة النفسية والعصبية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل، ويهدف البحث إلى: فحص تأثير مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما على المرونة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة، وتكونت العينة الأساسية من (٢٩٨) طالبًا بقسم التربية الخاصة بكلية التربية جامعة الطائف، وكانت أدوات البحث هي: الباحث بتطبيق الاختبارات التالية: مقياس المرونة النفسية

إعداد (الباحث)، ومقياس العصائية إعداد (الباحث)، ومقياس الشفقة بالذات واستبيان الأساليب الوجدانية، وأسفرت نتائج البحث عن التالي: عدم وجود فروق دالة في المرونة النفسية تعزى إلى مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما، وجود فروق دالة إحصائياً بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية في كل من العصائية والشفقة بالذات وأبعاد الأساليب الوجدانية.

كما قامت حنان إبراهيم (٢٠١٦)، بدراسة فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية، هدفت الدراسة إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية، وتستخدم هذه الدراسة المنهج التجريبي، وتتكون عينة الدراسة من ٥٠ طالبة في الصف الأول الثانوي مقسمة إلى ٢٥ طالبة في المجموعة الضابطة و ٢٥ طالبة في المجموعة التجريبية، واستخدمت مقياس المستوى الاجتماعي والاقتصادي للأسرة ومقياس المرونة النفسية (إعداد الباحثة)، وبرنامج تنمية الكفاءة الوجدانية (إعداد الباحثة)، ومقياس الكفاءة الوجدانية (إعداد عبد الموجود عبد السميع فرحان)، وكانت من نتائج الدراسة: لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي لمقياس المرونة النفسية لدى أفراد المجموعة الضابطة، توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمقياس المرونة النفسية في اتجاه المجموعة التجريبية.

وأجرى أبو زيد (٢٠١٧)، دراسة فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وهدف البحث الحالي إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، وتكونت العينة من ١٥ تلميذاً من الذكور ذوي صعوبات التعلم بمدينة الرياض من تلاميذ المرحلة المتوسطة في المدى العمري من (١٣ - ١٥) سنة، بمتوسط (١٣ - ٤٥) سنة، وانحراف معياري (٠,٤٢٩)، وتم تقسيمهم إلى مجموعة تجريبية عددها ٨ تلاميذ ومجموعة ضابطة عددها ٧ تلاميذ، وتم التحقق من التجانس بين المجموعتين في العمر والكفاءة الذاتية والمرونة النفسية.

المنهج: استخدم الباحث المنهج التجريبي، واستخدم الباحث مقياس كفاءة الذات العامة، إعداد/ الباحث، وبروفيل مهارات واتجاهات المرونة النفسية إعداد كل من دي كاروليو وسيقوني (De Caroli and Sagone, 2014) تعريب/ الباحث، وبرنامجًا قائمًا على الكفاءة الذاتية، إعداد/ الباحث، وتكون من ١٨ جلسة، وتوصل الباحث إلى فاعلية البرنامج القائم على الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى ذوي صعوبات التعلم، واستمرت فاعلية البرنامج حتى شهرين من التطبيق.

٣- دراسات جمعت بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية:

قام فرييدورج وآخرون (FRIBORG, 2005)، بدراسة هدفت إلى التعرف على العلاقة المحتملة بين المرونة والشخصية والذكاء، وتكونت عينة الدراسة من (٤٨٢) فردًا من المتقدمين للالتحاق بالكلية العسكرية، (٤٧ أنثى، ٤٠٣ ذكور)، واشتملت أدوات الدراسة على مقياس المرونة (فريبورج ٢٠٠٤ FRIBORG)، ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (انفج، ١٩٩٧، ENGVIK)، ومقياس الذكاء الاجتماعي (سييفيرا وآخرون، ٢٠٠١، SILVERA ET AL)، وبطارية اختبارات الذكاء المعرفي للكليات العسكرية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ثلاثة عوامل شخصية مرتبطة ارتباطًا دالًا إحصائيًا بالمرونة وهي القدرة الشخصية، وقوة الشخصية، والقدرة الاجتماعية، كما أظهرت النتائج علاقة قوية بين المرونة والذكاء الاجتماعي في حين كانت العلاقة بين المرونة والذكاء المعرفي سلبية في بعض الاختبارات، وضعيفة في البعض الآخر؛ ما يشير إلى مشكلات في استخدام الذكاء المعرفي كمؤشر للمرونة، أيضًا الفروق بين الجنسين كانت ضعيفة وغير دالة إحصائيًا.

دراسة خوله الصفار (١٤٢٩هـ)، بعنوان (المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات بالرياض) اهتمت هذه الدراسة بالكشف عن العلاقة بين هذه المتغيرات: المرونة كعملية تفاعلية تركز على عمليات التكيف التي يقوم بها الفرد، والذكاء الوجداني كقدرة عقلية مقابل نظريات الذكاء الوجداني التي درست الذكاء الوجداني كسمة شخصية، وتكونت عينة الدراسة من ٢٧٧ طالبة من طالبات الفرقة الرابعة من الأقسام العلمية والأدبية بكلية التربية في مدينة الرياض، وذلك في الفصل الدراسي الأول من عام ١٤٢٧/١٤٢٨، وقد اشترط في عينة الطالبات أن تكون الطالبة مستجدة،

وغير متزوجة، وغير منتدبة من التعليم العام، وقد كان متوسط أعمار عينة الدراسة: ٢٢.١٢ بانحراف معياري ١.٧٣، وقد طبقت عليهم المقاييس التالية: المرونة النفسية، (إعداد الباحثة)، والذكاء الوجداني لماير وسالوفي ترجمة عثمان الخضر (٢٠٠٦)، والتحصيل الأكاديمي (نتائج المعدل التراكمي للطالبات من خلال استمارة البيانات)، وكانت نتائج الدراسة كالتالي: وجدت علاقة دالة إحصائيًا بين بعد عمليات المرونة والذكاء الوجداني لدى العينة الكلية، بينما لم ترتفع العلاقة إلى مستوى الدلالة في الأقسام العلمية، والأدبية، وعدم وجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الأقسام العلمية، والأدبية في درجاتهم على الذكاء الوجداني، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الأقسام العلمية، والأدبية في الدرجة الكلية للمرونة، ووجود فرق ذي دلالة إحصائية بين الطالبات مرتفعات التحصيل الأكاديمي، ومنخفضات التحصيل الأكاديمي في الدرجة الكلية للمرونة، وعدم وجود فرق دال إحصائيًا بين الطالبات المرتفعات والمنخفضات في التحصيل الأكاديمي في الذكاء الوجداني.

واهتمت دراسة حنصالي (٢٠١٣م)، بالتعرف على إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، وتكونت عينة الدراسة من الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر - بسكرة - والبالغ عددهم (١٤٠)، تم اختيارهم بطريقة قصدية وقد اعتمدت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب الارتباط والمقارنة، كما استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي لعبد المنعم الدردير (٢٠٠٢م)، وقائمة أساليب مواجهة الضغوط من إعداد (Carver & Scheier, 1989) ترجمة وتقنين (زيزي السيد إبراهيم، ٢٠٠٦م) ومقياس الصلابة النفسية، ومقياس التوكيدية من إعداد الباحثة، وكشفت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين كل من إدارة الضغوط النفسية، والصلابة النفسية، والتوكيدية بالذكاء الانفعالي لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، وكذلك وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة إحصائيًا بين جميع أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لمقياس الصلابة النفسية وبأبعادها (الالتزام، والتحكم والتحدي) لدى الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية، فيما عدا بعض المهارات الاجتماعية بعيد التحكم والذي جاء ارتباطه غير دال.

التعقيب على الدراسات السابقة:

استعرضت الباحثة (٣٠) دراسة من الدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية منها (١٥) دراسة محلية ودراسة عربية و(١٥) دراسة أجنبية، وقد تم ترتيبها في تسلسل زمني من الأقدم إلى الأحدث خلال المدة من (٢٠٠١ - ٢٠١٧)، ومن خلال استعراض الدراسات السابقة يتضح الآتي:

أولاً: أوجه التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة:

١- من حيث الأهداف: اتسمت الدراسات السابقة بالتنوع من حيث الأهداف التي تسعى إليها، حيث هدفت دراسة كل من سليمان (٢٠٠٨م)، ودراسة ميكولاجزك وآخرين (٢٠٠٦م)، إلى معرفة علاقة الذكاء الانفعالي ببعض المتغيرات الانفعالية وبمقاومة الضغوط، في حين هدفت دراسة كل من الجعيد (٢٠١١م)، ودراسة المللي (٢٠١١م)، إلى معرفة مستوى الذكاء الانفعالي والفروق في أبعاد الذكاء الانفعالي لدى الطلاب المتميزين والعاديين، أما دراسة جوينر (٢٠١١م)، فقد هدفت إلى التعرف على الأسباب التي كانت وراء إدراج الذكاء الوجداني في البرامج المتطورة لطلاب ماجستير، كما هدفت دراسة كل من دراسة خالد العبدلي (٢٠١٢م)، ودراسة محمد عثمان (٢٠٠٩م)، إلى التعرف على المرونة النفسية ودورها في مواجهة ضغوط الحياة وعلاقتها بالرضا عن الحياة، أما دراسة لجولت وآخرين (٢٠٠٦م) فكانت التعرف على العوامل المعززة للمرونة النفسية، بينما هدفت دراسة ستوتليمير (Stottlemeyer .B.G 2002)، إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والإنجاز الأكاديمي، في حين هدفت دراسة حسان (٢٠٠٥)، إلى التعرف إلى طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني، ومستوى الطموح ونوعيته لدى طلاب الجامعة، كما هدفت دراسة مارتن ومارش (Martin and Marsh, 2006)، إلى التعرف على العلاقة بين المرونة النفسية الأكاديمية وبعض العوامل التربوية والنفسية، وهدفت دراسة كولينس (COLLINS, 2009)، إلى التعرف على تأثير الأمل والإدراك على العلاقة بين تجارب الحياة والمرونة النفسية لطلاب الجامعة، كما هدفت دراسة مارثا وجورج (Martha & George, 2001)، إلى الكشف عن أثر الجنس والتحصيل الدراسي والعرق في الذكاء الانفعالي، وهدفت

دراسة سلامة (٢٠١١)، إلى تعرف مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة البكالوريوس والدبلوم المهني التخصصي في الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية في أريحا، إضافة إلى تحديد أثر متغيري الجنس والمستوى الدراسي على مستوى الذكاء الانفعالي، في حين أن دراسة رزيقة (٢٠١٤)، حاولت الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومستوى الطموح لدى الطالب الجامعي، أما دراسة منصور (٢٠١٦م)، فهدفت إلى فحص تأثير مكان الإقامة والمسار الدراسي والتفاعل بينهما على المرونة النفسية لدى طلاب التربية الخاصة، في حين هدفت دراسة إبراهيم (٢٠١٦)، إلى التحقق من فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لدى عينة من الطالبات في المرحلة الثانوية، كما هدفت دراسة أبو زيد (٢٠١٧) إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم.

٢- من حيث المجتمع: تناولت دراسة مارثا وجورج (٢٠٠١م)، عينة من طلبة مدرسة إعدادية، وتكونت أيضًا عينة دراسة سبيغت (٢٠٠٩م)، من الصف السابع حتى الصف الحادي عشر، أما دراسة خالد العبدلي (٢٠١٢م)، ودراسة سهاد الملي (٢٠١١م)، ودراسة لوجلت وآخرين (٢٠٠٦م)، ودراسة إبراهيم (٢٠١٦م)، ودراسة مارتن ومارش (٢٠٠٦م)، وكانت أيضًا عينة دراسة ستوتليمير (٢٠٠٢م) طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، ودراسة سليمان (٢٠٠٨م)، وآل شويل ونصر فتحي (٢٠١٢م)، والمالكي (٢٠١٢م)، ومنصور (٢٠١٦م)، فقد تناولت الطلبة الجامعيين، وتكونت عينة دراسة فرييدورج وآخرين (٢٠٠٥م)، من المتقدمين للالتحاق بالكلية العسكرية، أما دراسة حنصالي (٢٠١٣م) فقد تناولت الأساتذة الجامعيين، أما عينة أبو زيد (٢٠١٧م)، فكانت من ذكور ذوي صعوبات التعلم من تلاميذ المرحلة المتوسطة بالرياض، أما عينة برهومي (٢٠١٢م)، فكانت من الطلبة المبصرين والمكفوفين.

٣- من حيث أدوات الدراسة: فقد استخدمت الدراسات السابقة عددًا من الأدوات والمقاييس التي استفادت منها الباحثة في استخدام مقاييس الدراسة الحالية، حيث استخدمت دراسة كلٍّ من دراسة حنصالي (٢٠١٣م)، ودراسة أرمسترونج وآخرون

(٢٠١١م)، ودراسة الجعيد (٢٠١١م)، ودراسة سليمان (٢٠٠٨م)، ودراسة ميكولا جزك وآخرين (٢٠٠٦م)، مقياس للذكاء الانفعالي، في حين استخدمت دراسة حنصالي (٢٠١٣م)، ودراسة أرمسترونج وآخرين (٢٠١١م)، فقد استخدمت مقياس للمرونة النفسية، أما دراسة ميكولا جزك (٢٠٠٦م)، فقد استخدمت مقياس الذكاء الوجداني الصورة المختصرة، ودراسة المللي (٢٠١١م)، مقياس (Bar-On) المطور للشباب، كما استخدم أبو زيد (٢٠١٧) مقياس كفاءة الذات العامة، إعداد/ الباحث، وبروفيل مهارات واتجاهات المرونة النفسية إعداد كل من دي كاروليو وسيقوني (De Caroli and Sagone, 2014) (تعريب/ الباحث)، وبرنامجًا قائمًا على الكفاءة الذاتية، إعداد/ الباحث، واستخدمت ميشال (Michael T, 2011)، مقياس المرونة الشخصية، ومقياس الصحة العقلية من ناحية التكامل الأكاديمي والاجتماعي، واستخدم بانبولي وجوبو (Panboli & Gopu, 2011)، مقياس الذكاء الانفعالي (BEIS-In) بصورته الهندية، واستخدم حسان (٢٠٠٥م) مقياس الذكاء الوجداني إعداد روفين بار، ومقياس مستوى ونوعية الطموح، إعداد العارف بالله الغندور، كما استخدم برهومي (٢٠١٢م)، مقياس الذكاء الوجداني المعد من قبل الدردير بالإضافة إلى مقياس مستوى الطموح المعد من قبل الباحث، واستخدم فرييدورج وآخرون (FRIBORG, 2005) مقياس المرونة (فريبورج، ٢٠٠٤، FRIBOR) ومقياس العوامل الخمسة الكبرى للشخصية (إنفج، ١٩٩٧، ENGVIK) ومقياس الذكاء الاجتماعي (سيفيرا وآخرون، ٢٠٠١، SILVERA ET AL)، وبطارية اختبارات الذكاء المعرفي للكليات العسكرية، واستخدم مارتن ومارش (Martin and Marsh, 2006)، مقياس المرونة الأكاديمية (مارتن، ٢٠٠٥، Martin)، ومقياس العوامل التربوية النفسية المرتبطة بالمرونة الأكاديمية، واستخدمت دراسة سبيغت (SPEIGHT, 2009) استبيان البيانات الديمغرافية، ومقياس الكفاءة الذاتي، و(جيروساليم وشوارزر، ١٩٩٢، JERUSALEM AND SCHWARZER)، ومقياس المرونة النفسية (واجنيد وبونج، ١٩٩٣، WAGNILD AND YOUNG)، ومقياس الأبوة والأمومة (الوالدية).

ثانيًا: أوجه الاستفادة من الدراسات السابقة:

(١) استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة في التركيز على مشكلة الدراسة وتحديد الأهداف في معرفة علاقة متغير الذكاء الانفعالي المراد دراسته مع متغير المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٢) كما استفادت الباحثة منها في تحديد مجتمع الدراسة بطالبة الكلية لوجود هذا العدد من الدراسات، والتي تناولت هذه الفئة بالدراسة، وذلك لأهميتها سعيًا لفهم أعمق للذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية في المرحلة الجامعية.

٣) كما استفادت الباحثة من الدراسات السابقة والإطار النظري لها في توجيه فروض الدراسة.

٤) واستفادت الباحثة أيضًا من تحديد المقاييس المناسبة وتقنينها وتطبيقها على عينة الدراسة.

ثالثًا: أوجه التميز لهذه الدراسة:

١- من حيث الموضوع: حيث تناولت دراسة الباحثة الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٢- من حيث المجتمع: حيث ستطبق الدراسة الحالية على طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٣- من حيث الحد الزمني: حيث تختلف الحدود الزمانية للدراسات السابقة عن الدراسة الحالية، فالدراسات السابقة أجريت في المدة من (٢٠٠١م-٢٠١٧م) بينما سيتم إجراء الدراسة الحالية خلال العام (٢٠١٨م).

٤- محاور الدراسة: تختلف محاور الإطار النظري للدراسة الحالية عن محاور الدراسات السابقة، حيث الإطار النظري لهذه الدراسة تشمل جزئيات لم يتم التعرض لها في الدراسات السابقة.

٢-٣ فروض الدراسة:

تتمثل فروض الدراسة في الآتي:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الانفعالي وفقًا للتخصص الدراسي (كليات نظرية، وكليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- توجد فروق دالة إحصائيًا في المرونة النفسية وفقًا للتخصص الدراسي (كليات نظرية، وكليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الانفعالي وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، ومستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في المرونة النفسية، وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، مستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- يسهم الذكاء الانفعالي بالتنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

الفصل الثالث

منهجية الدراسة وإجراءاتها

١-٣ منهج الدراسة.

٢-٣ مجتمع الدراسة.

٣-٣ عينة الدراسة.

٤-٣ أدوات الدراسة وإجراءاتها.

٥-٣ أساليب تحليل البيانات.

الفصل الثالث:

منهجية الدراسة وإجراءاتها

تناولت الباحثة في هذا الفصل منهج وإجراءات الدراسة وتشمل منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة وخصائصها، وأدوات الدراسة والتحقق من صدقها وثباتها، وإجراءات البحث والأساليب الإحصائية المستخدمة للتحقق من تساؤلات الدراسة وفروضها.

١-٣ منهج الدراسة:

بناءً على طبيعة الدراسة، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي والمقارن، كونه المنهج المناسب الذي يحقق أهداف هذه الدراسة، ويعرف هذا المنهج بأنه ذلك النوع من البحوث الذي يتم بواسطة استجواب جميع أفراد مجتمع البحث أو عينة كبيرة منهم؛ وذلك بهدف وصف الظاهرة المدروسة من حيث طبيعتها ودرجة وجودها فقط، دون أن يتجاوز ذلك إلى دراسة العلاقة أو استنتاج الأسباب مثلاً (العساف، ١٤٣٣هـ)، وقد اختارت الباحثة هذا المنهج لأنه الأنسب لوصف طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية وتحليلها لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

٢-٣ مجتمع الدراسة:

ويتمثل مجتمع هذه الدراسة في الطالبات المنتظمات بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، والبالغ عددهن (٢٤١٢٢) طالبة، حسب إحصائية عمادة القبول والتسجيل بجامعة الإمام محمد بن سعود لعام ١٤٣٦-١٤٣٧هـ، موزعين على عدد (٩) كليات وهي كلية الشريعة واللغات والترجمة والعلوم الاجتماعية والدعوة والإعلام والاقتصاد والعلوم الإدارية واللغة العربية وأصول الدين وعلوم الحاسب والمعلومات والعلوم.

٣-٣ عينة الدراسة:

تتكون عينة البحث من (٤٠٠) طالبة من طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، وقد تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية منتظمة من تخصصات مختلفة ومستويات مختلفة، حيث قامت الباحثة بأخذ (٢٠٠) طالبة من التخصصات العلمية موزعة بالتساوي على المستويات العليا والدنيا بواقع (١٠٠) طالبة من كل مستوى، وكذلك الحال بالنسبة للتخصصات الأدبية.

٣-٣-١ اختيار عيّنة الدراسة:

قامت الباحثة باختيار عينة البحث بطريقة العينة العشوائية الطبقية المنتظمة، والتي تناسب طبيعة مجتمع الدراسة، وذلك وفقاً للخطوات التالية:

تم اختيار الكليات من الجامعة للتخصصات العلمية والإنسانية بطريقة عشوائية، حيث وقع الاختيار على كليتي (علوم الحاسب والمعلومات، والعلوم) من التخصصات العلمية، وكليتي (العلوم الاجتماعية، واللغة العربية) من التخصصات النظرية.

اختيار المستويات الدنيا (الأول) من الكليات التي تم اختيارها حيث بلغ عددهن (٢٠٠) طالبة، وأيضاً اختيار المستويات العليا (السابع) من الكليات التي تم اختيارها وبلغ عددهن (٢٠٠) طالبة.

اختيار الطالبات بطريقة عشوائية من المستويات الدنيا والعليا، والتخصصات العلمية والنظرية، وبلغ عدد الطالبات في التخصصات العلمية (٢٠٠) طالبة، منها (١٠٠) طالبة في المستويات الدنيا (الأول) و(١٠٠) طالبة في المستويات العليا (السابع)، وفي التخصصات النظرية بلغ عدد الطالبات (٢٠٠) طالبة، منها (١٠٠) طالبة في المستويات الدنيا (الأول) و(١٠٠) طالبة في المستويات العليا (السابع)، والجدول رقم (٣-١) يوضح توزيع الطالبات وفقاً للكليات والتخصص، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٣-١) توزيع عينة الدراسة على التخصصات والمستويات

التخصص	العدد	المستوى	العينة
علمي	٢٠٠	المستوى الأول	١٠٠
		المستوى السابع	١٠٠
نظري	٢٠٠	المستوى الأول	١٠٠
		المستوى السابع	١٠٠

٣-٣-٢ خصائص أفراد عيّنة الدراسة:

يتصف أفراد البحث بعدد من الخصائص تمثلت في التخصص والمستوى الدراسي، وذلك على النحو التالي:

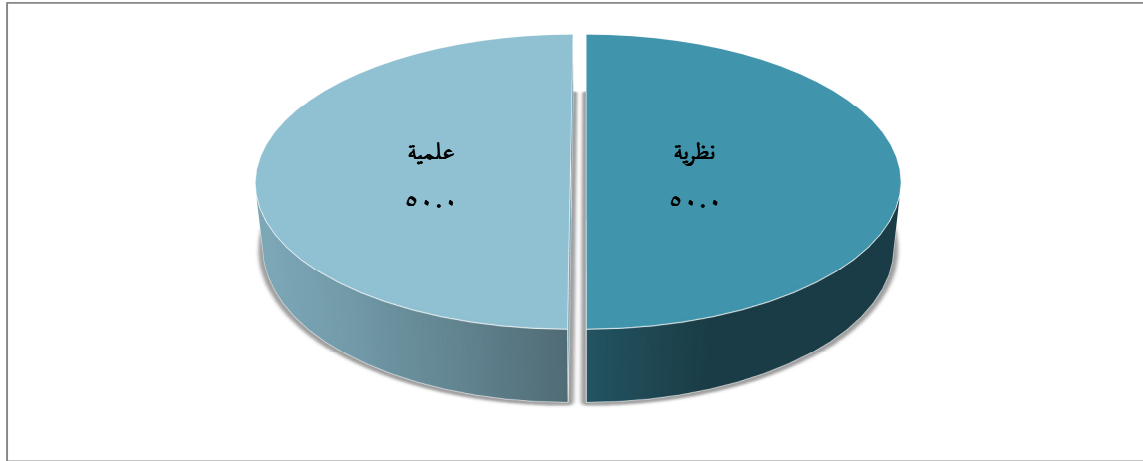
٣-٢-١ التخصّص الدراسي:

جدول رقم (٣-٢) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير التخصّص الدراسي

النسبة المئوية	التكرارات	
٥٠٠٠	٢٠٠	نظرية
٥٠٠٠	٢٠٠	علمية
١٠٠٠٠	٤٠٠	الإجمالي

يوضح الجدول رقم (٣-٢) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير التخصّص الدراسي، حيث إن هناك (٢٠٠) طالبة بنسبة (٥٠٠٠%) تخصصاتهن نظرية، في حين أن هناك (٢٠٠) طالبة بنسبة (٥٠٠٠%) تخصصاتهن علمية، وتُشير النتيجة السابقة إلى تنوع التخصصات الدراسية للطالبات، الأمر الذي يُساهم في الحصول على نتائج أكثر دقة بناءً على تخصصات دراسية مختلفة حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالبات.

شكل رقم (٣-١) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير التخصّص الدراسي



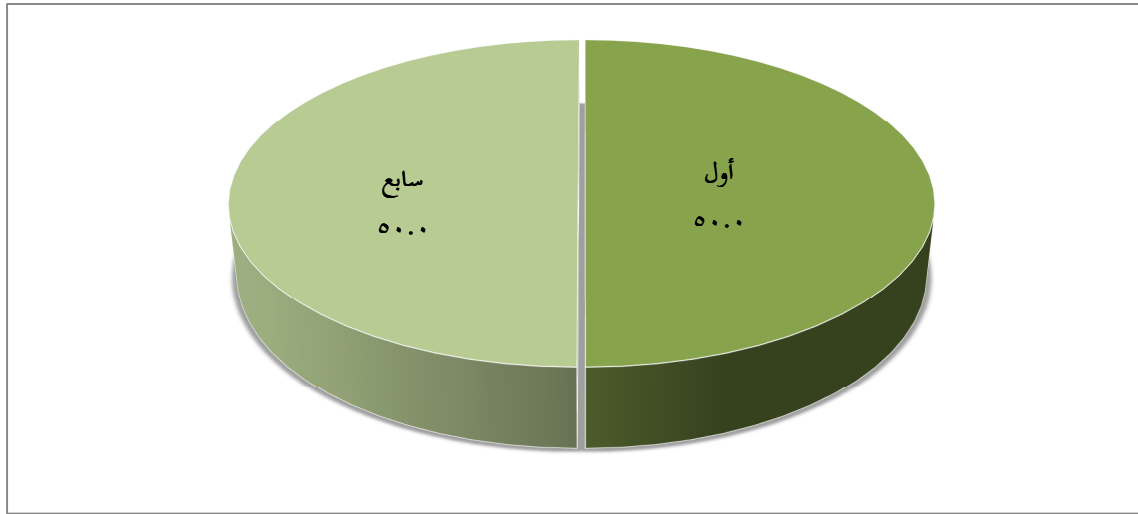
٣-٢-٢ المستوى الدراسي:

جدول رقم (٣-٣) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي

النسبة المئوية	التكرارات	
٥٠٠٠	٢٠٠	أول
٥٠٠٠	٢٠٠	سابع
١٠٠٠٠	٤٠٠	الإجمالي

يتضح من الجدول رقم (٣-٣)، أن هناك (٢٠٠) طالبة بنسبة (٥٠.٠%) بالمستوى الدراسي الأول، في حين أن هناك (٢٠٠) طالبة بنسبة (٥٠.٠%) بالمستوى الدراسي السابع، وتعكس النتيجة السابقة تنوع المستويات الدراسية للطالبات، الأمر الذي يُساهم في الحصول على نتائج أكثر تنوعاً بناءً على مستويات دراسية مختلفة حول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى الطالبات.

شكل رقم (٣-٢) توزيع أفراد الدراسة وفقاً لمتغير المستوى الدراسي



٣-٤ أدوات الدراسة وإجراءاتها:

استخدمت الباحثة الأدوات التالية في جمع البيانات: استمارة البيانات الأولية، ومقياس الذكاء الانفعالي، ومقياس المرونة النفسية، وفيما يلي وصف لهذه الأدوات وخصائصها السيكمترية.

٣-٤-١ مقياس الذكاء الانفعالي:

تم استخدام مقياس الذكاء الانفعالي، إعداد عثمان ورزق (٢٠٠٢م)، والمكون من (٥٨) فقرة يمثل كل منها عبارة تقريرية يستجيب عنها المفحوص باختيار أحد خمسة درجات (لا يحدث، يحدث نادراً، يحدث أحياناً، يحدث عادة، يحدث دائماً)، وتقدر درجة المفحوص بإعطائه درجة تتراوح بين (١-٥) على كل فقرة بناءً على مفتاح تصحيح الاختبار، ثم تجمع درجة المفحوص على الأبعاد الخمسة للمقياس لتشكيل الدرجة الكلية للمفحوص، والمقنن على البيئة السعودية من قبل الباحث سعد العبدلي، وتتمثل أبعاد المقياس فيما يلي:

- **المعرفة الانفعالية:** والتي تعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الداخليّة بعبارات انفعاليّة جيدة، والقدرة على التنبؤ بمشاعره ومشاعر الآخرين قبل حدوثها.
- **إدارة الانفعالات:** أي القدرة على إدارة الفرد لانفعالاته وتقبلها وضبطها بحيث لا تؤثر سلبيًا في تفكيره، وتكون مناسبة أمام الآخرين.
- **تنظيم الانفعالات:** هو السعي نحو أهدافنا، فيجب أن يكون لدينا هدف وأن نعرف ونحدد خطواتنا، وأن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي، وأن نتحكم في اندفاعاتنا ونقاوم الإحباطات.
- **التعاطف:** (التفهم) ويعني قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم، ولا شك أن معرفة مشاعر الآخرين قدرة إنسانيّة أساسيّة نراها حتى لدى الأطفال.
- **التواصل الاجتماعي:** أنه كلما كان الإنسان مزودًا بمهارات اجتماعية مناسبة كانت قدرته على التعامل مع المواقف والأزمات أفضل، والذين يفتقرون للمهارات الاجتماعيّة يتخبطون ويعانون من اضطرابات سوء التوافق.

جدول (٣ - ٤) يوضح أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي

م	المكوّن	أرقام الفقرات في الاستبانة
١	المعرفة الانفعالية	٥١.٤٩.١٤.١٠.٨.٧.٥.٣.٢.١
٢	إدارة الانفعالات	٥٦.٥٣.٥٠.٣١.٢٨.٢٦.١٨.١٧.١٦.١٣.١٢.١٢.١١.٩.٦.٤
٣	تنظيم الانفعالات	٥٨.٣٢.٣٠.٢٩.٢٧.٢٥.٢٤.٢٣.٢٢.٢١.٢٠.١٩.١٥
٤	التعاطف	٥٧.٥٥.٥٤.٤٤.٤١.٤٠.٣٨.٣٧.٣٥.٣٤.٣٣
٥	التواصل الاجتماعي	٥٢.٤٨.٤٧.٤٦.٤٥.٤٣.٤٢.٣٩.٣٦

٣-٤-٢-١ الخصائص السيكومترية للمقياس في الدراسة الأصلية:

٣-٤-٢-١-١ صدق المقياس:

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي بحساب معاملات الارتباط بين كل عبارة ومجموع درجات البعد الذي تنتمي إليه، وارتباط كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس، وتبين أن جميع معاملات الارتباط سواء بين درجة كل عبارة من عبارات مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية للبعد المنتمية إليه أو معاملات الارتباط بين درجات كل بُعد من الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس، دالة عند مستوى (٠,٠١) ما يشير إلى صدق الاتساق الداخلي للمقياس، ويدلُّ

ذلك على قوة التماسك الداخلي لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي جميعها، وكذلك في كل بُعد من أبعاده.

٣-٤-٢-١-١ ثبات المقياس:

تم استخراج معامل ثبات مقياس الذكاء الانفعالي بطريقة التجزئة النصفية، وقد بلغ الثبات الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي (٠,٨٢٧)، كما بلغ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ (٠,٨٠٥)، وهو معامل ثبات مرتفع ومناسب لأغراض الدراسة، كما تعتبر جميع معاملات الثبات للذكاء الانفعالي وأبعاده مرتفعة، ومناسبة لأغراض الدراسة (العبدلي، ١٤٣٠هـ).

٣-٤-٢-٢ الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي في الدراسة الحالية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق معامل ارتباط بيرسون، والصدق التمييزي، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك على النحو التالي:

٣-٤-٢-٢-١ الصدق الظاهري (صدق المحكمين) لمقياس الذكاء الانفعالي:

تم عرض مقياس الذكاء الانفعالي على (١٢) محكمًا من المتخصصين بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وذلك من أجل التحقق من ملاءمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة.

وقد طُلب من المحكمين مشكورين إبداء الرأي حول مدى وضوح العبارات ومدى ملاءمتها لما وضعت لأجله، ومدى مناسبة العبارات للبعد الذي تنتمي إليه، مع وضع التعديلات والاقتراحات التي يمكن من خلالها تطوير المقياس.

وبناءً على التعديلات والاقتراحات التي أبدتها المحكمون، قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة التي اتفق عليها غالبية المحكمين، حتى أصبح المقياس في صورته النهائية ملحق رقم (٣)

٣-٤-٢-٢-٢ صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبة، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة،

كما توضح ذلك الجداول التالية.

جدول رقم (٣ - ٥) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد (ن = ٥٠)

المعرفة الانفعالية		إدارة الانفعالات		تنظيم الانفعالات		التعاطف		التواصل الاجتماعي	
معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة
**٠.٦١٥	١	**٠.٥٧٠	٤	**٠.٤٦١	١٥	**٠.٤٥٣	٣٣	**٠.٥١١	٣٦
**٠.٥٦٨	٢	**٠.٥٧٧	٦	**٠.٤٣٦	١٩	**٠.٦٥٤	٣٤	**٠.٥٨٨	٣٩
**٠.٥٩٦	٣	**٠.٥٩٦	٩	**٠.٦٨٣	٢٠	**٠.٦٨٣	٣٥	**٠.٤٧٣	٤٢
**٠.٦٧٧	٥	**٠.٤٩٢	١١	**٠.٧٢٥	٢١	**٠.٤٣٧	٣٧	**٠.٤٨٦	٤٣
**٠.٧٢٦	٧	**٠.٦١٤	١٢	**٠.٧٥١	٢٢	**٠.٦٨٦	٣٨	**٠.٤٢٧	٤٥
**٠.٧٠٠	٨	**٠.٥٦٩	١٣	**٠.٥٩١	٢٣	**٠.٥٢٠	٤٠	**٠.٤٤٧	٤٦
**٠.٦٥١	١٠	**٠.٥٤٢	١٦	**٠.٥٨٠	٢٤	**٠.٤٧٣	٤١	**٠.٥٤٠	٤٧
**٠.٦٣٠	١٤	**٠.٥٧١	١٧	**٠.٦٠٨	٢٥	**٠.٥٤٩	٤٤	**٠.٥٧٦	٤٨
**٠.٦٩٧	٤٩	**٠.٥٧٤	١٨	**٠.٦٩٥	٢٧	**٠.٥٦١	٥٤	**٠.٤١٨	٥٢
**٠.٦٦١	٥١	**٠.٤٩٥	٢٦	**٠.٤٤٢	٢٩	**٠.٥٨٨	٥٥	-	-
-	-	**٠.٥٦٢	٢٨	**٠.٥٤٣	٣٠	**٠.٤٦٢	٥٧	-	-
-	-	**٠.٧٦٦	٣١	**٠.٥٩٠	٣٢	-	-	-	-
-	-	**٠.٤٠٤	٥٠	**٠.٦٣٥	٥٨	-	-	-	-
-	-	**٠.٦١٨	٥٣	-	-	-	-	-	-
-	-	**٠.٦١٥	٥٦	-	-	-	-	-	-

دال عند مستوى ٠.٠١ **

جدول رقم (٣ - ٦) معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

معامل الارتباط	البُعد
**٠.٦١٩	المعرفة الانفعالية
**٠.٨٠٦	إدارة الانفعالات
**٠.٧٦٨	تنظيم الانفعالات
**٠.٧٣٧	التعاطف
**٠.٧٣٨	التواصل الاجتماعي

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من خلال الجداول رقم (٣-٥، ٣-٦)، أن جميع العبارات والأبعاد دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

٣-٤-٢-٢-٣ صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي:

تم استخدام أسلوب المقارنة الطرفية للتعرف على الصدق التمييزي لمقياس الذكاء الانفعالي، حيث أخذت الباحثة (٣٣.٠%) من درجات الطالبات أعلى التوزيع، و(٣٣.٠%) من درجات الطالبات أدنى التوزيع، ثم حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين، وبما أن العدد الكلي للعينة الاستطلاعية يساوي (٥٠) طالبة، لاستخراج عدد أفراد الثلث الأعلى أو الأدنى للتوزيع، فضرب هذا العدد في القيمة (٠.٣٣)، فوجد أنه يساوي (١٦.٥)، اختارت الباحثة (١٧) طالبة من المجموعة ذات الدرجات العليا، و(١٧) طالبة من المجموعة ذات الدرجات الدنيا، وتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري لكل مجموعة، ثم حساب قيمة "Z" لاختبار دلالة الفرق بينهما، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (٣-٧) نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) بين المجموعات العليا والمجموعات الدنيا في درجات الطالبات بالعينة الاستطلاعية على مقياس الذكاء الانفعالي (ن = ٥٠)

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
(٣٣%) أعلى التوزيع	١٧	٢٦.٠	٤٤٢.٠	٤.٩٧٩-	٠.٠٠١
(٣٣%) أدنى التوزيع	١٧	٩.٠	١٥٣.٠		

من خلال الجدول (٣-٧)، يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة العليا، والطالبات بالمجموعة الدنيا على مقياس الذكاء الانفعالي، وذلك لصالح الطالبات بالمجموعة العليا بمتوسط درجات (٢٦.٠) مقابل (٩.٠) للطالبات بالمجموعة الدنيا، إذن هذا الاختبار استطاع أن يميز بين المجموعات ذات الدرجات العليا، والمجموعات ذات الدرجات الدنيا بمقياس الذكاء الانفعالي، ومنه الاختبار صادق على عينة الدراسة الحالية؛ لأنه استطاع أن يميز بين أفراد العينة.

٣-٤-٢-٢-٤ ثبات مقياس الذكاء الانفعالي:

قامت الباحثة بقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (٣-٨) يوضح معامل الثبات لمحاور أداة الدراسة وهي:

جدول رقم (٣ - ٨) معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي (ن = ٥٠)

الرقم	المحور	معامل الثبات	
		ألفا كرونباخ	التجزئة النصفية
١	المعرفة الانفعالية	٠.٧٨٢	٠.٨٠٢
٢	إدارة الانفعالات	٠.٨٢٤	٠.٧٩٩
٣	تنظيم الانفعالات	٠.٨٠٦	٠.٧٦٤
٤	التعاطف	٠.٨٣٢	٠.٧٨١
٥	التواصل الاجتماعي	٠.٨١٩	٠.٨٠٠
	الثبات الكلي	٠.٨٥٦	٠.٨١٢

يوضح الجدول رقم (٣ - ٨)، أن مقياس الذكاء الانفعالي يتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (٠.٨٥٦)، والتجزئة النصفية بعد تصحيحه عن طريق معامل جتمان (٠.٨١٢)، وهي درجات ثبات عالية، كما تراوحت معاملات ثبات أداة الدراسة ما بين (٠.٧٨٢، ٠.٨٢٤)، بمعامل ألفا كرونباخ، وتراوحت ما بين (٠.٧٦٤، ٠.٨٠٠) بالتجزئة النصفية، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة الحالية.

٣-٤-٣ مقياس المرونة النفسية:

مقياس المرونة النفسية الإيجابية للشباب الجامعي من إعداد د. سعيد بن أحمد آل شويل ود. فتحي مهدي نصر، ويتكون من (٣٤ عبارة)، ويتم الإجابة عن المقياس من خلال ثلاثة اختيارات تتمثل في (أبدًا، أحيانًا، دائمًا)، وتقدر درجة المفحوص بإعطائه درجة تتراوح بين (٣-١) على كل فقرة بناءً على مفتاح تصحيح الاختبار، ثم تجمع درجة المفحوص على الأبعاد الثلاثة للمقياس لتشكيل الدرجة الكلية للمفحوص، وتمثل أبعاد المقياس فيما يلي:

- "القدرة الانفعالية" وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة، ولذلك أن نطلق على هذا العامل.
- "القدرة الاجتماعية" وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين، ويفسر هذا العامل وقت المحن والأزمات، ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل.
- "التوجه الإيجابي للمستقبل" وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على وضع خطط مستقبلية وتحديد هدفه من الحياة، ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل.

▪ "الإيثار والتفاؤل" وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على التفاني في مساعدة الآخرين والرؤية الإيجابية للحياة، ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل.

جدول (٣-٩) يوضح أبعاد مقياس المرونة النفسية

م	البُعد	أرقام العبارات في المقياس
١	القدرة الانفعالية	٣٣-٣١-٢٨-٢٥-٢٣-٢٢-١٦-١٣-١٠-٨-٧-١
٢	القدرة الاجتماعية	٢٩-٢٦-٢٠-١٩-١٧-١٤-٥-٢
٣	التوجه الإيجابي للمستقبل	٣٢-٣٠-٢٧-٢١-١٨-١٢-١١ - ٦-٣
٤	الإيثار والتفاؤل	٣٤-٢٤-١٥-٩-٤

٣-٤-١-٣ الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الأصلية.

٣-٤-٣-١-١ صدق المقياس: للتحقق من صدق المقياس استخدم الباحث الصدق

العالمي، وصدق المقارنة الطرفية، وذلك على النحو التالي:

٣-٤-٣-١-١-١ الصدق العالمي: تم إجراء التحليل العالمي بطريقة المكونات

الأساسية principle Component التي وضعها Hotelling باستخدام حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) والاعتماد على محك Kaiser normalization الذي وضعه Guttman وفي ضوء هذا المحك يقبل العامل الذي يساوي أو يزيد جذره عن الواحد الصحيح.

٣-٤-٣-١-١-٢ صدق المقارنة الطرفية: بين مرتفعي ومنخفضي الدرجات.

٣-٤-٣-١-٢ ثبات المقياس:

تم حساب ثبات المقياس باستخدام طريقة ألفا كرونباخ، وإعادة تطبيق المقياس على نفس أفراد العينة بفاصل زمني قدره أسبوعين بين التطبيقين، وقد بلغت معامل الثبات باستخدام ألفا كرونباخ (ن= ١٩٩) (٠.٨٢٦)، وإعادة تطبيق الاختبار (ن= ٦٠) (٠.٨٦٠) (آل شويل، ونصر، ٢٠١٢م).

٣-٤-٣-١-٣ الخصائص السيكومترية لمقياس المرونة النفسية في الدراسة الحالية:

تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس عن طريق معامل ارتباط بيرسون، والصدق

التمييزي، ومعامل ثبات ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية، وذلك على النحو التالي:

٣-٤-٣-٢-١ الصدق الظاهري (صدق المحكمين) لمقياس المرونة النفسية:

تم عرض مقياس المرونة النفسية على (١٢) محكمًا من المتخصصين بقسم علم النفس بكلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وذلك من أجل التحقق من ملاءمة المقياس لتحقيق أغراض الدراسة.

وقد طلب من المحكمين مشكورين إبداء الرأي حول مدى وضوح العبارات ومدى ملاءمتها لما وضعت لأجله، ومدى مناسبة العبارات للبعد الذي تنتمي إليه، مع وضع التعديلات والاقتراحات التي يمكن من خلالها تطوير المقياس.

وبناءً على التعديلات والاقتراحات التي أبدأها المحكمون، قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة التي اتفق عليها غالبية المحكمين، حتى أصبح المقياس في صورته النهائية.

٣-٤-٣-٢-٢ صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة النفسية:

تم التأكد من صدق الاتساق الداخلي لمقياس المرونة باستخدام معامل الارتباط بيرسون بالتطبيق على عينة استطلاعية مكونة من (٥٠) طالبة، حيث تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه العبارة، كما يوضح ذلك الجدولين التاليين.

جدول رقم (٣-١٠) معاملات ارتباط بيرسون لعبارات أبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية لكل بُعد من الأبعاد (N=٥٠)

القدرة الانفعالية		القدرة الاجتماعية		التوجه الإيجابي للمستقبل		الإيثار والتفاؤل	
الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط	الفقرة	معامل الارتباط
١	**٠.٨١٨	٢	**٠.٨١٧	٣	**٠.٧٨٢	٤	**٠.٧٨٤
٧	**٠.٧٧٠	٥	**٠.٧٣٥	٦	**٠.٦٦٢	٩	**٠.٦٥٩
٨	**٠.٦٦٨	١٤	**٠.٦٤٤	١١	**٠.٧٩٨	١٥	**٠.٨٨٥
١٠	**٠.٧٦٥	١٧	**٠.٧٧٠	١٢	**٠.٧٨٧	٢٤	**٠.٧٨٥
١٣	**٠.٨٢٦	١٩	**٠.٦٦١	١٨	**٠.٧٨٢	٣٤	**٠.٨٠٢
١٦	**٠.٧٨٨	٢٠	**٠.٧٨٨	٢١	**٠.٧٠٥	-	-
٢٢	**٠.٨٣٣	٢٦	**٠.٨٢٩	٢٧	**٠.٧٦٣	-	-
٢٣	**٠.٨٦٧	٢٩	**٠.٦٩٠	٣٠	**٠.٧٠٢	-	-
٢٥	**٠.٨٠٦	-	-	٣٢	**٠.٨٣٢	-	-
٢٨	**٠.٧٨٢	-	-	-	-	-	-
٣١	**٠.٨٤٥	-	-	-	-	-	-
٣٣	**٠.٦٧٤	-	-	-	-	-	-

** دال عند مستوى ٠.٠١

جدول رقم (٣- ١١) معاملات ارتباط بيرسون لأبعاد مقياس المرونة النفسية بالدرجة الكلية للمقياس (ن = ٥٠)

معامل الارتباط	البُعد
**٠.٨٣٩	القدرة الانفعالية
**٠.٧٣٠	القدرة الاجتماعية
**٠.٨٥٤	التوجه الإيجابي للمستقبل
**٠.٧١٧	الإيثار والتفاؤل

** دال عند مستوى ٠.٠١

يتضح من خلال الجدولين (٣-١٠، ٣-١١)، أن جميع العبارات والأبعاد دالة عند مستوى (٠.٠١)، وهذا يعطي دلالة على ارتفاع معاملات الاتساق الداخلي، كما يشير إلى مؤشرات صدق مرتفعة وكافية يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية.

٣-٤-٣-٢-٣ صدق المقارنة الطرفية لمقياس المرونة النفسية:

تم استخدام أسلوب المقارنة الطرفية للتعرف على الصدق التمييزي لمقياس المرونة النفسية، حيث أخذت الباحثة (٣٣.٠%) من درجات الطالبات أعلى التوزيع، و(٣٣.٠%) من درجات الطالبات أدنى التوزيع، ثم حساب الدلالة الإحصائية للفرق بين متوسطي المجموعتين، وبما أن العدد الكلي للعينة الاستطلاعية يساوي (٥٠) طالبة، لاستخراج عدد أفراد الثلث الأعلى أو الأدنى للتوزيع، فضرب هذا العدد في القيمة (٠.٣٣)، فوجد أنه يساوي (١٦.٥)، اختارت الباحثة (١٧) طالبة من المجموعة ذات الدرجات العليا، و(١٧) طالبة من المجموعة ذات الدرجات الدنيا، وتم بعد ذلك حساب المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لكل مجموعة، ثم حساب قيمة "Z" لاختبار دلالة الفرق بينهما، والجدول التالي يوضح النتائج:

جدول رقم (٣- ١٢) نتائج اختبار مان ويتني (Mann-Whitney) بين المجموعات العليا والمجموعات الدنيا في درجات الطالبات بالعينة الاستطلاعية على مقياس المرونة النفسية (ن = ٥٠)

المجموعات	العدد	متوسط الرتب	مجموع الرتب	قيمة "Z"	الدلالة الإحصائية
(٣٣%) أعلى التوزيع	١٧	٢٦.٠	٤٤٢.٠	٤.٩٨٩-	٠.٠٠١
(٣٣%) أدنى التوزيع	١٧	٩.٠	١٥٣.٠		

من خلال الجدول (٣- ١٢)، يتضح أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالبات بالمجموعة العليا، والطالبات بالمجموعة الدنيا على مقياس المرونة النفسية، وذلك لصالح

الطالبات بالمجموعة العليا بمتوسط درجات (٢٦.٠)، مقابل (٩.٠) للطالبات بالمجموعة الدنيا، إذن هذا الاختبار استطاع أن يميز بين المجموعات ذات الدرجات العليا، والمجموعات ذات الدرجات الدنيا بمقياس المرونة النفسية، ومنه الاختبار صادق على عينة الدراسة الحالية؛ لأنه استطاع أن يميز بين أفراد العينة.

٣-٤-٣-٢-٤ ثبات مقياس المرونة النفسية:

قامت الباحثة بقياس ثبات مقياس المرونة النفسية، باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ، والتجزئة النصفية، والجدول رقم (٣-١٣) يوضح معامل الثبات لمحاور أداة الدراسة وهي:
جدول رقم (٣-١٣) معامل ألفا كرونباخ والتجزئة النصفية لقياس ثبات مقياس الذكاء الانفعالي (ن = ٥٠)

معامل الثبات		المحور	الرقم
التجزئة النصفية	ألفا كرونباخ		
٠.٧٦٠	٠.٨٤٩	القدرة الانفعالية	١
٠.٨٤١	٠.٨٧٣	القدرة الاجتماعية	٢
٠.٧٨٦	٠.٨١٥	التوجه الإيجابي للمستقبل	٣
٠.٧٥٤	٠.٨٣٢	الإيثار والتفاؤل	٤
٠.٨١٩	٠.٨٨٧	الثبات الكلي	

يوضح الجدول رقم (٣-١٣)، أن مقياس الذكاء الانفعالي يتمتع بثبات مقبول إحصائياً، حيث بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (٠.٨٨٧)، والتجزئة النصفية بعد تصحيحه عن طريق معامل جتمان (٠.٨١٩)، وهي درجات ثبات عالية، كما تراوحت معاملات ثبات أداة الدراسة ما بين (٠.٨١٥، ٠.٨٧٣) بمعامل ألفا كرونباخ، وتراوحت ما بين (٠.٧٥٤، ٠.٨٤١) بالتجزئة النصفية، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق أداة الدراسة الحالية.

٣-٥ إجراءات تطبيق الدراسة:

١. الحصول على الموافقة الرسمية لتطبيق المقاييس على عينة الدراسة.
٢. حصر عينة البحث في التخصصات العلمية والإنسانية، وفي المستويات الدراسية الدنيا (الأول)، والمستويات الدراسية العليا (السابع).

٣. تطبيق أداتي الدراسة على العينة والإشراف المباشر في أثناء تطبيق أدوات الدراسة وشرح التعليمات للمفحوصات.
٤. مراجعة الاستبانات واستبعاد غير مكتملة الإجابات وغير المستوفاة، وإجراء المعالجات الإحصائية المناسبة.
٥. عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها.
٦. وضع التوصيات والمقترحات.

٦-٣ أساليب تحليل البيانات:

تم استخدام الأساليب الإحصائية التالية لتحليل بيانات الدراسة:

- ١- التكرارات والنسب المئوية: للتعرف على الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة.
- ٢- معامل ارتباط بيرسون (**Pearson correlation**): لحساب صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة، والتعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- ٣- معامل ألفا كرونباخ (**Cronbach's Alpha**): لحساب معامل ثبات المحاور المختلفة لأداة الدراسة.
- ٤- اختبار مان ويتني (**Mann-Whitney**): للتحقق من الصدق التمييزي بالعينة الاستطلاعية لأداتي الدراسة.
- ٥- اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (**Independent sample t-test**): للتعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية باختلاف متغيرات الدراسة، والتي تنقسم إلى فئتين (التخصص الدراسي، والمستوى الدراسي).
- ٦- تحليل الانحدار المتعدد (**Multiple Regression**): للتعرف على مدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة ومناقشتها وتفسيرها

- ٤-١ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الأول.
- ٤-٢ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الثاني.
- ٤-٣ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الثالث.
- ٤-٤ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الرابع.
- ٤-٥ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الخامس.
- ٤-٦ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض السادس.

الفصل الرابع:

عرض نتائج البحث ومناقشتها

يتناول هذا الفصل عرض وتحليل النتائج التي توصلت إليها الدراسة في ضوء الخطوات التالية التي اتبعت للتحقق من صحة فروض الدراسة، وذلك بعرض الفرض أولاً، ثم الأسلوب الإحصائي لمعالجة الفرض، ثم تفسير الفرض للتحقق من صحة الفرض أو عدمه.

٤-١ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الأول والذي ينص على: "توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

وللتعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، تم استخدام معامل ارتباط بيرسون (Person Correlation)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ١):

جدول رقم (٤ - ١) نتائج معامل ارتباط بيرسون (Pearson correlation) للعلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

م	الذكاء الانفعالي	المرونة النفسية			
		القدرة الانفعالية	القدرة الاجتماعية	التوجه الإيجابي للمستقبل	الإيثار والتفاؤل
١	المعرفة الانفعالية	**٠.٢٢٠	**٠.٢٣٢	**٠.٢٣٣	*٠.١٢٤
٢	إدارة الانفعالات	**٠.٤٨٨	**٠.٢٦٧	**٠.٤٠١	**٠.٢٧٥
٣	تنظيم الانفعالات	**٠.٤٧٣	**٠.٣٠٣	**٠.٥٠٧	**٠.٣٧٣
٤	التعاطف	**٠.٣٧٣	**٠.٤٧٨	**٠.٣٤٣	**٠.٢٩٢
٥	التواصل الاجتماعي	**٠.٤٥٣	**٠.٤١٤	**٠.٣٢٩	**٠.٢١٧
	الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي	**٠.٥٥٩	**٠.٤٦٢	**٠.٥٠٩	**٠.٣٦٦

** دال عند مستوى (٠.٠١) * دال عند مستوى (٠.٠٥)

يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ١)، أن هناك علاقة طردية (إيجابية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فأقل بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل

الاجتماعي)، والدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية المتمثلة في (قدرة الانفعالات، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاؤل)، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للدرجة الكلية لتلك المتغيرات على التوالي (٠.٢٦٦، ٠.٤٧٦، ٠.٥٣٦، ٠.٤٧٢، ٠.٤٦٨، ٠.٦١٨)، وتُشير النتيجة السابقة إلى أن زيادة مستوى الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية يُساهم في زيادة مستوى المرونة النفسية لديهن.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن وعي الطالبات بانفعالاتهن الذاتية يُساهم بدرجة كبيرة في قدرتهن على تنظيمها والسيطرة عليها وتوجيهها؛ ما يعكس درجة أكبر على الكفاءة في تناول أمور حياتهن، وهذا من شأنه أن ينعكس بصورة إيجابية على جميع النواحي الدراسية والاجتماعية لدى الطالبات، فقدرتهن على تنظيم انفعالاتهن يُساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرتهن على الدراسة والتحصيل الدراسي، والوفاء بجميع متطلباتهن الدراسية المختلفة، وذلك نظرًا لصفاء ذهنهن وقدرتهن على توجيه اهتمامهن نحو الجوانب الدراسية، أما فيما يتعلق بالنواحي الاجتماعية، فإن قدرة الطالبات على تنظيم انفعالاتهن وإدارتها بصورة جيدة يُساهم بدرجة كبيرة في تحسين النواحي الاجتماعية لديهن، وذلك من خلال التعامل الجيد والفعال مع الآخرين بناءً على فهم ومعرفة مشاعرهم (في: سليمان، ٢٠٠٨، ٥٩٧؛ جولمان، ٢٠٠٠، ٧٥)، كل هذا من شأنه أن ينعكس بصورة إيجابية على النواحي النفسية لدى الطالبات، حيث إن الشخص السليم نفسيًا والذي يمتلك اتزانًا انفعاليًا هو الذي يمكنه السيطرة على انفعالاته بمرونة عالية، والتعبير عنها حسب طبيعة الموقف، وهذا يساعد الفرد على المواجهة الواعية لظروف الحياة وأزماتها، فلا يضطرب أو ينهار للضغوط أو الصعوبات التي تواجهه (ريان، ٢٠٠٦م).

إضافة إلى ما سبق، فإن القدرات الانفعالية للطالبات تُساهم بدرجة كبيرة في إدارة الذات والعلاقات الاجتماعية وهو ما أشار إليه جولمان (Goleman)، حيث بين أن مهارات الذكاء الانفعالي تعود بالنفع على الإنسان، بحيث تجعله قادرًا على قراءة المشاعر من التعبيرات غير المنطوقة، الأمر الذي يجعله في حالة أفضل من حيث التكيف، ومحبوبًا أكثر من الآخرين وأكثر صراحة وأكثر حساسية لحاجات وانفعالات الآخرين والتأثير فيها (جولمان، ٢٠٠٠م)، وهذا

من شأنه أن ينعكس على النواحي النفسية لدى الطالبات من حيث زيادة قدرتهن على التصدي للضغوط المختلفة التي يتعرضن لها سواء اجتماعية أو دراسية، حيث تُعد المرونة النفسية قوة دافعة باتجاه الحياة تجعل الطالبة واثقة وقادرة على تخطي الصعاب وتحقيق أهدافها، كما أنها تصقل شخصيتها وتحوّلها إلى شخصية قوية (المالكي، ٢٠١٢م).

٤-٢ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الثاني والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي وفقاً للتخصص الدراسي (كليات نظرية، كليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

وللتحقق من صحة الفرض، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٢)، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٤ - ٢) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي

الأبعاد	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المعرفة الانفعالية	تخصصات نظرية	٢٠٠	٣٦.٢٩	٣.٧٠	٠.٩١٨	٠.٣٦٠
	تخصصات علمية	٢٠٠	٣٦.٨٣	٤.٥٧		
إدارة الانفعالات	تخصصات نظرية	٢٠٠	٥٢.٤٢	٦.٧١	١.٧٥٧	٠.٠٨١
	تخصصات علمية	٢٠٠	٥٤.١٥	٧.٢١		
تنظيم الانفعالات	تخصصات نظرية	٢٠٠	٤٧.١٩	٧.٦٧	٠.٥٦٦	٠.٥٧٢
	تخصصات علمية	٢٠٠	٤٧.٧٩	٧.٣٢		
التعاطف	تخصصات نظرية	٢٠٠	٤٤.٣٦	٦.٣٩	٠.٦٣٩	٠.٥٢٣
	تخصصات علمية	٢٠٠	٤٣.٧٦	٦.٨٧		
التواصل الاجتماعي	تخصصات نظرية	٢٠٠	٣٣.٥٩	٥.٢٢	٠.١١١	٠.٩١٢
	تخصصات علمية	٢٠٠	٣٣.٥١	٥.٠١		
الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي	تخصصات نظرية	٢٠٠	٢١٣.٨٥	٢١.٣٣	٠.٦٩٦	٠.٤٨٧
	تخصصات علمية	٢٠٠	٢١٦.٠٤	٢٣.١٣		

يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٢)، أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات،

وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل الاجتماعي) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للأبعاد على التوالي (٠.٣٦٠، ٠.٠٨١، ٠.٥٧٢، ٠.٥٢٣، ٠.٩١٢)، وللدرجة الكلية (٠.٤٨٧)، وجميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي غير دالة إحصائياً، وتُشير النتيجة السابقة إلى تقارب مستويات الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة إلى أهمية النواحي الانفعالية لدى الطالبات على اختلاف تخصصاتهن (نظرية، علمية)، حيث إنه تتيح للطالبات المزيد من القدرة على مراقبة مشاعرهن وانفعالاتهن ومشاعر وانفعالات الآخرين، وهذا بدوره يُساهم بدرجة كبيرة في تعزيز النواحي الاجتماعية لدى الطالبات، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نظرية (Mayer & Salovey, 1990) والتي أشارت إلى الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على إدراك المشاعر وتبريرها في الذات والآخرين، فالشخص الذكي وجدائياً حسب تعريف "ماير وسالوفي" أفضل من غيره في التعرف على الانفعالات سواء كانت انفعالات الشخص ذاته أو انفعالات الآخرين (في: خليل، ١٤٣١هـ، ص ٢٠).

إضافة إلى ما سبق، فإن الطالبات على اختلاف تخصصاتهن يواجهن العديد من التحديات المتعلقة بالنواحي الدراسية كل على حسب تخصصه، وللذكاء الانفعالي دور كبير في مساعدة الطلاب والطالبات على تجاوز العديد من المشكلات التربوية التي تواجههم خلال حياتهم الجامعية كالإحباط وانخفاض الدافعية والضغط النفسية، حيث يعد امتلاك المهارات الانفعالية الضرورية لدى الطلبة الذين يعانون من تلك المشكلات التربوية أمراً مهماً؛ لتمكينهم من النهوض وتحقيق الإنجاز اللازم في المجال الأكاديمي، حيث تساعدهم هذه المهارات على التكيف والتغلب على المشكلات والعقبات التي يتعرضن لها، كما تساعدهم على التحكم في التوتر الذي قد يصاحب هذه العقبات، وهذا ما أكد عليه (Bar-On, 1988)، في تعريفه للذكاء الانفعالي بأنه "قدرة الفرد على فهم ومعرفة ووصف نفسه، المعرفة والفهم والارتباط بالآخرين، والتعامل مع الانفعالات القوية والتحكم في دوافعه، التهيؤ للتغيير وحل المشكلات المختلفة على المستوى الشخصي والاجتماعي" (في: إبراهيم، ٢٠١٠ م، ص ٢٣٣)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشارت إليه نظرية بار- أون للذكاء الانفعالي (Bar-On, 1988)، والتي

أوضحت أن الذكاء الانفعالي يتكون من مجموعة من الكفاءات من بينها الكفاءات الضرورية للقدرة على إدارة الضغوط والتحكم والتي تشتمل على مجموعة من الكفاءات اللامعرفية المتمثلة في تحمل الضغوط وضبط الاندفاع.

٣-٤ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الثالث والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية وفقاً للتخصص الدراسي (كليات نظرية، كليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

وللتحقق من صحة الفرض، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٣)، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٤ - ٣) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي

الأبعاد	التخصص الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القدرة الانفعالية	تخصصات نظرية	٢٠٠	٢٨.٧٤	٣.٦٠	١.٠٤٥	٠.٢٩٧
	تخصصات علمية	٢٠٠	٢٨.٣٦	٣.٦٧		
القدرة الاجتماعية	تخصصات نظرية	٢٠٠	٢٠.٨٣	٢.٥٣	١.٠٢٦	٠.٣٠٥
	تخصصات علمية	٢٠٠	٢٠.٥٧	٢.٥٤		
التوجه الإيجابي للمستقبل	تخصصات نظرية	٢٠٠	٢٢.٠٤	٣.١٣	٠.٠٤٩	٠.٩٦١
	تخصصات علمية	٢٠٠	٢٢.٠٢	٣.٠٢		
الإيثار والتفاؤل	تخصصات نظرية	٢٠٠	١٣.٦٠	١.٦٠	٠.٣٥٢	٠.٧٢٥
	تخصصات علمية	٢٠٠	١٣.٥٥	١.٥٢		
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	تخصصات نظرية	٢٠٠	٨٥.٢٠	٨.٦٥	٠.٨٢٢	٠.٤١٢
	تخصصات علمية	٢٠٠	٨٤.٤٩	٨.٦٤		

يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٣)، أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاؤل) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة

للأبعاد على التوالي (٠.٢٩٧ ، ٠.٣٠٥ ، ٠.٩٦١ ، ٠.٧٢٥)، وللدرجة الكلية (٠.٤١٢)، وجميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي غير دالة إحصائياً، وتُشير النتيجة السابقة إلى تقارب مستويات المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية على اختلاف تخصصاتهن الدراسية، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة منصور (٢٠١٦) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية لدى طلاب قسم التربية الخاصة باختلاف متغير المسار الدراسي.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة، إلى أن الطالبات على اختلاف تخصصاتهن (نظرية، علمية) يتعرضن للعديد من الضغوط الدراسية المختلفة، وقدرة الطالبات على التعامل مع تلك الضغوط بنوع من الإيجابية والتفاؤل يساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرتهن على التعامل معها، في حين أن الاستسلام لتلك الضغوط يؤثر بصورة مباشرة على النواحي الدراسية والاجتماعية لدى الطالبات، وبالتالي فإن تمتع الطالبات بقدر وافر من المرونة النفسية الإيجابية التي تمكنهن من التصدي لهذه الضغوط والتكيف الصحي والبناء مع متغيرات الحياة، حيث تعد المرونة النفسية قوة دافعة باتجاه الحياة تجعل طالبة واثقة وقادرة على تخطي الصعاب وتحقيق أهدافها، كما أنها تصقل شخصيتها وتحولها إلى شخصية قوية (المالكي، ٢٠١٢م)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نموذج بونانو (Bonnano,2004) والذي أكد على أنه المرونة تُساهم بدرجة كبيرة في زيادة الكفاءة الإنتاجية والانفعالات الإيجابية لدى الفرد.

إضافة إلى ما سبق، فإن تمتع الطالبات على اختلاف تخصصاتهن بدرجة مناسبة من المرونة النفسية يساهم بصورة مباشرة في زيادة مستوى الصحة النفسية لهن، وبالتالي قدرتهن على تحقيق التوازن في أمور حياتهن والابتعاد عن التطرف في الحكم على الأمور، وزيادة قدرتهن على اتخاذ القرارات المهمة في حياتهن، إضافة إلى زيادة قدرتهن على مسايرة الآخرين في بعض المواقف (مجيد، ٢٠٠٨، ص ١٥١)، وكل هذا ينعكس بصورة مباشرة على النواحي الدراسية للطالبات من حيث زيادة قدرتهن على الوفاء بمتطلباتهن الدراسية، والتركيز على تحقيق أهدافهن الدراسية كل في مجال تخصصه (نظرية، علمية).

٤-٤ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الرابع والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي وفقاً للمستوى الدراسي (مستوى أول، مستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

وللتحقق من صحة الفرض، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤-٤)، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٤-٤) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي

الأبعاد	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
المعرفة الانفعالية	مستوى أول	٢٠٠	٣٦.٢٤	٤.٤٨	٠.٣٨٧	٠.٦٩٩
	مستوى سابع	٢٠٠	٣٦.٠٧	٤.٠٣		
إدارة الانفعالات	مستوى أول	٢٠٠	٥٢.٨٦	٧.١٤	٠.٢٢٥	٠.٨٢٢
	مستوى سابع	٢٠٠	٥٢.٧٠	٧.١٠		
تنظيم الانفعالات	مستوى أول	٢٠٠	٤٦.٥٩	٧.٨٥	٠.٧٦٩	٠.٤٤٣
	مستوى سابع	٢٠٠	٤٧.١٨	٧.٥٠		
التعاطف	مستوى أول	٢٠٠	٤٣.٢٦	٧.١٦	٠.٣١٠	٠.٧٥٧
	مستوى سابع	٢٠٠	٤٣.٤٨	٧.٠٥		
التواصل الاجتماعي	مستوى أول	٢٠٠	٣٣.١١	٥.٦٨	٠.٢٧٧	٠.٧٨٢
	مستوى سابع	٢٠٠	٣٣.٢٦	٥.١٣		
الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي	مستوى أول	٢٠٠	٢١٢.٠٤	٢٥.٤١	٠.٢٧٠	٠.٧٨٧
	مستوى سابع	٢٠٠	٢١٢.٦٨	٢١.٤٥		

يتضح من خلال الجدول رقم (٤-٤)، أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل الاجتماعي) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للأبعاد على التوالي (٠.٦٩٩ ، ٠.٨٢٢ ، ٠.٤٤٣ ، ٠.٧٥٧ ، ٠.٧٨٢)، وللدرجة الكلية (٠.٧٨٧)، وجميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي غير دالة إحصائية، وتُشير النتيجة السابقة إلى

تقارب مستويات الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية على اختلاف مستوياتهن الدراسية، وقد اتفقت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة سليمان (٢٠٠٨م) والتي توصلت إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الأكاديمية الفلسطينية للعلوم الأمنية في أريحا باختلاف متغير المستوى الدراسي، في حين اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة الجعيد (٢٠١١م) والتي توصلت إلى أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية في مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة جامعة تبوك بالمملكة العربية السعودية باختلاف متغير المستوى الدراسي لصالح الطلبة بالمستوى الثاني.

وتعزو الباحثة النتيجة السابقة، إلى أن الطالبات بالمستويات الدنيا (مستوى أول) والمستويات العليا (مستوى سابع) قد يكون لديهن العديد من الضغوط التي تتطلب منهن التكيف معها كلٌّ حسب قدرته ومهارته الانفعالية، فطالبات المستويات الدنيا لديهن الضغوط المتعلقة ببداية الدراسة بالمرحلة الجامعية والتعامل مع مرحلة جديدة عليهن بالتزاماتها المختلفة سواء من الناحية الدراسية أو الاجتماعية، في حين أن طالبات المستويات العليا لديهن العديد من الضغوط أيضاً والمتعلقة بالتفكير في الحياة العملية بعد التخرج، وتمتع الطالبات بالقدرة على ضبط انفعالتهن والتحكم فيها يُساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرتهن على التعامل مع تلك الضغوط والتغلب عليها، وهذا ما أكد عليه (Mayer & Salovey, 1997)، حيث أشار إلى أن الذكاء الانفعالي تمثل في "القدرة على فهم الانفعالات الذاتية وتنظيمها للرفي بكل من الانفعال والتفكير" (في: معمريّة، ٢٠٠٩م، ص ١٦)، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نموذج (Bar-On) والذي أشار إلى أن امتلاك الأفراد لمهارات الذكاء الانفعالي والاجتماعي تهيئ للفرد إمكانية النجاح في الحياة، ومن بين هذه القدرات مهارات إدارة الضغوط والتي تتضمن القدرة على التكيف مع الضغوط والتحكم وضبط المشاعر والانفعالات القوية (العتيبي، ٢٠٠٧م).

إضافة إلى ما سبق، فإن الذكاء الانفعالي لدى الطالبات على اختلاف مستوياتهن الدراسية (أول، سابع) يؤثر بقوة وعمق في جميع القدرات الأخرى إيجاباً أو سلباً لديهن؛ لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام، وهذا من شأنه أن يُساهم بدرجة كبيرة في تحسين قدرة الطالبات على التعامل مع جميع المتطلبات الدراسية التي قد

يتعرضن لها، وهذا ما أكد عليه (مصطفى أبو سعد، ٢٠٠٥، ص ٣)، حيث بينت أن قدرة الفرد على مواجهة المواقف الصعبة بسهولة من أبرز خصائص الشخص الذكي انفعاليًا.

٤-٥ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض الخامس والذي ينص على: "توجد فروق دالة إحصائية في المرونة النفسية وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، مستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

وللتحقق من صحة الفرض، تم استخدام اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (Independent Sample T-Test)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٥)، وذلك على النحو التالي:

جدول رقم (٤ - ٥) نتائج اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (independent sample t-test) للفروق في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي

الأبعاد	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
القدرة الانفعالية	مستوى أول	٢٠٠	٢٨.٤٢	٣.٩٠	٠.٧٤٢	٠.٤٥٩
	مستوى سابع	٢٠٠	٢٨.٦٩	٣.٣٦		
القدرة الاجتماعية	مستوى أول	٢٠٠	٢٠.٦١	٢.٧٢	٠.٦٧١	٠.٥٠٣
	مستوى سابع	٢٠٠	٢٠.٧٨	٢.٣٤		
التوجه الإيجابي للمستقبل	مستوى أول	٢٠٠	٢١.٩٢	٣.١٥	٠.٦٩٩	٠.٤٨٥
	مستوى سابع	٢٠٠	٢٢.١٤	٣.٠٠		
الإيثار والتفاؤل	مستوى أول	٢٠٠	١٣.٥٦	١.٥٦	٠.١٦٠	٠.٨٧٣
	مستوى سابع	٢٠٠	١٣.٥٩	١.٥٧		
الدرجة الكلية للمرونة النفسية	مستوى أول	٢٠٠	٨٤.٥١	٩.٣٢	٠.٧٨٧	٠.٤٣٢
	مستوى سابع	٢٠٠	٨٥.١٩	٧.٩٠		

يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٥)، أنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاؤل) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للأبعاد على التوالي (٠.٤٥٩، ٠.٥٠٣، ٠.٤٨٥، ٠.٨٧٣)، وللدرجة الكلية (٠.٤٣٢)،

وجميعها قيم أكبر من (٠.٠٥) أي غير دالة إحصائيًا، وتُشير النتيجة السابقة إلى تقارب مستويات المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية على اختلاف مستوياتها الدراسية، وقد اختلفت نتيجة الدراسة الحالية مع نتيجة دراسة المالكي (٢٠١٢م) والتي توصلت إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المرونة النفسية باختلاف متغير المستوى الدراسي لصالح المستوى الثامن.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الطالبات على اختلاف مستوياتها الدراسية في حاجة إلى التكيف الإيجابي مع جميع المواقف التي يمرون بها، وذلك لتعزيز قدرتهن على الاستمرار في مواجهة متطلبات الحياة سواء في النواحي الدراسية أو النواحي الاجتماعية، وهذا ما أكدت عليه الجمعية الأمريكية للأمراض النفسية في تعريفها للمرونة النفسية بأنها "عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والنكبات أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل المشكلات الأسرية، ومشكلات العلاقات مع الآخرين، والمشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية" (شقورة، ٢٠١٢م، ص ٢).

إضافة إلى ما سبق، فإن المرونة النفسية تعزز من التفكير الإيجابي لدى الطالبات على اختلاف مستوياتها الدراسية (أول، سابع)، وذلك من خلال التفاؤل والإحساس بالقدرة على الوصول إليه والنجاح فيه، حيث إن التفكير بالفشل مقدمة للوصول إليه، والتفكير بالنجاح سبب لإدراكه ونيله (شقورة، ٢٠١٢، ص ٤٤)، فالمرونة النفسية لدى طالبات المستويات الأولى تُساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرتهن على الوفاء بالمتطلبات الدراسية للمرحلة الجامعية، وبالتالي زيادة قدرتهن على تحقيق أهدافهن الدراسية في تلك المرحلة، كما أن المرونة النفسية لدى طالبات المستويات العليا تُعزز من ثقتهن بأنفسهن وقدرتهن على الحصول على وظيفة تتناسب مع قدرتهن وإمكاناتهن، وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه نموذج بونانو (Bonnano, 2004) والذي أكد على أن المرونة النفسية لا تعني مجرد غياب المرض النفسي، بل يضاف لها الكفاءة الإنتاجية والانفعالات الإيجابية، وهذا ما جعل بونانو يعرف المرونة بقدرة البالغين في ظروف المعاناة غير الاعتيادية على المحافظة على استقرار وثبات مستوى الأداء النفسي والجسمي والصحي. (Bonnano, 2004, P.20).

٤-٦ نتائج الدراسة المتعلقة بالفرض السادس والذي ينص على: "يُسهم الذكاء الانفعالي بالتنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية".

وللتعرف على إذا ما كانت هناك إمكانية للتنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الغمام محمد بن سعود الإسلامية، تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression)، وذلك كما يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٦).

جدول رقم (٤ - ٦) تحليل الانحدار المتعدد (Multiple Regression) لمدى إمكانية التنبؤ بالمرونة النفسية من خلال الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

المتغير التابع (المرونة النفسية)				قيمة B	الخطأ المعياري	قيم بيتا	قيم ت	مستوى المعنوية	المتغير المستقبل (الذكاء الانفعالي)
				٤١.٥٨٩	٣.٢٨٨		١٢٦٤٩	٠.٠٠١	الثابت
				٠.٤٤٩	٠.١٠٨	٠.٢٢١	٤.١٤٩	٠.٠٠١	المعرفة الانفعالية
				٠.٣٩٨	٠.١٠٩	٠.٢٠٩	٣.٨١٠	٠.٠٠١	إدارة الانفعالات
				٠.٤١٢	٠.٠٩٩	٠.٢٣٠	٤.٥٣٧	٠.٠٠١	تنظيم الانفعالات
				٠.٠٩٢	٠.٠٨٨	٠.٠٧٥	١.٠٤٦	٠.٢٩٦	التعاطف
				٠.٣٢١	٠.١٠٧	٠.٠٧٦	٣.١٢٤	٠.٠٠٢	التواصل الاجتماعي
				٠.٣٦٧	٠.٠٥٨	٠.٠٩٩٧	٦.٣٦٢	٠.٠٠١	الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي
				قيمة ف = ٥٤.٤٩٨ مستوى دلالتها = ٠.٠٠١ معامل التحديد = ٠.٤٠١					

يتضح من خلال الجدول رقم (٤ - ٦)، أنه يُمكن القول إن نموذج تحليل الانحدار المتعدد للعلاقة بين الذكاء الانفعالي كمتغير مستقل والمرونة النفسية كمتغير تابع يتمتع بمعنوية إحصائية مرتفعة، وذلك وفق ما تشير له قيمة اختبار "F" (٥٤.٤٩٨)، ومستوى دلالتها (٠.٠٠١) وهي أقل من مستوى الدلالة ($\alpha = ٠.٠٥$)؛ ما يعني أن النموذج بمتغيراته المستقلة صالح للتنبؤ بقيم المتغير التابع، كما يُشير معامل التحديد R^2 (٠.٤٠١) إلى أن الذكاء الانفعالي كمتغير مستقل مسؤول عن تفسير ما يقارب من (٤٠.١%) من التباين في المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وباقي النسبة تعود لعوامل أخرى.

وبإمعان النظر في القيم الإحصائية في الجدول رقم (٤ - ٦)، نجد عدم وجود تأثير لُبعد (التعاطف) على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة للُبعد (٠.٢٩٦)، وهي قيم أكبر من (٠.٠٥) أي غير دالة

إحصائياً، في حين أوضحت النتائج بالجدول رقم (٤-٦) أن هناك تأثيراً واضحاً للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعادها الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتواصل الاجتماعي) على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، حيث بلغت قيمة (ت) لُبعد المعرفة الانفعالية (٤.١٤٩) بمستوى دلالة (٠.٠٠١)، ولُبعد إدارة الانفعالات (٣.٨١٠) بمستوى دلالة (٠.٠٠١)، ولُبعد تنظيم الانفعالات (٤.٥٣٧) بمستوى دلالة (٠.٠٠١)، ولُبعد التواصل الاجتماعي (٣.١٢٤) بمستوى دلالة (٠.٠٠٠)، وللدرجة الكلية للذكاء الانفعالي (٦.٣٦٢) بمستوى دلالة (٠.٠٠١)، وتُشير النتيجة السابقة، إلى أن زيادة أو انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية يؤثر بدرجة كبيرة على مستوى المرونة النفسية لديهن.

وتعزو الباحثة ذلك إلى أن الذكاء الانفعالي يُعزز من قدرة الطالبات على التحكم في انفعالاتهن، ومواجهة الضغوط اليومية التي يتعرضن لها، وهذا بدوره يُساهم بدرجة كبيرة في زيادة قدرة الطالبات الاجتماعية والدراسية، من حيث القدرة على السيطرة على الانفعالات الذاتية وانفعالات الآخرين، وهذا من شأنه أن يعزز من النواحي الاجتماعية لدى الطالبات، وهذا بدوره يؤثر بصورة إيجابية على النواحي النفسية لدى الطالبات من حيث زيادة قدرة الطالبات على التوافق مع نفسها والمجتمع الذي تعيش فيه، وتقبل نفسها كما هي والنظرة التفاضلية للمستقبل، وهذا ما أكد عليه (الأحمدي، ٢٠٠٧، ص ٣٥)، حيث أشار إلى أن كلما كان الإنسان مُتحلياً بخاصية المرونة، كان أكثر إيجابية في تعامله مع ما يدور حوله من موجودات، فالنظرة الإيجابية في الحياة هي التي تحدد أيضاً مكانته وقيمه الاجتماعية في الحياة، إضافة إلى ما سبق فإن المرحلة الجامعية تُعد من المراحل المهمة في تحديد توجه الدارس ومستقبله العلمي والعملية، ولكي تجتاز الطالبة هذه المرحلة بنجاح فيتوجب عليها بذل الجهد والمثابرة وتحمل الأعباء الدراسية والمتطلبات الجامعية، بالإضافة إلى مواجهة ضغوط الحياة اليومية الأخرى، كما يتطلب ذلك رضا الطالبة واقتناعها بالتخصص الذي تدرسه، وكل ذلك يتطلب قدرًا من المرونة النفسية لدى الطالبة تمكنها من عبور هذه المرحلة بسلام (شقورة، ٢٠١٢م).

الفصل الخامس

خلاصة الدراسة وأهم النتائج والتوصيات والمقترحات

١-٥ خلاصة الدراسة.

٢-٥ نتائج الدراسة.

٣-٥ توصيات الدراسة.

٤-٥ الدراسات المقترحة.

الفصل الخامس:

خلاصة الدراسة وأهم النتائج والتوصيات والمقترحات

يشتمل هذا الفصل على عرض لأبرز النتائج التي تم التوصل إليها والتوصيات المقترحة في ضوء تلك النتائج.

١-٥ خلاصة الدراسة:

احتوت الدراسة على خمسة فصول بالإضافة إلى المراجع والملاحق، وتناول الفصل الأول كمدخل للدراسة مشكلة الدراسة وأهميتها وأهدافها، والتساؤلات التي تجيب عنها، وأهم المصطلحات التي استخدمتها الباحثة في دراستها.

وتناولت الباحثة في هذا الفصل مفاهيم الدراسة وحددت أهداف دراستها، والتي تمثلت في التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وكذلك التعرف على الفروق في الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات عينة الدراسة باختلاف متغيري (التخصص الدراسي، والمستوى الدراسي)، والكشف عن مدى مساهمة الذكاء الانفعالي في التنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات عينة الدراسة، ولتحقيق هذه الأهداف سعت الدراسة إلى التحقق من الفرضيات التالية:

- توجد علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الانفعالي وفقًا للتخصص الدراسي (كليات نظرية، كليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في المرونة النفسية وفقًا للتخصص الدراسي (كليات نظرية، كليات علمية) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في الذكاء الانفعالي وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، مستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- توجد فروق دالة إحصائيًا في المرونة النفسية وفقًا للمستوى الدراسي (مستوى أول، مستوى سابع) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

- يسهم الذكاء الانفعالي بالتنبؤ بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

أما الفصل الثاني فقد ناقش الإطار النظري للدراسة، كما اشتمل على الدراسات السابقة للدراسة وقامت الباحثة بالتعقيب عليها.

وتناول الفصل الثالث منهجية الدراسة وإجراءاتها، وقد استخدمت الباحثة في هذه الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، وأوضحت مجتمع الدراسة المستهدف والمتمثل في طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وقد بلغت عينة الدراسة (٤٠٠) طالبة، تم اختيارهن بطريقة عشوائية طبقية، وبينت الباحثة أدوات الدراسة المستخدمة والمتمثلة في مقياسي (الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية)، كما أوضحت بعد ذلك إجراءات صدق وثبات أداة الدراسة، كما تم تحديد الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل بيانات الدراسة.

أما الفصل الرابع فقد تناول عرض وتحليل نتائج الدراسة متناولاً التحقق من فرضياتها ومناقشة نتائجها، وربطها مع نتائج الدراسة السابقة.

وفي الفصل الخامس من هذه الدراسة، قامت الباحثة بتلخيص الدراسة، وعرض أهم نتائجها، واقتراح أبرز توصياتها.

٢-٥ نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى العديد من النتائج نوجزها فيما يلي:

١. أن هناك علاقة طردية (إيجابية) ذات دلالة إحصائية عند مستوى (٠.٠٥) فأقل بين الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل الاجتماعي)، والدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعاده الفرعية المتمثلة في (قدرة الانفعالات، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاؤل).
٢. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات،

- والتعاطف، والتواصل الاجتماعي) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي (كليات نظرية، كليات علمية).
٣. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاؤل) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير التخصص الدراسي (كليات نظرية، كليات علمية).
٤. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعاده الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتعاطف، والتواصل الاجتماعي) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي (المستوى الأول، المستوى السابع).
٥. لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للمرونة النفسية وأبعادها الفرعية المتمثلة في (القدرة الانفعالية، والقدرة الاجتماعية، والتوجه الإيجابي للمستقبل، والإيثار والتفاؤل) لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف متغير المستوى الدراسي (المستوى الأول، المستوى السابع).
٦. عدم وجود تأثير لبعد (التعاطف) على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، في حين أوضحت النتائج أن هناك تأثيراً واضحاً للدرجة الكلية للذكاء الانفعالي وأبعادها الفرعية المتمثلة في (المعرفة الانفعالية، وإدارة الانفعالات، وتنظيم الانفعالات، والتواصل الاجتماعي) على مستوى المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، وبلغ حجم التأثير (٠.١٠٤٠٪).

٣-٥ توصيات الدراسة:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها توصي الباحثة بما يلي:
- أ- توعية الطالبات بأهمية الذكاء الانفعالي لديهن، وتأثيره على الحالة النفسية لديهن، وذلك من خلال اللقاءات المفتوحة والندوات مع الطالبات، حيث بينت النتائج أن هناك تأثيراً للذكاء الانفعالي على المرونة النفسية لدى الطالبات.

ب- الاهتمام بالأنشطة التي تنمي المهارات الاجتماعية لدى الطالبات داخل الجامعة، حيث بينت النتائج أن هناك علاقة طردية بين التواصل الاجتماعي والمرونة النفسية لدى الطالبات.

ج- تصميم برامج إرشادية لتنمية المرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية باختلاف كلياتها (كليات نظرية، كليات علمية)، وباختلاف مستوياتها (دنيا، عليا).

د- حرص أعضاء هيئة التدريس في جامعة الإمام محمد بن سعود على تعزيز قيم التوجه الإيجابي نحو المستقبل والتفاؤل والتفاعل الاجتماعي بوصفهم عناصر مهمة لتحقيق المرونة النفسية لدى الطالبات.

٥-٤ الدراسات المقترحة:

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، تقدم الباحثة بعض المقترحات لدراسات مستقبلية، والتي تأمل أن تساهم في إثراء المجال التربوي في ذلك الميدان، وذلك على النحو التالي:

- إجراء دراسة تتناول الذكاء الانفعالي والمرونة النفسية في مناطق أخرى وبجامعات أخرى.
- إجراء دراسة تتناول الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- إجراء دراسة تتناول الذكاء الانفعالي وعلاقته بأحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
- إجراء دراسة تتناول المرونة النفسية وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.

قائمة المراجع

١- المراجع العربية

٢- المراجع الاجنبية

قائمة المراجع

المراجع العربية:

إبراهيم، حنان همام أحمد. (٢٠١٦م). فاعلية برنامج قائم على المرونة النفسية لتحسين الكفاءة الوجدانية لعينة من طلاب المرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة عين شمس، مصر.

إبراهيم، سليمان عبد الواحد يوسف. (٢٠١٠م). المخ الإنساني والذكاء الوجداني. (رؤية جديدة في إطار نظرية الذكاء الوجداني المتعددة). الإسكندرية: دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر.

ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين محمد بن مكرم، (د.ت) لسان العرب. بيروت: دار صادر.

أبو حلاوة، محمد السعيد. (٢٠١٣). المرونة النفسية ماهيتها ومحدداتها وقيمتها الوقائية. الكويت: الكتاب الإلكتروني لشبكة العلوم النفسية.

أبو زيد، أحمد محمد جاد الرب. (٢٠١٧). فاعلية برنامج إرشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، مجلة التربية الخاصة - مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ع ١٨، ص ٢٩٨ - ٢٢٨.

الأحمدي، أنس سليم. (٢٠٠٧م). المرونة: حدود المرونة بين الثوابت والمتغيرات، ط ١. الرياض: مؤسسة الأمة للنشر والتوزيع.

أسبينول وستودينجر. (٢٠٠٦) سيكلوجية القوى الإنسانية تساؤلات أساسية وتوجهات مستقبلية لعلم النفس الإيجابي، (ترجمة الأعصر، صفاء وشريف، نادية والسيد، عزيزة وكفاي، علاء الدين). القاهرة: المجلس الأعلى للثقافة.

آل شويل، سعيد أحمد ونصر، فتحي مهدي. (٢٠١٢م). الفروق بين مرتفعي ومنخفضي المرونة النفسية الإيجابية في بعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة. مجلة البحث العلمي في التربية، ع ١٣، ص ١٧٨٣ - ١٨١٧.

الجعيد، محمد ساعد. (٢٠١١م). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، مؤتة.

الجمعية الأمريكية لعلم النفس. (٢٠٠٢). الطريق إلى المرونة النفسية. (ترجمة محمد السعيد أبو حلاوة). قسم علم النفس، كلية التربية بدمنهور، جامعة الإسكندرية.

جودة، آمال. (٢٠١١). الصحة النفسية، ط ٣. غزة: برنامج غزة للصحة النفسية.

جولمان، دانيال. (٢٠٠٠م). الذكاء العاطفي. (ترجمة: ليلي الجبالي). الكويت: عالم المعرفة.

- حبيب، صموئيل (١٩٩٥). كيف تكون العلاقات ناجحة. ط ١. القاهرة: دار الثقافة.
- حسان، ولاء إسحق (٢٠٠٨). فاعلية برنامج إرشادي مقترح لزيادة مرونة الأنا لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية، غزة.
- حسن، أنعام هادي (٢٠١٣م). الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية. عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.
- حنصالي، مريامة (٢٠١٣م). إدارة الضغوط النفسية وعلاقتها بسمتي الشخصية المناعية. (الصلابة النفسية والتوكيدية) في ضوء الذكاء الانفعالي، دراسة ميدانية على الأساتذة الجامعيين الممارسين لمهام إدارية بجامعة محمد خيضر بسكرة. رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة محمد خيضر بسكرة.
- الخطيب، محمد جواد (٢٠٠٧). الاحتراق النفسي وعلاقته بمرونة الأنا لدى المعلمين الفلسطينيين بمحافظة غزة. ورقة مقدمة في المؤتمر التربوي الثالث، الجامعة الإسلامية، غزة، فلسطين.
- خليل، سامية خليل (١٤٣١هـ). الذكاء الوجداني: مفاهيم ونماذج وتطبيقات. ط ١. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- دوتشيندورف، هارفي (٢٠١١م). النوع الآخر من الذكاء: طرق بسيطة لتعزيز الذكاء العاطفي للتمتع بدرجة أكبر من الكفاءة الشخصية والنجاح. الرياض: مكتبة جرير.
- رشيد، مازن فارس (٢٠٠٤م). الذكاء العاطفي والقيادة التحولية، كلية العلوم الإدارية. الرياض: جامعة الملك سعود.
- روبنس، بام وسكوت، جان (٢٠٠٠). الذكاء الوجداني. (ترجمة: صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي). القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- ريان، محمود إسماعيل محمد (٢٠٠٦م). الاتزان الانفعالي وعلاقته بكل من السرعة الإدراكية والتفكير الابتكاري لدى طلبة الصف الحادي عشر. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: جامعة الأزهر.
- زهران، حامد (٢٠٠٥). التوجه والإرشاد النفسي، ط ١. القاهرة: عالم الكتب.
- الزهراني، مسفر (٢٠٠٠). التوجيه النفسي من القرآن الكريم والسنة النبوية. مكة المكرمة: مكتبة المكتبة.
- سليمان، عبد العظيم (٢٠٠٨م). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية. (سلسلة الدراسات الإنسانية). ١٦ (١)، ص ص ٥٨٧-٦٣٢.
- سولسو، روبرت (٢٠٠٠). علم النفس المعرفي. (ترجمة: محمد الصبوة، مصطفى كامل، محمد الدق) القاهرة: مكتبة الأجلو المصرية.
- السيد، عبد المنعم عبد الله حسيب (٢٠٠٧م). أبعاد الذكاء الانفعالي وعلاقتها بإستراتيجيات التعامل مع الضغوط والصلابة النفسية والإحساس بالكفاءة الذاتية. مجلة الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ع ٢١، ص ص ١٥٧-٢٠١.

شقورة، يحيى عمر شعبان (٢٠١٢م). المرونة النفسية وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلبة الجامعات الفلسطينية محافظات غزة. رسالة ماجستير غير منشورة، غزة: جامعة الأزهر.

صابر، سامية محمد. (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الصداقة لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. مجلة كلية التربية، جامعة طنطا، (٤٣)، ص ص ٢٠٠-٢٦١.

الصفار، خولة بنت فهد بن بجيت (١٤٢٩هـ). المرونة النفسية وعلاقتها بالذكاء الوجداني والتحصيل الأكاديمي لدى طالبات كلية التربية للبنات بمدينة الرياض، رسالة ماجستير غير منشورة، قسم علم النفس، جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن، الرياض.

العبدلي، سعد بن حامد آل يحيى (١٤٣٠هـ). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.

العتيبي، هند حمد مبارك (٢٠٠٧م). السلوك القيادي التحويلي والذكاء الوجداني، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الملك سعود، الرياض.

عثمان، فاروق السيد ورزق، محمد عبد السميع (٢٠٠٩م). مقياس الذكاء الانفعالي وقياسه. القاهرة: دار الفكر العربي.

عثمان، محمد سعد حامد (٢٠٠٩م). المرونة الإيجابية ودورها في التصدي لأحداث الحياة الضاغطة لدى الشباب الجامعي. مجلة كلية التربية جامعة عين شمس، ٣٣(٣)، ص ص ٣٧٣-٤٠٥.

العيسوي، عبد الرحمن (١٩٩٨). الإسلام والعلاج النفسي الحديث. بيروت: دار النهضة العربية.

القطان، سامية (٢٠٠٥). تصور جدير للذكاء الوجداني. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المالكي، حنان عبد الرحيم (٢٠١٢م). فاعلية برنامج إرشادي جمعي قائم على إستراتيجيات المرونة النفسية لزيادة المرونة لدى طالبات جامعة أم القرى. مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس ٣١(٣)، ص ص ١٦٧-١٣٩.

مجيد، سوسن شاكر (٢٠٠٨). اضطرابات الشخصية وأنماطها وقياسها، ط١، عمان: دار صفاء للنشر والتوزيع.

محمد، صلاح الدين عراقي وعبد العال، تحية محمد (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بالسلوك القيادي للمعلم، ورقة مقدمة في المؤتمر السنوي الثاني عشر بمركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، القاهرة.

مخيمر، صلاح (١٩٨١) في إيجابية التوافق. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مخيمر، صلاح (١٩٨٤). الإيجابية كمييار وحيد لتشخيص التوافق عند الراشدين. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

مخيمر، عماد (١٩٩٦م). إدراك القبول/الرفض الوالدي وعلاقته بالصلابة النفسية لطلاب الجامعة. مجلة دراسات نفسية، ٦(٢)، ص ص ٤٧-٦٦.

مراد، صلاح أحمد. (٢٠٠٠). الأساليب الإحصائية في العلوم النفسية والتربوية والاجتماعية. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

المصدر، عبد العظيم سليمان. (٢٠٠٨). الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات الانفعالية لدى طلبة الجامعة. مجلة الجامعة الإسلامية. (سلسلة الدراسات الإنسانية) ١٦ (١)، ص ٥٨٧-٦٣٢.

مصطفى أبو سعد. (٢٠٠٥). الذكاء الوجداني. دبي: مركز النخبة.

معمرية، بشرى. (٢٠١٠م). دراسات نفسية في: الذكاء الوجداني والاكتئاب واليأس وقلق النوم والسلوك العدواني والانتحار. المنصورة: المكتبة العصرية للنشر والتوزيع.

الملي، سهاد. (٢٠١١م). الفروق في الذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلبة المتفوقين والعاديين. (دراسة ميدانية على طلبة الصف الأول الثانوي في مدينة دمشق). مجلة جامعة دمشق، ٢٧ (٢،١)، ص ٢٨٣-٣٢٠.

منصور، السيد كامل الشرييني. (٢٠١٦). المرونة النفسية والعصابية والشفقة بالذات والأساليب الوجدانية لدى طلاب قسم التربية الخاصة والعلاقات والتدخل. مجلة التربية الخاصة، مركز المعلومات التربوية والنفسية والبيئية بكلية التربية جامعة الزقازيق، ع ١٦، ص ١٦٣-٦١.

منصور، عبد الحميد والشرييني زكريا والفقهي، إسماعيل. (٢٠٠٢). السلوك الإنساني بين التفسير الإسلامي وأسس علم النفس المعاصر. القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية.

منظمة الصحة العالمية. (٢٠٠٥). تعزيز الصحة النفسية: المفاهيم والبيانات المستجدة والممارسة والمكتب الإقليمي للشرق المتوسط وجنيف. القاهرة: منظمة الصحة العالمية، المكتب الإقليمي بالشرق الأوسط.

ناصر، أيمن غريب. (٢٠١١). الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات إدارة الضغوط لدى طلاب جامعة الأزهر. (دراسة تطبيقية بعد أحداث ثورة ٢٥ يناير بمصر). ورقة مقدمة في المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الإرشاد النفسي، جامعة عين شمس، ٢٠١١، ص ١٥٤-٢٠٢.

نجاتي، محمد عثمان. (٢٠٠٥). القرآن وعلم النفس، ط ٨، القاهرة: دار الشروق.

هلال، محمد عبد الغني. (٢٠١١م). الذكاء العاطفي والاجتماعي. القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية

Abdollahi, A & Abu Talib, M .(2015). Emotional intelligence as a mediator between rumination and suicidal ideation among depressed inpatients: The moderating role of suicidal history. *Psychiatry Research* ,228, Pp.591-597.

Ahem R.(2007). Resiliency in Adolescent College Student. Unpublished Doctoral Dissertation College of Health and Public Affairs at the University of Florida Orlando.

Armstronga, A. & Galliganb, R. & Critchleyb, C .(2011). Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events. *Personality and Individual Differences*, 51(3), Pp.331-336.

Bonanno, G.(2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. *American Psychologist* 59(1), Pp20-28.

Bonanno, G; Ho, Samuel, Y; Chan, J, Kwong, R, Cheung, Y.; Wong, Y. (2008). Psychological resilience and dysfunction among hospitalized survivors of the SARS epidemic in Hong Kong: A latent class approach. *Health Psychology*, 27.(5), Pp 659-667.

Carver, Ch.(1998). Resilience and thriving: issues, models, and linkages -, Thriving: Broadening the Paradigm Beyond Illness to Health. *Journal of Social Issues*, 54.(2), Pp 245-266

Collins, A.(2009). **Life Experiences and Resilience in College Students: A Relationship Influenced by HOPE and Mindfulness. Unpublished Doctoral Dissertation.** Texas A&M University

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J, & Hjemdal, O. .(2005) Resilience in relation to personality and intelligence. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 14.(1), Pp 29-42.

Goldstein, S.& brooks R .(2005) . **Handbook of resilience in children Springer Science Business Media** , Inc.

Goleman, D.(1995). **Emotional Intelligence**. New York: bantam Books.

Joyner, F.(2011).Developing Emotional Intelligence In Mba Students: Acase Study Of One Program`S Success, *American journal of business education* , 4(10),Pp59-73.

Legault, L. Anawati, M., & Flynn, R. (2006). Factors favoring psychological resilience among fostered young people. *Children and Youth Services Review*, 28.(9), Pp 1024-1038.

Legault,L. Anawati, M. & Flynn, R .(2006). Factors favoring psychological resilience among fostered young people, *Children and Youth Services Review*, 28, (9), Pp 1024-1038.

Long, S.(2011).**The relationship between religiousness spirituality and resilience in college student.** Unpublished Doctoral Dissertation. texas woman's university

- Luthar, S, Cicchetti, D., & Becker, B. (2000) The construct of resilience : A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development* 77(3) Pp 543-526.
- Martin, A., & Marsh, H.(2006), Academic resilience and its psychological and educational correlates: A construct validity approach, *Psychology in the Schools*, 43 (3), Pp 267-281.
- Marttha, T. & George,M.(2001) . Emotional intelligence: the effect of gender, GPA, ethnicity. Paper presented at the Annual Meeting of the Mid- South Educational research Association . *Mexico city*, Pp 14-16
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, A. .(2000). *Models of Emotional Intelligence. Handbook of Intelligence*, Cambridge University Press.
- Merriam Webster collegiate Dictionary .(4th ed) .(2002) . *Springfield , MA* : Merriam Webster.
- Micheal T. .(2011) Examinee the Relation shins between resilience , Mental Health , and Academic persistence in Undergraduate Collage Students . *Journal of American College Health*,. 59 (7),Pp 596-604 .
- Mikolajczak, M. Luminet,O. & Menil, C .(2006). Predicting resistance to stress: incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema*, 18,(1) Pp 79-88.
- Neill, J. & Dias, K.(2001). Adventure Education and Resilience: The Double-Edged Sword. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 1,(2), Pp 35-42.
- Panboli, S, & Gpou, J . .(2011) .The Level of Emotional Intelligence of University Students in Chennai, India .*Paper presented to the preceding of the International Research Conference and Colloquium Contemporary Research Issues and Challenges in Emerging Economie*, Pp144-159.
- Pearsall, P. (2003). *The Beethoven Factor: the new positive psychology of hardiness, hapiness, heading, and hope Charlottesville*, VA: Hampton Roads .
- Reivich , K., & shatte A. .(2002). *The resilience factor : Seven essential skills for overcoming life's inevitable obstacles* . New York: Broadway Books.
- Reivich, K& Gillham, J .(2010) Building Resilience in youth the Penn Resiliency program , *National Association of school psychologists* , 38 .(6) , Pp 16-19
- Richardson, G.(2002). The Metatheory of Resilience and Resiliency. *Journal of Clinical Psychology*,58.(3), Pp 307-321 .
- Speight, N .(2009). *The Relationship Between Self Efficacy, Resilience and Academic Achievement Among African-American Urban Adolescent Student*. Unpublished Doctoral Dissertation, Howard University.
- Stottlemyer, B.(2002). *A conceptual framework for emotional intelligence in education: Factors affecting student achievement* .Unpublished Doctoral Dissertation, Texas A & M University-Kingsville.
- Taplin, M.(2011) Silent sitting : a cross-curricular tool to promote resilience . *International Journal of children's Spirituality*, 16(2),Pp75-96.
- Walker , L. & Avant , K.(2005) .*Strategies fot theory Construction in nursing* (Fourth ed.) Upper Saddle River , Nj : Pearson Prentice Hall.

الملاحق

١- اسماء المحكمين

٢- المقاييس حين عرضها على المحكمين قبل التقنين

٣- المقاييس بصورتها النهائية بعد التحكيم و التقنين

٤- خطاب تسهيل المهمة

ملحق رقم (١)

أسماء السادة المحكمين لمقاييس الرسالة

أسماء السادة المحكمين لمقاييس الرسالة

الدرجة العلمية	الجامعة	المحكم	تسلسل
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. العنود المطرف	١
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. أمل السيف	٢
أستاذ	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	أ.د. سعد المشوح	٣
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. سماح الحكمي	٤
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. سوسن المؤمن	٥
أستاذ مشارك	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. صفاء خريبة	٦
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. عبلة جابر	٧
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. عماد الدين السكري	٨
أستاذ مشارك	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. فاتن صلاح	٩
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. منال السبيعي	١٠
أستاذ مساعد	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. نوره البقمي	١١
أستاذ مشارك	جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية	د. يحيى خطاطبة	١٢

*تم ترتيب أسماء المحكمين حسب الترتيب الأبجدي للحروف. والباحثة تتقدم بجزيل الشكر لهم على ما أبدوه من حسن تعاون، راجية من الله لهم جزيل المثوبة.

ملحق رقم (٢)

المقاييس حين عرضها على المحكمين قبل التقنين



بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

الدكتور/ة المحترم/ة

وبعد:

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته،

تحية طيبة وبعد....

تقوم الباحثة/ غزل آل الشيخ بتقنين لمقياسي الذكاء الانفعالي و المرونة النفسية لدى الطالبة الجامعية غير المتزوجة و المتزوجة؛ ليناسب البيئة السعودية والتعرف على خصائصه السيكومترية ، بإجراء دراسة تهدف إلى الكشف عن (الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية) ، وذلك استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس تخصص توجيه وإرشاد بكلية العلوم الاجتماعية في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية ، وتحقيقاً لأهداف الدراسة فقد تم اتخاذ مقياسي: يتناول الأول الذكاء الانفعالي، ويتناول الثاني المرونة النفسية .

حيث يعرف الذكاء الانفعالي بأنه : القدرة على فهم الانفعالات، ومعرفتها، والتمييز بينها، والقدرة على ضبطها والتعامل معها بإيجابية. **ويعرف اجرائياً:** بقدرة الطالبة على فهم ومعرفة نفسها ، وقدرتها على معرفة وفهم الآخرين سواء من الطالبات أو عضوات هيئة التدريس وغيرهن ممن تتعامل معهم، وكذلك قدرتها على التعامل مع الانفعالات القوية والتحكم بها والتهيؤ لتغيير وحل المشكلات المختلفة علي المستوى الشخصي وعلى مستوى الدراسة، والمجتمع، وتمثله الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس الذكاء الانفعالي المستخدم في هذه الدراسة.

وتعرف المرونة النفسية بأنها : عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد، الصدمات، النكبات، أو الضغوط النفسية العادية التي يواجهها البشر، مثل: المشكلات الأسرية، مشكلات العلاقات مع الآخرين، المشكلات الصحية الخطيرة، وضغوط العمل والمشكلات المالية. **وتعرف اجرائياً بأنها:** قدرة الطالبة على مواجهة المواقف و الضغوط الحياتية المختلفة بفاعلية والتعامل معها بشكل عقلائي، والتكيف معها ، وإقامة علاقات طيبة مع الآخرين ، أساسها الاحترام المتبادل وتقبل الغير، وتمثله الدرجة التي تحصل عليها الطالبة على مقياس المرونة النفسية المستخدم في هذه الدراسة.

واعتماداً على ما تمتعون به من كفاءة وخبرة أكاديمية وعملية وافية في مجال علم النفس ، أمل التكرم بإبداء رأيكم وتحكيم المقياسين الذي بين أيديكم؛ وذلك من حيث: (وضوح فقراتها وسلامتها اللغوية ، ومدى مُلاءمتها للمقياس وما وضعت لقياسه، واقتراح أية تعديلات أو إضافات ترونها لازمة؛ و التي من شأنها تطوير المقياس)

معلومات المُحكّم	الاسم:
الدرجة العلمية:	التخصص:
مقر العمل:	

جزاكم الله عنا خير الجزاء

بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

كلية العلوم الاجتماعية

م	المكوّن	أرقام الفقرات في الاستبانة
١	المعرفة الانفعالية	٥١.٤٩.١٤.١٠.٨.٧.٥.٣.٢.١
٢	إدارة الانفعالات	٥٦.٥٣.٥٠.٣١.٢٨.٢٦.١٨.١٧.١٦.١٣.١٢.١٢.١١.٩.٦.٤
٣	تنظيم الانفعالات	٥٨.٣٢.٣٠.٢٩.٢٧.٢٥.٢٤.٢٣.٢٢.٢١.٢٠.١٩.١٥
٤	التعاطف	٥٧.٥٥.٥٤.٤٤.٤١.٤٠.٣٨.٣٧.٣٥.٣٤.٣٣
٥	التواصل الاجتماعي	٥٢.٤٨.٤٧.٤٦.٤٥.٤٣.٤٢.٣٩.٣٦

قسم علم النفس

مقياس الذكاء الانفعالي:

المعرفة الانفعالية: والتي تعني قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره الداخليّة بعبارات انفعاليّة جيدة، والقدرة على التنبؤ بمشاعره ومشاعر الآخرين قبل حدوثها.

إدارة الانفعالات: أي القدرة على إدارة الفرد لانفعالاته وتقبلها، وضبطها بحيث لا تؤثر سلبًا في تفكيره، وتكون مناسبة أمام الآخرين.

تنظيم الانفعالات: هو السعي نحو أهدافنا فيجب أن يكون لدينا هدف وأن نعرف ونحدد خطواتنا، وأن يكون لدينا الحماس والمثابرة لاستمرار السعي، وأن نتحكم في اندفاعاتنا ونقاوم الإحباطات.

التعاطف: (التفهم) ويعني قراءة مشاعر الآخرين من صوتهم أو تعبيرات وجوههم، ولا شك أن معرفة مشاعر الآخرين قدرة إنسانيّة أساسيّة نراها حتى لدى الأطفال.

التواصل الاجتماعي: أنه كلما كان الإنسان مزودًا بمهارات إجتماعيّة مناسبة كانت قدرته على التعامل مع المواقف والأزمات أفضل، والذين يفتقرون للمهارات الاجتماعية يتخبطون ويعانون من اضطرابات سوء التوافق.

المقياس الأول: مقياس الذكاء الانفعالي

م	المفردات	ملائمة	غير ملائمة	رأي المحكم
١	أستخدم إنفعالاتي الإيجابية والسلبية في قيادة حياتي.			
٢	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي.			
٣	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند إتخاذ قرار يتعلق بي.			
٤	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية.			
٥	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين.			
٦	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.			
٧	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة.			
٨	أستطيع التعبير عن مشاعري.			
٩	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.			
١٠	أعتبر نفسي مسؤولة عن مشاعري.			
١١	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج.			
١٢	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي.			
١٣	أنا هادئة تحت أيّ ضغوط أتعرض لها.			
١٤	لا أعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام.			
١٥	أستطيع أن أكافئ نفسي بعد أي حدث مزعج.			
١٦	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.			
١٧	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.			
١٨	أنا قادرة على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر.			
١٩	أنا صبورة حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة.			

م	المفردات	ملائمة	غير ملائمة	رأي المحكم
٢٠	عندما أقوم بعمل ممل فإنني استمتع بالعمل.			
٢١	أحاول أن أكون مبتكرة مع تحديات الحياة.			
٢٢	اتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به.			
٢٣	أستطيع إنجاز الأعمال المهمة بكل قوتي.			
٢٤	أستطيع إنجاز المهام بنشاط وتركيز عال.			
٢٥	في وجود الضغوط لا أشعر بالتعب.			
٢٦	عادةً أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفياً بإرادتي.			
٢٧	أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط.			
٢٨	أستطيع استدعاء الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بيسر.			
٢٩	أستطيع أن أهتم في إنجاز عمالي رغم التحدي.			
٣٠	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني.			
٣١	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي.			
٣٢	أستطيع أن أتحى عواظفي جانباً عندما أقوم بإنجاز عملي.			
٣٣	أنا حساسة لاحتياجات الآخرين.			
٣٤	أنا فعّالة في الاستماع لمشاكل الآخرين.			
٣٥	أجيد فهم مشاعر الآخرين.			
٣٦	لا أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم.			
٣٨	أنا حساسة للاحتياجات العاطفية للآخرين.			
٣٩	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين.			

م	المفردات	ملائمة	غير ملائمة	رأي المحكم
٤٠	أنا متناغمة مع أحاسيس الآخرين.			
٤١	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.			
٤٢	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.			
٤٣	عندي قدرة على التأثير على الآخرين.			
٤٤	عندي قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين.			
٤٥	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين.			
٤٦	أستطيع الاستجابة لرغبات وإنفعالات الآخرين.			
٤٧	أمتلك تأثيراً قوياً على الآخرين في تحديد أهدافهم .			
٤٨	يرى الناس أنني فعالة تجاه أحاسيس الآخرين.			
٤٩	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة.			
٥٠	تساعدني مشاعري في إتخاذ قرارات هامة في حياتي.			
٥١	يغمربي المزاج السيئ.			
٥٢	عندما أغضب لا يظهر علي آثار الغضب.			
٥٣	يظل لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي.			
٥٤	أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الآخرون للإفصاح عنها.			
٥٥	إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقاً عليهم.			
٥٦	أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط.			
٥٧	أستطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي لا يفصحون عنها.			
٥٨	أستطيع إحتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي.			

الم	البعد	أرقام الفقرات في الاستبانة
١	القدرة الانفعالية	٣٣-٣١-٢٨-٢٥-٢٣-٢٢-١٦-١٣-١٠-٨-٧-١
٢	القدرة الاجتماعية	٢٩-٢٦-٢٠-١٩-١٧-١٤-٥-٢
٣	التوجه الإيجابي للمستقبل	٣٢-٣٠-٢٧-٢١-١٨-١٢-١١ - ٦-٣
٤	الإيثار والتفاؤل	٣٤-٢٤-١٥-٩-٤

" **القدرة الانفعالية** " وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على إدارة انفعالاته، الداخلية والخارجية بطريقة متوازنة، ولذلك أن نطلق على هذا العامل.

" **القدرة الاجتماعية** " وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على التواصل مع الآخرين ويفسر هذا العامل وقت المحن والأزمات، ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل.

" **التوجه الإيجابي للمستقبل** " وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على وضع خطط مستقبلية وتحديد هدفه من الحياة، ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل.

" **الإيثار والتفاؤل** " وتتناول هذه العبارات قدرة الفرد على التفاني في مساعدة الآخرين والرؤية الإيجابية للحياة، ولذلك يمكن أن نطلق على هذا العامل.

المقياس الثاني : مقياس المرونة النفسية

العبارات	ملائمة	غير ملائمة	رأي المحكم
١. أستطيع تحمل المحن والأزمات بمفردي.			
٢. أستطيع التواصل مع الآخرين عند وقوع أزمة أو محنة.			
٣. أسعى في الحياة وفق خطط واضحة.			
٤. يمكن الاعتماد على في الأوقات الصعبة.			
٥. أستمتع لمشكلات وضغوط الآخرين وأتجاوب معهم.			
٦. أشعر بأهمية أهدافي في المستقبل.			
٧. أحتفظ بهدوئي في أوقات الأزمات والشدائد.			
٨. أستطيع الاستمرار في الاستماع للآخرين وسط الإحباط والغضب.			
٩. أسعى إلى تحقيق أهدافي المستقبلية.			
١٠. أستطيع إدارة انفعالاتي بطريقة متزنة.			
١١. أستطيع إدارة الحوار مع الآخرين بشكل إيجابي.			
١٢. أهدافي لا تغيب عني معظم الوقت.			
١٣. أستطيع التعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد.			
١٤. أبذل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة.			
١٥. أشعر أن المستقبل والقادم أفضل.			
١٦. لدي القدرة على حل المشكلات التي تواجهني دون انخيار.			
١٧. أستطيع تقديم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم.			
١٨. لدي القدرة على تغيير خططي في الحياة.			

العبارات	ملائمة	غير ملائمة	رأي المحكم
١٩. أبذل أقصى طاقة عندي أثناء مواجهة المحن والكوارث.			
٢٠. أظهر التعاطف مع الآخرين وقت المحن التي يمرون بها.			
٢١. اهتمامي بأهدائي المستقبلية مستمر ولا أفقده.			
٢٢. أجد التصرف عند وقوع حادث أو مشكلة.			
٢٣. أستطيع الإفصاح عن مشاعري تجاه الآخرين.			
٢٤. حياتي لها معنى وهدف.			
٢٥. أستطيع إعادة تنظيم نفسي عند وقوع كارثة.			
٢٦. أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم.			
٢٧. أعتقد أنني أستطيع حل المشكلات التي قد تقع في المستقبل.			
٢٨. أستطيع الخروج من المواقف الضاغطة التي أمر بها.			
٢٩. أحب للآخرين ما أحب لنفسي.			
٣٠. لدى القدرة على توقع المشكلات التي قد تحدث في المستقبل.			
٣١. لدي القدرة على الفكاهة أثناء المواقف الصعبة.			
٣٢. أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها.			
٣٣. أستعيد اتزان نفسي بسرعة بعد مرور الأزمة.			
٣٤. أعتقد أن الحياة مليئة بالأشياء الجميلة والرائعة.			

ملحق رقم (٣)

المقاييس بصورتها النهائية بعد التحكيم والتقنين

بسم الله الرحمن الرحيم



المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

كلية العلوم الاجتماعية

قسم علم النفس

عزيزتي الطالبة

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد.

فيما يلي (مجموعة من الأسئلة)، تتناول نواحي نفسية، واجتماعية، والتي تعبر عن مشاعرك، واتجاهاتك، وتصرفاتك في بعض المواقف التي تتعلق بحياة الطالبة الجامعية، وحياتك الخاصة.

أرجو قراءة كل عبارة بتمعن و وضع اشاره عند الإجابة التي تتفق معك، مع ملاحظة أن الإجابة الصحيحة هي التي تعبر عن رأيك الشخصي بدقة وأمانه، علماً بأن جميع المعلومات التي تُدوّن هي محطّ سرّية تامّة، ولن تُستخدم إلاّ لأغراض البحث العلمي. ولا تستلزم الإجابة ذكر الاسم.

البيانات الأولية الإجبارية :

- كلية نظرية كلية علمية
- التخصص (القسم):
- المستوى الدراسي: أول سابع

التعليمات:

- قراءة كل عبارة بدقة ثم وضع علامة (صح) أمام العبارة التي تنطبق عليك .
- لا تتركي أي عبارة دون الإجابة عليها .
- لاحظي أنه لا توجد عبارة صحيحة وأخرى خاطئة وأفضل إجابة هي التي تعبر عن موقفك فعلاً .
- على الطالبة ضرورة تعبئة الاستمارتين معاً فضلاً لا امراً.

شاكراً لكِ حسن تعاونك.

م	المفردات	يحدث دائماً	يحدث عادةً	يحدث أحياناً	يحدث نادراً	لا يحدث
١	أستخدم إنفعالاتي الإيجابية (كالمرح والفكاهة) والسلبية (كالغضب والاستياء) في قيادة حياتي.					
٢	مشاعري السلبية تؤثر في حياتي.					
٣	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي.					
٤	مشاعري السلبية جزء من حياتي الشخصية.					
٥	مشاعري السلبية تحكمني في تعاملتي مع الآخرين.					
٦	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
٧	أدرك مشاعري الصادقة.					
٨	أستطيع التعبير عن مشاعري.					
٩	لدي القدرة بالتحكم في تفكيري السلبي.					
١٠	أعتبر نفسي مسؤولة عن مشاعري.					
١١	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج أمر به.					
١٢	أتحكم في مشاعري وتصرفاتي.					
١٣	أشعر بالهدوء تحت أي ضغط أتعرض له.					
١٤	لا أعطي للانفعالات الاخرين السلبية أي اهتمام.					
١٥	أكافئ نفسي بعد أي حدث أو موقف مزعج.					
١٦	من السهل علي نسيان مشاعري السلبية.					
١٧	لدي قدرة على تحويل مشاعري السلبية إلى مشاعر إيجابية بسهولة.					

م	المفردات	يحدث دائماً	يحدث عادةً	يحدث أحياناً	يحدث نادراً	لا يحدث
١٨	أتحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر.					
١٩	أتحلى بالصبر حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة.					
٢٠	استمتع بالعمل الذي أقوم به حتى لو كان مملاً.					
٢١	أحاول أن أكون مبتكرة ومتجددة مع تحديات الحياة الجديدة والطارئة.					
٢٢	اتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به.					
٢٣	قادره على إنجاز الأعمال المهمة بكل قوتي.					
٢٤	أنجز المهام بنشاط وتركيز عال.					
٢٥	لا أشعر بالتعب رغم وجود الضغوط .					
٢٦	أعبر عن ما أحتاجه عاطفياً براحة و حريه .					
٢٧	أحقق النجاح حتى تحت الضغوط.					
٢٨	من السهل علي استدعاء انفعالاتي الإيجابية كالمرح والفكاهة.					
٢٩	أنهمك في إنجاز أعمالي رغم التحدي.					
٣٠	أركز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني.					
٣١	عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي افقد الإحساس بالزمن.					
٣٢	لا تؤثر عواظني على إنجاز أعمالي.					
٣٣	أنا حساسة لاحتياجات الآخرين.					
٣٤	لدي القدرة على الاستماع لمشاكل الآخرين.					
٣٥	أجيد فهم مشاعر الآخرين.					

م	المفردات	يحدث دائماً	يحدث عادةً	يحدث أحياناً	يحدث نادراً	لا يحدث
٣٦	لا أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم.					
٣٧	أنا قادرة على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.					
٣٨	اتفاعل مع احتياجات الآخرين العاطفية.					
٣٩	استطيع فهم الإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين.					
٤٠	اتعاطف مع مشاعر الآخرين.					
٤١	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.					
٤٢	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.					
٤٣	أمتلك قدرة التأثير على الآخرين.					
٤٤	لدي القدرة على ادراك انفعالات الآخرين.					
٤٥	أعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين.					
٤٦	أتجاوب مع رغبات و انفعالات الآخرين.					
٤٧	أمتلك تأثيراً قوياً على الآخرين في تحديد أهدافهم .					
٤٨	يرى الناس أنني متفهممة لأحاسيسهم ومشاعرهم.					
٤٩	لدي مشاعر مرهفة .					
٥٠	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.					
٥١	يغلب علي المزاج السيئ.					
٥٢	لا تظهر علي آثار الغضب عندما أغضب.					
٥٣	يظل لدي الأمل و التفاؤل رغم تعرضي للهزائم.					
٥٤	أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يفصح عنها الآخرين.					

لا يحدث	يحدث نادراً	يحدث أحياناً	يحدث عادةً	يحدث دائماً	المفردات	م
					إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني متعاطفة معهم.	٥٥
					أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط.	٥٦
					أستطيع الشعور بروح الجماعة والمشاعر التي لا يفصحون عنها.	٥٧
					أستطيع السيطرة على مشاعر الإجهاد التي تعيق أدائي لأعمالي.	٥٨

أبدًا (لا)	أحيانًا	دائمًا	العبارات
			١. أستطيع تحمل المشاكل والأزمات بمفردي.
			٢. أستطيع التواصل مع الآخرين عند وقوع أزمة أو مشكلة.
			٣. أسير في الحياة وفق خطط واضحة.
			٤. يعتمد عليّ في الأوقات الصعبة.
			٥. أستمتع لمشكلات وضغوط الآخرين.
			٦. أشعر بأهمية أهدافي في المستقبل.
			٧. أحتفظ بهدوئي في أوقات الأزمات والشدائد.
			٨. لدي القدرة على الاستماع للآخرين حتى وأنا محبطة.
			٩. أسعى إلى تحقيق أهدافي المستقبلية.
			١٠. أدير انفعالاتي بطريقة متزنة.
			١١. أستطيع إدارة الحوار مع الآخرين بشكل إيجابي.
			١٢. لا تغيب أهدافي عن معظم الوقت.
			١٣. أستطيع التعامل مع أشياء كثيرة في وقت واحد.
			١٤. أبذل قصارى جهدي لمساعدة الآخرين في أوقات الشدة.
			١٥. أشعر أن المستقبل القادم أفضل.
			١٦. لدي القدرة على حل المشكلات والأزمات التي تواجهني.
			١٧. أقدم المساعدة لأشخاص لا أعرفهم.
			١٨. لدي القدرة على تغيير خططي في الحياة.
			١٩. أبذل أقصى طاقة لدي عند مواجهة الأزمات والكوارث.

أبدا(لا)	أحيانا	دائما	العبارات
			٢٠. اظهر التعاطف مع الآخرين وقت الأزمات والمشاكل التي يمرون بها.
			٢١. اهتمامي بأهدافي المستقبلية مستمر.
			٢٢. أجيد التصرف عندما أقع في مشكلة.
			٢٣. أستطيع الإفصاح عن مشاعري تجاه الآخرين.
			٢٤. حياتي لها معنى وهدف.
			٢٥. أستعيد اتزالي النفسي بعد وقوع أي مشكلة.
			٢٦. أبادر بتقديم المساعدة للآخرين دون طلب منهم.
			٢٧. أعتقد ان لدي القدرة على حل المشكلات التي قد تقع في المستقبل.
			٢٨. أستطيع الخروج من المواقف الضاغطة التي أمر بها.
			٢٩. أحب للآخرين ما أحب لنفسي.
			٣٠. لدى القدرة على توقع المشكلات التي قد تحدث في المستقبل.
			٣١. لدى القدرة على الفكاهة أثناء المواقف الصعبة.
			٣٢. أستطيع معرفة أسباب المشكلات التي تواجهني وقت حدوثها.
			٣٣. أستعيد اتزالي النفسي بسرعة بعد مرور الأزمة.
			٣٤. أعتقد أن الحياة مليئة بالأشياء الجميلة والرائعة.

ملحق رقم (٤)

تسهيل مهمة باحثة



جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

A/ رقم المعاملة: 94018
تاريخها: 1438/08/20
أرسالها: 1438/08/20
المرفات: ud
أوراق: 033
رمز الجهة:



COLLEGE OF SOCIAL SCIENCES IN RIYADH

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم

جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

كلية العلوم الاجتماعية بالرياض

تسهيل مهمة باحثة

حفظه الله

سعادة وكيل الجامعة للدراسات العليا والبحث العلمي

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد :

ترغب الطالبة/ غزل بنت عبد الرحمن آل الشيخ، رقم الهوية الوطنية (١٠٦٣١٧٧٠٦٥) الدراسة
بمرحلة ماجستير انعام بقسم علم النفس في كلية العلوم الاجتماعية بجامعة الإمام محمد
بن سعود الإسلامية بالرياض خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٣٧-
١٤٣٨هـ، في إجراء دراسة ميدانية على طالبات بعنوان (الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمرونة
النفسية لدى طالبات جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية).
لذا نأمل التكرم بتسهيل مهمة الطالبة لديكم في تطبيق أدوات الدراسة وما قد تتطلبه الدراسة
من معلومات أخرى ، مع تأكيدنا لسعادتكم أن جميع المعلومات سوف تعامل بسرية تامة ولن
تستخدم إلا في الأغراض العلمية .

والله يحفظكم ويرعاكم ،،

عميد كلية العلوم الاجتماعية

أ.د. عبد الله بن عبد العزيز اليوسف



طارق