

مذكرة تخرج مقدمة لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في علم النفس
تخصص علم النفس المدرسي الموسومة بـ:

الذكاء الانفعالي وعلاقته بجودة الحياة

لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية بلجيلالي الغالي مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: بن عزوز مروة

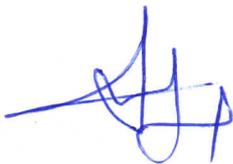
أمام لجنة المناقشة المكونة من:

الصفة	الرتبة	الإسم واللقب
مشرفا ومقرا	أستاذة محاضرة أ	سيسبان فاطيمة الزهراء
رئيسا	أستاذة التعليم العالي	قدي سمية
ممتحنا	أستاذ محاضرة أ	عليلش فلة

السنة الجامعية: 2023-2024

إمضاء المشرف بعد الاطلاع على التصحيحات

تاريخ الإيداع: 2024/07/03



أ/ سيسبان





جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم العلوم الاجتماعية

شعبة علم النفس

مذكرة تخرج مقدمة لمتطلبات الحصول على شهادة الماستر في علم النفس
تخصص علم النفس المدرسي الموسومة بـ:

الذكاء الإنفعالي وعلاقته بجودة الحياة

لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية بلجيلالي الغالي مستغانم

مقدمة ومناقشة علنا من طرف

الطالبة: بن عزوز مروة

أمام لجنة المناقشة المكونة من:

الصفة	الرتبة	الإسم واللقب
مشرفا ومقررا	أستاذة محاضرة أ	سيسبان فاطيمة الزهراء
رئيسا	أستاذة التعليم العالي	قدي سمية
ممتحنا	أستاذ محاضرة أ	عليش فلة

السنة الجامعية: 2023-2024

الإهداء

أحمد الله عز وجل على منه وعونه لإتمام هذا البحث

أهدي هذا النجاح لنفسي أولاً ثم إلى كل من سعى معي لإتمام هذه المسيرة دمتم لي سنداً لا عمراً.

إلى الذي وهبني كل ما يملك حتى أحقق له آماله، إلى من كان يدفعني قدماً نحو الأمام لنيل المبتغى،

إلى الإنسان الذي إمتلك الإنسانية بكل قوة، إلى الذي سمر على تعليمي بتضحيات جسام مترجمة في

تقديسه للعلم، إلى مدرستي الأولى في الحياة، أبي الغالي على قلبي أطل الله في عمره.

إلى التي وهبت فلذة كبدها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق

الرعاية وكانت سندي في الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تتبعني خطوة خطوة في عملي،

إلى من إرتحت كلما تذكرت إبتسامتها في وجهي نبع الحنان أهدى ملاك على القلب والعين جزاها

الله عني خير الجزاء في الدارين.

إلى من احتضن حلمي وروحي، إلى من جاد علي بوقته وأكرمني بفضله، أقراراً مني بفضله واحترافاً

بحقه حيث كان خيلاً عون لي وسنداً معلمي ومعلمي زوجي الغالي.

إلى صديقة العمر ورفيقة الدرب، إلى من شد الله بها عضدي فكانت خير معين اختي حبيبتي آسيا.

التشكرات

نحمد الله تعالى الذي وهبنا العقل والصبر ووفقنا إلى انجاز هذه
المذكرة على أحسن حال.

أتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى أستاذتي المشرفة **سيسبان فاطيمة**
الزهراء التي وجهتني طيلة مسار هذا البحث.

شكر خالص أرفعه إلى الأساتذة الأفاضل أعضاء لجنة المناقشة لقبولهم
مناقشة هذا العمل المتواضع

كما أتوجه بالشكر والاعتراف بالجميل إلى جميع أساتذة قسم علم النفس.

كما أشكر طاقم إدارة ثانوية بلجيلالي العاليي على حسن استقبالهم دون
أن أنسى تلاميذ السنة الثانية ثانوي على مساعدتهم.

ملخص الدراسة:

تهدف هذه الدراسة الى كشف العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، بالإضافة الى كشف الفروق بين التخصصات في مستوى كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة، تم تطبيق هذه الدراسة على عينة قدرها 54 تلميذ (18 ذكر و 36 انثى) من ثانوية بلجيلالي الغالي بحيث تم تطبيق مقياس بار_اون و جيمس باركر للذكاء الانفعالي ومقياس كاظم ومنسي لجودة الحياة، وتحليل النتائج تم الاعتماد على النسب المئوية واختبار الفروق (ت) وتحليل التباين الأحادي، وذلك بالاعتماد على برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss20 ، وبعد المعالجة والتحليل توصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

1_ توجد علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين درجات متغيري: (الذكاء الانفعالي وجودة الحياة) لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

2_ توجد فروق في درجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لعامل التخصص.

3_ لا توجد فروق في درجات جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

الكلمات المفتاحية:

الذكاء الانفعالي، جودة الحياة، تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

Abstract

This study aims to reveal the relationship between emotional intelligence and quality of life among second-year secondary school students, in addition to revealing differences between majors in the level of both emotional intelligence and quality of life. This study was applied to a sample of 54 students (18 males and 36 females) from high school. Dear Beljilali, the Bar-On and James Parker scale for emotional intelligence and the Kazem and Mansi scale for quality of life were applied. To analyze the results, we relied on percentages, a test of differences (t), and a one-way analysis of variance, relying on the Statistical Package for the Social Sciences program spss20. After processing and analysis, the study reached the results:

1_ There is a positive, statistically significant correlation between the scores of the two variables: (emotional intelligence and quality of life) among second-year secondary school students.

2_ There are differences in the degrees of emotional intelligence among second-year secondary school students due to the specialization factor.

3_ There are no differences in the quality of life scores among second-year secondary school students due to the specialization variable.

key words: Emotional intelligence, quality of life, second-year secondary school students.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتوى
أ	الإهداء
ب	كلمة الشكر
ج	ملخص الدراسة
د	ملخص الدراسة بالانجليزية
هـ	قائمة المحتويات
ح	قائمة الجداول
ط	قائمة الملاحق
12	المقدمة
الفصل الأول: مدخل الدراسة	
14	1_ إشكالية الدراسة
15	2_ فرضيات الدراسة
15	3_ دوافع اختيار موضوع الدراسة
15	4_ أهمية الدراسة
16	5_ أهداف الدراسة
16	6_ التعاريف الإجرائية
الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي	
تمهيد	
18	1_ مفهوم الذكاء الانفعالي
23	2_ نماذج عن نظريات للذكاء الانفعالي
27	3_ العوامل التي تؤثر في الذكاء الانفعالي
28	4_ أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي
30	5_ خصائص الذكاء الانفعالي

31	6_ أهمية الذكاء الانفعالي
31	_ الخلاصة
الفصل الثالث: جودة الحياة	
32	_ تمهيد
32	1_ تعريف جودة الحياة
34	2_ مقومات جودة الحياة
36	3_ مؤشرات جودة الحياة
37	4_ ابعاد جودة الحياة
41	5_ كيفية الوصول لجودة الحياة
43	_ الخلاصة
الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية	
	_ تمهيد
44	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
44	1_ أهداف الدراسة الاستطلاعية
45	2_ المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية
46	3_ عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها
46	4_ أدوات الدراسة الاستطلاعية
48	5_ الخصائص السيكومترية لأدوات الدراسة الاستطلاعية
ثانياً: الدراسة الأساسية	
56	1_ منهج الدراسة
57	2_ المجال الجغرافي والزمني للدراسة الأساسية
57	3_ مجتمع الدراسة
57	4_ عينة الدراسة الأساسية ومواصفاتها
58	5_ أدوات الدراسة الأساسية

62	6_ طريقة إجراء الدراسة الأساسية
62	7_ الأساليب الإحصائية المتبعة في الدراسة
الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة	
	_ تمهيد
64	1_ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية العامة
65	2_ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الأولى
66	3_ عرض وتفسير ومناقشة الفرضية الفرعية الثانية
68	_ الخاتمة
68	_ الاقتراحات
69	_ قائمة المراجع
76	_ الملاحق

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس	45
02	توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص	46
03	توزيع فقرات مقياس الذكاء الانفعالي حسب ابعاده واتجاهاته	47
04	مفتاح التصحيح لمقياس الذكاء الانفعالي	48
05	ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له	49
06	نتائج حساب صدق مقياس الذكاء الانفعالي عن طريق المقارنة الطرفية	50
07	نتائج حساب ثبات مقياس الذكاء الانفعالي عن طريق التجزئة النصفية	51
08	أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة	52
09	طريقة تصحيح مقياس كاظم ومنسي	53
10	ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له	54
11	نتائج حساب صدق مقياس جودة الحياة عن طريق المقارنة الطرفية	55
12	نتائج حساب ثبات مقياس الذكاء الوجداني عن طريق التجزئة النصفية	56
13	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس	57
14	توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب التخصص	58
15	توزيع فقرات مقياس الذكاء الانفعالي حسب ابعاده واتجاهاته	59
16	مفتاح التصحيح لمقياس الذكاء الانفعالي	60
17	ارقام بنود كل بعد من ابعاد مقياس جودة الحياة	61
18	طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي	61
19	معامل الارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة	64
20	نتائج اختبار الفروق(ت) بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تبعا لمتغير التخصص	65
21	نتائج اختبار الفروق(ت) بين متوسطات درجات جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تبعا لمتغير التخصص	66

قائمة الملاحق

الصفحة	العنوان	الرقم
76	ثبات الفا كرونباخ لمقياس الذكاء الانفعالي	01
76	ثبات التجزئة النصفية لمقياس الذكاء الانفعالي	02
77	صدق المقارنة الطرفية لمقياس الذكاء الانفعالي	03
77	ثبات الفا كرونباخ لمقياس جودة الحياة	04
78	ثبات التجزئة النصفية لمقياس جودة الحياة	05
78	صدق المقارنة الطرفية لمقياس جودة الحياة	06
79	نتائج الفرضية الفرعية الأولى	07
79	نتائج الفرضية الفرعية الثانية	08
80	نتائج الفرضية الفرعية الثالثة	09
81	مقياس الذكاء الانفعالي	10
84	مقياس جودة الحياة	11

مقدمة

تعتبر فترة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الفرد، باعتبارها فترة فاصلة يمر بها المراهق من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، وتتخلل هذه المرحلة مجموعة من التغيرات والتحويلات على جميع الأصعدة: الجسمية، النفسية والاجتماعية، وتكون فيها محاولات جهيدة لفهم الذات وتأكيداتها، وبناء الشخصية المستقلة من أجل الاندماج في المجتمع كعضو له قيمته، ولا يتأتى هذا الأمر إلا باستخدام قدراته الخاصة في الفهم والتحكم بذاته والتعبير عن مشاعره وتمثل أهمية الذكاء الانفعالي لدى المراهقين كونه أنه يساعدهم على الانتقال السوي إلى مرحلة الرشد، فيتعين عليهم فهم الانفعالات والمشاعر وتوجيه النمو الانفعالي بصورة صحيحة تمكنهم من إدارة هذه الانفعالات والمشاعر بصورة سوية.

ويعتبر الذكاء الانفعالي عند (ماير وسالوفي، 1993) أنه: "تمط من الذكاء الاجتماعي يتضمن قدرة المرء على معرفة ورقابة انفعالاته ومشاعره الشخصية وانفعالات ومشاعر الآخرين، القدرة على التمييز بين هذه الانفعالات والمشاعر سواء كانت للذات أو للآخرين، والقدرة على استخدام المعلومات الخاصة بها لتوجيه تصرفاته وتفكيره."

ولهذا كان منطوق منطلق هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة وتسليط الضوء على عينة من تلاميذ السنة الثانية ثانوي بثانوية بلجيلالي الغالي مستغانم.

وقد شملت الدراسة على خمس فصول وهي كالآتي:

الفصل الأول خصصناه لمدخل الدراسة، حيث تناولنا فيه إشكالية الدراسة، وفرضيتها، ودوافع اختيار موضوع الدراسة، وأهدافها، وأهميتها، والتعاريف الاجرائية.

اما **الفصل الثاني** خصص للذكاء الانفعالي، وتضمن مفهوم الذكاء الانفعالي، ونماذج عن نظريات للذكاء الانفعالي، والعوامل التي تؤثر في الذكاء الانفعالي، وكذلك ابعاد ومكونات الذكاء الانفعالي، بالإضافة الى خصائص الذكاء الانفعالي، وأهمية الذكاء الانفعالي.

وفي **الفصل الثالث** تم التطرق الى موضوع جودة الحياة، فتم فيه تناول تعريف جودة الحياة، ومقومات جودة الحياة، وبالإضافة الى مؤشرات جودة الحياة، وأبعادها، وكيفية الوصول الى جودة الحياة.

أما **الفصل الرابع** تناولنا فيه الاجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، حيث تطرقنا فيها إلى الدراسة الاستطلاعية والهدف منها ومكان إجرائها ومدتها، وعينتها ومواصفاتها، والادوات المستعملة فيها وخصائصها السيكمترية؛ ثم تطرقنا إلى الدراسة الاساسية ومنهجها، ومكان إجرائها ومدتها، ومجتمعها، وعينتها ومواصفاتها، والادوات المستعملة فيها، والاجراءات المتبعة في تطبيقها، والاساليب الاحصائية المتبعة فيها.

وخصص **الفصل الخامس** لعرض وتفسير ومناقشة فرضيات الدراسة، مع ربط هذه النتائج بالدراسات السابقة، واختتمت الدراسة بالخاتمة، وتقديم بعض الاقتراحات التي تخدم المجال التربوي وتفتح مجالات لدراسات أخرى.

وفي الاخير اختتمنا الدراسة بخاتمة مع الاقتراحات وعرض مختلف المراجع والملاحق التي اعتمدنا عليها في إنجاز الدراسة

الفصل الأول: مدخل الدراسة

إشكالية الدراسة

تعد مرحلة التعليم الثانوي أهم مرحلة في حياة المتعلمين لأنها المرحلة التي تفصل منظومة التربية من جهة والتعليم العالي وعالم الشغل من جهة أخرى، دون أن ننسى أن هذه المرحلة التي مدتها ثلاث سنوات تقابلها مرحلة المراهقة التي تمتد من انتهاء المرحلة المتوسطة وتنتهي عند الدخول للتعليم العالي، وهي مرحلة تغطي فترة حرجة من حياة الشباب وما يصاحب ذلك من تغيرات في البناء النفسي والاجتماعي، لأنها تطابق مرحلة المراهقة التي تعتبر من أهم مراحل النمو الإنساني التي لها دور كبير في بناء الشخصية، وهذا يعني بداية نضج الجوانب البيولوجية، الثقافية، الاجتماعية والنفسية، وخاصة الانفعالية. فالمراهق قد يعاني من تقلبات وصراعات انفعالية نتيجة مواكبته التغيرات الجديدة لا يمكنه مواجهتها لافتقاده الخبرة والتجارب التي تمكنه من مواجهة الصعوبات في الحياة اليومية والمدرسية، وهو ما يسمى بالذكاء الانفعالي، الذي يساعدهم على الانتقال السوي إلى مرحلة الرشد. إذن، فالمراهق المتمدرس في مرحلته يسعى إلى جودة حياته، وفي نفس الوقت يحتاج إلى الذكاء الانفعالي للانتقال السوي إلى مرحلة الرشد.

ففي دراسة (وانج Wang 2002) على عينة من طالب الجامعة أظهرت النتائج أن الذكاء الانفعالي يلعب دورا هام في تحقيق الصحة النفسية، نفس نتائج دراسة كل من (فولام 2002) Fullam، التي أظهرت وجود ارتباط موجب بين الذكاء الانفعالي والصحة الانفعالية (الخولي، 2002) ودراسة (عبد العال عوجة، 2002) التي خلصت إلى وجود علاقة دالة إحصائيا بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي (النواجحة، 2006)، حيث أن متغيري الصحة النفسية والتوافق النفسي هما أبعاد متغير جودة الحياة موضوع دراستنا، مما يجعلنا نتساءل عن طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.

ومن هنا نصوغ إشكالا مفاده:

- ❖ هل توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي؟
- ❖ هل توجد فروق في الذكاء الانفعالي لدى السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص؟
- ❖ هل توجد فروق في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص؟

فرضيات الدراسة:

- _توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- _توجد فروق في الذكاء الانفعالي لدى السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص.
- _توجد فروق في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

دوافع اختيار الموضوع:

- نقص الدراسات في هذا الموضوع على البيئة الجزائرية وذلك حسب اطلاعنا.
- محاولة الوصول إلى التحاليل والتفسيرات للنتائج.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة في تسليط الضوء على مفهوم الذكاء الانفعالي ومفهوم جودة الحياة الاكاديمية باعتبارهما من المفاهيم الهامة التي تنتمي لعلم النفس الإيجابي.

- ✚ لدعم الارشاد التربوي والمهني للتلميذ.
- ✚ تتمثل استجابة لمتطلبات الواقع واحتياجات الوضع المعاش لاحتياجات الطالب المراهق.
- ✚ لفتح مجال أوسع لمحاولة دراسة أشمل حول جودة الحياة وسبل تحقيقها من جميع جوانبه.

أهداف الدراسة:

- الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.
- الكشف عن الفروق الفردية بين التخصصين في كل من الذكاء الانفعالي وجودة الحياة.
- معرفة ماهية جودة الحياة لدى التلاميذ واستثمارها لتحسين نوعية حياتهم.

التعريف الإجرائية للدراسة:

1/ الذكاء الانفعالي:

ويتمثل في قدرة الطالب على إدارة انفعالاته والوعي بالذات وتحفيزها والقدرة على التعاطف وإدارة العلاقات ويتحدد من خلال الدرجة التي يتحصل عليها الطالب على مقياس الذكاء الانفعالي (لاون وجيمس باركر) ويتحدد في هذه الدراسة باستجابات تلاميذ المرحلة الثانوية حيال فقرات، من خلال الابعاد التالية كما حددت هذه الأداة:

- الكفاءة الشخصية.
- الكفاءة الاجتماعية.
- كفاءة إدارة الضغوط النفسية.
- الكفاءة التكيفية.
- كفاءة المزاج الإيجابي العام.
- كفاءة الانطباع الإيجابي.

2/جودة الحياة:

حسب تعريف كل من (منسي وكاظم،2006)، فإن جودة الحياة هي: شعور التلميذ بالرضا والسعادة، وقدرته على اشباع حاجاته، من خلال ثراء البيئة، ورفي الخدمات التي تقدم له في المجالات الصحية، الاجتماعية، التعليمية والنفسية، مع حسن إدارته للوقت والاستفادة منه، ويتحدد في هذه الدراسة باستجابات تلاميذ المرحلة الثانوية حيال فقرات هذا المقياس من خلال الأبعاد التالية كما حددت في الأداة:

- جودة الصحة العامة .
- جودة الحياة الأسرية والاجتماعية.
- جودة التعليم والدراسة .
- جودة العواطف (الجانب الوجداني).
- جودة الصحة النفسية .
- جودة شغل الوقت وإدارته.

الفصل الثاني: الذكاء الانفعالي

تمهيد:

موضوع الذكاء الانفعالي من الموضوعات التي شغلت بال علماء النفس وعلماء التربية في العقود الثلاثة الاخيرة، وقد تم تناوله بالدراسة والتحليل والبحث عن دوره في حياة الفرد والجماعة، اعتقادا منهم بأهمية ومركزيته في توجيه السلوك وتكوين شخصية الفرد.

فقد تنوعت الاتجاهات النظرية في تعريف مفهوم الذكاء النفعالي منذ بروز الاهتمام بالموضوع، وتكاد تكون جوانب الاتفاق بين هذه التعاريف أكثر من جوانب الاختلاف، إلا ان بعض التعريفات ركزت على انه مجموعة من السمات الشخصية والمهارات الاجتماعية والانفعالية، ومجموعة أخرى على أساس أنو قدرات، وهذا ما سيناقتش في هذا الفصل.

أولا/ مفهوم الذكاء الانفعالي

للتطرق إلى مفهوم الذكاء الانفعالي لابد أن نتطرق إلى مفهومي الذكاء والانفعالات وتعريف كل واحد منهما :

1/ الذكاء

يرى "تيرمان" أن الذكاء هو القدرة على التفكير المجرد، ويعني المجرد التفكير بالرموز من ألفاظ وأرقام مجردة من مدلولاتها الحسية. وهناك تعريف "لسترين" الألماني الذي عرف الذكاء بأنه: "القدرة على التكيف العالي للمشاكل والمواقف الجديدة".

2/ الانفعالات

يقول "غولمان" أن معنى الانفعال يجمع بين الشعور والأفكار المصاحبة له، وأنه يمثل في الوقت نفسه حالات نفسية وبيولوجية معينة وكل ما يستثيره من ميول سلوكية. (إبراهيم بن جامع، 2010: 25).

كما عرف "ماير وسالوفي" الانفعال أو العاطفة حالات شعورية قصيرة الأمد تتضمن السعادة والغضب والخوف، وهو مزج يغير كميات الإثارة ويتحول من الإثارة إلى الهدوء (مهيرة يوسف أحمد شريحة، 2001: 12).

فقد وردت عدة ترجمات عربية للمصطلح أهمها تسمية البعض له بالذكاء العاطفي، في حين سماه البعض الآخر بالذكاء الوجداني، وأشار إليه الآخرون بالذكاء الانفعالي وفي هذه الأخيرة تعبر عن الترجمة الحرفية للمفهوم (وهيبة السيد سعيد علوي، 2016: 43).

وقد عرّف أيضا بأنه: "القدرة على الإدراك الدقيق والتقييم والتعبير عن الانفعالات والقدرة على إنتاج وتوليد المشاعر (الانفعالات) المسيرة للتفكير، والقدرة على فهم الانفعالات الذاتية والمعرفة الانفعالية لمشاعر الآخرين وضبطها وتطويرها حسب النمو العقلي والانفعالي (سعداوي مريم، 2010: 16). والذكاء الوجدانية دعوة لمحو الأمية الوجدانية ودعوة للتصدي للتلوث الثقافي الذي يلف البشر في دوائره، فينجرف من لا يستطيع التصدي له. (صفاء الأعسال، علاء الدين الكفافي، 2000: 07).

وقد عرفه "ثورنديك" 1920: "بأنه القدرة على فهم الأفراد والتعامل معهم ضمن العلاقات الإنسانية (ادم إبراهيم حسن، 2017: 19).

إن أول من قدم مفهوم الذكاء الانفعالي إلى التراث السيكلوجي هو "جرينسبان" في 1989 وذلك عندما حاول تقديم نموذج موحد للذكاء الانفعالي في ضوء نظرية "بياجيه" للنمو المعرفي، ونظرية التحليل النفسي والتعليم الانفعالي. (فادي سعود، فريد سماوي، 2012: 730).

كما عرفه "جولمان" 1990 على: "أنه القدرة على معرفة مشاعرنا ومشاعر الآخرين وعلى تحقيق ذواتنا وإدارة انفعالاتنا وعلاقاتنا مع الآخرين بشكل فاعل. (محسن محمود، أحمد الكيكي، 2010: 06).

وعرفه "ماير" و"سلوفي" الذكاء الوجداني 1990: "بأنه نوع من معالجة المعلومات الانفعالية، والتي تتضمن التقييم الدقيق للانفعالات في ذات الفرد ولدى الآخرين، والتعبير الملائم عن الانفعالات والتنظيم المتوافق للانفعال لتعزيز الحياة. (سعد محمد علي الشهري، 1430: 14).

ويعرفه (جارندير 1990): "بالإمكانية البايوسايكلوجية لمعالجة المعلومات التي يمكن تفعيلها تحت الضغوط وابتكار المستقبل". (إيمان عباس الخفاف، 2013: 35).

كما عرف (بار-آون: 1996) الذكاء الانفعالي: "بأنه مجموعة من القدرات غير المعرفية والكفاءات المهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح والتعايش مع متطلبات وضغوط الحياة". (عدنان محمد عبده القاضي، 2012: 38).

وعرفه كذلك بأنه: "منظومة من القدرات الانفعالية والشخصية والاجتماعية، تلك التي تمنح الفرد القدرة على التكيف مع الصعوبات المحيطة والضاغطة". (سهاد المللي، 2010: 139).

كما يعرفه: "بأنه مجموعة إمكانيات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح ومواجهة متطلبات وضغوط البيئة". (آمال جودة، 2007: 703).

وجاء بتعريف آخر كل (منماير وسالوفي1997) للذكاء الوجداني: "فهو قدرة الفرد على إدراك انفعالاته للوصول إلى تعميم ذلك الانفعال، ليساعده على التفكير وفهم ومعرفة انفعالات الآخرين، بحيث تؤدي إلى تنظيم وتطوير النمو الذهني المتعلق بتلك الانفعالات". (إسماعيل صالح الفراء، زهير عبد الحميد النواجحة، 2012: 61).

أما (سيمز1998) فيعرف الذكاء الوجداني بأنه: "القدرة على تفهم نفسك وتفهم الآخرين جيدا بطريقة تمكنه من التعبير عن الانفعالات بشكل إيجابي". (أحمد لزنك، 2011: 23).

ويرى (كيميس وآخرون 2000): "أن الذكاء الوجداني هو أساس لواقعية الثقة بالذات وتكامل الشخصية وتقدير الذات، والقدرة على التكيف والمرونة في مواقف المحن والدافعية الذاتية والمثابرة والبراعة في التعامل مع الآخرين". (عصام عبد اللطيف عبد الهادي العقاد، 2009: 04).

في حين عرفه فاروق السيد (عثمان 2001): "بأنه القدرة على الانتباه والادراك الجيد للانفعالات والمشاعر الذاتية وفهمها وصياغتها بوضوح، وتنظيمها وفق المراقبة وإدراك دقيق لانفعالات الآخرين ومشاعرهم، للدخول معهم في علاقات انفعالية اجتماعية إيجابية تساعد الفرد على الرقي العقلي والانفعالي والمهني، وتعلم المزيد من المهارات الإيجابية للحياة". (بن غريال سعيدة، 2015: 51).

كما عرفه (أورم 2001) على أنه: "القدرة الفرد على فهم الانفعالات واتخاذ ردود الفعل أو الاجراءات المناسبة". (محمود مسلم الطالعة، 2007: 09).

وتعرفه (فاتن فاروق 2005): "بأنه قدرة الفرد على مراقبة مشاعره وعواطف الآخرين للتمييز بينهما وتنظيم واستعمال هذه المراقبة في توجيهه وتفكيره وافعاله". (آمال سليمان، 2016: 30).

وعرفه (الناشي 2005) بأنه: " قدرة الفرد على إدراك انفعالاته الذاتية وإدراك انفعالاته بشكل جيد وتحفيز ذاته لزيادة دافعيته وتعاطفه مع الآخرين وإدراك مشاعر الآخرين وإدارة علاقتهم معه". (صبيحة ياسر مكطوف، سري غانم محمود العبيدي، 2008: 344).

وتذكر (رزق الله 2006): " أن الذكاء الانفعالي عبارة عن قابلية الفرد لفهم مشاعره ودوافعه وانفعالاته والتحكم بها، وقدرته على فهم مشاعر الآخرين، والتعامل بمرونة معهم من خلال امتلاكه لمهارات الاتصال الجيد". (يوسف محمد يوسف، 2017: 11).

وترى (كرستينا كاسبر)، أن الذكاء الوجداني هو: "القدرة على الإحساس، والفهم والتحكم، واستخدام المعرفة والقوة الانفعالية بوصفها مصدرا للطاقة الإنسانية، والدافعية والتواصل والتأثير والإنجاز". (صفية إبراهيم الخيري، 2013: 18).

وعرفه (جرج): " بأنه القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير وفهم المعرفة الانفعالية وتنظيم المشاعر بحث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين". (سعيد محمد أحمد الزبيدي، 1435: 13).

كما عرفه (كاترين وسولواي) بأنه: "القدرة على إدراك مشاعرنا الخاصة ومشاعر الآخرين، لتحفيز أنفسنا على إدارة الانفعالات جيدا في أنفسنا وعلاقاتنا مع الآخرين". (سامي محمود حسين نواس، 2016: 22).

كما جاء في تعريف (إبراهيم) أن الذكاء الانفعالي: " هو القدرة على استخدام المعرفة الانفعالية في كل المشكلات من خلال الانفعالات الإيجابية". (سعيد بن حامد آل يحي العبدلي، 1430: 19).

أما (موراي) فقد عرفه: " بأنه قدرة الفرد في السيطرة على كبح المشاعر السلبية كالغضب والشك، والتركيز على المشاعر الإيجابية كالثقة والهدوء". (أحمد العلوان، 2011: 126).

والذكاء الانفعالي هو: " مجموعة من القدرات والمهارات والكفاءات العقلية، المرتبطة بتجهيز ومعالجة المعلومات الانفعالية. ومن أهم تلك القدرات استخدام الانفعالات في تسيير عملية التفكير، والفهم الانفعالي وتنظيم إدارة الانفعالات". (رشيدة خطارة، منصور بن زاهي، 2018: 750).

ويعرف الذكاء الوجداني: " بأنه قدرة الفرد على إدراك الانفعالات بدقة، والقدرة على فهم الانفعالات، والمعرفة الوجدانية والقدرة على ضبط وتنظيم الانفعالات التي تساعد على النمو العقلي والوجداني". (رابح قدوري، ذبيحي لحسن، 2016: 99).

ويرى البعض بأن الذكاء الانفعالي هو: " قدرة الفرد على الاستخدام الجيد للعواطف. وتكوين علاقات طيبة مع الآخرين، وضبط الانفعالات بما يتناسب مع مشاعر الآخرين، وتوظيفها بطريقة ترفع من فرص نجاحه في الحياة". (محمد ساعد الجعيد، 2011: 08).

ومن التعريفات السابقة، استنتج الباحثين أن الذكاء الانفعالي: " هو القدرة على التحكم في الانفعالات في المواقف الضاغطة وتحويل الأفكار ردود أفعال إيجابية".

ثانيا/ نماذج عن نظريات للذكاء الانفعالي:

1/ نظرية ماير وسالوفي:

يذكر "ماير" أن نموذج الذكاء الانفعالي كقدرة ينطلق من فكرة الانفعالات تتضمن معلومات عن العلاقات (ونماذج أخرى كذلك تركز على مكون علاقات الفرد بالآخرين والأشياء)، ولكن المهم من وجهة نظر هذا النموذج هو المعلومات المرتبطة بهذه العلاقات، وهذه العلاقات تتصف بأنها

واقعية وقابلة للتذكر والتخيل، حيث تتكون تلك العلاقات من مجموعة من الدلالات ذات الطابع الوجداني. وبالتالي يتمثل الذكاء الانفعالي في القدرة على تذكر معنى الانفعالات والعلاقات بينهما، واستخدام تلك الانفعالات كأساس معرفي للاستدلال وحل المشكلات، أكثر من ذلك استخدام هذه الانفعالات في تحسين الوظائف المعرفية، ويرى "ماير وسالوفي" أنها تتكون من مجالين مختلفين وهما :

- التجربة والخبرة :

وتتمثل في قدرة الفرد على الإدراك الجيد للمشاعر وردود فعله اتجاهها، وأيضاً على قدرته في استغلال تلك المعلومات الوجدانية دون الاضطرار أو اللجوء إلى فهم تلك المعلومات. حيث يشير إلى أن الانفعالات تقدم معلومات عن العلاقات الاجتماعية المختلفة، وأن تلك العلاقات الانفعالية تعمل مع الذكاء كقدرة عقلية في تجانس تام.

- الاستراتيجيات والخطط:

ويتمثل في قدرة الفرد على فهم وإدارة المشاعر واستعداده لذلك، دون الحاجة إلى ضرورة تجربة تلك المشاعر الوجدانية. (فاطمة بنت علي بن سعيد اليحيائي، 2013: 48 49).

2/ نظرية دانيل جولمان:

ويحدد (جولمان 1996) مهارات الذكاء الانفعالي وفق النموذج التالي:

- المعرفة الانفعالية:

وتتمثل في الوعي بالذات والتعرف على الشعور وقت حدوث ورصد المشاعر والانفعالات وفهمها، ويعتبر الوعي بالذات هو البعد الأساسي في الذكاء الانفعالي.

- إدارة الانفعالات:

وتشمل على القدرة على التعامل مع الانفعالات وادارتها بشكل ملائم، وتهديئة النفس والتخلص من القلق والمشاعر السلبية.

- تحفيز الذات:

أي توجيه الانفعالات لتحقيق هدف معين للفرد، وأن يكون الفرد مصدرا لدافعية الذات.

- إدراك انفعالات الآخرين: وتتضمن القدرة على التعاطف مع الآخرين ومعرفة انفعالاتهم، والقدرة على التقاط الإشارات الانفعالية للآخرين وتبنى هذه القدرة على أساس الوعي بالانفعالات، وتعتبر مهارة إنسانية ضرورية في الأعمال القيادية.

- إدارة العلاقات الاجتماعية:

وهذا المجال يتطلب الكفاية الاجتماعية ويتطلب المهارات التأثيرية لإدارة انفعالات الآخرين وضبطها، ويعتبر هذا البعد متطلبا هاما في القيادة العليا والأعمال التي تتطلب اتصالات مع المجتمع بشكل مكثف. (سعاد جبر سعيد 2015: 48 49).

3/ نظرية بار-اون: ويتضمن نموذجه خمسة أبعاد رئيسية:

- الذكاء بين الأشخاص:

ويقصد به التعاطف، والعلاقات بين الأفراد، والمسؤولية الاجتماعية.

- القدرة على التكيف:

تشكل مجموعة من المهارات التي تمكن الفرد من التكيف الناجح مع الوسط الذي يعيش فيه وتشمل حل المشكلات، المرونة، اختيار الواقع، وضبط بعدين هما تحمل الضغوط وضبط الاندفاعات.

- المزاج العام:

تشمل مجموعة القدرات التي تساعد الفرد على إدراك حالته المزاجية وفهمها وتمييزها وبالتالي التحكم فيها.

- إدراك الضغوطات:

وتشمل القدرة على تحمل الضغوط، وضبط الاندفاع، والتحكم بالانفعالات وتأجيل الإشباع. (عابد سامية، 2019: 24).

- نموذج (واينزجر 2004):

قدم "واينزجر" للذكاء الانفعالي استند على نموذج (ماير وسلوفي) قسم فيه الذكاء الانفعالي الى كافتين، كفاية متصلة بالبعد الشخصي وكفاية متصلة بالبعد بين الشخصي وعلى النحو التالي:

أ/ البعد الشخصي للذكاء الانفعالي: ويتضمن :

- الوعي بالذات.

- إدارة الانفعالات.

- الدافعية الذاتية.

ب/ البعد البين الشخصي للذكاء الانفعالي: ويتضمن :

- الاتصال الجيد بالآخرين.

- مراقبة الانفعالات. (أنعام هادي، 2013: 54).

ثالثا/ العوامل التي تؤثر في الذكاء الانفعالي:

يتأثر الذكاء الوجداني بكل من الوراثة والبيئة، فالذكاء الوجداني يكون في المخ مثل الذكاء العقلي، فهو وظيفة من وظائف المخ، فالاستجابات الانفعالية مثل: كيف نشعر ونقيم الأشياء؟ كلاهما فطري ومكتسب ومتعلم، ويتم تخزينه في المخ، وأما الطريقة التي نحن بها، لماذا يكون أحد الأشخاص توكيديا والآخر خاضعا؟ لماذا يعمل فرد بشكل شاق وآخر بشكل كسول؟ لماذا يصبح فرد ودود والآخر عدواني؟ هذا الاختلاف يظهر من خلال تفاعل كل من الوراثة والبيئة والتغيرات الكيميائية والفيزيائية في الجسم، وقد أوضح (ماير وسالوفي) أن المعرفة الانفعالية تبدأ من الطفولة وتتمو وتتطور عبر مراحل الحياة مع فهم متزايد لتلك المعاني الانفعالية حيث يعلم الآباء والأبناء التفكير الانفعالي عن طريق ربط الانفعالات بالمواقف، "مثل الربط بين الحزن والضيق والغضب". (وفاء سليمان شلح، 2015: 15).

كما أن هناك عوامل أولية تساهم في الكفاءة الوجدانية للفرد تتمثل في: هوية الأنا، والنزعة الخلقية، وتاريخ نمو الفرد، وهذه العمليات معقدة في حد ذاتها نشأت في مكان وزمان وإطار ثقافي معين، والتاريخ النمائي للفرد أهم العوامل التي تعتبر المرسة الزمنية والمكانية والإطار الثقافي للكفاءة الوجدانية، الذي يتأثر بدرجة كبيرة بالسياق الثقافي والمعتقدات الشخصية والمجتمعية. (صديق عبده حسن علي، 2016: 32).

رابعاً/ أبعاد ومكونات الذكاء الانفعالي:

هناك عدة أبعاد للذكاء الانفعالي وذلك لتعدد وجهات النظر في دراسة هذا الموضوع من طرف باحثين عدة، ومن أبرز الباحثين الذين وضعوا أبعاد لهذا الموضوع نذكر منهم:

(ماير وسالوفي وكاريوس، جولمان وبار-اون) وتجلت أبعادهم كما يلي:

* عدد (ماير وسلوفي وكاريوس 2000)، المكونات الآتية للذكاء الانفعالي التي تصنف في أربعة أبعاد:

- القدرة على إدراك الانفعالات بدقة، وتقييمها، والتعبير عنها.
- القدرة على توليد المشاعر أو الوصول إليها عندما تسير عملية التفكير.
- القدرة على فهم الانفعال، والمعرفة الوجدانية.
- القدرة على تنظيم الانفعالات بما يعزز النمو الوجداني والعقلي. (محسن محمود، أحمد الكيكي، 2010: 08).

* وذكر (ماير وسالوفي) أن الذكاء الانفعالي يتكون من أربعة أبعاد وهي:

- إدارة الانفعالات:

يقيس قدرة الفرد على معرفة انفعالات الوجوه والتصميمات.

- قياس واستخدام الانفعالات:

ذلك بهدف تحسين التفكير، بمعنى توظيف الانفعالات .

- فهم الانفعالات:

ويعني التعرف على الانفعالات والتفكير المنطقي.

- تنظيم الانفعالات:

أي إدارة توجيه الانفعالات. (بلقاسم محمد، 2014: 21).

* أما عن الأبعاد الخمسة (جولمان)، والتي يرى أنها يجب أن تتوفر في كل نشاط فردي وجماعي تتمثل في:

- الوعي بالذات:

فمعرفة الفرد لعواطفه ووعي الفرد بذاته، وإدراك مشاعره حال حدوثها هو أساس الثقة بالنفس، وهو الأساس الذي يبني عليه الفرد قراراته التي يتخذها في مجمل الأمور وشؤون حياته. وهو أن يعي الإنسان ما بنفسه من أوجه قوة وقصور ويتخذ من هذه المعرفة أساساً لقراراته. (ياسين سالم الشواورة، 2006: 16).

- معالجة الجوانب الوجدانية (إدارة انفعالاتك ومعالجة الجوانب الوجدانية والعاطفية):

وهو يعتبر البعد الثاني من الأبعاد الخمسة للذكاء الانفعالي ويهتم بكيفية معالجة وتعامل الفرد مع المشاعر التي قد تزعجه وتؤذيه، والقدرة على التعامل مع المشاعر بحيث تكون متوافقة مع المواقف الحالية. (أحمد غنيم أبو الخير، نور عادل أبو شعيرة، 2018: 99).

- دافعية الذات:

بمعنى أن الذكاء يؤثر بقوة وعمق في كافة القدرات الأخرى إيجابياً وسلبياً، لأن حالة الفرد الانفعالية تؤثر على قدراته العقلية وأدائه بشكل عام. (محمد رضا مسلم، 2017: 19).

- معرفة وفهم عواطف الآخرين (الاستشفاف الوجداني):

أي قراءة مشاعر الآخرين وصوتهم وتعبيرات وجوههم وليس بالضرورة ما يقولون، معرفة مشاعر الغير قدرة إنسانية أساسية. (بن غريال سعيدة، 2015: 64).

- المهارات الاجتماعية:

ويقصد بها التعامل مع الآخرين بناء على فهم ومعرفة مشاعرهم، وإدارة التفاعل معهم بشكل فعال يسمح بتحقيق أفضل نتائج. (دلال سلامي، 2018: 46).

* أما (بار- اون) فقد قسم الذكاء الانفعالي إلى أربعة أبعاد: وهي البعد الاجتماعي والتكيف، إدارة الضغوط، المزاج العام. (سلامي دلال، 2016: 173).

خامسا/ خصائص الذكاء الانفعالي:

إن كل من (ماير وسالوفي) استخدم تعبير الذكاء الوجداني لوصف الخواص الوجدانية التي تظهر أهميتها في تحقيق النجاح، وهذه الخواص هي: التقمص الوجداني، ضبط النزاعات أو المزاج، تحقيق محبة الآخرين، المثابرة أو الإصرار، التعاطف أو الشفقة، التعبير عن المشاعر والأحاسيس وفهمها، القابلية للتكيف، حل المشكلات بين الأشخاص. (أسماء أحمد عبيد، 2013: 20).

- إن نجاح الأفراد الأذكياء انفعاليا أكثر من المفترض في الاتصال والأفكار والأهداف والاهتمامات، وكل ذلك يجعلهم أكثر تكيفا مع البيئة المهنية.

- الذكاء الانفعالي يتعلق بالمهارات الاجتماعية ويحتاج إلى فريق عمل، والأفراد الذين يتمتعون بذكاء وجداني عال بارعون جدا في تصميم المشاريع، والتي تتضمن حب المنتجات والمشغل وعالم الجمال. (موضي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011: 25).

- يساعد الذكاء الانفعالي على تجاوز أزمة المراهقة وسائر الأزمات.
- يعد الذكاء الوجداني عاملا مهما في استقرار الحياة الزوجية، فالتعبير الجيد عن المشاعر وتفهم مشاعر الطرف الآخر ورعايتها بشكل واضح، كل ذلك يضمن توافقا رائعا بين الزوجين.
- يعد الذكاء الوجداني وراء النجاح في العمل والحياة، فالأكثر ذكاء وجداني محبوب ومثابر ومتألق وقادر على التواصل والقيادة ومصدر النجاح. (حمزة مزياني، 2012: 68).

سادسا/ أهمية الذكاء الانفعالي:

يساعد الذكاء الانفعالي في تحقيق التواصل والتوافق مع الآخرين من خلال فهم مشاعرهم والتعاطف معهم، كما يساعد الأفراد على الابتكار، الحب، المسؤولية والاهتمام بالآخرين.

خلاصة الفصل الثاني:

نستخلص مما سبق أن الذكاء الانفعالي مهارة للتحكم في إدارة الانفعالات لتحويلها إلى نتائج وانفعالات بناءة، بحيث لا تؤثر سلبا عليه أو على غيره. فالذكاء الانفعالي من بين المواضيع التي اهتم بها الباحثون في علم النفس وتعددت الدراسات في هذا الجانب لكونه يمس جميع الجوانب الحياتية للفرد من، تعليم وصحة والمجال المهني وغيره من المجالات، فهو ينمي أو يولد أفكار إيجابية تساعده على مواجهة الضغوط التي يتلقاها والتكيف معها.

الفصل الثالث: جودة الحياة

تمهيد

لا ريب في أن الكائن البشري لا تنحصر مقومات حياته في تأمين الحاجات الأساسية والضرورية لبقائه، بل تتعدى ذلك إلى ما يشمل كل ما يحسن جودة الحياة للفرد، وتتجلى بالأساس في قياس وفهم وبناء مكامن القوة لدى الانسانية وصولا إلى توجيه الافراد والمجتمعات إلى السبيل الأفضل نحو الحياة المتوازنة والجيدة، بالتركيز على التمكين الشخصي وحسن الحال الذاتي في الحياة. وتختلف وجهات النظر حول مفهوم جودة الحياة وفقا لذات الشخص، أي ما يدركه الشخص وفقا للمتغيرات البيئية التي تحيط بنا والامكانيات المادية والمعنوية، ولذلك يمكن أن نعتبره مفهوم نسبي يختلف من إنسان إلى آخر وأصبح موضوع جودة الحياة في السنوات الأخيرة موضع اهتمام العديد من البحوث والدراسات.

أولا/ تعريف جودة الحياة

يعتبر مفهوم جودة الحياة من أكثر المصطلحات المرتبطة بعلم النفس الايجابي التي أثارت اهتمام العديد من الباحثين على امتداد فترات متفاوتة عبر الزمن ومحصلة هذا إنما من أجل تسليط الضوء على هذا المصطلح من جميع جوانبه (باوية، 2017: 206) الاجتماعية والنفسية والاقتصادية، الأمر الذي أدى إلى صعوبة إيجاد مفهوم متفق عليه من طرف أغلب الباحثين والدارسين لأبعاد هذا المفهوم.

1/ التعريف اللغوي:

عرف (ابن منظور، 1993: 215) الجودة في اللغة العربية من الفعل جود، والجيد نقيض الرديء والجمع جيد، وجمع الجمع: جادات، وجاد الشيء جودة: أي صار جيدا، وقد جاد جودة وأجاد أتى بالجيد من القول أو الفعل.

2/ التعريف الاصطلاحي:

إن مفهوم جودة الحياة من المفاهيم المحيرة، نظرا لاستخدامه في كثير من المواقف المختلفة وفروع العلم المتعددة، فيمكن أن يشير إلى الصحة أو السعادة أو إلى تقدير الذات أو الصحة النفسية أو الرضا عن الحياة (السويكري، 2013: 59).

أما كل من (بونومي، باتريك وبوشنيل 2000) فيصفون جودة الحياة بالمفهوم الواسع الذي يتأثر بجوانب متداخلة من النواحي الذاتية والموضوعية، مرتبطة بالحالة الصحية والحالة النفسية للفرد، ومدى استقلاله الذي يتمتع به والعلاقات الاجتماعية التي يكونها فضلا عن علاقته بالبيئة التي يعيش بها (مسعودي، 2015: 205).

كما يعرفها (عبد المعطي، 2005: 15) بأنها: " تعبير عن الإدراك الذاتي للفرد وتقييمه للنواحي المادية المتوافرة في حياته، ومدى أهمية كل جانب منها بالنسبة للفرد في وقت محدد، وفي ظل ظروف معينة، ويظهر بوضوح في مستوى السعادة أو الشقاء الذي يكون عليه، ويؤثر بدوره على تعاملات الفرد وتفاعلاته اليومية."

وفي نفس الإطار دائما يشير (السويكري، 2013: 59) أن مفهوم جودة الحياة يتغير بتغير الزمان، ويتغير حسب حالة الفرد النفسية والمرحلة العمرية التي يمر بها، فالسعادة تحمل معان

متعددة للفرد نفسه في المواقف المختلفة، فالمريض يرى السعادة في الصحة والفقير يرى السعادة في المال، وهكذا تتغير المفاهيم مع تغير الظروف المحيطة بالفرد.

أما "الكرخي" فيعرف جودة الحياة بأنها: "شعور الفرد بالرضا والسعادة وبالقدرة على إشباع الحاجات في أبعاد الحياة الذاتية والموضوعية التي تشمل النمو والسعادة البدنية والمادية والاندماج الاجتماعي والحقوق". (مبارك، 2014: 720).

ما يمكن الإشارة إليه من خلال التعريفات المذكورة أعلاه أن جودة الحياة مفهوم شامل يتداخل فيه تقييم الفرد لحالته النفسية، إشباعا لحاجاته من رضا وسعادة وما آلت إليه حياته محصلة نجاحات الماضي محققا لآماله الذاتية وأمنا لمستقبله من صحة جسدية وعلاقات اجتماعية ومهنية.

ثانيا/ مقومات جودة الحياة:

يظهر من خلال شمولية تعريف جودة الحياة، أن له عدة جوانب ومجالات نفسية واجتماعية، واقتصادية، وليتمكن الفرد من تحقيقها لابد أن يتحكم في:

- القدرة على التحكم في التفكير واتخاذ القرارات.

- التمتع بالصحة الجسمية والعقلية.

- الاتزان النفسي.

- الاحوال المعيشية والعلاقات الاجتماعية.

- الالتزام بالمعتقدات الدينية والقيم الثقافية والحضارية.

- الأوضاع المالية والاقتصادية والتي عليها يحدد كل شخص ما هو الشيء الأهم بالنسبة له والذي يحقق سعادته في الحياة التي يحيهاها. (السويكري، 2013: 65).

كما يؤكد (أبو حلاوة 2010: 03) أن جودة الحياة تكمن في جودة الحياة النفسية أو مستوى تقويم الشخص لرد فعله للحياة والتي ترتبط من خلال رصد المؤشرات التالية:

- إلى أي مدى يشعر الناس بقدرتهم على السيطرة على حياتهم الشخصية؟

- إلى أي مدى يشعر الناس بأن لحياتهم الشخصية معنى وقيمة؟

- إلى أي مدى يشعر الناس بامتلاكهم لعلاقات اجتماعية إيجابية متبادلة مع الآخرين؟

وتتمثل مقومات جودة الحياة، وفق منظمة الصحة العالمية في عدة عناصر:

- الصحة الجسدية:

القدرة على القيام بوظائف الجسم الديناميكية، وحالة الجسم مثل اللياقة البدنية.

- الصحة النفسية:

القدرة على التعرف على المشاعر، والتعبير عنها، وشعور الفرد بالسعادة والراحة النفسية دون اضطراب أو تردد.

- الصحة الروحية:

وهي صحة تتعلق بالمعتقدات والممارسات الدينية للوصول إلى الرضى مع النفس.

-الصحة العقلية:

وهي صحة تتعلق بالقدرة على التفكير بوضوح وتناسق، والشعور بالمسؤولية، وقدرته على حسم الخيارات واتخاذ القرارات وصنعها.

-الصحة الاجتماعية:

وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين، والاستمرار بها، والاتصال والتواصل مع الآخرين واحترامهم.

-الصحة المجتمعية:

وهي القدرة على إقامة العلاقات مع الآخرين، كلما يحيط الفرد من مادة وأشخاص وقوانين وأنظمة (بوعيشة أمال 2014: 96-97).

ثالثا/ مؤشرات جودة الحياة:

الإحساس بجودة الحياة حالة شعورية تجعل الفرد يرى نفسه قادرا على إشباع حاجاته المختلفة الفطرية والمكتسبة والاستمتاع بالظروف المحيطة به. وتقاس عادة بالدرجة التي يحصل عليها المجيب عن فقرات مقياس الإحساس التي يعدها الباحثون وهي:

1/ المؤشرات النفسية:

وتتبدى في شعور الفرد بالقلق والاكتئاب، أو التوافق مع المرض، أو الشعور بالسعادة والرضا.

2/ المؤشرات الاجتماعية:

وتتضح من خلال العلاقات الشخصية ونوعيتها فضل عن ممارسة الفرد الأنشطة الاجتماعية والترفيهية.

3/ المؤشرات المهنية:

وتتمثل بدرجة رضا الفرد عن مهنته وحبها، والقدرة على تنفيذ مهام وظيفته، وقدرته على التوافق مع واجبات عمله.

4/ المؤشرات الجسمية والبدنية:

وتتمثل في رضا الفرد عن حالته الصحية، والتعايش مع الألم، والنوم، والشهية في تناول الغذاء، والقدرة الجنسية. (رغداء علي، 2012: 149).

رابعاً/ ابعاد جودة الحياة:

1/ جودة الحياة النفسية:

تتمثل جودة الحياة من الناحية النفسية بالإحساس الإيجابي لدى الفرد بحسن الحال، وارتفاع مستوى الرضا عن الذات والحياة بشكل عام، والمثابرة الدائمة لتحقيق أهدافه القيمة، والتفرد والاستقلالية في تحديد أهدافه ومسار حياته، وإقامته لعلاقات اجتماعية إيجابية، كما ترتبط جودة الحياة النفسية بالشعور بالسعادة والرضا عن الحياة والصحة النفسية والتوافق النفسي.

ويشير كل من (رايف وكايس) في نظريتهما حول حسن الحال والسعادة النفسية إلى وجود ستة أبعاد تلخص مفهوم حسن الحال جودة الحياة النفسية هي:

1-1/ تقبل الذات:

أي أن يكون لدى الانسان اعتبار إيجابي لذاته، وصورة عميقة من تقدير الذات القائم على الوعي بالصفات الايجابية والصفات السلبية، وهذا التقبل القوي للذات يعين على تقييم الذات والوعي بأوجه الفشل الشخصية، وجوانب النجاح والحب والحنان وتقبل عيوب الذات.

1-2/ العلاقة الايجابية مع الاخرين:

يتضمن هذا المكون جوانب القوة الانسانية والملاذات والمباهج التي تأتي من الالتصاق القريب مع الاخرين والعلاقات الحميمة العميقة والحب الدائم.

وفي النهاية فإن غياب الخبرة السلبية، أو الانفعال السلبي ليس هو الذي يحدد الخير والحياة الطيبة، ولكن الذي يحدد الحياة الصحية هو كيف نتدبر التحديات والصعوبات ونواجهها. (نغم سميم جمال 2016 : 18-19).

1-3/ الاستقلال :

يشير إلى قدرة الفرد على أن يسلك حسب قناعاته ومعتقداته الشخصية حتى ولو كانت ضد المعتقدات المقبولة الشائعة بين الناس، فهي تشير إلى القابلية والقدرة على وقوف الفرد بمفرده واعتماده على نفسه، وإذا احتاج فإنه يعيش باستقلال، وقد يتضمن العيش باستقلالية كلا من الشجاعة والوحدة.

1-4/ السيطرة و التحكم في البيئة :

ويشمل إدارة تحديات العالم المحيط بالفرد، ويتطلب ذلك قدرات وكفاءات لخلق بيئات مناسبة لحاجات الفرد الشخصية والابقاء عليها، ويمكن الوصول إلى هذه السيطرة من خلال الجهد والفعل الشخصي، فهي رؤية إيجابية وليست سلبية لمعادلة (الفرد-البيئة).

1-5/ الهدف من الحياة :

ويقصد به القدرة على إيجاد معنى واتجاه في خبرات الفرد، والقدرة على الفعل والجيد لتحقيق الاهداف في الحياة.

1-6/ النمو الشخصي:

ويعني القدرة على التحقيق المستمر لموهبة الفرد وامكانياته وكذلك تنمية مصادر واستراتيجيات جديدة، وتنمية القدرة على مواجهة مع الشدائد والمحن التي تتطلب من الفرد أن يبحث بعمق ويجدية ليجد مصادر قوته الداخلية. والقدرة الواضحة على البقاء بعد الخسارة وتخطي المحن والنجاح والتوفيق والنمو في مواجهة العقبات (نغم سميم جمال، 2016: 19).

2/ جودة الحياة الاجتماعية:

تتكامل أبعاد جودة الحياة النفسية مع جودة الحياة الاجتماعية، فعلى الرغم من حاجة الفرد للاستقلال وتقبل الذات والنمو الشخصي إلا أنه لا يمكنه تحقيق ذلك بمعزل عن مجتمع ينتمي إليه، ويتقبله، ويسانده، ويحقق له الأمن والسلامة.

حيث وضع "كايس" حسب "الكنج" نموذجاً متعدد الأبعاد يحدد فيه جودة الحياة الاجتماعية ويشمل خمسة أبعاد وهي:

- التكامل الاجتماعي: ويعني درجة إحساس الفرد بالانتماء.
- الإسهام الاجتماعي: ويعني إحساس الفرد بقيمته بالنسبة للمجتمع.
- التماسك الاجتماعي: ويعني معقولية ومعنى العالم الاجتماعي.
- التحديث الاجتماعي: يعني الاحساس بإمكانية النمو المستمر في المجتمع والمؤسسات الاجتماعية.
- القبول الاجتماعي: ويعني درجة راحة الفرد، وقبوله للناس الآخرين.

كما ويؤكد "شالوك" أيضا في نظريته ومجالاتها الثمانية على جودة الحياة الاجتماعية للفرد، وذلك بتركيزه على العلاقات الاجتماعية، والراحة البيئية، والامن والسلامة، وكل ذلك في ثلاثة مواقع هي: البيت، المجتمع، العمل أو الوظيفة. ويركز "شالوك" في هذا الجانب على أهمية تحقيق الامن والسلامة في العلاقات الاسرية، والعلاقات مع الأصدقاء، والعلاقات مع زملاء العمل.

كما يشير "رافاييل" وآخرون إلى أن جودة الحياة الاجتماعية تتلخص في ثلاثة جوانب هي: الرفاهية الاجتماعية والاقتصادية للفرد، والاشترك الاجتماعي، والسلامة العامة. (نغم سميم جمال2016: 20-21).

3/ جودة الحياة المدرسية:

يشير هذا المفهوم إلى تقييم الطالب الشخصي الادراكي لحياته داخل المدرسة، ورضاه عن حياته المدرسية بكافة جوانبها (الجانب التعميمي، العلاقات مع المعلمين، العلاقات مع الزملاء في المدرسة).

ويحدد "كيونج" المجالات العامة لجودة الحياة المدرسية بمجالين هما:

- الرضا العام: ويتعلق بالمشاعر الايجابية العامة حول المدرسة.

- المخاوف الشخصية السلبية تجاه المدرسة: والتي تؤثر سلبا على الطالب.

فيما يشير "وليام وباتين" إلى خمسة أبعاد أساسية لخبرات الطالب المدرسية وهي:

* علاقة الطالب والمدرسين: أي كفاية التفاعل بين المعلمين والطلاب.

* التكامل الاجتماعي: ويركز على علاقة الطالب بالآخرين والزملاء في المدرسة.

*** إيمان الطالب بما يدرسه وارتباطه بالدراسة: على سبيل المثال (المدرسة هي المكان الذي أتعلم فيه أشياء مهمة بالنسبة لي).**

*** الإنجاز: يشير إلى شعور الطالب بالنجاح في العمل المدرسي.**

*** الدافعية والحافز: وهي شعور الطالب بالحافز الذاتي للتعلم، والشعور بأن التعلم شيء ممتع ومفيد. على سبيل المثال (مدرستي مكان أستمتع فيه بالعمل والدراسة). (نغم سميم جمال، 2016:21).**

خامسا/ كيفية الوصول لجودة الحياة:

1/ إدراك الشعور:

منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقييمات الخاصة بالذات يبلوره الفرد ويعتبرها تعريفا نفسيا لذاته وتقدير الذات هو تقييم الفرد لذاته وآماله المستقبلية وميزاته ووضعه بين الآخرين. أما تقدير الذات فيه الاحساس الايجابي تجاه الذات بالرضا والسعادة والجدارة والكفاءة.

2/ إشباع الحاجات كمكون أساسي لنوعية الحياة:

إن البعض قد يرى أن لب موضوع جودة الحياة يكمن في دراسة ما سمو عن الحاجات الانسانية والنظرية الاقتصادية لمتطلبات الإنسانية، ومن المعلوم لدى أهل التخصص في علم النفس أن تصنيف ما سمو للحاجات الانسانية يشتمل على خمسة مستويات متدرجة حسب أولويتها وهذه الحاجات هي الحاجات الفسيولوجية، الحاجة للأمن، الحاجة للحب والانتماء، الحاجة للمكانة الاجتماعية، الحاجة إلى تقدير الذات.

3/ وجود معنى الحياة:

يعد من المفاهيم الأساسية عند العالم النفسي "فرانكل" والذي أسماه "إرادة المعنى" والذي يعني سعي الانسان لإيجاد معنى في حياته والذي يعمل بوصفه دافعا لمسلوك، ومعنى الحياة عند "فرانكل" يعني اكتشاف العالم ذا معنى إذ لا يمكن افتراض وجود المعاني وكأنها خلق ذاتي بل أن مهمة الانسان تكمن في البحث عن المعنى واكتشافه، وهذه المهمة تتحقق من خلال ثلاث طرائق وهي: القيم الإبداعية، القيم الموقفية وقيم الخبرة. (عمرون دليمة 2017 : 33-34)

4/ توافر الصلابة النفسية:

وتعني القدرة على التحمل لمختلف الضغوط والاحتفاظ بالاتزان الداخلي والخارجي، في مصدر من المصادر الشخصية الذاتية التي تساعد الفرد وتقبله لمتغيرات أو الضغوط التي يتعرض لها حيث تعمل الصلابة النفسية كمبدأ أو كواقى ضد العواقب الجسمية والبيئية للضغوط.

5/ الحرية:

تعتبر الخاصية الأساسية لوجود الانسان، حيث يستطيع أن يتعامل بشكل إرادي وحر مع الظروف البيولوجية والاجتماعية، وفي هذا يقول ليبون لقد وجدت أربعة معطيات للوجود على نحو خاص ذات علاقة بالعلاج النفسي في قضية الموت لكل منا ولأولئك الذين نحبهم، والحرية لصنع حياتنا كما نريد وتفردنا النهائي وغياب أي معنى.

6/ الصحة:

يرى "كومنس" أن تمتع الانسان بصحة جيدة وخالية من الامراض تعتبر عامل ميسر لشعور بجودة الحياة، لأن الصحة تعتبر أعلى وأثمن شيء عند الانسان وبدونها لا يستطيع أن يحقق

أي شيء في الوجود، كما ويشير مفهوم جودة الحياة إلى الصحة الجيدة أو السعادة أو تقدير الذات أو الرضا عن الحياة أو الصحة النفسية (عمرون دلييلة، 2017: 34-35).

خلاصة الفصل الثالث:

من خلال عرضنا للجانب النظري جودة الحياة نستخلص أن هذه الأخيرة لها أهمية بالغة في حياة الفرد في إدراك الواقع المعاش والرضا عنه وهو ما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي والانفعالي ومن ثمة تخطي صعوبات الحياة والعيش بسعادة

الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد:

إن موضوعية النتائج وصحتها تتوقف على دقة الإجراءات وسلامة المنهج المتبع عند كل باحث، وذلك أثناء معالجته للدراسة، بالإضافة إلى ذلك التمكن الصحيح من تطبيق تلك الإجراءات وتلك الأساليب.

سنتناول في هذا الفصل الإجراءات المنهجية لدراستنا هذه، وذلك بالكشف عن منهج الدراسة المتبع، الدراسة الاستطلاعية المطبقة، بيان مجتمع الدراسة ومن ثم العينة، الأدوات المستخدمة لجمع البيانات وخصائصها السيكو مترية، لنصل إلى الاساليب المستخدمة.

- أهداف الدراسة الاستطلاعية:

الإلمام بأكبر عدد ممكن من المعلومات التي تخدم موضوع البحث من الميدان، إضافة إلى التأكد من مدى صلاحية أدوات الدراسة، ويتمثل ذلك في حساب الخصائص السيكو مترية لها والكشف عن الصعوبات والعراقيل لتخطيها، وضبط عينة الدراسة الأساسية ووصف أدوات الدراسة.

- المجال الجغرافي والزمني للدراسة الاستطلاعية:

* المجال الجغرافي:

اجريت هذه الدراسة في ثانوية بن جيلالي الغالي ولاية مستغانم.

* المجال الزمني:

دامت مدة الدراسة الاستطلاعية حوالي أسبوع من 2024/04/14 إلى غاية 2024/04/18.

- عينة الدراسة الاستطلاعية ومواصفاتها:

تم اختيار عينة من تلاميذ الثانوية بطريقة عشوائية تكونت من (20) تلميذ من بينهم (9 ذكور و 11 اناث) وهم يتوزعون كالآتي:

أ_ حسب الجنس:

الجدول رقم (01): يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب الجنس:

النسبة	العدد	
%30	9	الذكور
%70	21	الاناث
%100	30	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه ان نسبة الاناث اكبر من الذكور بفارق %40.

ب_ حسب التخصص:

الجدول رقم (02): يمثل توزيع عينة الدراسة الاستطلاعية حسب التخصص

النسبة المئوية	العدد	
%66,66	20	علمي
%33,33	10	ادبي
%100	30	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه ان نسبة العلميين اعلى من الادبيين.

أدوات الدراسة الاستطلاعية وخصائصها السيكمترية:

قمت في هذه الدراسة باستخدام أداتين وهما:

مقياس الذكاء الانفعالي ومقياس جودة الحياة

4_1_ مقياس الذكاء الانفعالي لـ بار_ أون وجيمس باركر:

4_1_1_ وصف المقياس:

يتكون مقياس الذكاء الانفعالي لـ بار_ أون وجيمس باركر من (60) فقرة، موزعة على ستة

أبعاد، بعضها ذات اتجاه إيجابي (48) فقرة وبعضها ذات اتجاه سلبي (12) فقرة، كما هو موضح

في الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يوضح توزيع فقرات مقياس الذكاء الانفعالي حسب ابعاده واتجاهاته.

المجموع	أرقام الفقرات السالبة	أرقام الفقرات الموجبة	أبعاد المقياس
06	53_28	43_31_17_7	الكفاءة الشخصية
12	/	59_55_51_45_41_36_24_20_14_10_5_2	الكفاءة الاجتماعية
12	-21-15-6 -46-35-26 58-54-49	39-11-3	كفاءة إدارة الضغوط النفسية
10	/	57-48-44-38-34-30-25-22-16-12	الكفاءة التكيفية
14	37	-56-50-47-40-32-29-23-19-13-9-4-1 60	كفاءة المزاج الإيجابي العام
06	/	52-42-33-27-18-8	كفاءة الانطباع الإيجابي
60			المجموع

مفتاح تصحيح المقياس:

المقياس موجه للتلاميذ بهدف الإجابة عليه، فكل تلميذ يقرأ المقياس يختار إجابة واحدة من بين أربعة بدائل، موضحة كما يلي:

_ الجدول (04): يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الذكاء الانفعالي.

البدائل	لا	تنطبق	تنطبق	تنطبق	درجة
اتجاه الفقرة	أبدا	بسيطة	متوسطة	كبيرة	درجة
الموجبة	01	02	03	04	
السالبة	04	03	02	01	

وعليه فإن أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ في هذا المقياس هي (60) درجة، وأعلى درجة هي (240) درجة.

ويحدد المقياس ثلاث مستويات للذكاء الانفعالي على النحو التالي:

1_ من [60_120] درجة الذكاء الانفعالي متدنية.

2_ من [120_180] درجة الذكاء الانفعالي متوسطة.

3_ من [180_240] درجة الذكاء الانفعالي مرتفعة.

الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء الانفعالي:

أولاً: صدق المقياس:

اعتمدت الباحثة لحساب صدق مقياس الذكاء الانفعالي على الطرق التالية:

أ_ صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس الذكاء الانفعالي، من خلال حساب قيم ارتباط

أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:

الجدول رقم (05): يوضح ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	الدالة الإحصائية	قيمة معامل التحديد
البعد الأول	الدرجة الكلية للمقياس	0.782	0.000	0.611
البعد الثاني		0.730	0.000	0.532
البعد الثالث		0.880	0.000	0.774
البعد الرابع		0.830	0.000	0.688
البعد الخامس		0.793	0.000	0.628
البعد السادس		0.790	0.000	0.624

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس الذكاء الانفعالي مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائياً إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين: (0.730 و 0.880) وجاءت كلها دالة إحصائياً عند مستوى دلالة: ($\alpha=0.01$) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (0.532 و 0.774) أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 53% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس وقد تصل القدرة التفسيرية لأكثر من 77%، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

ب_ صدق المقارنة الطرفية (التمييزي):

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس الذكاء الوجداني عن طريق صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب الدرجات تنازلياً من أعلى إلى أدنى، ثم تم الأخذ من هذا الترتيب (27%) من

الدرجات العليا وكذلك نسبة (27%) من الدرجات الدنيا، وبعد ذلك تم إجراء المقارنة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

_ الجدول رقم (06): يوضح نتائج حساب صدق مقياس الذكاء الانفعالي عن طريق المقارنة الطرفية.

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
الأعلى	226,375	11,783	9,393	**0,000	دالة إحصائية
الأدنى	160,250	16,051			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة الاحتمالية (sig) والتي تساوي (0,000) أصغر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على أن مقياس الذكاء الانفعالي صادق ويفرق بين الأداء العالي والأداء المنخفض.

ثانياً: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب ثباته عن طريق:

أ_ الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

قامت الباحثة بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، حيث تم تقسيمها إلى نصفين: النصف الأول خاص بالفقرات ذات الأرقام الفردية (من 1 إلى 59)، والنصف الثاني يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية (من 2 إلى 60) وعليه كانت النتائج كالتالي:

_ الجدول (07): يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الذكاء الانفعالي عن طريق التجزئة النصفية.

الثبات	معامل الثبات	تصحيح بمعادلة	تصحيح بمعادلة
التجزئة النصفية	0,550	سبيرمان براون	جيتمان
		0,710	0,710

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات لنصفي الاستمارة يساوي (0,550) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0,710) وبمعادلة جيتمان أصبح يساوي (0,710) مما يدل على ثبات المقياس.

ب_ معامل الثبات ألفا لكرونباخ:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ

معامل الفا لكرونباخ هو: 0,871

مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي:

وصف المقياس:

يتألف المقياس من 60 بنداً، تقيس درجة شعور التلميذ بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي « جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية، جودة التعليم و الدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت و إدارته». و تم تحديد المكونات الستة (أبعاد) للمقياس استناداً للتعريف الإجرائي الذي صاغه معدا المقياس، وبعد مراجعة بعض المقاييس الأجنبية لجودة الحياة و هي:

استبانة جودة الحياة التي أعدها بجلو و برودسكي و استيورات و اولسون (Brodsky , Bigelow
(Stewart,& Olson 1982)

مقياس جودة الحياة لمرضى القلب باستخدام المقابلة، من إعداد بجلو و جاريو و يونج (Bigelow)
(Gareau,& Young, 1990)

مقياس انجيسول و ماريرو لجودة حياة للشباب (Marrero& ,Ingersoll,1991)

مقياس جودة الحياة لدى الطلبة ذوي صعوبات التعلم إعداد كومينيس (comminis, 1997)

بالاعتماد على التعريفات التي أعطيت لمكونات جودة الحياة، والاستفادة من بعض البنود الواردة
في المقاييس السابقة تمت صياغة عشر بنود لكل بعد من أبعاد جودة الحياة، بواقع خمسة بنود
سالبة و خمسة بنود موجبة، ووضع أمام كل بند مقياس تقدير خماسي (scale Rating) " أبدأ،
قليلا جدا، إلى حد ما، كثيرا، كثيرا جدا". و أعطيت البنود الموجبة (التي تحمل الأرقام الفردية)
الدرجات « 1، 2، 3، 4، 5»، في حين أعطي عكس الميزان السابق للبنود السالبة
(التي تحمل الأرقام الزوجية).

الجدول(08): يوضح أرقام بنود كل بعد من أبعاد مقياس جودة الحياة

ابعاد المقياس	ارقام البنود من:
جودة الصحة العامة	01الى10
جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية	11الى20
جودة التعليم و الدراسة	21الى30
جودة العواطف	31الى40

جودة الصحة النفسية	41الى50
جودة شغل الوقت و ادارته	51الى60
مقياس جودة الحياة بشكل عام	01الى60

مفتاح تصحيح المقياس:

يعطى للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين يعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية. والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح:

الجدول(09): يوضح طريقة تصحيح مقياس كاظم ومنسي

البدائل البنود	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود التي تحمل الأرقام الفردية	1	2	3	4	5
البنود التي تحمل الأرقام الزوجية	5	4	3	2	1

الخصائص السيكومترية لمقياس جودة الحياة:

صدق الاتساق الداخلي: ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية بالدرجة الكلية للمقياس

تم تقدير صدق الاتساق الداخلي لمقياس جودة الحياة، من خلال حساب قيم ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له، وتمثلت النتائج في الجدول أدناه:
الجدول رقم (10): ارتباط أبعاد المقياس مع الدرجة الكلية له.

البعد	المقياس	قيم الارتباط	الدلالة الإحصائية	قيمة التحديد	معامل
البعد الأول	الدرجة الكلية للمقياس	0.746	0.000	0.556	
البعد الثاني		0.803	0.000	0.644	
البعد الثالث		0.812	0.000	0.659	
البعد الرابع		0.787	0.000	0.619	
البعد الخامس		0.888	0.000	0.788	
البعد السادس		0.778	0.000	0.605	

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن كل معاملات ارتباط الأبعاد أو الاختبارات الفرعية لمقياس جودة الحياة مع الدرجة الكلية له جاءت مرتفعة ودالة إحصائية إذ تراوحت قيم الارتباط ما بين: (0.746 و 0.888) وجاءت كلها دالة إحصائية عند مستوى دلالة: ($\alpha=0.01$) ، وبالرجوع لقيم معاملات التحديد التي تبين قدرة البعد على تفسير التباين في درجة المقياس ككل نجدها تراوحت بين: (0.556 و 0.788) أي أن كل بعد من أبعاد المقياس له القدرة على تفسير على الأقل ما نسبته 55% من التباين في الدرجة الكلية للمقياس وقد تصل القدرة التفسيرية لأكثر من 78%، وعليه يمكن القول أن جميع هذه الأبعاد ذات تماسك داخلي قوي تجعل المقياس ككل يتمتع بدرجة عالية من الصدق.

صدق المقارنة الطرفية:

قامت الباحثة بحساب صدق مقياس حل المشكلات عن طريق صدق المقارنة الطرفية من خلال ترتيب الدرجات تنازليا من أعلى إلى أدنى، ثم تم الأخذ من هذا الترتيب (27%) من الدرجات العليا وكذلك نسبة (27%) من الدرجات الدنيا، وبعد ذلك تم إجراء المقارنة باستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق، والنتائج موضحة في الجدول التالي:

الجدول(11): يوضح نتائج حساب صدق مقياس جودة الحياة عن طريق المقارنة الطرفية.

المجموعة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
الأعلى	176,625	8,348	11,075	0,000**	دالة إحصائية
الأدنى	138,125	5,194			

يتضح من الجدول أعلاه أن القيمة الاحتمالية (sig) والتي تساوي (0,000) أصغر من مستوى الدلالة (0,01) مما يدل على أن مقياس جودة الحياة صادق ويفرق بين الأداء العالي والأداء المنخفض.

ثانيا: ثبات المقياس:

للتأكد من ثبات المقياس قامت الباحثة بحساب ثباته عن طريق:

أ_ الثبات عن طريق التجزئة النصفية:

قمت بحساب ثبات المقياس عن طريق التجزئة النصفية، حيث تم تقسيمها إلى نصفين:

النصف الأول خاص بالفقرات ذات الأرقام الفردية (من 1 إلى 59)، والنصف الثاني يضم الفقرات ذات الأرقام الزوجية (من 2 إلى 60) وعليه كانت النتائج كالتالي:

الجدول (12): يوضح نتائج حساب ثبات مقياس الذكاء الوجداني عن طريق التجزئة النصفية.

الثبات	معامل الثبات	تصحيح بمعادلة	تصحيح بمعادلة
التجزئة النصفية	0,592	سبيرمان براون	جيتمان
		0,744	0,734

يتضح من الجدول أعلاه أن معامل الثبات لنصفي الاستمارة يساوي (0,592) وبعد تصحيحه بمعادلة سبيرمان براون أصبح يساوي (0,744) و بمعادلة جيتمان (0,734) مما يدل على ثبات المقياس.

ب_ معامل الثبات ألفا لكرونباخ:

تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة ألفا لكرونباخ

معامل ألفا كرومباخ هو: **0,794**

ثانيا الدراسة الأساسية:

منهج الدراسة:

استخدمت المنهج الوصفي وهذا الذي يتناسب مع هذه الدراسة.

المجال الجغرافي و الزمني للدراسة الأساسية:

* المجال الجغرافي:

اجريت هذه الدراسة في ثانوية بن جيلالي الغالي ولاية مستغانم.

* المجال الزمني:

دامت مدة الدراسة الاساسية حوالي أسبوع من 2024/04/14 إلى غاية 2024/04/18.

مجتمع الدراسة:

شمل مجتمع الدراسة على 54 تلميذ من بينهم 18 ذكور و 36 اناث

عينة الدراسة:

* حسب الجنس:

الجدول رقم(13):يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب الجنس:

الجنس	العدد	النسبة
الذكور	18	33%
الاناث	36	66%
المجموع	54	100%

يتضح من الجدول اعلاه ان نسبة الاناث اعلى من نسبة الذكور

ب_ حسب التخصص:

الجدول رقم(14): يمثل الجدول التالي توزيع عينة الدراسة الاساسية حسب التخصص

النسبة المئوية	العدد	
%64,81	35	علمي
%35,18	19	ادبي
%100	54	المجموع

يتضح من الجدول أعلاه ان نسبة تلاميذ شعبة العلميين اعلى من الادبيين.
أدوات الدراسة الأساسية:

1_ مقياس الذكاء الانفعالي لبار_اون وجيميس باركر:

_ وصف المقياس:

يتكون مقياس الذكاء الانفعالي لـ بار- أون وجيمس باركر من (60) فقرة، موزعة على ستة أبعاد، بعضها ذات اتجاه إيجابي (48) فقرة وبعضها ذات اتجاه سلبي (12) فقرة، كما هو موضح في الجدول التالي:

الجدول رقم(15): يوضح توزيع فقرات مقياس الذكاء الانفعالي حسب ابعاده واتجاهاته.

المجموع	أرقام الفقرات السالبة	أرقام الفقرات الموجبة	أبعاد المقياس
06	53_28	43_31_17_7	الكفاءة الشخصية
12	/	59_55_51_45_41_36_24_20_14_10_5_2	الكفاءة الاجتماعية
12	-21-15-6 -46-35-26 58-54-49	39-11-3	كفاءة إدارة الضغوط النفسية
10	/	57-48-44-38-34-30-25-22-16-12	الكفاءة التكيفية
14	37	-56-50-47-40-32-29-23-19-13-9-4-1 60	كفاءة المزاج الإيجابي العام
06	/	52-42-33-27-18-8	كفاءة الانطباع الإيجابي
60			المجموع

مفتاح تصحيح المقياس:

المقياس موجه للتلاميذ بهدف الإجابة عليه، فكل تلميذ يقرأ المقياس يختار إجابة واحدة من بين أربعة بدائل، موضحة كما يلي:

_ الجدول (16): يوضح مفتاح التصحيح لمقياس الذكاء الانفعالي.

البدائل	لا	تنطبق	تنطبق	بدرجة	تنطبق	بدرجة
اتجاه الفقرة	أبدا	بسيطة	متوسطة	كبيرة	بدرجة	بدرجة
الموجبة	01	02	03	04		
السالبة	04	03	02	01		

وعليه فإن أدنى درجة يتحصل عليها التلميذ في هذا المقياس هي (60) درجة، وأعلى درجة هي (240) درجة.

ويحدد المقياس ثلاث مستويات للذكاء الانفعالي على النحو التالي:

1_ من [60_120] درجة الذكاء الانفعالي متدنية.

2_ من [120_180] درجة الذكاء الانفعالي متوسطة.

3_ من [180_240] درجة الذكاء الانفعالي مرتفعة.

2_ مقياس جودة الحياة لكازم و منسي:

وصف المقياس:

يتألف المقياس من 60 بندا، تقيس درجة شعور التلميذ بجودة حياته ضمن ستة أبعاد وهي « جودة الصحة العامة، جودة الحياة الأسرية و الاجتماعية، جودة التعليم و الدراسة، جودة العواطف، جودة الصحة النفسية، جودة شغل الوقت و إدارته». كما هو موضح في الجدول الاتي:

الجدول رقم (17): يوضح ارقام بنود كل بعد من ابعاد المقياس.

ابعد المقياس	ارقام البنود من:
جودة الصحة العامة	01الى10
جودة الحياة الاسرية و الاجتماعية	11الى20
جودة التعليم و الدراسة	21الى30
جودة العواطف	31الى40
جودة الصحة النفسية	41الى50
جودة شغل الوقت و ادارته	51الى60
مقياس جودة الحياة بشكل عام	01الى60

مفتاح تصحيح المقياس:

يعطى للبنود الموجبة والتي تحمل الأرقام الفردية الدرجات (1، 2، 3، 4، 5)، في حين يعطى عكس الميزان السابق للبنود السالبة والتي تحمل الأرقام الزوجية. والجدول التالي يوضح طريقة التصحيح:

الجدول رقم(18): يوضح طريقة تصحيح مقياس جودة الحياة لكازم ومنسي.

البدائل البنود	ابدا	قليل جدا	الى حد ما	كثيرا	كثيرا جدا
البنود الموجبة	1	2	3	4	5
البنود السالبة	5	4	3	2	1

طريقة اجراء الدراسة الاساسية:

مرت طريقة اجراء الدراسة بالخطوات التالية:

الخطوة الأولى: اختيار العينة.

تم اختيار العينة بطريقة عشوائية من تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

الخطوة الثانية: تطبيق الأداة.

قامت بشرح التعليم لكل التلاميذ وكيفية الإجابة على الأداتين مع طمأننتهم بأن إجابتهم

ستحاط بالسرية التامة.

_ الخطوة الثالثة: تفرغ نتائج الدراسة.

تم تفرغ نتائج الأداتين التي تم جمعها في جداول إحصائية وذلك باستخدام برنامج الرمز

الإحصائية spss20 للعلوم الاجتماعية.

_ الخطوة الرابعة: المعالجة الإحصائية للنتائج.

لمناقشة كل فرضية استخدمت معامل الارتباط بيرسون لمناقشة نتائج الفرضية العامة، كما

استخدمت معامل الفرق في العلاقة في الفرضية الفرعية.

الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة الأساسية:

استخدمت الأساليب الإحصائية الآتية:

_ النسب المئوية: استخدمت النسب المئوية للتعبير عن مواصفات العينة.

_ معامل الارتباط بيرسون: استخدمته لقياس نتائج الفرضية العامة.

_ معامل الفرق في العلاقة: استخدمت هذا الاختبار لقياس نتائج الفرضية الفرعية الأولى.

الفصل الخامس: عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة

تمهيد:

بعد التطبيق الميداني قامت الباحثة بفرز المعطيات، وتجميعها في جداول إحصائية لتحليلها
بالأساليب الإحصائية المناسبة، وذلك بغرض التحقق من صدق فرضيات الدراسة، إذ تمثلت
النتائج فيما يلي:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الدراسة:

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

تنص الفرضية على أنه: توجد علاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة
الثانية ثانوي.

لاختبار هذه الفرضية استخدمت معامل الارتباط بيرسون والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(19): يبين معامل الارتباط بيرسون لاختبار العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة
الحياة.

Sig	معامل ارتباط بيرسون	
0,000	0,344	الذكاء الوجداني وجودة الحياة

دالة عند مستوى (0,01)**

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة sig التي تساوي (0,000) أصغر من مستوى الدلالة

(0,001)، وأن قيمة الارتباط موجبة، وعليه فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل فرض البحث الذي ينص على أن:

هناك علاقة إيجابية دالة إحصائياً بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي.

عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الأولى:

تنص الفرضية على أنه: توجد فروق في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

لاختبار هذه الفرضية استخدمت اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق في درجات الذكاء

الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تبعاً لمتغير التخصص، والجدول التالي يوضح ذلك

الجدول رقم (20): يبين نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تبعاً لمتغير التخصص.

المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	ت	sig
189,74	26,24	2,076		0,043
204,94	24,64			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة sig التي تساوي (0,043) أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص، وبما أن متوسط العلميين الذي يقدر بـ (189,74) أصغر من متوسط الادبيين الذي يقدر بـ (204,94) فإن الفرق لصالح الادبيين، وعليه فإننا نرفض الفرض الصفري ونقبل فرض البحث الذي ينص على أنه: توجد فروق دالة إحصائية في الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص، وذلك لصالح الادبيين.

3_1_ عرض وتفسير ومناقشة نتائج الفرضية الفرعية الثانية:

تنص الفرضية على أن: توجد فروق في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

لاختبار هذه الفرضية استخدمت الباحثة اختبار الفروق (ت) لقياس الفروق في درجات جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تبعاً لمتغير التخصص، والجدول التالي يوضح ذلك:

الجدول رقم(21): يبين نتائج اختبار الفروق (ت) بين متوسطات درجات جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تبعاً لمتغير التخصص.

	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة المحسوبة	ت	Sig
علمي	155,82	18,54	0,896		0,374
ادبي	160,26	14,89			

يتضح من الجدول أعلاه أن قيمة sig التي تساوي (0,374) أصغر من مستوى الدلالة (0,05)، مما يدل على وجود فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص، وبما أن متوسط العلميين الذي يقدر بـ (155,82) أصغر من متوسط الادبيين الذي يقدر بـ (160,26) فإن الفرق لصالح الادبيين، والمقدر بـ: (4.43)، هو فرق غير جوهري وقد يرجع لعامل الصدفة فقط، أي أنه لا توجد فروق بين التخصصين من تلاميذ السنة الثانية ثانوي في جودة الحياة لديهم، وعليه نرفض الفرضية الثالثة للدراسة.

أي أنه لا توجد فروق دالة إحصائية في جودة الحياة لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي تعزى لمتغير التخصص.

خاتمة

تبعاً لما تقدم طرحه بخصوص العلاقة بين الذكاء الانفعالي وجودة الحياة النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، نشير إلى أن الذكاء الانفعالي يسهم في تحقيق جودة الحياة النفسية لدى التلاميذ، كما يسمح بالتنبؤ بجودة حياتهم النفسية من خلال معرفة مستوى ذكائهم الانفعالي، حيث أن جودة الحياة النفسية تتأثر بمستوى امتلاك التلميذ للذكاء الانفعالي. وأن معظم الدراسات التي تتعلق بهذا الموضوع تؤكد على العلاقة الايجابية الطردية بين هذين المتغيرين، إذ كلما كان مستوى الذكاء الانفعالي للتلميذ جيداً، كلما ارتفعت وتحسنت معه جودة حياته النفسية.

الاقتراحات:

- 1- ضرورة تضافر جهودات المؤسسات التعليمية كافة في تنمية المهارات الانفعالية الذاتية من أجل النجاح في الحياة العلمية والعملية أيضا .
- 2- العمل على استكمال الدراسة الحالية بإجراء بحوث أخرى على العينات تشمل كل المستويات ووفق متغيرات أخرى .
- 3- إجراء ندوات ولقاءات للتلاميذ يتم فيها التدريب على تنمية القدرات العقلية والانفعالية والثقة بالنفس.
- 4- دعم الجوانب الايجابية في شخصية التلاميذ، وتحفيزهم وإدخالهم في جو من الألفة ليساعدهم على التخلص من مشاعر السلبية.
- 5- إعطاء الإرشاد النفسي التوجيه التربوي أهمية أكبر في الثانويات لتعزيز الإيجابية، وتوجيه أنظار التربويين العاملين في البرامج التربوية إلى أهمية الذكاء الانفعالي في تعلم وتعليم التلاميذ واعتماده كعنصر فعال لعناصر التخطيط للعملية التعليمية

قائمة المراجع:

أولا/ الكتب

1/ ايمان عباس الخفاف، 2013، الذكاء الانفعالي تعلم كيف تفكر انفعاليا، ط، 1 دار الناهج لنشر والتوزيع، عمان الأردن.

2/ انعام هادي حسن، محمد عموش، 2013 الذكاء الانفعالي وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية، ط الأولى، دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان.

3/ سعاد جابر سعيد، 2015، الذكاء الانفعالي وعلم النفس التربوي، ط، 1 علم الكتاب الحديث للنشر والتوزيع، الأردن.

4/ صفاء العسل علاء الدين الكفافي، ، 2000 الذكاء الوجداني، دار قباء لطباعة والنشر والتوزيع، الأردن.

ثانيا/ الرسائل والمذكرات الجامعية:

أ/ أطروحات الدكتوراه

1/ دلال سلامي، 2018، علاقة الذكاء العاطفي بالتوافق النفسي الاجتماعي والزواجي، أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في علوم التربية، 2018.

2/ عابد سامية، ، 2019 فاعلية برنامج ارشادي لتنمية الذكاء الوجداني في خفض مستوى السلوك العدواني لدى تلاميذ المرحلة المتوسطة، أطروحة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الدكتوراه الثالث في علم النفس، علم النفس الصحة، جامعة محمد لمين دباغين، سطيف 2.

3/ سامي محمود حسين نواس، 2016، فاعلية برنامج ارشادي في تخفيف أزمة الهوية أثره في التوافق الاسري والذكاء الانفعالي ومهارات المواجهة وفاعلية الذات الأكاديمية لدى أبناء الاسرى في سجون الاحتلال، رسالة مقدمة لنيل درجة دكتوراه الفلسفة، تخصص علم النفس التربوي،

جامعة الدول العربية المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم معهد البحوث والدراسات التربوية، القاهرة.

4/ صادق عبدة حسن علي، 2016، تنمية الذكاء الوجداني وأثره على جودة الحياة النفسية لدى المراهقين الايتام المقيمين بمؤسسات الرعاية الاجتماعية في الجمهورية اليمنية، أطروحة للحصول على شهادة الدكتوراه في علم النفس وعلوم التربية، ارشاد وتوجيه.

ب/ المذكرات الجامعية:

1/ إبراهيم بن جامع، 2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية القيادة، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس العمل والتنظيم، جامعة منتوري، قسنطينة.

2/ احمد لزنك، 2011، بعض مهارات الذكاء الوجداني وعلاقتها بتقدير الذات في التفوق الرياضي، مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية الرياضية، معهد التربية البدنية، والرياضية، جامعة الجزائر3.

3/ امال سليمان، 2016، فعالية برنامج تدريب مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أساتذة التعليم المتوسط، مذكرة مكتملة لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس، تخصص علم النفس اجتماعي.

4/ أسماء احمد عبيد، 2013، الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذات، مذكرة مكتملة لنيل درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتوجيه التربوي، الجامعة الإسلامية، غزة.

5/ أبو حالوة، محمد السعيد، 2010، الذكاء الانفعالي والمعنى الشخصي وجودة الحياة النفسية، دراسة مقارنة لدى المراهقة المبكرة والمراهقة المتأخرة لكلية التربية، مذكرة ماجستير، جامعة الإسكندرية، مصر.

- 6/ بلقاسم محمد، 2014، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالإنجاز الدراسي لدى تلاميذ التعليم الثانوي، مذكرة مكملة لنيل شهادة الماجستير، تخصص علم النفس التربوي، جامعة وهران.
- 7/ حمزة مزياني، 2012، الذكاء الوجداني وعلاقته بأساليب التعامل مع الضغوط النفسية عند الاحداث الجانحين من نزلاء مؤسسات إعادة التربية، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير، الارشاد النفسي والصحة النفسية، جامعة الجزائر.
- 8/ سداوي مريم، 2010، علاقة الذكاء الانفعالي بإستراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية لدى تلاميذ السنة الثانية ثانوي، مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماجستير في علم النفس المدرسي، جامعة بوزريعة، الجزائر.
- 9/ سعد محمد علي الشهري، 1430، الذكاء الوجداني وعلاقته باتخاذ القرار لدى عينة من موظفي القطاع العام والقطاع الخاص، مقدمة للحصول على الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.
- 10/ سعيدة بن غريال، 2015، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتوافق المهني، مذكرة لنيل شهادة الماجستير في العلوم الاجتماعية، علم النفس الاجتماعي.
- 11/ سعيد محمد احمد الزبيدي، 1435، الذكاء الوجداني وعلاقته بقيم العمل لدى عينة من المرشدين الطالبين بتعليم محافظتي الليث والقنفذي، مقدمة لنيل درجة الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي، جامعة ام القرى، السعودية.
- 12/ سعيد بن حامد آل يحيى العبدلي، 1430، الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من فاعلية الذات والتوافق الزوجي لدى عينة من المعلمين المتزوجين بمدينة مكة المكرمة، متطلب تكميلي للحصول على درجة الماجستير في علم النفس، الارشاد النفسي.

13/ صفية إبراهيم الخيري، 2013، الذكاء الوجداني وعلاقته بالضغوط النفسية لدى عينة من الأمهات العاملات في ضوء التغيرات الديموغرافية والاسرية في محافظة محايل عسير، بحث مقدم الى قسم علم النفس للحصول على الماجستير، ارشاد نفسي، جامعة أم القرى، السعودية.

14/ فاطمة بنت علي بن سعيد اليحيائي، 2013، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالوحدة النفسية لدى الطلبة المكفوفين رسالة ماجستير، كلية العلوم والادب قسم التربية والدراسات الإنسانية، سلطة عمان.

15/ مهيرة يوسف احمد شريحة، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بمفهوم تقدير الذات لدى طلبة الصف الأولى ثانوي في مدارس منطقة جنوب الخليل، قدمت هذه الدراسة استكمالاً لمتطلبات درجة الماجستير في الارشاد النفسي والتربوي، جامعة القدس، فلسطين.

16/ محمود مسلم الطالعة، 2007، تحري الخصائص السيكو مترية لمقياس الذكاء الانفعالي وايجاد علاقته بالقلق لدى طلبة جامعة مؤتة، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على الماجستير في القياس والتقويم، جامعة مؤتة، الأردن.

17/ محمد ساعد الجعيد، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتكيف النفسي والاجتماعي لدى طلبة جامعة تبوك في المملكة العربية السعودية، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في علم النفس التربوي، جامعة مؤتة، الأردن.

18/ محمد رضا مسلم، 2017، أثر الذكاء العاطفي والثقة بالنفس في تحصيل تعلم اللغة العربية بمعهد الأمين الحرمين، رسالة ماجستير، جامعة مولانا مالك إبراهيم الإسلام الحكومية.

19/ موزي بنت محمد بن حمد القاسم، 2011، رسالة مقدمة من لنيل درجة الماجستير في علم النفس، علم النفس النمو، جامعة أم القرى، المملكة العربية السعودية.

20/ وفاء سليمان شلح، 2015، الذكاء الوجداني وعلاقته بالأداء المهني لدى المرشدين النفسيين، قدمت هذه الرسالة للحصول على درجة الماجستير في الصحة النفسية المجتمعية، الجامعة الإسلامية، غزة.

21/ ياسين سالم الشواورة، 2006، علاقة الذكاء الانفعالي بالعوامل الخمسة الكبرى للشخصية عند طلبة جامعة مؤتة، رسالة مقدمة الى عمادة الدراسات العليا استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في القياس والتقويم.

ثالثاً/ المجالات

1/ امل جودة، 2007، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، العدد 3.

2/ إسماعيل صالح الفرا، زهير عبد الحميد النواجحة، الذكاء الوجداني وعلاقته بجودة الحياة والتحصيل الأكاديمي لدى الدارسين بجامعة القدس المفتوحة بمنطقة خان يونس التعليمية، مجلة جامعة الأزهر، غزة.

3/ احمد العلوان، 2011، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وانماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي للطالب، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، العدد 2.

4/ احمد غنيم أبو الخير، نور عادل أبو شعيرة، 2018، مستوى الذكاء العاطفي وعلاقته بتحسين أداء مديري المدارس في المرحلة الأساسية، غزة، العدد 2.

5/ باوية، نبيلة (2006). جودة الحياة لدى المطلقة، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد (30)، جامعة قاصدي مرباح، ورقلة، الجزائر.

- 6/ دلال سلامي، 2016، الذكاء العاطفي، مجلة الدراسات والبحوث الاجتماعية، الواد، العدد 15، جامعة الشهيد حمة لخضر، الواد.
- 7/ رشيدة خطارة، منصور بن زاهي، 2018، الذكاء الانفعالي لدى تلاميذ السنة الأولى ثانوي، مجلة الباحث، العلوم إنسانية والاجتماعية، غرداية، العدد 33.
- 8/ سهاد المللي، 2010، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين، مجلة جامعة دمشق، كلية التربية، دمشق، العدد الثالث، جامعة دمشق.
- 9/ عصام عبد اللطيف، عبد الهادي العقاد: 2009، الذكاء الوجداني وعلاقته بفاعلية الذاتي لدى عينة من الطلاب الجامعة، مجلة علم النفس والعلوم الإنسانية، جامعة المانيا.
- 10/ عدنان محمد عبد القاضي، 2012، الذكاء الوجداني وعلاقته بالاندماج الجامعي لدى طلبة كلية التربية جامعة تعز، المجلة العربية لتطوير التفوق، العدد 4.
- 11/ محسن محمود احمد الكيكي، 2010، الذكاء الانفعالي لدى طلبة المتميزين، مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العدد 2.
- 12/ مسعودي، أمحمد (2015). بحوث جودة الحياة في العالم العربي دراسات تحليلية، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية، العدد 20.

رابعاً/ دراسات وتقارير

- 1/ عبد المعطي، حسن مصطفى (2005). الارشاد النفسي وجودة الحياة في المجتمع المعاصر، المؤتمر العلمي الثالث: الانماء النفسي والتربوي للانسان العربي في ضوء جودة الحياة (23-13) كلية التربية جامعة الزقازيق: مصر.

2/ عمرو، دليلة (2017). مستوى الطموح وعالته بجودة الحياة لدى المرأة العاملة المتأخرة عن الزواج. دراسة ميدانية لدى عينة من النساء العاملات المتأخرات عن الزواج ببلدية المسيلة، جامعة مسيلة: الجزائر.

3/ عناد، بشرى مبارك (2014). جودة الحياة وعلاقتها بالسلوك الاجتماعي عند النساء المتأخرات عن الزواج، كلية التربية الاساسية، جامعة ديالى: العراق.

4/ يوسف محمد يوسف عبيد، 2017، تقنين مقياس الذكاء المصور للأطفال ولذوي الاحتياجات الخاصة على البيئة السعودية، الجمعية الكويتية لتقدم الطفولة العربية سلسلة الدراسات العلمية الموسمية المتخصصة، العدد 36.

قائمة الملاحق:

الملحق (01):

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.871	60

الملحق (02):

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.800
		N of Items	30 ^a
	Part 2	Value	.808
		N of Items	30 ^b
	Total N of Items		60
Correlation Between Forms			.550
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.710
	Unequal Length		.710
Guttman Split-Half Coefficient			.710

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

b. The items are: VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051, VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056, VAR00057, VAR00058, VAR00059, VAR00060.

:الملحق(03)

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	8	226.3750	11.78301	4.16592
	2.00	8	160.2500	16.05126	5.67498

Levene's Test for Equality of Variances

		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
VAR00001	Equal variances assumed	1.167	0.298	9.393	14	0.000	66.12500	7.039
	Equal variances not assumed			9.393	12.847	0.000	66.12500	7.039

:الملحق(04)

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.794	60

الملحق (05):

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	.608
		N of Items	30 ^a
	Part 2	Value	.721
		N of Items	30 ^b
Total N of Items			60
Correlation Between Forms			.592
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		.744
	Unequal Length		.744
Guttman Split-Half Coefficient			.734

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009, VAR00010, VAR00011, VAR00012, VAR00013, VAR00014, VAR00015, VAR00016, VAR00017, VAR00018, VAR00019, VAR00020, VAR00021, VAR00022, VAR00023, VAR00024, VAR00025, VAR00026, VAR00027, VAR00028, VAR00029, VAR00030.

b. The items are: VAR00031, VAR00032, VAR00033, VAR00034, VAR00035, VAR00036, VAR00037, VAR00038, VAR00039, VAR00040, VAR00041, VAR00042, VAR00043, VAR00044, VAR00045, VAR00046, VAR00047, VAR00048, VAR00049, VAR00050, VAR00051, VAR00052, VAR00053, VAR00054, VAR00055, VAR00056, VAR00057, VAR00058, VAR00059, VAR00060.

الملحق (06):

Group Statistics

	VAR00002	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00001	1.00	8	176.6250	8.34844	2.95162
	2.00	8	138.1250	5.19443	1.83651

		Levene's Test for Equality of Variances							
		F	Sig.	T	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
VAR00001	Equal variances assumed	0.910	0.356	11.075	14	0.000	38.50000	3.476	
	Equal variances not assumed			11.075	11.713	0.000	38.50000	3.476	

الملحق (07):

Correlations

		VAR00003	VAR00004
VAR00003	Pearson Correlation	1	.344*
	Sig. (2-tailed)		.011
	N	54	54
VAR00004	Pearson Correlation	.344*	1
	Sig. (2-tailed)	.011	
	N	54	54

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

الملحق (08):

Group Statistics

		VAR00005	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00003	1.00	35	189.7429	26.24919	4.43692	
	2.00	19	204.9474	24.64746	5.65451	

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means				
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference

VAR00003	Equal variances assumed	0.003	0.956	-2.076	52	0.043	-15.20451	
	Equal variances not assumed			-2.115	39.135	0.041	-15.20451	

الملحق (09):

Group Statistics

	VAR00005	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
VAR00004	1.00	35	155.8286	18.54008	3.13384
	2.00	19	160.2632	14.89162	3.41637

		Levene's Test for Equality of Variances							
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	
VAR00004	Equal variances assumed	1.939	0.170	-0.896	52	0.374	-4.43459	4.94810	
	Equal variances not assumed			-0.957	44.395	0.344	-4.43459	4.63601	

الملحق رقم (10): مقياس الذكاء الانفعالي



كلية



جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -

العلوم الإنسانية والاجتماعية.

قسم: علم النفس.

عزيزي التلميذ أضع بين يديك هذه الاستمارة، فيها مجموعة من العبارات التي تشير إلى شعورك وسلوكك نحو بعض الموضوعات أو المواقف، والمطلوب أن تضع إشارة (x) أمام العبارة التي تظن أنها تنطبق عليك. فليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة إنما هذا استبيان، اجب بأول فكرة تخطر على ذهنك ولا تتردد بالإجابة، كما أرجو منك الإجابة بغاية الصراحة والدقة لأن هذه المعلومات تستخدم لغرض البحث العلمي.

البيانات الشخصية:

- الاسم واللقب:

- الجنس: ذكر ، أنثى

- المستوى الدراسي:

01 - السنة أولى متوسط.

الرقم	الفقرات	تطبيق درجة عالية	تطبيق درجة كبيرة	متوسطة تطبيق درجة	ضعيفة تطبيق درجة
01	أستمتع بالتسلية				
02	أجيد فهم مشاعر الآخرين				
03	لدي القدرة على تهدئة نفسي				
04	أشعر أنني مبتهج				

				أهتم بما يحدث للآخرين	05
				من الصعب على أن أسيطر على غضبي.	06
				من السهل على إخبار الناس بمشاعري	07
				أقبل كل من ألتقي به	08
				أشعر بالثقة بنفسي	09
				أتفهم عادة كيف يشعر الآخرون	10
				لا أتمكن من المحافظة على هدوئي	11
				أحاول استعمال طرائق مختلفة للإجابة عن الأسئلة الصعبة	12
				أعتقد أن معظم الأشياء التي أنجزها سوف تكون مرضية	13
				لدي القدرة على إحترام الآخرين	14
				أزعج بشكل مبالغ به من بعض الأمور	15
				من السهل على فهم أشياء جديدة	16
				أستطيع التحدث بسهولة عن مشاعري	17
				أفكر بأي شخص أفكارا إيجابية	18
				لدي أمل بما هو أفضل	19
				الحصول على الأصدقاء أمر هام	20
				أتشاجر مع الناس	21
				باستطاعتي فهم أسئلة صعبة	22
				أحب ان أبتسم	23
				أحاول ان لا أؤذي مشاعر الآخرين	24
				أحاول تفهم المشكلة حتى أتمكن من حلها	25
				أنا عصبي	26
				لاشئ يزعجني	27
				يصعب على التحدث عن مشاعري الداخلية العميقة	28
				أعلم أن الأمور ستصبح على ما يرام	29
				أستطيع تقديم إجابات جيدة على أسئلة صعبة	30
				باستطاعتي وصف مشاعري بسهولة	31
				أعرف كيف أقضي أوقانا جيدة	32
				على قول الحقيقة*	33
				أستطيع الإجابة بطرائق عديدة عن السؤال الصعب عندما أريد	34

				أغضب بسرعة	35
				أحب ان اعمل من اجل الآخرين	36
				لا أشعر بسعادة كبيرة	37
				أستخدم بسهولة طرائق مختلفة في حل المشكلات	38
				أطلب كثير من الوقت حتى أغضب	39
				مشاعري جيدة تجاه نفسي	40
				أكون أصدقاء بسهولة	41
				أعتقد أنني الأفضل في كل ما أنجز مقارنة بغيري	42
				يسهل على البوح بمشاعري	43
				عند الإجابة عن الأسئلة الصعبة أحاول التفكير بحلول عديدة	44
				أشعر بالاستياء عندما تؤذي مشاعري للآخرين	45
				عندما اغضب من أحد أبقى هكذا مدة طويلة	46
				أنا سعيد بنوعية شخصيتي	47
				أجيد حل المشكلات	48
				يصعب علي الانتظار في الدور	49
				أستمتع بالأشياء التي اصنعها	50
				أحب اصدقائي	51
				ليس لدي أيام سيئة	52
				لدي صعوبة في البوح للآخرين بأسراري.	53
				أغضب بسهولة	54
				أعرف ما إذا كان صديقي غير سعيد	55
				أحب شكلي (راض عن جسدي)	56
				لا اتهرب من الامور الصعبة	57
				عندما اغضب اتصرف من دون تفكير	58
				أعرف متى يكون الآخرون غير سعداء حتى ولو لم يخبروني بذلك.	59

الملحق (11):

عزيزي التلميذ / السلام عليكم ورحمة الله وبركاته وبعد... نرجو منكم التكرم بقراءة عبارات المقياس المرفق، و الإجابة عن كل من ها بما يعبر عن شعورك الحقيقي و ما تقومون به بالفعل، حيث لا توجد إجابات صحيحة و إجابات خاطئة على أسئلة المقياس . و في الوقت الذي نشكركم فيه على تعاونكم البناء ، نرجو تعبئة البيانات التالية بالمعلومات المناسبة . يرجى وضع إشارة ✓ في المكان المناسب الجنس.....: السن..... المستوى.....

التعليميالتخصص.....
العلمي.....: دخل الأسرة
الش هري.....:دج ما درجة شعورك بالجوانب الآتية؟

الرقم	الأسئلة	أبداً	جداً قليلاً	كثيراً قليلاً	جداً كثيراً
1	لدي إحساس بالحيوية و النشاط				
2	أشعر ببعض الآلام في جسمي				
3	أضطر لقضاء بعض الوقت في السرير مسترخياً				
4	تتكرر إصابتي بنزلة برد				
5	لا أشعر بالغثيان				
6	أشعر بالانزعاج نتيجة التأثيرات الجانبية للدواء الذي أتناوله				
7	أنا جيداً				
8	أعاني من ضعف في الرؤية				
9	نادراً ما أصاب بالأمراض				
10	كثرة إصابتي بالأمراض تمثل عني كبير على أسرتي				
11	أشعر بأنني قريب جداً من صديقي الذي يقدم لي الدعم الرئيسي.				
12	أشعر بالتباعد بيني و بين والدي.				
13	أحصل على دعم عاطفي من أسرتي.				
14	أجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.				

					أشعر بأن والدي راضيان عني.	15
					لدي أصدقاء مخلصين	16
					علاقاتي بزملائي رديئة للغاية.	17
					لا أحصل على دعم من أصدقائي و جيرانني.	18
					أشعر بالفخر لانتمائي لأسرتي.	19
					لا أجد من أثق فيه من أفراد أسرتي.	20
					اخترت التخصص الدراسي الذي أحبه.	21
					بعض المقررات الدراسية غير مناسبة لقدراتي.	22
					أشعر بأنني أحصل على دعم أكاديمي من أساتذتي.	23
					لدي إحساس بأنني لم أستفد شيء من تخصصي.	24
					الأساتذة يرحبون بي و يجيبونني عن تساؤلاتي.	25
					الأنشطة الطلابية بالجامعة مضيعة للوقت.	26
					أنا فخور باختيارني للتخصص الذي يناسبني في الجامعة.	27
					أشعر بأن دراستي الجامعية لن تحقق طموحاتي المهنية.	28

					أشعر بأن الدراسة بالجامعة مفيدة للغاية .	29
					أجد صعوبة في الحصول على استشارة علمية من المرشد الأكاديمي.	30
					الأسئلة	الرقم
أشعر	أشعر	أشعر	أشعر	أشعر	أنا فخور بهدوء أعصابي.	31
					أشعر بالحزن بدون سبب واضح.	32
					أواجه مواقف الحياة بقوة إرادة و هدوء أعصاب.	33
					أشعر بأنني عصبي.	34
					لا أخاف من المستقبل.	35
					أقلق من الموت.	36
					من الصعب استئثاري انفعاليا.	37
					أقلق لتدهور حالتي.	38
					أمتلك القدرة على اتخاذ أي قرار.	39
					أشعر بالوحدة النفسية.	40
					أشعر بأنني متزن انفعاليا.	41
					أنا عصبي جدا.	42
					أستطيع ضبط انفعالاتي.	43
					أشعر بالالاكتئاب.	44
					أشعر بأنني محبوب من الجميع.	45

					أنا لست شخصا سعيدا.	46
					أشعر بالأمن.	47
					روحي المعنوية منخفضة.	48
					أستطيع الاسترخاء بدون مشكلات.	49
					أشعر بالقلق.	50
					أستمتع بمزاولة الأنشطة الجامعية في أوقات فراغي.	51
					ليس لدي وقت فراغ، فكل وقتي ينقضي في الاستذكار.	52
					أقوم بعمل واحد في وقت واحد فقط.	53
					أتناول وجبات الطعام بسرعة كبيرة.	54
					أهتم بتوفير وقت للنشاطات الاجتماعية.	55
					تنظيم وقت الدراسة و الاستذكار صعب للغاية.	56
					لدي الوقت الكافي لاستذكار محاضراتي.	57
					ليس لدي وقت للترويح عن النفس.	58
					أنجز المهام التي أقوم بها في الوقت المحدد.	59
					لا يوجد لدي برنامج منظم لتناول الوجبات الغذائية.	60