

**الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسية  
لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض**

**إعداد**

**د/ فاطمة بنت علي بن ناصر الدوسري**

أستاذ مساعد - قسم علم النفس التربوي

كلية التربية - جامعة الأميرة نورة

الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسية  
لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض

---

## الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسية لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض

د/ فاطمة بنت علي بن ناصر الدوسري\*

### المقدمة:

إن العصر الذي نعيش فيه هو عصر الضغوط بمختلف أشكالها، وتعد الضغوط إحدى المظاهر الرئيسية التي تتصف بها حياتنا المعاصرة، وهذه الضغوط رد فعل للتغيرات الحادة والسريعة التي طرأت على كافة نواحي الحياة (سالم، نجيب، ٢٠٠٢). في الواقع فإن الأحداث الضاغطة في حد ذاتها لا تؤثر على الفرد، ولكن ما يؤثر على الفرد هو معنى الحدث بالنسبة له وكيفية إدراكه، وتفسيره لهذا الحدث، وكذلك إدراك الفرد وتقديره لقدرته على مواجهة هذا الحدث. وتعد الضغوط في حالتها المعتدلة عنصراً مجدداً للطاقة الإنسانية، ودون الضغوط تصبح الحياة دون معنى، فالفرد القادر على احتواء المتطلبات، والاستمتاع بالاستثارة التي تسببها الضغوط، يجد أن الضغوط مقبولة ومفيدة (عثمان، ٢٠٠١: ٩٦).

ويمثل الذكاء الوجداني أحد جوانب المواجهة النشطة حيث إن العواطف لها أهمية كبرى في توجيه السلوك، والنجاح في الحياة، ومواجهة ضغوطها وأعبائها، وهو لا يعتمد على الذكاء التقليدي (IQ) فقط، ولكن يعتمد بدرجة كبيرة على التواصل، والتعاطف، وتنظيم الانفعالات، وإدارتها. ومما يدعم هذا الرأي ما أوضحه جولمان Golman في كتبه ومقالاته المتعددة من أن معامل الذكاء التقليدي (IQ) يسهم بنسبة (٢٠٪) فقط من العوامل التي تحدد النجاح في الحياة، تاركاً (٨٠٪) لعوامل أخرى غير عقلية ومنها الذكاء الوجداني (جولمان، ٢٠٠٠: ٥٥).

وأظهرت العديد من الدراسات (عثمان، ٢٠٠٧؛ الرشيد، ٢٠١٠؛ أحمد، ٢٠١١) بأن التطور الذي حدث في فهم العلاقة بين العقل والانفعالات يعزي للذكاء الوجداني، وبعد نقطة تحول في التخفيف من الصراع الطويل حول المفاهيم العقلية

\* د/ أمل بدر ناصر الدولية: موجهة تربية إسلامية ومنتدبة حالياً بقسم أصول التربية -كلية التربية - جامعة الكويت.

للذكاء، والنظرة الحديثة للوجدان تعترف بأهميته في حياة الإنسان، وبأنه ليس عمليات منفصلة عن عمليات التفكير لدى الإنسان بل هو عمليات متداخلة ومتفاعلة مع بعضها البعض، ووفقاً لذلك فإن الذكاء الوجداني هو تكامل منظومتي المعرفة والانفعال، إذ يقوم النظام المعرفي بالاستدلال المجرد حول الانفعالات، بينما يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية، وبذلك يشكل الوجدان مصدراً فريداً للمعلومات لدى الأفراد حول بيئتهم المحيطة، وتلك المعلومات تشكل أفكارهم وأفعالهم ومشاعرهم المتعاقبة (Mayer, 2001).

ويعد الذكاء الوجداني من الموضوعات الحيوية، والتي تزايد الاهتمام بها في الآونة الأخيرة، وذلك نظراً لما له من تطبيقات في معظم مجالات الحياة، فهو بمثابة طاقة مؤثرة في كل القدرات الأخرى، إيجاباً أو سلباً، تيسيراً، أو إعاقة. وتُشير معظم الدراسات الحديثة أنّ الذكاء الوجداني يتنبأ بـ (٨٠٪) من نجاح الإنسان في الحياة.

كما يؤدي الذكاء الوجداني دوراً هاماً في العلاقات الشخصية والتواصل الاجتماعي والاندماج العاطفي مع الآخرين وفي جميع مناحي الحياة؛ لأنه يشكل استعداداً جوهرياً يعمل على تفعيل قدرات ومهارات الشخص ويزيد من إيجابيتها، فالنقص في امتلاك مهارات الذكاء الوجداني يؤدي إلى تقادم المشاكل لدى الفرد من حيث عدم القدرة على التعاطف أو تفهم انفعالات الآخرين، بالإضافة إلى عدم القدرة على ضبط الانفعالات، وحل الصراعات والسيطرة على الاندفاع في المواقف المختلفة، ولأن موضوع الذكاء الوجداني من الموضوعات الحديثة في علم النفس، فقد اهتم العديد من الباحثين بدراسته والكشف عن ماهيته وعلاقته بالعديد من المتغيرات النفسية.

ويُعد امتلاك الفرد لمهارات الذكاء الوجداني على درجة كبيرة من الأهمية، إذ إن الأفراد ذوي القدرات العالية من الذكاء الوجداني هم أكثر نجاحاً في حياتهم، ويؤسسون علاقات شخصية قوية، ويمتلكون مهارات قيادية فعالة، ويمتازون بالنجاح المهني أكثر من نظرائهم ذوي القدرات المنخفضة (Cooper & Sawaf, 1997)، ويرى "ماير وكاروسو وسالوفي" أن القدرات الانفعالية المرتفعة لدى الشخص تمكنه من اكتساب المهارات الاجتماعية التي تساعده على التعامل بكفاءة مع المواقف الاجتماعية المحبطة، ويكون أكثر قدرة على الاستجابة للمواقف

الاجتماعية الطارئة بصورة إيجابية (Mayer, Caruso & Salovey, 1999)، كما أن المهارات والكفايات الانفعالية والاجتماعية تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في الحياة، واستيعاب المتطلبات اليومية وتحمل الضغوط المحيطة به، فالذكي انفعاليًا هو الذي يفهم ما يدور في نفسه ويعبر عنه بسهولة كما يفهم الأمور المتعلقة بالآخرين، ويتحمل المتطلبات اليومية والضغوط الانفعالية (Bar – On, 2006).

ووفقًا لذلك فإن الأفراد الأذكىاء وجدانيًا أكثر قدرة على التوافق مع التغييرات التي تحدث في بيئاتهم، وأكثر قدرة على النجاح في العلاقات الشخصية، وبناء شبكات دعم اجتماعية مقارنة بالأفراد منخفضي الذكاء الوجداني (أبو زيد، ٢٠٠٩)، ولديهم القدرة على التواصل ومناقشة المشاعر، ويطورون معارفهم وخبراتهم في مجالات وجدانية معينة مثل علم الجمال، أو المشاعر الأخلاقية، أو حل مشكلات اجتماعية، كما نجدهم أكثر انفتاحًا على الجوانب السلبية والإيجابية لخبراتهم الداخلية مما يؤدي لتنظيم فعال للوجدان في ذواتهم ولدى الآخرين (أحمد، ٢٠١١).

كما يلاحظ أن المهارات الوجدانية لا تلقى اهتمامًا داخل المؤسسات يوازي الاهتمام بالمهارات الفنية وإن كانت النسبة العالية للنجاح في العمل ترجع إلى المهارات الوجدانية (جولمان، ٢٠٠٠)، وهناك شبه اتفاق على أن العلاقة طردية بين الذكاء الوجداني ومظاهر النجاح في العمل لدى العمال في بعض المؤسسات، وبناء عليه يجب توظيف مهارات الذكاء الوجداني في مجال العمل، إذ إنه يوفر الوقت ويملأ الطاقة الدافعة للوصول لنتائج أفضل وهذا لا يتأتى إلا بالتعاظم بين الوعي بالانفعالات والعقل معًا، فالعاملين ذوي الذكاء الوجداني المرتفع يملكون خبرات نجاح متكررة، ويكونون علاقات شخصية قوية، ويتسمون بدرجة عالية من القيادة والصحة النفسية والبدنية بمقارنتهم بذوي الذكاء الوجداني المنخفض (المهندي، ٢٠٠٦).

ومع ظهور مفهوم الذكاء الوجداني واعتبار الأفراد غير متساوين في مهارات إدراك وفهم واستخدام المعلومات الانفعالية، وبالتالي في سيطرتهم على حياتهم الانفعالية (Salovey et al., 2000) ووجود دراسات تشير إلى فاعلية الذكاء الوجداني في بيئة العمل وارتباطه بالقدرة على مسايرة الأحداث السابقة والخبرات

الصادمة (Nolen-Hoek-sema, et al.,1997) فإنه من المتوقع أن يلعب الذكاء الوجداني دورًا مهمًا في إدارة الضغوط النفسية لدى الأفراد.

وفي حين أن مصادر الضغوط النفسية تشيع في المؤسسات التعليمية، إلا أن ردود الفعل تجاه مصادر الضغوط مختلفة (Milstein & Farkas, 1988)؛ حيث يظهر الأفراد أعراضًا نفسية تتراوح من الانزعاج والقلق إلى الإنهاك النفسي (Farber, 1984)، واختلاف ردود الأفعال تجاه مصادر الضغوط يدعو للتساؤل حول الجوانب الانفعالية أو العقلية التي يمكن أن يكون لها علاقة بالضغوط النفسية لدى الأفراد، وتلك التي لها القدرة على التنبؤ بتلك الضغوط.

وللذكاء الانفعالي دور مهم في مواجهة الضغوط اليومية التي يمر بها الأفراد في حياتهم؛ إذ يلعب دورًا أساسيًا في زيادة القدرة على التكيف مع الآخرين، والوقاية من الاحتراق النفسي الذي يمكن أن يواجههم (Potter, 2006)، فالأفراد الأذكيا انفعاليًا يظهرون مستويات منخفضة من المشكلات السلوكية (Formica, 2001; Brackett, 1998)، ويتعاملون مع المشاكل الانفعالية بحكمة وروية، ويعالجون المواقف الحياتية دون تسرع، كما يمتازون بمستويات منخفضة من الاحتراق النفسي المرتبطة بظروف العمل (Potter, 2006)، أما الأفراد ذوو المستويات المنخفضة من الذكاء الوجداني فلديهم مستويات مرتفعة من المشكلات السلوكية الذاتية كالاحتراق النفسي والاكنتاب، والمشكلات السلوكية الخارجية كالعدوان والجنوح (Liau, Liau, Teoh & Liau, 2003).

ويشير "بار - أن" و "باركر" Bar - on & Parker (2000) إلى أن واقع الحياة يدفع الأفراد إلى اتباع بعض الأساليب لمواجهة الضغوط والأزمات اليومية، وأن النجاح لتخطيها يتطلب قدرات ومهارات انفعالية وشخصية واجتماعية، فالأفراد الذين يمتلكون مهارات الذكاء الوجداني لديهم سمات شخصية تتمثل في: الثقة بالنفس، والتنظيم الذاتي، والسيطرة على انفعالاتهم (Goleman, 1995)، وعندما يستطيع الفرد السيطرة على عواطفه وإدارتها بكفاءة وفاعلية فإنه يصبح أكثر قدرة على التنبؤ بأفضل الطرق وأكثرها فاعلية لحل المشكلات التي تواجهه (Weisinger, 1998).

ولأن موضوع الذكاء الوجداني لأعضاء هيئة التدريس من الأمور الأساسية والمهمة، لما له من تأثير كبير على بنائهم النفسي والاجتماعي، باعتبارهم شريحة

نوعية من حيث المساهمة في المجتمع السعودي لذلك تمثل العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسية لديهم جوهر مشكلة الدراسة.

### مشكلة الدراسة:

تشير الدراسات إلى وجود علاقة بين الذكاء الوجداني بما يتضمنه من قدرة على تعرف المشاعر لدى الذات والآخرين، والقدرة على استخدام المشاعر لتسهيل التفكير، إلى جانب القدرة على فهم المشاعر وإدارتها من ناحية والحالة الصحية والنفسية والنجاح في مجال العمل من ناحية أخرى (Austin, 2005; Bastian et al., 2005; Day & Carroll, 2004; George, 2000; Jordan, et al., 2002; Law et al., 2004; Schutte et al., 1998; Sy & Cote, 2004; Wong & Law, 2002).

وتشير الدراسات إلى أن الأفراد الأعلى في نسبة الذكاء الوجداني أقل معاناة من الأعراض النفسية المتعلقة بالخبرات الصادمة (Hunt & Evans, 2003)، كما أنهم أكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية (الغني، ٢٠٠٣)، (Lapidus, 1998)، ويرتبط الذكاء الوجداني إيجابياً بكل من الرضا عن الحياة (Bastian et al., 2002; Palmer et al., 2005; al., 2005) والتوافق الاجتماعي، وسلبياً بكل من القلق (Bastian, et al., 2005) واضطرابات الشخصية (Leible & Snell, 2004)، والشعور بالتعب (Brown & Schutte, 2006)، كما أن هناك أثراً للذكاء الانفعالي على الأداء والرضا عن العمل (Sy et al., 2005; Wong & Law, 2002)، كذلك يرتبط الذكاء الوجداني لشاغلي الوظائف الإدارية إيجابياً برضا مرؤوسيه عن العمل، كما تتميز أداء مجموعات العمل ذات الذكاء الوجداني الأعلى عن أداء المجموعات ذات الذكاء الوجداني الأقل في دراسة (Jordan et al., 2002)، كما تبين الدراسات وجود علاقة بين الإدراك الانفعالي والأداء وبين مهام صنع القرار (Day & Carroll, 2004).

ومن الدراسات التي دعمت العلاقة بين الذكاء الوجداني، والضغط النفسية دراسة بيلتر Pellitter (١٩٩٩)، ودراسة نابراي Naprady (٢٠٠٢)، ودراسة وينج Wang (٢٠٠٢)، ودراسة بوركابل Purkable (٢٠٠٣)، ودراسة ديفيد وشان David & Chan (٢٠٠٣)، ودراسة ليمونيرو وآخرين Limonero et al (٢٠٠٤). ومن كل ما سبق تحاول الدراسة الحالية بحث العلاقة بين الذكاء

الوجداني ومستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض؟
- ٢- هل توجد فروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض؟
- ٣- هل يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال الذكاء الوجداني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض؟

### أهداف الدراسة:

تهدف الدراسة الحالية إلى تعرف العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض، وذلك من خلال بحث الفروق بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية، بالإضافة إلى تعرف أي من مهارات الذكاء الوجداني والتي يمكن استخدامها في التنبؤ بالضغوط النفسية لدى عينة الدراسة.

### أهمية الدراسة:

**الأهمية النظرية:** تأتي أهمية الدراسة الحالية من حداثة مفهوم الذكاء الوجداني، وإسهامه في الحياة العامة من خلال تأثيره في فئة العاملين في الجامعات بصورة عامة وأعضاء هيئة التدريس بصورة خاصة.

كما أن معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والضغوط النفسية قد يُمكننا من إدراك مدى نجاح أعضاء هيئة التدريس في مهنتهم، وقدرتهم على بناء علاقات إنسانية، وتقديم الرعاية والاهتمام المناسب لطلابهم. فدراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية يُعطي أهمية لهذه الدراسة، إلى جانب غيرها من الدراسات والبحوث التي تتناول تحديد السلوك الإنساني وفهم المشكلات النفسية والاجتماعية والتربوية الخاصة بأعضاء هيئة التدريس،

**الأهمية التطبيقية:** كما ترجع أهمية الدراسة الحالية إلى أهمية المتغيرات التي تتناولها، كعضو هيئة التدريس وما يوكل إليه من تحقيق أهداف تربوية تتعلق بالجوانب المعرفية والمهارية والانفعالية للطلاب. وموضوع الضغوط النفسية وما

ينتج عنها من آثار معرفية وفسولوجية ونفسية واجتماعية، من الشعور بالتعب والتوتر والعجز عن اتخاذ القرارات والعجز عن التفاعل مع الآخرين، وما تتسبب فيه من الاحتراق النفسي مما ينعكس على مفهوم الفرد لذاته وتقييمه له. وأهمية موضوع الذكاء الوجداني؛ الذي ينبئ بالرضا عن الحياة، والرضا عن العمل، كما لا يمكن إغفال الدور الذي يلعبه الذكاء الوجداني في بيئة العمل. والعمل على إيجاد البرامج الكفيلة بتجاوز هذه المشكلات، بما يسهم في تطوير أدائهم في المواقف الاجتماعية المختلفة وتنمية كفاءتهم الذاتية وبالتالي المساهمة في بناء المجتمع وتنميته.

### مصطلحات الدراسة:

#### الذكاء الوجداني:

يعرف ماير وسالفاي (١٩٩٥) الذكاء الوجداني بأنه: القدرة على فهم الانفعالات الذاتية للآخرين، وتنظيمها للرفي بكل من الانفعال، والتفكير (عثمان، ٢٠٠١: ١٧٣). ويمثل الذكاء الوجداني القدرة على الإدراك والتقييم، والتعبير عن العواطف بطريقة دقيقة ومناسبة، وهو يمثل أيضاً: القدرة على فهم المشاعر، والمعرفة الوجدانية، وهو القدرة على الاقتراب من العواطف وتنميتها عند مواجهة مواقف، أو نشاطات إدراكية، وتحديد الأفعال المناسبة لهذه المواقف، وهو أيضاً القدرة على تنظيم العواطف داخلياً عند التعامل مع الآخرين، وبمعنى آخر يشير الذكاء الوجداني إلى القدرة على معالجة المعلومات الخاصة بالمشاعر بكفاءة، والاستفادة منها في ترشيد النشاطات الإدراكية مثل حل المشكلات، وتركيز الطاقة على السلوكيات المطلوبة، ويهدف السلوك النفسي الإيجابي إلى التحكم في التغيرات النفسية الناتجة عن كثرة التفكير وشغل البال من خلال إصلاح الأشياء السيئة في الحياة من أجل بناء وزيادة المميزات الجيدة في الحياة، ويمثل مجال السلوك النفسي الإيجابي على المستوى الذاتي الخبرات الذهنية الإيجابية، والسعادة، والرضا، والانطلاق، والسرور، والسعادة الحسية (الجسدية). (Salovey, et al., 2002: 159-171).

ويشير الذكاء الوجداني إلى معرفة المشاعر وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء، وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي إلى علاقة ناجحة معهم. ويقصد "جولمان" بالذكاء الوجداني بأن نكون

قادرين على التحكم في نزعاتنا ونزواتنا، وأن نقرأ، ونفهم مشاعر الآخرين الدفينة، ونتعامل بمرونة في علاقاتنا مع الآخرين. أو كما يقول أرسطو "تلك المهارة النادرة على أن نغضب من الشخص المناسب بالقدر المناسب في الوقت المناسب وللهدف المناسب". هذا النموذج المسهب يعني أن يكون المرء "ذكياً" يضع العواطف في بؤرة القدرات الشخصية في التعامل مع الحياة (جولمان، ٢٠٠٠: ١٣). والذكاء الوجداني هو أي قدرات: مثل التمكن من تشجيع الذات، والإصرار رغم الإحباطات، والتحكم في الاندفاع، وتأجيل الإشباع، والتحكم في المزاج الشخصي، وعدم السماح للاكتئاب بتشويش التفكير، وتقمص مشاعر الآخرين (جولمان، ٢٠٠٤: ٧٧).

يتضح مما سبق أن مفهوم الذكاء الوجداني يتصل بالذكاء المعرفي والنظام الانفعالي، مما يجعله مفهوماً مركباً من مجموعة من القدرات العقلية والمهارات الاجتماعية وسمات الشخصية. ويعرف إجرائياً بالدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

#### الضغط النفسية:

يؤكد بريهان (Brehn, S et al 1996: 527) أن الضغوط ليست نتاج موقف فقط أو نتاج نمط شخصية فقط وإنما نتاج نمط التفاعل بينهما. والضغط هو حالة عاطفية غير سارة نتيجة مواجهة الفرد متطلبات تفوق قدراته وتسبب له تحدياً للتكيف معها. ويعرف بيتنو (Pitino, R, 1997: 167) الضغط بأنه نموذج من الاستجابة الفسيولوجية والسلوكية والعاطفية والمعرفية لمثير حقيقي ويتم إدراك هذا المثير على أنه مصدر يعيق تحديد الأهداف أو يهدد توافق الكائن الحي. ويطلق على هذا المثير مصطلح الموقف الضاغط. والاستجابة التي تصدر عن الفرد وتؤدي إلى تكيف الفرد مع الموقف الضاغط واستعادة توازن الجسم تسمى الاستجابة للضغط. ويعرف ستينبيرج (Stenberg, R, 1997: 453) الضغط بأنه عبارة عن توتر ناتج عن متطلبات الفرد الملحة في البيئة مثل ظروف الفرد ودوافعه وحاجاته واعتماده على الآخرين ويعبر عنها انفعالياً ومعرفياً وسلوكياً.

ويعرف القذافي (١٩٩٨: ١١٦) الضغوط النفسية بأنها "العمليات النفسية التي تؤدي إلى الإحساس بالمثيرات الخطيرة، وسلوك الإنسان تجاهها من حيث التوافق

مع المشكلة". ويوضح شكيمدت وآخرون (Schmidt, L et. al, 1999: 18) أن الضغط يتمثل في فشل العقل في استخدام التغذية الراجعة المتمثلة في الذاكرة بطريقة تتناسب الموقف الضاغط الذي يواجهه، وإذا لم يستطع العقل التغلب على هذه المواقف المثيرة التي تواجهه هنا يحدث الضغط ويسيطر على الفرد مشاعر الخوف والقلق، وهما من المكونات الرئيسة للضغط، وبذلك فهو يتفق مع كارزون وآخرين (Carson, R, et. al (1988: 710).

ويعرف ليفتون (Lefton, L (1999 : 468) و سيدور (Sdorw, L, 1990 : 468) والشخص والدمياطي (١٩٩٢:٤٢٣) الضغط بأنه عبارة عن إجهاد بدني ونفسي وعقلي ينتج عنه سوء التوافق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها. حيث يوجد تعارض بين متطلبات الفرد من ناحية وقدراته وإمكانياته من ناحية أخرى. وتتغير درجة استجابة الفرد لهذا الشعور كمًّا وكيفا تبعاً لطبيعة العوامل الضاغطة التي يتعرض لها الفرد سواء كانت داخلية أم خارجية. وللتقييم المعرفي دور كبير في شعورنا بالضغط فالبعض تكون استجابته لهذه العقبات أو المواقف السلبية غير مرضية على الدوام، وقد تكون الاستجابات الانفعالية ذات طابع ايجابي بحيث يأخذ الشخص من الفشل أو الخسارة عبرة للوصول إلى النجاح وعند تعرض الفرد للضغط بصفة مستمرة يتعرض الجسم للإرهاك والإجهاد. ومن الآثار السلبية للضغط والتي تؤثر في المنظومة الفسيولوجية للكائن الحي إصابة الفرد بأمراض القلب والضغط والقرحة وما إلى ذلك من الأمراض التي تهدد حياة الكائن الحي.

ويتناول كوزجروف (Cosgrove, J (2001:43) وليهر وآخرون (Leher, P, et. Al, 1993: 100) مصطلح الضغط من خلال الإجهاد البدني والنفسي والعقلي الناتج عن سوء التوافق بين الفرد والبيئة التي يعيش فيها، ويحدث سوء التوافق نتيجة ثلاثة عوامل هي: التعارض بين متطلبات الفرد وإمكانياته وقدراته لتحقيق هذه المتطلبات، شعور الفرد ذاته تجاه هذه المتطلبات، قدرة الفرد على مواجهة هذه المتطلبات. ويرى طه (١٩٩٣: ٤٤٥) وفونتانا (١٩٩٤: ١٣) وجابر وكفافي (١٩٩٥: ٣٧٤) وعثمان (١٩٦: ٢٠٠١) أن الضغوط تعني " تلك الظروف المرتبطة بالتوتر والشدة الناتجة عن المتطلبات التي تستلزم نوعاً من إعادة التوافق. وما يترتب على هذا التوافق من آثار جسمية ونفسية. وقد تنتج الضغوط كذلك عن

الصراع والإحباط والحرمان والقلق". ويرى كامل (٦:٢٠٠٤) أن الضغوط مفهوم يشير إلى درجة استجابة الفرد للأحداث أو المتغيرات البيئية في حياته اليومية، وهذه المتغيرات ربما تكون مؤلمة وقد تحدث بعض الآثار الفسيولوجية مع أن تلك التأثيرات تختلف من شخص إلى آخر تبعاً لتكوين شخصيته وخصائصه النفسية التي تميزه عن الآخرين وهي فروق فردية بين الأفراد.

يتضح مما سبق أن الضغط النفسي متغير غير مستقل، وأن استجابة الجسم الفسيولوجية والسيكولوجية هي الدليل على أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط. كما يمكن تناوله من خلال حالة عدم الاتزان والاضطراب التي تنتاب الفرد نتيجة المتطلبات البيئية الزائدة والتي تفوق إمكانياته وتعرضه للخطر. فهو حالة من التوتر أو الاستثارة التي تنتاب الفرد نتيجة مثيرات بيئية والتي تتطلب استجابة غير عادية. ويعرف إجرائياً بأنه الدرجة التي يحصل عليها عضو هيئة التدريس في المقياس المستخدم في الدراسة الحالية.

### الدراسات السابقة:

توصلت دراسة Lapidus (1998) إلى وجود علاقة بين الذكاء الوجداني ومهارات التعامل مع الضغوط. كما كان الأفراد الأعلى ذكاءً انفعالياً في دراسة Hunt & Evans (2003) أقل معاناة من الأعراض النفسية المتعلقة بالخبرات الصادمة وأكثر قدرة على مواجهة الضغوط النفسية، وهدفت دراسة سرور (٢٠٠٣) إلى تعرف معرفة العلاقة بين مهارات مواجهة الضغوط والذكاء الوجداني ومركز التحكم، وتكونت الدراسة من (٥٢٦) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة بكلية التربية، واستخدم الباحث ثلاثة مقياس وهي مقياس مهارات مواجهة الضغوط، ومقياس الذكاء الوجداني، ومقياس مركز التحكم، كما أشارت نتائج الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الطلاب ذوي مستويات الذكاء الوجداني المختلفة في مهارات مواجهة الضغوط، كما تبين أن دلالة الفروق لصالح الطلاب ذوي مستوى الذكاء الوجداني المرتفع، وأظهرت أيضاً وجود تفاعل ثنائي ذي أثر دال إحصائياً بين مستويات الذكاء الوجداني والنوع على مهارات مواجهة الضغوط، كما أشارت أيضاً إلى عدم وجود تأثير تفاعلي دال إحصائياً بين مستوى الذكاء الوجداني ومركز التحكم والنوع على مهارات مواجهة الضغوط. وتوصلت دراسة عبد الغني (٢٠٠٣)، إلى أن الأفراد الأعلى ذكاءً انفعالياً أعلى إدارة للضغوط

وأكثر تكيفاً؛ حيث توجد فروق دالة في مواجهة الضغوط النفسية لصالح مرتفعي الذكاء الوجداني، كذلك توصلت دراسة Gerits et al (2004) إلى وجود علاقة سالبة بين الذكاء الوجداني والاحترق النفسي لدى عينة من الممرضات اللاتي يعتنين بمرضى متخلفين عقلياً، وهدفت دراسة بهابو وآخرين (٢٠٠٤) Akhpau et al. إلى تعرف الذكاء العاطفي وأساليب مواجهة الضغوط لدى طلاب الجامعة، وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) من طلاب الجامعة بواقع (١٠) طلاب من الذكور و(١٠) طالبات من الإناث الذين يدرسون في كلية طب الأسنان في بريطانيا، واستخدام الباحثان في هذه الدراسة المقابلة، وأظهرت نتائج الدراسة أن الطلاب ذوي الذكاء العاطفي المرتفع كانوا أكثر ميلاً إلى تبين أساليب التفكير والتقييم الاجتماعية والشخصية ومهارات تنظيم وإدارة الوقت، وكما أشارت أيضاً إلى أن الطلاب الأقل ذكاءً عاطفياً كانوا هم أكثر عرضة للانخراط في السلوكيات الضارة بالصحة. وهدفت دراسة فراج (٢٠٠٥) إلى تعرف علاقة الذكاء الوجداني بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب كلية التربية شعبة التعليم الأساسي بمحافظة الإسكندرية، وتكونت عينة الدراسة من (١٤٢) طالباً وطالبة من طلاب الفرقة الأولى شعبة التعليم الأساسي بواقع (٦٥) طالباً و (٧٧) طالبة، واستخدم الباحث ثلاثة مقاييس لمتغيرات الدراسة وهي: مقياس الذكاء الوجداني في إعداد باراون سنة ١٩٩٧ ترجمة عبد العال (٢٠٠٣)، ومقياس مشاعر الغضب من إعداد الباحث، ومقياس السلوك العدواني من إعداد الباحث أيضاً. وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مشاعر الغضب لصالح ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، وأشارت أيضاً إلى وجود فروق مماثلة في السلوك العدواني لصالح ذوي الذكاء الوجداني المنخفض، وأشارت أيضاً إلى وجود فروق في مشاعر الغضب لصالح الذكور، وفي مشاعر العدوان لصالح الذكور، وفي الذكاء الوجداني لصالح الذكور.

كما هدفت دراسة خليل والشناوي (٢٠٠٥) إلى معرفة مدى إسهام أبعاد الذكاء الوجداني على قائمة باراون في التنبؤ بأساليب المجابهة المستخدمة، وأيضاً تعرف أبعاد الذكاء الوجداني المرتبطة بأساليب المجابهة التكيفية والأخرى المرتبطة بأساليب المجابهة غير التكيفية، وتكونت عينة الدراسة من طلاب وطالبات الجامعة المنوفية على (٣٢٧) طالباً وطالبة، واستخدم الباحثان مقياسين هما

مقياس قائمة الذكاء الوجداني لباراون سنة ١٩٩٧، ومقياس قائمة المجابهة لكارفو وآخرين سنة ١٩٨٩، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباطات إيجابية دالة بين أبعاد الذكاء الوجداني وأساليب المجابهة التكيفية وارتباطات سالبة دالة مع أساليب غير التكيفية، وأشارت أيضاً إلى اختلاف مكونات الذكاء الوجداني المثبتة لكل أسلوب من أساليب المجابهة، وأشارت أيضاً إلى عدم التفاعل بين الجنسين وأبعاد الذكاء الوجداني في التأثير على أساليب المجابهة، وأشارت أيضاً إلى عدم وجود فروق بين الذكور والإناث على متوسطات درجات الذكاء والذكاء الوجداني ما عدا المشقة وأساليب المجابهة ما عدا المرح. وهدفت دراسة إيفرز وتوماس وبراورز Evers, Tomic & Brouwers (2005) إلى معرفة العلاقة بين عناصر الذكاء الوجداني ومستويات الاحتراق النفسي لدى معلمي المدارس الثانوية في هولندا، وتكونت عينة الدراسة من (٤٣٣) معلماً، وأشارت النتائج إلى أن عمليات التفكير غير التكيفية لدى المعلمين تمنعهم من التفكير المنطقي خلال العمل، وأظهرت أيضاً أن سوء التكيف لعمليات التفكير يعمل على زيادة الاحتراق النفسي لدى المعلمين.

وهدفت دراسة بوتتر Potter (2006) إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي لدى العاملين في مجال الرعاية الصحية والعقلية، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٢١) مشاركاً، منهم (٤٩) مشاركاً شبه مهني، و(٧٢) مهنيًا، وأظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية على مقياس الذكاء الوجداني لصالح العاملين شبه المهنيين، كما أظهرت وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي، وأن الذكاء الوجداني يمكن أن يكون متنبئاً ذا دلالة بمستوى الاحتراق النفسي. وأجرى جان Chan (2006) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٧) معلماً من معلمي المدارس الثانوية في هونغ كونغ، وأظهرت النتائج وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي، كما أشارت النتائج إلى أن الإجهاد الانفعالي كأحد مكونات الاحتراق النفسي يتأثر بالتنظيم والتقييم الانفعالي الإيجابي، وأن نقص الشعور بالإنجاز الشخصي يمكن أن يتطور نسبياً من خلال الاستخدام الإيجابي للانفعالات. كما توصلت دراسة Matthews (et al. 2006) إلى وجود علاقة بين المستوى المنخفض من الذكاء الوجداني

وحالات التوتر وسلوك التجنب، والتي تمثل بعض مكونات الضغوط النفسية. وهدفت دراسة جودة (٢٠٠٧) إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، وتكونت عينة الدراسة من (٢٣١) طالبًا وطالبة (٨٥) طالب، و(١٤٦) طالبة، وقد استخدمت الباحثة ثلاثة مقاييس، وهي: مقياس الذكاء الوجداني، ومقياس السعادة، ومقياس الثقة بالنفس، وكما أشارت نتائج الدراسة إلى أن مستويات الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس على التوالي ٧٠.٦٧%، ٦٣.١٦%، ٦٢.٣٤%، وكما توصلت أيضًا إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس، وتوصلت أيضًا إلى عدم وجود فروق في متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس تعزى لمتغير النوع. وأجرى بني يونس (٢٠٠٧) دراسة هدفت إلى الكشف عن مستوى الذكاء الوجداني ومستوى الاحتراق النفسي والعلاقة بينهما، ومدى اختلاف هذه العلاقة باختلاف الخبرة في التدريس أو المؤهل العلمي أو الجنس، وقد تكونت عينة الدراسة من (٤٣٨) معلمًا ومعلمة من العاملين في المدارس الحكومية التابعة لمديرية تعليم إربد الثالثة، وقد أشارت النتائج إلى أن مستوى الذكاء الوجداني كان مرتفعًا، وأن مستوى الاحتراق النفسي كان متوسطًا، وأظهرت النتائج أيضًا وجود علاقة عكسية بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي، كما أظهرت عدم وجود فروق دالة إحصائية في العلاقة بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي تبعًا لمتغير الجنس وعدد سنوات الخبرة في التدريس.

وهدفت دراسة دي فيتو (De Vito) (2009) إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الوجداني والاحتراق النفسي لدى معلمي المرحلة الثانوية في المدارس العامة، وقد تكونت عينة الدراسة من (٦٤) معلمًا ومعلمة أجابوا على مقياس "بار - أن" للذكاء الانفعالي، ومقياس "ماسلاك" للاحتراق النفسي، أشارت النتائج إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني الكلي وبعدي الاحتراق النفسي، والإجهاد الانفعالي وتبدل المشاعر، ووجود علاقة موجبة دالة إحصائية بين بعد الإنجاز الشخصي من الاحتراق النفسي وأبعاد الذكاء الوجداني والمقياس ككل، وأظهرت النتائج أيضًا عدم وجود فروق دالة إحصائية في الاحتراق النفسي تعزى لمتغيري العمر والخبرة التدريسية. وأجرى بلاتسيديو (Platsido) (2010) دراسة هدفت إلى معرفة العلاقة

بين الذكاء الوجداني والاحترق النفسي والرضا الوظيفي لدى معلمي التربية الخاصة في المرحلة الابتدائية في اليونان، وقد أظهرت النتائج وجود درجات عالية من الذكاء الوجداني لدى عينة الدراسة، كما أظهرت وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الوجداني والاحترق النفسي، وأشارت النتائج أيضًا إلى أن المعلمين الذين حصلوا على درجات مرتفعة على مقياس الذكاء الوجداني كان لديهم مستوى منخفض من الاحترق النفسي، وارتفاع في مستوى الرضا الوظيفي، كما أشارت نتائج تحليل الانحدار إلى أن الإجهاد الانفعالي يمكن التنبؤ به من خلال الرضا الوظيفي، وأن الإنجاز الشخصي يمكن التنبؤ به من خلال الذكاء الوجداني والرضا الوظيفي. إلا أن نتائج دراسة Gohm, et al (2005) بينت عدم وجود ارتباط بين الذكاء الوجداني والضغط النفسية.

مما سبق يتبين تعدد المتغيرات التي تم بحثها في علاقتها بالذكاء الوجداني منها الاحترق النفسي، والسعادة والثقة بالنفس .... بجانب الضغوط النفسية، والتي بينت نتائج هذه الدراسات وجود علاقة دالة وسالبة بين الضغوط والذكاء الوجداني لدى عينات في مراحل دراسية مختلفة. كما تبين من الدراسات السابقة وجود دراسات لم تبين وجود علاقة دالة بين الضغوط والذكاء والوجداني.

### فروض الدراسة:

في ضوء ما سبق فإنه يمكن صياغة فروض الدراسة الحالية على النحو التالي:

- 1- توجد علاقة دالة وسالبة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية لصالح منخفضي الذكاء الوجداني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض.
- 3- يمكن التنبؤ بالضغط النفسية من خلال الذكاء الوجداني لدى أعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض.

### منهجية الدراسة إجراءاتها:

تم استخدام المنهج الوصفي الارتباطي، وذلك لملاءمته لطبيعة وأهداف الدراسة، التي تحاول تعرف العلاقة بين الذكاء الوجداني ومستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض.

### مجتمع الدراسة:

اشتمل مجتمع الدراسة على (١٣٢) من الأساتذة والأساتذة المشاركين والمساعدين بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة بالرياض.

### أدوات الدراسة:

#### ١- مقياس الضغوط النفسية: إعداد الباحثة:

- مر إعداد هذا المقياس بالعديد من المراحل على النحو التالي:
- الإطلاع على بعض الدراسات والكتابات التي تناولت الضغوط النفسية.
  - في ضوء الخطوة السابقة تم إعداد الصورة الأولية للمقياس والتي تكونت من (٢٣) عبارة من نوع ليكرت ثلاثي حيث يوجد أمام كل عبارة ثلاثة اختيارات هي: دائما-أحيانا-نادرا. تأخذ التقديرات ٣-٢-١ وتدل الدرجة المرتفعة والتي تزيد عن ٥٠ درجة على درجة ضغوط مرتفعة.
  - عرض المقياس على مجموعة من المحكمين من أساتذة التربية وعلم النفس والذين بلغ عددهم (٥) محكمين، وذلك لتعرف مدى مناسبة مفردات المقياس للهدف منه. وقد تراوحت نسبة الاتفاق بين السادة المحكمين من ٨٠ إلى ١٠٠%، وفي هذه المرحلة تم حذف ثلاث عبارات ليصل عدد عبارات المقياس إلى ٢٠ عبارة.
  - تطبيق المقياس في صورته السابقة على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٣٢ من المحاضرين والمعيرين بالكلية، بهدف تقدير الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات) للمقياس وذلك على النحو التالي:

#### أولاً- صدق المقياس:

بلغت قيمة معامل الارتباط بين مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحثة وبين مقياس الضغوط النفسية إعداد "سالم ونجيب" (٢٠٠٢) (٠.٧٨) وهي قيمة مرتفعة ودالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

## ثانياً - ثبات المقياس:

تم استخدام طريقة ألفا كرونباخ حيث بلغت قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة ٠.٨٧ وهي قيمة مرتفعة وتدعو إلى الثقة في النتائج. كما تم تقدير معامل الارتباط بين درجة كل مفردة والدرجة الكلية للمقياس، وقد كانت جميعها قيماً دالة عند ٠.٠٠١، حيث تراوحت هذه القيم بين ٠.٥٧ إلى ٠.٨٧.

### ٢- مقياس الذكاء الوجداني إعداد الخضر (٢٠٠٢):

صمم الخضر (٢٠٠٢) الذكاء الوجداني وفقاً للنموذج المعرفي الذي اقترحه "سالوفي وماير"، حيث قام الباحث بتأليف ٥٩ بنداً غطت أربعة عوامل فرعية، هي:

#### أ- تعرف الانفعالات:

يتكون هذا القسم من ١٨ بنداً، تقيس قدرة الفرد على الإدراك، والتقييم، والتعبير عن الانفعال بصورة دقيقة. وتعكسها الأسئلة في القسم (أ) حيث تعرض صور أشخاص في حالة انفعالية، ويطلب من المستجيب تحديد الانفعال الصحيح من بين خمسة بدائل.  
ب. إدارة الانفعالات:

يتكون من ١٠ بنود تقيس القدرة على إدارة الانفعال بصورة تسمح بالتكيف الفعال مع الموقف. وتعكسها الأسئلة في القسم (د)، حيث يعرض كل بند موقفاً مثيراً للانفعال، ويطلب من المفحوص تحديد مدى مناسبة كل طريقة من الطرق الأربع المقترحة في تحسين مزاج الشخصية المحددة في السؤال، وذلك وفقاً لمقياس خماسي: (١. غير مناسبة تماماً، ٢. غير مناسبة ٣. مناسبة لحد ما، ٤. مناسبة، ٥. مناسبة تماماً).

#### ج- فهم الانفعالات:

يتكون من ٢٢ بنداً، تقيس قدرة الفرد على فهم أسباب الانفعالات، وكيفية تطورها وماهية مكوناتها، والقدرة على التنبؤ بها والتعبير عنها، فهي قدرة تعكس الحصيلة المعرفية للفرد في المجال الانفعالي وتعكسها الأسئلة في القسم (ج)، وفيه يطلب من المفحوص اختيار البديل الأفضل من بين خمسة بدائل تصف الحالة

الانفعالية التي قد تتطور إليها حالة انفعالية سابقة. كما أن هناك أسئلة تقيس قدرة المفحوص على تحليل الانفعالات المركبة إلى مكوناتها البسيطة.

#### د- توظيف الانفعال:

يتكون من ٩ بنود، تقيس قدرة الفرد على استثارة الانفعال واستخدامه لترشيد التفكير، وتركيزه في المهم، وتفعيل عملية حل المشكلات. وتعكسها الأسئلة في القسم ب. حيث يطلب من المفحوص تحديد مدى فائدة الشعور بحالات مزاجية معينة على أداء بعض الأعمال، بحيث يجب من خلال اختيار البديل المناسب من بين خمسة بدائل، تم تحديد الإجابة الصحيحة لكل منها وفقاً لدراسات "سالوفي وماير".

#### الخصائص السيكومترية للقياس:

قام معد المقياس بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحكمين والتحليل العاملي، كما قام بالتأكد من ثبات المقياس بأبعاده المختلفة عن طريقة إعادة التطبيق، وقد كانت جميع القيم مرضية. وفي الدراسة الحالية قامت الباحثة بتطبيق المقياس على عينة الدراسة الاستطلاعية والتي بلغ عددها ٣٢ من المحاضرين والمعيرين بالكلية، لحساب الصدق والثبات على النحو التالي:

#### الصدق:

تم تقدير الصدق المرتبط بالمحك حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين هذا المقياس ومقياس الذكاء الوجداني إعداد عوف عويس (٢٠٠٦) ٠.٧٨ وهي قيمة مرتفعة ودالة عن ٠.٠٠١.

#### الثبات:

تم تقدير ثبات المقياس بطريقة ألفا لكرونباخ، والجدول التالي يبين نتائج ذلك. ويتضح من هذا الجدول ارتفاع قيم معاملات ثبات المقياس.

#### جدول (١)

معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني بطريقة ألفا

معامل الثبات	المهارات
٠.٨٧	فهم الانفعالات
٠.٨٦	الوعي بالذات
٠.٨٨	إدارة الانفعالات
٠.٨٨	توظيف الانفعالات

كما تم تقدير معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس والجدول التالي يوضح ذلك.

### جدول (٢)

معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لكل بعد والدرجة الكلية للمقياس

معامل الارتباط بالدرجة الكلية	
**٠.٦٨	فهم الانفعالات
**٠.٦٨	الوعي بالذات
**٠.٦٧	إدارة الانفعالات
**٠.٦٧	توظيف الانفعالات

\*\* دالة عند مستوى دلالة (٠.٠١)

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات ارتباط الدرجة الكلية لكل بعد بالدرجة الكلية للمقياس دالة عند مستوى (٠.٠١).

مما سبق يتضح أن مقياس الذكاء الوجداني يمكن الاعتماد على نتائجه والثقة فيها حيث تتمتع بمعاملات ثبات وصدق مرتفعة بالنسبة لعينة الدراسة.

### رابعاً - خطوات الدراسة:

للإجابة عن تساؤلات الدراسة والتحقق من فروضها تم القيام بالعديد من الخطوات كما يلي:

- مراجعة الإطار النظري والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة.
- إعداد أداة الدراسة والتأكد من خصائصها السيكومترية.
- تطبيق أدوات الدراسة على عينة الدراسة.
- جمع وتبويب البيانات وتحليلها بالأساليب الإحصائية المناسبة.
- التوصل إلى نتائج البحث ومناقشتها وتقديم المقترحات.

### خامساً - المعالجة الإحصائية لبيانات الدراسة:

للإجابة عن أسئلة الدراسة واختبار صحة الفروض تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية:

- ١- معامل ارتباط بيرسون.
- ٢- اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة.
- ٣- تحليل الانحدار المتعدد التدريجي.

### سادساً - حدود الدراسة:

تحدد نتائج الدراسة الحالية بالعينة المستخدمة، كما تتحدد بالمقاييس المستخدمة فيها، وكذلك بالأساليب الإحصائية المستخدمة في معالجة بيانات الدراسة.

### نتائج الدراسة:

#### ١- نتائج الفرض الأول:

والذي ينص على: توجد علاقة دالة وسالبة بين الذكاء الوجداني ومستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض. وللتحقق من صحة هذا الفرض، تم حساب معامل الارتباط لبيرسون، وهو ما يعرضه الجدول التالي:

#### جدول (٣)

معامل الارتباط	الذكاء الوجداني
**٠.٦٣-	فهم الانفعالات
**٠.٥٥-	الوعي بالذات
**٠.٧٢-	إدارة الانفعالات
**٠.٦٠-	توظيف الانفعالات
**٠.٨٢-	الدرجة الكلية

\*\* دالة عند مستوى ٠.٠٠١.

يتضح من الجدول السابق وجود علاقة سالبة ودالة إحصائية عند مستوى دلالة ٠.٠٠١ بين الذكاء الوجداني بمهاراته المختلفة؛ فهم الانفعالات، والوعي بالذات، وإدارة الانفعالات، وتوظيف الانفعالات، والدرجة الكلية، وبين مستوى الضغوط النفسية لدى أساتذة جامعة الأميرة نورة بالرياض.

#### ٢- نتائج الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني للدراسة والذي ينص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي (الارباعي الأعلى) ومنخفضي الذكاء الوجداني (الارباعي الأدنى) في الضغوط النفسية لصالح منخفضي الذكاء الوجداني"، تم استخدام اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات غير المرتبطة والجدول التالي يبين نتائج ذلك:

#### جدول (٤)

نتائج اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية

الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغط النفسية  
لأعضاء هيئة التدريس بجامعة الأميرة نورة بالرياض

المجموعة	حجم العينة	المتوسط	الانحراف المعياري	"ت"
مرتفعو الذكاء الوجداني	٣٤	٥٢.٤٩	١.٥٦	**٢٤.١١*
منخفضو الذكاء الوجداني	٣١	٤٣.٣٧	١.٤٣	

\*\* دالة عند مستوى دلالة ٠.٠٠١.

يتضح من الجدول السابق وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات مرتفعي ومنخفضي الذكاء الوجداني في الضغوط النفسية لصالح منخفضي الذكاء الوجداني ، والذين انخفضت قيمة متوسط درجاتهم بصورة دالة عن متوسط مرتفعي الذكاء الوجداني.

### ٣- نتائج الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث للدراسة والذي ينص على: يمكن التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال أبعاد الذكاء الوجداني. تم استخدام تحليل الانحدار المتعدد التدريجي على النحو التالي:

### جدول (٥)

نتائج تحليل الانحدار المتعدد التدريجي  
للتنبؤ بالضغوط النفسية من أبعاد الذكاء الوجداني

المرتبة	العوامل المستقلة	R	R <sup>2</sup>	نسبة المساهمة	B	Beta	"ف" ومستوى دلالتها
١	إدارة الانفعالات	٠.٧٥ -	٠.٥٦	٠.٥٥٨	-٢.٣٢	٠.٣٩	٩٦.٧٧ دالة عند ٠.٠٠١
٢	فهم الانفعالات	٠.٨٨ -	٠.٧٨	٠.٢٢٣	-١.٧٢	٠.٤٤	٥٤.٣٩ دالة عند ٠.٠٠١
٣	توظيف الانفعالات	٠.٩٤ -	٠.٨٨	٠.٠٩٨	-١.٦٦	٠.٣٢	٤٤.٨٨ دالة عند ٠.٠٠١
٤	الوعي بالذات	٠.٩٦ -	٠.٩١	٠.٠٣٥	-٠.٥٤	٠.٢١	٣٩.٨٧ دالة عند ٠.٠٠١

يتضح من الجدول السابق أن أهم عوامل الذكاء الوجداني والتي تسهم في التنبؤ بالضغوط النفسية هي كما يلي:  
أ- إدارة الانفعالات:

يتضح من الجدول السابق أهمية إسهام عامل إدارة الانفعالات في التنبؤ بالضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة؛ حيث فسر هذا العامل ما قيمته (٥٥.٨%) من التباين في مستوى الضغوط النفسية.

ب- فهم الانفعالات:

يتضح من الجدول السابق أهمية إسهام عامل فهم الانفعالات في التنبؤ بالضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة؛ حيث فسر هذا العامل ما قيمته (٢٢.٣%) من التباين في مستوى الضغوط النفسية.

ج- توظيف الانفعالات:

يتضح من الجدول السابق أهمية إسهام عامل توظيف الانفعالات في التنبؤ بالضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة؛ حيث فسر هذا العامل ما قيمته (٩.٨%) من التباين في مستوى الضغوط النفسية.

د- الوعي بالذات:

يتضح من الجدول السابق أهمية إسهام عامل الوعي بالذات في التنبؤ بالضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة؛ حيث فسر هذا العامل ما قيمته (٣.٥%) من التباين في مستوى الضغوط النفسية. كما يمكن صياغة معادلة التنبؤ بالضغط النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس بكلية التربية بجامعة الأميرة نورة كالتالي:

الضغوط النفسية = ٤٤.٨٧ - ٢.٣٢ إدارة الانفعالات - ١.٧٢ فهم الانفعالات - ١.٦٦ توظيف الانفعالات - ٠.٥٤ الوعي بالذات.

**مناقشة وتفسير نتائج الدراسة:**

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية من نتائج فإن الباحثة تحث على الاهتمام بالذكاء الوجداني وأبعاده لدى أعضاء هيئة التدريس، وإعداد برامج ودورات وندوات تربوية تساعدهم على رفع هذا النوع من الذكاء الذي أظهرت الدراسة الحالية أن له علاقة عكسية قوية بالضغط النفسية. أي أن مهارات الذكاء الوجداني تؤثر بصورة قوية في مستوى الضغوط النفسية، وهذا يؤكد على أن

أعضاء هيئة التدريس الذين لديهم قدرات عالية على اكتساب هذه المهارات والتعامل بها مع بعضهم البعض بشكل يقلل من مستوى الضغوط النفسية التي يتعرضون لها، والذي به أيضا يستطيعون التحكم في مشاعرهم وإدارة مواقفهم وانفعالاتهم بطرق إيجابية تجعلهم يمارسون حياتهم بشكل طبيعي مملوء بالمتابعة والتوافق والنجاح. ويمكن أن تعزى هذه النتيجة إلى أن الأفراد الذين يتمتعون بمستوى عالٍ من تنظيم الانفعالات يسجلون مستوى منخفضاً من الضغط النفسي، وتبدو هذه النتيجة منطقية من خلال ما يتميز به الأفراد القادرون على تنظيم انفعالاتهم، إذ يستطيع الأفراد الذين يتمتعون بذلك من إيجاد الحلول للصعوبات التي تواجههم وتذليل العقبات قبل البدء بمواجهة المشكلة، بالإضافة إلى اتصافهم بالهدوء والصبر والتروي عند إنجاز الأعمال، حتى عندما يكون هناك ضغوطات أثناء العمل، وكل هذه الميزات تعمل على تخفيض مستوى الضغط النفسي لديهم.

ويمكن تفسير هذه النتيجة أيضا بأن أعضاء هيئة التدريس ذوي الذكاء الوجداني المرتفع لديهم القدرة العالية على مواجهة الضغوط التي تواجههم في حياتهم اليومية، والتي تجعلهم يتحكمون فيها بشكل يزيد من كفاءتهم ونجاحهم في الحياة التي يمارسونها بطرق سليمة وسهلة تساعدهم في إدارة انفعالاتهم وحل مشكلاتهم وتحسين علاقاتهم مع الآخرين مما يجعلهم بذلك يعيشون في حياة مملوءة بالهدوء والطمأنينة والنجاح. كما أن لدى أعضاء هيئة التدريس هؤلاء ذوي الذكاء الوجداني المرتفع القدرة على التعامل مع بعضهم البعض، ولديهم قدرات على تحمل مسؤولياتهم تشجعهم على اتخاذ قراراتهم بطرق سليمة تساعدهم في حل مشكلاتهم والتحكم في أنفسهم عند مواجهة المواقف التي يتعرضون لها في حياتهم اليومية مما يساعدهم ذلك في التعرف على مشاعرهم وانفعالاتهم التي بها يكونون قادرين على تنظيم حالاتهم النفسية والاجتماعية والحياتية في مواجهة التحديات التي تمارس عليهم من قبل الآخرين.

كما تشير نتائج الدراسة أيضاً إلى إمكانية التنبؤ بالضغوط النفسية من خلال أبعاد الذكاء الوجداني، مما يشير إلى أن مجرد تعرف الانفعالات لدى الذات والآخرين ليس ضماناً لتجنب الضغوط النفسية، بل لابد من فهم المشاعر ومعرفة تطورها وتحولاتها واستغلال تلك المعرفة في تيسير عملية التفكير، وبالتالي التمكن من إدارة الانفعالات والتحكم بها مما يزيد الشعور بالثقة والسيطرة، وبالتالي يخفف

من حدة الشعور بالضغط النفسية. إن النتائج الحالية، والتي تبين إمكانية التنبؤ بالضغط النفسية من خلال مستوى الذكاء الوجداني، يتيح الفرصة لاختيار الأفراد الأقل احتمالاً لأن يعانون من الضغوط الخاصة بمهنة التدريس، وبالتالي الأكثر مناسبة لممارسة تلك المهنة، كما أن تحديد أعضاء هيئة التدريس الأكثر عرضة للضغط النفسية من خلال مستوى الذكاء الوجداني لديهم يتيح فرصة لإمكانية التدخل من خلال برامج وقائية قبل التعرض الفعلي لتلك الضغوط، وبالتالي يسهم في تجنب المعاناة النفسية والجسدية والعقلية لهم والوصول إلى مخرجات أفضل للتعليم. فكلما زاد الذكاء الوجداني لدى الفرد قلت المعاناة من الضغوط النفسية، وتتفق تلك النتائج مع دراسات كل من Gerits et al., 2004; Hunt& Evans, 2003; Lapidus, 1998; Matthews et al., 2006; Chan, 2006)، والتي توصلت جميعها إلى وجود علاقة سلبية دالة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسية، وتختلف مع نتائج دراسة (Gohm, et al., 2005)، والتي توصلت إلى عدم وجود علاقة بين الذكاء الوجداني والضغط النفسية.

### توصيات وبحوث مقترحة:

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة الحالية، فإنه يمكن تقديم التوصيات والبحوث التالية:

- ١- دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بسمات الشخصية لدى أعضاء هيئة التدريس.
- ٢- دراسة الذكاء الوجداني وعلاقته بالصلافة النفسية لدى أعضاء هيئة التدريس.
- ٣- عمل برامج تدريبية لتنمية مهارات مواجهة الضغوط لدى أعضاء هيئة التدريس لدورها الفعال في التأثير في الشخصية، وجعلهم أكثر قدرة على التعامل مع الآخرين.
- ٤- عمل برامج تدريبية لتنمية الذكاء الوجداني لدى أعضاء هيئة التدريس بحيث يكونون أكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم والتعاطف مع الآخرين.
- ٥- الاهتمام بالعوامل التي يمكن أن تزيد من الذكاء الوجداني لدى أعضاء هيئة التدريس كخفض المهام وتخفيف الأعباء عنهم حتى تنخفض الضغوط وبالتالي تنعكس بصورة إيجابية على الذكاء الوجداني لدى أعضاء هيئة التدريس.

## المراجع

### أولاً- مراجع باللغة العربية:

- أبو زيد، خالد حسن جاد الله. (٢٠٠٩): الذكاء الوجداني لدى طلبة المرحلة الثانوية بمحلية شندي وعلاقتهم بتحصيلهم في مادة الرياضيات واتجاهاتهم نحو معلميهما. رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الخرطوم، السودان.
- أحمد، جهاد الريح. (٢٠١١): الذكاء الوجداني عند العاملين بالجامعات (الحكومية والأهلية) وعلاقته ببعض المتغيرات، أطروحة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة النيلين، السودان.
- بني يونس، عمران (٢٠٠٧): الذكاء الوجداني وعلاقته بالاحترق النفسي لدى عينة من معلمي المرحلة الأساسية في مديرية تربية إربد الثالثة. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة اليرموك، إربد، الأردن.
- جابر، عبد الحميد وكفافي، علاء الدين (١٩٩٥): معجم علم النفس والطب النفسي، ج٧، دار النهضة العربية، القاهرة.
- جودة، أمال (٢٠٠٧م): الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى"، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، المجلد الحادي والعشرين، العدد ٣، نابلس - فلسطين.
- جولمان، د. ترجمة الجبالي، ليلي (٢٠٠٠): الذكاء العاطفي، عالم المعرفة ، الكويت.
- جولمان، د. ترجمة الحناوي، هشام. (٢٠٠٤): ذكاء المشاعر. مكتبة الأسرة. دار هلا للنشر والتوزيع. القاهرة.
- حسن، محمد محمود ومحمود، حسنى عبد المالك (١٩٩٣): ضغوط العمل لدى المعلمين وعلاقتها بنمط السلوك القيادي لناظر المدرسة. مجلة كلية التربية، ٣٤ع، جامعة الأزهر، ص ٧٣ - ١٢٨.
- الخضر، عثمان حمود (٢٠٠٢): الذكاء الوجداني. هل هو مفهوم جديد؟ مجلة دراسات نفسية، القاهرة، المجلد ١٢، العدد ١.
- خليل، إلهام والشناوي، أمنية. (٢٠٠٥م): الإسهام النسبي لمكونات قائمة بار - أون لنسبة الذكاء الوجداني في التنبؤ بأساليب المجابهة لدى طلبة الجامعة، مجلة دراسات نفسية، المجلد الخامس عشر، العدد الأول - القاهرة.

الرشيد، صلاح الدين عبد الرحمن. (٢٠١٠): الذكاء الوجداني لدى المعلمين والتلاميذ وعلاقته ببعض المتغيرات الديمغرافية بمدارس الموهبة والتميز وبالمدارس الجغرافية للأساس. رسالة ماجستير. كلية التربية جامعة النيلين ، السودان.

سالم، إيناس عبد الفتاح أحمد، ونجيب، محمد محمود. (٢٠٠٢): ضغوط الحياة وعلاقتها بالأعراض السيكوماتية وبعض خصائص الشخصية لدى طلاب الجامعة، دراسة نفسية، المجلد (١٢)، ع (٣)، ص ٤١٧.

الشخص، عبد العزيز والدمياطى، عبد الغفار. (١٩٩٢): قاموس التربية الخاصة وتأهيل غير العاديين، ط٢، مكتبة الأنجلو المصرية - القاهرة. طه، فرج عبد القادر. (١٩٩٣): موسوعة علم النفس والتحليل النفسي، ط٢، دار غريب للطباعة والنشر - القاهرة.

عبد الغني، سعيد سرور. (٢٠٠٣): مهارات مواجهة الضغوط في علاقتها بكل من الذكاء الوجداني ومركز التحكم، مستقبل التربية العربية، المركز العربي للتعليم والتنمية، المجلد التاسع، العدد (٢٩)، ٣٦ - ٩.

عثمان، حباب عبد الحى. (٢٠٠٧): الذكاء الوجداني مفهومه وقياسه وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية. دراسة مسحية بولاية الخرطوم. رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية جامعة الخرطوم.

عثمان، فاروق السيد. (٢٠٠١): القلق وإدارة الضغوط النفسية، دار الفكر العربي - القاهرة.

عويس، عفاف أحمد (٢٠٠٦): مقياس الذكاء الوجداني للكبار. القاهرة: الأنجلو المصرية.

فراج، محمد. (٢٠٠٥م): الذكاء الوجداني وعلاقته بمشاعر الغضب والعدوان لدى طلاب الجامعة، دراسات عربية في علم النفس، المجلد الرابع، العدد الأول.

فونتانا، ديفيد. ترجمة الفرماوي، حمدى علي وأبو سريع، رضا عبدالله. مراجعة أبو حطب، فؤاد. (١٩٩٤): الضغوط النفسية تغلب عليها وأبدأ الحياة، مكتبة الأنجلو المصرية ، القاهرة.

القذافي، رمضان محمد. (١٩٩٨): الصحة النفسية والتوافق، ط٣، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.

كامل، محمد علي. (٢٠٠٤): الضغوط النفسية ومواجهتها، مكتبة ابن سينا، القاهرة.

المهندي، خالد حمد علي (٢٠٠٦): أثر استخدام برنامج تدريبي لتنمية الذكاء الوجداني في اكتساب بعض مهارات التفكير لدي التلاميذ المتفوقين والعادين بالمرحلة الثانوية. رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية، جامعة الكويت.

#### ثانياً - مراجع باللغة الإنجليزية:

Akhpau, R Croucher, R Sohanpal, VMuirhead, K Seymour. (2004): Emotional intelligence and stress coping in dental undergraduates – a qualitative study ". Coping Styles of Students at Universities and Colleges of Technology". Journal of American Academy of Business, 15(2), 306-313.

Austin, E. Saklofskea, D. Egan, V. (2005): Personality, well-being and Health Correlates of Trait Emotional Intelligence. Personality and Individual Differences, 38, 547- 558.

Bar-On, R. & Parker, J.D. (2000): The Handbook of Emotional Intelligence: Theory. Development. Assessment and Application at Home. School and in the Work Place. Jossey- Bass. Sanfrancisco.

Bar-on, R. (2006). The Bar-on Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). Psicothema. 18(1). 13-25.

Bastian, V., Burns, N., Nettelbeek , T. (2005): Emotional Intelligence Predicts Life Skills, but not as well as Personality and Cognitive Abilities. Personality and Individual Differences, 39, 1135- 1145.

Brackett, M. (2001): Describing the Life Space and its Relation to Emotional Intelligence. Unpublished dissertation University of New Hampshire. Durham. NH.

- Brehn, Sharon & Kzssw, saulm. (1996): Social psychology. (3rd ed). Boston: Hougyon Milffin Company.
- Brown, R. & Schutte, N. (2006): Direct and Indirect Relationship between Emotional Intelligence and Subjective Fatigue in University Students. *Journal of Psychosomatic Research*, 60, 585- 593.
- Carson, Robert & Butcher, James & Colemas, James (1988): Abnormal psychology and modern life. (5th ed). Boston: foresman and company.
- Chan, D. (2006): Emotional Intelligence and Components of Burnout Among Chinese Secondary School Teachers in Hong Kong. *Teaching and Teacher Education*, 22, 1042-1054.
- Cooper, R.K. & Sawaf, A. (1997): Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organization. Grosser/ Putnam. New York.
- Cosgrove, John (2001): Breakdown The fact about stress in teaching. U.S.A: Routledge.
- David & Chain (2003): Dimensions of Emotional Intelligence and Their Ralationships with Social Copping Among Gifted Adolescents in Hong Kong, *J. of Youth, and Adolescence*, V.32, N.6, P.409.
- Day, A. & Carroll, S. (2004): Using and Ability – Based Measure of Emotional Intelligence to Predict Individual Performance, Group Performance, and Group Citizenship Behaviors. *Personality and Individual Differences*, 36, 1443- 1458.
- De Vito, N.(2009): "The Relationship Between Teacher Burnout and Emotional Intelligence: A pilot study". (Dissertation Abstract International-B. Vol 70 (2-B) pp. 1373).

- Evers, W. Tomic, W. Brouwers, A. (2005): Constructive Thinking and Burnout Among Secondary School teachers. *Social Psychology of Education*, 8(4), 425- 439.
- Farber, B. (1984): Stress and Burnout in Suburban Teachers. *Journal of Educational Research*, 77, 325- 337.
- Formica, S. (1998). "Description of the Socio- Emotional Life Qualities and Activities Related to Emotional Intelligence". Unpublished dissertation University of New Hampshire. Durham. NH.
- George, J. (2000): Emotional and Leadership: The Role of Emotional Intelligence. *Human Relations*, 53, 1027- 1055.
- Gerits, L., Derksen, J., Verbruggen, A., (2004): Emotional Intelligence and Adaptive Success of Nurses Caring for People with Mental Retardation and Serve Behavior Problems. *Mental Retardation*, 42, 2, 106-121.
- Gohm, C., Corser, G., Dalsky, D. (2005): Emotional Intelligence under Stress: Useful, Unnecessary, of Irrelevant. *Personality and Individual Differences*, 39, 1017- 1028.
- Goleman, D.(1995): Emotional Intelligence. Batman Books. New York.
- Hunt, N. & Evans, D. (2003): Predicting Traumatic Stress Using Emotional Intelligence. *Behavior Research and Therapy*, 42, 791- 798.
- Joudan, P., Ashkanasy, N., Hartel, C., Hooper, G. (2002): Workgroup Emotional Intelligence Scale Development and Relationship to Team Effectiveness and Goal Focus. *Human Resource Management Review*, 12, 195- 214.
- Lapidus, L. (1998): Integrative Research and Integrative Facilitate Child and Family Development, Education, Readiness for Head Start and Family Self – Sufficiency. ERIC, ED424001.

- Law, K., Wong, C. & Song, L. (2004): Construct Validity of Emotional Intelligence: Its Potential Utility of Management Studies. *Journal of Applied Psychology*, 89, 3, 483- 496.
- Lefton, lester (1999): *Psychology* (5th. ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Lehrer, Paul & Woolfolk, Robert (1993): *Principles and practices of stress management* (2nd.ed.) New York. Guilford press.
- Leible, T. & Snell, W. (2004): Borderline Personality Disorder and Multiple Aspects of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 37, 393- 404.
- Liau, A.K . Liau, W.L. Teoh, G. B. & Liau, T.M. (2003): "The Case for Emotional Literacy: The Influence of Emotional Intelligence on problem Behaviors in Malaysian Secondary School Student". *Journal of Moral Education*. 32(1). 51- 66.
- Limonero & Joaquin & Tomas, S. & Joaquin & Femande, C.J.G. & Bentio, J. (2004): Influence of Perceived Emotional Intelligence in Nursing Job Stress, *J. of Ansiedad. Y-E Stress*, 10(1), 29-41.
- Matthews, G., Emo. A., Funke, G., Zeidner, M., Roberts, R., Costa, P., & Schulze, R. (2006): Emotional Intelligence, Personality, and Task – Induced Stress. *Journal of Experimental Psychology*, 12, 2, 96- 107.
- Mayer, J.D. (2001): emotional intelligence and giftedness, Roeper review.
- Mayer, J.D. Caruso, D.R. & Salovey, P. (1999): "Emotional Intelligence Meets Traditional Standards for an Intelligence". *Intelligence*. 27(4). 267- 298.
- Milstein, M. & Farkas, J. (1988): The Overstated Case of Educator Stress. *Journal of Educational Administration*, 26m 232- 249.

- Nabrody, M. (2002): The Relationship Between Racket Feelings, Coping Strategies, and Emotional Intelligence: Research Report M,J. of Translation-Analysis, V. 32, N. 2, P.P: 86-91.
- Nolen – Hoeksma, S., Mc Brid, A. & Larson, J. (1997): Rumination and Psychological Distress Among Bereaved Partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855- 862.
- Pellitteri, J. (1999): The Relation Ships Between Emotional Intelligence, Cognitive Reasoning, and Befense Mechanisms, *J. of Dissertation Abstracts International*, V. 60, N.1B, P. 403.
- Pition, Rick (1997): Success is a choice. U.S.A: Billrenold.
- Platsidou, M. (2010): "The Emotional Intelligence of Greek Special Education Teachers in Relation to Burnoun and Job Satisfaction". *School Psychology International*. 31(1). 60- 70.
- Potter, T. (2006): "The Underlying Dimensions between Emotional Intelligence. And the Burnout Syndrome of Mental Health Workers". Unpublished dissertation University of Northern Arizona (Dissertation Abstract International-B. 62/04).
- Purkable, T.L (2003): Emotional Intelligence Leadrshipe Style and Coping Mechanisms of Executives, *J. of Dissertation Abstracts International* V.63, N. 12B, P. 6133.
- Salovey, P. & Mayer, J.D. & Caruso, D. (2002): The Positive Psychology of Emotional Intelligence. *Hand Book of Positive Psychology*, P.P: 159-171.
- Salovey. P & Mayer. J.D. (1990): Educational Intelligence. *Imagination. Cognition. And Personality*. 9. 185- 211.
- Schmidt, Louis& Schulkin, Jay (1999): *Extreme Fair, Shyness and Social Phobia*. New York: Oxford University press.

- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C. & Dornheim, L. (1998): Development and Validation of Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167- 177.
- Sdorw, Lester (1990): *Psychology*. U.S.A: Brown Puplicher.
- Sternber, Robert (1997): *Pathway to Psychology*. New York: Harcourt Brace College Publisher.
- Sy, T., & Cote, S. (2004): Emotional Intelligence: A Key Ability to Succeed in the Matrix Organization. *Journal of Management Development*, 23, 437- 455.
- Wang, C. (2002): Emotional Intelligence, General Self Efficacy, and Coping Style of Juvenile Delinquents, *J. of Chinesse. Mental. Health*, V.16, N.8, P.P: 566-567, 565.
- Weisinger, H. (1998): *Emotional intelligence at Work: The Untapped Edge for Success*. Jossey- Bass. Inc. San Francisco.
- Wong, C. & Law, K. (2002): The Effects of Leader and Follower Emotional Intelligence on Performance and Attitude: An Exploratory Study. *The Leadership Quarterly*, 13, 3, 243- 274.