

العنوان:	اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية
المصدر:	المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية
الناشر:	المؤسسة الدولية لآفاق المستقبل
المؤلف الرئيسي:	شعيب، علي محمود علي
المجلد/العدد:	مج3, ع2
محكمة:	نعم
التاريخ الميلادي:	2020
الشهر:	أبريل
الصفحات:	104 - 65
رقم MD:	1043563
نوع المحتوى:	بحوث ومقالات
اللغة:	Arabic
قواعد المعلومات:	EduSearch
مواضيع:	الذكاء الانفعالي، المؤسسات التربوية، الطلبة المعلمون
رابط:	<a href="http://search.mandumah.com/Record/1043563">http://search.mandumah.com/Record/1043563</a>

للإستشهاد بهذا البحث قم بنسخ البيانات التالية حسب إسلوب الإستشهاد المطلوب:

إسلوب APA

شعيب، علي محمود علي. (2020). اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية. المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية، مج3، ع2، 65 - 104. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1043563>

إسلوب MLA

شعيب، علي محمود علي. "اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية." المجلة الدولية للبحوث في العلوم التربوية مج3، ع2 (2020): 65 - 104. مسترجع من

<http://search.mandumah.com/Record/1043563>

**اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم  
الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية**

أ.د/ علي محمود شعيب

## اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي كمنبئات بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى

عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية

أ.د/ علي محمود شعيب

أستاذ الصحة النفسية كلية التربية جامعة المنوفية، مصر

Alishoeib2004@icloud.com

قدمت للنشر في 14/11/2019 قبلت للنشر في 1/1/2020

الملخص: هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية. وتكونت عينة الدراسة من 286 فرداً من الطلاب المعلمين بواقع (254 من الاناث، 28 من الذكور)؛ واستخدمت الدراسة الأدوات التالية: مقياس التعلم الانفعالي – الاجتماعي إعداد (Zhou and Ee Jessie, 2012) وتعريب الدراسة الحالية؛ مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية (Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) اعداد (Baer, 2011) وتعريب الدراسة الحالية مقياس المرونة النفسية (THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC) وتعريب الدراسة الحالية، مقياس الذكاء الانفعالي إعداد (شعيب، 2013). وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية دالة احصائياً عند مستوى 0.01 بين كل من التعلم الانفعالي – الاجتماعي، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي لدى الطلاب المعلمين من كلية التربية جامعة المنوفية؛ كما أسفرت عن ان المتغيرات: اليقظة العقلية، والذكاء الانفعالي، والمرونة النفسية تساهم في التنبؤ بالتعلم الانفعالي – الاجتماعي.

الكلمات الدلالية: التعلم الانفعالي الاجتماعي، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، الذكاء الانفعالي.

## **Mindfulness, psychological resilience and emotional intelligence as predictors of social emotional learning among a sample of student teachers**

Prof. Dr. Ali Mahmud Shoeib

Professor of Mental Psychology, College of Education, Menoufia University,  
Egypt

Alishoeib2004@icloud.com

Received in 14<sup>th</sup> November 2019

Accepted in 1st January 2020

**Abstract:** The present study aimed at identifying the ability of Mindfulness, psychological resilience and emotional intelligence in predicting social emotional learning among a sample of student teachers at the Faculty of Education, Menoufia University. The sample of the study consisted of 286 student teachers (254 females, 28 males). Instrumentally, the present study used: Emotional-Social Learning Scale by Zhou and Jessie Ee, 2012 (modified to Arabic by the present study), Facility Mindfulness Questionnaire (FFMQ) by Baer, 2011(modified to Arabic by the present study), THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC 2003) modified to Arabic by the present study), Emotional Intelligence Scale Prepared by (Shoeib, 2012). The study results showed a statistically significant correlation at 0.01 level between emotional-social learning, Mindfulness, psychological resilience, and emotional intelligence among student teachers of the Faculty of Education, Menoufia University. It also results that variables as emotional intelligence, Mindfulness and psychological resilience contribute to the prediction of emotional-social learning.

**Keywords:** Emotional-social learning, Mindfulness, psychological resilience-emotional intelligence.

## مقدمة

شهد القرن التاسع عشر نشاطا ملحوظا في استنباط مفاهيم جديدة للذكاء، فكان الذكاء الانفعالي (EI) Emotional Intelligence، والذكاء الروحي (SI) Spiritual Intelligence، والذكاء الشخصي (PI) Personal Intelligence؛ وكان لظهور علم النفس الإيجابي على يد Ted Martin Seligman عام 1998 أهمية كبيرة في التعرف على مكونات الذكاء وإعادة التفكير حولها، فكان ظهور التعلم الانفعالي - الاجتماعي Social - Emotional learning (SEL) الذي يعتبر العملية التي تتم من خلالها تقديم العون للصغار والكبار لتنمية مهاراتهم الأساسية لجودة الحياة من خلال تدريس كافة المهارات التي تمكننا من التحكم في أنفسنا، وعلاقاتنا، ونمط أعمالنا، بطريقة فاعلة ومكتملة قيما وأخلاقيا. وتتضمن هذه المهارات التعرف recognizing وإدارة managing انفعالاتنا، كيفية تطوير سبل اهتمامنا بالآخر، كيفية إقامة علاقات إيجابية، واتخاذ القرار المناسب، ضبط مواقف التحدي والمنافسة بصورة بناءة قيما وأخلاقيا.

وعرف (Mayer and Salovey, 1997,10) الذكاء الانفعالي الاجتماعي Emotional social intelligence أنه القدرة على الإدراك، والتقييم، والتعبير عن المشاعر؛ القدرة على الوصول و / أو توليد المشاعر التي تسهل التفكير؛ القدرة على فهم العاطفة والمعرفة العاطفية؛ القدرة على تنظيم العواطف للتعزيز العاطفي والنمو الفكري. ويعتبر الذكاء الانفعالي المصطلح الأكثر استخدامًا في الولايات المتحدة. وينسب إليهما أيضا (1990) انهما قد ركزا على الجوانب المعرفية والسلوكية، كما تناولا مفهوم الذكاء الاجتماعي (SI) Social Intelligence من خلال الاليات الحاكمة للتفاعل بين الفرد والآخرين، والوضع الاجتماعي، والعلاقات السياسية، والنشاطات الشخصية والقيادة. وتزامن أيضا عملهما مع أعمال (Gardner, et al (1995، الذي

جادل بأن مفهوم الذكاء عموماً أوسع بكثير عن المفترض من خلال تفسيره للذكاءات السبعة ثم الثانية ثم التسعة في صورتها الأخيرة. ويعتبر (1998) Goleman اول من اشاع استخدام مفهوم الذكاء الانفعالي بصورة مختلفة عما قامت به Mayer and Salovey وكتابه الذي أصدره في 1996 بعنوان Emotional Intelligence الذي يعتبر أحد الركائز الأساسية في فهم الذكاء الانفعالي. ويعتبر مصطلح الذكاء الانفعالي او الاجتماعي من الاثار التاريخية ولعل هذا يبدو واضحاً من كتابات (Sternberg, 2001) الذي انتقد وتحفظ في نظريته ثلاثية الابعاد (العالمي، والخبراتي، والبيئي) على مصطلح الذكاء مقروناً بالانفعال او العواطف حيث ان الذكاء كمصطلح يتضمن ويركز في جوهره على القياس أكثر من كونه أسلوباً للتدريس او التعلم (احمد، 2016). كما ان الذكاء في حد ذاته يمثل قدرة محددة السعة غير قابلة لتنميتها من خلال التدريس او التعلم. وقد لا تظهر قيمة حقيقية لمفهوم الذكاء الانفعالي والاجتماعي في تفسير بعض السلوكيات غير المرغوب فيها (التدخين مثلاً) التي نقوم بها رغم امتلاكنا أحياناً للقدرة على إدراك الانفعالات وفهمها وادارتها. وإذا كان الذكاء الانفعالي او الاجتماعي ذائعاً في صيته بالولايات المتحدة الأمريكية كمفهوم للذكاء الا انه يتناظر كلية بمفاهيم تختلف عنه في المعنى في ثقافة البريطانيين مثل: التنور literacy، والمنافسة competence.

وفي العام 1997، ظهر مفهوم المنافسة الاجتماعية والانفعالية emotional and Social competence، والذي قصد به القدرة على فهم، وإدارة الجوانب الانفعالية والاجتماعية والتعبير عنها في حياتنا اليومية بما يجعلنا قادرين على تحقيق النجاح في هذه النشاطات الحياتية مثل التعلم، انشاء العلاقات، حل المشكلات، والتكيف مع المواقف الضاغطة لمطالب النمو والتطور (Elias, et al., 1997, 2). كما عرفتها (Topping, 1998) بأنها عملية process نستخدم فيها قدرتنا على دمج التفكير والشعور والسلوك لتحقيق مهماتنا الاجتماعية وتقييم نتائج ما درسناه

بصورة عميقة، بالإضافة الى تلبية الاحتياجات الاجتماعية والانفعالية الشخصية المرتبطة، ونقل المهارات والاتجاهات الإيجابية ذات القيمة والمعنى خارج المدرسة. وقد أصاب المفهوم ما أصاب سابقته الذكاء الانفعالي الذي أصبح من ذكريات علم النفس حيث كونه مفهوما يناقش الصراع بين المؤسسات الربحية أكثر من كونه مفهوما تربويا.

وفي العام 2000، تناول Stewart-Brown مفهوم الوجود الانفعالي الاجتماعي الأفضل emotional and social wellbeing، وقصد بها حالة ذاتية شاملة تتضمن الإحساس بالطاقة، والثقة بالنفس، والاستمتاع، والسعادة والهدوء، والعطاء، جميعها في حالة مترابطة ومتوازنة (Stewart-Brown,2000). ويستخدم هذا المفهوم على نطاق واسع في التطبيقات والدراسات التربوية والنفسية والطبية رغم كونه مفهوما عاما ذا تطبيقات كثيرة يفتقد فيها للخصوصية.

وفي العام 2001 وضع Sharp مفهوما جديدا هو التنور الانفعالي Emotional Literacy بأنه القدرة على التعرف، والفهم، والتحكم، والتعبير عن المشاعر بصورة دقيقة وواضحة (Sharp,2001,1). ونشأ هذا المفهوم من محاولات (Stiner (2007) والحملة التي رافقته من كل المهتمين بعلم النفس في المملكة المتحدة البريطانية بعنوان التعلم الانفعالي - الاجتماعي في بريطانيا، حيث يعمل التعلم الانفعالي الاجتماعي على اكساب الفرد ثلاث مهارات ضرورية لحياته: التعبير عن مشاعره وما وراءها، زيادة قدراتها على المشاركة الوجدانية للأخرين، الاعتذار عن نتائج اخطاءنا الانفعالية، ويتم ذلك من خلال تربية الفرد في الاسرة والمدرسة والمجتمع من خلال أنشطة الذكاء النابع من القلب intelligence with (p.11) heart. ويصادف المفهوم كثيرا من النقد خاصة في كلمة التنور literacy التي قد تركز كثيرا على

الفرد وامكانياته دون الاهتمام بالمحيط الثقافي الذي يعيش فيه. بالإضافة الى ان الكلمة نفسها قد تستدعي استخدامات غير المطلوبة منها خاصة لدى غير المتخصصين في المجال التربوي.

وترى (Garcia,2015,2) أن التعلم الانفعالي – الاجتماعي social – emotional literacy (SEL) يمثل قدرة الفرد على التعامل مع مشاعره والتعرف على أسبابها بالإضافة الى قدرته على فهم العواطف والتعبير عنها بشكل مناسب. كما اشارت ان الافراد الذين لا يتمتعون بالتعلم الانفعالي – الاجتماعي قد لا يصبحون مواطنين اكفاء ويستلزم إعادة تأهيلهم مرة أخرى. كما ان المدارس التي تقصد تدريس طلابها التعلم الانفعالي – الاجتماعي كجزء خفي في المقررات الدراسية، فانهم يرتقون بمستوى أداء طلابهم تحصيليا وعدم هجرتهم للتعليم مستقبلا.

ويشير (Silas,2018) أن مفهوم التعلم الانفعالي الاجتماعي قد ظهر لتنامي الاهتمام بالجانب الاجتماعي والانفعالي في العقد الأخير، وانه حل بذلك مكان النمو المعرفي والبدني كمؤشرات للحكم على الشخصية. ويستطرد قائلا، ان هذا المتغير طبق في دراسات نفسية على حالات من ذوي الاضطرابات السلوكية بالإضافة الى ذوي صعوبات التعلم بجانب تطبيقه على الحالات العادية، حيث أوضحت النتائج انه يساعد على وصول الفرد لحالة الإحساس بالراحة النفسية وتحقيق الرضا عن الذات. ويقصد بالمفهوم تلك القدرة على الفهم والتعبير عن المشاعر. ويساهم المفهوم في تحسين تقدير الفرد لذاته، وأيضا في تحقيق النمو الاجتماعي للفرد. وقد يتأثر المفهوم بقدرة الفرد على التعبير عن مشاعره اما بسبب الإعاقة او بسبب عدم القدرة على التفكير في مشاعرنا خوفا من الفشل في القبول الاجتماعي. ويعتبر العلاج باللعب play therapy أحد الوسائل الهامة التي من خلالها يتم تنمية التعلم الانفعالي الاجتماعي حيث يتم فيه التعبير عن المشاعر بصورة عفوية خاصة مع حالات اضطرابات النطق والكلام او اضطرابات

التواصل مع الآخرين. ونصح التربويون بضرورة الاعتماد على الأنشطة الخفية المتضمنة في التعامل مع الطلاب التي تساعد على نمو هذا الاستبصار بالمشاعر والتعبير عنها بالإضافة للنمذجة السلوكية. وأصبح مفهوم التعلم الاجتماعي الانفعالي أحد ركائز التعليم في بعض الدول مثل إنجلترا للأطفال بين 4-10 سنوات من خلال المكونات الخمس الرئيسة له: إدراك الذات self-awareness، إدارة الانفعالات managing feelings، الدافعية motivation، المشاركة الوجدانية empathy، والمهارات الاجتماعية social skills.

وثمة فائدة جديدة لمفهوم التعلم الانفعالي - الاجتماعي حيث أوضح Scott & Barrett (2004) ان الأطفال الذين يعيشون في مؤسسات إصلاحية او اجتماعية مثل الاحداث ودور الرعاية الاجتماعية هم أطفال يمثلون قنابل متفجرة في وجه المجتمع ما لم يتم تدريبهم على مهارات التعلم الانفعالي - الاجتماعي باعتبار ان مفتاح النجاح يكمن في قدرة الفرد على فهم المشاعر والتعبير عنها بشكل مناسب، بالإضافة الى كون هذا المفهوم أداة وقائية بيد المجتمعات المتقدمة التي تستخدمه بشكل صحيح في علاج العديد من العلل الاجتماعية كالعنف المتبادل والاعتماد على المخدرات والاختلال الوظيفي في العلاقات الاجتماعية والصراعات الاجتماعية (p.9). وتعلق (Garcia,2015,13) بان تطبيق مفهوم التعلم الانفعالي - الاجتماعي قد يكون مساهم رئيس في تصحيح مسار نتائج الطلاب الضارة وسلوكياتهم غير المواتية في ان واحد.

وتشير (Pikul,2015,1) ان مسؤولية المعلم داخل الصف تتزايد في تعقيداتهما من حيث ما هو مطلوب منه نتيجة لما حدث من تغيير في المجتمعات خلال العقدين الأخيرين حيث أوضحت البحوث ان أفضل طلاب الدولة هم من يمتلكون المهارات التي يمكنهم تعلمها

بجانب المعايير الاكاديمية التي يحصلون عليها، فلم تعد تغذية العقل وحدها كافية لتحقيق النجاح.

ويوضح (Zins & Elias, 2006) ان التعلم القائم على اكساب المتعلم مهارات انفعالية اجتماعية سوف يقود بالتعلم الى إدارة وضبط انفعالاته، ابتكار حلول لمشكلاته، ونجاحه في إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الاخرين، وأطلق عليها برنامج التعلم الانفعالي الاجتماعي Social-Emotional Learning (SEL) program.

ولعل هذا يؤكد ما توصل اليه من سبقوهم (Stern, 2000,1) التي نادى بان من مهارات التعلم الاجتماعي الانفعالي صقل الذكاء الانفعالي للفرد لوضعه الحالي وللمستقبل، كما ان تضمين استراتيجيات التدريس مهارات SEL سوف يساعد الطلاب كثيرا في التركيز فيما يدرسه بالإضافة الى الاثار الجانبية الإيجابية في المنافسة على مراكز متقدمة في الاقتصاد العالمي والبنية الصحية للفرد وتقليل فرص الفشل قدر الإمكان في الابتعاد عن المخدرات (Elias,O'Brien & Weissberg,2006,1).

وتشير اسماعيل (2017:289) ان اليقظة العقلية Mindfulness على قدر عال من الأهمية في حياتنا سواء في احداثها اليومية او المستقبلية واعتبرتها عنصرا من عناصر الصحة النفسية بما اوضحته نتائج البحوث من علاقات إيجابية بين اليقظة العقلية والاستقرار النفسي، وتقدير الذات، والرضا عن الحياة.

وتري عبد الله (2013: 343) ان اليقظة الذهنية توسع من رؤية الفرد وادراكاته بما يزيد من فرص النجاح، ووفق ما أظهرته نتائج الدراسات ان الافراد اليقظين عقليا يظهرن انتباها أكثر ورغبة اقوى في انجاز المهام بالإضافة لتحسن الذاكرة لديهم ويصبحون أكثر ابداعا وقل اضرارا لصحتهم.

وتشير السقا (2016:272) ان حالة الفرد الشعورية للجوانب المعرفية والأفكار التي بداخله والتي تساعده على التفكير التوافقي، كما تقتضي وجود عوامل معرفية ووجدانية وحالة من الانتباه الذهني الذي يحتاج الى تطوير الفرد لحالته الذهنية من خلال التدريب والمرونة في القدرة على التفكير والتأمل في ردود الأفعال المعتادة والقدرة على استبدال غير المناسب بأفكار أكثر ملائمة وأكثر توافقا للفرد وبيئته، وهذا ما يطلق عليه اليقظة الذهنية *mindfulness*. ويتمتع الافراد من ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة بتوافق نفسي اجتماعي عالي بالإضافة لمستوى من الوعي يجعلهم يتعاملون مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر إيجابية عليه وعلى المحيطين به، كما يتسمون أيضا بزيادة الفاعلية الذاتية. ويعرفها (Kabat-Zinn 1991) بانها هي التي تلقي الضوء بصورة نوعية على الغرضية في اللحظة الانية والتي لا يمكن الحكم عليها *nonjudgmentally*.

ويرى (Naik, Harris, and Forthun 2013) أن الأصل في الكلمة هي كلمة Sanskrit word “Smṛti” والتي تعني دائما بالذاكرة. لذا فان الاحرى بالباحثين التعامل مع مفهوم اليقظة العقلية كأسلوب حياة بدلا من التعامل معه كنشاط مستقل في حد ذاته. وهذا ما ذهب اليه (Black,2011) ان اليقظة العقلية تعني ان نتذكر الاهتمام المطلوب لخبراتنا الانية.

وتتفق الدراسات في العقد الأخير ان اليقظة العقلية تتكون من ثلاث ابعاد: الغرض *purpose*، الحضور *presence*، والقبول *acceptance*. وقصد الباحثون بالغرضية ان اليقظة العقلية تتطلب توجيهها غرضيا موجهها للانتباه وعدم ترك الذهن مشتتا، بينما يقصد بالحضور، ان الذهن يكون منشغلا تماما باللحظة الراهنة رغم ما يأتي اليه من أفكار ماضية او تصورات مستقبلية، وقصدوا بالقبول ان اليقظة الذهنية لا تصدر احكاما من أي نوع على نواتج اللحظة

الراهنة بكل ما تحتويه من مشاعر واحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب النواتج حتى ينتهي الحدث (Naik, Harris, Forthun, 2013).

وتعد كلمة المرونة resilience مشتقة من الأصل اللاتيني resiliens والتي تعني القفز مرة اخرى jump back، او الارتداد bounce back، او التراجع fall back، وهي مشتقة من علم الكائنات الحية التي إذا صادفت موقفا مهددا لها فإنها قد تتراجع ويتغير لونها حتى تستعيد حالتها الأولى من الاتزان فور الانتهاء من المؤثرات الخارجية. ويمكن التمييز بين المرونة الفردية - الجمعية team-individual resilience حيث تعنى المرونة الفردية قدرة الفرد على الاستجابة للمخاطر، بينما المرونة الجمعية فهي التي تنشأ لدى مؤسسة او منظمة حيث تتكون لدى أعضاؤها بمرور الوقت بهدف إنجاح رسالتها وتحقيق أهدافها. (Gonzalez, et al, 2018,1)

وتعرف جمعية علم النفس الامريكية للأمراض النفسية (APA,2008) المرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد ومواجهة الازمات بإيجابية سواء كانت متعلقة بأزمات الحياة الاقتصادية او المتعلقة بفشل العلاقات مع الاخرين او حتى المرتبطة بالأزمات الصحية. ويرى (Hart & Sasso,2011) ان المرونة النفسية تعتبر المجالات الرئيسة للبحوث في ادبيات علم النفس المعاصر خاصة ميدان علم النفس الإيجابي التطبيقي.

وترى (Conner and Davidson,2003) ان المرونة تمثل جملة الصفات الشخصية التي تمكن الفرد من مواجهة الازمات والشدائد. كما توضح ان البحوث على مدار العقدين الأخيرين للعام 2003، أوضحت ان المرونة متغير معقد متعدد الابعاد التي قد تتأثر بطبيعة الموقف، الحالة الزمانية، العمر، الجنس، الخلفية الثقافية مثلما تأثر الفرد بتنوع المواقف التي يمر بها في حياته.

وتذكر بوسعيد (2014: 12) ان المرونة هي الحد الفاصل بين الثبات المطلق الذي يصل لدرجة الجمود والحرية المطلقة التي تخرج بالشيء عن حدوده وضوابطه، فالمرونة لا تسلب

التماسك ولا هي ثبات يمنع الحركة. كما يلاحظ انها التوسط والقابلية للتغيير والاخذ بأيسر الحلول. كما تذكر أيضا تعريفا للمرونة النفسية بأنها عملية التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات كالعلاقات الاسرية والعلاقات مع الاخرين والمشكلات الصحية الخطيرة وضغوط العمل (ص13).

ويرى (Michel,2010,9) ان المرونة resilience هي القدرة على الاستمرار في التركيز على اللحظة الراهنة دون الاستعراض لأفكار سلبية او تشتيت او انسحاب.

ويرتبط بمفهوم المرونة بعدد من المفاهيم الأخرى في علم النفس مثل: قوة الانا ego strength، مرونة الانا، المناعة النفسية، التفكير الإيجابي، الهدوء الانفعالي، الاتزان الانفعالي، التوافق الإيجابي، والقدرة على التكيف (بوسعيد، 2014، 13-15). كما ان لأصحاب المرونة النفسية مجموعة من السمات يمكن اجمالها في: الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة، القدرة على تحمل الإحباط، التفاؤل، تنوع استخدام الأساليب المعرفية، القدرة على ضبط النفس، العمل بفاعلية وفق منظومة من القيم المحددة للشخصية.

ويذكر ان المرونة تتأثر بدرجة اتصال الفرد باللحظة الراهنة من خلال الاستبصار، تقبل الذات، القدرة على ترويض الانفعالات القوية، إدارة الذات، منظومة القيم التي تحكم الشخصية، والالتزام في العمل (Ciarrochi, Bilich, & Godsell, 2010).

ويقول الضامن وسمور (2017: 172) ان المرونة النفسية تعد الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية حيث تمثل له القوة الدافعة لمواجهة الاحداث اليومية الضاغطة بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار والاتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية.

وتوضح دراسة (Christine,&Kathleen, 2012) ان الانفعالات والأفكار الإيجابية لدى الأطفال من ذوي المرونة المرتفعة تجعلهم يتبنون مصادر نفسية أساسية للتكيف بنجاح مع الازمات والضغوط مما يجعلنا ننظر للانفعالات والأفكار الإيجابية انها مصدر وقائي جيد لتقليل آثار سلبية شديدة ناجمة عن الضغوط النفسية.

ويعتقد (Cohen,2018) ان كل منا يستطيع تعلم المرونة النفسية تماما كما يتعلم اية مهارة في حياته. وذهب في اعتقاده بأن تعلم المرونة النفسية يمكنه ان يتم في أي عمر، ولا يحتاج لإعدادات محددة سواء كانت تعليمية او اجتماعية او ثقافية، كما انه لا يرتبط بنوع العلاقات التي تحدد سلوكياتنا مع الاخرين، وكل ما نحتاجه فقط هو الإرادة نحو تحقيقها ثم السير قدما في سبيل تعلمها بما هو متاح من وسائل واستراتيجيات سواء ذاتيا او من خلال الخبراء المتخصصين. ويذكر بعضا من العوامل التي قد تزيد من فاعلية المرونة لدى الفرد لخصها في: امتلاك صورة إيجابية عن الذات، وضع خطط لبناء المرونة والعمل على تنفيذها، التعامل بنضج وواقعية مع المشاعر، امتلاك مهارات جيدة للتواصل مع الاخرين، وأخيرا امتلاك درجات عالية من مهارات حل المشكلات.

ويعد مصطلح المرونة النفسية من المصطلحات الهامة في مجال علم النفس والصحة النفسية لارتباطه الوثيق بالتوافق النفسي والقدرة على الحفاظ على مستوى مستقر من الثبات عند التعرض للازمات والضغوط النفسية، وكان ذلك ناتجا لما اقره علم النفس الإيجابي من ضرورة التركيز على جوانب القوة في الشخصية بدلا من جوانب الضعف فيها عند التعرض للازمات والشدائد (أبو زيد، 2017، 230).

وذكر (Keye & Pidgeon, 2013) أن المرونة النفسية هي في الواقع قدرة الفرد على التعامل بنجاح مع المواقف الضاغطة بهدف الوصول لحالة من التوافق النفسي حاليا ومستقبلا.

وعلي التوازي مع أبحاث Maslach عام 1982، فقد ظهر مفهوم العاطفة كذكاء محدد ومستقل في اعمال John Mayer و Peter Salovey عامي 1990، 1993 حيث قدما مفهوما وتصورا جديدا للذكاء اطلقا عليه الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence ليشيرا به لقدرة الفرد علي تنظيم وتوظيف انفعالاته لخدمة التفكير وحل المشكلات لتحقيق نوعا جديدا من النمو هو النمو الانفعالي المعرفي (Mayer , Caruso & Salovey , 1997:267)، وقد دعما فكرتهما هذه بأن الذكاء الانفعالي يعزز المنطق الذي يفترض أن القدرات المعرفية تعمل من خلال عمليات انفعاليه ووجدانيه وأن المعلومات الانفعالية مكون اساسي في القدرة علي حل المشكلات.

وعلي الرغم من ابحاث Thorndike عام 1921، Guilford عام 1956، Gardner عام 1983 في مجال الذكاء الاجتماعي التي مست أهمية الانفعالات في وظائف العقل، الا أن الذكاء الانفعالي لم يظهر في الادب السيكلوجي الا علي يد كل من Mayer & Salovey عام 1990، وبعدها انتشر صيته في كتاب Daniel Goleman عام 1995 الذي حقق افضل المبيعات بعنوان "الذكاء الانفعالي"، وفي عام 1997 ظهر بار- اون Bar-On، اول من ادخل مفهوم نسبة الذكاء الانفعالي Emotional Quotient (EQ) (Nancy , 2009,1)، حيث انتشر كمتغير في الدراسات التربوية ليرتبط بمتغيرات مثل تعزيز الأداء الوظيفي للفرد، النجاح في المدرسة، تقدير الذات، تعزيز المهارات الاجتماعية، وحل معظم مشكلات الحياة. وعلى مدي العقدين الأخيرين، برز مفهوم الذكاء الانفعالي في الدراسات السيكلوجية الفارقة Differential Psychology التي تناولت الجوانب الاجتماعية، والانفعالية، والأدائية للذكاء (Carter , 2009 ,2).

تقول (Nancy , 2009,5) نقلا عن Goleman عام 1995 أن الذكاء الانفعالي يمكنه أن يساهم بدرجة كبيرة في نواتج حياته علي قدر عال من الأهمية بالنسبة للفرد تتمثل في تحسين التعلم، خفض العدوانية، تحسين القدرة على اتخاذ القرار، بعض المتغيرات المرتبطة بالنجاح في الحياة، حتى أنه ذهب لأعمق من ذلك أن الذكاء الانفعالي يعادل في أهميته ثلاثة اضعاف المهارات التكنولوجية المتقدمة وأكثر اهمية من الذكاء بنسبته المعروفة (IQ) للنجاح الوظيفي في اي مستوي.

وبدأ التأصيل لهذا المفهوم من خلال كتابات Thorndike عام 1937 الذي اعتبر أن الذكاء لابد أن يتضمن العمليات الانفعالية مقرونا ومدعوما بالقدرات الذاتية لدي الفرد ليؤدي وظيفته في المواقف ذات التعامل مع الآخرين، وفي عام 1950 اقترح David Wechsler ضرورة أن يتضمن الذكاء بعدا لسمات الشخصية (Robitaila, 2008,2). وقد اقترح (Gardner , 2004 ,71) نموذجا بديلا للذكاء في نظريته للذكاءات المتعددة Multiple Intelligence Theory حيث عرف فيه الذكاء بأنه مجموعة القدرات التي تسمح للفرد بحل مشكلاته، وبذلك نجد انه قد غير قواعد لعبة الذكاء من كونه معتمدا فقط على القدرات العقلية ليشمل ابعادا اخري يمكن بناؤها في سبعة انواع من الذكاءات هي: الذكاء اللغوي، الذكاء المنطقي الرياضي، الذكاء الموسيقي، الذكاء الجسمي الرياضي، الذكاء المكاني، الذكاء البين شخصي (الاجتماعي)، والذكاء الشخصي.

وتشير (Robitaila,2008,2) أن العقود الأخيرة كانت شاهدة علي عودة التحدي لمفهوم الذكاء واعتباره سمه وحدويه unitary trait تشير للقدرات العقلية والانفعالية حيث أن الذكاء هو محصله النمو الإنساني عن كونه قدره عقليه مستقلة تم الوصول اليها اساسا بعامل الوراثة.

وقد تساءل الباحثون حول ما يقيسه الذكاء الانفعالي هل هو بمثابة قدره قابلة للتحديد الكمي بمقاييس الأداء مثله في ذلك اختبارات الذكاء المألوفة، ام هو تفاعل بين قدرات بعضها معرفيه واخري غير معرفيه كسمات الشخصية، والأنشطة الاجتماعية، والدافعية والتي يمكن قياسها باستجابة الفرد عليها من خلال التقرير الذاتي باستخدام اسلوب الورقة والقلم؟ (Matthews, et al., 2002) ؛ وقد اوضح (Bar-On, 1997) أن اساليب التوافق وما يرتبط بها من اساليب إدارة الأزمات هي في الحقيقة مكونات رئيسه للذكاء الانفعالي.

وتشير (Kiani, 2003) أن الانفعالات تلعب دورا حيويا في إدارة الأزمات، بما ارتبطت به مع مكونات ايجابية لإدارة الازمات مثل القدرة على التفاوض واستراتيجيتها المؤثرة، حتى أن (Watkin, 2000; Mayer et al, 2001) اعتبروا الذكاء الانفعالي أحد المفاتيح الهامة المحددة للأداء في مجال العمل لما يتضمنه من الجمع بين الذكاء العادي وسمات الشخصية. فالأداء الوظيفي يتطلب نجاح علي مستوي العلاقات البين شخصيه، والقدرة على التوائم، والقدرة في العمل كفريق، حتى أن الكثير يعتبرون الذكاء الانفعالي حجر الأساس الذي تبني عليه سلوكيات التفاعل بين الشخصي (Goleman, 1998). ويذكر أيضا ان Goleman قال انه عندما عمل على مفهوم الذكاء الانفعالي عام 1998، قصد به كيف يصل الفرد بإمكاناته لدرجة التمكن من إدراك ذاته، إدارة انفعالاته، الادراك الاجتماعي وأخيرا، إدارة العلاقات الاجتماعية لتحقيق النجاح المهني بحياته.

ويقترح (Fisher ,Kret ,& Broekens, 2018,1) ان أكثر مكونات الذكاء الانفعالي أهمية هو مدى ما يمكن أن يدركه الفرد من مشاعر على وجوه الاخرين، فقراءة المعلومات لما يدور بذهن الاخر من أفكار وما يشعر به من أحاسيس ونوايا على قدر من الأهمية في التفاعلات الاجتماعية بين الافراد، وبينت نتائج البحوث ان النساء اعلى من الذكور في هذه المهارات.

وقد يتأثر الذكاء الانفعالي بعامل الجنس، فالذكور لهم أنماط من الذكاء الانفعالي مختلفة عنها لدى الإناث، ويؤكد ذلك انخفاضهم الملحوظ عن الرجال في المكونات الشخصية الخارجية (ادارة انفعالات الفرد ذاته)، والمكونات الشخصية الداخلية (التحكم في التعبير) (Reiff, Hatzes , Bramel & Gibbon,2001)

ويوضح الذكاء الانفعالي أن ثمة ارتباطا عكسيا قويا بينه وبين ما يعانيه الفرد من صحة نفسية وبدنية سيئة، فالأفراد ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع لديهم صحة نفسية وبدنية جيدة (Nancy , 2009,6)، وهي بذلك تتفق مع (Sue-Chan & Latham, 2004) أن البحث في مجال العلاقة بين الذكاء الوجداني والأداء الوظيفي اوضح أن التأثير بينهما ايجابي بدلاله إحصائية، فهو يمكنه التنبؤ بأداء الطلاب في مرحلة البكالوريوس، كما يمكنه التنبؤ بالأداء داخل غرفة الفصل للمعلمين ومشرفيهم.

ومما سبق يتضح ان متغيرات الدراسة الحالية: التعلم الانفعالي – الاجتماعي، اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي تتداخل في معانيها كقدرة لدى الفرد في التعامل مع المواقف الضاغطة والأزمات والشدائد وإنتاج أفكار جديدة للتكيف معها الان ومستقبلا. لذا، يمكن اعتبار التعلم الانفعالي – الاجتماعي المحرك الرئيس في اليقظة العقلية لدى الفرد والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي لديه وما يحاول ان يصل اليه في المواقف المختلفة؛ كما ان هذه المتغيرات تؤثر كل منها على الاخر في تكوين التعلم الانفعالي – الاجتماعي لدى الفرد.

## مشكلة الدراسة

في الآونة الاخيرة نجد أن المجتمعات المختلفة تشهد موجات عارمة من العنف وعدم التحكم في الانفعالات وعلى الطلاب المعلمين في هذه المجتمعات أعباء ومسئوليات متزايدة في تعقيدات كونهم أفراد يعيشون في هذه المجتمعات وكونهم معلمي المستقبل يتعاملون فيما بعد مع مئات الطلاب التي تعيش وتتأثر بما يحدث في المجتمع من حولهم من انفعالات وسلوكيات غير سوية ؛ ولذا فالتعلم القائم على اكساب المتعلم مهارات انفعالية اجتماعية سوف يقود بالمتعلم الى إدارة وضبط انفعالاته، ابتكار حلول لمشكلاته، ونجاحه في إقامة علاقات شخصية ناجحة مع الاخرين؛ ونحن في امس الحاجة لذلك ليس فقط للطلاب في مختلف المراحل التعليمية ولكن في بداية الامر لمعلميهم وقادوتهم لتصحيح مسار نتائج الطلاب الضارة وسلوكياتهم غير المواثية في ان واحد ومن ثم تنطلق مشكلة الدراسة الحالية من محاولتها التعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية من خلال التساؤلات التالية:

1. ما العلاقة بين التعلم الانفعالي الاجتماعي وكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية؟
2. هل يمكن التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي من المتغيرات: اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية؟

### اهداف الدراسة:

1. الكشف عن العلاقة بين التعلم الانفعالي الاجتماعي وكل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية.

2. التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي من المتغيرات: اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية.

### أهمية الدراسة:

- الأهمية النظرية: تأتي الأهمية النظرية للدراسة الحالية من أهمية الهدف منها ومتغيراتها وهو التعرف على قدرة كل من اليقظة العقلية والمرونة النفسية والذكاء الانفعالي في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى عينة من الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية. وتأتي أهمية هذه الدراسة من كونها لم تختبر من قبل في حدود علم الدراسة الحالية في ضوء ما أتيح لها الاطلاع عليه.
- الأهمية التطبيقية: في ضوء اختبار نموذج العلاقات بين كل من التعلم الانفعالي - الاجتماعي واليقظة العقلية، والمرونة النفسية، والذكاء الانفعالي لدى الطلاب المعلمين، سوف يتضح أهمية كل منها في التأثير بالأخر مما سيكون له جوانب تطبيقية مستقبلا في البحوث المرتبطة بهذه المتغيرات.

### تحديد المصطلحات:

- التعلم الانفعالي - الاجتماعي Social – Emotional Learning: ويقصد به حالة ذاتية شاملة تتضمن الإحساس بالطاقة، والثقة بالنفس، والاستمتاع، والسعادة والهدوء، والعطاء، جميعها في حالة مترابطة ومتوازنة (Zhou and Ee Jessie, 2012). ويعرف اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال تطبيق مقياس التعلم الانفعالي - الاجتماعي اعداد (Pikul, 2015) تعريب الدراسة الحالية.
- اليقظة العقلية Mindfulness:

تتكون اليقظة العقلية من ثلاث ابعاد: الغرض purpose، الحضور presence، والقبول acceptance. وقصد الباحثون بالغرضية ان اليقظة العقلية تتطلب توجيهها غرضيا موجهها للانتباه وعدم ترك الذهن مشتتا، بينما يقصد بالحضور، ان الذهن يكون منشغلا تماما باللحظة الراهنة رغم ما يأتي اليه من أفكار ماضية او تصورات مستقبلية، وقصدوا بالقبول ان اليقظة الذهنية لا تصدر احكاما من أي نوع على نواتج اللحظة الراهنة بكل ما تحويه من مشاعر واحاسيس وانفعالات ولكنها تراقب النواتج حتى ينتهي الحدث ( Naik, Harris,& Forthun, 2013). وتعرف اجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من خلال تطبيق مقياس اليقظة العقلية اعداد (Baer,2011) وتعريب الدراسة الحالية.

#### - المرونة النفسية Resiliency:

وتعرف بأنها عملية التوافق الجيد ومواجهة الازمات بإيجابية سواء كانت متعلقة بأزمات الحياة الاقتصادية او المتعلقة بفشل العلاقات مع الاخرين او حتى المرتبطة بالازمات الصحية. وتعرف اجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من تطبيق مقياس المرونة النفسية اعداد (THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD- RISC,2003) تعريب الدراسة الحالية.

#### - الذكاء الانفعالي Emotional Intelligence:

ويقصد به القدرة على الإدراك، والتقييم، والتعبير عن المشاعر؛ القدرة على الوصول و / أو توليد المشاعر التي تسهل التفكير؛ القدرة على فهم العاطفة والمعرفة العاطفية، القدرة على تنظيم العواطف للتعزيز العاطفي والنمو الفكري. ويعرف اجرائيا من خلال الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من تطبيق مقياس الذكاء الانفعالي اعداد (شعيب، 2013).

## فروض الدراسة

- الفرض الأول: توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين التعلم الانفعالي - الاجتماعي وكل من الذكاء الانفعالي، المرونة النفسية، اليقظة العقلية لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية.
- الفرض الثاني: تساهم المتغيرات المستقلة الذكاء الانفعالي، المرونة النفسية، اليقظة العقلية في التنبؤ بالتعلم الانفعالي الاجتماعي لدى الطلاب المعلمين بكلية التربية جامعة المنوفية.

## عينة الدراسة:

اعتمدت الدراسة الحالية على عينة من طلاب الدبلوم العام الملتحقين ببرنامج الدراسات العليا للعام الجامعي 2018/2019 بلغ قوامها 286 فرد بمتوسط عمر زمني 25.3 عام وانحراف معياري 5.012. واشتملت العينة على 254 من الاناث، 28 من الذكور. أدوات الدراسة:

1. مقياس التعلم الانفعالي - الاجتماعي إعداد (Zhou and Ee Jessie, 2012) وتعريب الدراسة الحالية:

بعد استقراء الدراسات التي اعتمدت على متغير التعلم الانفعالي الاجتماعي، لاحظت الدراسة الحالية ان (Pikul, 2015) قد اعتمد في قياسه لهذا المتغير على نسخة متاحة على الانترنت في حين ان (Zhou and Jessie Ee, 2012) قد اعد نفس الابعاد والعبارات لنفس الأداة لقياس المنافسة الانفعالية الاجتماعية Social emotional competence questionnaire، وحدد الأخير معايير الثبات والصدق للأداة من خلال التحليل العاملي التوكيدي متوصلا للأبعاد الخمسة المكونة للتعلم الاجتماعي الانفعالي: ادراك الذات، إدارة الذات، الادراك الاجتماعي،

مهارات العلاقات الاجتماعية، مهارة اتخاذ القرار المسئول. واتفق الباحثان أيضا في تعريفها للمتغير انه العملية التي من خلالها يكتسب الأطفال والراشدين المعارف والمهارات التي تمكنهم من التصرف بفاعلية عالية خلال المواقف التي تتعرض فيها للازمات والشدائد. ويتكون المقياس في صورته الاصلية من 51 عبارة تم اختصارها الى 25 بعد التحليل العملي التوكيدي بواقع 5 عبارات لكل بعد من ابعاد المقياس. ويجب على عبارات المقياس بتدرج خماسي يبدأ بـ (أوافق بشدة) وتنتهي بـ (لا أوافق بشدة) مما يتيح درجات متوقعة على المقياس تتراوح بين 25 - 125. ويقول (Zhou and Jessie Ee,2012,30) بالرغم من الاهتمام المتزايد بالمتغير الا ان الاهتمام ببناء وتطوير أدوات لقياسه لم يكن بنفس الوتيرة خلال العقدين الأخيرين، الا ان الباحثين قاما بتجميع 135 مقياسا من أصل 187 استبعدا فيها المقاييس المطولة التي لا تسمح للطلاب باستكمالها بالإضافة لاستبعاد المقاييس التي كانت تركز على بعد واحد فقط من ابعاد المتغير. ثم تم استبعاد 40 مقياس من أصل 52 بسبب عدم الاعتماد عليها في الدراسات السابقة. وتباينت المقاييس الاثني عشر المتبقية في خصائصها السيكومترية. وقام الباحثان بتحديد صدق الأداة من خلال التحليل العملي التوكيدي (p.32)، كما ان جميع الابعاد الخمسة أوضحت نتائج مقبولة في التناسق الداخلي والفا كرونباك التي تراوحت قيمه من 0.62-0.72 وسوف تعتمد الدراسة الحالية على النسخة الأولى لمقياس التعلم الاجتماعي الانفعالي (52 عبارة) في الابعاد الخمسة المكونة له كدرجة كلية للتحقق من اهداف الدراسة. وقامت الدراسة الحالية من التحقق من صدق الأداة من خلال الاتساق الداخلي؛ ووجدت أن الابعاد كلها مرتبطة بالدرجة الكلية وجميعها دالة احصائيا عند مستوى 0.01 كالاتي: 0.697،، 0.707، 0.736، 0.685، وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام الفا كرونباك والتجزئة النصفية وبلغت قيمتها على التوالي: 0.811؛0.727.

## 2. مقياس الأوجه الخمسة لليقظة العقلية Five Facet Mindfulness Questionnaire

(FFMQ) اعداد (Baer,2011) وتعريب الدراسة الحالية:

شرحت Ruth Baer عام 2011 أسلوب بناء اداتها التي استخدمت في الكثير من الدراسات المتعلقة باليقظة العقلية. حيث قامت الباحثة ببناء مقياسها من خلال استعراضها لمقاييس اليقظة العقلية الموجودة بالميدان وعددها خمسة استبيانات شهيرة وهي: (The Freiburg Mindfulness Inventory,2001) الذي يتكون من 30 مفردة، مقياس (The Mindful Attention Awareness Scale,2003) الذي يتكون من 15 مفردة، مقياس (The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills,2004) الذي يتكون من 39 مفردة، مقياس (The Cognitive and Affective Mindfulness Scale–Revised,2007) الذي يتكون من 12 مفردة، ومقياس (The Southampton Mindfulness Questionnaire,2008) الذي يتكون من 16 مفردة. واطهرت الباحثة نقدها للمقاييس الخمسة ونهجت أسلوباً آخر في بناء مقياسها لليقظة العقلية، حيث قامت بتجميع العبارات في هذه المقاييس وبلغ عددها 112 مفردة وقامت بتحليلها عاملياً من خلال دراستها على عينات مختلفة من المستجيبين ووصلت لبناء مقياسها الذي يتكون من خمسة عوامل هي: عدم الاستجابة للخبرات الداخلية (عدم التفاعل nonreact)، الملاحظة/ الحضور/ الاحاسيس/ المفاهيم/ المشاعر (الملاحظة observe)، التعامل مع الوعي / التركيز (السلوك المدرك act aware)، (الوصف describe)، و(عدم الحكم بناء عن الخبرة non judge). وتذكر (Bergomi et al , 2012) أن قياس اليقظة العقلية كان في حاجة ماسة لأسلوب مناسب وتم ذلك من اختبار FFMQ. وتستطرد أيضاً، هذا المقياس يتصف بالشمولية والتكاملية لمفهوم اليقظة العقلية من خلال ما أفرزه التحليل العملي لمكوناته الخمسة مما يجعل بناؤه وتصميمه تجريبياً قبل أن يكون نظرياً. واتصف المقياس بقيمة مرتفعة من الثبات والصدق، حيث أوضحت نتائج الارتباطات الداخلية قيماً ذات دلالة

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

إحصائية (Goldberg et al, 2015). ويتكون المقياس من 39 عبارة يجاب عنها بخمسة بدائل تبدأ من نادرا الى دائما (1-5) منها 19 عبارة معكوسة (5-1)، وبذلك تكون درجات المقياس متراوحة بين 38 - 190. وتدل الدرجة المرتفعة على وجود اليقظة العقلية. ويتم حساب قيمة الدرجة للفرد لكل بعد ومقارنتها بمتوسط الأداء في هذا البعد حتى يتسنى معرفة ان كان متوسطا في ادائه على اليقظة العقلية اعلى او اقل. كما يمكن التعامل مع المقياس أيضا في صورة درجة كلية لمجموع درجات المفحوص على ابعاد المقياس. ويبين الجدول التالي بيان بالأبعاد وعباراتها.

العبارات التي تقيس البعد	البعد
1 + 6 + 11 + 15 + 20 + 26 + 31 + 36	الملاحظة observe
2 + 7 + 12R + 16R + 22R + 27 + 32 + 37.	الوصف Describing
5R + 8R + 13R + 18R + 23R + 28R + 34R + 38R.	التصرف بادراك ووعي Acting with Awareness:
3R + 10R + 14R + 17R + 25R + 30R + 35R + 39R.	عدم الحكم Non judging
4 + 9 + 19 + 21 + 24 + 29 + 33.	عدم التفاعل Non reactivity
مجموع الابعاد الخمسة	الدرجة الكلية لليقظة العقلية

R تعني ان العبارة معكوسة في تصحيحها. وسوف يتم التعامل مع المقياس كدرجة كلية فقط للتحقق من اهداف الدراسة.

وقامت الدراسة الحالية من التحقق من صدق الأداة من خلال الاتساق الداخلي؛ ووجدت أن الابعاد كلها مرتبطة بالدرجة الكلية وجميعها دالة احصائيا عند مستوى 0.01 جميع العبارات مرتبطة بدلالة إحصائية عند 0.01 ماعدا العبارات: 4،11،17،28،32 وتم حذفها، وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام الفا كرونباك والتجزئة النصفية وبلغت قيمتها على التوالي: 0.711،0.692

### 3. مقياس المرونة النفسية THE CONNOR-DAVIDSON RESILIENCE SCALE (CD-RISC,2003) تعريب الدراسة الحالية:

انطلقت Kathryn Conner عام 2003 في اعتقادها أن المرونة النفسية ترتبط بأساليب ونواتج التعامل مع حالات القلق والاكتئاب والتعامل مع الضغوط النفسية. وقام معدا المقياس بالاعتماد في صياغة مفردات المقياس مما قام به Kobasa عام 1979، في بعد الصلابة hardiness بما فيه من عبارات تعكس التحكم control، الالتزام commitment، والتغيير change. كما اعتمدت على ما قام به Rutter, 1985 في تطوير استراتيجية ذات هدف واضح في توجيه الأداء، بناء تقدير ذات قوي مدعوما بثقة عالية في النفس، قدرة على التكيف مع التغيير، مهارات حل المشكلة، روح الدعابة في مواجهة الاجهاد، تحمل المسؤولية في مواجهة الضغوط والشدائد، التدعيم الإيجابي، التجارب السابقة للنجاح والانجاز، وهاتين الأخيرتين تعكسان أساس مفهوم المرونة النفسية. ومن اعمال Lyons, 1991 بعض المفردات التي تقيس الصبر والتحمل والقدرة على التعامل مع الضغوط والأزمات والالام. ومن اعمال Shackleton دور الايمان بالله كواحدة من العناصر الضرورية للمرونة النفسية وهو البعد الروحي. وقام الباحثان ببناء اداتهما التي تكونت من 25 مفردة يجاب عنها بخمسة بدائل تبدأ بـ أبدا وتنتهي بـ دائما. وقام الباحثان بتصحيح المقياس بتدريج 0-4 الا ان الدراسة الحالية سوف تعتمد على تدريج خماسي 1-5، ومن ثم فان درجات المقياس تتراوح بين 25-125 وتمثل الدرجة العليا على المقياس ارتفاعا في درجة المرونة النفسية عند الفرد. وسوف يتم التعامل مع المقياس كدرجة كلية للتحقق من اهداف الدراسة.

ثبات وصدق المقياس: قام الباحثان بحساب ثبات المقياس باستخدام أسلوب التطبيق وإعادة التطبيق (معامل الثبات 0.87)، وكذلك حساب قيم الفا كرونباك (0.70-0.89) بالإضافة الى الاعتماد على أساليب الارتباط بالمحكات الخارجية مثل الاختبارات التي لاقتباس

عبارات منها كتعبير عن الصدق (معاملات الارتباط تراوحت بين 0.30 – 0.70. كما أجري الباحثان تحليلاً عاملياً للمقياس منتجة خمسة عوامل: المنافسة، الثقة، تقبل إيجابي للتغيير، الضبط، والعامل الروحي. وقامت الدراسة الحالية من التحقق من صدق الأداة من خلال الاتساق الداخلي؛ ووجدت أن الأبعاد كلها مرتبطة بالدرجة الكلية وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 ماعدا العبارات: 2،8،18،30 وتم حذفها، وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام الفا كرونباك والتجزئة النصفية وبلغت قيمتها على التوالي: 0.7800.785 وسوف يتم التعامل مع المرونة النفسية كدرجة كلية للتحقق من أهداف الدراسة.

#### 4. مقياس الذكاء الانفعالي: إعداد (شعيب، 2012)

تكون مقياس الذكاء الانفعالي من 33 عبارة تدور حول المقصود بالذكاء الانفعالي بمجموعة المهارات التي تؤثر جميعها في قدرة الفرد التعامل بنجاح مع مطالبه. ويتم الاجابة على المقياس بطريقة ليكرت خماسية الاختيارات التي تبدأ بالموافقة التامة على السلوك الذي تسأل عنه العبارة لتعبر عن أقصى درجة لتواجد المهارة الانفعالية عنده، وتقدر بخمس درجات، وتنتهي بأقلها وهي درجة واحدة يجيب عنها المفحوص بعدم الموافقة التامة، وهي تعبر عن أقل مستوى للمهارة التي يمكن تواجدها لدى المفحوص، ومن ثم تتراوح درجات المقياس بين 33 لأقل مستوى ممكن من المهارات الانفعالية الناجحة، 165 لتمثل أقصى مستوى ممكن من الأداء يمكن الوصول اليه في هذه المهارات الانفعالية. وقامت الدراسة الحالية من التحقق من صدق الأداة من خلال الاتساق الداخلي؛ ووجدت أن الأبعاد كلها مرتبطة بالدرجة الكلية وجميعها دالة إحصائياً عند مستوى 0.01 جميع العبارات مرتبطة بدلالة إحصائية عند 0.01 ماعدا العبارة 28 وتم حذفها، كما وجدت أن العبارات 5،12 دالة عند 0.05 وتم التحقق من ثبات الأداة باستخدام الفا كرونباك والتجزئة النصفية وبلغت قيمتها على التوالي: 0.614–0.677

النتائج ومناقشتها:

الفرض الأول: وقد تم اختبار الفرض الأول من خلال استخدام معامل الارتباط لبيرسون، وتم حساب معاملات الارتباط البينية للمقاييس الأربعة كدرجة كلية بعد حذف العبارات غير المرتبطة، حيث كانت قيم معامل الارتباط كما هو موضح بالجدول رقم (1)

جدول رقم (1) معاملات ارتباط بيرسون بين كل من التعلم الانفعالي - الاجتماعي، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي

الذكاء الانفعالي	المرونة النفسية	اليقظة العقلية	المتغير
**0.393**	**0.611**	**0.3**	التعلم الانفعالي - الاجتماعي

\*\* دالة عند 0.01

وتشير النتائج الموجودة بالجدول (1) الى وجود علاقة ارتباطية دالة احصائيا عند مستوى 0.01 بين كل من التعلم الانفعالي - الاجتماعي، اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي لدى الطلاب المعلمون من كلية التربية جامعة المنوفية. حيث يتضح من الجدول ان التعلم الانفعالي - الاجتماعي ارتبط إيجابيا مع كل من المرونة النفسية (0.611). والذكاء الانفعالي (0.393) واليقظة العقلية (0.3) وجميعها دالة احصائيا عند 0.01 (عدد المفحوصين 286).

الفرض الثاني: ولقد تم اختبار صحة الفرض الثاني باستخدام تحليل الانحدار الخطي step-wise regression analysis بطريقة Enter لنموذجين: الأول بإدخال متغير اليقظة العقلية، والثاني بإدخال المرونة النفسية والذكاء الانفعالي، ويوضح الجدول رقم (2) بيان بنتائج اختبار الفرض احصائيا

جدول (2) نتائج تحليل الانحدار الخطي للتنبؤ بالتعلم الانفعالي - الاجتماعي من المتغيرات اليقظة العقلية، المرونة النفسية، والذكاء الانفعالي

التموذج	الانحدار	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
1	الانحدار	6603.009	1	6603.009	27.809	دالة 0.01
	المتبقي	66721.260	281	237.442		
	الكلي	73324.269	282			
2	الانحدار	31450.084	3	10483.361	69.849	دالة 0.01
	المتبقي	41874.184	279	150.087		
	الكلي	73324.269	282			

ويشير جدول ف ان المتغيرات: اليقظة العقلية، والذكاء الانفعالي، والمرونة النفسية تساهم في التنبؤ بالتعلم الانفعالي - الاجتماعي حيث كانت قيمة ف 69.849 وهي دالة احصائيا عند مستوى 0.01 ولكتابة معادلة التنبؤ\*:

التموذج	الثابت	بيتا	ت	الدلالة
1	الثابت	152.511	19.442	.000
	اليقظة العقلية	.330	5.273	.000
2	الثابت	55.899	5.373	.000
	اليقظة العقلية	.161	3.115	.002
	المرونة النفسية	.835	10.061	.000
	الذكاء الانفعالي	.277	4.102	.000

\*المتغير التابع: التعلم الانفعالي الاجتماعي

## معادلة التنبؤ:

التعلم الانفعالي - الاجتماعي =  $55.899 + 0.161$  اليقظة العقلية +  $0.835$  المرونة النفسية +  $0.277$  الذكاء الانفعالي

وتشير المعادلة الى المساهمة النسبية لكل من المتغيرات اليقظة العقلية، والذكاء الانفعالي والمرونة النفسية يمكنها المساهمة بدلالة إحصائية في التنبؤ بالتعلم الانفعالي - الاجتماعي . ويمكن تفسير تلك النتائج في ضوء ما اشارت إليه الدراسات المرتبطة بهذه المتغيرات حيث أشارت دراسات ( عبد الله، 2013)، (السقا، 2016)، (إسماعيل، 2017) إلى أن اليقظة الذهنية توسع من رؤية الفرد وادراكاته بما يزيد من فرص النجاح، فالافراد اليقظين عقليا يظهرون انتباها أكثر ورغبة اقوى في انجاز المهام بالإضافة لتحسن الذاكرة لديهم ؛ إضافة إلى أن حالة الفرد الشعورية للجوانب المعرفية والأفكار التي بداخله تساعده على التفكير التوافقي، كما تقتضي وجود عوامل معرفية ووجدانية وحالة من الانتباه الذهني الذي يحتاج الى تطوير الفرد لحالته الذهنية من خلال التدريب والمرونة في القدرة على التفكير والتأمل في ردود الأفعال المعتادة والقدرة على استبدال غير المناسب بأفكار أكثر ملائمة وأكثر توافقا للفرد وبيئته، ولهذا يتمتع الافراد من ذوي اليقظة الذهنية المرتفعة بتوافق نفسي اجتماعي عالي بالإضافة لمستوى من الوعي يجعلهم يتعاملون مع مواقف الحياة اليومية بشكل هادئ وأكثر إيجابية عليه وعلى المحيطين به، كما يتسمون أيضا بزيادة الفاعلية الذاتية ويصبحون أكثر ابداعا واقل اضرارا لصحتهم.

كما ان لأصحاب المرونة النفسية مجموعة من السمات يمكن اجمالها في: الإيجابية والتكيف في الظروف المعاكسة، القدرة على تحمل الإحباط، التفاؤل، تنوع استخدام الأساليب المعرفية، القدرة على ضبط النفس، العمل بفاعلية وفق منظومة من القيم المحددة للشخصية؛ فالمرونة

النفسية تعد الركيزة الأساسية لصحة الفرد النفسية حيث تمثل له القوة الدافعة لمواجهة الاحداث اليومية الضاغطة بما يولد لديه الإحساس بالرضا والهدوء والاستقرار والاتزان من خلال التحكم في المشاعر والانفعالات والتعبير عنها بصورة إيجابية. وكل منا يستطيع تعلم المرونة النفسية تماما كما يتعلم اية مهارة في حياته. وكل ما نحتاجه فقط هو الإرادة نحو تحقيقها ثم السير قدما في سبيل تعلمها بما هو متاح من وسائل واستراتيجيات سواء ذاتيا او من خلال الخبراء المتخصصين؛ وهذا يتفق مع ما أوضحتة (بوسعيد، 2014)، (Cohen, 2018).

ويساهم الذكاء الإنفعالي بدرجة كبيرة في نواتج حياته علي قدر عال من الأهمية بالنسبة للفرد تتمثل في تحسين التعلم، خفض العدوانية، تحسين القدرة علي اتخاذ القرار، بعض المتغيرات المرتبطة بالنجاح في الحياة، فأكثر مكونات الذكاء الانفعالي أهمية هو مدى ما يمكن أن يدركه الفرد من مشاعر علي وجوه الاخرين، فقراءة المعلومات لما يدور بذهن الاخر من أفكار وما يشعر به من أحاسيس ونوايا على قدر من الأهمية في التفاعلات الاجتماعية بين الافراد وهذا يتفق مع ما أوضحتة (Nancy , 2009)، (Fisher ,Kret ,& Broekens, 2018).

ومن ثم ترى الدراسة الحالية وجود علاقة إرتباطية بين التعلم الإنفعالي – الإجتماعي و اليقظه الذهنية والمرونة النفسية والذكاء الإنفعالي؛ وإنه يمكن التنبؤ بالتعلم الإنفعالي – الإجتماعي من خلال اليقظه الذهنية والمرونة النفسية والذكاء الإنفعالي وهذا ما أوضحتته نتائج جدول (1) وجدول (2).

## التوصيات:

### توصي الدراسة الحالية بما يلي:

1. إدراج التعلم الانفعالي الاجتماعي ضمن كورسات كليات التربية بصفه خاصه والكليات الاخرى بصفه عامه وذلك ووفقا للمعايير العالمية التي تنص على أن " أفضل طلاب الدولة هم من يمتلكون المهارات التي يمكنهم تعلمها بجانب المعايير الاكاديمية التي يحصلون عليها، فلم تعد تغذية العقل وحدها كافية لتحقيق النجاح".
2. إدراج التعلم الانفعالي - الاجتماعي كجزء خفي في المقررات الدراسية للطلاب العاديين بجانب تطبيقه على الحالات ذوي الاحتياجات الخاصة من أجل التفاعل مجتمعيًا وانفعاليًا بصورة مناسبة.
3. استخدام التعلم الانفعالي - الاجتماعي كأداة وقائية بيد المجتمعات لعلاج العديد من العلل الاجتماعية بشكل صحيح كالعنف المتبادل والاعتماد على المخدرات والاختلال الوظيفي في العلاقات الاجتماعية والصراعات الاجتماعية.

## المراجع

1. أبو زيد، أحمد محمد (2017). فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الكفاءة الذاتية في تحسين المرونة النفسية لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم. مجلة التربية الخاصة بجامعة الزقازيق، المجلد 5 (18)، 230-298.
2. احمد، هالة نجم الدين (2016). الذكاء الثلاثي الابعاد وعلاقته باليقظة العقلية لدى طلبة الإعدادية. مجلة الأستاذ، ملحق العدد الخاص بالمؤتمر العلمي الرابع، 111-136.
3. إسماعيل، هالة خير (2017). المرونة النفسية وعلاقتها باليقظة العقلية لدى طلاب كلية التربية: دراسة تنبؤية. مجلة الارشاد النفسي جامعة عين شمس، المجلد 50 (1)، 288-335.
4. الضامن، صلاح الدين وسمور، قاسم (2017). فاعلية برنامج ارشادي معرفي سلوكي لخفض العجز المتعلم وتحسين المرونة النفسية لدى الأطفال المساء إليهم في المدارس الحكومية في لواء بني كنانة. المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مجلد 13 (2)، 171-191.
5. بوسعيد، سعاد (2014). المرونة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى النساء المصابات باضطرابات الغدة الدرقية. مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس أكاديمي علم النفس العيادي. الجزائر: جامعة قاصدي مرباح.
6. شعيب، علي محمود (2013). الضغوط النفسية والاحترق النفسي والذكاء الانفعالي لدى المعلمين والمعلمات ببرامج التربية الخاصة بمدينة نجران. مجلة دراسات نفسية وتربوية لجودة الحياة مجلة علمية متخصصة، المجلد الثاني، العدد الثالث، 75-94.

7. عبد الله، أحلام مهدي (2013). اليقظة الذهنية لدى طلبة الجامعة. بحث مستل من رسالة دكتوراه. مجلة الأستاذ، المجلد الثاني، العدد 205، 343-366.
8. السقا، وردة عثمان (2016). العلاقة بين اليقظة الذهنية وكلام من الغضب وإدارته. بحث مستل من رسالة دكتوراه غير منشورة. مجلة البحث العلمي في التربية، لعدد السابع عشر، 625-649.

## References:

- Abdullah, Ahlam Mahdi (2013). Mindfulness of the university students. Research derived from a doctoral thesis. Journal of the Professor, Volume II, No. 205, 343-366. (In Arabic).
- Abu Zeid, Ahmad Mohammed (2017). The effectiveness of a counseling program to develop self-efficacy in improving the psychological resilience of students with learning disabilities. Journal of Special Education, Zagazig University, Vol. 5 (18), 230-298. (In Arabic).
- Ahmad, Hala Najmuddin (2016). Three - dimensional intelligence and its relationship to mental alertness among middle school students. Journal of the Professor, Supplement to the issue of the Fourth Scientific Conference, 111-136. (In Arabic).
- AL-Sakka, Warda Othman (2016). The relationship between mental alertness and both anger and management. Research drawn from an unpublished doctoral thesis. Journal of Scientific Research in Education, Number XVII, 625-649. (In Arabic).
- American Psychological Association (APA), (2008). Task force on Resilience and strength in Black children and Adolescents Resilience in African American children and adolescents; A vision for optimal development.
- Baer, R. (2011). Measuring mindfulness. Contemporary Buddhism, 12 (1), 241-261.
- Bar-On, R. (1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A test of emotional intelligence. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, Inc.
- Bergomi, C., Tschacher, W., & Kupper, Z. (2012). The assessment of mindfulness with self-report measures: Existing scales and open

issues. Retrieved from  
<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-012-0110-9>

- Black, S. (2011). A brief definition of mindfulness. *Mindfulness Research Guide*. Retrieved from <http://www.mindfulexperience.org>
- Boussaid, Souad (2014). Psychological flexibility and its relationship to future anxiety in women with thyroid disorders. Note to obtain a Bachelor of Science in Clinical Psychology. Algeria: Kasidi Merbah University. (In Arabic).
- Carter, P. (2009). Assess your emotional intelligence with 22 personality questionnaires , Retrieved from [https://books.google.com.eg/books?id=QOSLIrMxlQC&printsec=frontcover&hl=ar&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.eg/books?id=QOSLIrMxlQC&printsec=frontcover&hl=ar&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Christine, A. & Kathleen, A. (2012). The effectiveness of behavioral cognitive therapy on resilience among abused children. *Psychotherapy*, 19, 283-290.
- Ciarrochi., J, Bilich, L., & Godsell, C. (2010 ).*School of Psychology. University of Wollongong, New Harbinger Publications, Inc., Oakland, Australia.*
- Cohen, H. (2017). What is Resilience?. *Psych Central*. Retrieved on October 19, 2018, from <https://psychcentral.com/lib/what-is-resilience/>
- Conner, K. ,& Davidson, J.(2003). Development of a new resilience scale: the Cooner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *DEPRESSION AND ANXIETY*, 18,76–82. DOI: 10.1002/da.10113.

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

- Connor, M., & Davidson, P. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18, 76-82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Elias, M., O'Brien, M., & Weissberg, R. (2006). Transformative leadership for social emotional learning. *Student Services: National Association of School Psychologists*. Retrieved from
- Elias, M., Zins, J., Weissberg, R., Frey, K., Greenberg, M., Haynes, N., Kessler, R., Schwab- Stone, M., & Shriver, T. (1997) *Promoting Social and Emotional Learning*. Alexandria, Virginia: ASCD.
- Fisher, H., Kretzschmar, E., & Broekens, J. (2018). Gender differences in emotion perception and self – reported emotional intelligence: A test of the emotion sensitivity hypothesis. *PLOS ONE*, 13 (1), 1-19, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190712>
- Garcia, H. (2015). An analysis of the impact of emotional literacy instruction on at-risk students. Unpublished Ph.D. Dissertation, Brandman University, California.
- Gardner, H. (2004). A multiplicity of intelligences: In tribute to Professor Luigi Vignolo. Available at: <http://www.howardgardner.com/.../doc.../T-101%20A%20Multiplicity%20REVISED.pdf>
- Gardner, H., Kornhaber, M., & Wake, W. (1995) *Intelligence: Multiple Perspectives*. London: Harcourt Brace College Publishers.
- Goldberg, S., Wielgosz, J., MacCoon, D., & Rosenkranz, M. (2015). Does the five facet mindfulness questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment*, 1040-3590/15/\$12.00 <http://dx.doi.org/10.1037/pas0000233>

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

- Goleman, D. (1998). *Working with Emotional Intelligence*. London: Bloomsbury.
- Gonzalez, B. et al. (2018). Development of the pilot resilience scale (employees, leaders and teams). *Mental Health & Human Resilience International Journal*, 2(1), 1-7, DOI: 10.23880/mhrij-16000117.
- Hart, E., & Sasso, T. (2011). Mapping the contours of contemporary positive psychology. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 52(2), 82-92. <http://dx.doi.org/10.1037/a0023118>
- <https://sites.education.miami.edu/escresources/2014/12/03/transfor-mative-leadership-for-social-emotional-learning-national-association-of-school-psychologists/>
- Ismail, Hala Khair (2017). Psychological flexibility and its relationship with mental alertness of students of the Faculty of Education: a predictive study. *Journal of Psychological Counseling Ain Shams University*, Volume 50 (1), 288-335. (In Arabic).
- Kabat-Zinn, J. (1991). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte
- Keye, D., & Pidgeon, M. (2013). An Investigation of the Relationship between Resilience, Mindfulness, and Academic Self-Efficacy. *Open Journal of Social Sciences*, 1 (6), 1-4.
- Kiani, S. (2003). Emotional intelligence and conflict management in workplace. Unpublished thesis, National Institute of Psychology, Quaid-i-Azam University, Islamabad.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, D. (2002). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Mayer, D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional*  
<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

intelligence: Educational implications (pp. 3–31). New York: Basic Books.

- Mayer, D., Caruso, R., & Salovey, P. (1999) 'Emotional intelligence meets standards for a traditional intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
- Mayer, D., Salovey, P., Caruso, R., & Sitarenios, G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion*, 1, 232-242. doi: 10.1037//1528-3542.1.3.232
- Michel, A.(2010). the psychological effects of moderation , flexibility at the level of the load on the differences and outcomes of conscience.MA, Angelo State University.
- Naik, P., Harris,V., & Forthun, L. (2013). Mindfulness: an introduction. This document is FCS2335, one of a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, UF/IFAS Extension. From <http://edis.ifas.ufl.edu>.
- Nancy, V. (2009). The Relationship Between Teacher Burnout and Emotional Intelligence: A Pilot Study (Doctoral Dissertation, Fairleigh Dickinson University).
- Pikul, M. (2015). Changes in the social and emotional wellness of students after participation in Mentoring Program. Unpublished Ph.D. dissertation, Concordia University, Chicago.
- Reiff, B., Hatzes, M., Bramel, H., & Gibbon, T. (2001). The Relation of LD and Gender with Emotional Intelligence in College Students. *Journal of Learning Disabilities*, Jan 01, 2001 Retrieved Jan 25, 2007 from [http://www.accessmylibrary.com/coms2/browse\\_JJ\\_J024](http://www.accessmylibrary.com/coms2/browse_JJ_J024)
- Robitailla, A. (2008). Emotional intelligence and teachers: An explanatory study of differences between general and special

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

education teachers. Unpublished Ph.D. thesis, Union Institute & University, Cincinnati, Ohio.

- Scott, M., & Barrett, B. (2004). Using staff and student time engaged in disciplinary procedures to evaluate the impact of school-wide PBS. *Journal of Positive Behavior Interventions*, 6, 21-27.
- Sharp, P. (2001) *Nurturing Emotional Literacy*. London: David Fulton.
- Shoab, Ali Mahmud (2013). Psychological pressures and psychological burning and emotional intelligence of teachers in special education programs in the city of Najran. *Journal of psychological and educational studies of quality of life specialized scientific journal*, Volume II, third issue, 75-94. (In Arabic).
- Silas, D. (2018). Emotional literacy. <https://www.specialeducationalneeds.co.uk/emotional-literacy.html>
- Stern, R. (2000). Social and emotional learning: What is it? How can we use it to help our children? Retrieved June 21, 2014 from <http://www.aboutourkids.org/articles/socialemotional.html>
- Sternberg, J. (2001) 'Measuring the intelligence of an idea: How intelligent is the idea of emotional intelligence?' In J. Ciarrochi, J. Forgas, and J. Mayer *Emotional Intelligence in Everyday Life*. London: The Psychology Press, Taylor and Francis. 187-194.
- Stewart-Brown, S. (2000) 'Parenting, well-being, health and disease'. In Buchanan, A. and Hudson, B. (eds) *Promoting Children's Emotional Well-being*. Oxford: Oxford University Press, 28-47.
- Stiner, C. (2007). *Emotional Literacy; Intelligence with a heart*. <http://emotional-literacy-training.com/wp-content/uploads/2015/09/Steiner-Emotional-Literacy.pdf>

<http://dx.doi.org/10.29009/ijres.3.2.2>

- Sue-Chan,C., & Latham, P. (2004). The relative effectiveness of external peer, and self-coaches. *Applies Psychology: An International Review*, (2), 260-278. Topping (1998) ‘Promoting social competence’.[www.dundee.ac.uk/psychology/prosoc.html](http://www.dundee.ac.uk/psychology/prosoc.html)
- The Guarantor, Saladin and Sammour, Qasim (2017). The effectiveness of a cognitive behavioral counseling program to reduce the learning deficit and improve the psychological resilience of children who are abused in public schools in Bani Kenana district. *The Jordanian Journal of Educational Sciences*, Vol. 13 (2), 171-191. (In Arabic).
- Watkin, C. (2002). Developing Emotional Intelligence. *International Journal of Selection and Assessment*, 2, 89-92.
- Zhou, M., & Ee,j. (2012).Development and validation of the social emotional questionnaire (SECQ).*The International Journal of Emotional Education*,4(2),27-42.
- Zins, E., & Elias, J. (2006). Social and emotional learning. In G. G. Bear, K. M.Minke, & Thomas (Eds.), *Children’s needs III: Development, problems, and alternatives*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.