

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنبئ للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريفي

**الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنبئ للوقاية
من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
Emotional intelligence as an indicator of mental health and preventive preacher
against stress (practical study in the context of positive psychology)**

د. هناء شريفي Dr. Hanaa charifi

جامعة الجزائر2

charifinaoui@yahoo.fr

تاريخ الاستلام: 2018/03/16 تاريخ القبول: 2019/11/19

الملخص:

جاءت الدراسة الحالية لتحاول الكشف عن مدى إمكانية اعتبار الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية وكعامل وقائي من الضغوط النفسية التي يتعرض لها الطلبة الجامعيون الجزائريون من خلال دراسة ميدانية وصفية تحليلية. وقد تكونت عينة الدراسة من (614) طالبا جامعيًا. وكشفت نتائج الدراسة عن إمكانية تنمية الذكاء الوجداني باعتباره متغيرًا منبئًا و معدلا للكيفية التي تدرك بها الضغوط النفسية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الوجداني؛ الصحة النفسية؛ الضغط النفسي؛ علم النفس الايجابي.

Abstract:

The present study attempted to see if we can consider emotional intelligence as an indicator of mental health and as a preventive factor against the stress faced by Algerian students through a descriptive and analytical study. The study sample included 614 university students. The results of the study revealed the possibility of development of emotional intelligence since it is a predictor and moderator of the way it is perceived stress.

Keywords: emotional intelligence; Mental Health ; stress; positive psychology.

مقدمة:

تعتبر العواطف جانباً أساسياً من جوانب السلوك الإنساني، وهي ذات صلة وتأثير كبير على حياة الإنسان وشخصيته وتختلف باختلاف شخصية الفرد وسلوكه والبيئة التي يعيش فيها، فمن الناس من لديه نضج عاطفي وانفعالي وله القدرة على التكيف مع أفراد المجتمع، ومنهم من ليس لديه نضج وهو غالباً ما يعاني من مشكلات التكيف والتوافق وإدارة العلاقات مع المجتمع، ومنهم من لديه القدرة على التعامل مع العواطف و الانفعالات الإيجابية والسلبية منها، ولديه القدرة على التحكم بها وإدارتها لتكون حافزاً له ودافعاً له ويكون هو متخذ القرار والمتصرف الأول، ومنهم من تحطمه العواطف السلبية وتقذف به يمنتاً ويساراً وتتحكم بقراراته وتصرفاته، فالذكاء الوجداني هو المفتاح الجديد للنجاح، ولقد أشار العديد من الدراسات إلى أن الكثير من الموظفين ذوي المؤهلات الواعدة فشلوا في تحقيق النجاح، وكان من أسباب فشلهم تدني معدل الذكاء الوجداني لديهم، وعدم قدرتهم على التواصل وبناء علاقات مع الآخرين، بالفشل غالباً ما ينشأ عن أسباب عاطفية أكثر من أسباب فنية ومهنة (خوالدة، 2004: 26-27). ومن وجهة أخرى، يرى (المليحي، 2000) أن الانفعال يؤثر على التوافق الاجتماعي والصحة النفسية، فالانفعال الحاد يعني فقدان التوازن ويبدو كاختلال في السلوك أو اضطراب في النشاط وأحياناً كضرب من المرض، وأن الانفعال الهائج إخفاق في التكيف والتوافق كما يعطل إلى حد ما القوى العقلية، ويؤدي إلى التوتر والخروج عن الاعتدال والاتزان في السلوك، كما أن النضج الانفعالي شرط للتوافق الاجتماعي والصحة النفسية وان قدرة الشخص على ضبط انفعالاته هي أهم عوامل النجاح وتحقيق التوافق والصحة النفسية نقلاً عن (العنزي يوسف، 2010، ص37)

يذهبُ (شيلدون وآخرون، 2000، Sheldon et al)، إلى أنّ علم النفس الايجابي يدرسُ وظائف الإنسان المثالية التي تهدف إلى اكتشاف وإظهار العوامل التي تسمح للفرء والمجتمعات بأن تزدهر ، فهو يعيدُ تقييمَ التزامٍ جديدٍ في جزءٍ من بحوث علم النفس، لتركيز الانتباه على مصادر الصحة النفسية؛ وبالتالي تجاوز التركيز السابق على المرض والاضطراب.

أما (الأنصاري ، 1998) ، فاعتبره المجال المختصّ بالخبرات الانفعالية والمعرفية الايجابية في الماضي والحاضر والمستقبل، والمهتمّ بالسعادة والأمل، والرضا، والوفاء، والإيثار، والاعتدال؛ ليتفقَ معه (حسن عبد الفتاح الفنجري، 2006) بأنّه العلم المهتم بالإنسان كفرد ، من حيث التوافق والرضا والتدفق والمرح والمتعة الحسية في الحاضر، والتفاؤل والأمل والإيمان في المستقبل، ويسعى إلى تنمية السمات الفردية الايجابية، كالقدرة على الحب والعمل والشجاعة والمهارة في إقامة علاقات (بَيِّنَشْخُصِيَّةٍ)، والإحساس بالجمال والتسامح والأصالة، والانفتاح على المستقبل والموهبة والحكمة. ومن بين المتغيرات الجديرة بالدراسة نجد الذكاء الوجداني حيث أكد جولمان (Goleman, 1995) بضرورة الاهتمام بالعمل على تنمية الذكاء الانفعالي، لأن الانفعالات تعد إطاراً ومجالاً فعالاً بالنسبة للذكاء بصفة عامة، له تأثيراته في الشخصية. وأن الذكاء المعرفي يسهم على أحسن تقدير بنسبة محدودة من عوامل النجاح في الحياة، ولكن الذكاء الوجداني دوراً أكبر في نجاح الإنسان وتقدمه في مجالات الحياة العملية قياساً بالذكاء الأكاديمي.

وقد أعطى (جولمان، 2000) مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي تميز مرتفعي الذكاء الوجداني ، وتشمل : الوعي بالذات التحكم في الاندفاعات، المثابرة، الحماسة، الدافعية الذاتية، التقمص العاطفي، واللياقة الاجتماعية، كما أشار بأن انخفاض تلك المهارات الانفعالية والاجتماعية ليس في صالح تفكير الفرد أو نجاحه في

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومعنى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريف

تفاعلاته المهنية، بالإضافة إلى ذلك يتسم الذكور ذوي الذكاء الوجداني المرتفع بأنهم متوازنون اجتماعيا، وصرحاء ومرحون، ولا يميلون إلى الاستغراق في القلق، ويتمتعون أيضا بقدرة ملحوظة على الالتزام بالقضايا، وبعلاقاتهم بالآخرين وتحمل المسؤولية، وهم أخلاقيون و تتسم حياتهم الانفعالية بالثراء فهي حياة مناسبة، وهم راضون فيها عن أنفسهم وعن الآخرين وعن المجتمع الذي يعيشون فيه، أما الإناث ذوات الذكاء الوجداني المرتفع فيتصفن بالحسم التعبير عن مشاعرهن بصورة مباشرة، ويثقن ، والحياة بالنسبة لهن معنى، واجتماعيا تغير متحفظات، ويستطعن التكيف مع الضغوط النفسية، ومن السهل توازنهن الاجتماعي، وتكوين علاقات جديدة (جولمان، 2000، 71).

وقد توصلت دراسة(مافروفيلي وبيتريدس وآخرون، 2007، Mavroveli and Petrides and al) أن سمة الذكاء الوجداني ترتبط ارتباطا طرديا بأنماط التعامل التكيفية وارتبط عكسيا بالاعتقادات المحبطة السلبية وتكرار الشكاوي الجسدية، وقد تميز الافراد الذين لديهم ارتفاع في سمة الذكاء الوجداني بالتعاون وصفات القيادة.

وتناولت(Garima Gupta & Sushil Kumar، 2010) في دراسة لهما بعض متغيرات الصحة النفسية في علاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة من الهند ، بلغ عددهم (200) مشارك نصفهم ذكور والآخر إناث. وقد طبق عليهم مقياس الصحة النفسية ومقياس الذكاء الوجداني وأخيرا مقياس لفعالية الذات ، وقد أظهرت النتائج وجود علاقات ارتباطية طردية بين مكونات الذكاء الوجداني مع أبعاد الصحة النفسية.

فالمهارات الانفعالية تعد مهمة للتوافق الانفعالي والاجتماعي وأن القدرة على إحداث نوع من التكامل بين المعلومات الانفعالية والقرارات المعرفية وغيرها من العمليات العقلية تيسر للأفراد التكيف مع الحياة وإدارتها بفاعلية (Lopes et al، 2013) .

و كنتيجة لما سبق تحاول الدراسات والبحوث الكشف عن تأثير الذكاء الوجداني على الصحة النفسية للفرد وذلك في ضوء احتمالية أن الانفعالات ربما تتوسط السلوك الذكي بتأثيرها على ردود الفعل الانفعالية وتفسير الفرد للمواقف التي يمر بها في حياته وأهتمت دراسة (Bastian, et al.2005) بمدى قدرة الذكاء الوجداني على التنبؤ بالرضا عن الحياة، حل المشكلات، التخلص من القلق، مواجهة ضغوط الحياة، التحصيل الأكاديمي، وكانت عينة الدراسة قوامها (246) طالبا وطالبة تراوحت أعمارهم الزمنية ما بين (16-39)، واستخدم في هذه الدراسة ثلاثة مقاييس لقياس الذكاء الوجداني؛ كما استخدم مقياس الرضا عن الحياة، ومقياس القلق، ومقياس مهارة حلل مشكلات، ومقياس أساليب مواجهة الضغوط، ومقياس العوامل الخمس للشخصية ومقياس التحصيل الأكاديمي، وأشارت نتائج الدراسة إلى العلاقة بين مظاهر الذكاء الوجداني ومهارات الحياة موجبة ودالة إحصائيا، أي أن الدرجة المرتفعة في الذكاء الوجداني ترتبط بالرضا عن الحياة، بحل المشكلات وبمواجهة الضغوط وبالدرجة المنخفضة من القلق، وأيضا بالانبساطية والانفتاح على الخبرة والمسيرة وبقظة الضمير والدرجة المنخفضة من العصبية، وكشفت نتائج تحليل الانحدار أن الذكاء الوجداني يسهم ب6 بالمئة في التنبؤ بمتغيرات مهارات الحياة.

وتأتي أهمية هذه الدراسة في كون التعامل مع الذكاء الوجداني وفهمه الفهم الصحيح ليكون خير معين للفرد في مواجهة المشكلات، والتعامل مع ضغوط الحياة وإدارة عواطفه، وانفعالاته لتكون دافعا له وليس محطما له، وبناء العلاقات المثمرة وإدارة عواطفه وعلاقاته بشكل صحيح وعلى سلامة صحته النفسية والجسمية.

كما تتمثل أهمية الدراسة إضافة عملية في مجال البحث النفسي اعتمادا على النتائج المتحصل عليها يساعد كل من العاملين في مجال التنظير السيكولوجي، وفي مجال

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومرتبط للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)
د. هناء شريف

التطبيق النفسي في إعداد برامج إرشادية أو دورات تدريبية تهدف إلى تحسين تنمية ذكائه الوجداني.

وتهدف الدراسة إلى كشف عن نوع العلاقات القائمة بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية، وكذا الضغط النفسي عند العينة، ودور الذكاء الوجداني كمنبئ بالعلاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية، وعليه يتمحور موضوع الدراسة في التساؤلات التالية:

1. هل توجد علاقة بين الضغط النفسي والصحة النفسية ؟
2. هل توجد علاقة بين سمة الذكاء الوجداني والضغط النفسي ؟
3. هل توجد علاقة بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية ؟
4. هل لسمة الذكاء الانفعالي و الضغط النفسي قدرة تنبؤية بالصحة النفسية ؟

ومنه تم صياغة الفرضيات التالية:

1. توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الضغط النفسي والصحة النفسية.
2. توجد علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائياً بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي.
3. توجد علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائياً بين سمة الذكاء الوجداني والصحة النفسية.
4. يمكن التنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال الضغط النفسي والذكاء الوجداني.

التعريف الإجرائي لمصطلحات الدراسة :

أولاً. الصحة النفسية :

يعرف (القرطي والشخص، 1992) الصحة النفسية "هي تمتع الفرد ببعض الصفات الإيجابية مع بيئته الاجتماعية أو المادية و كذلك تحرره من تلك الصفات السلبية أو

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنئى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريفى

الأعراض المرضية التي تعيق هذا التوافق"، وهذا التعريف تستخدمه الباحثة في دراستها الحالية.

تعرف الصحة النفسية إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة الكلية التي يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الصحة النفسية.

ثانياً. الذكاء الوجداني :

إن الذكاء الوجداني كسمة يمثل (الفاعلية الذاتية الانفعالية - Emotional Self-Efficacy حيث يعبر عن المعتقدات الذاتية ، وعن القدرات والميول المتعلقة بالانفعالات، وعن قدرة الفرد على تنظيمها بهدف تحقيق قدر من التوافق (Petrides&Furnham, 2003)، وهذا التعريف تستخدمه الباحثة في دراستها الحالية،

يعرف الذكاء الوجداني إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة الكلية المتحصل يتحصل عليها الطالب الجامعي مقياس الذكاء الوجداني.

ثالثا. الضغط النفسي:

عرف كابلان "Caplan" الضغط بأنه التباين بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الفرد وقدرته على الاستجابة لها.

يعرف الضغط النفسي إجرائيا في هذه الدراسة بالدرجة الكلية المتحصل يتحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الضغط النفسي.

إجراءات الدراسة :

اولا : منهج الدراسة:

للإجابة على تساؤلات الدراسة تم الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي ،الذي يتمثل في وصف الفروق والأحوال الموجودة من قبل مع محاولة تحديد أسباب الوضع الحالي للظواهر موضوع الدراسة .

ثانيا: عينة البحث وخصائصها:

تكونت عينة الدراسة من 614 طالبا جامعيًا، تم اختيارهم وفق الطريقة العرضية والقصدية من جامعات: الجزائر (2)، تيزى وزو، البليدة، والمدرسة العليا للأساتذة ببوزريعة، وقد تراوحت أعمار أفراد العينة بين 17 سنة إلى 32 سنة، شكل الذكور فيها 162 نسبة 26,38 %، بينما شكلت الإناث 452 نسبة 73,62 %.

ثالثا: أدوات الدراسة :

تم استخدام مجموعة من وسائل القياس في البحث الحالي اشتملت على استبيان المعلومات العامة بالإضافة الى بطارية من المقاييس: مقياس الصحة النفسية، مقياس سمة الذكاء الوجداني ومقياس إدراك الضغط.

1. مقياس الصحة النفسية:

أعد هذا المقياس أمين القريطى السيد الشخص (1992) ويتضمن مجموعة من البنود، تمثل مؤشرات لمظاهر تعبر عن الأبعاد المحددة للصحة النفسية، ويبلغ عددها 86 بندا. تكييف المقياس على البيئة الجزائرية من طرف الباحثة بحساب صدق المحكمين والصدق الذاتي الذي بلغ (0.93) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق. أما معامل الثبات فقد تم حسابه بطريقة ألفا كرو نباخ حيث بلغت قيمته (0.88)، وهذا يدل على أن معامل الثبات مرتفع و دال إحصائيا، كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سييرمان – براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0.88)، وبهذا فإن مقياس الصحة النفسية يتمتع بدرجة ثبات عالي.

2. مقياس سمة الذكاء الوجداني المختصر. (Cooper Andrew & K. V. Petrides, 2010)

أعد هذا المقياس في اللغة الانجليزية (Petrides & Furnham, 2006) ويقاس سمة الذكاء الوجداني الشاملة، ويعد هذا المقياس صورة مختصرة من مقياس سمة الذكاء الانفعالي

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنتى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريفى

المطول "TEIQUE" الذي أعده نفس الباحثين في (2001). ويتكون مقياس سمة الذكاء الوجداني الصورة المختصرة من ثلاثين (30) عبارة. تم تكييف المقياس على البيئة الجزائرية بترجمته و بحساب صدق المحكمين والصدق الذاتي الذي بلغ (0,89) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق. أما معامل الثبات فقد تم حسابه بطريقة ألفا - كرو نباخ حيث بلغت (0,80) ، وهذا يدل على أن معامل الثبات مرتفع ودال إحصائيا. كما تم حساب الثبات بطريقة التجزئة النصفية وباستخدام معادلة سيبرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0,81)، وهذا فإن مقياس يتمتع بدرجة ثبات عالي.

3. مقياس مؤشر إدراك الضغط Index Perceived Stress

أعدّ هذا المقياس من طرف الباحث "ليفىستين" "Levenstein" وآخرون (1993) بهدف قياس مؤشر إدراك الضغط، ويشمل على (30) ثلاثين بندا حيث يوجد نوعين منها: المباشرة تتمثل في 22 بند وتدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالقبول اتجاه الموقف، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب المفحوص بالرفض. أما البنود غير المباشرة: تتمثل في (08) بنود و تدل على وجود مؤشر إدراك ضغط مرتفع عندما يجيب المفحوص بالرفض، وإلى مؤشر إدراك ضغط منخفض عندما يجيب عليها بالقبول

تكييف المقياس على البيئة الجزائرية: تم الاعتماد على طريقة الصدق الذاتي والذي يمثل العلاقة بين الصدق و الثبات وهو الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث وجد معامل الصدق الذاتي يساوي (0,93) وهي عالية وبالتالي فالمقياس يتميز بالصدق، أما معامل الثبات تم حسابه بطريقة ألفا كرو نباخ حيث وجد أن قيمته تساوي (0,87) ، وهذا يدل على أن معامل الثبات لدى المقياس مرتفع ودال إحصائيا كما تم حساب الثبات بطريقة

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومدى اللقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)
د. هناء شريف

التجزئة النصفية و باستخدام معادلة سيبرمان - براون المعدلة أصبح معامل الثبات (0,88)، وهذا فإن مقياس يتمتع بدرجة ثبات عالي.

خامسا: عرض وتفسير نتائج الدراسة:

أولا: نتائج الفرض الأول:

ينص الفرض الأول على: " وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى أفراد العينة " و لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات وجاءت النتائج كما يلي :

الجدول رقم(1): معامل الارتباط بين الضغط النفسي و الصحة النفسية العامة.

الدالة	مستوى الدلالة	قيمة "ر"	العينة	
دالة	0,01	-0,558**	614	الصحة النفسية

يلاحظ من خلال الجدول رقم (1) أن قيمة معامل الارتباط بيرسون قدر ب(-0,558) بين الضغط النفسي و الصحة النفسية العامة، وهو دال إحصائيا عند مستوى الدلالة أصغر من ($\alpha = 0,01$)، مما يدل على وجود علاقة ارتباطية عكسية بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية أي: أنه كلما ارتفعت درجة إدراك الضغط النفسي أدى ذلك إلى انخفاض في الصحة النفسية، و العكس صحيح ،فكلما انخفضت درجة إدراك الضغط النفسي ارتفعت الصحة النفسية بالتالي فالفرضية الأولى محققة.

ثانيا: نتائج الفرض الثاني:

ينص الفرض الثاني على: " وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي لدى أفراد العينة " و لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات وأبعادها وجاءت النتائج كما يلي:

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنتى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريفى

الجدول (2):معامل الارتباط بين الذكاء الوجداني والضغط النفسي .

الضغط النفسي	
-0.424**	الذكاء الوجداني

** - دال عند مستوى الدلالة المعتمد $\alpha=0.01$

يلاحظ من خلال الجدول (2) أن قيمة معامل بيرسون قدرت ب (-0,424) وهي سالبة و دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة أصغر من ($\alpha = 0,01$)، وهذا يعني: أنه كلما ارتفعت درجة سمة الذكاء الوجداني انخفضت شدة إدراك الضغط النفسي، والعكس صحيح، فكلما انخفضت درجة سمة الذكاء الوجداني ارتفعت شدة إدراك الضغط النفسي، وبالتالي فالفرضية الثانية محققة.

ثالثا: نتائج الفرض الثالث:

ينص الفرض الثالث على: " وجود علاقة ارتباطية طردية دالة بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية لدى أفراد العينة " و لاختبار صحة هذا الفرض قمنا بحساب معامل الارتباط بيرسون للتعرف على العلاقة بين المتغيرات وأبعادها وجاءت النتائج كما يلي :

جدول (3):معامل الارتباط بين سمة الذكاء الوجداني والصحة النفسية .

الذكاء الوجداني	
0,553**	الصحة النفسية

** - دال عند مستوى الدلالة المعتمد $\alpha=0.01$

يظهر من خلال الجدول (3) أن قيمة معامل ارتباط بيرسون مقدر ب (0,553) بين سمة الذكاء الوجداني والصحة النفسية، وهي دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة أصغر من ($\alpha=0,01$)، مما يدل على أن الارتفاع في درجات الذكاء الوجداني يعمل على زيادة مستوى الصحة النفسية لدى أفراد العينة، وهذا يعني: أنه كلما ارتفعت درجة الذكاء الوجداني لدى الأفراد كلما ازدادت وتحسنت الصحة النفسية فالفرضية محققة

رابعاً: نتائج الفرض الرابع:

ينص الفرض الرابع على: " إمكانية التنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال الضغط النفسي وسمة الذكاء الوجداني " ولاحظت الباحثة بإجراء تحليل الانحدار المتعدد ذو التسلسل الهرمي Hierarchical Multiple Regression وحساب كل من الثابت (Constant)، وقيم المعاملات المعيارية Standardized Coefficients بيتا (β) ، و المعاملات اللامعيارية Unstandardized Coefficients (B) ، وقيم ت (T) ، وقيم (R^2) (R Square) الدلالة على مقدار التباين في المتغير التابع ، وجاءت النتائج كما هي موضحة في الجدول (4) و (5):

جدول (4) : معاملات الارتباط الخطية المتعددة الهرمية ومربعاتها ومقدار تفسيرها وقيم التغير.

النموذج	r	R^2	R^2 المعدلة	التغير في R^2
1	0,558 ^a	0,312	0,310	0,312
2	0,658 ^b	0,433	0,432	0,122

1. a المنبئات : (ثابت الانحدار) درجة الضغط النفسي.

2. b المنبئات : (ثابت الانحدار) درجة سمة الذكاء الانفعالي.

3. c المتغير التابع : الدرجة العامة لصحة النفسية.

يظهر من خلال الجدول (4) أن قيمة (R^2) (R Square) المعدلة في النموذج الأول (1) (درجة إدراك الضغط) تساوي 0,310 ، أي أنّ درجة الضغط النفسي أسهمت بنسبة 31 بالمائة من التباين الكلي المفسّر لدرجة الصحة النفسية؛ كما يتبين منه أيضاً أنّ قيمة (R^2) المعدلة ارتفعت في النموذج الثاني (2) (درجة الضغط النفسي، درجة سمة الذكاء الوجداني) لتساوي 0,432 ، أي أنّ درجتنا الذكاء الوجداني والضغط النفسي أسهمت بنسبة 43,2 بالمائة من التباين الكلي المفسّر لدرجة الصحة النفسية. ولقد جاءت التغير في قيمة (R^2) بين النموذج (1) و(2) مساوياً ل (0,122) أي أنّ درجة

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومدى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)
د. هناء شريف

الذكاء الوجداني أسهمت بنسبة 12,2 بالمائة من التباين الكلي المفسر لدرجة الصحة النفسية، و بناءً على هذه النتائج يمكن القول بأنّ لدرجة الضغط النفسي و درجة سمة الذكاء الوجداني قدرة تنبؤية بالصحة النفسية؛ وأنّ لدرجة الضغط النفسي قدرة تنبؤية بالصحة النفسية أكبر من التي لدى درجة سمة الذكاء الوجداني أسهمت درجة الضغط النفسي 31,20 بالمائة من التباين الكلي المفسر لدرجة الصحة النفسية فيما بلغ اسهام درجة سمة الذكاء الوجداني 12,2 بالمائة من ذلك التباين. ولتحديد المعادلات التنبؤية تم حساب معاملات الانحدار المعيارية ولا معيارية كما هي موضحة في الجدول الموالي:

جدول (5): معاملات الانحدار اللامعيارية و معاملات الانحدار المعيارية وقيم ت ودلالاته الإحصائية لمتغيري إدراك الضغط النفسي و سمة الذكاء الانفعالي .

الدلالة الإحصائية	قيمة ت	المعاملات المعيارية		المعاملات اللامعيارية		النموذج
		β	الخطأ المعياري	B		
0,000	51,090		1,607	82,096		1 ثابت الانحدار
0,000	-16,644	-0,558	3,376	-56,189		درجة الضغط النفسي
0,000	13,205		3,477	45,919		2 ثابت الانحدار
0,000	- 11,747	- 0,395	3,384	- 39,753		الضغط النفسي
0,000	11,462	0,385	0,018	0,205		سمة الذكاء الوجداني

1. المنبئات: درجة الضغط النفسي و سمة الذكاء الوجداني.

2. المتغير التابع: الدرجة العامة لصحة النفسية.

يتبين من الجدول (5) ، و من النموذج (1) أنّ لدرجة إدراك الضغط النفسي قدرة تنبؤية بدرجة الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة بيتا (β) (-0,558) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة أصغر من ($\alpha = 0,01$)، أي أنّ زيادة وحدة معيارية في درجة إدراك الضغط النفسي يقابله نقص وتغيّر ب (0,558) وحدة معيارية في مستوى الصحة النفسية، والعكس صحيح، فالزيادة في شدة إدراك الضغط النفسي يؤدي إلى النقص في

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنتج للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)
د. هناء شريف

درجات الصحة النفسية، كما أن الانخفاض في شدة إدراك الضغط النفسي يؤدي إلى زيادة في درجات الصحة النفسية. ويمكن كتابة معادلة الصحة النفسية من خلال النموذج (1) على الشكل التالي:

$$\text{الصحة النفسية} = 82,096 - 56,919 \times (\text{الضغط النفسي}).$$

و من الجدول (5) ومن النموذج (2) يتبين أيضا أنّ لدرجة الضغط النفسي قدرة تنبؤية بدرجة الصحة النفسية، حيث بلغت بيتا (β) (-0,395) وهي دالة إحصائيا عند مستوى دلالة أصغر من ($\alpha = 0,01$)، أي أنّ زيادة وحدة معيارية في درجة الضغط النفسي يقابله نقص وتغير ب 0,395 وحدة معيارية في مستوى الصحة النفسية، والعكس صحيح.

كما يظهر من خلال هذا النموذج أنّ لسمة الذكاء الوجداني قدرة تنبؤية بمستوى الصحة النفسية، حيث بلغت قيمة بيتا (β) (0,385) الدالة إحصائيا عند مستوى دلالة أصغر من ($\alpha = 0,01$)، أي أنّ زيادة وحدة معيارية في درجة سمة الذكاء الوجداني يقابله زيادة أو تغير ب 0,385 وحدة معيارية في مستوى الصحة النفسية، فالزيادة في درجة سمة الذكاء الوجداني يؤدي إلى الزيادة في درجة الصحة النفسية و العكس صحيح، و يمكن القول بأن الفرضية محققة وبالإمكان أيضا كتابة معادلة الصحة النفسية من خلال النموذج (2) على الشكل التالي:

$$\text{الصحة النفسية} = 45,919 - 39,753 \times (\text{الضغط النفسي}) + 0,205 \times (\text{سمة الذكاء الوجداني})$$

سادسا: مناقشة نتائج الدراسة:

حققت هذه الدراسة - و إلى حدّ بعيد - الأهداف التي بدأت من أجلها:
- فيما يتعلق بالفرض الأول الذي نص على " وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة احصائيا بين إدراك الضغط النفسي و الصحة النفسية لدى أفراد العينة " فقد أكدت

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومدى اللواقية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)
د. هناء شريف

نتائج الدراسة وجودَ ارتباط دال بين شدة إدراك الضغط النفسي والصحة النفسية الكلية ، فكلما ارتفعت شدة إدراك الضغط النفسي انخفضت الصحة النفسية العامة .
و يمكن تفسير النتائج من خلال ما ورد في الإطار النظري بحيث ورد عن (عبدالخالق،1993) أنّ أعلى نتائج مستويات الاضطرابات النفسية و العضوية توجد لدى الأفراد الذين يتعرضون لضغوط بيئية مرتفعة، وأنّ التعرض للأحداث الضاغطة لفترة طويلة ومستمرة لا تسبب القلق المزمن فحسب، بل إنها أيضا تغير من معدلات كل من الاضطرابات النفسية، وقد تؤدي إلى الوفاة ، وإلى الهرم قبل أوانه، ومن ثمّ ، فإن العلاقة بين الضغط النفسي و الصحة النفسية علاقة وطيدة ومعقدة ومتبادلة التأثير ؛ حيث يواجه الفرد في حياته العديد من المواقف الضاغطة التي تتضمن خبرات غير مرغوب فيها، وأحداثا قد تنطوي على الكثير من مصادر التوتر وعوامل الخطر والتهديد في كافة مجالات حياته، وهذا من شأنه أن يجعل أحداث الحياة المثيرة للضغط تلعب دورا في نشأة الأعراض النفسية المرضية (السيكوباتولوجية) عامة و الأعراض الاكتئابية خاصة، ولذا، فأحداث الحياة المثيرة للضغط هي بمثابة متغيرات نفسية اجتماعية تسهم في اختلال الصحة النفسية لدى الفرد (فايد حسين علي ،2005، ص: 19)

أما في ما يخصّ الفرض الثاني الناصي على " وجود علاقة سالبة بين سمة الذكاء الوجداني و الضغط النفسي لدى أفراد العينة " فقد أوضحت نتائج الدراسة تحقّقه بوجود ارتباطٍ سلبيّ دال إحصائيا عند مستوى الدلالة أصغر من $(\alpha=0,01)$ بين سمة الذكاء الوجداني وشدة إدراك الضغط النفسي ، وهذا يشير إلى أنه كلّما ارتفعت سمة الذكاء الوجداني انخفضت شدة إدراك الضغط النفسي، وصحيح، أي كلما انخفضت سمة الذكاء الوجداني ارتفعت شدة الضغط النفسي. وقد توافقت نتائجُ البحث الحالي مع الدراسة التي قام بها (Austin, & al,2005) والتي أسفرت نتائجها عن وجود علاقة سالبة بين

الذكاء الوجداني و كل من صعوبة التعرف على الانفعالات و التعبير عنها و تعاطي الكحوليات،

كما أظهر (Liau et al, 2003) أنّ الذكاء الوجداني مهمٌ للتطور النفسي – الاجتماعي، وعلى النقيض ، فقد يرتبطُ الذكاء الانفعالي بالعديد من المشكلات السلوكية عند الأطفال ، إذُ وجد أنّ المستويات المنخفضة من الذكاء الوجداني مرتبطة بمستويات متدنية من التعاطف، وعدم القدرة على التحكم بالمزاج ، ومستويات عالية من عجز القراءة، والاكتئاب، والعصبية، والأمراض الجسدية، والضغط. وكذلك مستويات منخفضة من الانجاز الأكاديمي، واستخدام أعلى للتدخين والكحول عن:(فيصل عيسى عبد القادر النواصرة،2008).

وقد أشارت دراسة(Brackett M.,et al, 2004, p1387) أنّ ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني يرتبط بالسلوكيات الاجتماعية الايجابية كالعناية بالمظهر الشخصي والعلاقات الايجابية.بينما يرتبط انخفاض مستوى الذكاء الانفعالي بالانحرافات السلوكية مثل التدخين، وإدمان العقاقير غير المشروعة، والعلاقات السلبية مع الأقران والأصدقاء،والسلوك المنحرف بالمدرسة، والغياب المتكرر، والهروب من المدرسة، والإيقاف عن المدرسة لمخالفة النظم والخروج على القواعد المدرسية، مما يعني أن هؤلاء الأفراد يعانون من إقامة علاقات اجتماعية حميمية مع الأقران ، وان الذكاء الوجداني يمكن أن يقيهم من الانخراط في علاقات سلوكيات ضارة كالانحراف الاجتماعي والإدمان عن (عبد المنعم عبد الله حسيب السيد،2007) ومنه فالأفراد الذين لا يستطيعون التحكم في حياتهم الانفعالية ، يدخلون في معارك نفسية داخلية تدمر قدرتهم على التركيز في مجالات عملهم ، وتمنعهم من التمتع بفكر واضح.

أما بالنسبة للفرض الثالث، والذي نصّ على " وجود علاقة موجبة بين سمة الذكاء الوجداني والصحة النفسية وأبعادها لدى أفراد العينة " إذ أسفرت الدراسة عن وجود ارتباط إيجابي دال إحصائياً عند مستوى الدلالة أصغر من ($\alpha=0,01$) بين سمة الذكاء الوجداني و بين الصحة النفسية وبذلك تتضح أهمية سمة الذكاء الانفعالي وتأثيره الفعال على الصحة النفسية، لاتّضح أنّه عامل فعّال وميسّر للفرد في جميع تعاملاته اليومية سواء مع نفسه أو مع الآخرين،

وفي السياق ذاته، يشير بار- أون (2000) (نقلا عن السمادوني، 2007) أنّ الذكاء الانفعالي يشمل مجموعة من السمات الشخصية والقدرات المرتبطة بالمعرفة الانفعالية والاجتماعية، تؤثر في قدراتنا الكلية على المعالجة الفعالة لمتطلبات البيئة و ضغوطها، أما (Furnham. A. & Petrides, 2003) فقد اعتبرا الذكاء الوجداني كسمة من سمات الشخصية تمثل الفاعلية الذاتية الانفعالية، حيث تعبر عن المعتقدات الذاتية، وعن القدرات، والميول المتعلقة بالانفعالات، وقدرة الفرد على تنظيمها بهدف تحقيق قدر من التوافق؛ كما يرى المنظرون أنّ مرتفعي مستوى الوجداني يتميزون بسمات الصحة النفسية والكفاءة الاجتماعية والفاعلية الشخصية (معمريّة بشير، 2007).

وهذا ما أثبتته هذه الفرضية في وجود ارتباط طردي بين الذكاء الوجداني والصحة النفسية، فكلما زاد مستوى سمة الذكاء الوجداني، تحسنت الصحة النفسية للشباب، ذلك أنّ القدرات التي تكمن في الذكاء الوجداني، والتي تمس جميع الميادين سواء الفرد مع نفسه أو مع الآخرين أو مع بيئته تساعده على تحقيق توافقه واتّزانه النفسي، كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع أبحاث (Mikolajezak, M. & al,2006) عن مقاومة الضغوط عبر العلاقة بين سمة الذكاء الانفعالي وبعض متغيرات الصحة النفسية، في الدراسة الفرعية الأولى كان الهدف هو التحقق من علاقة الارتباط بين سمة الذكاء الوجداني عبر

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنتى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الإيجابي)
د. هناء شريفى

بعض نتائجها والصحة النفسية والفسولوجية عند مجموعة من الطلبة الجامعيين وفي الدراسة الفرعية الثانية كان الهدف اختبار الارتباط بين سمة الذكاء الوجداني كمتغير وسيط بين الضغوط والصحة الفسيولوجية والجسمية ،وتوصلت النتائج إلى وجود ارتباط إيجابي ومرتفع الدلالة بين سمة الذكاء الوجداني ومؤشرات الصحة النفسية، وارتباطات مرتفعة وسالبة مع بعض الأعراض السيكوسوماتية والاكنتاب والفوبيا ، وأعراض اضطرابات الوسواس القهري ،كما كانت الارتباطات منخفضة سالبة بين سمة الذكاء الوجداني والميول العدوانية، وكانت الارتباطات مرتفعة الدلالة بين الذكاء الانفعالي ومؤشرات مستوى الصحة النفسية والسيكوسوماتية من خلال درجات مقياس الضغوط.

فالنتائج أظهرت بان الذكاء الوجداني له دور كبير وهام في تمتع الفرد بالصحة النفسية، حيث يدفع الفرد للتوافق مع نفسه وبيئته ويحصنه من الضغوط النفسية، كون الذكاء الوجداني يولد لديه القدرة على ضبط انفعالاته فيشعره بالطمأنينة والسعادة والابتهاج حيث تمتد هذه السعادة بالاستمتاع بعلاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

أما في ما يتعلق بالفرض الرابع الذي نصّ على " إمكانية التنبؤ بمستوى الصحة النفسية من خلال الضغط النفسي و الذكاء الوجداني "، ووفق ما أفضت إليه النتائج السابقة من دلائل ، يمكن القول بأنّ الفرض الرابع تحقّق كلياً ، حيث بينت النتائج أنّ لدرجات الضغط النفسي و درجات سمة الذكاء الوجداني قدرة تنبؤية بالصحة النفسية ،وما أكد ذلك معادلات الصحة النفسية المتوصل إليها من خلال نموذج الانحدار المتعدّد الهرمي ، ويمكن تفسير هذه النتائج من منظور الصحة النفسية والعوامل المساعدة على الحفاظ عليها، كما أنّ نتائج جاءت متوافقة مع (Nigel Hunt & Dee-Evans , 2004)المجرات على 233 مشاركا، وذلك لمعرفة : إمكانية تنبؤ الذكاء الوجداني باستجابة الأفراد للخبرات

الصادمة، والتي أظهرت وجود علاقات ارتباطية دالة بين ارتفاع مستوى الذكاء الوجداني وانخفاض مستوى الخبرات الصادمة، مما يعني أنّ الذين أظهروا ذكاءً وجدانياً عالياً سجلوا أعراض نفسية للضغوط منخفضة أو خبرات متدنية جداً. وبيّنت الدراسة أنّ بالإمكان استخدام الذكاء الوجداني كمؤشر ومنبئ للأفراد الذين قد يواجهون توتراً أو خبرات صادمة. وهذا موافق لنتائج (Donaldson & al.2004) التي أكّدت أنّ الذكاء الوجداني لا يتنبأ بالرفاهية والرضا الوظيفي، ولكنه ينبئ بالصحة النفسية والصحة الجسمية، كما أوضحت الدراسة أنّ فوائد الصحة النفسية لا تكمن فقط في التحكم في المشاعر والأفكار، لكن تنظيم تلك المشاعر والأفكار كما يوضحها الذكاء الوجداني هو المؤشر على الصحة النفسية (عن ماجدة خميس على إبراهيم، 2009، ص368).

كما تتفق نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (Furnham et al.2002) والتي أكّدت نتائجها أنّ سمة الذكاء الوجداني ينبئ بالاستراتيجيات المختلفة في التعامل مع الضغوط، ولعل قدرة الفرد على إدراك انفعالاته، وانفعالات الآخرين، وعلى تحفيز ذاته، وما يتضمنه من السعي لحشد كل طاقاته الانفعالية من أجل مواجهة المواقف الضاغطة، وقدرته على إدارة انفعالاته في المواقف الضاغطة، هذه القدرات الانفعالية يمكن أن تسهم في تنمية قدرة الفرد على التعامل النشط والفعال مع الضغوط، والوصول إلى حل حاسم للمشكلة أو للموقف الضاغط، كما يمكنه من التخطيط الجيد للمشكلة إذا لم يستطع الوصول إلى حلول أنية لها، أو التوجه للحصول على المساندة الاجتماعية، أو النصيحة والدعم العملي من الآخرين، وذلك لمواجهة المشكلات والضغوط التي قد يتعرض لها في حياته اليومية. كما أنّ القدرة على إدارة الانفعالات إنما يعكس نوعاً من الوضوح في رؤية الانفعالية، والقدرة على التفكير والتخطيط الجيد، ومعرفة جوانب الغموض في المواقف الضاغطة التي قد يتعرض الفرد لها.

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومنتى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريفى

أظهرت نتائج الكلية للدراسة أنّ لدرجة الضغط النفسي قدرة تنبؤية بالصحة النفسية أكبر من التي لدى درجة سمة الذكاء الوجداني مع وجود علاقة ارتباطية سالبة بين سمة الذكاء الوجداني والضغط النفسي، وأخرى بين الضغط النفسي والصحة النفسية، مع وجود أيضا علاقة ارتباطية موجبة بين سمة الذكاء الوجداني والصحة النفسية أي أن ما يحدد بدرجة كبيرة جودة الصحة النفسية لدى الطالب الجامعي الجزائري هي درجة ادراكه للضغط النفسي، وأما الذكاء الوجداني فهو نقطة قوة و عامل أساسي ولكنه غير كافي لمواجهة الضغط النفسي وللحفاظ على سلامة صحته النفسية؛ فلا يتوقف التوافق النفسي لدى الفرد على قدرته على فهم، صياغة، تسيير انفعالاته وإدارة انفعالات الآخرين، بل هناك عوامل أخرى تخل بهذا التوافق كدرجة الخسارة الناجمة عن قراراته أو التي يتعرض لها في حياته.

الخاتمة:

وتأسيساً على ما سبق، يمكن:

1. التركيز على مبادئ علم النفس الايجابي لتحديد دور تلك العوامل الوقائية وتفعيلها مع تطوير خصال وسمات الأفراد الشخصية الايجابية و تطوير مؤسسات التطبيع.
2. وضع برامج يهدف تنمية الذكاء الوجداني.
3. إدماج الأفراد في البرامج التي تضم العديد من النشاطات سواء الدينية أو الرياضية أو الترفيهية الفنية والثقافية ذلك لما لها من دور كبير في تطوير الذكاء الوجداني لديه ففي مثل هذه البرامج يتعلم فيها الفرد المهارات الاجتماعية، وكيفية التوافق مع الآخرين وأن يسيطر على انفعالاته في علاقاته وأن يتفاهم معهم وأن يتعاطف مع مشاكلهم ومشاكلهم، إذ نجد في مثل هذه البرامج نوع من التبادل العاطفي مما يدعم تنمية الذكاء الوجداني من كل جوانبه.

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية وبنى للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريف

من خلال هذه الدراسة يتضح للباحثة الحاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مفهوم الذكاء الوجداني.

المراجع:

- معمريّة بشير(2007): الذكاء الوجداني مفهوم جديد في علم النفس، بحوث ودراسات في علم النفس، الجزء الثالث، منشورات الحبر، الجزائر.
- الأنصاري، بدر محمد (1998): التفاؤل والتشاؤم: المفهوم والقياس والمتعلقات. الطبعة الأولى، جامعة الكويت مجلس النشر العلمي، الكويت.
- ايمن غريب قطب ناصر. (2011). الذكاء الوجداني كمنبئ بمهارات ادارة الضغوط لدى طلاب جامعة الازهر-دراسة تطبيقية بعد احداث ثورة 25 يناير بمصر. المؤتمر السنوي السادس عشر، مركز الارشاد النفسي، جامعة عين الشمس، مصر.
- جولمان، دانييل. (2000). الذكاء الانفعالي. ترجمة ليلى الجبالي، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والأدب، مكتبة جرير. الكتاب الأصلي منشور عام 1995
- حسن عبد الفتاح الفنجري(2006): السعادة بين علم النفس الايجابي والصحة النفسية، بنها، مؤسسة الاخلاص للطباعة والنشر.
- حسين علي فايد. (2005): المشكلات النفسية الاجتماعية: رؤية تفسيرية. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع، ط 1، القاهرة. مصر
- الزبيدي، كامل علوان والهزاع، سناء مجول(1997). بناء مقياس للصحة النفسية لطلبة الجامعة. مجلة العلوم التربوية والنفسية، العدد (22)
- السمادوني السيد إبراهيم (2007): الذكاء الوجداني أسسه، تطبيقاته تنميته، دار الفكر ناشرون وموزعون، الطبعة الأولى، عمان

الذكاء الوجداني كمؤشر للصحة النفسية ومرتبط للوقاية من الضغط النفسي (دراسة ميدانية في إطار علم النفس الايجابي)
د. هناء شريف

- عبد المنعم عبد الله حسيب السيد (2007) : النفسية والاحساس بالكفاءة الذاتية ، مجلة الارشاد، العدد21، ص157-201، القاهرة.
- العازي يوسف بن سطاتم (2010) : الذكاء الانفعالي و سمات الشخصية لدى المنتكسين و غير المنتكسين على المخدرات ، دكتوراه فلسفة في العلوم الأمنية ، الرياض ، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية الرياض .
- فيصل عيسى عبد القادر النواصرة(2008) : الذكاء الانفعالي والاجتماعي والخلقي لدى طلبة الموهوبين وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، دكتوراه في التربية الخاصة ، جامعة عمان العربية غير منشورة.
- ماجدة خميس على إبراهيم.(2009). دراسة نفسية مقارنة بين مرتفعي ومنخفضي الصحة النفسية في الذكاء الانفعالي من طلاب سوهاج ، مجلة دراسات نفسية ، المجلد 19، العدد2 ، ص359. 414 القاهرة
- Austin, E.J., Saklofske, D.H., and Egan, V. (2005): Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 38, 547–558.
- Bastian, V., Burns, N., and Nettelbeck, T.(2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. Personality and Individual Differences, 39, 1135-1144.
- Brackett, M., Mayer, J., and Warner, R. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. Personality and Individual Differences, 36, 1387-1402.
- Caplan, G.(1981). Mastery of stress: psychological aspects. American Journal of Psychiatry. Vol.138, pp.413-420
- Cooper Andrew & K. V. Petrides .(2010). Journal of Personality Assessment, 92(5), 449–457, 2010A Psychometric Analysis of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire—Short Form (TEIQue—SF) Using Item Response Theory

- Furnham A., Chamorro-Premuzic T., Mcdougall F. (2002). Personality, cognitive ability, and beliefs about intelligence as predictors of academic performance. *Learn. Individ. Differ.* 14, 47.10.1016/j.lindif.2003.08.002
- Furnham, A. & Petrides, K. V.(2003). Trait emotional intelligence and happiness. *Social Hurlock , E. B.1974 . Personality Development Tata, McGraw-Hill, Book Com., New Delhi, India . Behavior and Personality*, 31, 815-824.
- Garima Gupta & Sushil Kumar .(2010). Mental Health in Relation to Emotional Intelligence and Self –Efficacy among College Students. *Journal of the indian Academy of Applied Psychology*, Jan, 36, 1, 61-67.
- Goleman, D. 1995. *Emotional Intelligence*. New York: Batman Books
- Hurlock , E. B. (1974). *Personality Development Tata, McGraw-Hill, Book Com., New Delhi, India.*
- Levenstein S, Prantera C, Varvo V, Scribano ML, Berto E, Luzi C,Andreoli A.(1993). Development of the Perceived Stress Questionnaire: a new tool for psychosomatic research. *J Psychosom Res*; 37:19 –32.
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- Mavroveli S., Petrides K. Rieffe C. & Bakker.(2007).Trait emotional intelligence, Psychology well-being and peer rated social competence in adolescence. *British journal of Developmental Psychology*; 25.263-275.
- Mikolajczek,M.,Liminet,0., Menil,c. ,(2006)-Predicting resistance to stress; incremental validity of trait emotional intelligence over alexithymia &optimism, *psicothema*;18,Sup.79-88.
- Nigel Hunt. & Dee Evans ,(2004) . Predicting traumatic stress using emotional intelligence, *Behaviour Research and Therapy* 42 (2004) 791–798
- Sheldon .k.Frederickson .B.Rathunde.K. Csikszantmihalyi.m .and Haidt.J .2000. Positive psychology Manifesto . From.