

الذكاء الوجداني كأحد العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية

ريهام محي الدين*

تهدف الدراسة إلى التعرف على دور الذكاء الوجداني كأحد المتغيرات النفسية في التنبؤ بمتغير الرفاهة النفسية، وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي المقارن، كما استخدمت الدراسة اثنتين من المقاييس النفسية، هما: مقياس الذكاء الوجداني (إعداد: بار- أون Bar-on، وترجمة: صفاء الأعسر، وسحر فاروق)، مقياس الرفاهة النفسية (إعداد: رايف Ryff، وترجمة: صفاء الأعسر)، كما تم الاعتماد على تحويل المقياسين من خلال برنامج (Google drive) لتكون مقاييس تطبق أونلاين، من خلال بعض مواقع التواصل الاجتماعي (فيس بوك، واتس اب)، وقد تكونت عينة الدراسة من (١٤٠ مفردة) (٦٠ ذكور - ٨٠ إناث) من مستويات تعليمية مختلفة، وقد توصلت الدراسة لمجموعة من النتائج كان من أهمها: إن الذكاء الوجداني يعد من أهم المتغيرات النفسية التي يمكن تنبؤ بشعور الفرد بالرفاهة النفسية، كما أشارت النتائج لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الشعور بالرفاهة النفسية.

مقدمة

يعد مفهوم الرفاهة النفسية من موضوعات علم النفس الإيجابي الحديثة نسبياً في مجال الدراسات النفسية، وهناك العديد من المفاهيم التي تستخدم بالمفهوم نفسه (طيب الحياة النفسية- الهناء النفسى) لتقابل جميعها المصطلح الإنجليزي Psychological Well-being ولكننا سنتناول هنا مفهوم الرفاهة النفسية باعتباره المفهوم الأعم والأشمل، بالإضافة إلى أن هناك العديد من العوامل والمتغيرات التي تشكل شعور الفرد بالرفاهة النفسية، مثل: الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة وسمات الشخصية، والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وغيرها من العوامل التي قد تسهم بشعور الفرد

* أستاذ علم النفس المساعد، المركز القومي للبحوث الاجتماعية والجنائية.

بالرفاهة النفسية، وبإمعان النظر فى مفهوم الرفاهة النفسية ودراسة مفهوم الذكاء الوجدانى باعتباره أحد موضوعات علم النفس الإيجابى التى تتضمن العديد من القدرات والمهارات التى قد تسهم فى شعور الفرد بالرفاهة النفسية، فإننا سنتناول بالدراسة الذكاء الوجدانى باعتباره أحد العوامل المنبئة بالرفاهة النفسية.

مشكلة الدراسة

تعد الرفاهة النفسية من أهم احتياجات الفرد التى تمكنه من ممارسة مختلف أنشطة حياته المختلفة (عمل، زواج، صداقة...) بشكل إيجابى وفعال، كما تساعده على إقامة علاقات اجتماعية فعالة، وتحقق له الشعور بالسعادة والرضا عن الحياة باعتبارها مكونات أساسية فيها، وبناء عليه فإن شعور الفرد بالرفاهة النفسية لا يتحقق دونما توفر مجموعة من المهارات والقدرات التى تساعده على الوصول للرفاهة والتى تتوفر ما بين مكونات الذكاء الوجدانى من حيث (الذكاء الشخصى، الذكاء الاجتماعى، القدرة على التكيف، إدارة الضغوط، الحالة المزاجية العامة)، وهذا ما جعل مشكلة الدراسة تهتم بالإجابة عن التساؤلات التالية:

- ١- هل توجد علاقة بين الذكاء الوجدانى والرفاهة النفسية (الأبعاد والدرجة الكلية)؟
- ٢- هل يمكن للذكاء الوجدانى أن ينبىء بدرجة شعور الفرد بالرفاهة النفسية؟
- ٣- هل توجد فروق بين الذكور والإناث فى الشعور بالرفاهة النفسية؟

أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجدانى والرفاهة النفسية، وكذلك التعرف على دور متغير الذكاء الوجدانى فى التنبؤ بدرجة شعور الفرد بالرفاهة النفسية، وإذا ما كانت هناك فروق بين الذكور والإناث فى الشعور بالرفاهة النفسية.

أهمية الدراسة

تحاول الدراسة التعرف على طبيعة العلاقة الارتباطية بين كل من الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية باعتبارهما موضوعين ينتميان لعلم النفس الإيجابي - وذلك قد يسهم في إضافة للتراث البحثي النظري- بالإضافة لإمكانية بناء برامج إرشادية تنموية قائمة على تنمية الذكاء الوجداني للفرد؛ بهدف رفع درجة شعور الفرد بالرفاهة النفسية، ومن ثم إمكانية تحقيق النجاح في جميع الأنشطة الحياتية سواء على المستوى الشخصي أو الدراسي أو العملي.

مفاهيم الدراسة

الرفاهة النفسية

تتبنى الباحثة تعريف كارول رايف (Carol ryff, 2014) والذي تشير فيه إلى أن الرفاهة النفسية هي قدرة الفرد على الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، وتكوين علاقات إيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصي وبأن هناك هدفاً ومعنى للحياة، وتقبل الذات^(١).

الذكاء الوجداني

تتبنى الباحثة تعريف بار_أون (١٩٩٧) للذكاء الوجداني على أنه "هو نظام من القدرات الشخصية والوجدانية والاجتماعية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في مواجهة متطلبات البيئة وضغوطها"^(٢).

الإطار النظري

أولاً : الذكاء الوجداني

يعد الذكاء الوجداني من الموضوعات المهمة التي ظهرت في علم النفس في السنوات الأخيرة، وذلك نظراً لأهميته في المجالات المتعددة، واختلافه عن الذكاء الأكاديمي من حيث إمكانية التنبؤ - من خلاله- بنجاح الفرد في مجالات حياته كافة من حيث الزواج، والعمل، والعلاقات مع الآخرين وغيرها.

هناك ترجمات مختلفة لمصطلح Emotional Intelligence، فنجد البعض يترجمه على أنه "الذكاء الانفعالي"، وهناك "الذكاء الوجداني"، و"الذكاء العاطفي"، و"ذكاء المشاعر" وإذا كانت الترجمة الحرفية لمصطلح Emotional Intelligence، هو الذكاء الانفعالي، إلا أن الباحثة تتبنى "الذكاء الوجداني" كمقابل عربي لمصطلح Emotional Intelligence، حيث تتفق الباحثة مع (عثمان الخضر، ٢٠٠٢) في أنه برغم أن الترجمة الحرفية للمفهوم هي الذكاء الانفعالي، إلا أن هذه الترجمة قد يساء فهمها لدى الذين يميلون إلى حصر اصطلاح (انفعال) في جوانبه غير السارة أو المرضية، كالخوف والغضب والحزن، واصطلاح "العواطف" في جوانب الانفعالات السارة، كالسرور والحب. لذا قد يكون استخدام مصطلح "الذكاء الوجداني" أكثر شمولية لجوانب المفهوم السارة وغير السارة وأكثر تقبلا لدى أوساط العامة^(٣).

١ - مفهوم الذكاء الوجداني Concept of Emotional Intelligence

تعددت التعريفات التي تناولت الذكاء الوجداني باختلاف المنطلق النظرى لواقع التعريف، فنجد بعض التعريفات تنظر للذكاء الوجداني باعتباره مجموعة من القدرات العقلية تمثل مهارات للذكاء الوجداني التي تركز على انفعالات الفرد وتفاعلاتها مع التفكير، وذلك مثل: تعريفات ماير وسالوفى، بينما نجد مجموعة أخرى من التعريفات تنظر للذكاء الوجداني من خلال تعامله مع القدرات من خلال دمجها مع الخصائص الأخرى، مثل: الدافعية، والحالات الشعورية والتدفق والنشاط الاجتماعى، وذلك، مثل: تعريفات جولمان، بار-أون، ديولوكس وهيكس.

فقد انتهى "بيتر سالوفى" Peter Salovey أستاذ علم النفس فى دراسته لإعطاء الوجدان صفة الذكاء، إلى أن الذكاء الوجداني "مجموعة من القدرات هي: أن يعرف الشخص عواطفه أو مشاعره، وأن يتدبر الشخص أمر هذه المشاعر أو العواطف، وأن يدفع نفسه بنفسه، وأن يكون مصدر دافعية لذاته، وأن يتعرف على مشاعر الآخرين، وأن يتدبر أمر علاقاته بالآخرين"^(٤).

أما عن تعريف (ماير وسالوفى، ١٩٩٧) (Mayer & Salovey, 1997) فقد أشارا فى كتابهما (ما هو الذكاء الوجدانى؟) إلى أن الذكاء الوجدانى هو " قدرة الفرد على إدراك الانفعالات واستيعابها والتعرف على أسبابها للمساعدة على التفكير والقدرة على فهم الانفعالات والمعانى الوجدانية، وينظمها للرقى بكل من الانفعال والتفكير"^(٥). وفى تعريف آخر لـ (سالوفى وسلويتير، ١٩٩٧) (Salovey & Sluyter, 1997) فى كتابهما "الارتقاء الوجدانى والذكاء الوجدانى: استنتاجات تربوية" أشارا إلى أن الذكاء الوجدانى هو "قدرة الفرد على أن يتعرف مشاعر وعواطف ذاته والآخرين، وذلك ليدرك الفرق بين الاثنين، وليستخدم هذه المعلومات لإرشاد نفسه من حيث الأفكار والأفعال"^(٦).

كما عرفه (جولمان، ١٩٩٥) (Golman, 1995) بأنه "القدرات التى نطلق عليها الذكاء الوجدانى هنا تشمل ضبط النفس، والحماس، والمثابرة والقدرة على حفز النفس"^(٧).

ويعرف كل من (ديولكس وهيكس، ١٩٩٩) (Dulewicz; Higgs, 1999) الذكاء الوجدانى على أنه يشير إلى "معرفة مشاعرك، وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين مما يؤدي لعلاقة ناجحة معهم"^(٨).

وتتبنى الباحثة تعريف بار- أون (١٩٩٧) (Bar-on) للذكاء الوجدانى على أنه "هو نظام من القدرات الشخصية والوجدانية والاجتماعية والمهارات التى تؤثر فى قدرة الفرد على النجاح فى مواجهة متطلبات البيئة وضغوطها"^(٩).

٢- أبعاد الذكاء الوجدانى Dimensions of Emotional Intelligence

وتتبنى الباحثة تقديم (بار- أون) خمسة أبعاد للذكاء الوجدانى يندرج تحتها خمس عشرة قدرة فرعية، وهى كما يلى:

- ١- المكونات الشخصية (الوعي بالذات- تقدير الذات- التوكيدية- تحقيق الذات - الاستقلالية).
- ٢- المكونات الاجتماعية (التفهم- العلاقات الاجتماعية- المسؤولية الاجتماعية).
- ٣- مكونات التكيف (حل المشكلات - إدراك الواقع - المرونة).
- ٤- مكونات إدارة الضغوط (تحمل الضغوط - ضبط الاندفاع).
- ٥- مكونات المزاج العام (السعادة - التفاؤل).

٣- النماذج النظرية للذكاء الوجداني

هناك نوعان من نماذج الذكاء الوجداني وهما نماذج القدرات العقلية والنماذج المختلطة، نماذج القدرة العقلية يركز على المشاعر وتفاعلاتها مع الفكر ويمثله (جون ماير، وبيتر سالوفى)، أما النماذج المختلطة فتتعامل مع القدرات العقلية ومجموعة من السمات المتنوعة مثل: الدافع، وحالات الإدراك (مثل: حالة التدفق، والنشاط الاجتماعي) ويمثله (دانيال جولمان، بار- أون، ديولكس وهيكس، شابيرو).

ونعرض هنا لأهم النماذج النظرية للذكاء الوجداني وذلك كما يلي:

أ- نموذج (ماير وسالوفى Mayer & Salovey) للذكاء الوجداني: يعد نموذج (ماير وسالوفى) للذكاء الوجداني أحد نماذج القدرات العقلية التي تركز على المشاعر وتفاعلاتها مع الفكر، حيث يرى "ماير وسالوفى" أن الوجدان يمنح الفرد معلومات مهمة، يتفاوت الأفراد فيما بينهم فى القدرة على توليدها، والوعي بها وتفسيرها، والاستفادة منها، والاستجابة لها، من أجل أن يتوافقوا مع الموقف بشكل أكثر ذكاء. إن مفهوم الذكاء الوجداني، كما عبر عنه "ماير وسالوفى" هو فى الأساس مجموعة من القدرات العقلية Mental abilities، لذا فإن تقديم مفهوم على أنه نوع جديد من الذكاء، كما يرى "ماير وسالوفى" يستلزم تعريفه، والقدرة على قياسه وإثبات تمييزه عن الأنواع الأخرى من الذكاء، وعلى ذلك يقدم (ماير وسالوفى، ١٩٩٧) تعريفاً للذكاء الوجداني، يجمع فيه بين فكرة أن الوجدان يجعل

تفكيرنا أكثر ذكاء، وفكرة التفكير بشكل ذكى نحو حالاتنا الوجدانية، ويركز فى القدرة على إدراك وتنظيم الانفعالات، والتفكير فيها^(١٠)، ولقد توصل ماير وسالوفى فى البناء النظرى للذكاء الوجدانى إلى تقسيم الذكاء الوجدانى إلى أربعة أبعاد من المهارات وهى^(١١): ١- إدراك الانفعالات، ٢- استخدام الانفعالات لتسهيل التفكير، ٣- فهم الانفعالات، ٤- إدارة الانفعالات.

ب- نموذج (جولمان Goleman) للذكاء الوجدانى: يعد نموذج (جولمان) للذكاء الوجدانى أحد النماذج المختلطة التى تتعامل مع القدرات العقلية ومجموعة من السمات المتنوعة. مثل: الدافع، وحالات الإدراك (مثل حالة التدفق والنشاط الاجتماعى)، ويعرف (جولمان) الذكاء الوجدانى على أنه "مجموعة من القدرات التى تشمل ضبط النفس، والحماس، والمثابرة، والقدرة على حفز النفس"^(١٢).

ويرى جولمان أن هناك أبعادًا خمسة للذكاء الوجدانى هى^(١٣): (١) الوعى بالذات Self-awareness، (٢) معالجة الجوانب الوجدانية Handling Emotions، (٣) الدافعية Motivation، (٤) التفهم: Empathy، (٥) المهارات الاجتماعية Social Skills.

وهذه القدرات الاجتماعية التى يتمتع بها الإنسان، هى التى تجعله قادرًا على مواجهة الآخرين وإقامة العلاقات الاجتماعية الناجحة، وعلى إقناع الآخرين والتأثير فيهم وجعلهم راضين عن تصرفاتهم^(١٤).

ج- نموذج (ديولوكس وهيكس Dulewicz & Higgs) للذكاء الوجدانى: قام كل من (ديولوكس وهيكس، ١٩٩٩) بعمل دراسة تحليل محتوى لما يشير له مفهوم الذكاء الوجدانى، للوقوف على ما يعنيه هذا المفهوم، وخلصا إلى أن الذكاء الوجدانى يشير إلى "معرفة مشاعرك وكيفية توظيفها من أجل تحسين الأداء وتحقيق الأهداف التنظيمية، مصحوبة بالتعاطف والفهم لمشاعر الآخرين، مما

يؤدى إلى علاقة ناجحة معهم"، وخلصا إلى أن المفهوم يشمل خمسة مكونات،
هى: الوعى بالذات، تنظيم الذات، حفز الذات، التفهم، المهارات الاجتماعية^(١٥).

د- **الذكاء الوجدانى لدى شابيرو Shapero**: أشار "شابيرو، ٢٠٠٣"^(١٦) إلى أن
بداية استخدام تعبير "الذكاء الوجدانى" لأول مرة عام ١٩٩٠م من قبل علماء
النفس، مثل: بيتر سالوفى بجامعة هارفرد وجون مايبير بجامعة نيو هامبشاير،
وقد تم استخدام هذا التعبير لوصف الخواص الوجدانية التى تظهر أهميتها فى
تحقيق النجاح؛ ويمكن أن تشمل هذه الخواص ما يأتى: (التفهم- ضبط النزاعات
أو المزاج - تحقيق محبة الآخرين - المثابرة أو الإصرار- التعبير عن المشاعر
أو الأحاسيس وفهمها- الاستقلالية- القابلية للتكيف- حل المشكلات بين
الأشخاص- المودة أو الود- الاحترام)، كذلك أشار إلى أن كتاب "دانيال
جولمان" الصادر عام ١٩٩٥ م بعنوان "الذكاء الوجدانى"، والذى كان من أكثر
الكتب رواجًا فى تلك الفترة- الفضل فى توصيل هذا المفهوم إلى الوعى العام
للناس.

أشار (شابيرو، ٢٠٠٣) إلى أن الذكاء الوجدانى يتضمن مجموعة من
المهارات والقدرات الوجدانية والاجتماعية والعقلية وقدمها فى صورة ستة أبعاد
للذكاء الوجدانى، وهى^(١٧): (١) العواطف الأخلاقية، (٢) المهارات الفكرية، (٣)
حل المشكلات، (٤) المهارات الاجتماعية، (٥) الدافع الذاتى ومهارات الإنجاز
(تحقيق الهدف)، (٦) التفهم.

ه- **نموذج (بار- أون Bar-on) للذكاء الوجدانى**: يعد نموذج (بار-أون) للذكاء
الوجدانى أحد النماذج المختلطة التى تتعامل مع القدرات العقلية ومجموعة من
السمات المتنوعة. مثل: الدافع، وحالات الإدراك (مثل حالة التدفق والنشاط
الاجتماعى)، ويعرف (بار- أون) الذكاء الوجدانى على أنه "نظام من القدرات
الشخصية والوجدانية والاجتماعية والمهارات التى تؤثر فى قدرة الفرد على النجاح

فى مواجهة متطلبات البيئة وضغوطها^(١٨)، ويتكون نموذج الذكاء الوجدانى لى (بار_ أون) من خمسة أبعاد أساسية يندرج تحتها خمسة عشر عاملاً فرعياً. ونعرض لها تفصيلاً كما يلى^(١٩):

• الذكاء الشخصى The Intrapersonal Intelligence

يعد الذكاء الشخصى أحد أبعاد الذكاء الوجدانى، ويتضمن ما يتصل بالذات الداخلية والتي تحدد إلى أى مدى أنت مدرك لمشاعرك؟ وماذا تفعل فى حياتك؟، والنجاح فى هذا الجانب يعنى أنك قادر على التعبير عن مشاعرك؛ وكذلك فإنك تعيش وتعمل مستقلاً وتشعر بقوة ولديك القدرة على التعبير عن أفكارك ومعتقداتك.

ويتضمن هذا البعد خمس قدرات هى:

- الوعى بالذات Self-awareness: أى قدرة الفرد على إدراك وفهم مشاعره الشخصية.
- التوكيدية Assertiveness: أى قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره، ومعتقداته وأفكاره والدفاع عن حقوقه بطريقة غير مدمرة.
- تقدير الذات Self - regard: أى قدرة الفرد على إدراك ذاته وفهمها وتقبلها واحترامها .
- تحقيق الذات Self- actualization: أى قدرة الفرد على إدراك إمكاناته وقدراته على توظيفها.
- الاستقلالية Independence: أى قدرة الفرد على توجيه نفسه مستقلاً عاطفياً عن الآخرين.

• الذكاء الاجتماعى The Interpersonal Intelligence

- وهو يتعلق بمهارات الأفراد وقدرتهم على التفاعل مع الآخرين لفترة طويلة ويتضمن:
- التفهم Empathy: أى قدرة الفرد على إدراك مشاعر الآخرين وتفهمها وتقديرها.

- المسؤولية الاجتماعية Social responsibility: أى قدرة الفرد على توجيه نفسه كعضو متعاون وبناء فى المحيط الاجتماعى الخاص.
- العلاقات الاجتماعية Interpersonal relationship: أى قدرة الفرد على إقامة علاقات متبادلة مرضية مع الآخرين والمحافظة على هذه العلاقات.

• القدرة على التكيف Adaptability

هذا المكون للذكاء الوجدانى يتعلق بقدرة الفرد على الاستجابة لمدي واسع من المواقف الصعبة. والنجاح فى هذا الجانب يعنى إنك تستطيع فهم المشكلات وابتكار الحلول الفعالة، ويتعامل معها ويحل الخلافات العائلية والصراعات التى يتعرض لها داخل الجماعة الاجتماعية له وفى مكان العمل.

ويتضمن هذا البعد ثلاث قدرات هى:

- إدراك الواقع Realizing reality: أى قدرة الفرد على التمييز بين ما يشعره به وجدانياً وما يتواجد على أرض الواقع.
- المرونة Flexibility: أى قدرة الفرد على تعديل مشاعره، وأفكاره وسلوكه كلما تغيرت ظروف حياته.
- حل المشكلات Problem Solving: أى قدرة الفرد على تحديد وتعريف المشكلات كذلك إيجاد الحلول الفعالة له.

• إدارة الضغوط Stress Management

هذا البعد من أبعاد الذكاء الوجدانى يتعلق بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط بدون انهيار أو فقدان للضبط ، والنجاح فى هذا المجال يعنى أن الشخص قادر عادة على الهدوء، وضبط اندفاعه ومواجهة الضغوط بشكل جيد، وفى إطار العمل تساعد الشخص على أن يتمتع بالحيوية ويواجه الكوارث ويؤدى أكثر من عمل فى وقت

واحد، وفي المنزل يكون قادرًا على القيام بالعديد من الأعمال المنزلية على أن يكون يقظًا ويتمتع بحالة جسمية جيدة.

ويتضمن هذا البعد قدرتين هما:

- تحمل الضغوط Stress Tolerance: أى قدرة الفرد على البقاء هادئًا والمواجهة عند التعرض لأحداث غير ملائمة أو صراعات وانفعالات بدون انهيار.
- ضبط الاندفاع Impulse Control : أى قدرة الفرد على مقاومة أو تأجيل اندفاعه نحو القيام بفعل معين وذلك عن طريق تحكمه فى مشاعره.

• الحالة المزاجية العامة General Mood

هذا البعد من أبعاد الذكاء الوجدانى يتعلق بنظرة الفرد للحياة، وبقدرته على إمتاع نفسه والآخريين، ومدى اتسام مشاعره العامة بالرضا أو عدم الرضا.

ويتضمن هذا البعد قدرتين هما:

- التفاؤل Optimism: أى قدرة الفرد على النظر للجانب المشرق من الحياة والمحافظة على اتجاه إيجابى حتى فى مواجهة مشاعره السلبية.
- السعادة Happiness: أى قدرة الفرد على الشعور بالرضا عن حياته، والرضا عن نفسه، وعن الآخريين والاستمتاع بالحياة والتعبير عن مشاعره الإيجابية.

وتتبنى الباحثة فى الدراسة الحالية نموذج بار-أون للذكاء الوجدانى، حيث إن بار-أون قام بتوسيع معنى الذكاء الوجدانى من خلال دمجِه بالسّمات التى لا تتعلق بالقدرة. ومن ثم فإن هذا النموذج ينطلق من الإجابة عن سؤال مؤداه لماذا ينجح بعض الناس فى الحياة أكثر من غيرهم؟ وخلص بار-أون بعد استعراضه للتراث السيكولوجى إلى بعض الخصائص التى تمكن من النجاح فى الحياة، وحددها فى خمسة مجالات هى (الذكاء الشخصى، الذكاء الاجتماعى، القدرة على التكيف، إدارة الضغوط، الحالة المزاجية العامة)، ومن ثم يصنف بار-أون الذكاء الوجدانى بأنه

"مجموعة القدرات والكفاءات والمهارات، التي تمثل خليطاً من المعرفة لمجابهة الحياة بشكل فعال، ويأخذ صفة وجدانية تميزه عن الذكاء المعرفي، ونجد أن هذا النموذج يتسق مع طبيعة الدراسة الحالية التي تهتم بفكرة أن يكون لمكونات الذكاء الوجداني دور في التنبؤ بشعور الفرد بالرفاهة النفسية في عمله من خلال ما يتوفر لديه من قدرات الذكاء الوجداني التي تساعد على فهم ذاته والآخرين والتعامل مع المواقف الضاغطة في عمله من خلال تحمل ضغوطها أو التكيف معها، ولذلك تبنت الباحثة هذا النموذج النظري من نماذج الذكاء الوجداني دون غيره، لأنه يربط بين ما يسميه نموذج القدرة بالقدرات العقلية وكل من الوعي بالذات وجدانياً، والاستقلال الشخصي، واحترام الذات، والمزاج، وذلك لكونه نموذجاً مختلطاً.

ثانياً: الرفاهة النفسية

يرجع الاهتمام بالرفاهة النفسية إلى الفلسفة اليونانية القديمة؛ حيث وضع دودج Dodge نظريته في السعادة عام ١٩٣٠ لكنها لم تتخط حدود الفلاسفة اليونانيين، وبعد مرور ثلاثة عقود قدم ويلسون Wilson عام ١٩٦٧ مراجعته التي اعتمد فيها على البيانات المحدودة المتاحة في ذلك الوقت، وحدد صفات الأشخاص السعداء؛ وهي أنهم: أشخاص صغار السن، أصحاب، متعلمون تعليماً جيداً، كرماء، عزوهم خارجي، متفائلون، متحررون من القلق، متدينون، متزوجون ومحققون لذواتهم، يؤدون وظائفهم بروح معنوية مرتفعة، طموحون، ربما يكونون ذكوراً أو إناثاً، أذكفاء. ومنذ ذلك الوقت توالى بحوث الرفاهة النفسية وتوفرت المعلومات حوله^(٢٠).

وفي عام (١٩٨٤) قدم دينر Diener مراجعته التي حاول فيها التمييز بين العوامل التي تزيد أو تقلل الرفاهة النفسية، كما حاول اكتشاف كيف تؤثر الأحداث الخارجية والعوامل الموقفية والسكانية في الرفاهة النفسية. وأشار دينر في ذلك إلى ما يسمى بالمنحى التصاعدي في تفسير الرفاهة النفسية والذي يعود إلى أفكار ويلسون، ويقصد بالمنحى التصاعدي دراسة العوامل التي تؤدي إلى زيادة الهناء النفسي؛ حيث

إن هناك مجموعة من الحاجات الإنسانية الأساسية إذا استطاع الشخص إشباعها
شعر بالسعادة والهناء^(٢١).

مفهوم الرفاهة النفسية

أحياناً ما يرادف الباحثون بين مفهوم الرفاهة النفسية وبعض المفاهيم الإيجابية لعلم
النفس مثل السعادة، أو الهناء النفسى، أو الرضا عن الحياة، أو نوعية الحياة دون
تحديد الفارق بين هذه المفاهيم إلا أن الرفاهة النفسية أعم وأشمل من تلك المفاهيم؛
لأنه يتضمن الرضا عن الحياة، ويتضمن أيضاً غياب الوجدان السلبي وحضور
الوجدان الإيجابي. وهذا يعكس كون الرفاهية مؤشراً عاماً لصحة الفرد النفسية
والاجتماعية والجسدية، كما أن تحقيق الفرد لمستوى عالٍ من الرفاهة- وإن كان
صعب المنال- هو الهدف العام للحياة.

وقد تعددت تعريفات الباحثين للرفاهة النفسية ومن أهم هذه التعريفات ما يلي:
حالة من الرضا العام لدى الفرد عن نفسه وحياته، وسعيه المستمر لتحقيق
أهدافه الذاتية وشعوره بالاستقلالية فى تحديد مسار حياته، وإقامة علاقات اجتماعية
إيجابية متبادلة مع الآخرين والحرص على الاستمرار فيها^(٢٢).

كما عرفها (عادل المنشاوى، ٢٠١١) بأنها شعور الفرد بالرضا عن ذاته وتقبله
لها، واعتماده على ذاته، وتنظيم سلوكه أثناء التفاعل مع الآخرين، ووجود هدف للفرد
فى الحياة ورؤية توجه أفعاله وتصرفاته، وقدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية
إيجابية متبادلة مع الآخرين والاستمرار فيها، وكفاءة الفرد فيما يقوم به من أعمال،
تؤدى إلى الإحساس العام بالسعادة والطمأنينة النفسية^(٢٣).

ويعرف كل من "أحمد سيد ومحمد شعبان، ٢٠١٩" الرفاهة النفسية بأنها
مجموعة من المؤشرات السلوكية التى توضح التقييم الإيجابى للفرد الخاص بالمظاهر
المختلفة لحياته، والتى تتضمن الشعور بالرضا عن الحياة وتقبل الذات، والمقدرة على

اتخاذ القرار وإدارة الحياة والشعور بالبهجة والاستمتاع فى الحياة، والشعور بالتفاؤل فى الحياة^(٢٤).

وتعرف "حنان زيدان، ٢٠٢٠" الرفاهة النفسية بأنها "تعبّر عن سعادة الفرد وارتزانه الانفعالى وتوافقته مع المتغيرات التى تطرأ على حياته، مهما كانت صعوبتها، كما تعنى تحرر الفرد، وخلوه من الأعراض الدالة على الاضطراب النفسى، وتمسكه بتقدير ذاته وإقباله على الحياة فكراً وممارسة"^(٢٥).

أما عن تعريف كارول رايف (Carol ryff, 2014) فهى تعد مؤسسة مفهوم الرفاهة النفسية وأول من تحدثت عنه وفق اتجاه (منحى السعادة) ، والتي اعتمدت فيه على مراجعة الكتابات المبكرة فى علم النفس؛ مثل أعمال كل من يونج، وألبورت، وروجرز، وماسلو. وتعرف رايف الرفاهة النفسية على أنه قدرة الفرد على الاستقلالية، والسيطرة على البيئة، وتكون علاقات إيجابية مع الآخرين، والنمو الشخصى وبأن هناك هدفاً ومعنى للحياة، وتقبل الذات^(٢٦).

أبعاد الرفاهة النفسية لدى (رايف)

وقد حددت رايف ستة أبعاد أساسية للرفاهة النفسية؛ وهى^(٢٧):

١ - الاستقلالية

تتعرض استقلالية الشخص فى طريقة تفكيره وتوجهاته الشخصية وتقييمه لأدائه وفقاً لمعايير الداخلية التى لا تتطلب موافقة الآخرين. وهى تعنى الانفتاح على الخبرة الشخصية، وعدم الانغلاق على الذات، والشعور بعدم التقيد بالقواعد التى تحكم الحياة اليومية.

٢ - التحكم فى البيئة

تعنى قدرة الفرد على اختيار أو خلق بيئات مناسبة له ولظروفه النفسية باعتبارها سمة من سمات الصحة النفسية. وتتطلب قدرة الشخص على السيطرة على المواقف البيئية، والمشاركة فى الأنشطة المتعددة فى مجالات الحياة المختلفة، كما تتطلب القدرة على

التعامل والتحكم فى البيئات والظروف الاجتماعية المعقدة. وتؤكد قدرة الفرد للمضى قدمًا فى العالم وتغييره بشكل خلاق من خلال الأنشطة البدنية أو المعرفية؛ فالتمكن من البيئة أحد المكونات المهمة لإطار متكامل من الأداء النفسى الإيجابى.

٣- العلاقات الإيجابية مع الآخرين

أشارت عديد من النظريات إلى أهمية العلاقات الإيجابية المتينة بين الأفراد، والعلاقات الحميمة التى يسودها الثقة. وينظر إلى القدرة على الحب والانتساب للآخرين كمكون رئيسى للصحة النفسية. فتحقيق الذات الاجتماعية يتضمن وجود مشاعر قوية من التعاطف والمودة تجاه الآخرين، وقدرة الفرد على عقد علاقات حب وصداقة عميقة مع الآخرين. وهذه العلاقات تطرح كمعيار أساسى للنضج والصحة النفسية.

٤- النمو الشخصى

للأداء النفسى الأمثل بحيث يستمر الفرد فى تطوير إمكانياته كشخص؛ فيجب تفعيل الذات وتنميتها، وأن يطور الفرد من نفسه باستمرار، وأن تكون لديه القدرة على مواجهة التحديات أو المهام الجديدة عبر مراحل حياته المختلفة.

٥- الهدف من الحياة

وهى تلك المعتقدات التى تعطى الفرد الشعور بأن هناك هدفًا ومعنى لحياته، والشعور بالتوجه نحو تحقيق الأهداف، وشعور الفرد بأنه له قيمة وأنه منتج وفعال ومبدع؛ ما يحقق التكامل الوجدانى والمعرفى. ويساعد وجود هدف فى الحياة إلى تغييرها للأفضل، وكل ذلك يساعد فى جعل الحياة ذات قيمة ومعنى.

٦- تقبل الذات

هو المعيار الأكثر وضوحًا فى مكونات الرفاهة النفسية، وهو متطلب أساسى كسمة رئيسة للصحة النفسية، وكذلك سمة من سمات الإدراك الذاتى، والأداء الأمثل،

والنضج. ويتضمن أيضاً قبول الفرد لذاته ولجوانب حياته الماضية. ووجود مواقف واتجاهات إيجابية نحو الذات تظهر في الأداء النفسى الإيجابى لدى الفرد.

- النظريات المفسرة للرفاهة النفسية

هناك مدخلان نظريان أساسيان لمفهوم الرفاهة هما^(٢٨) :

المدخل الذاتى Heddonic Approach: الذى يركز على السعادة والسرور، ويعرف الرفاهة الذاتية من ناحية السرور وتجنب الألم، أى يركز بشكل رئيسى على " كيف يشعر الأفراد؟" الوجدان الإيجابى والوجدان السلبى والرضا عن الحياة، وتضم الرفاهة الذاتية مكونات معرفية ووجدانية، حيث يشير المكون المعرفى إلى رضا الأفراد عن حياتهم عموماً، بالإضافة إلى رضاهم عن مجالات معينة من الحياة كالرضا عن العمل والرضا عن الحياة العائلية...إلخ، أما المكون الوجدانى فيشير إلى تكرار خبرات الأفراد للانفعالات الإيجابية والسلبية.

المدخل النفسى وتعبئة الطاقات Eudaimonic Approach: الذى يركز على تحقيق الإمكانيات البشرية ويعرف الرفاهة النفسية psychological well-being بأنها توظيف إمكانيات الفرد خلال عملية تحقيق الذات. أى يركز على "كيف يدرك الأفراد جوانب توظيف إمكانياتهم" كالمدى الذى يشعر به الأفراد بأنهم متحكمون بحياتهم ويشعرون بأن ما يفعلونه قيم ونافع وبأنهم يمتلكون علاقات إيجابية مع الآخرين...إلخ.

ويتمثل المدخل النفسى للرفاهة النفسية فى بنية متعددة الأبعاد للتوظيف النفسى الإيجابى لرايف (Ryff,1989) وتشتمل على ستة أبعاد أساسية وهى (تقبل الذات - العلاقات الإيجابية مع الآخرين - الاستقلالية - الإجابة البيئية - الهدف فى الحياة - النمو الشخصى).

وفى ضوء هذا المدخل النفسى للرفاهة النفسية، فإن كل بعد من هذه الأبعاد يعكس التحديات المختلفة التى يصادفها الأفراد فى عملية الارتقاء. وعلى هذا فإن

الأفراد يحاولون التمسك بالاتجاهات الإيجابية حول أنفسهم بالرغم من وعيهم بقصورهم (تقبل الذات)، والسعى لتنمية علاقات بين شخصية دافئة وموثوقة (العلاقات الإيجابية مع الآخرين)، وتعديل بيئتهم لكي تلبي حاجاتهم الشخصية وتفضيلاتهم (الإجادة البيئية). والبحث على الإحساس بتقرير المصير بالإضافة إلى القدرة على مقاومة الضغوط الاجتماعية (الاستقلالية)، وإيجاد معنى في جهودهم وتحدياتهم (الهدف في الحياة)، وتطوير إمكانياتهم من خلال النمو والانفتاح كأفراد (النمو الشخصي).

وقد أشارت رايف (1989) إلى أن البحث التجريبي على الرفاهة النفسية بين أن الرفاهة النفسية هي ليست ببساطة مسألة اختيار الشعور بالسعادة أكثر من اختيار الشعور بالألم (كما في الرفاهة الذاتية). ولكن الرفاهة النفسية تتضمن السعى لتحقيق التميز وإدراك إمكانيات الفرد الحقيقية.

كما أن الرفاهة النفسية تتأثر بالعديد من المتغيرات والعوامل، مثل: التنظيم الانفعالي - خصائص الشخصية - الهوية - الخبرة في الحياة - المشاركة الفعالة في السلوكيات الصحية.

الجهود البحثية السابقة

من خلال مراجعة الدراسات السابقة والتراث البحثي العربي والأجنبي، تم التوصل إلى مجموعة من الدراسات التي حاولت التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، وكانت كما يلي:

هدفت دراسة (Ahmed et al,2014) إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، وتتكون عينة الدراسة من 800 موظف من 70 فرعاً من بنك ميهار الاقتصادي في طهران في إيران، تكونت عينة الدراسة من 260 مفردة، تم الاعتماد على أداة الاستبيان لجمع المعلومات (تكونت من 20 بنداً لقياس الذكاء الوجداني و 22 بنداً لقياس الرفاهة النفسية)، وقد أشارت النتائج إلى أن الذكاء الوجداني له تأثير إيجابي دال على شعور الموظفين بالرفاهة النفسية، أي أن النتائج

أكدت وجود علاقة ارتباطية موجبة ودالة بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية لدى الموظفين^(٢٩).

كذلك نجد دراسة (فتون خرنوب، ٢٠١٦)، التي هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين الرفاهة النفسية ومكوناتها الفرعية، وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وتحديد مساهمة كل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل في التنبؤ بالرفاهية النفسية من جهة، وتحديد الفروق بين الجنسين في الرفاهية النفسية، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل من جهة أخرى لدى طلبة الجامعة ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي لمناسبة طبيعة البحث، واعتمدت الدراسة على عينة تكونت من (١٤٧) مشاركاً (٣٠ طالباً ١١٧ طالبة)، وقد تم اختيارهم بطريقة عشوائية بسيطة، أما أدوات القياس فقد شملت كل من: مقياس الرفاهية النفسية (Carol Ryff,1981)، ومقياس الذكاء الانفعالي متعدد العوامل (Mayer, Salovy & Caruso,1997)، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقات إيجابية دالة إحصائياً بين درجات الطلاب في الرفاهية النفسية ومكوناتها الفرعية، وكل من الذكاء الانفعالي والتفاؤل، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات الذكور والإناث في الرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)، والذكاء الانفعالي، والتفاؤل. كما بينت نتائج تحليل الانحدار المتعدد أن الذكاء الوجداني، والتفاؤل أسهما إسهاماً دالاً في شعور الأفراد بالرفاهية النفسية (ومكوناتها الفرعية)^(٣٠).

أما عن دراسة (Marzuki.N, Zubir.A , Abd rani.U, 2018) التي تناولت العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية لدى الطلاب ضعاف السمع، وقد تناولت الذكاء الوجداني كمتغير يتكون من خمسة أبعاد هي: الذكاء الشخصي- الذكاء البيئشخصي- التكيف- إدارة الضغوط- الحالة المزاجية العامة ، تكونت عينة الدراسة من ١٣ طالباً من ضعاف السمع، من أربعة معاهد فنية في ماليزيا، وقد تم الاعتماد على قائمة بار-أون، لقياس نسبة الذكاء الوجداني ومقياس رايف للرفاهة النفسية، ولقد

أشارت النتائج إلى أن الطلاب كان لديهم درجات متوسطة سواء من الذكاء الوجداني أو الرفاهة النفسية، وقد وجدت علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء البيئشخصي والذكاء الشخصي والتكيف كأبعاد للذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، ولا توجد علاقة ارتباطية بين إدارة الضغوط والحالة المزاجية العامة كأبعاد للذكاء الوجداني والرفاهة النفسية^(٣١).

وعلى عينة مختلفة اهتمت دراسة (Rehman & Sohail, 2018) بالكشف عن العلاقة بين الذكاء الوجداني المدرك والرفاهية النفسية لدى طلاب كلية الطب، والتي افترضت أن الذكور أكثر ذكاءً وجدانيًا من الإناث، وأن الذكاء الوجداني يرتبط بعلاقة سلبية بالرفاهة النفسية السلبية حيث يتضمن مقياس الرفاهة متغيرات (الاكتئاب- القلق- التوتر)، وقد تكونت عينة الدراسة من ١٤٢ فردًا (٧٢ من الذكور - ٧٠ من الإناث)، وقد تم جمع بيانات الدراسة بالاعتماد على أداتين (مقياس الذكاء الوجداني ومقياس الرفاهة النفسية)، وقد أشارت النتائج لتحقيق الفروض، حيث وجد أن الذكور أكثر ذكاءً وجدانيًا من الإناث، وأن هناك علاقة بين الرفاهة النفسية السلبية (اكتئاب - قلق - توتر) والذكاء الوجداني عند مستوى دلالة ٠.٠٥، وكذلك علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية الإيجابية (الضبط الذاتي- الصحة العامة)^(٣٢).

دراسة (رانيا عطية، ٢٠١٩) والتي هدفت إلى التعرف على العلاقة بين اليقظة العقلية والرفاهية النفسية، والعلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية، والعلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهية النفسية، والوصول إلى أفضل نموذج بنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية- جامعة الزقازيق، وتكونت عينة البحث من (٢١١) طالبًا وطالبة من طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، وتم تطبيق مقياس اليقظة العقلية والرفاهية النفسية (ترجمة وتعريب الباحثات)، ومقياس الذكاء الوجداني (إعداد

الباحثة)، وقد أشارت النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة دالة إحصائياً بين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة- عدم إصدار الأحكام - تقبل الذات - الدرجة الكلية لليقظة) والدرجة الكلية للذكاء الوجداني وبعدي التعاطف والوعي الوجداني، وبين بعدي (عدم إصدار الأحكام وتقبل الذات) والضبط الوجداني، وبين أبعاد اليقظة العقلية (الانتباه تجاه اللحظة الحاضرة، وعدم إصدار الأحكام والتفاعلية والدرجة الكلية لليقظة العقلية) وبعد التوافق مع الذات كأحد أبعاد الرفاهية النفسية، كما أكدت على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية^(٣٣).

وأيضاً دراسة (Sukhmani & Raskirat, 2019) التي هدفت إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، تكونت عينة الدراسة من ١٠٠ فرد من طلاب الجامعة تتراوح أعمارهم من (١٩-٢٤) سنة، وقد اعتمدت الدراسة على أداتين لجمع البيانات، مقياس الذكاء الوجداني لسكوت وآخرون، ١٩٩٨، ومقياس الرفاهة العام لفيرما وأميتا، ولقد أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية^(٣٤).

أما عن دراسة (سها أبو وردة، ٢٠٢٠) فقد اهتمت بالتعرف على العلاقة بين الرفاهة والذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة، وتكونت عينة الدراسة من (١٦٧) طفلاً، (٨٨) ذكراً، (٧٩) من الإناث من المستوى الثانى لرياض الأطفال واستخدام فى الدراسة مقياس الرفاهية النفسية لطفل الروضة ومقياس الذكاء الانفعالي لطفل الروضة كما أن هاتين الأداتين من إعداد الباحثة، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة بين الرفاهية النفسية والذكاء الوجداني لدى طفل الروضة، كما أظهرت وجود فروق دالة إحصائياً بين الذكور والإناث فى الرفاهية النفسية والذكاء الوجداني لصالح الإناث^(٣٥).

تعقيب عام على الجهود البحثية السابقة

اتفقت جميع الدراسات السابقة على وجود علاقة ارتباطية إيجابية بين كل من الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، وذلك على الرغم من اختلاف العينات المستخدمة، والمراحل العمرية، والبيئات المختلفة.

أما عن الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهة النفسية والذكاء الوجداني، فقد اختلفت الدراسات في نتائجها حول ذلك، فأحدى هذه الدراسات أكدت عدم وجود فروق بين الذكور والإناث سواء في الرفاهة النفسية أو الذكاء الوجداني (فتون خروب، ٢٠١٦)، بينما نجد دراسة (Rehman & Sohail, 2014) تشير إلى أن الذكور أكثر ذكاءً وجدانيًا من الإناث، بينما نجد دراسة (سها أبو وردة، ٢٠٢٠) تؤكد وجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية لصالح الإناث. وبناء على ما سبق ومن خلال مراجعة الدراسات السابقة والتراث البحثي، فإنه يمكن صياغة فروض الدراسة وذلك كما يلي:

- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية.
- تنبئ درجة الذكاء الوجداني الكلية وأبعاده بدرجة الرفاهة النفسية الكلية وأبعاده.
- لا توجد فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية.

منهج الدراسة وإجراءاتها

اتبعت الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي التنبؤي، وذلك للإجابة عن تساؤلات الدراسة.

عينة الدراسة

تم جمع عينات الدراسة من خلال الاستبيانات الإلكترونية عن طريق تطوع المستجيبين للإجابة، وهو ما يجعل العينة غير احتمالية نظرًا لعدم وجود إطار يمكن من خلاله سحب العينة، حيث تمت دعوة كل من أمكن الوصول إليه من الأشخاص

المنتمين إلى مجتمعات الدراسة عبر مواقع وتطبيقات التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وواتس آب وماسنجر وتليجرام وغيرها؛ لذا فإن نتائج الدراسة لا يصح تعميمها، وإنما هي تعبر عن وجهة نظر مفرداتها، كما أنها شملت الأفراد مستخدمي الإنترنت بشكل عام ومستخدمي وسائل التواصل الاجتماعي بشكل خاص، وأخيراً فإن العينة شملت بطبيعة الحال الأفراد المهتمين بالتعرف على سمات شخصيتهم وقدراتهم ومهارتهم، وهو ما دفعهم للمشاركة في الدراسة، لكن من المؤكد وصول الاستبيانات إلى أفراد آخرين ينطبق عليهم شروط مجتمع الدراسة لكنهم عزفوا عن المشاركة لعدم اهتمامهم بموضوع الدراسة.

هذا وقد طبقت الدراسة على (١٤٠) فرداً (٦٨ من الذكور، ٨٠ من الإناث)، تتراوح أعمارهم من ١٩ إلى ٦٥ سنة، بمتوسط حسابي ٣٦,١٨ سنة، وانحراف معياري ٧,٦٠ سنة.

وبالنظر إلى خصائص العينة فمن حيث النوع بلغ عدد الذكور ٦٠ بنسبة ٤٢,٩٪ والإناث ٨٠ بنسبة ٥٧,١٪.

وبالنسبة للسن بلغ عدد الأفراد الذين تقل أعمارهم عن ٣٠، ٢٤ سنة نسبة ١٧,١٪، ثم من تتراوح أعمارهم بين ٣٠-٣٩ بلغت نسبتهم ٤٨,٦٪ وهم أعلى نسبة ثم من هم ٤٠ سنة فأكثر ونسبتهم ٣٤,٣٪.

أما بالنسبة لمتغير التعليم، فنسبة التعليم المتوسط ١٠,٧٪، وفوق المتوسط ٠,٥٪، والجامعي ٥٥,٧٪، وفوق الجامعي ٢٨,٥٪.

أما الحالة الاجتماعية فأعلى نسبة هي المتزوجين ٦٥٪، يليهم بفارق كبير غير المتزوجين ٢٦,٤٪، ثم تقل النسب بعد ذلك فتصل إلى ٧,١٪ لدى المطلقين، والأرمل والمنفصل ٠,٧٪ لكليهما.

أدوات الدراسة

١- مقياس نسبة الذكاء الوجدانى لبار – أون^(٣٦)

BAR-ON EMOTIONAL QUOTIENT INVENTORY*

هذا المقياس وضعه فى الأصل ريوفين بار- أون REUVEN BAR-ON تحت اسم BAR-ON EMOTIONAL QUOTIENT INVENTORY، وترجمتها مقياس نسبة الذكاء الوجدانى لبار_أون، وقد قام كل من صفاء الأعسر وسحر فاروق، سنة ٢٠٠١، بتقنين (مقياس نسبة الذكاء الوجدانى لبار- أون) حيث قامت بت ترجمة المقياس ومراجعتة بما يتفق مع البيئة المصرية، ومر المقياس بعدة تعديلات؛ وذلك من حيث صياغة البنود بعبارات واضحة وذات معنى وأيضاً من حيث طريقة الإجابة عن المقياس بطريقة بسيطة، وهذا الاختبار تم تقنيه على البيئة المصرية على عينة عددها (٥٠٠) فرد (٢٤٩ من الذكور، ٢٥١ من الإناث) فى أعمار مختلفة تتراوح من (٢٠: ٤٩) عاماً ومن شرائح مختلفة. وقد اشتملت العينة على (الطلبة، والأطباء، والمدرسين، والموظفين، والمهندسين)، وأيضاً مستويات دراسية مختلفة، وقد بلغ متوسط العينة الكلية (٤٦٠,٣١) بانحراف معيارى قدره (٥٢,٨٦).

ويتميز مقياس نسبة الذكاء الوجدانى (EQ-I) بأنه يعبر عن قدرة الفرد على التوافق، والقدرة على التعامل مع ظروف الحياة اليومية، وفوق كل ذلك صحة الفرد النفسية بشكل عام، ولقد توصلت الأبحاث المستمرة فى هذا المجال إلى أن معدل الذكاء الوجدانى يعطى مؤشراً لفرص الفرد فى النجاح فى الحياة وذلك ما لا يقدمه مقياس معدل الذكاء الأكاديمى (IQ).

* قام بت ترجمة المقياس كل من أ.د. صفاء الأعسر، ود. سحر فاروق.

وصف المقياس

يتكون مقياس بار- أون BAR-ON للذكاء الوجداني من (١٣٣) بنداً يتم الإجابة عنها باختيار إجابة من خمس إجابات تتراوح بين (لا تنطبق على إطلاقاً) إلى (تنطبق على تماماً) ، ويستغرق تطبيق المقياس من (٣٠ : ٤٠) دقيقة، ولكن ليس هناك زمن محدد للإجابة، ويجب أن يتم التطبيق خلال جلسة واحدة، وفي الظروف غير العادية يمكن أن يطبق على جلستين، ولكن يجب ألا يفصل بينهما ما لا يزيد على يومين، ويمكن أن يطبق المقياس بطريقة فردية أو جماعية تبعاً للهدف من التطبيق، ويمكن تطبيق المقياس على الأفراد من سن (١٦) عاماً فما فوق، وينتج عن هذا المقياس ثلاث درجات (الدرجة الكلية، ودرجات الأبعاد الخمسة الأساسية، ودرجات الأبعاد الفرعية للمقياس)، حيث يتضمن المقياس خمسة أبعاد أساسية وخمسة عشر بعداً فرعياً.

وقد قامت الباحثة بإعداد صيغة مختصرة من المقياس تتكون من ٤٥ بنداً، تنتوزع على (٥) أبعاد أساسية، و(١٥) بعداً فرعياً، حيث تم اختيار ثلاثة بنود من كل بعد (بحيث يتكون البعد الفرعي من ٣ بنود)، ويوضح الجدول (١) توزيع البنود السالبة والموجبة على أبعاد المقياس المختصر لقائمة نسبة الذكاء الوجداني لبار-أون.

جدول (١)
توزيع البنود الموجبة والسالبة على المقياس المختصر
لنسبة الذكاء الوجداني لبار-أون

م	أبعاد الذكاء الوجداني	البنود الموجبة	البنود السالبة	عدد البنود
١	الذكاء الشخصي			١٤
١/١	الوعي بالذات	٥	١٣	٢
١/٢	التوكيدية	٣٠-١٤	٣٨	٣
١/٣	تقدير الذات	١٥-٧	٤٤	٣
١/٤	تحقيق الذات	٢٦-٤	٣٧	٣
١/٥	الاستقلالية	٣٦-١٩-٢	-	٣
٢	الذكاء الاجتماعي			٩
٢/١	التفهم	٣٥-١٦	١٠	٣
٢/٢	العلاقات الاجتماعية	٣٣-١٢	٤٠	٣
٢/٣	المسؤولية الاجتماعية	٢٢-٩	٢٥	٣
٣	القدرة على التكيف			٩
٣/١	حل المشكلات	١٧-١	٣٤	٣
٣/٢	إدراك الواقع	٢٧-٦	٣٩	٣
٣/٣	المرونة	٢٤-٢١	٤٢	٣
٤	إدارة الضغوط			٦
٤/١	تحمل الضغوط	٣٢-٣	٢٩	٣
٤/٢	ضبط الاندفاع	٤٥-٤١-٨	-	٣
٥	الحالة المزاجية			٧
٥/١	السعادة	٢٣-٣١-١٨	٢٨	٤
٥/٢	التفاؤل	٢٠-١١	٤٣	٣
	الإجمالي			٤٥

ثبات المقياس

قاما معربا ومعدا الاختبار للعربية صفاء الأعسر وسحر فاروق (٢٠٠١) بحساب ثبات المقياس عن طريق حساب معامل ألفا للاتساق الداخلي للمقاييس الفرعية للمقياس، وأوضحت معاملات الاتساق أن معاملات كرونباخ ألفا مرتفعة بالنسبة

لجميع المقاييس الفرعية للمقياس، وتتراوح بين (٠,٦٧) بالنسبة لمقياس حل المشكلات، (٠,٨٧) بالنسبة لمقياس الوعي بالذات، مما يشير إلى ثبات المقياس وإمكانية الاعتماد على نتائجه.

قامت الباحثة في الدراسة الحالية بحساب الثبات والصدق للمقياس المختصر لنسبة الذكاء الوجداني، من خلال تطبيق مقياس الذكاء الوجداني على عينة مكونة من (١٤٠) مفردة، وقد تم حساب الثبات باستخدام طريقتي ألفا كرونباخ، ويوضح الجدول (٢) نسب الثبات، وتشير النتائج إلى أن معاملات ألفا كرونباخ درجتها متوسطة تتراوح ما بين ٠,٥٠ إلى ٠,٦٠ وذلك للمقاييس الفرعية، بينما معامل ألفا كرونباخ للدرجة الكلية وصل إلى ٠,٨١ مما يؤكد أن ثبات المقياس جيد وإمكانية الاعتماد عليه في قياس الذكاء الوجداني.

جدول (٢)

معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجداني وأبعاده الأساسية
باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

م	أبعاد الذكاء الوجداني	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
١	الذكاء الشخصي	١٤	٠,٥٢
٢	الذكاء الاجتماعي	٩	٠,٥٠
٣	القدرة على التكيف	٩	٠,٦٠
٤	إدارة الضغوط	٥	٠,٥٥
٥	الحالة المزاجية العامة	٧	٠,٥٨
٦	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	٤٤	٠,٨١

الاتساق الداخلي

تم حساب معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك على عينة قوامها (١٤٠) مفردة.

جدول (٣)

ارتباط البنود بالدرجة الكلية والأبعاد لمقياس الذكاء الوجداني

(حساب الاتساق الداخلي)

م	أبعاد الذكاء الوجداني	عدد البنود	عدد البنود الدالة	نسبة البنود الدالة	عدد البنود غير الدالة	نسبة البنود غير الدالة
١	الذكاء الشخصي	١٤	١٢	٪٨٦	٢	٪١٤
٢	الذكاء الاجتماعي	٩	٩	٪١٠٠	--	--
٣	القدرة على التكيف	٩	٩	٪١٠٠	--	--
٤	إدارة الضغوط	٥	٥	٪١٠٠	--	--
٥	الحالة المزاجية العامة	٧	٧	٪١٠٠	--	--
٦	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	٤٤	٤٢	٪٩٧	٢	٪٣

*ملحوظة: تم استبعاد البند رقم (٢٩).

٢- اختبار الرفاهة النفسية Psychological Well-being Test^(٣٧)

قامت الباحثة باستخدام اختبار الرفاهة النفسية إعداد "رايف" (Ryff C.D.) والذي قامت بترجمته "صفاء الأعسر" (٢٠١٦)، ويتكون الاختبار من (٤٢) بنداً لقياس الرفاهة النفسية لدى الفرد، مقسمة إلى (٦) أبعاد فرعية كما هو موضح بالجدول (٤).

جدول (٤)

توزيع البنود الموجبة والسالبة على أبعاد مقياس الرفاهة النفسية

عدد البنود	البنود السالبة	البنود الموجبة	أبعاد طيب الحياة النفسية
٧	٣٢-٢٦-١٤	٣٨-٢٠-٨-٢	التحكم في البيئة Environmental Control
٧	٣٩-٢٧-١٥-٣	٣٣-٢١-٩	النمو الشخصي Personal Growth
٧	٤١-٢٣-١٧-٥	٣٥-٢٩-١١	الهدف من الحياة Life Purpose
٧	٣١-١٩	-٢٥-١٣-٧-١ ٣٧	الاستقلالية Autonomy
٧	٣٦-٣٠-١٨	٤٢-٢٤-١٢-٦	تقبل الذات Self-acceptance
٧	٣٤-١٦-١٠	٤٠-٢٨-٢٢-٤	العلاقات الإيجابية Positive Relations

طريقة الإجابة والتصحيح

صيغت كل عبارة على اختبار خماسى التدرج، وكل درجة تعطى الدلالة الآتية:

- ١- هذه العبارة لا تنطبق على إطلاقاً. ٢- هذه العبارة لا تنطبق على.
- ٣- هذه العبارة تنطبق على إلى حد ما. ٤- هذه العبارة تنطبق على.
- ٥- هذه العبارة تنطبق على تماماً.

ويطلب من المستجيب أن يختار إحدى هذه العبارات التي تصفها بدقة، ولحساب الدرجة الكلية على الاختبار يتم جمع درجات الفرد على عبارات الاختبار الـ (٤٢)، وبالتالي فإن الدرجة الكلية لاختبار الرفاهة النفسية يتراوح ما بين (٤٢-٢١٠)، ويتم ذلك بحساب درجات البنود الـ (٤٢) بجمع قيم جميع بنود الأبعاد الستة داخل الاختبار، وتشير الدرجة (٤٢) إلى انخفاض الرفاهة النفسية، والدرجة (٢١٠) تشير إلى ارتفاع الرفاهة النفسية لدى الفرد.

ثبات المقياس

تم حساب ثبات المقياس فى الدراسة الحالية من خلال طريقة ألفا كرونباخ على عينة تكونت من (١٤٠) مفردة، وكانت قيم معامل الارتباط تتراوح ما بين ٠,٥٠ حتى ٠,٧٣، وذلك كما هو موضح بجدول (٥).

جدول (٥)

معاملات ثبات مقياس الذكاء الوجدانى وأبعاده الأساسية
باستخدام طريقة ألفا كرونباخ

م	مقياس الرفاهة النفسية	عدد البنود	معامل ألفا كرونباخ
١	التحكم فى البيئة	٧	٠,٥٧
٢	النمو الشخصى	٧	٠,٦٧
٣	الهدف من الحياة	٧	٠,٧٣
٤	الاستقلالية	٦	٠,٥٠
٥	تقبل الذات	٧	٠,٧٠
٦	العلاقات الإيجابية	٧	٠,٦٢

يتضح من الجدول السابق أن معدلات ثبات المقياس مرتفعة، ويعد هذا دليلاً على صلاحية مقياس الرفاهة النفسية لدى أفراد العينة، وقد تم استبعاد البند رقم (١٣) في بعد الاستقلالية.

الاتساق الداخلي

تم حساب معامل ارتباط كل بند مع الدرجة الكلية للبعد الذي تنتمي إليه وذلك على عينة قوامها (١٤٠) مفردة.

جدول (٦)

ارتباط البنود بالدرجة الكلية والأبعاد لمقياس الرفاهة النفسية

(حساب الاتساق الداخلي)

م	أبعاد مقياس الرفاهة النفسية	عدد البنود	عدد البنود الدالة	نسبة البنود الدالة	عدد البنود غير الدالة	نسبة البنود غير الدالة
١	التحكم في البيئة	٧	٧	٪١٠٠	-	-
٢	النمو الشخصي	٧	٧	٪١٠٠	-	-
٣	الهدف من الحياة	٧	٧	٪١٠٠	-	-
٤	الاستقلالية	٦	٦	٪١٠٠	-	-
٥	تقبل الذات	٧	٧	٪١٠٠	-	-
٦	العلاقات الإيجابية	٧	٧	٪١٠٠	-	-

وجاءت نتائج معامل الارتباط للاتساق الداخلي للعبارة والبعد الذي تنتمي إليه في مقياس الرفاهة النفسية جميعها دالة.

نتائج الدراسة وتفسيرها ومناقشتها

الإجابة عن التساؤل الأول

للتعرف على العلاقات الارتباطية بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، قامت الباحثة بعمل مصفوفة ارتباطية للعلاقات بين الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية والدرجة الكلية والرفاهة النفسية وأبعادها ودرجتها الكلية ويوضحها جدول (٧).

جدول (٧)

معامل ارتباط بيرسون بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية
من حيث الأبعاد الفرعية والدرجة الكلية

أبعاد الرفاهة النفسية	التحكم في البيئة	النمو الشخصي	الهدف من الحياة	الاستقلالية	تقبل الذات	العلاقات الايجابية	الدرجة الكلية للرفاهة النفسية
أبعاد الذكاء الوجداني							
الذكاء الشخصي	**٠,٥٧	**٠,٤٩	**٠,٥٦	**٠,٤٧	**٠,٦٥	**٠,٤٤	**٠,٦٥
الذكاء الاجتماعي	**٠,٤٣	**٠,٤٨	**٠,٥٠	**٠,٤٨	**٠,٤٥	**٠,٤٩	**٠,٥٨
القدرة على التكيف	**٠,٦٤	**٠,٦٦	**٠,٥٣	**٠,٥٨	**٠,٦٤	**٠,٥٠	**٠,٧٣
إدارة الضغوط	٠,١١	٠,٠٧	٠,٠٧	٠,١٢	٠,١٨	٠,٠٥-	٠,١٠
الحالة المزاجية العامة	**٠,٦٠	**٠,٥٧	**٠,٦٧	**٠,٤٧	**٠,٦٨	**٠,٥٨	**٠,٧٤
الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	**٠,٦٦	**٠,٦٤	**٠,٦٦	**٠,٦٠	**٠,٧٣	**٠,٥٥	**٠,٧٩

**دال عند ٠,٠١

وللإجابة عن السؤال الأول يتضح من جدول (٧) ما يلي:

- ١- توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الدرجة الكلية للذكاء الوجداني والدرجة الكلية للرفاهة النفسية، وذلك بمعامل ارتباط ٠,٧٩ دال عند ٠,٠١.
- ٢- توجد علاقة ارتباطية بين أبعاد الذكاء الوجداني (الذكاء الشخصي- الذكاء الاجتماعي- القدرة على التكيف- الحالة المزاجية العامة) وأبعاد الرفاهة النفسية (التحكم في البيئة - النمو الشخصي - الهدف من الحياة - الاستقلالية - تقبل

الذات - العلاقات الإيجابية) وتتراوح معاملات الارتباط ما بين ٠,٤٨ و ٠,٦٨،
وهي دالة عند ٠,٠١ .

٣- كان بعد (إدارة الضغوط) كأحد أبعاد الذكاء الوجداني هو البعد الوحيد الذى لم يرتبط بأبعاد الرفاهة النفسية.

وإذا كانت النتائج تؤكد علاقة ارتباطية إيجابية بين الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية، فتتفق هذه النتيجة مع نتائج كل الدراسات السابقة وهي دراسات كل من (Seyed Ali Akbar Ahmed et al, 2014)، (فتون خرنوب، ٢٠١٦)، (Marzuki.N, Zubir.A , Abd rani.U, 2018) (Rehman & Sohail, 2018)، (رانيا عطية، ٢٠١٩)، (Sukhmani & Raskirat, 2019)، (سها أبو وردة، ٢٠٢٠)، وهنا يمكننا الإشارة إلى أنه إذا كان الذكاء الوجداني يمثل نظامًا من القدرات الشخصية والوجدانية والاجتماعية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح لمواجهة متطلبات البيئة وضغوطها، فمما لا شك فيه أنه يتضمن قدرات ومهارات تقوم بدور فعال ومؤثر في شعور الفرد بالرفاهة النفسية أى إمكانية أن يكون لديه قدرة على بناء علاقات إيجابية مع الفرد وكذلك تحقيق أهدافه فى الحياة وتقبل ذاته.

أما عن النتيجة المرتبطة بعدم وجود علاقة بين إدارة الضغوط كأحد أبعاد الذكاء الوجداني والرفاهة النفسية فإنها تتفق مع نتائج دراسة (Marzuki.N, Zubir.A, 2018) ، وربما يرجع ذلك إلى أن المقصود بإدارة الضغوط كأحد أبعاد الذكاء الوجداني هو أمر يتعلق بقدرة الفرد على مواجهة الضغوط بدون انهيار أو فقدان للضبط ، والنجاح فى هذا المجال يعنى أن الشخص قادر عادة على الهدوء، وضبط اندفاعه ومواجهة الضغوط بشكل جيد، وفى مكان العمل تساعد الشخص على أن يتمتع بالحيوية ويواجه الكوارث ويؤدى أكثر من عمل فى وقت واحد، وفى المنزل يكون قادرًا على القيام بالعديد من الأعمال المنزلية على أن يكون يقظًا ويتمتع بحالة جسدية جيدة، ونجد أن هذا البعد يبعد إلى حد ما عن أبعاد الرفاهة النفسية التي تميل

إلى فكرة تحقيق الذات وتحقيق أهداف الفرد في الحياة والشعور بالاستقلالية وتبعد عن فكرة مواجهة الضغوط، ومن ثم فإن عدم ارتباط إدارة الضغوط النفسية بالشعور بالرفاهة النفسية قد يكون أمرًا منطقيًا وخاصة مع ارتفاع قيمة الأبعاد الأخرى التي تمثل عاملاً مهمًا وأساسيًا في الشعور بالرفاهة النفسية.

الإجابة عن التساؤل الثاني

للتعرف على دور الذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية بالتنبؤ بالرفاهة النفسية، قامت الباحثة بحساب معاملات الانحدار المتدرج بين متغيرات الذكاء الوجداني ودرجته الكلية وأبعاده الأساسية (الذكاء الشخصي- الذكاء الاجتماعي- القدرة على التكيف - إدارة الضغوط- الحالة المزاجية العامة) والرفاهة النفسية وأبعادها ودرجتها الكلية ويوضحها جدول (٨).

جدول (٨)

التنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية من خلال الدرجات الفرعية لمقياس الذكاء الوجداني

المتغير المنبئ	معامل الانحدار B	الانحراف المعياري لمعامل الانحدار	إحصاءات	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسرة R ²	نسبة التباين المفسرة المعدلة Adjusted R ²	إحصاءات	مستوى الدلالة
الحالة المزاجية	١.٧٩	٠.٣٥	٥.٠٨	٠.٠٠٠١	٠.٦٩	٠.٦٨	٧٥.٦	٠.٠٠٠١
القدرة على التكيف	١.٥٠	٠.٣٠	٥.٠٦	٠.٠٠٠١				
الذكاء الاجتماعي	٠.٧٥	٠.٣١	٢.٤٦	٠.٠٠٢				
الذكاء الشخصي	٠.٥٠	٠.٢٤	٢.١٤	٠.٠٠٣				
إدارة الضغوط	٠.٤٠-	٠.٢٨٠	١.٦-	٠.١٠				
الثابت	٢.٥٦	١٠.١١	٠.٢٥	٠.٨٠				

يشير جدول (٨) إلى أنه وفقاً لعينة الدراسة يوجد أثر لجميع الأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني على درجة الرفاهة ما عدا إدارة الضغوط، حيث يفسر النموذج السابق بجميع الأبعاد الفرعية للذكاء الوجداني كمتغيرات مستقلة ما عدا إدارة الضغوط

٦٨٪ تقريباً من إجمالي التباينات في درجة الرفاهية، وهي قيمة مرتفعة تدل على جودة النموذج المقدر، وتبين تقديرات معاملات النموذج أثر كل متغير مستقل مضمن على درجة الرفاهية، وذلك كما يلي:

- تؤدي زيادة درجة البعد الفرعي للحالة المزاجية بدرجة واحدة إلى زيادة في الدرجة الكلية للرفاهية بمقدار ١,٧٩ بعد استبعاد أثر بقية المتغيرات المضمنة في النموذج.
- زيادة درجة البعد الفرعي للقدرة على التكيف بدرجة واحدة يتبعه في المتوسط زيادة في الدرجة الكلية للرفاهية بمقدار ١,٥ بعد استبعاد أثر بقية المتغيرات المضمنة في النموذج.
- زيادة درجة البعد الفرعي للذكاء الاجتماعي بدرجة واحدة يتبعه في المتوسط زيادة في الدرجة الكلية للرفاهية بمقدار ٠,٧٥ بعد استبعاد أثر بقية المتغيرات المضمنة في النموذج.
- زيادة درجة البعد الفرعي للذكاء الشخصي بدرجة واحدة يتبعه في المتوسط زيادة في الدرجة الكلية للرفاهية بمقدار ٠,٥ بعد استبعاد أثر بقية المتغيرات المضمنة في النموذج.

جدول (٩)

النتنبؤ بالدرجة الكلية للرفاهية من خلال الدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني

المتغير المنبئ	معامل الانحدار B	الانحراف المعياري لمعامل الانحدار	إحصاءات	مستوى الدلالة	نسبة التباين المفسرة R ²	نسبة التباين المفسرة المعدلة AdjustedR ²	إحصاءات ف	مستوى الدلالة
الدرجة الكلية للذكاء	٠.٩٨	٠.٠٦	١٤.٣	٠.٠٠٠١	٠.٦٠	٠.٥٩٧	٢٠٦.٣	٠.٠٠٠٠١
الثابت	٨.٧٦-	١١.٢	٠.٧٨-	٠.٤٣				

ويوضح جدول (٩) أنه وفقاً لعينة الدراسة يوجد أثر للدرجة الكلية للذكاء الوجداني على درجة الرفاهية، حيث يفسر النموذج السابق من خلال الدرجة الكلية

للذكاء الوجدانى كمتغير مستقل ٦٠٪ تقريباً من إجمالى التباينات فى درجة الرفاهية، وهى قيمة مرتفعة وإن كانت أقل من نسبة التباين المفسرة فى النموذج السابق لكنها تدل أيضاً على جودة النموذج المقدر، ووفقاً لتقدير معلمة انحدار النموذج، فإن زيادة الدرجة الكلية للذكاء الوجدانى بدرجة يتبعه فى المتوسط زيادة فى الدرجة الكلية للرفاهية بمقدار ٠,٩٨ درجة.

ويمكن هنا أن نفسر دور الذكاء الوجدانى وأبعاده فى التنبؤ بالرفاهة النفسية، حيث إن من لديه ذكاء وجدانى بدرجة مرتفعة هو شخص يتمتع بدرجة مرتفعة من الصحة النفسية، وهى مما لا شك فيه تقوده لحياة سعيدة، ومن ثم فإنه يكون معلماً جيداً ومفكراً مبدعاً، حيث إن هناك العديد من الدراسات التى أكدت على وجود علاقة إيجابية بين الذكاء الوجدانى وتقدير الذات، ودرجة منخفضة من الشعور بالاكنتئاب، ودرجة مرتفعة من الشعور بالرضا عن الحياة، وكذلك الشعور بالتفاؤل، ومن ثم يتحقق لديه الشعور العام بالرفاهة النفسية.

الإجابة عن التساؤل الثالث

للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث فى الذكاء الوجدانى من حيث الدرجة الكلية وأبعادها ويوضحها جدول (١٠).

جدول (١٠)

اختبار وجود فروق بين الذكور والإناث في الأبعاد الفرعية
والدرجة الكلية لمقياس الذكاء الوجداني

أبعاد الرفاهة النفسية	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	إحصاء (ت)	مستوى الدلالة																																														
الذكاء الشخصي	ذكر	٥١,١	٥,٥	٠,٩	١,٠	٠,٣																																														
	أنثى	٥٠,٢	٥,٨				الذكاء الاجتماعي	ذكر	٣٥,٣	٣,٧	٠,٩-	١,٣-	٠,٢	أنثى	٣٦,١	٣,٩	القدرة على التكيف	ذكر	٣٤,١	٤,٦	٠,٣	٠,٤	٠,٧	أنثى	٣٣,٨	٤,٤	إدارة الضغوط	ذكر	١٦,٦	٣,٣	٠,٧-	١,٢-	٠,٢	أنثى	١٧,٤	٣,٦	الحالة المزاجية	ذكر	٢٦,٢	٤,١	٠,٠٣-	٠,٠٤٤-	١,٠	أنثى	٢٦,٢	٣,٨	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	ذكر	١٦٣,٣	١٥,٤	٠,٤-	٠,٢-
الذكاء الاجتماعي	ذكر	٣٥,٣	٣,٧	٠,٩-	١,٣-	٠,٢																																														
	أنثى	٣٦,١	٣,٩				القدرة على التكيف	ذكر	٣٤,١	٤,٦	٠,٣	٠,٤	٠,٧	أنثى	٣٣,٨	٤,٤	إدارة الضغوط	ذكر	١٦,٦	٣,٣	٠,٧-	١,٢-	٠,٢	أنثى	١٧,٤	٣,٦	الحالة المزاجية	ذكر	٢٦,٢	٤,١	٠,٠٣-	٠,٠٤٤-	١,٠	أنثى	٢٦,٢	٣,٨	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	ذكر	١٦٣,٣	١٥,٤	٠,٤-	٠,٢-	٠,٩	أنثى	١٦٣,٧	١٥,٤						
القدرة على التكيف	ذكر	٣٤,١	٤,٦	٠,٣	٠,٤	٠,٧																																														
	أنثى	٣٣,٨	٤,٤				إدارة الضغوط	ذكر	١٦,٦	٣,٣	٠,٧-	١,٢-	٠,٢	أنثى	١٧,٤	٣,٦	الحالة المزاجية	ذكر	٢٦,٢	٤,١	٠,٠٣-	٠,٠٤٤-	١,٠	أنثى	٢٦,٢	٣,٨	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	ذكر	١٦٣,٣	١٥,٤	٠,٤-	٠,٢-	٠,٩	أنثى	١٦٣,٧	١٥,٤																
إدارة الضغوط	ذكر	١٦,٦	٣,٣	٠,٧-	١,٢-	٠,٢																																														
	أنثى	١٧,٤	٣,٦				الحالة المزاجية	ذكر	٢٦,٢	٤,١	٠,٠٣-	٠,٠٤٤-	١,٠	أنثى	٢٦,٢	٣,٨	الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	ذكر	١٦٣,٣	١٥,٤	٠,٤-	٠,٢-	٠,٩	أنثى	١٦٣,٧	١٥,٤																										
الحالة المزاجية	ذكر	٢٦,٢	٤,١	٠,٠٣-	٠,٠٤٤-	١,٠																																														
	أنثى	٢٦,٢	٣,٨				الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	ذكر	١٦٣,٣	١٥,٤	٠,٤-	٠,٢-	٠,٩	أنثى	١٦٣,٧	١٥,٤																																				
الدرجة الكلية للذكاء الوجداني	ذكر	١٦٣,٣	١٥,٤	٠,٤-	٠,٢-	٠,٩																																														
	أنثى	١٦٣,٧	١٥,٤																																																	

أشارت النتائج في جدول (١٠) لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث سواء في الدرجة الكلية للذكاء الوجداني وأبعاده الفرعية المتمثلة في (الذكاء الشخصي - الذكاء الاجتماعي - القدرة على التكيف - إدارة الضغوط - الحالة المزاجية العامة)، وهذا يتفق مع دراسة (فتون خرنوب، ٢٠١٦)، التي أشارت نتائجها لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء الوجداني، فضلاً عن تعارض نتائج الكثير من الدراسات حول طبيعة الفروق بين النوعين في الذكاء الوجداني كما في دراسات (Rehman&Sohil,2014)، و(سها أبو وردة، ٢٠٢٠).

للتعرف على الفروق بين الذكور والإناث في الرفاهة النفسية من حيث الدرجة الكلية وأبعادها وبوضوحها جدول (١١).

جدول (١١)

اختبار وجود فروق بين الذكور والإناث في الأبعاد الفرعية
والدرجة الكلية لمقياس الرفاهة النفسية

أبعاد الرفاهة النفسية	النوع	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الفرق بين المتوسطين	إحصاء (ت)	مستوى الدلالة
التحكم في البيئة	ذكر	٢٥,٨٨	٣,٧٩	٠,٨	١,٢	٠,٢
	أنثى	٢٥,٠٩	٣,٨٧			
النمو الشخصي	ذكر	٢٦,١٠	٤,٦٣	٠,٦	٠,٨	٠,٤
	أنثى	٢٥,٥٠	٣,٩٣			
الهدف من الحياة	ذكر	٢٦,١٣	٥,٠٤	٠,٧-	١,٠-	٠,٣
	أنثى	٢٦,٨٨	٣,٨٣			
الاستقلالية	ذكر	٢٢,٩٣	٣,٣٣	٠,٧-	١,٠-	٠,٣
	أنثى	٢٣,٤٨	٣,٢٠			
تقبل الذات	ذكر	٢٦,٩٣	٤,٢٧	٠,٦	٠,٨	٠,٤
	أنثى	٢٦,٣٤	٤,٠٤			
العلاقات الإيجابية	ذكر	٢٥,٤٥	٤,٦٠	٠,٦	٠,٨	٠,٤
	أنثى	٢٤,٨٨	٣,٥١			
الدرجة الكلية للرفاهة النفسية	ذكر	١٥٣,٤٣	٢١,٩٧	١,٣	٠,٤	٠,٧
	أنثى	١٥٢,١٥	١٧,٧٠			

أشارت النتائج في جدول (١١) لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث سواء في الدرجة الكلية للذكاء للرفاهة النفسية وأبعادها الفرعية المتمثلة في (التحكم في البيئة- النمو الشخصي- الهدف من الحياة- الاستقلالية - تقبل الذات- العلاقات الإيجابية)، وهذا يتفق مع دراسة (فتون خرنوب، ٢٠١٦)، التي أشارت نتائجها لعدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الرفاهة النفسية.

الخلاصة

حاولت الدراسة الحالية التعرف على دور الذكاء الوجداني- باعتباره من أهم المتغيرات النفسية التي تسهم في تشكيل جوانب حياة الفرد المختلفة لما له من مكونات متعددة، تتضمن العديد من القدرات والمهارات التي تسهم في- تكوين شعور الفرد بالرفاهة

النفسية، فقد أكدت نتائج الدراسة على دور الذكاء الوجدانى وأبعاده فى التنبؤ بالرفاهة النفسية.

كما أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية للذكاء الوجدانى والدرجة الكلية للرفاهة النفسية، وذلك بمعامل ارتباط ٠,٧٩ دال عند ٠,١. أما عن الارتباط بين الأبعاد الفرعية للذكاء الوجدانى والرفاهة النفسية، فقد أشارت النتائج لوجود علاقة ارتباطية بين أبعاد الذكاء الوجدانى (الذكاء الشخصى- الذكاء الاجتماعى- القدرة على التكيف- الحالة المزاجية العامة) وأبعاد الرفاهة النفسية (التحكم فى البيئة - النمو الشخصى - الهدف من الحياة - الاستقلالية - تقبل الذات - العلاقات الإيجابية) وتتراوح معاملات الارتباط ما بين ٠,٤٨ و ٠,٦٨ وهى دالة عند ٠,٠١، وكان بعد (إدارة الضغوط) كأحد أبعاد الذكاء الوجدانى هو البعد الوحيد الذى لم يرتبط بأبعاد الرفاهة النفسية.

أما عن الفروق بين الذكور والإناث فقد تبين أن النوع ليس متغيراً فاعلاً فى شعور الفرد بالرفاهية النفسية، وهو ما يتسق مع ما أشارت إليه بعض الدراسات السابقة من صعوبة الوصول لتأكيد عن وجود فروق فردية فى العلاقة بين الذكاء الوجدانى والرفاهة النفسية.

المراجع

- ١- Ryff.C., Model of Psychological Well-Being. The Six Criteria of Well- being , Reflections the Meanings of Living , December 2014.
- ٢- Bar- on , R. Bar-on Emotional Quotient Inventory : User's Manual : Toronto, Canda: Multi- Health Systems,1997, p.3.
- ٣- عثمان حمود الخضر، الذكاء الوجدانى... هل هو مفهوم جديد؟ مجلة دراسات نفسية، مج ١٢، ع ١، ٢٠٠٢، ص ٢٩.

- ٤- روبنز، ب. وسكوت، ج، الذكاء الوجداني، ترجمة: صفاء الأعسر، علاء الدين كفاي، القاهرة، دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٧٣.
- ٥- Mayer, J.D, & Salovey , P., What is Emotional Intelligence ? New York: Basic Books, (Psycinfo Database Record "C" 2000APA),1997.
- ٦- Salovey, P. & Sluyter , D.J,Emotional Intelligence. Educational Implications : New York : basic books . (Psycinfo Database Record "C" 2000APA),1997.
- ٧- دانيال جولمان، الذكاء العاطفي، ترجمة: ليلى الجبالي، الكويت، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة، العدد ٢٦٢، ٢٠٠٠، ص١١.
- ٨- عثمان حمود الخضر، مرجع سابق، ص ٢٩.
- ٩- Bar – on, op.cit, p.3.
- ١٠- Mayer ; Salovey,1997,op.cit.
- ١١- Mayer , Salovey ,Caruso Sitarenios, 2001, pp. 234-235.
- ١٢- دانيال جولمان، مرجع سابق، ص ص ٦٨ - ٦٩.
- ١٣- المرجع السابق، ص ١١.
- ١٤- روبنز وسكوت، مرجع سابق، ص ص ٦٦-٧٠.
- ١٥- عثمان حمود الخضر، مرجع سابق، ص ٢٩.
- ١٦- لورانس شابيرو، كيف تنشء طفلا يتمتع بالذكاء العاطفي: دليل الآباء للذكاء العاطفي، السعودية، مكتبة جرير، ط٢، ٢٠٠٣، ص ص ٦-٧.
- ١٧- لورانس شابيرو، ف.د، مرجع سابق، ص ص ٦٧-٧٢.
- ١٨- Bar- on , R. Bar-on, op. cit., p.3.
- ١٩- Steven , J.S., & Howard , E.The Eq Edge: Emotional Intelligence and Your Success .London : Kogan, 2001, p.15,pp. 21-23, p.33,p.143,p. 169,p.194.

- ٢٠- سحر حسن إبراهيم، العوامل المنبئة بالهناء النفسى لدى السيدات المتزوجات، القاهرة، مجلة دراسات نفسية، رابطة الأخصائيين النفسيين، مج ٢٦، ع ٢، أبريل ٢٠١٦، ص ١٨٥.
- ٢١- سحر حسن إبراهيم، مرجع سابق، ص ١٨٦.
- ٢٢- Springer, K. & Hauser,R., An Assessment of The Construct Validity of Ryff Scales of Psychological Well-Being. Method, Mode, and Measurement Effects, Social Science Research ,35 (4), 2006, pp.1080-1102.
- ٢٣- عادل محمود المنشاوى، الرفاهة النفسية وعلاقتها بكل من قلق المستقبل والقلق الاجتماعى والتحصيل الدراسى لدى عينة من طلبة المرحلة الثانوية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، الجمعية المصرية للدراسات النفسية، مج ٧٠، عدد ٢١، ٢٠١١، ص ص ٣١٦-٣٦٦.
- ٢٤- أحمد سيد عبد الفتاح عبد الجواد، محمد شعبان أحمد محمد، تحليل المسارات للعلاقة بين الابتكارية الانفعالية وكفاءة المواجهة والرفاهية النفسية لدى معلمى التربية الخاصة، مجلة جامعة الفيوم للعلوم التربوية والنفسية، العدد ١٣، الجزء الرابع، ٢٠١٩، ص ص ٢٧٥-٣٦٣.
- ٢٥- حنان السيد زيدان، الرفاهة النفسية فى علاقتها بكل من الرهاب الاجتماعى وجودة الحياة لدى طلاب قسمى الأدبى والعلمى، مجلة دراسات نفسية، مج ٣٠، ع ١٤، يناير ٢٠٢٠، ص ص ١٦٥-١٩٢.
- ٢٦- Ryff.C.,op.cit.
- ٢٧- Ibid.
- ٢٨- فتون محمود خرنوب، ممارسة الأنشطة الرياضية وعلاقتها بالرفاهة النفسية: دراسة ميدانية لدى طلبة كلية التربية فى جامعة دمشق، مجلة علم النفس، ع ١٠١، السنة السابعة والعشرون، القاهرة، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ابريل- مايو- يونيه ٢٠١٤، ص ص ٤٢-٤٣.
- ٢٩- Ahmed.S, Azar.H, Sarchoghaei.M, Nagahi.M, Relation between Emotional Intelligence and Psychological Well -being, International Journal of Research in Organizational Behavior and Human Resources Mangment , Vol.2,No.1, 2014, pp.123-144.

٣٠- فتون خرنوب، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي والتفاؤل: دراسة ميدانية على عينة من طلبة كلية التربية في جامعة دمشق، مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، سوريا، مج ١٤، عدد ٢، ٢٠١٦، ص ص ٢١٧-٢٤٢.

٣١- Marzuki.N, Zubir.A , Abd rani.U., Emotional intelligence and Psychological Well-being among Hearinf-impaired. Does it relates?,School of Applied Psychology,Social Work And Policy University Utara Kedah ,Malaysia, Matec web of conference 150,05084,2018.

٣٢- Rehman.B & Sohail.A,Perceived Emotional Intelligence and Psychological Well-Being Among Medical Students, International Journal of Science & Engineering Research ,Vol.9, Issue1, January 2018, ISSN 2229-5518.

٣٣- رانيا محمد على عطية، النموذج البنائي للعلاقات بين اليقظة العقلية والذكاء الوجداني والرفاهية النفسية لدى طلبة الفرقة الأولى بكلية التربية جامعة الزقازيق، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، مصر، مج ١٢، عدد ٢، ص ص ١٥٢-١٨٤، ٢٠١٩.

٣٤- Sukhmani .S ,Raskirat .k. A, Study to Understand the Relationship between Emotional Intelligence and Psychological well-being among Adolescents of Chandigarh and Punjab College Students, International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering, ISSN: 2278-3075,v.8, ISSUE-7C, MAY 2019.

٣٥- سها عبد الوهاب بكره أبو وردة، الرفاهية النفسية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى طفل الروضة، مجلة الطفولة والتربية، كلية رياض أطفال، ٢٠٢٠، ص ص ١٥٩-٢١٥.

- اتحاد مكتبات الجامعات المصرية، Egyptian Universities Libraries Main.eul.edu.eg,

٣٦- Bar- on , R. Bar-on, op.cit., p.15 .

٣٧- انظر في: مقياس الرفاهية النفسية، أمانى مصطفى إبراهيم، أثر تنمية الإحساس بالتكامل على طيب الحياة متعدد الأوجه (الذاتية- النفسية) لدى الأخصائيين النفسيين، رسالة دكتوراه، قسم علم النفس، كلية الآداب للعلوم والتربية، جامعة عين شمس، ٢٠١٩، ص ص ٥٢-٦٣.

Abstract

EMOTIONAL INTELLIGENCE
AS A PREDICTOR OF PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING

Reham Mohy Eldin

The study aims to identify the role of emotional intelligence as one of the psychological variables in predicting the psychological well-being variable.

The study relied on the comparative descriptive approach, and the study also used two psychological scales: the emotional intelligence scale (prepared by : Baron, translated by: Safaa Al-Asar and Sahar Farouk), and the psychological well-being scale (prepared by : Carol Ryff, translated by: Safaa Al-Asar), It also relied on converting the two scales via the (Google drive) program to create scales that are applied online, through some social networking sites (Facebook,WhatsApp) . The study sample consisted of (140 subjects) (60 male – 80 female), From different educational levels, The study reached a set of results , the most important of which were : Emotional intelligence is one of the most psychological variables that can predict an individual's sense of psychological well-being. The results also indicated that there are no differences between males and females in the sense of psychological well-being.

