

**نموذج بنائي للعلاقة بين اللباقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء
الانفعالي لدى طلبة الجامعة**

أ.د. علي محمود شعيب

نموذج بنائي للعلاقة بين اللبابة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلبة

الجامعة

أ.د. علي محمود شعيب

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة المنوفية، مصر

Alishoeib2004@yahoo.com

قبلت للنشر في ٢٠٢٢ / ٢ / ١

قدمت للنشر في ٢٠٢١ / ١٢ / ١٧

ملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على شيوع كل من اللبابة الانفعالية، الصمود النفسي، والذكاء الانفعالي لدى عينة قوامها (٣٢٢) طالب جامعي بمتوسط عمر (١٢, ٢٥) وانحراف معياري (٧, ٧٣). كما هدفت إلى إبي التعرف على العلاقة الارتباطية بين المتغيرات الثلاث. وهدفت الدراسة إلى التعرف على مدى مساهمة كل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي كمتغيرات مستقلة في التنبؤ باللبابة الانفعالية. كما هدفت إلى التعرف على فعالية نموذج بنائي للعلاقة السببية بين المتغيرات الثلاث. واستخدمت الدراسة مقياس اللبابة الانفعالية اعداد (David S. , 2016) ، ومقياس للصمود النفسي (Friborg, Hjemdal, Martinussen, & اعداد Resilience Scale for Adults (RSA) (Rosenvinge, 2003) ، ومقياس للذكاء الانفعالي اعداد (Schutte N. , et al., 1998) وجميع المقاييس المستخدمة من تعريب الدراسة الحالية. وأشارت النتائج الى تمتع طلاب الجامعة باللبابة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي، بينما لم تظهر علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين اللبابة الانفعالية وكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي، كما لم تتضح فعالية كل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي في التنبؤ باللبابة الانفعالية لدى طلاب الجامعة ومن ثم كان من الصعب اختبار نموذج بنائي للعلاقة السببية بين متغيرات الدراسة.

كلمات مفتاحية: اللبابة الانفعالية، الصمود النفسي، الذكاء الانفعالي

A Constructive Model for the Relationship between Emotional Agility, Resilience and Emotional Intelligence among university students

Prof.Dr. Ali Mahmud Shoeib

Professor of Mental Psychology, College of Education, Menofia University, Egypt,
Alishoeib2004@yahoo.com

Received December 17th, 2021

Accepted February 1st, 2022

Abstract: This investigation aimed at examining emotional agility, resilience, and emotional intelligence among university students. Also, it aimed at identifying the relationships between the variables, examining the contribution of resilience and emotional intelligence to predict emotional agility among university students. The study aimed also at testing a model structure of the emotional agility, resilience and emotional intelligence among university students. Sample was 322 of university students (59 males and 263 females) with mean age 25.12 and standard deviation 7.37. The study modified tools into Arabic of emotional agility by (David S. , 2016), RSA by (Friborg, Hjemdal, Martinussen, & Rosenvinge, 2003) and emotional intelligence by (Schutte N. , et al., 1989). Results showed that university students have good levels of emotional agility, resilience and emotional intelligence. No statistically significant relationships were found between the three variables, while resilience and emotional intelligence failed to predict the emotional agility. Therefore, the structure model wasn't tested.

Key words: emotional agility, resilience, emotional intelligence.

مقدمة

تشير (Robinson, Oades, & Caputi, 2015, p. 53) أن مفهوم اللياقة النفسية mental fitness ليس بالجديد على مجال علم النفس، فقد أشارت اليه (McCarthy (1964 للتعبير عن مفهوم الصحة العقلية الإيجابية، وطلبت من رابطة علم النفس الأمريكية APA أن تجرب هذا المفهوم وتعلن عنه وترى مدى ملائمته، وهو ما لاقى قبولا من رائد علم النفس الإيجابي Martin Seligman بداية التسعينات الذي ابتكر مفهوم علم النفس الإيجابي positive psychology وطوره من خلال نظرية Abraham Maslow في الدافعية. ومع ظهور Seligman، ظهرت أهمية المفهوم الإيجابي للصحة العقلية والتدخلات الإيجابية الفعالة لبناء الصحة النفسية للأفراد والمجتمعات (p.54)؛ واتضح أيضا ان دراسة المشاعر الإيجابية من منطلق علمي محدد يمكن ان يكون لها التأثير الأكبر على صحتنا النفسية وتزيد من معدل أداتنا وتجعلنا أكثر ارتياحا في الحياة، وكما أن هدف علم النفس الإيجابي هو الوقاية من المرض، لذا فإنه لا بد أن نركز على أساليب التعلم الإيجابية، وأساليب الترقى في الحياة، والانخراط في الأنشطة الإيجابية ومشاركة الآخرين فيها.

وتذكر (Caprez, 2020) أنه على مدار العقدين الماضيين قد أدركنا أهمية علم النفس الإيجابي وأصبحت متغيراته كالأمل والتفاؤل والسعادة متصدرة البحوث النفسية، وأصبحنا نحكم على الإحساس بالفرح والاييجابية على أنها المشاعر الوحيدة التي يجب أن نشعر بها حتى أصبحنا غير مرتاحين لمشاعرنا السلبية.

ويذكر (ابو حلاوة، ٢٠٢١) أن التعريفات التي صيغت لمفهوم اللياقة النفسية تتوزع على محورين أساسيين: اللياقة النفسية كقدرة، واللياقة النفسية كاتجاه. وتشير اللياقة النفسية كقدرة أنها تمثل ما يتمتع به الفرد من مهارات للتوافق مع ضغوطات الحياة والتكيف معها

برشاقة واقتدار بالإضافة الى الوفاء بالمتطلبات النفسية للحياة اليومية وأداء المهام والأنشطة الحياتية ببسر وتلقائية دون اعياء او ضرر على المستوى النفسي او البدني، بينما تمثل اللياقة النفسية كاتجاه أسلوب الفرد في حياته الذي يتحقق من خلاله الإحساس بجودة الحياة، وهو يمثل الإطار المرجعي لفلسفة الفرد في الحياة التي تعكس رغبته القوية في تأسيس حياة سعيدة أكثر إثارة وإنجازاً.

ويوضح (ابو حلاوة، ٢٠٢١) أيضاً الخصائص التي تميز ذوي اللياقة النفسية المرتفعة مثل الإنجاز وفق اعتقاد ما يعرف بالذهنية القابلة للنمو growth minder، اللياقة المعرفية cognitive agility، والتوجه الذهني القائم على التجديد individual oriented mentality. ويقصد بالذهنية القابلة للنمو، التعلم من أجل التميز وعدم الرضا بتحقيق النجاح المؤلف أو العادي، وتشير اللياقة المعرفية الى اتساع دائرة التفكير من خلال اتساع الأفق وتعدد الرؤية والمنظور والحصافة الإيجابية positive sagacity، بينما يشير التوجه الذهني القائم على التجديد الى قدرة الفرد الابتكارية الاصيلة Authentic innovation والتي يتجاوزون بها الإقامة الجبرية في الماضي أو الدوران في فلكه أو الغرق في الحاضر بندرة إمكانياته وعطاءاته او الانسياب في مستقبل غامض غير محدد الملامح.

وتذكر (Robinson, Oades, & Caputi, 2015) أنه بالرغم من ازدياد عدد الدراسات التي تعاملت مع مفهوم اللياقة المعرفية mental fitness إلا أنه يحظى بالقليل من الاتفاق فيما يتعلق بتعريفه وأصوله النظرية وأساليب قياسه، إلا أنه يمكن استخدام المفهوم كأحد الأمور التثقيفية لتعزيز أنشطة الصحة النفسية الاستباقية الإيجابية للفرد والمجتمع دونها وصمة وبلغة يسهل فهمها.

واتفق الباحثون المؤيدون لعلم النفس الايجابي إنه لتجنب المرض، لابد من ابتكار أساليب إيجابية للصحة النفسية، لذا انتشر مصطلح الازدهار النفسي flourishing للتعبير عن ذلك (Robinson, Oades, & Caputi, 2015, p. 54).

وتشير (Caprez, 2020) إلى أن اللباقة الانفعالية emotional agility هي أحد المظاهر الإيجابية في الحياة، وهي تمثل القدرة على مواجهة العديد من الصعوبات وضغوطات الحياة بقبول ورضا من ناحية دون اصدار احكام ناحيتها، الانفتاح والبصيرة الاعمق في التوصل الى حلول لها بدلا من ازاحتها والانغلاق عليها، مواجهة الشدائد بشجاعة ومناقشتها صراحة مع النفس دون خجل او إحساس بالذنب او شفقة على الذات.

ولقد توصلت Susan David الأستاذة بجامعة هارفارد لمفهوم اللباقة الانفعالية خلال دراستها للمشاعر والانفعالات على مدار عشرين عاما خاصة تلك المرتبطة بالسعادة والنجاح، ووجدت أنه بغض النظر عن نسبة ذكاء الناس أو قدراتهم الإبداعية أو نمط شخصياتهم؛ فإن الطريقة التي يديرون بها ذواتهم وافكارهم ومشاعرهم وانفعالاتهم وحواراتهم الداخلية، هي من تحدد في نهاية المطاف مدى نجاحهم في حياتهم المهنية والخاصة. ووجدت أيضا ان نتائج البحوث قد أشارت انه حتى لو استخدمنا كل طاقاتنا النفسية والعقلية في قمع او تجاهل مشاعرنا السلبية كالقلق والخوف والشك والغضب، فإننا بذلك لا نعالجها ولكنها تظل تعمل من خلال الكبت والقمع والاجترار لتعاود الظهور والتأثير مرة أخرى؛ فإذا تدربنا على أساليب اللباقة الانفعالية أصبح لدينا قبول لهذه الأفكار السلبية مما يجعل للمفهوم مجموعة من المميزات كتقليل الإحساس بالإجهاد، وخفض عدد الأخطاء، وزيادة الابداع، وتحسين الأداء (Torres, 2018).

وتساعد اللباقة الانفعالية الناس على تحديد كيفية تأثير مشاعرهم على أفكارهم وأفعالهم وسلوكياتهم. بها لا يبطل أو ينكر هذه الانفعالات، بل يعاملها كمصدر للبيانات من خلاله يمكن إدارة هذه الأفكار والمشاعر، ويصبح من الممكن أيضا التعلم منها دون أن تهيمن عليها (Lepsinger, 2018). وتتكون اللباقة الانفعالية من أربعة محاور: أن ندرك مشاعرنا to be aware of our emotions، أن نعرف هذه المشاعر بأسمائها give this emotion a name، قبول هذه المشاعر reconnect to your values، التوصل مع منظومة القيم accept this emotion،

وتذكر (Torres, 2018) أن Susan David قد ناقشت مفهوم اللباقة الانفعالية من خلال استطلاع للرأي لحوالي ٧٠٠٠٠ شخص وتوصلت إلى أن ٦٦٪ منهم يحكمون على أنفسهم بسبب ما يسمى بالمشاعر السلبية كالحزن والغضب في حين أن الثلث الاخير قد حيدوا أنفسهم هذه المشاعر نتيجة كونهم إيجابيين وهو ما كان سببا وراء تصويب أحكامهم القيمية، حتى أنها نادت بشعار "كن إيجابيا Stay positive" واعتبرته قلب وجوهر كل شيء في حياتنا لأن المشاعر السلبية هي الأساس في كل اضطراباتنا النفسية. كما ركزت أيضا في تفسيرها لسلوكياتنا أن تصل استجاباتنا لحالة الاضطراب، فهي كالبركان الذي إذا انفجر دمر كل شيء، وهذا ما نطلق عليه كأخصائين نفسيين بالتضخيم amplification الذي كلما حاولنا تجاهله كلما زادت قبضته علينا، وقد تعتقد أنك مسيطر الا أنه نوع من الخداع المؤقت الى أن تحدث عملية الانفجار. وتذكر أيضا أنك لست مشاعرك وانفعالاتك، فأنت تمتلك الانفعالات وهي لا تمتلكك . You own your emotions; they do not own you.

وتميز (Torres, 2018) بين الذكاء الانفعالي (EI) Emotional intelligence واللباقة الانفعالية، فبينما يشير الذكاء الانفعالي إلى أن تكون على بينة من والسيطرة على الانفعالات. فأنا

اللباقة الانفعالية تشير إلى الاقتراب بوعي وإنتاجية من تجاربنا الانفعالية الداخلية. كما أن اللباقة الانفعالية هي قبول كل مشاعرنا حتى السلبية منها، ولا بد من التعامل مع انفعالاتنا كمصادر لبياناتنا الشخصية emotional resources of data، كما ركزت أيضا على نوعية الكلمات التي نتحدث بها لوصف انفعالاتنا التي نميل إلى اختيارها بسهولة وبسرعة رغم أننا لا ندرك على وجه الدقة السبب الجوهرى وراء مشاعرنا وانفعالاتنا، كما أننا لسنا بالمهارة الكبيرة والفعالية في قراءة بياناتنا الانفعالية.

وتتحدث (Caprez, 2020) عن اللباقة الانفعالية واصفة إياها بالحاسة السادسة، أننا في حالة نفسية خاصة مع ظهور فيروس Covid-19 تتصف بالخوف والقلق والاحساس بالعزلة والشعور بالغضب والحزن والاحباط؛ ورغم أن هذه الاحاسيس والمشاعر جمعية وليست فردية وتبدو منطقية إلا أنها لا تجعلنا نستمتع بحياتنا أو نشعر بالطمأنينة فيها.

وتذكر (David & Congleton, Emotional Agility, 2013) أننا نتكلم ما يقارب ١٦٠٠٠ كلمة تقريبا، وتتساءل: كم عدد الكلمات التي لم نطق بها ومخزونة بالعقل؟ وتعلق قائلة أيضا أن أغلب هذه الكلمات التي نطق بها ليست حقائق وإنما احكام تدور حولها انفعالاتنا، بعضها إيجابي والأخر سلبي؛ وهذا لا يتعارض مع طبيعة النفس الإنسانية، فكل البشر الأصحاء لديهم تيار داخلي من الأفكار والمشاعر التي تشمل النقد والشك والخوف، وهذه هي عقولنا التي تقوم بالوظيفة التي صممت من أجلها الا وهي محاولة توقع المشكلات وحلها وتجنب النتائج السلبية المحتملة. وقد يحدث هذا بإحدى طريقتين: التعامل مع الأفكار كأنها حقائق وتجنب النتائج التي تستثيرها هذه الأفكار، أو تحدي هذه الأفكار ومحاولة إصلاحها. وفي كلتا الحالتين يحدث ما يعرف بالجدال الداخلي كأحد استراتيجيات إدارة الذات self-

management. إن محاولة تقليل الأفكار والمشاعر السلبية أو تجاهلها لا تؤدي في الحقيقة إلى تضخيمها.

وتذكر (Schuurman, 2016) أن مفهوم اللبقة الانفعالية هو أن يكون الفرد مرنا في أفكاره ومشاعره حتى يمكنه تكوين ردود أفعال جيدة للمواقف الحياتية اليومية؛ وعلى النقيض من هذا فإن الجمود الانفعالي emotional hardness يمثل ميل الفرد إلى التعلق بأفكار ومشاعر وسلوكيات لا تقدم حلولاً مرنة لمشكلات الحياة وضواغطها. وتقتصر أيضاً نموذجاً لللبقة الانفعالية من أربعة مراحل: استكشاف showing up الانفعال، إخراج stepping out الانفعال، التغلب على أسباب الانفعال walking your why، والتقدم إلى الأمام moving on. وقصدت بالاستكشاف أن يواجه الفرد انفعالاته بفضول وفي نفس الوقت بقبول، لأن السلبيات أمور عادية وطبيعية، "فالأفكار والمشاعر السلبية" هي جزء لا مفر منه في التجربة الإنسانية؛ ولا يمكن أن نتوقع فقط إيقاف المشاعر السلبية كالخوف والغضب أو فقدان الإحساس بالأمن والحزن واستبدالها بمشاعر الثقة والسعادة، لكن ما يحدث هو أن تميل الجهود المبذولة لكبت أو تصحيح هذه الأفكار السلبية فقط لتجعلنا نشعر بالسوء على الفور، ثم على المدى البعيد عندما تتسرب بطريقة غير مألوفة أو غير متوقعة، فتصبح أكثر كثافة عما كانت عليه من قبل نتيجة لتفاقمها في اللاوعي. لذا فإن الانفعالات السلبية لسبب ما قد تكون أحد العلامات الحيوية التي تساعد الفرد على تحديدها والانتقال إلى مشكلات جوهرية وتحديات في حياتنا، وبدلاً من محاولة الهروب من مشكلاتنا فإنه ينصح بمواجهتها بقلب مفتوح وبأسلوب مقبول. لذا، فإن هذه الخطوة تعتبر الأولى على طريق اللبقة الانفعالية والتي تتمثل في مواجهة الانفعالات السلبية بدلاً من محاولة كبتها أو التقليل من شأنها. ولعل هذه الخطوة تتطلب قدراً من الشجاعة وقبولاً للذات والتعاطف معها والمشاعر الضاغطة تحت شعار "أنت هنا، وأنا هنا: دعونا نتحدث".

وتذكر (Cox, 2018) أنه لتحقيق اللياقة الانفعالية يستلزم: إظهار المشاعر والأفكار الجديدة خاصة السلبية منها بالفضول وقبولها بدلا من محاولة إصلاحها أو الهروب منها، الخروج من حواراتك الداخلية لترأها على حقيقتها فهي مجرد مشاعر تتعامل معها، أن تتخلص من الأفكار والمشاعر السلبية وفقا لقيمك ومبادئك ، أن تستمر في تطوير وابتكار عادات "مساعدة" تبيحك على قدر من الحماس بما يتفق ومجموعة القيم الشخصية مما يؤهلك لإعادة بناء الحياة التي تود أن تعيش فيها وليس الإضافة إلى "الأشياء إلي ينبغي عليك اجراؤها". وتعلق أيضا أنه أثناء ممارسة اللياقة الانفعالية، نجد أن ممارسة اليقظة العقلية مفيدة في تقليل اصدار الاحكام وأننا لست بحاجة الى تصديق كل ما نعتقد له خلق مسافة بين المفكر والفكر.

وترى (Schuurman, 2016) أن اللياقة الانفعالية تحتاج الى انشاء ما يسمى بالثرثرة الذاتية internal chatterbox او صندوق الحوار الداخلي بين النفس الواعية من ناحية، وسيل لا نهاية له من الأفكار والمشاعر التي تعمل بدون ما يعوق ظهورها.

إن لقاءتنا بانفعالاتنا وأفكارنا سواء كانت إيجابية أو سلبية يعتبر أحد الخطوات الرئيسة لمساعدتنا على أن نكون أكثر لباقة انفعاليا، فالانفعالات السلبية ليست جرما يجب علينا ان نتعري أو نخجل منها بل هي نظام شأنها شأن اية نظام يعمل بالجسم كجهاز السمع وجهاز الإبصار وجهاز التنفس، جميعها يوفر لنا تدفق مستمر للمعلومات التي تساعدنا في توجيه سلوكياتنا وتنظم أدائنا وتزيد من كفاءتنا (Caprez, 2020).

وتحدد (David S. , 2016) أربع خطوات إرشادية لتحقيق اللياقة الانفعالية:

- حينما تتعرض لمواقف انفعالية ضاغطة كالغضب والحزن، فلا تسارع بإخراجها، كما لا تدفنها بداخلك أو تجعلها تبدو غاضبة أمام الآخرين، وعليك أن تتعلم وتفهم ما تقوله لك الانفعالات في هذا الموقف الضاغط

- استبدل جملة "أنا حزين أو أنا غاضب"، "بأشعر بالحزن أو اشعر بالغضب"، فهذا سوف يكسبك مهارة أساسية في التعبير عن انفعالاتك أمام نفسك وأسرتك وزملاء العمل اثناء الانفعال.

- اسمح لنفسك أن تشعر بحقيقة انفعالاتك واسمح أيضا للآخرين ان يشعروا بحقيقة انفعالاتهم.

- استمع لما تود انفعالاتك أن تقوله لك وقارنه دائما بقيمك و اخلاقياتك.

ومن المهم لأي فرد أن يعرف ويفهم أسلوب التعبير عن انفعالاته إلا أن الأكثر أهمية هو فهمها، وتفسيره لأسلوب استجابته للانفعالات؛ وأصبح الذكاء الانفعالي من الأهمية بمكان حيث أضحي جزءا من البرامج التعليمية بالمدارس والجامعات، ولا يقتصر دور هذه البرامج على تحسين جودة الحياة لدى الافراد فحسب، بل امتد لمساعدة المتعلمين كيفية تحقيق النجاح فيها يتعلمونه دون إحساس بالقصور أو التمر. ويذكر (HMM, 2020, p. 58) مجموعة من الجوانب الإيجابية للذكاء الانفعالي مثل: تحسين القدرة على اتخاذ القرار، تحسين التواصل مع النفس والآخرين، يقوي من الصمود النفسي في مواجهة الازمات والشدائد.

ويرى (Sfetcu, 2020, p. 1) أن الذكاء الانفعالي يمثل مجموعة من القدرات تشترك فيما بينها لتكوين استجابة تجاه حدث انفعالي، ومن خلاله يمكننا تحديد بعض الإجابات الصحيحة للانفعالات من جانب الافراد كل حسب معايير الثقافية. إن الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين، وأن يميز بين الأنواع المختلفة من الانفعالات وأن يسميها باسمها الصحيح، واستخدام المعلومات الانفعالية لتوجيه التفكير والسلوك وإدارة وضبط الانفعالات للتكيف مع المواقف وتحقيق الغاية المقصودة منه. ويشير ايضا الى عدد من النماذج التفسيرية للذكاء الانفعالي منها نموذج (Goleman D. 1998) المختلط الذي جمع فيه

بين القدرة ability والسمة، حيث تركز القدرة على الاستبصار بالذات self-knowledge بينما يركز جانب السمة على العلاقات الاجتماعية social relationship

إن الذكاء الانفعالي ضروري لتسهيل التواصل communication بين الافراد مما دعي الخبراء للاعتقاد بأن الذكاء الانفعالي يمثل محددًا من محددات النجاح في الحياة وهو أهم من نسبة الذكاء (IQ) في حد ذاتها مما يوجهنا الى كيفية تقويته وتنميته والوصول لدرجات مرتفعة فيه. ان أنشطة الحياة اليومية مليئة بما يجعلنا نبحث عن أهمية الذكاء الانفعالي، كما أن هناك مجموعة من الخصائص التي تميز ذوي الذكاء الانفعالي أهمها التفكير قبل التعبير برد الفعل think before reacting، إدراك جيد للذات greater self-awareness، التعاطف مع الاخرين empathy for others (Kendra , 2020).

وأشار (Goleman, 998, p. 3) أيضا في نمودجه أن الافراد من ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع يتمتعون بالصحة النفسية، ويتمتعون بارتفاع معدلات الأداء لديهم، ويتصفون بالصفات القيادية، وان الذكاء الانفعالي يشكل 67٪ من القدرات المتطلبة للقيادة وضعفي المهارات الفنية او نسبة ذكاؤه للشخص كي ينجح.

ويشير (Sfetcu, 2020, p. 3) أن أول من ذكر مصطلح الذكاء الانفعالي هو B. Leuner عام 1966 في بحثه بعنوان "الذكاء الانفعالي والتحرر Emotional intelligence and emancipation"، وبعدها تحديدا في عام 1983 قدم Howard Gardner الذكاءات المتعددة في كتابه أطر العقل Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences، وفي عام 1985 اعيد ظهور المصطلح مرة أخرى في رسالة للدكتوراه لاحد الباحثين (Wayne Payne) بعنوان A Study of Emotion: Developing Emotional Intelligence، وفي العام 1987، ظهر مصطلح نسبة الذكاء الانفعالي (EQ) Emotional Quotient على يد Beasley بأحد

البحوث المنشورة بمجلة علمية بريطانية؛ وفي العام ١٩٨٩ قام Stanley Greenspan ببناء نموذج للذكاء الانفعالي EI تبعه نموذج آخر من Peter Salovey and John Mayer اللذان قصدا بالذكاء الانفعالي قدرة الفرد على إدراك انفعالاته وانفعالات الآخرين ، والتمييز بين الانفعالات وتسميتها بشكل مناسب، واستخدام المعلومات الانفعالية لتوجيه كل من التفكير والسلوك. ثم ظهر بعد ذلك في العام ١٩٩٦ كتاب Goleman بعنوان الذكاء الانفعالي: لماذا يحتل أهمية أكبر من نسبة الذكاء Emotional Intelligence - Why it can matter more than IQ. وفي العام ١٩٩٦ ظهرت أول أداة لقياس الذكاء الانفعالي على يد Reuven Bar-On التي حددت خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي: العوامل الشخصية interpersonal، العوامل بين الشخصية intrapersonal، القدرة على التكيف adaptability، القدرة على إدارة الاجهاد والضغوط stress management، والتصرف العام general disposition.

ويشير (Sfetcu, 2020, p. 2) إلى أن نظرية داروين هي الأولى في التعرف على العلامات ومؤشرات النجاة من المواقف الضاغطة، وظهر هذا لدى اعتقاد الباحثين في القرن العشرين لأهمية الجوانب غير المعرفية في تكوين او تشكيل الذكاء. فقد ميز Immanuel Kant (1724-1804) بين ثلاثة أنواع من الأفعال: الأفعال التقنية technical action (كيف ندير الأشياء)، الأفعال العملية pragmatic action (كيف نتعامل مع الآخرين)، والأفعال الأخلاقية ethical action (الإطار الأخلاقي المرجعي للسلوك). وهي ما تمت ترجمته فيما بعد الى مستوى الذكاء، كما أن التمييز بين الأنواع الثلاث من السلوكيات يساعد الافراد على الادراك التام لمسؤولياتهم. وأن هذه الأنواع الثلاث من الأفعال التي تحدث عنها Kant تتناظر مع الحتمية الافتراضية اننا نتصرف نحو هدف محدد.

ويذكر (Sfetcu, 2020, p. 3) أن ثورندايك Thorndike عام ١٩٢٠ كان أول من تحدث عن مصطلح الذكاء الاجتماعي social intelligence كأحد محددات العلاقات الإنسانية، وهذا ما لاقى دعماً من David Wechsler عام ١٩٤٠ حيث أكد على أهمية العوامل الانفعالية affective، والشخصية personal والاجتماعية social في التنبؤ بقدرة الفرد الناجح في حياته. ويشير (Sfetcu, 2020, p. 4) أيضاً إلى أن الرابطة بين الذكاء الانفعالي والشخصية قد ظهر في عدة نماذج للذكاء الانفعالي مثل النموذج المختلط بين Bar-On and Goleman عام ٢٠٠٠. حتى أن تعريف الالكسثيميا قد شمل أربعة ابعاد: صعوبة تحديد الانفعالات والتمييز بين الانفعالات وأجزاء الجسم الحسية، صعوبة توصيف الانفعالات تجاه الآخرين، العمليات الوهمية المقيدة التي أبرزها نقص الخيال، والتوجه نحو المثير والأسلوب المعرفي الموجه اللتان تقومان على فهم الإشارات الخارجية بدلا من التركيز على الإشارات الداخلية؛ حيث وجد الباحثون علاقة عكسية بين الالكسثيميا والذكاء الانفعالي.

وتحدد (Kendra , 2020) خطوات لتحقيق الذكاء الانفعالي: كن قابلاً للنقد وتحمل المسؤولية، ان تكون قادراً على استمرار حياتك خاصة بعد ارتكاب الأخطاء، ان تكون قادراً على ان تقول لا حينها تحتاج ان تقولها، ان تكون قادراً على مشاركة انفعالاتك مع الآخرين، ان تكون قادراً على إيجاد حل لمشكلاتك، ان تتعاطف مع الآخرين، ان تمتلك مهارات اصغاء جيدة، ان تعرف مغزى وهدف كل سلوك تفعله، الا تصدر أحكاماً على الآخرين.

ويذكر (O'Connor, Hill , Kaya, & Martin, 2019, p. 1) أن الذكاء الانفعالي منذ ١٩٠٠ وهو يعامل في سياق القدرة شأنه شأن الذكاء العام. وأصبح لدينا خلال العقود الثلاث الأخيرة ظهرت أشكال مختلفة لمفهوم الذكاء الانفعالي: الذكاء الانفعالي كسمة Trait EI، والنموذج المختلط بين السمة والقدرة، واستتبع ذلك ظهور العديد من وسائل قياس كل منها

تحت مظلة الذكاء الانفعالي بلغت الثلاثين مقياساً؛ لذا يجب على الباحثين الحذر في دراسته من حيث التعريف وأسلوب القياس.

وسوف نعرض فيما يلي تعريفات للذكاء الانفعالي قدر ما توصلنا اليه:

- ما نستخدمه عادة في التعاطف مع الآخرين كزملاء العمل والأصدقاء، كما أنه يفسر علاقتنا بالآخرين والتواصل معهم وفهم أنفسنا بشكل أفضل من أجل حياة صحية سعيدة. ويتكون من خمس عوامل: الوعي الذاتي Self-Awareness، تنظيم الذات Self-Regulation، الدافعية Motivation، التعاطف Empathy، والمهارات الاجتماعية Social Skills (HMM, 2020).
- قدرة الفرد على إدراك الانفعالات والتحكم فيها وتقييمها. وهو لدى بعض الباحثين مكتسب من البيئة التي يعيش فيها الفرد حيث يقوى ويزداد من خلال ما يتم تعلمه، في حين أنه لدى البعض الآخر مكون فطري يولد به الفرد. ان الذكاء الانفعالي يمثل أهمية أكبر للفرد من الذكاء المعرفي (Kendra , 2020).
- قدرة الفرد على إدراك مشاعر الفرد والآخرين، التمييز بين هذه المشاعر، وقدرته أيضا على الاستفادة من هذه المعلومات المرتبط بالمشاعر في إدارة التفكير والسلوك (Salovey & Mayer, 2016)
- جملة المهارات التي تمكن الفرد من الوصول الى الحد الأدنى من النتائج المرضية في علاقته بنفسه والآخرين (Six-Seconds, 2010).
- القدرة الفطرية على الشعور، وتفعيل، والتواصل، والتعرف، والتذكر، والتعلم من، إدارة، وتفسير الانفعالات (Stock, 2008)

- القدرة على التعرف الى الانفعالات وفهمها سواء نفسك او الاخرين، وقدرتنا فيه على الاستفادة من هذا الوعي لإدارة سلوكياتنا وعلاقاتنا (Bradberry, Greaves, & Lencioni, 2009).
 - وهو القدرة التي نولد بها التي تحد من حساسيتنا الانفعالية، وتقلل من العبء على مهارات إدارة الانفعالات؛ والتي تساعدنا للوصول لأقصى درجة من الصحة والسعادة والبقاء؛ كما أنه يعني كيفية فصل الانفعالات الصحية عن الانفعالات غير الصحية وكيفية تحويل السلبي منها الى إيجابي (Hein, 2005).
 - مجموعة من القدرات والكفاءات والمهارات غير المعرفية (انفعالية و/ أو اجتماعية) التي تؤثر على قدرة الفرد النجاح في التعامل مع المطالب والضغوط البيئية المحيطة (Bar-On R. , 2004).
 - القدرة على إدراك الانفعالات، وأساليب توليدها لمساعدة التفكير، ولفهم معاني الانفعالات وتنظيم الانفعالات بشكل يعزز النمو الانفعالي والمعرفي (Mayer, Salovey, & Caruso, 2004).
 - مجموعة من القدرات التي نود ان نفكر في كونها على الجانب الاخر من بطاقة التقرير من المهارات الاكاديمية (Elias, 2001).
- وتوضح (Kendra , 2020) أسلوبين لقياس الذكاء الانفعالي:
- اختبارات التقرير الذاتي self-report tests، وهي الأكثر انتشارا نظرا لسهولةها في التطبيق والتصحيح. ومن أشهرها Emotional and Social Competence Inventory (ESCI)، وهو امتداد للنسخة القديمة لاستبيانات تقرير الذاتي Self-

Assessment Questionnaire، وفيه يتم تقييم الفرد لانفعالاته على الاستبيان وفق نظام استجابة محدد.

- اختبارات القدرات ability tests، حيث يستشعر البعض تمتعهم بمهارات خاصة تتطلب قياسها وتحديدتها من ناحية وتقييمها من خلال شخص متخصص، ومن أشهرها اختبار [Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test](#) (MSCEIT) وهو اختبار قائم على قياس القدرة في أربعة جوانب وفق النموذج الذي تبناه الباحثان Mayer and Salovey: إدراك perceive الانفعالات، تحديد identify الانفعالات، فهم understand الانفعالات، وإدارة manage الانفعالات. ونعرض في الجدول التالي ملخصاً لأهم المقاييس التي استخدمت في قياس الذكاء الانفعالي وأسلوب بناءها وثباتها وصدقها:

المقياس والمرجع	التوصيف	الثبات والصدق
(Mayer J. , Salovey, Caruso, & Sitarenios., 2003) تم الاعتماد عليه في ١٥٠٠ دراسة	في العام ١٩٩٧، قام Salovey and Mayer ببناء مقياس لقياس الذكاء الانفعالي كقدرة يتكون من ٤ أبعاد، ومنذ ذلك التاريخ والمقياس يتم تطويره حتى ان النسخة الأخيرة منه تمثل نموذج للعمليات الموجهة a process-orientated model التي تؤكد على مراحل نمو الذكاء الانفعالي، ذلك العبء المنوط على الفرد في تنمية ذكاءه الانفعالي عبر مراحل النمو العقلي. وقد تم بناء المقياس في صورة مناظرة للقدرات المستخدمة في بناء اختبارات الذكاء العقلية باعتبار ان الانفعالات تنمو بنفس أسلوب نمو وبناء القدرات العقلية. وكل بعد من الابعاد الأربعة يتم قياسه	كانت نتائج التناسق الداخلي ٠,٩١، للمقياس ككل، ٠,٨١، لإدارة الانفعال، ٠,٧٧، ٠,٧٦، للتيسير الانفعالي، ٠,٩، للإدراك الانفعالي. وكانت نتائج إعادة التطبيق للاختبار ككل ٠,٨٦، بينما بأسلوب التجزئة النصفية ٠,٩٣،

الثبات والصدق	التوصيف	المقياس والمرجع
	<p>من خلال اثنتين من المهام الموضوعية ذات خاصية القدرة كالتعرف على الصور وإدراك الانفعالات المصاحبة لها من خلال تدريج خماسي الاستجابة يتم اعتبار الإجابة عليها اما صحيحة او خاطئة مثلها الحال في اختبارات الذكاء. ومن ثم فإن الاختبار يتكون من ٨ مهام بمجموع أسئلة ١٤١ سؤال.</p> <p>وتعتمد فلسفة القياس هذا المقياس ان الفرد عليه ان يدرك المشاعر emotional perception، ثم يدرك المعلومات المرتبطة بها من خلال ما يعرف باستراتيجية التفكير الميسر Facilitating Thought التي تمثل قدرة الفرد على انتاج الانفعالات التي تتفق وما تفكر فيه، بالإضافة الى ان فهم الانفعالات Understanding Emotion تمثل قدرة الفرد على فهم الأسباب وراء الانفعالات. منا ان إدارة الانفعالات Managing Emotion تمثل قدرة الفرد على ابتكار استراتيجيات فاعلة التي تستخدم الانفعالات لتحقيق غاية او هدف محدد.</p>	
<p>أوضحت قيم التناسق الداخلي والفاكرونباك قيمة مرتفعة وصلت ٩٠,٠٠، بينما كانت قيمة الثبات بإعادة التطبيق ٧٨,٠٠</p>	<p>طور الباحثون مقياسا لقياس الذكاء الانفعالي من خلال التقرير الذاتي بالاعتماد على نفس الفكرة في مقياس Salovey and Mayer's (1990). وأوضحت نتائج التحليل العاملي لعدد مفردات المقياس (٦٢ فقرة) باستخدام عينة قوامها ٣٤٦ حيث استقر المقياس في صورته بعد التحليل العاملي على ٣٣ مفردة. ويتم الاستجابة على</p>	<p>(Schutte N. , et al., 1998) استخدم المقياس في ٣٠٠٠ دراسة تقريبا</p>

الثبات والصدق	التوصيف	المقياس والمرجع
<p>كما تم بناء الصدق التلازمي مع اختبارات الالكسثيميا واختبارات ابداء الانتباه واختبارات التشاؤم ووجدت النتائج إيجابية</p> <p>تم توجيه النقد لأداة القياس على انها مزجت بين الذكاء الانفعالي كسمة وكونه قدرة، وهذا النقد اتفق فيه المقياس مع النماذج الأخرى التي مزجت فيه بين السمة والقدرة</p>	<p>بنود المقياس من خلال تدريج ليكرت خماسي الاستجابة بدءا بالواحد الصحيح (ارفض بشدة) الى ٥ (أوافق بشدة).</p>	
<p>تمتع المقياس بأبعاد الثبات والصدق</p>	<p>توجد نسختان من المقياس: المطولة: وتم بناؤها على الأسس النظرية للذكاء الانفعالي كسمة حتى انه تم توصيفه باختبار فاعلية الذات الانفعالية emotional self-efficacy، وتتكون من ١٥٣ مفردة بأسلوب التقرير الذاتي على أربعة أبعاد: جودة الحياة-well-being، الاجتماعية sociability، الانفعالية emotionality، وضبط الذات self-control.</p> <p>المختصرة: تتكون من ٣٠ مفردة تقيس الابعاد الأربعة أيضا.</p>	<p>(Petrides & Furnham, 2001)</p> <p>استخدم المقياس في ٢٠٠٠ دراسة تقريبا</p>

الثبات والصدق	التوصيف	المقياس والمرجع
<p>تمتع المقياس بأبعاد الثبات والصدق</p>	<p>هو مقياس جمع بين الذكاء الانفعالي كسمة وكقدرة منطلقا من فلسفته التي تعتقد ان سمات الشخصية تؤثر في تشكيل جودة الحياة لدى الفرد. واعتمد المقياس أيضا على جملة الدراسات الامبيريقية لسمات الشخصية المرتبطة بالذكاء الانفعالي خاصة تلك المرتبطة أيضا الجوانب الانفعالية والاجتماعية للسلوك الإنساني. وقد قام المقياس في فكرته على تجميع هذه المتغيرات ثم استنتاج العامل المشترك بينها التي تعتبر مسئولة عن تحقيق اقصى وانجح أداء ممكن. وتقيس عبارات المقياس القدرة والعبء في الأداء أكثر من كونها تقيس الأداء نفسه. وهي تمثل العمليات أكثر من كونها تمثل النواتج.</p> <p>ويتكون المقياس من ١٢٥ مفردة في خمسة أبعاد: إدراك الذات self-perception، الوعي الانفعالي للذات emotional self-awareness، اتخاذ القرار decision making، التعبير الانفعالي self-expression، الضغوط .stress</p>	<p>باراون ١٩٩٦، ١١٩٩٧ ب١٩٩٧ (Bar-On, R., 1996) (Bar-On R. , 1997a) (Bar-On, 1997b) استخدم في حوالي من ١٠٠٠ دراسة تقريبا</p>
	<p>هو مقياس قائم على القدرة أكثر منه على السمات، ويوجد في صورتين:</p> <p>Stem: وتم بناؤه من خلال المقابلة الشخصية لـ ٥٠ راشد قاموا بتصنيف مشاعرهم خلال مواقف انفعالية مروا بها خلال الأسبوعين الأخيرين، حيث حصل الباحثون على قرابة ٢٩٠ موقف انفعالي تم تحويلها لعبارات المقياس.</p>	<p>(MacCann & Roberts, 2008)</p>

الثبات والصدق	التوصيف	المقياس والمرجع
	<p>ويتكون من ٤٤ مفردة تقيس الغضب anger (١٨ مفردة)، الحزن sadness، (١٤ مفردة) والخوف fear (١٢ مفردة). STEU: ويتكون من ٤٢ مفردة، وهو يعتمد على نظرية الاطراء الانفعالي emotion appraisal theory ويتم تصحيح الاستجابات عليه بنفس نظام اختبارات الذكاء العادية اما الاستجابة صحيحة او خاطئة. ويتبع كل موقف من الـ ٤٢ مفردة باستجابات انفعالية وعلى الفرد ان يختار منها ما يتفق ومشاعرة في هذا الموقف. وتم تحديد ١٤ انفعال من خلال ٣ مجالات: de-contextualized, work and private life.</p>	
<p>تراوحت قيم الفا كرونباك بين ٠,٦ - ٠,٨٥</p>	<p>يتكون المقياس من ١١٠ مفردة في ١٢ مجال تنافسي تحدها ٤ عوامل: إدراك الذات Self-awareness، الادراك الاجتماعي Social awareness، إدارة الذات Self-Management، إدارة العلاقات مع الآخرين Relationship management ويقوم المقياس على فكرة النموذج المختلط للذكاء الانفعالي كقدرة وكسمة. ويركز النموذج بشدة على التنبؤ بالنجاح في مجالات الحياة. وافترض الباحثون اننا لسنا مزودين فطريا بمقومات النجاح الا اننا نكتسبها من خلال مواقف تعليمية في حياتنا تمكننا من تحقيق أقصى درجة من النجاح. كما افترض الباحثون اننا نولد بقدرة عامة للذكاء الانفعالي تحدد قدرتنا على تعلم المهارات الانفعالية اللازمة لتوكيد جودة حياتنا.</p>	<p>(Boyatzis,, Goleman,, & Rhee,, 2018) استخدم في ١٥٠٠ دراسة تقريبا</p>

ويوضح (Sfetcu, 2020, p. 6) عددا من المميزات للذكاء الانفعالي: تحسين العلاقات مع الآخرين، يعزز التواصل مع الآخرين، يحسن من مهارات التعاطف، يتكامل ومفهوم الاحترام المتبادل مع الآخرين، يحسن من أداء الفرد المهني، الإدارة الامنة للتغيير، يزيد من الإحساس بالسعادة في وقت العمل، يساعد في تكوين اتجاه إيجابي واحساس بالثقة بالنفس، يخفض من مستوى الإحساس بالضغط، يزيد من قدرة الفرد على الابداع، يساعد الفرد الاستفادة من أخطائه، يزيد من الدافعية، يقوي من اتخاذ القرار، يحين القدرة على التفاوض، ينمي من مهارات الفرد الشخصية، يساعد في عمليات القيادة والتربية.

ويعتبر الصمود resilience النفسي أحد مؤشرات التكيف الناجح لدى الفرد تجاه أية تغيرات مفاجئة او أزمات طارئة، وهو أيضا داعم جيد للمراهق كي يتعامل مع الازمات الشديدة من ناحية وتجنبه الوقوع فريسة لها من ناحية أخرى. ولقد أوضحت النتائج أن الشاب الصامد نفسيا لديه مقاومة كبيرة للأثار السلبية الناجمة عن الرفاق وسلوكياتهم العدوانية، وتساعده في عدم الانخراط بمسار الإدمان، وغالبا ما تكون عوامل الصمود النفسي بمثابة حواجز تقلل من الإحساس بالإجهاد نتيجة لازمات الحياة مما له من آثار إيجابية كعدم شرب الكحوليات في المجتمعات الغربية او الإحساس بالإرهاك النفسي، او ارتكاب الجرائم او الاعتماد على بعض أنواع المخدرات (Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019, p. 2).

ويذكر (Damásio, Borsa, & da Silva, 2011, p. 131) أن العقود الأخيرة قد شهدت اهتماما ملحوظا في فهم مسارات التكيف الصحية ولعل أبرزها الصمود النفسي psychological resilience، الذي يعد أحد العوامل الرئيسة في التغلب على الاحداث السلبية والتكيف معها مما يجعله أبرز موضوعات الصحة النفسية رغم القليل من الاجماع بين المهتمين حول التعريف الدقيق للمفهوم من ناحية وطريقة قياسه من ناحية أخرى. ولقد ذهب بعض

الباحثين الى ان الصمود النفسي هو سمة فردية تقلل وتهدب من التأثيرات السلبية للضغوط والأزمات والشدائد، بينما ذهب البعض الاخر إلى رفض الصمود النفسي كسمة فردية من منطلق أنها عملية ديناميكية تتفاعل فيها إمكانات الفرد ومصادر القوة فيه مع عوامل البيئة الخارجية المحيطة مثل البيئة الاسرية الصحية، ووجود الدعم الاجتماعي الذي يساعد على عملية التأقلم والتكيف. بعبارة أخرى يمكن اعتبار الصمود النفسي بناء متعدد الابعاد يتباين مع الموضوع، الزمن، العمر، النوع، وأنظمة الدعم الاجتماعي للفرد، البيئة الاسرية، والأصول الثقافية، بالإضافة الى الإمكانيات والمهارات الشخصية (p.132).

وإذا كان الصمود قد أضحى مطلباً لكافة أطراف المجتمع، فإنه أصبح امراً مطلوباً بصورة قوية لدى طلاب الجامعة الذين يواجهون ضغوطاً شديدة في التنبؤ بمستقبلهم المهني او الحصول على وظيفة ملائمة ناهيك عن الضغوط الشديدة التي يتعرضون لها جراء وجودهم في نظام تعليمي يسبب لهم نوعاً من الضغوط الشديدة (Cotton, Nash, & Kneale, 2017)

ويوضح (Salisu & Hashim, 2017, p. 23) أن مفهوم الصمود النفسي يختلف في تعريفه بحسب المجال المستخدم فيه، ففي البحوث الاجتماعية قصد بها القدرة على التكيف بينما وصفها علماء الانثروبولوجي بأنها القدرة على الارتداد بشكل أفضل، بينما في مجال علم النفس فإنها تعني القدرة على امتصاص الصدمة، بينما في علم البيئة فإنها تعني القدرة على التكيف .adaptation

ولعل السمة المشتركة في المفهوم رغم اختلاف ميادين استخدامه فيها، إنه يرمز الى القوة والقدرة والمرونة، وهي خصائص ارتبطت بالكيان الإنساني والمجتمعي لقرون طويلة (Boin, Comfort, & Demchak, 2010). ولعل الدليل على ذلك أن المصطلح ظهر ككلمة أساسية في مختلف المقالات العلمية والبحوث الأكاديمية تلك المرتبطة بمجال الكوارث والصدمات. كما

أن مفهوم الصمود النفسي لم يترك شيئاً يتعامل فيه الانسان إلا وأصبح بمثابة عدسة قوية يمكنه من خلالها أن يناقش قضاياها الأساسية.

ويرى (Jacinto , Anabela , & Ana , 2021) أنه نظراً للتحول المستمر والسريع في درجة إيقاع الحياة وعدم إمكانية التنبؤ بالمستقبل وما ستكون عليه، أصبحت معرفة كيفية التعامل مع الشدائد كفاءة أساسية للبقاء على قيد الحياة بصحة نفسية وجسدية جيدة وأن تكون جودة الحياة بأفضل ما يكون. ولقد اكتسبت هذه القدرة المسماة بالصمود أهميتها من هذا المنطلق في بحوث علم النفس في الفترة الأخيرة.

ويمكن تعريف الصمود من وجهات نظر مختلفة، ويمكن اعتباره مفهوماً تفاعلياً interactive يهتم بمزيج من تجارب المخاطر والضغط الشديدة وما يترتب على الفرد من مواجهتها بنتائج نفسية أقرب إلى الإيجابية رغم قسوتها (Rutter, 2006)، أو هو يمثل قدرة عالمية تسمح للفرد أو المجموعة من الأفراد أو المجتمعات من تقليل الآثار السلبية الناجمة عن الشدائد والأزمات (Grotberg, 2007 ; Masten, 2014)، أو هو القدرة على خلق نظام ديناميكي قادر على التكيف بنجاح مع الاضطرابات التي تهدد وظيفة النظام أو قابليته للتطوير أو الاستدامة (Ungar, 2004)، أو هو النتيجة التي يصل إليها الأفراد من خلال مفاوضاتهم مع مصادرهم البيئية للإعلان عن أنفسهم أنهم يتمتعون بالصحة الجيدة وسط ظروف ينظر إليها أنها سلبية وقاسية (Ran, et al., 2020)، وهو أيضاً القدرة على استخدام المعرفة والمواقف والمهارات من أجل منع أو تقليل أو التغلب على الآثار السلبية الشديدة للأزمات والضغطات (Jacinto , Anabela , & Ana , 2021, p. 1) ومن ثم يمكن القول بأن درجة صمود الفرد قد تواجه بوضع مجهد أو سلبي وتمكنه من استخدام موارده ومهاراته الشخصية التي تؤهله من النجاح وسط هذه الضغوطات (Jacinto , Anabela , & Ana , 2021). إن التفاعل بين الفرد والبيئة

الضاغطة سوف يولد ما يعرف بالاتجاه الذي بدوره يقود الى نواتج إيجابية مستقرة تستمر طوال عملية التعلم (Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019, p. 2) ، كما أن النتائج الموجهة نحو تفعيل الصمود النفسي أو تلك النتائج السلوكية الإيجابية التي يمكن الوصول إليها، جميعها تساعد في تحقيق الصمود النفسي. كما أن هناك فرق بين الصمود النفسي باعتباره "نتيجة للتكيف مع الشدائد" وكونه "مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المستخدمة من جانب الفرد" لإدارة الموقف الضاغط ؛ كما ينصحون اثناء البحث عن الصمود النفسي من الضروري أن تكون حساسا تجاه العوامل الاجتماعية والثقافية التي تحدد سياق كيفية تناولها وتعريفها في اطار بعد ثقافي معين، وكلما نجح المراهقون في الاعتماد على استراتيجيات فاعلة للصمود النفسي، كلما قوي لديهم الإحساس بالنجاح في قدرتهم على مواجهة اية شدائد او أزمات حياتية جديدة بالإضافة الى تمتعهم بتنظيم الذات.

وسوف نستعرض للتعريف التي رصدناها للصمود النفسي أنه:

- قدرة الفرد على التكيف والتعافي من الأحداث المؤلمة (Cheshire, Esparcia, & Shucksmith, 2015).
- قدرة الفرد أو الأنظمة البشرية على امتصاص الصدمات والعودة سريعا الى الحالة العادية بشرط ألا يترك الحدث المؤلم أثارا واضحة (Hobfoll, Stevens, & Zalta, 2015)
- قدرة الفرد على إدراك نفسه في مواقف الضغوط الشديدة خاصة وقت القلق والاحتئاب مع القدرة على العودة مرة أخرى لما كان عليه الفرد قبل تلك الفترات الضاغطة مع الإحساس الكامل بالسعادة والفرح بالإمكانات الداخلية التي أهلتها لذلك الارتداد (Everly Jr, Strouse, & McCormack, 2015).

- القدرة على الارتداد من مواقف الشدائد بأقل خسائر ممكنة (Ledesma, 2015).
- حجم الاضطراب الذي يمكن ان يتحملة الفرد ولا يزال قائما (Limnios, 2014).
- قدرة النظام الاجتماعي على القيام بدور استباقي بهدف التعافي والتكيف مع الاضطرابات التي عاني منها هذا النظام على أن تكون هذه الاضطرابات خارج نطاق المألوف او المتوقع (Boin, Comfort, & Demchak, 2010).
- تلك الخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من الازدهار في مواجهة الضغوط والشدائد (Connor & Davidson, Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC)., 2003).
- قدرة الفرد الفاعلة بنجاح مع شدائد الحياة، وهو أيضا جملة عوامل الحماية التي تشمل العمليات والأليات بما يسهم في تحقيق نتائج إيجابية جيدة على الرغم من قسوة الازمات (Scoloveno, 2017, p. 1).
- وقد قام (Salisu & Hashim, 2017, p. 24) باستعراض لمفهوم الصمود النفسي وخصه بالجدول التالي:

(Cheshire, Esparcia, & Shucksmith., 2015)	قدرة الفرد للتكيف مع، والتعافي من الاحداث المؤلمة
(Hobfoll, Stevens, & Zalta, 2015)	قدرة الفرد او النظام الإنساني امتصاص الصدمات والعودة سريعا الى الحالة النفسية والمزاجية الطبيعية شريطة الا تؤذي هذه الضغوطات الفرد بدرجة كبيرة او تترك علامة او أثرا واضحا في حياته

(Everly Jr, Strouse, & McCormack, 2015)	قدرتك ان ترى نفسك أوقات الازمات الصعبة او فترات الاكتئاب الشديدة والعودة منها مرة أخرى الى حيث كنت قبلها ولو بمستويات اعلى منها من الإحساس بالسعادة والنجاح والقوة الداخلية
(Ledesma, 2014)	القدرة على العودة من مواقف الإحباط والضغط وسوء الحظ
(Limnios, Mazarrol, & Ghadouani, 2014)	حجم الدمار للنظام الذي وضعته لحياتك ولا يزال
(Boin, Comfort , & Demchak, 2010)	قدرة النظام الاجتماعي على استعادة التوازن والتعافي من فترات الازمة
(Connor & Davidson, 2003)	الكفايات الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة المخاطر

هذا، وقد تناول البعض الصمود النفسي كمتغير عام وشامل في حين تناوله البعض الآخر من الباحثين انه مفهوم نوعي محدد كالصمود البدني تجاه الامراض، والصمود الانفعالي تجاه الاضطرابات والأزمات، والصمود الاقتصادي تجاه فترات الازمات والركود الاقتصادي، والصمود النفس الاجتماعي الذي يهتم ان نحافظ على الطاقة الإيجابية رغم قسوة المواقف أحيانا (Resnick, 2017)

ويشير (Scoloveno, 2017) إلى أن الصمود النفسي قد تمت دراسته مبكرا بالتركيز على الأطفال والمراهقين من حيث ردود افعالهم تجاه المواقف الضاغطة، وقد شمل مفهوم الصمود النفسي أبعادا مثل تجنب الإحساس بالقهر النفسي *invulnerability*، الصلابة النفسية *hardiness*، المنافسة تحت الضغط النفسي، تقييم التأقلم والتكيف، وكوسيط عازل لتخفيف الاثار السلبية للأحداث الضاغطة في الحياة بهدف التكيف الناجح.

أن الصمود النفسي يمكن دراسته باعتباره عاملا واحدا مستقلا او في صورة عوامل متعددة. وقد ظهر عدم التجانس في فهم مصطلح الصمود النفسي كنتيجة مباشرة للتمييز بين عوامل تتعلق بالفرد سواء كانت داخلية او خارجية تعمل بصورة الية وقائية مستقرة تفسر حالة الصمود لديه. ويستدل أصحاب هذا الراي بان الصمود النفسي متغير متعدد المكونات من

خلال ما يتصف به المتغير انه عملية دينامية توافقية للتفاعل بين عوامل بيولوجية، معرفية، شخصية، انفعالية، وأخرى ترتبط بسياقات الموقف الضاغط (Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019, p. 2)

إن التفاعل بين الفرد والبيئة الضاغطة سوف يولد ما يعرف بالاتجاه الذي بدوره يقود الى نواتج إيجابية مستقرة تستمر طوال عملية التعلم (Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019, p. 2) ، كما أن النتائج الموجهة نحو تفعيل الصمود النفسي أو تلك النتائج السلوكية الإيجابية التي يمكن الوصول إليها، جميعها تساعد في تحقيق الصمود النفسي. كما أن هناك فروق بين الصمود النفسي باعتباره "نتيجة للتكيف مع الشدائد" وكونه "مجموعة من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية المستخدمة من جانب الفرد" لإدارة الموقف الضاغط ؛ كما ينصحون اثناء البحث عن الصمود النفسي من الضروري ان تكون حساسا تجاه العوامل الاجتماعية والثقافية التي تحدد سياق كيفية تناوّلها وتعريفها في اطار بعد ثقافي معين (p.2) ، وكلما نجح المراهقون في الاعتماد على استراتيجيات فاعلة للصمود النفسي، كلما قوي لديهم الإحساس بالنجاح في قدرتهم على مواجهة اية شدائد او أزمات حياتية جديدة بالإضافة الى تمتعهم بتنظيم الذات. ان المشاعر الإيجابية للطلاب والمراهقين تتعزز بقدر النجاحات التي يحققونها في كل من الصمود النفسي والرضا عن الحياة، كما أن مشاعرهم السلبية تؤثر تأثيرا ضعيفا على اكتسابهم المشاعر الإيجابية، ويمكننا اعتبار ان المشاعر الإيجابية تعتبر وسيطا بين خط القاعدة والصمود النفسي في حين ان الرضا عن الحياة ليس بهذا التأثير. ويمكن اعتبار الرضا عن الحياة ذات صلة وثيقة بالصمود النفسي لدى المراهقين، فالمرهقين من ذوي الصمود النفسي المرتفع كانوا يتمتعون بجودة حياة مرتفعة وإدراك جيد لبيئة التعلم خاصة المساقات التعليمية التي تساعد في تعرف الفرد ان كانت العوامل المرتبطة بالصمود النفسي لديه تتأثر بالنجاح في

الحياة الاكاديمية ام لا؛ بالإضافة الى ان المراهق الذي يتمتع بمستويات مرتفعة من الصمود النفسي يرى نفسه على قدر عال من الفاعلية (Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019, p. 2).

كما أوضح (Polk, 2000) أن هناك تصنيف بين أربعة أنظمة من الصمود النفسي: نمط التصرف dispositional patterns وهدفة الحماية، الأنظمة الارتباطية relational patterns وهدفها البحث عن المهارات الاجتماعية والفلسفية كاعتقادات الفرد، والأخيرة موقفية situational تهدف الى التعرف على أنماط التكيف المرنة. كما ذهب بعض الباحثين إلى التعامل مع الصمود النفسي كسمة من سمات الشخصية يتم دعمها من خلال المهارات الشخصية، والدعم الاجتماعي، والتماسك العائلي (p.1).

ويرى (Salisu & Hashim, 2017, p. 23) أننا نعيش في عالم متصارع يتصف بالدينامية حيث تكون درجة الصمود النفسي للفرد والهيات والمجتمعات صعبه وحيوية، فالأفراد والمجتمعات والبلدان معرضون جميعا لتقلبات وتغيرات تترتب عليها عواقب كثيرة مثل الامراض والكوارث والإرهاب والصدمات الاقتصادية مما يتطلب منهم جميعا الصمود النفسي والا تعرضوا للفشل مما جعل المفهوم resilience موضع اهتمام جاد من الباحثين والممارسين وصناع السياسات لأكثر من خمسة عقود مضت بما جعله متغيرا رئيسا في مختلف التخصصات الاكاديمية والإنسانية، وزادت وتيرة الاعتماد عليه خاصة في عناوين البحوث والمقالات النفسية والاجتماعية، فقد أظهرت البحوث العلمية خاصة من عام ٢٠١٠ بشكل لا لبس فيه الدور المهيمن الذي يلعبه الصمود النفسي في مختلف جوانب الحياة البشرية.

ويمكن تلخيص أساليب القياس المشهورة في الصمود النفسي وفق الجدول التالي:

وصف المقياس	مقياس الصمود النفسي
<ul style="list-style-type: none"> • تم تصميم الاداتين لقياس الصمود النفسي العام لدى الراشدين خلال مواقف حياتية • في البداية، تضمن المقياس ٢٥ مفردة تعكس ٥ عوامل مكونة للصدوم النفسي: الاتزان Equanimity الذي يعني ان نسير مع التيار، المثابرة والتصميم perseverance or determination; التي تعكس اعتقادات الفرد حول قدراته في إدارة المواقف الضاغطة، المعنى meaningfulness او ما يعتقد الفرد ان الحياة لها هدف ومعنى، والتفرد uniqueness. • يجيب المفحوص بنظام ليكرت السباعي الذي يبدأ من عدم الموافقة (١) منتهيا بالموافقة (٧). ويتم تجميع الاستجابات في درجة كلية حيث كلما كانت الدرجة مرتفعة كان ذلك مؤشرا على الصمود النفسي • المقياس وفق ما أظهرته نتائج الدراسات التي استخدمته يتمتع بتناسق داخلي عال حيث كانت قيمة معامل الفا ٠,٩١، والثبات بإعادة التطبيق، وصدقه البنائي من خلال الارتباط بين الصمود وبعض المتغيرات الأخرى كالرضا عن الحياة، الاخلاقيات، الاكتئاب عند التطبيق على عينات من المسنين (Wagnild & Young, 1993; Wagnild, 2009) 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود ذو النسختين: الطويلة ٢٥ مفردة، والمختصرة ١٤ مفردة (Wagnild & Young, 1993) (Wagnild, 2009) • الصمود النفسي العام متضمنا المنافسة الشخصية personal competence وتقبل الذات والحياة • محدد في قدرته على تحديد التغيير في درجة الصمود
<ul style="list-style-type: none"> • على المفحوص ان يحدد أكثر الاحداث الحياتية التي سببت ضغوطا شديدة عليه في الخمس سنوات الأخيرة من خلال الإجابة على ٩ أسئلة تسال عن أسلوب التعامل مع كل منها 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس Hardy-Gill Resilience Scale • يتطلب من المفحوص ان يتعرف الى أكثر المواقف الضاغطة التي تسبب له الازعاج في مجال

وصف المقياس	مقياس الصمود النفسي
<ul style="list-style-type: none"> • اشارت النتائج لتمتع المقياس بالتناسق الداخلي بمعامل الفا ٠,٧٠، بالإضافة الى الثبات باستخدام إعادة التطبيق (٠,٥٧) • معايير الصدق كانت من خلال معاملات للارتباط مع الاكتئاب، ومقياس التقرير الذاتي للحالة الصحية (Hardy, 2004). 	<ul style="list-style-type: none"> • الصحة البدنية، الاقتصادية، او الاجتماعية او النفسية (Hardy, 2004)
<ul style="list-style-type: none"> • مقياس المرونة التصريفية The Dispositional Resilience Scale (DRS) هو مقياس يتكون من ٤٥ مفردة مقسمة على ٣ ابعاد هي الالتزام commitment، الضبط control، التحدي challenge items طول من منها ١٥ مفردة • يتم الاستجابة عليه باستخدام نظام ليكرت الرباعي يبدأ بالحقيقة التامة (١) الى غير حقيقي نهائيا (٤) • الصمود النفسي هو الدرجة الكلية على المقياس • يتم تعديل الدرجة التي يحصل عليها المستجيب لتتناسب والعمر الزمني له • معامل الفا وصلت قيمته ٠,٨٣ • الصدق: تم من خلال قياس الارتباط مع قائمة الاعراض الصحية Sense of Coherence and Hopkins Symptom Checklist، بالإضافة الى قياس الفروق في شدة الاعراض بين العاديين من الأشخاص وغير العاديين صحيا من المتطوعين في الدراسة. (Friborg, 2003; Rossi et al., 2007). 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس المرونة التصريفية Dispositional Resilience Scale (Bartone, 1989; Rossi et al., 2007) • تم تصميمه لقياس الصلابة النفسية psychological hardiness • يركز على كون الصمود/الصلابة سمة من سمات الشخصية • محدود في استخدامه كمؤشر للتغيير
<ul style="list-style-type: none"> • يتكون من ١٢ فقرة تهتم بالصمود النفسي • يتم سؤال المفحوصين لتحديد لاي مدى كل عبارة تنطبق عليه 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس تقييم الصمود النفسي The Resilience Appraisal Scale (Johnson, 2010) • يركز على الصمود النفسي

وصف المقياس	مقياس الصمود النفسي
<ul style="list-style-type: none"> • تتم الإجابة على بنود المقياس باستخدام نظام ليكرت خماسي الاستجابة • يتكون المقياس من ثلاث ابعاد: الدعم الاجتماعي social support, مهارات التنظيم الانفعالي emotional regulation, والقدرة على حل المشكلات problem solving skills ability • معامل الفا ٠,٨٨ • تم تحديد قيمة الفا كرونباك لكل مفردة على حده • قياس التناسق الداخلي لارتباط كل عبارة مع البعد (Johnson, 2010). 	
<ul style="list-style-type: none"> • يتكون المقياس من ٣٧ مفردة التي تركز على الصمود النفسي تقيس في صورة نظام خماسي الاستجابة يحتوي فيه كل عنصر على سمة موجبة وسلبية • تم تطبيق المقياس على عينة من النرويج وتم تحديد ابعاد الثبات والصدق للاداة (Hjemdala, 2011) 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود النفسي للراشدين The Resilience Scale for Adults (Friborg, 2003) • يركز المقياس على العوامل الداخلية والخارجية التي تسهل عملية التوافق والتكيف مع شدائد الحياة وضغوطاتها
<ul style="list-style-type: none"> • هو مقياس مختصر يحدد قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الضاغطة • يوجد ٤ مفردات ذات أربعة استجابات بنظام ليكرت الخماسي تركز كلها على أساليب التوافق مع هذه الضغوطات (Sinclair & Wallston, 2004). • اشارت النتائج لمؤشرات من الثبات والصدق لهذه الأداة لدى الراشدين (Sinclair V & Wallston KA, 2004) ولدى 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود المختصر Brief Resilient Coping Scale (Sinclair V & Wallston KA, 2004) • يهدف الى قياس النواتج المصاحبة للأحداث الضاغطة والأزمات.

وصف المقياس	مقياس الصمود النفسي
<p>المسنين الناطقين بالاسبانية & Tomás, Meléndez, Sancho & Mayordomo, 2012).</p> <ul style="list-style-type: none"> • يتكون هذا المقياس من ٢٥ مفردة بنظام استجابة خماسي في ٦ ابعاد: فاعلية الذات self-efficacy، شبكة التواصل الاجتماعي والاسري family/social networks، الضبط الداخلي، internal locus of control، أساليب التكيف والتوافق coping and adaptation، المثابرة perseverance • يتمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود في أزمات الحياة • The Resilience in Midlife Scale (Ryan, 2009) • يهتم بالسمات المرتبطة بالصمود النفسي وأساليب التعامل مع الازمات
<ul style="list-style-type: none"> • هو أحد المقاييس ذاتعة الانتشار لقياس الصمود النفسي العام • يتكون من ٢٥ مفردة، حيث كلما ارتفعت الدرجة كلما دلل على الصمود النفسي • يتمتع المقياس بمعاملات ثبات وصدق عالية 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود النفسي • (Connor & Davidson, Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC), 2003) • يهتم بأساليب مواجهة الضغوط النفسية والأزمات • صممت الأداة لقياس الصمود لدى الراشدين الا انه تم استخدامه لدى المسنين أيضا
<ul style="list-style-type: none"> • يتكون المقياس من ١٦ مفردة يجاب عنها بنظام ليكرت الخماسي • يتكون المقياس من أربعة أبعاد: الشخصية المتوافقة adaptable، الشخصية الداعمة supportive environment، تخفيض عدد المؤثرات الضاغطة fewer stressors، والخبرات التعويضية compensating experience. 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس (Baruth & Caroll, 2002) • يركز على سمات / عوامل الشخصية المرتبطة بالصمود النفسي

وصف المقياس	مقياس الصمود النفسي
<ul style="list-style-type: none"> • يتمتع المقياس بمعاملات جيدة للثبات والصدق لعينة من ١٩-٧٤ من العمر (Baruth & Carroll, 2002) with mostly female Hispanic and Anglo-American participants 	
<ul style="list-style-type: none"> • النسخة المختصرة للصمود النفسي The brief resilience scale (BRS) تقيم قدرة الفرد على التعافي من الازمات والشدائد • يتكون المقياس من ٦ مفردات نصفها سلبي • يتمتع المقياس بمؤشرات ثبات وصدق من خلال الارتباط بخصائص الشخصية، العلاقات الاجتماعية الناجحة، المؤشرات الصحية العامة (Smith, 2008) 	<ul style="list-style-type: none"> • النسخة المختصرة لمقياس الصمود النفسي (Smith, Tooley, Christopher, & Kay, 2010) • يركز على قدرة الفرد الاستجابة الى الضغوط النفسية
<ul style="list-style-type: none"> • يتكون من ١٧ مفردة تهتم بجوانب الصمود تسال عن أساليب التعافي من الازمات والضغوطات النفسية المصاحبة للجانب البدني • المفردات: قررت ان أشفى مما انا فيه، توافقت وتكيفت مع التغيرات الجديدة، اعتقد انني سأشفى، ويمكنني قبول اية تحديات جديدة، على المفحوصين ان يحددوا التغيرات الأكثر صعوبة صحيا وكيف أثرت عليهم؛ وتقرير ان كانوا يتفوقوا مع او يتعارضون مع التغيرات التي حدثت عليهم. وتراوح الدرجة على المقياس بين ٠-١٧ والدرجات المرتفعة تدل على الصمود النفسي 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود البدني The Physical Resilience Scale (Resnick B, Galik E, Dorsey S, et al., 2011) • يركز على الصمود البدني وأساليب الاستجابة مع التحديات البدنية • يبين حجم التغيير من مرحلة عمرية لأخرى
<ul style="list-style-type: none"> • صمم المقياس في الأصل لمقياس الصمود لدى البالغين بمرحلة المراهقة. ويتم من المفحوصين الاستجابة على ١٤ مفردة وفق ٤ استجابات: ١= لا تحدث اطلاقا، ٢= تحدث 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس صمود الانا Ego Resiliency Scale (Block J & Kremen A, 1996)

وصف المقياس	مقياس الصمود النفسي
<p>بصورة نادرة، ٣= تحدث تقريبا الى حد ما، ٤= تحدث بشدة. وتتضمن المفردات عبارات مثل انا أكثر قلقا من الاخرين، أحب ان انجز أعمال جديدة بأسلوب جديد، أحب التعامل مع المواقف الجديدة غير المألوفة، اتغلب على انفعالاتي السلبية بسرعة.</p> <ul style="list-style-type: none"> • معامل الف كرونباك ٠,٧٢-٠,٧٦, (Block & Kremen, 1996). 	<ul style="list-style-type: none"> • مقياس الصمود النفسي • Psychological Resilience (Windle, Markland & woods, 2008) • يركز على الصمود النفسي (على سبيل المثال تقدير الذات، المنافسة الشخصية والضبط الذاتي) • يحدد التغيرات عبر العمر
<ul style="list-style-type: none"> • تم بناء المقياس من خلال إعادة التحليل للنتائج المستخدمة بأحد الدراسات بهدف بناء نموذج للصمود النفسي 	

دراسات سابقة

هدفت الدراسة التي قام بها (Damásio, Borsa, & da Silva, 2011) إلى التعرف على قابلية تطبيق نسخة مقياس الصمود النفسي (RS-14) على عينة من ١١٣٩ من مختلف الاعمار بدءا من ١٤-٥٩ بمتوسط عمر ٢٦, ١. كما هدفت الدراسة الى بناء معايير الثبات والصدق لهذه الأداة في المجتمع البرازيلي. وقد أشارت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي ان المقياس يعتبر وحيد البعد بعد استبعاد عبارة واحدة ليصبح المقياس ١٣ مفردة. وأشارت نتائج التحليل العاملي التوكيدي مطابقة النموذج التحليل العاملي الاستكشافي

للمعايير المطلوبة. كما اشارت النتائج لوجود علاقة سالبة مع الاكتئاب وإيجابية مع كل من فعالية الذات وجودة الحياة.

ولقد تبنى (Robinson, Oades, & Caputi, 2015) أسلوب دلفي Delphi لعينة من الخبراء الدوليين (٢٥) لتحديد تعريف وابعاد اللياقة العقلية. وأظهرت النتائج تعريفا للمفهوم أنه القدرة التوافقية في استخدام المصادر المتاحة للفرد للتكيف بمرونة مع جملة التحديات والضغوطات وتحقيق الإحساس بالاستقرار، وأشارت النتائج أيضا الى ان المفهوم له أربع محددات او مكونات: (a) ان اللباقة العقلية هو مصطلح إيجابي دون دلالات المرض التي تنطوي عليها الصحة العقلية او المرض العقلي؛ (b) انه يمكن للمجتمع الاوسع فهم اللباقة العقلية بطريقة مماثلة للياقة البدنية؛ (c) ان اللباقة العقلية قابلة للقياس؛ (d) انه يمكن تحسين اللباقة العقلية بطرق مماثلة للياقة البدنية.

وهدفت الدراسة التي قام بها (Salisu & Hashim, 2017) إلى استعراض المقاييس المتعلقة بالصمود النفسي، حيث توصل الباحثان الى أربعة مقاييس ذائعة الصيت في قياس الصمود هي: Connor-Davidson، Davidson Resilience Scale (CD-RISC) Brief ، Resilience Scale for Adults (RSA)، Resilience Scale 10 (CD-RISC 10) Resilience Scale (BRS). واستعرض الباحثان هذه المقاييس الأربعة في صورة مقارنة بينهم واستنتجا ان مقياسين منهم هما CD-RISC and CD-RISC 10 أفضل ما يستخدم لقياس الصمود النفسي لما تتمتع به هاتين الاداتين من معايير ثبات وصدق عن الأخرى.

وهدف الباحثون (Surzykiewicz, Konaszewski, & Wagnild, 2019) إلى بناء أداة لقياس الصمود النفسي لدى المراهقين وصغار الراشدين في المجتمع البولندي. وقام الباحثون بإعادة صياغة أداة (Wagnild, 2009a,b) لقياس الصمود النفسي ذات الأربعة عشر مفردة the

Resilience Scale RS-14. واستخدم الباحثون عينة مكونة من ٤٠٠ مراهق بولندي تتراوح أعمارهم بين ١٣-١٧، وعينة أخرى قوامها ٦٥٦ من ذوي الاحتياجات الخاصة الذين يتأهلون بأحد معاهد او مراكز التربية الخاصة. واستخدم الباحثون عينة ثالثة قوامها ١٦٥٩ من الطلاب المراهقين تراوحت أعمارهم بين ١٩-٢٧. واطهرت نتائج التحليل العاملي الاستكشافي عاملا واحدا فسر ٠٢, ٣٥٪ من التباين الكلي في العينة الكلية، ٦٢, ٣٤٪ من عينة صغار المراهقين، ١١, ٣١٪ في عينة المشكلة، ٥١, ٣٨٪ لدى عينة المراهقين المبكرين. وكانت قيم معاملات الثبات ٠, ٨٥ لصغار المراهقين، ٠, ٨٢ لعينة المشكلة، ٠, ٨٧ لصغار الراشدين. كما كانت قيم إعادة التطبيق ٠, ٨٨ وهي قيمة مرتفعة للثبات. وتم قياس الصدق باستخدام معامل الارتباط بين قائمة الصمود النفسي والرضا عن الحياة حيث كانت قيمة الارتباط إيجابية في حين كانت سلبية مع أحد ابعاد الاكتئاب. واستنتج الباحثون ان الأداة تصلح لقياس الصمود النفسي في بيئات مختلفة من المراهقين بالمجتمع البولندي بما فيهم فئة ذوي الاحتياجات الخاصة.

وهدفت الدراسة التي قام بها (HMM, 2020) إلى التعرف على دور الذكاء الانفعالي والثبات الانفعالي emotional stability في مواجهة التهديدات التي يعاني منها العالم حتى الان من فيروس Covid-19 مستخدما بيانات الدراسة من عدة مصادر طبية حيث أوضحت النتائج ضرورة إزالة العلاقة بين التأثير الجسدي والنفسي على الانسان في جميع انحاء العالم، وتأكيد دور كل من الذكاء الانفعالي والثبات الانفعالي في مواجهة المخاوف المتزايدة والقلق العام وخفض الفزع الناشئ عن هذا الفيروس.

وبشير (2, Jacinto , Anabela , & Ana , 2021, p. 2) إلى ان الدراسات السابقة أوضحت أهمية الصمود بالنسبة لطلاب الدراسات العليا بالجامعة حيث تكشف عن قدراتهم وكفاءتهم في تحقيق التوازن النفسي اثناء التعرض للضغوط والأزمات فضلا عن الكفاءة في

الحفاظ على الهدوء ووضوح الأهداف خلال المواقف الضاغطة. كما توضح أهمية التفكير الاستراتيجي عند اتخاذ القرار تحت الضغوط، والقدرة على انجاز مهام معقدة وتبني حلول مرنة وسلوكيات توافقية لحل المشكلات. وقد ساهمت هذه الدراسات أيضا في ظهور برامج المساندة النفسية كبرنامج يمكنني ان انجح You Can Do It الذي قدم الصمود النفسي كأساس للتعلم الانفعالي والاجتماعي.

وانطلق الباحثون (Jacinto , Anabela , & Ana , 2021) من الافتراض بأن طلاب الجامعة في البرتغال يعانون من ضعف المهارات اللازمة لمواجهة الضغوط التي يواجهونها خلال هذا التعقيد العالمي الحالي بما يجعلهم قادرين على الصمود. لذا، فان الباحثون قد لجأوا الى التعرف الى قدرة هؤلاء الطلاب الجامعيين على الصمود في مواجهة هذه الضغوطات باستخدام أدوات تتميز بسهولتها في التطبيق ودقتها في قياس هذا الصمود. ومن ثم فان الهدف الرئيس في هذه الدراسة هو بناء مقياس لقياس درجة الصمود لدى طلاب الجامعة في البرتغال وتحديد ابعاده من الثبات والصدق مستخدمين عينة قوامها ٢٠٣٠ من طلاب الجامعة بمرحلة الدراسات العليا. وأوضحت النتائج ان هناك عاملين يتكون منهما المقياس المستخدم هما تقرير المصير self-determination والقدرة على التكيف adaptability اللذان حصلا على قيم مرتفعة في التناسق الداخلي. واستنتج الباحثون ان المقياس يتمتع بمصدقية عالية في تحديد درجة الصمود لدى الطلاب الجامعيين، واقترح الباحثون استخدام المقياس في تحديد الصمود باعتباره منبئا للنجاح خلال مواجهة الازمات والشدائد.

مشكلة الدراسة

تحاول الدراسة الحالية الإجابة عن التساؤلات التالية:

١. ما درجة شيوع اللباقة الانفعالية والضمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟
٢. هل توجد علاقة ارتباطية بين اللباقة الانفعالية وكل من الضمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟
٣. هل تسهم درجات كل من الضمود النفسي والذكاء الانفعالي في التنبؤ باللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة؟
٤. هل يمكن اشتقاق نموذج بنائي لتأثيرات الضمود النفسي والذكاء الانفعالي على اللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة؟

الهدف من الدراسة

١. التعرف الى درجة شيوع كل من شيوع اللباقة الانفعالية والضمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
٢. التعرف الى نوع العلاقة الارتباطية بين اللباقة الانفعالية وكل من الضمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة.
٣. التعرف على نسبة اسهام كل من الضمود النفسي والذكاء الانفعالي في التنبؤ باللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.

٤. التعرف على مؤشرات جودة نموذج بنائي لتأثيرات الصمود النفسي والذكاء الانفعالي على اللبقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.

الأهمية النظرية للدراسة

تستمد الدراسة الحالية أهميتها النظرية من أهمية متغيراتها التي تقوم بدراستها وهي اللبقة الانفعالية، الصمود النفسي، الذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة. كما تمتد أهميتها النظرية من اطارها النظري حول تأثير هذه المفاهيم في بناء التكيف الناجح لدى الافراد. كما تستمد الأهمية النظرية من جدة بعض متغيراتها في البيئة العربية مثل اللبقة الانفعالية.

الأهمية التطبيقية للدراسة

تناقش الدراسة الحالية مشكلة تۇرق الكثير من العالم وهي تبين مدى صموده النفسي تجاه ضغوطات الحياة وشداثدها التي تعيق درجة تكيف هؤلاء الافراد واستمتاعهم بحياتهم وواقاتهم. وتحاول الدراسة الحالية التعرف الى درجة شيوع وتمتع الطلاب الجامعيين باللبقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي. وتحاول الدراسة الحالية أيضا اختبار نموذج بنائي لتأثير كل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي في اللبقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة. ويمكن الاستفادة تطبيقيا من هذه الدراسة ببناء البرامج الارشادية لزيادة الصمود النفسي والذكاء الانفعالي لتحسين اللبقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة.

تحديد المصطلحات

١. اللبقة الانفعالية (EA) Emotional Agility

عرفت (David S. , Avery, 2018, p. 3) اللبقة الانفعالية بأنها اتجاه مبتكر يحاكي ضغوطات الحياة حيث يتم من خلالها تحكيم التفكير والعقل والقيم بدلا من تملك وسيطرة

الانفعالات والمشاعر في ابداء ردود افعالنا. وهي تمثل القدرة على التعرف الى العالم الداخلي من أفكارنا ومشاعرنا وانفعالاتنا وتقبلها بفضول دون اصدار أحكام عليها. وسيتم قياسه اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص بعد تطبيق مقياس اللباقة الانفعالية إعداد الدراسة الحالية.

٢. الصمود النفسي (PR) Psychological Resilience

الصمود النفسي هو جملة عوامل الحماية، وتلك العمليات التي تتم، والاليات التي يسلكها الفرد ويكتسبها كخبرات اثناء مواقف الازمات والشدائد تجعله يتخطى كافة الاحتمالات للوقوع فريسة للاضطراب النفسي وتحقيق نتائج مرضية في الحياة (Hjemdal, 2006, p. 84) ، ويتحدد بخمس مكونات هي: الكفاءة الشخصية Personal Competence ، الكفاءة الاجتماعية Social Competence ، التماسك الاسري Family Cohesion ، الموارد الاجتماعية Social Resources ، النمط المنظم للحياة Structured Style. وسيتم قياسه اجرائيا باستخدام مقياس الصمود النفسي Resilience Scale for Adults (RSA) اعداد (Hjemdal, Friborg, Stiles, & Martinussen, 2006) تعريب الدراسة الحالية. ويمكن قياس الصمود من خلال أبعاده او من خلال الدرجة الكلية على المقياس. وكلما زادت الدرجة الكلية كان ذلك مؤشرا لارتفاع الصمود النفسي.

٣. الذكاء الانفعالي (EI) Emotional Intelligence

مجموعة المهارات والقدرات التي تعمل على تجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية social information processing الواعي بالذات Self-awareness، إدارة الانفعالات Managing emotions، تحفيز الذات Motivating oneself، التعاطف Empathy، والمهارات الاجتماعية Social Skill (London, n.d.). ويعرف اجرائيا بالدرجة الكلية التي يحصل عليها الطالب

The Schutte Self Report Emotional الذكاء الانفعالي بعد تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي (SSEIT) Intelligence Test اعداد (Schutte N. , et al., 1998) تعريب الدراسة الحالية، ويمكن ان يقاس الذكاء الانفعالي من خلال الدرجة على الابعاد المكونة له او الدرجة الكلية. وكلما زادت الدرجة الكلية كان ذلك مؤشرا لارتفاع الذكاء الانفعالي.

العينة والأدوات

العينة: شملت العينة عددا من الطلاب الدارسين بكلية التربية جامعة المنوفية خلال العام الجامعي ٢٠٢٠-٢٠٢١ بالفصل الدراسي الثاني بمرحلي البكالوريوس والدراسات العليا. وبلغ حجم العينة ٣٢٢ (٥٩ ذكور، ٢٦٣ اناث) بمتوسط عمر بلغ ١٢, ٢٥ وانحراف معياري ٧, ٣٧٠. وتضمنت العينة ٢٢١ من طلاب البكالوريوس، والبقية من الدراسات العليا، كما تضمنت العينة ٢٢٧ أعزب والبقية تنوعت بين متزوج او مطلق او أرمل. وتم التطبيق اليكترونيا بالاستعانة بتطبيقات جوجل. والباحث اذ يشكر كل من ساهموا بالاشتراك في هذه الدراسة عبر الانترنت من كليات التربية بشبين الكوم والتربية النوعية بأشمون والاقتصاد المنزلي.

الأدوات

١. مقياس اللياقة الانفعالية اعداد (David S. , 2016) تعريب الدراسة الحالية

وضعت (David S. , 2016) على صفحتها الاليكترونية أشبه بما يعرف quiz لمساعدة الاخرين أون لاين علي التعرف على اللياقة الانفعالية لديهم، يتكون من أربعة اقسام، حيث يتكون الأول منها من ١٥ عبارة تسال عن تقييم الفرد لذاته الانفعالية يجاب عليها بنظام ليكرت السداسي تبدأ بغير موافق بشدة (١) وتنتهي بموافق بشدة (6). ويسال القسم الثاني أن يختار

الفرد من بين ٢٥ قيمة value أكثر ثلاث قيم تحكم سلوكياته، ويسأل القسم الثالث عما يشعر به الفرد خلال تحقيقه أهدافه في الحياة، اما القسم الرابع فهو يحدد من خلال الإجابة على ثلاث أسئلة عن أسلوب التعامل مع الضغوط الحياتية للاستمرار في مشوار الحياة: إما بإهمالها أو التفكير المتواصل فيها أو تأملها. ولم تظهر دراسة حتى الان استخدمت هذه الأداة في دراسة أو قياس اللباقة الانفعالية، كما أن متغير اللباقة الانفعالية لم يحظى باهتمام الباحثين، لذا ستحاول الدراسة الحالية اختبار الاداة التي وضعتها (David S. , 2016) والأبعاد الأربعة المكونة لها وهي: التعرف على الانفعالات، تسمية الانفعالات، الحوار الداخلي للنفس، تحكيم القيم في اتخاذ القرار. وتتراوح درجة البعد الأول (١٥ فقرة) بين ١٦-٩٠ حيث تمثل الدرجة المرتفعة انخفاضاً في اللباقة الانفعالية. ويتم تصحيح البعد الثاني بإحصاء أكثر القيم استخداماً لدى كل من المرتفعين والمنخفضين في اللباقة الانفعالية.

٢. مقياس الصمود النفسي

تم استطلاع مقاييس الصمود النفسي المتاحة عبر الانترنت حيث اتضح انها تشمل ٨

مقاييس:

- 1) Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) ...
- 2) Resilience Scale for Adults (RSA) ...
- 3) Brief Resilience Scale. ...
- 4) Resilience Scale. ...
- 5) Scale of Protective Factors (SPF) ...
- 6) Predictive 6-Factor Resilience Scale. ...
- 7) Ego Resilience Scale. ...
- 8) Academic Resilience Scale (ARS-30)

٢٧، ٢٩، وضمت العينة النوعين (٢١٨ اناث، ١١ من الذكور). وتتم الاستجابة على بنود المقياس باستخدام تدرج ليكرت الخماسي: موافق بشدة (٥)، موافق (٤)، غير موافق (٣)، غير موافق (٢)، غير موافق بشدة (١). وأشارت نتائج التحليل العاملي الى العوامل الأربعة حيث كان الجذر الكامن للعامل الأول ١٠,٧٩، بتشعبات ٤, ٠، فأكثر، بينما كانت قيم الجذر الكامن للعوامل من الثاني الى الرابع ٥٨، ٣، ٩، ٢، ٥٣، ٢، على الترتيب. وتشير نتائج التحليل العاملي الى وجود عامل واحد قوي للذكاء الانفعالي first-factor dimension for EI حتى ان (Schutte et al. (1998) اوصوا بالاعتماد على عامل واحد فقط من العبارات الثلاث والثلاثين عند قياس الذكاء الانفعالي. وقارن الباحثون بين نموذج Salovey and Mayer عام ١٩٩٠ ونتائج التحليل العاملي الحالي، حيث وجدوا ان ١٣ مفردة تتفق وبعد تنظيم الانفعالات (سواء الخاصة بالفرد والآخرين)، ١٠ مفردات تناظر إدراك الانفعالات وفهمها، و ١٠ مفردات تتفق وأسلوب تطبيقات الانفعال في تيسير التفكير. كما اشارت نتائج التناسق الداخلي والفا كرونباك الى تمتع المقياس بدرجة مرتفعة حيث وصلت قيمة الفا ٩, ٠؛ كما تم قياس صدق الأداة من خلال ارتباطها ببعض المتغيرات مثل الالكسثيميا الذي كانت معاملات الارتباط بينها والذكاء الانفعالي سلبية. وتم قياس الارتباط بينه وبين اضطرابات المزاج حيث كانت العلاقة أيضا سالبة. والمقياس به ثلاث عبارات معكوسة هي رقم ٥، ٢٨، ٣٣. لذا فان الدراسة الحالية سوف تتعامل مع المقياس كدرجة كلية للتعبير عن الذكاء الانفعالي وكلما ارتفعت الدرجة كلما كانت مؤشرا لارتفاع الذكاء الانفعالي (Alston, 2009)، رغم ان بعض الدراسات العربية حددت له ثلاث أبعاد (ماضي، ٢٠١٤). ولجأت الدراسة الحالية الى الاعتماد على مقياس (Schutte N. , et al., 1989) لتوافقه مع مفهوم ومكونات الذكاء الانفعالي عند Salovey and Mayer (١٩٧٩) الا انه أكثر سهولة في التطبيق والتصحيح، بالإضافة لاستخدامه في

حوالي من ٣٠٠٠ دراسة تقريبا (O'Connor , Hill, Kaya, & (Mehta & Singh , 2013
.Martin, 2019, p. 8)

ثبات الأدوات وصدقها

قامت الدراسة الحالية بحساب قيم الثبات لأدوات الدراسة الحالية باستخدام معامل الفا كرونباك والتجزئة النصفية، ويبين الجدول (١) بيان بنتائج الثبات لأدوات الدراسة.

جدول (١) بيان بقيم الفا كرونباك والتجزئة النصفية بمعامل سيرمان براون لمقياس اللباقة الانفعالية، مقياس الصمود النفسي، ومقياس الذكاء الانفعالي

التجزئة النصفية ومعامل سيرمان	الفا كرونباك	
٠,٦٦٦	٠,٧١٩	اللباقة الانفعالية
٠,٧٣٨	٠,٩٢٢	الصمود النفسي
٠,٨٥٢	٠,٨٨١	الذكاء الانفعالي

وتوضح قيم الفا كرونباك والتجزئة النصفية الى ارتفاعها وملائمة المقياس لقياس متغيرات الدراسة.

كما تم قياس التناسق الداخلي لمقاييس الدراسة حيث أشارت قيم معاملات الارتباط لمقياس اللباقة الانفعالية بين ٠,١٠٥ و ٠,٥٢٢ كقيم دالة احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ او ٠,٠١؛ وكانت لمقياس الصمود النفسي بين ٠,١٩٠ و ٠,٦٢١ وجميعها دال احصائيا عند مستوى ٠,٠١؛ وبالنسبة لمقياس الذكاء الانفعالي فكانت بين ٠,٢٣٠ و ٠,٦٠٥ وجميعها دال احصائيا عند مستوى ٠,٠٥ او ٠,٠١

نتائج الدراسة

التساؤل الأول، وينص على: ما درجة شيوع اللباقة الانفعالية والسمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟ ولقد تم اختبار هذا التساؤل احصائيا باستخدام المتوسط الوزني والانحراف المعياري والتكرارات والنسب المئوية. ويوضح الجدول رقم (2) بيان بنتائج المتوسط الوزني والمستويات الملائمة لها وفق نظام تدرج الاستجابات الخماسي.

جدول (2) نتائج المتوسط الوزني والمستويات الملائمة لها وفق نظام تدرج الاستجابات الخماسي لمتغيرات اللباقة الانفعالية والسمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة

المتغير	المتوسط الوزني المحسوب	الانحراف المعياري	المتوسط الوزني المفترض	مستوى الأداء وفق المتوسط الوزني المحسوب
اللباقة الانفعالية	٣, ٢٥	٠, ٤٠٧	٣, ٣٩-٢, ٦	يحدث الى حد ما
السمود النفسي	٣, ٩٧	٠, ٤٦٣	٤, ١٩-٣, ٤	يحدث بدرجة كبيرة
الذكاء الانفعالي	٣, ٩٥	٠, ٤١٤	٤, ١٩-٣, ٤	يحدث بدرجة كبيرة

وتشير النتائج بالجدول رقم (2) إلى أن المتغيرات الثلاث في مستوى مرتفع نسبيا لدى الطلاب الجامعيين.

ويشير الجدول رقم (3) الى تكرارات السؤال: اختر مما يلي أفضل ما يصفك في كيفية استجابتك للإحباطات والضغوطات اليومية:

١. أحاول اهمالها
٢. أفكر فيها كثيرا
٣. أراقب نمط تفكيري وانفعالاتي ثم أحاول التقدم للأمام

جدول (3) تكرارات ونسب مئوية الاستجابة على أفضل ما يصف الاستجابة للإحباطات والضغوطات اليومية على مقياس اللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة

النسبة المئوية	التكرار	الاستجابة
١٩,٥	٦٣	أحاول إهمالها
٣٤,٥	١١١	أفكر فيها كثيرا
٤٦,٠٠	١٤٨	أراقب نمط تفكيري وانفعالاتي ثم أحاول التقدم للأمام
١٠٠	٣٢٢	المجموع

وتشير النتائج بالجدول رقم (3) الى ان ٤٦٪ من طلاب الجامعة إذا واجهوا إحباطا او ضغوطات حياتية خلال يومهم فانهم يراقبون نمط التفكير والانفعالات ثم يحاولون التقدم لتخطي هذه الاحباطات والضغوطات، كما ان ٣٤,٥٪ أبدوا استجابتهم نحو عدم اهمال مواقف الإحباط والضغوط والتفكير حولها، بينما ١٩,٥٪ يهملونها مما يؤكد تمتع طلاب الجامعة بالتعامل الناجح انفعاليا مع المواقف المحبطة والضاغطة خلال الاحداث اليومية التي يمرون بها.

ويوضح الجدول رقم (4) بيان بالتكرارات والنسب المئوية لإحساس طلاب الجامعة بالنجاحات التي يحققونها خلال مواقف حياتهم.

الجدول رقم (4) بيان بالتكرارات والنسب المئوية لإحساس طلاب الجامعة بالنجاحات التي يحققونها خلال مواقف حياتهم

عموما يمكنني أن أقول إنني ناجح في مختلف جوانب حياتي بمنتهى الحساسية		عموما، انا ناجح في تحقيق مسؤوليتي تجاه ما أقوم به من اعمال		عموما يمكنني أن أقول إنني ناجح في مختلف جوانب حياتي بمنتهى الثقة		أنماط الاستجابة
%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار	
1.2	4	1.6	5	3.1	10	ابدا لا يحدث
8.7	28	5.3	17	23.0	74	لا يحدث الى حد ما
25.5	82	11.8	38	19.9	64	يحدث أحيانا
46.0	148	49.7	160	37.3	120	يحدث كثيرا
18.6	60	31.7	102	16.8	54	يحدث تماما

وتشير النتائج بالجدول رقم (4) إلى ان ٧, ٤٩٪ من طلاب الجامعة يشعرون عموما انهم نجاحهم في تحقيق اللبقة الانفعالية يحدث كثيرا نتيجة احساسهم بالمسؤولية، وان ٤٦٪ يعيشون جوانب حياتهم بقدر من الحساسية تجاه مشاعر الضغوط والإحباط، وان ٣, ٣٧٪ يشعرون بالثقة التامة في قدراتهم نحو مشاعر الإحباط والضغوطات التي تواجههم.

ويوضح الجدول رقم (5) بيان بالقيم وتكراراتها التي تحكم سلوكيات طلاب الجامعة خلال مواقف الإحباط والضغوط

جدول (5) بيان بالتكرارات للقيم التي تحكم سلوك طلاب الجامعة خلال مواقف اللبقة الانفعالية

المجموع	موافق بشدة	موافق	غير محدد	غ موافق	القيمة
٣٢١	١٧١	١٣٠	٢٠	-	المرونة
٣٢٠	١٥٣	١٣٦	٢٠	١١	الانصات
٣٢٢	١٤٢	١٣٦	٣٣	١١	التحدي
٣٢٢	١٦٥	١٢١	٢٦	١٠	الدقة

المجموع	موافق بشدة	موافق	غير محدد	غ موافق	القيمة
٣٢٠	٤٤	١٢٦	١١٦	٣٤	الالية
٣٢١	٩٢	١٧٣	٤٤	١٢	الفعالية
٣٢٢	٢٢٦	٨٢	١١	٣	الثقة
٣١٧	٤٩	١٢٩	١١٢	٢٧	المحاسبية
٣٢٢	١٦٢	١٣٤	٢٤	٢	الاستقامة
٣٢١	١٣٢	١٣٤	٤١	١٤	العلاقات
٣٢١	١٥٤	١٣٠	٢٩	٨	الانتماء
٣١٥	١٠٣	١٣٩	٥٣	٢٠	المجتمعية
٣١٩	٧٧	١٣٣	٨٢	٢٧	السخاء
٣٢٢	١٨٧	١٢١	١٠	٤	التعاون
٣٢٢	٢٠٨	١٠٠	١١	٣	الاهتمام
٣٢١	١٠٤	١٧٥	٤١	١١	التنوع
٣١٤	٥١	١١٧	٩٠	٥٦	المخاطرة
٣٢٢	٢٣٧	٧٨	٥	٢	الثقة بالنفس
٣٢٢	١٦٩	١٣٣	١٧	٣	الشجاعة
٣٢٢	١٠١	١٦٦	٤٦	٩	الميل الى التجريبية
٣٢٢	١٣٦	١٥٠	٢٦	١٠	الرغبة في التغيير
٣٢١	١٧٣	١٢١	٢١	٦	البساطة
٣٢١	١٤٨	١٢١	٣٧	١٥	الثبات
٣٢٢	٢١٣	٩٤	١٣	٢	المسؤولية
٣١٤	٩٩	١١٦	٧٦	٢٣	الحساسية

وتوضح النتائج بالجدول رقم (5) إلى أن أكثر القيم التي تحكم سلوكيات الطلاب الجامعيين خلال مواقف الضغوط والاحباطات هي على الترتيب: الثقة بالنفس بتكرار ٢٣٧، الثقة بصفة عامة بتكرار ٢٢٦، ثم المسؤولية بتكرار ٢١٣، بينما كانت اقل القيم ترتيبا هي: الالية بتكرار ٤٤، المحاسبية بتكرار ٤٩، ثم المخاطرة بتكرار ٥١. مما يوضح أن القيم التي تحث على التحمل في المواقف الضاغطة هي المسيطرة على أداء الطلاب الجامعيين في مواقف اللباقة الانفعالية.

التساؤل الثاني، وينص على: هل توجد علاقة ارتباطية بين اللباقة الانفعالية وكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة؟ ولقد تم قياس معاملات الارتباط بين متغيرات الدراسة باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث كانت معامل الارتباط بين اللباقة الانفعالية وكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي ١٢٢، ٠، ٠٨٥، ٠، وهي قيم غير دالة احصائيا، بينما كانت بين الذكاء الانفعالي والصمود النفسي ٧١، ٠، وهي دالة احصائيا عند مستوى ٠، ٠١، مما يشير الى أن اللباقة الانفعالية ليست مكونا أساسيا في الصمود النفسي او الذكاء الانفعالي. وهذه النتيجة تلقي ظللا من الشك عن مفهوم اللباقة الانفعالية وعلاقته بمتغيرات الصمود النفسي والذكاء الانفعالي مما يستوجب معه المزيد من الدراسة والتحليل. وقد يعود هذا الى الافتقار للإطار النظري لمفهوم اللباقة الانفعالية من ناحية والعوامل النفسية التي تؤثر فيه ويؤثر فيها.

التساؤل الثالث، وينص على: هل تسهم الصمود النفسي والذكاء الانفعالي في التنبؤ باللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة؟ وقد تم اختبار هذا التساؤل احصائيا باستخدام الانحدار الخطي البسيط بطريقة Enter باعتبار ان المتغير التابع هو اللباقة الانفعالية، وكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي متغيرات مستقلة. ويشير الجدول رقم (6) بيان بنتائج اختبار

التساؤل احصائيا، حيث تشير نتائج الجدول ان قيمة R Square وصلت ٠,٠١٥، وهي قيمة ضعيفة للغاية بمعنى أن قدرة المتغيرات المستقلة في تفسير التباين للمتغير التابع تصل الى ٠,٠١٥ وهي قيمة ضعيفة للغاية. كما ان قيمة F في تحليل التباين كانت ٢,٤١ وهي قيمة غير دالة احصائيا، وكانت قيم التنبؤ لكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي على الترتيب ٠,٠٣٨، ٠,٠٠٢، ٠، وهي قيم غير دالة احصائيا مما يؤكد عدم قدرة كل من هذين المتغيرين في التنبؤ باللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة. وهو ما يتطلب المزيد من القاء الضوء عليه في دراسات مستقبلية. وقد تبدو نتائج الانحدار الخطي البسيط منطقية في ضوء نتائج التساؤل الثاني حيث لم تظهر علاقة ارتباطية قوية بين المتغيرات الصمود النفسي والذكاء الانفعالي واللباقة الانفعالية. ولعل النتائج الموجودة بالتساؤل الثاني والثالث تجعل من الصعب بناء نموذج سببي للعلاقة المتبادلة بين اللباقة الانفعالية والصمود النفسي والذكاء الانفعالي. لذا، فان التساؤل الأخير الذي ينص على: هل يمكن اشتقاق نموذج بنائي لتأثيرات الصمود النفسي والذكاء الانفعالي على اللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة؟ يصعب بل يستحيل التعامل معه احصائيا.

جدول (6) نتائج تحليل الانحدار الخطي البسيط بطريقة enter لللباقة الانفعالية كمتغير تابع وكل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي لدى طلاب الجامعة

		Std. Error of the Estimate	Adjusted R Square	R Square	R	نتائج اختبار النموذج
		6.08345	.009	.015	.122 ^a	
الدلالة.	F	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات		نتائج اختبار
		89.196	2	178.393		تحليل
		37.008	318	11768.660		التباين
			320	11947.053	المجموع	

	Std. Error of the Estimate	Adjusted R Square	R Square	R	نتائج اختبار النموذج
	6.08345	.009	.015	.122 ^a	
الدلالة الاحصائية	t	Standardized Coefficients	Unstandardized Coefficients		نتائج معاملات التنبؤ
	Beta	Std. Error	B		
	.000	3.372	41.789	(Constant)	
	.114	.024	.038	الصمود النفسي	
	.954	.035	-.002	الذكاء الانفعالي	

وتشير النتائج بالجدول رقم (6) الى عدم قدرة كل من الصمود النفسي والذكاء الانفعالي في التنبؤ باللباقة الانفعالية لدى طلاب الجامعة حيث كانت قيم ف في تحليل التباين ٤١, ٢ وهي قيمة غير دالة احصائيا، كما ان معاملات التنبؤ للصمود النفسي والذكاء الانفعالي ٠,٠٢٤, ٠,٠٣٥ على الترتيب وهي قيم غير دالة احصائيا. وهذا يستدعي إجراء المزيد من الدراسات التجريبية على متغير اللباقة الانفعالية من حيث التأصيل النظري والمتغيرات ذات العلاقة به.

توصيات

١. حث الباحثين على التفكير في متغير اللباقة الانفعالية وتبع اصوله وجذوره والعوامل التي تؤثر فيه ويتأثر بها.
٢. اجراء المزيد من الدراسات البحثية المتعلقة بقدرة بعض المتغيرات النفسية على التنبؤ بمتغير اللباقة الانفعالية.
٣. بناء نموذج سببي لاختبار العلاقة بين اللباقة الانفعالية والمتغيرات ذات الصلة به.

المراجع

السيد ابو حلاوة. (٤ مارس، ٢٠٢١). اللياقة النفسية كقدرة واتجاه. تم الاسترداد من عالم الثقافة:

<https://www.worldofculture2020.com/?p=41916>

خالد محمد صلاح ماضي. (٢٠١٤). دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي للمديرين وادارة الصراع

التنظيمي بالتطبيق على المنظمات الحكومية المحلية بمحافظة كفر الشيخ (رسالة

ماجستير غير منشورة). قسم ادارة الاعمال، كلية التجارة، جامعة المنوفية.

References

- Damásio, B., Borsa, J., & da Silva, J. (2011). 14-Item Resilience Scale (RS-14): Psychometric Properties of the Brazilian Version. *Journal of Nursing Measurement*, 19(3), 131-145.
- Alston, B. (2009). An examination of the relationship between emotional intelligence and leadership practices ((Unpublished master's thesis). H. Wayne Huizenga School of Business and Entrepreneurship, Nova Southeastern University, Fort Lauderdale, United States of America.
- Bar-On, R. (1997a). *Bar-On Emotional Quotient Inventory: User's Manual*. Toronto: ON: Multihealth Systems.
- Bar-On, R. (2004). The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description and summary of psychometric properties. In *Measuring emotional intelligence: Common ground and controversy* (pp. 115–45). Hauppauge, NY, US: Nova Science Publishers.
- Bar-On, R., R. (1996). *The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Test of Emotional*. Toronto: ON: Multi-Health Systems.
- Baruth, K., & Carroll, J. (2002). A formal assessment of resilience: The Baruth Protective Factors Inventory. *The Journal of Individual Psychology*, 58(3), 235-244.
- Boin, A., Comfort, L., & Demchak, C. (2010). The rise of resilience,. In B. A. in Comfort L.K., *Designing Resilience: Preparing for Extreme Events* (pp. 1-12). Pittsburgh: PA: University of Pittsburgh Press.
- Boin, A., Comfort, L., & Demchak, C. (2010). The rise of resilience. In B. A. in Comfort L.K., *Designing Resilience: Preparing for Extreme Events*, (pp. 1-12). Pittsburgh, PA: University of Pittsburgh Press.
- Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2018). Clustering competence in emotional intelligence: insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. B.-O. Parker, in *Handbook of Emotional Intelligence* (pp. 343–

- 362). San Francisco, CA: Jossey-Bass. doi:doi:
10.3389/fpsyg.2018.01438
- Bradberry, T., Greaves, J., & Lencioni, P. (2009). *Har/Dol En* edition. San Diego, Calif.: TalentSmart. Retrieved from Emotional Intelligence 2.0.
- Caprez, D. (2020, July 19). health management. Retrieved from Emotional Agility, or how to develop your 6th sense:
<https://healthmanagementdc.ch/emotional-agility-or-how-to-develop-our-6th-sense/>
- Cheshire, L., Esparcia, J., & Shucksmith, M. (2015). Community resilience, social capital and territorial governance. *Ager: Revista de estudios sobre despoblación y desarrollo rural= Journal of depopulation and rural development studies*, 18, 7-38.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Connor, K., & Davidson, J. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*, 18(2), 76-82.
- Cotton, D., Nash, T., & Kneale, P. (2017). Supporting the retention of non-traditional students in Higher Education using a resilience framework. *Eur. Educ. Res. J*(16), 62–79.
- Cox, S. (2018). Tips for emotional agility. *Nursing Managment*, 49(7), 56.
doi:10.1097/01.NUMA.0000538912.07418.16
- David , S., & Congleton, C. (2013, November). Emotional Agility. Retrieved from Harvard Business Review Home: <https://hbr.org/2013/11/emotional-agility>

- David, S. (2016). *Emotional Agility: Get unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and life*. Penguin Book.
- David, S. (2016). *Emotional Agility: Get unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and life*. Penguin Book.
- David, S. (2018, July 26). Avery. Retrieved from EMOTIONAL AGILITY Get Unstuck, Embrace Change, and Thrive in Work and Life: https://olod.arizona.edu/sites/default/files/Immerse-Emotional%20Agility%20Executive%20Summary_0.pdf
- Elias, M. (2001). A View on Emotional Intelligence and the Family. Edutopia. Retrieved from <https://www.edutopia.org/maurice-elias-emotional-intelligence-and-family>.
- Everly Jr, G., Strouse, D., & McCormack, D. (2015). *Stronger: Develop the Resilience You Need to Succeed*. AMACOM : Div American Management Association.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Martinussen, M., & Rosenvinge, J. (2003). A new rating scale for adult resilience: What are the central protective resources behind healthy adjustment? *International journal of methods in psychiatric research*, 12(2), pp. 65-76.
- Goleman, D. (1998). What Makes a Leader? *Harvard Business Review* 7, 76(6), 93-102.
- Hein, S. (2005). History and Definition of Emotional Intelligence. Retrieved from <https://eqi.org/history.htm>.
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T., & Martinussen, M. (2006). A New Scale for Adolescent Resilience: Grasping the Central Protective Resources Behind Healthy Development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39, 83-96.
- HMM, A.-F. (2020). Emotional Intelligence and Emotional Stability in Crises. *Journal of Psychiatry and Psychiatric Disorders*, 4(2), 56-62. doi:doi:10.26502/jppd.2572-519X0090

- Hobfoll, S., Stevens, N., & Zalta, A. (2015). Expanding the Science of Resilience: Conserving Resources in the Aid of Adaptation. *Psychological Inquiry*, 26(2), 174-180.
- Jacinto , J., Anabela , P., & Ana , B. (2021). Development and Psychometric Properties of a Scale to Measure Resilience among Portuguese University Students: Resilience Scale-10. *Educ. Science*, 11(61). doi: <https://doi.org/10.3390/>
- Kendra , C. (2020, June 03). very well mind. Retrieved from What Is Emotional Intelligence?: <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423#:~:text=What%20Is%20Emotional%20Intelligence%3F%20Emotional%20intelligence%20%28EI%29%20refers,strengthened%2C%20while%20others%20claim%20it%27s%20an%20inborn%20characteristic.>
- Ledesma, J. (2015). Conceptual Frameworks and Research Models on Resilience in Leadership. *SAGE Open*, 4(3). doi:2158244014545464
- Lepsinger, R. (2018, June 19). business 2 community. Retrieved from The Importance of Emotional Agility in the Workplace: <https://www.business2community.com/communications/the-importance-of-emotional-agility-in-the-workplace-02076802>
- Limnios, E., Mazzarol, T., & Ghadouani, A. (2014). The resilience architecture framework: Four organizational archetypes. *European Management Journal*, 32(1), 104-116.
- London, I. a. (n.d.). Self awareness and well-being. Retrieved from (EI) Emotional intelligence questionnaire: https://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional_intelligence_questionnaire-LAL1.pdf
- MacCann, C., & Roberts, R. (2008). New paradigms for assessing emotional intelligence: theory and data. *Emotion*, 8, 540–551. doi:doi: 10.1037/a0012746

- Mayer , J., Salovey, P., & Caruso, D. (1996). Models of Emotional Intelligence. In R. Sternberg, *Handbook in Intelligence* (pp. 396-420). Cambridge, UK, Cambridge University Press.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197–215. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/20447229>.
- Mayer, J., Salovey, P., Caruso, D., & Sitarenios,, G. (2003). Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2. 0. *Emotion*, 3, 97–105. doi:doi: 10.1037/1528-3542.3.1.97
- Mehta, S., & Singh , N. (2013). Development of the Emotional Intelligence Scale. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MANAGEMENT & INFORMATION TECHNOLOGY*, 8(1), 1252-1264. doi:DOI:10.24297/ijmit.v8i1.689
- O'Connor , P., Hill, A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Front. Psychol*, 1-16. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01116>
- O'Connor, P., Hill , A., Kaya, M., & Martin, B. (2019). The Measurement of Emotional Intelligence: A Critical Review of the Literature and Recommendations for Researchers and Practitioners. *Front. Psychol.*(10:1116.), 1-19. doi:doi: 10.3389/fpsyg.2019.01116
- Petrides, K., & Furnham, A. (2001). Trait emotional intelligence:psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *Eur.J. Person*, 15, 425-448. doi:doi: 10.1002/per.416
- Polk, L. (2000). Development and validation of the Polk Resilience Patterns Scale (Doctoral dissertation). variable from ProQuest dissertations and theses database.(UMI No.9969559).
- Ran, L., Wang, W., W., Ai, M., M., Kong, Y., Chen, J., & Kuag, L. (2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization

- symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Soc. Sci. Med.*(262).
- Resnick, B. (2017). Measurement of Resilience. 8th APRU population Ageing Conference : Ageing and Resilience in the 21st Century took place on October 11-13, 2017. Centre for Aging Research & Education at Duke NUS. Retrieved from https://www.duke-nus.edu.sg/docs/librariesprovider3/events-docs/resilience-measurements.pdf?sfvrsn=7aa4d538_0
- Robinson, P., Oades, L., & Caputi, P. (2015). Conceptualising and measuring mental fitness: A Delphi study. *International Journal of Wellbeing*, 5(1), 53-73. doi:doi:10.5502/ijw.v5i1.4
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Ann. N. Y. Acad. Sc*(1094), 1–12.
- Salisu, I., & Hashim, N. (2017, Apr.). A Critical Review of Scales Used in Resilience Research. *IOSR Journal of Business and Management (IOSR-JBM)*, 19(4), 23-33. doi:DOI: 10.9790/487X-1904032333
- Salovey, P., & Mayer, J. (2016). Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality. Retrieved from . <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>.
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggie, D., Cooper,, J., & Golden,, C. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personal. Indivi. Diff*, 167–177. doi:doi: 10.1016/S0191-8869(98)00001-4
- Schutte, N., Malouff, J., Hall, L., Haggerty, D., Cooper, J., Golden, C., & Dornheim, L. (1989). Development and validation of a measure of emotional intelligence,. *Personality and Individual Differences*(25), 167-177.
- Schuurman, C. (2016, November 24). SELF-EFFICACY, PERFORMANCE,BOOK SYNTHESIS agility, Emotional;. Retrieved from <https://business-digest.eu/emotional-agility/?lang=en>

- Scoloveno, R. (2017). Measures of Resilience and an Evaluation of the Resilience Scale (RS). *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 19(4), 1-7.
- Sfetcu, N. (2020, January 6). Creative Commons Attribution-NoDerivatives. Retrieved from Emotional Intelligence:
<https://www.researchgate.net/publication/344209640>
- Six-Seconds. (2010). The Six Seconds Model of Emotional Intelligence: EQ in Action. *Six Seconds* 27 ianuarie 2010. Retrieved from .
<https://www.6seconds.org/2010/01/27/the-six-seconds-eq-model/>.
- Smith, B., Tooley, E., Christopher, P., & Kay, V. (2010). Resilience as the ability to bounce back from stress: A neglected personal resource? *The Journal of Positive Psychology*, 5(3), 166-176.
- Stock, B. (2008). Retrieved from Smart Emotions for Busy Business People:
www.ByronStock.com.
- Surzykiewicz, J., Konaszewski, K., & Wagnild, G. (2019). Polish Version of the Resilience Scale (RS-14): A Validity and Reliability Study in Three Samples. *Front. Psychol*, 9(2762), 1-16.
doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02762>
- Torres, E. (2018, May 14). lead grow develop. Retrieved from The Powerful Importance Of Emotional Agility: Emotions Are Neither Good Or Bad:
<https://leadgrowdevelop.com/powerful-importance-emotional-agility-emotions-neither-good-bad/>
- Ungar, M. (2004). Constructionst Discourse on Resilience: Multiple Contexts, Multiple Realities among At-Risk Children and Youth. *Youth Soc*, 341–365.
- Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric. . *Journal of nursing measurement*,, 1(2), 165-178.