



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف ميله
كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير
قسم علوم التسيير



الميدان: العلوم الاقتصادية والتسيير والعلوم التجارية

الشعبة: علوم التسيير

التخصص: إدارة الأعمال

مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر بعنوان:

أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين
دراسة حالة جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف - ميله-

المشرف	اعداد الطلبة	
قبايلي أمال	بنور مديحة	1
	سالم هيام	2

لجنة المناقشة:

الصفة	الجامعة	اسم ولقب الأستاذ(ة)
رئيسا	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف ميله	باي مريم
مشرفا ومقررا	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف ميله	قبايلي أمال
ممتحنا	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف ميله	بوفنش وسيلة

السنة الجامعية: 2026/2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۴۳۸

شكر وتقدير

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم: "من لا يشكر الناس لا يشكر الله".
رواه الترمذي في كتاب البر والصلة.

صعبة هي كلمات الشكر عند انتقائها والأصعب اختزالها في سطور لأنها تشعرنا بمدى قصورها وعدم
إيفائها حق صانعيها.

لا يسعنا وقد وفق الله جل في علاه أن يصل مسار هذه الدراسة إلى نهايته إلا أن نعظم الشكر له جل
وعلا فهو صاحب الفضل والمنة والجدير بالشكر، ثم إنه من باب شكر الله على فضله، أن يشكر المرء من
تفضل من خلقه بتوجيهه أو نصحه أو أي نوع من المساعدة، وبهذا الخصوص يطيب لنا أن نتقدم بالشكر
وال تقدير لكل من نصحننا أو أرشدنا أو وجهنا أو ساهم معنا في إعداد هذا البحث بإيصالنا للمراجع والمصادر
المطلوبة في أي مرحلة من مراحلها، ونشكر على وجه الخصوص الأستاذة الفاضلة الدكتورة "قبايلي أمال"
على تفضلها بقبول الإشراف على هذه المذكرة ومساندتنا وإرشادنا بالنصح والتصحيح

كما نتقدم بالشكر لجميع أساتذة قسم علوم التسيير الذين تدرسنا على أيديهم، جزاهم الله عنا كل خير،
وإلى أعضاء لجنة المناقشة الأفاضل الذين منوا علينا بقبول مناقشة المذكرة، راجين أن تكون في المستوى
الذي يتوقعون إليه، وإلى جميع الأساتذة الذين ساهموا بتحكيم الاستبانة لما كان لإرشاداتهم من النفع والفائدة،
كما نتقدم بالشكر لكل من ساهم في تعبئة الاستبانة من عمال جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة- أساتذة
وموظفين، لجميع هؤلاء كل الشكر والتقدير والامتنان، والله الموفق لما فيه الخير لديننا، ودنيانا

" وما توفيقي إلا بالله عليه توكلت وإليه أنيب "

الإهداء

الحمد لله على ما اجتزنا دربا ولا تخطينا جهدا إلا بفضلته وإليه ينسب الفضل والكمال

{ الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله } الأعراف 43

لم تكن الرحلة قصيرة ولا الطريق محفوا بالتسهيلات، لكنني فعلتها وما أنا اليوم أقف على عتبة تخرجني الذي كانت رحلته تحمل في باطنها العثرات والأشواك ورغما عنها ظلت قدمي تخطو بكل صبر وطموح وعزيمة وتقاؤل وحسن ظن بالله

بكل حب أهدي ثمرة نجاحي وتخرجي لنفسي الطموحة أولا بدأت بطموح وانتهت بنجاح

الى الذي زين اسمي بأجمل الألقاب، من دعمني بلا حدود وأعطاني بلا مقابل الى من علمني أن الدنيا كفاح وسلاحها العلم والمعرفة، الى من غرس في روحي مكارم الأخلاق داعمي الأول في مسيرتي وسندي وقوتي وملأني بعد الله

الى فخري واعتزازي والدي أدامك الله ظلا لنا

الى من جعل الله الجنة تحت أقدامها واحتضني قلبها قبل يدها وسهلت لي الشدائد بدعائها

الى وهج حياتي والدتي الغالية حفظها الله ورعاها

الى جدتي العزيزة أطال الله في عمرها

الى ضلعي الثابت وأمان أيامي إلى ملهمي نجاحي إلى من شددت عضدي بهم فكانوا لي ينابيع أرتوي منها الى خيرو أيامي وصفوتها إخواني وأخواتي ("حسام" "خالد" "محمد" "ندى" "أشواق")

لكل من كان عونا وسندا في هذا الطريق لرفقاء السنين وأصحاب الشدائد والأزمات، لكل من أحبهم قلبي أهديكم هذا الإنجاز وثمره نجاحي الذي لا طالما تمنيته ها أنا اليوم أتممت أول ثمراته

راجية من الله تعالى أن ينفعني بما علمني وأن يعلمني ما أجهل ويجعله حجة لي لا علي

مديحة

الإهداء

{وأخر دعواهم أن الحمد لله رب العالمين}

الحمد لله الذي يسر لنا البدايات وبلغنا النهايات بفضلته وكرمه

أهدي هذا العمل المتواضع لكل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة دمت سندا لا عمر له

لمن أوصلوني لما عليه الآن وسهر الليالي من أجلي لمن قال فيهما الله عز وجل

" واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا "

لنور عيني والديا العزيزان

لمن جعل الله الجنة تحت أقدامها، لمن كانت دعواتها تحيطني وتسعدني في كل وقت قرّة عيني وسر

نجاحي وسندي

-أمي الغالية-

لمن كلل العرق جبينه لمن علمني أن النجاح لا يأتي الا بالصبر والإصرار للنور الذي أنار دربي

-والدي العزيز-

لضلعي الثابت وأمان أيامي إلى من شددت عضدي بهم فكانوا لي ينباع أرتوي منها لخيرة أيامي

-أخواني واخواتي-

لمن دعموني وكانوا شركائي في هذه الرحلة لمن أسعدني ولو بكلمة طوال فترتي في القيام بهذه المذكرة

من قال أنا لها نالها فأنا لها وإن أبت رغما عنها أتيت بها فالحمد لله شكرا وحبا وامتنانا على البدء

والختام.

هيام

المخلص:

تهدف هذه الدراسة إلى قياس أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-، من خلال تحليل العلاقة بين أبعاد الذكاء العاطفي (الوعي الذاتي، إدارة العواطف، الدافعية، التعاطف، والمهارات الاجتماعية) ومستوى الصحة النفسية لديهم، اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي وقد تم الاعتماد على الاستبيان كأداة رئيسية للدراسة لجمع البيانات وتم توزيعه على عينة عشوائية تتكون من 250 عامل، وتمت معالجة البيانات باستخدام برنامج الحزمة الإحصائية SPSS لتحليل البيانات واختبار الفرضيات بالاعتماد على أساليب إحصائية متنوعة.

أظهرت نتائج الدراسة توفر كل أبعاد الذكاء العاطفي في المؤسسة محل الدراسة، ووجود أثر ذو دلالة إحصائية للذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-حيث توصلنا الى وجود علاقة طردية موجبة بينهما فكلما زاد الذكاء العاطفي كلما زاد مستوى الصحة النفسية فالأفراد الذين يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء العاطفي لديهم قدرة أفضل على التكيف مع ضغوط العمل وإدارة انفعالاتهم بشكل فعال، مما ينعكس إيجاباً على صحتهم النفسية.

وتوصي الدراسة بضرورة تعزيز مهارات الذكاء العاطفي لدى العاملين من خلال برامج تدريبية وتوعوية، لما لها من دور فعال في تحسين الصحة النفسية ورفع مستوى الأداء المهني داخل المؤسسة الجامعية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء العاطفي، الصحة النفسية، العاملون، أبعاد الذكاء العاطفي.

Summary:

This study aims to measure the impact of emotional intelligence on the mental health of employees at Abdelhafid Boussouf University in Mila. It analyzes the relationship between the dimensions of emotional intelligence (self-awareness, emotional management, motivation, empathy, and social skills) and their level of mental health. The study employs a descriptive-analytical approach, utilizing a questionnaire as the primary data collection tool. The questionnaire was distributed to a random sample of 250 employees. Data were analyzed using the SPSS statistical package to test the hypotheses using various statistical methods.

The results of the study demonstrate the presence of all dimensions of emotional intelligence within the institution under study. Furthermore, the study reveals a statistically significant impact of emotional intelligence on the mental health of employees at Abdelhafid Boussouf University in Mila. A positive correlation exists between the two: higher emotional intelligence correlates with better mental health. Individuals with high emotional intelligence are better able to cope with work stress and manage their emotions effectively, which positively impacts their mental well-being.

The study recommends enhancing emotional intelligence skills among employees through training and awareness programs, given their effective role in improving mental health and raising the level of professional performance within the university institution.

Keywords: Emotional intelligence, mental health, employees, dimensions of emotional intelligence.

الفهارس

الصفحة	العنوان
I	البسمة
II	شكر وتقدير
III- VII	اهداء
V-VI	ملخص
VII-IX	فهرس المحتويات
X-VII	فهرس الجداول
XII	فهرس الأشكال
XIII	فهرس الملاحق
ب - ل	مقدمة
الفصل الأول: الإطار النظري للذكاء العاطفي	
02	تمهيد
03	المبحث الأول: مفهوم الذكاء العاطفي
06-03	المطلب الأول: تعريف الذكاء العاطفي
07-06	المطلب الثاني: نشأة وتطور الذكاء العاطفي
10-08	المطلب الثالث: خصائص وأهمية الذكاء العاطفي
11	المبحث الثاني: أساسيات حول الذكاء العاطفي
14-11	المطلب الأول: نماذج الذكاء العاطفي
16-14	المطلب الثاني: أبعاد الذكاء العاطفي
17-16	المطلب الثالث: العوامل المؤثرة في الذكاء العاطفي
18	المبحث الثالث: قياس وتنمية الذكاء العاطفي
18	المطلب الأول: أساليب قياس الذكاء العاطفي
19	المطلب الثاني: تنمية الذكاء العاطفي

20	خلاصة الفصل.
الفصل الثاني: التأصيل النظري للصحة النفسية	
22	تمهيد
23	المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية
24-23	المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية
26-24	المطلب الثاني: خصائص الصحة النفسية
27-26	المطلب الثالث: أهمية الصحة النفسية
28	المبحث الثاني: أساسيات حول الصحة النفسية
30-28	المطلب الأول: نظريات الصحة النفسية
34-30	المطلب الثاني: أبعاد الصحة النفسية والعوامل المؤثرة فيها
36_34	المطلب الثالث: المخاطر والوقاية من اعتلالات الصحة النفسية
37	المبحث الثالث: العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية
38-37	المطلب الأول: أثر الوعي الذاتي على الصحة النفسية
39-38	المطلب الثاني: أثر إدارة العواطف والدافعية على الصحة النفسية
41-39	المطلب الثالث: أثر التعاطف والمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية
42	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: الدراسة الميدانية لجامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة	
44	تمهيد
45	المبحث الأول: تقديم جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-
45	المطلب الأول: التعريف بجامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-
46	المطلب الثاني: الهيكل التنظيمي لجامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-
47	المطلب الثالث: مهام جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-
48	المبحث الثاني: الإطار المنهجي للدراسة

48	المطلب الأول: مجتمع وعينة الدراسة
49	المطلب الثاني: مجالات ومنهج الدراسة
53-49	المطلب الثالث: أدوات وأساليب الدراسة
55-53	المطلب الرابع: صدق وثبات أداة الدراسة
56	المبحث الثالث: عرض وتحليل بيانات الدراسة واختبار الفرضيات
59-56	المطلب الأول: عرض وتحليل البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة
71-59	المطلب الثاني: عرض وتحليل البيانات المتعلقة بإجابات أفراد عينة الدراسة
82-71	المطلب الثالث: اختبار فرضيات الدراسة
83	خلاصة الفصل
88-84	الخاتمة
94-89	قائمة المراجع
101-95	الملاحق

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج ماير وسالوفي للذكاء العاطفي	12
02	نموذج بار - أون للذكاء العاطفي	13
03	مكونات الذكاء العاطفي	16
04	أبعاد الصحة النفسية عند (Ryff 1989; Ryff &Keyes 1995)	31
05	أبعاد الصحة النفسية عند (Warr 1987. 1990. 1994)	32
06	أبعاد الصحة النفسية عند (Joan E. Van Horn et al 2004)	32
07	الظروف غير المناسبة في الأسرة وأثارها على الصحة النفسية	33
08	مجموع عمال جامعة عبد الحفيظ بوالوصوف-ميلة-	48
09	الاستبيانات الموزعة والمسترجعة من عينة الدراسة	50
10	ترميز متغيرات الاستبانة بالنسبة لمحور البيانات الشخصية	51
11	مقياس ليكارت الخماسي	52
12	درجات مقياس ليكارت الخماسي	52
13	نتائج اختبار صدق وثبات الاستبيان	54
14	صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة	55
15	خصائص أفراد عينة الدراسة	57-56
16	التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الوعي الذاتي	60
17	التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات إدارة العواطف	62-61
18	التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الدافعية	64-63
19	التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات التعاطف	65
20	التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات المهارات الاجتماعية	67
21	ملخص نتائج المحور الثاني الخاص بالذكاء العاطفي	68

70-69	التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الصحة النفسية	22
72	اختبار K-S لتوزيع البيانات	23
73	ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لاختبار الفرضية الفرعية الأولى	24
74	ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لاختبار الفرضية الفرعية الثانية	25
75	ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لاختبار الفرضية الفرعية الثالثة	26
76	ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لاختبار الفرضية الفرعية الرابعة	27
77	ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لاختبار الفرضية الفرعية الخامسة	28
78	ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للوعي الذاتي والصحة النفسية	29
78	ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط لإدارة العواطف والصحة النفسية	30
79	ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للدافعية والصحة النفسية	31
80	ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للتعاطف والصحة النفسية	32
81	ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للمهارات الاجتماعية والصحة النفسية	33
82	ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للذكاء العاطفي والصحة النفسية	34

الرقم	العنوان	الصفحة
01	نموذج الدراسة.	ز
02	الهيكل التنظيمي لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-	46
03	توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الجنس	57
04	توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير العمر	57
05	توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي	58
06	توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة في العمل	59

الرقم	العنوان	الصفحة
01	استبيان الدراسة	100-96
02	قائمة الأساتذة المحكمين للاستبيان	101

المقدمة

مقدمة:

في ظل التحولات المتسارعة التي يشهدها العالم المعاصر وما يرافقها من تعقد في متطلبات الحياة المهنية والاجتماعية؛ أصبح الفرد مطالباً بامتلاك مجموعة من المهارات النفسية والانفعالية التي تمكنه من التكيف مع مختلف الضغوط والتحديات، فلم يعد النجاح في بيئة العمل قائماً فقط على القدرات المعرفية أو المهارات التقنية بل أصبح يرتبط بدرجة كبيرة بقدرة الفرد على فهم ذاته وإدارة إنفعالاته والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

وفي هذا الإطار برز مفهوم الذكاء العاطفي كأحد المفاهيم الحديثة التي لاقت اهتماماً واسعاً في ميدان علم النفس، لما له من دور فعال في توجيه السلوك الإنساني وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي، وينظر إلى الذكاء العاطفي بوصفه مجموعة من القدرات التي تشمل الوعي الذاتي الذي يمكن الفرد من إدراك مشاعره وفهمها، وإدارة العواطف التي تساعد على التحكم في انفعالاته وتنظيمها، والدافعية التي تدفعه إلى تحقيق أهدافه بإصرار، والتعاطف الذي يسمح له بفهم مشاعر الآخرين والتفاعل معهم بفعالية، إضافة إلى المهارات الاجتماعية التي تسهم في بناء علاقات إيجابية والتواصل الفعال داخل محيط العمل.

وتعد هذه الأبعاد من العوامل الأساسية التي تساعد الفرد على مواجهة الضغوط المهنية والتكيف مع المواقف المختلفة مما ينعكس بشكل مباشر على مستوى صحته النفسية، فكلما كان الفرد أكثر وعياً بإنفعالاته وأكثر قدرة على إدارتها والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، كان أكثر قدرة على تحقيق التوازن النفسي والاستقرار الانفعالي.

ومن جهة أخرى تمثل الصحة النفسية عنصراً جوهرياً في حياة الفرد، حيث لا تقتصر على خلوه من الاضطرابات النفسية بل تمتد لتشمل شعوره بالرضا والتوافق مع ذاته ومع محيطه وقدرته على مواجهة الضغوط والتحديات اليومية، وتكتسي الصحة النفسية أهمية خاصة في بيئات العمل لما لها من تأثير مباشر على الأداء المهني والاندماج الوظيفي وجودة العلاقات داخل المؤسسة.

وتبرز أهمية هذه القضية بشكل أكبر داخل المؤسسات الجامعية التي تعد بيئة عمل تتسم بتعدد الأدوار وتعدد العلاقات المهنية. حيث يواجه العاملون فيها سواء كانوا إداريين أو أكاديميين، ضغوطاً مهنية وتنظيمية متنوعة قد تؤثر على توازنهم النفسي. وفي هذا السياق تعد جامعة عبد الحفيظ بوالصوف ميلة نموذجاً لهذه

البيئة حيث يسعى العاملون فيها إلى تحقيق أهداف المؤسسة في ظل متطلبات متزايدة، مما يجعل من الضروري البحث في العوامل التي يمكن أن تسهم في تعزيز صحتهم النفسية.

أولاً: إشكالية الدراسة

انطلاقاً مما سبق، يبرز التساؤل حول الدور الذي يمكن أن يلعبه الذكاء العاطفي بأبعاده المختلفة في التأثير على الصحة النفسية لدى العاملين في هذه البيئة الجامعية. ولقد حاولنا توضيح إشكالية دراستنا وصياغتها في السؤال الآتي:

هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة ؟

وللإجابة على الإشكالية قمنا بطرح التساؤلات التالية:

- 1- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للوعي الذاتي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة ؟
- 2- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدارة العواطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة ؟
- 3- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للدافعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة ؟
- 4- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للتعاظم على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة ؟
- 5- هل يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة ؟

ثانياً: فرضيات الدراسة

للإجابة على تساؤلات الإشكالية تم اقتراح الفرضيات التالية:

_ الفرضية الرئيسية:

قمنا بصياغتها كالتالي:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ
بوالصوف ميلة.

_ الفرضيات الفرعية:

1- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للوعي الذاتي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ
بوالصوف ميلة.

2- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدارة العواطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ
بوالصوف ميلة.

3- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للدافعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف
ميلة.

4- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للتعاطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف
ميلة.

5- يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ
بوالصوف ميلة.

ثالثا: أهمية الدراسة

يمكن تلخيص أهمية الدراسة فيما يلي:

_ تسليط الضوء على مختلف المفاهيم الأساسية المتعلقة بالذكاء العاطفي والصحة النفسية.

_ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية مما يساعد في تفسير العديد من
السلوكيات المهنية والانفعالية.

_ إبراز أهمية الجوانب الانفعالية في تحسين الأداء المهني وجودة الحياة الوظيفية.

- _ لفت الانتباه إلى أهمية العناية بالصحة النفسية كعنصر أساسي في رفع كفاءة العاملين.
- _ تقديم نتائج ميدانية يمكن أن تساعد المسؤولين في الجامعة على اتخاذ قرارات مبنية على أسس علمية لتحسين بيئة العمل.

رابعاً: أهداف الدراسة

- تهدف هذه الدراسة الى تحقيق جملة من الأهداف العلمية يمكن عرضها فيما يلي:
- _ التعرف على مستوى الذكاء العاطفي لدى العاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ تحديد مستوى الصحة النفسية لدى العمال في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى العاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ تحليل أثر الوعي الذاتي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ التعرف على مدى تأثير إدارة العواطف في تحسين الصحة النفسية لدى العاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ دراسة أثر الدافعية على مستوى الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ ابراز دور التعاطف في تعزيز الصحة النفسية لدى العاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.
- _ تحديد أثر المهارات الاجتماعية على الصحة النفسية لدى العاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة.

خامساً: أسباب ودوافع اختيار الموضوع

- تنقسم أسباب اختيار موضوع "أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف ميلة" إلى أسباب ذاتية وموضوعية:

1_ الأسباب الذاتية:

- _ الاهتمام الشخصي بمواضيع علم النفس، خاصة ما يتعلق بالذكاء العاطفي والصحة النفسية.
- _ الطموح الى توظيف المعارف النفسية في تحسين الواقع المهني والمعيشي للأفراد.
- _ المساهمة في إثراء مكتبة الكلية وتقديم مرجع يسترشد به في دراسات قادمة مشابهة.

2_ الأسباب الموضوعية:

- _ قلة ونقص وجود دراسات وأبحاث تناولت موضوع الذكاء العاطفي والصحة النفسية خاصة في مجال إدارة الاعمال.
- _ طبيعة البيئة الجامعية التي تتسم بتعدد الضغوط المهنية والانفعالية مما يستدعي دراستها علميا.
- _ إمكانية الاستفادة من نتائج الدراسة في تطوير برامج تدريبية لتنمية الذكاء العاطفي لدى العمال.
- _ إعطاء العمال والمدراء لمحة حول هذا الموضوع ومدى تأثيره على تحقيق التوازن النفسي والنجاح المهني والاستقرار داخل المؤسسات.

سادسا: منهج الدراسة

للإجابة على الإشكالية المطروحة ومحاولة إثبات صحة الفرضيات من عدمها اخترنا إتباع المنهج الوصفي للإحاطة بالمفاهيم المتعلقة بالاطار العام للذكاء العاطفي والصحة النفسية، وفي الجانب التطبيقي تم إعتداد المنهج الكمي المدعوم بأسلوب التحليل الاحصائي، وذلك من خلال تصميم إستبيان وتوزيعه على عينة من موظفي جامعة عبد الحفيظ بوالصوف ميلة.

سابعا: حدود الدراسة

تتمثل حدود الدراسة في:

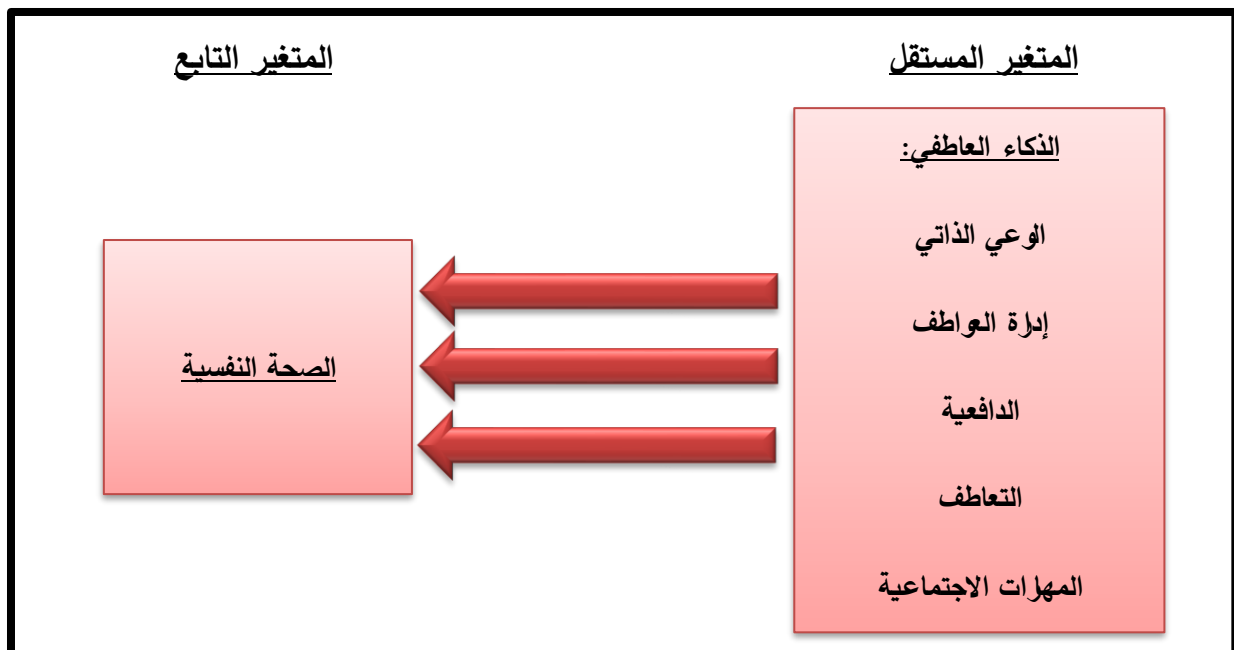
- 1_ **الحدود المكانية:** تتمثل الحدود المكانية في إجراء الدراسة الميدانية في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف_ميلة.

2_ **الحدود الزمنية:** تتمثل الحدود الزمنية للدراسة في الفترة الممتدة من 22 فيفري إلى 03 ماي 2026، قمنا بتوزيع الاستبيان على عينة الدراسة المتمثلة في العاملين بجامعة عبد الحفيظ بوالصوف ميلة خلال السنة الجامعية 2025-2026.

3_ **الحدود البشرية:** تتمثل الحدود البشرية في عمال جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة.

ثامنا: نموذج الدراسة

الشكل 01: نموذج الدراسة



المصدر: من اعداد الطالبتين.

تاسعا: الدراسات السابقة

تكتسي الدراسات السابقة أهمية بالغة في البحث العلمي حيث تضمن للباحث تكوين خلفية نظرية عن موضوعه ليبنى على أساسها بحثه، وهذا ما يدفعه للبحث عن الدراسات والبحوث ذات الصلة بموضوعه ومن هذه الدراسات:

1- الدراسات العربية:

_ دراسة لـ طارق عبد الفتاح الخرابشة، رشاد محمد الساعد، (2021)، بعنوان "أثر الذكاء العاطفي في تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية"، هدفت الدراسة إلى اختبار أثر الذكاء العاطفي في تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في صندوق الملك عبد الله الثاني للتنمية

وتوصلت الدراسة إلى عدد من النتائج كان أهمها وجود أثر ذو دلالة إحصائية لجميع أبعاد الذكاء العاطفي (الوعي الذاتي، الدافعية، ضبط الذات، التعاطف) في تخفيف ضغوط العمل، ووجود أثر ذو دلالة إحصائية للأبعاد (الوعي الذاتي، ضبط الذات، التعاطف) في عبء العمل، أما الدافعية فكان أثره ظاهري وليس معنوي. وفي ضوء هذه النتائج أوصت الدراسة بعدد من التوصيات كان أهمها تقريب فكرة الذكاء العاطفي بغرض تطوير قدرات الموظف العاطفية، وتطوير مفهوم الدافعية لدى الموظفين وحل كافة المشكلات التي تواجهه بطرق إيجابية بعيدا عن القلق والتوتر والعصبية.

ـ دراسة لـ خليفي نادية، (2018)، بعنوان "الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة (دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو)، هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الصحة النفسية والضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، ولقد تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوبه الارتباطي لملاءمته لطبيعة الموضوع، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد إيجابيات الصحة النفسية ودرجات أبعاد الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، ووجود علاقة ارتباطية طردية دالة إحصائيا بين درجات أبعاد سلبات الصحة النفسية ودرجات أبعاد الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة بالجزائر، وتمثلت أهم توصيات الدراسة في ضرورة الاهتمام بالطلبة الجامعيين عن طريق المتابعة والكفالة النفسية للحفاظ على صحتهم النفسية، وكذا ضرورة إعداد برامج إرشادية وعلاجية للتخفيف من تأثير الضغوط النفسية على حياتهم.

ـ دراسة لـ إقرونة صفية، (2018)، بعنوان "الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات (دراسة على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي)"، هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وتأثيرهما على بعض المتغيرات (الجنس والتخصص الدراسي) لدى عينة من تلاميذ التعليم الثانوي تكونت من 94 فردا للعام الدراسي 2014/2023، توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والصحة النفسية، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للصحة النفسية تعزى للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي حسب الجنس لصالح الذكور، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي تعزى للتخصص الدراسي لصالح التخصص الادبي.

ـ دراسة لـ غالي مريم، (2014)، بعنوان "الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة"، هدفت هذه الدراسة الى قياس الصحة النفسية ومعرفة مستوياتها والفروق بين الطلبة الجامعيين من خلال أبعادها، وذلك بإتباع المنهج الوصفي التحليلي المقارن على عينة قوامها 213 طالبة مقسمة الى عينتين فرعيتين وباعتماد على مقياس الصحة النفسية، ولتحليل البيانات الأولية تم استخدام البرنامج الاحصائي SPSS وذلك عن طريق

الأساليب الإحصائية، وتوصلت الدراسة الى النتائج التالية: معظم الطلبة المبحوثين يتجاوز مستوى الصحة النفسية لديهم المتوسط، وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة تبعا لمتغير الجنس ولصالح الاناث، وتبعا لمتغير الإقامة الجامعية لصالح الطلبة ذوي الإقامة الداخلية، وتبعا لمتغير التخصص الدراسي لصالح طلبة علم النفس وعلوم التربية الارطوفونيا.

2- الدراسات الأجنبية:

دراسة لـ: Jorge Acebes-Sanchez, Alejo Garcia-Naveira, Ryan T Connors and Sonia Garcia- Merino, (2025), بعنوان "Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى طلبة الجامعة، ومعرفة مدى مساهمة الذكاء العاطفي في التنبؤ بمستوى الصحة النفسية لديهم، وقد إعتد الباحثون على المنهج الوصفي التحليلي، حيث تم تطبيق مقياس الذكاء العاطفي ومقياس الصحة النفسية على عينة مكونة من 647 طالبا جامعيًا من جامعات إسبانيا، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية، إذ أظهرت النتائج أن الطلبة الذين يتمتعون بمستويات مرتفعة من الذكاء العاطفي يمتلكون قدرة أكبر على التحكم في الانفعالات والتكيف مع الضغوط النفسية والمحافظة على التوازن النفسي، كما بينت الدراسة أن بعدي التنظيم الانفعالي والوضوح الانفعالي يعدان من أكثر الابعاد إسهاما في تحسين الصحة النفسية وتقليل مستويات القلق والتوتر والاكنتاب لدى الطلبة الجامعيين. وأكدت الدراسة أهمية تنمية الذكاء العاطفي داخل المؤسسات الجامعية لما له من دور فعال في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

دراسة لـ: Aida Shaari, Ikmal Malik, Darren Fernandez, Yoga Rubhan, Sri Raam, Kirthana Vimala, (2023), بعنوان "Leaders Emotional Intelligence: How it Affects Employees Performance at workplace?"

هدفت الدراسة إلى تحليل العلاقة بين أبعاد الذكاء العاطفي الثلاثة: المهارات الاجتماعية للقائد والتعاطف والتحفيز تجاه أداء موظفيهم، اعتمدت في جمع البيانات على الاستبيانات باستخدام منصة عبر الانترنت، موزعة على 128 مستجيبا من الموظفين في وادي كلانج وتم اختيارهم من خلال عينات ملائمة، وتوصلت الدراسة إلى أن الأبعاد الثلاثة للذكاء العاطفي للقائد لها تأثير كبير على أداء الموظفين والقائد الذي يعزز مستوى عالي من المهارات الاجتماعية ويتفاعل مع الفريق ويظهر التعاطف، ولديه مستوى عالي من الحافز في قيادة أداء الفريق سيكون له تأثير كبير على أداء الموظف، وتوصلت أيضا إلى أنه من بين الأبعاد الثلاثة للذكاء العاطفي، فإن دافع القائد هو العامل الأكثر أهمية في قيادة أداء الموظف من خلال تعزيز

الشعور بالمهارات الاجتماعية والتعاطف والتحفيز، مما يدفع الفريق نحو أداء أفضل حتى في أصعب الظروف.

دراسة لـ: Anis Zaman, Boyu Zhang, Ehsan Hoque, Vincent Silenzio, Henry Kautz,(2020), بعنوان "The Relationship Between Deteriorating Mental Health Conditions and Longitudinal Behavioral Changes in Google and YouTube Usages among College Students in The United States During COVID-19:Observational Study"

هدفت هذه الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين تدهور الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة والتغيرات السلوكية المرتبطة باستخدام الإنترنت، خاصة منصة google و YouTube خلال فترة إنتشار جائحة كورونا. كما سعت إلى معرفة ما إذا كانت الأنشطة الرقمية اليومية يمكن أن تكون مؤشرا للكشف المبكر عن الإضطرابات النفسية مثل القلق والاكتئاب، وتم تطبيق الدراسة على عينة من 49 طالبا جامعا في الولايات المتحدة الأمريكية، وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة واضحة بين تدهور الصحة النفسية وزيادة الاستخدام المفرط للإنترنت. كما بينت النتائج أن الطلبة الذين ارتفعت لديهم مستويات القلق والاكتئاب أظهروا أنماطا سلوكية مختلفة تمثلت في: زيادة النشاط الليلي على الإنترنت، وكثرة استخدام مواقع البحث ومقاطع الفيديو، إضافة إلى تغيرات واضحة في أنماط النوم والتفاعل الاجتماعي. كما أكدت الدراسة إمكانية استخدام البيانات الرقمية للكشف المبكر عن المشكلات النفسية لدى لطلبة الجامعيين.

التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال استعراضنا للدراسات السابقة يتبين وجود اختلاف في الدراسات المدروسة من قبل الباحثين وبين دراستنا الحالية، وسنحاول وضع بعض نقاط الاختلاف بين دراستنا والدراسات السابقة:
- تركز الدراسة الحالية على أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية في حين أن الدراسات السابقة للذكاء العاطفي لم يتم ربطها بالصحة النفسية وإن تم ربطها فلم يتم تحليل الأثر.
- تستهدف الدراسة الحالية فئة العاملين في الوسط الجامعي، بينما ركزت أغلب الدراسات السابقة على الطلبة أو فئات أخرى.
- أجريت الدراسة الحالية في البيئة الجزائرية (جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة) بخلاف العديد من الدراسات السابقة التي أنجزت في بيئات عربية أو أجنبية مختلفة.
- وتتفق الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في:
- استخدام الاستبيان كأداة للحصول على المعلومات من المبحوثين محل الدراسة.

- عرض ومناقشة وتحليل نتائج الدراسة باستخدام برنامج الحزم الإحصائية SPSS.
- الاعتماد على المنهج الوصفي التحليلي في دراسة العلاقة بين المتغيرات.

عاشرا: صعوبات البحث

تمحورت الصعوبات التي واجهت الدراسة بشكل عام في النقاط التالية:

- صعوبة توزيع الاستبيان الخاص بالدراسة نتيجة عدم الاهتمام والتفاعل من طرف عدد من المبحوثين حيث قوبل في أغلب الأحيان بعدم التجاوب أو رفض الإجابة.
- صعوبة الوصول إلى أفراد العينة بسبب التزاماتهم المهنية.
- ضيق الوقت المخصص لإنجاز الدراسة الميدانية وجمع البيانات وتحليلها.
- الانقطاع المتواصل وضعف شبكة الأنترنت.

إحدى عشر: هيكل الدراسة

من أجل الإجابة على التساؤل الرئيسي محل الدراسة والوصول إلى الأهداف المرجوة تم تقسيم هذه الدراسة إلى الهيكل التالي:

_ المقدمة: تعتبر مدخل لدراسة موضوع أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين والتي سعت لتوضيح الأساليب المتبعة في إعداد هذه الدراسة وتم فيها التطرق إلى الإشكالية، التساؤلات الفرعية وفرضياتها الرئيسية والفرعية، أهمية الدراسة، أهدافها، نموذج الدراسة ودوافعها وصعوباتها والدراسات السابقة ذات الصلة بأحد متغيراتها.

_ الفصل الأول: جاء بعنوان الإطار النظري للذكاء العاطفي من خلال تقسيمه إلى ثلاث مباحث، المبحث الأول قمنا بالتطرق فيه لمفهوم الذكاء العاطفي، المبحث الثاني أساسيات حول الذكاء العاطفي، المبحث الثالث قياس وتنمية الذكاء العاطفي.

_ الفصل الثاني: جاء بعنوان التأصيل النظري للصحة النفسية من خلال تقسيمه إلى ثلاث مباحث، المبحث الأول قمنا بالتطرق فيه لمفهوم الصحة النفسية والمبحث الثاني أساسيات حول الصحة النفسية والمبحث الثالث العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

_ **الفصل الثالث:** جاء بعنوان الدراسة الميدانية لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف ميلة من خلال تقسيمه إلى ثلاث مباحث، المبحث الأول قمنا بالتطرق فيه لتقديم جامعة عبد الحفيظ بوالصوف ميلة، المبحث الثاني الإطار المنهجي للدراسة، المبحث الثالث عرض وتحليل بيانات الدراسة واختبار الفرضيات.

_ **الخاتمة:** وهي حوصلة لمختلف نتائج الدراسة وأهم التوصيات والاقتراحات بهدف استفادة جميع الأطراف المهتمة بموضوع دراستنا.

الفصل الأول:

الإطار النظري للذكاء العاطفي

تمهيد

في عالم الأعمال المتغير والمتسارع، أصبحت المهارات العاطفية والاجتماعية تلعب دورا محوريا في نجاح القادة والمديرين والموظفين داخل المؤسسات، فلم يعد الذكاء العقلي وحده كافيا لتحقيق الاهداف بل أصبح الذكاء العاطفي عنصرا أساسيا في تحسين بيئة العمل وتعزيز الأداء التنظيمي، فالقدرة على فهم المشاعر والتحكم فيها والتفاعل مع الآخرين بإيجابية تساهم بشكل كبير في تحسين عمليات اتخاذ القرار، وبناء علاقات مهنية ناجحة، وتحقيق مستويات عالية من الرضا الوظيفي بين الموظفين.

وفي هذا السياق يعد الذكاء العاطفي عاملا حاسما في التعامل مع التحديات اليومية بطريقة أكثر مرونة وكفاءة، بالإضافة لكونه يرتبط بالعديد من المتغيرات النفسية والاجتماعية مثل التوافق النفسي، الصحة النفسية، والرضا الوظيفي، والقدرة على مواجهة الضغوط وغيرها من المتغيرات، كما أنه يعد من المتغيرات القابلة للتنمية والتدريب.

وانطلاقا من ذلك سنحاول في هذا الفصل التعرف على الذكاء العاطفي من خلال تقسيم الفصل الى

المباحث التالية:

المبحث الأول: مفهوم الذكاء العاطفي

المبحث الثاني: أساسيات حول الذكاء العاطفي

المبحث الثالث: قياس وتنمية الذكاء العاطفي

المبحث الأول: مفهوم الذكاء العاطفي

يعد الذكاء العاطفي من المفاهيم الحديثة نسبياً في حقل علم النفس، وقد حظي باهتمام واسع لما له من دور محوري في فهم السلوك الإنساني وتفسيره، سواء على المستوى الشخصي أو المهني، فهو لا يقتصر على القدرة المعرفية فحسب، بل يتجاوزها ليشمل ادراك الفرد لانفعالاته وانفعالات الآخرين وتنظيمها وتوظيفها بصورة فعالة، وعليه سيتم التطرق في هذا المبحث لمفهوم الذكاء العاطفي، ونشأته وتطوره عبر المراحل التاريخية المختلفة، وصولاً إلى إبراز أهميته وخصائصه.

المطلب الأول: تعريف الذكاء العاطفي

سيتم التطرق من خلال هذا المطلب إلى مفهوم الذكاء والعاطفة لغة واصطلاحاً ثم التطرق إلى تعريف الذكاء العاطفي.

أولاً: مفهوم الذكاء

يعرف الذكاء لغة واصطلاحاً كما يلي:

1_ لغة:

يعرف الذكاء لغوياً على أنه: "الذهن، والعقل، والحكمة وهذه الكلمة مشتقة من الفعل الثلاثي ذكا، ويقال ذكت النار ذكوا، وذكا وذكاء، أي اشتد لهبها واشتعلت، ويقال ذكت الشمس أي اشتدت حرارتها، وذكت الحرب أي انتقدت، وذكا فلان ذكاء أي سرع فهمه وتوقد".¹

2_ اصطلاحاً:

يعرف وكسلر (Wechsler) الذكاء بأنه: "القدرة العامة الشاملة التي تمكن الفرد من أن يتصرف تصرفاً حسناً، وأن يفكر تفكيراً جيداً، وأن يتكيف مع بيئته بكفاءة وجدارة".²

ويعرف الزغول الذكاء بأنه: "القدرة على حل المشكلات المألوفة والغير مألوفة من خلال توظيف المعارف والخبرات لمعالجة المواقف المختلفة التي يواجهها الأفراد".³

ويعرف تاتل 1971 الذكاء بأنه: "مزيج من السمات الإنسانية التي تشمل القدرة على استبعاد العلاقات المعقدة، والقيام بالوظائف الذهنية التي تتطلبها التفكير المجرد، والقدرة على التكيف وحل المشكلات واكتساب خبرة جديدة".⁴

¹ محمود عبد الله، محمود خوالدة، "الذكاء العاطفي والذكاء الانفعالي"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الأردن، 2004، ص: 48.

² طارق عبد الرؤوف محمد عامر، إيهاب عيسى المصري، "الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي"، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، مصر، 2018، ص: 19.

³ مصطفى رشاد، مصطفى الأسطل، "الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية بجامعة غزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2010، ص: 15.

⁴ طارق عبد الرؤوف محمد عامر، إيهاب عيسى المصري مرجع سابق، ص: 21.

ويعرف بينيه الذكاء بأنه: "قدرة الفرد على الفهم والابتكار والتوجيه الهادف للسلوك والنقد الذاتي، بمعنى قدرة الفرد على فهم المشكلات والتفكير في حلها وقياس هذا الحل أو نقضه وتعديله".¹

ويعرف كذلك بأنه: "مجموعة من القدرات الإدراكية المعرفية التي تسمح لنا باكتساب المعرفة والتعلم وحل المشكلات".²

مما سبق يمكن القول أن الذكاء مجموعة من القدرات العقلية التي تمكن الفرد من التعلم، التفكير والتكيف مع المتغيرات والمواقف، والتحكم في البيئة المحيطة واتخاذ القرارات وحل المشكلات في مختلف مجالات الحياة.

ثانياً: مفهوم العاطفة

تعرف العاطفة لغة واصطلاحاً كما يلي:

1_ لغة:

تعرف العاطفة لغة على أنها: "العاطفة من عطف الرحم صفة غالبية ويقال رجل عطوف حسن الخلق ويقال رجل عاطفي بمعنى مرهف الحس وغير عقلاني ويقال حرمان عاطفي وفراغ عاطفي".³

2 _ اصطلاحاً:

إن مفهوم العاطفة على غيره من مفاهيم علم النفس التي حظيت باهتمام الباحثين، فقد تعددت تعاريفها ومن بين هذه التعاريف نذكر:

تعرف العاطفة على أنها: "استعداد نفسي ينزع صاحبه إلى الشعور بانفعالات وجدانية خاصة، والقيام بسلوك معين حيال شيء، أو شخص أو جماعة أو فكرة معينة ففيها إذن: انفعال وتصور وفعل، كالعواطف الدينية أو الخلقية أو الاجتماعية، فهي لا تخلو من تصور واضح أو غامض مصحوب بفعل محدد أو غير محدد"، وتعرف أيضاً على أنها: "انفعال نفسي يتضمن ميلاً خاصاً مصحوباً بتصور معين يدفع نحو سلوك ما".⁴

¹ يوسف بحر، "أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مكتب الاونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات"، رسالة ماجستير في إدارة الاعمال، كلية

التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2011، ص: 11.

² عيبر سرورة عبد الحميد محمود، "أثر استخدام استراتيجية التعلم باللعب في تنمية الذكاء الوجداني وبعض المهارات الفنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، المجلة العلمية، المجلد 36، العدد 06، جامعة أسيوط، مصر، 2020، ص: 07.

³ سعيدة بن غربال، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني - دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة"، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2015/2014، ص: 48.

⁴ محمد الصديق معوش، "العاطفة في الخطاب النقدي عند عبد الرحمن شكري - دراسة مصطلحية"، مجلة علوم اللغة العربية وآدابها، المجلد 10، العدد 13، جامعة الوادي، الجزائر، جانفي 2018، ص: 08.

وتعرف أيضا على أنها: "حالة من الانفعالات تتضمن أفكار وتغيرات فسيولوجية وتغيرات خارجية أو حالة فسيولوجية أو العملية الوظيفية في إدارة الهدف".¹

وتعرف في علم النفس على أنها: "اتجاه نفسي إيجابي أو سلبي مشحون بمجموعة من الانفعالات السارة أو غير السارة المركزة حول شيء أو موضوع أو شخص معين".²

في حين يعرفها منصور والشرقاوي 1989 بأنها: "استعداد وجداني مركب وتنظيم مكتسب لبعض الانفعالات نحو موقف معين، تدفع صاحبها للقيام بسلوك خاص".³

مما سبق يمكن القول أن العاطفة حالة نفسية انفعالية تجاه موقف ما ناتجة عن تفاعلات مع البيئة كالسعادة، الحزن، الغضب، حيث تلعب دورا مهما في توجيه السلوك الإنساني.

ثالثا: الذكاء العاطفي

اختلف الباحثون في المصطلحات والتعريفات التي اطلقت على مفهوم الذكاء العاطفي (Emotional Intelligence) حيث انقسمت الى أربعة اتجاهات رئيسية:

الاتجاه الأول يطلق عليه الذكاء العاطفي، والاتجاه الثاني يعرف بالذكاء الوجداني، أما الاتجاه الثالث فيشار إليه بالذكاء الانفعالي، في حين أن الاتجاه الرابع يطلق عليه ذكاء المشاعر.⁴

عرفه ماير وسالوفي أنه: "القدرة على مراقبة مشاعرنا وانفعالاتنا ومشاعر وانفعالات الآخرين، والتمييز بينهما، واستخدام هذه المعرفة لإرشاد وتوجيه تفكير الشخص وفعاله".⁵

وعرفه جولمان 1995 بأنه: "مجموعة من المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد، وهذه المهارات تؤدي الى فهم الفرد لعواطفه الشخصية وعواطف الآخرين، بالشكل الذي يؤدي الى تنظيم وتطوير النمو الانفعالي المرتبط بتلك الانفعالات من خلال الوعي الذاتي، وإدارة الانفعالات، والدافعية، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية".⁶

¹ سميرة بوزناد، "تنمية مهارات الذكاء العاطفي للحد من العنف المدرسي في ضوء نموذج جولمان"، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوي، المجلد 07، العدد 01، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر، 2022، ص: 302.

² حمزة مزياي، "الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عند الأحداث الجانحين من نزلاء مؤسسات إعادة التربية - دراسة ميدانية"، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والصحة النفسية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2، الجزائر، 2012، ص: 47.

³ سعيدة بن غريال، مرجع سابق، ص: 49.

⁴ نويرة بنت محمد بن محسن الرويس، "دور الذكاء العاطفي في تطوير جودة اتخاذ القرار التربوي لدى مديرات مدارس محافظة شقراء"، مجلة العلوم التربوية والإنسانية، العدد 48، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، نوفمبر 2025، ص: 279.

⁵ دلال سلامي، "الذكاء العاطفي - مدخل نظري -"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 15، جامعة حمة لخضر، الوادي - الجزائر، مارس 2016، ص: 165.

⁶ فؤاد محمد فريخ، عمار عوض فرحان العبيدي، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالاكتمال النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار"، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 18، العدد 69، جامعة الأنبار، العراق، 2021، ص: 402.

عرفه رزق 2003: "قدرة الشخص على الادراك والفهم وتقييم العواطف وتنظيمها والتحكم فيها والتعبير عنها واستثارة الرغبة، وفهم عواطف الآخرين والوعي بها".¹

أما العتيبي 2010: " فقد رأى أن الذكاء العاطفي مجموعة من القدرات أو المهارات الشخصية التي تساعد الشخص على فهم مشاعره وانفعالاته ثم قدرته على السيطرة عليها وعلى فهم مشاعر الآخرين وقدرته على التعامل معهم بطريقة إيجابية".²

ويعرف كذلك بأنه: "القدرة على إدراك العواطف الذاتية وفهمها، وتنظيمها والتعبير عنها، والقدرة على إدراك مشاعر الآخرين والتفاعل معهم بشكل فعال، مما ينعكس على التفاعل الاجتماعي واتخاذ القرار وإدارة الضغوط".³

مما سبق يمكن تعريف الذكاء العاطفي على أنه "قدرة الفرد على الفهم والادراك الجيد لانفعالاته ومشاعره الذاتية وانفعالات ومشاعر الآخرين، والقدرة على فهمها وتقييمها بدقة والتحكم فيها وتوجيهها، بحيث تساعد الفرد في توجيه سلوكه وتفكيره، بما يزيد من فرص التكيف وحل المشكلات وتحسين الأداء والاستعداد لتحمل الضغوط والنجاح في مختلف ميادين الحياة".

المطلب الثاني: نشأة وتطور الذكاء العاطفي

سنحاول التطرق من خلال هذا المطلب الى نشأة الذكاء العاطفي وتطوره التاريخي عبر مراحل مختلفة:

أولاً: نشأة الذكاء العاطفي

يعد مفهوم الذكاء العاطفي من المفاهيم النفسية المعاصرة التي لم تصغ دفعة واحدة، وإنما جاءت نتيجة لتراكم معرفي وتطور فكري طويل شهدته مجالات علم النفس المعرفي، والانفعالي، والاجتماعي. وقد مر هذا المفهوم بعدة مراحل تطويرية بدأت من الاهتمام المبكر بالعواطف بوصفها ظواهر إنسانية محورية، وصولاً الى بلورته بوصفه مفهوماً مستقلاً له أبعاده ومحدداته النظرية والاجرائية في نهايات القرن العشرين.⁴

ولا بد من فهم الأصول او الجذور لهذه الفكرة الجديدة من خلال تقديم المنظور التاريخي لمفهوم الذكاء على العاطفي (الوجداني) الذي يعرض الاتجاهات المتعددة نحو الذكاء منذ عام 1920/1995 فإن

¹ علي داود سليمان، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالإبداع الإرشادي لدى المرشدين التربويين"، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 31، العدد 132، الجامعة المستنصرية، العراق، 2025، ص: 365.

² أية رائد خليل عليان، "واقع الذكاء العاطفي لدى الإداريين وعلاقته بالتوجه الاستراتيجي للمؤسسات غير الحكومية-دراسة حالة منظمات NGO في ضواحي القدس ومحافظة بيت لحم"، رسالة ماجستير في بناء المؤسسات وتنمية الموارد البشرية، معهد التنمية المستدامة، جامعة القدس، فلسطين، 2023، ص: 11.

³ ناهدة وليد سامي محمد، "الذكاء العاطفي لدى طلاب قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي"، مجلة العلوم الأساسية، العدد 30، الجامعة المستنصرية، العراق، 2025، ص: 152.

⁴ كاظم ناصر سميط المياحي، "دور الذكاء العاطفي في تعزيز المرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، مجلة لارك للفلسفة وللسانيات والعلوم والاجتماعية، المجلد 17، العدد 3، جامعة واسط، العراق، جويلية، 2025، ص: 987.

النظريات التي اضيفت صفة الذكاء على العاطفة ليست حديثة فعلى مر السنين قام المنظرون بدراسة العلاقة بين الذكاء والعاطفة باعتبارهما متكاملين وليس متضادين.

ثانيا: تطور الذكاء العاطفي

مر تطور الذكاء العاطفي بالمراحل التالية:

1. عام 1920-1930: امتد مفهوم الذكاء الاجتماعي بأصوله إلى العالم ثورنديك في كتابه عن الذكاء وتمييزه المعروف بين الذكاء الاجتماعي والحركي، حيث عرض الذكاء الاجتماعي بأنه القدرة على فهم الآخرين والسلوك الحكيم في العلاقات الإنسانية.

ويؤكد جولمان Golman على أهمية برامج الوجدانية والاجتماعية وضرورة تقديمها كجزء من المقرر الدراسي والحياة المدرسية على ان تشمل الآباء والمعلمين وكل من يقوم بالزيادة في المجتمع وتؤدي هذه البرامج لأفضل النتائج.

2. عام 1960: صدر كتاب عن الذكاء ومقاييسه ولكن هذا الكتاب صور أن الذكاء الاجتماعي لا أهمية له.

3. عام 1985: أشار روبرت سترنبرج R Stranberg في كتابه (ما بعد الذكاء) إلى أن الذكاء الاجتماعي مستقل عن القدرات الأكاديمية وأنه مفتاح أساسي للأداء الناجح في الحياة. وأكد هوارد جاردنر Gardner في كتابه عن (الذكاءات المتعددة) أن فهم الإنسان لنفسه والآخرين وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم يعد أحد أنواع الذكاء.

4. عام 1990: قام بيتر سالوفي وجون ماير Mayer & Salovey بتقديم نموذج للذكاء الانفعالي في كتابهما (الخيال، المعرفة، الشخصية)

5. عام 1995: قام جاك بلوك J Blok بدراسة بعض المتغيرات الشخصية المرتبطة بالذكاء مستقلا عن الذكاء العاطفي. والذكاء العاطفي مستقلا عن الذكاء وأشارت نتائجه الى ان دوي الذكاء المرتفع مستقلا عن الذكاء العاطفي كانوا أكثر تميزا في الجوانب العقلية وأقل تميزا في الجوانب الشخصية. وأما المتميزون في الذكاء العاطفي مستقلا عن الذكاء فكانوا أكثر تميزا في الجوانب الاجتماعية ولديهم اتجاهات إيجابية نحو انفسهم ونحو الآخرين.¹

¹ آمال سليمان، "فعالية برنامج تدريبي مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أستاذات التعليم المتوسط-دراسة ميدانية باكمالية وغلانة الجديدة"، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2014-2015، ص-ص: 31-32.

المطلب الثالث: خصائص وأهمية الذكاء العاطفي

يحتل الذكاء العاطفي مكانة مهمة ضمن القدرات الإنسانية التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي والنجاح الاجتماعي، إذ لا يقتصر دور الفرد على امتلاك القدرات العقلية فقط بل يتعداه إلى حسن فهم المشاعر وإدارتها بشكل سليم، وعليه يهدف هذا المطلب إلى إبراز أهم خصائص ذوي الذكاء العاطفي وتبسيط الضوء على أهميته في تحسين جودة الحياة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.

أولاً: خصائص ذوي الذكاء العاطفي

يعد الذكاء العاطفي من أهم القدرات الإنسانية التي تمكن الفرد من فهم ذاته وإدارة مشاعره والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، ومن هذا المنطلق تبرز خصائص ذوي الذكاء العاطفي كسمات مميزة تعكس مستوى وعيهم العاطفي وكفاءتهم في التعامل مع مختلف المواقف الحياتية وسنحاول التطرق إلى هذه الخصائص من خلال ما يلي:

ـ إن الأشخاص الأذكاء عاطفياً يعرفون جيداً مشاعرهم الخاصة ويقومون بإدارتها بشكل جيد يتقهمون ويتعاملون مع مشاعر الآخرين بصورة ممتازة، هم أكثر من غيرهم إحساساً بالرضا عن أنفسهم والتميز بالكفاءة في حياتهم وبقدرتهم على السيطرة على بنيتهم العقلية بما يدفع انتاجهم للأمام.

ـ كما يتسم ذوي الذكاء العاطفي وفق نموذج-سمة- بالواقعية وتوليد أكبر عدد من الفرص المستقبلية لأنفسهم والاستفادة منها، واستخدام المزاج الجيد لزيادة الثقة في قدراتهم وبالتالي الإصرار على مواجهة العقبات والخبرات السيئة، الأشخاص ذوي المزاج الجيد يتوقعون الأحداث الإيجابية أكثر من السلبية، الاتجاه الإيجابي تجاه الحياة يؤدي إلى نتائج أفضل لأنفسهم.¹

ويمكن تلخيص مجموعة من السمات والخصائص التي تميز الأفراد الممتلكين للذكاء العاطفي على النحو التالي :

1_ أنهم قادرين على معرفة عواطفهم، كما أنهم يستطيعون وصف ما يشعرون به بدقة.

2_ يمتلكون الثقة بالنفس ويحددون أهدافهم ويعملون على تحقيقها.

3_ يستطيعون السيطرة على النفس وقت الضغوط، وتكون ردود أفعالهم منضبطة.

4_ يدركون نقاط القوة والضعف في عواطفهم.

5_ ينجزون المهام الموكلة اليهم بكفاءة ودرجة تركيز عالية.

6_ يقدمون المساعدة للآخرين.

7_ يجيدون فن التعامل مع الآخرين والقدرة على التواصل الجيد.

¹ صفية إقروفة، " الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعلاقتهما ببعض المتغيرات - دراسة على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 02، العدد 06، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي- الجزائر، جوان 2018، ص: 231.

8_ احترام الآخر والاستماع لوجهات نظر الآخرين.¹

ثانياً: أهمية الذكاء العاطفي

في عصر يتسم بالتغيرات السريعة والتحديات المعقدة، ونظراً لكون العواطف والانفعالات تمثل جانبا أساسيا من الجوانب المشكلة للسلوك الإنساني، برزت أهمية الذكاء العاطفي كعنصر لا غنى عنه للنجاح والتفوق في مختلف مجالات الحياة حيث تتجلى أهمية الذكاء العاطفي فيما يلي:

ـ العمال ذوي الذكاء لعاطفي العالي يميلون الى اتخاذ قرارات افضل، والحفاظ على هدوئهم تحت الضغط، حل النزاعات بذكاء، الاستجابة بشكل إيجابي للتعليقات البناءة، العمل بشكل جيد مع الآخرين وإظهار قدراتهم القيادية، بالإضافة الى ذلك يميل الأشخاص ذوي الذكاء العاطفي المرتفع الى الأداء الجيد والتقدم في السلم التنظيمي، وقد أظهر استطلاع أجرته Talent Smart أن 90 بالمئة من أصحاب الأداء الأفضل كانوا يتمتعون بدرجة عالية من الذكاء العاطفي.²

ـ يحقق الذكاء العاطفي الإيجابية في التكيف مع الظروف المختلفة مثلما دلت على ذلك دراسة ماير 2001 حيث تبين ان الفرد ذو الذكاء العاطفي يقوم بالتصدي للأفراد الذين يقومون بأعمال سيئة أو خاطئة أو يقومون بأعمال مهدد للآخرين وعلى ذلك فالشخص الذي لديه ذكاء عاطفي يكون افضل اجتماعيا كما أن اختياراته في الحياة سوف تصبح أفضل.

ـ وقد أوضح جورج 2000 أهمية الذكاء العاطفي في التركيز والتميز واتخاذ القرار وإعطاء الراي الصحيح وعدم الاستجابة للإحباط، كما أن الأشخاص الذين لديهم ذكاء يكونون أكثر استجابة نحو احداث الحياة من الآخرين، كما أن لهم مهارات لعب الدور، وضح أيضا انه عندما يكون لدى الافراد انفعالات سلبية فإنه يميل أن يكون أكثر تشاؤما ولا يمكنه إدارة الاحداث الإيجابية، بينما الذي لديه انفعالات إيجابية يسهل ان تتواجد لديه العمليات المعرفية مثل التفكير الابتكاري والاستبائي والاستدلالي كما أنه اكثر تنبأ للتفاصيل واكتشاف الأخطاء والمشكلات والتدقيق في المعلومات، كما أن الافراد الذين لديهم مشاعر موجبة فإنهم يتوقعون النجاح في المستقبل وفاعلية الذات.³

ـ يؤثر الذكاء العاطفي في أمور الحياة اليومية للأفراد حيث أن الأشخاص الذين لديهم ذكاء عاطفي منخفض لا يتكيفون مع الاحداث الحياتية الضاغطة وتكون الاستجابة هي الشعور باليأس والاكتئاب والإحباط ونتائج حياتية سلبية أخرى.

¹ مساعد بدر العسلاوي، "الذكاء العاطفي وطرق مواجهة الضغوط لدى رجال الشرطة الكويتية"، مجلة كلية الأدب، المجلد 59، العدد 01، جامعة بنها، مصر، 2023، ص: 223.

² محمد لطرش، "دور الذكاء العاطفي في التخفيف من ضغوط العمل"، مجلة الاقتصاد والمالية، المجلد 07، العدد 02، جامعة باتنة 01، الجزائر، جوان 2021، ص: 110.

³ علي خرف الله، "توعية العلاقة الزوجية وعلاقتها بمهارات الذكاء العاطفي-دراسة مطبقة على عينة من الأزواج بولايات (باتنة، الوادي، مسيلة)"، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه العلوم في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر، 2013-2014، ص- ص: 108-109.

- وقد أشار الجاسر 2007 إلى الأهمية التي يشكلها الذكاء العاطفي على النحو الآتي:
- _ يلعب الذكاء العاطفي دوراً هاماً في توافق الطالب مع أسرته وأقرانه وبيئته بحيث ينمو سويًا ومنسجماً في الحياة.
 - _ يعد الذكاء العاطفي وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ذكاءً عاطفياً محبوب ومثابر وقادر على التواصل والقيادة ومصر على النجاح.
 - _ القدرة على إقامة علاقات اجتماعية جيدة، لأنه يكفل القدرة على التعاطف والقدرة على تفهم احتياجات الآخرين، والتخلي بالمرونة الكافية لاستمرار العلاقات.
 - _ تحسين التواصل مع الآخرين بما يمنحه من مهارات واستراتيجيات تسمح باتصال ذي معنى.
 - _ امتلاك مهارات التعاطف حيث يعد جوهر الذكاء العاطفي لما يمنحه من قدرة على إقامة علاقات وثيقة مع الآخرين وعلى التأثير عليهم.
 - _ الشعور بالثقة والقدرة على رؤية الجانب الإيجابي من الحياة والاحساس بالسلام الداخلي.
 - _ منح الفرد مهارات التعامل مع الضغوط.
 - _ التعلم من الأخطاء وذلك بالاستفادة من كل خبرة يمر بها الفرد.¹

¹ حمزة مزياني، مرجع سابق، ص- ص: 68-69.

المبحث الثاني: أساسيات حول الذكاء العاطفي

لقد تعددت الطروحات النظرية واختلفت في تحديد مكونات الذكاء العاطفي وأبعاده والعوامل المؤثرة فيه، مما أدى لظهور عدة نماذج تفسيرية سعت إلى ضبطه علمياً وتحديد بنيته، وانطلاقاً من ذلك تم التطرق في هذا المبحث إلى عرض أبرز نماذج الذكاء العاطفي، وأبعاده الأساسية وأخيراً تم تسليط الضوء على أهم العوامل المؤثرة فيه.

المطلب الأول: نماذج الذكاء العاطفي

بالرغم من وجود العديد من النظريات المختلفة للذكاء العاطفي باختلاف الباحثين، فمنهم من يرى أنه يمكن تصنيف نماذج الذكاء العاطفي إلى قسمين هما: نماذج القدرة، والنماذج المختلطة، ومنهم من يصنفهم إلى ثلاثة أقسام مثل موقع ويكيبيديا على الشبكة العنكبوتية حيث يقسمهم إلى نماذج قدرات ونماذج مختلطة ونماذج سمات كما أنه يوجد أكثر من 240 نموذج، وكل نموذج يختلف في مكوناته عن الآخر وبالرغم من هذه الاختلافات، إلا أن هناك ثلاثة نماذج تمثل أفضل النماذج التي تم التوصل إليها وسنحاول التطرق لها في هذا المطلب.

أولاً: نموذج "ماير وسالوفي" للذكاء العاطفي

يعد نموذج ماير وسالوفي من أولى المحاولات الأكاديمية لتفسير الذكاء العاطفي بشكل منهجي. اقترح الباحثان في عام 1990 تعريفاً للذكاء العاطفي على أنه "القدرة على إدراك المشاعر، واستخدام المعلومات العاطفية للتخطيط وتنظيم الأفكار، وفهم المشاعر، وتنظيم العواطف لتعزيز النمو الشخصي والاجتماعي". هذا النموذج يركز على أربع قدرات أساسية تتكامل فيما بينها لتشكيل الذكاء العاطفي.

1_ ادراك العاطفة: القدرة على التعرف على العواطف في الذات والآخرين. ويشمل ذلك القدرة على تحديد مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين بشكل دقيق.

2_ استخدام العاطفة: القدرة على استخدام العواطف لتحفيز التفكير واتخاذ القرارات. يتضمن هذا بعداً معرفياً حيث تعتمد العواطف لتحقيق أهداف معينة.

3_ فهم العاطفة: القدرة على فهم الأنماط العاطفية المعقدة، بما في ذلك معرفة كيف تتغير العواطف بمرور الوقت.¹

4_ تنظيم العاطفة: القدرة على إدارة العواطف، سواء كانت إيجابية أو سلبية، بحيث يتم اعتمادها بطريقة تدعم التفكير الصحيح والسلوك الاجتماعي السليم.

¹ كاظم ناصر سميط المياحي، مرجع سابق، ص: 990.

يعتمد هذا النموذج على الفهم المعرفي للذكاء العاطفي، اذ يعد الذكاء العاطفي مجموعة من القدرات المعرفية التي تنظم العواطف وتوظفها بفاعلية في مختلف السياقات.¹ وفيما يلي توضيح لتلك الأقسام الأربعة والمراحل المترتبة عليها في ادراك المشاعر المرتبطة بكل منها من خلال الجدول التالي:

جدول رقم (01): نموذج ماير وسالوفي للذكاء العاطفي

الإدراك العاطفي	الاستيعاب العاطفي	الفهم العاطفي	الإدارة العاطفية
– يتم إدراك المشاعر والتعبير عنها في تلك المرحلة. – ثم يبدأ الفرد في الإحساس بتلك المشاعر وتبدأ في التأثير على الادراك.	– تدخل المشاعر النظام الذهني والادراكي للفرد كمؤشر على تأثيرهما على قدراته الذهنية والادراكية. – ثم بعد ذلك يقوم الفرد بإدراك المشاعر العاطفية والمعلومات المتصلة بها.	– تتم الإشارة الى ان الفرد قد استوعب الإشارات العاطفية المتعلقة بفهم العلاقات بين المشاعر وتطبيقاتها. – ثم بعد ذلك ينتقل الى مرحلة تطبق المشاعر العاطفية.	– ثم تتطور الأفكار والقدرات التي تؤدي الى نموذج القدرة العاطفية والذهنية والفكرية للفرد مما يؤدي الى نمو ذلك الفرد الشخصي. – ثم يأتي دور تشجيع الإدارة العاطفية ذلك الفرد ان يكون متقنًا ومستوعبًا لكل لمشاعر.

المصدر: ايناس شحته أبو عفش، "أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الاونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات"، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2011، ص: 40.

ثانيا: نموذج "بار أون" للذكاء العاطفي

افترض بار أون ان الذكاء الشعوري يتطور مع الزمن وأنه بالإمكان تحسينه من خلال التدريب، البرمجة، العلاج، وقال أيضا ان الافراد الذين هم اعلى من المعدل في EQS هم بشكل عام أكثر نجاحا في مواجهة المتطلبات والضغوط البيئية كما ورد ان النقص في الذكاء الشعوري يمكن أن يعد نقصا في النجاح، ووجود مشكلات عاطفية.

إن الذكاء الشعوري عند بار أون يتكون من خمسة عشر مكونا تم ترتيبهم في خمسة أبعاد رئيسية:

- 1_ **الذكاء لشخصي:** والذي يمثل القدرات والكفاءات والمهارات المرتبطة بداخل ذلك الفرد.
- 2_ **الذكاء البين – شخصي:** ويمثل القدرات والمهارات البين – شخصية، ومحاولة تطبيقها على ارض الواقع والاستفادة منها في إدارة ذلك الفرد لعلاقاته مع الآخرين.
- 3_ **القدرة على التكيف:** ويوضح كيفية نجاح الفرد في مواكبة الظروف والمتطلبات البيئية والتكيف معها، من خلال زيادة مهارات ذلك الفرد في المرونة في التعامل مع الآخرين، وحل المشكلات بمنطقية ومهارة.
- 4_ **إدارة الضغوط:** وتمثل قدرة الفرد على إدارة الضغوط والتكيف معها بفاعلية.

¹ المرجع نفسه، ص: 991.

5_ الحالة المزاجية العامة: وتمثل قدرة الفرد ومهاراته في الاستمتاع بالحياة والحفاظ على مكانته ومركزه الإيجابي داخل المجتمع وتضم كل من السعادة والتفاؤل.¹

جدول رقم (02): نموذج بار - اون للذكاء العاطفي

الأبعاد	المكونات الفرعية
الذكاء الشخصي Intrapersonal	الاهتمام والوعي العاطفي بالنفس، التوكيدية، الاستقلالية، الواقعية، ادراك الفرد لقدراته وإمكاناته واقعا (تحقيق الذات).
الذكاء البين-شخصي Intrapersonal	التعاطف مع الآخرين، المسؤولية الاجتماعية، العلاقات القائمة بين الفرد والآخرين في المجتمع.
القابلية للتكيف Adaptability	دراسة الواقع والظروف البيئية، المرونة في التعامل مع الآخرين، حل المشكلات بمنطقية ومهارة.
إدارة الضغوط Stress Management	التسامح والتحكم في رد الفعل وضبط الاندفاع.
الحالة المزاجية العامة General Mood	التفاؤل والسعادة.

المصدر: ايناس شحته أبو عفش، "أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الاونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات"، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2011، ص: 43.

ثالثا: نموذج "دانيال جولمان" للذكاء العاطفي

قدم جولمان نموذج معتمدا على عمل ماير وسالوفي 1990 الا انه يعتبر من النماذج المختلطة التي تمزج قدرات الذكاء العاطفي مع خصائص الشخصية متمثلة في خصائص الصحة النفسية-السعادة والدافعية والقدرات والتي تجعل الفرد فعالا في المشاركة الاجتماعية وتم تنقيح نموذج في مقال له علم 1998 وعام 2001.

هذا النموذج يقدم اطارا للذكاء العاطفي والذي يعكس كيفية ترجمة قدرة الفرد على السيطرة على مهارات الوعي بالذات وادارتها والوعي بالانفعالات الآخرين وإدارة العلاقات الى نجاح في مكان العمل. وبتأسيس نظريته داخل سياق أداء العمل، فصل جولمان نموذج عن نموذج بار اون ونموذج ماير وسالوفي الذين تشكلت نظرياتهم كنظريات عامة للذكاء العاطفي والاجتماعي، اما نظرية جولمان فهي خاصة بالذكاء العاطفي في أداء العمل.²

ويرى جولمان الذكاء العاطفي باعتباره مجموعة من الكفاءات الشخصية، ويعرفه بأنه: مجموعة من الكفاءات الوجدانية القابلة للتعلم والقائمة على مجموعة من القدرات الأساسية للذكاء العاطفي، وتعتبر عن

¹ نوار السعدي، "الذكاء الشعوري وعلاقته بالخوف من الفشل لدى الموظفين"، مجلة تنمية الموارد البشرية للدراسات والأبحاث، العدد 01، جامعة أربيل الدولية، العراق، 2018، ص- ص: 55-56.

² دلال سلامي، مرجع سابق، ص- ص: 170-171.

نفسها في مجال العمل كمهارات للتعامل مع الآخرين، وحل الصراعات وفيما يلي توضيح لهذه الكفاءات وهي:

- 1_ الوعي بالذات ويشير الى فهم المشاعر الذاتية ومعرفة كيف تؤثر على أدائه مما يساعد على معالجة ردود الأفعال الوجدانية وجعلها أكثر مناسبة للموقف.
- 2_ إدارة الالتزام ويظهر في قمته التحكم الوجداني في المواقف الوجدانية المؤلمة للأفراد او مواقف التعامل العدائي مع شخص آخر، والذي يتطلب الهدوء مع الاندفاعات الغاضبة والعنيفة ممن يتعاملون معهم، كما يشتمل على الثقة بالذات في الاستماع لقيم الآخرين ومبادئهم.
- 3_ الوعي والادراك الاجتماعي ويشير الى القراءة الدقيقة لمشاعر وانفعالات الآخرين.
- 4_ إدارة العلاقات وتشتمل على عدد من المهارات الاجتماعية التي يجب ان تتوفر في القادة والمديرين والمعلمين وتنتمثل في إدارة الصراع والحوار والتفاعلات الاجتماعية والبحث عن الأسباب، وتجميع الأهداف على القيادة والتي تتمثل في مهارة الشخص في جمع الآخرين حول اهداف عامة وتجميع الحماس واثارة الاهتمامات المشتركة.¹

المطلب الثاني: أبعاد الذكاء العاطفي

هناك اختلافات ودرجات بسيطة تدور بين الباحثين عندما نتناول هذا المفهوم ومكوناته، فمنهم من أطلق عليها أبعاد الذكاء العاطفي، ومنهم من أطلق عليها مكونات، ومنهم من ذكر انها قدرات، إلا انها بالأغلب تتفق في النقاط الرئيسية أو المكونات الأساسية للذكاء العاطفي.²

وقد تم اختيار أبعاد نموذج جولمان في هذه الدراسة لأنه ركز على مجال الأعمال والأداء والقيادة، وللشعبية التي يحظى بها، وهذه الأبعاد هي:

أولاً: الوعي الذاتي

يقصد به الوعي العاطفي او الانفعالي، ويعني وعي المرء بمشاعره وعواطفه وانفعالاته الشخصية وحالته المزاجية كما تحدث، وكذلك الوعي بأفكاره عنها، والوعي بالذات هو أساس الثقة بالنفس والكفاءة في إدارتها وهو الأساس الذي يعتمد عليه المرء في اتخاذ قراراته الحياتية المختلفة. وهو عبارة عن معرفة الفرد لانفعالاته وعواطفه وإدراكه لآثارها، ويشمل النقاط التالية: التقييم الدقيق للذات، الثقة بالنفس.

¹ زهرة سالم قشقش، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزوجي"، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، المجلد 7، العدد 13، جامعة طرابلس، ليبيا، 2022، ص: 84.

² ايناس شحنة أبو عفش، "أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الاونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات"، رسالة ماجستير في إدارة الاعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2011، ص: 31.

ثانيا: إدارة العواطف

ويهتم بكيفية معالجة وتعامل الفرد مع المشاعر التي قد تزعجه أو تأذيه وتعني التحكم في الحالات الداخلية للفرد والاندفاعات والمصادر الداخلية للطاقة، ويتضمن الكفاءات التالية: ضبط الذات، الجدارة بالثقة، يقظة الضمير، القدرة على التكيف، التجديد.

ثالثا: الدافعية

هي المحرك لسلوك الفرد لبلوغ هدف معين والقاعدة الأساسية، وأن لكل سلوك دافع سواء كان هذا الدافع داخلي أو خارجي ويعتبر الأمل هو أحد المكونات الأساسية للدافعية والتي تعني أن يكون لدى الفرد هدف وأن يعرف الخطوات الضرورية لتحقيقه وأن يكون لديه الحماس والمثابرة واستمرار السعي نحوه، وهي تعبر عن الميول العاطفية التي توجه أو تيسر الوصول للهدف وتتضمن: دافع الإنجاز، الالتزام، المبادأة، التفاؤل.

رابعا: التعاطف

وهو عبارة عن مهارة يتم اكتسابه عن طريق التفاعل الاجتماعي مع الآخرين، ويعد أداة لتطوير الشخصية وتعديل الذات حيث يسهم في إيجاد علاقة ألفة مع الآخرين والحفاظ على هذه العلاقة، ويعرف على أنه القدرة على إدراك انفعالات الآخرين والتوحد معهم انفعاليا، وفهم مشاعرهم والتناغم والاتصال معهم دون أن يكون السلوك محملا بالانفعالات الشخصية، ويرى أيضا أنه استجابة بديلة لا إرادية للإشارات الانفعالية الصادرة عن شخص آخر ويقوم التعاطف على أساس الوعي بالذات فبمقدار ما يكون الفرد قادرا على تقبل مشاعره وإدراكها فإنه يكون قادرا على قراءة مشاعر الآخرين، وبالتالي فهو يعني إدراك مشاعر الآخرين وحاجاتهم، واهتماماتهم، ويتضمن الكفاءات التالية: فهم الآخرين، تطوير الآخرين، التوجه نحو الخدمة، تعزيز التنوع.

خامسا: المهارات الاجتماعية

ويقصد بها مجموعة المهارات التي تمكن الفرد من التأثير القوي في الآخرين عن طريق إدراك انفعالاتهم ومشاعرهم، ومعرفة متى تقود ومنى تتبع الآخرين وتساندهم والتصرف معهم بطريقة لائقة وتتضمن هذه المهارات سلوكيات لفظية وغير لفظية، وتقنضي من الفرد استجابات ملائمة وفاعلة ويتأثر أدائها بخصائص تفاعل الفرد مع البيئة المحيطة به، ويعمل الفرد على حل المشكلات والنزاعات والقدرة على إدارة المفاوضات وتعني البراعة في استمالة الآخرين وحثهم على التصرف بصورة مرغوبة، وتتضمن الكفاءات التالية: التأثير الاتصال، إدارة الصراع، القيادة، بناء الروابط، التعاون والمشاركة.¹

¹ سعيدة بن غريبال، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني وفعالية الذات الأكاديمية-دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة"، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم، تخصص علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2023، ص: 65.

الجدول رقم (03): مكونات الذكاء العاطفي

المكون	التعريف	العناصر
الوعي بالذات	القدرة على فهم طباع المرء وعواطفه ودوافعه وتأثيرها على الآخرين.	- الثقة بالنفس - التقييم الذاتي الواقعي - الحس الفكاهي في نقد الذات
التنظيم الذاتي	القدرة على التحكم في الاندفاعات أو الحالات المزاجية المزعجة أو اعادت توجيهها الميل الى تعليق الحكم، والتفكير قبل التصرف.	- الجدارة بالثقة والنزاهة - الارتياح مع الغموض - الانفتاح على التغيير
التحفيز الذاتي	الشغف للعمل لأسباب ابعد من المال او المكانة الميل الى السعي لتحقيق الأهداف بطاقة ومثابرة	- الدافع القوي للحفاظ على التقاؤل، حتى في مواجهة الفشل. - الالتزام التنظيمي/ المؤسسي
التعاطف	القدرة على فهم التركيبة العاطفية للآخرين المهارة في معاملة الأشخاص وفقا لردود افعالهم العاطفية.	- الخبرة في بناء المواهب والاحتفاظ بها - الحساسية للتعددية الثقافية - الخدمة المقدمة للعملاء
المهارات الاجتماعية	الكفاءة في إدارة العلاقات وبناء الشبكات القدرة على إيجاد أرضية مشتركة وبناء علاقة مع الآخرين.	- الفعالية في قيادة الاقناع بالتغيير - الخبرة في بناء وقيادة فرق العمل.

المصدر: أريج علي محمد الفوزان، "الذكاء العاطفي والقيادة التربوية التحويلية"، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، جامعة بني سويف، مصر، 2024، ص- ص: 785-786.

المطلب الثالث: العوامل المؤثرة في الذكاء العاطفي

يتأثر الذكاء العاطفي بعدة عوامل منها الوراثة، التربية، التعليم، الخبرة، التواصل مع الآخرين والتعرض للتحديات والصعوبات في الحياة وسيتم التطرق إليها بنحو من التفصيل من خلال ما يلي: ¹

أولاً: الوراثة

هي عامل مؤثر في الذكاء العاطفي، فقد يرث الافراد بعض الصفات العاطفية من آبائهم وأجدادهم، مثل القدرة على التحكم في العواطف والتعامل معها بطريقة صحيحة، والتعرف على المشاعر والتعبير عنها بشكل فعال.

¹ سيليا بولحية، وعلي بوعزة، "اضطراب الضغط ما بعد الصدمة والذكاء الانفعالي لدى نساء ضحايا حرائق ولاية تيزي وزو 2021"، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر، 2022-2023، ص- ص: 106-107.

ثانياً: التربية

هي عامل مؤثر في الذكاء العاطفي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يتعلم الأطفال الذين يتلقون تربية إيجابية وداعمة كيفية التعبير عن مشاعرهم بطريقة صحيحة والتعامل معها بشكل فعال وكذلك تعلم كيفية التحكم في العواطف والتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي ومحترم.

ثالثاً: التعليم

هو عامل مؤثر في الذكاء العاطفي، فقد يتعلم الأفراد الذين يحصلون على تعليم جيد كيفية التعرف على المشاعر والتعبير عنها بطريقة صحيحة، وكذلك تعلم كيفية التحكم في العواطف والتعامل مع الآخرين بشكل إيجابي ومحترم، وهذا يساعدهم على النجاح في الحياة الاجتماعية والعملية.

رابعاً: الخبرة

يتأثر الذكاء الوجداني بالخبرة، فكلما اكتسب الشخص خبرة أكثر في الحياة كلما زادت قدرته على فهم مشاعر الآخرين وتحليل الأحداث بشكل أفضل، وبالتالي يمكنه اتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب.

خامساً: التواصل

مع الآخرين يؤثر بشكل كبير على الذكاء الوجداني، فعندما يتواصل مع الآخرين، نتعرف على مشاعرهم ونتعلم كيفية التعامل معهم بشكل أفضل، وبالتالي نتطور في فهم العواطف والمشاعر ونتمكن من تحسين العلاقات الاجتماعية والشخصية.

سادساً: التعرض للصعوبات والتحديات

يمكن أن يساعد في تطوير الذكاء الوجداني، فعندما نواجه صعوبات، نتعلم كيفية التعامل معها بشكل أفضل ونتطور في فهم العواطف والمشاعر، كما أن التحديات يمكن أن تساعد في تحسين القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بشكل أفضل، كما قد تؤثر سلباً مثلاً: الصدمات النفسية يمكن أن تؤثر على الذكاء الوجداني بشكل سلبي، فعندما يتعرض الإنسان لصدمة نفسية، يمكن أن يفقد القدرة على التعامل مع المشاعر والعواطف بشكل سليم، كما يمكن أن تؤثر الصدمات النفسية على القدرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات بشكل أفضل.

وقد أوضح ماير وسالوفي 1997 أن المعرفة الانفعالية تبدأ من الطفولة وتنمو وتتطور عبر مراحل الحياة مع فهم متزايد لتلك المعاني الانفعالية حيث يعلم الآباء الأبناء التفكير الانفعالي عن طريق ربط الانفعالات بالمواقف مثل الربط بين الحزن والضيق والغضب.¹

¹ وفاء سلمان شلح، " الذكاء الوجداني وعلاقته بالأداء المهني لدى المرشدين النفسيين بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2015، ص: 15.

المبحث الثالث: قياس وتنمية الذكاء العاطفي

بعد التطرق الى النماذج المختلفة للذكاء العاطفي، وإبعاده الأساسية، والعوامل المؤثرة فيه يصبح من الضروري دراسة كيفية التعامل مع هذا الذكاء على أرض الواقع، ففهم الذكاء العاطفي لا يكتمل الا بمعرفة الطرق العلمية لقياسه، وطرق تنميته، وسنحاول في هذا المبحث عرض أهم أساليب قياس الذكاء العاطفي، وسبل تطويره.

المطلب الأول: أساليب قياس الذكاء العاطفي

هناك طرق وأساليب مختلفة لقياس الذكاء العاطفي، ويرجع الاختلاف بينها إلى تباين تفسير مفهوم الذكاء العاطفي وكيفية تعريفه، المفهوم والمقصود هنا بتباين مفهوم الذكاء العاطفي بأنه هل يفهم ويفسر على أنه سمة شخصية أو قدرة عقلية معرفية أو جدارة أو كفاية فردية، وعلى هذا الفهم تعددت أنواع اختبارات الذكاء العاطفي أي المقاييس، فهناك ثلاث أنواع من أساليب قياس الذكاء العاطفي سنحاول التطرق لها من خلال هذا المطلب.

الاتجاه الأول: يقيس الذكاء العاطفي من خلال اختبارات الأداء الأقصى، ومفهوم الذكاء العاطفي بناء على ذلك يتعلق بالقدرات المعرفية الحقيقية ذات الصلة بالمشاعر ويعتمد على نموذج الذكاء العاطفي كقدرة لماير وسالوفي.

الاتجاه الثاني: يقيس الذكاء العاطفي من خلال استبيانات التقرير الذاتي ومفهوم الذكاء العاطفي بناء على ذلك يعني بالقدرات المعرفية المرتبطة بالمشاعر كما يدركها الفرد ذاتيا ويعتمد على نماذج السمات أو النماذج المختلطة لبار أون وجولمان وسينج وغيرهم، وهذا ما سيتم الاعتماد عليه في قياس الذكاء العاطفي في هذا البحث.¹

الاتجاه الثالث: يسمى اختبارات تقديرات المحيطين وهي طريقة مشابهة لطريقة التقرير الذاتي ولكن يكمن نقطة الخلاف انه في هذه الطريقة يتم التقييم من قبل شخص اخر وليس الفرد نفسه من يجيب على أداة القياس. ويعتمد هذا الأسلوب أيضا على نماذج السمات او النماذج المختلطة لبار اون وجولمان وسينج وغيرهم.

ويجب الإشارة الى أنه لا يوجد اتفاق حول انسب الطرق لقياس الذكاء العاطفي، كذلك لا يوجد اتفاق حول ما اذا كانت مقاييس التقرير الذاتي أو مقاييس الأداء هما طريقتين مختلفتين لقياس نفس المفهوم أم أن كل طريقة تقيس مفهوم مختلف عن المفهوم الذي تقيسه الطريقة الأخرى وهذا ما أكدته دراسة بيتر ديس وفيرتهان من ان الطريقتين تقيسان مفهومين مختلفين.²

¹ عبير سرور عبد الحميد محمود، مرجع سابق، ص- ص: 24-25.

² عدنان محمد عبد القاضي، "الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية"، المجلة العربية للتطوير التفوق، المجلد 03، العدد 04، جامعة تعز، اليمن، 2012، ص: 49.

المطلب الثاني: تنمية الذكاء العاطفي

يعمل الذكاء العاطفي على تحسين نوعية حياة الفرد واعداده بشكل افضل لمتطلبات البيئة، ويزيد من نجاحه في حياته، وخاصة مع تأكيد الباحثين أمثال جولمان وماير وسالوفي وبار اون...على إمكانية تعلمه وتطويره في أي وقت وفي أي مرحلة عمرية، وقد حدد شابيرو (Shapiro 1997) ستة مجالات يمكن من خلالها تنمية مهارات الذكاء العاطفي وهي كالآتي:

أولاً: المهارات الأخلاقية: وتشمل تشجيع التعاطف والاهتمام بالآخرين والأمانة والكمال والتخلص من العواطف الأخلاقية السلبية.

ثانياً: المهارات الفكرية: وتشمل التفكير الواقعي والتفاوض وتغيير السلوك بتغيير طريقة التفكير.

ثالثاً: التدريب على حل المشكلات: عن طريق التدريب على إيجاد الحلول.

رابعاً: المهارات الاجتماعية: وتشمل مهارات التخاطب وتكوين الصداقات وكيفية التصرف داخل المجموعة وإعطاء أهمية بالغة للأخلاق.

خامساً: مهارات الإنجاز وتحقيق الهدف: وتشمل توقع النجاح والمثابرة والاجتهاد ومواجهة الفشل وتجاوزه.

سادساً: التعاطف: ويشمل الوعي العاطفي والتواصل والتحكم العاطفي.

كما يشير الجاسر إلى أن جوتمان (Gottman 1997) قد حدد استراتيجيات تنمية الذكاء العاطفي للعمال كما يلي:

1_ إدراك انفعالاتهم.

2_ التعرف على انفعالاتهم كوسيلة للتعاطف معهم وتعليمهم.

3_ الإصغاء الى انفعالاتهم مع اظهار التعاطف والتأييد.

4_ مساعدتهم على التعبير عن انفعالاتهم بصورة شفوية.

5_ وضع قواعد ثابتة للتعامل معهم ومنحهم فرصة للوصول الى حلول المشكلات بأنفسهم.

كما يتم اكتساب مهارات الذكاء الوجداني بحسب براون (Brown 1999) من خلال مجموعة من الاستراتيجيات المتنوعة الحسية والبصرية والسمعية والتفاعلية كلعب الدور والمناقشات الجماعية والنمذجة والكشف عن الذات، ويرى جنفير (Jennifer 1999) أنه يفضل التدريب في مجموعات صغيرة، وحدد خطوات التدريب بأربع خطوات هي: التهيئة من أجل التغيير، التدريب، الممارسة، والتقييم.¹

¹ صادق عبده حسن علي، "تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية"، أطروحة دكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر، 2016/2015، ص-ص: 38-39.

خلاصة الفصل

تطرقنا في هذا الفصل إلى الذكاء العاطفي وذلك من خلال ذكر أهم العناصر المتعلقة به من تعريف ونشأة وأهمية وخصائص ونماذج وأبعاد والعوامل المؤثرة فيه.... ومنه يمكننا القول بأن الذكاء العاطفي يمثل أحد المهارات التي يحتاجها العامل في حياته المهنية، كما أصبح معيارا مهما للنجاح، فهو لا يقتصر على مجرد فهم المشاعر بل يتضمن أيضا القدرة على إدراكها بذكاء والتفاعل بفاعلية مع الآخرين، بالإضافة إلى أنه قدرة قابلة للتطوير، وهذا ما يساهم في بناء علاقات ناجحة واتخاذ قرارات متزنة وحل المشكلات بفعالية ومواجهة الضغوط وزيادة مستويات الرضا الوظيفي والتكيف النفسي والاجتماعي، وباعتبار أن قدرت الفرد على فهم انفعالاته وتنظيمها تمثل أساسا لتحقيق التوازن النفسي فإن الانتقال الى دراسة الصحة النفسية يعد امتدادا طبيعيا لما سبق بهدف إبراز دور الذكاء العاطفي في تعزيزها والحفاظ عليها.

الفصل الثاني:

التأصيل النظري للصحة النفسية

تمهيد

تعد الصحة النفسية من الركائز الأساسية في حياة الفرد، لما لها من تأثير مباشر على توازنه النفسي والاجتماعي وقدرته على التكيف مع مختلف متطلبات الحياة. ولا يقتصر مفهومها على غياب الاضطرابات النفسية، بل يشمل الشعور بالرضا والاستقرار والقدرة على مواجهة الضغوط بفعالية، خاصة في بيئة العمل التي تفرض تحديات مستمرة على العاملين. فقد حظي هذا المفهوم باهتمام كبير من الباحثين نظرا لتعدد أبعاده والعوامل المؤثرة فيه.

وسنحاول في هذا الفصل التعرف على الصحة النفسية من خلال تقسيمه إلى المباحث التالية:

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

المبحث الثاني: أساسيات حول الصحة النفسية

المبحث الثالث: العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية

المبحث الأول: مفهوم الصحة النفسية

تعتبر الصحة النفسية ركنا أساسيا في بناء شخصية الفرد السوية وتحقيق التوازن في مختلف جوانب حياته، إذ تؤثر بشكل مباشر في سلوكه وعلاقاته وقدرته على مواجهة الضغوط اليومية. وعليه سيتم التطرق في هذا المبحث الى تعريف الصحة النفسية وخصائصها وأهميتها.

المطلب الأول: تعريف الصحة النفسية

هناك العديد من التعريفات التي تناولت مفهوم الصحة النفسية واختلفت فيما بينها في النظرة إليها إلا أنها اتفقت في الكثير من الجوانب، من هذه التعريفات نذكر ما يلي:

عرفت بأنها: " حالة دائمة نسبيا يكون فيها الفرد متوافقا نفسيا وشخصيا واجتماعيا، أي مع نفسه وبيئته ويشعر فيها بالسعادة مع نفسه ومع الآخرين، ويكون قادرا على تحقيق ذاته واستغلال قدراته وإمكانياته إلى أقصى حد ممكن، ويكون قادر على مواجهة مطالب الحياة وتكون شخصيته متكاملة سوية ويكون سلوكه عاديا، بحيث يكون حسن الخلق أي يعيش في سلامة وسلام".¹

كما عرفت كذلك بأنها: " حالة الرفاهية النفسية العامة والقدرة على التعامل مع التحديات الحياتية والتكيف معها بشكل صحي وإيجابي، وتشمل الصحة النفسية العديد من العناصر المختلفة بما في ذلك الشعور بالرضا، السعادة، التفاؤل، الثقة بالنفس والقدرة على إدارة الضغوط والتوتر".²

وعرفت كذلك بأنها: "حالة وجدانية معرفية مركبة نسبيا من الشعور بأن كل شيء على ما يرام والشعور بالسعادة مع الذات ومع الآخرين والشعور بالرضا، الطمأنينة، الأمن، سلام العقل والاقبال على الحياة مع الشعور بالنشاط والقوة والعافية مع درجة مرتفعة نسبيا من التوافق النفسي والتوافق الاجتماعي مع علاقات اجتماعية راضية مرضية".³

عرفها فريدمان 1997: "هي قدرة الفرد على التأقلم مع المتغيرات اليومية والتفاعل الاجتماعي، من دون الخوض في سلوكيات أو مشاعر غير ملائمة، والصحة النفسية هي أكثر من مجرد غياب الاضطرابات

¹ حامد عبد السلام زهران، "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، ط4، القاهرة، مصر، 2005، ص: 09.

² عبد المليح نقيل، عاشور علوطي، "الصحة النفسية والمخاطر السيكو اجتماعية في العمل"، مركز اليقظة البيداغوجية، الجزائر، 2024، ص: 122.

³ عفراء إبراهيم خليل العبيدي، "الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 10، جامعة بغداد، العراق، ماي 2019، ص: 181.

النفسية والعقلية، ويمكن أن تتأثر بالعوامل الداخلية (الفرد ذاته) أو بالعوامل الخارجية (خارجة عن إرادة الفرد مثل خلل بيولوجي أو مرض عضوي)¹.

ومن التعارف الإيجابية للصحة النفسية ذلك التعريف الذي يعرف الصحة النفسية بأنها: "قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه، وهذا يؤدي إلى التمتع بحياة خالية من التأزم والإضطراب مليئة بالتحمس)" ويعني هذا أن يرضى الفرد عن نفسه، وأن يتقبل ذاته كيما يتقبل الآخرين، فلا يبدو منه ما يدل على عدم التوافق الاجتماعي، كما لا يسلك سلوكا اجتماعيا شادا بل يسلك سلوكا معقولا يدل على إتزانه الانفعالي، والعاطفي والعقلي في ظل مختلف المجالات، وتحت تأثير جميع الظروف.²

أي أن الصحة النفسية هي: "التوافق التام بين الوظائف النفسية المختلفة مع القدرة على مواجهة الأزمات النفسية التي تطرأ على الإنسان ثم الإحساس الإيجابي بالسعادة والرضا".³

وقد عرفت لجنة خبراء الصحة العالمية في منظمة الصحة العالمية الصحة النفسية بأنها: "قدرة الفرد على تكوين علاقات ناجحة مع الآخرين والمشاركة في تغيير وبناء البيئة الاجتماعية والطبيعية التي يعيش فيها. واشباع حاجاته الأساسية بصورة متوازنة وإنماء شخصية قادرة على تحقيق الذات بصورة سوية".⁴

مما سبق يمكن تعريف الصحة النفسية على أنها: "هي حدوث التوافق النفسي والاجتماعي عندما يكون الفرد مستقرا نفسيا وعاطفيا ويشعر بالراحة والرضا عن نفسه، ويستطيع التكيف مع ضغوط الحياة والتعامل مع الآخرين بشكل سليم وفعال"

المطلب الثاني: خصائص الصحة النفسية

للصحة النفسية علامات تتم عنها، ومؤشرات تشير إليها، ودلالات تدل عليها وتشير هذه العلامات على مظاهر سلوكية محددة يتوافر كثير منها لدى الشخص الذي يحصل على درجة مرتفعة من الصحة النفسية، ونلخص هذه المؤشرات أو الخصائص تبعا لعدد من المؤلفين على النحو التالي:

¹ نبيل منصوري، عبد الله وناس، رفيق علوان، " الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج-دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية البويرة"، مجلة المنظومة الرياضية، العدد 10، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، 2017، ص: 139.

² سهير كامل حمد، " الصحة النفسية والتوافق"، مركز الإسكندرية، مصر، 2013، ص: 16.

³ عبد العزيز بن عبد الله الأحمد، " الطريق الى الصحة النفسية"، دار الفضيلة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 1999، ص: 14.

⁴ صالح بن إبراهيم الصنيع، " أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية"، مجلة معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية، العدد 06، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، السعودية، 2008، ص: 247.

أولاً: التوافق الذاتي

هو نجاح الإنسان في التوافق بين دوافعه، وهو كذلك حسن تكيفه مع نفسه ورضاه عنها، والتحكم فيها وحسم صراعاتها.

ثانياً: التوافق الاجتماعي

يقصد به حسن التكيف مع الآخرين في المجالات الاجتماعية التي تقوم على العلاقات الحوارية بين الأفراد، وأهمها الأسرة والمدرسة أو الجامعة والمهنة. ويتضمن نجاح الفرد في عقد علاقات اجتماعية مرضية أي يرضى هو عنها ويرضى الآخرين بها ويسعد الطرفان لها، وتتسم العلاقات بالتعاون والحب والتسامح والإيثار والثقة والاحترام والتقبل.

ثالثاً: الشعور بالسعادة وراحة البال

الأدلة على ذلك الشعور بالطمأنينة والأمن والرضا عن النفس وتقبلها واحترامها والاستمتاع بالحياة وما بها من متع حلال، مع الإقبال على الحياة ورضا الفرد عنها وما قسمه الله له فيها.

رابعاً: معرفة قدرة النفس وحدودها

لكل منا قدرات وإمكانات بدرجة معينة، ومن الثابت أن لكل فرد جوانب قوة وجوانب ضعف ومن بين مظاهر الصحة النفسية أن يدرك الفرد هذه الحقيقة ويستمد جوانب قوته ويتقبل نواحي ضعفه. وقد ورد في الحديث الشريف: "رحم الله امرئ عرف قدر نفسه"، ويعيش شقياً من لم يعرف قدر نفسه وعدم المعرفة يكون في صورتين الإفراط والتفريط، أي مبالغة الفرد في تقدير ذاته وتضخيم إمكاناته أكبر من قدره، أو تحقير نفسه وبخس حقها والإقلال من قدرها.

خامساً: النجاح في العمل

إن نجاح الفرد في عمله ورضاه عنه ورغبته فيه وميله إليه من المظاهر السلوكية التي تبرهن على درجة مرتفعة من الصحة النفسية.

سادساً: مواجهة الإحباط

لا تخلو الحياة اليومية من الأزمات والشدائد أو الصعوبات التي يتعين على الفرد مواجهتها أو الصمود لها ومحاولة حلها والتغلب عليها.

سابعاً: الإقبال على الحياة

يعني ذلك التحمس للحياة والرغبة الحقيقية أن يعيشها الإنسان ويستمتع فيها.¹

¹ أيمن إسماعيل الغريب، "علم الصحة النفسية"، دون دار نشر، دون مكان، 2017، ص- ص: 06-07.

ثامنا: الاتزان الانفعالي

يتمثل بقدرة الفرد على التحكم بذاته وضبط نفسه مع التعبير المناسب عن انفعالاته، ولا يتحقق الاستقرار الانفعالي الذي يعتبر أحد علامات الصحة النفسية إلا عند ثبات الاستجابة الانفعالية للفرد في المواقف المشابهة.¹

المطلب الثالث: أهمية الصحة النفسية

إن تحقق الصحة النفسية للأفراد من شأنه أن يؤدي إلى ازدهار المجتمع وتنميته لأن أفراد خالين من العيوب النفسية التي من شأنها أن تؤدي إلى إعاقته في أدائهم لأدوارهم في المجتمع، فلا يتحقق الرخاء ويصبح مجتمعا واهيا خاويا، لذلك ولهذه الأسباب ترجع أهمية الصحة النفسية للفرد والمجتمع والتي يمكن توضيحها في النقاط التالية:

أولا: أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد

تتمثل أهمية الصحة النفسية بالنسبة للفرد في النقاط التالية:

- فهم الذات إن الفرد الذي يتمتع بالصحة النفسية هو الفرد المتوافق مع ذاته فهو يعرف ذاته وحاجاته وأهدافه.
- التوافق يعني ذلك التوافق الشخصي بالرضا عن النفس وفهم نفسه والآخرين من حوله.
- تجعل حياة الفرد خالية من التوتر والاضطرابات المستمرة مما تجعله يشعر بالسعادة مع نفسه.
- تجعل الفرد قويا إتجاه الأزمات وتجعل شخصيته متكاملة تؤدي وظائفها بشكل متكامل ومتناسق.
- تجعل الفرد قادرا على التحكم بعواطفه وانفعالاته مما يجعله يقوم بسلوكيات سوية ويتعدى عن السلوكيات الخاطئة.²

ثانيا: أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع

تتمثل أهمية الصحة النفسية بالنسبة للمجتمع في النقاط التالية:

- زيادة إنتاج المجتمع وكفاءته وتميزه.

¹ معصومة سهيل المطيري، "الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها"، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 2005، ص: 38.

² سميرة بن دحو، "ملاح الصحة النفسية المهنية واستراتيجية تعزيزها"، مجلة العلوم التربوية، المجلد 05، العدد 01، جامعة وهران 02، الجزائر، 2024، ص: 608.

- _ تجعله مجتمع أكثر تماسكا، علاقات طيبة، روح الفريق في مواجهة المخاطر والمشكلات الاجتماعية".
- _ يسود السلوك الطيب الذي يتناسب مع القيم والمعايير والعادات والتقاليد.
- _ اختفاء الظواهر المرضية التي تعيق تقدم المجتمع كالإدمان، السرقة.
- _ خفض عدد الأفراد ذو السلوك " السلبي، الانعزالي، العدوانى " بل تؤدي لزيادة الإيجابية والاستقرار والأمان.
- _ زيادة التعاون بين أفراد المجتمع والتكامل والتآلف وسعة الأفق والمرونة لتحقيق أهداف المجتمع.¹

¹ حسام الدين طه، "الصحة النفسية بيئة مدرسية داعمة للصحة النفسية الطلابية"، دون دار نشر، دون مكان، 2019، ص: 04.

المبحث الثاني: أساسيات حول الصحة النفسية

لقد حظي مفهوم الصحة النفسية باهتمام واسع من قبل الباحثين، مما أدى إلى ظهور عدة نظريات فسرت من زوايا مختلفة، إلى جانب تحديد أبعاد متعددة له تساعد على قياسه وفهمه بشكل أدق، فضلا عن دراسة العوامل التي قد تؤثر فيه وتحدد مستواه بالإضافة إلى المخاطر التي تؤثر فيها واستراتيجيات الوقاية منها، للحفاظ على التوازن النفسي للفرد والمجتمع.

المطلب الأول: نظريات الصحة النفسية

مع تعدد مفاهيم الصحة النفسية نجدها تختلف تبعا لاختلاف النظريات النفسية والأطر الفكرية التي يتبناها الباحثون، وفيما يلي النظريات المفسرة للصحة النفسية، أو كما يعبر عنها البعض بالشخصية السوية على النحو الآتي:

أولاً: نظرية التحليل النفسي

صاحب هذه النظرية هو سيجموند فرويد، وهو يرى أن الصحة النفسية تعتبر نقيضا للمرض، فكان مفهوم الصحة النفسية غياب الأعراض، ثم أصبح يعني غياب أنواع الصراع اللاشعوري المعطلة لإمكانات الفرد في قطاع الإنجاز، والحب الناضج بحيث يمكن تعريف الصحة النفسية حسب فرويد بأنها: "القدرة على الحب والعمل، الحب بشقيه (الشهوي، والحنون) والاستمتاع بالعمل الخلاق، والصحة النفسية ليس نفيا وإلغاء لما هو طفلي، أو لا شعوري، وليس إمتثالا سلبيًا للواقع بل هو تفاعل دينامي بين هذه المكونات جميعها".

ويرى فرويد مؤسس مدرسة التحليل النفسي أن العناصر الأساسية التي يتكون منها البناء النظري للتحليل النفسي هي نظريات المقاومة والكتب واللاشعور، فهي تقوم على بعض الأسس التي تعد بمثابة مسلمات لتفسير السلوك، منها الحتمية النفسية، والطاقة الجنسية، والثبات والاتزان، ومبدأ اللذة، ويتوقف تحقيق الصحة النفسية على مقدرة "الأنا" على التوفيق بين أجهزة الشخصية، ومطالب الواقع، أي أن الاضطراب يحدث عندما لا تتمكن "الأنا" من الموازنة "الهو الغريزية" "والأنا العليا المثالية"، ويرى فرويد أن عودت الخبرات المكبوتة يؤثر تأثيرا رئيسيا في تكون الأمراض العصبية، وأن الفرد الذي يتمتع بصحة نفسية هو من يستطيع إشباع المتطلبات الضرورية "لهو" بوسائل مقبولة اجتماعيا.¹

¹ سامر جميل رضون، "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد 49، جامعة نزوى، سلطنة عمان، الأردن، جويلية 2022، ص- ص: 06-

ثانيا: النظرية السلوكية

يفسر السلوك وفق هذه النظرية في ضوء ما يحدث من تغيرات فيزيولوجيا عصبية، وهو وحدات صغيرة يعبر عنها بالمثير والاستجابة وأن الارتباط بين المثير والاستجابة ارتباط فيسيولوجي كيميائي، والمحور الرئيسي لهذه النظرية هو عملية التعلم ونمو الشخصية وتطورها يعتمد على التمرين والتعلم، والسلوك الشاذ ما هو إلا تعبير عن خطأ مزمن في عمليات الارتباط الشرطي، أما الأمراض النفسية فهي نتيجة الاضطراب في عملية التدريب في الصغر مما يعطي الدماغ حالة مزمنة من الاضطراب الوظيفي في العمل بسبب الخطأ في التفاعلات الشرطية التي تسبب اضطراب الصحة النفسية ونشوء الأعصاب في القشرة الدماغية، وأن الأمراض النفسية ما هي إلا ردود فعل الجهاز العصبي بسبب فشله في إقامة التوازن بين التفاعلات الشرطية المختلفة قديمها وحديثها. وما يحدث من تعارض بين عوامل التعلم الشرطي من إثارة أو نهي.

ومن هنا فإن الصحة النفسية السليمة تمثل في اكتساب عادات مناسبة وفعالة تساعد في التعاون مع الآخرين على مواجهة المواقف التي تحتاج إلى إتخاذ قرارات، فإذا اكتسب الفرد عادات تتناسب مع ثقافة مجتمعه فهو في صحة نفسية سليمة والمحك المستخدم للحكم على صحة الفرد النفسية هو محك اجتماعي.

ثالثا: النظرية الإنسانية

يقوم علم النفس على بعض المعتقدات الأساسية منها:

ـ أن الانسان خير بطبيعته أو على الأقل محايد وأن المظاهر السلوكية السيئة أو العدوانية تنشأ بفعل ظروف البيئة.

ـ أن الإنسان حر ولكن في حدود معينة فهو حر في إتخاذ ما يراه من قرارات وقد يكون هنالك مواقف وظروف تحد من حريته.

ـ التأكيد على السلامة أو الصحة النفسية، الدراسة النفسية يجب أن تتوجه الى الكائن الإنساني السليم.

ـ أن الصحة النفسية عندهم تتمثل في تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا سواء لتحقيق حاجاته النسبية كما عند ماسلو أو المحافظة على الذات كما عند روجرز، وأن اختلاف الأفراد في مستويات صحتهم النفسية يرجع تبعا لاختلاف ما يصلون إليه من مستويات في تحقيق إنسانيته.¹

¹ شاهر خالد سليمان، إسماعيل صالح لعيس، "الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة بمدارس منطقة تبوك"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 09، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة- الجزائر، ديسمبر 2012، ص: 07.

وتركز هذه النظرية على وجهة النظر القائلة بأن الإنسان كائن عاقل ومفكر ومسؤول ويستطيع أن يسلك سلوكا حسنا ينمي به ذاته ويحققها إذا تهيأت الظروف لذلك، والسلوك الشاذ في هذه الحال ينتج عن إعاقة الإنسان في تحقيق ذاته.¹

من خلال ما تقدم من وجهات نظر وآراء بشأن الصحة النفسية، فقد اختلفت وجهات النظر النفسية حول هذا المفهوم وتحديد مكوناته، بالنسبة إلى نظرية التحليل النفسي يرى فرويد في رأيه أن المشكلات والإضطرابات تكمن في الماضي من خلال الصدمات المبكرة في الطفولة وتتساقط في الحاضر لأن الغرائز الإنسانية كثيرة المتطلبات، ولكن المجتمع يجبر الفرد على التحكم في هذه الغرائز، أما من وجهة نظر النظرية السلوكية فتري أن السلوك مهما كان نوعه يقوم على التعلم ويجتنب السلوكيين مفاهيم اللا شعور والكبت التي يستخدمها التحليل النفسي في تفسير إضطراب الصحة النفسية ويفسرون ذلك في ضوء استجابات الفرد وجداول التعزيز، وتصف الفرد بأنه كائن مستسلم للتنبية الخارجي وهذه النظرية تحط من قيمة الإنسان فهو هنا أشبه بآلة أو الماكينة البشرية.

أما النظرية الإنسانية فهي تقوم على مسلمات ومبادئ تختلف تماما عما تقوم عليه نظرية التحليل النفسي والنظرية السلوكية. فتعني الصحة النفسية في المذهب الإنساني تحقيق الفرد لإنسانيته تحقيقا كاملا ولا يأتي ذلك إلا بممارسته مع الآخرين وحبهم ملتزما بقيم مثل الحق والخير والجمال، مشبعا لحاجاته الفيسيولوجيا والنفسية إشباعا متزنا.²

المطلب الثاني: أبعاد الصحة النفسية والعوامل المؤثرة فيها

سيتم التطرق في هذا المطلب الى مختلف ابعاد الصحة النفسية والعوامل المؤثرة فيها.

أولاً: أبعاد الصحة النفسية

لقد حاولت Ryff مع مجموعة من زملائها تحديد أبعاد الصحة النفسية بعد أن عرفت على أنها: "مجموعة من المؤشرات السلوكية التي تدل على إرتفاع مستويات رضا الفرد عن حياته بشكل عام"، وقد حددوها في:

1. الاستقلالية: وتشير إلى استقلالية الفرد وقدرته على إتخاذ القرار ومقاومة الضغوط الاجتماعية، وضبط وتنظيم السلوك الشخصي أثناء التفاعل مع الآخرين.

¹ مروان عبد الله دياب، "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين"، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2006، ص: 41.

² شاهر خالد سليمان، إسماعيل صالح لعيس، مرجع سابق، ص: 08.

2. **التمكن البيئي:** وهي قدرة الفرد على التمكن من تنظيم الظروف والتحكم في كثير من الظروف والتحكم في كثير من الأنشطة، والإستفادة بطريقة فعالة من الظروف المحيطة، وتوفير البيئة المناسبة والمرونة الشخصية.

3. **التطور الشخصي:** وتعني قدرة الفرد على تنمية وتطوير قدراته، وزيادة فعاليته وكفاءته الشخصية من الجوانب المختلفة، والشعور بالتفاؤل.

4. **العلاقات الإيجابية مع الآخرين:** قدرة الفرد على تكوين صداقات وعلاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين، تكون متبادلة على أساس من الود والتعاطف، والثقة المتبادلة والتفهم والتأثير والصداقة، الأخذ والعطاء.

5. **الحياة الهادفة:** قدرة الفرد على تحديد أهدافه في الحياة بشكل موضوعي، وأن يكون له هدف ورؤية واضحة توجه أفعاله وتصرفاته وسلوكياته مع المثابرة والإصرار على تحقيق أهدافه.

6. **تقبل الذات:** ويشير إلى القدرة على تحقيق الذات والاتجاهات الإيجابية نحو الذات والحياة المرضية، وتقبل المظاهر المختلفة للذات بما فيها من جوانب إيجابية وأخرى سلبية.¹

الجدول رقم(04): أبعاد الصحة النفسية عند (Ryff 1989; Ryff &Keyes 1995)

الأبعاد Dimensions	مؤشرات أبعاد الصحة النفسية
1_ الصحة العاطفية	تقبل الذات
2_ الصحة المهنية (الدافعية)	النمو الشخصي ، الهدف من الحياة ، الاستقلالية.
3_ الصحة الاجتماعية (السلوك)	التحكم البيئي ، جودة العلاقة مع الآخرين.

المصدر: عمر بن شريك، عبد الرحمان شنيخر، "مقترح نموذج نظري للصحة النفسية"، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد 10، العدد 04، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، ص: 491.

على عكس Ryff وزملاؤها قام (Warr1987.1994) بالتركيز على دراسة الصحة النفسية في سياق بيئة العمل، حيث تكمن ميزة الصحة النفسية في تصوره على أنها ظاهرة محددة ، حيث تساهم معرفة السوابق المتعلقة بالوظيفة بشكل كبير في فهم الصحة النفسية للعامل وبالتالي يحتمل أن تقدم أفضل فهم للصحة النفسية للموظفين. وقد قدم الأبعاد الموضحة في الجدول الموالي:

¹ عمر بن شريك، عبد الرحمان شنيخر، "مقترح نموذج نظري للصحة النفسية"، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد 10، العدد 04، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، ص - ص: 490-491.

الجدول رقم (05): أبعاد الصحة النفسية عند (Warr 1987. 1990. 1994)

الأبعاد Dimensions	مؤشرات أبعاد الصحة النفسية
1_ الصحة العاطفية	القدرة والصحة العاطفية ، الاكتئاب والقلق
2_ الصحة المهنية (الدافعية)	الطموح ، الكفاءة ، الاستقلالية

المصدر: عمر بن شريك، عبد الرحمان شنيخر، "مقترح نموذج نظري للصحة النفسية"، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد 10، العدد 04، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، ص: 492.

اعتمدت جون فان هورن وآخرون في تحديد أبعاد الصحة النفسية على نموذج Warr و Ryff، حيث إحتوى النموذج على خمسة أبعاد، ثلاثة مستوحاة من الأبعاد السابقة، وهي أبعاد الصحة العاطفية والاجتماعية والمهنية، بالإضافة إلى بعدين جديدين يتمثلان في الصحة المعرفية والنفسية.

الجدول رقم (06): أبعاد الصحة النفسية عند (Joan E. Van Horn et al 2004)

الأبعاد Dimensions	مؤشرات أبعاد الصحة النفسية
1_ الصحة العاطفية	القدرة والصحة العاطفية ، الالتزام ، الاجهاد العاطفي
2_ الصحة المهنية (الدافعية)	الطموح ، الكفاءة ، الاستقلالية
3_ الصحة الاجتماعية (السلوك)	انعدام الاضطراب في الشخصية ، جودة الأداء الاجتماعي
4_ الصحة المعرفية	انعدام الخلل المعرفي

المصدر: عمر بن شريك، عبد الرحمان شنيخر، "مقترح نموذج نظري للصحة النفسية"، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد 10، العدد 04، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، ص: 492.

لقد جاء تصور Ryff للصحة النفسية أكثر شمولاً من تصور Warr، ذلك لأن تركيزها على البعد السلوكي للصحة النفسية ككل وليس التأثير والدافع فقط، أما Warr فيحمل ميزة هامة وهي تركيزه بشكل خاص على الصحة النفسية للموظف، فيما قام Joan E. Van Horn et al بجمع الأثنين معا عن طريق أربعة أبعاد، ثلاثة منها العاطفية والاجتماعية والمهنية يمكن اعتبارها جوانب تناولتها دراسة كل من Ryff و Warr وأضيف لهم بعد آخر هو الصحة المعرفية.¹

ثانياً: العوامل المؤثرة في الصحة النفسية

تتأثر الصحة النفسية بعدة عوامل منها:

¹ المرجع نفسه، ص: 492.

أولاً: الأسرة

يقول علماء النفس أن الرجل هو امتداد لطفولته، فتعد الأسرة البيئة الأولية للطفل وأكثرها تأثيراً عليه في المستقبل، ولذا إذا كانت هذه الأسس سليمة شب لنا الأفراد والعاملين الأسوياء. وقد يعاني العاملون من عدم القدرة على التوافق الحسن نتيجة ما اكتسبوه من داخل أسرهم من صفات سلوكية حادة كعدم تحمل المسؤولية، عدم احترام المواعيد، عدم المحافظة على النظام، فالتنشئة الأسرية غير السليمة تنتج أفراد يعانون من بعض السلوكيات غير المتوافقة وغير المرغوب فيها.¹

وقد أجريت عدة بحوث حول دور الأسرة في عملية التنشئة الاجتماعية للطفل، وأثر ذلك في سلوكه، ويمكن تلخيص الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية للطفل في الجدول الآتي:

الجدول رقم(07): الظروف غير المناسبة في الأسرة وآثارها على الصحة النفسية

الظروف غير المناسبة	آثارها على الصحة النفسية
الرفض	الشعور ب: عدم الأمن، الوحدة، التمرد والعداونية، الخجل، العصبية، سوء التوافق، السلبية.
الحماية الزائدة	عدم القدرة على مواجهة الضغوط والواقع، الخضوع، القلق، عدم الأمن، كثرة المطالب، الأنانية.
التدليل	الأنانية، رفض السلطة، عدم الشعور بالمسؤولية.
التسلط والسيطرة	التمرد، الاعتماد السلبي على الآخرين.
الزواج غير السعيد	القلق، التوتر، الاكتئاب، الشعور بعدم الأمن.
الطلاق	عدم الشعور بالأمن، عدم الاستقرار، العزلة، الخوف من المستقبل.
اضطراب العلاقات بين الإخوة	العداء والكراهية، الشعور بعدم الأمن، عدم الثقة بالنفس.
الوالدان العصبيين	الخوف، الشعور بعدم الأمن.

المصدر: حامد عبد السلام زهران، "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، ط4، القاهرة، مصر، 2005، ص- ص: 17-18.

¹ أفنتهان عبد الفتاح الزبيدي، "الصحة النفسية (العبادات نموذجاً)"، مجلة أبحاث، العدد 19، جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية، بروناي دار السلام، سبتمبر 2020، ص: 96.

ثانياً: المدرسة

العامل الذي عاش في طفولته عدداً من السنوات في مدرسة يسودها جو من النظام والانضباط والحرية والديمقراطية؛ يقوده معلمون رأى فيهم نماذج للإخلاص والجدية وحب العمل ينتج دون شك أفراد يتمتعون بهذه الصفات الصالحة التي تجعل منه إنساناً ناجحاً في عمله مما يدعم صحته النفسية، أما الذي تربى في مدرسة يسودها الفوضى والإضطراب والتسيب وعدم احترام العمل فسيكون نصيب أفرادها الفشل في العمل وسوء التكيف معه لما اكتسبه في مدرسته من صفات سيئة، وهذا ما يؤثر على سوء صحته النفسية.¹

ثالثاً: طبيعة العمل

لقد ثبت أن طبيعة العمل الذي يمارسه الفرد من العوامل التي تؤثر على سلوكه فهناك من يضطر العامل فيها إلى التعامل مع أشخاص سيئي السلوك، كمن يتعامل مع المجرمين والمنحرفين، مثل هذه المهن تؤثر على سلوك العاملين فيها تأثيراً سيئاً، مما يجعل قادراً غير قليل من سلوكهم غير سوي، وهذا بدوره يؤدي إلى سوء تكيفهم، وبالتالي إلى سوء صحتهم النفسية، وهناك مهن أخرى تدرب العاملين فيها على الصبر والدقة والنظام وتعودهم على الأحكام الموضوعية في حياتهم، مثل هذه الصفات الحميدة كفيلة بأن تجعل سلوكهم سلوكاً حميداً يساعدهم على التكيف الحسن ويدعم سلوكهم السوي.²

رابعاً: ظروف العمل

لكل عمل ظروفه الخاصة به، فمن الأعمال ما يؤدي في مكان نظيف ومكيف، ومنها ما يؤدي في مكان شديد الحرارة، ومنها ما يؤدي في مكان جوه ملئ بالشوائب. فإذا كانت ظروف العمل صعبة وغير مناسبة للفرد وحالته الصحية، فإن هذا سيؤدي إلى عدم الارتباط بالعمل وعدم حبه له وعدم الرغبة في بذل الجهد، وهذا ما يؤثر تأثيراً سلبياً على سلوك العامل وصحته النفسية، فعندما يعمل الإنسان بأجواء مناسبة ويكون مرتاحاً نفسياً يعمل بشكل أفضل.³

المطلب الثالث: المخاطر والوقاية من اعتلالات الصحة النفسية

سيتم التطرق في هذا المطلب إلى أهم المخاطر التي تؤثر على الصحة النفسية، بالإضافة إلى استراتيجيات للوقاية منها، وتعزيز التكيف النفسي السليم للحفاظ على التوازن النفسي للفرد والمجتمع.

¹ المرجع نفسه، ص: 96.

² عبد السلام عبد الغفار، "مقدمة في الصحة النفسية"، دار النهضة العربية، مصر، 2001، ص: 59.

³ أفتهان عبد الفتاح الزبيري، مرجع سابق، ص: 96.

أولاً: مخاطر الصحة النفسية

في مجال العمل يتعامل الأفراد يوميا مع مجموعة من التحديات والمتغيرات التي يمكن أن تؤثر على صحتهم النفسية، ومن المخاطر الشائعة التي يمكن أن تؤثر على الصحة النفسية في مكان العمل ما يلي:

1. ضغوط العمل: الضغوط الزمنية والمهام الكبيرة والمواعيد النهائية الصارمة يمكن أن تزيد من مستويات التوتر والقلق لدى العاملين. لذلك فإن إدارة الضغوط العملية بشكل فعال أمر مهم للحفاظ على الصحة النفسية.

2. ساعات العمل الزائدة: قد تؤدي ساعات العمل الطويلة وعدم التوازن بين العمل والحياة الشخصية إلى الشعور بالإرهاق و الاجهاد النفسي.

3. التمر والتميز: التمر والتميز في مكان العمل يمكن أن يسببان ضررا كبيرا للصحة النفسية للأفراد المستهدفين.

4. قلة التحكم والمشاركة: عدم منح الموظفين الشعور بالتحكم في مهامهم أو المشاركة في اتخاذ القرارات يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالعجز والضيقة.

5. العزل الاجتماعي: عندما يكون مكان العمل مكانا عازلا اجتماعيا حيث يصعب على الموظفين بناء علاقات اجتماعية إيجابية، يمكن أن يؤثر ذلك سلبا على صحتهم النفسية.

6. انعدام التوازن بين العمل والحياة الشخصية: قد يكون إنعدام التوازن بينهما سببا رئيسيا في تدهور الصحة النفسية، حيث يحتاج الأفراد إلى وقت للاستراحة وقضاء وقت للعائلة و الأصدقاء.

7. التعرض للخطر والصدمات: بعض الوظائف تتضمن تعرضا للمخاطر والصدمات النفسية، مثل العاملين في الخدمات الطبية أو الإغاثة. هذا يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة.¹

ثانياً: الوقاية من اعتلالات الصحة النفسية

الوقاية من اعتلالات الصحة النفسية المرتبطة بالعمل يمكن أن تكون مهمة للغاية للحفاظ على صحة العاملين. ومن الإستراتيجيات التي يمكن إتباعها للوقاية من هذه الاعتلالات هي:

¹ عبد المليك نقيل، عاشور علوطي، مرجع سابق، ص- ص: 143-144.

1. توفير بيئة عمل صحية نفسياً: يجب على أصحاب العمل توفير بيئة عمل تشجع على الرفاهية النفسية. ذلك يشمل تعزيز التوازن بين العمل والحياة الشخصية، وتوفير دعم اجتماعي، وتشجيع التفاعل الاجتماعي الإيجابي.
 2. إدارة الضغوط العملية: يجب على الأفراد وأصحاب العمل تعزيز ثقافة إدارة الضغوط العملية بشكل صحيح. يمكن أن تشمل هذه الإجراءات توفير دعم للموظفين عند مواجهة المشكلات، وتعزيز مهارات التحكم في الضغوط، وتوجيه الموظفين إلى موارد دعم إذا كانوا في حاجة.
 3. التعليم والتوعية: يمكن أن تكون التوعية بمشكلات الصحة النفسية وطرق التعامل معها عنصراً مهماً. يجب توجيه الموظفين إلى الموارد والبرامج التعليمية حول الصحة النفسية وكيفية التعامل مع الضغوط والمشكلات النفسية.
 4. العلاقات الاجتماعية: تعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية في مكان العمل يمكن أن يكون له تأثير إيجابي على الصحة النفسية. يجب تشجيع التواصل الصحي وبناء العلاقات الاجتماعية داخل الفريق.
 5. إدارة الوقت والتنظيم: تعلم مهارات إدارة الوقت والتنظيم يمكن أن يساعد في تقليل الضغوط وزيادة الكفاءة في العمل.
 6. النشاط البدني والغذاء الصحي: العناية بالجسم يمكن أن تكون لها تأثير كبير على الصحة النفسية، لذلك يجب تشجيع ممارسة التمارين الرياضية وتناول وجبات صحية ومتوازنة.
 7. البحث عن الدعم المهني: في حالة ظهور أعراض إعتلال الصحة النفسية، يجب على الفرد البحث عن المساعدة المهنية من مختصين في الصحة النفسية، التدخل المبكر يمكن أن يساعد في منع تفاقم المشكلة.
- باختلاف أنواع الأعمال والصناعات، قد تكون المخاطر المرتبطة بالصحة النفسية متنوعة. لذا يجب تكيف استراتيجيات الوقاية بناءً على الظروف والاحتياجات الفردية للعاملين.¹

¹ المرجع نفسه، ص - ص: 144-145.

المبحث الثالث: العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية

يمثل الذكاء العاطفي أحد الركائز الأساسية التي تسهم في تحقيق التوازن النفسي للفرد، حيث يرتبط بقدرة الشخص على فهم ذاته وإدارة انفعالاته والتفاعل الإيجابي مع الآخرين. ومن هذا المنطلق يهدف هذا المبحث إلى تسليط الضوء على طبيعة العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية من خلال تناول أثر أبعاد الذكاء العاطفي في تعزيز الصحة النفسية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي.

المطلب الأول: أثر الوعي الذاتي على الصحة النفسية

الوعي بالذات هو عملية يقوم فيها الفرد باستكشاف أفكاره ومشاعره وسلوكياته بعين الناقد المتقبل. عندما يكتسب الشخص فهما أعمق لتجربته الداخلية، يكون أكثر قدرة على التحكم في ردود أفعاله وتوجيهها نحو أهداف صحية. وبذلك تلعب هذه القدرة الذهنية دورا محوريا في ترسيخ الصحة النفسية حيث تسمح للفرد بالتعرف على محفزات التوتر والاجهاد، ومن ثم معالجتها أو التكيف معها بطرق بناءة.

يساعد الوعي أيضا في تعزيز الثقة بالنفس، فكلما ازداد فهم الإنسان لاحتياجاته وقدراته استوعب مكانته الحقيقية في محيطه الاجتماعي والمهني. هذا الفهم يتيح له التوقف عن المقارنة السلبية مع الآخرين والتركيز على تطوير مهاراته الخاصة. قد يتطلب اكتساب هذا الوعي ممارسة أنشطة مثل التأمل والكتابة اليومية والتحدث مع مختصين نفسيين عند الحاجة.

علاوة على ذلك، يفتح الوعي بالذات آفاقا واسعة للاستفادة من المشاعر الإيجابية التي تنشأ عند تحقيق إنجازات بسيطة أو كسب علاقات إنسانية مثمرة، ويمكن للمرء حينها تحويل هذه المشاعر الى دفعة إضافية للنمو الشخصي والمهني، مما يؤثر إيجابيا في مستويات الصحة النفسية والثقة بالنفس على حد سواء.¹

ويمكن تلخيص أثر الوعي الذاتي على الصحة النفسية في النقاط التالية:

1_ تحسين تنظيم الانفعالات: يساعد الفرد على التعرف على مشاعره مبكرا، مما يقلل من ردود الفعل الاندفاعية مثل الغضب أو القلق.

2_ خفض مستويات التوتر والقلق: إدراك الشخص لحالته النفسية يتيح له التعامل مع الضغوط بشكل أفضل.

¹ 18:57، 17/04/2026، <https://shthq.haltaelam.com/article.php?id=2>

3_ تعزيز تقدير الذات: فهم نقاط القوة والضعف يؤدي إلى بناء صورة ذاتية أكثر واقعية وإيجابية.

4_ تحسين اتخاذ القرارات: لأن الفرد يصبح أكثر وعياً بتأثير مشاعره على اختياراته.

5_ الوقاية من الإضطرابات النفسية: مثل الإكتئاب الناتج عن كبت المشاعر أو عدم فهمها.

المطلب الثاني: أثر إدارة العواطف والدافعية على الصحة النفسية

يمثل كل من إدارة العواطف والدافعية ركيزتين أساسيتين في بناء التوازن النفسي لدى الفرد، وعليه سيتم التطرق من خلال هذا المطلب إلى تبيان أثر إدارة العواطف والدافعية على الصحة النفسية.

أولاً: أثر إدارة العواطف على الصحة النفسية

إدارة العواطف أو ما يطلق عليها التنظيم العاطفي أو تنظيم الانفعالات من العوامل الأساسية التي تؤثر بشكل مباشر على الصحة النفسية، إذ تساعد الفرد على فهم مشاعره والتحكم فيها والتعبير عنها بطريقة مناسبة مما يقلل من التوتر والقلق ويحسن التكيف مع الضغوط اليومية، فالإدارة الفعالة للعواطف تحسن العلاقات الاجتماعية وتزيد من التفاؤل، بينما يؤدي كبت المشاعر إلى إضطرابات نفسية وجسدية وسنحاول التطرق إلى أثر إدارة العواطف على الصحة النفسية من خلال ما يلي:

1_ **تقليل الاضطرابات النفسية:** التنظيم الجيد للمشاعر يقلل بشكل كبير من احتمالية الإصابة بالاكتئاب، القلق، الأرق...

2_ **تعزيز التكيف والمرونة:** الأفراد الذين يديرون مشاعرهم بفعالية يمتلكون قدرة أكبر على التعامل مع ضغوط الحياة اليومية والتحديات، مما يقلل من خطر الإصابة بالاحتراق النفسي.

3_ **تحسين الصحة الجسدية:** هناك ترابط وثيق بين العقل والجسد حيث تقلل إدارة العواطف من مستويات هرمونات التوتر مما يعزز وظائف الجهاز المناعي ويقلل الالتهابات.

4_ **تعزيز العلاقات الاجتماعية:** القدرة على ضبط الانفعالات تساهم في بناء علاقات صحية ومتوازنة، مما يعزز الدعم الاجتماعي ويقلل الشعور بالوحدة.

5_ **زيادة الوعي بالذات والتفاؤل:** تساعد إدارة المشاعر في فهم الاحتياجات العاطفية، مما يؤدي إلى زيادة الرضا الشخصي وتطوير نظرة متفائلة للمستقبل.

وبالمقابل فإن ضعف إدارة العواطف يؤدي الى زيادة الإضطرابات النفسية مثل: الإكتئاب، القلق، الأرق، السلوك الاندفاعي، الإحتراق النفسي... وبالتالي ضعف الصحة النفسية.

ثانيا: أثر الدافعية على الصحة النفسية

الدافعية أو الدافع من العوامل الأساسية المؤثرة في الصحة النفسية، إذ توجه سلوك الفرد وتعزز قدرته على التكيف والإنجاز مما ينعكس إيجابا على توازنه النفسي، ويمكن توضيح أثر الدافعية على الصحة النفسية كما يلي:

1_ تعزز الشعور بالرضا والسعادة: فعندما يمتلك الفرد دافعية داخلية لتحقيق أهدافه فإنه يشعر بالإنجاز والرضا عن الذات مما يقلل مشاعر الإحباط والاكتئاب وبالتالي الشعور بالرضا والسعادة.

2_ تقوية الثقة بالنفس: الدافعية تدفع الفرد إلى المحاولة والإستمرار رغم الصعوبات، وعد تحقيق النجاح تزداد ثقته بنفسه وهو عنصر مهم في الصحة النفسية.

3_ التخفيف من التوتر والقلق: الأشخاص ذوي الدافعية المرتفعة يكونون أكثر قدرة على تنظيم حياتهم وتحديد أهداف واضحة، مما يقلل الشعور بالعشوائية والضغط النفسي.

4_ دعم القدرة على التكيف النفسي: الدافعية تساعد الفرد على مواجهة التحديات والتعامل مع الأزمات بطريقة إيجابية، مما يعزز المرونة النفسية.

5_ الوقاية من الاضطرابات النفسية: الدافعية المرتفعة تعزز الإحساس بالهدف والإنخراط في الحياة، بينما الدافعية المنخفضة تؤدي إلى فقدان المعنى والاكتئاب.

المطلب الثالث: أثر التعاطف والمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية

سنحاول التطرق في هذا المطلب إلى أثر التعاطف والمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية كل على حدة

أولاً: أثر التعاطف على الصحة النفسية

يعد التعاطف ركيزة أساسية للصحة النفسية حيث يؤدي الى تقليل التوتر والقلق وزيادة الرضا عن الحياة من خلال تعزيز الروابط الاجتماعية الإيجابية، كما يساهم التعاطف مع الذات في تحسين المرونة العاطفية والوقاية من الإحتراق النفسي، بينما يساعد التعاطف مع الآخرين في بناء علاقات أقوى وتماسك اجتماعي، ويمكن توضيح أكثر أثر التعاطف على الصحة النفسية من خلال ما يلي:

- 1_ تحسين الحالة المزاجية والرضا عن الحياة: ممارسة التعاطف تزيد من المشاعر الإيجابية وتعزز الشعور بالانتماء والقيمة والهدف.
- 2_ تقليل التوتر والقلق: الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة عالية على التعاطف غالبا ما يمتلكون مهارات أفضل في التواصل والتعبير عن المشاعر، مما يساهم في تقليل التوتر والضغط النفسية.
- 3_ تعزيز المرونة العاطفية: التعاطف مع الذات يساعد على تجاوز الفشل وتقبل الأخطاء مما يبني مناعة نفسية ضد الإكتئاب.
- 4_ تقوية العلاقات الاجتماعية: يساعد التعاطف في تقليل النزاعات ويقوي الروابط الاجتماعية.¹

ثانيا: أثر المهارات الاجتماعية على الصحة النفسية

تعد المهارات الاجتماعية عنصرا أساسيا من عناصر الذكاء العاطفي، وتشمل القدرة على التواصل بفعالية، وحل النزاعات وبناء علاقات إيجابية، تساهم المهارات الاجتماعية الجيدة في الصحة النفسية من خلال تعزيز العلاقات الشخصية القوية والحد من العزلة الاجتماعية، التي تعد عامل رئيسيا لمشاكل الصحة النفسية مثل الاكتئاب والقلق.

غالبا ما يتمتع الأفراد ذوي الذكاء العاطفي العالي بقدرة أفضل على التعامل مع التفاعلات الاجتماعية المعقدة، وإظهار التعاطف وفهم الإشارات الاجتماعية، لا تحسن هذه المهارات العلاقات الشخصية فحسب بل تسهم أيضا في النجاح المهني والرضا الاجتماعي، علاوة على ذلك توفر الروابط الاجتماعية القوية دعما عاطفيا في أوقات الشدة مما يساعد الأفراد على مواجهة التحديات بفعالية أكبر كما تعزز التفاعلات الاجتماعية الإيجابية الشعور بالانتماء وتقدير الذات، مما يساهم بدوره في تعزيز الصحة النفسية.²

ويمكن توضيح أثر المهارات الاجتماعية على الصحة النفسية من خلال ما يلي:

- 1_ الوقاية من الاضطرابات النفسية مثل القلق والشعور بالوحدة.
- 2_ تحسين تقدير الذات فمن خلال التفاعل مع الآخرين وحصوله على قبول اجتماعي يزداد شعوره بقيمته الذاتية وثقته بنفسه وهو عنصر أساسي للصحة النفسية السليمة.

¹ 19:57، 17/04/2026، <https://motmaina.com/blogDetail/430>

² 10:57، 18/04/2026، <https://rg.org/immunizenevada/emotional-intelligence-and-mental-health-a-pathway-to-well-being>

- 3_ تعزيز القدرة على حل المشكلات فالمهارات الاجتماعية الجيدة تساعد على التفاوض والتفاهم مما يمكن من حل النزاعات الحادة التي تؤثر سلبا على الصحة النفسية.
 - 4_ تعزيز الإحساس بالسعادة والرضا عن الحياة، فالعلاقات الاجتماعية الناجحة تعد من اهم مصادر السعادة حيث تمنح الفرد شعورا بالراحة والدعم العاطفي.
 - 5_ تحسين الصحة النفس-جسمية فالتفاعل الاجتماعي الإيجابي يقلل من التوتر المزمن، مما ينعكس إيجابا على الصحة الجسدية مثل انخفاض ضغط الدم وتحسن النوم.
- من خلال ما سبق نستنتج أن العلاقة بين أبعاد الذكاء العاطفي (الوعي الذاتي، إدارة العواطف، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية) والصحة النفسية هي علاقة طردية إيجابية، إذ كلما ارتفع مستوى الذكاء العاطفي بأبعاده تحسنت الصحة النفسية والعكس صحيح وإنطلاقا من هذه النتائج سيتم التطرق في الفصل التطبيقي إلى دراسة هذا الأثر ميدانيا وتحليله بشكل أكثر دقة.

خلاصة الفصل

تناولنا في هذا الفصل التأصيل النظري للصحة النفسية من خلال ذكر أهم العناصر المتعلقة بها من تعريف وأهمية وخصائص ونظريات وأبعاد وعوامل مؤثرة والمخاطر والوقاية، ومنه يمكننا القول بأن الصحة النفسية هي قدرة الفرد على التوافق مع نفسه ومع الآخرين من حوله وبيئته من خلال شعوره بالرضا والسعادة والأمن، وأن يكون قادرا على مواجهة مطالب الحياة وأن يعيش في سلامة وسلام وليس فقط الخلو من المرض، فمن خلال تنوع الإتجاهات النظرية اختلفت تفسيرات الصحة النفسية وذلك لأن الصحة النفسية لها أهمية كبيرة كونها تقدم خدمات لكل من الفرد والمجتمع، وفي سياق متصل تم تحليل العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية حيث تبين أن أبعاد الذكاء العاطفي تلعب دورا محوريا في تعزيز التوازن النفسي والتكيف الإيجابي مع مختلف المواقف الحياتية. وسيأتي الفصل التطبيقي ليترجم هذه العلاقة في دراسة ميدانية.

الفصل الثالث:

الدراسة الميدانية

تمهيد:

بعد التطرق في الفصل النظري الى متغيرات الدراسة المتمثلة في الذكاء العاطفي والصحة النفسية وتبيان العلاقة بينهما، سيتم في هذا الفصل تناول الدراسة الميدانية على جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة- وهذا لتسليط الضوء أكثر عن الموضوع والاجابة عن إشكالية الدراسة واختبار الفرضيات. تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول الى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة ويهدف هذا الفصل الى تبيان منهجية الدراسة وأدواتها المستخدمة لتحقيق أهداف الدراسة وإنجاز الاطار العلمي لها.

وسيتناول الفصل توضيحا للمنهج المستخدم ووصف لمجتمع الدراسة وحجمه، واستعراض أدوات الدراسة ومتغيراتها ومدى صدق وثبات هذه الأدوات، وعليه سيتم تقسيم هذا الفصل الى ثلاث مباحث كالتالي:

المبحث الأول: تقديم جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

المبحث الثاني: الاطار المنهجي للدراسة

المبحث الثالث: عرض وتحليل بيانات الدراسة واختبار الفرضيات

المبحث الأول: تقديم جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

سننطلق في هذا المبحث لنظرة عامة حول جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-، من خلال ذكر تعريفها وهيكلها التنظيمي وأهم مهامها.

المطلب الأول: التعريف بجامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

تعد جامعة ميلة مؤسسة عمومية ذات طابع علمي وثقافي، تتمتع بالاستقلالية المعنوية والمالية، وتهدف الى توفير تكوين علمي نوعي في مختلف التخصصات. انطلقت الجامعة في بداياتها كمركز جامعي خلال الموسم الجامعي 2008/2009 حيث استقبلت أكثر من 1000 طالب لتكون بذلك أول مؤسسة للتعليم العالي والبحث العلمي بولاية ميلة، وكان أول مدير للجامعة الأستاذ الدكتور علي بوقرورة.

وفي اطار تطوير منظومة التعليم العالي تمت ترقيت المركز الجامعي لميلة الى جامعة قائمة بذاتها بموجب المرسوم التنفيذي رقم 25-266 المؤرخ في 15 ربيع الثاني 1447هـ الموافق ل 07 أكتوبر 2025، كما أعيدت تسمية الجامعة باسم المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف يوم 29 ديسمبر 2025 تجسيدا للعناية بالذكرة الوطنية وتكريسا لثقافة الاعتراف برموز الثورة التحريرية.

تقع الجامعة على بعد خمس كيلومترات عن وسط المدينة على الطريق الرابط بين ميلة وبلدية زغاية، حيث يتربع على مساحة اجمالية قدرها 87 هكتار.

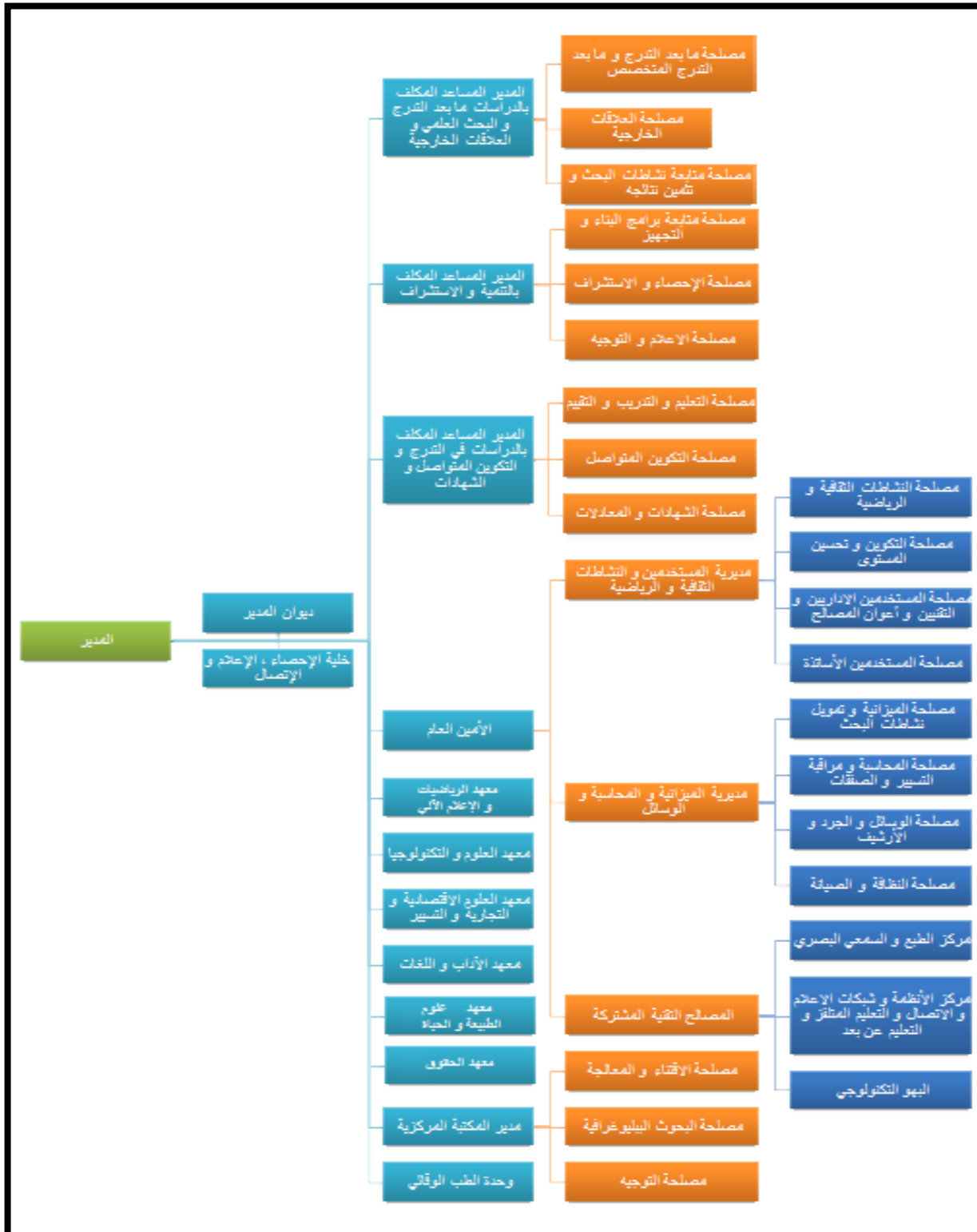
توفر جامعة ميلة العديد من عروض التكوين في الاطوار الثلاثة: ليسانس، ماستر، ودكتوراه، وفي مختلف المجالات العلمية والتكنولوجية، يشرف على تكوين الطلبة نخبة من الكفاءات العلمية في تخصصات مختلفة، وتتوزع عروض التكوين على ستة كليات: كلية العلوم والتكنولوجيا، كلية الرياضيات والاعلام الالي، كلية علوم الطبيعة والحياة، كلية العلوم الاقتصادية والتجارية وعلوم التسيير، كلية الادب واللغات، كلية الحقوق، ملحقة المدرسة العليا للأساتذة، والتي تحتوي بدورها على العديد من الأقسام.

يتأخرس جامعة عبد الحفيظ بوالصوف في الوقت الحالي الاسناد الدكتور - بوالشلاغم عميروش-¹.

¹ الموقع الرسمي لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-، <http://www.centre-univ-mila.dz> ، في 2026/03/27، على الساعة 08:27.

المطلب الثاني: الهيكل التنظيمي لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف.

الشكل (02): الهيكل التنظيمي لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف _ميلة_



المصدر: الموقع الرسمي لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-، <http://www.centre-univ-mila.dz> ، في 2026/03/27، على الساعة 09:35.

المطلب الثالث: مهام جامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-

أولاً: في إطار مهام المرفق العام للتعليم العالي تتولى الجامعة مهام التكوين العالي والبحث العلمي والتطوير التكنولوجي، وتتمثل المهام الأساسية للجامعة في مجال التكوين العالي على الخصوص فيما يلي:

- تكوين الإطارات الضرورية للتنمية الاقتصادية والاجتماعية والثقافية للبلاد.
- تلقين الطلبة مناهج البحث العلمي وترقية التكوين عن طريق البحث.
- المساهمة في انتاج ونشر معهد للعلم والمعارف وتحصيلها وتطويرها.
- المشاركة في التكوين المتواصل.

ثانياً: تتمثل المهام الأساسية للجامعة في مجال البحث العلمي والتطوير التكنولوجي على الخصوص فيما يلي:

- المساهمة في الجهد الوطني للبحث العلمي والتطوير التكنولوجي.
- المساهمة في ترقية الثقافة الوطنية ونشرها.
- المساهمة في دعم القدرات العلمية والوطنية وتنشيط نتائج البحوث ونشر الإعلام العلمي والتقني.
- المشاركة ضمن الأسرة العلمية والثقافية الدولية في تبادل المعارف وإثرائها.¹

¹ الموقع الرسمي لجامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-، <http://www.centre-univ-mila.dz> ، في 2026/04/08، على الساعة 11:35.

المبحث الثاني: الإطار المنهجي للدراسة

يشكل الإطار المنهجي للدراسة جزءا مهما وضروريا لأي بحث علمي، حيث تطرقنا من خلاله الى التعرف على مجتمع وعينة الدراسة ومجالاتها والمنهج المتبع فيها وأدواتها وأساليبها بالإضافة الى صدق وثبات أداة الدراسة.

المطلب الأول: مجتمع وعينة الدراسة

أولاً: مجتمع الدراسة

يعرف مجتمع الدراسة على أنه جميع المفردات أو الوحدات التي تتوفر فيها الخصائص المطلوب دراستها، حيث يتكون مجتمع دراستنا من مجموع عمال جامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة- والذي بلغ عددهم خلال السنة الجامعية (2025_2026)، 1007 عامل مقسمين الى 529 أستاذ و 478 موظف اداري وتقني حسب الاحصائيات المقدمة من طرف الجامعة والتي تم توضيحها من خلال الجدول الموالي:

الجدول رقم (08): مجموع عمال جامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-

النسبة	العدد	
52.53%	529	الأستاذة
47.47%	478	الموظفين الإداريين والتقنيين
100%	1007	المجموع

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على الوثائق المقدمة من طرف المؤسسة محل الدراسة.

ثانياً: عينة الدراسة

العينة هي مجموعة جزئية من المجتمع الكلي، تحتوي على خصائصه وهي تمثل مجتمع الدراسة قدر الإمكان. ونظرا لكبر حجم مجتمع الدراسة وتكونه من مجموعة من المفردات، تعذر علينا القيام بعملية المسح الشامل لذا لجأنا الى أسلوب المعاينة، واعتمدنا في دراستنا على العينة العشوائية، وقمنا باحتساب نسبة 25% من المجتمع الكلي للدراسة ليكون عدد مفردات العينة 250 عامل.

المطلب الثاني: مجالات ومنهج الدراسة

أولاً: مجالات الدراسة

- ❖ **المجال المكاني للدراسة:** تمت هذه الدراسة في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة-
- ❖ **المجال الزمني للدراسة:** تمثلت الحدود الزمنية لدراستنا كما يلي:
- **الاطار النظري للدراسة:** كان في الفترة الممتدة من (فيفري 2026 الى أفريل 2026) حيث تم فيها انجاز الاطار النظري للدراسة وتم تقسيمه الى فصلين، الفصل الأول تناولنا الاطار النظري للذكاء العاطفي والفصل الثاني تناولنا فيه التأصيل النظري للصحة النفسية .
- **الاطار التطبيقي للدراسة:** كان في الفترة الممتدة من (أفريل 2026 الى ماي 2026) تم فيها تحديد المجتمع والعينة التي ستجرى عليها الدراسة، بعدها حددنا محاور الاستبيان وبعدها الشروع في جمع المعلومات حول كل محور، وعرضها على الأساتذة من أجل التحكيم، والقيام بالتصحيات اللازمة، ثم توزيعه واسترجاعه وتفريغه وتحليله.

ثانياً: منهج الدراسة

من أجل تحقيق أهداف الدراسة قمنا باستخدام المنهج الوصفي التحليلي لكونه أكثر تناسبا مع نوع الدراسة، حيث يستخدم هذا المنهج في الدراسات المسحية " الميدانية " او ما يعرف بالدراسات التطبيقية التي تستخدم أدوات البحث الميداني كأداة الاستبيان، إذ يفيد الجانب الوصفي لهذا المنهج في التعريف والتوضيح النظري لمتغيرات الدراسة في حين يفيد الجانب التحليلي لهذا المنهج في تحليل إجابات أفراد عينة الدراسة على أداة الدراسة.

المطلب الثالث: أدوات وأساليب الدراسة

أولاً: أدوات الدراسة

من أجل معرفة أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين بجامعة عبد الحفيظ بوالصوف -ميلة- تم بناء أداة الدراسة في صورتها الأولية (استبانة) عقب تحديد أبعاد ومكونات الموضوع والوقوف على أهمية المعلومات الأساسية وعلاقتها بموضوع الدراسة، وبالإطلاع على عدد من الكتب والدراسات المتخصصة في مجال الموضوع، وبالرجوع الى آراء كل من الأستاذة المشرفة والمختصين والخبراء في الموضوع، قمنا بتصميم استبانة استبانة، وفيما يلي شرح موجز لمحاور وأبعاد استبانة الدراسة:

1. المحور الأول: خاص بالبيانات الشخصية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة).

2. المحور الثاني: خاص بالمتغير المستقل الذكاء العاطفي ويتكون من 30 عبارة موزعة على 05 أبعاد:

البعد الأول: الوعي الذاتي ويتكون من 06 عبارات.

البعد الثاني: إدارة العواطف ويتكون من 06 عبارات.

البعد الثالث: الدافعية ويتكون من 06 عبارات.

البعد الرابع: التعاطف ويتكون من 06 عبارات.

البعد الخامس: المهارات الاجتماعية ويتكون من 06 عبارات.

3. المحور الثالث: ويتعلق بالمتغير التابع الصحة النفسية ويتكون من 13 عبارة .

تم توزيع الاستبيان في أبريل 2026، على مفردات الدراسة من طرف الطالبتين وذلك للوقوف على جميع الملاحظات التي تبديها هذه المفردات والاجابة عليها في حينها.

تم جمع الاستبيان بعد ترك الوقت الكافي للمفردات من أجل الإجابة عليها، بعد عملية الجمع قمنا بفحص الاستبيانات حيث تم استرجاع 245 استبيان وتم استبعاد 02 استبيانات لعدم استكمال الإجابات فيها وعدم استرجاع 03 استبيانات.

الجدول رقم(09): الاستبيانات الموزعة والمسترجعة من عينة الدراسة

الاستبانة	العدد	النسبة
الاستبيانات الكلية الموزعة	250	%100
الاستبيانات المستبعدة	02	%0.8
الاستبيانات غير المسترجعة	03	%1.2
الاستبيانات الصالحة للدراسة	245	%98

المصدر: من اعداد الطالبتين.

بالنسبة لمحور البيانات الشخصية (الجنس، العمر، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة) تم ترميزها حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (10): ترميز متغيرات الاستبانة بالنسبة لمحور البيانات الشخصية

الرمز	الفئة	المتغيرات
1	ذكر	الجنس
2	أنثى	
1	أقل من 30 سنة	العمر
2	من 30 الى 40 سنة	
3	من 41 الى 50 سنة	
4	أكبر من 50 سنة	
1	ثانوي	المستوى التعليمي
2	ليسانس	
3	ماستر	
4	دراسات عليا	
5	أخرى	
1	أقل من 05 سنوات	سنوات الخبرة
2	من 05 الى 10 سنوات	
3	من 11 الى 15 سنة	
4	أكبر من 15 سنة	

المصدر: من إعداد الطالبتين.

وقد تم استخدام مقياس ليكارت الخماسي فيما يخص المحور الثاني والمحور الثالث من كل استبانة حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (11): مقياس ليكارت الخماسي

الدرجة	1	2	3	4	5
الإستجابة	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة

المصدر: من اعداد الطالبتين.

وقد تم اختيار الدرجة 1 للاستجابة " غير موافق بشدة " وهو يتناسب مع هذه الاستجابة وهي أفضل وتعطي نتائج أدق، ولتحديد طول الخلايا مقياس ليكارت الخماسي (الحدود الدنيا والعليا) تم حساب المدى $(4=1-5)$ ثم تقسيمه على عدد الخلايا $(0.8=5/4)$ ، ثم إضافة هذه القيمة الى أقل قيمة في المقياس وهي الواحد الصحيح وذلك من أجل تحديد مجال الخلية وهكذا مع جميع الخلايا الأخرى حسب الجدول التالي:

الجدول رقم (12): درجات مقياس ليكارت الخماسي

الإجابة	الدرجة	المتوسط الحسابي
غير موافق بشدة	1	من 1 الى أقل من 1.80
غير موافق	2	من 1.80 الى أقل من 2.60
موافق الى حد ما	3	من 2.6 الى أقل من 3.40
موافق	4	من 3.4 الى أقل من 4.20
موافق تماما	5	من 4.20 الى 5.00

المصدر: من إعداد الطالبتين.

ثانيا: الأساليب الإحصائية

تم القيام بتفريغ وتحليل الإستبانة من خلال برنامج التحليل الإحصائي SPSS الإصدار 25، وتم استخدام الاختبارات الإحصائية المعلمية، وذلك بسبب أن مقياس ليكارت هو مقياس ترتيبي وقد تم استخدام الأدوات الإحصائية التالية:

- ✓ النسب المئوية والتكرارات والمتوسط الحسابي: يستخدم هذا الأمر بشكل أساسي لأغراض معرفة تكرار فئات متغير ما ويفيد الباحث في وصف عينة الدراسة.
- ✓ اختبار ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha): لمعرفة ثبات فقرات الإستبانة.
- ✓ معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient) لقياس درجة الارتباط والعلاقة بين المتغيرات.
- ✓ الانحدار البسيط وهو أسلوب مفيد لمعرفة درجة تأثير المتغيرات المستقلة في التابعة أي معرفة المتغيرات.
- ✓ اختبار (Kolmogorov-Smirnov) للتأكد من اعتيادية البيانات، بمعنى الوقوف على ما إذا كانت البيانات تتبع التوزيع الطبيعي.
- ✓ اختبار T و F لمعرفة الفروق الموجودة بين المتوسطات.

المطلب الرابع: صدق وثبات أداة الدراسة

بعد عرض أداة الدراسة على مجموعة من الأساتذة لغرض تقييمها، وإجراء التصحيحات المطلوبة تم القيام بقياس صدق وثبات أداة الدراسة من خلال معامل ألفا كرونباخ، وأيضا قوة الارتباط بين درجات كل عبارة من عبارات الاستبيان، ويقصد بمعامل الصدق أن المقياس يقيس ما وضع لقياسه، وأما الثبات يعني إستقرار المقياس وعدم تناقضه مع نفسه أي أن المقياس يعطي نفس النتيجة إذا أعيد تطبيقه، والجدول التالي يوضح معامل ألفا كرونباخ لكل الأبعاد والمحاور.

الجدول رقم(13): نتائج اختبار صدق وثبات الاستبيان

الرقم	المحاور والأبعاد	عدد العبارات	معامل الصدق	معامل الثبات
01	الوعي الذاتي	06	0.924	0.853
02	إدارة العواطف	06	0.891	0.793
03	الدافعية	06	0.889	0.790
04	التعاطف	06	0.898	0.806
05	المهارات الاجتماعية	06	0.881	0.776
	الصحة النفسية	13	0.859	0.737
	كل عبارات الاستبيان	43	0.972	0.944

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

نلاحظ من الجدول المقابل أن كل النسب بالنسبة لكل المحاور والأبعاد وعبارات الاستبيان كانت أكبر بكثير من النسبة 60% وهذه النسبة تعتبر مقبولة إحصائياً، مما يدل على أن فقرات الاستبيان لها معدلات ثبات عالية.

إن زيادة قيمة معامل ألفا تعني زيادة مصداقية وثبات البيانات مما يعكس نتائج العينة على مجتمع الدراسة، كما يمكن حساب معامل الصدق عن طريق حساب جذر معامل الثبات (ألفا كرونباخ)، هذا المعامل يقيس فيما إذا كان المقياس وهو استبيان الدراسة يقيس فعلاً ما وضع لقياسه، ويلاحظ من الجدول السابق أن كل النسب كانت عالية الأمر الذي يدل على صدق أداة الدراسة.

أيضاً للتأكد من صدق أداة الدراسة يمكن حساب معاملات الارتباط، فإذا كان معنوياً وكبيراً، يمكننا القول بأن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق البنائي والثبات، وهذا ما سنلاحظه في الجدول التالي:

جدول رقم (14): صدق الاتساق البنائي لأداة الدراسة

المهارات الاجتماعية	التعاطف	الدافعية	إدارة العواطف	الوعي الذاتي	المتغير	
0.783	0.603	0.613	0.786	0.688	معامل ارتباط بيرسون	الصحة النفسية
0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	مستوى المعنوية	
245	245	245	245	245	حجم العينة	

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24.

من خلال الجدول أعلاه يمكننا استنتاج أن جميع الابعاد والمحاور في الاستبيان صادقة ومتسقة لما وضعت لقياسه، نظرا لان قيم معاملات الارتباط Pearson Correlation كانت دالة احصائيا عند مستوى دلالة 0.05 وقيم SIG كانت أقل من هذا المستوى، مما يشير الى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين كل بعد والدرجة الكلية للإجمالي عبارات محوره وكذا بين المحور والدرجة الكلية للإجمالي عبارات الاستبيان.

المبحث الثالث: عرض وتحليل بيانات الدراسة واختبار الفرضيات

سيتم التطرق من خلال هذا المبحث الى وصف مفردات وعينة الدراسة وذلك بالإشارة الى الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة، بالإضافة الى تحليل استجابات عينة الدراسة للذكاء العاطفي والصحة النفسية، وفي الأخير تفسير وتحليل النتائج المتحصل عليها.

المطلب الأول: عرض وتحليل البيانات الشخصية لأفراد عينة الدراسة

من أجل التعرف على الخصائص الشخصية لأفراد عينة الدراسة تم استخدام التكرارات والنسب المئوية للمتغيرات التالية: الجنس، الفئة العمرية، المستوى التعليمي، سنوات الخبرة في العمل، والجدول التالي يوضح الخصائص المتعلقة بأفراد عينة الدراسة:

جدول رقم (15): خصائص أفراد عينة الدراسة

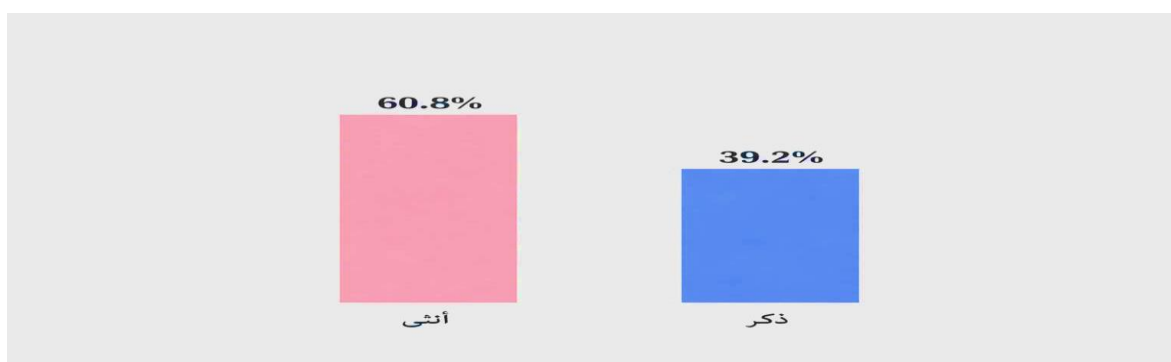
المتغير	الفئات والسمات	العدد	النسب المئوية
الجنس	ذكر	96	39.2
	أنثى	149	60.8
الفئة العمرية	أقل من 30 سنة	31	12.7
	من 30 الى 40 سنة	110	44.9
	من 41 الى 50 سنة	92	37.6
	أكبر من 50 سنة	12	4.9
المستوى التعليمي	ثانوي	57	23.3
	ليسانس	33	13.5
	ماستر	42	17.1
	دراسات عليا	60	24.5
	أخرى	53	21.6

18.0	44	أقل من 05 سنوات	سنوات الخبرة في العمل
40.8	100	من 05 الى 10 سنوات	
33.1	81	من 11 الى 15 سنة	
8.2	20	أكبر من 15 سنة	

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24.

أولاً: حسب متغير الجنس:

الشكل رقم (03): توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير الجنس.

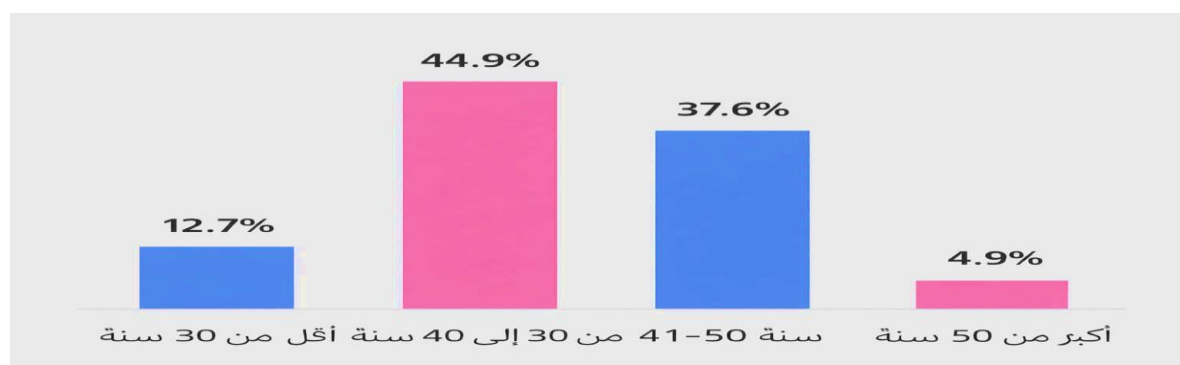


المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج Excel.

يتضح من الجدول رقم (15) والرسم البياني أن معظم الأفراد المبحوثين إناث بنسبة 60.8% في مقابل 39.2% من أفراد العينة ذكور، ومن ذلك يغلب على أفراد العينة عموماً الطابع الأنثوي.

ثانياً: حسب متغير العمر:

الشكل رقم (04): توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير العمر.

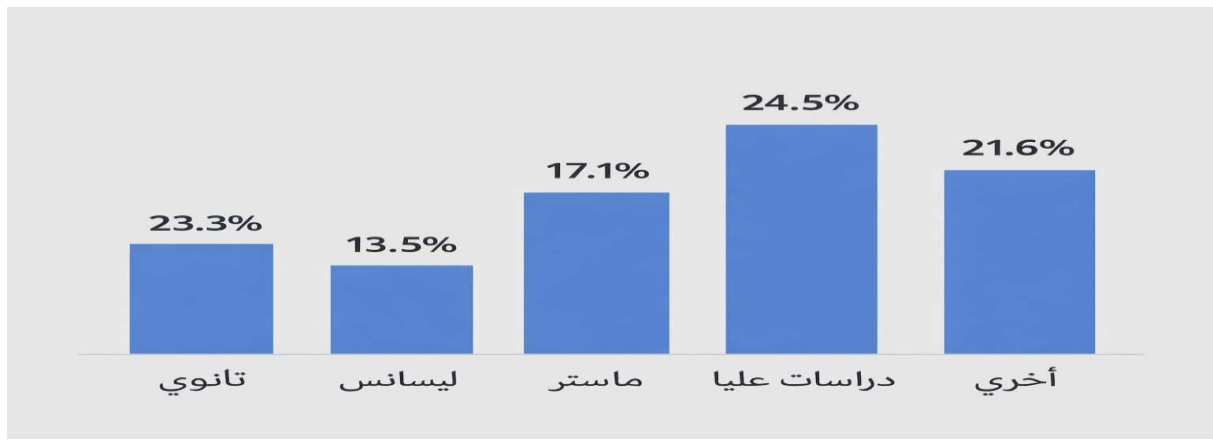


المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج Excel.

يلاحظ من الجدول رقم (15) والرسم البياني توزيع أفراد عينة الدراسة على الفئات الأربع، حيث كانت النسبة في الفئة الثانية (من 30 الى 40 سنة) 44.9% وهي اكبر نسبة، تليها الفئة الثالثة (من 41 الى 50 سنة) بنسبة 37.6% ، ثم الفئة الأولى (اقل من 30 سنة) بنسبة 12.7% ، وفي الأخير تأتي الفئة الرابعة (أكبر من 50 سنة) بنسبة 4.9% هذا يدل على تميز عينة الدراسة بفئات حيوية قادرة على أداء وظائفها ومهامها.

ثالثا: حسب متغير المستوى التعليمي:

الشكل (05): توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير المستوى التعليمي.



المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج Excel.

يلاحظ من الجدول رقم (15) والتمثيل البياني ان غالبية أفراد العينة ذو مستوى دراسات عليا بنسبة 24.5% من العينة المدروسة، يليه مستوى ثانوي بنسبة 23.3%، يليه مستوى المؤهلات العلمية الأخرى بنسبة 21.6%، ثم مستوى ماستر بنسبة 17.1%، وفي المرتبة الأخيرة مستوى ليسانس بنسبة 13.5%، مما يعكس تنوعا في الخلفيات التعليمية لدى عمال جامعة ميله، وهذا ما يتطلبه المنصب.

رابعاً: حسب متغير سنوات الخبرة في العمل:

الشكل (06): توزيع مفردات عينة الدراسة حسب متغير سنوات الخبرة في العمل.



المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج Excel.

يلاحظ من الجدول رقم (15) والشكل أعلاه أن الفئة الغالبة من حيث سنوات الخبرة في العينة المدروسة هي الفئة من (05 الى 10 سنوات) بنسبة 40.8%، تليها الفئة من (11 الى 15 سنة) بنسبة 33.1%، ثم الفئة أقل من 05 سنوات بنسبة 18.0%، وفي الأخير الفئة الأكبر من 15 سنة بنسبة 8.2%، هذا يشير الى تمتع أفراد عينة الدراسة بالخبرة الكافية لأداء المهام والوظائف المنسوبة اليهم.

المطلب الثاني: عرض وتحليل البيانات المتعلقة بإجابات أفراد عينة الدراسة

أولاً: عرض وتحليل البيانات المتعلقة بإجابات أفراد عينة الدراسة حول محور الذكاء العاطفي

من خلال هذا الجزء سنقوم بدراسة وتحليل محور الذكاء العاطفي، وذلك بإيجاد التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكل عبارة من العبارات الواردة في استبيان الدراسة، وكذا تحديد اتجاه العبارات وترتيبها.

1_ تحليل عبارات البعد الأول المتعلق بالوعي الذاتي:

الجدول التالي يمثل التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات بعد الوعي الذاتي.

جدول رقم (16): التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الوعي الذاتي.

الرقم	العبارات	المقياس	التكرارات والنسب المئوية					المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
			01	02	03	04	05				
01	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة	العدد	08	15	21	107	94	4.08	1.003	3	موافق
		النسبة	3.3	6.1	8.6	43.7	38.4				
02	أميز بين نقاط القوة ونقاط الضعف لدي.	العدد	7	10	30	100	98	4.11	0.967	1	موافق
		النسبة	2.9	4.1	12.2	40.8	40.0				
03	أعرف ما الذي يثير غضبي أو توتري.	العدد	10	13	27	116	79	3.98	1.008	5	موافق
		النسبة	4.1	5.3	11.0	47.3	32.2				
04	أستطيع التنبؤ بتصرفاتي عند الانفعال.	العدد	11	16	24	103	91	4.01	1.067	4	موافق
		النسبة	4.5	6.5	9.8	42.0	37.1				
05	لدي قيم ومبادئ ثابتة	العدد	12	21	17	111	84	3.96	1.095	6	موافق
		النسبة	4.9	8.6	6.9	45.3	34.3				
06	أثق بنفسي	العدد	9	17	15	104	100	4.10	1.036	2	موافق
		النسبة	3.7	6.9	6.1	42.4	40.8				
إجمالي البعد الأول المتعلق بالوعي الذاتي.											
موافق							4.0388	0.43730			

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (16) أن إجابات عينة الدراسة حول بعد الوعي الذاتي كانت بدرجة عالية حيث بلغ متوسطه الحسابي 4.0388، وهو يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات سلم ليكارت الخماسي والتي تشير الى الخيار موافق، ويبين الانحراف المعياري المقدّر ب 0.43730 على ان العينة متشابهين في اجاباتهم تقريبا، وتمت معالجة هذا عن طريق 06 عبارات ، حيث جاءت العبارة رقم (02) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر ب 4.11 وانحراف معياري يقدر ب0.967 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس التمييز بين نقاط القوة ونقاط الضعف لدى العمال ، وجاءت العبارة

رقم (06) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي يقدر ب 4.10 وانحراف معياري يقدر ب 1.036 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، التي أكدت الثقة بالنفس، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (01) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.08 وانحراف معياري يقدر ب 1.003 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس استطاعت التعبير عن المشاعر بسهولة، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (04) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.01 وانحراف معياري يقدر ب 1.067 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس التنبؤ بالتصرفات عند الانفعال، أما في المرتبة الخامسة جاءت العبارة رقم (03) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.89 وانحراف معياري يقدر ب 1.008 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، أي ان العمال يعرفون ما يثير غضبهم أو توترهم، وجاءت في المرتبة السادسة والأخيرة الفقرة رقم (05) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.96 وانحراف معياري يقدر ب 1.095 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، ما يعكس ان للعمال قيم ومبادئ ثابتة.

مما سبق نستنتج أن توفر بعد الوعي الذاتي كأحد ابعاد الذكاء العاطفي، كان بدرجة عالية حسب ما عبر عنه أفراد العينة.

2_ تحليل عبارات البعد الثاني المتعلق بإدارة العواطف:

الجدول التالي يمثل التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات بعد ادارة العواطف.

جدول رقم (17): التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات إدارة العواطف.

الرقم	العبارات	المقياس	التكرارات والنسب المئوية					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
			01	02	03	04	05				
01	أستطيع استعادة هدوئي بسرعة عندما يزعجني أمر ما.	العدد	8	14	34	110	79	3.97	0.993	2	موافق
		النسبة	3.3	5.7	13.9	44.9	32.2				
02	أتصرف بحكمة عندما أتعرض لمواقف مزعجة	العدد	15	22	14	109	85	3.93	1.146	4	موافق
		النسبة	6.1	9.0	5.7	44.5	34.7				

03	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي	العدد	17	25	37	88	78	3.76	1.203	6	موافق
		النسبة	6.9	10.1	15.1	35.9	31.8				
04	أستفيد من تجاربي السابقة في إدارة تصرفاتي	العدد	12	20	24	106	83	3.93	1.097	3	موافق
		النسبة	4.9	8.2	9.8	43.3	33.9				
05	أتمكن من التكيف مع التغيرات المفاجئة في العمل	العدد	12	18	35	96	84	3.91	1.103	5	موافق
		النسبة	4.9	7.3	14.3	39.2	34.3				
06	أنجز مهامي اليومية بهدوء وتركيز	العدد	10	17	27	101	90	4.00	1.062	1	موافق
		النسبة	4.1	6.9	11.0	41.2	36.7				
إجمالي البعد الثاني المتعلق بإدارة العواطف											
								3.9143	0.42615	موافق	

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (17) أن إجابات عينة الدراسة حول بعد إدارة العواطف كانت بدرجة عالية، حيث بلغ متوسطه الحسابي 3.9143، وهو يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات سلم ليكارت الخماسي والتي تشير الى الخيار موافق، ويبين الانحراف المعياري المقدّر ب 0.42615 على ان العينة متشابهين في اجاباتهم تقريبا، وتمت معالجة هذا عن طريق 06 عبارات ، حيث جاءت العبارة رقم (06) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر ب 4.00 وانحراف معياري يقدر ب 1.062 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس انجاز المهام اليومية بهدوء وتركيز، وجاءت العبارة رقم (01) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي يقدر ب 3.97 وانحراف معياري يقدر ب 0.993 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، التي أكدت استطاعت العمال استعادت هدوئهم بسرعة عندما يزعجهم امر ما، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (04) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.93 وانحراف معياري يقدر ب 1.096 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس الاستفادة من التجارب السابقة في إدارة التصرفات، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (02) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.93 وانحراف معياري يقدر ب 1.146 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على التصرف بحكمة في المواقف المزعجة، أما في المرتبة الخامسة جاءت الفقرة رقم (05) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.91 وانحراف معياري يقدر ب 1.103 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، أي ان العمال يتكيفون مع التغيرات المفاجئة في العمل، وجاءت في المرتبة السادسة والأخيرة الفقرة رقم (03) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.76

وانحراف معياري يقدر ب 1.203 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على التحكم في التفكير السلبي.

مما سبق نستنتج أن توفر بعد إدارة العواطف كأحد أبعاد الذكاء العاطفي، كان بدرجة عالية حسب ما عبر عنه أفراد العينة.

3_ تحليل عبارات البعد الثالث المتعلق بالدافعية:

الجدول التالي يمثل التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات بعد الدافعية.

جدول رقم (18): التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الدافعية.

الرقم	العبارات	المقياس	التكرارات والنسب المئوية					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
			01	02	03	04	05				
01	أسعى لتحقيق أهدافي حتى في ظل الصعوبات	العدد	15	25	18	100	87	3.89	1.176	6	موافق
		النسبة	6.1	10.2	7.3	40.8	35.5				
02	أشعر بالحماس لإنجاز مهامي اليومية	العدد	12	22	27	104	80	3.89	1.109	5	موافق
		النسبة	4.9	9.0	11.0	42.4	32.7				
03	أشجع نفسي لتجاوز المواقف المعقدة	العدد	13	27	17	83	105	3.98	1.192	2	موافق
		النسبة	5.3	11.0	6.9	33.9	42.9				
04	أفنع نفسي أنه لدي القدرة دائما على تحقيق النجاح	العدد	10	16	22	132	65	3.92	0.991	4	موافق
		النسبة	4.1	6.5	9.0	53.9	26.5				
05	أتحدى نفسي لعدم تكرار الأخطاء التي وقعت فيها سابقا	العدد	13	18	14	89	111	4.09	1.131	1	موافق
		النسبة	5.3	7.3	5.7	36.3	45.3				
06		العدد	11	19	22	112	81	3.95	1.066	3	موافق

				33.1	45.7	9.0	7.8	4.5	النسبة	أضع أهدافا واضحة وأسعى لتحقيقها باستمرار
موافق	0.42528	3.9544	إجمالي البعد الثالث المتعلق بالدافعية							

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) أن إجابات عينة الدراسة حول بعد الدافعية كانت بدرجة عالية، حيث بلغ متوسطه الحسابي 3.9544 وهو يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات سلم ليكارت الخماسي والتي تشير الى الخيار موافق، ويبين الانحراف المعياري المقدر ب 0.42528 على ان العينة متشابهين في اجاباتهم تقريبا، وتمت معالجة هذا عن طريق 06 عبارات ، حيث جاءت العبارة رقم (05) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر ب 4.09 وانحراف معياري يقدر ب 1.131 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس تحدي العمال أنفسهم لعدم تكرار الأخطاء التي وقعوا فيها سابقا، وجاءت العبارة رقم (03) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي يقدر ب 3.98 وانحراف معياري يقدر ب 1.192 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، التي أكدت تشجيع النفس على تجاوز المواقف المعقدة، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (06) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.95 وانحراف معياري يقدر ب 1.066 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس وضع أهداف واضحة والسعي لتحقيقها باستمرار، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (04) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.92 وانحراف معياري يقدر ب 0.991 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على قنعة العمال انفسهم انهم لديهم القدرة على تحقيق النجاح، أما في المرتبة الخامسة جاءت الفقرة رقم (02) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.89 وانحراف معياري يقدر ب 1.109 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، أي ان العمال يشعرون بالحماس لانجاز مهامهم اليومية، وجاءت في المرتبة السادسة والأخيرة العبارة رقم (01) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.89 وانحراف معياري يقدر ب 1.176 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس السعي لتحقيق الأهداف في ظل الصعوبات.

مما سبق نستنتج أن توفر بعد الدافعية كأحد ابعاد الذكاء العاطفي، كان بدرجة عالية حسب ما عبر عنه أفراد العينة.

4_ تحليل عبارات البعد الرابع المتعلق بالتعاطف:

الجدول التالي يمثل التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات بعد التعاطف.

جدول رقم (19): التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات التعاطف.

الرقم	العبارات	المقياس	التكرارات والنسب المئوية					المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
			01	02	03	04	05				
01	أملك القدرة على فهم مشاعر الآخرين بسهولة	العدد	12	17	26	109	81	3.94	1.075	6	موافق
		النسبة	4.9	6.9	10.6	44.5	33.1				
02	أتجنب جرح مشاعر الآخرين	العدد	8	15	19	95	108	4.14	1.020	1	موافق
		النسبة	3.3	6.1	7.8	38.8	44.1				
03	أساعد في انجاز المهام التي تعود بالفائدة على زملاء العمل	العدد	9	18	15	112	91	4.05	1.029	2	موافق
		النسبة	3.7	7.3	6.1	45.7	37.1				
04	أحفز زملائي وأدعمهم عند الحاجة	العدد	12	20	19	108	86	3.96	1.095	5	موافق
		النسبة	4.9	8.2	7.8	44.1	35.1				
05	أساعد الآخرين على حل النزاعات في مكان العمل	العدد	12	19	23	88	103	4.02	1.127	3	موافق
		النسبة	4.9	7.8	9.4	35.9	42.0				
06	أهنئ الآخرين عند قيامهم بعمل جيد	العدد	10	18	24	103	90	4.00	1.064	4	موافق
		النسبة	4.1	7.3	9.8	42.0	36.7				
إجمالي البعد الرابع المتعلق بالتعاطف.											
موافق							4.0204	0.47457			

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) أن إجابات عينة الدراسة حول بعد التعاطف كانت بدرجة عالية، حيث بلغ متوسطه الحسابي 4.0204 وهو يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات سلم ليكارت الخماسي

والتي تشير الى الخيار موافق، ويبين الانحراف المعياري المقدر ب 0.47457 على ان العينة متشابهين في اجاباتهم تقريبا، وتمت معالجة هذا عن طريق 06 عبارات ، حيث جاءت العبارة رقم (02) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر ب 4.14 وانحراف معياري يقدر ب 1.020 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس تجنب جرح مشاعر الآخرين، وجاءت العبارة رقم (03) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي يقدر ب 4.05 وانحراف معياري يقدر ب 1.029 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، التي أكدت المساعدة في انجاز المهام التي تعود بالفائدة على زملاء العمل، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (05) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.02 وانحراف معياري يقدر ب 1.127 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس مساعدة الآخرين على حل النزاعات في مكان العمل، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (06) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.00 وانحراف معياري يقدر ب 1.064 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على تهنئة الآخرين عند قيامهم بعمل جيد، أما في المرتبة الخامسة جاءت الفقرة رقم (04) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.96 وانحراف معياري يقدر ب 1.095 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على تحفيز العمال لزملائهم ودعمهم عند الحاجة، وجاءت في المرتبة السادسة والأخيرة العبارة رقم (01) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.94 وانحراف معياري يقدر ب 1.075 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس القدرة على فهم مشاعر الآخرين.

مما سبق نستنتج أن توفر بعد التعاطف كأحد ابعاد الذكاء العاطفي، كان بدرجة عالية حسب ما عبر عنه أفراد العينة.

5_ تحليل عبارات البعد الخامس المتعلق بالمهارات الاجتماعية:

الجدول التالي يمثل التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات بعد المهارات الاجتماعية.

جدول رقم (20): التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات المهارات الاجتماعية.

الرقم	العبارات	المقياس	التكرارات والنسب المئوية					المتوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
			01	02	03	04	05				
01	أستطيع بناء علاقات جيدة مع زملائي في العمل	العدد	11	15	24	96	99	4.05	1.074	4	موافق
		النسبة	4.5	6.1	9.8	39.2	40.4				
02	أتواصل بفعالية مع الآخرين	العدد	11	16	24	98	96	4.03	1.077	5	موافق
		النسبة	4.5	6.5	9.8	40.0	39.2				
03	لدي القدرة في التأثير في الآخرين	العدد	9	16	31	106	83	3.97	1.030	6	موافق
		النسبة	3.7	6.5	12.7	43.3	33.9				
04	أسعى دائما الى العمل ضمن فريق لتبادل الخبرات والمعارف	العدد	10	16	16	94	109	4.13	1.062	2	موافق
		النسبة	4.1	6.5	6.5	38.4	44.5				
05	أفسر المواقف بتأني من منظور الآخرين	العدد	6	15	27	103	94	4.08	0.978	3	موافق
		النسبة	2.4	6.1	11.0	42.0	38.4				
06	أحافظ على علاقتي الاجتماعية لفترات طويلة	العدد	9	15	17	90	114	4.16	1.043	1	موافق
		النسبة	3.7	6.1	6.9	36.7	46.5				
إجمالي البعد الخامس المتعلق بالمهارات الاجتماعية.											
موافق							4.0694	0.57116			

المصدر: من إعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (20) أن إجابات عينة الدراسة حول بعد المهارات الاجتماعية كانت بدرجة عالية، حيث بلغ متوسطه الحسابي 4.0694 وهو يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات سلم ليكارت الخماسي والتي تشير الى الخيار موافق، ويبين الانحراف المعياري المقدر ب 0.57116 على ان العينة متشابهين في اجاباتهم تقريبا، وتمت معالجة هذا عن طريق 06 عبارات ، حيث جاءت العبارة رقم (06) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر ب 4.16 وانحراف معياري يقدر ب 1.043 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس المحافظة على العلاقات الاجتماعية لفترة طويلة، وجاءت

العبارة رقم (04) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي يقدر ب 4.13 وانحراف معياري يقدر ب 1.062 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، التي أكدت العمل ضمن فريق لتبادل الخبرات والمعارف، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (05) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.08 وانحراف معياري يقدر ب 0.978 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس تفسير المواقف بتأني من منظور الآخرين، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة رقم (01) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.05 وانحراف معياري يقدر ب 1.074 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل استطاعت بناء علاقات جيدة مع زملائي في العمل أما في المرتبة الخامسة جاءت الفقرة رقم (02) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.03 وانحراف معياري يقدر ب 1.077 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على التواصل بفاعلية مع الآخرين، وجاءت في المرتبة السادسة والأخيرة العبارة رقم (03) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.97 وانحراف معياري يقدر ب 1.030 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس القدرة على التأثير في الآخرين.

مما سبق نستنتج أن توفر بعد المهارات الاجتماعية كأحد أبعاد الذكاء العاطفي، كان بدرجة عالية حسب ما عبر عنه أفراد العينة.

ويمكن تلخيص نتائج أبعاد المحور الأول الخاص بالذكاء العاطفي كالآتي:

جدول رقم (21): ملخص نتائج المحور الثاني الخاص بالذكاء العاطفي

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
الوعي الذاتي	4.0388	0.43730	2	موافق
إدارة العواطف	3.9143	0.42615	5	موافق
الدافعية	3.9544	0.42528	4	موافق
التعاطف	4.0204	0.47457	3	موافق
المهارات الاجتماعية	4.0694	0.57116	1	موافق
إجمالي المحور	3.99946	0.466892		موافق

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

نلاحظ من الجدول أن اجمالي محور الذكاء العاطفي حقق متوسط حسابي قدره 3.99946 وانحراف معياري قدره 0.466892 يعني موافقة عالية لأفراد العينة، حيث جاء بعد المهارات الاجتماعية في المرتبة الأولى وفي المرتبة الأخيرة جاء بعد إدارة العواطف.

ثانيا: عرض وتحليل البيانات المتعلقة بإجابات أفراد عينة الدراسة حول محور الصحة النفسية

الجدول التالي يمثل التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الصحة النفسية

جدول رقم (22): التكرارات والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات العينة حول عبارات الصحة النفسية

الرقم	الفقرات	المقياس	التكرارات والنسب المئوية					المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ترتيب العبارة	إتجاه العبارة
			05	04	03	02	01				
01	أشعر بالرضا عن حياتي بشكل عام	العدد	87	106	20	19	13	3.96	1.108	10	موافق
		النسبة	35.5	43.3	8.2	7.8	5.3				
02	أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي	العدد	95	104	24	16	6	4.09	0.982	1	موافق
		النسبة	38.8	42.4	9.8	6.5	2.4				
03	أشعر بالرضا عن عملي الحالي	العدد	86	108	21	19	11	3.98	1.075	9	موافق
		النسبة	35.1	44.1	8.6	7.8	4.5				
04	أستطيع الموازنة بين العمل وحياتي الشخصية	العدد	90	114	14	17	10	4.05	1.035	4	موافق
		النسبة	36.7	46.5	5.7	6.9	4.1				
05	أتعامل بفاعلية مع ضغوط العمل	العدد	88	100	19	23	15	3.91	1.167	13	موافق
		النسبة	35.9	40.8	7.8	9.4	6.1				
06	لدي دافعية للإنجاز والتطور في عملي	العدد	86	111	21	15	12	4.00	1.062	8	موافق
		النسبة	35.1	45.3	8.6	6.1	4.9				
	لدي علاقات جيدة مع الآخرين	العدد	95	111	13	17	9	4.09	1.023	2	موافق

07	النسبة	3.7	6.9	5.3	45.3	38.8				
08	أستطيع تكوين صداقات بسهولة	العدد	13	19	15	94	104	4.05	1.130	5 موافق
		النسبة	5.3	7.8	6.1	38.4	42.4			
09	أتعامل بإيجابية مع الآخرين حتى عند الاختلاف	العدد	15	22	18	104	86	3.91	1.154	12 موافق
		النسبة	6.1	9.0	7.3	42.4	35.1			
10	أستطيع التعبير عن رأيي دون خوف من الآخرين	العدد	9	17	13	111	95	4.09	1.023	3 موافق
		النسبة	3.7	6.9	5.3	45.3	38.8			
11	أحب التعلم واكتساب معرفة جديدة	العدد	19	18	12	110	86	3.92	1.180	11 موافق
		النسبة	7.8	7.3	4.9	44.9	35.1			
12	أمتلك القدرة على اتخاذ قرارات مناسبة	العدد	12	15	14	114	90	4.04	1.055	6 موافق
		النسبة	4.9	6.1	5.7	46.5	36.7			
13	أواكب المعلومات والتطورات الجديدة في مجالي	العدد	15	15	11	112	92	4.02	1.105	7 موافق
		النسبة	6.1	6.1	4.5	45.7	37.6			
إجمالي المحور الثاني المتعلق بالصحة النفسية										
موافق		0.44560	4.0075							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

تظهر النتائج الموضحة في الجدول رقم (22) أن إجابات عينة الدراسة حول محور الصحة النفسية كانت بدرجة عالية، حيث بلغ متوسطه الحسابي 4.0075 وهو يقع ضمن الفئة الرابعة من فئات سلم ليكارت الخماسي والتي تشير الى الخيار موافق، ويبين الانحراف المعياري المقدر ب 0.44560 على ان العينة متشابهين في اجاباتهم تقريبا، وتمت معالجة هذا عن طريق ثلاثة عشر عبارة، حيث جاءت العبارة رقم (02) في المرتبة الأولى بمتوسط حسابي يقدر ب 4.09 وانحراف معياري يقدر ب 0.982 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس التفاؤل تجاه المستقبل، وجاءت العبارة رقم (07) في المرتبة الثانية بمتوسط حسابي يقدر ب 4.09 وانحراف معياري يقدر ب 1.023 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، التي أكدت وجود علاقات جيدة مع الآخرين، وجاءت في المرتبة الثالثة العبارة رقم (10) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.09 وانحراف معياري يقدر ب 1.023 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس استطاعت التعبير عن الرأي دون خوف من الآخرين، وجاءت في المرتبة الرابعة العبارة

رقم (04) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.05 وانحراف معياري يقدر ب 1.035 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على استطاعت الموازنة بين العمل والحياة الشخصية، أما في المرتبة الخامسة جاءت الفقرة رقم (08) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.05 وانحراف معياري يقدر ب 1.130 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على تكوين علاقات بسهولة، وجاءت في المرتبة السادسة العبارة رقم (12) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.04 وانحراف معياري يقدر ب 1.055 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس القدرة على اتخاذ قرارات مناسبة، وجاءت في المرتبة السابعة العبارة رقم (13) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.02 وانحراف معياري يقدر ب 1.105 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس مواكبة المعلومات والتطورات الجديدة في المجال، وجاءت في المرتبة الثامنة العبارة رقم (06) بمتوسط حسابي يقدر ب 4.00 وانحراف معياري يقدر ب 1.062 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على الدافعية للإنجاز والتطور في العمل، وجاءت في المرتبة التاسعة العبارة رقم (03) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.98 وانحراف معياري يقدر ب 1.075 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على الرضا عن العمل، وجاءت في المرتبة العاشرة العبارة رقم (01) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.96 وانحراف معياري يقدر ب 1.108 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس الرضا عن الحياة بشكل عام، وجاءت في المرتبة الحادي عشر العبارة رقم (11) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.92 وانحراف معياري يقدر ب 1.180 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يدل على حب التعلم واكتساب معرفة جديدة، وجاءت في المرتبة الثاني عشر العبارة رقم (09) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.91 وانحراف معياري يقدر ب 1.154 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس التعامل بإيجابية مع الآخرين حتى عند الاختلاف، وجاءت في المرتبة الثالث عشر والاختيرة العبارة رقم (05) بمتوسط حسابي يقدر ب 3.91 وانحراف معياري يقدر ب 1.167 وهذا يعني أن العبارة لها درجة الموافقة العالية، مما يعكس التعامل بفاعلية مع ضغوط العمل.

من كل ما سبق نستنتج أن توفر محور الصحة النفسية ، كان بدرجة عالية حسب ما عبر عنه أفراد العينة.

المطلب الثالث: اختبار فرضيات الدراسة

أولاً: اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات

من أجل التحقق من أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي، قمنا بإختيار اختبار (Kolmogorov-Smirnov) S.K، واختبار معامل الالتواء Skewness، للتأكد من مدى توزيع البيانات التي تم تجميعها توزيعاً طبيعياً تمهيداً لإجراء الاختبارات الإحصائية اللازمة لأن الإختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، وضعنا فرضيتين:

- H_0 : تتبع البيانات التوزيع الطبيعي.

- H_1 : لا تتبع البيانات التوزيع الطبيعي.

ومن أجل التحقق من الفرضيتين قمنا من خلال برنامج SPSS إصدار 24 بإجراء إختبار جودة المطابقة K-S بالإضافة إلى حساب معامل الالتواء (Asymétrie) لكل متغير فكانت النتائج في الجدول التالي:

جدول رقم (23): إختبار K-S لتوزيع البيانات

المتغير/البعد	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	K-S	مستوى المعنوية	الإلتواء
الوعي الذاتي	245	4.0388	0.43730	0.255	0.000	-2.839
إدارة العواطف	245	3.9143	0.42615	0.257	0.000	-1.414
الدافعية	245	3.9544	0.42528	0.266	0.000	-1.030
التعاطف	245	4.0204	0.47457	0.245	0.000	-1.013
المهارات الاجتماعية	245	4.0694	0.57116	0.251	0.000	-2.054
الصحة النفسية	245	4.0075	0.44560	0.239	0.000	-2.017

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

نلاحظ من خلال الجدول أن اختبار Kolmogorov-Smirnov أظهر $Sig = 0.000$ أي نرفض الفرضية الصفرية ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على أن البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي، هذا ما يسمح بالاعتماد

على نظرية الحد المركزي (Central Limit Theorem) التي تنص على أنه عندما يكون لدينا عينات متكررة ومستقلة مأخوذة من أي توزيع كان، فإن توزيع متوسطات هذه العينات سيقترّب من التوزيع الطبيعي كلما زاد حجم العينة، حتى لو كان التوزيع الأصلي للبيانات غير طبيعي، كما أن قيم الالتواء رغم ميلها لليسار، لم تتجاوز ± 3 ، مما يشير إلى عدم وجود انحراف حاد، وعليه سيتم الإعتماد على الإختبارات المعلمية، وخاصة الانحدار البسيط بطريقة المربعات الصغرى وتحليل التباين لكل فرضية فرعية، مع الحفاظ على صحة التحليل الإحصائي وإمكانية تعميم النتائج على المجتمع المستهدف.

ثانياً: التأكد من تحقق فرضيات تحليل الانحدار البسيط

تم تقسيم الفرضية الرئيسية إلى فرضيات فرعية لكل بعد من أبعاد المتغير المستقل، لتسهيل التحليل الإحصائي وعرض النتائج بشكل منظم.

1. الفرضية الفرعية الأولى:

عقب التحقق من أن توزيع بيانات المتغير المستقل لا يتبع التوزيع الطبيعي، ونظراً لكبر حجم العينة (245) تم الاستناد إلى نظرية الحد المركزي التي تنص على أن توزيع متوسطات العينة يقترب من التوزيع الطبيعي كلما ازداد حجمها، وعليه تم اعتماد أسلوب تحليل الانحدار البسيط واستخدام الاختبارات المعلمية لتحليل العلاقة بين المتغير المستقل (الوعي الذاتي) والمتغير التابع (الصحة النفسية)، ومن خلال مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (24): ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لاختبار الفرضية الفرعية الأولى

المتغير التابع	المتغير المستقل	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
الصحة النفسية	الوعي الذاتي	الإنحدار	98.633	01	98.633	576.769	0.000*
		البواقي	57.143	244	0.234		
		الكلي	155.776	245			
*دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS اصدار 24

من خلال الجدول الذي يوضح تحليل التباين للانحدار البسيط قيمة إحصائية F ، والتي تعتمد لتحديد القوة التفسيرية للنموذج لكل فرضية عند مستوى دلالة 0.05، أين تشير النتائج إلى دلالة إحصائية عالية مما يثبت أن نموذج الانحدار الخطي يفسر العلاقة بين المتغير المستقل (الوعي الذاتي) والمتغير التابع (الصحة النفسية) بشكل قوي وموثوق.

2. الفرضية الفرعية الثانية:

عقب التحقق من أن توزيع بيانات المتغير المستقل لا يتبع التوزيع الطبيعي، ونظرا لكبر حجم العينة (245) تم الاستناد إلى نظرية الحد المركزي التي تنص على أن توزيع متوسطات العينة يقترب من التوزيع الطبيعي كلما ازداد حجمها، وعليه تم اعتماد أسلوب تحليل الانحدار البسيط واستخدام الاختبارات المعلمية لتحليل العلاقة بين المتغير المستقل (إدارة العواطف) والمتغير التابع (الصحة النفسية)، ومن خلال مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (25): ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لإختبار الفرضية الفرعية الثانية

المتغير التابع	المتغير المستقل	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
الصحة النفسية	إدارة العواطف	الإنحدار	90.345	01	90.345	574.740	0.000*
		البواقي	65.431	244	0.268		
		الكلي	155.776	245			
*دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS.

من خلال الجدول الذي يوضح تحليل التباين للانحدار البسيط قيمة إحصائية F ، والتي تعتمد لتحديد القوة التفسيرية للنموذج لكل فرضية عند مستوى دلالة 0.05، أين تشير النتائج إلى دلالة إحصائية عالية مما يثبت أن نموذج الانحدار الخطي يفسر العلاقة بين المتغير المستقل (إدارة العواطف) والمتغير التابع (الصحة النفسية) بشكل قوي وموثوق.

3. الفرضية الفرعية الثالثة:

عقب التحقق من أن توزيع بيانات المتغير المستقل لا يتبع التوزيع الطبيعي، ونظرا لكبر حجم العينة (250) تم الاستناد إلى نظرية الحد المركزي التي تنص على أن توزيع متوسطات العينة يقترب من التوزيع الطبيعي كلما ازداد حجمها، وعليه تم اعتماد أسلوب تحليل الانحدار البسيط واستخدام الاختبارات المعلمية لتحليل العلاقة بين المتغير المستقل (الدافعية) والمتغير التابع (الصحة النفسية)، ومن خلال مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (26): ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لإختبار الفرضية الفرعية الثالثة

المتغير التابع	المتغير المستقل	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
الصحة النفسية	الدافعية	الإنحدار	71.987	01	71.987	563,758	0.000*
		البواقي	83.789	244	0.343		
		الكلي	155.776	245			
*دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS

من خلال الجدول الذي يوضح تحليل التباين للانحدار البسيط قيمة إحصائية F، والتي تعتمد لتحديد القوة التفسيرية للنموذج لكل فرضية عند مستوى دلالة 0.05، أين تشير النتائج إلى دلالة إحصائية عالية مما يثبت أن نموذج الانحدار الخطي يفسر العلاقة بين المتغير المستقل (الدافعية) والمتغير التابع (الصحة النفسية) بشكل قوي وموثوق.

4. الفرضية الفرعية الرابعة:

عقب التحقق من أن توزيع بيانات المتغير المستقل لا يتبع التوزيع الطبيعي، ونظرا لكبر حجم العينة (245) تم الاستناد إلى نظرية الحد المركزي التي تنص على أن توزيع متوسطات العينة يقترب من التوزيع الطبيعي كلما ازداد حجمها، وعليه تم اعتماد أسلوب تحليل الانحدار البسيط واستخدام الاختبارات المعلمية لتحليل العلاقة بين المتغير المستقل (التعاطف) والمتغير التابع (الصحة النفسية)، ومن خلال مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (27): ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لإختبار الفرضية الفرعية الرابعة

المتغير التابع	المتغير المستقل	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
الصحة النفسية	التعاطف	الإنحدار	57.623	01	57.623	561.754	0.000*
		البواقي	98.153	244	0.402		
		الكلي	155.776	245			
*دال إحصائيا عند مستوى معنوية 0.05							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS.

من خلال الجدول الذي يوضح تحليل التباين للانحدار البسيط قيمة إحصائية F، والتي تعتمد لتحديد القوة التفسيرية للنموذج لكل فرضية عند مستوى دلالة 0.05، أين تشير النتائج إلى دلالة إحصائية عالية مما يثبت أن نموذج الانحدار الخطي يفسر العلاقة بين المتغير المستقل (التعاطف) والمتغير التابع (الصحة النفسية) بشكل قوي وموثوق.

5. الفرضية الفرعية الخامسة:

عقب التحقق من أن توزيع بيانات المتغير المستقل لا يتبع التوزيع الطبيعي، ونظرا لكبر حجم العينة (245) تم الاستناد إلى نظرية الحد المركزي التي تنص على أن توزيع متوسطات العينة يقترب من التوزيع الطبيعي كلما ازداد حجمها، وعليه تم اعتماد أسلوب تحليل الانحدار البسيط واستخدام الاختبارات المعلمية لتحليل العلاقة بين المتغير المستقل (المهارات الاجتماعية) والمتغير التابع (الصحة النفسية)، ومن خلال مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 تم التوصل إلى النتائج التالية:

الجدول رقم (28): ملخص نتائج تحليل التباين للانحدار لإختبار الفرضية الفرعية الخامسة

المتغير التابع	المتغير المستقل	المصدر	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	F	Sig
الصحة النفسية	المهارات الاجتماعية	الإنحدار	72.942	01	72.942	543.749	0.000*
		البواقي	82.834	244	0.339		
		الكلي	155.776	245			
*دال إحصائي عند مستوى معنوية 0.05							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS.

من خلال الجدول الذي يوضح تحليل التباين للانحدار البسيط قيمة إحصائية F، والتي تعتمد لتحديد القوة التفسيرية للنموذج لكل فرضية عند مستوى دلالة 0.05، أين تشير النتائج إلى دلالة إحصائية عالية مما يثبت أن نموذج الانحدار الخطي يفسر العلاقة بين المتغير المستقل (المهارات الاجتماعية) والمتغير التابع (الصحة النفسية) بشكل قوي وموثوق.

ثالثاً: اختبار الفرضية الرئيسية

سيتم الاعتماد على معاملات الارتباط لمعرفة دور المتغير المستقل (الذكاء العاطفي) على المتغير التابع (الصحة النفسية)، كما سيتم استخدام أسلوب الانحدار البسيط لاختبار الفرضيات الفرعية لكل بعد على حدة في حين يتم التحقق من الفرضية الرئيسية اعتماداً على نتائج الانحدار البسيط للفرضيات الفرعية والتي تشير إلى أن: يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للذكاء العاطفي على الصحة النفسية

هذه الفرضية تنقسم إلى أربع فرضيات فرعية وهي:

أولاً: علاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية:

من خلال الاعتماد على مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 نتحصل على النتائج التالية:

جدول رقم (29): ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للوعي الذاتي والصحة النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	R	R ²	T	Sig
الوعي الذاتي	الصحة النفسية	0.688	0.473	17.123	0.000*
* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$					

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

يظهر من الجدول أن قيمة معامل الارتباط R بين الوعي الذاتي والصحة النفسية بلغت 0.688 أي 68.8% وهي قيمة عالية وتدل على درجة ارتباط قوية بين المتغيرين واتجاه العلاقة بينهما هي علاقة طردية، بينما بلغ معامل التحديد R² 47.3% والذي يبين لنا أن التغير في المتغير المستقل (الوعي الذاتي) تفسرها علاقة الانحدار، أما الباقي 52.7% لا يدخل في النموذج وهذا راجع لمجموعة من عوامل أخرى، بينما قيمة T=17.123 تعبر عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 $\alpha \leq$ في العلاقة بين الوعي الذاتي والصحة النفسية، ونجد أيضاً أن Sig=000 وهي قيمة أقل من مستوى المعنوية 0.05، ومنه فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل الوعي الذاتي والمتغير التابع الصحة النفسية، وبناء على هذه النتائج يمكن استنتاج أن الفرضية الفرعية الأولى مثبتة إحصائياً بالكامل والتي تنص على:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للوعي الذاتي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

ثانياً: علاقة بين إدارة العواطف والصحة النفسية:

من خلال الاعتماد على مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 نتحصل على النتائج التالية:

جدول رقم (30): ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط لإدارة العواطف والصحة النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	R	R ²	T	Sig
إدارة العواطف	الصحة النفسية	0.786	0.617	24.708	0.000*
* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$					

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

يظهر من الجدول أن قيمة معامل الارتباط R بين إدارة العواطف والصحة النفسية بلغت 0.786 أي 78.6% وهي قيمة عالية وتدل على درجة ارتباط قوية بين المتغيرين، واتجاه العلاقة بينهما هي علاقة طردية، بينما بلغ معامل التحديد R^2 61.7% والذي يبين لنا أن التغير في المتغير المستقل (إدارة العواطف) تفسرها علاقة الانحدار، أما الباقي 38.3% لا يدخل في النموذج وهذا راجع لمجموعة من عوامل أخرى، بينما قيمة $T=24.708$ تعبر عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في العلاقة بين إدارة العواطف والصحة النفسية، ونجد أيضا أن $Sig=000$ وهي قيمة أقل من مستوى المعنوية 0.05، ومنه فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل إدارة العواطف والمتغير التابع الصحة النفسية، وبناء على هذه النتائج يمكن استنتاج أن الفرضية الفرعية الثانية مثبتة إحصائيا بالكامل والتي تنص على:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدارة العواطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

ثالثا: علاقة بين الدافعية والصحة النفسية:

من خلال الاعتماد على مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 نتحصل على النتائج التالية:

جدول رقم (31): ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للدافعية والصحة النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	R	R^2	T	Sig
الدافعية	الصحة النفسية	0.613	0.376	14.573	0.000*
* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$					

المصدر: من اعداد الطالبتين بالإعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

يظهر من الجدول أن قيمة معامل الارتباط R بين الدافعية والصحة النفسية بلغت 0.613 أي 61.3% وهي قيمة عالية وتدل على درجة ارتباط قوية بين المتغيرين (الدافعية والصحة النفسية)، واتجاه العلاقة بينهما هي علاقة طردية، بينما بلغ معامل التحديد R^2 37.6% والذي يبين لنا أن التغير في المتغير المستقل (الدافعية) تفسرها علاقة الانحدار، أما الباقي 62.6% لا يدخل في النموذج وهذا راجع لمجموعة من عوامل أخرى، بينما قيمة $T=14.573$ تعبر عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في العلاقة بين الدافعية والصحة النفسية، ونجد أيضا أن $Sig=000$ وهي قيمة أقل

من مستوى المعنوية 0.05، ومنه فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل الدافعية والمتغير التابع الصحة النفسية، وبناء على هذه النتائج يمكن استنتاج أن الفرضية الفرعية الثالثة مثبتة إحصائياً بالكامل والتي تنص على:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للدافعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-

رابعاً: علاقة بين التعاطف والصحة النفسية:

من خلال الاعتماد على مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 نتحصل على النتائج التالية:

الجدول رقم (32): ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للتعاطف والصحة النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	R	R ²	T	Sig
التعاطف	الصحة النفسية	0.603	0.363	14.196	0.000*
* الارتباط دال إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$					

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

يظهر من الجدول أن قيمة معامل الارتباط R بين التعاطف والصحة النفسية بلغت 0.603 أي 60.3% وهي قيمة عالية وتدل على درجة ارتباط قوية بين المتغيرين، واتجاه العلاقة بينهما هي علاقة طردية، بينما بلغ معامل التحديد R² 36.3% والذي يبين لنا أن التغير في المتغير المستقل (التعاطف) تفسرها علاقة الانحدار، أما الباقي 63.7% لا يدخل في النموذج وهذا راجع لمجموعة من عوامل أخرى بينما قيمة T=14.196 تعبر عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في العلاقة بين التعاطف والصحة النفسية، ونجد أيضاً أن Sig=000 وهي قيمة أقل من مستوى المعنوية 0.05، ومنه فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل التعاطف والمتغير التابع الصحة النفسية. ، وبناء على هذه النتائج يمكن استنتاج أن الفرضية الفرعية الرابعة مثبتة إحصائياً بالكامل والتي تنص على:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للتعاطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة-

خامسا: علاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية:

من خلال الاعتماد على مخرجات برنامج SPSS إصدار 24 نتحصل على النتائج التالية:

الجدول رقم (33): ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للمهارات الاجتماعية والصحة النفسية

المتغير المستقل	المتغير التابع	R	R ²	T	Sig
المهارات الاجتماعية	الصحة النفسية	0.783	0.613	24.456	0.000*
* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$					

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24

يظهر من الجدول أن قيمة معامل الارتباط R بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية بلغت 0.783 أي 78.3% وهي قيمة عالية وتدل على درجة ارتباط قوية بين المتغيرين، واتجاه العلاقة بينهما هي علاقة طردية، بينما بلغ معامل التحديد R² 61.3% والذي يبين لنا أن التغير في المتغير المستقل (المهارات الاجتماعية) تفسرها علاقة الانحدار، أما الباقي 38.7% لا يدخل في النموذج وهذا راجع لمجموعة من عوامل أخرى بينما قيمة T=24.456 تعبر عن عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $\alpha \leq 0.05$ في العلاقة بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية، ونجد أيضا أن Sig=000 وهي قيمة أقل من مستوى المعنوية 0.05، ومنه فإنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين المتغير المستقل المهارات الاجتماعية والمتغير التابع الصحة النفسية. ، وبناء على هذه النتائج يمكن استنتاج أن الفرضية الفرعية الخامسة مثبتة إحصائيا بالكامل والتي تنص على:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

في الأخير ومن أجل اختبار الفرضية الرئيسية قمنا باستخدام نتائج الانحدار البسيط للفرضيات الفرعية لكل بعد من أبعاد الذكاء العاطفي يوضح الجدول التالي قيم معامل الارتباط (R)، ومعامل التحديد (R²)، وقيمة T، ومستوى الدلالة الإحصائية (Sig) لكل بعد، مع تحديد المعنوية الإحصائية لكل علاقة.

جدول رقم (34): ملخص نتائج تحليل الانحدار البسيط للذكاء العاطفي والصحة النفسية

المتغير التابع	المتغير المستقل	البعد	R	R ²	T	Sig	التأثير المعنوي
الصحة النفسية	الذكاء العاطفي	الوعي الذاتي	0.688	0.473	17.123	*0.000	نعم
		إدارة العواطف	0.786	0.617	24.708	*0.000	نعم
		الدافعية	0.613	0.376	14.573	*0.000	نعم
		التعاطف	0.603	0.363	14.196	*0.000	نعم
		المهارات الاجتماعية	0.783	0.613	24.456	*0.000	نعم
* الارتباط دال إحصائيا عند مستوى دلالة $\alpha = 0.05$							

المصدر: من اعداد الطالبتين بالاعتماد على نتائج برنامج SPSS إصدار 24.

من أجل اختبار الفرضية الرئيسية قمنا بتحليل تأثير المتغير المستقل بأبعاده (الذكاء العاطفي) على الصحة النفسية باستخدام الانحدار البسيط لكل بعد على حدة، حيث أظهرت النتائج أن جميع الأبعاد أثرت بشكل معنوي إحصائي، حيث كانت قيم Sig لكل الأبعاد أقل من 0.05، كما بينت قيم R² أن نسبة التباين المفسرة للمتغير التابع تتراوح بين 36.3% و 61.7%، مما يعكس قوة العلاقة لأبعاد المتغير المستقل (الذكاء العاطفي) على الصحة النفسية، وبناء على هذه النتائج يمكن استنتاج أن الفرضية الرئيسية مثبتة إحصائياً بالكامل والتي تنص على:

يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

خلاصة الفصل:

قمنا من خلال هذا الفصل بإجراء دراسة ميدانية في جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة- وقد قمنا كخطوة أولية بالتعريف بالجامعة وهيكلها التنظيمي وأهم مهامها، كما أشرنا لمجتمع وعينة الدراسة والمنهج المتبع وأداة الدراسة والأساليب الإحصائية التي قمنا باعتمادها لغرض تحليل بيانات المستجوبين واختبار الفرضيات وفي هذا السياق قمنا بتحليل وتقييم العلاقة بين متغيرات الدراسة وتوصلنا الى جملة من النتائج أن عمال جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة- يتمتعون بمستوى عالي من الذكاء العاطفي وذلك من خلال توفر جميع أبعاده الخمسة والمتمثلة في: الوعي الذاتي، إدارة العواطف، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية، كما بينت النتائج كذلك تمتع عمال جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة- بمستوى عالي من الصحة النفسية، وأن هذه الأخيرة تتأثر بجميع أبعاد الذكاء العاطفي، إضافة الى وجود ارتباط قوي بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

الخاتمة

خاتمة:

في ختام هذه المذكرة الموسومة بـ "أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة"، يمكن التأكيد على أن موضوع الذكاء العاطفي أصبح من المواضيع الحديثة التي تحظى باهتمام كبير في مجال علم النفس التنظيمي، نظرا لدوره الفعال في تحسين جودة الحياة المهنية داخل بيئات العمل. وقد سعت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية لدى العاملين، من خلال تحليل أبعاده المختلفة وتأثيرها على التوازن النفسي والاستقرار الوظيفي. وتبين أن امتلاك الفرد لمهارات الوعي الذاتي وإدارة العواطف والدافعية والتعاطف والمهارات الاجتماعية يسهم بشكل كبير في تقليل الضغوط المهنية وتعزيز الشعور بالرضا الوظيفي. كما أن بيئة العمل الداعمة للذكاء العاطفي تساعد على تحسين العلاقات بين الافراد وتخفيف التوترات التنظيمية. وقد أكدت النتائج أن الصحة النفسية لا ترتبط فقط بالعوامل المادية، بل تتأثر أيضا بالقدرات العاطفية والاجتماعية للأفراد.

ومن هنا فإن تنمية الذكاء العاطفي داخل المؤسسات يعد ضرورة لتحسين الأداء والرفع من جودة الحياة المهنية للعاملين. كما أن الاهتمام بهذا الجانب يساهم في بناء مناخ عمل صحي ومتوازن، لذلك فإن هذه الدراسة جاءت لتسليط الضوء على أهمية هذا المتغير في السياق الجامعي، وقد أسفرت هذه الدراسة على مجموعة من النتائج التي تقدم فهم أعمق للعلاقة بين المتغيرين، وبناء على هذه النتائج سنقدم مجموعة من التوصيات والاقتراحات والتنبؤ بالتوجهات المستقبلية في مجال دراستنا.

أولا: نتائج الدراسة

يمكن التطرق إلى النتائج النظرية والتطبيقية فيما يلي:

1_ النتائج النظرية:

يمكن ذكر النتائج النظرية فيما يلي:

_ يعتبر الذكاء العاطفي من المتغيرات الأساسية في فهم السلوك الإنساني لما له من دور في تنظيم الانفعالات وإدارتها بشكل فعال، وأنه مفهوم متعدد الأبعاد يرتبط بالوعي الذاتي، إدارة العواطف، الدافعية، التعاطف، المهارات الاجتماعية.

_ الذكاء العاطفي ليس سمة فطرية فقط، بل هو مجموعة مهارات قابلة للتعليم والتطوير من خلال التدريب والخبرة مما يجعله عاملاً تدخلياً قابلاً للتحسين.

_ الصحة النفسية تمثل حالة من التوازن النفسي والانفعالي، تتأثر بعدة عوامل داخلية وخارجية، من بينها القدرات العاطفية للفرد.

_ وجود علاقة نظرية قوية بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية حيث يسهم ارتفاع مستوى الذكاء العاطفي بأبعاده في تحسين القدرة على إدارة الضغوط والتقليل من الاضطرابات النفسية وتعزيز التوازن النفسي.

2_ النتائج التطبيقية:

من خلال التحليل الوصفي لآراء المستجوبين توصلنا إلى أن:

_ عمال جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة؛ يتمتعون بمستوى عالي من الذكاء العاطفي من خلال توفر جميع أبعاده. وهذا بمتوسط حسابي إجمالي قدره 3.99946 أي موافقة عالية لأفراد العينة.

_ عمال جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة؛ يتمتعون بمستوى عالي من الصحة النفسية. وهذا بمتوسط حسابي إجمالي قدره 4.0075 وهذا يعني موافقة عالية لأفراد العينة.

من خلال تحليل نتائج اختبار الفرضيات توصلنا إلى:

_ إثبات صحة الفرضية الرئيسية والتي تنص على: "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة"، حيث توجد علاقة ارتباط طردية وقوية بين الذكاء العاطفي والصحة النفسية.

_ إثبات صحة الفرضية الفرعية الأولى والتي تنص على: "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للوعي الذاتي على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة"، حيث توجد علاقة ارتباط موجبة ومعنوية بين الوعي الذاتي والصحة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.688 وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية بينهما.

_ إثبات صحة الفرضية الفرعية الثانية والتي تنص على: "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية لإدارة العواطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوصوف-ميلة"، حيث توجد علاقة ارتباط موجبة

ومعنوية بين إدارة العواطف والصحة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.786 وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية بينهما.

_ إثبات صحة الفرضية الفرعية الثالثة والتي تنص على: "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للدافعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة"، حيث توجد علاقة ارتباط موجبة ومعنوية بين الدافعية والصحة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.613 وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية بينهما.

_ إثبات صحة الفرضية الفرعية الرابعة والتي تنص على: "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للتعاطف على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة" حيث توجد علاقة ارتباط موجبة ومعنوية بين التعاطف والصحة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.603 وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية بينهما.

_ إثبات صحة الفرضية الفرعية الخامسة والتي تنص على: "يوجد أثر ذو دلالة إحصائية للمهارات الاجتماعية على الصحة النفسية للعاملين في جامعة عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة"، حيث توجد علاقة ارتباط موجبة ومعنوية بين المهارات الاجتماعية والصحة النفسية، إذ بلغت قيمة معامل الارتباط بينهما 0.783 وتشير هذه النتيجة إلى وجود علاقة طردية قوية بينهما.

ثانياً: اقتراحات وتوصيات الدراسة

على ضوء النتائج التي توصلت إليها الدراسة، يمكن تقديم بعض التوصيات والاقتراحات من بينها:

_ ضرورة الاهتمام بتنمية مهارات الذكاء العاطفي لدى العاملين من خلال تنظيم دورات تدريبية وورشات تطبيقية تهدف إلى تطوير الوعي الذاتي وإدارة الانفعالات.

_ تعزيز بيئة العمل النفسية الإيجابية التي تدعم التواصل الفعال والعلاقات الإنسانية السليمة بين العاملين.

_ إدماج برامج الإرشاد النفسي داخل المؤسسات من أجل دعم الصحة النفسية والوقاية من الضغوط المهنية.

_ تشجيع المسؤولين على تبني أساليب قيادية تعتمد على الفهم العاطفي والتفاعل الإيجابي مع العاملين.

_ إجراء تقييمات دورية لمستوى الصحة النفسية للعاملين من أجل التدخل المبكر عند الحاجة.

– نشر ثقافة الذكاء العاطفي وبيان دورها في نجاح الفرد مهنيًا.

ثالثًا: آفاق الدراسة

تفتح هذه الدراسة المجال أمام العديد من البحوث المستقبلية التي يمكن أن تثري هذا المجال، حيث يمكن اقتراح:

– توسيع نطاق الدراسة لتشمل عينات أكبر وأكثر تنوعًا من مختلف القطاعات المهنية، مما يسمح بتعميم النتائج بشكل أدق.

– استخدام أدوات قياس أكثر دقة وتنوعًا، تجمع بين الأساليب الكمية والكيفية للحصول على نتائج أكثر شمولًا.

– التعمق في دراسة العلاقة بين الذكاء العاطفي ومتغيرات أخرى مثل الرضا الوظيفي، الاحتراق النفسي، جودة الحياة المهنية.

– دراسة أثر البرامج التدريبية القائمة على تنمية الذكاء العاطفي في تحسين الصحة النفسية لدى العاملين.

– التركيز على دور البيئة التنظيمية والثقافة المؤسسية في تعزيز الذكاء العاطفي ودعم الصحة النفسية.

– دراسة الفروق الثقافية والاجتماعية في مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بالصحة النفسية.

– دراسة دور القيادة الإدارية في تنمية الذكاء العاطفي لدى العاملين وتأثير ذلك على الأداء والصحة النفسية.

هذه بعض الآفاق التي يمكن أن تكون مواضيع بحثية مستقبلية في مجال دراستنا، حيث تتناول جوانب أخرى مرتبطة بالذكاء العاطفي والصحة النفسية وتأثيرها على أداء المؤسسات وجودة خدماتها.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

• المراجع باللغة العربية:

أولاً: الكتب

1. أيمن إسماعيل الغرير، "علم الصحة النفسية"، دون دار نشر، دون مكان، 2017.
2. حامد عبد السلام زهران، "الصحة النفسية والعلاج النفسي"، عالم الكتب للنشر والتوزيع والطباعة، ط4، القاهرة، مصر، 2005.
3. حسام الدين طه، "الصحة النفسية بيئة مدرسية داعمة للصحة النفسية الطلابية"، دون دار نشر، دون مكان، 2019.
4. سهير كامل حمد، "الصحة النفسية والتوافق"، مركز الإسكندرية، مصر، 2013.
5. طارق عبد الرؤوف محمد عامر، إيهاب عيسى المصري، "الذكاء العاطفي والذكاء الاجتماعي"، المجموعة العربية للتدريب والنشر، القاهرة، مصر، 2018.
6. عبد السلام عبد الغفار، "مقدمة في الصحة النفسية"، دار النهضة العربية، مصر، 2001.
7. عبد العزيز بن عبد الله الأحمد، "الطريق إلى الصحة النفسية"، دار الفضيلة للنشر والتوزيع، الرياض، السعودية، 1999.
8. عبد المليم نقبيل، عاشور علوطي، "الصحة النفسية والمخاطر السيكو اجتماعية في العمل"، مركز اليقظة البيداغوجية، الجزائر، 2024.
9. محمود عبد الله، محمود خوالدة، "الذكاء العاطفي والذكاء الانفعالي"، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان - الأردن، 2004.
10. معصومة سهيل المطيري، "الصحة النفسية مفهومها اضطراباتها"، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع، الكويت، 2005.

ثانياً: المجلات والمقالات العلمية

1. أريج علي محمد الفوزان، "الذكاء العاطفي والقيادة التربوية التحويلية"، مجلة كلية التربية، الجزء الأول، جامعة بني سويف، مصر، 2024.
2. أفتهان عبد الفتاح الزيري، "الصحة النفسية (العبادات نموذجاً)"، مجلة أبحاث، العدد 19، جامعة السلطان الشريف علي الإسلامية، بروناي دار السلام، سبتمبر 2020.
3. دلال سلامي، "الذكاء العاطفي - مدخل نظري -"، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، العدد 15، جامعة حمة لخضر، الوادي - الجزائر، مارس 2016.

4. زهرة سالم قشقش، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق الزوجي"، مجلة العلوم الإنسانية والتطبيقية، المجلد 7، العدد 13، جامعة طرابلس، ليبيا، 2022.
5. سامر جميل رضون، "مستوى الصحة النفسية لدى طلبة الصفين العاشر والحادي عشر بمدارس محافظة شمال الشرقية وعلاقتها ببعض المتغيرات"، المجلة الالكترونية الشاملة متعددة التخصصات، العدد 49، جامعة نزوى، سلطنة عمان، الأردن، جويلية 2022.
6. سمية بن دحو، "ملاح الصحة النفسية المهنية واستراتيجية تعزيزها"، مجلة العلوم التربوية، المجلد 05، العدد 01، جامعة وهران 02، الجزائر، 2024.
7. سميرة بوزناد، "تنمية مهارات الذكاء العاطفي للحد من العنف المدرسي في ضوء نموذج جولمان"، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوي، المجلد 07، العدد 01، جامعة محمد بوضياف المسيلة، الجزائر، 2022.
8. شاهر خالد سليمان، إسماعيل صالح لعيس، "الصحة النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طلاب ذوي الاحتياجات الخاصة في المرحلة المتوسطة بمدارس منطقة تبوك"، مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، العدد 09، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة- الجزائر، ديسمبر 2012.
9. صالح بن إبراهيم الصنيع، "أثر حفظ القرآن الكريم على الصحة النفسية"، مجلة معهد الإمام الشاطبي للدراسات القرآنية، العدد 06، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض، السعودية، 2008.
10. صفية إقروفة، "الذكاء الانفعالي والصحة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات - دراسة على عينة من تلاميذ مرحلة التعليم الثانوي"، مجلة العلوم النفسية والتربوية، المجلد 02، العدد 06، جامعة الشهيد حمة لخضر الوادي- الجزائر، جوان 2018.
11. طارق عبد الفتاح الخرابشة، رشاد محمد الساعد، "أثر الذكاء العاطفي في تخفيف ضغوط العمل لدى العاملين في صندوق الملك عبد الله لثاني للتنمية"، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات الاقتصادية والإدارية، المجلد 29، العدد 1، جامعة عمان العربية، الأردن، 2021.
12. عبير سروة عبد الحميد محمود، "أثر استخدام استراتيجية التعلم باللعب في تنمية الذكاء الوجداني وبعض المهارات الفنية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية"، المجلة العلمية، المجلد 36، العدد 06، جامعة أسيوط، مصر، 2020.
13. عدنان محمد عبد القاضي، "الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية"، المجلة العربية للتطوير التفوق، المجلد 03، العدد 04، جامعة تعز، اليمن، 2012.
14. عفراء إبراهيم خليل العبيدي، "الصحة النفسية وعلاقتها بتقدير الذات لدى عينة من أطفال الشوارع في مدينة بغداد"، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، العدد 10، جامعة بغداد، العراق، ماي 2019.

15. علي داود سليمان، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالإبداع الإرشادي لدى المرشدين التربويين"، مجلة كلية التربية الأساسية، المجلد 31، العدد 132، الجامعة المستنصرية، العراق، 2025.
16. عمر بن شريك، عبد الرحمان شنيخر، "مقترح نموذج نظري للصحة النفسية"، مجلة الحقوق والعلوم الإنسانية، المجلد 10، العدد 04، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر.
17. فؤاد مجمد فريخ، عمار عوض فرحان العبيدي، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالاكتئاب النفسي لدى طلبة جامعة الأنبار"، مجلة البحوث التربوية والنفسية، المجلد 18، العدد 69، جامعة الأنبار، العراق، 2021.
18. كاظم ناصر سميط المياحي، "دور الذكاء العاطفي في تعزيز المرونة النفسية لدى معلمي المرحلة الابتدائية"، مجلة لارك للفلسفة واللسانيات والعلوم والاجتماعية، المجلد 17، العدد 3، جامعة واسط، العراق، جويلية، 2025.
19. محمد الصديق معوش، "العاطفة في الخطاب النقدي عند عبد الرحمان شكري - دراسة مصطلحية"، مجلة علوم اللغة العربية وآدابها، المجلد 10، العدد 13، جامعة الوادي، الجزائر، جانفي 2018.
20. محمد لطرش، "دور الذكاء العاطفي في التخفيف من ضغوط العمل"، مجلة الاقتصاد والمالية، المجلد 07، العدد 02، جامعة باتنة 01، الجزائر، جوان 2021.
21. مساعد بدر العسلاوي، "الذكاء العاطفي وطرق مواجهة الضغوط لدى رجال الشرطة الكويتية"، مجلة كلية الأدب، المجلد 59، العدد 01، جامعة بنها، مصر، 2023.
22. نادية خليفي، "الصحة النفسية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طلبة الجامعة دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية بجامعة مولود معمري تيزي وزو"، مجلة الجامع في الدراسات النفسية والعلوم التربوية، العدد 08، جامعة الجزائر 02، 2018.
23. ناهدة وليد سامي محمد، "الذكاء العاطفي لدى طلاب قسم الارشاد النفسي والتوجيه التربوي"، مجلة العلوم الأساسية، العدد 30، الجامعة المستنصرية، العراق، 2025.
24. نبيل منصوري، عبد الله وناس، رفيق علوان، "الصحة النفسية وعلاقتها بقلق المستقبل لدى الطلبة المقبلين على التخرج-دراسة ميدانية على مستوى معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية البويرة"، مجلة المنظومة الرياضية، العدد 10، جامعة زيان عاشور الجلفة، الجزائر، 2017.
25. نوار السعدي، "الذكاء الشعوري وعلاقته بالخوف من الفشل لدى الموظفين"، مجلة تنمية الموارد البشرية للدراسات والأبحاث، العدد 01، جامعة أربيل الدولية، العراق، 2018.
26. نوير بنت محمد بن محسن الرويس، "دور الذكاء العاطفي في تطوير جودة اتخاذ القرار التربوي لدى مديرات مدارس محافظة شقراء"، مجلة العلوم التربوية والإنسانية، العدد 48، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية، نوفمبر 2025.

ثالثا: الرسائل والأطروحات

1. آمال سليمان، "فعالية برنامج تدريبي مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أستاذات التعليم المتوسط-دراسة ميدانية باكمالية وغلانة الجديدة"، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2014-2015.
2. اية رائد خليل عليان، "واقع الذكاء العاطفي لدى الإداريين وعلاقته بالتوجه الاستراتيجي للمؤسسات غير الحكومية-دراسة حالة منظمات NGO في ضواحي القدس ومحافظة بيت لحم"، رسالة ماجستير في بناء المؤسسات وتنمية الموارد البشرية، معهد التنمية المستدامة، جامعة القدس، فلسطين، 2023.
3. ايناس شحته أبو عفش، "أثر الذكاء العاطفي على مقدرة مدراء مكتب الاونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات"، رسالة ماجستير في إدارة الأعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2011.
4. حمزة مزياني، "الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عند الاحداث الجانبين من نزلاء مؤسسات إعادة التربية-دراسة ميدانية"، رسالة ماجستير في الارشاد النفسي والصحة النفسية، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة الجزائر 2، الجزائر، 2012.
5. سعيدة بن غربال، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني-دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة"، رسالة ماجستير في العلوم الاجتماعية، تخصص علم النفس، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2014/2015.
6. سعيدة بن غربال، "الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني وفعالية الذات الأكاديمية-دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر بسكرة"، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه علوم، تخصص علم النفس الاجتماعي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر، 2023.
7. سيليا بولحية، وعلي بوعزة، "اضطراب الضغط ما بعد الصدمة والذكاء الانفعالي لدى نساء ضحايا حرائق ولاية تيزي وزو 2021"، مذكرة ماستر تخصص علم النفس العيادي، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة مولود معمري تيزي وزو، الجزائر، 2022-2023.
8. صادق عبده حسن علي، "تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية"، أطروحة دكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران 2، الجزائر، 2015/2016.
9. علي خرف الله، "نوعية العلاقة الزوجية وعلاقتها بمهارات الذكاء العاطفي-دراسة مطبقة على عينة من الأزواج بولايات (باتنة، الوادي، مسيلة)"، أطروحة مقدمة لنيل درجة الدكتوراه العلوم في علم النفس،

- كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية والعلوم الإسلامية، جامعة الحاج لخضر باتنة، الجزائر، 2013-2014.
10. مروان عبد الله دياب، "دور المساندة الاجتماعية كمتغير وسيط بين الاحداث الضاغطة والصحة النفسية للمراهقين الفلسطينيين"، رسالة ماجستير في علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2006.
11. مريم غالي، "الصحة النفسية لدى طلبة الجامعة"، رسالة ماجستير في علم النفس وعلوم التربية، تخصص الصحة النفسية والتكيف المدرسي، كلية العلوم الاجتماعية، جامعة وهران، الجزائر، 2014.
12. مصطفى رشاد، مصطفى الاسطل، "الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدى طلبة كلية التربية بجامعة غزة"، رسالة ماجستير، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2010.
13. وفاء سلمان شلح، "الذكاء الوجداني وعلاقته بالأداء المهني لدى المرشدين النفسيين بمحافظة غزة"، رسالة ماجستير في الصحة النفسية والمجتمعية، قسم علم النفس، كلية التربية، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2015.
14. يوسف بحر، "أثرالذكاء العاطفي على مقدرة مكتب الاونروا بغزة على اتخاذ القرار وحل المشكلات"، رسالة ماجستير في إدارة الاعمال، كلية التجارة، الجامعة الإسلامية غزة، فلسطين، 2011.
- رابعا: المواقع الالكترونية

1. <http://www.centre-univ-mila.dz>
2. <https://motmaina.com/blogDetail/430>
3. [https://rg.org/immunizenevada/emotional-intelligence-and-mental-health-a-pathway-to-well-being /](https://rg.org/immunizenevada/emotional-intelligence-and-mental-health-a-pathway-to-well-being/)
4. <https://shthq.haltaelam.com/article.php?id=2>

• المراجع الأجنبية:

1. Aida Shaari, Ikmal Malik, Darren Fernandez, Yoga Rubhan, Sri Raam, Kirthana Vimala, "Leaders Emotional Intelligence: How it Affects Employees Performance at workplace?" , International journal of academic research in business and social sciences, Vol 13, No 08, Unitar International University, Malaysia, 2023.
2. Anis Zaman, Boyu Zhang, Ehsan Hoque, Vincent Silenzio, Henry Kautz," The Relationship Between Deteriorating Mental Health Conditions and Longitudinal Behavioral Changes in Google and YouTube Usages among College Students in The United States During COVID-19:Observational Study",Journal of Medical Internet Research, Vol 22, No 11, University of Rochester and Rutgers University, United States of America, 2020.
3. Jorge Acebes-Sanchez, Alejo Garcia-Naveira, Ryan T Connors and Sonia Garcia-Merino, "Emotional intelligence as a predictor of mental health in undergraduate students", BMC Psychology, Vol 13, No 1130, Universidad Francisco de Vitoria and University of Alabama, Spain and United States of America, 2025.

قائمة الملاحق

قائمة الملاحق:

ملحق رقم (01): استبيان الدراسة



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف ميلة



استبيان حول

أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين
دراسة حالة جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف-ميلة-

تحية طيبة وبعد؛

تم اعداد هذا الاستبيان في إطار دراسة تحت عنوان: "أثر الذكاء العاطفي على الصحة النفسية للعاملين" لاستكمال متطلبات موضوع مذكرة الماستر ، وفي سبيل تحقيق ذلك نأمل منكم التكرم بتخصيص جزء من وقتكم الثمين لملء الاستبيان بالإجابة على العبارات من خلال وضع العلامة (X) في الخانات التي تعبر عن آراءكم، علما أن المعلومات التي سيتم تجميعها سنستعملها بسرية تامة ولن نستخدم الا لأغراض البحث العلمي.

نشكركم مقدما على تعاونكم مع العمل.

تحت اشراف الدكتورة:

قبايلي أمال

اعداد الطالبتين:

-بنور مديحة

-سالم هيام

السنة الجامعية: 2025_2026

المحور الأول: البيانات الشخصية.

نرجو منكم التكرم بوضع إشارة (x) في المربع المناسب لاختيارك.

1. الجنس: ☐ ذكر ☐ أنثى

2. الفئة العمرية:

☐ أقل من 30 سنة

☐ من 30 الى 40 سنة

☐ من 41 الى 50 سنة

☐ أكبر من 50 سنة

3. المستوى التعليمي:

☐ ثانوي ☐ ليسانس ☐ ماستر

☐ دراسات عليا ☐ أخرى

4. سنوات الخبرة في العمل :

☐ أقل من 5 سنوات

☐ من 5 الى 10 سنوات

☐ من 11 الى 15 سنة

☐ أكبر من 15 سنة

المحور الثاني: الذكاء العاطفي.

الرجاء وضع علامة (x) امام العبارة التي ترونها مناسبة لرايكم

الرقم	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
أولاً: الوعي الذاتي						
01	أستطيع التعبير عن مشاعري بسهولة.					
02	أميز بين نقاط القوة ونقاط الضعف لدي.					
03	أعرف ما الذي يثير غضبي أو توترتي.					
04	أستطيع التنبؤ بتصرفاتي عند الانفعال.					
05	لدي قيم ومبادئ ثابتة.					
06	أثق بنفسي.					
ثانياً: إدارة العواطف						
07	أستطيع استعادة هدوئي بسرعة عندما يزعجني أمر ما.					
08	أصرف بحكمة عندما أتعرض لمواقف مزعجة.					
09	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.					
10	أستفيد من تجاربي السابقة في إدارة تصرفاتي.					
11	أتمكن من التكيف مع التغيرات المفاجئة في العمل.					
12	أنجز مهماتي اليومية بهدوء وتركيز.					
ثالثاً: الدافعية						
13	أسعى لتحقيق أهدافي حتى في ظل الصعوبات.					

					أشعر بالحماس لإنجاز مهامه اليومية.	14
					أشجع نفسي لتجاوز المواقف المعقدة.	15
					أقنع نفسي أنه لدي القدرة دائما على تحقيق النجاح.	16
					أتحدى نفسي لعدم تكرار الأخطاء التي وقعت فيها سابقا.	17
					أضع أهدافا واضحة وأسعى لتحقيقها باستمرار.	18
رابعاً: التعاطف						
					أملك القدرة على فهم مشاعر الآخرين بسهولة.	19
					أتجنب جرح مشاعر الآخرين.	20
					أساعد في إنجاز المهام التي تعود بالفائدة على زملاء العمل.	21
					أحفز زملائي وأدعمهم عند الحاجة.	22
					أساعد الآخرين على حل النزاعات في مكان العمل.	23
					أهنئ الآخرين عند قيامهم بعمل جيد.	24
خامساً: المهارات الاجتماعية						
					أستطيع بناء علاقات جيدة مع زملائي في العمل.	25
					أتواصل بفعالية مع الآخرين.	26
					لدي القدرة في التأثير على الآخرين.	27
					أسعى دائما الى العمل ضمن فريق لتبادل الخبرات والمعارف.	28
					أفسر المواقف بتأني من منظور الآخرين.	29
					أحافظ على علاقتي الاجتماعية لفترات طويلة.	30

المحور الثالث: الصحة النفسية

الرجاء وضع علامة (x) امام العبارة التي ترونها مناسبة لرايكم.

الرقم	العبارات	غير موافق بشدة	غير موافق	محايد	موافق	موافق بشدة
31	أشعر بالرضا عن حياتي بشكل عام.					
32	أشعر بالتفاؤل تجاه مستقبلي.					
33	أشعر بالرضا عن عملي الحالي.					
34	أستطيع الموازنة بين العمل وحياتي الشخصية					
35	أتعامل بفعالية مع ضغوط العمل.					
36	لدي دافعية للإنجاز والتطور في عملي.					
37	لدي علاقات جيدة مع الآخرين.					
38	أستطيع تكوين صداقات بسهولة.					
39	أتعامل بإيجابية مع الآخرين حتى عند الاختلاف					
40	أستطيع التعبير عن رأيي دون خوف من الآخرين.					
41	أحب التعلم واكتساب معارف جديدة.					
42	أمتلك القدرة على اتخاذ قرارات مناسبة.					
43	أواكب المعلومات والتطورات الجديدة في مجالي.					

شكرا جزيلا على حسن تعاونكم معنا

ملحق رقم (02): قائمة الأساتذة محكمي الاستبيان

الرقم	اسم ولقب الأستاذ المحكم	مؤسسة العمل
01	د/زيد جابر	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف
02	د/عاشوري إبراهيم	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف
03	د/الوافي حمزة	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف
04	د/دوفي قرمية	جامعة المجاهد عبد الحفيظ بوالصوف