

الذكاء الانفعالي وعلاقته بالرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة

أ.م.د. ساجده مراد اسكندر

sajeda.murad@uomustansiriyah.edu.iq

الجامعة المستنصرية/ كلية الآداب

المخلص

استهدف البحث الحالي التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة، والتعرف على دلالة الفرق الاحصائي في مستوى الذكاء الانفعالي ودلالة الفرق الاحصائي في مستوى الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث)، والتعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي و الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة، وتحقيقاً لأهداف البحث قامت الباحثة ببناء مقياس الذكاء الانفعالي الذي تكون في صيغته النهائية من (٣٠) فقرة، موزعة على خمسة مجالات. كما قامت الباحثة بتبني مقياس الرفاهية الذاتية والذي تكون في صيغته النهائية من (٣٠) فقرة، وقد استخرجت الخصائص السايكومترية من الصدق والثبات وبطرق مختلفة لمقياس الذكاء الانفعالي، ثم قامت الباحثة بتطبيق المقياسين على عينة قوامها (١٥٠) طالب وطالبة وتمت معالجة البيانات باستعمال الوسائل الاحصائية المناسبة. وقد اظهرت النتائج ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي والرفاهية الذاتية، كما اظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والاناث في مستوى الذكاء الانفعالي و الرفاهية الذاتية، وان هناك علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الذكاء الانفعالي وبين الرفاهية الذاتية. وفي ضوء هذه النتائج قدمت الباحثة مجموعة من التوصيات والمقترحات لإجراء بحوث مستقبلية.

الكلمات المفتاحية: الذكاء الانفعالي، الرفاهية الذاتية، طلبة الجامعة

**Emotional intelligence and its relationship to subjective well-being
among university students**

Assis. Prof. Dr. Sajidah Murad Eskandar

Al-Mustansiriya University/College of Arts/Department of Psychology

Abstract

The current research aimed to identify the level of emotional intelligence and subjective well-being among university students, and to

identify the significance of the statistical difference in the level of emotional intelligence and the significance of the statistical difference in the level of subjective well-being according to the gender variable (males – females), and to identify the nature of the correlation between emotional intelligence and subjective well-being among university students, and to achieve the aims of the research, the researcher built an emotional intelligence scale, which in its final form consists of (30) items, distributed into five areas. The researcher also adopted the subjective well-being scale, which in its final form consists of (30) items. The psychometric properties of validity and reliability were extracted in different ways for the emotional intelligence scale. Then the researcher applied the two scales to a sample of (150) male and female students, and the data was processed using statistical methods.

The results showed that university students have a high level of emotional intelligence and subjective well-being. The results also showed that there are no differences between males and females in the level of emotional intelligence and subjective well-being, and that there is a significant and positive correlation between emotional intelligence and subjective well-being. In light of these results, the researcher presented a set of recommendations and proposals for future researchs.

مشكلة البحث:

يعتبر الانتقال إلى الجامعة مرحلة إشكالية يواجهها العديد من الشباب، طلبة المرحلة الجامعية، هم مجموعة خاصة تعاني من ضغوط يومية دائمة ناجمة عن الأحمال الفكرية العالية والمنافسة والتقييم. إن تكيفهم مع الحياة الجامعية مصحوب بالتوتر والعديد من التحديات والخبرات الجديدة، فالعديد من طلاب السنة الأولى مثلاً يغيرون أسلوب حياتهم بشكل جذري، إذ انهم غالباً ما يفصلون عن منزل الوالدين، وينتقلون إلى مدينة أخرى، ويلتقون بزملائهم الجدد في الجامعة، وفي بعض الأحيان يبدؤون بالعمل من أجل توفير احتياجاتهم الشخصية، بالإضافة إلى أن الطلاب يعانون من ضغوط دائمة ناجمة عن التحضير للامتحانات واجتيازها والمسابقات وأشكال التقييمات الأخرى. تتداخل هذه الصعوبات مع التحديات التي تسببها خصوصية الشباب كمرحلة

حياتية يمر بها الفرد، قد تتطلب كل هذه التغييرات ان يتمتع الطلبة بالصحة العقلية والرفاهية الذاتية (Nartova-Bochaver et a, 2019, p:1).

يُشار إلى التقييم الذاتي لنوعية الحياة، أو بعبارة أخرى، الطريقة التي يقيم بها الناس حياتهم على أنها "الرفاهية الذاتية". يمكن أن تكون هذه التقييمات معرفية وعاطفية وتشير إلى الحياة ككل و/ أو إلى مجالات محددة منها مثل العمل أو الحياة الاجتماعية (M.K and Gupta, 2021, p:56).

تعد الرفاهية الذاتية من المؤشرات البارزة للصحة الجسدية والنفسية للفرد، وتلعب المواقف التي يمر بها الفرد والخبرات الحياتية دوراً بارزاً في تشكيلها وتطورها. وقد اشارت العديد من الدراسات الى ان الرفاه الذاتي يتأثر بدوافع الفرد الداخلية وتطلعاته المستقبلية ونظراته للحياة والكون مثلما يتأثر بالعوامل الموجودة بالبيئة الخارجية كالمستوى الاقتصادي والاجتماعي وكذلك طبيعة النظام السياسي السائد في المجتمع (احمد، ٢٠٢١، ص ٢١١).

لذا ومن هذا المنظور، من المتوقع أن دراسة العوامل التي قد يكون لها تأثير على الرفاهية الذاتية لطلبة الجامعة سيكون لها مساهمة كبيرة في الأدبيات المتعلقة بالرفاهية الذاتية. في العقود الأخيرة، كانت هناك زيادة ملحوظة في الأبحاث التجريبية النفسية التي تركز على المشاعر الإيجابية وعلى السعادة، ويرجع ذلك جزئياً إلى مجال البحث الجديد نسبياً والذي يسمى علم النفس الإيجابي، اذ يشير علم النفس الإيجابي عمومًا إلى الدراسة العلمية لنقاط القوة وكذلك القوى التي تمكّن الأفراد والمجتمعات من الازدهار. من هذا المنظور، تم مؤخراً افتراض ان الموارد الشخصية الجديدة تعد محددات مهمة للاستجابات الفردية للأداء الأمثل والنتائج الإيجابية المختلفة. اذ يعد الذكاء الانفعالي من بين العديد من التراكيب الفردية الإيجابية التي تم اختبارها، فقد اصبح مصدرًا للكثير من الأبحاث النظرية والتجريبية على مدى العقدين الماضيين، وذلك بسبب ارتباطه بنتائج الرفاهية (Sánchez-Álvarez et al., 2015, p:1).

الذكاء الانفعالي هو نوع من الذكاء الاجتماعي يتضمن القدرة على مراقبة مشاعر الفرد ومشاعر الآخرين، والتمييز بينهم، واستخدام المعلومات لتوجيه تفكير المرء وأفعاله (Mayer, 1993, p: 433).

إن معظم المشاكل التي يواجهها المرء في الحياة سواء كانت شخصية أو اجتماعية أو تعليمية أو سياسية ناتجة عن كيفية تفسير المرء لمشاعر الأشخاص المشاركين معه بالموقف. من المهم أن يدرك الطلاب في مؤسسات التعليم العالي أن قدرتهم أو عدم قدرتهم على التحكم في عواطفهم ستؤثر بشكل مباشر على أدائهم الأكاديمي (Ebinagbome& Nizam, 2016, p:11).

لقد لاحظت الباحثة من خلال عملها في مجال التدريس ان هناك الكثير من المظاهر السلوكية التي بدأت تظهر على الطلبة كالنظرة السلبية نحو المستقبل والحياة ككل وانخفاض التطلعات المستقبلية والتي تعد مؤشراً على انخفاض مستوى الرفاه الذاتي لديهم، نظراً للظروف الاجتماعية

والاقتصادية والسياسية التي يمر بها المجتمع بالإضافة الى انتشار البطالة بين الشباب وانخفاض فرص العمل. لذا اصبح من الضروري العمل على السمات التي يمكن ان تعزز الرفاهية الذاتية للطلبة كالذكاء الانفعالي، وعليه يمكن تحديد مشكلة البحث الحالي بالسؤال التالي:

هل هناك علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

اهمية البحث:

لقد جمع مفهوم الذكاء الانفعالي (EI) منذ نشأته بين كيانيين منفصلين من علم النفس، وهما التأثير (العاطفة) والإدراك (الذكاء) تحت مصطلح شامل واحد. مصطلح "الذكاء الانفعالي" ابتكره في الأصل بيتر سالوفي وجون ماير في عام ١٩٩٠ لتحديد الصفات مثل فهم انفعال المرء والتعاطف مع مشاعر الآخرين وإدارة انفعال الفرد بطريقة تعزز الحياة. في وقت لاحق تم تعميم هذا المفهوم من قبل دانيال جولمان (١٩٩٥) من خلال نشر كتابه الأكثر مبيعاً بعنوان الذكاء الانفعالي. أيضاً اكتسب موضوع الذكاء الانفعالي مزيداً من التغطية الإعلامية والاهتمام بين الأكاديميين والباحثين عندما ذكرت مجلة تايم في صفحة غلافها "إنه ليس معدل ذكائك. إنه ليس حتى رقماً. لكن الذكاء الانفعالي قد يكون أفضل مؤشر للنجاح في الحياة، وقد اعيد تعريف معنى أن تكون ذكياً انفعالياً. ومنذ ذلك الحين انتشرت العديد من الأبحاث في مجال الذكاء الانفعالي مما يدل على تأثيره على الحياة الشخصية والأكاديمية والمهنية للفرد (Nagar, 2016, p:12).

يدور الذكاء الانفعالي حول الاستخدام الذكي لانفعالاتنا. هذا يتطلب إدراك مشاعرنا ومشاعر الآخرين من أجل إدارة سلوكنا وعلاقاتنا بشكل فعال. الذكاء الانفعالي هو مجال من مجالات القدرة المعرفية التي تتطوي على السمات والمهارات الاجتماعية التي تسهل السلوك الشخصي. إنه القدرة على الإحساس والفهم والتطبيق الفعال لقوة ودهاء العواطف كمصادر للطاقة البشرية والمعلومات والاتصال والتأثير. وقد أكدت الأبحاث في السنوات الأخيرة أن الذكاء الانفعالي مهم في توقع عدد من نتائج الحياة الواقعية مثل النجاح المهني والأكاديمي ونوعية العلاقات الشخصية. فالذكاء الانفعالي يتنبأ بنتائج الحياة الواقعية هذه بطريقة مختلفة عن الذكاء العام أو الشخصي (Alibabaie, 2015, P:4).

تعد قدرات الذكاء الانفعالي ضرورية لتنمية الشخصية الإيجابية ورفاهية الأفراد. فالشخص الذي يتمتع بذكاء انفعالي متطور سيكون قادراً على تعبئة الموارد لتعلم معلومات جديدة واكتساب رؤى جديدة وتطوير مواهبه إلى إمكانيات كاملة (Fakaruddi & Tharbe, 2017, p:244).

اشارت الدراسات الى إن المستوى العالي من الذكاء الانفعالي له العديد من التأثيرات الإيجابية بين الناس وعلى الناس أنفسهم. كما إن صحة الفرد تتأثر بالمستوى العال من الذكاء الانفعالي

وذلك من خلال تحسين الرفاهية النفسية ومن خلال الارتباطات مع زيادة الرضا عن الحياة (Carlsson & Lyrback, 2019,P:10).

تم إجراء العديد من الأبحاث في جميع أنحاء العالم لتقييم أهمية الذكاء الانفعالي تجاه تنمية الأفراد. إذ تم العثور على نتائج مختلفة فقد اشارت دراسة (Bibi and Saqlain, 2016) الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الذكاء الانفعالي واحترام الذات لدى طلبة الجامعة. كما أظهرت النتائج التي توصلوا إليها أن مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطالبات كان أعلى من الطلاب الذكور. من ناحية أخرى ، أظهرت نتائج دراسة (Cazan and Nastasa, 2015) وجود علاقة ارتباط معنوية بين الذكاء الانفعالي والقدرة على التكيف بشكل أفضل والتحصيل الدراسي في الجامعة. إذ أن الذكاء الانفعالي العالي يمكن أن يساعد طلبة الجامعة على التكيف مع الحياة الجامعية (Fakaruddi & Tharbe, 2017, p:244).

كما اشارت دراسة (Farhan and Ali, 2016) الى أن الذكاء الانفعالي (EI) يتنبأ بالكفاءة الذاتية، إذ تشير هذه النتائج إلى أن الجوانب العاطفية لحياة الافراد تلعب دوراً مهماً في تطوير معتقداتهم حول كفاءتهم الذاتية (Farhan and Ali, 2016, p:6).

وقد اشارت دراسة (Sa et al, 2014) الى ان مستوى الذكاء الانفعالي كان منخفضاً لدى طلبة كلية الطب وان الذكور لديهم مستويات اعلى من الذكاء الانفعالي مقارنةً بالإناث (Sa et al, 2014, P:165).

وأظهرت نتائج دراسة (Alibabaie, 2015) وجود علاقة ارتباط موجبة بين الذكاء الانفعالي ونوعية الحياة لدى طلبة الجامعة ، إذ ان أولئك الذين يتمتعون بذكاء انفعالي مرتفع لديهم القدرة على التحكم في الكفاءات العاطفية وتحديدها واستخدامها ويمكنهم التعامل مع أحداث ومشاكل الحياة من خلال توسيع رؤيتهم واتجاهاتهم الإيجابية تجاه الأحداث واستخدام الاستراتيجيات المناسبة لمواجهة المشكلات وتحسين صحتهم النفسية. بالإضافة إلى ذلك يمكن أن تؤدي النظرة المتفائلة لهؤلاء الأشخاص إلى تحسين نظام المناعة لديهم مما يؤدي إلى تحسين صحتهم. في الواقع يعتبر الأشخاص ذوو الذكاء الانفعالي المرتفع الأحداث المجهدة بمثابة تحدٍ وفرصة للتعلم وليس تهديداً للأمن نتيجة لذلك فهم يعانون من اضطرابات فسيولوجية وعاطفية أقل، ويتمتعون بنوعية حياة أعلى (Alibabaie, 2015, P:8).

كما اشارت دراسة (Fakaruddi & Tharbe, 2017) التي اجريت على طلبة الجامعة الى وجود علاقة بين الذكاء الانفعالي وتقدير الذات وان مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً، وان الطالبات يتمتعن بذكاء انفعالي اعلى مقارنة بنظائره من الذكور (Fakaruddi & Tharbe, 2017, p:246).

بناءً على ما تم طرحه يتضح اهمية الذكاء الانفعالي في الحياة الجامعية لما تحتويه البيئة الجامعية من تفاعلات مختلفة سواء مع زملاء الدراسة او مع الكادر التدريسي او مع البيئة

الجامعية بكل مكوناتها ومعطياتها، مما يجعل تنمية الذكاء الانفعالي لدى الطلبة على جانب كبير من الأهمية.

من جانب آخر هناك مفهوم على جانب كبير من الأهمية وهو الرفاهية الذاتية (Subjective Well- Being) والذي تم وصفه من خلال تفاعلات الفرد وعلاقاته مع الآخرين ومدى الاندماج والانجاز وتحقيق المعنى في بيئة الفرد. ظهر هذا المفهوم عام (١٩٥٠)، لتقدير نوعية الحياة لدى الأفراد، إذ يشير هذا المفهوم إلى الطريقة التي ينظر بها الأفراد إلى أنفسهم، وهو يشمل على التقييمات المعرفية والمزاجية لحياة الأشخاص. والمكونات الأساسية لهذا المفهوم تتمثل في المزاج الإيجابي والسلبي، كما تتمثل بالرضا عن الحياة، وقد أشارت الدراسات إلى أن الرفاهية الذاتية تشير إلى عدة معاني مثل (الهناء الذاتي، الرفاه الذاتي، السعادة الذاتية، الشعور الذاتي بالسعادة، الوجود الشخصي). وقد تناول العديد من الباحثين مفهوم الرفاهية الذاتية بالدراسة والبحث كونه مفهوماً رئيسياً في علم النفس الإيجابي لما له من أهمية كبيرة في تاريخ الفكر الإنساني (حسن سيد، ٢٠٢١، ص ٧٣). فهو يعد أمر مهما لصحة الأفراد وتطورهم ويشير إلى قدرة الأفراد على المواجهة الفعالة للتحديات اليومية (Nartova-Bochaver, 2019, p:3).

كما كانت مؤشرات الرفاهية الذاتية العالية والمنخفضة هي محور العديد من الدراسات البحثية. على سبيل المثال، أشارت الدراسات السابقة حول الرفاهية الذاتية إلى أن المتغيرات الديموغرافية مثل الدخل والجنس والوضع الاجتماعي والاقتصادي والعمر تفسر الجزء الصغير من الرفاهية الذاتية. على العكس من ذلك، تعتبر سمات الشخصية والمتغيرات الفردية مثل الانبساطية والعصابية والضمير والصلابة والتفاؤل واحترام الذات والإحساس بالتحكم الشخصي بمثابة مؤشرات قوية للرفاهية الذاتية (Turan, 2019, p:2). أن العلامات الأكثر شيوعاً للرفاهية الذاتية هي عدم وجود تأثير سلبي ووجود تأثير إيجابي. يشمل التأثير السلبي مجموعة واسعة من الحالات المزاجية السلبية، بما في ذلك القلق، والخوف، والعداء، والاشمئزاز، والازدراء، والشعور بالضيق، في المقابل تعكس التأثيرات الإيجابية مستوى المشاركة الممتعة للأفراد مع البيئة وتشمل الحماس ومستوى الطاقة واليقظة العقلية والاهتمام والفرح والتصميم (Nartova-Bochaver et al, 2019, p:3).

وقد أظهرت عقود من البحث أن الأفراد الذين أبلغوا عن مستويات عالية من الرفاهية الذاتية كانوا أكثر اجتماعياً وإيثاراً ونشاطاً. كما أحبوا أنفسهم والآخرين بشكل أكثر، وكان لديهم جهاز مناعة أقوى من الأفراد الذين لديهم مستويات منخفضة من الرفاهية الذاتية، ولديهم مهارات أفضل في حل النزاعات. وفي سياق التعليم العالي، تم ربط الرفاهية الذاتية أيضاً بنتائج مهمة مثل التطلعات التعليمية والمشاركة الأكاديمية والحضور في الفصل والمسار التعليمي (اختيار مجال الدراسة) والإنجاز الأكاديمي والتسرب. لذا فإن تعزيز الرفاهية الذاتية لطلبة الجامعة يعد

نتيجة مهمة في حد ذاته، ولكنه أيضًا نجاح أكاديمي ومهني مهم. بالنظر إلى هذه النتائج ، يصبح من المهم تحسين المتغيرات التي تعزز الرفاهية الذاتية لطلاب الجامعات (Ratelle et al., 2012, p:2).

وقد اشارت دراسة (Nartova-Bochaver, 2019) التي اجريت على طلبة الجامعة الى ان الاعتقاد الشخصي بعدالة العالم يعمل كمورد فردي يعزز الرفاهية الذاتية ويساعد في الحفاظ على صحة نفسية ايجابية (Nartova-Bochaver, 2019, p:8). وقد اشارت دراسة (احمد، ٢٠٢١) الى ان مستوى الرفاه الذاتي لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً كما اشارت النتائج الى عدم وجود فروق دالة احصائياً حسب متغير الجنس (احمد، ٢٠٢١، ص ٢٠٩).

كما اشارت دراسة (Santos, 2012) التي اجريت على طلبة الجامعة ان هناك علاقة ايجابية بين الرفاهية الذاتية ومعنى الحياة (Santos, 2012, p:32). واشارت دراسة (حسن سيد، ٢٠٢٠) الى ان هناك علاقة ايجابية بين الرفاهية الذاتية واليقظة العقلية (حسن سيد، ٢٠٢٠، ص ٦٩). وقد اشارت دراسة (الخطيب و القرعان، ٢٠٢٠) التي اجريت على طلبة الجامعة ان هناك علاقة ايجابية بين الرفاه الذاتي ومستوى الطموح والايثار، واشارت الدراسة ايضاً الى ان مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة كان مرتفعاً وان هناك فروق في الرفاهية الذاتية ولصالح الذكور (الخطيب، القرعان، ٢٠٢٠، ص ١)، واشارت دراسة (Chattu et al, 2020) الى ان الرفاهية الذاتية ترتبط بالأداء الاكاديمي العالي فهي تعد جانب مهم من الحياة الاكاديمية للطلاب (Chattu et al, 2020, p:11). واشارت دراسة (مرزوك وعلي، ٢٠٢٢) الى وجود علاقة طردية بين الرفاهية الذاتية و يقظة الضمير (مرزوك وعلي، ٢٠٢٢، ص ٦١). وبالنسبة للدراسة الحالية ، يُعتقد أن دراسة الرفاهية الذاتية لطلبة الجامعة مهمة لأن سنوات التعليم العالي هي مرحلة انتقالية وفي هذه المرحلة قد يكون للذكاء الانفعالي علاقة بالرفاهية الذاتية.

اهداف البحث:

يهدف البحث الحالي الى التعرف على:

- مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.
- دلالة الفرق في مستوى الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.
- مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.
- دلالة الفرق في مستوى الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.
- العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

حدود البحث:

يتحدد البحث الحالي بطلبة الجامعة المستنصرية (كلية الآداب وكلية التربية وكلية العلوم) الدراسات الصباحية ومن كلا الجنسين للعام الدراسي (٢٠٢٣-٢٠٢٤).

تحديد المصطلحات:**الذكاء الانفعالي Emotional intelligence**

- تعريف سالوفي و ماير (Salovey and Mayer, 1990): "أنه القدرة على معالجة المعلومات الانفعالية بدقة وكفاءة بما في ذلك تلك المعلومات ذات الصلة بالتعرف على المشاعر وتكوينها وتنظيمها في الذات والآخرين" (Mayer and Salovey, 1995, P197).

- تعريف بار اون (Bar-On, 1997): "مجموعة من القدرات والكفاءات والمهارات غير المعرفية التي تؤثر على قدرة الفرد على النجاح في التعامل مع المتطلبات والضغوط البيئية" (Nagar, 2016, p:22).

- تعريف جولمان (Goleman, 1998): "قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته وسيطرته عليها بشكل جيد وفهم مشاعر وانفعالات الآخرين وحسن التعامل معهم، و قدرتهم على استغلال طاقاتهم الوجدانية في الأداء الجيد وعلى إقامة علاقات طيبة مع المحيطين. وتضمن إطار عمله الأساسي للذكاء العاطفي خمسة مكونات: الوعي بالذات، ادارة الانفعالات، والتحفيز ، والتعاطف ، والمهارات الاجتماعية" (Nagar, 2016, p:23).

- تعريف (Feldman and Mülle, 2009): "قدرة الفرد على استخدام عواطفه بحكمة لتحسين الأداء وتحقيق التواصل الفعال مع الأفراد الآخرين" (Ibrahim, 2022, p:133).

- تعريف ماثيوس وآخرون (Matthews et al., 2017): "قدرة الشخص على التعبير عن عواطفه أو مشاعر الآخرين والتعرف عليها ورؤيتها واستخدامها وإدارتها (Ibrahim, 2022, p:133).

وفي ضوء ما تقدم فقد تبنت الباحثة تعريف جولمان (Goleman, 1998) تعريفاً نظرياً. اما التعريف الاجرائي فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الذكاء الانفعالي الذي قامت الباحثة ببنائه.

الرفاهية الذاتية Subjective wellbeing

- تعريف دينير ، لوكاس و اوشي (Diener, Lucas, & Oshi, 2002): "التقييمات الشخصية للأفراد حول حياتهم من منظور معرفي وانفعالي، وتشمل الاحكام المعرفية التي تتعلق بالرضا عن الحياة وتحقيق الذات وردود الافعال الانفعالية للأحداث والتي تتضمن خبرة المشاعر السارة وانخفاض الحالة المزاجية السلبية مع ارتفاع مستوى الرضا عن الحياة والخبرات الايجابية،" (Turan, 2019, p:7).

- تعريف دينير (Diener , 2009) " تقييم معرفي لنوعية الحياة ككل أو حكم بالرضا عن الحياة التي يعيشها الفرد" (Diener , 2009 , 16)
- تعريف بونتن وآخرون (Pontin et al., 2013): " ادراك الافراد لرفاهيتهم النفسية وصحتهم الجسدية وعلاقاتهم مع الآخرين ومع البيئة، عن طريق تقييم لمشاعرهم وخبراتهم واستجاباتهم السلوكية اثناء التعامل مع البيئة المحيطة بهم (مرزوك، علي، ٢٠٢٢، ص٦٣).
- وفي ضوء ما تقدم فقد تبنت الباحثة تعريف دينير (Diener , 2009) تعريفاً نظرياً.
- اما التعريف الاجرائي فهو: الدرجة الكلية التي يحصل عليها المستجيب من خلال اجابته على فقرات مقياس الرفاهية الذاتية الذي قامت الباحثة بتبنيه.

- الاطار النظري

النظريات المفسرة للذكاء الانفعالي

نموذج ماير- سالوفي (نموذج القدرة) (The Mayer-Salovey Model (Ability Model)

النموذج الرسمي الأول للذكاء الانفعالي والمعروف أكثر باسم "نموذج القدرة على الذكاء الانفعالي" تم تطويره في عام (١٩٩٠) من قبل بيتر سالوفي وجون ماير. ثم تمت مراجعة النموذج في عام (١٩٩٧) وتنقسم الذكاء الانفعالي إلى أربعة فروع للقدرة. ينظر هذا النموذج إلى الانفعالات والأفكار على أنها تعمل جنباً إلى جنب بطرق تكيفية، كما يحدد أن الانفعالات تنقل معلومات حول العلاقات التي يمكن ويجب معالجتها.

يُعرّف الذكاء الانفعالي بأنه "الذكاء" بالمعنى التقليدي، أي مجموعة من القدرات العقلية المعنية بالانفعالات ومعالجة المعلومات الانفعالية التي تشكل جزءاً من التفكير المنطقي والذكاء بشكل عام وتساهم فيهما. وتعتبر هذه القدرات مختلفة عن المواهب والصفات أو طرق السلوك المفضلة (Mayer and Salovey, 1993). وصف ماير وسالوفي (١٩٩٧) الذكاء الانفعالي بأنه القدرة على إدراك الانفعالات، والوصول إلى الانفعالات وتوليدها لمساعدة التفكير، وفهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية، وتنظيم الانفعال بشكل انعكاسي من أجل تعزيز النمو الانفعالي والفكري.

تم اقتراح نموذج القدرة، المعروف أيضاً باسم "نموذج الفروع الأربعة للذكاء الانفعالي"، لتطوير إطار لتنظيم دراسة الفروق الفردية في "القدرات المتعلقة بالانفعال". وفقاً للنموذج، يتم ترتيب هذه القدرات بشكل هرمي من العملية النفسية الأساسية إلى الأكثر تكاملاً وتعقيداً من الناحية النفسية، ومن المتوقع أن تتطور مع تقدم العمر والخبرة، من الطفولة إلى البلوغ. الفروع الأربعة لنموذج القدرة، يمثل كل منها قدرات انفعالية مختلفة، هي كما يلي: (Nagar, 2016, p:31).

المستوى/الفرع الأول من النموذج هو القدرة على إدراك الانفعالات والتعبير عنها بدقة. تتضمن كفاءة إدراك الانفعال وملاحظة وتفسير كل من الإشارات اللفظية وغير اللفظية؛ ويوفر الأساس

لمزيد من التطور الانفعالي. وهذا يؤدي إلى المستوى الثاني من الكفاءة وهو القدرة على توليد المشاعر والوصول إليها. في هذا النموذج، تعتمد كل كفاءة على الكفاءات التي تم تطويرها من قبل. المستوى الثالث من نموذج القدرة هو عندما يطور الفرد القدرة على فهم الانفعالات داخل نفسه وفهم انفعالات الآخرين، والتي يتم تحديدها على أنها كفاءة فهم الانفعالات. لن يكون الشخص الذي طور هذا المستوى الثالث من الذكاء الانفعالي قادراً على تفسير الإشارات الجسدية والانفعالية وتوليد المشاعر فحسب، بل سيكون أيضاً قادراً على التعاطف مع الآخرين. يتحقق المستوى النهائي عندما يطور الشخص القدرة على إدارة الانفعالات. الشخص الذي يتمتع بكفاءة الذكاء الانفعالي (EI) قادر على إدارة الانفعالات وفقاً لذلك لمعالجة المواقف المختلفة. يتمتع هذا الفرد بالسيطرة على انفعالاته ويكون قادراً على تفسير مشاعر الآخرين للوصول إلى الحل الأفضل للمجموعة. لا يسمح هذا الشخص لانفعالاته أن تغطي على قراراته وتؤثر عليها. بل إن الشخص الذي يتمتع بكفاءة عالية في إدارة الانفعالات يكون قادراً على إدراك وتسهيل وفهم الانفعالات داخله وداخل المجموعة، دون السماح لتلك الانفعالات بالتحكم في الموقف. يوضح هذا النموذج التكاملي مفهوم الذكاء الانفعالي كتمرين تنموي، حيث يعتمد كل مستوى/فرع على القدرات السابقة. تفترض هذه النظرية وجود فروع/كفاءات/مجالات مختلفة يمكن تطويرها ودمجها معاً لإنشاء شخص أكثر ذكاءً انفعالياً (Carter, 2015, p:24)

وفقاً لهذا النموذج فإن الشخص الذي يتمتع بذكاء انفعالي متطور سيكون قادراً على حشد الموارد لتعلم معلومات جديدة واكتساب رؤى جديدة وتطوير مواهبه إلى أقصى إمكاناته.

نموذج جولمان (نموذج الكفاءات الانفعالية) The Goleman Model (Emotional Competencies Model)

بعد الانتشار الهائل لكتابه الأول عن الذكاء الانفعالي، (١٩٩٥)، اقترح دانييل جولمان النموذج القائم على الكفاءة للذكاء الانفعالي في كتابه الثاني (العمل مع الذكاء الانفعالي).

كان نموذج في الأساس نسخة معدلة من عدد قليل من النماذج الموجودة، وتضمن مختلف الكفاءات الشخصية والاجتماعية التي تعتبر ضرورية للتفوق خاصة في مهنة الفرد. وشدد على كيفية تغير الذكاء الانفعالي طوال الحياة، وكيف يفيد المرء في النجاح في حياته، وأوضح جولمان أن الذكاء الانفعالي لا يعني إطلاق العنان للمشاعر، بل يعني إدارة المشاعر بحيث يتم التعبير عنها بشكل مناسب وفعال. ويعتبر جولمان الذكاء الانفعالي عبارة عن مجموعة واسعة الكفاءات والمهارات (Nagar, 2016, p35).

ابتكر جولمان نموذج النظرية الذي ينتمي إلى نظريات الإنجاز ويرى أن لدينا نوعين من الذكاء: العقلي والانفعالي ويرى أن كلا النوعين من الذكاء يعكسان نشاط مراكز مختلفة من الدماغ: ويعتمد الذكاء فقط على وظيفة القشرة العصبية، وهي الأجزاء الأكثر تطوراً في الدماغ، بينما يعتمد الذكاء الانفعالي على المراكز الانفعالية الموجودة في المناطق الأعمق في الدماغ.

ويرى جولمان أن طريقنا في الحياة يتحدد بالتنمية المتوازنة لكلا النوعين من الذكاء حيث أن البعد العقلي لا يضمن النجاح عند الإنسان عندما لا يتم تطوير المجال الانفعالي بشكل متساو وبطريقة متوازنة . فهو يعتبر أن الذكاء الانفعالي مهم للغاية ويؤكد وجهة النظر القائلة بأنه لكي ينجح الشخص في الحياة لا يكفي أن يكون ذكياً فقط، ويرى أن الذكاء كمجموعة من القدرات المعرفية التي يمكن قياسها عن طريق اختبارات الذكاء ومعدل الذكاء يساهم بنسبة ٢٠٪ فقط في نجاح حياة الفرد. وهو رأي يدعمه علماء آخرون، في حين أن ٨٠٪ من النجاح يرجع إلى الذكاء الانفعالي. كما أن جولمان بحجة أن الذكاء الانفعالي يتطور مع الممارسة والخبرة على مر السنين جلب التفاؤل بأن تنمية الذكاء الانفعالي بالطرق والأساليب المناسبة تزيد من فرص النجاح في المجال الذي يتم فيه تدخل الذكاء الانفعالي ك (أداء العمل، تعليم الأطفال والعلاقات الشخصية وما إلى ذلك). (Goleman, 1995).

يعرّف جولمان في نموذج إطار الكفاءة الانفعالية الذكاء الانفعالي على أنه مجموعة من القدرات والمهارات ويقترح تفسير الذكاء الانفعالي على أنه "قدرة الفرد على التعرف على انفعالاته وانفعالات الآخرين، لخلق دافع للذات لإدارة الانفعال بشكل جيد داخل الذات وفي علاقات الفرد مع الآخرين، لتحفيز النفس على تحقيق الأهداف والمثابرة على الرغم من الإحباطات، والسيطرة على دوافع الفرد والقدرة على تأخير الإشباع ليكون قادراً، عند الضرورة، على تنظيم مزاجه والسماح له بالبقاء. ويؤثر القلق على قدرته على التفكير السليم وامتلاك التعاطف والتفاؤل (Chaidi& Drigas, 2022, P:31)

يصف جولمان (١٩٩٥) خمسة أبعاد للذكاء الانفعالي. الأبعاد هي الوعي الذاتي، إدارة الانفعالات والتحفيز الذاتي، والتعاطف، والمهارات الاجتماعية. استناداً إلى النموذج الذي قدمه جولمان (١٩٩٥)، يشير البعد الأول المعرفة الانفعالية إلى (Ibrahim, 2022, P:133).

(١) المعرفة الانفعالية (الوعي الذاتي): وهي الوعي بالذات والتعرف على شعور الفرد بانفعاله ووقت حدوث الانفعال ورصد المشاعر وفهمها والتعبير الواعي عن هذه المشاعر وهو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي .

(٢) إدارة الانفعالات (التنظيم الذاتي): مدى قدرة الأفراد على إدارة الانفعالات في أداء العمل بسهولة وسرعة أكبر فالأفراد الذين يمكنهم أداء مهمة بسهولة هم أولئك القادرون على التحكم في انفعالاتهم.

(٣) تحفيز الذات (الدافعية): وهي الميل إلى السعي وراء الأهداف بقوة ومثابرة، ويكون الفرد مصدر الدافعية للذات.

٤) ادراك انفعالات الآخرين (التعاطف): وهي القدرة على التعاطف مع الآخرين وفهم التركيبة الانفعالية للآخرين وتشمل ايضا قدرة الفرد على الوعي بالانفعالات وهذه المهارة تُعدّ ضرورية لأجل القيادة والنجاح .

٥) ادارة العلاقات الاجتماعية(المهارات الاجتماعية): وهذا يتطلب الكفاءة الاجتماعية ومهارات التأثير لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها وهو يعد من المهارات الضرورية للتأثير في المجتمع ، ويرى جولمان(Goleman) أن الوعي الذاتي والتنظيم الذاتي والدافعية هي مكونات الكفاءة الشخصية للفرد ، والتعاطف والمهارات الاجتماعية هي مكونات الكفاءة الاجتماعية (الوحيلي، ٢٠٢١، ص ٥٦) .

لقد تبنت الباحثة في بحثها الحالي نموذج جولمان (نموذج الكفاءات الانفعالية) وذلك لأنها تعطي صورة واضحة عن مفهوم الذكاء الانفعالي ولقدرتها على تفسير النتائج.

النظريات المفسرة للرفاهية الذاتية Theorie of Subjective Wellbeing

. نظرية دينير (Ed Diener, 1984)

الرفاهية الذاتية (SWB) - غالبًا ما يستخدم هذا المصطلح العلمي لتجنب المعنى الغامض لمصطلح السعادة. تمت صياغة هذا المصطلح لأول مرة بواسطة (Ed Diener, 1984) الذي اقترح أن SWB يتكون من ثلاثة مكونات، تم تحديدها على أنها الرضا عن الحياة، والتأثير الإيجابي، والتأثير السلبي للمواقف الحياتية. (Frey, 2012, p:6).

تشير الرفاهية الذاتية (SWB) إلى تقييمات الأشخاص لحياتهم - التقييمات الانفعالية والمعرفية على حد سواء. إذ يختبر الناس وفرة من الرفاهية الاجتماعية عندما يشعرون بالعديد من المشاعر السارة والقليل من المشاعر غير السارة، وعندما ينخرطون في أنشطة مثيرة للاهتمام، وعندما يختبرون الكثير من المذاذات والقليل من الآلام، وعندما يشعرون بالرضا عن حياتهم (Diener, 2000, p:34). فالرفاهية الذاتية هي تقييم فردي متعدد الأبعاد لحياة الفرد من المنظور المعرفي والانفعالي، أي أن الرفاهية الذاتية لا تعتمد فقط على معيار خارجي مثل النظريات وآراء الخبراء وليست أحادية البعد. فالتأثير الإيجابي والسلبي يشكل بُعدًا انفعاليًا للرفاهية الذاتية ويسمى الرفاهية الانفعالية التي تشير إلى مشاعر الفرد تجاه ظروف الحياة الخاصة ، بينما يشير الرضا عن الحياة إلى التقييم الشخصي لنوعية حياة الفرد وهذا يشكل البعد المعرفي .

لذا فالأشخاص ذوو الرفاهية الذاتية العالية يتمتعون بالرضا عن الحياة والمشاعر الإيجابية المتكررة (مثل الفرح والحماس والحب) والمشاعر السلبية غير المتكررة (مثل الغضب والحزن والذنب). ومن ناحية أخرى، فإن الأشخاص غير الراضين عن الحياة، يعانون في كثير من

الأحيان من المشاعر السلبية والعواطف الإيجابية بشكل غير متكرر ، مما يشير إلى انخفاض مستوى الرفاهية الذاتية (Turan, 2019, p:10).

وقد اشار دينيرالى ان هناك العديد من الشروط الضرورية لكي يشعر الفرد بالرفاهية المرتفعة. وهذا يشمل الصحة النفسية الإيجابية والعلاقات الاجتماعية الإيجابية، لكنها في حد ذاتها لا تسبب السعادة. في الواقع، يُظهر بحث دينير أنه لا يوجد شرط أو خاصية واحدة كافية لتحقيق السعادة في حد ذاتها (Frey, 2012, p:12).

كما تؤثر العوامل الثقافية والمجتمعية على الرفاهية الذاتية بعدة طرق. منها ان بعض البلدان أكثر قدرة على تلبية الاحتياجات الأساسية للناس، مثل الغذاء والمياه النظيفة والصحة، وتشهد هذه الدول على مستويات أعلى من الرفاهية الاجتماعية. (Diener, 2000, 40).

"ويشير (Diener & Pavot, 2004) إلى ان ذوي المستويات العيا من الرفاه الذاتي هم الذين يظهرون درجة نجاح أكبر من غيرهم في مجالات الحياة، ودرجة علاقات اجتماعية أقوى، ودرجة قدرة على التعامل مع الضغوط أعلى، ودرجة إظهار للسلوكيات السلبية أقل . وبذلك فانه يعكس درجة المشاعر الايجابية لدى الفرد حول حياته من خلال ارتفاع رضاه عنها، وارتفاع الوجدان الموجب لديه، وانخفاض الوجدان السالب" (محمد، ٢٠٢١، ص١٨٨).

وفقا لهذه النظرية فان طلبة الجامعة قد يتمتعون بالرفاهية الذاتية وذلك لانهم في هذه المرحلة العمرية يكونون اكثر استمتاعاً بحياتهم الجامعية اذ انهم يكونون علاقات جديدة وصداقات متنوعة، كما انهم يسعون الى ان يكونوا متميزين ومبدعين في حياتهم الجامعية من خلال دورهم كطلاب جامعيين يشاركون في تطوير مهاراتهم الاكاديمية من اجل بناء مجتمعهم، فهم بذلك يكونون اكثر رضا عن حياتهم واكثر قدرة على التعامل مع ضغوط الحياة بشكل ايجابي.

لقد تبنت الباحثة في بحثها الحالي نظرية دينير (Ed Diener, 1984) وذلك لأنها تعطي صورة واضحة عن مفهوم الرفاهية الذاتية ولقدرتها على تفسير النتائج.

- نظرية التناقضات المتعددة: تم تقديم النظرية من قبل ميكالوس (Michalos, 1985) في عام ١٩٨٥، وتشير إلى أن الرفاهية الذاتية للأفراد تعتمد على المقارنات التي يتم إجراؤها وفقاً لمعايير عديدة. من أجل تحديد مستوى الرفاهية الذاتية، يقوم الأفراد بإجراء مقارنة بينهم وبين ظروفهم السابقة ومعايير الآخرين وأهدافهم ومستويات الرضا المثالية. من خلال مقارنة الظروف الحالية والمعايير المثالية، يقرر الفرد مستوى الرفاهية الخاصة به، فاذا كان الوضع الحالي أعلى من المعايير المثالية يعني أن التناقض يؤدي إلى زيادة الرضا والعكس بالعكس يؤدي التناقض إلى انخفاض الرضا (Turan, 2019, p:13).

إجراءات البحث

مجتمع البحث : يتألف مجتمع البحث الحالي من طلبة (كلية الآداب وكلية التربية وكلية العلوم)، في الجامعة المستنصرية، الدراسات الأولية ومن الذكور والاناث، والبالغ عددهم (١١٣٩٠) طالب وطالبة، اذ بلغ عدد الذكور (٥٢٠٢) طالباً، في حين بلغ عدد الاناث (٦١٨٨) طالبة .

عينة البحث : تضمنت عينة البحث الحالي من (١٥٠) طالب وطالبة تم اختيارهم بطريقة عشوائية طبقية ذات الاختيار المتناسب من كليات (الآداب، التربية، العلوم) في الجامعة المستنصرية.

- اداتا البحث:

تحقيقاً لأهداف البحث فقد تطلب الامر استخدام مقياسين في هذا البحث، الاول يتعلق بقياس الذكاء الانفعالي والثاني يتعلق بقياس الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

أولاً: مقياس الذكاء الانفعالي

لغرض قياس الذكاء الانفعالي قامت الباحثة ببناء مقياس الذكاء الانفعالي وذلك بجمع فقرات المقياس من خلال النظرية المتبناة والتعريف الذي اشتق منها والاستعانة بالمقاييس السابقة ذات العلاقة، كمقياس (عثمان ورزق، ٢٠٠١) ومقياس (Goleman, 2001) ومقياس (عليان، ٢٠١٦) ومقياس (الشمري، ٢٠١٦) ومقياس (العلوان، ٢٠١١).

وفي ضوء ما تقدم أصبح المقياس مكوناً من (٣٠) فقرة، موزعة على خمسة مجالات هي: الوعي بالذات (٦ فقرات، ادارة الانفعالات (٦ فقرات، الدافعية الذاتية (التحفيز) (٦ فقرات، التعاطف (التفهم) (٥ فقرات، المهارات الاجتماعية (٧ فقرات، ويتم الإجابة على فقرات المقياس وفق مدرج من خمسة بدائل.

- **صلاحية الفقرات:** بعد ان قامت الباحثة بترتيب الفقرات التي تم صياغتها في استبانة عرضت الفقرات بصياغتها الاولى على مجموعة من الخبراء لغرض قياس ما وضعت لأجله وملائمة بدائل الاجابة وفي ضوء آراء المحكمين وتوجيهاتهم وباعتماد نسبة ٨٠% فأكثر تم الابقاء على جميع الفقرات.

تصحيح المقياس:

تم تصحيح الاستثمارات على اساس (٣٠) فقرة، وقد اختارت الباحثة البدائل الآتية للإجابة (تنطبق علي تماماً، تنطبق علي كثيراً، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي قليلاً، لا تنطبق علي تماماً)، والتي تمنح الأوزان الآتية في حالة الفقرات الإيجابية (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي والأوزان (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي في حالة الفقرات السلبية، وبهذا فان اعلى درجة يمكن ان يحصل عليها المستجيب (١٥٠) درجة، واقل درجة ممكن ان يحصل عليها (٣٠) درجة .

وبعد تطبيق المقياس على العينة، تم اجراء التحليل الاحصائي للفقرات باعتماد عدد من الاساليب منها:

أ- اسلوب المجموعتين المتطرفتين: بعد ترتيب الدرجات الكلية التي حصل عليها افراد عينة البحث ترتيباً تنازلياً، تم تعيين نسبة قطع ٢٧% من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا على المقياس، وال ٢٧% من تلك الحاصلة على الدرجات الدنيا، وبعد استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين لاختبار دلالة الفروق بين المجموعتين العليا والدنيا على كل فقرة من فقرات المقياس، تبين ان جميع الفقرات كانت مميزة عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠)، علماً ان القيمة الجدولية (١,٩٦)، وكما موضح في الجدول (١).

جدول (١) القوة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء الانفعالي بأسلوب المجموعتين المتطرفتين

القيمة التائية	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		القيمة التائية	تسلسل	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		القيمة التائية
	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	
١	٤,٤٦	٠,٩٢	٣,٣٤	١,٣٣	٤,٤٢	١٦	٣,٣٣	١,٣٣	٣,٢٩	١,٢٠	٦,١٠
٢	٤,٢٩	٠,٩٨	٣,٤٩	١,١٨	٣,٣٤	١٧	٣,١٨	١,١٨	٣,٥٤	١,٣٨	٢,٣٨
٣	٤,٥٦	٠,٦٣	٣,٣٩	١,١٥	٥,٦٧	١٨	١,١٥	١,١٥	٣,١٠	١,٢٨	٤,٥٧
٤	٤,٨٨	٠,٣٣	٣,٥٦	١,٠٧	٧,٥٠	١٩	١,٠٧	١,٠٧	٣,٢٩	١,٠٧	٢,٩٧
٥	٣,٨٠	١,٤٣	٣,٠٢	١,٢٩	٢,٥٨	٢٠	١,٢٩	١,٢٩	٢,١٩	١,٣٨	٣,٨٤
٦	٤,٥٤	١,١٢	٣,٧١	١,٢٧	٣,١٣	٢١	١,٢٧	١,٢٧	٢,٨٥	١,٢٥	٥,١٥
٧	٤,٠٢	١,٢٣	٢,٢٤	١,٢٦	٦,٤٦	٢٢	١,٢٦	١,٢٦	٣,٧٨	١,١٠	٣,٠٦
٨	٣,٤٣	١,٣٢	٢,٢١	١,٤٢	٤,٠١	٢٣	١,٤٢	١,٤٢	٤,٢٢	١,٠١	٣,٤٤
٩	٤,٢٢	١,١٠	٢,٥٦	١,٣٤	٦,١٠	٢٤	١,٣٤	١,٣٤	٢,٣٢	١,٤٥	٣,٨٠
١٠	٤,٠٧	١,١٠	٢,٩٨	١,٥٢	٣,٧٣	٢٥	١,٥٢	١,٥٢	٣,٠٠	١,٢٨	٤,٤٤
١١	٤,١٥	١,١٩	٢,٢٤	٠,٨٦	٨,٢٧	٢٦	٠,٨٦	٠,٨٦	٣,٣٩	١,٢٢	٥,٥٣
١٢	٣,٤٦	١,٢٦	٢,٣٤	١,١٧	٤,١٥	٢٧	١,١٧	١,١٧	٢,٨٥	١,٣٣	٣,٩٦
١٣	٤,٦٣	٠,٦٦	٣,٥١	١,٢٨	٤,٩٦	٢٨	١,٢٨	١,٢٨	٣,٠٠	١,١٦	٥,٦٠
١٤	٤,٦٣	٠,٦٦	٣,٧٣	١,٠٢	٤,٧٣	٢٩	١,٠٢	١,٠٢	٢,٨٨	١,٥٥	٢,٤٠
١٥	٤,٣٢	٠,٩٣	٢,٦٣	١,٠٦	٧,٦٠	٣٠	١,٠٦	١,٠٦	٢,٩٤	١,٤١	٥,٨٤

القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٨٠) = (١,٩٦)

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية

لغرض اجراء التحليل بهذا الأسلوب تم استخدام قانون معامل ارتباط بيرسون لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة الافراد على كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية لكل افراد العينة البالغ عددهم (١٥٠) طالب وطالبة، وقد تبين ان جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، علماً ان القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) هي (١,٩٦) وكما موضح في الجدول (٢).

جدول (٢) معاملات ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي

تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط	تسلسل الفقرة	معامل الارتباط
١	٠,٤٢	١١	٠,٥٤	٢١	٠,٤١
٢	٠,٣١	١٢	٠,٤٠	٢٢	٠,٣١
٣	٠,٤١	١٣	٠,٤٤	٢٣	٠,٢٦
٤	٠,٥٥	١٤	٠,٣٥	٢٤	٠,٣٥

٥	٠,٢٣	١٥	٠,٥٧	٢٥	٠,٤٢
٦	٠,٢٩	١٦	٠,٤٦	٢٦	٠,٤٤
٧	٠,٤٧	١٧	٠,٢٥	٢٧	٠,٣٣
٨	٠,٣٦	١٨	٠,٣٨	٢٨	٠,٥٠
٩	٠,٤٥	١٩	٠,٣٥	٢٩	٠,٢٧
١٠	٠,٣٢	٢٠	٠,٢١	٣٠	٠,٢٣

مؤشرات صدق وثبات مقياس الذكاء الانفعالي:

- تحققت الباحثة من صدق مقياس الذكاء الانفعالي من خلال انواع الصدق الاتية

- الصدق الظاهري Face validity

لقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض المقياس بصيغته الاولى على مجموعة من الخبراء لغرض تقويمه والحكم على صلاحية فقراته، وكما تم ذكر ذلك في صلاحية فقرات المقياس.

- صدق البناء Construct validity

- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس:

تحققت الباحثة من صدق بناء مقياس الذكاء الانفعالي وذلك من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس لـ (١٥٠) استمارة، وقد تم ذكر ذلك سابقا عند تحليل الفقرات إحصائيا، إذ كانت جميع الفقرات دالة احصائياً عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨).

- علاقة درجة الفقرة بدرجة المجال:

قامت الباحثة باستخراج العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال الذي توجد فيه لـ (١٥٠) استمارة، وهي الاستمارات نفسها التي خضعت لتحليل الفقرات، وقد اتضح ان جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) وكما مبين في الجدول (٣).

جدول (٣) معاملات ارتباط درجة كل فقرة من فقرات المجال بالدرجة الكلية للمجال الموجودة فيه لمقياس الذكاء الانفعالي

المجال	ت	معامل الارتباط	المجال	ت	معامل الارتباط	المجال	ت	معامل الارتباط
الوعي بالذات	١	٠,٦٦	الدافعية الذاتية	١١	٠,٥٨	التعامل مع العلاقات	٢١	٠,٦٣
	٢	٠,٥٢		١٢	٠,٦١		٢٢	٠,٦٩
	٣	٠,٥٨		١٣	٠,٦٤		٢٣	٠,٥٨
	٤	٠,٣٨		١٤	٠,٦٥		٢٤	٠,٦٢
	٥	٠,٦٢		١٥	٠,٦٧		٢٥	٠,٥٩
	٦	٠,٤١		١٦	٠,٧٢		٢٦	٠,٥٦
	٧	٠,٣٩		١٧	٠,٤٦		٢٧	٠,٤٩
ادارة								

٠,٦٣	٢٨		٠,٦١	١٨		٠,٥٠	٨	الانفعالات
٠,٣٤	٢٩		٠,٤١	١٩	التعاطف	٠,٧٠	٩	
٠,٥٤	٣٠		٠,٣٧	٢٠		٠,٦٧	١٠	

- علاقة درجة كل مجال بالمجالات الأخرى وبالدرجة الكلية للمقياس:

لإجراء التحليل بهذا النوع من العلاقات الارتباطية، تم استعمال معامل ارتباط بيرسون لعينة البحث البالغة (١٥٠) طالب وطالبة. إذ تم استخراج الدرجة الكلية لكل مجال من مجالات المقياس ثم حسب معامل الارتباط بين درجة كل مجال والمجالات الأخرى للمقياس، وحسب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال والدرجة الكلية للمقياس، وبعد تطبيق الاختبار التائي لدلالة معامل الارتباط اتضح أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مقارنة القيمة المستخرجة بالقيمة التائية الجدولية (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٤٨) كما موضح في الجدول (٤).

جدول (٤) معاملات ارتباط درجة كل مجال بدرجة المجالات الأخرى وبالدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي

الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي	الوعي بالذات	ادارة الانفعالات	الدافعية الذاتية	التعاطف	التعامل مع العلاقات
الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الانفعالي	٠,٦٦	٠,٧٠	٠,٦٥	٠,٤٨	٠,٦١
الوعي بالذات	٠,٦٦	١	٠,٧٢	٠,٤٢	٠,٥١
ادارة الانفعالات	٠,٧٠	٠,٣٨	١	٠,٩٨	٠,٣٤
الدافعية الذاتية	٠,٦٥	٠,٧٢	٠,٣٣	١	٠,٨١
التعاطف	٠,٤٨	٠,٤٢	٠,٩٨	٠,٣٩	١
التعامل مع العلاقات	٠,٦١	٠,٥١	٠,٣٤	٠,٧٦	١

- الثبات (Reliability):

تم حساب الثبات بالطرق الاتية:

- طريقة التجزئة النصفية Split Half method:

لحساب الثبات بهذه الطريقة تم تقسيم فقرات المقياس البالغة (٣٠) فقرة إلى مجموعتين، تبعاً لتسلسل الفقرات (مجموعة الفقرات الفردية ومجموعة الفقرات الزوجية)، ثم تم إيجاد معامل ارتباط بيرسون بين نصفي المقياس، إذ بلغ الثبات (٠,٧٩) وبعد تصحيحه باستخدام معادلة

سبيرمان . براون التصحيحية لكل المقياس بلغ معامل الثبات (٠,٨٨) ويعتبر معامل ثبات عالٍ جداً عند مقارنته بالمعيار مطلق^١.

ج- طريقة معامل الفا للاتساق الداخلي Alfa Internal Consistency

لاستخراج معامل الثبات بهذه الطريقة خضعت استمارات عينة التحليل الاحصائي البالغ (١٥٠) استمارة، لمعادلة الفا كرونباخ للاتساق الداخلي وقد بلغ معامل ثبات المقياس (٠,٩٢) وهو ثبات عالٍ جداً عند مقارنته بالمعيار المطلق.

ثانياً: مقياس (الرفاهية الذاتية):

تبنت الباحثة مقياس (محبس، ٢٠١٦) للرفاهية الذاتية والذي تم بنائه وفقاً لنظرية الرفاهية الذاتية لادوارد دينير (Ed Diener, 1984)، تألف المقياس من (٣٠) فقرة وأمام كل فقرة خمسة بدائل للإجابة هي (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً) تعطى لها عند التصحيح الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) لل فقرات الإيجابية و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) لل فقرات السلبية، وكانت صياغة الفقرات (٢٢) فقرة إيجابية و (٨) فقرات سلبية.

عرض المقياس على مجموعة من المختصين في ميدان علم النفس للتأكد من صلاحية فقرات المقياس في قياس الرفاهية الذاتية وباعتماد نسبة ٨٠%، تم الابقاء على جميع الفقرات. وقد تم التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس فقد تم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس واتضح أن جميع الفقرات مميزه، وقد تحقق نوعان من الصدق هما الصدق الظاهري والذي تحقق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء لغرض الحكم على مدى صلاحيتها في قياس الخاصية التي بني من اجلها المقياس، والصدق البنائي الذي تحقق من خلال علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وقد تبين ان معامل ارتباط بيرسون دال احصائياً لجميع الفقرات عند مستوى دلالة (٠,٠٥)، أما الثبات فقد تم استخراجه بطريقتين هي : طريقة الاتساق الداخلي (باستعمال معادلة الفا كرونباخ) وبلغ (٠,٨٤) وطريقة الاختبار - اعادة الاختبار بلغ (٠,٨٥) وهو ثبات عالٍ.

- الوسائل الإحصائية^٢:

- الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين
- الاختبار التائي (t-test) لعينة واحدة
- معامل ارتباط بيرسون (Pearson Correlation Coefficient)

^١ المعيار المطلق: يعني تربيع معامل الارتباط فإذا كانت قيمته أقل من (٠,٢٥) يعد العامل منخفضاً، أما إذا كانت القيمة تتراوح بين (٠,٢٥ - ٠,٤٩) فيمكن أن يعد معتدلاً وفي حالة قيمته من (٠,٥٠ - ٠,٧٥) يعد العامل مرتفعاً أما إذا زادت قيمته عن (٠,٧٥) فيعد العامل مرتفعاً جداً (البياتي، اثناسيوس، ١٩٧٧، ص ١٩٤).

^٢ طبقت الوسائل الإحصائية بمساعدة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

• معادلة سبيرمان براون (Spearman–Brown Formula)

• معادلة الفا كرونباخ (Alpha Formula)

• الاختبار التائي لدلالة معاملات الارتباط.

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

الهدف الاول: التعرف على مستوى الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي لدرجات عينة البحث على مقياس الذكاء الانفعالي قد بلغ (١٠٨,١٣) درجة وبانحراف معياري قدره (١٣,٠٥١) درجة وعند مقارنة هذا المتوسط الحسابي بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي بلغ (٩٠) درجة، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، تبين أن هناك فرقا دالاً إحصائياً ولصالح المتوسط الحسابي للعينة، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (١٧,٠١١)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤٩) وكما موضح في الجدول (٥).

جدول (٥)

الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الفرضي ومتوسط العينة في الذكاء الانفعالي

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
٣٠٠	١٠٨,١٣	١٣,٠٥١	٩٠	١٧,٠١١	١,٩٦	٠,٠٥

وهذا يعني ان طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الذكاء الانفعالي ويمكن تفسير ذلك في ضوء النظرية المتبناة نموذج جولمان (نموذج الكفاءات الانفعالية) بان طلبة الجامعة هم اكثر وعياً بمشاعرهم واكثر قدرة على تنظيم انفعالاتهم، ان الاشخاص الازكياء لديهم شبكات اجتماعية غنية كما لديهم استراتيجيات فعالة في التعامل مع مشاكل الحياة وهم يميلون الى تجربة المشاعر الايجابية اكثر من المشاعر السلبية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (Fakaruddi & Tharbe, 2017) بينما اختلفت مع نتيجة دراسة (Sa et al, 2014).

الهدف الثاني: التعرف على دلالة الفرق الاحصائي في مستوى الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.

أظهرت نتائج البحث أن المتوسط الحسابي للذكور على مقياس الذكاء الانفعالي بلغ (١٠٩,٧٧) درجة وبانحراف معياري مقداره (١٣,٤٨٥) درجة وأن المتوسط الحسابي للإناث بلغ (١٠٦,٩٧) درجة وبانحراف معياري (١٢,٦٨٥) درجة، ولاختبار الدلالة الاحصائية بين المتوسطين تم استخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، وقد بلغت القيمة التائية المحسوبة (١,٣٠) وهي

اصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (١,٩٦)، عند مستوى دلالة (٠,٠٥) وبدرجة حرية (١٤٨)، وكما موضح في الجدول (٦).

جدول (٦) الاختبار التائي لدلالة الفرق في مستوى الذكاء الانفعالي تبعاً لمتغير النوع (ذكور- إناث) لدى طلبة الجامعة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٦٢	١٠٩,٧٧	١٣,٤٨٥	١,٣٠	١,٩٦	٠,٠٥
الإناث	٨٨	١٠٦,٩٧	١٢,٦٨٥			

تشير هذه النتيجة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير النوع في الذكاء الانفعالي، وذلك يرجع الى ان الاهداف لدى الطلبة تتشابه في المرحلة الجامعية فهم يسعون وراء تحقيق اهدافهم بقوة ومثابرة، بالإضافة الى انهم في هذه المرحلة يمتلكون القدرة على تنظيم الاثار المؤلمة للمشاعر السلبية التي من الممكن ان تواجههم في الحياة وتنشيط اندفاعاتهم الانفعالية. لقد اختلفت هذه النتيجة مع دراسة (Bibi and Saqlain, 2016) ودراسة (Fakaruddi & Tharbe, 2017) التي اظهرت وجود فروق لصالح الاناث وكذلك اختلفت مع دراسة (Sa et al, 2014) التي اشارت الى وجود فروق لصالح الذكور.

الهدف الثالث : التعرف على مستوى الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي لدرجات الأفراد البالغ عددهم (١٥٠) طالبا وطالبة على مقياس الرفاهية الذاتية، وقد وجد ان المتوسط الحسابي كان مقداره (١١٣,٤٤) درجة، وانحراف معياري قدره (١٤,٧١٧) درجة، وبمقارنة هذا المتوسط مع المتوسط الفرضي للمقياس البالغ (٩٠) درجة يتضح انه أعلى من المتوسط الفرضي، ولاختبار دلالة هذا الفرق إحصائيا بين المتوسطين استخدم الاختبار التائي لعينة واحدة، وتبين ان القيمة التائية المحسوبة بلغت (١٩,٥٠٧) درجة وهي ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٩)، علما ان القيمة التائية الجدولية (١,٩٦)، والجدول (٧) يوضح ذلك.

جدول (٧) الاختبار التائي لدلالة الفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي على مقياس الرفاهية الذاتية

العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
١٥٠	١١٣,٤٤	١٤,٧١٧	٩٠	١٩,٥٠٧	١,٩٦	٠,٠٥

ويشير ذلك إلى وجود فرق دال إحصائيا ولصالح المتوسط الحسابي، لذا يمكن القول بأن طلبة الجامعة يتمتعون بمستوى مرتفع من الرفاهية الذاتية ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق النظرية

المتبناة نظرية دينير (Ed Diener, 1984) الى ان الطلبة في هذه المرحلة العمرية يكونون اكثر استمتاعاً بحياتهم الجامعية اذ انهم يكونون علاقات جديدة وصداقات, كما انهم يسعون الى ان يكونوا متميزين ومبدعين, في حياتهم الجامعية من خلال دورهم كطلاب جامعيين.

وتتفق هذه النتيجة مع نتائج دراسة (احمد، ٢٠٢١) و دراسة (الخطيب و القرعان، ٢٠٢٠) .
الهدف الرابع: التعرف على دلالة الفرق في مستوى الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة.

لتحقيق هذا الهدف تم استخراج المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات كل من الذكور والاناث، اذ بلغ المتوسط الحسابي لدرجات الذكور (١١٤,٦٩) درجة وانحراف معياري مقداره (١٤,٥٦٢) درجة، اما المتوسط الحسابي لدرجات الاناث فقد بلغ (١١٢,٥٦) درجة وانحراف معياري مقداره (١٤,٨٤٤) درجة، وبعد تطبيق معادلة الاختبار التائي لعينتين مستقلتين ، ظهر ان القيمة التائية المحسوبة (٠,٨٧٥) وهي غير دلالة احصائية عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٨). مما يشير الى عدم وجود فرق بين الذكور والاناث في الرفاهية الذاتية. والجدول (٨) يوضح ذلك.

جدول (٨) الاختبار التائي لدلالة الفرق في مستوى الرفاهية الذاتية تبعاً لمتغير النوع (ذكور - اناث) لدى طلبة الجامعة

العينة	العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكور	٦٢	١١٤,٦٩	١٤,٥٦٢	٠,٨٧٥	١,٩٦	٠,٠٥
الاناث	٨٨	١١٢,٥٦	١٤,٨٤٤			

تشير هذه النتيجة الى انه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزى لمتغير النوع في مستوى الرفاهية الذاتية. تعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان الطلبة يقيمون حياتهم الجامعية بشكل ايجابي فهم يكونون سعداء لانهم يرون ان الظروف الجامعية مناسبة لتلبية الاحتياجات الاساسية والمعرفية، ولأنهم يمتلكون منظور ايجابي فانهم ينخرطون في أنشطة مثيرة للاهتمام وبذلك فهم يشعرون بالرضا عن حياتهم. .

وقد اتفقت هذه النتيجة مع دراسة (احمد، ٢٠٢١) في حين اختلفت مع دراسة (الخطيب و القرعان، ٢٠٢٠) التي اشارت الى وجود فروق لصالح الذكور .

الهدف الخامس: التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين الذكاء العاطفي و الرفاهية الذاتية لدى طلبة الجامعة.

قامت الباحثة بتطبيق معامل ارتباط بيرسون بين درجات الذكاء الانفعالي ودرجات الرفاهية الذاتية لأفراد العينة البالغ عددها (١٥٠) طالباً وطالبة، وقد بلغ معامل الارتباط بينهما (٠,٦٥١)

، وتم استخدام الاختبار التائي لاستخراج القيمة التائية لدلالة معامل الارتباط وقد بلغت (١٠,٤٣) عند مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٤٩) وبعد مقارنتها بالقيمة الجدولية (١,٩٦) تبين إنها ذات دلالة إحصائية مما يشير إلى وجود علاقة ارتباطيه دالة وموجبة بين متغيري البحث والجدول (٩) يوضح ذلك.

جدول (٩) معامل الارتباط وقيمته التائية بين متغيري الذكاء الانفعالي والرفاهية الذاتية

المتغيرات	العينة	معامل الارتباط	القيمة التائية المحسوبة	القيمة التائية الجدولية	مستوى الدلالة
الذكاء الانفعالي الرفاهية الذاتية	١٥٠	٠,٦٥١	١٠,٤٣	١,٩٦	٠,٠٥

ويمكن تفسير هذه النتيجة وفق نموذج جولمان المتبنى بأن الذكاء الانفعالي له اثر مؤكد على الرفاهية الذاتية فكلما ارتفع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الطلبة كلما ارتفع مستوى الرفاه الذاتي لديهم، ذلك ان الطلبة ذوو الذكاء الانفعالي العالي لديهم قدرة على ادراك انفعالاتهم وادارتها بشكل جيد وادارة انفعالات الاخرين والتعرف عليها واستخدامها بشكل افضل من ذوو الذكاء الانفعالي المنخفض اذ يمكن لهؤلاء الافراد التعامل بشكل افضل مع الضغوط الاجتماعية والمشاعر السلبية وهو ما يؤدي في النهاية الى الرفاهية الذاتية، اذ ان الرفاهية الذاتية لدى الطلبة سيزداد اذا كانوا قادرين على التحكم في انفعالاتهم والسيطرة عليه.

التوصيات:

وفي ضوء النتائج تم تقديم التوصيات التالية:

- عقد الندوات وورش العمل والمؤتمرات لغرض تعزيز الذكاء الانفعالي على كافة المستويات.
- تشجيع الطلبة على المشاركة في الانشطة الجامعية التي تعزز الرفاهية الذاتية لديهم.

المقترحات: بعد انتهاء الباحثة من اجراء دراستها تقترح اجراء الدراسات الاتية - :

- ١- اجراء دراسة مماثلة للدراسة الحالية على عينات اخرى مثل (الموظفين، الكادر التمريضي، المعلمين).
- ٢- الذكاء الانفعالي وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الرضا الوظيفي، قوة تحمل الشخصية، الكفاءة الذاتية.
- ٣- الرفاهية الذاتية وعلاقته ببعض المتغيرات مثل الصحة النفسية، الايثار، تقدير الذات، القدرة على حل المشكلات.

المصادر:

- احمد، زقاوة، ٢٠٢١، قياس مستوى الرفاه الشخصي لدى عينة من طلبة التعليم الثانوي والجامعي، علم النفس الايجابي بين الواقع والافاق، الجزء الاول، الماهر للطباعة والنشر، جامعة يحيى فارس المدينة.

- حسن سيد، الحسين، (٢٠٢١)، الابعاد الخمسة لليقظة العقلية كمنبئ بالهناء الذاتي الوظيفي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية، **المجلة العربية للآداب والدراسات الانسانية**، المجلد الخامس، العدد (١٦).

- الخطيب، لبنى إبراهيم، القرعان، جهاد سلمان، (٢٠٢٠)، مستوى الهناء الذاتي وعلاقته بالطموح والايثار لدى طلبة جامعة مؤتة، **المجلة الدولية للتربية المتخصصة**، المجلد (٩)، العدد (١).

- محمد، محمد عبد الرؤوف عبد ربه، (٢٠٢١)، أبعاد يقظة الانترنت المنبئة بالرفاه الذاتي وبمخرجات الاداء الاكاديمي لدى طلبة الجامعة، **مجلة كلية التربية**، جامعة بني سويف، عدد اكتوبر، الجزء الثاني.

- مرزوك، احمد محمد و علي، وحيدة حسين، (٢٠٢٢)، الرفاهية الذاتية وعلاقتها بدافعية التواد لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، **مجلة نسق**، مجلد (٣٦)، عدد (٣)، ص ١٢٠٩-١٢٣١.

- مرزوك، احمد محمد و علي، وحيدة حسين، (٢٠٢٢)، الرفاهية الذاتية وعلاقتها بيقظة الضمير لدى مدرسي المرحلة الاعدادية، **الجامعة المستنصرية- مجلة كلية التربية**، العدد الثاني الجزء الثاني، ص ١٦-٧٩.

- الوحيلي، رشا كاطع جاسم ، ٢٠٢١، نئي الذات وعلاقته بالذكاء الانفعالي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الاداب، الجامعة المستنصرية.

• Alibabaie, Naemeh, (2015), A Study on the Relationship between Quality of Life, Emotional Intelligence and Life Satisfaction among Students, **Health Education and Health Promotion (HEHP)**, Vol. 3 (1), P:3-13.

• Carlsson, Anna, & Lyrback, Linnéa, (2019), **The Dark Side of Emotional Intelligence within a Company Context**, Master Thesis: Business Administration-Management, Jönköping University, International Business School.

• Carter, Stevie Dawn, (2015), **Emotional Intelligence: A qualitative study of the development of emotional intelligence of community college students enrolled in a leadership development program**, dissertation of Doctor of Philosophy, Colorado State University Fort Collins, Colorado.

• Chaidi, Irene, Drigas, Athanasios, (2022), Theories - models of emotional intelligence, **Scientific Electronic Archives**, Vol.15 (12)

• Chattu, V. K., Sahu, P. K., Seedial, N., Seecharan, G., Seepersad, A., Seunarine, M., Sieunarine, S., Seymour, K., Simboo, S. and Singh, A., (2020), Subjective Well-Being and Its Relation to Academic

Performance among Students in Medicine, Dentistry, and Other Health Professions, **MDPI Journals**, P:1-13.

<https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/102151/1/educatio>

- Diener, Ed, (2000), Subjective Well-Being, The Science of Happiness and a Proposal for a National Index, **American Psychological Association**, Vol. 55, No. 1, pp34- 43.
- Diener, E., & Oishi, S. (2004). Are Scandinavians happier than Asians? Issues in comparing nations on subjective well-being. **Politics and Economics of Asia**, 10(1), 1-25.
- Fakaruddin, Farhana Nabila, and Tharbe, Ida Hartina Ahmed, (2017), Self-Esteem And Emotional Intelligence Among Students In A Public Higher Learning Institution In Malaysia, Education and Humanities Research, **Atlantis Press**, volume 139, p:243-248.
- Farhan, Sheeba & Ali, Amena Zehra, (2016), Emotional Intelligence as a Predictor of Self Efficacy and Subjective Well Being among University Teachers of Public Sector, **Bahria Journal of Professional Psychology**, Vol. 15, No. 2, p:23-38.
- Frey, Sabrina, (2012), **Subjective Well-Being and the Built Environment: An International Evaluation**, A Thesis submitted to the Department of Interior Design in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Fine Arts, Florida State University.
- Ibrahim, Noor Afzaliza Nazira, (2022), The Importance of Emotional Intelligence to Students, **International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences**, Vol. 12, No. 5, p: 131 – 137.
- Mayer, J. D., & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, p:433-442.
- Mayer, John, D., & Salovey, Peter, (1995), Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings, **USA**, Cambridge University , 4, p:197-208.
- M.K, Rema and Gupta, Ritu (2021). Emotional Intelligence and Subjective Well-being among Working Women. **Journal of International Women's Studies**, 22(6), 55-65.
<https://vc.bridgew.edu/jiws/vol22/iss6/7>
- Nagar, Minakshi, (2016), **Impact of Emotional Intelligence (EI) on Managerial Performance: A Case Study of Commercial Banks in Rajasthan**, Thesis submitted to University of Kota, for the award of the Degree of Doctor of Philosophy Under the Faculty of Commerce and Management, University of Kota.
- Nartova-Bochaver, S., Donat, M., and Rüprich, C., (2019) Subjective Well-Being From a Just-World Perspective: A Multi-Dimensional Approach in a Student Sample, **journal Frontiers in Psychology**, Volume 10, p: 1-12.

- Ratelle, Catherine F., Simard, Karine , Guay, Frédéric, (2012), University Students' Subjective Well-being: The Role of Autonomy Support from Parents, Friends, and the Romantic Partner, **Journal of Happiness Studies, research get**, p: 1- 18.
<https://www.researchgate.net/publication/235426796>
- Sa, B., Baboolal, N., Williams, S., Ramsewak, S., (2014), Exploring Emotional Intelligence in a Caribbean Medical School, **The West Indian medical journal**, 63 (2), P: 159-166.
- Sánchez-Álvarezam N., Extremerab, N. and Fernández-Berrocal, P., (2015), The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic, *Journal of Positive Psychology*. 11,(3).
- Santos, M. c., Magramo, C., Oguan, F., Paat, J. N., and Barnachea, E. A., (2012), Meaning in life and subjective well-being, Is a Satisfying life Meaningful?, **International Refereed Research Journal**, Vol.– III, Issue–4(1), p:32- 40.
- Sulaiman, Agung Putra, (2019), **The Impact on Education across Different Subjective Well-Being Domains**, Thesis In partial fulfillment of the degree Master of Public Policy, International Program, The University of Tokyo.
- Turan, Merve,(2019), **Predicting sadjective well beibng of Graduate Student by Mindfulness, intolerance to uncertainty rumination and anxiety Sensitivity**, Master thesis of Educational Science, middle east technical university.