



نسبة إسهام التفكير العقلاني والذكاء العاطفي في السعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة

إعداد

د/ وسام عزت سلام
مدرس علم النفس الاجتماعي
كلية الآداب
جامعة بنها

أ.م.د/ إلهام جلال إبراهيم عثمان
استاذ مساعد علم النفس التربوي
كلية التربية
جامعة المنيا

المخلص:

استهدفت الدراسة تعرّف العلاقة الارتباطية بين كل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي بالسعادة الذاتية، وكذلك تعرّف الفروق بين متوسطات درجات الذكور والإناث في كل من: التفكير العقلاني بأبعاده الفرعية، والذكاء العاطفي بأبعاده الفرعية، والسعادة الذاتية بأبعاده الفرعية لدى طلاب الجامعة، وتعرّف مدى إمكانية التنبؤ بالسعادة الذاتية من خلال التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى طلاب الجامعة.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٩٤) طالبا وطالبة بكليتي التربية بجامعة المنيا قسم علم النفس التربوي، والآداب بجامعة بنها قسم علم النفس، واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، واستخدمت مقياس التفكير العقلاني (إعداد: الريحاني، ١٩٨٥)، ومقياس الذكاء العاطفي (إعداد الباحثين)، واستبيان السعادة الذاتية لطلاب الجامعة (إعداد: رينشو وبولونينو Renshaw & Bolognino, 2016) تقنين الباحثين. وتم التحقق من صدق هذه الأدوات وثباتها، وأظهرت النتائج أن هناك ارتباطاً دالاً وموجباً عند مستوى (٠,٠١) بين السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى عينة البحث، كما أوضحت أن الإناث أكثر عقلانية من الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للإناث (٨٢,١٦) بينما كان المتوسط الحسابي للذكور هو (٨٠,٧٨). وأن الإناث أكثر ذكاءً عاطفياً من الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للإناث (١٢٦,٦١) بينما كان المتوسط الحسابي للذكور (١١٩,٨١)، وأن الإناث أكثر سعادة من الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للإناث (١٠٩,٢٤) بينما كان المتوسط الحسابي للذكور (١٠٣,٤٦). وتبين من النتائج أن التفكير العقلاني يسهم في التنبؤ بالسعادة الذاتية بنسبة (١,٨%)، وأن الذكاء العاطفي يسهم في التنبؤ بالسعادة الذاتية بنسبة (١٦,٣%)، وقدمت الباحثتان مجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة في ضوء نتائج البحث.

الكلمات المفتاحية: التفكير العقلاني، الذكاء العاطفي، السعادة الذاتية، طلاب الجامعة.

The predictive value of rational thinking and emotional intelligence for subjective happiness among university students

Abstract:

The study aimed to identify that there is a correlation between both rational thinking and emotional intelligence and subjective happiness, and to identify the differences between the average scores of males and females in both: rational thinking with its sub-dimensions and emotional intelligence with its sub-dimensions, and subjective happiness with its sub-dimensions among university students, and to identify The extent to which subjective happiness can be predicted from rational thinking and its sub-dimensions and emotional intelligence and its sub-dimensions among university students.

The sample consisted of (394) male and female students from the Faculty of Education, Minya University, Department of Educational Psychology, and the Faculty of Arts, Banha University, Department of Psychology. The study used the descriptive, comparative, correlational approach, and the rational thinking scale was used (prepared by: Al-Rihani, 1985), the emotional intelligence scale (prepared by the researchers), and the subjective happiness questionnaire for university students (prepared by Renshaw & Bolognino, 2016), codified by the researchers. The validity and reliability of these tools has been verified, and the results showed that there is a positive significant correlation at the level of (0.01) between subjective happiness and both rational thinking and emotional intelligence among the research sample. It also showed that females are more rational than males, as the arithmetic average for females was (82.16) while the arithmetic average for males was (80.78). And that females are more emotionally intelligent than males, as the arithmetic average for females was (126.61), while the arithmetic average for males was (119.81), and that females are happier than males, as the arithmetic average for females was (109.24), while the arithmetic average for males was (103, 46). The results showed that rational thinking contributes to predicting subjective happiness by (1.8%), and emotional intelligence contributes to predicting subjective happiness by (16.3%). The two researchers presented a set of recommendations and proposed research in light of the research results.

Keywords: Rational thinking, Emotional intelligence, Self happiness, University students.

مقدمة:

تعد المرحلة الجامعية من المراحل الحاسمة في الحياة التعليمية للفرد، فهي تُؤهل الطالب للخروج للحياة العامة بكل متطلباتها، وبالتالي فإن صقل الطلاب وتدريبهم على متطلبات الحياة في هذه المرحلة من الأمور المهمة التي تساعدهم في بناء شخصية مرنة، قادرة على التعامل بكفاءة مع مواقف الحياة المختلفة؛ مما يؤدي إلى الإنجاز والنجاح في الحياة.

ويواجه طلبة الجامعة مشكلات متعددة ترتبط بطبيعة المرحلة العمرية، بالإضافة إلى مشكلات أخرى تتعلق بمتطلبات الحياة الجامعية واليومية، وهم يتعاملون مع هذه المتطلبات وفقاً لما يعرفونه من مهارات التكيف، ويعد التفكير العقلاني من المهارات التكيفية الهامة، بما يمكن الفرد من خلاله أن يضبط انفعالاته وإدارة مهامه بشكل ناجح، ويتبع الأسلوب العلمي في حل المشكلات التي يواجهها؛ للوصول إلى أفضل البدائل للتعامل مع هذه المشكلات (الشويكي، ٢٠٠٩، ٢٥٤).

ولذلك فمن الضروري وجود الطالب في بيئة تعليمية ثرية، توفر له الخبرات المعرفية، والإدراية، والاجتماعية، والانفعالية اللازمة لتنمية طرائق التفكير العقلاني السليم (حيدر خان، ٢٠١٣، ٤). حيث أن طرائق التفكير العقلاني السليم تجعل الطالب قادراً على أن يتخذ القرارات السليمة في المواقف المختلفة، ويتواصل بشكل إيجابي مع الآخرين، وكذلك تزيد من قدرة الطالب على الأداء بفعالية (Cohen & Williamson, 1995, 22).

والتفكير العقلاني هو المعتقدات والأفكار العقلانية الواقعية والمنطقية التي تساعد الطالب على تحقيق أهدافه، وهي ذات مضمون نسبي لا حتمي، وهي تفضيلية لا وجودية، وبصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية سوية (Dryden, Palmer, 2002, 7). كما أن التفكير بشكل عقلاي لا يؤدي إلى الاستنتاجات الخاطئة التي بدورها تؤدي إلى الانفعال، وهو جزء من اهتمامات الذكاء العاطفي (Clark, 1989, 120).

إن نجاح الطالب وسعادته في هذه الحياة لا تتوقف على ذكائه المعرفي فقط، وإنما يحتاج إلى مهارات أخرى يطلق عليها الذكاء العاطفي Emotional Intelligence الذي له دور بالغ الأهمية في بناء الشخصية الإيجابية وتشكيل وجدان الإنسان السوي في علاقاته مع نفسه ومع المحيطين به، وتحقيق السعادة الذاتية والشعور بالرضا، وينعكس ذلك في مدى تميزه في شتى مجالات حياته، إضافة إلى تنمية مهاراته الشخصية وتفوقه في ميدان العمل.

فالذكاء العاطفي من المفاهيم الحديثه التي لها تأثير واضح ومهم في حياة الإنسان وطريقة تفكيره وعلاقاته وانفعالاته، فالتعاون القائم بين الشعور والتفكير يوضح دور العاطفة وأثرها على التفكير (عطا الله وإبراهيم، ٢٠١٦، ١٥).

فكل عاطفة نشعر بها في حياتنا هي بمثابة قوة تأثير استثنائية، توفر استعدادًا متميزًا للقيام بعمل ما، وتوجهنا إلى كيفية التعامل مع تحديات الحياة المستمرة، ويتمثل هذا النوع من الذكاء في إجراء تفاعل بين العاطفة والعقل، وذلك من خلال التفكير بشكل عقلائي في مشاعرنا ومحاولة الموازنة بين كل منهما، فالذكاء العاطفي Emotional Intelligence يعني القدرة على الإدراك الدقيق لانفعالاتنا والمعرفة والفهم الانفعالي، وكذلك القدرة على تنظيم هذه الانفعالات والارتقاء بالنمو العقلي والانفعالي (جولمان، 2005).

ولقد أكد ماير وسالوفي (Mayer & Salovey, 2009) التداخل بين الذكاء العاطفي والجوانب المعرفية، فالذكاء العاطفي يشير إلى القدرة على معالجة المعلومات المشحونة انفعالياً، وعلى كيفية استخدام هذه المعلومات في توجيه الأنشطة المعرفية وحل المشكلات. وبالتالي فالحالة الانفعالية تؤثر على الحالة العقلية، خاصة لدى الطلاب ذوي المشاعر الانفعالية السلبية الذين لا يستطيعون أن يتعلموا بكفاءة؛ حيث إنهم لا يستطيعون استيعاب المعلومات بدقة، ولا يمكنهم الاستفادة منها، وبالتالي فإن الانفعالات السلبية تعطل القدرة العقلية، وخاصة الذاكرة العاملة Working Memory والتي تساعد على استحضار المعلومات التي ترتبط بالموقف ذاته، مما يؤثر على العملية التعليمية والإنجاز الأكاديمي. (جودة، ٢٠٠٧).

ويرى Moshe (٢٠١٧) أن "قدرة الطالب على فهم انفعالاته وإدارتها بشكل جيد والتحكم فيها، لها دور جوهري في نجاحه على المستوى الأكاديمي؛ نظراً لوجود عدد كبير ومتنوع من المواقف الانفعالية التي يواجهها خلال اليوم الدراسي، كالقلق والغضب أو الشعور بالانفعالات الإيجابية".

وأكد Seligman, et al (٢٠٠٥) أن الشعور بالانفعالات الإيجابية كالسعادة له دور فعال في قدرة الفرد على التعامل مع المواقف الحياتية بشكل أفضل؛ فتنمية انفعالات إيجابية أكثر يساهم في بناء الصحة النفسية والجسدية، ويساعد الفرد في تحقيق مزيد من النجاحات والإنجازات. (Seligman et al, 2005; 411).

وقد حظي مفهوم السعادة الذاتية باهتمام الكثير من الباحثين؛ وذلك باعتباره مؤشراً أساسياً للصحة النفسية ومدى توافق الفرد، فهي حالة شعورية وهدف يسعى إليه كل فرد، وتختلف درجته والإحساس به من شخص لآخر، ويتوقف ذلك على البناء النفسي للفرد، والظروف الخارجية المحيطة به. (الحوارني، ٢٠١٨، ٣٧).

والسعادة الذاتية هي حالة من التوازن الداخلي، يسودها عدد من المشاعر الإيجابية كالسرور والرضا، وتلك المشاعر الإيجابية ترتبط بالجوانب الحياتية المهمة، كالأسرة والدراسة والعمل. (Helliwell, 2003).

بالإضافة إلى أن السعادة الذاتية هي مزيج من مكونات انفعالية ومعرفية واجتماعية وسلوكية، تفسر كيف يشعر الناس ويفكرون ويتصرفون ويتواصلون، وكذلك تعبر عن كيفية تقييمهم لموضوعات كال�فاءة الذاتية والمشاعر الإيجابية والمثابرة وغيرها. (Renshaw & Bolonino, 2016, 464)

وبناء على ما سبق، ونظراً لهذا التداخل بين مهارات التفكير العقلاني والذكاء العاطفي وعلاقتهما بمدى شعور الفرد بالسعادة الذاتية، وجدت الباحثتان أن القصور في كل من مهارات التفكير العقلاني والذكاء العاطفي يؤدي إلى عدم قدرة الفرد - وخاصة الطالب الجامعي - على إحداث التوافق مع متطلبات الحياة الجامعية والمواقف اليومية المتنوعة، والذي بدوره يعوق نجاحه الأكاديمي، مما يعرقل نجاحه في الحياة بشكل عام، وبالتالي يؤثر بالسلب على شعوره بالسعادة الذاتية.

مشكلة الدراسة:

تنطلق مشكلة الدراسة الحالية من أهمية الفئة المستهدفة بالدراسة، وهم طلاب الجامعة، فهم ثروة وطنية غاية في الأهمية؛ حيث إنهم الطاقة الدافعة نحو كل تقدم ونماء في المجتمع، ولذلك لا بد من العمل على استثمار قدراتهم، وإكسابهم المهارات الحياتية المهمة، كالتفكير العقلاني والذكاء العاطفي والسعادة الذاتية؛ فمن خلال عمل الباحثين مع الطلاب داخل الحرم الجامعي، تبين افتقار الطلاب لهذه المهارات؛ حيث إنهم يواجهون تحديات ومواقف بشكل يومي كالامتحانات والعلاقات مع الزملاء والأساتذة، وكذلك المشكلات العاطفية، وغيرها من المواقف التي تظهر عدم قدرتهم على إدارتها على المستوى العقلي أو الانفعالي، مما يؤثر بالسلب على

مستوى إنجازهم، سواء على المستوى الشخصي أو الاجتماعي أو الأكاديمي، وبالتالي مدى شعورهم بالسعادة الذاتية.

وقد أكد جولمان (٢٠٠٠، ٥٥، ٧١) أن انخفاض المهارات العاطفية يؤثر بالسلب على طريقة تفكير الفرد ونجاحه في الحياة، وأن معامل الذكاء العام IQ يسهم بنسبة ٢٠% من العوامل المسؤولة عن النجاح في الحياة، بينما ترجع نسبة ٨٠% منها للذكاء العاطفي والقدرات الأخرى التي يمتلكها الفرد.

ويرى إليس Ellis عام (٢٠٠٦) أن الإنسان هو كائن عقلائي وغير عقلائي في ذات الوقت؛ فعندما يفكر بطريقة عقلانية سينجح ويكون أكثر إنتاجية في المجتمع، بالإضافة إلى تمتعه بالصحة النفسية وتحقيقه السعادة الذاتية، أما في حالة تبنيه منحى اللاعقلانية في التفكير، فإن ذلك يؤدي إلى الاضطرابات النفسية، وعدم التوافق الاجتماعي، والقلق، وكذلك الشعور بالوحدة، ومن ثم تعاسته. (Ellis, Bernard. 2006)

لذا وجدت الباحثتان ضرورة دراسة العلاقة بين مهارتي التفكير العقلاني والذكاء العاطفي ومدى قدرتهما على التنبؤ بالسعادة الذاتية للطالب الجامعي؛ حيث إن التفكير العقلاني يرتبط بقدرة الفرد على استخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات للوصول إلى أفضل البدائل المتاحة، فيساعد الفرد على ضبط انفعالاته القوية، وهذا بدوره يؤدي إلى شعوره بالتحكم في حياته والسيطرة عليها، ويعزز المشاعر الإيجابية كالشعور بالسعادة.

وبناء على ما سبق، ونظرا لأهمية المتغيرات البحثية ودورها البارز في النجاح والتميز العلمي في الحياة الجامعية وفي الحياة بشكل عام، تصبح الدراسة الحالية ضرورة بحثية لها مبرراتها العلمية.

وفي حدود إطلاع الباحثين على قواعد البيانات العربية والأجنبية، لم تجدا دراسات عربية تناولت دراسة نسبة اسهام التفكير العقلاني والذكاء العاطفي في السعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

من هذا المنطلق رأت الباحثتان ضرورة إجراء هذه الدراسة للكشف عن مدى إسهام مستوى التفكير العقلاني ومستوى الذكاء العاطفي في السعادة الذاتية لدى عينة الدراسة. ويمكن تحديد مشكلة الدراسة الحالية في الأسئلة الآتية:

- ١- هل توجد علاقة ارتباطية بين السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة ؟
- ٢- هل توجد فروق في التفكير العقلاني لدى عينة الدراسة طبقا للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما؟
- ٣- هل توجد فروق في الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة طبقا للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما؟
- ٤- هل توجد فروق في السعادة الذاتية لدى عينة الدراسة طبقا للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما؟
- ٥- هل يمكن التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال درجة الطالب على مقياس التفكير العقلاني؟
- ٦- هل يمكن التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال درجة الطالب على مقياس الذكاء العاطفي؟

أهداف الدراسة:

هدفت الدراسة الحالية إلى التعرف على:

- ١- العلاقة الارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة.
- ٢- الفروق في التفكير العقلاني لدى عينة الدراسة طبقا للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما.
- ٣- الفروق في الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة طبقا للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما.
- ٤- الفروق في السعادة الذاتية لدى عينة الدراسة طبقا للنوع والتخصص والتفاعلات الثنائية بينهما.
- ٥- إمكانية التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال درجة الطالب على مقياس التفكير العقلاني.
- ٦- إمكانية التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال درجة الطالب على مقياس الذكاء العاطفي.

أهمية الدراسة:

تكمن أهمية الدراسة الحالية فيما يأتي:

أولاً: الأهمية النظرية:

١-فت أنظار المختصين والتربويين إلى أهمية التفكير العقلاني والذكاء العاطفي بوصفهما مظهرين أساسيين من مظاهر السعادة الذاتية.

٢- مواكبة السياسة التعليمية العالمية التي تسعى في إطار برامج الجودة إلى الاهتمام بإكساب الطلاب المهارات الحياتية.

ثانياً: الأهمية التطبيقية للدراسة:

١- من المتوقع أن تدفع نتائج الدراسة الحالية الباحثين لمواصلة البحث العلمي وإجراء المزيد من البحوث المستقبلية؛ مما يسهم في تحقيق التراكم المعرفي البحثي وتطبيقه في البيئة الجامعية.

٢- إمكانية استخدام النتائج في وضع برامج إرشادية تعمل على تنمية مستوى التفكير العقلاني والذكاء العاطفي والسعادة الذاتية لدى طلاب الجامعة.

٣- قد تسهم نتائج الدراسة في تبني المختصين خططا إستراتيجية فعالة في الإرشاد الأكاديمي لطلاب الجامعة.

٤- أهمية الفئة المستهدفة وهم طلاب الجامعة؛ لأنهم أساس بناء المجتمع وتقدمه، لذلك لابد من العمل على بناء شخصياتهم على المستوى العقلي والعاطفي والنفسي.

مصطلحات الدراسة:**التفكير العقلاني: Rational thinking**

وعرفه (Epstein, 2003, 4) بأنه "قدرات عقلية قصدية منطقية شعورية مجردة، يتم فيها ترميز الواقع برموز وأرقام، وذلك وفق قواعد المنطق الاستنتاجي لمحتوى هذه القدرات .

وعرفه (مجلي، ٢٠٢٢، ٢٠١١) بأنه " أفكار واقعية ومنطقية تساعد في حصول الشخص على أهدافه، وأنها ذات مضمون نسبي وليس ضمنياً، وهي تفضيلية وليست وجوبية، ويصاحب هذه المعتقدات العقلانية نتائج انفعالية وسلوكية إيجابية وسوية".

ويعرف التفكير العقلاني إجرائياً بأنه "ذلك النوع من التفكير الذي يتسم بالمنهجية والمنطقية في تفسير الأحداث المحيطة بالفرد، مما يساعده في إحداث التوافق مع متطلبات

الحياة المتغيرة، والتمتع بحالة عقلية وانفعالية إيجابية، تمكنه من العيش بصحة نفسية". ويعبر عنه بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس التفكير العقلاني.

الذكاء العاطفي: Emotional Intelligence

وعرفه الكيال (٢٠٠٣) بأنه "القدرة على فهم المشاعر الداخلية أو الحالات الوجدانية للآخرين، كما تظهر في تعبيرات الوجه ونبرات الصوت أو السلوك التعبيري". وعرفه Ma , Lui (٢٠١٩) بأنه "مجموعة من القدرات التي تساعد على فهم المعلومات العاطفية واستخدامها وإدارتها، وإدراك مشاعر الآخرين وفهمها، من خلال تنظيم العواطف والسيطرة عليها، واستخدام المعلومات العاطفية لتسهيل الأفكار والسلوكيات التكيفية". ويعرف الذكاء العاطفي إجرائياً بأنه "ذلك النوع من الذكاء الذي يهتم بقدرة الفرد على فهم مشاعره وانفعالاته الذاتية وانفعالات الآخرين، وكيفية إدارتها بشكل يساهم في إحداث التوافق مع الذات والآخرين، مما يؤدي إلى النجاح في جميع جوانب الحياة، ويقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس الذكاء العاطفي.

السعادة الذاتية: Subjective Happiness

وعرفها "دينر ولوكاس Diener&Lucas (٢٠٠٠): بأنها "حكم الفرد الواعي على حياته، وطرق تقييمه لذاته، ويتضمن هذا المصطلح بعض المتغيرات مثل: (الاستمتاع بالحياة، وزيادة المشاعر الإيجابية، وانخفاض المشاعر السلبية)". وعرفها "شيراي وأيزو وأوهيرا (Shirai, Iso, Ohira, 2009) بأنها "حالة نفسية إيجابية فعالة وناضجة ومتوهجة، تعكس التمتع بالحياة، والقدرة على التفاعل الإيجابي مع البيئة المحيطة بشكل بناء".

وتعرف السعادة الذاتية إجرائياً بأنها "حالة إيجابية يشعر فيها الفرد بالسرور والرضا عن علاقته بنفسه والآخرين وجوانب حياته المختلفة التي تتمثل في: (الجانب الديني - الجانب الأسري - الجانب الاجتماعي - الجانب الأكاديمي والمهني) ويقرر ذلك ذاتياً"، وتقدر بالدرجة التي يحصل عليها الطالب الجامعي على مقياس السعادة الذاتية.

الإطار النظري والدراسات و البحوث السابقة:

أولا التفكير العقلاني:

- التفكير العقلاني Rational Thinking

لقد اهتم الإسلام بالعقل اهتماما كبيرا، وأعلى من قيمته، ورفع منزلته، ووضع المنهج الصحيح للعمل بالعقل، وحث على التفكير في جميع مناحي الحياة. وَسَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا مِّنْهُ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ (الجاثية، ١٣). والتفكير كعملية له أسس تاريخية وعلمية ودينية، وقواعد مستمدة من القرآن الكريم والسنة النبوية، فالكثير من الآيات والأحاديث تدعو إلى التفكير العقلاني وإعمال العقل، وهو ما يقود الفرد للرشد والعقلانية، وبالتالي النجاح في الدنيا والآخرة. (المطيري، العارضي، ٢٠١٤، ٢٣)

ويعد مفهوم التفكير العقلاني من المفاهيم التي أثارت جدلاً واسعاً بين جمهور الفلاسفة والمفكرين وعلماء النفس، فجزور هذا المفهوم تعود إلى آراء الفلاسفة في الحضارة اليونانية القديمة، ويعد ألبرت إليس (Albert Ellis) من أوائل الذين أدخلوا هذا المفهوم إلى التراث السيكولوجي، وذلك من خلال نظريته (العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي) والتي تعد طريقة إرشادية مهمة، تساعد الفرد على التفكير بشكل عقلاني، ليحيا حياة سوية (Ellis, 1994).

وقد اعتمدت تلك النظرية على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة Emotional Consequences ليست نتيجة حتمية للحدث الذي تعرض له، بل هي نتاج الأفكار الخاطئة وغير العقلانية التي يتبناها الفرد ويسلك في إطارها، وبالتالي تعوقه عن تحقيق أهدافه، وتؤدي إلى نتائج غير مرغوبة (cramer & Kupshik, 1993)، صالح، أبو شعر ٢٠٠٧؛ حامد زهران، ٢٠٠٥، ٢٠٠٤، ٢٠٠١؛ Ellis, 2004; Bryce & Danica, 2001).

وقد أصبح العديد من علماء النفس المحدثين يبحثون في أهمية التفكير، ودوره في تحديد شخصية الفرد وسلوكه، ويرون أن الفرد متى كان تفكيره إيجابياً عقلانياً، فإنه سيصل إلى التوافق النفسي والشخصي والاجتماعي، ويعد التفكير العقلاني من أهم المهارات التي تساعد الشخص على ضبط انفعالاته القوية، واستخدام الأسلوب العلمي في حل المشكلات. كما تبين أن التدريب على التفكير العقلاني يؤدي إلى تحسين التفكير وخفض التوتر (داوود، ٢٠٠١، ٢٨٩).

والتفكير العقلاني هو تفكير أو سلوك ينتهجه الفرد بشكل فطري، ويتفق مع الآخرين من ذوي العقول السليمة، ويعد ذلك التفكير أو السلوك مناسباً لكل زمان ومكان (سلامة، ٢٠٢٠، ٦٣٤).

وتتم عملية التفكير من خلال مجموعة من العمليات الذهنية التي تعين الفرد على فهم العالم من حوله والتعامل معه بفاعلية أكبر، ويرتبط التفكير بمصطلحات عدة، أهمها: الوعي، والإدراك، والإحساس، والخيال، وتتضمن عملية التفكير التعامل مع المعلومات وحل المشكلات، واتخاذ القرار، وبالتالي يعد التفكير أعلى الوظائف الإدراكية. (أبو جادو، ٢٠٠٥)

وهناك عدة أساليب يتم من خلالها التفكير، من أهمها:

- ١- الصورة الذهنية، وهي استعادة المدركات الحسية السابق تعلمها في خبراتنا، وهذه الصورة الذهنية قد تكون في شكل صور بصرية أو سمعية (صور حسية).
- ٢- التصوير العقلي المجرد، ويقصد به العملية التي ينظم بها العقل خبراته بطريقة جديدة لحل مشكلة معينة.
- ٣- الكلام الداخلي، فالإنسان قد يفكر من خلال نشاط حركي دقيق لأعضاء النطق، وغالبا ما يقترن هذا التفكير بحركات غير ظاهرة (زقوت، ٢٠١٣، ٢٧).

سمات التفكير العقلاني:

- تتسم الأفكار العقلانية بعدة سمات، من أهمها:
- الموضوعية: ويقصد بها أنها تنبثق من حقائق وأدلة موضوعية، لا من نظرة شخصية.
- المرونة: وتتمثل في صورة رغبات وأمنيات لا تصل إلى المطلقات اللازمة.
- الكفاءة والفاعلية.
- أنها تتماشى مع الواقع.
- أنها تعزز الثقة بالذات.
- أنها تساعد في تحقيق الأهداف الحياتية.
- التقليل من الصراعات الداخلية للفرد.
- التقليل من التصادم مع الآخرين.
- أنها تؤدي إلى نتائج إيجابية. (الأسمرى، ٢٠١٩، الغامدي ٢٠١١، محمدي ٢٠٠٠، Ellis، ١٩٩٧)

وترى الباحثان أنه يمكن إضافة السمات الآتية للتفكير العقلاني، وهي: الواقعية، المنطقية، التسلسل الفكري، المنهجية في التفكير، ضبط الحالة المزاجية، إدارة التوتر وضبطه، البعد عن التعصب والتطرف في التفكير.

النظريات التي تناولت التفكير العقلاني:

نظرية العلاج المعرفي (الإدراكي) (CT)

هذه نظرية تستند إلى التخطيط، ووفقا لبيك وآخرين (Beck et al, 2011) فإن المخططات هي الهياكل المعرفية التي تنظم الخبرة والسلوك والمعتقدات التي تمثل محتوى المخططات، وبالتالي تحدد محتوى التفكير، والآلية التي يفكر بها الفرد فيؤثر فيها ويتأثر بها، وتشكل سلوكه (Philip&Danil, 2012, 106).

وفي نظرية ABC والعلاج العقلاني - الانفعالي (Albert Ellis) تم إدخال العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي من قبل الطبيب النفسي ألبرت إليس (Katsikis & Dyrden, 2016). حيث قام بتقديم نموذج متكامل للتعامل مع الأفكار العقلانية واللاعقلانية، وذلك من خلال نموذج إرشادي علاجي، ووضح في هذا النموذج دور الخبرات غير المرغوب فيها، والتي بدورها تؤدي إلى معتقدات تفتقر إلى العقلانية، ومن ثم تسبب انفعالات غير سارة (Vernon, 2011, 241).

وقد وضع هذه النظرية بهذا الشكل (ABC) ومدلول هذه الرموز كآلاتي:

A- ترمز إلى النشاط

B- ترمز إلى المعتقدات والمدرجات

C- تمثل النتيجة

أي أن نظام الفرد وتفسيره للأحداث والخبرات التي يمر بها هي المسؤولة عن اضطرابه الانفعالي وليست الخبرات ذاتها.

ويرى إليس Ellis أن الفرد يستطيع أن يقلل اضطرابه عن طريق توسيع النموذج (ABC) بحيث يصبح (ABCDE)، مما يؤدي إلى التخلص من النتيجة الانفعالية غير السارة (C)، ويعمل على دحض وتقنييد (D) نظام الاعتقادات اللاعقلانية؛ وصولاً للأثر المرغوب (E) من الانفعالات السارة. (صالح، ٢٠١٧، ١٠)

وحدد إليس Ellis هذا النموذج على النحو التالي:

١- الجانب المنشط (A) Activating Event

٢- نظام معتقدات لا عقلانية (B) Irrational Belief System

٣- نتيجة انفعالية (C) Emotional Consequence

٤- تفنيد ومناقشة (D) Dispute

٥- الأثر (الصحة النفسية) (E) Effect

وطبقاً لنموذج (A.B.C) فإن إليس Ellis يرى أن النتائج (C) ليست وليدة الأحداث المنشطة التي تسبقها (A) وإنما من نتيجة نسق التفكير (B) لتلك الأحداث، ونسق الأفكار إما أن يكون عقلانياً أو لا عقلانياً، فإذا كان عقلانياً فإن النتائج ستكون غير مضطربة (زقوت، ٢٠١٣)، (Cramer, Kupshik, 1993)

وقد أشار باترسون (Patterson, 1980) إلى أن نظرية إليس Ellis تعتمد على مجموعة من الافتراضات، أهمها: أن العقلانية/ اللاعقلانية لها أساس فطري، أي أن الفرد يولد ولديه استعداد لأن يفكر بطريقة عقلانية وغير عقلانية، وعندما يفكر ويسلك بطريقة عقلانية فإنه يصبح ذا فاعلية ويشعر بالسعادة النفسية والكفاءة، مما يؤدي إلى وجود علاقة تكاملية بين الإدراك والتفكير والانفعال والسلوك، ولذلك فلا بد من معرفة كيف يدرك الفرد ويفكر.

وبالتالي فالتفكير يصاحب الانفعال، لذلك فإن الاضطرابات الانفعالية تعكس طريقة تفكير الفرد، ولذلك لا بد من مواجهة الأفكار والانفعالات السلبية المدمرة للذات، عن طريق إعادة تنظيم المعتقدات والاتجاهات التي يتبناها الفرد نحو تلك الأحداث بدرجة يصبح معها الفرد منطقيًا وعقلانيًا (Patterson, 1980).

ونتيجة لذلك ترى الباحثتان أن الحالة الانفعالية مؤشر مهم، يعكس بشكل جوهري طريقة التفكير التي يتبناها الفرد. فالفرد الذي يعاني اضطرابات انفعالية وحالة انفعالية سلبية - لاسيما إذا استمرت هذه الحالة كالشعور بالتعاسة والإحباط والضيق وغيرها من المشاعر الانفعالية السلبية - لا بد من معرفة كيفية تفكيره وإدراكه للأحداث من حوله، فالخلل في عملية الإدراك والتفكير أو تشوُّهها يؤثر بدوره في انفعالاته ومشاعره. أي أن هناك علاقة تبادلية تفاعلية بين التفكير والحالة الانفعالية، ومن ثم الحالة المزاجية للفرد، ولذلك فإنه لكي يصل الفرد إلى الشعور بالانفعالات الإيجابية كالسعادة وغيرها، لا بد من تنظيم عملية تفكيره، بحيث يتعلم طرائق التفكير العقلاني، وهذا يوضح دور التفكير العقلاني وأهميته في إدارة شئون الفرد في

جميع جوانبها، فأى خلل أو تشوه في هذا الجانب (التفكير العقلاني) يؤدي إلى إحداث تشوّه وإخفاق في الجوانب الأخرى.

الذكاء العاطفي:

نشأته وتطوره:

وضع ثورنديك Thorndike عام ١٩٢٠ بذور مفهوم الذكاء العاطفي عندما تحدث عن مفهوم الذكاء الاجتماعي Social intelligence والذي عرفه بأنه "القدرة على الفهم والتصرف الحكيم في العلاقات الإنسانية" (Colfax, et al.,2010) في عام ١٩٨٣ أكد جاردنر Gardner في كتابه عن الذكاءات المتعددة أن فهم الإنسان لنفسه وللآخرين، وقدرته على استخدام وتوظيف هذا الفهم، يعد أحد أنواع الذكاء. وفي الولايات المتحدة الأمريكية، أشار Payne إلى مصطلح الذكاء العاطفي في رسالته للدكتوراه بعنوان (المعرفة وقيم العواطف) (Hess&Bacigalupo,2011;Payne,1983) وفي عام ١٩٩٠ قام بيتر سالوفي وجون ماير Salovey &Mayer بتقديم نموذج للذكاء العاطفي في كتابهما (الخيال، المعرفة، الشخصية) كما قاما بمحاولة لإعداد مقياس للذكاء العاطفي.

وفي عام ١٩٩٥ نشر (دانييل جولمان Danial Goleman) كتابه (الذكاء العاطفي)، ومنذ ذلك الحين يحاول الباحثون إجراء دراسات عديدة حول مفهوم الذكاء العاطفي، وكيفية قياسه، ودوره في النجاح في الحياة العامة. (عجين، ٢٠٠٩، ٥١)

وقد تطور مفهوم الذكاء العاطفي خلال خمس مراحل أوضحها "ماير وسالوفي Mayer &

Salovey " يبينها الجدول (١)

الفترة	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة	المرحلة الرابعة	المرحلة الخامسة
الفترة	من ١٩٦٠-١٩٠٠	من ١٩٧٠-١٩٨٩	من ١٩٩٠-١٩٩٣	من ١٩٩٤-١٩٩٧	من ١٩٩٨-حتى الآن
الوصف	الدراسات النفسية للذكاء والانفعالات، وذلك في نقاط مختصرة وضيقة وبصورة منفصلة	ركز علماء النفس والباحثون في أبحاثهم العلمية على التأثير القائم بين الانفعالات وطرق التفكير المختلفة	استُخدم مصطلح الذكاء العاطفي في المجالات العلمية المختلفة	تم التوسع في استخدام مفهوم الذكاء العاطفي في المجالات العلمية المختلفة	تم تناول تعريف الذكاء العاطفي ومكوناته ونماذجه وطرق قياسه

المصدر: (سعيدة، ٢٠١٥)

ويوضح هذا الجدول بدايات الذكاء العاطفي ومدى اهتمام علماء النفس بدراسته خلال الفترات الزمنية المختلفة نظرا لاهميته البارزة في النجاح في الحياة.

أبعاد الذكاء العاطفي ومكوناته:

اختلف الباحثون في زاوية تناول هذا المفهوم، فمنهم من حدد له أبعاداً، ومنهم من رأى أن له مكونات، وبعضهم أطلق عليها قدرات، ولكنهم اتفقوا على نقاط رئيسة للذكاء العاطفي، هي: أولاً: الأبعاد الخمسة للذكاء العاطفي كما يراها "جولمان ١٩٩٥ Goleman" وهي:

١- الوعي بالذات Self-Awareness

وهو أساس الثقة بالنفس، وهو وعي الفرد بإمكاناته وقدراته وأوجه القوة لديه، وكذلك وعيه بأوجه قصوره ونقاط ضعفه. (الأعسر، ٢٠٠٠)

٢- معالجة الجوانب الوجدانية Managing Emotions

حيث يهتم بكيفية معالجة الفرد وتعامله مع المشاعر التي تؤذيه، بشكل يحقق له التوافق في المواقف المختلفة.

٣- الدافعية Motivation

وتعني قدرة الفرد على تحفيز ذاته، وسعيه نحو تحقيق أحلامه وطموحاته. (صلاح الدين، ٢٠١٦)

٤- التعاطف Empathy

وهو قدرة الفرد على فهم رد فعل الآخرين تجاه عواطفه الخاصة، والذي يمكن الوصول إليه من خلال وعي الفرد بذاته. (Grace&Babu, 2015, 12) وكذلك قدرته على إدراك وفهم وتقدير مشاعر الآخرين. (Stein et al., 2009)

٥- المهارات الاجتماعية Social Skills

ويقصد بها قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وقدرته على حل المشكلات، وكذلك قدرته على التفاوض. (صلاح الدين، ٢٠١٦)

النماذج المفسرة للذكاء العاطفي:

١- تتمثل النماذج المفسرة للذكاء العاطفي في: نموذج القدرة Ability Model، والنماذج المختلطة Mixed Models:

- نموذج القدرة Ability Model : من رواد هذا الاتجاه ماير وسالوفي & Salovey & Mayer وهما أول من استخدم مصطلح الذكاء العاطفي عام (١٩٩٠) وعرفا نموذج القدرة على أنه: "القدرة على إنتاج العواطف لمساعدة الفرد فهمها، وكذلك تنظيم هذه العواطف لتعزيز النمو العاطفي (Walters,2018) ويعتمد نموذج القدرة على تعريف الذكاء العاطفي بأنه "مجموعة من القدرات العقلية التي تعمل مع العواطف لمعالجة المعلومات الخاصة بالمشاعر والعواطف".

ويرى "ماير وسالوفي Mayer & Salovey" أن نموذج القدرة يرتبط بالذكاء العقلي للفرد وليس بسماته الشخصية. (السطوحي، شكر، ٢٠٢١). ويتكون نموذج القدرة من خمسة أبعاد رئيسة للذكاء العاطفي كما حددها "ماير وسالوفي Mayer & Salovey"، وهي:

١- إدراك العواطف Perceiving Emotions

ويشير إلى قدرة الفرد على تحديد الانفعالات في أفكار الآخرين وسلوكهم وملاحظتهم. (العلوان، ٢٠١١)

٢- استخدام العواطف Using Emotion

يشير إلى الكيفية التي تتشكل بها أفكار الفرد وأنشطته المعرفية، حيث يستخدم الانفعالات لتوصيل المشاعر والعواطف وتحسين التفكير، فالكيفية التي نشعر بها هي الكيفية التي نفكر بها. (Johnson, 2008)

٣- فهم وتحليل العواطف Understanding & Analyzing Emotion

ويشمل القدرة على فهم المشاعر، وفهم المعاني التي تعبر عنها الانفعالات، وتحليلها.

٤- إدارة العواطف Managing Emotion

يتضمن القدرة على إدارة المشاعر الذاتية ومشاعر الآخرين وتنظيمها بشكل كامل (السمدوني، ٢٠٠٧).

- النماذج المختلطة: Mixed Models

إن الذكاء العاطفي مفهوم متشعب، يجمع بين القدرات المتعلقة بمعالجة وتنظيم المعلومات العاطفية، وكذلك سمات الشخصية كالدافعية والتفاؤل (البربري، ٢٠١٩، ص ٥٥). وتعد النماذج

المختلطة من أشهر نماذج الذكاء العاطفي في دراسات الذكاء العاطفي، ويعد Bar-on "Goleman" أشهر من استخدموا هذه النماذج (السطوحى، ٢٠٢١، ص١٤).

وهذه النماذج هي:

نموذج جولمان Goleman s mixed model قدم جولمان نموذجًا معتمدًا على عمل "ماير وسالوفي" عام ١٩٩٠، إلا أنه يعد من النماذج المختلطة التي تربط قدرات الذكاء العاطفي بخصائص الشخصية، المتمثلة في الصحة النفسية والسعادة والدافعية. وهذا النموذج يقدم إطارًا عامًا للذكاء العاطفي، ويهتم بمهارات الوعي بالذات وكيفية إدارتها، وكذلك الوعي بانفعالات الآخرين وكيفية إدارة علاقات ناجحة.

ويتضمن نموذج جولمان للذكاء العاطفي أربعة أبعاد، هي:

الوعي بالذات Self-Awareness وهو قدرة الفرد على فهم عواطفه وتحديد نتائجها. إدارة الذات Self-Management ويشير إلى قدرة الفرد على إدارة مشاعره وانفعالاته، والتكيف مع المواقف المتغيرة.

الوعي الاجتماعي Social Awareness ويقصد به قدرة الفرد على إدراك مشاعر الآخرين وفهمها والتعامل معها، وذلك من خلال فهم النظام المجتمعي.

إدارة العلاقات الاجتماعية Relationship-Management ويقصد بها قدرة الفرد على التحفيز والتأثير أثناء الخلاف

(Abdul&Ehiobuche, 2011; Batool, 2013; Goleman et al., 2013).

في حين يرى "سادري Sadri" ٢٠١٢ أن هناك خمسة أبعاد لنموذج جولمان Goleman ، هي: الوعي الذاتي - تنظيم الذات - الدافعية - التعاطف - المهارات الاجتماعية (Sadri, 2012, 538).

نموذج "بار-أون Bar-On"

ويعرف "بار-أون" (Bar-On, 2005, 41) الذكاء الوجداني بأنه "نظام من القدرات غير المعرفية والمهارات التي تؤثر في قدرة الفرد على النجاح في التكيف مع متطلبات البيئة والضغوط التي يتعرض لها، ويتضمن نموذج بار-أون Bar-On مهارات داخل الشخص، ومهارات العلاقات بين الأشخاص، والقدرة على التكيف، وإدارة الضغوط، والمزاج العام (أحمد، ٢٠١٥).

فالذكاء العاطفي طبقاً لهذا النموذج يشير إلى مجموعة القدرات والمهارات الاجتماعية العاطفية، التي تؤثر في قدرة الفرد على مواجهة الضغوط البيئية بفاعلية.

ويتكون الذكاء العاطفي وفقاً لهذا النموذج من خمسة أبعاد رئيسية، هي:

البعد الأول: مكونات شخصية داخلية

(مهارات داخل الشخص Intrapersonal Components) ويضم خمس قدرات معرفية، هي:

١- **الذكاء الشخصي:** وهو يمثل قدرات الفرد ومهاراته التي ترتبط بالنجاح الشخصي، ويتكون

هذا البعد من خمس قدرات فرعية، هي:

الوعي الذاتي: يقصد بها قدرة الفرد على تعرّف عواطفه وفهمها وتقبلها.

التوكيد الذاتي: يقصد بها قدرة الفرد على التعبير عن مشاعره وعواطفه وأفكاره.

تقدير الذات: يقصد بها قدرة الفرد على إدراك ذاته وفهمها واحترامها والعمل على تطويرها.

تحقيق الذات: يقصد بها قدرة الفرد على تعرّف نقاط القوة لديه وتطويرها واستثمارها لتوظيفها على أرض الواقع.

الاستقلالية: وتعني قدرة الفرد على توجيه ذاته بما تتضمن من أفكار وعواطف، وتحقيق الاستقلالية عاطفياً عن الآخرين (حسن، ٦٩١، ٢٠١٨).

البعد الثاني: مكونات العلاقات بين الأشخاص Interpersonal Components ويتكون هذا البعد من ثلاث قدرات، هي:

التعاطف: وهو قدرة الفرد على تعرّف عواطف الآخرين وفهمها والتفاعل معها.

المسؤولية الاجتماعية: وتعني مدى تحمل الفرد المسؤولية تجاه المجتمع المحيط به بشكل فعال، في إطار القوانين والمعايير الاجتماعية المنظمة.

العلاقات الاجتماعية: وهي قدرة الفرد على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين والحفاظ عليها.

البعد الثالث: مكونات تكيفية Adaptability Components، ويتكون هذا البعد من ثلاث قدرات، هي:

إدراك الواقع: وتعني قدرة الفرد على التمييز بين ما يشعر به عاطفياً وما يوجد في الواقع.

المرونة: وتعني قدرة الفرد على تعديل أفكاره ومشاعره وسلوكه، بما يتوافق مع الظروف المتغيرة.

حل المشكلات: وتعني قدرة الفرد على تعرّف المشكلة وتحديدّها وإيجاد الحلول الممكنة لها.

البعد الرابع: مكونات إدارة الضغوط Stress Management: ويقصد بها كيفية إدارة الفرد للضغوط بفاعلية، ويتكون هذا البعد من قدرتين، هما:

تحمل الضغوط: أي تحمل الظروف والأحداث السيئة والتعامل معها بفاعلية وإيجابية.

ضبط الاندفاع: أي مدى قدرة الفرد على التحكم في عواطفه وإدارتها بشكل بناء.

البعد الخامس: مكونات المزاج العام General Mood: ويتضمن هذا البعد قدرتين، هما:

التفاؤل: وهو قدرة الفرد على النظر إلى الجانب المشرق حتى في أثناء شعوره بعواطف سلبية.

السعادة: أي مدى شعور الفرد بالرضا عن جوانب حياته المتعددة، وقدرته على التعبير عن عواطفه الإيجابية (Bar-On, 2000).

ومن خلال هذا العرض النظري للذكاء العاطفي، تتضح أهمية تنمية هذا النوع من الذكاء الذي يحدد بدوره مدى نجاح الفرد في فهم مشاعره وإدارتها والتحكم بها، حيث إن افتقار الفرد لفهم عواطفه وانفعالاته يجعله في حالة من عدم فهم الذات، وبالتالي يكون عاجزاً عن التصرف في المواقف المتنوعة التي يتعرض لها، ويكون إما في حالة من الجمود الانفعالي عاجزاً عن التصرف، أو في حالة من الانفعال الشديد الذي بدوره يؤثر على صحته، سواء الجسدية أو العقلية أو النفسية، مما ينعكس على علاقته بنفسه وبالآخرين.

السعادة الذاتية:

لقد بدأت بحوث السعادة في علم النفس بصورة جدية في الثمانينات من القرن الماضي، في إطار عبر ثقافي و بدأت في الظهور في منتصف التسعينات، وتم نشر كتاب "الثقافة والسعادة" في عام ٢٠٠٠، وخصصت مجلة دراسات السعادة عدداً خاصاً لهذا الموضوع، وبعد ذلك استمرت البحوث السيكولوجية في التوسع، وزاد فهم هذا المفهوم وأبعاده.

مفهوم السعادة:

السعادة لغوياً مشتقة من الفعل سَعِدَ، والسَّعْد: اليُمن، وهو نقيض النَّحْس، والسعادة: خلاف الشقاء، ويقال سَعِدَ يسعد سَعداً وسعادة فهو سعيد: نقيض شَقِيٍّ، والجمع: سَعْداء (ابن منظور، ٢٠١١، ١٩).

ومن الناحية التاريخية اهتم الفلاسفة بمفهوم السعادة، فالبحت عن السعادة عند اليونان كان المطلب الأسمى للإنسان وغايته القصوى، حيث نظر أرسطو إلى السعادة على أنها لا تعدو أن

تكون حالاً من أحوال النفس البشرية، وسعادة الإنسان تكون بمزاولة ما يمتاز به عن سائر الموجودات، أي بمزاولة الحياة الناطقة على أكمل وجه، مما يؤكد أن نجاح الإنسان في الحياة ضروري للحصول على السعادة (ربيع، ٢٠٠٤، ١٠٥).

أما بالنسبة لعلماء النفس، فقد بدأ الاهتمام بمفهوم السعادة منذ فترة قصيرة نسبياً، فقد تم إدراج مصطلح السعادة Happiness ضمن المصطلحات النفسية عام ١٩٧٣ (Lu&Shih, 1997).

ويعرف معجم علم النفس السعادة على أنها "حالة من المرح والبهجة، تنشأ من إشباع الدوافع، وتسمو إلى مستوى الرضا النفسي" (المحروقي، ٢٠١٣، ١٣).

وحدد علماء النفس مفهوم السعادة على أنها: قدرة الفرد على إشباع حاجاته البيولوجية أو الاجتماعية. وركز العالم ماسلو Maslow على أن إشباع الحاجات الأساسية يعد مصدراً لسعادة الفرد (جودة، ٢٠٠٧).

وخلال العقود الثلاثة الماضية، تحول اهتمام علماء النفس من دراسة العوامل الديموغرافية كمحددات للسعادة إلى التركيز على الشخصية عند الحكم على مدى جودة الحياة لدى الفرد وشعوره بالسعادة (De Neve, 1999).

ولقد ذكر "دينر وسليجمان" (Diener, Seligman, 2004) أن السعادة تعني السرور والرضا عن الحياة، والانفعالات الإيجابية، والحياة ذات المعنى، والشعور بالقناعة.

ولقد وصف سليجمان (Seligman, 2004) السعادة في كتابه "السعادة الأصلية" وذلك في ضوء ثلاثة مستويات متدرجة على النحو التالي:

يتضمن المستوى الأول الحياة السارة: وهي حياة الاستمتاع المرتبطة بانفعالات إيجابية، والمستوى الثاني: يشمل الحياة الجيدة، وهي حياة العمل والنشاط، إذ يحصل الفرد على مزيد من الإشباع والإنجاز، أما المستوى الثالث: فيتضمن الحياة ذات المعنى، وهي حياة الانتماء والعلاقات الاجتماعية، وخدمة الآخرين.

مفهوم السعادة الذاتية: subjective Happiness

هناك بعض المفاهيم التي ارتبطت بمفهوم السعادة الذاتية، مثل: (الرضا - الرفاهية الذاتية - جودة الحياة النفسية)، وبالتالي صنف العلماء تعريفات السعادة الذاتية إلى ثلاثة مداخل، الأول

يركز على الجانب الانفعالي لمفهوم السعادة، والثاني يركز على الجانب المعرفي، والثالث يجمع بين المدخلين السابقين، وسنتناول هذه المداخل كما يلي:

المدخل الأول: التعريفات التي ركزت على الجانب الانفعالي

وهذه التعريفات ترى أن الإحساس بالسعادة إحساس شخصي أو ذاتي، يشير إلى الانفعالات الإيجابية كالشعور بالبهجة والتفاؤل والرضا (أرجايل، ١٩٩٣، ١٠).

وأكد "Veenhoven, 2003" أن السعادة حالة شعورية تعكس الحالة المزاجية للفرد ومدى رضائه عن حياته، وعرفها بأنها: "الدرجة التي يحكم فيها الشخص - سلباً أو إيجاباً - على جودة حياته الحاضرة بشكل عام". (VeenVeenhoven, 2003, 16)

المدخل الثاني: التعريفات التي ركزت على الجانب المعرفي:

حيث عرف (LU & Shih, 1997) السعادة الذاتية على أنها "حالة عقلية تتسم بالإيجابية، يخبرها الإنسان ذاتياً".

كما عرفها " (Carr, 2004) بأنها "حالة نفسية إيجابية تعكس مستوى مرتفعاً من الرضا عن الحياة".

وكذلك عرفها (Haybron, 2008) بأنها "حالة ذهنية ترتبط بالظروف العامة لجميع جوانب حياة الشخص". (Haybron, 2008, 125).

المدخل الثالث: التعريفات التي جمعت بين الجانبين الانفعالي والمعرفي: حيث عرفها "لوكس ودينر Lucas & Diener عام ٢٠٠٨ بأنها" درجة تفكير الفرد وشعوره الذاتي بأن حياته تسير على نحو أفضل".

ملامح الشخصية السعيدة:

هناك ملامح عامة للشخصية السعيدة، تم تحديدها في النقاط الآتية:

التفاؤل، والود، وحب الآخرين، وصدق المشاعر مع الآخرين، إضافة إلى الجانب الروحي الذي يشمل العبادة والصلاة، فالعبادة والصلاة أحد الأسباب القوية التي تشكل سعادة الفرد، وكذلك البعد عن الروتين، وممارسة الأنشطة والهوايات، إضافة إلى الاتزان العاطفي (Change, 2004).

وأظهرت (علام، ٢٠٠٨، ٤٢) أن هناك أربع صفات تميز السعداء، هي:

١- التقدير المرتفع للذات.

٢- القدرة على الانسجام مع الآخرين.

٣- التفاؤل.

٤- كونهم أكثر ذكاءً وأرقى خُلُقًا.

أبعاد و مكونات السعادة الذاتية:

أشار (Cheng & Furnham, 2003:309) إلى أن السعادة الذاتية تشتمل على ثلاثة

مكونات، هي:

١- الرضا عن الحياة.

٢- السعادة النفسية.

٣- التأثير الإيجابي أو السلبي.

ويرجع المكون الأول إلى الجانب المعرفي، بينما يرجع المكون الثاني والثالث إلى الجانبين العاطفي والانفعالي (Extremera, 2011:12).

كما عرض سليجمان مجموعة من الأدوات العقلية لتحقيق الحياة السعيدة، وذلك من خلال تمكن الأشخاص من التفكير بشكل بناء في الماضي، واكتساب التفاؤل والأمل في المستقبل، وبالتالي اكتساب المزيد من السعادة في الوقت الحاضر (سليجمان، ٢٠٠٢، ٦٩).

أكدت دراسة (سليمان، ٢٠١٠) أن هناك ثلاثة جوانب أساسية للسعادة، هي:

جانب عقلي فكري:

ويتمثل في الرضا عن النفس، واقتناع الفرد بما قسمه الله له، ويكون هذا الجانب نتاج التربية والإيمان بمثل معينة.

جانب انفعالي:

وهو يتكون من مشاعر البهجة والتفاؤل والانبساط التي تتناب الفرد نتيجة شعوره بالسعادة.

جانب الارتياح النفسي:

ويرى أهمية أن يشعر الإنسان بالراحة النفسية، وأن الإنسان الذي يشعر بالمعاناة هو إنسان غير سعيد، ويأتي الاكتئاب في قمة هرم تعاسة الإنسان (سليمان، ٢٠١٠: ١٤٤).

وترى الباحثان أنه يمكن إضافة المكونات الآتية للسعادة الذاتية، وهي:

الجانب الاجتماعي: ويشمل تكوين علاقات اجتماعية فعالة مع الآخرين.

الجانب الديني: ويشمل علاقة الفرد بربه، والتي يستمد من خلالها الدعم الإلهي والشعور بالطمأنينة والسكينة.

الجانب الجسدي: ويتضمن ممارسة التمارين الرياضية، واتباع العادات الصحية للحفاظ على صحة الجسد.

الجانب الشخصي: ويتضمن بناء علاقة إيجابية للفرد مع ذاته، والاتصال الفعال مع الذات، وحب النفس وتقديرها.

الجانب الأكاديمي والمهني: ويركز على تحقيق نجاحات وإنجازات في مجال العمل أو الدراسة. ونجاح الفرد في تحقيق التوازن في هذه الجوانب ينعكس على مدى شعوره بالسعادة، وتقدير ذلك بشكل ذاتي.

وترى سليمان (٢٠١٠: ٩٢) أن هناك نوعين للسعادة الذاتية، هما:

- السعادة القصيرة: وهي التي تستمر إلى فترة قصيرة من الزمن.
- السعادة الطويلة: وهي التي تستمر إلى فترة طويلة من الزمن، وهي عبارة عن سلسلة من محفزات السعادة القصيرة، تتجدد باستمرار، لتعطي الإحياء بالسعادة الدائمة.
- كما يشير طويش (١٩٩٩: ٤٢) أن هناك نوعين من السعادة الذاتية، هما:
- السعادة الحقيقية: وتتمثل في تلبية الاحتياجات الجسمية والروحية.
- السعادة الغريزية: وتتمثل في لحظات السرور والبهجة العابرة، وكذلك الاستقرار النسبي النفسي والاجتماعي، فهي تعد انعكاساً مباشراً لتوافر الحاجات والغرائز الفطرية الجسدية وتلبيتها.

وتوضح مصطفى (٢٠٠١، ٢٠) شروط السعادة الذاتية في:

- ١- أن تكون السعادة نابعة من داخل الإنسان، أي أن السعادة تتبع من الداخل وليس من الخارج؛ فالذي يحددها نظرة الإنسان للموقف، وليس الموقف ذاته.
- ٢- الحرص على إسعاد الآخرين، حيث إن إسعاد الآخرين يُفضي إلى شعور الفرد بالإنجاز والفاعلية الذاتية التي بدورها تنعكس على شعوره بالسعادة.
- ٣- السعادة مهارة تكتسب، أي أن الإنسان لا يولد سعيداً أو تعيساً، بل يولد على الفطرة، والبيئة المحيطة به هي التي تشكله، فإذا أراد الإنسان السعادة فلا بد أن يتعلم كيف يحيا

بسعادة، ويتعلم كيف يصل إليها ويعرف طرقها، ثم يكتسب مهارتها ويطبقها حتى تصبح

السعادة جزءاً منه (أحمد، ٢٠١٥).

النظريات المفسرة للسعادة بشكل عام:

١- نظرية التناقضات المتعددة:

Multiple Discrepancies Theory

تفرض هذه النظرية أن الرضا عن الحياة هو ما لدى الفرد بالفعل، وما يريد تحقيقه من الحياة.

٢- Two Component Theory of Happiness نظرية مكوني السعادة:

افتترضت أن السعادة هي تقدير الفرد لحياته من جميع جوانبها.

٣- نظرية النشاط Activity Theory

وتنظر إلى السعادة على أنها نتيجة للأنشطة العامة التي يمارسها الفرد.

٤- نظرية من القمة إلى القاع The Bottom- Down Theory

تشير إلى أن السعادة هي نتاج تراكم خبرات حياتية إيجابية.

٥- النظرية الارتباطية Associationistic Theory

وتركز على المبادئ المعرفية والذاكرة، حيث يختلف الأفراد الذين يرون أنفسهم سعداء عن

غيرهم، نتيجة للأساليب المعرفية التي يستخدمونها. (Taylor, 1988, pp.15-18)

النظريات المفسرة للسعادة الذاتية:

مدخل المتعة : Hedonic Approach

أشار دينر (Diener, 1984) في نموذج السعادة الذاتية إلى أنها مستوى مرتفع من الشعور

بالمتعة في المزاج والعاطفة، مع الشعور بدرجة منخفضة من المشاعر السلبية في العاطفة

والمزاج، والشعور بالرضا عن الحياة بدرجة مرتفعة (Chen et.al., 2012).

مدخل الكفاية: Eudaimonic Approach

ركز رين وديسي (Ryan & Deci, 2001) في ذلك المدخل على المعنى وتحقيق الذات-self-

realization (هانم البرعي، ٢٠٢١).

ومن خلال هذا العرض النظري للسعادة الذاتية، ترى الباحثتان أنه لكي يشعر الفرد بالسعادة

ويقرر ذلك ذاتياً، فلا بد أن نأخذ في الاعتبار كيف يفكر وكيف يشعر، فالسعادة هي مزيج من

المشاعر والتفكير، وكل منهما يؤثر في الآخر ويتأثر به، فالاهتمام بجانب وإغفال الآخر يعرقل

شعور الفرد بالسعادة، فعندما يستطيع الفرد أن يتحكم في مشاعره وانفعالاته - خاصة في المواقف الانفعالية السلبية - يستطيع أن يحكّم عقله وتفكيره، بدلا من ترك الحالة الانفعالية هي التي تقود الموقف فتؤدي إلى نتائج سلبية، وحينما يشعر الفرد بالانفعالات الإيجابية، فإنها تؤثر على جودة أفكاره، وبالتالي رؤيته للأمور من منظور واقعي يسهل التعامل معه.

المحور الأول: الذكاء العاطفي والسعادة الذاتية:

بعد مراجعة الأدبيات النظرية لمفهوم الذكاء العاطفي، تبين أن الباحثين اختلفوا في ترجمة المصطلح Emotional Intelligence إلى الذكاء العاطفي، أو الذكاء الانفعالي، أو الذكاء الوجداني، أو ذكاء المشاعر، وذلك للدلالة على معنى واحد، ولهذا سيتم استعراض الذكاء العاطفي أو الوجداني أو الانفعالي في علاقته بالسعادة.

هدفت دراسة (الغامدي، ٢٠٢٢) إلى الكشف عن العلاقات السببية بين الذكاء العاطفي لدى القيادات الأكاديمية والتميز المؤسسي من خلال الدور الوسيط للسعادة في بيئة العمل الجامعي. ولتحقيق هذا الهدف، أعدت الدراسة مقياس الذكاء العاطفي (WLIES; Wong & Law, 2002)، ومقياس السعادة في بيئة العمل، ومقياس التميز المؤسسي. واعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي وتصميم البحث الكمي، حيث جمعت بياناتها من عينة عشوائية بسيطة بلغ حجمها ١١٦ قائدة أكاديمية بجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن. وكان أبرز نتائجها: حصول جميع متغيرات الدراسة على مستويات تقييم كلية مرتفعة. وأن الذكاء العاطفي لدى القيادات الأكاديمية بيؤثر شكل مباشر وإيجابي في التميز المؤسسي، وبالمثل في السعادة في بيئة العمل. كما ارتبطت المستويات المرتفعة من السعادة في بيئة العمل بمستويات أعلى من التميز المؤسسي. وأخيراً كشفت الدراسة عن أن السعادة في بيئة العمل تتوسط جزئياً في علاقة التأثير بين الذكاء العاطفي لدى القيادات الأكاديمية والتميز المؤسسي. وبشكل إجمالي، أظهرت النتائج مؤشرات مطابقة مرتفعة، تدل على أن النموذج المقترح للدراسة يفسر العلاقات المفترضة، ويمثل النموذج السببي الأنسب لمتغيرات الدراسة الحالية.

وفي دراسة أبو درويش (٢٠١٩) التي هدفت إلى الكشف عن علاقة الذكاء الانفعالي بكل من تقدير الذات والسعادة لدى عينة من طلبة الجامعة. تكونت العينة من (٥٠٥) طلاب وطالبات بجامعة الطفيلة التقنية بمدينة الطفيلة في الأردن. واستخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس هي مقياس الذكاء الانفعالي إعداد العلوان ٢٠١١، ومقياس روزنبرغ لتقدير الذات، وقائمة أكسفورد

للسعادة. وللاجابة عن أسئلة الدراسة تم استخدام المتوسطات الحسابية، واختبار t-test ، وتحليل الانحدار المتعدد المتدرج. وأظهرت النتائج وجود درجة عالية من الذكاء الانفعالي لدى طلبة الجامعة، كما أظهرت عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى للجنس أو نوع الكلية، كما أشارت إلى وجود درجة عالية من تقدير الذات، ولم توجد فروق في تقدير الذات تعزى للجنس أو نوع الكلية لدى طلبة الجامعة، وأظهرت النتائج كذلك أن درجة السعادة قد جاءت متوسطة، كما أظهرت وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تبعا لمتغير الجنس لصالح الذكور، ولم توجد فروق في السعادة تبعا لنوع الكلية، وأخيرا أظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين الذكاء الانفعالي وكل من تقدير الذات والسعادة.

دراسة عبد الرحيم (٢٠١٧) التي هدفت إلى تعرّف علاقة الذكاء الوجداني بالسعادة لطلاب كلية الحاسوب وتقانة المعلومات جامعة النيلين، والكشف عن الفروق في كل منهما تبعا لمتغير النوع، ولتحقيق هذه الأهداف تم استخدام المنهج الوصفي، وبلغ حجم العينة (١٣٦) طالبا وطالبة، واستخدم مقياس الذكاء الوجداني المقتبس من مقياس (عثمان ورزق، ٢٠٠١) ومقياس السعادة المقتبس من مقياس (Rosemary A Abbott، 2006)، وتوصلت الدراسة إلى أنه: يتسم الذكاء الوجداني والسعادة لدى الطلاب بالارتفاع، وتوجد علاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة، وتوجد فروق في الذكاء الوجداني لطلاب كلية الحاسوب وتقانة المعلومات بجامعة النيلين تبعا لمتغير النوع لصالح الإناث، ولا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة بينهما.

وهدفت دراسة (الكساسبة، ٢٠١٥) إلى تعرّف العلاقة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة. وتكونت عينة الدراسة من (٨٥٤) طالبا وطالبة تم اختيارهم عشوائيا. ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام مقياس الذكاء الوجداني والسعادة والثقة بالنفس. وأشارت النتائج إلى المستوى المرتفع للذكاء الوجداني لدى الطلاب، والمستوى المتوسط للسعادة والثقة بالنفس لديهم، كما أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الوجداني وكل من السعادة والثقة بالنفس، وإلى عدم وجود اختلاف في العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للنوع الاجتماعي، وكذلك إلى وجود اختلاف في العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة تعزى للكلية، لصالح الكليات العملية، كما أشارت إلى عدم وجود اختلاف في العلاقة بين الذكاء الوجداني والثقة بالنفس تعزى للنوع الاجتماعي والكلية.

وأجرى "إكستريميرا وآخرون" (Extremera.,2012) دراسة هدفت إلى تعرّف العلاقة بين الذكاء الوجداني ومستوى السعادة الذاتية، وتكونت عينة الدراسة من (٣٤٩) طالبا بالسنة النهائية الجامعية، وتم تطبيق مقياس الذكاء الوجداني ومقياس السعادة الذاتية، وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود علاقة ارتباطية قوية بين الذكاء الوجداني والسعادة الذاتية، وأنه يمكن التنبؤ بمستويات السعادة الذاتية من الذكاء الوجداني، وأن هناك مستويات مرتفعة من السعادة الذاتية والذكاء الوجداني.

كما أجرى "جونجرال وآخرون" (Gunjral et al., 2012) دراسة حول إمكانية التنبؤ بالسعادة الذاتية والسلوك العام من الذكاء الوجداني، هدفت إلى معرفة مدى مساهمة الذكاء الوجداني في التنبؤ بالسعادة الذاتية للأفراد، والتي تنعكس على تصرفاتهم، وكذلك دراسة العلاقة بين الذكاء الوجداني والسعادة الذاتية، وتم تطبيق مقياسين، هما: مقياس الذكاء الوجداني المعياري واستبانة السعادة العامة، وتكونت عينة الدراسة من (٨٧) شاباً متخصصين الأداء الوظيفي، وتم تحليل النتائج وتفسيرها باستخدام الأدوات الإحصائية المناسبة، وتم التوصل إلى أنه لا توجد علاقة ارتباطية متبادلة بين الذكاء الوجداني والسعادة الذاتية، وأنه لا يمكن التنبؤ بالسعادة الذاتية من الذكاء الوجداني.

وفي دراسة الجازر والشبل (٢٠١٠) استخدمت ثلاثة مصطلحات للتعبير عن الذكاء الانفعالي، هي "الذكاء العاطفي، الذكاء الوجداني، الذكاء الانفعالي" للدلالة على معنى واحد، وقد خلصت الدراسة إلى أن للذكاء الانفعالي دوراً مؤثراً وإيجابياً في مزاج الفرد وتقديره لذاته، مما يحقق للفرد الرفاهية والسعادة والرضا عن الحياة، كما أظهرت النتائج عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في مستوى الذكاء الانفعالي.

وهدفنا دراسة (جودة، ٢٠٠٧) إلى الكشف عن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى، وتعرّف العلاقة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة، والثقة بالنفس، ومعرفة الفروق بين متوسطات أفراد العينة في الذكاء والسعادة والثقة بالنفس، والتي يمكن أن تعزى إلى النوع (ذكر-أنثى)، وقد بلغت عينة الدراسة (٢٣١) طالبا وطالبة (٨٥ طالبا-١٤٦ طالبة)، وقد استخدمت الدراسة ثلاثة مقاييس، الأول لقياس الذكاء الانفعالي، والثاني لقياس السعادة، والثالث لقياس الثقة بالنفس. وتوصلت نتائجها إلى أن مستويات الذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس هي على التوالي ٧٠.٦٧%، ٦٣.١٦%، ٦٢.٣٤%، كما

توصلت إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الذكاء الانفعالي وكل من السعادة والثقة بالنفس، وكذلك توصلت إلى عدم وجود فروق بين متوسطات درجات أفراد العينة في الدرجة الكلية للذكاء الانفعالي والسعادة والثقة بالنفس تعزى لمتغير النوع.

المحور الثاني: التفكير العقلاني والسعادة الذاتية:

سعت دراسة (Oltean, Hyland, Vallières, & David, 2019) إلى اختبار صحة نموذج الصحة النفسية للعلاج السلوكي الانفعالي العقلاني (REBT) على وجه التحديد، وإلى التحقق مما إذا كانت المعتقدات العقلانية مرتبطة بالسعادة والتفاؤل أم لا، وطبقت الدراسة على عينة متعددة الجنسيات مكونة من ٣٩٧ طالبًا جامعيًا، ووضعت مقاييس التقرير الذاتي للمعتقدات العقلانية والسعادة والتفاؤل، حيث تم استخدام نمذجة المعادلة الهيكلية (SEM) من أجل اختبار صحة نموذج REBT للنفسية، وقدمت نتيجة تحليل SEM دعمًا تجريبيًا لنموذج السعادة للصحة النفسية لـ REBT والتفاؤل، وقد أوضح النموذج ككل ٣٣٪ من التباين في مستويات السعادة و ٤٠٪ من التباين في مستويات التفاؤل، وارتبطت معتقدات قبول الذات بشكل إيجابي ومباشر بالسعادة والتفاؤل، وارتبطت معتقدات قبول الذات بشكل إيجابي وغير مباشر بالسعادة والتفاؤل. وخلصت إلى أنه يمكن تقديم العلاج السلوكي العقلاني الانفعالي كطريقة علاج نفسي قابلة للتطبيق، ليس فقط للتخفيف من الضيق النفسي، ولكن أيضًا لبناء المشاعر الإيجابية.

وإضافة إلى ذلك، هدفت لتعريف فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، وقد اعتمدت على المنهج التجريبي، وبلغت عينتها (٤٠٠) طالب وطالبة بالفرق الأولى والثانية والثالثة والرابعة بكلية التربية، وأوضحت نتائجها أن للسعادة صلة وثيقة بالتفكير العقلاني الذي يؤدي بدوره إلى المواجهة الفعالة للضغوط الحياتية ولمواقف الحياة، وكذلك أوضحت أن تبني الفرد وجهة إيجابية في الحياة في كل تعاملاته، واتسامه بالمرونة، والانبساط، وغيرها من الصفات، إنما تنتج عن تفكيره العقلاني، وبالتالي يشعر بالسعادة.

وقد استفادت الدراسة الحالية من الدراسات السابقة التي تباينت أهدافها ومنهجيتها وبيئات تطبيقها في تأصيل الإطار النظري وبناء أدوات الدراسة وتفسير نتائجها.

فروض الدراسة:

- ١ - توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة.
- ٢ - توجد فروق دالة إحصائياً في التفكير العقلاني لدى عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما.
- ٣ - توجد فروق دالة إحصائياً في الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما.
- ٤ - توجد فروق دالة إحصائياً في السعادة الذاتية لدى عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما.
- ٥ - يمكن التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال الدرجة على مقياس التفكير العقلاني لدى عينة الدراسة.
- ٦ - يمكن التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال الدرجة على مقياس الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة.

المنهج والإجراءات:

منهج الدراسة:

اتبعت الدراسة المنهج الوصفي الارتباطي المقارن، حيث يعد المنهج المناسب لدراسة مشكلتها.

عينة الدراسة:

استخدمت الدراسة الحالية عينة استطلاعية وأخرى أساسية، إذ تم من خلال العينة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (١٥٠) طالبا وطالبة تحديد الخصائص السيكومترية للمقاييس المستخدمة من الصدق والثبات والاتساق الداخلي، في حين تكونت العينة الأساسية من (٣٩٤) طالبا وطالبة بكليتي التربية جامعة المنيا والآداب جامعة بنها بمتوسط عمر (٢١.٣٣) وانحراف معياري (٠,٩٥).

أدوات الدراسة:

١- اختبار التفكير العقلاني (إعداد/ الريحاني، ١٩٨٥)

طور هذا الاختبار ثنائي الخيار (نعم) و(لا) من قبل إيليس (١٩٦٢، Ellis)، والذي تم تقنينه من قبل الريحاني (١٩٨٥)، وتكون الاختبار من (٥٢) فقرة، مناصفةً بين الأفكار

العقلانية واللاعقلانية ضمن (١٣) فكرة لاعقلانية، بواقع (٤) فقرات لكل فكرة، اثنتان منها عقلانيتان، واثنتان لاعقلانيتان، ف جاء الاختبار ليحتمل إجابتين فقط لكل فقرة إما نعم أو لا، حيث إن الإجابة بـ "نعم" على الفقرة التي تمثل الفكرة اللاعقلانية تحصل على درجتين، أما الإجابة بـ "لا" فتحصل على درجة واحدة، وقد روعي في هذه الدراسة عكس أسلوب التصحيح مع مراعاة ذلك عند تفسير النتائج، وكذلك عند تحويل الأبعاد من صيغة اللاعقلانية إلى صيغة العقلانية دون تغيير الفقرات، ليبقى الحكم على الأفراد واحداً باستخدام الأسلوبين حتى إن اختلفت نتائج مجموعة الاختبار. لذا حصلت الإجابة بـ "نعم" على الفقرة التي تمثل الأفكار العقلانية على درجتين، والإجابة بـ "لا" على درجة واحدة، أما عند الإجابة بـ "نعم" على الفقرة التي تمثل الأفكار اللاعقلانية فيحصل المفحوص على درجة واحدة، وفي الإجابة بـ "لا" يحصل على درجتين. وكان اللجوء لهذا الأسلوب بهدف الكشف عن الأفكار العقلانية كلما ارتفعت درجة المفحوصين على الاختبار.

وتم تقسيم تفسير النتائج أيضاً إلى أربع فئات بين عقلائي جداً، وعقلاني، ولاعقلاني، ولاعقلاني جداً، وذلك لكون الدراسة وصفية تحتاج إلى تفصيل للنتائج. وتأتي نتائج الاختبار حسب مجموع المفحوص عليه، حيث تحصل الدرجة الأعلى على (١٠٤) وتمثل الفرد العقلاني جداً، وتحصل الدرجة الأدنى على (٥٢) وتمثل الفرد اللاعقلاني جداً. وتفسر النتائج كالاتي: عقلائي جداً (٩١-١٠٤)، وعقلاني (٧٨-٩١)، ولاعقلاني (٦٥-٧٨)، ولاعقلاني جداً (٦٥.٥٢).

وقامت الباحثتان بالتحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس، وذلك على النحو التالي:

- صدق المقارنة الطرفية:

تم تطبيق المقياس على العينة الاستطلاعية، وأخذت الدرجة الكلية للأبعاد، والمقياس ككل مَحَكًا للحُكم على صدق المقياس، حيث أخذت أعلى وأدنى ٢٧% من الدرجات؛ لتمثّل مجموعة أعلى ٢٧% من الدرجات وتمثّل مجموعة أدنى ٢٧% من الدرجات، وباستخدام اختبار "ت" للعينات المستقلة في المقارنة بين المتوسطات الحسابية للمجموعتين، جاءت النتائج على النحو التالي:

جدول (٢) صدق المقارنة الطرفية لمقياس التفكير العقلاني

الدلالة الإحصائية	قيمة "ت"	المجموعة الدنيا (ن=٤١)		المجموعة العليا (ن=٤١)		الأبعاد
		الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	
0.000	15.73	0.48	5.66	0.46	7.29	ليس من الضروري أن يكون الفرد محبوباً أو مقبولاً من جميع أفراد بيئته المحلية.
0.000	19.67	0.22	4.95	0.49	6.61	ليس من الضروري أن يكون الفرد فعالاً ومنجزاً بشكل يتصف بالكمال حتى يكون له قيمة.
80.00	17.88	0.57	5.15	0.35	7.02	بعض الناس سيئون وأشرار وعلى درجة عالية من الخسة والندالة، لذا يُفضّل السعي وراء إصلاحهم بدلاً من لومهم
0.000	17.02	0.64	5.20	0.36	7.15	حين تأتي الأمور على غير ما يتمناه الفرد ولا يستطيع تغييرها، من المفضلّ تقبلها والتعايش معها.
0.000	16.00	0.47	4.68	0.33	6.12	تنشأ سعادة الفرد أو تعاسته نتيجة أفكاره وفلسفته في الحياة.
0.000	14.79	0.47	5.32	0.57	7.02	الأشياء المخيفة أو الخطرة تستدعي الاهتمام، وحدوثها يبقى احتمالاً.
0.000	24.15	0.00	4.00	0.70	6.63	من المفضلّ مواجهة الصعوبات والمسئوليات بدلاً من تجنبها.
0.000	29.39	0.00	4.00	0.49	6.24	يُستحسن اعتماد الشخص على نفسه، بالرغم من وجود من هو أقوى منه ليعتمد عليه.
0.000	24.71	0.36	4.15	0.56	6.71	إن الخبرات والأحداث الماضية لا تقرر السلوك الحاضر، وإن تأثير الماضي يمكن محوه.
0.000	16.70	0.48	4.66	0.63	6.73	لا ترتبط سعادة الفرد بمدى انزعاجه أو حزنه لما يصيب الآخرين من مشكلات واضطرابات.
0.000	16.34	0.69	5.22	0.16	7.02	ينبغي القبول بالبدائل المتعددة بدلاً من التمسك بما يعتقد الفرد أنه حلٌّ مثالي.
0.000	15.02	0.46	4.71	0.54	6.37	لا يُشترط أن يتسم الفرد بالرسمية والجدية في تعامله مع الآخرين حتى تكون له قيمة أو مكانة محترمة بين الناس.
0.000	26.15	0.00	4.00	0.57	6.32	مكانة الرجل والمرأة متساويتان في الأهمية فيما يتعلق بعلاقتهما.
0.000	19.81	3.17	68.32	1.67	79.39	الدرجة الكلية للمقياس

الاتساق الداخلي: تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه على العينة الاستطلاعية، ويوضح الجدول (٣) بيناتج معاملات الارتباط.

جدول (٣) معامل ارتباط بيرسون لارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها لمقياس التفكير

العقلاني

معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة	معامل الارتباط	البعد	رقم العبارة
.621**	العاشر	40	.575**	السابع	27	.578**	الرابع	14	.659**	الأول	1
.463**	الحادي	41	.538**		28	.363**		15	.276**		2
.634**		42	.347**		29	.447**		16	.463**		3
.639**	عشر	43	.495**	الثامن	30	.330**	الخامس	17	.554**	الثاني	4
.288**		44	.757**		31	.477**		18	.334**		5
.415**	الثاني	45	.724**	التاسع	32	.717**	السادس	19	.489**	الثالث	6
.279**		46	.706**		33	.619**		20	.707**		7
.493**		47	.677**		34	.644**		21	.321**		8
.563**	عشر	48	.434**	العاشر	35	.611**	السابع	22	.502**	الرابع	9
.577**		49	.526**		36	.469**		23	.500**		10
.399**	الثالث	50	.399**	العاشر	37	.589**	السابع	24	.579**	الرابع	11
.680**		51	.465**		38	.752**		25	.430**		12
.446**		52	.566**		39	.607**		26	.560**		13

يتضح من الجدول السابق أن جميع معاملات الارتباط دالة عند مستوى ٠,٠١، وتم حساب الارتباطات بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس والجدول (٤) يوضح ذلك.

جدول (٤) معامل الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التفكير العقلاني

مقياس	البعد الأول	البعد الثاني	البعد الثالث	البعد الرابع	البعد الخامس	البعد السادس	البعد السابع
التفكير العقلاني	.444**	.341**	.305**	.493**	.464**	.455**	.537**
	.453**	.519**	.437**	.336**	.256**	.321**	

الثبات:

قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام (معادلة ألفا كرونباخ) Cronbachs Alpha^a لتحديد مدى ثبات مقياس التفكير العقلاني على العينة الاستطلاعية، والجدول (٥) التالي يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس الثلاثة عشر.

جدول (٥)

معاملات الثبات لمقياس التفكير العقلاني باستخدام ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
البعد الأول	.817
البعد الثاني	.787
البعد الثالث	.734
البعد الرابع	.812
البعد الخامس	.777
البعد السادس	.797
البعد السابع	.833
البعد الثامن	.806
البعد التاسع	.798
البعد العاشر	.884
البعد الحادي عشر	.811
البعد الثاني عشر	.792
البعد الثالث عشر	.854

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٧٣٤ - ٠.٨٨٤) للأبعاد، وهذه القيم تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة مقبولة من الثبات، بحيث يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.

١- مقياس الذكاء العاطفي:

قامت الباحثتان بإعداد مقياس للذكاء العاطفي بالرجوع للأدب النظري والمقاييس ذات العلاقة، بالاستفادة من مقاييس دراسات كل من فراج (٢٠٢٢)، والسعيد (٢٠٢٢)، والمخالد (٢٠٢٠)، وياسر والسناد (٢٠١٨)، والعيد (٢٠١٥)، وفاطمة (٢٠١٥)، وقد تكون المقياس في صورته الأولية من (٣٧) فقرة، تقيس مستوى الذكاء العاطفي لدى طلاب الجامعة، تم توزيعها على خمسة أبعاد، هي:

١. إدراك الانفعالات، ويحتوي على العبارات (من ١ إلى ١٠)
٢. التعاطف، ويحتوي على العبارات (من ١١ إلى ١٧)
٣. إدارة الانفعالات، ويحتوي على العبارات (من ١٨ إلى ٢٢)
٤. إدارة العلاقات الاجتماعية، ويحتوي على العبارات (من ٢٣ إلى ٣٠)
٥. تنظيم الانفعالات، ويحتوي على العبارات (من ٣١ إلى ٣٧)، ويجاب عنها باختيار أحد البدائل (دائمًا، غالبًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا) وتأخذ الدرجات (٥، ٤، ٣، ٢، ١) للعبارات الموجبة، وتعكس الدرجة للعبارات السالبة.

صدق المحكمين:

تم عرض المقياس في صورته الأولية على (٥) محكمين من أساتذة علم النفس وعلم النفس التربوي، وقدمت الأداة بتعليماتها، وأبعادها، وتصحيحها، حيث طلب من المحكمين تحديد ما إذا كانت العبارات (الفقرات) تعبر عن ما وضعت لقياسه، وبناءً على ملاحظات المحكمين ونسبة اتفاقهم التي بلغت (٩٠%) من حيث مناسبة المفردات لما تقيسه، ووضوحها، وسلامة الصياغة اللغوية، ومدى انتماء المفردة للبعد، تم تعديل صياغة بعض العبارات لغويًا، وإضافة وحذف بعضها، فأصبح عدد عبارات مقياس الذكاء العاطفي (٣٧) فقرة.

- الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للمقياس من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه على العينة الاستطلاعية، ويوضح الجدول (٦) نتائج معاملات الارتباط. جدول (٦) معامل بيرسون لارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها في مقياس الذكاء العاطفي

تنظيم الانفعالات		إدارة العلاقات الاجتماعية		إدراك الانفعالات		التعاطف		إدارة الانفعالات	
معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة	معامل الارتباط بالبعد	رقم العبارة
.091	31	.479**	23	.350**	18	.373**	11	.442**	1
.600**	32	.386**	24	.401**	19	.379**	12	.399**	2
.403**	33	.549**	25	.247**	20	.562**	13	.492**	3
.687**	34	.478**	26	.304**	21	.529**	14	.455**	4
.437**	35	.506**	27	.284**	22	.530**	15	.629**	5
.678**	36	.318**	28			.522**	16	.338**	6
.679**	37	.448**	29			.398**	17	.502**	7
		.587**	30					.530**	8
								.036	9
								.637**	10

يتضح من الجدول أن معظم معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائيًا عند مستوى (٠,٠١) ما عدا العبارتين (٣١، ٩) اللتين تم حذفهما، وحساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما موضح بالجدول التالي.

جدول (٧) يوضح ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية

المقياس	إدارة الانفعالات	التعاطف	إدراك الانفعالات	إدارة العلاقات الاجتماعية	تنظيم الانفعالات
الذكاء العاطفي	.811**	.704**	.714**	.691**	.738**

يتضح من جدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتراوح قيم معامل الارتباط بين (٠.٧٠٤ - ٠.٨١١)، الأمر الذي يشير إلى تمتعه بصدق البناء، مما يؤهله للتطبيق الميداني.

- الثبات:

قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات المقياس باستخدام (معادلة ألفا كرونباخ) Cronbachs Alpha^a لقياس مدى ثبات مقياس الذكاء العاطفي على العينة الاستطلاعية، والجدول (٨) التالي يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد المقياس الخمسة وللمقياس ككل.

جدول (٨)

معاملات الثبات لمقياس الذكاء العاطفي باستخدام ألفا كرونباخ

أبعاد المقياس	معامل ألفا كرونباخ
إدارة الانفعالات	.855
التعاطف	.827
إدراك الانفعالات	.831
إدارة العلاقات الاجتماعية	.799
تنظيم الانفعالات	.787
المقياس ككل	.899

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٧٨٧ - ٠.٨٥٥) للأبعاد، (٠.٨٩٩) للدرجة الكلية، وهذه القيم تدل على أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، ومن ثم يمكن الاعتماد عليه في التطبيق الميداني للبحث.
استبانة السعادة الذاتية لطلاب الجامعة:

أعد هذه الاستبانة رينشو وبولونينو (Renshaw & Bolognino, 2016)، وتكونت من ٣٠ بنداً، تم توزيعها على خمسة أبعاد هي (الرضا الأكاديمي، المثابرة الأكاديمية، الارتباط بالجامعة، كفاءة الذات الأكاديمية، الامتتان للكلية)، وقد قامت الباحثتان بترجمة النسخة الأجنبية لاستبانة السعادة الذاتية، وعرضها على اثنين من المتخصصين في اللغة الإنجليزية لترجمتها من العربية إلى الإنجليزية، فوجدتا تطابقاً بين الترجمة والاستبانة الأصلية، كما عرضت الاستبانة على أساتذة متخصصين في علم النفس التربوي والصحة النفسية لمراجعة الترجمة وإبداء آرائهم حول مناسبتها للفئة العمرية لعينة الدراسة، بالإضافة لصحة الصياغة العلمية وقياسها ما وضعت لقياسه، وتم اعتماد نسبة الاتفاق ٨٠% فما فوق بين المحكمين، وتم الإبقاء على جميع بنود الاستبانة. وتكونت من (٣٠) عبارة صيغت جميعها في الاتجاه الإيجابي، ويجب عنها باختيار أحد البدائل (أوافق بشدة -أوافق- محايد - غير موافق - غير موافق بشدة)، حيث تتراوح درجة الاستجابة على الاستبانة ما بين (٣٠ - ١٥٠).

- الاتساق الداخلي:

تم التحقق من الاتساق الداخلي للاستبانة من خلال إيجاد معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه على العينة الاستطلاعية، ويوضح الجدول (٩) نتائج معاملات الارتباط.

جدول (٩) معامل ارتباط بيرسون لارتباط العبارات بالأبعاد التي تنتمي إليها في استبانة

السعادة الذاتية

الامتتان للكلية		كفاءة الذات الأكاديمية		الارتباط بالجامعة		المثابرة الأكاديمية		الرضا الأكاديمي	
الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م	الارتباط بالبعد	م
.690**	25	.660**	19	.806**	13	.736**	7	.671**	1
.668**	26	.723**	20	.801**	14	.616**	8	.792**	2
.740**	27	.678**	21	.774**	15	.618**	9	.646**	3
.847**	28	.768**	22	.855**	16	.748**	10	.792**	4
.827**	29	.690**	23	.831**	17	.725**	11	.663**	5
.744**	30	.804**	24	.663**	18	.789**	12	.767**	6

يتضح من الجدول (٩) أن جميع معاملات الارتباط بين العبارات والبعد الذي تنتمي إليه دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) وقد تم حساب معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للمقياس كما موضح بالجدول التالي.

جدول (١٠) يوضح ارتباطات الأبعاد بالدرجة الكلية

الأبعاد	الرضا الأكاديمي	المثابرة الأكاديمية	الارتباط بالجامعة	كفاءة الذات الأكاديمية	الامتنان الكلية
السعادة الذاتية	.862**	.817**	.852**	.823**	.685**

يتضح من جدول السابق أن جميع معاملات الارتباط بين الأبعاد والدرجة الكلية للاستبانة جاءت دالة عند مستوى (٠,٠١)، وتراوحت قيم معامل الارتباط بين (٠.٦٨٥ - ٠.٨٦٢)، الأمر الذي يشير إلى تمتعها بصدق البناء، مما يجعلها قابلة للتطبيق الميداني.

- الثبات:

قامت الباحثتان بالتحقق من ثبات استبانة السعادة الذاتية باستخدام (معادلة ألفا كرونباخ) Cronbachs Alpha^a بتطبيقها على العينة الاستطلاعية، والجدول التالي يوضح قيم معاملات الثبات لأبعاد الاستبانة.

جدول (١١)

معاملات الثبات استبانة السعادة الذاتية باستخدام ألفا كرونباخ

أبعاد الاستبانة	معامل ألفا كرونباخ
الرضا الأكاديمي	.817
المثابرة الأكاديمية	.797
الارتباط بالجامعة	.878
كفاءة الذات الأكاديمية	.808
الامتنان الكلية	.841

ويتضح من الجدول السابق أن قيم معاملات ألفا كرونباخ تراوحت ما بين (٠.٧٩٧ - ٠.٨٧٨) للأبعاد، وهذه القيم تدل على أن الاستبانة تتمتع بدرجة عالية من الثبات، ومن ثم يمكن الاعتماد عليها في التطبيق الميداني للدراسة.

نتائج الدراسة ومناقشتها:

نتائج الفرض الأول الذي ينص على أنه: "توجد علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين

السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة".

ولاختبار صحة الفرض قامت الباحثتان بحساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات

أفراد العينة على مقياس السعادة الذاتية ودرجاتهم على كل من مقياس التفكير العقلاني ومقياس

الذكاء العاطفي ودرجاتهم على مقياس السعادة الذاتية كما هو موضح بالجدول (١٢).

جدول (١٢) معامل الارتباط بين السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء

العاطفي

المتغير	التفكير العقلاني	الذكاء العاطفي
السعادة الذاتية	.135**	.404**

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباطاً دالاً وموجباً عند مستوى (٠,٠١) بين السعادة الذاتية وكل من التفكير العقلاني والذكاء العاطفي لدى عينة البحث. وتتفق نتيجة وجود علاقة ارتباطية بين السعادة الذاتية والذكاء العاطفي مع دراسات كل من: الغامدي (٢٠٢٢)، وأبو درويش (٢٠١٩)، وعبد الرحيم (٢٠١٧)، و(الكساسبة، ٢٠١٥)، و(Extremera., 2012)، و(جودة، ٢٠٠٧)، كما تتفق نتيجة وجود علاقة ارتباطية بين السعادة الذاتية والتفكير العقلاني مع دراستي كل من: (Oltean, Hyland, Vallières, & David, 2019)، ودردير (٢٠١٠).

وتفسر هذه النتيجة بأنه إذا اتسق تفكير الطالب بشكل يحقق العقلانية في تناول الأمور الحياتية، سواء داخل الحرم الجامعي أو خارجه، مع قدرته على فهم انفعالاته وإدارتها بشكل يحقق له القدرة على التواصل مع ذاته ومع الآخرين من زملائه أو أساتذته، فإن دائرة تواصله واتصاله داخل مفردات الحرم الجامعي تكتمل، ويكون قادراً على الاستفادة من الخبرات الأكاديمية التي يتعرض لها بشكل مستمر، مما يزيد من خبراته المعرفية والانفعالية، وبالتالي تزداد ثقته بذاته، والتي تؤهله للنجاح في إدارة المهام الأكاديمية والعلاقات الاجتماعية المتنوعة، مما يؤدي بدوره إلى شعوره بالسعادة الذاتية.

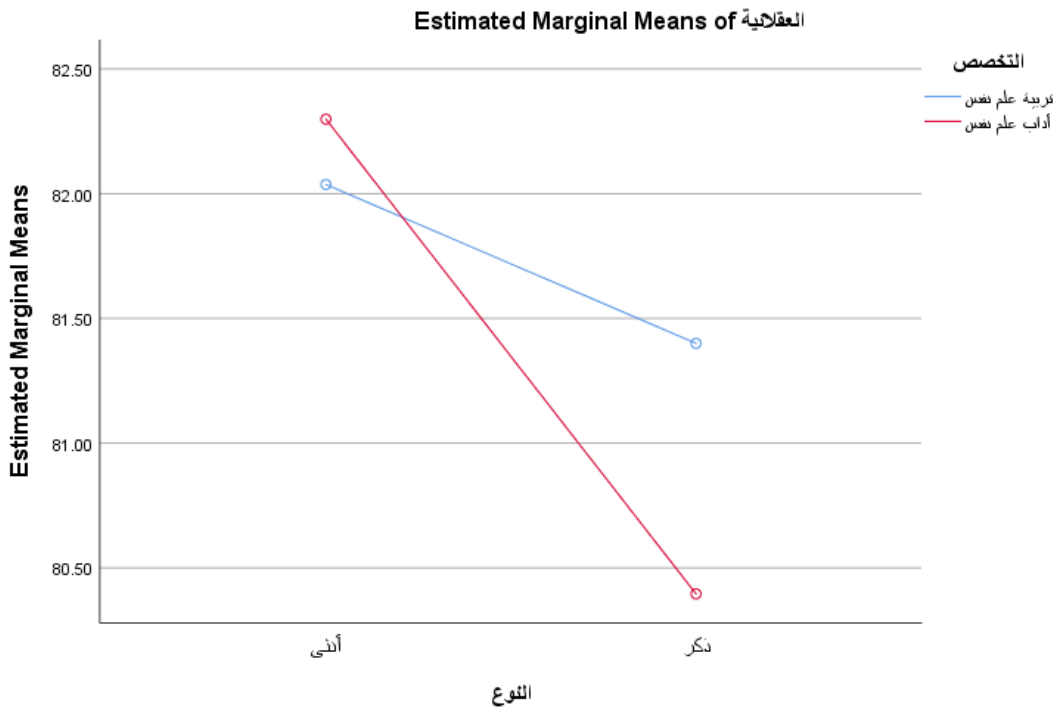
وتتسق هذه النتيجة أيضاً مع ما ذكره (Ellis&Bernard, 1986, 286) بأن الشخص ذو التفكير العقلاني يطبق قواعد المنطق والتفكير العلمي، من أجل تحسين مشاعره وأفكاره المتعلقة بأحداث حياته.

نتائج الفرض الثاني الذي ينص على أنه: " لا يوجد فروق دالة إحصائية في التفكير العقلاني لدى عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما"، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين الثنائي، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (١٣).

جدول (١٣) تحليل التباين الثنائي للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما في

التفكير العقلاني

الدالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.02	5.20	96.53	1	96.53	النوع
0.51	0.44	8.25	1	8.25	التخصص
0.26	1.29	23.98	1	23.98	التخصص * النوع
		18.55	390	7232.72	الخطأ
			394	2649585.00	المجموع



وقد أظهرت النتائج الموضحة في جدول (١٣) ما يلي:

- النوع: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (أناث/ ذكور) على التفكير العقلاني، حيث بلغت قيمة $F(5, 20)$ ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.005) . وللكشف عن اتجاه الفروق بين الإناث والذكور، قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية بينهما في السعادة الذاتية، والتي أوضحت أن الإناث أكثر عقلانية من الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للإناث $(82, 16)$ بينما كان المتوسط الحسابي للذكور $(80, 78)$.
- الكلية: عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص (علم نفس تربوي/ آداب علم نفس) على التفكير العقلاني، حيث بلغت قيمة $F(0.44)$ ، وهي غير دالة إحصائياً.

٣. تفاعل النوع مع التخصص: عدم وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص علي

التفكير العقلاني، حيث بلغت قيمة ف (١,٢٩) وهي غير دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أوضحت أن الإناث أكثر عقلانية من الذكور في ضوء التطورات المجتمعية والمؤسسية التي تساند عمل المرأة، وتشجع على تمكين المرأة من العديد من المناصب الإدارية، فذلك جعل الطالبات يضعن نصب أعينهن هدف النجاح والترقي وتحقيق الذات، مما جعلهن يضعن خطوات منهجية للسير عليها للوصول إلى أهدافهن، وهذا ما يحققه التفكير العقلاني الذي يتسم بالمنهجية والمنطق المرتبط بالواقع.

أما بالنسبة لعدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص (علم النفس التربوي، وآداب علم النفس) على التفكير العقلاني، فيمكن تفسيره في ضوء التقارب الثقافي داخل المجتمع المصري، والذي يخضع لنظام شبه متقارب بين الكليات، حيث تتشابه المقررات الدراسية بين الكليتين.

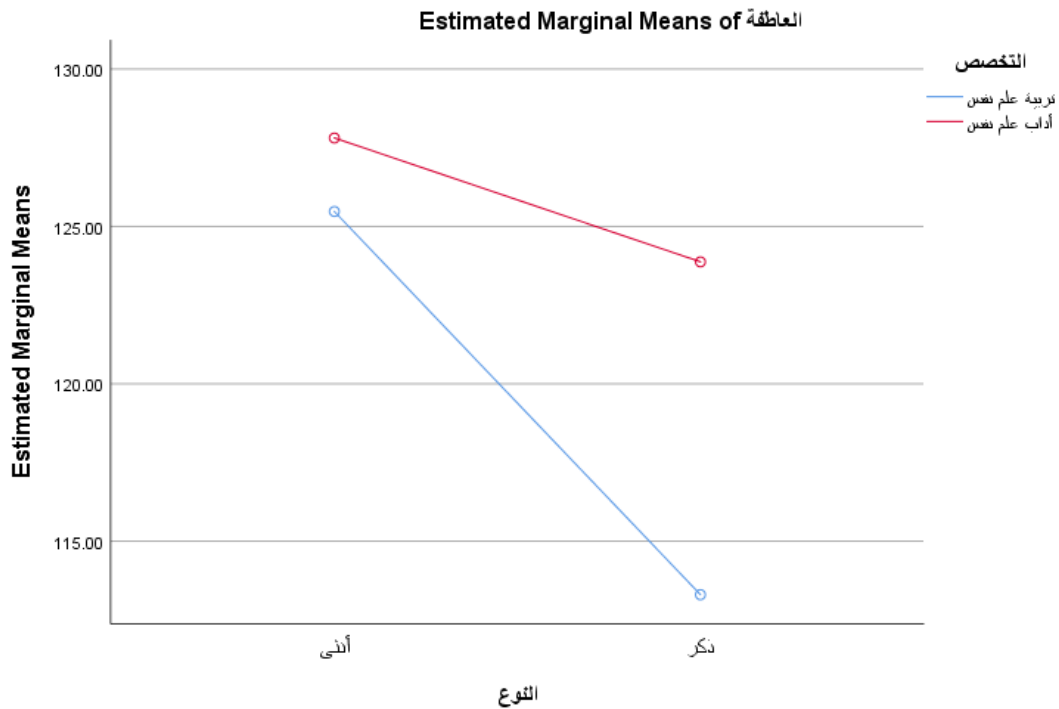
أما بالنسبة لعدم وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص على التفكير العقلاني، فقد جاء كنتيجة منطقية للنتيجة السابقة؛ حيث إن الخبرات الأكاديمية المتقاربة التي يعيشها الطلاب والطالبات داخل الحرم الجامعي لها دور في تساوي كل من الطلاب والطالبات في متغير التفاعل بين النوع والتخصص.

نتائج الفرض الثالث الذي ينص على أنه: "لا يوجد فروق دالة إحصائياً في الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما"، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (١٤).

جدول (١٤) تحليل التباين الثنائي للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما في

الذكاء العاطفي

الدالة	قيمة ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.00	25.94	3884.25	1	3884.25	النوع
0.00	16.66	2494.33	1	2494.33	التخصص
0.01	6.78	1015.59	1	1015.59	التخصص * النوع
		149.73	390	58395.49	الخطأ
			394	6246317.00	المجموع



أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (١٥) ما يلي:

١. النوع: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (أنثى/ ذكور) علي الذكاء العاطفي، حيث بلغت قيمة $F(25,94)$ ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) . وللكشف عن اتجاه الفروق بين الإناث والذكور، قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية بينهما في الذكاء العاطفي، والتي أوضحت أن الإناث أكثر ذكاءً عاطفياً من الذكور؛ حيث كان المتوسط الحسابي للإناث (126.61) بينما بلغ المتوسط الحسابي للذكور هو (119.81) ، ويتفق ذلك مع دراسة عبد الرحيم (2017) في وجود فروق في الذكاء الوجداني تبعاً لمتغير النوع لصالح الإناث، وتختلف هذه النتيجة مع دراسة الجازر والشبل (2010) في عدم وجود فروق بين الذكور والإناث في الذكاء العاطفي.

٢. الكلية: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص (علم نفس تربوي/ آداب علم نفس) على الذكاء العاطفي، حيث بلغت قيمة $F(16,66)$ ، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (0.01) ، وللكشف عن اتجاه الفروق بين التخصص قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية بينهما في الذكاء العاطفي، والتي أوضحت أن الطلاب تخصص آداب علم نفس أكثر

ذكاءً عاطفياً من طلاب علم النفس التربوي، حيث كان المتوسط الحسابي لطلاب آداب علم نفس (١٢٦.٨٨) بينما كان المتوسط الحسابي لطلاب علم النفس التربوي هو (١٢٣.٥٧).

٣. تفاعل النوع مع التخصص: وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص على الذكاء العاطفي، حيث بلغت قيمة $F(٦,٧٨)$ وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١).

وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أبو درويش (٢٠١٩) التي توصلت إلى عدم وجود فروق في الذكاء الانفعالي تعزى للجنس أو نوع الكلية.

ويمكن تفسير هذه النتيجة التي أوضحت أن الإناث أكثر ذكاءً عاطفياً من الذكور، وفقاً لطبيعة التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها الإناث داخل المجتمع المصري، والتي تحثهن على الوعي بحالاتهن الانفعالية وفهمها، سواء انفعالاتهن الذاتية ومشاعرهن الخاصة أو انفعالات ومشاعر الآخرين والاهتمام بالتعبير عنها، وهذا بدوره قد رفع مستوى وعيهن الانفعالي وقدرتهن على فهم المشاعر والانفعالات، وهو ما يعزز مستوى الذكاء العاطفي لديهن.

ويمكن تفسير النتيجة التي أوضحت أن الطلاب في تخصص آداب علم نفس أكثر ذكاءً عاطفياً من طلاب علم النفس التربوي، وذلك في ضوء طبيعة الدراسة التخصصية في علم النفس التي تؤهل الطالب للعمل كأخصائي نفسي في مؤسسات متعددة، كالمدارس والمستشفيات النفسية والعيادات، وغيرها من المراكز والمؤسسات الخدمية التي تحتاج إلى تقديم الخدمات النفسية ومساعدة العميل على فهم انفعالاته وإدارتها بشكل يحقق له السلامة النفسية، ولذلك ينصب اهتمامها على دراسة النفس البشرية بجوانبها المتعددة والتركيز على الوعي وفهم النفس ومشاعرها وانفعالاتها، وكيفية إدارة هذه الانفعالات التي بدورها تزيد من مستوى الذكاء العاطفي، وذلك بخلاف الطلاب في تخصص علم النفس التربوي الذين يؤهلهم التخصص للعمل في مجال التدريس، وليس التعامل مع مرضى أو حالات تتطلب خدمات نفسية.

وقد جاءت نتيجة وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص على الذكاء العاطفي منطقية ومتسقة مع نتيجة الفرض الخاص بالنوع.

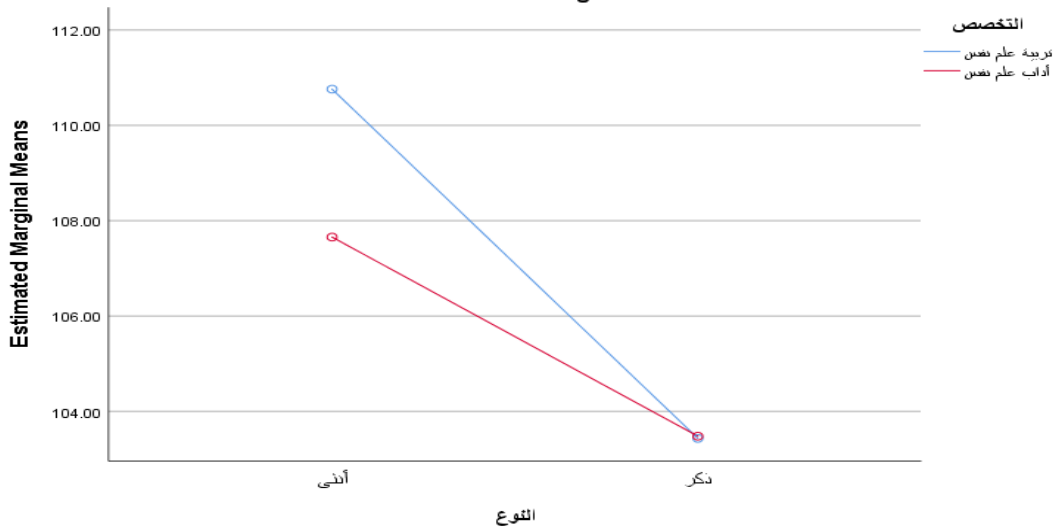
نتائج الفرض الرابع الذي ينص على أنه " لا يوجد فروق دالة إحصائياً في السعادة الذاتية لدى عينة الدراسة طبقاً للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما "، ولاختبار هذا الفرض تم استخدام تحليل التباين متعدد المتغيرات، وجاءت النتائج كما يوضحها الجدول (١٥) كما يأتي.

جدول (١٥) تحليل التباين الثنائي للنوع والتخصص والتفاعل الثنائي بينهما في

السعادة الذاتية

الدالة	قيمة "ف"	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.01	7.51	1979.71	1	1979.71	النوع
0.47	0.53	139.88	1	139.88	التخصص
0.45	0.56	148.40	1	148.40	التخصص * النوع
		263.53	390	102775.72	الخطأ
			394	4709890.00	المجموع

Estimated Marginal Means of السعادة



أظهرت النتائج الموضحة في الجدول (١٥) ما يلي:

- النوع: وجود أثر دال إحصائياً لمتغير النوع (إناث/ ذكور) علي السعادة الذاتية، حيث بلغت قيمة ف (٧,٥١)، وهي دالة إحصائياً عند مستوى (٠.٠٥). وللكشف عن اتجاه الفروق بين الإناث والذكور قامت الباحثتان بحساب المتوسطات والانحرافات المعيارية بينهما في السعادة الذاتية، والتي أوضحت أن الإناث أكثر سعادة من الذكور، حيث كان المتوسط الحسابي للإناث (١٠٩,٢٤) بينما كان المتوسط الحسابي للذكور هو (١٠٣,٤٦). وتختلف هذه النتيجة مع دراسة أبو درويش (٢٠١٩) التي أظهرت عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في السعادة تبعاً لمتغير الجنس.

٢. الكلية: عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص (علم نفس تربوي/ آداب علم نفس) على السعادة الذاتية، حيث بلغت قيمة F (٠.٥٣)، وهي غير دالة إحصائياً. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (أبو درويش، ٢٠١٩) التي لم تظهر فروقاً في السعادة تبعاً لنوع الكلية.

٣. تفاعل النوع مع التخصص: عدم وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص على السعادة الذاتية، حيث بلغت قيمة F (٠.٥٦) وهي غير دالة إحصائياً.

ويمكن تفسير النتيجة التي أظهرت أن الإناث أكثر سعادة من الذكور، بأنها جاءت متسقة مع نتيجة الفرض الخاص بالذكاء العاطفي، والذي أوضح أن الإناث أكثر ذكاء عاطفياً من الذكور، حيث إنهن أكثر معرفة وإدراكاً لمشاعرهن، وأكثر وعياً بذواتهن وأكثر فهماً لأنفسهن، مما يحقق نتائج إيجابية في علاقتهن بأنفسهن وبالأخرين، ويساعدهن على التحكم في حالاتهن المزاجية والتي بدورها تعزز شعورهن بالسعادة الذاتية.

وبالنسبة للنتيجة التي أظهرت عدم وجود أثر دال إحصائياً لمتغير التخصص (علم نفس تربوي/ آداب علم نفس) على السعادة الذاتية، فإنه يمكن تفسيرها في ضوء تشابه المتطلبات الأكاديمية والمهام الدراسية بين الطلاب، مما يؤدي إلى تهيئة مناخ مشابه للطلاب، وهو ما ينعكس بدوره على شعور متماثل بالسعادة الذاتية لدى عينة الدراسة.

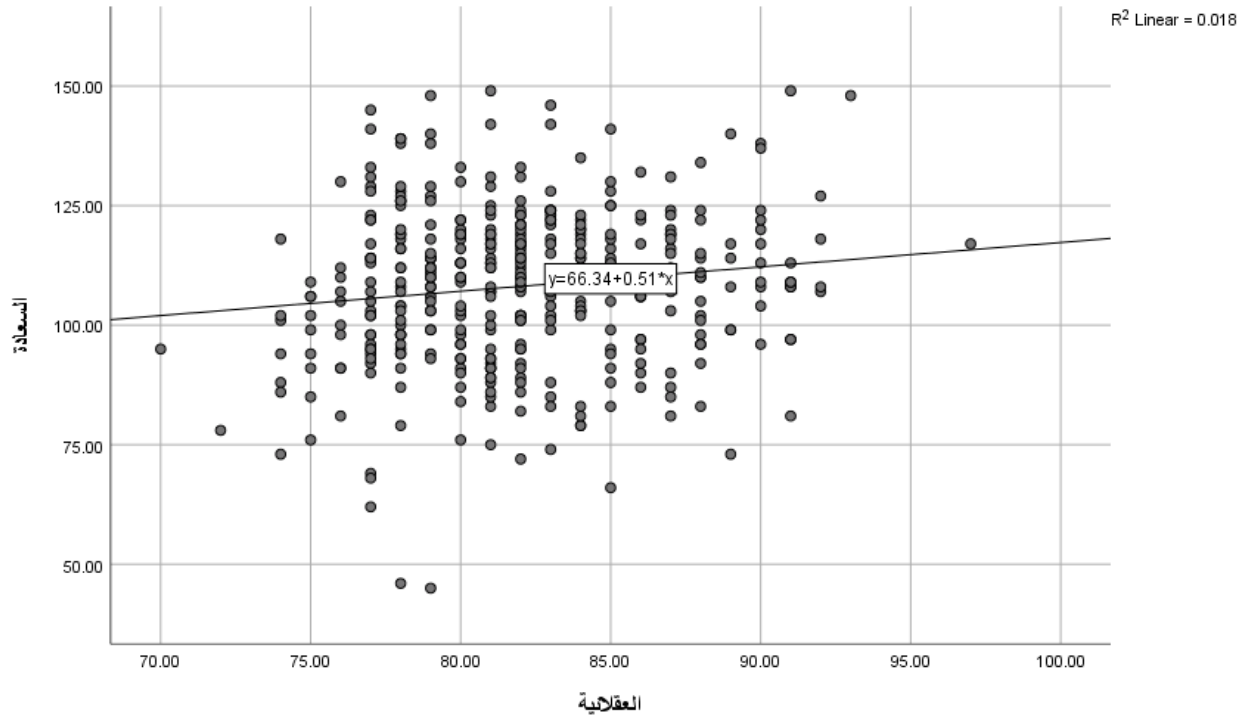
أما بالنسبة للنتيجة التي أظهرت عدم وجود أثر دال إحصائياً للتفاعل بين النوع والتخصص على السعادة الذاتية، فجاءت مترتبة على النتيجة السابقة.

نتائج الفرض الخامس الذي ينص على أنه: "يمكن التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال الدرجة على مقياس التفكير العقلاني لدى عينة الدراسة". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام الانحدار الخطي البسيط، حيث قامت الباحثتان أولاً بالتحقق من وجود علاقة بين التفكير العقلاني والسعادة الذاتية لدى عينة الدراسة من خلال الفرض الأول؛ لأنه من شروط استخدام الانحدار الخطي وجود علاقة خطية بين المتغيرين (التابع والمستقل)، ولذلك قامت الباحثتان بمعرفة طبيعة العلاقة بينهما، من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون كما هو موضح بالفرض الأول.

ثم قامت الباحثتان بالتحقق من صحة هذا الفرض من خلال استخدام معامل الانحدار الخطي البسيط؛ من أجل التوصل إلى معادلة خطية تربط بين المتغير المستقل أو المنبئ (التفكير العقلاني)، والمتغير التابع (السعادة الذاتية) ويبين الجدول (١٦) نتائج تحليل الانحدار.

جدول (١٦) تحليل الانحدار البسيط للتفكير العقلاني على السعادة الذاتية

المتغير المنبئ	المتغير التابع	R	R2	T قيمة	T دلالة	F قيمة	F دلالة	معامل الانحدار B	القيمة الثابتة
التفكير العقلاني	السعادة الذاتية	0.135	0.018	4.273	0.00	7.25	0.007	0.510	66.34



يتضح من الجدول (١٦) أن التفكير العقلاني يسهم في التنبؤ بالسعادة الذاتية بنسبة (١.٨%)،
والمعادلة الانحدارية هي:

$$\text{السعادة الذاتية} = 66,34 + 0,51 * \text{التفكير العقلاني}$$

ويفسر ذلك وفقاً للشريحة العمرية التي تم إجراء البحث عليها وهم طلاب الجامعة،
حيث يكون الطالب في طريق الحياة الدراسية التي يكاد أن يكملها، ثم يبدأ رحلة حياته العملية،
ويكون مسئولاً مسؤولة كاملة عنها، وهذا بدوره يؤهله للتفكير في جوانب حياته المختلفة ليتوجه
لتحديد أهدافه وما يطمح إليه، وذلك يشعره بالانضباط الذاتي والمسؤولية التي تؤهله للوقوف

على الطريق الصحيح للحياة، وعندما يحقق النجاح في هذه الخطوات يشعر بالراحة والسعادة الذاتية التي بدورها تساعده على استكمال الطريق.

وتفسر الباحثتان هذا الإسهام الطفيف للتفكير العقلاني والشعور بالسعادة الذاتية، بأن الطالب عندما يفكر بشكل عقلائي، يجد مسؤوليات ومهام تقع على عاتقه، لاسيما إذا كانت هذه المسؤوليات كبيرة، مما ينعكس على حالته المزاجية، وشعوره بالسعادة الذاتية.

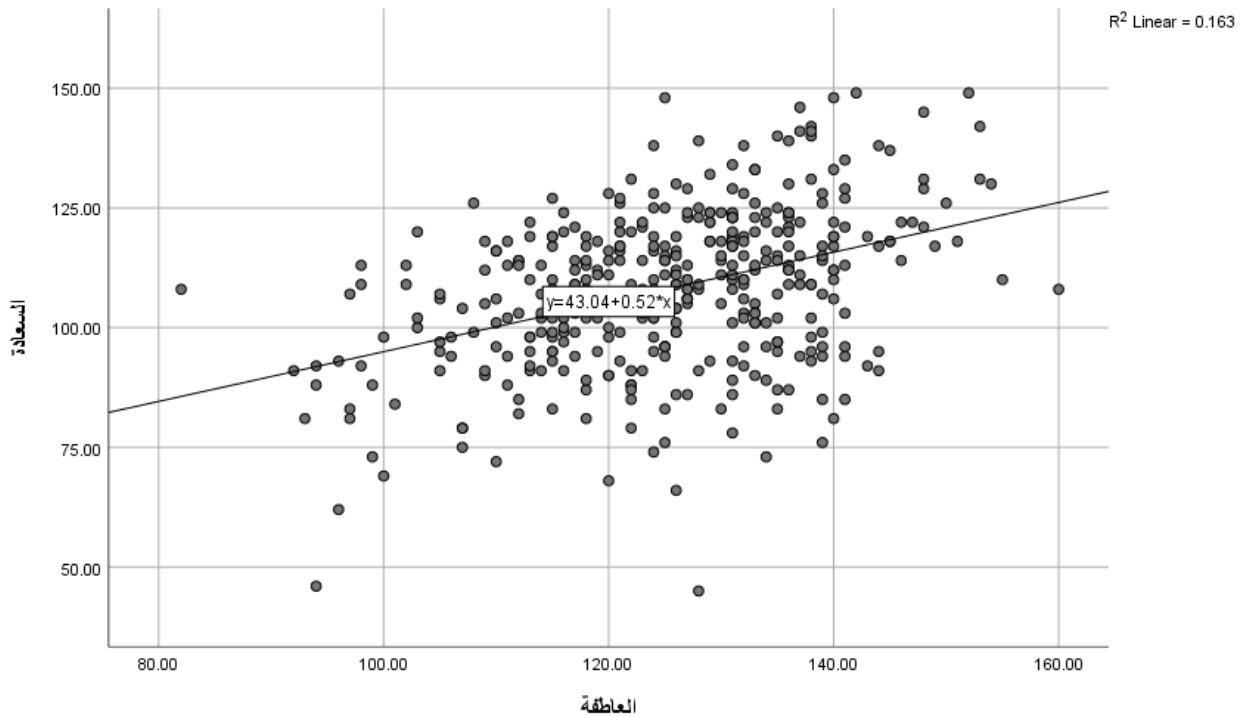
القيمة الثابتة	معامل الانحدار B	دلالة F	قيمة F	T دلالة	T قيمة	R2	R	المتغير التابع	المتغير المنبئ
43.04	0.52	0.00	76.29	0.00	8.73	0.163	0.404	السعادة الذاتية	الذكاء العاطفي

جدول (١٧) تحليل الانحدار الخطي البسيط للذكاء العاطفي على السعادة الذاتية

ترى الباحثتان ضرورة تدريب الطلاب على إحداث التوازن النفسي بين مسؤولياتهم ومهامهم الأكاديمية التي تنتج من تفكيرهم العقلاني والمنطقي، والقادرة بشكل كبير على توجيههم الوجهة الصحيحة، وبين ممارسة الأنشطة الترفيهية والهوايات التي تدعمها البيئة الجامعية وتشجيعهم على الانخراط فيها، والتي تساعدهم بشكل كبير على تحقيق التوازن النفسي، وبالتالي شعورهم بالسعادة الذاتية.

نتائج الفرض السادس الذي ينص على أنه: "يمكن التنبؤ بمستوى السعادة الذاتية من خلال الدرجة على مقياس الذكاء العاطفي لدى عينة الدراسة". ولاختبار هذا الفرض تم استخدام الانحدار الخطي البسيط الموضح بالجدول (١٧).

حيث قامت الباحثتان أولاً بالتحقق من وجود علاقة بين الذكاء العاطفي والسعادة الذاتية لدى عينة الدراسة من خلال الفرض الأول، ثم قامت بالتحقق من صحة هذا الفرض من خلال استخدام معامل الانحدار البسيط، من أجل التوصل إلى معادلة خطية تربط بين المتغيرين المستقل أو المنبئ (الذكاء العاطفي) والتابع (السعادة الذاتية)، وبين الجدول (١٧) نتائج تحليل الانحدار.



يتضح من الجدول السابق أن الذكاء العاطفي يسهم في التنبؤ بالسعادة الذاتية بنسبة (١٦,٣%)، والمعادلة الانحدارية هي: السعادة الذاتية = $43,04 + 0,52 * \text{الذكاء العاطفي}$.

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن الطالب الجامعي في هذه المرحلة العمرية، لديه العديد من المشاعر والانفعالات غير الموجهة، وهو في كثير من الأحيان لا يدرك مصدرها، والبيئة الجامعية بطبيعتها تتضمن العديد من الخبرات ذات الصبغة الانفعالية التي قد تثير عواطفه وانفعالاته، وعندما يكون قادراً على فهمها وإدارتها والتحكم فيها وتوجيه طاقته الانفعالية بشكل سوي، فإنه يمكنه التواصل مع ذاته أولاً ثم زملائه وأساتذته وغيرهم داخل الحرم الجامعي، مما يسهم في تحقيق نجاحات صغيرة تؤهله لتحقيق نجاحات أكبر، وبالتالي يشعر بالقدرة على السيطرة والتحكم في حياته وتحقيق أهدافه، وكل ذلك يرفع مستوى سعادته الذاتية. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (Extremera.,2012)، ودراسة (Gunjral et al., 2012) في إمكانية التنبؤ بالسعادة الذاتية من خلال الذكاء العاطفي.

توصيات الدراسة:

- ١- إعداد برامج تنموية وعلاجية داخل الجامعة لتحديد قدرات الطلاب، وكذلك جوانب القصور لديهم وتنميتها من أجل تحقيق السعادة الذاتية.
- ٢- تصميم برامج إرشادية وتطبيقها لرفع مستوى السعادة النفسية لدى طلاب الجامعة، وبالتالي رفع مستوى الذكاء والتفكير العقلاني لديهم.
- ٣- توفير أخصائيين نفسيين بالجامعات لدعم الطلاب وإرشادهم، للتغلب على الضغوط الحياتية، وتنمية الجوانب الإيجابية بشخصياتهم.
- ٤- عقد ندوات وورش عمل تهدف إلى توعية طلاب الجامعة بأهمية التفكير والذكاء من أجل تمتعهم بالسعادة النفسية.

المراجع:

- ١- ابن منظور (٢٠١١). *لسان العرب*، الجزء الثالث بيروت: دار صادر.
- ٢- أبو جادو، صالح محمد (٢٠٠٥). *علم النفس التربوي*، ط، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- ٣- أبو درويش، منى علي صبح. (٢٠١٩). الذكاء الانفعالي وعلاقته بتقدير الذات والسعادة لدى طلبة الجامعة. *مجلة جامعة الحسين بن طلال للبحوث*، ٥(٢)، ٣٢-٥٧.
- ٤- أبو شعر، عبد الفتاح عبد القادر (٢٠٠٧). الأفكار اللاعقلانية لدى طلبة الجامعات الفلسطينية وعلاقتها ببعض المتغيرات، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الإسلامية كلية التربية غزة.
- ٥- أحمد، ميمي السيد. (٢٠١٥). السعادة الذاتية وعلاقتها بالذكاء الوجداني لدى طلبة الثانوية العامة بمحافظة الدقهلية، *مجلة الدراسات التربوية والإنسانية*، جامعة دمنهور - كلية التربية، مج ٧، ٢٤.
- ٦- أرجايل، مايكل (١٩٩٣). *سيكولوجية السعادة*. ترجمة: فيصل يونس الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، عالم المعرفة.

- ٧- الأسمري، وفاء سعد مفرح، والشهاوي، شيماء السعيد عبيد. (٢٠١٩). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة لدى عينة من طالبات الكليات الجامعية بالقفنفة. مجلة كلية التربية مج ٨، ٣٥، ٦١٨ - ٦٥٣
- ٨- الأعرس، صفاء؛ وكفافي، علاء الدين (٢٠٠٠م). الذكاء الوجداني. القاهرة: دار قباء للنشر والتوزيع.
- ٩- البربري، محمد عوض. (٢٠١٩). دور الذكاء العاطفي في تجويد الالتزام التنظيمي لدى العاملين بمديرية التربية والتعليم بمحافظة الشرقية، دراسة ميدانية. مجلة كلية التربية، جامعة بينها، ٣٠ (١٢٠)، ٣٢-٩٦.
- ١٠- الجازر، شروق، والشبل، غزوة (٢٠١٠)، الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة، دراسة ميدانية لدى عينة من طلاب المرحلة الثانوية والموظفين بالسويداء، سوريا.
- ١١- جودة، آمال (٢٠٠٧). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة الأقصى. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، المجلد ٢١، العدد ٣، ٦٩٧-٧٣٨.
- ١٢- جولمان، دانيال (٢٠٠٥): (ترجمة الحناوي، هشام): ذكاء المشاعر، ط ١، القاهرة، هلا للنشر والتوزيع.
- ١٣- جولمان، دانييل (٢٠٠٠). (ترجمة ليلي الجبالي). الذكاء العاطفي، الكويت: عالم المعرفة.
- ١٤- حيدر خان، شيماء ناجي (٢٠١٣). التفكير العقلاني وعلاقته بأساليب التعامل مع ضغوط الحياة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، (١٠١)، ٤٤-١.
- ١٥- داوود، نسيم (٢٠٠١) فعالية برنامج إرشادي يستند إلى الاتجاه العقلاني الانفعالي في خفض التوتر وتحسين التفكير العقلاني لدى طالبات الصف العاشر. مجلة دراسات العلوم التربوية، العدد الثاني المجلد الثامن والعشرون، ص ٢٨٩ - ٣١١.

- ١٦- دردير، نشوة كرم عمار أبو بكر (٢٠١٠): فاعلية برنامج إرشادي عقلاني انفعالي في تنمية أساليب مواجهة الضغوط الناتجة عن الأحداث الحياتية لدى طلبة الجامعة، رسالة دكتوراة (غير منشورة)، كلية التربية، جامعة القاهرة.
- ١٧- ربيع، محمد (٢٠٠٤). التراث النفسي عند علماء المسلمين. القاهرة: دار غريب
- ١٨- زقوت، إياد عبد الله عبدالقادر. (٢٠١٣). تقدير الذات وعلاقته بالأفكار العقلانية واللاعقلانية والمهارات الحياتية لدى الدعاة في محافظات غزة.
- ١٩- زهران، حامد. (٢٠٠٥). الصحة النفسية والعلاج النفسي. الطبعة الرابعة، القاهرة: عالم الكتب.
- ٢٠- السطوحي، عمر، شكر، إبراهيم، أحمد. (٢٠٢١). الدور المعدل للخصائص الديموغرافية في تحسين العلاقة بين الذكاء العاطفي للمديرين وضغوط العمل لدى العاملين بفنادق القاهرة الكبرى. مجلة كلية السياحة والفنادق-جامعة مدينة السادات، ٥(١)، ٥٠-٦٨.
- ٢١- السعيد، نصرات، وممادي، شوقي. (٢٠٢٢). الذكاء العاطفي وعلاقته بالأمن النفسي: لدى عينة من طلبة جامعة الوادي. مجلة العلوم النفسية والتربوية، ٨(٤)، ٩٥-١١٣.
- ٢٢- سعيدة، بن غربال (٢٠١٥). الذكاء العاطفي وعلاقته بالتوافق المهني دراسة ميدانية على عينة من أساتذة جامعة محمد خيضر، رسالة ماجستير غير منشورة، بسكرة، الجزائر.
- ٢٣- سلامة، علاء عبدالفتاح محمد (٢٠٢٠). علاقة التدين والتوجه نحو التفكير العقلاني واللاعقلاني لدى طلاب المدارس الثانوية. مجلة كلية التربية مج ٢٧٨، ٢٣٢ - ٦٥٤.
- ٢٤- سليجمان، مارتن (٢٠٠٢): السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي لتتبين ما لديك لحياة أكثر إنجازا، ترجمة صفاء الأعسر، علاء كفاقي، عزيزة السيد فيصل يونس، فادية علوان، سهير غباشي (٢٠٠٥). القاهرة: دار العين للنشر.
- ٢٥- سليمان، سناء. (٢٠١٠). السعادة والرضا أمنية غالية وصناعة راقية. عالم الكتب للنشر، القاهرة، مصر.

- ٢٦- سليمان، أمال (٢٠١٥) فعالية برنامج تدريبي مبني على مهارات الذكاء العاطفي في تنمية الدافعية للإنجاز لدى أستاذات التعليم المتوسط، دراسة ميدانية بإكاديمية وغلانة الجديدة - جامعة - ولاية الوادي - جامعة محمد خيضر - بسكرة - كلية العلوم الإنسانية والإجتماعية، قسم العلوم الإجتماعية، الجزائر.
- ٢٧- السمدوني، السيد إبراهيم، ٢٠٠٧، *الذكاء الوجداني: أسسه - تطبيقاته - تنميته*، عمان: دار الفكر.
- ٢٨- سيليجمان، مارتن (٢٠٠٤). *السعادة الحقيقية استخدام الحديث في علم النفس الإيجابي* لتتبين ما لديك من إمكانات لحياة أكثر إنجازا. ترجمة: صفاء الأعسر، وعلاء الدين كفاي، وعزيزة السيد، وفيصل يونس، وفادية علوان، وسهير غباشي. القاهرة: دار العين للنشر.
- ٢٩- الشوبكي، نايفة حمدان (٢٠٠٩). *فاعلية برنامج إرشاد جمعي للتدريب على التفكير العقلاني وأثره في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من طلبة الجامعة*، مجلة اتحاد الجامعات العربية، الأردن، العدد (٥٢)، ٢٥٣-٢٨٤.
- ٣٠- صالح، إيمان عبد الوهاب محمود. (٢٠١٧). *العلاقة بين التفكير العقلاني/اللاعقلاني والضغوط النفسية لدى طلبة المعهد العالي للخدمة الاجتماعية بالقاهرة*. دراسات عربية في التربية وعلم النفس، ٨٨(٨٨)، ٣٢٥-٣٥٩.
- ٣١- طويش، علي. (١٩٩٩). *السؤال القديم "الإنسان...السعادة"*، مكتبة الملك فهد الوطنية، الرياض، المملكة العربية السعودية.
- ٣٢- عبد الرحيم، مصطفى محمد فضل المولى. (٢٠١٧). *الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة لطلاب كلية علوم الحاسوب وتقانة المعلومات بجامعة النيلين* (رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة النيلين، الخرطوم.
- ٣٣- عجين، علي إبراهيم سعود (٢٠٠٩): *الذكاء العاطفي الذاتي وتطبيقاته في السنة النبوية*، مجلة المنارة كلية الدراسات الفقهية والقانونية جامعة آل البيت، ١٥(٢). ٤٧-٧٧.

٣٤- عطا الله، نعمة الله عاطف كامل وإبراهيم، السيد محمود محمد. (٢٠١٦). تأثير الذكاء العاطفي على دعم القرار الجماعي، دراسة تطبيقية على شركات اتصالات المحمول المجلة العلمية للاقتصاد والتجارة، ١٣ ١٤ - ٤١.

٣٥- علام، سحر فاروق. (٢٠٠٨): معدلات السعادة الحقيقية لدى عينة من طلاب المرحلة الإعدادية والثانوية، مجلة دراسات نفسية، المجلد الحادي عشر العدد الثالث.

٣٦- العلوان، أحمد (٢٠١١). الذكاء الانفعالي وعلاقته بالمهارات الاجتماعية وأنماط التعلق لدى طلبة الجامعة في ضوء متغيري التخصص والنوع الاجتماعي، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، ٧ (٢)، ١٢٥-١٤٤.

٣٧- العيد، الخامسة صالح. (٢٠١٥). الذكاء العاطفي وعلاقته بالنجاح الأكاديمي عند طالبات اللغة العربية في جامعة حائل. المجلة التربوية الدولية المتخصصة، ٤ (٢)، ١٣٨-١٥٢.

٣٨- الغامدي، عمير بن سفر عمير. (٢٠٢٢). نمذجة العلاقات السببية بين الذكاء العاطفي والسعادة في بيئة العمل والتميز المؤسسي من خلال عينة من القيادات الأكاديمية بجامعة الأميرة نورة بنت عبدالرحمن. مجلة التربية، ٢ (١٩٥)، ٤٢١-٤٦٤.

٣٩- الغامدي، غرم الله عبد الرازق صالح (٢٠١١). التفكير العقلاني والتفكير غير العقلاني ومفهوم الذات لدى عينة من المراهقين المتفوقين دراسياً والعاديين بمدينة مكة المكرمة وجدة، دراسات عربية في التربية وعلم النفس. السعودية. ٥ (١)، ١٤٥ - ١٥٠.

٤٠- فاطمة، غانم. (٢٠١٥). الخصائص السيكومترية لاختبار الذكاء العاطفي: دراسة ميدانية على عينة من طلبة الجامعة. مجلة العلوم الإنسانية والاجتماعية، (٢١)، ٣١٩-٣٣٤.

٤١- فراج، حمودة عبد الواحد حمودة. (٢٠٢٢). الصدق البنائي لدرجات مقياس الذكاء العاطفي لطلاب الجامعة باستخدام طريقة تحليل الرسم البياني الاستكشافي. مجلة بحوث التربية النوعية، (٦٧)، ٧١٤-٧٧٦.

- ٤٢- الكساسبة، حسن عطا (٢٠١٥). الذكاء الوجداني وعلاقته بالسعادة والثقة بالنفس لدى طلبة جامعة مؤتة (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة مؤتة، الكرك.
- ٤٣- الكيال، مختار (٢٠٠٣): البنية النفسية للذكاء الموضوعي والذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي وعلاقته بمستويات تجهيز المعلومات في ضوء الجنس والتخصص الأكاديمي، مجلة كلية التربية بجامعة عين شمس، المجلد ١، العدد ٢٧، ص ١٥٩ - ٢٨٠.
- ٤٤- مجلي، شايع عبد الله: (٢٠١١): الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغط النفسية لدى طلبة كلية التربية بصعدة، مجلة جامعة دمشق، المجلد (٢٧).
- ٤٥- المحروقي، عائشة (٢٠١٣) مصادر السعادة لدى عينة من طالبات المرحلة المتوسطة والثانوية والجامعية في ضوء بعض الخصائص الديموغرافية والاجتماعية والأكاديمية بمدينة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، مكة المكرمة، جامعة أم القرى.
- ٤٦- المحمدي، مروان بن نافع (٢٠٠٣): الأفكار العقلانية وغير العقلانية، وعلاقتها بوجهتي الضبط الداخلي والخارجي لدى عينة من طلاب كلية المعلمين بمحافظة جدة. رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية، جامعة أم القرى.
- ٤٧- المخالد، خالد بن عبده بن محمد. (٢٠٢٠). مستوى الصحة النفسية والذكاء العاطفي والعلاقة بينهما لدى طالبات كليات التربية في جامعة مؤتة بالمملكة الأردنية وجامعة أم القرى بالمملكة العربية السعودية. مجلة كلية التربية بالمنصورة، ٥ (١١)، ٢٧٠٨ - ٢٧٣٣.
- ٤٨- مصطفى، وفاء. (٢٠٠١). أسرار التميز والنجاح، ط ١، دار ابن حزم، لبنان.
- ٤٩- المطيري، أحمد مرزوق، والعارض، زيد فالح محمد. (٢٠١٤). التفكير العقلاني واللاعقلاني وعلاقته بالتفوق الدراسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بدولة الكويت. عالم التربية، س ١٥، ع ٤٨٤، ١٥ - ٦٢.
- ٥٠- ياسر، سندس، والسناد، جلال. (٢٠١٨). الذكاء العاطفي وعلاقته بمستوى المهارات الاجتماعية لدى عينة في جامعة دمشق. مجلة جامعة البعث للعلوم الإنسانية، ٤٠ (٣١)، ٦٣-١١.

- 51- Abdul, L., & Ehiobuche, C. (2011). Emotional intelligence and managerial competence. *Insights to a Changing World*, 2011(4), 41-54. Retrieved from <http://www.franklinpublishing.net>
- 52- Bar On, R. (2000). Emotional and Social Intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. (In) Bar - On & Parker, J. (Eds): *The Hand book of Emotional Intelligence*, San Francisco: Jossey-Bass.
- 53- Batool, B. (2013). Emotional intelligence and effective leadership. *Journal of Business Studies Quarterly*, 4(3), 84-94. Retrieved from jbsq.org
- 54- Bryce, F & Danica, L. (2001). The role of narcissism, Self esteem and irrational beliefs in predicting aggression. *Journal of Social Behavior and Personality*, 16(1), 53-68.
- 55- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. London: Routledge.
- 56- Chang, E., Watkins, A., & Banks, K. (2004). How adaptive and maladaptive perfectionism related to positive and negative psychological functioning: Testing a stress-mediation model in black and white female college students. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 93-102.
- 57- Chen, F. F., Jing, y., Hayes, A. & Lee, J. M. (2012). Two Concepts or Two Approaches? A Bifactor Analysis of Psychological and Subjective Well-Being, Published online: *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033-1068
- 58- Cheng, H & Furnham, A. (2003). Attribution style and self-esteem as predictors of psychological well. *Being counselling psychology quarterly*, 16(2).
- 59- Clark, T. (1989) - Beliefs and Influence A test Of Irrational Emotive Hypothesis Impereomance in an Academic Seminar *Journal of Rational Emotive AndCognitive Behaviour Therapy*. Vol. 7 No. (3)
- 60- Cohen, S. & Williamson, G. (1995) *Stress AndInfectious Disease In Human*. *Psychological Bulletin*. Vol.109 No. (1).

- 61- Colfax, R. S., Rivera, J. J., & Perez, K. T. (2010). Applying emotional intelligence, (EQ- I) in the workplace: Vital to global business success. *Journal of International Business Research* 9(1), 89-98. Retrieved from www.questia.com.
- 62- Cramer, D.; Kupshik, G. (1993) Effect of Rational and Irrational Statements on Intensity and Inappropriateness of Emotional Distress and Irrational Beliefs in Psychotherapy Patients. *British of Clinical Psychology*, Vol. 32. (3). pp 319-325.
- 63- De Neve, K. (1999). "Happy as an extraverted clam? The role of person-ality for subjective well- being". *Current Directions in Psychological Science*. 8 (5). 141-144.
- 64- Diner, E., & Lucas, R.E. (2000). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage.
- 65- Ellis, A (1997) *HadBook of rational Emotive Therapy*, New York.
- 66- Ellis, A. & Bernard, M. (1986). What Is Rational Emotive Therapy (RET)? In A. Ellis & R. Grieger (Eds.). *Handbook of Rational Emotive Therapy*, 2, 3-30.
- 67- Ellis, A. (1994) *Rational Emotive Behavior Therapy in the Treatment o Stress*. *British Journal of Guidance and counseling*.
- 68- Ellis, A. (2004): *Rational emotive behavior therapy: It works for me, it cn work for you*. London, Prometheus Books.
- 69- Ellis, A.; Bernard, D. (2006): *Rational Emotive Behavior Approaches to Childhood Disorders Theory, Practice and Research*. New York: Springer Science.
- 70- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., & Lerner, M. J. (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology, Volume 5: Personality and Social Psychology*.
- 71- Extremera, N,; Ruiz, D.; Pineda, C. & Jose, M.S.(2011). Emotional intelligence and its relation with hedonic and eudemonic well- being

- a prospective study, personality and individual differences, 51, 11-16.
- 72- Goleman, D. "Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ." New York: Bantam Books, 1995.
- 73- Goleman, D., Boyatzis, R., & McKee, A. (2013). Primal leadership: Unleashing the power of emotional intelligence. Boston, MA: Harvard Business Review Press.
- 74- Grace, P. J. & Banu, N.N. 2015. "Machine Learning on Emotional Intelligence and Work Life Balance", International Journal of Computer Applications, 116 (10).
- 75- Gunjral, H.K., Gupta, A., Aneja, M. (2012). Emotional intelligence an important determinant of well-being and employee behaviour: a study on young professionals, international journal of management, 2(8). 322-339.
- 76- Haybron, D. M. (2008). The pursuit of unhappiness. The elusive psychology of well-being. Oxford: Oxford University Press.
- Hentschel, S., Eid, M., & Kutscher, T. (2017). The influence of major life events and personality traits on the stability of affective well-being. Journal of Happiness Studies, 18(3), 719-741.
- 77- Helliwell, J. F. (2003). How's life? Combining individual and national variables to explain subjective well-being. Economic modelling, 20(2), 331-360
- 78- Henderson, L., & Knight, T. (2012). Integrating the hedonic and eudaimonic perspectives to more comprehensively understand wellbeing and pathways to wellbeing. International Journal of Wellbeing, 2(3), 196-221.
- 79- Hess, J.D. & Bacigalupo, A.C. (2011). Enhancing decisions and decision-making processes through the application of emotional intelligence skills. Management Decision, 49(5), 710-721.
- 80- Johnson, G. (2008) Learning Styles and Emotional Intelligence of the adult learner Unpublished Doctoral Dissertation. Auburn University. USA.

- 81- Katsikis, D., Kostogiannis, C., & Dryden, W. (2016). A RATIONAL-EMOTIVE BEHAVIOR APPROACH IN LIFE COACHING. *Journal of Evidence Based Psychotherapies*, 16(1), 3-18. Retrieved from <https://search.proquest.com/docview/1786519021?accountid=142908>.
- 82- Lu, L. & Shih, J. (1997). "Sources of happiness: A qualitative approach". *Journal of Social Psychology*. 137 (2). 181-187.
- 83- Lucas, R. E., & Diener, E. (2008). Subjective well-being. In M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, & L. F. Barrett (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.471 - 484). New York: Guilford Press.
- 84- Ma, Jie, & Liu, Cong: The moderating effect of emotional intelligence on the relationship between supervisor conflict and employees' counterproductive work behaviors. *International Journal of Conflict Management*, 30 (2), 227-245, 2019.
- 85- Mayer, J. & Salovey, Emotional intelligence imagination. *Cognition and Personality*, vol.9, pp 185-211, 1990.
- 86- Moshe, Z. (2017). Tentative guidelines for the development of an ability based emotional intelligence intervention for gifted, *High Ability Studies*, <http://www.tandfonline.com/loi/chas20>
- 87- Oltean, H. R., Hyland, P., Vallières, F., & David, D. O. (2019). Rational beliefs, happiness and optimism: An empirical assessment of REBT's model of psychological health. *International Journal of Psychology*, 54(4), 495-500.
- 88- Palmer, S. & Dryden. W. (2002): The Rational Emotive Behavior Therapist, *Journal of the Association for Rational Emotive Behavior Therapy*, Vol. 10, No 1
- 89- Patterson, C. (1980): *Theories of Counseling and psychotherapy*. 3rd ed. Newark: Harper and Row Publishers.
- 90- Renshaw, T.L. & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality, *Happiness Stud*, (17), 463-484

- 91- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- 92- Sadri, G. (2012). Emotional intelligence and leadership development. *Public personnel management*, VOL. 41, No. 3, fall 2012, 537.
- 93- Salovey, P., Mayer, J., & Caruso, D. (2009). The positive psychology of emotional intelligence. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology*, 237–248. Oxford University Press.
- 94- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410-429
- 95- Shirai, K., Iso, H., Ohira, T. (2009). Perceived Level of Life Enjoyment and Risks of Cardiovascular Disease in Incidence and Mortality: The Japan Public Health Center-Based Study. *Circulation*, 20, 956-963.
- 96- Stein, S. J., Papadogiannis, P., Yip, J. A. and Sitarenios, G. 2009. "Emotional Intelligence of Leaders a profile of top executives", *Leadership & Organizational Development Journal*, 30(1).
- 97- Taylor, C. (1988). *Assessment of happiness among young adults: A construct validation study. Ph.D, Faculty in Partial Fulfillment: Iowa State University.*
- 98- Veenhoven, R. (2003). *Happiness. The Psychologist*, 16, 128-129.
- 99- Vernon, A. (2011). Rational emotive behavior therapy: The past, present, and future. *Journal of Rational - Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 29(4), 239-247.
- 100- Walters, LTC Stephan (2018). *Assessing Emotional Intelligence and Leader Development: Measuring Trait Emotional Intelligence Scores of Mid-Careers Commissioned U.S. Army Officer, Degree Doctor of Education Western Kentucky University.*