

العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين

ريم عبد صحن

محمد سليم سلمان

reemallami946@gmail.com

Ms7639312@gmail.com

الجامعة المستنصرية ، كلية التربية

المستخلص :

إنَّ الذكاء الانفعالي هو شرطٌ أساسيٌّ لتطوير قدراتنا العقلية المتنوعة وتحقيقها. وببساطة نحتاج إلى التعرف على انفعالاتنا، وإعطاء مشاعرنا وحاجاتنا الداخلية الوصف والتسمية المناسبين. كما نحتاج إلى تحفيز أنفسنا وتفعيل كل قدراتنا الداخلية، مثل: الطاقة الداخلية، والجهد، والانضباط، والمثابرة، والمرونة .

إنَّ الاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر سعادةً وتسامحًا وتصالًا مع ذاته والآخرين من حوله. وعندئذٍ، تعيش الذات بلا شك لحظة إشراقٍ صادقة، تتجلى فيها للآخر بوضوح وتتسامح معه عن كل ما يسبب لها الضيق أو الاكتئاب أو الألم أو الحزن. كما تُعدُّ هذه اللحظة تجسيدًا لصفاء النفس واتساعها، ونقاوتها وسموها .

يسعى البحث الحالي إلى التعرف على العلاقة ذات الدلالة الإحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى مُعلّمي المرحلة الابتدائية. ومن أجل تحقيق أهداف البحث، اتَّبَعَ الباحث المنهج الوصفي الارتباطي. وقد تمَّ تحديد مجتمع البحث بجميع مُعلّمي المرحلة الابتدائية، أما عينة البحث فقد تكوَّنت من (400) مُعلِّمٍ ومُعلِّمة، اختارهم الباحث بطريقة العينة العشوائية. واستخدم الباحث مقياس الذكاء الانفعالي لـ(عثمان ورزق، 2001) ومقياس الاستمتاع بالحياة لـ(الأسدي، 2020) كأداتين للبحث ومقاييسه. "أظهرت نتائج البحث وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين.

الكلمات المفتاحية : ذكاء ، انفعالي، استمتاع ، حياة ، معلمين .

The Relationship Between Emotional Intelligence and Enjoyment of Life Among Teachers

Mohammed Saleem Salman

Reem Abd Sahan

Mustansiriyah University , College of Education

Abstract

Emotional Intelligence is an essential prerequisite for developing and realizing our various mental capabilities. Simply put, we need to recognize our emotions and properly describe and label our internal feelings and needs. We also need to motivate ourselves and activate all our inner capabilities, such as: internal energy, effort, discipline, perseverance, and flexibility.

Enjoyment of life makes the individual happier, more tolerant, and more reconciled with themselves and others around them. At that moment, the self undoubtedly experiences a moment of genuine illumination, clearly manifesting itself to others and forgiving them for everything that causes it distress, depression, pain, or sadness. This moment is also considered an embodiment of the soul's serenity and breadth, its purity and transcendence.

The current research seeks to identify the statistically significant relationship between emotional intelligence and enjoyment of life among primary school teachers. To achieve the research objectives, the researcher adopted the descriptive correlational approach. The research population was defined as all primary school teachers, and the research sample consisted of (400) male and female teachers, selected by the researcher using a random sample method. The researcher used the Emotional

Intelligence Scale by (Othman & Rizk, 2001) and the Enjoyment of Life Scale by (Al-Assadi, 2020) as the research instruments and measures .

The research results showed a positive and statistically significant relationship between emotional intelligence and enjoyment of life among teachers.

Keywords: Emotional Intelligence, Enjoyment of Life, Teachers.

الفصل الاول : التعريف بالبحث

مشكلة البحث:

يُعَدُّ معلوم ومعلومات المرحلة الابتدائية من أهم أركان العملية التعليمية، لأنهم يمثلون قمة الهرم التعليمي الذي يهدف إلى إعداد معلم إعداداً منظماً وموجهاً لمواكبة الحياة .لذا، فقد نال التعليم الكثير من العناية والاهتمام في دول العالم المتطورة والنامية على حد سواء، بسبب الدور الذي يضطلع به في التنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية، وما يوفره من قوى عاملة مؤهلة لقيادة المجتمعات . "إن العمل يستنزف من الفرد كمًّا من الطاقة التي قد تُبَدَّد منها الكثير ما لم يشعر بمتعة فيما يقوم به. أما لو كان العمل الذي يقوم به الفرد يُشكِّل متعة له، فحتى لو كان مُجْهِدًا، فإن طاقته تتجدد تلقائيًّا من خلال الاستمتاع والاندماج في العمل الذي يشعر به أثناء قيامه به (الناشي، 2005، صفحة 254)".

"يرتبط الاستمتاع بالحياة بمختلف جوانب الحياة الاجتماعية والاقتصادية والسياسية والنفسية، وعدم الاستقرار في هذه الجوانب يجعل الاستمتاع بالحياة أمرًا صعب التحقيق" (عبد العال و مظلوم ، 2013، صفحة 80). "إن الفشل في إدراك عواطف ومشاعر الآخرين الذين نتعامل معهم يُعد نقطة عجز أساسية في شخصية الفرد، وهو فشل في إنسانية الإنسان. فكل علاقة ودية وكل اهتمام بالآخرين ومشاعرهم يُعتبر جزءًا من التناغم العاطفي والانفعالي. والتعامل مع عواطف الآخرين يُعد فنًا رفيعًا في إقامة العلاقات الاجتماعية، وهذا ما يُطلق عليه الذكاء الانفعالي. لأن المهارات الاجتماعية تسهم في فاعلية التعامل مع الآخرين، والقصور فيها يُعرض الفرد للكثير من المشكلات معهم. هذه المهارات تجعل الفرد ذا تأثير على زملائه، وقد يكون مصدر إلهام، وتأثير، وإقناع، و طاقة محركة للآخرين الذين يتعامل معهم." (الاعسر و كفاي، 2002، صفحة 54). "إن النقص في الذكاء الانفعالي يمكن أن يعني عدم النجاح ووجود مشاكل عاطفية. ويُعتقد أن مشاكل التكيف مع البيئة شائعة بشكل خاص بين الأفراد الذين يفكرون إلى كفاءات الذكاء الانفعالي، مثل :اختبار الواقع، وحل المشكلات، وتحمل الإجهاد، والتحكم في الانفعالات والمزاج العام" (Ugoani, Amu , & Kalu , 2015, p. 568).

"ويرى دانيال جولمان أنه بمقدار ما نكون مدفوعين بمشاعر الحماس والمتعة في عملنا، يزيد اندفاعنا نحو الإنجاز. وبهذا المعنى، يشير إلى أن الذكاء الانفعالي هو استعداد رئيس وقدرة تؤثر بقوة على كل قدراتنا الأخرى." (Goleman, 1995, p. 88). "يتميز الأفراد الذين يستمتعون بحياتهم بالقدرة على حل مشكلاتهم وتحقيق ذواتهم، مما يزيد من فرصهم في الوصول إلى السعادة. كما أنهم يعبرون عن مشاعرهم تجاه أفراد أسرهم وأصدقائهم والآخرين بوضوح أكبر .على العكس من ذلك، يعاني الأفراد الأقل قابلية للاستمتاع بالحياة من صعوبة في التعبير عن مشاعرهم للآخرين، إذ غالبًا ما يكونون غير متقائلين، ويعيشون حياة انفعالية غير مستقرة، ويمتلكون تقديرات منخفضة للذات" (Alans & Reginaconacon, 2008, p. 43). " تسعى الدراسة إلى الإجابة عن التساؤل التالي: (هل توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والقدرة على الاستمتاع بالحياة لدى معلّمي المرحلة الابتدائية؟)

البحث ارتباطي وليس تجريبي ((هل هناك توجد علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي والقدرة على الاستمتاع بالحياة لدى معلّمي المرحلة الابتدائية))؟

اهمية البحث :

أن مسؤوليات معلم المرحلة الابتدائية عديدة ومتعددة ومتمثلة في جميع مجالات العمل التدريسي ، ويجب أن يكون لديه معرفة دقيقة بالمادة العلمية وطرق تدريسها حتى يتمكن المعلم من تنفيذ دورة بشكل صحيح وسليم ، من أجل الوصول إلى الرضا عن مهنته التي يعمل فيها ، وهي التدريس ، وأن من بين المعلمون من يشعر بالسعادة والدافع تجاه عمله وتحمل الاعباء الكثيرة ، وهناك من يشكو من عمله ويتنمر ودائم المشاكل في علاقته بالإدارة والمعلمين" (الاسدي، 2020، صفحة 359)

"فالذكاء العام بمفرده لا يحدد مستوى سعادة الفرد في حياته المقبلة، إذ يجب أن يمتلك ذكاءً انفعاليًا يزوده بمهارات اجتماعية وانفعالية، فضلاً عن المهارات المعرفية" (المللي، ٢٠١٠، صفحة 45).

"أما أهمية تمتع الشخص بقدر عالٍ من الذكاء الانفعالي أو العاطفي، فهي لتمكنه من الحياة بمستوى معقول من الصحة النفسية. ولا شك أن مفتاح السعادة العاطفية والانفعالية يكمن في الضبط الدائم للانفعالات المزعجة؛ لأن التطرف والتعصب المتزايد والمكثف في العواطف لفترة طويلة يؤدي إلى تقويض استقرار الفرد" (كولمان، 2000، صفحة 78).

"وإذا كان الاستمتاع بالحياة يجعل الفرد أكثر سعادة وتسامحاً وتصالحاً مع ذاته والآخرين من حوله، فإن الذات تعيش هنا بلا شك لحظة، إشراقاً بلا مواربة لتشف فيها الذات للآخر وتتسامح معه عن كل ما يجعلها أكثر تنغيصاً، واكتئاباً وألماً وحزناً، أنها أيضاً لحظة صفاء النفس وأريجيتها، ونقاها وتساميها، وعلوها وسموها وتغلبها على نقائصها وتحديها لحالات عجزها وانكسارها إنها الايجابية الخلاقة بلا شك في أوسع وأكمل معانيها، أنها تلك اللحظة التي يكون فيها الفرد أكثر رضا عن أدائه في الحياة وفي حكمه عليها إذا كان مستمتعاً بها من عدمه؛ ذلك لأن التسامح يعكس التحكم في النفس عمداً ومواجهة الشيء الذي يختلف فيه مع الآخر لمواجهة التهديدات موضوعات الخلاف، عندئذ يدرك الفرد أن التهديد قد يؤدي النفس ويطمس ملامحها ويعظم من مستويات الغرور والتكبر والغلظة لديها فينحو ذلك جانباً جانباً صوب التسامح الذي يعزز مستويات الصفح والعفو لدى الذات فيجعلها تتأى عن كل ما يجعلها كدرة" (عبد العال و مظلوم ، 2013، صفحة 80).

"تكمن أهمية هذا البحث في التعرف على طبيعة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين".

أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يلي:

1. "التعرف على الذكاء الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في بغداد/الرصافة الثانية".
2. "التعرف على الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية في بغداد/الرصافة الثانية".
3. "التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين".
4. "التعرف على الفروق في العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث)".

ثانياً : حدود البحث: "يتحدد البحث الحالي بمعلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في محافظة بغداد/ الرصافة الثانية، للعام الدراسي 2024-2025م".

ثالثاً : تحديد المصطلحات

"أولاً : الذكاء الانفعالي" (Emotional Intelligence)

"أهم تعاريف الذكاء الانفعالي : فيما يلي أهم التعاريف التي قدمها الباحثون المذكورون :

جورج (George) : "عرّف الذكاء الانفعالي بأنه "القدرة على إدراك المشاعر من خلال التفكير، وفهم المعرفة الانفعالية ، وتنظيم المشاعر بحيث يستطيع الفرد أن يؤثر في مشاعر الآخرين" (George, 2000, p. 1033). "

سليمان : "أشار سليمان إلى المسميات المتعددة للمفهوم، حيث يُسمى أيضاً "الذكاء الوجداني والعاطفي، والذكاء الفعّال، وذكاء المشاعر " (سليمان، 2011 ، صفحة 412).

كولمان (Goleman) : "عرّفه دانيال جولمان بأنه "القدرة على إدراك المرء لانفعالاته هو وإدراكه لانفعالات الآخرين، وقدرته على تكوين الدوافع، وإدارة الانفعالات بطريقة سليمة سواء كانت انفعالاته هو، أو انفعالات الآخرين" (كولمان ، 1995، صفحة 9).

التعريف النظري : هو قدرة المعلمين على فهم مشاعرهم وانفعالاتهم، وتوجيهها، والتفهم العطوف للآخرين، مما يؤدي بهم إلى بناء علاقات انفعالية ومهنية واجتماعية إيجابية معهم

التعريف الإجرائي : "هو الدرجة الكلية التي يحصل عليها الفرد على مقياس الذكاء الانفعالي المستخدم في الدراسة الحالية، والتي تعبر عن الأبعاد الخمسة التالية : التعاطف، التواصل الاجتماعي، تنظيم الانفعالات، إدارة الانفعالات، والمعرفة الانفعالية .

ثانياً : الاستمتاع بالحياة " (Life Enjoyment)"

عرّفها كل من:

1. تعريف "فينهوفن" (Veenhoven, 1996): "درجة تقييم الفرد لجودة حياته الشخصية المعرفية، والوجدانية، والاجتماعية- السلوكية بصفة خاصة من منظور إيجابي واستمتاعه بها، والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يعيشها، ومدى تركيزه على الإيجابيات في حياته أكثر من السلبيات" (Veenhoven & Bunting, 1996, p.122)
2. تعريف "ريد" (Reade, 2005): "أن يكون الفرد في حالة جيدة من الصحة النفسية والوجدانية والجسمية يُعبّر عنها الشخص بمشاعر الاستمتاع والبهجة في مختلف مجالاته الحياتية" (Reade, 2005, p. 720).
3. تعريف لازاروس (Lazarus, 1981): هو الكيفية التي يختبر بها الأفراد نوعية حياتهم، وذلك من خلال مجموعة الاستجابات أو ردود الأفعال الانفعالية التي يتبنونها لمواجهة الضغوط التي يواجهونها في حياتهم، ليحصلوا في النهاية على مصادر الرضا والارتياح التي تجلب لهم الإحساس بالمتعة (Lazarus, 1981, p. 42).
4. تعريف (الغامدي، 2012): الاستمتاع بالحياة بوصفه تقييماً عاماً وشاملاً للحياة أكثر من كونه شعوراً واحساساً (الغامدي، 2012، صفحة 19).

التعريف النظري : "حكم تقيمي يصدره الفرد عن مدى جودة الحياة التي يحياها والذي يعتمد على مدى تقبل الفرد لذاته وللحياة التي يحياها بصورة تعكس حالة نفسية إيجابية فاعلة وناضجة ومتوهجة لهذا الاستمتاع بالحياة على نحو مبهج وإيجابي يعبر عنه الفرد بمشاعر البهجة والاستمتاع، والتفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة به." (عبد العال ومظلوم، 2013، صفحة 82).

التعريف الإجرائي : ويقاس إجرائياً بمقدار ما يحصل عليه الفرد من درجات على أبعاد مقياس الاستمتاع بالحياة .

الفصل الثاني : الإطار النظري

"أولاً : الذكاء الانفعالي" (Emotional Intelligence)

"الذكاء الانفعالي هو المظلة التي تندرج تحتها هذه التعريفات، ويُقصد به القدرة على مراقبة وفهم مشاعرنا ومشاعر الآخرين، واستخدام هذا الفهم لتوجيه تفكيرنا وسلوكنا".

تعريفات الذكاء " (Intelligence) ": "ألفرد بينيه يرى الذكاء بأنه القدرة على الفهم والإبداع والتوجه الهادف للسلوك والنقد الذاتي" (عبد المجيد و بدوي، 1998 ، صفحة 41).

"الانفعال" (Emotion) : "معجم مصطلحات علم النفس يُعرفه بأنه : "رد فعل وجداني شديد القوة يتضمن مظاهر عضوية، ويشمل الانفعالات الأساسية مثل الفرح والحزن والخوف والغضب والحب والكراهة" (عبد المجيد و بدوي، 1998 ، صفحة 41).

قاموس أكسفورد يعرفه بأنه : "اضطراب أو تهيج في العقل أو المشاعر أو العواطف، أي استثارة في الحالة العقلية" (السمدوني، 2007 ، صفحة 51).

"عشوي" : "يرى الانفعالات ك ردود أفعال خارجية تعبر عن أحاسيس ومشاعر الفرد نحو أشياء وأحداث معينة، وتتسم باختلال السلوك وتبدو واضحة على ملامح الوجه" (عشوي، 2010، صفحة 227).

"بعد توضيح مفهومي الذكاء و الانفعال ، غالباً ما ينتقل النص الأكاديمي إلى تعريفات الذكاء الانفعالي، أشهرها تعريفات ماير وسالوفي (Mayer & Salovey) ودانيال جولمان (Daniel Goleman) ، وبيان أهميته ومكوناته".

ظهور مفهوم الذكاء الانفعالي

"ظهر المفهوم على يد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 1990)، اللذين عرفاه بأنه قدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته ومشاعر وانفعالات الآخرين، والتمييز بينها، واستخدام هذه المعلومات في توجيه تفكيره وأفعاله" (Mayer & Salovey, 1990, p. 189)

"الأثر الوظيفي للانفعالات": "للتغيرات الوجدانية (الانفعالات) قيمة اجتماعية كبيرة، حيث تدل على مهارات التقارب والتواصل مع الآخرين، مثل مشاعر الحب والسعادة والانتماء والاحترام والتقدير. في المقابل، تؤثر المشاعر السلبية كالغضب والعداوة والكراهية والحزن سلباً على التفكير، وتمنعه من الأداء أو تعرقل عمله، ما ينعكس على الأفراد بانخفاض في مستوى الأداء والفعالية".

"العقل والانفعال": "أشار النص إلى مفهوم وجود دماغين للإنسان: إنفعالي عاطفي ومنطقي، يتمثلان في نصفي الكرة المخيتين: القسم "الأيسر: ينظم العمليات المنطقية".

"القسم الأيمن: يتحكم في المشاعر وعمليات التخيل والإبداع".

"الإدراك والخبرة": "أشار تشارلز سبيرمان عام 1923 إلى "قانون إدراك الخبرة" الذي يقصد به أن كل خبرة يمارسها الفرد تميل إلى أن تستدعي معرفة مباشرة بخصائصه، ويجمع بين عملياته المعرفية وحالاته الذاتية الوجدانية والنزوعية" (معمرية، 2007، صفحة 14).

"يمكن استخلاص أن الذكاء الانفعالي هو مجموعة من الصفات الشخصية والقدرات المعرفية والمهارات الاجتماعية التي تتطلب استخدام الخبرات الانفعالية لتسهيل التفكير والتخطيط الاستراتيجي. يتحقق ذلك من خلال:

1- إدراك انفعالات الذات وانفعالات الآخرين".

2- التعاطف مع الآخرين".

3- استغلال المعرفة الانفعالية للتواصل".

4- مقاومة الضغوط وتحفيز الذات".

"الهدف النهائي من الذكاء الانفعالي هو تحقيق النجاح في الحياة والرفع من مستوى الأداء والنجاح المهنية".

"الضبط المفاهيمي لمصطلح الذكاء الانفعالي"

"يعدّ الذكاء الانفعالي من المفاهيم المركزية في علم النفس المعاصر والإدارة، ويُقدّم النص ثلاث زوايا رئيسية لضبطه مفاهيمياً، تتراوح بين التركيز على القدرات التنظيمية وبين المهارات التطبيقية، وصولاً إلى تحديد شامل لجمعها".

"أولاً: الذكاء الانفعالي كـ "قدرة على الفهم والتحكم والتنظيم" (القسم أ)"

"يتبنى هذا القسم المنظور الذي يركز على الذكاء الانفعالي كقدرة إدراكية تنظيمية، وهو أقرب للمقاربات القائمة على "النموذج القائم على القدرة" (Ability Model)".

"التعريف المحوري": "يُعرّف بأنه": "القدرة على فهم الانفعالات الذاتية والتحكم فيها وتنظيمها وفق فهم انفعالات الآخرين والتعامل في المواقف الحياتية وفق ذلك" (عبد و عثمان، 2002)

"المكونات الأساسية":

1. "الفهم الذاتي: إدراك الانفعالات الشخصية".

2. "التحكم والتنظيم: إدارة الانفعالات الخاصة بشكل فعال".

3. "الفهم الاجتماعي: فهم انفعالات الآخرين".

4. "التطبيق العملي: التعامل في المواقف الحياتية بناءً على هذا الفهم والتحكم".

"الملخص": "يشدد هذا المنظور على الجوانب الداخلية (الذاتية) والخارجية (الاجتماعية) كعمليات عقلية ومنهجية لإدارة المشاعر واستخدامها".

"ثانياً: "الذكاء الانفعالي كـ "مجموعة مهارات للنجاح المهني والحياتي" (القسم ب)"

"يركز هذا القسم على الذكاء الانفعالي من زاوية تطبيقية ونتائجية، وهو ما يُعرف بالنموذج المختلط (Mixed Model)، حيث يدمج السمات الشخصية والكفاءات السلوكية".

"مجموعة المهارات الانفعالية والاجتماعية التي يتمتع بها الفرد واللازمة للنجاح المهني وفي الحياة" (عبد و عثمان، 2002).

قائمة المهارات المشمولة :

1. "الوعي الذاتي (Self-Awareness)".
 2. "التحكم في الاندفاعات (Impulse Control)".
 3. "المثابرة (Persistence)".
 4. "الحماس (Enthusiasm)".
 5. "الدافعية الذاتية (Self-Motivation)".
 6. "التقمص العاطفي (Empathy)".
 7. "اللياقة الاجتماعية (Social Competence/Skills)".
- "ينظر هذا المنظور إلى الذكاء الانفعالي كسلوكيات مكتسبة قابلة للتطوير، تُعد بمثابة أدوات ضرورية لتحقيق التكيف والفعالية في مختلف جوانب الحياة".

ثالثاً: "الضبط المفاهيمي الشامل لـ "الذكاء الانفعالي" (القسم ج)": يشير هذا الجزء إلى ضرورة الوصول إلى تعريف أكثر شمولية ودقة عبر تركيب واستيعاب المنظورين السابقين (القدرة والمهارة)".

"الخلاصة التركيبية": يُمثل هذا الجزء التحديد الأدق الذي يرى الذكاء الانفعالي كوحدة متكاملة".

1. "القدرة الإدراكية التنظيمية (أ)": "وهي الأساس الفكري الذي يتيح الفهم والتحكم".
 2. "مجموعة المهارات الحياتية والاجتماعية (ب)": "وهي التعبير السلوكي والتطبيقي للقدرة".
 3. "المفهوم الدقيق الشامل (ج)": يمثل نقطة التقاء واندماج بين القدرات والمهارات، مما يجعله مزيجاً من المعرفة والمهارة والسلوك الموجه نحو التكيف الانفعالي والاجتماعي الفعال (صابري، 2018، صفحة 136)".
- "يوضح هذا الترتيب أن الذكاء الانفعالي ليس مجرد معرفة (قدرة إدراكية) ولا مجرد تطبيق (مهارات)، بل هو تفاعل ديناميكي بينهما يؤدي إلى النجاح والتكيف".

"المفهوم والمكونات الأساسية"

"الذكاء الانفعالي هو قدرة الفرد على إدراك وفهم وإدارة مشاعرنا ومشاعر الآخرين، واستخدام هذه المشاعر بفعالية لتوجيه التفكير واتخاذ القرارات السليمة. يعتبر تطوير الذكاء الانفعالي مهارة مكتسبة تساهم في تحسين الحياة الشخصية والمهنية وتحقيق النجاح".

يتضمن الذكاء الانفعالي عدة مكونات أساسية، وهي:

- ✓ "الوعي الذاتي (Self-Awareness): فهم مشاعرنا الخاصة".
- ✓ "التنظيم الذاتي (Self-Regulation): إدارة وضبط الانفعالات".
- ✓ "التعاطف (Empathy): إدراك وفهم مشاعر الآخرين".
- ✓ "المهارات الاجتماعية (Social Skills): التفاعل والتواصل الفعال مع الآخرين".
- ✓ "التحفيز الذاتي (Self-Motivation): القدرة على دفع الذات نحو الأهداف".

"المعايير المنهجية للذكاء الانفعالي": "يُعدّ الذكاء الانفعالي ذكاءً كغيره من الذكاءات الأخرى لأنه يلبي المعايير الثلاثة التالية :

1. "المعيار المفاهيمي": "يعني أن الذكاء يعكس القدرات العقلية التي تساعد الفرد على فهم انفعالاته وتنظيمها واستخدامها، وهو مختلف عن سمات الشخصية".
 2. "المعيار الارتباطي": "يعني أن الذكاء يجب أن يصف منظومة من القدرات المترابطة داخلياً. يتميز الذكاء الانفعالي بارتباطه المتوسط بالذكاء العام، ولكنه يشكل نوعاً جديداً ومختلفاً عنه".
 3. "المعيار التطويري": "يعني قابلية الذكاء الانفعالي للتطوير؛ فهو يزداد مع العمر والخبرة وكغيره من أنواع الذكاء يرتقي مع العمر".
- "مكونات الذكاء الانفعالي وفقاً لـ "سالوفي وماير": "أشار كل من سالوفي وماير إلى أن الذكاء الانفعالي يتضمن أربعة مكونات معرفية"، هي :

1. "القدرة على إدراك الانفعالات".
 2. "القدرة على توليد واستخدام الانفعالات لمساعدة التفكير".
 3. "القدرة على فهم الانفعالات والمعرفة الانفعالية".
 4. "القدرة على تنظيم الانفعالات للارتقاء بالنمو الانفعالي والعقلي" (Hansen, 2009, p. 47)
- "نموذج دانيال جولمان (Daniel Goleman): حدّد جولمان الذكاء الانفعالي في خمسة مكونات أساسية هي:**
- 1- "الوعي بالذات" 2- "تنظيم الذات" 3- "الدافعية" 4- "التعاطف" 5- "المهارات الاجتماعية".
- نموذج جورج (George):** "ذكر جورج أربعة مكونات للذكاء الانفعالي":
- 1- "تقدير الانفعالات والتعبير عنها". 2- "استخدام الانفعالات لدعم العمليات المعرفية وصنع القرار".
 - 3- "معرفة الانفعالات". 4- "إدارة الانفعالات". (George, 2000, pp. 1034 - 1038).
- "نموذج ماك كليسي (McCluskey)":** "قدم ماك كليسي قائمة للذكاء الانفعالي من ستة مكونات":
- 1- "الوعي بالذات" 2- "إدارة الانفعالات" 3- "التواصل" 4- "التعاون" 5- "حل النزاعات أو الصراعات" (McCluskey, A, 2000)
- "نموذج القطان (2006)":** "في نموذجهما النظري الجديد، أوضحت القطان أن الذكاء الوجداني (الانفعالي)، والذي تنظم مستوياته في شكل هرمي، يتكون من ثلاثة أبعاد أساسية بينها تفاعل وإحالة متبادلة مستمرة":
- 1- "النضج الوجداني". 2- "التواصل الوجداني". 3- "التأثير الوجداني". (القطان، 2006، الصفحات 7 - 50)
- "استنتاجات حول الذكاء الانفعالي"**
- "يتضح من العرض السابق أن الذكاء الانفعالي يشتمل على مهارات متعددة، بعضها يرتبط بالفرد (مثل الوعي الذاتي وإدارة الانفعالات) والبعض الآخر يرتبط بالتفاعل مع الآخرين (مثل التعاطف والمهارات الاجتماعية)".
- "الوعي بالذات يمثل المهارة الأساسية التي تُبنى عليها المهارات الأخرى، ففهم الفرد لمشاعره يمكنه من إدارتها وتوجيهها نحو تحقيق الأهداف".
 - "هذا الفهم الذاتي يجعله أكثر قدرة على فهم مشاعر الآخرين والتعاطف معهم، وإظهار ذلك بشكل إيجابي في العلاقات الاجتماعية".
 - "هذه المهارات موجودة لدى جميع الأفراد ولكن بدرجات متفاوتة، فالفرق هي فروق في الدرجة والشدة وليست في الطبيعة والنوع".
- "مستويات العقل وارتباطها بالذكاء"**
- "وفقاً لعثمان ورزق (2001)"، "ينقسم العقل إلى ثلاثة مستويات متفاعلة، وكل منها له ارتباط بنوع من أنواع الذكاء":
1. **"مستوى المعرفة":** "يشمل هذا المستوى الوظائف العقلية الأساسية التي تساعد الفرد على فهم العالم والتفاعل معه. الوظائف: الذاكرة، التفكير، واتخاذ القرار". **"الارتباط بالذكاء":** "يمثل الذكاء في هذا السياق أسلوباً للتوافق الجيد والفعال مع البيئة والمواقف المختلفة".
 2. **"مستوى العاطفة":** يتناول هذا المستوى الجانب الانفعالي والمزاجي للإنسان، وهو جوهر مفهوم الذكاء الانفعالي.
 - **"الوظائف":** "الانفعالات، النواحي المزاجية، التقويم، والمشاعر المتنوعة" (مثل الفرح والغضب).
 - **"الارتباط بالذكاء":** "يرتبط الذكاء الانفعالي بالمنحيين المعرفي والانفعالي، حيث يعمل على تحقيق التكامل بينهما. ومع ذلك، يُشار إلى أن ليس كل اتصال بين هذين المنحيين يُعد بالضرورة ذكاءً انفعاليًا، مما يشير إلى أن الذكاء الانفعالي يتطلب طريقة محددة وفعالة لهذا التكامل".
 3. **"مستوى الدافعية":** "يركز هذا المستوى على القوى المحركة التي توجه سلوك الفرد وتطلعاته نحو المستقبل".
 - **"الوظائف":** "الدوافع (البيولوجية أو المتعلمة) والأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها".
 - **"الارتباط بالذكاء":** "يُطلق على هذا القسم اسم الذكاء الدافعي".

"التكامل بين المستويات": "الأقسام الثلاثة (المعرفة، العاطفة، والدافعية) ترتبط ببعضها البعض ارتباطاً وثيقاً". "الهدف من هذا الترابط هو تفسير سلوك الفرد، وتحديد اتجاهه في الحياة، وتنظيم القوى المحركة التي تدفعه للعمل". "هذا التكامل يشير إلى أن السلوك البشري الفعال والذكي هو نتاج تفاعل متوازن بين قدراتنا العقلية، مشاعرنا، ودوافعنا". (عثمان و رزق، 2001)

ثانياً: الاستمتاع بالحياة ("Life Enjoyment")

"يُعد الاستمتاع بالحياة من بين متغيرات الشخصية الإيجابية التي بدأ الاهتمام بها مؤخراً في إطار علم النفس الإيجابي؛ ولهذا فإن الاستمتاع بالحياة نظراً لحدوثه عهده العلم فقد نجد قصوراً واضحاً في مجموعة التعريفات التي تناولت هذا المفهوم من بعيد أو قريب حين جاء مترافقاً ومتزامناً مع مفهوم إيجابي آخر أكثر ارتباطاً به ألا وهو مفهوم السعادة Happiness وكلاهما ينضويان تحت لواء أو مظلة مفهوم آخر أكثر اتساعاً وهو مفهوم "جودة الحياة" Quality of Life (عبد العال و مظلوم ، 2013، صفحة 83)."

"يعد الاستمتاع بالحياة مصطلح شائع الاستخدام في الوقت الراهن، وذلك لأنه يمثل الأداة الرئيسة التي تحقق للفرد الشعور بالسعادة والمرح والاهتمام بالذات، والتفاعلات الاجتماعية الأمر الذي قد يؤدي أثناء فقدانه الى الاحساس بعدم قيمة الحياة" (الهالول، ١٩٩٩، صفحة 33).

"فلقد اهتم علم النفس الإيجابي منذ بداية عهده بدراسة وتحليل فعالية صيغ التدخل الإيجابي التي تقوم على تحسين وزيادة رضا الفرد عن جنبات حياته، وكذا إطالة عُمر الإنسان، وتحسين وتجويد نوعية الحياة التي يحياها، وكذا تعظيم وتعزيز آرائه في مختلف سياقات مواقف الحياة المختلفة. هذا ويقوم علم النفس الإيجابي على نظرية أو فرضية منطقية تنطلق من كيفية تعلم الفرد كيف يحقق لنفسه حياة صحية ونفسية مقنعة وجيدة وممتعة أيضاً" (عبد العال و مظلوم ، 2013، صفحة 84).

"لذا فقد تعددت الآراء ووجهات النظر حول تحديد مفهوم الاستمتاع بالحياة، إذ يرى ارسطو طاليس بأن اللذة والألم هما العاملان الدافعان للسلوك البشري، والمفهوم الأساسي هو أن الفرد يتجه إلى المواقف التي تجلب له اللذة ويبحث عنها، ويتبعدها عن الأشياء التي تحدث له الألم، ويرى أرسطو أن المتعة توجد أساساً في إشباع الحاجات البيولوجية، ومن ثم فمن الممتع أن تأكل حين تجوع، وتشرب حين تعطش، وتستمتع جنسياً حين تستثار. الاستمتاع بالحياة هو حالة من التفاعل الإيجابي المستمر بين الفرد وبيئته، يؤدي إلى شعور عام بالبهجة والقيمة والامتلاء".

تعريف الاستمتاع بالحياة (لغة اصطلاحاً)

"لقد جاء لفظ (الاستمتاع) ومشتقاته في القرآن الكريم ستون مرة، وأصل الاستمتاع لغة يساوي أو يعني التلذذ والانتفاع". "وقد يكون ذلك الاستمتاع بملذات الحياة كالطعام"، كما جاء في قول الحق تبارك وتعالى: "أَجَلْ لَكُمْ صَيْدُ الْبَحْرِ وَطَعَامُهُ مَتَاعًا لَكُمْ وَلِلْغَايَةِ وَحَرَّمَ عَلَيْكُمْ صَيْدَ الْبَرِّ مَا دُمْتُمْ حُرُمًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي إِلَيْهِ تُحْشَرُونَ" (المائدة: ٩٦). "ومرة أخرى أتى بذكر اللباس كما جاء في قوله تعالى: "...وَمِنْ أَصْوَافِهَا وَأَوْبَارِهَا وَأَشْعَارِهَا أَثَاءً وَمَتَاعًا إِلَى حِينٍ" (النحل: ٨٠). "كذلك جاء ذكر الاستمتاع أيضاً في النفقة والعشرة فيما يتعلق بعلاقة الزوجين ببعضهما البعض في قوله تعالى: "...وَمَتَّعُوهُنَّ عَلَى الْمَوْسِعِ قَدْرَهُ وَعَلَى الْمُقْتَرِ قَدْرَهُ..." (البقرة: ٢٣٦).

"كما ذكر لفظ الاستمتاع أيضاً في العبادات في قوله تعالى: "...فَمَنْ تَمَتَّعَ بِالْعُمْرَةِ إِلَى الْحَجِّ فَمَا اسْتَيْسَرَ مِنَ الْهَدْيِ..." (البقرة: ١٩٦). "وهنا يقرر الإسلام صور الاستمتاع في جميع جوانب الحياة، سواء العادية أو الاجتماعية، لجميع جوانب المسلم. كما تأتي أيضاً السنة النبوية المطهرة لتكمل مسيرة القرآن بوصفها المكمل والمتممة والمفسرة له؛ ولهذا أقر الرسول الاستمتاع بصورة أكثر عملية (الكوت، 2018، صفحة 218).

"فقد أشار دينر وآخرون (Deiner & Suh, 1999) إلى أن تعريفهم للاستمتاع بالحياة بأنه: "حكم الفرد الواعي على حياته" (Deiner & Suh, 1999, p. 162).

"وهذا المصطلح يترادف مع، أو يدخل ضمناً في، مفهوم آخر أعم وأشمل ألا وهو "الرفاهية الذاتية". وهي مصطلح يُطلق على طرق تقييم الناس لأنفسهم أو لذواتهم".

"وهذا المصطلح يتضمن بعض المتغيرات التي يشتمل عليها، مثل: الاستمتاع بالحياة، العواطف أو المشاعر الإيجابية، ونقص المشاعر السلبية. ولهذا ربط "أناس" (Annas) بين الاستمتاع بالحياة والسعادة وإنجاز الأهداف الخاصة، بينما ركزت التعريفات

الأخرى على وصف السعادة باعتبارها حالة من الصيرورة، أو الكينونة بلا رغبات، وأنه وفق هذا النموذج ترتقي السعادة إلى مرتبة أعلى إذا ضاقت المسافة بين معايير الفرد الشخصية والواقع الحياتي الذي يعيشه" (Annas, 2004, pp. 44 – 51).

"أما عن محددات الاستمتاع بالحياة:"

"استناداً إلى ما ذكره الكوت (2018)"، "تحدد محددات الاستمتاع بالحياة فيما يلي:"

• **"الفرص المتاحة للفرد" :** وهي تلك الفرص التي جاءت لتعلو (أو لتعتلي) قائمة محددات الاستمتاع بالحياة والقدرة على إشباع حاجاته المختلفة والاستمتاع بالظروف المحيطة به".

• **"التقييم الذاتي للفرد وصفاء السيرة" :** أو ما يسميه البعض "بالسلام الداخلي للفرد" (Veenhoven R, 1994, p. 84).

• **"المقومات الشخصية للفرد (التأثير)" :** "حيث يعد التأثير بعداً أساسياً من أبعاد الشخصية الناضجة والناجحة، تلك الشخصية التي توصف بالكارزمية" والتي يعتقد معظم الناس بأنها "هبة سماوية" كما يعكسها المعنى الحرفي للكلمة ولكن "ريجيو" (Riggio, 1987) رأي أنها ليست كذلك حيث تناول "ريجيو" الكاريزما لا بوصفها صفة فطرية أو مورثة، وإنما بوصفها نتاج تفاعل عدة مهارات اجتماعية إذا اجتمعت معاً وبشكل متوازن ينشأ عنها التأثير، ذلك البريق أو اللعنان الذي نراه لدى بعض الأشخاص دون غيرهم، وهذه المهارات بطبيعة الحال تتطور وتنمو بمرور الوقت وبما يسمح لأي شخص أن يزيد من معامل الكاريزما لديه، وبالتالي يزداد تبعاً لذلك مستوى التأثير الذي يمكن أن تتركه هذه الشخصية على الآخرين" (Riggio, 1987, p. 135).

• **"الوظيفة الاجتماعية للفرد داخل المجتمع" :** "وهو ما يعرف بسلوك الدور الناتج عن الوضع أو المكانة الاجتماعية التي يحتلها الفرد في المجتمع الذي يعيش فيه، والتي تعكس درجة إحساس الفرد بالتحسن المستمر لجوانب شخصيته في جميع النواحي النفسية والمعرفية والإبداعية والثقافية، وكذلك حل المشكلات وتعلم أساليب التوافق والتكيف، وتبنى منظور التحسن المستمر للأداء كأسلوب حياة وتلبية الفرد لاحتياجاته ورغباته بالقدر المتوازن بما ينمي مهاراته النفسية والاجتماعية".

• **"الأحداث القدرية التي تحدث في حياة الفرد أو يمر بها سواء كانت مبهجة أو محزنة" :** "وهي تلك الأحداث التي تمتحن قدرته على التحمل والصبر على الشدائد وكلها أمور ترتبط بقوة الفرد الإيمانية، وكذا إيمانه بالقدر خيره وشره".

• **"جودة المجتمع ذاته" :** "ذلك المجتمع الذي يعيش فيه الفرد وما يقدمه هذا المجتمع من خدمات وتسهيلات للفرد تيسر حياته وتجعلها أكثر سلاسة ويسراً" (الكوت، 2018، الصفحات 227 – 228).

"المقومات الأساسية للاستمتاع بالحياة:" "استناداً إلى ما ذكره جاسم (2021)"، "تتمثل أهم مقومات الاستمتاع بالحياة" في الآتي:

1- "السعادة" (Happiness)

• **"التعريف" :** "تُعرف السعادة بأنها تحقيق تقدم معقول نحو الأهداف التي يسعى الفرد إلى الوصول إليها".

• **"الارتباطات" :** "أثبتت الدراسات أن السعادة مرتبطة بشكل إيجابي بمتغيرات مثل الصحة، والتعليم، والدخل، والزواج، والاتصالات الاجتماعية، والمشاركة في المنظمات. بينما ترتبط سلباً بـ العمر والجنس" (Folkman & Lazarus, 1980, p. 221).

• **"رأي لازاروس" :** "أكد لازاروس على أن وفرة السعادة ضرورية للعيش برفاهية، لكنها ليست كافية بحد ذاتها لتحديد جودة الحياة أو السلوك الجيد. فالحياة السارة لا تُعتبر مثالية إذا كان الشخص غير راضٍ أو لم يشعر بالراحة، مما يستدعي إدراجها كعنصر من عناصر الحياة المرغوبة، لكن عناصر أخرى لا تقل أهمية تبقى ضرورية لتحقيق الرفاهية الكاملة" (Joseph, 2003, p. 112).

2- "الرضا عن الحياة" (Life satisfaction)

• **"التعريف" :** "أشار لازاروس إلى أنها "الحالة العقلية أو الدرجة التي يُقيم بها الشخص بشكل إيجابي للجودة الشاملة لحياته".

• **"العوامل المؤثرة" :** "يعتمد الرضا بشكل كبير على نتيجة الأداء، وأيضاً على التوقعات المتعلقة بنتيجة الأداء".

"من المرجح أن ينظر الأشخاص ذوو التوقعات الأقل لأدائهم بارتياح ومتعة أكثر من الأشخاص ذوي التوقعات العالية، إذ أن التوقعات المرتفعة جداً قد تعكّر تقييم الشخص لأدائه أو مشاعره الجيدة" (Folkman, Susan; Lazarus, S Richard, 1980, p. 222).

3- "الرفاه الشخصي (Personal well-being)

التعريف : "يقصد به "تجربة من الصحة والسعادة والازدهار، والذي يشمل مدى توافر الصحة العقلية السليمة والرضا عن الحياة والشعور بمعنى الحياة مع القدرة على إدارة الضغوط." (Taylor, 2001, p. 26)

أهميته : "اعتقد لازاروس أن المعتقدات الخاطئة يمكن أن يكون لها نتائج مفيدة على صحة الفرد ورفاهه. كما أن مستوى الرفاه النفسي وأسلوب مواجهة الفرد للمواقف الضاغطة له تأثير كبير على أدائه (الدراسي أو الوظيفي)".

نتائجه : "الفرد الذي يتمتع بالرفاه النفسي يكون أكثر فاعلية في حل مشكلاته، وأكثر قوة في مواجهة المواقف الضاغطة" (Loukzadeh & Mazloom, 2013, p.316).

"مكونات نظرية الاستمتاع بالحياة"

"استنادًا إلى ما ذكره الأسدي (2020)، تمثلت نظرية الاستمتاع بالحياة بالمكونات الأساسية التالية:"

1. "المكون المعرفي": "يشير هذا المكون إلى وعي الفرد بمختلف جوانب حياته بشكل عام، وإدراكه للرضا عن هذه الحياة بشكل خاص، وتمتعها بها وتوافقه معها من خلال تحمله لإحباطاته، ومواجهة مشاكله، والتحرر من التناقضات، والتحرر الإيجابي من النزاعات" (Veenhoven & Bunting, 1996, p. 90).
- "الاستمتاع بالحياة كمفهوم وصفه بعض الباحثين بأنه التقييم المعرفي للفرد المهتم بالحياة التي يعيشها بطريقة شمولية (مثل: الوظيفة، المهنة، العلاقات الاجتماعية، الاتجاهات، التوجهات في الحياة، الحياة الزوجية، أو صحته النفسية والجسدية ككل متكامل" (Veenhoven & Bunting, 1996, p. 91).
2. "المكون العاطفي": "يشير هذا المكون إلى مجموعة من المشاعر الإيجابية التي تحقق إحساسًا عامًا بالبهجة والسرور للفرد، بحيث يرضى الفرد عن نفسه، ويلبي طموحاته، ويلبي احتياجاته، ويحب الحياة، وهو راضٍ عنها، فيشعر بالراحة، ويمتلك مزاجًا معتدلًا" (Veenhoven & Bunting, 1996, p.13).
- "كما يشير إلى كثرة المشاعر الإيجابية أو غياب التأثيرات السلبية. هذا ما أسميه الإحساس بالوجود والشعور بالرضا والإنجاز في الحياة" (Veenhoven & Bunting, 1996, p.136).
3. "المكون الاجتماعي السلوكي": "يشير هذا المكون إلى قدرة الفرد على ترجمة الإحساس الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة والتسامح تجاه ذاته وتجاه الآخرين، من خلال أداء فعلي يعكس دفء المشاعر والأحاسيس، وود العلاقة، وحسن العشرة، والرغبة في الائتلاف، والبعد عن الخلاف بالوفاق، وحسن الأخلاق" (Veenhoven & Bunting, 1996, p.178).
4. "المكون السلوكي الاجتماعي": "يشير هذا المكون إلى قدرة الفرد على ترجمة الشعور الإيجابي بالاستمتاع بالحياة، والشعور بالسعادة والتسامح تجاه نفسه وتجاه الآخرين، من خلال الأداء الفعلي الذي يعكس دفء المشاعر، وودية العلاقة الطيبة والمتابرة، والرغبة في التحالف، والبعد عن الخلاف بالإجماع، والأخلاق الحميدة" (Veenhoven & Bunting, 1996, p.178).

"الدراسات السابقة"

"أولاً: "الدكاء الانفعالي"

1. "دراسة عوجة (2002)": "هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المعرفي، والعمر، والتحصيل الدراسي، والتوافق النفسي لدى طلبة الجامعة".
- "استخدمت الدراسة مقياس الذكاء العاطفي (من تعريب وتقنين الباحث)، واختبار الذكاء المصور (إعداد أحمد زكي صالح، 1978)، واختبار الشخصية الثانوية (إعداد جابر يوسف الشيخ)، وسجلات التحصيل الدراسي في الجامعة. طُبقت الدراسة على عينة قوامها (258) طالبًا جامعيًا، منهم (64) ذكور و (194) إناث".
- "بينت النتائج عدم وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي وكل من الذكاء المعرفي والتحصيل الدراسي. بالمقابل، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائيًا بين الذكاء الانفعالي والتوافق النفسي. كما لم تظهر فروق بين الذكور والإناث على مقاييس الذكاء الانفعالي الثلاثة، وكذلك لم تظهر مثل هذه الفروق بين ذوي التخصصات العلمية والأدبية." (عوجة، 2002)

2. "دراسة كواسية (2002)": "هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الذكاء الانفعالي ودافع الإنجاز لدى طلبة الجامعة". استخدمت الدراسة مقياس الذكاء الانفعالي (من إعداد الباحث) ومقياس دافع الإنجاز (لـ هِرْمَانز (Hermanz)). شملت عينة الدراسة (300) طالب جامعي تراوحت أعمارهم بين (19 - 22) سنة. بينت نتائج الدراسة وجود علاقة موجبة بين متغيرات الذكاء الانفعالي ودافع الإنجاز". (كواسية، 2002)

3. "دراسة الديدي (2005)": "هدفت الدراسة إلى تعرّف العلاقة بين الذكاء الانفعالي واضطرابات الشخصية". "بلغ إجمالي العينة (91) طالبًا وطالبة من طلبة الجامعة الدارسين في مجال علم النفس. باستخدام مقياس الديدي (2005) للذكاء الانفعالي، كشفت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي، كما كشفت عن وجود علاقة ارتباطية دالة بين أبعاد الذكاء الانفعالي وعدد من اضطرابات الشخصية. وخلصت النتائج إلى أنه كلما ارتفعت معدلات الذكاء الانفعالي انخفضت اضطرابات الشخصية. كما كشفت النتائج عن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الذكور والإناث في متوسط درجات مقياس المشاركة الوجدانية ومعالجة العلاقات الشخصية المتبادلة في اتجاه الإناث، بينما كانت الفروق في المجموع الكلي في اتجاه الذكور". (الديدي، 2005).

4. "دراسة الناشي (2005)": "عنوان الدراسة : الذكاء الانفعالي وعلاقته بفاعلية الذات لدى المدرسين".
أهداف الدراسة :

- 1- "قياس مستوى الذكاء الانفعالي لدى المدرسين".
 - 2- "قياس فاعلية الذات لدى المدرسين".
 - 3- "التعرف على العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات لدى المدرسين".
 - 4- "التعرف على الفرق في العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات تبعًا لمتغيري الجنس والعمر لدى المدرسين".
- عينة البحث : بلغت عينة البحث (400) مدرس ومدرسة من مناطق مختلفة من محافظة بغداد.
- "أداة البحث" : تبنت الباحثة مقياس الذكاء الانفعالي لـ (Goleman)، لتبنيها نظرية (Goleman) التي وضعها في الذكاء الانفعالي، وكذلك مقياس فاعلية الذات.
- "نتائج الدراسة" : بعد تطبيق أداتي البحث الخاصة بالذكاء الانفعالي وفاعلية الذات ومعالجة البيانات إحصائيًا، توصلت الباحثة إلى النتائج الآتية:

- "أن المدرسين يمتلكون الذكاء الانفعالي بدرجة فوق المتوسط الفرضي للمقياس".
 - "أن المدرسين يمتلكون فاعلية الذات بدرجة فوق المتوسط الفرضي للمقياس".
 - "هنالك علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي وفاعلية الذات لدى المدرسين". (الناشي، 2005)
- "موازنة الدراسات السابقة للذكاء الانفعالي" : يرى الباحث من خلال استعراضه للدراسات السابقة أن تلك الدراسات قد اتفقت فيما بينها في بعض الأمور، واختلفت في البعض الآخر، وكما يأتي:
- "اختلفت الدراسات السابقة فيما بينها من حيث محاولة ربط مفهوم الذكاء الانفعالي بمتغيرات مختلفة؛ فدراسة عجوة (2002) ربطته بـ التحصيل الدراسي والتوافق النفسي، ودراسة كواسية (2002) ربطته بـ دافع الإنجاز، ودراسة الديدي (2005) ربطته بـ اضطرابات الشخصية، في حين حاولت دراسة الناشي (2005) ربطه بـ فاعلية الذات وأساليب التنشئة الاجتماعية".
 - "اعتمدت معظم الدراسات السابقة المنهج الوصفي كمنهج للبحث".
 - "أظهرت معظم الدراسات التي تم استعراضها وجود علاقة موجبة بين مفهوم الذكاء الانفعالي، وكل من التحصيل الدراسي، والتوافق النفسي، ودافع الإنجاز، وأساليب المعاملة الوالدية، والتنشئة الاجتماعية".

"ثانيًا: "الاستمتاع بالحياة"

1. "أجرت الغامدي (2012) دراسة بعنوان: "التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بالطائف". "هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة القائمة بين كل من التفكير البنائي، والاستمتاع بالحياة، والرضا الوظيفي".

"تكونت عينة الدراسة من (239) معلمة من معلمات المرحلة الثانوية بمدينة الطائف، تراوحت أعمارهن بين (25 - 55) سنة بمتوسط عمري قدره (37.5) وانحراف معياري قدره (5.6)، وتراوحت سنوات خبرتهن بين (1 - 25) سنة. طبقت الباحثة مقياس التفكير البنائي (إعداد إبستين، 2001، ترجمة الباحثة)، ومقياس الاستمتاع بالحياة (إعداد الباحثة)، وكذلك مقياس الرضا الوظيفي (إعداد الباحثة)".

"توصلت نتائج الدراسة إلى وجود ارتباط دال إحصائياً وموجب بين الاستمتاع بالحياة وأبعاد التفكير البنائي، مثل التفكير العاطفي والتفكير العملي، لدى المعلمات ذوات التخصصات الأدبية. في المقابل، وجدت الدراسة ارتباطاً سالباً بين الاستمتاع بالحياة وكل من التفكير التشاؤمي، والأحادي، وغير العقلاني (والدرجة الكلية للتفكير البنائي السلبي) لدى المعلمات ذوات التخصصات العلمية". (الغامدي، 2012)

2- "كما أجرى جودج وزملاؤه" (Judge, T, et al, 2005) دراسة بعنوان: "التقويم الذاتي وعلاقته بكل من الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة". هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الرضا الوظيفي، والرضا عن الحياة، والاستمتاع بها. "طبقت الدراسة على عيّنتين؛ الأولى تكونت من (183) طالباً جامعياً، والثانية تكونت من (251) موظفاً، حيث طبق عليهم مقياس الرضا الوظيفي والاستمتاع بالحياة. أسفرت نتائج الدراسة عن وجود تأثير إيجابي وقوي بين النظرة الإيجابية للذات والرضا الوظيفي. وخلصت الدراسة إلى أن الأفراد ذوي التقييم الذاتي الإيجابي (أو: النظرة الذاتية الإيجابية) هم أفراد أكثر قدرة على تحقيق الأهداف المرجوة، وأكثر سعادة ورضاً عن حياتهم واستمتاعاً بها". (Judge, T, et al, 2005)

الفصل الثالث : منهجية البحث وإجراءاته

"يتضمن هذا الفصل عرضاً لمنهجية البحث وإجراءاته، من حيث تحديد مجتمع البحث واختيار عينته، ووصف أدواته، والوسائل الإحصائية المستخدمة فيه، على النحو الآتي:

أولاً: "منهجية البحث : "استخدم الباحث في الدراسة الحالية المنهج الوصفي الارتباطي؛ لأنه الأنسب لدراسة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات والكشف عن الفروق بينها، بهدف وصف الظاهرة المدروسة وتحليلها".

ثانياً : مجتمع البحث (Research Population): "يتكوّن مجتمع البحث الحالي من معلّمي المرحلة الابتدائية ومن الجنسين في مدينة بغداد للعام الدراسي 2024 - 2025 يبلغ عدده (6234) معلماً ومعلمة، بواقع (2769) ذكوراً و (3465) إناثاً. وكما هو موضح في الجدول (1)".

"جدول (1) اعداد المعلمين المرحلة الابتدائية ومن الجنسين في بغداد"

المديرية العامة للتربية	ذكور	اناث	المجموع
بغداد / الرصافة الثانية	2769	3465	6234

ثالثاً : عينة البحث : أختيرت عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، إذ بلغت (400) معلّم ومعلّمة من مدارس محافظة بغداد/ الرصافة الثانية في العراق .

"رابعاً : أدوات البحث": "لغرض تحقيق أهداف البحث، اعتمد الباحث المقياسيان وتأكّد من الخصائص السيكمترية لهما. وفيما يأتي عرض تفصيلي لمقاييس البحث:

أ- "مقياس الذكاء الانفعالي" : "بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس، اختار مقياس الذكاء الانفعالي، واستعان بمقياس عثمان ورزق (2001) لقياس متغير الدراسة. تكونت الأداة من (47) فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: التعاطف، والتواصل الاجتماعي، وتنظيم الانفعالات، وإدارة الانفعالات، والمعرفة الانفعالية".

علماء بأنّ بدائل الإجابة لكل فقرة هي أربعة بدائل (دائماً، أحياناً، نادراً، لا تنطبق عليّ أبداً). وتُعطى هذه البدائل درجات (1، 2، 3، 4) للفرقات الإيجابية، وبالعكس إذا كانت الفقرات سلبية. وقد أُجريت تعديلات على المقياس حتى يتناسب مع معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية". "استخرج الباحث الخصائص السيكمترية لمقياس الذكاء الانفعالي (الصدق والثبات)".

"القوة التمييزية للفقرات" : "ولغرض إجراء التحليل بهذا الأسلوب ، أُتبعت الخطوات الآتية":

"قام الباحث بـ":

1. "تصحيح كل استمارة وإعطاء كل فقرة درجة، ومن ثم تحديد الدرجة الكلية لكل استمارة".
 2. "ترتيب الاستمارات الـ (400) من أعلى درجة إلى أدنى درجة".
 3. "تحديد (27%) من الاستمارات الحاصلة على أعلى الدرجات، والبالغ عددها (108) استمارات".
 4. "تحديد (27%) من الاستمارات الحاصلة على أدنى الدرجات على المقياس نفسه، والبالغ عددها (108) استمارات".
- "وبذلك، فُرِزَت مجموعتان بأكبر حجم وأقصى تمايز ممكن. وباستخدام معادلة تمييز الفقرة، تَبَيَّنَ أن جميع فقرات المقياس تتميز بمعامل تمييز جيد وفق معيار إيبيل (Ebel) ، الذي حدد (0.19) درجة فأكثر كمعيار لقوة تمييز الفقرة .وبناءً على ذلك، تُعدّ جميع فقرات الاختبار ذات قوة تمييزية جيدة".

1- **الصدق : أولاً:** "الصدق: يُعرّف إيبيل (Ebel) الصدق بأنه الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وُضع هذا الاختبار من أجله" (الظاهر، 2002، صفحة 133)". "وإذا كان المقياس صادقاً، فهذا يعني أنه المقياس الذي يقيس ما أُعدّ لقياسه، أو الذي يحقق الغرض الذي أُعدّ لأجله". "وقد قام الباحث باستخراج الصدق على النحو الآتي":

أ- **الصدق الظاهري:** "ولتحقيق هذا الصدق، عُرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس* . "وقد قُتِم للخبراء تعريف الذكاء الانفعالي، وطُلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المبحوثة".

ب- **"الصدق البنائي"** : "لحساب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، استعمل الباحث معامل ارتباط بيرسون" . "وبَيَّنَت النتائج أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية (398) ومستوى الدلالة (0.05)"، كما هو موضّح في الجدول (2).

جدول (2): معاملات الارتباط بين درجة الفقرة والمجموع الكلي لمقياس الذكاء الانفعالي

ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط
1	0,362	13	0,479	25	0,432	37	0,341
2	0,390	14	0,370	26	0,393	38	0,289
3	0,018	15	0,374	27	0,423	39	0,396
4	0,246	16	0,254	28	0,394	40	0,348
6	0,709	18	0,336	30	0,472	42	0,519
7	0,368	19	0,407	31	0,430	43	0,472
8	0,383	20	0,401	32	0,472	44	0,369
9	0,230	21	0,378	33	0,412	45	0,462
10	0,468	22	0,495	34	0,426	46	0,404
11	0,361	23	0,455	35	0,375	47	0,373
12	0,454	24	0,361	36	0,358		

مستوى دلالة 0,05.

* الخبراء هم :

- 1- م.د. زينة عبد الأمير عبد الحسن
 - 2- أ.م.د. علياء جاسم محمد مأمون
 - 3- أ.د. سحر هاشم محمد
 - 4- أ.م.د. سميرة إبراهيم
 - 5- د. سعد ريان
- الجامعة المستنصرية /كلية التربية / قسم العلوم التربوي والنفسية
الجامعة المستنصرية /كلية التربية / قسم العلوم التربوي والنفسية
الجامعة المستنصرية /كلية التربية / قسم العلوم التربوي والنفسية
وزارة التربية / المديرية العامة للتربية الرصافة /3 (مشرفة تربوية)
وزارة التربية / المديرية العامة للتربية الكرخ /معهد الفنون الجميلة للبنات

ثانياً : الثبات : يُقصد بثبات الاختبار أن درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار تطبيق الاختبار. ويُعبّر عنه إحصائياً بأنه معامل الارتباط بين درجات الأفراد في مرات تطبيق الاختبار المختلفة. ويعني ثبات الاختبار أنه موثوق به ويمكن الاعتماد عليه. ولتحديد ثبات مقياس الذكاء الانفعالي ، استُخدمت الطرق الآتية :

1. **طريقة إعادة الاختبار ("Test-Retest") :** طَبَّقَ الباحث مقياس الذكاء الانفعالي على عينة بلغت (40) معلماً ومعلمة. وبعد مرور أسبوعين ، أُعيد تطبيق المقياس على المجموعة نفسها، وهي مدة مناسبة وفقاً (الزوبعي و والغنام، 1981، صفحة 33). "حُسب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والثاني، وبلغت قيمته لمقياس الذكاء الانفعالي (0.74). وبلغت القيمة الجدولية لمعامل الارتباط (0.098) عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (399). وتُعَد هذه القيمة (0.74) مؤشراً جيداً على استقرار استجابات الأفراد".

2. **"طريقة الاتساق الداخلي (ألفا كرونباخ)" :** وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ (Cronbach's Alpha). وللتعرّف على مدى ثبات المقياس، استخدم الباحث هذا المعامل الذي يشير إلى الخاصية الداخلية التي يتمتع بها المقياس، والتي تدل على وجود علاقة إحصائية بين فقراته، وأن جميع الفقرات تقيس متغيراً عاماً (Cronbach, 1984, p.63). "وقد بلغ معامل ثبات ألفا لمقياس الذكاء الانفعالي (0.78). وتدلل هذه القيمة على وجود اتساق داخلي بين فقرات المقياس، كما يمكن اعتبارها مؤشراً على الصدق البنائي".

ب- **"مقياس الاستمتاع بالحياة" (Happiness Scale) :** "بعد اطلاع الباحث على عدد من المقاييس، وقع اختياره على مقياس الاستمتاع بالحياة. وتم الاستعانة بمقياس الأسدي (2020) لقياس متغير الدراسة (الاستمتاع بالحياة). تكونت الأداة من (33) فقرة".

علماً أن بدائل الإجابة لكل فقرة هي خمسة بدائل، وهي: (تتطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، تتطبق عليك بدرجة كبيرة، تتطبق عليك بدرجة متوسطة، تتطبق عليك بدرجة قليلة، تتطبق عليك بدرجة قليلة جداً). "تُعطى هذه البدائل درجات (1, 2, 3, 4, 5) للفقرات الإيجابية، وبالعكس للفقرات السلبية. قام الباحث باستخراج الخصائص السيكومترية لمقياس الاستمتاع بالحياة (الصدق والثبات) .

1. "الصدق"

أ- **"الصدق الظاهري" :** ولتحقيق هذا الصدق، عُرضت فقرات المقياس على مجموعة من الخبراء المختصين في مجال التربية وعلم النفس*. قُدِّم للخبراء تعريف الاستمتاع بالحياة وطلب منهم الحكم على مدى صلاحية الفقرات في قياس الخاصية المبحوثة".

ب- **"الصدق البنائي" :** "استخدم الباحث أسلوب ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس، باستعمال معامل ارتباط بيرسون". "بيّنت النتائج أن جميع معاملات الارتباط ذات دلالة إحصائية عند درجة حرية (398) ومستوى الدلالة (0.05) كما هو موضح في الجدول (4)".

جدول (4) معاملات الارتباط بين درجة الفقرة و المجموع الكلي لمقياس الاستمتاع بالحياة

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0,39	28	0,43	19	0,47	10	0,36	1
0,42	29	0,39	20	0,37	11	0,39	2
0,33	30	0,42	21	0,34	12	0,46	3
0,40	31	0,39	22	0,42	13	0,36	4
0,63	32	0,40	23	0,48	14	0,47	5
0,33	33	0,48	24	0,63	15	0,45	6
		0,47	25	0,33	16	0,56	7
		0,42	26	0,40	17	0,36	8
		0,39	27	0,63	18	0,43	9

مستوى دلالة 0,05.

* هم الخبراء أنفسهم

"ثانياً" - "الثبات" : "لكشف عن مستويات ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة، تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية المتمثلة في طريقة ألفا كرونباخ وطريقة جوتمان. وكانت النتائج كما يلي:

"جدول (5) مستويات ثبات مقياس الاستمتاع بالحياة"

"معامل ألفا كرونباخ"	"معامل جوتمان"	"الاستمتاع بالحياة"
0.83	0.78	

1. "معامل ألفا كرونباخ (0.83)"

- "يقاس معامل ألفا كرونباخ الاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، أي مدى ارتباط فقرات المقياس ببعضها البعض وقياسها لنفس المفهوم (الاستمتاع بالحياة)".
- "القيمة التي تبلغ 0.83 تقع ضمن النطاق الذي يُعد ممتازاً (0.90 - 0.80)، وتدل على أن فقرات المقياس متجانسة ومتسقة داخلياً بدرجة عالية".

2. "معامل جوتمان (0.78)"

- "يُعد معامل جوتمان أحد مؤشرات الثبات، وغالباً ما تُستخدم "لامدا 4 (Lambda 4) "من معاملات جوتمان كتقدير للثبات بناءً على طريقة التجزئة النصفية".
- "القيمة 0.78 هي قيمة جيدة تشير إلى اتساق المقياس واستقراره".
- "الخلاصة الإحصائية" : "تؤكد كلتا النتيجتين (معامل ألفا كرونباخ ومعامل جوتمان) أن مقياس "الاستمتاع بالحياة" يتمتع بثبات مرتفع وموثوقية عالية ، مما يعني أنه سيعطي نتائج متقاربة ومستقرة إذا ما أعيد تطبيقه على نفس الأفراد في ظروف مماثلة".

"الوسائل الإحصائية": "لغرض تحقيق أهداف البحث تم استعمال الوسائل الإحصائية المناسبة في هذا البحث بالاستعانة بالحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)".

"الفصل الرابع"

"أولاً" : "عرض النتائج وتفسيرها"

- "يتضمن هذا الفصل النتائج التي توصل إليها الباحث، ويقدم عرضاً ومناقشة لها وفقاً لأهداف البحث."
- "الهدف الأول" : "معرفة مستوى الذكاء الانفعالي لدى معلمي المرحلة الابتدائية في بغداد/الرصافة الثانية."
- "أظهرت النتائج أن المتوسط الحسابي لـ (400) استجابة بلغ (90.385) درجة، بانحراف معياري قدره (9.562). وقد تبين أن هذا المتوسط أكبر من المتوسط النظري البالغ (83)".
- "وكان الفرق دالاً إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05)، إذ بلغت القيمة التائية المحسوبة (15.215)، وهي أكبر من القيمة التائية الجدولية (1.96) عند درجة حرية (399)". "يوضح ذلك الجدول رقم (5)".

"جدول (5) المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية لمقياس الذكاء الانفعالي"

المتوسط	المتوسط	الانحراف	القيمة التائية	القيمة التائية	مستوى دلالة عند	درجة	التغير
النظري	الحسابي	المعياري	المحسوبة	الجدولية	(0,05)	الحرية	
83	90.385	9.562	15.215	1.96	دالة	399	الذكاء الانفعالي

"يتبين من الجدول (5) ان القيمة التائية المحسوبة البالغة (15.215) اكبر من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عن درجة حرية (399) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان عينة البحث الحالي من الذكاء الانفعالي لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية".

"مناقشة وتفسير نتيجة الهدف الأول": "تفسير النتيجة والاتفاق مع الدراسات السابقة تعزى هذه النتيجة إلى ارتباط الذكاء الانفعالي بالتعاطف والتماص والاندماج والتراحم فيما بين الأفراد، تحديداً بين المعلمين والمعلمات. وقد اتفقت هذه النتيجة مع نتائج ودراسات كل من: عوجة (2002)، وكواسه (2002)، والديدي (2005)، والناشي (2005)، التي توصلت جميعها إلى وجود درجة متوسطة من الذكاء الانفعالي".

"دلالة النتيجة وأهمية الذكاء الانفعالي للمعلمين تُعد هذه النتيجة مؤشراً جيداً على امتلاك المعلمين والمعلمات مستوى عالي من الذكاء الانفعالي، مما يجعلهم أكثر نجاحاً في حياتهم العملية. ويُعد هذا الذكاء مرتكزاً أساسياً لنجاحهم؛ كونه يرتبط بمعرفتهم لذواتهم وصفاتهم، ومعرفتهم بالآخرين وصفاتهم، وإدراكهم لواقعهم".

"لذلك، يجمع الذكاء الانفعالي بين القدرة الذاتية على الوعي بالانفعالات وإدارتها وتنظيمها واستثمارها، وبين القدرة على فهم مشاعر الآخرين وتفهمهم ومشاركتهم وجدانياً، مما يقود إلى تحقيق النجاح. في المقابل، يؤدي قصور الذكاء الانفعالي إلى تخريب البناء النفسي والاجتماعي، وتهديد السلامة الشخصية والمجتمعية".

"الهدف الثاني": "مستوى الاستمتاع بالحياة لدى مُعلمي المرحلة الابتدائية في بغداد/الرصافة الثانية".

"لتحقيق هذا الهدف، حُسب المتوسط الحسابي لدرجات الاستمتاع بالحياة لعينة الدراسة، التي تكونت من (400) معلماً ومعلمة". "وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة (110.1) درجة، بانحراف معياري قدره (10.59) درجة، مقارنةً بالمتوسط الفرضي للمقياس الذي كان (87) درجة".

"ولمعرفة الدلالة الإحصائية للفرق بين المتوسط الحسابي للعينة والمتوسط الفرضي للمقياس، استُخدم الاختبار التائي لعينة واحدة (One-Sample t-test). بلغت القيمة التائية المحسوبة (42.51)، وهي أعلى من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.96) عند درجة حرية (399) ومستوى دلالة ($\alpha = 0.05$). تشير هذه النتائج إلى أن الفرق دال إحصائياً، ويوضح الجدول (6) هذه النتائج.

"جدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي والقيمة التائية المحسوبة والجدولية"

المتغير	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الاستمتاع بالحياة	400	110.1	10.59	87	42.51	1.96	0.05

"تشير نتائج الهدف الثاني إلى أنَّ المعلمين والمعلمات الذين حققوا درجة أعلى من الاستمتاع بالحياة على أبعاده الثلاثة قد يؤثر ذلك بلا شك على باقي مفردات أو متغيرات الشخصية الإيجابية، كالشعور بالسعادة والتسامح. ولهذا، كان لتفوقهم في الاستمتاع بالحياة ما جعلهم أكثر تفوقاً في متغير التسامح أيضاً؛ لأنَّ جوانب الشخصية الإيجابية تتأثر وتتوثر بعضها في بعض".

"كما أنَّ التسامح لدى المعلمين والمعلمات أثر بالتالي على خفض مستوى العدائية لديهم، وقلل من عدوانيتهم تجاه من أساء إليهم؛ حيث يعمل التسامح كميكانيزم وقائي، ويعمل كمتغير وسيط في حالة توجيه الإساءة إذا ما تعرضوا للإساءة من الآخرين".

"وهذا ما أسهم في تمكين هؤلاء المعلمين والمعلمات من الاستمتاع بحياتهن بصورة أكبر، وزيادة قدرتهن على تحقيق السعادة والرضا عن الذات والحياة، وتعزيز التسامح لديهن تجاه المواقف التي قد تثير الضيق أو الحنق أو العدائية. كما ساعد ذلك في بلوغ مستوى أرقى من الرفاهية والهناء الشخصي والشعور بالبهجة".

"الهدف الثالث": "العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين".

"لتحقيق هذا الهدف، حُسب معامل الارتباط بين درجات المعلمين في متغيري الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة. بلغ عدد المعلمين والمعلمات (400) فرد، وتم استخدام معامل ارتباط بيرسون (r). بلغت قيمة معامل الارتباط (0.69)، وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً عند مستوى دلالة $\alpha \leq 0.05$. وهي قيمة مرتفعة ودالة إحصائياً"، كما هو موضح في الجدول (7)".

الجدول (7) العلاقة الارتباطية بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة "

العينة	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط
الذكاء الانفعالي	400	144.36	13.84	0.69
الاستمتاع بالحياة		27.22	8.34	

"تشير النتائج إلى وجود علاقة ارتباطية طردية بين الذكاء الانفعالي و الاستمتاع بالحياة لدى المعلمين. يُفسّر ذلك بأن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي لدى الفرد يؤدي إلى زيادة الاستمتاع بالحياة. وهذا بدوره يعزز لديه السلوك الإيجابي الهادف، حيث يصبح أكثر قدرة على تحديد أهدافه وتحقيقها بما يتوافق مع واقعه و رؤيته الذاتية".

"كما تُردّ هذه النتيجة إلى كون الفرد ذو الذكاء الانفعالي المرتفع يتمتع بآلية إدراكية تمكنه من تفسير المعلومات الاجتماعية بطريقة تساعده على استنتاج خصائص دقيقة عامة وشخصية عن الآخرين، وهو ما يتأتى بفضل مستويات الوعي واليقظة المرتفعة التي يوفرها الذكاء الانفعالي".

"الهدف الرابع": "التعرّف على الفروق في العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة وفقاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث)".

"الهدف من الدراسة كان تحديد ما إذا كانت هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قوة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى المعلمين، وذلك بناءً على متغير الجنس (ذكور وإناث)".

"لتحقيق هذا الهدف، حوّل الباحث قيم معاملات الارتباط إلى قيم معيارية (Z-scores). كانت القيمة المعيارية لمعامل الارتباط للذكور (0.536) وللإناث (0.549). وباستخدام الاختبار الزائبي (Z-test)، كانت القيمة الزائبية المحسوبة للفروق بين الجنسين (1.6)، وهي أقل من القيمة الجدولية البالغة (1.96) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (398)".

"تشير هذه النتيجة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في قوة العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة تبعاً لمتغير الجنس (ذكور وإناث). ويوضح الجدول رقم (8) التالي هذه النتائج بالتفصيل".

"الجدول (8): القيم الزائبية لمعاملات الارتباط بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة تبعاً للجنس"

الفرق في العلاقة	الجنس	الاعداد	معاملات الارتباط	القيم المعيارية	القيمة الزائبية المحسوبة	القيمة الزائبية الجدولية عند مستوى دلالة 0.05	مستوى دلالة
الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة	ذكور	200	0.488	0.536	1.6	1.96	0.05
	إناث	200	0.497	0.549			

" تفسير النتائج": "يُظهر الجدول أعلاه أن الجنس لا يؤثر دلاليًا في طبيعة العلاقة بين المتغيرين. ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن المعلمين، بغض النظر عن جنسهم، يخضعون لظروف مهنية وتجارب معرفية متشابهة ومتقاربة، مما يجعل العلاقة بين المتغيرين تتسم بنسق واحد".

"الاستنتاجات": "في ضوء النتائج التي أفرزها البحث، يمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية":

1. "يرتبط الذكاء الانفعالي بمستوى عالٍ من التعاطف والتنظيم الانفعالي. يُمَثّل الذكاء الانفعالي بُعدًا وجدانيًا يشتمل على المشاركة الوجدانية والتعاطف. وتسهم الحساسية تجاه مشاعر الآخرين، والاهتمام بهم، وتفهمهم، وأخذهم في الاعتبار، وتقدير الاختلافات بينهم في التعبير عن المشاعر، جميعها، في إحداث توازن بين المشاعر السلبية والإيجابية، مما يُخفف من حدة الغضب وعواقبه الضارة بالشخص وبالآخرين".
2. "مستوى الاستمتاع بالحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية يوجد مستوى عالٍ من الاستمتاع بالحياة لدى معلمي ومعلمات المرحلة الابتدائية في محافظة بغداد/ الرصافة الثانية".
3. "العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة أظهرت النتائج وجود علاقة طردية ذات دلالة إحصائية بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة عند المعلمين والمعلمات. هذا يشير إلى أن ارتفاع مستوى الذكاء الانفعالي يرتبط بزيادة الاستمتاع بالحياة".

4. "الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة كشعور فردي يُعد كل من الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة شعورًا فرديًا نابغًا من الذات. وينتج هذا الشعور عن قيم الفرد وتوجهاته وأفكاره الراقية التي يتحلى بها، مما يجعله قادرًا على تنمية الذكاء الانفعالي وصناعة الاستمتاع بالحياة، بغض النظر عن جنسه (ذكرًا كان أم أنثى)".

التوصيات : في ضوء النتائج التي توصل إليها البحث الحالي، فإن الباحث يوصي بما يأتي :

1. تكمن أهمية توعية المعلمين وتدريبهم على كيفية الحصول على الدعم الاجتماعي المُدرّك في مساعدتهم على تحسين نوعية حياتهم وزيادة استمتاعهم بها.
2. يجب تنظيم اجتماعات دورية بين هيئة التدريس (المعلمين والمعلمات) لتحديد الصعوبات والتحديات التي تواجههم، والعمل على إيجاد حلول لها بأسلوب يراعي الجانب الإنساني .
3. يُفضل نشر ثقافة التعاون من خلال تكليف المعلمين والمعلمات ذوي الخبرة (والخدمة الأطول) بتوجيه وإرشاد المُعلمين والمُعلمات المبتدئين، خاصة فيما يتعلق بكيفية خلق بيئة عمل تعليمية ممتعة ومحفزة .
4. كما يُقترح إعداد ندوات وورش عمل حول مفهوم الذكاء الانفعالي وتوضيحه للمعلمين والمعلمات، لا سيما وأنه يُعد خاصية ذات ثبات نسبي في شخصية الإنسان .

"المقترحات" : في ضوء ما سبق تقترح الباحثة:

1. "العلاقة بين الذكاء الانفعالي والاستمتاع بالحياة لدى فئات عمرية مختلفة".
2. "الاستمتاع بالحياة وعلاقته بكل من التفاؤل والأمل لدى فئات عمرية متباينة"
3. "دراسة الاستمتاع بالحياة وعلاقته بالذكاء الانفعالي لدى الموظفين والاداريين".

"المراجع"

- "الأسدي، سنان سعيد جاسم. (2020). الرضا الوظيفي وعلاقته بالاستمتاع بالحياة لدى معلمي المرحلة الابتدائية في محافظة البصرة (بحث ميداني). مجلة أبحاث ميسان، 16(32).
- الأعسر، صفاء، وكفاقي، علاء. (2002). الذكاء الوجداني. القاهرة: دار فياء للطباعة والنشر.
- بدوي، نور الدين خالد، وسالمي، عبد المجيد. (1998). معجم مصطلحات علم النفس. (ط1). القاهرة: دار الكتاب المصري؛ بيروت: دار الكتاب اللبناني.
- الديدي، رشا. (2005). الذكاء الانفعالي وعلاقته باضطرابات الشخصية لدى عينة من دارس علم النفس. مجلة الجامعة الإسلامية.
- الزوبعي، عبد الجليل، والغنام، محمد أحمد. (1981). التربية. مطبعة مناهج البحث في جامعة بغداد.
- السمدون، السيد إبراهيم. (2007). الذكاء الوجداني، أسسه، تطبيقاته وتنميته، (ط1). الأردن: دار الفكر.
- الظاهر، زكريا محمد. (2002). مبادئ القياس والتقويم في التربية. عمان، الأردن: دار العلم والثقافة للنشر والتوزيع.
- عبد العال، تحية محمد أحمد، ومظلوم، مصطفى على رمضان. (2013). الاستمتاع بالحياة في علاقته ببعض متغيرات الشخصية الإيجابية " دراسة في علم النفس الإيجابي. مجلة كلية التربية ببنها، 93(2).
- عبد العال، عوجة. (2002). الذكاء الانفعالي وعلاقته بكل من الذكاء المعرفي والعمر والتحصيل الدراسي والتوافق النفسي لدى طلاب الجامعة. مجلة كلية التربية بالإسكندرية، 13(1).
- عبد الهادي، السيد عبده، وعثمان، فاروق السيد. (2002). القياس والاختبارات النفسية. (ط1). القاهرة: دار الفكر العربي.
- عبد الواحد، يوسف سليمان. (2011). المرجع في علم النفس المعرفي، العقل البشري وتجهيز ومعالجة المعلومات. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
- عثمان، فاروق السيد، ورزق، عبد السميع محمد. (2001). الذكاء الإنفعالي مفهومه وقياسه. مجلة علم النفس، (58). الهيئة المصرية العامة للكتاب.

- عزت، عبد الله كواسية. (2002). *النكاء الوجداني وعلاقته بدافع الإنجاز لدى طلبة الجامعة*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية الدراسات العليا، جامعة الأزهر، مصر.
- عشوي، مصطفى. (2010). *مدخل إلى علم النفس المعاصر*. (ط3). الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
- الغامدي، خديجة عبد العزيز. (2012). *التفكير البنائي وعلاقته بكل من الاستمتاع بالحياة والرضا الوظيفي لدى عينة من معلمات المرحلة الثانوية بمحافظة الطائف*. (رسالة ماجستير غير منشورة). كلية التربية، جامعة الطائف، المملكة العربية السعودية.
- فاضل، أحمد عباس حجي علي الكوت. (2018). *الاستمتاع بالحياة لدى الأبناء*. المجلة العلمية لكلية رياض الأطفال - جامعة المنصورة، (2)5.
- فاطمة، الزهراء حاج صابري. (2018). *النكاء الانفعالي*. مجلة الباحث في العلوم الإنسانية والاجتماعية، (35).
- القطان، سامية. (2006). *تصور جديد للنكاء الوجداني*. دقهلية: مطبعة أبو العز.
- كولمان، دانيال. (1995). *النكاء العاطفي* (ليلي الجبالي، المترجم). الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون.
- كولمان، دانيال. (2000). *النكاء العاطفي* (ليلي الجبالي، المترجم). الكويت: عالم المعرفة.
- معمرية، بشير. (2007). *النكاء الوجداني، مفهوم جديد في علم النفس*. في: ب. معمرية (محرر)، *بحوث ودراسات متخصصة في علم النفس*. الجزائر.
- المللي، سهاد. (2010). *النكاء الانفعالي وعلاقته بالتحصيل الدراسي لدى عينة من المتفوقين والعاديين دراسة ميدانية على طلبة الصف العاشر من مدارس المتفوقين والعاديين في مدينة دمشق*. مجلة جامعة دمشق للعلوم الانسانية والتربوية، (3)26.
- الناشي، وجدان عبد الامير. (2005). *النكاء الانفعالي وعلاقته بفعالية الذات لدى المدرسين*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.
- الهالول، اسماعيل. (1999). *قيمة الحياة لدى الطالب الفلسطيني - دراسة ناقدة لنموذج حاجات ماسلو*. (أطروحة دكتوراه غير منشورة). كلية التربية، جامعة عين شمس، مصر.

"References"

- "Adams, G. (1964). *Measurement and evaluation in educational psychology and G. Holt*.
- Alans, W & ,Reginaconacant. (2008). The implication of two conception of happiness (Hedonic enjoyment and eudemonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*.25-1, (1)9,
- Annas, J. (2004). Happiness as achievement. *Daedalus*.51-44, (2)133,
- Anastasi, A. (1976). *Psychological testing*4 th ed.). Collier Macmillan International Editions.
- Diener, E & ,Suh, E. (1999). National difference in subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener & ,N. Schwarz (Eds, (*Well-being: The foundations of hedonic psychology*) pp. 434-450). Sage.
- Ebel, R. a. (2009). *Essentials of educational measurement*5 th ed.). PHI Learning Private Limited.
- Folkman, S & ,Lazarus, S. R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*.239-219, (3)21,
- George, J. M. (2000). Emotions and leadership: The role of emotional intelligence. *Human Relations* , 1055-1027, (6)53
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more then IQ*. Bantam Books.
- Hansen, R. (2009). *A study of school district superintendents and the connection of emotional intelligence to leadership*). PhD dissertation, Capella University.(
- Joseph, J. (2003). When the negative becomes positive and the reverse: Comments on Lazarus's critique of positive psychology. *Psychological Inquiry*.172-110, (2)14,
- Judge, T., Bono, J., Erez, A & ,Locke, E. (2005). Core self-evaluations and job and life satisfaction: The role of self-concordance and goal attainment. *Journal of Applied Psychology*.268-257, (2)90,
- Lazarus, R. S. (1981). The stress and coping paradigm. In C. D. Spielberger, I. G. Sarason & ,Z. Z. Milgram (Eds, (*Stress and anxiety*) Vol. 7). Hemisphere Publishing Corp.
- Loukzadeh, Z & ,Mazloom, B. (2013). Association of coping style and psychological well-being in hospital nurses. *Journal of Caring Sciences*.319-313, (4)2,

- Mayer, J & ,Salovey, P. (1990) .Emotional intelligence .*Cognition and Personality*.211–185 ,(3) ,
 McCluskey, A .(2000) .Emotional intelligence in schools.
 Reade, R .(2005) .Maintaining enjoyment of life in the process of living with high cholesterol: A grounded theory study .*Journal of Personality and Social Psychology*.719–727 ,96 ,
 Riggio, R .(1987) .*The charisma quotient* .Dodd Meacl & Company.
 Taylor, K .(2001) .Summarizing multiple aspects of model performance in a single diagram .*Journal of Geophysical Research* 106 ,D5), 7183–7192.
 Ugoani, J., Amu, C & ,Kalu, E .(2015) .Dimensions of emotional intelligence and transformational leadership: A correlation .*International Journal of Social Sciences and Education*.134–127 ,(2)6 ,
 Veenhoven, R .(1994) .Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier .*Social Indicators Research*.160–101 ,(1)32 ,
 Veenhoven, R & ,Bunting, B .(1996) .*A comparative study of satisfaction with life* .Eotvo University Predd."

الملاحق (1) مقياس الذكاء الانفعالي

ت	الفقرة	دائماً	أحياناً	نادراً	لا تنطبق علي أبداً
1.	أصغي جداً لمشاكل المعلمين.				
2.	أجيد فهم مشاعر المعلمين.				
3.	لدي قدرة على قراءة مشاعر الناس من تعبيرات وجوههم				
4.	أنا حساس للاحتياجات العاطفية للمعلمين.				
5.	أشعر بالانفعالات والمشاعر التي لا يضطر المعلمين للإفصاح عنها				
6.	أنا متناغم مع أحاسيس المعلمين .				
7.	إحساسي الشديد بمشاعر المعلمين يجعلني مشفق عليهم.				
8.	لا أجد صعوبة في التحدث مع الغرباء.				
9.	لدي قدرة عندي قدرة على التأثير في المعلمين .				
10.	أعتبر نفسي موضع ثقة المعلمين.				
11.	أستطيع الاستجابة لرغبات وانفعالات المعلمين.				
12.	أنا على دراية بالإشارات الاجتماعية التي تصدر من المعلمين				
13.	أمتلك تأثيراً قوياً على المعلمين في تحديد أهدافهم.				
14.	الناس فعال تجاه أحاسيس المعلمين.				
15.	نادراً ما أغضب إذا ضايقتني الناس بأسئلتهم				
16.	عندما أغضب لا يظهر علي آثار الغضب				
17.	أستطيع إنجاز الأعمال المهمة بكل قوتي				
18.	أتصف بالهدوء عند إنجاز أي عمل أقوم به				
19.	أستطيع تركيز انتباهي في الأعمال المطلوبة مني				
20.	أستطيع أن أنهيهم في إنجاز أعمالي رغم التحدي				
21.	أحاول أن أكون مبتكراً مع تحديات الحياة				
22.	أستطيع أن أنحي عواطفني جانباً عندما أقوم بإنجاز أعمالي				
23.	أنا صبور حتى عندما لا أحقق نتائج سريعة				
24.	أستطيع احتواء مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لأعمالي				
25.	في وجود الضغوطات نادراً ما أشعر بالتعب.				
26.	مشاعري الصادقة تساعدني على النجاح				
27.	أستطيع التحكم في مشاعري وتصرفاتي.				
28.	أفقد الإحساس بالزمن عند تنفيذ المهام التي تتصف بالتحدي				
29.	أستطيع التحكم في تفكيري السلبي.				
30.	أستطيع استدعاء الانفعالات الإيجابية كالمرح والفكاهة بيسر				
31.	تساعدني مشاعري في اتخاذ قرارات هامة في حياتي				
32.	لدي الأمل والتفاؤل أمام هزائمي.				
33.	أستطيع السيطرة على نفسي بعد أي أمر مزعج				
34.	أستطيع أن أفعل ما أحتاجه عاطفياً بإرادتي				
35.	أنا قادر على التحكم في مشاعري عند مواجهة أي مخاطر.				

36.	أستطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الإيجابية بسهولة.			
37.	أنا هادئ تحت أي ضغوط أعرض لها.			
38.	أجد صعوبة في مواجهة صراعات الحياة ومشاعر القلق والإحباط .			
39.	أستطيع نسيان مشاعري السلبية بسهولة.			
40.	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية.			
41.	أعتبر نفسي مسؤولاً عن مشاعري			
42.	أستخدم انفعالاتي الايجابية والسلبية في قيادة حياتي			
43.	أدرك أن لدي مشاعر رقيقة.			
44.	أستطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي .			
45.	لا اهتم للانفعالات السلبية .			
46.	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع المعلمين .			
47.	يفغمرني المزاج السيئ.			

الملاحق (2) مقياس الاستمتاع بالحياة

ت	الفقرة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً
1.	أستمتع بإنجاز المهام التي تتطلب مهارات معرفية عالية.					
2.	أشعر بانسجام كبير مع زميلاتي في العمل.					
3.	ألتزم بالقيم الدينية في تعاملاتي مع زملاني.					
4.	نجاحي في الحياة ليس ضربة حظ بل هو حصيلة مثابرة وتخطيط منظم للحياة.					
5.	أعبر لزملائي عن مشاعري الصادقة تجاههم بشكل واضح ومباير.					
6.	أجد علاقاتي بزملائي ممتعة.					
7.	تقديمي لأنشطة علمية صادقة للأطفال هي متعني الحقيقية.					
8.	صبري أمام صعاب الحياة جعلني أكثر ضبطاً لانفعالاتي وتقديراً لذاتي.					
9.	أتسامح وأعفو حتى مع من أساء لي.					
10.	تفكيري بشكل إيجابي يؤثر في درجة استمتاعي بالحياة.					
11.	يرحني قضاء وقت فراغي في متابعة برامج توعوية هادفة في مجال تخصصي.					
12.	أسعى إلى تحقيق تصالح بين الزملاء المتخاصمين.					
13.	أجد أن بعض الناس لديهم يأس من الحياة ولكنني لست واحداً منهم.					
14.	حبي للحياة واستمتاعي بها جعلني قليل التوتر والملل والإحباط.					
15.	صفني زملائي بأنني شخص معطاء ومستعد لتقاسم وقتي معهم.					
16.	اختياري للحياة نابعة من ذاتي.					
17.	أعيش في مستوى حياة معيشة أفضل مما كنت أتمناه.					
18.	لا أتردد في تقديم المساعدة للآخرين متى ما طلب مني ذلك.					
19.	أشعر بالسعادة عندما أساعد في حل مشكلات زملائي.					
20.	أجد زملائي بجانبني وقت الشدة.					
21.	أنا واثق من أن عملي الحالي يؤمن مستقبلاً جيداً لي ولأسرتي.					

22.	أنا قادر على الاستفادة القصوى من إمكانياتي.				
23.	تواصلني داخل الأسرة أساسه الحب والاحترام.				
24.	يسعدني توجيه العبارات الجميلة إلى من يحسن التصرف إليّ.				
25.	أشعر بالمتعة نتيجة لقدرتي على اتخاذ قراراتي وتحمل مسؤوليتها.				
26.	أقدم أفضل ما لدي من جهد في عملي.				
27.	أشعر بالسعادة عندما أشارك أسرتي مناسباتها.				
28.	أنا راضٍ عن حياتي.				
29.	أسعى لقيم عليا تسمو باهتماماتي.				
30.	أنا واثق من أن تصرفاتي تتلقى الإعجاب في محيطي الاجتماعي.				
31.	أرى أن الحياة منصفة معي.				
32.	أشعر بالبهجة والنشاط عندما أذهب للمدرسة.				
33.	أستمتع بمشاركة زميلائي في النشاطات المدرسية.				