



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف المسيلة

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علم النفس



الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية  
النفسية لدى طلبة الجامعة

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في:

تخصص : علم النفس العيادي

الشعبة: علم النفس

تحت إشراف :

د- بركات عبد الحق

إعداد الطالبتين :

زلوف فائزة  
بن الشيخ حفيظة

السنة الجامعية 2020/2019

# • شُكْرُ وَعِرْفَانُ •

"ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي ، وعلى والدي ، وأن  
اعمل صالحا ترضاه"

(سورة الأحقاف . الآية 15 )

الحمد لله الذي وفقنا لانجاز هذا العمل الذي نرجو له القبول، وللقائمين  
عليه بالتوفيق.

يطيب لنا ان نتقدم بأسمى عبارات الشكر والثناء لكل شخص سادنا في  
عملنا المتواضع من قريب او من بعيد خاصة إلى الأستاذ المشرف الذي لم  
يخل علينا بنصائحه .ونرجو من الله أن يجازيه الجزاء الأوفى.  
والشكر موصول بكل أساتذة تخصص علم النفس العيادي وكل زميلاتي  
اللواتي قدمنا لنا الدعم والمساعدة .

وفي الأخير نشكر كل من ساعدنا ولو بدعاء في ظهري غيب او نصيحة  
او توجه ولو بالقليل ونسال الله ان يجازي الجميع كل خير.

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة تهدف هذه الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية من خلال الفرضيات التالية :

- توجد علاقة ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية
- مستوى شعور أفراد عينة الدراسة بالذكاء الانفعالي مرتفع
- مستوى شعور أفراد عينة الدراسة بالرفاهية النفسية مرتفع
- توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث .
- توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين الذكور والإناث.
- توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين ذوي تخصص الأدبي والعلمي .
- توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين ذوي تخصص الأدبي والعلمي .

وقد تكونت عينة الدراسة من 80 طالب وطالبة من كلا التخصصات الأدبية والعلمي من جامعة محمد بوضياف – المسيلة – بطريقة عشوائية .

واستخدم مقياس الذكاء الانفعالي من إعداد وزوق (2001) ومقياس رايف للرفاهية النفسية

الكلمات المفتاحية : الذكاء الانفعالي ، إدارة الانفعالات ، التعاطف ، المهارات ، الرفاهية النفسية ، السعادة .

## Summary:

Title of the study: Emotional intelligence and its relationship to psychological well-being among university students This study aims to identify the relationship between emotional intelligence and psychological well-being through the following hypotheses:

- There is a significant relationship between emotional intelligence and psychological well-being
- The level of feeling of emotional intelligence by the study sample is high

The level of the study sample's feeling of psychological well-being is high

There are differences in the degree of emotional intelligence between males and females.

There are differences in the degree of psychological well-being between males and females.

There are differences in the degree of emotional intelligence between those with literary and scientific specializations.

There are differences in the degree of psychological well-being between those with a literary or scientific specialty.

The sample of the study consisted of 80 students from both literary and scientific majors from the University of Muhammad Boudiaf - -M'sila - randomly.

The emotional intelligence scale of Numbers and Zouk (2001) and the Rife scale of psychological well-being were used

Key words: emotional intelligence, emotional management, empathy, skills, psychological well-being, happiness.

# فهرس المحتويات

## فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	ملخص الدراسة
	فهرس المحتويات
	فهرس الجداول والأشكال
أ	مقدمة
<b><u>الجانب النظري</u></b>	
<b><u>الفصل الأول : الإطار العام للدراسة</u></b>	
6	1- إشكالية الدراسة
8	2- فرضيات الدراسة
8	3- أهمية الدراسة
8	4- أهداف الدراسة
9	5- مفاهيم الدراسة
10	6- الدراسات السابقة
14	7- التعقيب عن الدراسات السابقة
<b><u>الفصل الثاني : الذكاء الانفعالي</u></b>	
16	تمهيد
16	1- مفهوم الذكاء الانفعالي
17	2- تاريخ الذكاء الانفعالي
19	3- أهمية الذكاء الانفعالي
19	4- مكونات الذكاء الانفعالي
21	5- النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي
25	6- مقياس الذكاء الانفعالي
27	7- خلاصة
<b><u>الفصل الثالث : الرفاهية النفسية</u></b>	
28	تمهيد
29	1- مفهوم الرفاهية النفسية
30	2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية
31	3- ابعاد الرفاهية النفسية
32	4- خصائص الرفاهية النفسية
33	5- خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية
35	6- النظريات المفسرة للرفاهية النفسية

36	7- العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية.....
37	8- قياس الرفاهية النفسية.....
38	.....خلاصة

### الجانب الميداني

## الفصل الرابع : دراسة ميدانية وإجراءاتها

40	تمهيد .....
40	1- منهج الدراسة.....
40	2- الدراسة الاستطلاعية .....
40	2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية.....
40	2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية.....
41	2-3- حدود الدراسة الاستطلاعية .....
41	3- الدراسة الأساسية .....
41	3-1- متغيرات الدراسة .....
41	3-2- تحديد عينة الدراسة.....
43	3-3- حدود الدراسة .....
43	3-4- أدوات الدراسة .....
47	3-5- الخصائص السيكومترية للدراسة.....
54	.....خلاصة

## الفصل الخامس : عرض ومناقشة النتائج

56	تمهيد .....
56	1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات .....
58	2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.....
61	.....خلاصة
63	.....خاتمة
65	.....قائمة المصادر والمراجع
70	.....الملاحق

# فهرس الجداول والاشكال

## 1- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح نموذج مايو وسالوفي	22
2	يوضح نموذج المهارات لجولمان	23
3	يوضح نموذج بار – اورن للذكاء الانفعالي	24
4	يوضح نموذج أبعاد الرفاهية النفسية	32
5	يوضح توزيع نسبة افراد العينة حسب متغير الجنس	42
6	يوضح توزيع نسبة افراد العينة حسب متغير التخصص	43

## 2- قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
1	يوضح مقاييس الذكاء الانفعالي المستعملة حاليا	25
2	يوضح خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي الرفاهية النفسية	33
3	يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنس	41
4	يوضح توزيع نسبة أفراد العينة حسب متغير التخصص الدراسي	42
5	يوضح توزيع أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي	46
6	يوضح طريقة تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي	46
7	يوضح ارتباط درجات أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية بدرجات اختبار اليقظة العقلية	47
8	يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية	47
9	يوضح معاملات الثبات بطريقتي إعادة التطبيق ألفا كرونباخ بدراسة البلوي(2004)	48
10	يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من الأبعاد	48

49	يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل بعد في دراسة البلوي (2004) والبخاري(2007)	11
49	يوضح معاملات الارتباط لل فقرات وكل بعد في دراسة البلوي (2004) ودراسة البخاري (2007)	12
51	يوضح ارتباط كل بعد مع البعد المطابق له في مقياس الرفاهية النفسية لطفه العدوي	13
52	يوضح الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الرفاهية النفسية	14
53	يوضح ارتباط الابعاد بالدرجة الكلية للمقياس	15
53	يوضح معاملات الثبات لابعاد المقياس والمقياس ككل	16

# المقدمة

## مقدمة :

منذ عقود كان دور علم النفس هو التركيز على دراسة الجانب السلبي للمعاش النفسي للإنسان ، فقد اهتم علماء النفس بالبحث عن الاضطرابات النفسية ومحاولة علاجها فأهملوا بذلك ما يمكنه أن يساهم في تحقيق التمتع بالصحة النفسية إلا ان ظهر التوجه الجديد والذي اكتسب الكثير من المؤيدين وهو علم النفس الايجابي .

ويرجع فضل تأسيسه إلى العالم مارتن سلغمان في ثمانينات القرن العشرين ويركز هذا التوجه على فهم هؤلاء الأفراد الذين يعيشون في سعادة غامرة ، وحكمة ، ولياقة نفسية ، طيب حال على المستويين الجسمي والنفسي ، ومساعدة الآخرين على اكتساب وتطوير قواهم الشخصية ، هذه القدرات التي تسمح للأفراد بالنمو والازدهار هي ذاتها التي تخفف من تأثيرات المشقة ، وتمنع كل من المرض النفسي والجسمي ( خليفة ،2009، ص. 01) .

وفي ضوء هذا الاتجاه وأنصاره أصبح الإنسان الذي يتمتع بالصحة النفسية ليس الإنسان الخالي من المرض ، فالأصل هو الصحة وليس المرض وان الإنسان يستطيع ان يتكيف ويتوافق مع مجتمعه اذا ما ركز على الجوانب الايجابية في حياته ، وبث الامل والتفاؤل والسعادة والرضا والاستمتاع بالعلاقات مع الذات والآخرين والصمود النفسي (عكاشة ، 2010).

كما قد ابرز العلماء في تسعينيات القرن العشرين ان نجاح الانسان وسعادته في هذه الحياة يتوقفان على مهارات لها علاقة بذكائه الانفعالي ، حيث اشار جولمان الى ان الغالبية العظمى من الحاصلين على مراكز متميزة في المجتمع لا يرجع تميزهم الى ما يملكونه من معامل ذكاء وانما يرجع لامتلاكهم مهارات الذكاء الانفعالي ( جولمان ، 2000 ، ص . 98).

ويرى Bourey & Miller 2001 ان الافراد الذين يتمتعون بالذكاء الانفعالي أكثر مرونة وانفتاحا مع الآخرين ولديهم احساس كبير بالمسؤولية الاجتماعية واكثر مهارة في فهم انفعالاتهم الشخصية وهذه الكفاءات تعد مفتاح النجاح في الحياة ( Bourey & Miller 2001 . 15 ) .

ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتسليط الضوء على علاقة الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة ، وسبب اختيار هذا الموضوع انه رغم توفر دراسات محلية عن الذكاء الانفعالي وعلاقته بمتغيرات عدة إلا ان هناك شح في دراسات عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية وللتحقق من ذلك تم اعتماد الخطة التالية :

### أولاً : الدراسات النظرية

**الفصل التمهيدي :** تم التطرق فيه إلى صياغة إشكالية الدراسة ووضع الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف الدراسة وتحديد المفاهيم كما تم عرض بعض الدراسات السابقة العربية والأجنبية وتم التعقيب عليها .

**الفصل الأول :** تناول الذكاء الانفعالي من حيث المفهوم ، التسلسل التاريخي ، الأهمية ومكوناته ، النظريات المفسرة وقياسه .

**الفصل الثاني :** تناول الرفاهية النفسية من حيث المفهوم ، أبعادها ، خصائصها ، النظريات المفسرة وقياسها .

اما الجانب التطبيقي ...

**الفصل الرابع :** المنهج ، العينة وخصائصها ، أدوات الدراسة والتقنيات الاحصائية .

# الجانِبِ النظرِي

# الفصل الأول

## الإطار العام للدراسة

- 1 إشكالية الدراسة
- 2 فرضيات الدراسة
- 3 أهمية الدراسة
- 4 أهداف الدراسة
- 5 المفاهيم الأساسية للدراسة
- 6 الدراسات السابقة
- 7 تعقيب على الدراسات السابقة

## 1- إشكالية الدراسة :

إن الذكاء الانفعالي وباعتباره مظهر من مظاهر الحياة العقلية السلوكية يمثل احد الموضوعات الرئيسية في دراسة نفس الإنسان ، ومفهوم الذكاء مفهوم متداخل لا يمكن إخضاعه للملاحظة إلا من خلال النتائج التي يصل إليها ، فهو لا يرمي إلى شيء يقع تحت الحواس بل يستدل عليه ويستنتج من نتائجه المعبر عنها في سلوك .

والذكاء ليس قدرة فريدة يمتلكها الشخص إنما تدرج تحته عدة قدرات تحدد أنواعه ومن أهم أنواعه الذكاء الانفعالي ، حيث يشير الذكاء الانفعالي الى القدرة على إدارة الانفعالات والعواطف الشخصية والمشاعر الخاصة بالآخرين

كما يعتبر أيضا انه الإدراك الدقيق للانفعالات وتقييمها والتعبير عنها . والقدرة على تعميمها لتسهيل التفكير والقدرة على فهم الانفعال والمعرفة الانفعالية وتنظيم الانفعال لترقية النمو الانفعالي والذهني ( Mayer et Solovey ,1997 . p10 ) .

وقد حدد اغلب الباحثين مكونات الذكاء الانفعالي في أربعة أبعاد هي الوعي بالانفعالات وإدراكها، إدارة الانفعالات وتنظيمها ، التعاطف والمهارات الاجتماعية .

تعد نظرية الذكاء الانفعالي إحدى النظريات الحديثة التي ظهرت لنتنبه الى مكانة النظام الانفعالي في النظام المعرفي للقدرات الإنسانية ، وفي الوقت نفسه ظهرت لتقف في وجه المداخل التقليدية التي كانت ترى في العواطف نظاما يعيق النشاط المعرفي ولا علاقة له بالذكاء ، وبذلك فإن نقطة التحول تمثلت في كون أن الذكاء الانفعالي يمثل نتيجة تكامل منظومتي المعرفة والانفعال ، إذ يقوم النظام المعرفي الاستدلالي المجرد بتوجيه الانفعال بينما يعزز النظام الانفعالي القدرة المعرفية (Mayer ,2001).

ونتيجة لذلك فقد جذب الذكاء الانفعالي اهتمام عدد من الباحثين في الأوساط العالمية نهاية القرن العشرين ، كما اكتسب أهميته لاهتمامه بمعالجة الصراع والتناقض ما بين شعور الإنسان وأفكاره، الأمر الذي سبب في حل المشكلات ثم ان واقع الحياة والنجاح فيها يتطلب مهارات وقدرات انفعالية وشخصية واجتماعية. فهذه المهارات الانفعالية تخدم الجانب الايجابي في الحياة النفسية أواخر التسعينات وأعطى أهميته الكبيرة من طرف علماء النفس. وقد ارتكز هدف علم النفس الايجابي على البحث في التجربة الإنسانية وكيفية اكتسابها وتنميتها ، وكذا في الجوانب الايجابية لسلوكاته الناتجة عن طبيعية معاشه النفسي وعن مظاهر الوظيفية النفسية الايجابية مثل الارتياح .السعادة التفاؤل والرفاهية النفسية هاته الأخيرة والتي باعتبارها شعورا عاما بالفرح تعتبر احد

المؤشرات الهامة عن الصحة النفسية لاشتمالها على أهم الأبعاد في تحديد النفس السوية مثل الاستقلالية ، تقبل الذات ، العلاقات الايجابية مع الآخرين ، الهدف من الحياة والنضج الشخصي.

في حين يعتبر الجانب الانفعالي من العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية بما يتضمنه من شعور الفرد وعواطف وامزجة وانفعالات ، ولما كان الذكاء الانفعالي احد العوامل الهامة التي تحدد نجاح الفرد ورفاهيته النفسية ، فقد كان البحث عن العلاقة بينهما هدف أساسي للكثير من الدراسات وقد كشفت تلك الدراسات عن وجود علاقة ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وان الذكاء الانفعالي يعد منبئا هاما بمستوى الرفاهية النفسية كدراسة كل من وتوصلت دراسات أخرى إلى وجود علاقات ايجابية ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي وكل من الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية الا ان العلاقة كانت أقوى بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية كدراسة كل من (extremera et al 2011, Burrus et al 2012)

ومن خلال ما سبق هدفت هذه الدراسة لمعرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة ، وتحدث مشكلة البحث الحالي في التساؤلات التالية :

- هل توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية ؟
- ما مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف ؟
- ما مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف ؟
- هل توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي ضمن أفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية ضمن أفراد العينة تعزى إلى متغير الجنس ؟
- هل توجد فروق في مستوى الذكاء الانفعالي ضمن أفراد العينة تعزى إلى التحصيل الدراسي (علمي، أدبي).
- هل توجد فروق في مستوى الرفاهية النفسية ضمن أفراد العينة تعزى إلى التحصيل الدراسي (علمي، أدبي).

## 2- فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية
- مستوى شعور أفراد عينة الدراسة بالذكاء الانفعالي مرتفع
- مستوى شعور أفراد عينة الدراسة بالرفاهية النفسية مرتفع
- توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين الذكور والإناث .
- توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين الذكور والإناث.
- توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين ذوي تخصص الأدبي والعلمي .
- توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين ذوي تخصص الأدبي والعلمي .

## 3- أهمية الدراسة :

تستمد هذه الدراسة أهميتها من أهمية متغيري وعينة الموضوع على الصعيدين النظري والتطبيقي ، فإن الذكاء وهو كأحد مقومات إدراك الفرد لمشاعره الذاتية وفهم مشاعر الآخرين وتسيير التواصل معهم يجعل الفرد أكثر إنسانية . وفي المقابل نجد الرفاهية النفسية كأحدى مفاهيم علم النفس الايجابي الذي غير من نظرة الإنسان المظلمة نحو عالمه الداخلي .

كما ان العينة وهي عينة من طلبة الجامعة تعتبر بذرة المجتمع وأساس بنائه وبالتالي لا بد من دراسة المتغيرات التي تعزز مشاعر الصحة النفسية لديهم.

## 4- أهداف الدراسة : تهدف الدراسة الى :

- الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية .
- معرفة ما اذا كان هناك فروق بين الذكور والإناث في درجة الذكاء الانفعالي.
- معرفة مت اذا كان هناك فروق بين الذكور والإناث في درجة الرفاهية النفسية .
- التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف.
- التعرف على مستوى الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف.
- معرفة اذا كان هناك فروق بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في الذكاء الانفعالي .
- معرفة اذا كان هناك فروق بين طلاب التخصص الأدبي وطلاب التخصص العلمي في الرفاهية النفسية.

## 5- مفاهيم الدراسة :

### 5-1- الذكاء الانفعالي:

عرفه عثمان ورزق (2001) على انه القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح ، وتنظيمها وفقا لمراقبة وادراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية ومهنية ايجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والاجتماعية ( عثمان ورزق ، 2001 . 36 ).

### 5-2- تعريف إجرائي للذكاء الانفعالي :

هو بالدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال إجابته على فقرات الذكاء الانفعالي المستخدم في الدراسة، لـ عثمان ورزق (2001) الذي يقيس الأبعاد التالية :الوعي بالانفعالات المشاعر الذاتية، إدارة الانفعالات، التعاطف،المهارات الاجتماعية.

### 5-3- تعريف إجرائي وفق الباحث :

هو مدركات الشخص وأحكامه التي يصدرها حول قدراته الانفعالية .

### 5-4- تعريف الرفاهية النفسية :

تشير إلى بنية متعددة الأبعاد التي تعكس تقييمات الأفراد لأنفسهم ونوعية حياتهم ( Ryff et al.1999. 247 ) .

### 5-5- تعريف إجرائي للرفاهية النفسية :

هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية ، لـ (Ryff(1999 الذي يقيس الأبعاد التالية : الاستقلالية ، التمکن البيئي، التطور الشخصي ، العلاقات الايجابية، الهدف في الحياة ، تقبل الذات.

### 5-6- تعريف إجرائي وفق الباحث :

مجموع المشاعر والأحاسيس التي تجعل الشخص يشعر بالارتياح والتقبل لنفسه، مما يساهم في نظرة تقويمية ايجابية لحياته.

## 6- الدراسات السابقة :

تكمن أهمية التطرق لدراسات السابقة في إسهامها في معالجة الموضوع وذلك من خلال التوجيه، ضبط المتغيرات ، الحكم ، كما توجه الباحث في صياغة الفروض وانتقاء الأدوات المناسبة وتحدد مواطن القوة والضعف في الدراسة.

وهذا ما يجعل البحث الحالي يقدم إضافة علمية للموضوع ، وقد قسمت الدراسات السابقة إلى ثلاث محاور، الأول يضم دراسات سابقة تناولت العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لعينة من طلبة الجامعة.

والمحور الثاني والثالث تناولوا دراسات سابقة لكل من الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية كلا على حدا وعلى التوالي .

### 1- دراسة ليبوروس وآخرون (2012) : هدفت الى التحقق من الفروق بين ذوي

الذكاء الانفعالي المرتفع وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة وعددها (131) طالب وطالبة وأشارت نتائجها الى وجود فروق دلالة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية في اتجاه ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

### 2- دراسة اكستريمير و آخرون (2011) : دراسة تتبعية خلال 12 أسبوعا هدفت

الى فحص العلاقة بين الذكاء الانفعالي ومستويات الرفاهية النفسية والرفاهية الذاتية ، تكونت عينة الدراسة من (349) طالب وطالبة ، وقد اشارت نتائجها الى وجود ارتباط ايجابي دال بين مقياس الذكاء الانفعالي وكل من مقاييس الرفاهية لرايف ومقاييس الرفاهية الذاتية ، وتبين من خلال تحليل الانحدار ان الذكاء الانفعالي تنبأ بالرفاهية النفسية بشكل اكبر مقارنة بالرفاهية الذاتية اذ فسر 32 % من التباين في الرفاهية النفسية.

### 3- دراسة اوغستولاند وآخرون (2010) : هدفت الى التحقق من العلاقة بين الذكاء

الانفعالي وسمات الشخصية والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة بلغ عددها (259) طالب وطالبة، وقد خلصت نتائجها الى وجود علاقة ايجابية دالة بين الذكاء الانفعالي (كما يقيسه مقياس ما وراء المزاج كسمة) والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية(كما يقيسها مقياس للرفاهية النفسية) ، كما أكدت الدراسة الأهمية التنبؤية للذكاء الانفعالي بالرفاهية النفسية اذ فسر الذكاء الانفعالي 12% من التباين في تقبل الذات و 14% من التباين في الهدف في الحياة و 7% من التباين في النمو الشخصي و 13% من التباين في الاستقلالية.

4- دراسة اوغستولاند وآخرون (2011) : تناولت الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي والتفاؤل وهدفت إلى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك والتفاؤل /التشاؤم والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (217) ، وأشارت اهم نتائجها الى وجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل والرفاهية النفسية بينما كان الارتباط بين التشاؤم والرفاهية النفسية سالباً ، كما توصلت الدراسة من خلال نموذج المعادلة البنائية الى ان الذكاء الانفعالي والتفاؤل قد أسهم إسهاماً دالاً في التنبؤ بالرفاهية النفسية اذ فسر 60% من التباين في الرفاهية النفسية.

5- دراسة براكيث وماير (Brackett et Mayer) (2003) : هدفت إلى التحقق من الصدق التقاربي والتزايدي لمقياس الذكاء الانفعالي لدى عينة مكونة من (207) من طلبة الجامعة، وقد أشارت أهم نتائجها الى وجود علاقة ارتباطية دالة بين مقياس القدرة للذكاء الانفعالي ، ومقياس رايف للرفاهية النفسية بمكوناته الفرعية، كما أظهرت النتائج ان الذكاء الانفعالي متميز عن الرفاهية النفسية.

6- دراسة المساعيد (2009) : هدفت الدراسة إلى قياس الذكاء الانفعالي عند طلبة الجامعة وعرفة علاقته بكل من دافع الانجاز والتحصيل الدراسي والتخصص الدراسي للطلبة، تألفت عينة الدراسة من (340) طالب وطالبة من نوي التخصصات الأدبية والعلمية ومن مختلف المستويات الدراسية في الجامعة. استخدم في هذه الدراسة أداتان الأولى مقياس الذكاء الانفعالي والثانية اختيار دافع الانجاز . وقد أظهرت نتائج الدراسة وجود معاملات ارتباط ايجابية بين كل من الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي ودافعية الانجاز. كما أشارت نتائج تحليل التباين إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التخصصات الدراسية وذلك لصالح التخصصات الأدبية كما ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مستويات الدراسة لصالح طلبة سنة رابعة جامعي.

7- دراسة الديدي 2005 : هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي واضطرابات الشخصية وقد بلغ إجمالي العينة (91) طالب وطالبة وباستخدام مقياس الديدي (2005) للذكاء الانفعالي كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي كما كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين ابعاد الذكاء الانفعالي وبعض اضطرابات الشخصية وخلصت الدراسة انه كلما ارتفع معدل الذكاء الانفعالي انخفضت اضطرابات الشخصية.

8- دراسة زيدان والامام (2002) : هدفت الدراسة الى بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي بأبعاده الخمسة وكل من أساليب التعلم وبعض ابعاد الشخصية لدى طلاب الجامعة، واستخدمت الدراسة مقياس جولمان للذكاء الانفعالي واختبارات

(الانبساط، التواصل، العصابية) من بطارية عوامل الشخصية الستة عشر لـ كاتل ومقياس أساليب التعلم من إعداد الباحث وطبقت الدراسة على عينة قوامها (355) من طلبة الجامعة وبنيت النتائج وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين أساليب التعلم والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي وان الانبساط يرتبط بعلاقة موجبة وضعيفة وغير دالة إحصائياً بمعظم أبعاد الذكاء الانفعالي. لكن التواصل يرتبط بعلاقة موجبة ودالة إحصائياً بكل بعد من أبعاد الذكاء الانفعالي ، أما العصابية فقد ارتبطت بعلاقة سالبة ودالة إحصائياً بالدرجة الكلية للذكاء الانفعالي حيث كانت العلاقة موجبة ودالة إحصائياً.

9- دراسة باركو وآخرون (2004) : هدفها التعرف إلى العلاقة بين الذكاء الانفعالي والتحصيل الدراسي على عينة بلغت (667) طالب في المرحلة الثانوية ، قسمت الى مجموعتين الأولى تجريبية مكونة من مستويين (مرتفعي ومتدني التحصيل ) والثانية ضابطة تعرضنا للاختبار القبلي للذكاء الانفعالي ثم تعرضت المجموعة التجريبية إلى برامج اثرائية لمهارات الذكاء الانفعالي ، وأظهرت النتائج ان الذكاء الانفعالي يمكن ان يتنبأ جزئياً بالتحصيل الدراسي بحوالي 16% من التغير في المعدل العام ويشير ذلك الى أن ذوي المستوى العالي في الذكاء الانفعالي كانوا أكثر تحصيلاً من ذوي المستوى المتدني في الذكاء الانفعالي.

10- دراسة بار- اون (2000) : هدفت الدراسة الى معرفة اثر الذكاء الانفعالي في التحصيل الدراسي وتكونت عينة الدراسة من (231) طالب ثم تدريبهم على مهارات الذكاء الانفعالي وقد شملت هذه المهارات التكيف وإدارة الانفعال والعلاقات الاجتماعية وأشارت نتائجها الى ان الطلبة الذين تم تدريبهم تفوقوا في الدرجات على أقرانهم الذين لم يتعرضوا للتدريب ، كما أظهرت النتائج ان الطلبة ذوي الدرجات العالية في الذكاء الانفعالي كانوا أكثر تحصيلاً من ذوي الدرجات المتدنية في الذكاء الانفعالي على مقياس بار- اون.

11- دراسة طه (2008) : ( الهوية الثقافية وعلاقتها بالرفاهية النفسية وتقدير الذات الجماعي ) تكونت العينة من الطلاب الدارسين باللغة العربية والطلاب الدارسين باللغة الأجنبية من خريجي مدارس اللغات وتكونت عينة الدراسة من (385) طالبا وطالبة في المرحلة الجامعية ، وشملت أدوات الدراسة على مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الهوية الثقافية من إعداد الباحث ومقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف من تعريب الباحث ، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين درجات الطلاب على مقياس الرفاهية النفسية وكلا من مقياسي الذات الجماعي والهوية الثقافية وكذلك لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين عينات

الدراسة على مقياس تقدير الذات الجماعي ومقياس الرفاهية النفسية عدا بعد الاستقلالية لصالح خريجي مدارس اللغات. (طه، 2008، ص . 33)

12- دراسة عادل الشناوي (2011): ( الرفاهية النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل والقلق الاجتماعي والتحصيل الدراسي لدى طلبة المرحلة الثانوية) هدفت الدراسة الكشف عن الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية ، وتحديد مدى الإسهام النسبي للمتغيرات السابقة في تشكيل الرفاهية النفسية وتكونت عينة الدراسة من (320) طالب وطالبة ، تمثلت أدوات الدراسة في مقياس قلق المستقبل ومقياس القلق الاجتماعي ، ووجد بأن هناك علاقة موجبة ودالة إحصائيا بين الرفاهية النفسية والتحصيل الدراسي (الشناوي، 2011، ص . 11)

13- دراسة لبيوروس وآخرون (2012) : هدفت إلى التحقق من الفروق بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع وذوي الذكاء الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية لدى عينة من طلبة الجامعة تكونت من (131) طالب وطالبة . وأشارت نتائجها إلى وجود فروق دالة بين ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع وذوي الانفعالي المنخفض في الرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية في اتجاه ذوي الذكاء الانفعالي المرتفع.

14- ومن الدراسات التي تناولت الرفاهية النفسية ، والذكاء الانفعالي ، والتفاؤل دراسة لأوغستولاند وآخرون (2011) التي هدفت إلى التعرف العلاقة بين الذكاء الانفعالي المدرك، والتفاؤل/التشاؤم، والرفاهية النفسية لدى عينة من طالبات الجامعة بلغ عددها (218)، وأشارت أهم نتائجها إلى وجود ارتباط موجب دال بين الوضوح، والتنظيم الانفعالي ، والرفاهية النفسية بمكوناتها الفرعية ووجود ارتباط موجب دال بين التفاؤل ، والرفاهية النفسية ،بينما كان الارتباط بين التشاؤم ، والرفاهية النفسية سالباً .

15- دراسة ايميلي جرينفلد (2009) : تناولت دراسة العلاقة بين التدين والروحانية والرفاهية النفسية ، تكونت عينة الدراسة من (1564) فردا من الجنسين في منتصف العمر ، وشملت أدوات الدراسة مقياس الروحانية ومقياس الرفاهية النفسية التدين وبين بعدين من أبعاد الرفاهية النفسية وهمت الهدف في الحياة والنضج الشخصي، بينما توجد علاقة بين الروحانية وهي أعمق من التدين الظاهري وبين كافة أبعاد الرفاهية النفسية.

## 7- التعقيب عن الدراسات السابقة :

من خلال استقراء الدراسات السابقة يتضح إجماعها على وجود ارتباط موجب بين الرفاهية النفسية والذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة

كما ان موضوع الرفاهية النفسية من المواضيع الحديثة في مجال البحث النفسي على المستويات العلمية وهو بحاجة إلى المزيد من البحث إذ لا توجد دراسات عربية ومحلية كافية تناولت متغير الرفاهية النفسية في علاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة .

وفيمايلي نستعرض أهم نقاط التشابه ونقاط الاختلاف بين الدراسات السابقة.

- من حيث الهدف : تتفق دراستنا الحالية مع الدراسات السابقة .
- من حيث العينة : توجد الدراسات السابقة تشابهت مع الدراسة الحالية في طبيعة العينة.
- من حيث الأدوات (المقاييس) المستخدمة اتفقت دراسات سابقة مع الدراسة الحالية في استخدام مقياس الرفاهية النفسية واختلفت مع بعض الدراسات في استخدام نوع مقياس الذكاء الانفعالي .

# الفصل الثاني

## الذكاء الانفعالي

تمهيد

- 1- مفهوم الذكاء الانفعالي
- 2- تاريخ الذكاء الانفعالي
- 3- أهمية الذكاء الانفعالي
- 4- مكونات الذكاء الانفعالي
- 5- النماذج والنظريات المفسرة للذكاء الانفعالي
- 6- قياس الذكاء الانفعالي

خلاصة

## تمهيد :

ان موضوع الذكاء الانفعالي من الموضوعات التي نالت حقاها من الدراسة والبحث والتحليل . وهو ليس موضوعا حديثا بل تعود جذوره الأولى إلى عالم النفس السلوكي ادوارد ثرونديك ( thomdike ) عندما تحدث عن قدرة الإنسان على التحكم الجيد في طبيعة علاقته.

وقد توسعت النظرة إلى الذكاء الانفعالي في العقود الثلاثة الأخيرة من خلال التوجه الحديث الذي يرى ان الانفعالات والمشاعر والتفكير عمليات متداخلة ومكاملة لبعضها البعض ، فالجانب المعرفي للإنسان قد يسهم بشكل ايجابي او سلبي في العملية الانفعالية وفي المقابل يسهم الانفعال في ترشيد التفكير وتنظيم المعلومات .

### 1- مفهوم الذكاء الانفعالي :

اختلفت التعريفات للذكاء الانفعالي لكن اختلافها لم يلغي جوانب الاتفاق فيما بينها ، ومن أهم هذه التعريفات

- **تعريف ماير وسالوفي :** الذكاء الانفعالي هو التعبير والتحليل الدقيق للانفعالات الشخصية والانفعالات الأخرى والقدرة على تحديد مشاعر الفرد الخاصة وتصنيفها والتعبير اللفظي والوجهي عنها ( هاشم ، 2004 ، 137 ).
- **تعريف دانيال جولمان (Goleman) :** مجموعة من القدرات المتنوعة التي يمتلكها الأفراد واللازمة للنجاح في جوانب الحياة المختلفة وتشمل المعرفة الانفعالية وادارة الانفعالات والحماس والمثابرة وإدراك انفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم ( جبر ، 2008 . 11 ) .
- **تعريف ديوكس وميكس :** معرفة الفرد بمشاعره وكيفية توظيفها من اجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين، مما يؤدي الى علاقة ناجحة معهم ( الدردير ، 2004 ، ص . 28 ) .
- **تعريف عثمان ورزق :** هو القدرة على الإتيان والإدراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وصياغتها بوضوح لمراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم للدخول معهم في علاقات انفعالية واجتماعية ايجابية ، تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني وتعلم المزيد من المهارات الايجابية للحياة (العنزي ، 2010 ، ص. 16).

- **تعريف عبد العال عجوة :** تنظيم من القدرات والمهارات والكفاءات الانفعالية والعقلية والاجتماعية التي تمكن الفرد من الانتباه والإدراك الجيد للانفعالات وفهم المعلومات الانفعالية ومعالجتها واستخدامها ( سليمان ، 2010 ، ص. 343).
- **تعريف عبد المنعم الدردري :** الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على معرفة انفعالاته وأسبابها وقدرته على التعبير عنها والقدرة على ربط مشاعره بما يفكر فيه وقدرته على تقدير ذاته باكتشاف جوانب القوة والضعف والتقدير الدقيق لانفعالاته والثقة في إمكانياته وقدرته على ضبط انفعالاته والتحكم فيها وتغييرها بسرعة وسهولة عند تغيير الظروف (المرونة) وقدرته على تنظيم حالته المزاجية وعلى التكيف والتجديد وقدرته على تحمل الضغوط والإحباط لانجاز الأعمال والتفاؤل والرغبة في التفوق ، وحسايته لاكتشاف انفعالات الآخرين الظاهرة والدفينة والتوحد معهم وقدرته على تكوين علاقات ناجحة (سليمان ، 2010 ، ص. 345).
- **تعريف آخر الذكاء الانفعالي** مجموعة من القدرات الانفعالية والسمات الاجتماعية التي تؤثر في القدرة الكلية للشخص في التوافق مع المطالب البيئية(عكاشة، 2005 ، ص. 25).
- **تعريف عام :** إدراك الفرد لمشاعره ومشاعر الآخرين ووعيه بها وفهمه لها وتنظيم الانفعالات والمشاعر وضبطها والتحكم بها وتوجيهها لدى الفرد والآخرين ، وتوظيف الانفعالات واستخدام المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية وتحسين المهارات وتطوير السلوك الايجابي والتفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين والتعاطف مع مشاعرهم .

## 2- تاريخ الذكاء الانفعالي :

### 1-2 : الذكاء الانفعالي في القرآن والسنة النبوية :

أشارت الدكتورة سامية خليل في كتابها الذكاء الوجداني مفاهيم ونماذج وتطبيقات إلى أن القرآن الكريم والسنة النبوية تحدثا عن الذكاء الانفعالي وذلك في أكثر من آية وأكثر من حديث ، فقد ميز القرآن الكريم بدقة بين الذكاء الانفعالي والذكاء القولي فنجد قوله تعالى " أفلم يسيروا في الأرض فتكون لهم قلوب يعقلون بها وآذان يسمعون بها فإنها لا تعمى الأبصار ولكن تعمى القلوب التي في الصدور " الحج الآية 46.

فنرى كيف جعل القرآن الكريم القلوب وسيلة التفكير وإدراك الحق وجعل الله العمى المهلك عمى البصيرة وليس عمى البصر وبذلك نجد أن القلوب وسيلة هامة من وسائل التعامل مع الآخرين .

وعن أبي هريرة -رضي الله عنه- أن رسول الله -ﷺ- قال : "ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الضعيف".

ومن هنا يتضح لنا أن القرآن والسنة قد سبقا في تحليل السلوك الإنساني ووضع القواعد الأساسية التي تتحكم بهذا السلوك وترتقي به والذكاء الانفعالي يعتبر جانبا أساسيا في نمو الشخصية (خليل، 2010، ص . 15).

وقد اهتمت التربية الإسلامية بتشكيل الشخصية الإسلامية المتوازنة في الأبعاد العقلية والانفعالية والاجتماعية، وأولت المشاعر اهتمامها من خلال توظيفها في ظل المرجعية الشرعية وتضمنت النصوص الشرعية منظومة متنوعة للانفعالات(جبر، 2015، ص. 77).

## 2-2 : تاريخه:

- 1920: بذرة الذكاء الانفعالي كانت من الذكاء الاجتماعي الذي حدده ثروندايك كنوع من أنواع الذكاء .
- 1943: أشار وكسلر Wechsler إلى القدرات اللامعرفية التي تؤثر في مستوى الذكاء بشكل عام حيث اعتبرها العوامل الوجدانية والشخصية والاجتماعية(خليل، 2010، ص . 15).
- 1948: قدم ليبير Leeper التفكير الانفعالي كجزء من التفكير المنطقي ومن الذكاء بشكل عام.
- 1959: أضاف جيلفورد Guilford إلى نموذج بنيه العقل فئة المحتوى السلوكي وهي القدرة على إدراك سلوك الآخرين وسلوكنا .
- 1973: تكلم ابو حطب عن الذكاء الانفعالي حيث قسم الذكاء إلى ذكاء معرفي، اجتماعي ، انفعالي.
- 1978: تم تدريس مبادئ الذكاء الانفعالي في بعض المدارس العليا عن طريق تطوير مناهج العلوم الإنسانية وإدخال مناهج عن التعلم العاطفي والاجتماعي والذكاء الشخصي .
- 1983: اعتبر جاردينر أن الذكاء الانفعالي يضم مكونين أساسيين من الذكاء وهما الذكاء الشخصي (قدرة الفرد على فهم مشاعره الذاتية ) والذكاء الاجتماعي (قدرة الفرد على فهم مشاعر الآخرين).

- 1985: توسع مفهوم الذكاء لدى سترنج ليشمل قدرات عقلية رئيسية مهمة لتوافق الفرد مع مواقف الحياة العامة وليست المواقف الأكاديمية فقط . وأيضا ظهور نظرية بار-اون Bar-on حيث اقترح معامل الانفعالية.
- 1990: تناول سالوفي وماير الذكاء الانفعالي في كتاباتهما
- 1995: تقديم جولمان في كتابه الشهير الذكاء الانفعالي وتركيزه على كيفية تغير الذكاء الانفعالي مع تقدم العمر .

### 3- أهمية الذكاء الانفعالي :

- يلعب الذكاء الانفعالي دورا هاما في توافق الطفل مع والديه وإخوته وأقرانه وبيته بحيث ينمو سويا ومنسجما مع الحياة ، كما انه يؤدي إلى تحسين ورفع كفاءة التحصيل الدراسي.
- يساعد الذكاء الانفعالي على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات بعد ذلك مثل أزمة منتصف العمر بسلام.
- يعتبر الذكاء الانفعالي مهما في استقرار الحياة الزوجية فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الاخر ورعايتها بشكل ناضج ، كل ذلك يضمن توافقا زواجيا واقعا.
- يكمن الذكاء الانفعالي وراء النجاح في العمل والحياة فالأكثر ذكاءا انفعاليا محبوبون ومثابرون وتوكديون ومتألقون وقادرون على التواصل والقيادة ومصرون على النجاح(رجب، 2005 . 5).
- التصرف بطريقة متناغمة مع المعتقدات الشخصية وصدق الفرد مع نفسه والأمانة مع الآخرين.
- تنمية الابتكار بسبب المرونة التي تسمح بالأخذ بعين الاعتبار بالعديد من الحلول والبدائل وامتلاك المهارات الكفيلة بالتعامل مع الضغوط المحلية.

### 4- مكونات الذكاء الانفعالي :

#### 1-4- الوعي بالانفعالات والمشاعر الذاتية :

يقصد به معرفة وإدراك الفرد لحالته المزاجية ومشاعره وانفعالاته وإدراكا صحيحا ، وهي العملية المعرفية التي تحول أو تتزاحم فيها المدخلات الحسية الى خبرات ذات معنى اي تفسير المعلومات والإشارات الوجدانية الذاتية و الخاصة بالآخرين(رشوان،2006 . 8).

وبصفة عامة يتضمن هذا البعد إدراك الرسائل غير اللفظية والتعبيرات الانفعالية التي تظهر على الوجه وفي نبضة الصوت وكل قنوات الاتصال الممكنة مع الآخرين(Mayer,Salovey, 1997. 86).

#### 4-2- إدارة الانفعالات :

وتشمل تنظيم الانفعالات وتوظيفها حيث ان تنظيم الانفعالات يعني المراقبة والسيطرة على انفعالاتنا ومشاعرنا السلبية مع القدرة على ضبطها ، اما التوظيف فهو استخدام المعرفة الانفعالية لزيادة الدافعية وتطوير السلوكيات الايجابية.

قدرة الفرد على إدارة أفعاله وأفكاره ومشاعره بطريقة متوافقة ومرنة عبر مواقف وبيئات مختلفة ، حيث يتضمن قدرة الفرد على ضبط انفعالاته والتحكم فيها والقدرة على التكيف مع الأحداث الجديدة وعلى الاتزان والهدوء في الظروف الصعبة(الدردير، 2004، ص. 26).

#### 4-3- التعاطف :

فهم مشاعر الناس والاهتمام بهم وإدراك طبيعة اختلاف الناس في طرق توظيف والتعبير عن المشاعر.

ويقوم التعاطف على أساس الوعي الذاتي بقدر ما تكون قادرين على تقبل مشاعرنا وإدراكها نكون قادرين على قراءة مشاعر الآخرين وهذه المقدرة تمارس في جميع مجالات الحياة(سامية خليل، 2010، ص. 38).

يعني الوعي بمشاعر الآخرين وحاجاتهم واهتماماتهم ويتضمن هذا البعد فهم الآخرين والإحساس بحاجات الآخرين للتطور وتعزيز قدراتهم، كما يتضمن تقديم المساعدة واحترام الغير والعفو عنهم وتقبل الاختلاف(نوفل، 2007، ص.78-79).

#### 4-5- المهارات الاجتماعية :

يعني بها مستوى ما يتمتع به الفرد من حيث التأثير في المواقف الاجتماعية المختلفة التي تتناول جمع المهارات التي يستخدمها الفرد في المواقف المتعددة( المهارة في تكوين علاقات اجتماعية،القدرة على أداء الأدوار القيادية،الاتصال والتعاون مع الآخرين ، القدرة على العمل مع فريق ، القدرة على إدارة الصراعات والأزمات ،القدرة على تقبل التغيرات الحادثة في المجتمعات(Golman ,1995 ,p. 119).

ونعني بها أيضا القدرة على التأثير في الآخرين وإقناعهم ويتبادلون المعلومات مع الغير بشكل كامل ويديرون النزاعات ويبدرون إلى التغيير من اجل التحسين ويحافظون على شبكات واسعة وغير رسمية من العلاقات (نوفل، 2007، ص.79 – 80).

## 5- النماذج و النظريات المفسرة للذكاء الانفعالي :

تنوعت اتجاهات الباحثين في تحديد مفهوم ومهارات وأبعاد الذكاء الانفعالي ضمن نتائج متنوعة ومن خلال الدراسات التي تناولت الذكاء الانفعالي يمكن استخلاص النماذج الآتية :

- 1- اتجاه تناول الذكاء الانفعالي كقدرة شأنها شأن الذكاء العام وهو ما يسمى نموذج القدرة ورائد هذا الاتجاه ماير وسالوفي Mayer, Salovey.
- 2- اتجاه تناول الذكاء الانفعالي كمهارة فهو عبارة عن مجموعة من الكفاءات والمهارات الاجتماعية والشخصية ، وهو ما يسمى بنموذج المهارات يمثله دانيال جولمان Goleman.
- 3- اتجاه تناول الذكاء الانفعالي كمفهوم تتداخل فيه عناصر ومكونات غير معرفية وسمات شخصية وهو ما يسمى الشخصية ويمثله بار-اون Bar-On (جروان، 2012، ص. 94)

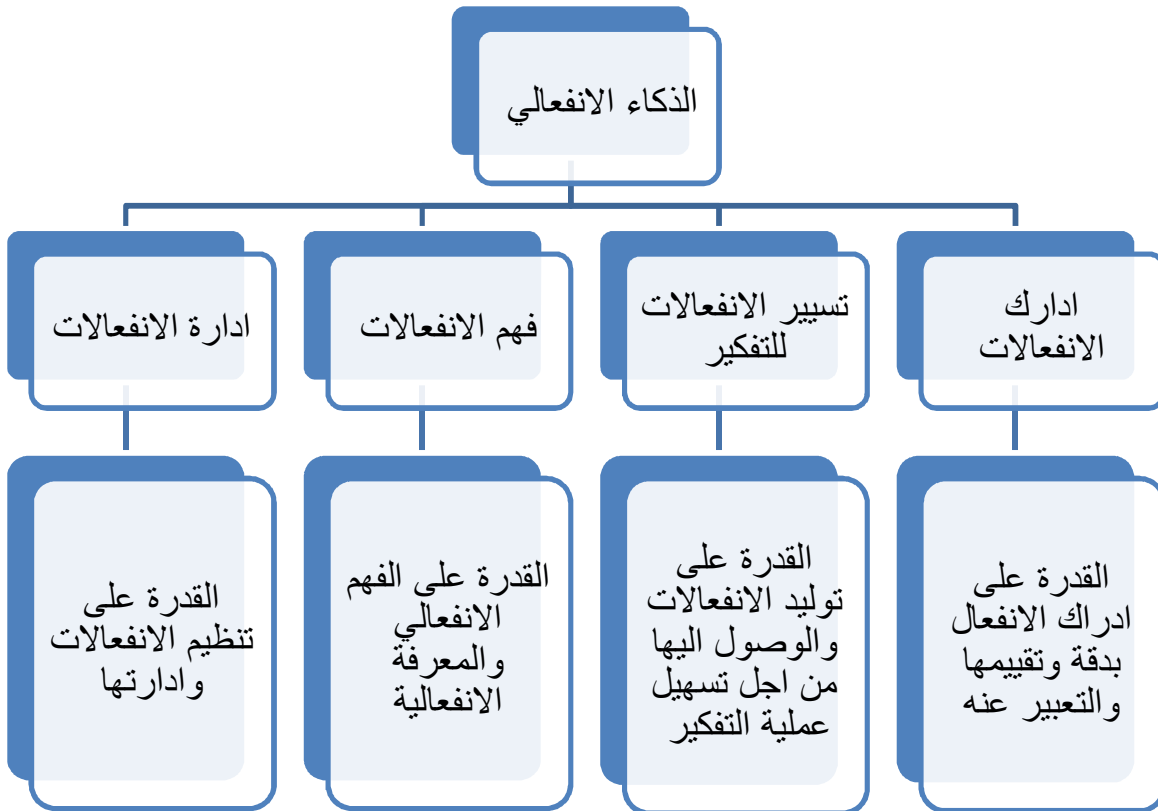
### 5-1- نماذج القدرة للذكاء الانفعالي :

ظهر هذا النموذج سنة 1997 ، يتبنى هذا النموذج كلا من مايو وسالوفي حيث ان الذكاء الانفعالي يتضمن القدرة على الإدراك الدقيق والتقييم والتعبير عن الانفعال والقدرة على تنمية وتوليد المشاعر والقدرة على فهم الانفعال والمعلومات الانفعالية أو الوجدانية ، والقدرة على تنظيم الانفعالات او العواطف لتشجيع النمو الانفعالي والعقلي والذي في الوقت نفسه يسهل عملية التفكير(الخفاف،2013، ص. 41).

واهم ما يميز نموذج مايو وسالوفي انه يجمع بين فكرتين هما :

- ✓ فكرة ان الانفعالات تجعل التفكير أكثر ذكاء
- ✓ فكرة التفكير بشكل ذكي في حالاتنا الانفعالية.

الشكل(1) التالي يوضح نموذج مايو وسالوفي (الخفاف،2013،ص. 41)



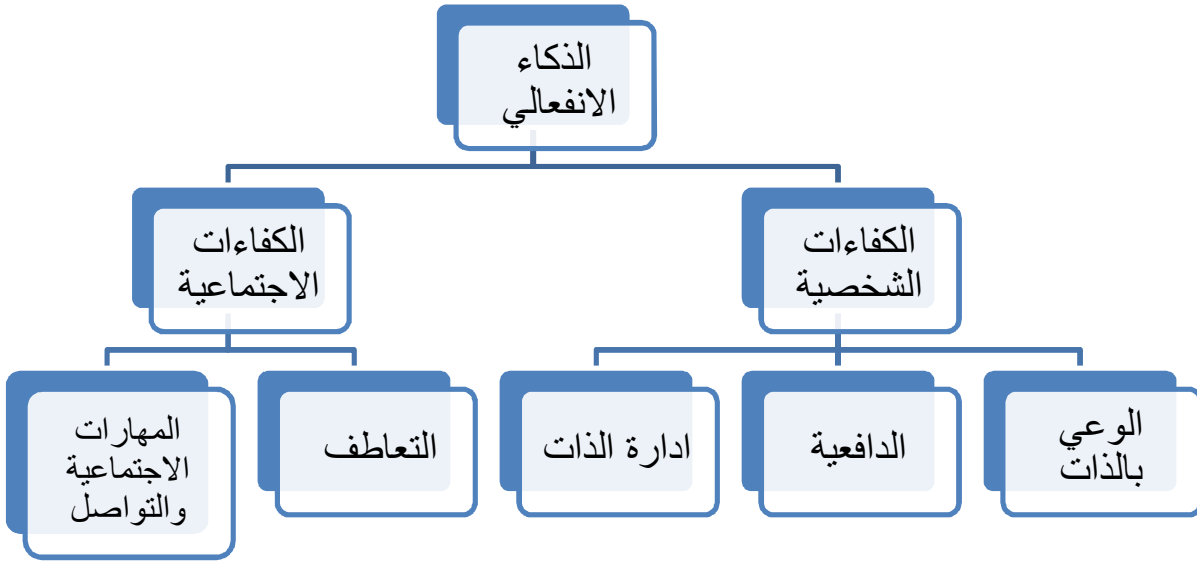
## 2-5- نموذج المهارات :

قدم جولمان النموذج الأول عام 1995 حيث قسم الذكاء الانفعالي إلى خمسة أبعاد هي: الوعي بالذات ، معالجة الجوانب الوجدانية ، الدافعية ، التعاطف والمهارات الاجتماعية (جبر، 2008، ص.47).

أما النموذج الثاني لجولمان فقد كان سنة 1998 حيث يرى أن الكفاية الانفعالية هي قدرة متعلمة تقوم على الذكاء الانفعالي والتي تنتج عنها اداء بارزا في العمل .

أما النموذج الثالث كان سنة 2001 يعد تحسين لنموذج الذي قدمه سنة 1998 وقد بنى جولمان فهمه عن الذكاء الانفعالي على مفهوم "جاردنر" عن الذكاء المتعدد ويرى ان الذكاء الانفعالي يتضمن نوعين من الكفاءات هما كفاءة شخصية وكفاءة اجتماعية .

- والشكل (2) التالي يوضح نموذج المهارات لجولمان 2001 (جبر، 2004، ص. 47)

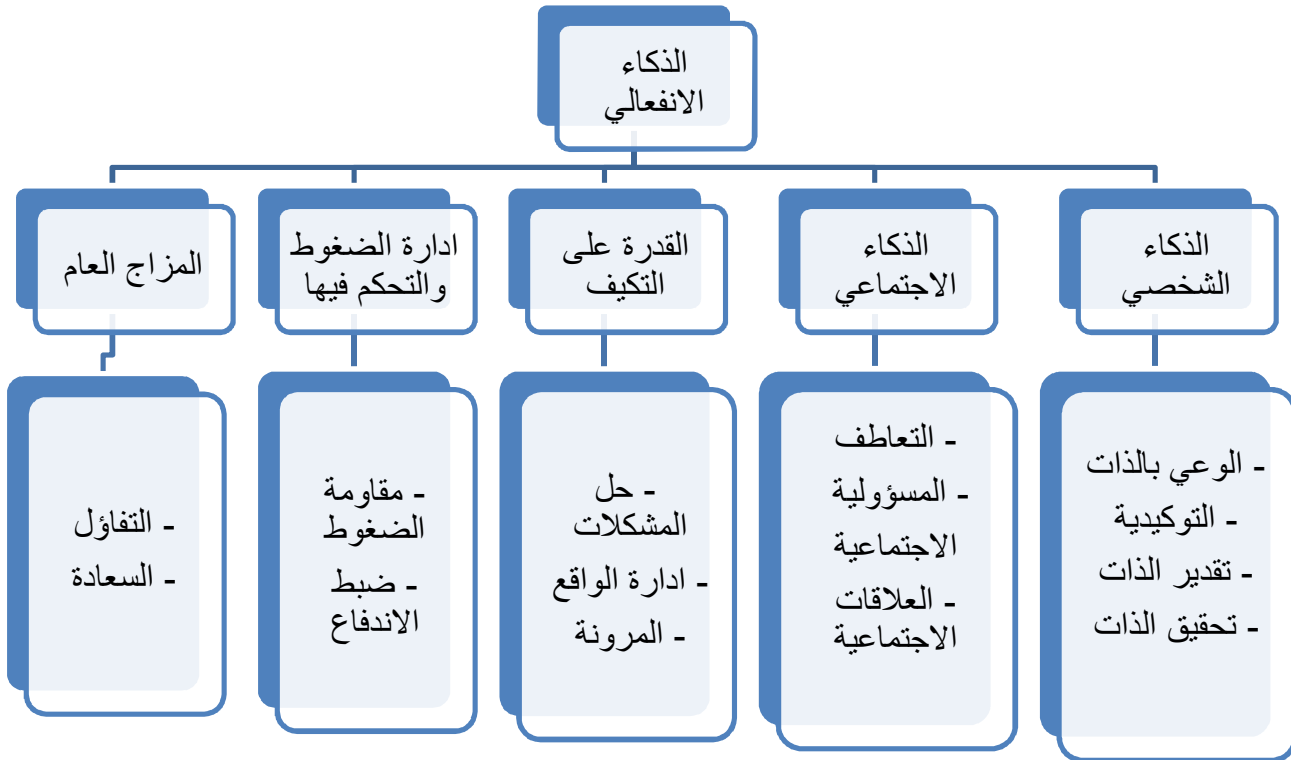


### 3-5- نموذج الشخصية :

يرى بار-اون ان الذكاء الانفعالي هو مجموعة من القدرات الغير معرفية والكفاءات والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة(حقاف،2011، ص. 50) .

ونموذج بار-اون 1998 يفترض أن الذكاء الانفعالي يرتبط بالأداء الممكن أي القدرات الكامنة عند الشخص والتي ستؤدي للنجاح مستقبلا وليس الأداء الفعلي (الكيال وعاشور،2007. 284).

الشكل(3) التالي يوضح نموذج بار-اون للذكاء الانفعالي(الكيال وعاشور ، 2007 ، ص. 284)



## 6- قياس الذكاء الانفعالي :

يعد الذكاء الانفعالي بنية متعددة الأبعاد ، حيث وضع كل باحث أبعاداً تتناسب مع التعريف الذي يتبناه ، وهناك عدة طرق لقياس الذكاء الانفعالي ، يرجع الاختلاف بينهما إلى تباين تفسير المفهوم وكيفية تعريفه (Bar-on & Parker. 322). وبناءً على هذا تعددت أنواع المقاييس ومنها :

- مقاييس الأداء : وتعتبر هذه المقاييس مؤشرات تقييم الطرقات الفردية في الذكاء الانفعالي التي لها علاقة بقدرات مرتبطة بالانفعالات بشكل عام .
- مقاييس التقرير الذاتي : عبارة عن وصف المشاركين لأنفسهم ، تعتمد على فهم الأشخاص لأنفسهم وارتبط بمفهوم الشخص عن ذاته فقط أكثر مما هو عليه في الحقيقة.
- اختبارات تقدير المحيطين : ان طريقة مقياس تقدير المحيطين طريقة ثنائية لقياس سمات الشخصية ، وتستخدم للحصول على معلومات حول إدراك الآخرين لسمات الفرد المستهدف فيما يتعلق الذكاء الانفعالي .

### الجدول ( 1 ) يبين مقاييس الذكاء الانفعالي المستعملة حالياً

المقاييس	أصحاب المقاييس	طريقة القياس	وصف المقياس
مقياس مايبو وسالوفي وكارسو (MSCEIT)	ماير وسالوفي	قياس الأداء	اختبار موضوعي مقنن يستعمل لقياس القدرة مكون من 141 عبارة
قائمة معامل الانفعال (EQ-i)	بار - أون	التقرير الذاتي	مكون من 133 عبارة يقيس 15 سمة ومهارة موزعة على 5 محاور
قائمة الكفاءات الانفعالية (ECI)	جولمان وبوياتزي	التقرير الذاتي وأسلوب تقرير الآخرين	مكون من 72 عبارة يقيس كيفية تعامل الفرد مع المواقف الانفعالية
تقييم الذكاء الانفعالي (EIA)	جولمان	التقرير الذاتي وأسلوب تقرير الآخرين	تقييم لمدة 07 دقائق لقياس مدى تواجد المكونات الاربعة للذكاء الانفعالي

## الفصل الثاني ..... الذكاء الانفعالي

استبيان ملمح العمل – نسخة الذكاء الانفعالي (WPQei)	جولمان	التقرير الذاتي	لقياس الكفاءات السبعة التي تعتبر مهمة للحكم على فعالية الاداء في العمل
سلم مستويات الوعي الانفعالي (LEAS)	آخرون	التقرير الذاتي	قياس مستويات الوعي الانفعالي الذاتي والوعي لدى الآخرين
مقياس التقرير الذاتي للذكاء الانفعالي	مايو سالوفي وآخرون	التقرير الذاتي	اداة قياس مكونة من 33 عبارة طبقا للنموذج الاصلي لسالوفي ومايو

( Yonne Stys & Shelley ,L,Brown,2004,p . 23 )

### خلاصة :

تم التطرق في هذا الفصل إلى أهم الجوانب النظرية لموضوع الذكاء الانفعالي وذلك من خلال إعطاء تعاريف مختلفة له وتطور دراسته عبر التاريخ وأيضا ذكر أهميته والإلمام بأبعاده وأهم النظريات المفسرة له. لقد توضح للعلماء والباحثين في قدرات البشر ان الذكاء الانفعالي أهم الذكاءات التي يستفيد منها الفرد والمجتمع باعتباره مفتاح التوافق والتكيف وهو أيضا الضمان للنجاح والفعالية في مختلف مجالات الحياة. إن الذكاء الانفعالي أسلوب جديد في تناول الشخصية الإنسانية حيث أخذ بعين الاعتبار كل الجوانب المكونة لها فهو له صلات كثيرة ومتشعبة بواقع تعاملنا مع الحياة وطريقة إدارتنا لأنفسنا وعلاقتنا مع الآخرين.

# الفصل الثالث

## الرفاهية النفسية

تمهيد

- 1- مفهوم الرفاهية النفسية
- 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية
- 3- أبعاد الرفاهية النفسية
- 4- خصائص الرفاهية النفسية
- 5- خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية
- 6- النظريات المفسرة للرفاهية النفسية
- 7- العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية

خلاصة

## تمهيد :

يعد مصطلح الرفاهية النفسية من المصطلحات الحديثة نسبيا في مجال علم النفس ، وسرعان ما احتل الصدارة بين البحوث وبدأ العلماء يطرقون موضوعات لم تكن متداولة من قبل ، وكان له عدة اختلافات في ترجمته مثل :

- الهناء النفسي كما ترجمته دراسة عفاف احمد (2008).
- السعادة النفسية كما ترجمته دراسة عفاء العبيدي (2015).

والبعض الثالث ترجمته الى الوجود النفسي الممتلأ كدراسة يوسف مقدادي (2015) ودراسة طاهر عمار (2012) والغالبية العظمى من الدراسات ترجمته الى الرفاهية النفسية كدراسة حمدي ياسين وآخرون (2014). ( مجلة كلية التربية :2018.ص512).

فلم يعد البحث يقتصر على تناول موضوعات نفسية مرضية فقط كالقلق والخوف والاكئاب والانحراف . بل تعداه الى مجال أوسع يشمل الجوانب الايجابية ومكامن القوة في الشخصية ( عكاشة، وسليم، 2010، ص.1) .

ويذكر كل من رايف Ryff وسنجر Singer (1998:10) ان فهم الجسم في حالات الرفاهية النفسية بدلا من فهمه في حالات المرض ، هو التحول الأساسي في التفكير في الصحة ويعتقدان ان الانفعال هو الذي يشكل الرابط الأساسي بين الخبرات المعيارية في الحياة او الاداء الوظيفي البيولوجي ، فأعراض الحياة التي نشعر بها بعمق وجود العلاقات مع الآخرين تؤثر على الجسم لأنها محملة انفعاليا ، ومع ذلك فإن ما يحدث للجسم عندما يكون العقل منخرطا تماما في الحياة والحب ، وهو الذي يحمل في طياته معنى الصحة الايجابية للإنسان (زنييل، 2018، ص. 90). وان الرفاهية النفسية تتطلب صحة العقل والجسد معا ، وبالتالي فإن القياس الأمثل والشامل للصحة الايجابية يتطلب اشتمال المكونات النفسية والبدنية والكيفية التي يؤثر كل منهما في الآخر، والحقيقة التي لا جدال فيها هي أن الأسس الفسيولوجية للحالة الايجابية التي يكون عليها العقل هي التي تشكل الملامح الأساسية لتفسير الميكانيزمات التي تتضمن الصحة الإنسانية الايجابية .

كما تشير مونيكا نوفو وآخرون . أن الرفاهية النفسية تعني الشعور بانفعالات جيدة وصحة نفسية جيدة كأساس لجودة الحياة ، ومن هذه الوجهة فإن الرفاهية النفسية تتضمن طريقة الأشخاص في تقييم حياتهم في الماضي والحاضر وهذه التقييمات تشمل ردود الأفعال الانفعالية للأشخاص اتجاه الأحداث الحياتية والأحكام المتعلقة بالطريقة التي يعين بها الأشخاص حياتهم الخاصة ( سمية شند وآخرون ، 2013، ص. 3) .

## 1- مفهوم الرفاهية النفسية :

وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف واحد لمفهوم الرفاهية ، من قبل الباحثين حيث عرفت الدراسات المبكرة الرفاهية من ناحية المشاعر الطيبة مثل السعادة والرضا عن الحياة كتعريف الرفاهية الذاتية لدينير (2000) ، بأنها إحساس أو شعور ذاتي للفرد ، فالفرد يشعر بالسعادة إلى الحد الذي يعتقد معه انه سعيد ، وتتألف من ثلاثة أبعاد رئيسية تتمثل في : الشعور بالرضا عن الحياة ، ووجود تجارب وجدانية ناجحة والخلو من التجارب الوجدانية السالبة ، وتعريف بيتون (2004) بأنها تقييم معرفي انفعال للحياة يشتمل على الحالة المزاجية للفرد ، وردود الأفعال الانفعالية اتجاه الأحداث أو الحكم حول انجازاته في الحياة والرضا عن الحياة مع الشعور بالتوافق (الشريقية ،2017،ص.39).

يعد مفهوم الرفاهية النفسية من المفاهيم المعقدة نسبيا ، إذ يسهم فيه مجموعة متنوعة من المكونات ، كما يختلف من مجتمع لآخر بل ومن وقت لآخر ، ويرجع ذلك إلى اختلاف الرفاهية النفسية التي يتحقق من خلالها وفي إطارها إشباع حاجات الأفراد من مجتمع لآخر ، وهي بمثابة مظلة عامة يندرج تحتها الكثير من المعاني كالقناعة والرضا عن الحياة وتحقيق الذات والأمن النفسي والسعادة ثم الرفاهية . لذلك ينبغي النظر لمفهوم الرفاهية النفسية باعتباره مفهوما شاملا ومتكاملا فهو يضم على جوانب الحياة التي يتضمن متغيرات تساعد على إشباع الحاجات الأساسية للفرد .

فهو يتضمن الجانب المادي الذي يضم البيئة الفيزيائية من مسكن ، ملابس ، وخدمات ، والحالة الصحية ، والجانب المعنوي ، والأمن والطمأنينة ، والسعادة والاستقرار الأسري ، والانتماء الاجتماعي والجانب الذاتي وتحقيق التعلم .

- ترى ريف وآخرون (2006) أن الرفاهية النفسية يتمثل في الإحساس الايجابي بحسن الحال كما يرصد المؤثرات السلوكية الدالة على ارتفاع مستويات رضا الفرد عن ذاته وعن حياته بشكل عام ، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية ذات قيمة ومعنى واستقلالية في تحديد وجهة ومسار .
- تعرف منال طه الرفاهية النفسية بأنها استخدام الفرد لكامل قدراته ومواهبه النفسية لتحقيق الذات والاستقلال والشعور بالسعادة والرضا من خلال وجود هدف للحياة والتواصل الايجابي مع الآخرين ( طه منال ،2014،ص.22).
- يعرفها حمدي ياسين إلى أنها السعي لتطوير قدرات الفرد وتوظيفها في إدارة المواقف الاجتماعية من خلال تحقيق التوازن الانفعالي مع التمتع بصحة جسدية

ونفسية والتعامل مع مواقف الحياة ببهجة ومرح وثقة بالله عز وجل ( حمدي ياسين، 2014، ص.309).

- **عبد المقصود (2006)** على أنها شعور داخلي ايجابي شبه دائم يعكس الرضا عن الحياة والطمأنينة النفسية والبهجة والاستماع والضبط الداخلي وتحقيق الذات والقدرة على التعامل مع المشكلات والصعوبات بكفاءة وفعالية (عبد الصمود، 2006، ص. 44).

اعتمدت على تعريف (Ryff(1999 لملائمته مع الدراسة.

- **التعريف الإجرائي** : هي الدرجة التي يحصل عليها أفراد عينة البحث على مقياس الرفاهية النفسية .

- الدرجة التي يحصل عليها المفحوص من إجاباته على مقياس الرفاهية النفسية (صبا المحفوظ، 2018، ص. 05).

## 2- بعض المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية :

من أهم المفاهيم المرتبطة بالرفاهية النفسية نذكر :

1- **السعادة** : هي انعكاس لدرجة الرضا عن الحياة بصفة عامة أو بوصفها انعكاس لمعدلات تكرار الانفعالات السارة وشدة هذه الانفعالات (ارجيل، 1993، ص.24).

2- **الرضا عن الحياة** : هو تقييم الأفراد لنوعية الحياة التي يعيشها طبقاً لنسقه القيمي ويعتمد هذا التقييم على مقارنة الفرد لظروفه الحياتية بالمستوى الأمثل الذي يعتقد انه مناسب لحياته وذلك كما يقاس بالمقاس المستخدم (الدسوقي، 1998، ص.6).

3- **الابتهاج** : هو انفعال يصل عادة بالخبرات الحاضرة وهو انفعال سار جدا ويتسم بعلامات كثيرة من علامات الإشباع والهناء (صبا المحفوظ، 2018، ص.6).

4- **اللذة** : قصيرة المدى وزائلة وهي كثيرا ما ترتبط بالناحية المادية الجسمية كالأكل والشرب وأما السرور فإنه أطول المدى إذ انه يصل ببعض العواطف كمقابلة صديق(شفيق، 1994، ص.122).

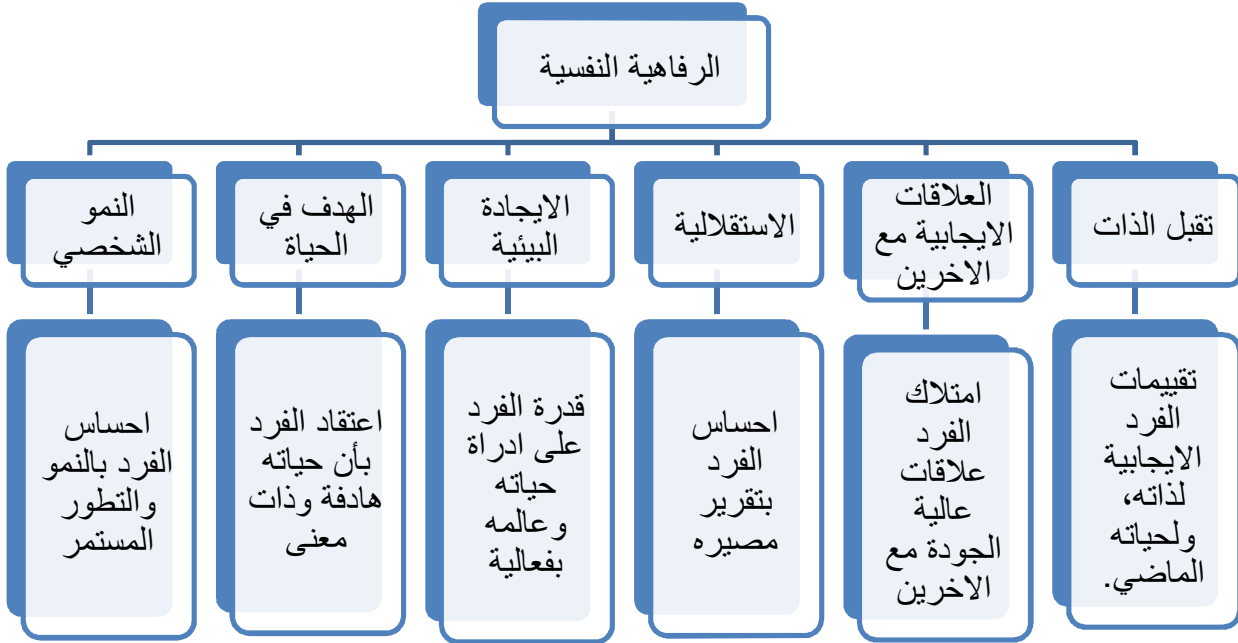
يعتبر مفهوم الرفاهية النفسية اعم واشمل من السعادة والرضا وذلك لأنه من ناحية المدلول يتضمن كل من الرضا والسعادة ، إذ أن الرضا تقييم معرفي لمدى قدم الفرد نحو الهدف مرتبطا بالأحداث الماضية والسعادة هي أن يعلو الوجدان الايجابي الوجدان السلبي وذلك مرتبطا بالأحداث الحالية(المحفوظ صبا، 2018، ص.06).

### 3- أبعاد الرفاهية النفسية :

تم تبني النموذج الذي قدمته رايف Ryff بكونه إطارا نظريا متكاملا للرفاهية النفسية يستند على العديد من المفاهيم النظرية مثل مفهوم تحقيق الذات ، والوظائف الشخصية الكاملة ، ومفهوم النضج ، ومراحل النمو النفسي والاجتماعي ، ونزعات الحياة الأساسية، والعمليات الإجرائية للشخصية ، ومفهوم الصحة النفسية . وفيما يلي شرحا تفصيليا لهذه الأبعاد وفقا لما ذكره ريف :

- 1- **تقبل الذات Self acceptance**: يعني تقبل الفرد لذاته يعني يتقبلها بايجابياتها وسلبياتها وألا يرفضها لان رفض الذات يترتب عليه عجز الفرد عن تقبل الآخرين تقبلا حقيقيا ، وتقبل الفرد لذاته لا يعني بالطبع الرضا السلبي عن الذات بل إن هذا التقبل لذاته ومحاسبتها وان يقيم سلوكه باستمرار إلى أن يصل بالفرد لحالة من تطوير الذات ، اي هي تقييمات الفرد الايجابية لذاته ولحياته الماضية(Ryff,Keyes,1995. P 720)
- 2- **العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive Relations with others** : وتعني امتلاك الفرد علاقات عالية الجودة مع الآخرين ، وقدرته على تكوين صداقات متبادلة على المحبة والألفة والثقة المتبادلة والمتمثلة في القدرة على التعاطف القوي بينهم .(مجلة كلية التربية،2018،ص. 513).
- 3- **الاستقلالية Autonomy**: وتشير الى استقلالية الفرد وقدرته على اتخاذ القرارات ومقاومة الضغوط الاجتماعية ، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي اثناء التفاعل مع الاخرين (ابراهيم عبد القادر . 2017 : 4) .
- 4- **التحكم البيئي او السيطرة البيئية Environmental Mastery** : وتعني قدرة الفرد على إدارة حياته وعالمه المحيط به بفعالية
- 5- **الهدف في الحياة Purpose in life** : وهي اعتقاد الفرد بأن حياته هادفة و ذات معنى ( خرنوب فتون ،2016،ص.221)
- 6- **النمو الشخصي Personal growth**: وهو قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته وزيادة فعالية وكفاءته الشخصية في الجوانب المختلفة والشعور بالتفاؤل ، اي مدى قدرة الفرد على ادراك طاقاته والارتقاء بها، ويكون مستعد لتلقي اي خبرات جديدة تساهم في هذا التطور والنمو بحيث لديه الإحساس بالواقعية ، إذ يعتبر الحياة هنا بالنسبة للفرد عمليات مستمرة بين التعليم والتعبير والنمو(سليمون وآخرون ،2018،ص. 172).

1-3 نموذج (04) يوضح أبعاد الرفاهية النفسية (خرنوب، 2016، ص. 221)



4- خصائص الرفاهية النفسية :

- 1- شمولية هذا المصطلح حيث انه يغطي مدى واسع من المشاعر الإنسانية بداية من المعاناة حتى النشوة اذ لا يركز فقط على الجوانب الأمراض بل يتناول أيضا أسباب لوجود فروق فردية بين الأفراد في مستوى السعادة .
- 2- تركز الرفاهية النفسية على الخبرة الداخلية ولا يفترض ان الإطار الخارجي هو المرجع لتقدير الهناء على الرغم من ان معايير الصحة العقلية تبحث عن الخارج (النضج، الوراثة، الاستقلالية) ولكن تقاس من خلال الإدراك الذاتي للشخص حيث ان هذا المجال يضع الثقل لإدراك الأفراد لحياتهم .
- 3- هذا المجال يركز على الحالة الطويلة المدى إذ يهتم بالمشاعر الثابتة المستقرة لا بالانفعالات العابرة ( المحفوظ صبا، 2018، ص ص. 6-7)

5- جدول (2) يوضح خصائص الأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية :

قدمت (Ryff & Singer , 2008) وصفا تفصيليا لخصائص للأفراد مرتفعي ومنخفضي السعادة النفسية في الجدول التالي :

الأبعاد	مرتفعي الرفاهية	منخفضي الرفاهية
الاستقلالية Autonomy	<ul style="list-style-type: none"> <li>● استقلالية الفرد</li> <li>● القدرة على اتخاذ القرار</li> <li>● القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية</li> <li>● التفكير والتفاعل بطرق محددة</li> <li>● الضغط الداخلي للسلوك</li> <li>● تقييم الذات بمعايير شخصية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● التركيز على توقعات وتقييمات الآخرين</li> <li>● الخضوع لأحكام الآخرين في اتخاذ القرارات المهمة</li> <li>● التأثير بالضغط الاجتماعي في قراراته وأفكاره</li> </ul>
السيطرة البيئية Environme ntal Mastery	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الإحساس بالتمكن والكفاءة في إدارة البيئة</li> <li>● الضبط التحكم في الأنشطة الخارجية</li> <li>● العمل بفعالية على استخدام الاحتياطات المناسبة</li> <li>● القدرة على الاختيار</li> <li>● إيجاد بيئة مناسبة للحاجات والقيم الشخصية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الصعوبة في إدارة شؤون الحياة اليومية</li> <li>● الشعور بعدم القدرة على التغيير أو تحسين البيئة المحيطة</li> <li>● عدم الوعي بالفرص المناسبة</li> <li>● قلة السيطرة على البيئة المحيطة</li> </ul>
النمو الشخصي Personal growth	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الشعور بالنمو المستمر للشخصية</li> <li>● الانفتاح على الخبرات الجديدة</li> <li>● الشعور بالتفاؤل</li> <li>● التغيير في التفكير كانعكاس للمعرفة الذاتية والفاعلية</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الإحساس بنقص النمو الشخصي</li> <li>● عدم القدرة على التحسن بمرور الوقت</li> <li>● قلة الاستمتاع بالحياة</li> <li>● الشعور بالضجر</li> </ul>
العلاقات الايجابية مع الآخرين Positive	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الدفاء والرضا والثقة في العلاقات الشخصية مع الآخرين</li> <li>● الاهتمام بسعادة الآخرين</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● عدم الثقة وقلة الشخصية مع الآخرين</li> <li>● الصعوبة في تكوين علاقات دافئة منفتحة مع الآخرين</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>● الانعزال والشعور بالإحباط</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● القدرة على التفهم والتأثر والصدقة والأخذ والعطاء في العلاقات الإنسانية</li> </ul>	<p>Relations with others</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● نقص الشعور بمعنى الحياة</li> <li>● أهدافه قليلة وعدم القدرة على تحديد أهدافه</li> <li>● قلة التوجه الذاتي</li> <li>● ليس لديه وجهة نظر او معتقدات تضي على حياته معنى</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الإحساس بالتوجه والأهداف في الحياة</li> <li>● الشعور بمعنى الحياة في الوقت الحاضر والماضي</li> <li>● الثقة والموضوعية في تحديد أهدافه في الحياة</li> </ul>	<p>الهدف في الحياة Purpose in life</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● الشعور بعدم الرضا عن الذات</li> <li>● الشعور بخيبة الأمل نحو الحياة الماضية</li> <li>● الانزعاج المستمر من الأشخاص والإحساس بأنهم مختلفين عنه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الاتجاهات الموجبة نحو الذات</li> <li>● تقبل المظاهر المتعددة للذات بما تشمله من ايجابيات وسلبيات</li> <li>● الشعور الايجابي عن الحياة الماضية</li> </ul>	<p>قبول الذات Self acceptance</p>

(الشريقية، 2017، ص. 48.)

## 6- النظريات المفسرة للرفاهية النفسية :

### 1-6- نظرية المقارنة الاجتماعية :

أسس هذه النظرية فستنجر ( Festingre,1954) مبينا ان الناس في حاجة إلى فهم مستوى قدراتهم وتصحيح أرائهم ، حيث تفترض النظرية وجود حاجة لمعرفة معلومات صحيحة عن الذات لكي نرتقي بفهم الذات وتلك المعلومات الموضوعية عندنا تكون غير متاحة يسعى الناس لمعرفة معلومات عن الذات بالبحث عن الأفراد الذين يشبهونهم والفرد عندنا يكون غير متأكد او خائف يميل لان يعرف مدى ملائمة حالته الانفعالية بملاحظة ردود أفعال الآخرين عندما يتعرضون لنفس الحالة ، يرتبط الأفراد في بعض الأحيان بالمقارنة الاجتماعية ليس للحصول على معلومات دقيقة عن الذات ولكن لكي يدعموا تقديرهم لذواتهم وشعورهم بالهناء والرفاهية ، اتضح انه عند مقارنة الفرد لنفسه بمستويات أدنى منه تسمى هذه بالمقارنة الاجتماعية الهابطة التي لها آثار ايجابية وسلبية على السلوك ، إذ أن المقارنة الهابطة ليست سلبية في جميع الأحوال فقد وجد ان مرضى السرطان عندما قارنوا أنفسهم بمن هم أسوأ منهم أدى ذلك إلى تحسن حالتهم.

### 2-6- النظرية المزاجية :

هناك فروق فردية ثابتة بين الأفراد في الشخصية وفي الهناء النفسي باعتباره احد متغيرات الشخصية وتعتبر المكونات الوراثية هي منشأ تلك الفروق .

يقود هذا إلى أن الرفاهية النفسية ولشعور السعادة يحدد من خلال استعداداتنا الوراثية و هناك أبحاث أخرى تذهب إلى أن احداث الحياة لها دور غاية في الأهمية في تحديد مستوى الرفاهية فجاءت هذه النظرية لتشرح لنا لما يوجد أشخاص سعداء جدا وراضين عن حياتهم وآخرين تعساء وغير راضين .

### 3-6- النظرية الترابطية :

أشاع بك( 1967) ان المكتتب بفكر في العلم بطرق هزيمة الذات وان الافراد السعداء أكثر تعرضا لأحداث غير السارة ولكن لديهم نزعة تمكنهم من تفسير واستدعاء الاحداث غير السارة كأحداث جيدة ، ولن تفسير السعادة والتعاسة من وجهة النظرية الترابطية تفسير يتمتع بالنمطية(مثير- استجابة ) غير واضعين في الاعتبار الخصائص الشخصية التي من شأنها ان تجعل بعض الافراد يرضون بحالهم مهما كانت ظروفهم وعلى العكس من ذلك بعض الأفراد غير راضين عن أحوالهم وينظرون الى الحياة من خلال نظارة ولا يرون إلا الجزء الفارغ من الكأس(زنييل ،2018،ص. 101).

## 7- العوامل المؤثرة في الرفاهية النفسية :

هناك عدة عوامل يمكنها أن تؤثر في الرفاهية النفسية لدى الفرد بحيث ان كل عامل من هذه العوامل يؤثر بطريقة معينة. كما قد يختلف تأثير العامل نفسه من فرد لفرد آخر ، حيث يتضمن البناء النفسي لكل منهما مكامن قوة ومواطن ضعف . واذا اردنا ان نحسن الرفاهية لشخص ما ،علينا التركيز على كل جانب من جوانبها وبالخصوص في أبعادها الستة مع استخدام كل القدرات وكافة الإمكانيات المتاحة لهذا الغرض .

كما علينا الأخذ بعين الاعتبار الظروف الداخلية والخارجية للفرد . والتي تتمثل في الخصائص البدنية والنفسية والاجتماعية التي ترتبط بذاتية الفرد، ثم العوامل الخارجية عن إرادته والمرتبطة بتأثيرات الآخرين، وبالبيئة التي يعيش فيها.(زنيبيل يوسف،2018،ص.124).

ويمكن عرض أهم العوامل الداخلية والخارجية المؤثرة في الرفاهية النفسية للفرد في الآتي :

- قدرة الفرد على اختيار نمط الحياة المناسب وعلى اتخاذ القرارات وتنفيذها.
- مستوى الخبرات الحياتية.
- روح الدعابة والمرح.
- مدى توفر مصادر المساندة من شبكة العلاقات الاجتماعية.
- مستوى الرعاية الصحية والتغذية التي يتلقاها الفرد.
- ظروف المعيشة والمسكن الذي يعيش فيه الفرد.
- مستوى التعليم الخاص بالفرد.
- مدى رؤية وإدراك الفرد لذاته وللحياة التي يحياها ومدى تكيفه معها.
- الظروف المهنية التي يعيشها الفرد ومدى قدرته على انجاز أعماله وتحقيق ذاته
- الخبرات الحياتية السلبية.
- سوء الظروف المعيشية .
- ضغوط احداث الحياة
- فقدان الشعور بمعنى الحياة.
- عدم توفر سبل الرعاية الصحية الكاملة للفرد.
- الافتقار إلى مهارة الذكاء الانفعالي.
- التأخر التكنولوجي .(علي، 2011، ص. 45)

## 8- قياس الرفاهية النفسية :

تتعدد الطرق والوسائل التي يمكن من خلالها قياس الرفاهية النفسية للأفراد ، حيث تبين كيفية تقييم الناس لحياتهم الخاصة من حيث التفسيرات الوجدانية والمعرفية ، وتوجد أدوات متعددة لقياس الرفاهية النفسية عند الأفراد منها : أدوات التقرير الذاتي مثل : الرضا عن الحياة ، وقياس السعادة الذاتية ، وقد أوضحت هذه المقاييس نسبة مرتفعة من الصدق والثبات ، إضافة إلى ان هذه الأدوات تتسق والتقارير الذاتية ، وتقييمات الخبراء ، وتقارير الأسرة ، والأصدقاء ، والابتسامة ، ويتم توظيف هذه المقاييس لتشمل فترة زمنية قصيرة جدا ، وتتضمن أسئلة أساسية غير محددة ويجادل الباحثون في كون المزاج له تأثير على تقبل الفرد للحياة ، وكيفية تحديد مدى رضاه عنها في اي لحظة ، كما تستخدم المقابلات والاستبيانات والدراسات الاستقصائية المستعرضة ، والتصاميم الطويلة والتجريبية ، وطرق اخذ العينات ، ومقاييس الجوانب المعرفية الفسيولوجية ، والدراسات التحليلية ، ودراسات الحالة لقياس الرفاهية النفسية أو اتجاه الأفراد حولها. ويؤكد هيفورن وبنوي لان طرق قياس الرفاهية النفسية تتضمن خمسة طرق يمكن إجمالها بمايلي :

- 1- مقاومة الصعوبات والتحديات التي تواجه الفرد.
- 2- العناية بالجسم والعقل ، والايجابية الذاتية.
- 3- الترويح عن النفس من خلال (التنزه، والانسجام، والاستمتاع بمكونات الطبيعية).
- 4- الاستمرار في التعلم بكونه يساعد في تعزيز مستويات الرفاهية النفسية.
- 5- التضحية من اجل الآخرين ومساعدتهم يرفع من مستويات الرفاهية النفسية(خطاطبة،2019،ص . 207)

### خلاصة:

وفي ضوء ما ذكر أعلاه يتضح للباحث ان تحقيق الرفاهية النفسية للفرد تؤثر فيها جملة العوامل الأساسية ، كالبيئة وأساليب الحياة المتعبة من قبل الأفراد ، إضافة إلى رضا الفرد عن حياته ، والمتعة النفسية ، والدافعية نحو الحياة وتحقيق الهدف منها ، وتقدير الذات الايجابي ، بما يساعد الفرد في اتخاذ قرارات سليمة مبنية على فهم ايجابي للمواقف المختلفة ، تقوية الشخصية ، وتحسين قدراتها العقلية والوظيفية ، كما يعزز فهم الفرد لقيمة السعادة والفرح وغيرها من المشاعر الايجابية التي يحتاجها ليحظى بحياة نفسية سليمة ،، تمتاز بقدر مرتفع من الرفاهية النفسية.

# الجانب الميداني

# الفصل الرابع

## الدراسة الميدانية وإجراءاتها

تمهيد

- 1- منهج الدراسة
- 2- الدراسة الاستطلاعية
- 2-1- أهداف الدراسة الاستطلاعية
- 2-2- عينة الدراسة الاستطلاعية
- 3- الدراسة الأساسية
- 3-1- عينة الدراسة وخصائصها
- 3-2- حدود الدراسة
- 3-3- أدوات جمع البيانات

خلاصة

## تمهيد :

بعد التطرق في الفصول السابقة لموضوع الدراسة من الجانب النظري، يقضي التطرق إليه من الجانب الميداني وللوصول إلى نتائج موثوقة يجب إتباع إجراءات منهجية مضبوطة وخطوات عملية صحيحة .

وان وضوح المنهج وتجانس العينة وسلامة طرق تحديدها ومناسبة أدوات البحث وكذا الأساليب الإحصائية تساعد في الوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وهذا ما سنحاول مراعاته في هذا الفصل

### 1- منهج الدراسة :

إن تحقيق الدراسة لأهدافها يتطلب اللجوء إلى المنهج الوصفي الارتباطي الذي يركز على وصف الظاهرة وتحليلها ويمكن بواسطته معرفة ما إذا كان هناك ثمة علاقة بين متغير أو أكثر(منصور وآخرون،2008،ص . 65).

### 2- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة من خطوات البحث العلمي يتمكن الباحث من خلالها من معرفة مجال الدراسة واختيار الفروض بعد الكشف عن خصائص المجتمع وضبط نوع العينة وطريقة اختيارها.

### 1-2- أهداف الدراسة الاستطلاعية :

- التعرف على ميدان الدراسة وكذا على الظروف والإمكانيات المتوفرة في الميدان.
- الإحاطة أكثر بالمشكلة البحثية .
- التعرف على خصائص عينة الدراسة.
- التأكد من الدقة العلمية لأدوات الدراسة ومدى ملاءمتها لها.

### 2-2- إجراءات الدراسة الاستطلاعية :

أجريت الدراسة الاستطلاعية على عينة مكونة من (20) طالب من مجتمع الدراسة ، تنوعت العينة حسب المتغيرين (الجنس، التخصص الدراسي).

### 3-2- حدود الدراسة الاستطلاعية :

- **المجال المكاني :** تم إجراء الدراسة الاستطلاعية في محمّد بوضياف- "المسيلة"

- **المجال الزمني :** تمت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2019-2020.

### 3- الدراسة الأساسية :

#### 3-1- متغيرات الدراسة :

يحتوي موضوع الدراسة على ثلاث أنواع من المتغيرات :

- المتغير المستقل : الذكاء الانفعالي .
- متغير وسيط : الجنس ( ذكر – أنثى ) .
- متغير تابع : الرفاهية النفسية .

### 3-2- تحديد عينة الدراسة :

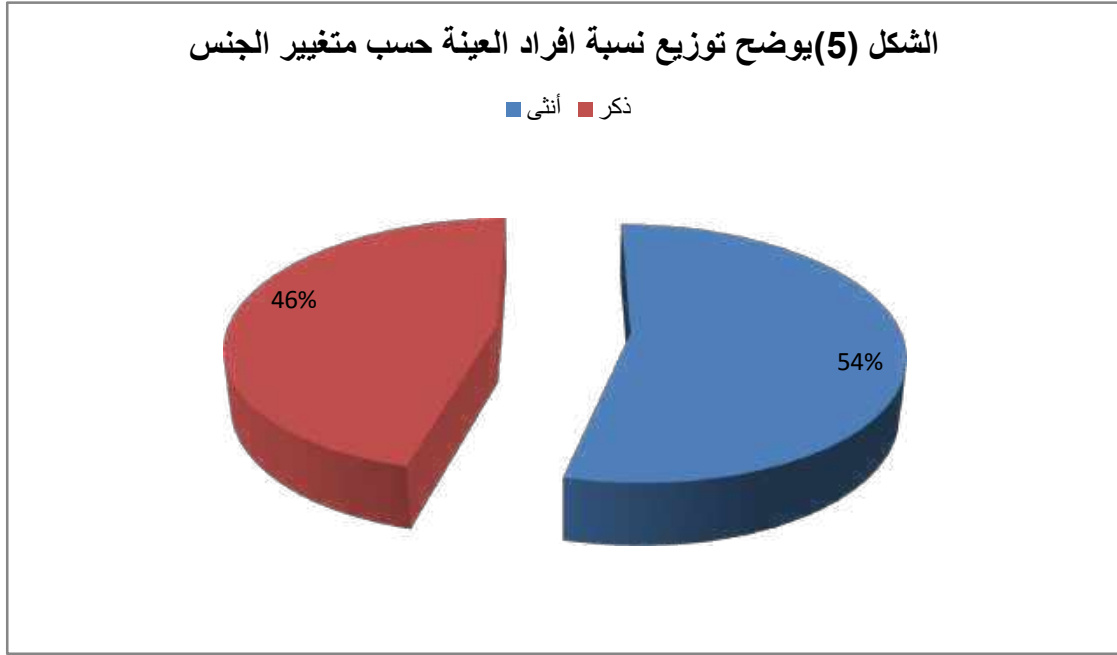
تكونت عينة الدراسة من (80) طالب جامعي ، تم اختيار العينة من مجتمع الدراسة بطريقة عشوائية بسيطة .

#### 3-2-1- خصائص عينة الدراسة :

أ- الجنس :

**الجدول (3) يوضح توزيع أفراد الدراسة حسب متغير الجنس**

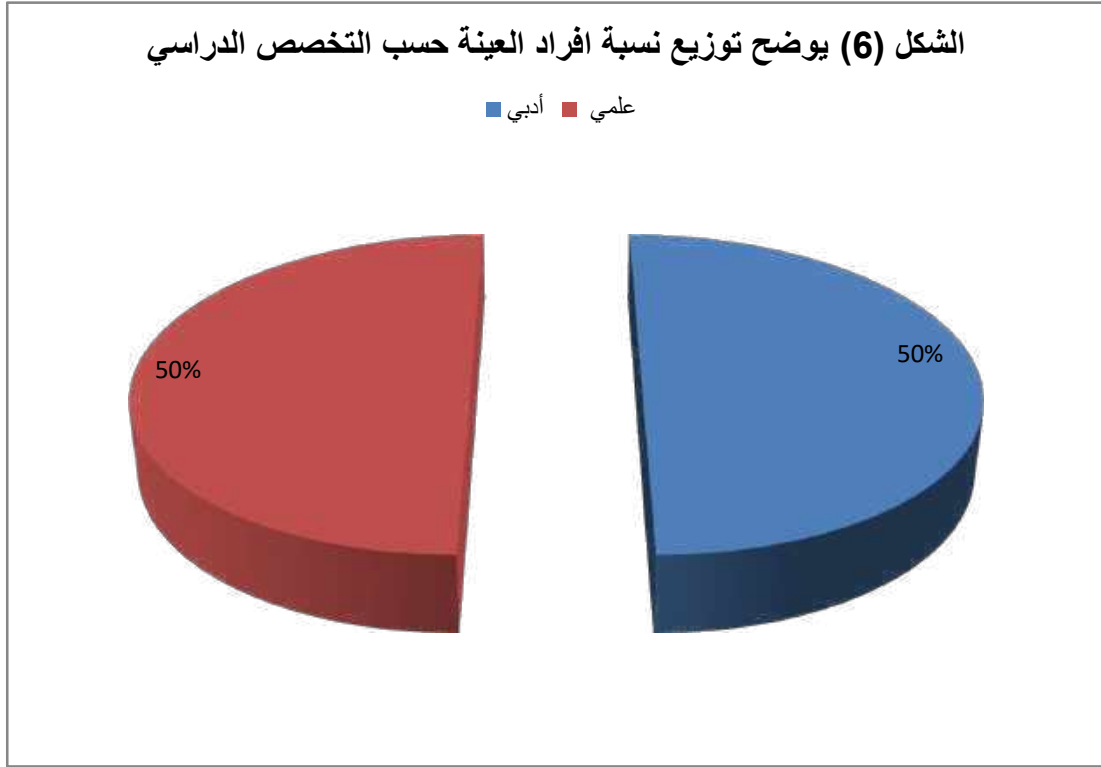
النسبة المئوية	تكرارات	الجنس
54%	43	أنثى
46%	37	ذكر
100%	80	المجموع



ب- التخصص الدراسي :

الجدول (4) يوضح توزيع أفراد العينة حسب متغير التخصص الدراسي

النسبة المئوية	تكرارات	تخصص
%50	40	أدبي
%50	40	علمي
%100	80	المجموع



### 3-3- حدود الدراسة :

ت-المجال المكاني : تم اجراء الدراسة الميدانية محم بوضياف -المسيلة "اشبيليا،القطب"

ث-المجال الزمني : تمت هذه الدراسة خلال الموسم الجامعي 2019-2020.

### 3-4- أدوات الدراسة :

استخدم في هذه الدراسة مقياسين : مقياس الذكاء الانفعالي (عثمان و رزق ،2001) ومقياس الرفاهية النفسية لرايف Ryff

ج- مصوغات استخدام المقاييس : تم اختيار المقاييس للأسباب التالي :

- ✓ سهولة عباراتها ووضوحها لعينة الدراسة .
- ✓ توافر القدر المناسب لها من الصدق والثبات عند تقنينها من قبل مصمميها.
- ✓ مناسبة لأغراض الدراسة.

## أ- مقياس الذكاء الانفعالي:

إعداد فاروق السيد عثمان وموحد عبد السميع رزق (1998) حيث قام الباحثان بصياغة فقرات المقياس اعتمادا على تعريفهما الإجرائي للذكاء الانفعالي ، وذلك برصدهما لمختلف الخصائص السلوكية التي تعبر عن الذكاء الانفعالي من خلال ما قدمه كل من جولمان (Goleman, 1997) وسالوفي وماير ( Salovey & Mayer,1990 ;1993) وماير وسالوفي وجيري ( Salovey & Mayer,1995 and Gerry).

### 1- المحددات السيكولوجية للمقياس :

تمت صياغة فقرات المقياس في صورته الأولية والتي تكونت من (64) فقرة بمقياس استجابة خماسي كالتالي: " يحدث دائما" تعطى خمس درجات ،"يحدث عادة" تعطى أربع درجات "يحدث أحيانا" تعطى ثلاث درجات،"تعطى درجتان"،"لا يحدث أبدا" تعطى درجة واحد.

1- **فحص مفردات المقياس :** بعد صياغة المقياس تم فحصه من طرف الباحثين وثلاثة من أعضاء هيئة التدريس من كلية التربية بجامعة المنصورة في ضوء التعريف الاجرائي للذكاء الانفعالي وأسفر ذلك عن إجراء أربعة تعديلات في صياغة فقرات المقياس كان الاتفاق عليها (80%) لكل منها والاتفاق على باقي الفقرات كان بنسبة(100%).

2- **الصياغة اللفظية :** بعد اعداد تعليمات المقياس على (42)طالب وطالبة بالفرقة الثالثة لغة انجليزية بكلية التربية جامعة المنصورة للعام الجامعي 1999/1998م ، بهدف تجربة الصياغة اللفظية من خلال التحقق من وضوح معنى كل كلمة في المقياس والفهم الواضح للتعليمات والخطوات الإجرائية للمقياس، وأسفرت تجربة الصياغة اللفظية للمقياس عن ثمانى تعديلات في صياغة فقراته.

3- **التحليل العاملي :** تم استخدام أسلوب التحليل العاملي والذي يعبر عن العلاقة الحقيقية بين المتغيرات لمعاملات ارتباط استجابات افراد العينة على مفردات مقياس الذكاء الانفعالي لتحديد مكوناته الأساسية، وأسفر التحليل العاملي عن اسبعاد (ست) فقرات كانت تشعباتها على الخمسة عوامل الناتجة عن التحليل اقل من (0.3) وفق محك جيلفورد (Gulvourd) وبالتالي أصبح المقياس في صورته مكون من (58) فقرة موزعة على خمسة عوامل للمقياس، وأسفرت نتائج التحليل العاملي كمايلي:

أ- توزعت تشبعات مفردات المقياس على العوامل الناتجة من التحليل بدرجات متقاربة الجذر الكامن للعوامل الخمسة الناشئة عن التحليل تزيد عن الواحد الصحيح مما جعل الباحثين يبقين عليها جميعا باعتبارها عوامل حقيقة وفق محك (كايزر).

ب-نسبة إسهام العامل الأول في التباين الكلي(11,1%) ونسبة اسهام العامل الثاني (15,5%) ونسبة اسهام العامل الثالث (19,8%) ونسبة اسهام العامل الرابع(24,65%) ونسبة اسهام العامل الخامس (29,1%) في التباين الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي كما توضحها نسبة التباين لكل عامل ولتسمية تلك العوامل تم رصد تشبعات كل منها في جدول مستقل واخذ الباحثان بمبدأ التشبع الاعلى للمفردات اذ تم تشبعها على اكثر من عامل (السيد عثمان ،عده . 256- 264) . وتكون المقياس في صورته النهائية من (58) فقرة موزعة على خمسة أبعاد هي :

- **ادارة الانفعالات** : القدرة على التحكم في الانفعالات السلبية وكسب الوقت للتحكم فيها وتحويلها الى انفعالات ايجابية مع ممارسة مهارات الحياة الاجتماعية والمهنية بفاعلية ، ويندرج تحت هذا البعد (15) فقرة .
- **التعاطف** : القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا مع فهم مشاعرهم وانفعالاتهم والتناغم معهم ، ويندرج تحت هذا البعد(11) فقرة.
- **تنظيم الانفعالات** : ويشير الى القدرة على تنظيم الانفعالات والمشاعر وتوجيهها الى تحقيق الانجاز والتفوق ، واستعمال المشاعر والانفعالات في صنع أفضل القرارات حتى وان كان تحت ضغط انفعالي من الآخرين وفهم كيف يتعامل الآخريين بالانفعالات المختلفة ، وكيف تتحول الانفعالات من مرحلة الى اخرى ويندرج تحت هذا البعد (13)فقرة.
- **المعرفة الانفعالية** : وتشير الى القدرة على الانتباه والإدراك الجيد في الانفعالات والمشاعر الذاتية وحسن التميز بينهما والتعبير عنها ، والوعي بالعلاقة بين الأفكار والمشاعر والأحداث ويندرج تحت هذا البعد (10) فقرات.
- **التواصل الاجتماعي** : ويشير إلى قدرة الفرد على التأثير الايجابي في الآخرين، وذلك من خلال إدراك فهم انفعالاته ومشاعره ومعرفة متى يمارس القيادة ومتى يتبع الآخرين، ومساندتهم في التصرف معهم بطريقة لائقة ويندرج تحت هذا البعد(09)فقرات.

والجدول التالي يوضح موقع عبارات كل بعد من أبعاد المقياس حيث لم ترتب ترتيباً تسلسلياً بل وضعت بطريقة عشوائية تجنباً للاستجابات النمطية.

**الجدول (5) يوضح توزيع أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي**

الرقم	أبعاد الذكاء الانفعالي	عبارات البعد الموجبة	عبارات البعد السالبة	المجموع
1	إدارة الانفعالات	6-9-11-12-13-17-18-26-28-31-50	4-16-56	15
2	التعاطف	33-34-35-37-38-40-41-44-54-55	لا يوجد	11
3	تنظيم الانفعالات	19-20-21-22-23-24-25-27-29-30	15	13
4	المعرفة الانفعالية	1-3-5-7-8-10-14-49-51	2-5-51	10
5	التواصل الاجتماعي	36-39-42-43-45-46-47-48-52	لا يوجد	09
58	عدد العبارات الإجمالي			

3-4-1. طريقة تصحيح المقياس : بناء على التعليمات الخاصة بالمقياس والتي تبين للمستجيب كيفية الاستجابة، فإنه يجب أن يختار الإجابة التي تتفق معه ويضع علامة (x) حسب ما يتفق مع مشاعره واتجاهاته وتصرفاته في المواقف التي تتعلق به.

وتتم طريقة تصحيح الذكاء الانفعالي كما هو موضح في الجدول التالي :

**الجدول (6) يوضح طريقة تصحيح مقياس الذكاء الانفعالي**

البدايل / اتجاه العبارات	يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث غالبا	يحدث نادرا
الموجبة	5 درجات	4 درجات	3 درجات	درجتان	درجة واحد
السالبة	درجة واحد	درجتان	3 درجات	4 درجات	5 درجات

### 3-5- الخصائص السيكومترية للدراسة :

#### 1- ثبات وصدق مقياس الذكاء الانفعالي :

اولاً: دراسة عثمان ورزق (2001)

- 4- صدق المحكمين : حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين وتم الأخذ بالتعديلات.
- 5- الصدق التمييزي : واستطاع المقياس ان يميز بين مرتفعي ومنخفضي الذكاء الانفعالي وكانت قيمة ت دالة في جميع عبارات المقياس.
- 6- الصدق العاملي : أسفر التحليل العاملي عن خمسة عوامل تشبعت على عبارات المقياس .
- 7- الصدق الارتباطي : حيث تم حساب الصدق الارتباطي من خلال ارتباط درجات أبعاد المقياس والدرجة الكلية بدرجات أحد الاختبارات الفرعية لاختبار الاستعدادات العقلية وهو اليقظة العقلية لرمزية الغرب(1981) والجدول يوضح ذلك :

جدول (7) يوضح ارتباط درجات أبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية بدرجات اختبار اليقظة العقلية .

العامل	اليقظة العقلية
إدارة الانفعالات	*0.17
التعاطف	*0.17
تنظيم الانفعالات	*0.16
المعرفة الانفعالية	*0.20
التواصل الاجتماعي	*0.14
الدرجة الكلية	**0.12

\*دال عند مستوى دلالة 0.05 \*\* دال عند مستوى دلالة 0.01

جدول (8) يوضح معاملات ثبات ألفا كرونباخ لأبعاد مقياس الذكاء الانفعالي والدرجة الكلية

العامل	معامل ألف كرونباخ
إدارة الانفعالات	0.55
التعاطف	0.77
تنظيم الانفعالات	0.64
المعرفة الانفعالية	0.46
التواصل الاجتماعي	0.58
الدرجة الكلية	0.81

ثانيا : دراسة البلوي (2004)

جدول (9) يوضح معاملات الثبات بطريقتي إعادة التطبيق ألفا كرونباخ بدراسة البلوي(2004)

العامل	أعادة الاختبار	معامل ألف كرونباخ
إدارة الانفعالات	0.75	0.87
التعاطف	0.50	0.63
تنظيم الانفعالات	0.85	0.89
المعرفة الانفعالية	0.70	0.75
التواصل الاجتماعي	0.51	0.69
الدرجة الكلية	0.82	0.91

ثالثا : دراسة الجاسر (2006):قامت الباحثة فيها بحساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من الأبعاد.

جدول (10) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية ودرجة كل بعد من الأبعاد

العامل	معامل الارتباط
إدارة الانفعالات	0.71
التعاطف	0.87
تنظيم الانفعالات	0.73
المعرفة الانفعالية	0.40
التواصل الاجتماعي	0.57
الدرجة الكلية	0.89

رابعا : دراسة البلوي (2004) ودراسة البخاري (2007) :تم حساب الثبات بطريقة الاتساق الداخلي ويمكن عرض نتائجها كالتالي :

1- الاتساق الداخلي:

أ- علاقة البعد بالدرجة الكلية للمقياس : والجدول التالي يوضح ذلك

**جدول (11) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية وكل بعد في دراسة البلوي (2004) والبخاري (2007)**

العامل	دراسة البخاري (2007) معامل الارتباط	دراسة البلوي (2007) معامل الارتباط
إدارة الانفعالات	*0.84	*0.84
التعاطف	*0.64	*0.73
تنظيم الانفعالات	*0.79	*0.83
المعرفة الانفعالية	*0.70	*0.72
التواصل الاجتماعي	*0.71	*0.84

\*دال عند مستوى 0.01

ب- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للبعد:

تم حساب علاقة الفقرة بالبعد الذي ينتمي إليه وكانت القيم كالتالي:

**جدول (12) يوضح معاملات الارتباط لل فقرات وكل بعد في دراسة البلوي (2004) ودراسة البخاري (2007)**

العامل	دراسة البخاري (2007) يتراوح بين	دراسة البلوي (2007) يتراوح بين
إدارة الانفعالات	0.61 - 0.11	0.58 - 0.14
التعاطف	0.67 - 0.48	0.72 - 0.41
تنظيم الانفعالات	0.67 - 0.38	0.73 - 0.33
المعرفة الانفعالية	0.50 - 0.32	0.59 - 0.25
التواصل الاجتماعي	0.62 - 0.21	0.55 - 0.38

من خلال مراجعة الجداول السابقة التي توضح الثبات والصدق لقياس الذكاء الانفعالي في الدراسات السابقة التي استخدمت مقياس الذكاء الانفعالي يمكن ملاحظة ان المقياس يتمتع بخصائص سيكومترية جيدة تجعل استخدام المقياس مطمئن لاستخدامه في الدراسة الحالية.

ونظرا لكثرة الدراسات التي اعتمدت على هذا المقياس والتي تشير جميعها لخصائص سيكومترية لذلك سنكتفي بتطبيق المقياس دون حساب ثباته وصدقه.

### ب-مقياس الرفاهية النفسية :

تبنينا مقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف Ryff باعتبار المقياس يعكس مكونات الوظيفة الايجابية كما حددتها ريف من تقبل الذات والاستقلالية والهدف من الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة وأخيرا العلاقات الايجابية بالآخرين .

وتم استخلاص مفردات المقياس وبلغت (69) مفردة تمثل ستة (06) أبعاد وتمثلت الأبعاد الستة في :

- البعد الأول الهدف في الحياة ويعني شعور الفرد بوجود أهداف وآمال له في الحياة والعبارات الدالة على هذا البعد :

**(.49.36.39.35.33.29.27.26.20.14.7.1)**

- البعد الثاني ويعني تقبل الفرد لذاته والعبارات الدالة على هذا البعد :

**( 50.44.42.36.34.30.28.21.15.2 )**

- البعد الثالث ويعني قدرة الفرد على التوجيه الذاتي في تخطيطه لحياته والعبارات الدالة على هذا البعد :

**( 51.48.43.41.38.32.22.9.16.12.38 )**

- البعد الرابع العلاقات الايجابية مع الآخرين ويعني قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين يكسوها الحب والصدقة والعبارات الدالة على هذا البعد :

**( 62.56.52.37.35.40.37.31.23.17.10.4 )**

- البعد الخامس النضج الشخصي ويعني قدرة الفرد على التقدم والنمو واكتسابه مهارات وخبرات جديدة والعبارات الدالة على هذا البعد :

**( 68.65.63.61.59.57.53.24.18.11.5 )**

- البعد السادس التمكن من البيئة ويعني قدرة الفرد على اختيار وخلق البيئة الملائمة لظروفه وحاجاته وقدراته على التحكم في بيئة معقدة وشعوره بالكفاءة في إدارة شؤون حياته والعبارات الدالة على هذا البعد :

**( 69.67.64.66.60.58.55.54.25.19.13.6 )**

### 1. تصحيح المقياس :

يجيب الفرد على مدى انطباق المفردة عليه في ضوء مقياس متدرج من موافق جدا وتعطي درجة 5 وموافق 4 ومتردد 3 ومعارض 2 ومعارض جدا 1، ويراعى عكس الدرجة في حالة العبارات السلبية وهي " 66،69، 60،49، 46، 45، 39، 37، 32، 27، 26، 12، 9"

### 2- صدق وثبات مقياس الرفاهية:

من المهم تحديد الخصائص السيكومترية للمقياس من صدق وثبات لذا قمنا بتحديد الصدق باستخدام ( الاتساق الداخلي والصدق التلازمي ) والثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ وفيما يلي عرضهما تفصيلا.

#### أ- الصدق التلازمي :

لحساب الصدق التلازمي قامت الباحثة بتطبيق المقياس الحالي ومقياس الرفاهية النفسية لكارول رايف من تعربي طه ربيع(2008)، وكانت النتائج كما بالجدول التالي :

**جدول (13) يوضح ارتباط كل بعد مع البعد المطابق له في مقياس الرفاهية النفسية لظه العدوي**

معامل الارتباط	البعد
**0.48	الاستقلالية
**0.69	السيطرة على البيئة
**0.56	النضج الشخصي
**0.56	العلاقات الإيجابية
**0.73	الهدف في الحياة
**0.63	تقبل الذات
**0.82	المقياس ككل

\*\* دالة عند 0.01

يتضح من جدول (13) ان معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01 والذي يؤكد الصدق التلازمي للمقياس .

#### ب- الاتساق الداخلي للمقياس :

قامت الباحثة بحساب الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط كل مفردة بالبعد الذي تنتمي اليه وكانت كما بالجدول التالي :

جدول (14) يوضح الاتساق الداخلي لمفردات مقياس الرفاهية النفسية

المفردة	الاستقلالية	المفردة	التمكن من البيئة	المفردة	النضج الشخصي
3	**0.31	6	**0.47	5	**0.42
8	**0.45	13	**0.49	11	**0.45
9	**0.48	19	**0.41	18	**0.54
12	**0.31	25	**0.59	24	**0.58
16	**0.31	54	**0.45	53	**0.44
22	**0.45	55	**0.56	57	**0.62
32	**0.49	58	**0.59	59	**0.50
38	**0.45	60	**0.48	61	**0.58
41	**0.44	64	**0.56	63	**0.59
43	**0.40	66	**0.44	65	**0.70
48	**0.57	67	**0.42	68	**0.67
51	**0.31	69	**0.33	—	—

المفردة	العلاقات الايجابية	المفردة	الهدف في الحياة	المفردة	تقبل الذات
4	**0.60	1	**0.60	2	**0.61
10	**0.57	7	**0.46	15	**0.30
17	**0.42	14	**0.49	21	**0.55
23	**0.60	20	**0.48	28	**0.59
31	**0.65	26	**0.69	30	**0.60
37	**0.53	27	**0.74	34	**0.39
40	**0.42	29	**0.45	36	**0.46
45	**0.31	33	**0.57	42	**0.68
47	**0.62	35	**0.52	44	**0.52
52	**0.45	39	**0.60	50	**0.63
56	**0.35	46	**0.64	—	—
62	**0.52	49	**0.68	—	—

\*\*دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (14) ان جميع ارتباطات المفردات بالابعاد التي تنتمي اليها كانت مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01، مما يؤكد الاتساق الداخلي لابعاد المقياس.

كما تم حساب ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس ، ويتضح ذلك من خلال الجدول التالي:

**جدول (15) يوضح ارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية للمقياس**

البعد	معامل الارتباط
الاستقلالية	**0.63
السيطرة على البيئة	**0.83
النضج الشخصي	**0.83
العلاقات الايجابية	**0.59
الهدف في الحياة	**0.82
تقبل الذات	**0.83

\*\* دالة عند 0.01

يتضح من الجدول (15) ان معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوى 0.01، والذي يؤكد الاتساق الداخلي للمقياس ككل.

**ج- ثبات المقياس :**

حساب قيمة الثبات للعوامل الفرعية باستخدام معامل ألفا كرونباخ، والجدول التالي يوضح هذه المعاملات :

**جدول (16) يوضح معاملات الثبات لابعاد المقياس والمقياس ككل**

البعد	معامل ألفا كرونباخ
الاستقلالية	0.77
السيطرة على البيئة	0.67
النضج الشخصي	0.78
العلاقات الايجابية	0.72
الهدف في الحياة	0.80
تقبل الذات	0.71
المقياس ككل	0.91

يتضح من الجدول (16) ان جميع معاملات الثبات مرتفعة سواء للأبعاد الفرعية أو المقياس ككل ، مما يؤكد ثبات المقياس .

في ضوء ما سبق عرضه يمكن القول ان مقياس الرفاهية النفسية يتمتع بخصائص سيكومترية من معاملات صدق وثبات عالية ومن ثم فهو يصلح لرصد وقياس الرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة.

## خلاصة :

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل من إجراءات الدراسة الميدانية والإجراءات المنهجية التي اتبعت فيها فهي بذلك تسهل عملية جمع البيانات ومعالجتها بطرق علمية بحيث يمكن الاعتماد على نتائجها ، حيث تبدأ الدراسة الميدانية بدراسة استطلاعية تمهيدية للدراسة الأساسية ثم التعريف بالمنهج المستخدم في الدراسة، بالإضافة إلى مجالها والأدوات المستخدمة إلى جانب الأساليب الإحصائية المستعملة.

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل النتائج

تمهيد

- 1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات.
- 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة.

خلاصة

## تمهيد :

إن غاية كل دراسة هو تحليل البيانات وعرض النتائج المتوصل إليها ، في ضوء الفرضيات التي تم طرحها ، وعليه فإننا سنناقش ونقدم عرض تحليلي للنتائج التي تم التوصل إليها من الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة من طلبة جامعة محمد بوضياف – المسيلة- باستخدام بعض الأساليب الإحصائية، حيث تم التوصل إلى مجموعة من النتائج على ضوء الفرضيات ومناقشتها، بدأ بالفرضية الأولى الى غاية الفرضية السابعة.

### 1- عرض وتحليل نتائج الفرضيات :

#### 1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى :

نصت الفرضية على أنه توجد علاقة ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية ، ولتحقق من هذه الفرضية تم ...

#### 1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية :

نصت الفرضية على أن مستوى شعور أفراد عينة الدراسة بالذكاء الانفعالي مرتفع ، ولتحقق من هذه الفرضية تم .....

### 3-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية على أن مستوى شعور افراد عينة الدراسة بالرفاهية النفسية مرتفع ، ولتحقق من هذه الفرضية تم .....

### 4-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين الذكور والاناث ، ولتحقق من الفرضية تم .....

### 5-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الخامسة:

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين الذكور والاناث ، ولتحقق من الفرضية تم .....

### 1-6- عرض وتحليل نتائج الفرضية السادسة:

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين اصحاب التخصص الدراسي الادبي والعلمي ، ولتحقق من الفرضية تم ....

### 1-7- عرض وتحليل نتائج الفرضية السابعة:

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين اصحاب التخصص الدراسي الادبي والعلمي ، ولتحقق من الفرضية تم ....

## 2- تفسير ومناقشة نتائج الدراسة :

### 2-1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى :

نصت الفرضية على أنه توجد علاقة ذات دلالة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

### 2-2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

نصت الفرضية على أن مستوى شعور افراد عينة الدراسة بالذكاء الانفعالي مرتفع ، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

### 2-3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

نصت الفرضية على أن مستوى شعور افراد عينة الدراسة بالرفاهية النفسية مرتفع ، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

### 2-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين الذكور والاناث ، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

### 2-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة :

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين الذكور والاناث ، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

### 2-6- مناقشة نتائج الفرضية السادسة :

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الذكاء الانفعالي بين اصحاب التخصص الدراسي الادبي والعلمي، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

### 2-7- مناقشة نتائج الفرضية السابعة :

نصت الفرضية على انه توجد فروق في درجة الرفاهية النفسية بين اصحاب التخصص الدراسي الادبي والعلمي، أظهرت نتائج الدراسة أنه ...

خلاصة :

# الختامة

## خاتمة :

يتناول هذا البحث بالدراسة وتحليل العلاقة بين الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية لدى طلبة الجامعة وشملت الدراسة على عينة قوامها (80) طالب وطالبة . إلا ان الظروف التي ميزت هذا العام الدراسي ، زمن إجراء الدراسة حالت دون تطبيق المقاييس سابقة وعطلت سير الدراسة الميدانية ، وقد ارفقنا الدراسة بالاستبيان الذي كان من المفروض استعماله وتوزيعه على عينة الدراسة، حيث كان الهدف منه الوصول الى نتائج وتحقق فرضيات الموضوع الذي هو في بداية البحث .

وبغض النظر عن الظروف فإن بحثنا في الاطار النظري أوضح حليا اهمية متغيرات الدراسة ( الذكاء الانفعالي والرفاهية النفسية) وفائدة الاهتمام بالبحث والتعمق فيه.

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع :

### المصادر :

1- القرآن الكريم.

2- السنة النبوية .

### قائمة المراجع :

3- ابراهيم ، عمر محمد عبد القادر (2017).السعادة النفسية وعلاقتها بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية .جامعة السودان.

4- احمد ،شفيق،احمد(1994).الشعور بالسعادة لدى الاطفال في ضوء المحددات العمرية والجنس والمستوى الاجتماعي الاقتصادي .دراسة سيكومترية مقارنة.مجلة كلية الاداب .جامعة المنوفية.

5- الخفاف، ايمان،عباس (2011).الذكاءات المتعددة برنامج تطبيقي.ط1.الاردن :دار المناهج للنشر والتوزيع.

6- الدسوقي،مجدي، محمد(1998).مقياس الرضا عن الحياة دليل التعليمات .ط3.مكتبة الانجلو المصرية .القاهرة.

7- الاعسر ،صفاء،كفاي علاء الدين.(2000).الذكاء الوجداني.ط1.القاهرة:دار قباء للطباعة والنشر .

8- الدردير، عبد المنعم أحمد(2004).دراسات معاصرة في علم النفس المعرفي .الجزء الأول .القاهرة : علم الكتب.

9- النابغة، محمد(2010).مصادر الشعور بالسعادة وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى كلية التربية .جامعة الاسكندرية.المجلة المصرية للدراسات النفسية.المجلد(9) العدد(62).

10- أنس، شكشك (2007).الذكاء انواعه واختباراته .ط1.لبنان : كتاب للنشر.

11- الخفاف، ايمان،عباس (2011).الذكاءات المتعددة برنامج تطبيقي.ط1.الاردن :دار المناهج للنشر والتوزيع.

12- بدرية،الريقية(2017).الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة نروي.عمان.

13- بلقاسم، محمد(2014).الذكاء الانفعالي وعلاقته بالانجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي .مذكرة لنيل شهادة ماجستير تخصص علم النفس التربوي.كلية العلوم الاجتماعية .وهران.

- 14- جولمان، دانيال(2004).ذكاء المشاعر.تر: هشام الحناوي. القاهرة. هلا للنشر والتوزيع.
- 15- جولمان، دانيال(2005). الذكاء الوجداني. تر: ليلى ، الحبالي. الكويت . علم المعرفة. سلسلة كتب شهرية يصدرها المجلس الوطني للثقافة والفنون والاداب الكويت.
- 16- حمدي ،محمد ياسين، وآخرون(2014). الصداقة والرفاهية النفسية لدى عينة من طلبة الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة بنها.
- 17- خليفة، عبد اللطيف محمد(2009). الانشطة والاحداث السارة لدى طلاب الجامعة. حوليات مركز البحوث والدراسات النفسية. الرسالة(5).
- 18- سلمون، ريم وآخرون(2018). الرضا الوظيفي وعلاقته بالسعادة النفسية لدى المدرسين في مدارس المتفوقين والعادين. مجلة جامعة تشرين للبحوث والدراسات العليا. سلسلة الاداب والعلوم الانسانية. المجلد(40). العدد(4).
- 19- خليل، سامية(2010). الذكاء الوجداني. ط1. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- 20- جبر، سعاد، سعيد(2018). الاذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي. ط1. الاردن: علم الكتب الحديثة للنشر والتوزيع.
- 21- خطاطبة، يحي ، مبارك(2019). مهارات ادارة الذات وعلاقتها بالرفاهية النفسية لدى طلبة جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية. مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية. العدد الرابع والخمسون.
- 22- سليمان، عبد الواحد، يوسف ابراهيم(2010). الذكاءات المتعددة نافذة على الموهبة والتفوق والابداع. مصر: المكتبة المصرية.
- 23- شند، سميرة محمد(2013). مقياس الرفاهية النفسية للشباب الجامعي. مجلة الارشاد النفسي. مصر: دار المنظومة.
- 24- عبد المنعم ، صبا، المحفوظ(2018). الرفاهية النفسية لدى معلمات رياض الاطفال. دراسات تربوية. المديرية العامة للمنهج. العدد(44).
- 25- طه، ربيع طه(2008). دراسة للهوية الثقافية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية والاجتماعية لدى الشباب الجامعي. رسالة ماجستير. كلية التربية. جامعة عين شمس.
- 26- عبد الخالق، أحمد محمد وآخرون(2003). معدلات السعادة لدى عينات مصرية تصدر عن رابطة الاخصائيين النفسانيين.
- 27- عبد المقصود، امانى(2006). السعادة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة المراهقين من الجنسين. مجلة البحوث النفسية والتربوية. العدد(02). كلية التربية. جامعة المنوفية.

- 28- عثمان، فاروق السيد، محمد السميع (2001). الذكاء الانفعالي مفهومه وقياساته على علم النفس. العدد 58.
- 29- عجوة، عبد العال حامد (2002). الذكاء الوجداني وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية. جامعة الاسكندرية.
- 30- عكاشة، محمد فتحي وسليم، عبد العزيز ابراهيم (2010). العلاقة بين جودة الحياة النفسية والاعاقة اللغوي. ورقة عمل للمؤتمر العلمي السابع لكلية التربية بجامعة كفر الشيخ بعنوان جودة الحياة كاستثمار للعلوم التربوية والنفسية.
- 31- عيسى، جابر عبد الله، رشوان، ربيع احمد (2006). الذكاء الوجداني وتأثيره على التوافق والرضا عن الحياة والانجاز الاكاديمي لدى الاطفال. مجلة دراسات تربوية واجتماعية. كلية التربية. جامعة حلوان. المجلد (12). العدد (04).
- 32- خرنوب، فتون (2016). الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي. مجلة اتحاد الجامعات العربية وعلم النفس. المجلد (14). العدد الاول. دمشق.
- 33- مايكل، ارخابيل (1993). سيكولوجية السعادة. تر: فيصل عبد القادريوسف. عالم المعرفة.
- 34- مسعودي، محمد (2016). الارتياح النفسي والفاعلية الذاتية لدى المعلمين. جامعة وهران.
- 35- عبد المنعم، منال، طه (2014). الانتماء وعلاقته بالرفاهية لدى المغتربين وابنائهم. دراسة تنبؤية. مجلة كلية التربية. جامعة الازهر.
- 36- رجب، نور الهدى (2005). الذكاء الوجداني. ورقة عمل الى مشروع دمج التكنولوجيا في التعليم. دمشق.
- 37- راضي، ابتسام، هادي. (2019). الابداع الانفعالي وعلاقته بالرفاهية لدى طلبة الجامعة. كلية التربية الانسانية. المجلد 46. عدد 2. ملحق 2.
- 38-
- 39- نوفل، محمد بكر (2007). الذكاء المتعدد في غرفة الصف النظرية والتطبيق". الاردن: دار المسيرة.
- 40- يوسف، بن سالم العنزي (2010). الذكاء الانفعالي والسمات الشخصية لدى المدمنين على المخدرات (رسالة دكتوراه منشورة). جامعة نايف العربية للعلوم الانسانية.
- 41- زنيبيل، يوسف (2018). الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة النفسية لدى طلبة كلية التربية (رسالة دكتوراه) بجامعة مصراته. جامعة سيدي محمد بن عبد الله. فاس.

### المراجع الأجنبية :

- 1- Goleman(1995).emotional intelligence it can matter more thania.Bantam book.new-york.
- 2- Mayer,j ;Salovey (1997) .Models of emotional intelligence. Stenbery(ed) Hand book of intelligence.
- 3- Mayer, j ;salovey , p ; Caruso,d ; Sitarenions(2011).Emotional Intelligence as a standerd Intelligence .Emotion. Vol1.No3.
- 4- Ryff & Keyes(1995).the structure of Psychological well beig Revisited.jornal of Personality and Social Psychology.

# الملاحق

## الملاحق :

## الملحق رقم (1) : مقياس الذكاء الانفعالي

فيما يلي مجموعة من السلوكيات الحياتية التي يتفاعل بها كل منا مع أحداث الحياة المختلفة والتي تعتبر مهارات وفنون الحياة التي يفضلها كل منا بدرجة ما. والمطلوب منك قراءة كل عبارة بدقة وتحديد الاختيار المناسب.

الرقم	البنود	البدائل				
		يحدث دائما	يحدث عادة	يحدث أحيانا	يحدث نادرا	لا يحدث أبدا
1	استخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة حياتي.					
2	تساعدني مشاعري السلبية في حياتي.					
3	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي.					
4	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي					
5	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع الآخرين.					
6	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح.					
7	أستطيع إدراك مشاعري الصادقة.					
8	أستطيع التعبير عن مشاعري.					
9	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.					
10	اعتبر نفسي مسئولا عن مشاعري.					
11	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج.					
12	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي.					
13	أنا هادئ تحت أي ضغط أتعرض له.					
14	لا أعطي للانفعالات السلبية أي اهتمام.					
15	أستطيع أن أكافئ نفسي أي حدث مزعج.					
16	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.					
17	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الايجابية بسهولة					
18	أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر					
19	أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة.					

					20	عندما أقوم بعمل ممل فإنني أستمتع بهذا العمل.
					21	أحاول أن أكون مبتكرا مع تحديات الحياة.
					22	اتصف بالهدوء عند انجاز أي عمل أقوم به.
					23	أستطيع انجاز الأعمال المهمة بكل قوتي.
					24	أستطيع انجاز المهام بنشاط وتركيز عال.
					25	في وجود الضغط نادرا ما اشعر بالتعب.
					26	أستطيع أن افعل ما احتاجه عاطفيا بإرادتي.
					27	أستطيع تحقيق النجاح حتى تحت الضغوط.
					28	أستطيع استدعاء الانفعالات الايجابية كالمرح والفكاهة ببسر
					29	أستطيع أن انهك في انجاز أعمالى رغم التحدي.
					30	أركز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني.
					31	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي توصف بالتحدي
					32	أنحي عواطفى جانبا عندما أقوم بإنجاز أعمالى.
					33	أنا حساس لاحتياجات الآخرين.
					34	أنا فعال في الاستماع لمشاكل الآخرين.
					35	أجيد فهم مشاعر الآخرين.
					36	نادرا ما أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم.
					37	أنا قادر على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم.
					38	أنا حساس للاحتياجات العاطفية للآخرين.
					39	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من الآخرين.
					40	أنا متناغم مع أحاسيس الآخرين.
					41	أستطيع فهم مشاعر الآخرين بسهولة.
					42	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.
					43	عندي قدرة على التأثير في الآخرين.
					44	عندي قدرة على الإحساس بالناحية الانفعالية للآخرين.
					45	اعتبر نفسي موضع ثقة من الآخرين.
					46	أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات الآخرين.

					47	أمتلك تأثيرا قويا على الآخرين في تحديد أهدافهم.
					48	يراني الناس إنني فعال تجاه أحاسيس الآخرين.
					49	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة.
					50	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي.
					51	يغمرنى المزاج السيئ.
					52	عندما أغضب لا يظهر علي آثار الغضب.
					53	يظل لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي.
					54	اشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر الآخرون للإفصاح عنها
					55	إحساسي الشديد بمشاعر الآخرين يجعلني مشفقا عليهم.
					56	أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط
					57	أستطيع الشعور بنبض الجماعة والمشاعر التي يفصحون عنها
					58	أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي.

## الملحق رقم (02) : مقياس الرفاهية النفسية :

مقياس الرفاهية النفسية لكارول ريف Ryff مقياس يعكس مكونات الوظيفة الايجابية كما حددتها ريف من تقبل الذات والاستقلالية والهدف من الحياة والنضج الشخصي والتمكن من البيئة وأخيرا العلاقات الايجابية بالآخرين. وتم استخلاص مفردات المقياس وبلغت (69) مفردة .

بدائل الإجابة					العبارات	الرقم
معارض جدا	معارض	متردد	موافق	موافق جدا		
					أشعر بأن حياتي ذات معنى وقيمة.	1
					أدرك جيداً ما لدي من إمكانيات.	2
					أشعر بالثقة في نفسي.	3
					أتمتع بشبكة علاقات اجتماعية ناجحة.	4
					أستطيع حل ما يواجهني من مشكلات	5
					أستطيع التوافق مع التغيرات المحيطة .	6
					وجودي يعني لي الكثير .	7
					أضع لنفسي معايير وقناعات خاصة .	8
					كثيرا ما أعتد على الآخرين في إدارة شؤون حياتي	9
					أحب الاختلاط بالناس	10
					أحب التجديد والتغيير في الحياة	11
					أعتقد أن حياتي لا تخضع لإرادتي .	12
					أسعى لامتلاك الكثير من المهارات المعينة في الحياة	13
					أسير في حياتي وفق أهداف محددة .	14
					أرصد جوانب قصوري وأحاول تلافيها .	15
					معظم الناس يحاولون إدارة سلوكي .	16
					تربطني بالناس علاقات يسودها المودة والتفاهم والاحترام .	17
					أنجز ما لدي من مهام بنجاح .	18
					أحاول الاستفادة من الإمكانيات المحيطة مهما كانت بسيطة	19
					دائما ما أبحث عن شيء ما يشعرني	20

				بأهمية حياتي .	
21				أحاول تحقيق أقصى استفادة من إمكانياتي	
22				أضع معايير خاصة بي في الحكم على أفعالي .	
23				أعتبر مقابلة ناس جدد خبرة ممتعة أطلع دوما لها .	
24				اهتم باكتساب معلومات ومهارات جديدة .	
25				أستطيع توظيف إمكانيات البيئة في تحقيق ما أصبو إليه .	
26				حياتي ليس فيها هدف واضح	
27				أشعر بأن حياتي تفاهة وبلا قيمة .	
28				أشعر بأي شخص ذو قيمة اجتماعية .	
29				أبحث عن هدف ورسالة في حياتي .	
30				أشعر بأن لي شخصية مميزة .	
31				أبادر بتكوين صداقات جديدة .	
32				غالبًا ما أخضع لمسايرة الجماعة التي أعيش فيها .	
33				أعرف ما أريد إنجازه في حياتي .	
34				أعترف بالخطأ عندما أقع فيه .	
35				أضع خططًا عريضة وأمال كبيرة للمستقبل	
36				أشعر بالرضا عن الماضي بخيره وشره .	
37				أشعر بالضيق عندما أكون مع الناس .	
38				لا أفعل شيء غير مقتنع به .	
39				أشعر باليأس من حياتي .	
40				أبادر بالسؤال عن أصدقائي .	
41				. لي أسلوب حياة خاص بي	
42				أشعر بأنني ناجح في حياتي .	
43				أتحمل مسؤولية ما أقوم به من أفعال وما أتخذه من قرارات	
44				أنا أعرف نفسي جيدًا .	
45				أشعر بالوحدة في كثير من الأوقات .	
46				يوجد لدي ما أعيش من أجله .	
47				أشارك أصدقائي في كثير من الأنشطة والمناسبات الاجتماعية	
48				أرفض تدخل الآخرين في أموري	

					الشخصية .	
					لم أحقق شيئاً ذا قيمة في حياتي .	49
					أشعر بالرضا عن نفسي .	50
					أستطيع اتخاذ قراراتي بنفسي .	51
					أفضل مشاركة الآخرين عن أكون بمفردي	52
					المواقف الجديدة تثير شغفي واهتمامي وتجعلني أكثر ثراء	53
					.أستطيع مواجهة ما أمر به من ضغوط .	54
					أشعر بالنشاط والحيوية في تنفيذ ما أخطط له	55
					أفتقد أصدقائي عند غيابهم	56
					لدي الرغبة في التقدم والنمو باستمرار .	57
					اهتم بالأنشطة والخطط التي تحقق أهدافي	58
					حينما تسوء الأمور أكون واثقاً من إجتيازها .	59
					أجد صعوبة في ترتيب شؤون حياتي بالطريقة التي أريدها	60
					أستطيع إظهار كفاءاتي وقدراتي في المجال الدراسي	61
					أشعر بالسعادة عندما أكون مع أصدقائي	62
					أستطيع توظيف خبراتي السابقة في مواجهة المصاعب	63
					أدير شؤون حياتي بكفاءة.	64
					أسعى باستمرار نحو مزيد من النجاح والتوفيق .	65
					أشعر بفتور عند قضاء أنشطتي اليومية .	66
					أحاول إدارة وقتي بشكل جيد قدر الإمكان .	67
					أستطيع ترتيب أولويات في سبيل تحقيق أهدافي	68
					مواجهتي للصعاب يزيد من شعوري بالكفاءة	69

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علم النفس....

المرجع: القرار الوزاري رقم: 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016 المحدد للقواعد المتعلقة بالوقاية من السرقات العلمية ومكافحتها

تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز البحث

أنا الممضي أدناه:

السيد(ة):

زوي فائزة

الصفة: طالب، أستاذ باحث، باحث، طالبة

الحامل (ة) لبطاقة التعريف الوطنية رقم:

201280162

والصادرة بتاريخ:

2017 03 20

عن دائرة:

جوسعادة

المسجل (ة) بكلية: العلوم الإنسانية والاجتماعية قسم علم النفس

والمكلف (ة) بإنجاز أعمال بحث (مذكرة التخرج، مذكرة ماستر، مذكرة كلستير، أطروحة ككتوراه)، عنوانها:

النزاهة العلمية وعلاقتها بالرفاهية النفسية

لم طالبة الجامعة

أصرح بشرقي أنني ألتزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الأخلاقيات المهنية والنزاهة الأكاديمية المطلوبة في إنجاز البحث المذكور أعلاه.

التاريخ: 2017 03 01

إمضاء المعني

عن رئيس المجلس الشعبي البلدي  
وبالتشريف من  
ضابطة الحسابات البلدية  
إمضاء: بدر قاسم



تصريح شرقي

خاص بالالتزام بقواعد النزاهة العلمية لإنجاز بحث

انا الممضي ادناه:

السيد **بن البشير جفسي**.. الصفة : 'طالب/استاذ باحث/باحث دائم'.....

الحامل لبطاقة التعريف الوطنية رقم **200980288** والصادرة بتاريخ **2017.10.2.11**

والمسجل بكلية العلوم **الجزائرية** و **الجزائرية** قسم **علم النفس**...

والمكلف بإنجاز اعمال بحث ' مذكرة تخرج /مذكرة ماستر /مذكرة ماجستير /الطروحة

دكتوراه' عنونها: **النكاح الفعلي و علاقته بالرفاهية النفسية**

اصرح بشرقي انني التزم بمراعاة المعايير العلمية والمنهجية ومعايير الاخلاقيات المهنية والنزاهة

الاكاديمية المطلوبة في انجاز البحث المذكور اعلاه

التاريخ **2020/09/11**

توقيع المعني



المرجع: القرار الوزاري رقم 933 المؤرخ في: 28 جويلية 2016.